

अर्को **दुई महिनामा**, राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना (NDSS) मधुमेह का उत्पादनहरूमा तपाईंको पहुँच अब उप्रान्त उपलब्ध हुनेछैन भन्ने थाहा दिन हामी तपाईंलाई सम्पर्क गर्दछौं\*।

तपाईं अझै पनि हाम्रो वेबसाइट [ndss.com.au/after-gestational](http://ndss.com.au/after-gestational) मा जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ जसले भविष्यमा तपाईं स्वास्थ्यको हेरचाहमा मद्दत गर्न सक्छ।

हामीलाई थाहा छ तपाईं सायद धेरै व्यस्त हुनुहुन्थ्यो होला, तर अब तपाईंको स्वास्थ्यबारे ध्यान दिने यो उत्तम समय हो। यो विशेषगरी सत्य हो किनभने गर्भकालीन मधुमेह भएका महिलाहरूलाई टाइप २ मधुमेह हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

**गर्भावस्थामा मधुमेहपछिको जीवन** नामक पुस्तिका नेपाली भाषामा हाम्रो वेबसाइटमा उपलब्ध छ यसले तपाईंको आफ्नो मधुमेहको जोखिम कम गर्न र तपाईं तथा तपाईंको परिवारलाई स्वस्थ राख्नको लागि तपाईंले चाल्न सक्ने कदमहरूका बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ।

**राष्ट्रिय गर्भकालीन मधुमेह दर्ता सूची (National Gestational Diabetes Register) ले तपाईंलाई सहायता गर्न जारी राख्नेछ।** दर्ता सूचीले तपाईं र तपाईंको सामान्य चिकित्सक (जीपी) लाई प्रत्येक वर्ष मधुमेह जाँच गराउन सम्झाउने सन्देशहरू पठाउनेछ, जसले तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा स्वस्थ दायरामा छ कि छैन भनेर देखाउनेछ।

**तपाईंका विवरणहरू, तपाईंको जीपीका विवरणहरू अद्यावधिक गर्न**, वा यदि तपाईं अब दर्ता सूचीबाट सूचना प्राप्त गर्न चाहनुहुन्न भने, कृपया [ndss.com.au/gdm-update](http://ndss.com.au/gdm-update) मा जानुहोस्। यदि तपाईंले बाहिरिने निर्णय गर्नुभयो भने, तपाईं र तपाईंको जीपीले अब उप्रान्त सूचना मार्फत मधुमेहको जाँच वा महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य जानकारीको बारेमा सम्झाउने सन्देशहरू प्राप्त गर्नुहुने छैन।

यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने, कृपया हामीलाई इमेल मार्फत [info@ndss.com.au](mailto:info@ndss.com.au) मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा NDSS हेल्पलाइन **1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस्।

भवदीय,

## ज्यान रिड (Jan Ridd)

कार्यकारी महाप्रबन्धक, राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना  
मधुमेह अष्ट्रेलिया

\*यदि तपाईंलाई मधुमेह भएको निदान गरिएको छ र NDSS का उत्पादन र सेवाहरूमा पहुँच चाहिन्छ भने, तपाईंको स्वास्थ्य व्यवसायीले [ndss.com.au/forms](http://ndss.com.au/forms) मा रहेको नयाँ NDSS दर्ता फाराम भर्नुपर्नेछ।