

My Diabetes

Manage Your Diabetes



ਮਾਈ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ (My Diabetes Healthcare) ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ

www.oviva.com/my-diabetes 'ਤੇ ਅੱਜ ਹੀ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ

ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

Oviva

ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਲਾਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋਗੇ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਮੇਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਕੋਚ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕੋਚ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਕਰਿਆ ਜਾਏਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।



Oviva ਐਪ ਅਤੇ Oviva Learn.

ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਗੁਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। Oviva ਐਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੇ Oviva ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕੋਚ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ, ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਸਹਾਇਕ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਛਿਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਇਹ ਇੱਕ ਐਪ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਮਾਈ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਾਡੇ ਵਿਲੱਖਣ ਡਿਜੀਟਲ ਟੂਲਾਂ, Oviva ਐਪ ਅਤੇ Oviva Learn ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿਵਹਾਰਕ ਬਦਲਾਅ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟੀਚਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਔਸਤਨ 4 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਆਪਣੀ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

