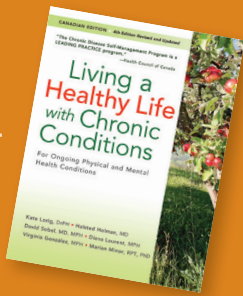




ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਤੱਥ:

- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਲਈ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈ।
- ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ, ਮੈਂਡਰਿਨ, ਅਤੇ ਕੈਂਟਨੀਜ਼ ਭਾਸ਼ਾਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਸਕਰਣ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਟੈਨਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਖੋਜ ਕੀਤਾ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਿਆਰਬੱਧ ਸਰੂਪ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਵੋਤਮ ਵਿਹਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਫਤ ਸ਼ੁੱਠ ਪੁਸਤਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ “ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨਾਲ ਨਰੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ”



Self-Management *British Columbia*

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਪਨ ਸਿੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉ।

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੀਉ

ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਛੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ:

ਜੇ ਬੈਂਸ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ
ਫੋਨ: **604-763-6523**
ਈਮੇਲ: **jaybains@uvic.ca**
1-866-902-3767 ਟੋਲ ਫਰੀ
604-940-1273 ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ
selfmgmt@uvic.ca
www.selfmanagementbc.ca

ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੰਦੇ ਹੋ?
ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ!

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਗਲੀ ਚਾਰ ਦਿਨਾ ਲੀਡਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲੜੀ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਲੀਡਰ ਬਣੋ।



ਸੈਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀ ਸੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੂਬੇ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ

ਮੁਫਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲੜੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਰੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ





ਗਿਆਨ+ਹੁਨਰ+ਭਰੋਸਾ

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:

- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਔਜ਼ਾਰ ਡੱਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੀਏ
- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੀਏ
- ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਸਧਾਰਣ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੀਏ
- ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਟਾਲੀਏ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈਏ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੀਏ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੀਏ
- ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੀਏ
- ਤਣਾਅ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੀਏ
- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈਏ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੀਏ

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕੀ ਆਖਦੇ ਹਨ

“ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਤਰਕਪੂਰਣ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ, ਵਿਹਾਰਕ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸੂਝ ਦਿੱਤੀ।”

“ਮੈਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਰੁੱਪ ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ।”

“ਇਸ ਕੋਰਸ ਨੇ ਛੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਰੋਗ ਦੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਮੇਰੀ ਵੱਧ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।”

30,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਹੈ

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ...

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਨਰ, ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸੰਵਾਦਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਵਰਕਸ਼ਾਪ। ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਧਾਰਣ ਲੀਡਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜੋੜੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਯੋਜਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ। ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਗਰੁੱਪ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ 2.5 ਘੰਟੇ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਦਸ ਤੋਂ ਸੋਲਾਂ ਤੱਕ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੂਰੇ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਦੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਔਜ਼ਾਰ ਡੱਬੇ ਨਾਲ ਕੀਮਤੀ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ ।

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ
- ਕਸਰਤ
- ਤਣਾਅ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
- ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ
- ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ
- ਕਠਿਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ
- ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ
- ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ
- ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ