

ਸੈਲਫ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀ. ਸੀ. ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ

Optimizing Self-Management by Using Resources and Programs from Self-Management BC

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources



ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ Chronic Health Conditions

- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਗਠੀਏ, ਸ਼ੂਗਰ, ਦਮਾ, ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਿਸ, ਐਮਫੀਸੀਮਾ ਅਤੇ ਹੋਰ।
- Long-term conditions require ongoing medical care and lifestyle changes to manage and control
- Chronic health conditions are ongoing health conditions (ex. heart disease, arthritis, diabetes, asthma, bronchitis, emphysema)

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣਾ।

Self-management means having the skills and confidence to live well with one or more chronic conditions.

ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Self-Management Programs Available in B.C.

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਟੂਲ ਕਿੱਟ Toolkit for Active Living

- ਸੁਤੰਤਰ ਪਹੁੰਚ, ਸਵੈ-ਰਫਤਾਰ, ਸਵੈ-ਅਧਿਐਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਇੱਕ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਦੀ ਇੱਕ-ਵਾਰ ਮੇਲਿੰਗ।
- ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ: "ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਉ" ਕਿਤਾਬ, ਕਿਤਾਬਚਾ ਅਤੇ ਸੀ.ਡੀ.
- ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ : ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਵਧਣਾ-ਫੁੱਲਣਾ
- ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਲਈ ਟੂਲਕਿੱਟ।
- An independent approach, self-study, self-paced program
- One-time mailing of a toolkit
- Kit includes: "Living a Healthy Life" book, booklet and CDs
- Program offered on chronic conditions, chronic pain, diabetes, cancer-surviving and thriving
- Also available in Panjabi: Toolkit for Chronic Pain, and Diabetes

ਹੁਨਰ:

- ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ
- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ਨੀਂਦ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ
- ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ
- ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ
- ਕਸਰਤ
- ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ

Skills:

- Making decisions
- Planning
- Sleep
- Understanding emotions
- Healthy eating
- Evaluating treatments
- Problem solving
- Physical activity, exercise
- Pain management
- Weight management
- Communication skills

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ In-Person and Virtual Self-Management Programs



- ਇੱਕ 6-ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿੱਥੇ ਫੈਸਿਲੀਟੇਟਰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ 2.5 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ Zoom® ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 12 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ: ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਅਤੇ ਬਚਣਾ
- ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: "ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਉ" ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡ ਕਿਤਾਬਚਾ
- ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਸੂਗਰ ਰੋਗ, ਅਤੇ ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ
- A 6-week program where facilitators guide a maximum of 12 participants in a weekly 2.5 hour in-person or Zoom® session
- Available for chronic conditions, chronic pain, diabetes and cancer: thriving and surviving
- Materials include: "Living a Healthy Life" book and a personal health record booklet
- Also available in Panjabi: for chronic conditions, diabetes and chronic pain

 www.iconproject.org

 icon.support@ubc.ca

ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਲਪ, ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ The Better Choices, Better Health Online Program

- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 25 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋ ਫੈਸਿਲੀਟੇਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ 6-ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਸਵੈ-ਰਫ਼ਤਾਰ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।
- ਹਰ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਨਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਲੌਗਇਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: "ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਉ" ਕਿਤਾਬ
- ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ
- A 6-week self-paced online program with a maximum of 25 participants and two facilitators
- Every Monday a new session starts, where new activities are posted, and you can log in anytime during that week
- Materials include: "Living a Healthy Life" book
- Available in English only

ਸਿਹਤ ਕੋਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Health Coach Program

- ਇੱਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਪੀਅਰ ਹੈਲਥ ਕੋਚ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ, ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ
- ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: "ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਉ" ਕਿਤਾਬ
- ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ
- One to one approach
- Peer Health Coaches connect with participants by telephone, once a week for 30 minutes, for a period of three months
- Materials include: "Living a Healthy Life" book
- Available in English only

ਫ੍ਰੇਲਟੀ / ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕੋਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Frailty Coach Program

- ਇੱਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਫ੍ਰੇਲਟੀ ਪੀਅਰ ਕੋਚ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ 30-45 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ, 13 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਜੁੜਦੇ ਹਨ।
- ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: "ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਉ" ਕਿਤਾਬ
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫ੍ਰੇਲਟੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ AVOID ਰਣਨੀਤੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ
- One to one approach
- Frailty Peer Coaches connect with participants by telephone, once a week for 30-45 minutes, for a period of 13 weeks
- Materials include: "Living a Healthy Life" book
- Participants will learn self-management strategies and how to follow the Canadian Frailty Network's AVOID strategy to prevent and/or slow down progression of frailty
- Available in English only

ਕੌਣ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ? Who Can Participate?



- ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (19 ਸਾਲ+)
- ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ(ਆਂ) ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ
- ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕੋਈ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- Programs designed for adults (19 years+)
- Available in a choice of formats
- Anyone with any type of chronic health condition(s) or pain
- Spouses, caregivers, family members, and anyone interested in learning about self-management strategies can participate
- No referral is required

ਸਾਡੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ Our Self-Management Programs Help People Learn:

- ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ
- ਗੁੱਸੇ, ਡਰ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਕਾਰਵਾਈ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- How to get started
- Decision-making
- Dealing with anger, fear and frustration
- Action towards goals
- Working with health care professionals and resources

p. 6

ਰਜਿਸਟਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ? How to Register?

- ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ਗੁਣਦੀਪ ਸਿੱਧੂ
 - ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ
 - ਦੱਖਣੀ-ਏਸ਼ੀਅਨ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
 - ਫੋਨ: 236-858-9636
 - ਈ – ਮੇਲ: gundeep@uvic.ca
 - ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 8:30-4:00 ਵਜੇ
- Contact: Gundeep Sidhu
 - Program Coordinator
 - South-Asian Self-Management Program
 - Phone: 236-858-9636
 - Email: gundeep@uvic.ca
 - Mon-Fri: 8:30 am-4:00pm

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ Lower Mainland: 604-940-1273

ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਲਾਈਨ: Toll-Free Line: 1-866-902-3767

selfmgmt@uvic.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: www.selfmanagementbc.ca

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਦੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

The programs are offered at no cost to the participants

ਕੋਈ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

No referral is required

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. HealthLink BC

'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ Call: 8-1-1

(ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਪੀਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)

(Health system navigators are available 24 hours per day, and Panjabi speakers are available.)

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: www.healthlinkbc.ca

ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ Use App:

(ਐਪ ਸਟੋਰ, ਗੂਗਲ ਪਲੇ, ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਸੌਫਟ ਸਟੋਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

(Available on App Store, Google Play, or Microsoft store)



HealthLinkBC
BC Health Service Locator
Province of British Columbia

ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਅਵ ਬੀ. ਸੀ. Family Caregivers of BC

ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਸੱਪੋਰਟ ਲਾਈਨ Caregiver Support Line: 1-877-520-3267

 www.iconproject.org

 icon.support@ubc.ca



ਆਈਕੌਨ ਦੀ ਮੇਲਿੰਗ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ,
ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਤ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ
ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

**Please scan the QR code to join iCON
mailing list and receive upcoming event
news and healthy living tips.**



p. 8