



Self-Management BC  
4907 Chisholm Street  
Delta, BC V4K 2K6

## ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ
- ਹੋਰ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨਾ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ



University  
of Victoria

Institute on Aging  
& Lifelong Health

# Self-Management

British Columbia

## ਗਰੁੱਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ, ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ 2.5 ਘੰਟੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਸਿੱਖਿਅਤ ਆਮ ਲੀਡਰਾਂ ਦੇ ਜੋੜੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੀਡਰ ਆਪ ਵੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।



**ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰ  
ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:**

ਗੁਣਦੀਪ ਸਿੱਧੂ ਨੂੰ  
236-858-9636 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ  
ਜਾਂ  
gundeep@uvic.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ  
www.selfmanagementbc.ca  
ਟੋਲ ਫ਼ਰੀ: 1-866-902-3767



## ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤੱਥ

- ਰੀਡੀਰ ਰੋਗ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਸਟੈਨਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ, ਯੂਐਸ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ 26 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਹੈਲਥ ਕਾਉਂਸਿਲ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਮਈ, 2012) ਮੰਨਦੀ ਹੈ।
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਕਸਰਤ, ਬੋਧਾਤਮਕ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ, ਸਵੈ-ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਆਮ ਸਿਹਤ, ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ, ਥਕਾਵਟ, ਅਪਾਹਜਤਾ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ/ਭੂਮਿਕਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੀਮਾਵਾਂ।

## ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੂਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਦੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਤੱਕ, 51,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬੀ.ਸੀ. ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੂਬੇ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਿਤ ਹੈ।