



**Bạn có muốn thực hiện các thay đổi tích cực giúp cải thiện sức khỏe của bạn không?**

**Chương trình *Life!* bằng Tiếng Việt có thể giúp bạn**



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



## Sơ lược về chương trình *Life!*

### Tiểu đường là gì?

Tiểu đường là một căn bệnh xảy ra khi mức đường huyết (đường trong máu) cao hơn bình thường. Có ba loại bệnh tiểu đường chính: tuýp 1, tuýp 2, và tiểu đường trong thai kỳ. Nếu không được kiểm soát tốt, bệnh tiểu đường có thể dẫn đến các biến chứng như đột quỵ, mù, suy tim hay suy thận, tổn thương dây thần kinh và cắt cụt chi.

Ở Úc, những người có nguồn gốc văn hóa và ngôn ngữ đa dạng trong đó có cộng đồng người Việt Nam, có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 cao hơn.

### Có thể ngăn chặn hay làm chậm sự bộc phát bệnh tiểu đường không?

Khác với tiểu đường tuýp 1, tiểu đường tuýp 2 có thể được làm chậm lại hay ngăn chặn bằng cách thực hiện các thay đổi về lối sống như thực hiện các hoạt động thể chất nhiều hơn, ăn uống lành mạnh, và quản lý căng thẳng. Làm những điều này một mình đôi khi sẽ khó, và có thể bạn cần thêm sự giúp đỡ của các nhà chuyên môn, chẳng hạn như những người thực hiện chương trình *Life!*.

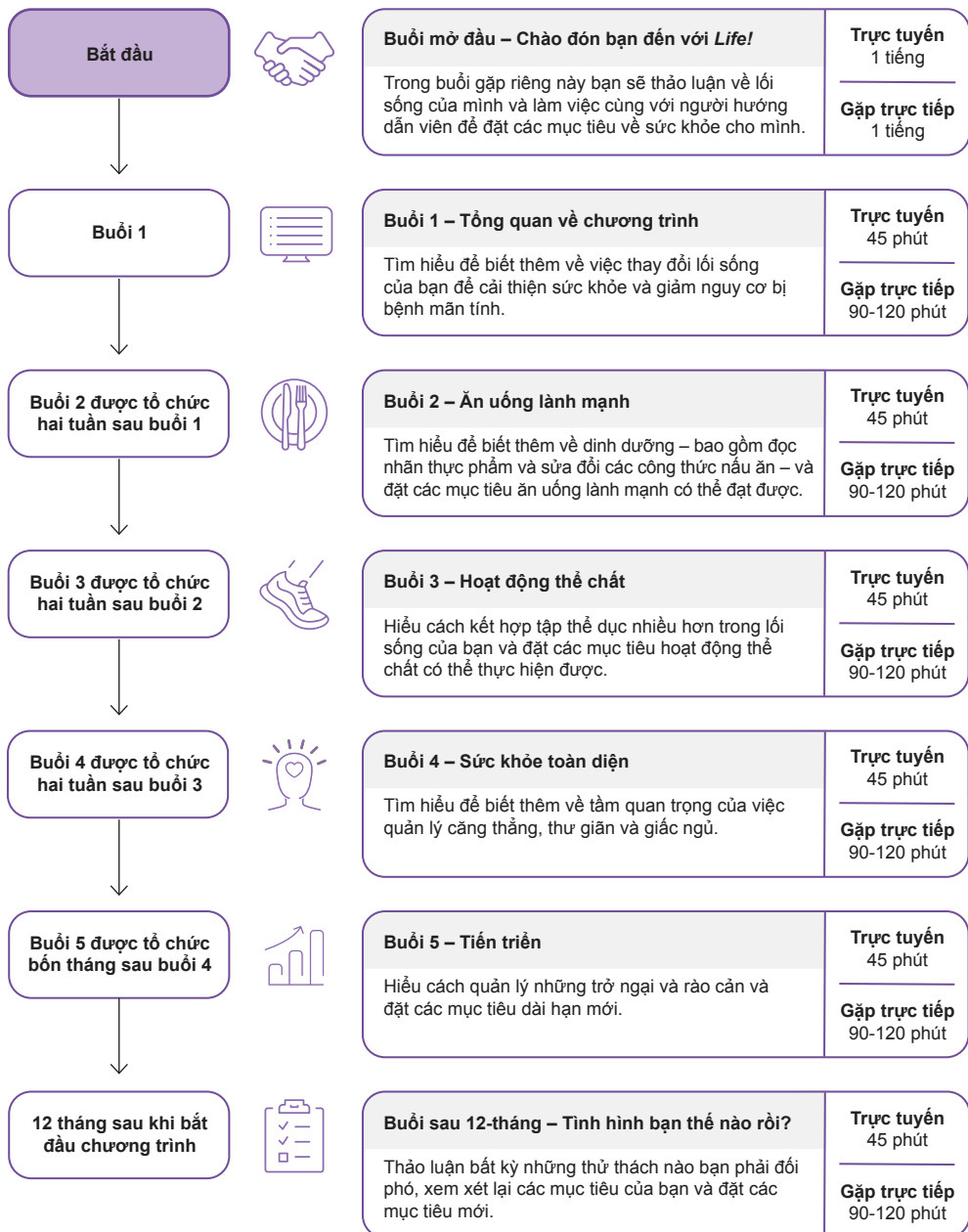
### Chương trình *Life!* là gì?

Chương trình *Life!* là một chương trình miễn phí về lối sống lành mạnh được chính phủ Victoria tài trợ và quản lý bởi Diabetes Victoria. Chương trình giúp cải thiện thói quen ăn uống của bạn, giúp tăng cường hoạt động thể chất và quản lý căng thẳng. Chương trình được thực hiện trong nhóm bởi các chuyên gia y tế nói Tiếng Việt.

### Khoá học nhóm của chương trình *Life!*

Các khoá học nhóm của chương trình *Life!* được cung cấp trực tuyến hoặc trực tiếp cho hầu hết các cộng đồng khu đô thị và nông thôn ở Victoria. Khóa học nhóm gồm có 7 buổi học được tổ chức trong thời gian 12 tháng. Bạn sẽ nhận một quyển tập dành cho người tham gia để hướng dẫn bạn trong suốt chương trình.

# Khoá học nhóm



# Đăng ký tham gia chương trình *Life!* hôm nay bằng cách:

**Bạn có thể hội đủ điều kiện để tham gia chương trình *Life!* nếu bạn:**

Hoàn thành cuộc kiểm tra sức khỏe tại [lifeprogram.org.au](http://lifeprogram.org.au) hoặc quét mã QR bằng điện thoại của bạn. Bạn cũng có thể gọi chúng tôi qua số 13RISK (13 74 75).



Nếu cần một thông dịch viên, vui lòng gọi số 131 450 và cho họ số điện thoại của chúng tôi là 13 74 75.

**1**

**18 tuổi trở lên và có số điểm 12 hoặc cao hơn theo công cụ kiểm tra AUSDRISK tại [lifeprogram.org.au](http://lifeprogram.org.au) và điểm Chỉ số Khối Cơ thể của bạn là 23 hoặc cao hơn nếu bạn là người gốc Châu Á (hoặc 25 hoặc cao hơn cho những người khác)**

#### **Công cụ kiểm tra AUSDRISK**

Công cụ kiểm tra AUSDRISK ước tính nguy cơ bạn bị tiểu đường tuýp 2 trong 5 năm tới. Hãy tính điểm AUSDRISK của bạn tại [lifeprogram.org.au](http://lifeprogram.org.au)

#### **Chỉ số khối cơ thể (BMI)**

BMI được dùng để đánh giá nếu cân nặng của bạn nằm trong phạm vi khỏe mạnh so với chiều cao của bạn.

Hãy tính mức BMI của bạn tại [heartfoundation.org.au/bmi-calculator](http://heartfoundation.org.au/bmi-calculator)

Không nên dùng công cụ tính này cho phụ nữ mang thai và trẻ em.

**2**

**Bạn 18 tuổi trở lên và đã được chẩn đoán có một hay nhiều các bệnh lý sau đây:**

- Bệnh tim hay đột quỵ
- Tiểu đường trong thai kỳ
- Bệnh thận (giai đoạn 3 hay nặng hơn)
- Cholesterol cao
- Huyết áp cao
- Các mức đường huyết cao
- Hội chứng buồng trứng đa nang

**3**

**45 tuổi trở lên (HOẶC 30 tuổi trở lên nếu là người gốc Thổ Dân và/hoặc Đảo Dân Torres Strait) và có số điểm Nguy cơ Tuyệt đối (Absolute Risk) 10% trở lên khi được một phòng mạch bác sĩ (GP) giới thiệu.**

#### **Nguy cơ Tuyệt đối (Absolute Risk)**

Nguy cơ tuyệt đối bị bệnh tim mạch là xác suất một người có thể mắc bệnh tim mạch trong năm năm tới, dựa trên một số các yếu tố nguy cơ.



“ Tôi đã học được cách nấu các món ăn mà tôi thích nhất nhưng theo cách tốt cho sức khỏe. Tôi cũng thay đổi cách tôi tập thể dục. Bây giờ tôi chạy bộ nhiều hơn và đảm bảo tôi đạt được sự cân bằng giữa tập thể dục nhẹ, trung bình và mạnh. ”

Hòa – Người tham gia Life!

## Các lợi ích tham gia chương trình *Life!*

- Chương trình này hoàn toàn miễn phí
- Tiếp cận dịch vụ của một chuyên gia về chế độ ăn uống và sinh lý học thể chất miễn phí
- Giúp ngăn chặn sự bùng phát của tiểu đường tuýp 2, bệnh tim và đột quỵ
- Xây dựng mối quan hệ với những người khác muốn cải thiện sức khỏe của họ
- Cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn

T 13 74 75 | E [lifep@diabetesvic.org.au](mailto:lifep@diabetesvic.org.au)

W [lifeprogram.org.au/learn-about-life/for-vietnamese-communities/](http://lifeprogram.org.au/learn-about-life/for-vietnamese-communities/)




V1.0 JUNE 2023

***Life!*** - Ngăn ngừa bệnh tiểu đường,  
bệnh tim và đột quỵ

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

[lifeprogram.org.au](http://lifeprogram.org.au)  
[life@diabetesvic.org.au](mailto:life@diabetesvic.org.au)

Số điện thoại 03 8648 1880  
Số fax 03 9667 1757

Theo dõi chúng tôi qua   



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