

邮寄地址：
GPO Box 9999
[此处输入您所在州的
首府城市即可]
Medibank 132 331
medibank.com.au

Medibank 2型糖尿病项目

欢迎加入 Medibank 2型糖尿病项目。

本项目专为2型糖尿病患者设计，旨在帮助患者了解有益于糖尿病管控的生活方式变更。

希望本项目对您有所助益。

营养师咨询服务

项目期间，您将获得最多10次视频（或电话）形式的营养师咨询服务，具体视临床情况而定。提供咨询的营养师均具备2型糖尿病和减重领域的专家知识。咨询服务时长约30-60分钟，可选在您方便的时间，咨询期总共为6-9个月。第12个月时将有一次额外的后续联系，了解您的进度情况。

项目包含一套低热量饮食计划，开始阶段将要求您把一天当中的两餐换为替代食品（奶昔、食品棒或汤），第三餐要自己备制低碳水、低脂肪的食品。

我们将鼓励您在6个月内至少减去10%的体重。营养师也将帮助您完成向健康饮食计划的过渡，以助您长期保持减重成果。

项目的欢迎礼包含有：



《体重管理指南》(Weight management - how to guide)：

关于2型糖尿病管控以及体重管理项目的信息。



食谱集：一系列精选食谱，供您在体重管理项目期间使用。



体重管理活动相关资源：书写纸和记录样板，供您在营养师咨询时和体重管理项目期间使用。



《超市购物指南》(Supermarket shopping guide)：方便实用的可购食品清单，供您在体重管理项目期间使用。



替代食品：项目的前4-5个月期间，我们将为您邮寄多种替代食品（至您的家庭地址），具体看临床情况而定。此项服务不会收取任何额外费用，由Medibank 2型糖尿病项目的工作人员负责安排。

在首次营养师咨询之前:

1. 请在电子邮箱的收件箱中查找我们发送的邮件, 其中将包含书面同意书的填写链接, 以及视频咨询的独有链接。
2. 请阅读《**体重管理指南**》(Weight management how to guide)。
3. 请准备好纸笔, 带好信息手册。

您是否有任何疑问?

在项目期间, 如果您有任何疑问或担忧, 请联系工作人员, 邮件:**T2DProgram@Medibank.com.au**, 电话:1300 667 027。

如果在营养师咨询期间出现任何医学紧急情况, 营养师将拨打急救电话。