

iCON South Asian Health Forum ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਹੈਲਥ ਫੋਰਮ

Take Charge of Your Health: Living Well Together with Diabetes

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ – ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

HealthLink BC

- Diabetes: Taking Care of Your Feet (English only)
- <https://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/diabetes/diabetes-taking-care-your-feet>
- What is Diabetes (English only)
- <https://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/diabetes>
- ਕਾਲ ਕਰੋ Call: 8-1-1
- ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। Open 24/7, speak to a health service navigator, who can connect you directly with a nurse, dietitian, exercise professional, or pharmacist. Chinese speakers are available.
- ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ Website and video: <https://www.healthlinkbc.ca/punjabi>

ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ Family Caregivers of BC

- ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਹੋਟਲਾਈਨ Caregiver Support Line: 1-877-520-3267

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ Self-Management B.C., University of Victoria

- ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Self-Management Program (English only)
- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://www.selfmanagementbc.ca/>
- ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Type 2 Diabetes self-management program (English only)
- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://www.selfmanagementbc.ca/diabetesprogram>
- ਪੰਜਾਬੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਾਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ: 236-858-9636 / gundeep@uvic.ca

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ BC Seniors Guide

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/about-seniorsbc/seniors-related-initiatives/bc-seniors-guide>
- ਪੰਜਾਬੀ ਸੰਸਕਰਣ Punjabi Version:
- https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/people/seniors/about-seniorsbc/guide/bc_seniors_guide_12thed_punjabi.pdf

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ Diabetes Canada

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website (English only): <https://www.diabetes.ca/>
- ਗਾਈਡ Guidelines (English only): <https://guidelines.diabetes.ca/>
- ਵੈਬਿਨਾਰ webinars (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ English): <https://www.diabetes.ca/resources/webinars>
- National Peer Connect Program: Type 2 Diabetes (English only): <https://www.diabetes.ca/get-involved/local-programs---events/type-2-peer-connect>
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਲੇਟ The Balanced Food Plate (2021, Nov)
- https://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/The_Balanced_Food_Plate_Punjabi.pdf

ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ Canada Food Guide

- ਪੰਜਾਬੀ ਸੰਸਕਰਣ <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide/resources/snapshot/languages/punjabi-pendjabi.html>

BC Children's Hospital Endocrinology & Diabetes Unit

- Blood Glucose Response from Food Groups (2020, Jun), (English only):
- <http://www.bcchildrens.ca/endocrinology-diabetes-site/documents/glycemic.pdf>

Forum for Injection Technique (FIT)

- ਟੀਕੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੈਂਡਆਊਟਸ Injection information and handouts: (English only)
- <http://fit4diabetes.com/canada-english/fit-technique-plus/>
- ਹੋਰ ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ: info@FIT4diabetes.com

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਮਰੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸਰੋਤ

Fraser Health Patient Education Resource

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://patienteduc.fraserhealth.ca/>
- ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ

BC PharmaCare

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website (English only): <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents>

Coverage for insulin pumps

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website (English only): <https://news.gov.bc.ca/releases/2018HLTH0060-001168>

Fair PharmaCare plan ਬੀਸੀ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/who-we-cover/fair-pharmacare-plan>
- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website (ਪੰਜਾਬੀ Punjabi): <https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/health-drug-coverage/pharmacare/fpc01-pun.pdf>

Coverage for Dexcom G6 continuous glucose monitor

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website (English only): <https://news.gov.bc.ca/releases/2021HLTH0113-001142>

Biosimilars Initiative for patients

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website (English only): <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/biosimilars-initiative-patients>

Lower Mainland Foot Care Nurses Association

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://www.lmfna.ca/>
- ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ Search for a Foot Care Nurse:
- <https://www.lmfna.ca/members/>

Wounds Canada

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://www.woundscanada.ca/>
- ਸਬੰਧਤ ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਖੋਜੋ

British Columbia Podiatric Medical Association

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://www.bcpodiatrists.ca/>
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Smoking cessation program: Quit Now BC

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website (English only): <https://quitnow.ca/>

ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋਟਲਾਈਨ

Crisis Intervention and Suicide Prevention Line

- ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ available 24 hours a day, 7 days a week
- (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ Greater Vancouver) 604 872-3311
- (ਚੁੰਗੀ ਮੁੱਕਤ toll-free) 1 800 SUICIDE (784-2433)

310 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ 310 Mental Health Support Line

- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ Provides emotional support, information, and resources
- (ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ An area code is not needed) 310-6789

Here to Help BC

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: www.heretohelpbc.ca
- ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਣਕਾਰੀ: <https://www.heretohelp.bc.ca/other-languages#punjabi>

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

The Canadian Mental Health Association (CMHA)

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website (English only): <https://cmha.bc.ca/>
- "ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ" ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ "Bounce Back Program"
- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website (English only): <https://bouncebackbc.ca/>
- ਕਾਲ ਕਰੋ Call: 1-866-639-0522

Anxiety Canada

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website (English only): <https://www.anxietycanada.com/>
- "ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਯੋਜਨਾ" "My Anxiety Plan for Adults" (English only)
- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website (English only): <https://maps.anxietycanada.com/>

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ Mood Disorders Society of Canada

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://depressionhurts.ca/en/>
- ਪੰਜਾਬੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ Punjabi Website: <https://depressionhurts.ca/pa/>

ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾ

The Alcohol & Drug Information and Referral Service

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website (English only): <https://www.healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use/resources/alcohol-drug-information-referral-service>
- ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ available 24 hours a day, 7 days a week
- ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ Multiple languages
- (ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ Lower Mainland) 604 660-9382
- (ਚੁੰਗੀ ਮੁੱਕਤ toll-free) 1 800 663-1441