

ਸੈਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀ.ਸੀ. ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Programs Offered by Self-Management BC

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀ ਹੈ?

What is Self-Management?

- ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣਾ
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 6 ਘੰਟੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ
- ਬਾਕੀ 99% ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹੋ

- Having the skills and confidence to live-well with one or more chronic conditions
- Typically, you see a health care professional for 6 hours per year
- You self-manage your condition 99% of the time

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬੀ. ਸੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Self-Management BC Programs

ਟੂਲ ਕਿਟ / ਸਵੈ-ਅਧਿਐਨ

- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਦਰਦ
- ਸ਼ੂਗਰ (ਡਾਇਬਟੀਜ਼)

ਵਰਕਸ਼ਾਪ (ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵਿਰਚੁਅਲ)

- ਕੋਚਿੰਗ (ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ)
- ਸ਼ੂਗਰ (ਡਾਇਬਟੀਜ਼)
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਦਰਦ

Tool Kits / Self-Study

- Chronic Pain
- Diabetes

Workshops (In-person or Virtual)

- Coaching Conditions
- Diabetes
- Chronic Pain

ਸੈਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀ.ਸੀ.

Self-Management BC

ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: www.selfmanagementbc.ca ਦਫ਼ਤਰ Office: 604-940-1273

