



## ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਤੱਥ:

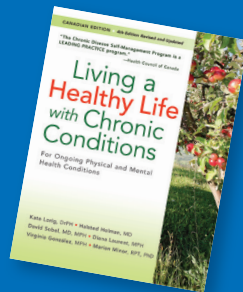
ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਖੁਦ-ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਮਾ ਆਦਿ), ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਹੈ।

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 ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਸਟੈਨਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਖੋਜ ਕੀਤਾ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ 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 ਸੌਤ ਪੁਸਤਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ “ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨਾਲ ਨਰੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ”



## 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](mailto:jaybains@uvic.ca)**

**1-866-902-3767** ਟੋਲ ਫਰੀ

**604-940-1273** ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ

**[selfmgmt@uvic.ca](mailto:selfmgmt@uvic.ca)**

**[www.selfmanagementbc.ca](http://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

## Self-Management

*British Columbia*

ਆਪਣੀਆਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉ।

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੀਉ

ਮੁਫਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲੜੀ

**ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ  
ਨਾਲ ਨਰੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ**



University  
of Victoria

Institute on Aging  
& Lifelong Health





## ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ...

ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਇੱਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਜੋ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਦੀਆਂ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ 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।

ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਪੂਰੇ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ **ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ** ਦੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

# ਗਿਆਨ+ਹੁਨਰ+ਭਰੋਸਾ

## ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:

- ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਮਝੀਏ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀਏ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੀਏ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਈਏ
- ਯਥਾਰਥਕ ਟੀਚੇ ਮਿਥੀਏ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸਿੱਖੀਏ
- ਅਮਲ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਵੀਏ
- ਪੀੜ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੀਏ
- ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਈਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ



## ਚਿੰਨ੍ਹ ਚੱਕਰ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਪੀੜ, ਥਕਾਵਟ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਆਦਿ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੇਵਲ ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਲੱਛਣ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਕੇ ਇੱਕ ਭੈੜਾ ਚੱਕਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤੋੜਨਾ ਹੈ।

## ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕੀ ਆਖਦੇ ਹਨ

“ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਸ ਦੀ ਮੈਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਜਾਪਿਆ ਹੈ।”

“ਇਹ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੀ। ਪੀੜਤ, ਮਜ਼ਬੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਅਪਣੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।”

“ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੇ ਜਿਹੜੇ ਮੇਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹਨ, ਮੈਨੂੰ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬੜਾ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਧਰੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲਣਾ।”

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



## ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ਥਕਾਵਟ         | ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਕਤਾਂ |
| ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ    | ਪੀੜ           |
| ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ     | ਤਣਾਅ/ਚਿੰਤਾ    |
| ਕਠਿਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ |               |