ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਖ਼ੁਦ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

***ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਖ਼ੁਦ-ਸੰਭਾਲ** ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀ ਹੈ?*

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਖ਼ੁਦ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਹੈ ਜੋ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੀਆਂ ਚੁਨੌਤੀਆ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਟਾਈਪ 2 ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ਼ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਰ, ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ।

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੇ ਕੀ ਖ਼ਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਕੋਰਸ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅਗੇਤਰਾ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਛੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਗਰੁੱਪ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ 2.5 ਘੰਟੇ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਹਰ ਇੱਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਦਸ ਤੋਂ ਸੋਲਾਂ ਤੱਕ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:

- *ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ;*
- *ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨੀ ਹੈ;*
- *ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ ਹੈ;*
- *ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨੇ ਹਨ;*
- *ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣਾ ਹੈ;*
- *ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਹੈ;*
- *ਤਣਾਅ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ; ਅਤੇ*

- *ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।*

ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕੀਤੀ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੋ ਲੀਡਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਲੀਡਰ ਵਲੰਟੀਅਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਸ ਨੇ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ?

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਖ਼ੁਦ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਟੈਨਫ਼ੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਖੋਜਿਆ ਲਾਈਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਣਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਵਰੂਪ ਜੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੁਦ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰਵੋਤਮ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ:

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਇੱਕ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ ਹੈ! ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ, ਅਸੰਭਵ ਆਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ, ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਲ ਕਦਮ-ਸੁਖਾਲੇ। ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਖ਼ੁਦ-ਸੰਭਾਲ ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਲਾਤ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਏਗਾ।

ਮੈਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰਸ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਗਰੁਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਸੂਝ ਮਿਲੀ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਜਿਉਣੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵਾਂ?

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਪਰਮਿੰਦਰ ਰਾਇ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

ਫ਼ੋਨ: (604) 940-8976
ਈਮੇਲ:p.rai@eastlink.ca

ਜੇ (ਜਗਦੇਵ) ਬੈਂਸ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

ਫ਼ੋਨ: (604) 763-6523
ਈਮੇਲ:jaybains@eastlink.ca