



想要改善您的健康状况吗？

Life! 中文计划可以帮助您



The Life! program is supported by the Victorian Government



关于Life! 计划

什么是糖尿病？

糖尿病是血液中葡萄糖（糖分）水平高于正常水平时发生的一种疾病。主要有三种类型的糖尿病：1型糖尿病、2型糖尿病和妊娠期糖尿病。如果糖尿病得不到良好的控制，会导致中风、失明、心脏和肾脏衰竭、神经损伤和截肢等并发症。

在澳大利亚，包括华人社区在内的多元文化和语言背景人群患2型糖尿病的风险较高。

您能预防或延迟患糖尿病吗？

与1型糖尿病不同，通过改变生活方式，例如增加体育活动、健康饮食和缓解压力，往往可以延迟或预防2型糖尿病的发生。有时候自己做这些改变可能有困难，您可能需要专业人士的帮助，比如Life! 计划的提供者。

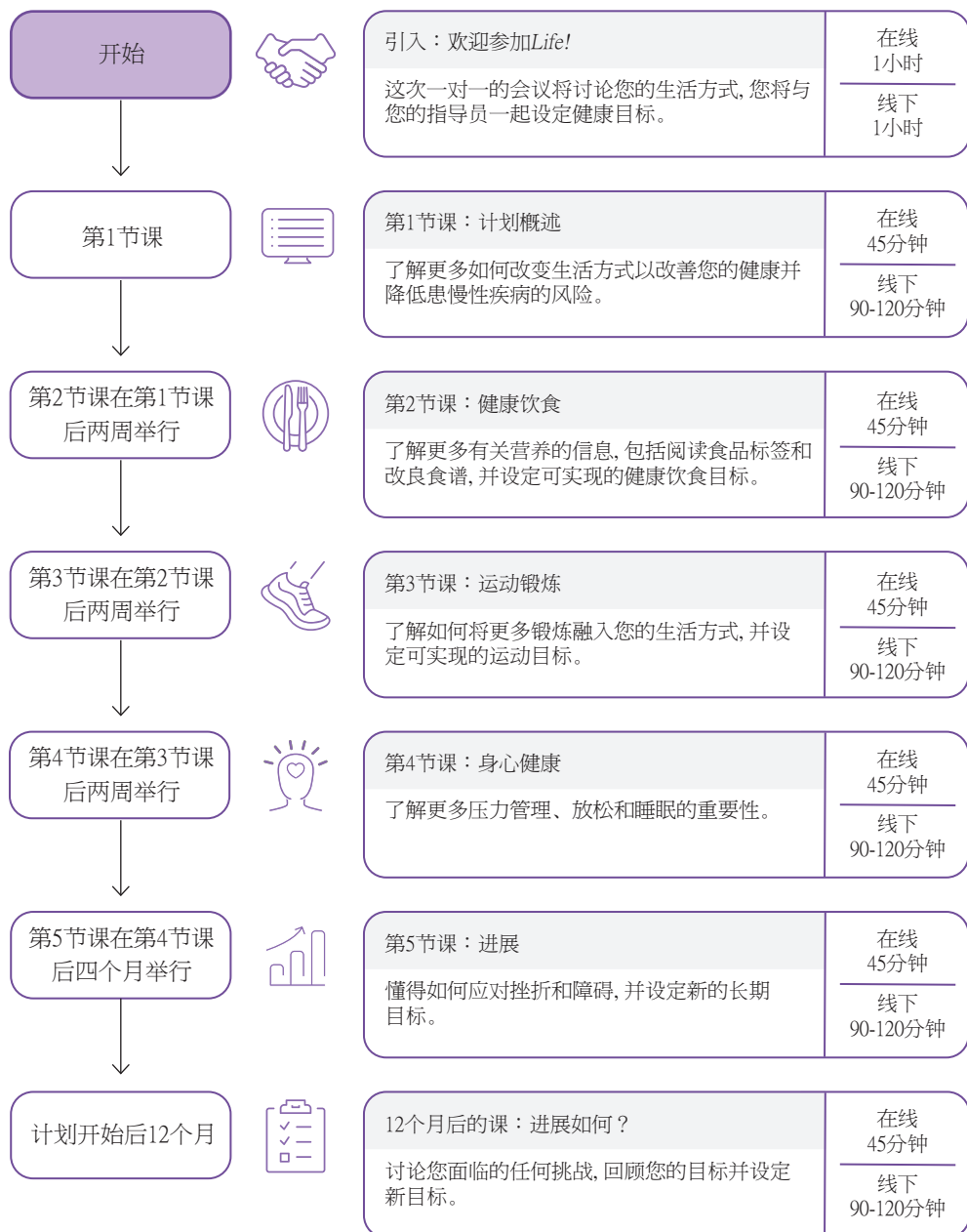
Life! 计划是什么？

Life! 计划是由维多利亚政府资助、由Diabetes Victoria管理的免费健康生活方式计划。该计划帮助您改善饮食习惯、增加体育锻炼并缓解压力。该计划由健康专业人士以普通话和广东话主讲。

Life! 团体课程

Life! 团体课程在维多利亚州的大部分都市区和农村社区提供在线或面对面服务。在团体课程中，共有7个课程在12个月内举行。您将获得一个参与者手册，指导您完成整个计划。

团体课程



立即加入Life! 计划：

如果您符合以下条件，您可能有资格参加Life! 计划：

在lifeprogram.org.au上完成健康检查或使用手机扫描二维码。
或者拨打13RISK（13 74 75）联系我们。



如果您需要口译员，请拨打131 450 并向他们提供我们的电话号码13 74 75。



- 1 年满18岁，并在lifeprogram.org.au 上的AUSDRISK 测试中获得12分或更高分，并且对于亚洲人，身体质量指数达到23或更高（所有其他人，则为25或更高）。

AUSDRISK 测试

AUSDRISK 作为工具用于评估您未来5 年是否有患2 型糖尿病的风险。
在lifeprogram.org.au上计算您的AUSDRISK 分数

身体质量指数 (BMI)

BMI 用于确定您的身高与体重是否处于健康标准。
在heartfoundation.org.au/bmi-calculator上计算您的BMI
此计算标准不适用于孕妇或儿童。

- 2 年满18 岁，并被诊断患有以下一种或多种疾病：

- 心脏病或中风
- 妊娠期糖尿病
- 肾脏疾病（3 期或更高）
- 高胆固醇
- 高血压
- 高血糖水平
- 多囊卵巢综合征

- 3 年满45 岁（或30 岁以上且为原住民和/或托雷斯海峡岛民），并有GP 诊所推荐您的绝对风险分数（Absolute Risk ）有10%或以上。

绝对风险分数（Absolute Risk）

绝对心血管疾病风险分数是您在接下来的五年内可能导致心血管疾病的几率，用危险因素来计算。

“ Life! 计划安排了说国语的一个很有经验的工作人员, 他很耐心也很细致。对我们进行了全面的预防糖尿病的教育, 让我认识了很多关于预防糖尿病的知识。”

Yifan - Life! 计划毕业生



“ 这个项目太好了！可以得到很多有用的信息。我们大家都去参加吧！”

Anqing - Life! 计划毕业生



加入Life! 计划的好处：

- ☒ 这是一个免费的计划
- ☒ 免费获得营养师和运动理疗师的指导
- ☒ 帮助预防2 型糖尿病、心脏病和中风的发生
- ☒ 与其他希望改善健康的人建立联系
- ☒ 提高生活质量

V1.0 JUNE 2023

Simplified Chinese

Life! – 帮助您预防糖尿病、
心脏病和中风

Suite G01/15-31 Pelham St, Carlton, VIC 3053
Wurundjeri Woi-wurrung Country

lifeprogram.org.au
life@diabetesvic.org.au

电话 03 8648 1880
传真 03 9667 1757

关注我们   



The *Life!* program is supported by the Victorian Government.