

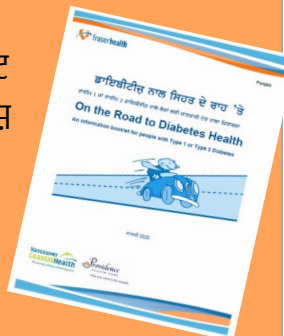


### ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਤੱਥ:

ਇਹ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਟੈਨਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਿਆਰਬੱਧ ਸਰੂਪ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲਛਣਾਂ ਦੇ ਪਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੈ।

ਮੁਫਤ ਸਰੋਤ:

1. "ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਾਹ ਤੇ" ਕਿਤਾਬਚਾ
2. ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਜਿਓਣ ਲਈ ਟੂਲਕਿੱਟ
3. ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਐਪ



ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

1. ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:  
ਗੁਣਦੀਪ ਸਿੱਧੂ ਨੂੰ 236-858-9636 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
2. ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਪ ਅਤੇ ਕੇਚਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:  
ਗੁਣਦੀਪ ਸਿੱਧੂ ਨੂੰ 236-858-9636 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
3. ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:  
ਜੈ ਬੈਂਸ ਨੂੰ 604-763-6523 ਜਾਂ  
ਗੁਣਦੀਪ ਸਿੱਧੂ ਨੂੰ 236-858-9636 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

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



ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੀ ਸੀ ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ।

## Self-Management *British Columbia*

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਹੈ,

ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀ ਸੀ ਦੁਆਰਾ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਰੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਓਣਾ



University of Victoria

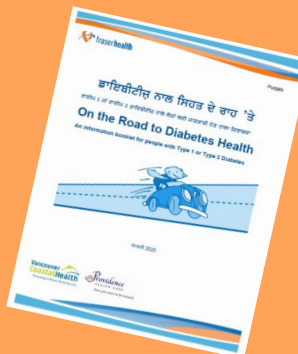
Institute on Aging & Lifelong Health

# ਗਿਆਨ + ਹੁਨਰ + ਭਰੋਸਾ

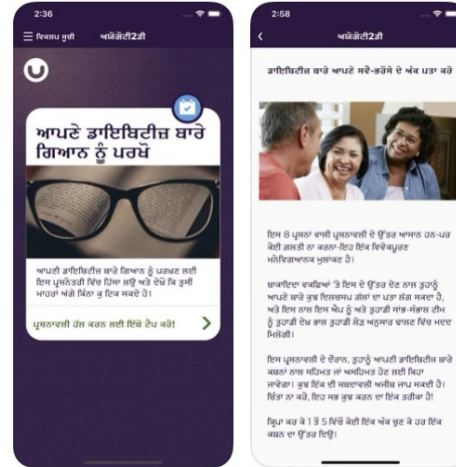


## 1. ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:

- ਦੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਪੰਜਾਬੀ ਆਗੂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ 45 ਮਿੰਟ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਛੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।
- "ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ' ਕਿਤਾਬਚਾ
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੂਲ ਕਿੱਟ



AyogoT2D  
How to Manage Type 2 Diabetes



## 2. ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਪ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:

- ਸੈੱਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ।
- "ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ" ਮਰੀਜ਼ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ 2020 ਐਡੀਸ਼ਨ।
- ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।
- ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਮੂਹ ਮੀਟਿੰਗਾਂ

## 3. ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:

- ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਪੰਜਾਬੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਗਤੀ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਕਿਤਾਬਚਾ
- "ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ" ਕਿਤਾਬਚਾ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ 2020 ਐਡੀਸ਼ਨ

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਹਦੇ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਟੀਚਾ ਅੰਕ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ?

