

Chương trình *Life!* cho cộng đồng người Việt

Chương trình *Life!* cho người Việt giúp quý vị tạo nhiều thay đổi nho nhỏ để có được cuộc sống khỏe mạnh và năng động. Chương trình *Life!* giúp quý vị phòng ngừa bệnh tiểu đường loại 2, bệnh tim và tai biến mạch máu não.

Chương trình *Life!* cho người Việt có thông tin cả tiếng Việt và tiếng Anh.

Chương trình *Life!* do nhiều điều hợp viên thực hiện, là những chuyên gia về sức khỏe có bằng cấp, đã được huấn luyện trong lĩnh vực phòng ngừa bệnh. Chuyên gia về sức khỏe này có thể là người nói tiếng Anh, có thông ngôn viên trợ giúp; hoặc chuyên gia người Việt.

Công Đồng của quý vị có hội đủ điều kiện cho chương trình *Life!* cho người

Việt không?

Đời sống! là một chương trình được tài trợ bởi Chính phủ Victoria và các nhà điều hành chịu trách nhiệm Tiểu đường Victoria. Bạn đang tham gia vào các chương trình cuộc sống! nếu bạn:

- Không bị bệnh tiểu đường
- 18 tuổi hoặc hơn: và
- Tổng số điểm cộng lại là 12 hoặc cao hoặc chỉ số BMI ≥ 25 hơn tính theo bản Công cụ Đánh giá Nguy cơ Tiểu đường Loại 2 ở Úc (gọi là AUSDRISK tool, có phiên bản tiếng Việt); hoặc khi được Bác sĩ Gia đình (GP) giới thiệu mà tổng số điểm tính theo Absolute Risk (Tỉ lệ Nguy cơ bị bệnh Tim Mạch) từ 10% trở lên
- Từng bị chẩn đoán có ít nhất là một trong những trường hợp sau:
 - bệnh về tim mạch
 - bệnh tiểu đường trong thời kỳ thai nghén
 - bệnh thận mạn tính giai đoạn giữa hoặc nặng
 - bệnh mỡ trong máu cao do di truyền
 - tổng số đo lượng mỡ trong máu cao hơn 7.5mmol/L
 - huyết áp tâm thu từ 180mmHg trở lên hoặc huyết áp tâm trương từ 110 mmHg trở lên
 - tiền tiểu đường
 - hội chứng buồng trứng đa nang

Muốn biết thông tin xin vui lòng liên lạc:

Life! program

Điện thoại: 03 8648 1880

Điện thư (Email): life@diabetesvic.org.au

The *Life!* program for the Vietnamese community

The Vietnamese *Life!* program can help you to make small changes to live a healthier and active life. *The Life!* program can help prevent type 2 diabetes, heart disease and stroke.

The Vietnamese *Life!* program has information in both Vietnamese and English.

Life! is delivered by facilitators, who are qualified health professionals trained in the area of prevention. The health professional may be English speaking supported with an interpreter, or Vietnamese-speaking.

Is your community eligible for the Vietnamese *Life!* program?

The *Life!* program is funded by the Victorian Government, and managed by Diabetes Victoria.

You can take part in the *Life!* program if you:

- Do not have diabetes
- Are 18 years or over and
- Scored 12 or more on the AUSDRISK tool with a BMI of ≥ 25 ; or scored 10% or more on the Absolute Risk score when referred by a GP

- Previously diagnosed with one or more of the following conditions:
 - history of cardiovascular disease
 - gestational diabetes
 - moderate or severe chronic kidney disease
 - familial hypercholesterolemia
 - serum total cholesterol of more than 7.5mmol/L
 - systolic blood pressure of 180mmHg or more or diastolic blood pressure of 110 mmHg or more
 - impaired glucose tolerance
 - polycystic ovary syndrome

Muốn biết thông tin xin vui lòng liên lạc:

Life! program

Điện thoại: 03 8648 1880

Điện thư (Email): life@diabetesvic.org.au