University of Victoria | Institute on Aging & Lifelong Health

Self-Management British Columbia

中文“培养糖尿病自我管理的能力” 系列課程 （DSMP）

課程簡介

什麼是糖尿病的自我管理系列課程？

糖尿病自我管理系列課程涵蓋全面可靠的醫護資訊，並提供多種實用易行的技巧方法，旨在幫助糖尿病患者，血糖已處於臨界狀態和/或患有其他慢性疾病（尤其是高血壓/高血脂症）的人士，瞭解並掌握在日常生活中如何控制和穩定血糖水準。

參加者能夠練習進而掌握妥善管理糖尿病各種症狀的工具，來積極地預防並發症，處理好糖尿病可能帶給自己生活各方面的挑戰，尤其是增加堅持採取行動的信心和動力。

該課程共分為六講，每週一講，現已由維多利亞大學在卑詩(BC)省的大溫地區，用國粵雙語在華人社區內推廣。

課程是由誰編寫的？

糖尿病的自我管理系列課程由美國斯坦福大學編著。該校專業人員通過系統嚴格的研究顯示，此課程對參加者增加改進健康的信心和行為，提高糖尿病患者的生活品質，增進與醫護人員的溝通與合作，減低急症的發生等，都有明顯效果。

斯坦福大學擁有課程的版權,並要求講座在世界各地均遵從效果已得到證實的標準形式來進行。

誰可以參加該課程？

糖尿病患者，血糖已處於臨界狀態的人士， 和患有其他慢性疾病的成年人, 及其家人, 朋友和照顧他們的人士都可以從該課程中受益。

如果你適應小組討論交流的形式，我們歡迎你來參與。

March, 2020

課程需要多少花費？

全部**課程**及中文版參考用書“身體力行，活得健康”均免費提供給參加者。

但因每個講座人數僅為 10-16，參加者需要預先報名登記。額滿即止，須等到下一個**課程**方可參加。

我們鼓參加者出席全部六堂課， 以便獲得應有的收益。

課程的形式及內容如何？

該系列課程以小組形式進行，每週定時聚會 2. 5 小時，連續六週。

(2015 年，在加拿大糖尿病協會舉辦的一個中文“糖尿病自我管理”課程中，學員們在兩位義工組長的帶領下，邊系統學習相關知識，邊交流實際生活中均衡和控制飲食等的經驗)

每一組的參加者 (人數由 10-16 不等) 在兩位義工組長的教導和帶領下一起學習和討論， 可以從這六週中學到：

- 監測血糖的內容
- 預防低血糖
- 堅持妥善用藥
- 做明智的治療決定
- 預防或延緩糖尿病的並發症
- 足部護理
- 應對患病日子的策略
- 健康飲食攻略
- 閱讀營養標籤
- 為糖尿病患者制定合宜餐單
- 有效，全面與適量的運動
- 緩解壓力，防止抑鬱
- 識別和處理負面情緒
- 導向意向放鬆法

- 每週制定具體的健康目標， 和相應的行動計劃
- 解決行動計劃執行中遇到的實際問題
- 改進與家人親友的溝通
- 更好地與醫護人員合作

從該系列**課程**中真正獲益，每位組員都應當積極參與其中， 包括製定每週行動計劃並彙報計劃的執行情況，以便大家能夠交流互助, 及時解決問題。

課程由誰來帶領？

每個課程的全部內容均由兩位受過 4 天嚴格培訓的義工組長帶領。
大部分組長自己也都患有糖尿病。

參加者們有何感受？

- *這個課程與我正在進行的治療和之前參加的糖尿病教育課程是很好的相互補充。治療是需要的。教育課程中有專業醫護人員的指導。但講座中得到的交流互助和 6 週當中的不斷跟進，提高了我將學到的知識堅持運用到日常生活中的能力和信心。*
- *行動計劃的督促和小組同伴的鼓勵，給我身心力行的堅持力。看到自己運動的成效很受鼓舞，更想堅持下去。*
- *糖尿病自我管理課程幫助我懂得疾病帶來的壓力如何影響到我的情緒，讓我認清問題所在並練習及時的處理。*

我怎樣才可以參與？

您若有興趣參加糖尿病自我管理系列**課程** (國/粵語), 或接受免費培訓成為一名中文義務組長, 請參看以下列出的大溫各地近期講座的日程安排， 並聯絡 ：

康為群 **Courtney Kang**

電話 ： (604) -940 8967（若無人接聽時，請在電話留言中留下您的名字和電話號碼，以便聯絡）

電郵： ckang@uvic.ca

[近期課程的安排和報名方式，請見下頁]

“身心力行-培养糖尿病自我管理的能力”免費系列課程（DSMP）

近期課程時間表

本拿比

地點： Metropolis Mall（4720 Kingsway，本拿比）
時間： 每週一 上午 9:30 到 12:00
日期： **3** 月 **16 – 4** 月 **27** 日, **2020**（共 **6** 周, **4** 月 **13** 日無課程，使用粵語）
報名: 請致電 (604)－940 8967
(名额限10 位， 报名请从速。 額滿後， 需等候參加下次課程的邀請)

溫哥華

地點： **South Hill Neighborhood Centre (Fraser Street 5888** 號 **,** 溫哥華**)**
時間： 每周六 下午 **1:30** 到 **4:00**
日期： **3** 月 **21 – 4** 月 **25** 日, **2020**（共 **6** 周, 使用粵語）
報名: 請致電 (604) 940-8967
(每組限**10** 位， 报名请从速。 額滿後， 需等候參加下次課程的邀請)

列治文

地點： Brighouse 公共圖書館（7700 Minoru Gate，列治文）

時間： 每週六 上午 **10: 15** 到 中午 **12: 45**
日期： **5** 月 **16 – 6** 月 **20** 日, **2020**（共 **6** 周, 使用粵語）
報名: 請致電 **(604)** － **940 8967, 或**（604）231-6413 (列治文圖書館)

也可到到列治文圖書館的網站報名：
https://yourlibrary.bibliocommons.com/events/search/q=Diabetes%20Self-Management%20Program/event/5e5eb69061d2c22400177ade

(名额限 10 位， 报名请从速。 額滿後， 需等候參加下次課程的邀請)

[更多近期課程的安排和報名方式，請見下頁]

“身心力行-培养糖尿病自我管理的能力”免費系列課程（DSMP）

近期課程時間表

本拿比

地點：中信中心（麗晶廣場二樓，本拿比）

時間： 每週五　下午3:00 到 5:30

日期： 5月22－ 6月 26 日，2020 （共6 周， 使用粵語）

報名: 請致電（604）877-8606

（名额限 10 位， 报名请从速。 額滿後， 需等候參加下次課程的邀請）

溫哥華

地點： Renfrew Park 社區中心 （2929 E 22nd Ave，溫哥華）

時間： 每周一 上午 9:30 到 中午 12:00

日期： 5 月 25 － 6 月 29 日，2020 （共 6 周， 使用粵語）

報名: 請請到社區中心樓下辦公室，或致電（604）257-8388，分機 1

也可網上報名，網址是：recreation.vancouver.ca

（需告知課程＃為 269999）

(每組限 **10** 位， 报名请从速。 額滿後， 需等候參加下次課程的邀請)

BRITISH COLUMBIA

March, 2020