

Data tal-applikazzjoni

F'każ ta'emerġenza, lil min għandna nikkuntattjaw?

Isem u Kunjom

Numru tal-mowbajl

Numru tat-telefown

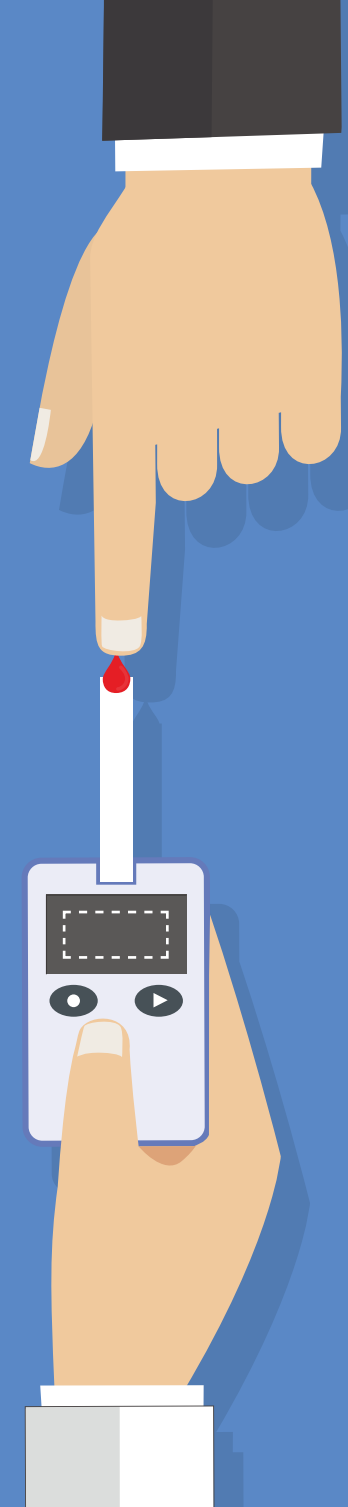
**Dikjarazzjoni fuq il-Protezzjoni tad-Data:** L-Infommazzjoni personali li qiegħda tiġi miġbura f'din l-applikazzjoni se tiġi pproċessata skont ir-Regolament Ġenerali dwar il-Protezzjoni tad-Data (GDPR) Regolament UE Nru 2016/679. Kull infommazzjoni miġbura se tiġi pproċessata skont l-Artikolu 27(a)(i) tal-Att dwar is-Saħha Pubblika u tal-Att dwar il-Protezzjoni u l-Privatezza tad-Data 2001. L-infommazzjoni fuq is-saħha hija meħtieġa għal skopijiet ta' riċerka u statistika fl-interess tas-saħha pubblika. Id-Direttorat jggarantixxi pproċessar ġust fir-rispett tal-infommazzjoni personali tal-applikant. Għal kull mistoqsijiet dwar il-protezzjoni tal-infommazzjoni ibgħat email fuq [dpo.hpdp@gov.mt](mailto:dpo.hpdp@gov.mt)

Ibghat l-applikazzjoni  
fuq dan l-indirizz :

**Piż Tajjeb Tul Hajtek**  
għal persuni li għandhom id-dijabete tat-Tip 2

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħha u  
l-Prevenzjoni tal-Mard  
Pjazza San Luqa  
Gwardamanġa PTA1010

Għal iżjed infommazzjoni jekk jogħġbok  
ċempel lid-Direttorat għall-Promozzjoni  
tas-Saħha u l-Prevenzjoni tal-Mard  
fuq 2326 6000



# Piż Tajjeb Tul Hajtek

għal persuni li  
għandhom  
id-Dijabete tat-Tip 2

# Piż Tajjeb Tul Hajtek

għal persuni li għandhom id-dijabete tat-Tip 2

## It-telf tal-piż u d-Dijabete

L-obeżità hija fattur ta' riskju indipendenti għal kolesterol għoli fid-demm, pressjoni għolja fid-demm, u mard tal-qalb u taċ-ċirkolazzjoni. L-obeżità żżid ir-riskju ta' kumplikazzjonijiet mill-mard kardjovaskulari fil-persuni bid-dijabete tat-tip tnejn. Madankollu, instab li t-telf tal-piż, minn 5 sa 10%, itejjeb is-saħħa, iwas-sal għal kontroll aħjar taz-zokkor fid-demm, tal-pressjoni fid-demm u tal-kolesterol!

'Piż Tajjeb Tul Hajtek - għal persuni li għandhom id-dijabete tat-tip tnejn' huwa programm ta' edukazzjoni dwar il-ġestjoni tal-piż għal persuni li għandhom piż żejjed jew l-obeżità u kif ukoll id-dijabete tat-tip tnejn. Dan il-programm iġhin lill-partecipanti jtejbu saħħithom, jipprevjenu jew jipposponu l-kumplikazzjonijiet mid-dijabete permezz tat-telf tal-piż u attivitá fiżika.

Eżempju A

$$\text{Telf ta' piż ta' 5\% : } \frac{\text{Il-piż tiegħek (eż. 80kg) X 5}}{100} = \frac{4\text{kg inqas mill-piż li bdejt bih.}}{100}$$

Eżempju B

$$\text{Telf ta' piż ta' 10\% : } \frac{\text{Il-piż tiegħek (eż. 80kg) X 10}}{100} = \frac{8\text{kg inqas mill-piż li bdejt bih.}}{100}$$

## X'għandi nistenna?

'Piż Tajjeb Tul Hajtek - għal persuni li għandhom id-dijabete tat-tip tnejn' huwa programm ta' madwar 7 ġimgħat u jiġi offrut fl-isptar Mater Dei. L-għan tal-professionisti li jmessu l-programm huwa li jedukaww, jimmotivaww u jissapportjaww fil-proċess halli jkollok aktar setgħa u awto-ġestjoni.

### Stenna li titgħallem iktar dwar:

- ◆ Kif tippjana l-ikel (Meal planning)
- ◆ L-effetti tal-karboidrati fuq il-kontroll taz-zokkor fid-demm
- ◆ Kif taqra t-tiketti tal-ikel
- ◆ Ostakoli għal stil ta' ħajja tajjeb għas-saħħa
- ◆ Kif tiekol barra u tevita li ttitlef id-dieta
- ◆ F'rejjeff fuq l-ikel
- ◆ Il-benefiċċji tal-attività fiżika - billi titgħallem u tiprattika eżerċizzji differenti!

## Xi punti mportanti

1. Dan il-programm huwa offrut fi gruppi ta' madwar 10 - 15-il partecipant li diġà attendew 'is-Sessjonijiet tal-Edukazzjoni dwar id-Dijabete'. Sabiex tipparteċipa fl-attività fiżika, għandek titlob parir lit-tabib tal-familja tiegħek.
2. Is-sessjonijiet isiru f'post privat - il-piż, it-tul u ċ-ċirkonferenza tal-qadd jiġu meħuda b'mod diskret.
3. Għandek tattendi liebes ħwejjeg komdi u ħfief u slippers (sabiex tipparteċipa fl-attività fiżika).
4. Meta jkollok is-sessjoni tal-attività fiżika, għandek tieħu snack ħafif fl-għaxra ta' filgħodu (jista' jittieħed matul is-sessjoni). Tinsieħ tieħu flixkun tal-ilma miegħek u xugaman jew tapit tal-eżerċizzju.
5. Skond iċ-ċirkustanzi, s-servizz jista' jiġi offrut onlajn.

## Applika issa!

Tista' tikseb benefiċċji tas-saħħa aħjar jekk tilħaq piż tajjeb għal saħħtek u billi tkun attiv. Ninkoraġġuk tieħu din l-opportunitá u tapplika issa!  
Imla l-applikazzjoni t'hawn isfel u ibgħatha lil:

### Piż Tajjeb Tul Hajtek - għal persuni li għandhom id-dijabete tat-tip 2

Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard  
Pjazza San Luqa  
Gwardamanġa PTA 1010

Ħa tiġi kkuntattjat bil-posta bid-dati u l-ħinijiet tal-programm li jmiss.  
Għal iktar informazzjoni jekk jogħġbok ċempel fuq **2326 6000**.



# Piż Tajjeb Tul Hajtek

għal persuni li għandhom id-dijabete tat-Tip 2

## Detalji

Isem u Kunjom

Numru tal-karta tal-identitá

Indirizz

Email

Numru tat-telefown/Mowbajl

Sess: Raġel/Mara/Ieħor

Etá  Tul (m)  Piż (kg)

Indiċi tal-Massa tal-Ġisem (BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{Piż (kg)}}{\text{Tul x Tul (m}^2\text{)}}$$

Ikompli fil-paġna li imiss

Applikazzjoni