

Diabetes Prevention Program

Live the Life You Love!

(For ages 18 years & over)

IEHP Member: _____

Date: _____

I recommend that you enroll in IEHP's Diabetes Prevention Program (DPP), based on the following criteria:

- ☐ BMI= _____ ≥ 25 (≥ 23 if Asian)
and
☐ Hemoglobin A1C between 5.7%–6.4%
☐ Fasting plasma glucose: 110-125mg/dL
☐ 2-hour plasma glucose: 140-199mg/dL
or
☐ History of gestational diabetes

Doctor's Name

Doctor's Signature

DPP is a health education program that helps you make lifestyle changes that last.

Duration: One year. In the first six months, you will meet weekly with a small online group to learn how to make healthy choices in your life. For the second six months, you will meet monthly to practice what you have learned.

Format: The program is a small group online (via Zoom) or one-on-one by phone or video chat. It will be tailored to meet your needs and honor your customs and values. You will also be paired with a health coach to help you set your goals, such as how to eat healthier, reduce stress and more.

Studies show that those who finish the program can lose weight and prevent Type 2 Diabetes. Start living the best version of you and living the life you love! Find out if you qualify:

- Go to <http://www.skinnygeneproject.org/enrollment/>, or
- Call Skinny Gene Project at (909) 922 - 0022, Monday-Friday, 8am–5pm, or
- Email hello@skinnygeneproject.

SPANISH ON BACK

El Programa de Prevención de la Diabetes

¡Viva la vida que ama!

(para mayores de 18 años)

Miembro de IEHP: _____

Fecha: _____

Recomiendo que se inscriba en el Programa de Prevención de la Diabetes (*Diabetes Prevention Program, DPP*) de IEHP, con base en los siguientes criterios:

- ☐ Índice de masa corporal (IMC) = _____ ≥ 25 (≥ 23 si es asiático)
- y**
- ☐ Hemoglobina A1c de entre 5.7% y 6.4%
- ☐ Glucosa en plasma en ayunas: 110-125 mg/dL
- ☐ Glucosa en plasma de 2 horas: 140-199 mg/dL
- o**
- ☐ Antecedentes de diabetes gestacional

Nombre del médico

Firma del médico

El DPP es un programa de educación para la salud que le ayuda a hacer cambios duraderos en su estilo de vida.

Duración: Un año. Durante los primeros seis meses, se reunirá una vez por semana con un pequeño grupo en línea donde aprenderá a tomar decisiones saludables para su vida. Durante los seis meses siguientes, se reunirá una vez al mes para practicar lo aprendido.

Formato: El programa es un pequeño grupo en línea (mediante Zoom) o de forma individual por teléfono o videoconferencia. Se diseñará para satisfacer sus necesidades, y respetar sus costumbres y valores. También se le asignará un asesor de salud para ayudarlo a establecer sus objetivos, por ejemplo, cómo alimentarse de forma más saludable, reducir el estrés y más.

Los estudios muestran que quienes completan el programa pueden perder peso y prevenir la diabetes tipo 2. ¡Comience a vivir una mejor versión de usted y a vivir la vida que desea! Descubra si reúne los requisitos:

- Visite el sitio web <http://www.skinnygeneproject.org/enrollment/>, o
- Llame al Skinny Gene Project al (909) 922- 0022, de lunes a viernes, de 8am a 5pm, o
- Correo electrónico: hello@skinnygeneproject.

糖尿病預防計劃

活出自己的精彩人生!

(適用於18歲及18歲以上)

IEHP會員：_____

日期：_____

根據以下標準，我建議您參加IEHP的糖尿病預防計劃 (Diabetes Prevention Program, DPP)：

☐ 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)

= _____ ≥ 25 (若為亞裔則 ≥ 23)

且

☐ 糖化血紅蛋白A1C介於5.7%–6.4%之間

☐ 空腹血糖：110-125mg/dL

☐ 2小時血糖：140-199mg/dL

或

☐ 妊娠糖尿病史

醫生姓名

醫生簽名

DPP是一項健康教育計劃，旨在協助您改變生活方式並持之以恆。

持續時間：一年。在最初的六個月內，您將每週與一個小型線上團體會面一次，學習如何在生活中做出健康的選擇。在接下來六個月內，您將每月與該團體會面一次，練習所學到的內容。

計劃形式：該計劃是以小型線上團體 (透過Zoom) 或一對一電話或視訊聊天的方式進行。該計劃將根據您的需求量身打造，並尊重您的習俗與價值觀。您也會與一位健康輔導員搭配，協助您設定目標，例如改善飲食健康、減輕壓力等。

研究顯示，完成此計劃的人能夠減重並預防第2型糖尿病。迎接最好的自己並活出自己的精彩人生！確認您是否符合資格：

- 請前往<http://www.skinnygeneproject.org/enrollment/>；或
- 致電 (909) 922 - 0022與Skinny Gene Project聯絡，服務時間為週一至週五，上午8時至下午5時；或
- 寄送電子郵件至hello@skinnygeneproject。

背面為英文版本

Chương Trình Phòng Ngừa Bệnh Tiểu Đường

Sống Cuộc Sống Mà Quý Vị Mong Muốn!

(Dành cho người từ 18 tuổi trở lên)

Hội Viên IEHP: _____

Ngày: _____

Tôi khuyên quý vị nên đăng ký tham gia Chương Trình Phòng Ngừa Bệnh Tiểu Đường (Diabetes Prevention Program, DPP) của IEHP, dựa trên tiêu chí sau đây:

- ☐ BMI= _____ ≥ 25 (≥ 23 nếu là Người Á Châu)
và
- ☐ Chỉ số Hemoglobin A1C trong khoảng 5.7%–6.4%
- ☐ Chỉ số glucose huyết tương khi đói: 110-125mg/dL
- ☐ Chỉ số glucose huyết tương 2 giờ sau khi dung nạp glucose: 140-199mg/dL
- hay
- ☐ Tiền sử mắc bệnh tiểu đường thai kỳ

Tên Bác Sĩ _____

Chữ Ký của Bác Sĩ _____

DPP là chương trình giáo dục sức khỏe giúp quý vị thực hiện và duy trì những thay đổi trong lối sống.

Thời hạn: Một năm. Trong sáu tháng đầu, hàng tuần quý vị sẽ gặp trực tuyến một nhóm nhỏ để học cách đưa ra những lựa chọn lành mạnh trong cuộc sống. Trong sáu tháng sau, hàng tháng quý vị sẽ gặp mặt để thực hành những gì quý vị đã học được.

Hình thức: Chương trình là cuộc trò chuyện trực tuyến của một nhóm nhỏ (qua Zoom) hoặc trực tiếp qua điện thoại, hay qua video. Chương trình sẽ được điều chỉnh để đáp ứng nhu cầu của quý vị và trân trọng những thói quen và giá trị của quý vị. Quý vị cũng sẽ được kết hợp với một huấn luyện viên sức khỏe để giúp quý vị đặt ra mục tiêu cho quý vị như cách ăn uống lành mạnh hơn, giảm căng thẳng và nhiều hơn nữa.

Nghiên cứu cho thấy rằng những người đã hoàn thành chương trình có thể giảm cân và phòng ngừa Bệnh Tiểu Đường Loại 2. Hãy bắt đầu sống phiên bản tốt nhất của quý vị và sống cuộc sống mà quý vị mong muốn! Tìm hiểu xem quý vị có đủ điều kiện:

- Truy cập <http://www.skinnygeneproject.org/enrollment/>, hoặc
- Gọi đến dự án Skinny Gene Project theo số (909) 922 - 0022, Thứ Hai-Thứ Sáu, 8 giờ sáng-5 giờ chiều, hoặc
- Email hello@skinnygeneproject.

TIẾNG ANH Ở MẶT SAU