

About Us

The Healthy Living Program is a health promotion and chronic disease prevention and management program for adults living in Vancouver who have or who are at risk for developing chronic diseases.

We support communities to create opportunities and overcome barriers in order to improve health for all by promoting:

- Active Living
- Healthy Eating
- Wellness

Our interdisciplinary team includes:

- Registered Nurses
- Registered Dietitians
- Certified Exercise Physiologists

ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ

ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਸੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ
- ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਸਾਡੀ ਅੰਤਰਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸਾਂ
- ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਿਅਨ
- ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਮਾਹਰ

Register

Healthy Living Program
604-267-4430

Access

Free

Referral: Self-referral or by Physician

Healthy Living Program

Contact Information

Tel: 604-267-4430

Fax: 604-267-3993

Email: healthylivingprogram@vch.ca

Web: www.vch.ca/healthylivingprogramvancouver



ਰਜਿਸਟਰ

ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਫੋਨ: 604-267-4430, ਪੰਜਾਬੀ ਲਈ 3 ਦਬਾਉ

ਪਹੁੰਚ

ਮੁਫਤ

ਰੈਫਰਲ: ਆਪਣੇ-ਰੈਫਰਲ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ

ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਫੋਨ: 604-267-4430

ਫੈਕਸ: 604-267-3993

ਈਮੇਲ: healthylivingprogram@vch.ca

ਵੈਬ: www.vch.ca/healthylivingprogramvancouver

Vancouver
CoastalHealth

Promoting wellness. Ensuring care.

Vancouver Community Diabetes Education Program



ਵੈਨਕੂਵਰ ਕਮਯੂਨਿਟੀ
ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

About

Vancouver Community Diabetes Education Program

This is an accredited diabetes education program designed to support individuals and their families who have type 2 diabetes.

The program will incorporate education and supportive interventions based on the current Canadian diabetes clinical practice guidelines and build skills, motivation and confidence to make effective diabetes management and lifestyle changes.

This program is facilitated by a Registered Dietitian and a Registered Nurse. A caregiver or support person is encouraged to attend the program with the participant.

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਬਟਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਹੁਨਰ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ, ਕੋਅਰਗਿਵਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Who would benefit?

Punjabi speaking adults who are living in Vancouver and have type 2 diabetes.

Education Sessions

The basic program consists of 2 sessions, 5 hours each for two consecutive weeks. Sessions are in group settings to promote sharing and learning. Programs are delivered in Punjabi.

ਕਿਸਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਏਗਾ

ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਜੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ।

ਵਿਦਿਅਕ ਸੈਸ਼ਨ

ਬੇਸਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਥਲੀ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ 5-5 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ 2 ਸੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



Topics Covered

- Basics of diabetes
- Managing your blood sugar
- High and low blood sugar levels
- Medications
- Healthy eating and Glycemic Index
- Physical activity
- Community resources
- Goal setting and action planning



ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ੇ

- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਮੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ
- ਹਾਈ ਅਤੇ ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਲੈਵਲ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਗਲਾਇਸੀਮਿਕ ਸੂਚਕ-ਅੰਕ
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਸੀਲੇ
- ਟੀਚੇ ਕਾਇਮ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣੀ