

## ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀ ਹੈ?

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਚਾਰਟ ਤੇ ਲੀਡਰਾਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

## ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਫੀਸ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ “ਲਿਵਿੰਗ ਏ ਹੈਲਥੀ ਲਾਈਫ ਵਿੱਚ ਕਰੌਨਿਕ ਕੰਨਡੀਸ਼ਨ” ਨਾਮ ਦੀ ਰੈਫਰੈਂਸ ਕਿਤਾਬ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਛੇ ਦੇ ਛੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਵੋਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਗਰੁੱਪ ਮੈਂਬਰ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਤੋਂ ਸੌਲਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ :

- ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ
- ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜ਼ਾਰੀ ਰੱਖਣਾ
- ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ
- ਤਨਾਵ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ
- ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ
- ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸੁਲਝਾਉਣਾ

ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪੂਰੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਹਫ਼ਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਦੂਸਰੇ ਗਰੁੱਪ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### **ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?**

ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੋ ਲੀਡਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਨੇ ਖਾਸ ਸਿਖਿਆ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਲੀਡਰ ਵਾਲੰਟੀਅਰਜ਼ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜ਼ਿਹੜੇ ਖੁਦ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ।

### **ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਸ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ?**

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਟੈਨਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਲੋਂ ਖੋਜ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਲਾਇਸੰਸ ਸ਼ੁਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਸਾਬਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿਊਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਿਵਾਰਣ ਬਾਰੇ ਸਿਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਵਲੋਂ ਮਾਲੀ ਮੱਦਦ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

### **ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਸਹਿਭਾਗੀ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਕੀ ਆਖ ਰਹੇ ਹਨ:**

‘ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ੋਭ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇੰਨੇ ਭਾਗਸ਼ਾਲੀ ਸੀ ਕਿ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ਼ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕੇ। ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਹਾਸਲ ਹੋਈ, ਕਮਾਲ ਦੀ ਸੀ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਨੇ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਇਆ ਕਿ ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਆਜੀਵਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ਼ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ’।

‘ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਅਧਿਆਇ ਖੋਲ੍ਹਿਆ। ਮੈਂ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ, ਅਤੇ 2 ਛੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵੀ ਕੀਤੀ। ਸਹਿਭਾਗੀਆਂ ਨੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੋਲੀ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਬਣਾਈ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਸਧਾਰਣ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਸੈਰ ਕਰਨ, ਗਾਉਣ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ। ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਅਤੇ ਇੱਕਜੁਟ ਹਾਂ’।

### **ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵਾਂ?**

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ

ਜੇ ਬੈਂਸ, ਸੁਬਾਈ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ

[jaybains@uvic.ca](mailto:jaybains@uvic.ca) ਜਾਂ

ਫੋਨ (604) 940-8967 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

