

# **DEVELOPMENT OF A SMARTPHONE TYPE 2 DIABETES SELF-MANAGEMENT APP IN THE SOUTH ASIAN COMMUNITY**

**Patrick McGowan, PhD**

**Gundeep Sidhu, MScN**

**University of Victoria**

---

# PUNJABI CHRONIC DISEASE SELF-MANAGEMENT PROGRAM DISSEMINATION

---

- 2009-10            Piloted the Chronic Conditions and Diabetes Self-Management Programs in South Surrey
- 2010-2020        Implemented Chronic Conditions and Diabetes Programs in Nanaimo, Richmond, Vancouver, Victoria, Abbotsford, Mission, Burnaby, Port Alberni, Williams Lake, Kamloops, Prince George, Penticton, Surrey
- 2020-COVID        Punjabi Diabetes Tool Kit Program  
Punjabi Diabetes Tool Kit and Calls Program  
Punjabi Type 2 Diabetes Smartphone App

# PROGRAM IMPLEMENTATION

---

- ✘ Recruit community members with chronic conditions
- ✘ 4-day training to become leaders conducted by 2 Master Trainers
- ✘ Arrange and deliver the programs in the community to groups of 10-16 persons (n=3,500)
- ✘ Pairs of trained leaders deliver the programs (2 ½ hrs/week for 6 consecutive weeks) (n=459)

# ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ

## ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਖੁਦ ਸੰਭਾਲ



- ◆ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ
- ◆ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ
- ◆ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਹੀ ਸੰਪਰਕ
- ◆ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸੋਚ

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਸੈਂਟਰ ਔਨ ਏਜਿੰਗ  
ਵਲੋਂ ਸੱਦਾ

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮੁਢਲੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

**ਜੇ. ਬੈਂਸ 604-940-6354**

ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।



Call TOLL-FREE 1-866-902-3767 or visit our website at:

[www.coag.uvic.ca/cdsmp](http://www.coag.uvic.ca/cdsmp)



University  
of Victoria

Centre  
on Aging



### MASTER TRAINER CHARACTERISTICS

Embraces the underlying philosophy of the program (Self-Management, Self-Efficacy, Community-based Health Education)

- 1. Embraces the underlying philosophy of the program (Self-Management, Self-Efficacy, Community-based Health Education)
- 2. Embraces the underlying philosophy of the program (Self-Management, Self-Efficacy, Community-based Health Education)
- 3. Embraces the underlying philosophy of the program (Self-Management, Self-Efficacy, Community-based Health Education)
- 4. Embraces the underlying philosophy of the program (Self-Management, Self-Efficacy, Community-based Health Education)
- 5. Embraces the underlying philosophy of the program (Self-Management, Self-Efficacy, Community-based Health Education)
- 6. Embraces the underlying philosophy of the program (Self-Management, Self-Efficacy, Community-based Health Education)
- 7. Embraces the underlying philosophy of the program (Self-Management, Self-Efficacy, Community-based Health Education)
- 8. Embraces the underlying philosophy of the program (Self-Management, Self-Efficacy, Community-based Health Education)
- 9. Embraces the underlying philosophy of the program (Self-Management, Self-Efficacy, Community-based Health Education)
- 10. Embraces the underlying philosophy of the program (Self-Management, Self-Efficacy, Community-based Health Education)
- 11. Embraces the underlying philosophy of the program (Self-Management, Self-Efficacy, Community-based Health Education)
- 12. Embraces the underlying philosophy of the program (Self-Management, Self-Efficacy, Community-based Health Education)

### MASTER TRAINER CHARACTERISTICS

- 4. Sound judgement
- 1. Command of material
- 6. Be a hyper-modal. Almost does multi-everything so that you do not have to back in practice sessions.
- 7. Adheres to the curriculum (Emphasis on and own activities)
- 8. Understands and agrees with the program fidelity

### EXPECTED SKILLS FOR LEADERS

- 1. Adheres to the curriculum
- 2. Comes to sessions prepared
- 3. Facilitates group contributions in the following types of activities:
  - Brainstorming
  - Adhere Plans Formulation
  - Adhere Plans Evaluation
  - Problem Solving
- 4. Facilitates group contributions in the following types of activities:
  - Brainstorming
  - Adhere Plans Formulation
  - Adhere Plans Evaluation
  - Problem Solving
- 5. Facilitates group contributions in the following types of activities:
  - Brainstorming
  - Adhere Plans Formulation
  - Adhere Plans Evaluation
  - Problem Solving

# ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਖੁਦ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੀਡਰਾਂ ਲਈ ਛੋਟੀ ਕਿਤਾਬ



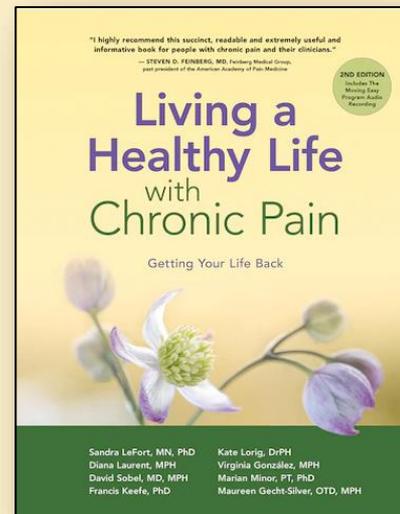
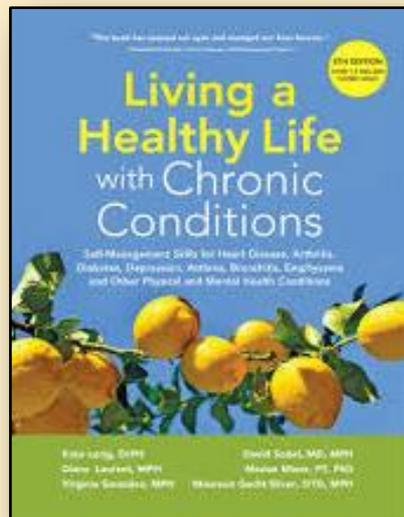
**The Diabetes Self-Management Program  
LEADER'S MANUAL**



**University  
of Victoria**

# PROGRAM MATERIALS

## “LIVING A HEALTHY LIFE”







4) Link to Science  
5) Section 1. Goals  
6) Practice with Dr. [Name]  
7) Link to Physical Activity  
8) Section 2. Goals  
9) Review of Learning Objectives  
10) Practice Teaching Assignments  
11) [Name]  
12) [Name]  
13) [Name]

- communication problem  
UK depressed ✓  
- (knee) pain ✓  
- lack of vitamin B12  
- side effects from medicine  
- iron deficiency  
- healthy aging  
- motivation  
- getting referral to specialist  
- need more weight







Diabetes  
Self-Management  
Program

SENIORS  
...  
...  
...

# PROJECT PARTNERS

Vedic Hindu Cultural Society  
Radio Sher-E Punjab, 1550 AM  
93.1 Red FM Radio  
Delta-Surrey Indo-Canadian Seniors Society  
DIVERScity Community Resources Services  
Surrey Public Libraries  
Harpreet Singh Show - Akal TV  
Deltassist Family and Community Services  
University of Fraser Valley Campus Radio  
Sikhnet.com Williams Lake  
Bhameswar Hindu Temple  
Fleetwood Community Centre  
Abbotsford Community Services  
Kalgidhar Sikh Society, Abbotsford  
Khalsa Diwan Society, Abbotsford  
Khalsa Diwan Society, Vancouver  
Guru Nanak Sikh Cultural Society, Richmond  
Baba Banda Bahadur Sikh Society, Abbotsford



# SELF-MANAGEMENT GESTATIONAL DIABETES



# SMS TRAINING FOR HEALTH PROFESSIONALS



# PROGRAMS AFTER COVID

---

- ❖ The Punjabi Type 2 Diabetes Tool Kit
- ❖ The Punjabi Type 2 Diabetes Tool Kit and Calls
- ❖ The Punjabi Type 2 Diabetes Smartphone App Program

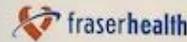
[www.selfmanagementbc.ca](http://www.selfmanagementbc.ca)



Steps to Healthier Living™

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ  
ਜਿਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਟੂਲ ਕਿਟ

Self-Management  
*British Columbia*



Punjabi

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ

ਟਾਈਪ 1 ਜਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕਿਤਾਬਚਾ

**On the Road to Diabetes Health**

An information booklet for people with Type 1 or Type 2 Diabetes



ਜਨਵਰੀ 2020

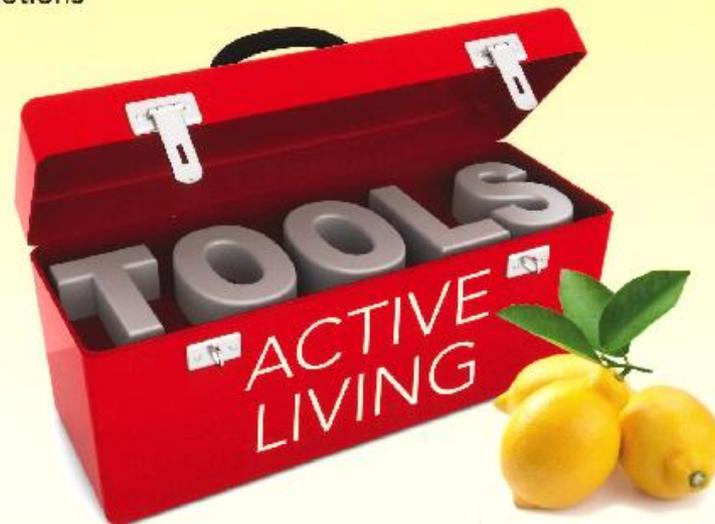
Vancouver  
CoastalHealth  
*Promoting wellness. Empowering you.*

Providence  
HEALTH CARE  
*How you want to be treated.*

[https://patienteduc.fraserhealth.ca/search/results?f\\_language\\_facet=Punjabi&f\\_languageGroup\\_facet=On%20the%20Road%20to%20Diabetes%20Health](https://patienteduc.fraserhealth.ca/search/results?f_language_facet=Punjabi&f_languageGroup_facet=On%20the%20Road%20to%20Diabetes%20Health)

# Tool Kit for Active Living with Diabetes

- Action Planning
- Problem-Solving
- Making Decisions
- Monitoring Blood Sugar
- Healthy Eating
- Physical Activity
- Weight Management
- Managing Stress and Emotions
- Preventing Low Blood Sugar
- Avoiding Complications
- Medication
- Communication
- Working with Healthcare Professionals



---

# Steps in the App development Process

# APP FLOW

---

During account setup:

- user selects a problem(s) he/she wants to work on
- user completes a short self-efficacy questionnaire on managing diabetes

Then, the app sends educational content based on problem selected

Subsequently, users learn how to use a problem-solving process, how to make a behavioral action plan, and how to make difficult decisions

On a daily basis for the remainder of the week, the app sends specific educational related to the identified problem(s).

# APP FLOW–CONTINUED

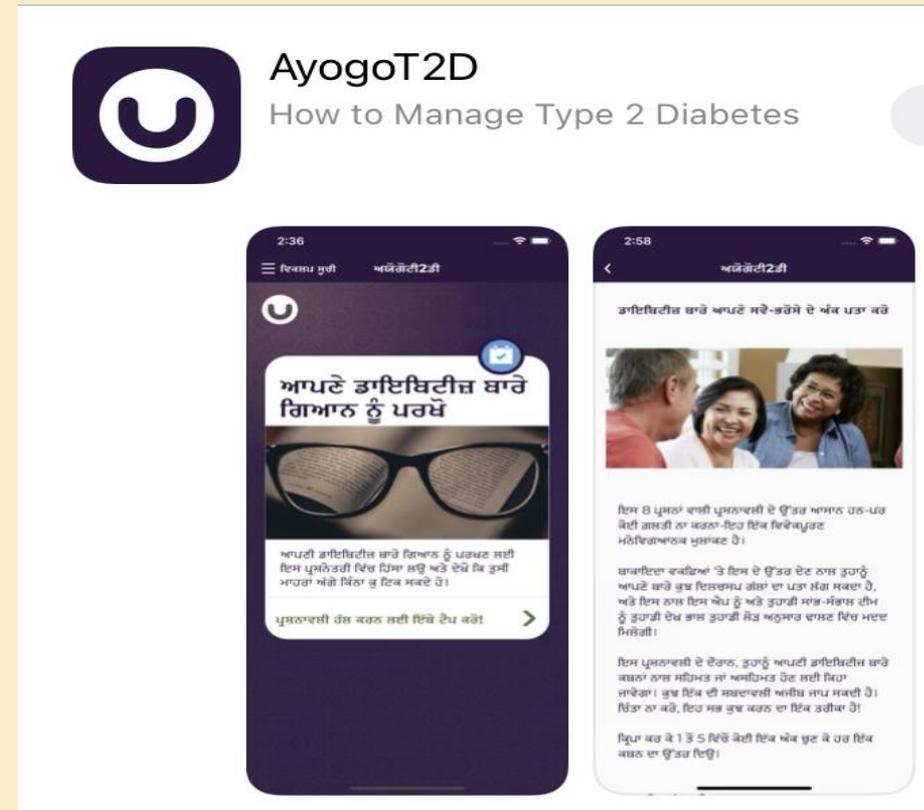
---

After one week, the app checks in with the user to see if he/she completed the action plan.

- If the user completed the action plan, he/she would be congratulated and offered another problem area to explore.
- If the user was unable to complete the action plan, the problem-solving process would be used and he/she would identify ways to complete their plan.
- User then makes a new action plan.

# PUNJABI TYPE 2 DIABETES APP AND COACHING PROGRAM

- ❖ Free Punjabi Diabetes Phone App “Ayogo T2D”
- ❖ Free Punjabi 2020 edition of “On the Road to Diabetes Health” patient booklet
- ❖ Follow-up calls by the Coordinator
- ❖ Ongoing weekly telephone group meetings
- ❖ Funding to provide this program to the public is provided by the Ministry of Health’s Patients as Partners initiative



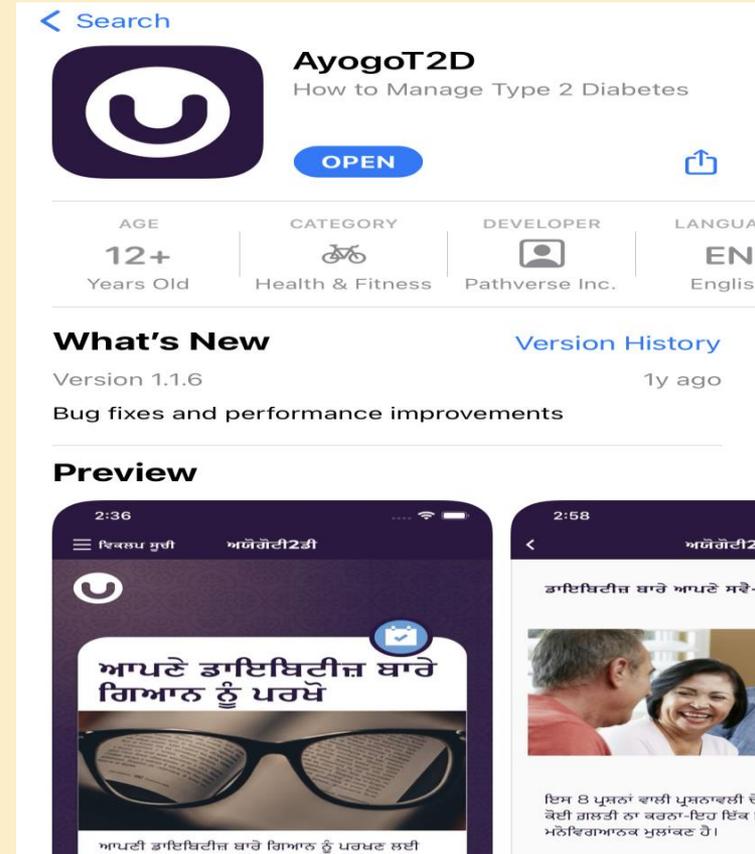
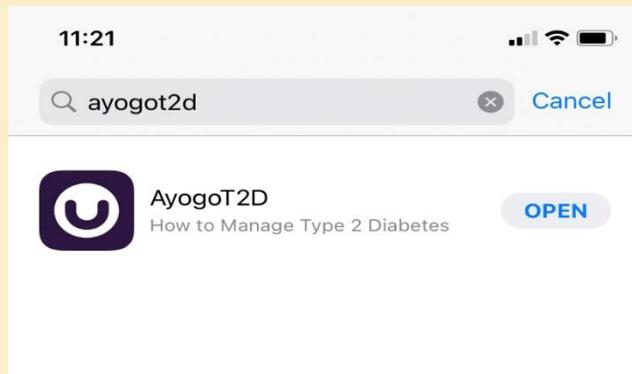
# COMPATIBILITY

---

- ❖ Android Requires : 4.4 and up
- ❖ iPhone Requires: iOS 10.0 or later.
- ❖ iPad Requires iPad OS: 10.0 or later.
- ❖ iPod touch Requires: iOS 10.0 or later.
- ❖ Mac Requires: mac OS 11.0 or later and a Mac with Apple M1 chip

# APP INSTALLATION STEPS

1. Search for “Ayogo T2D” app in apple store or Google play store on your smart phone.



# APP INSTALLATION STEPS

2. Tap on “Sign up” to create an account.

3. Enter an email address that you can access on your phone.

4. Create a password; must be at least 5 characters long.

5. Enter the enrolment code: XXXXX (will be provided by the program coordinator)

6. Tap on “Next”. It will send a confirmation email to your email.

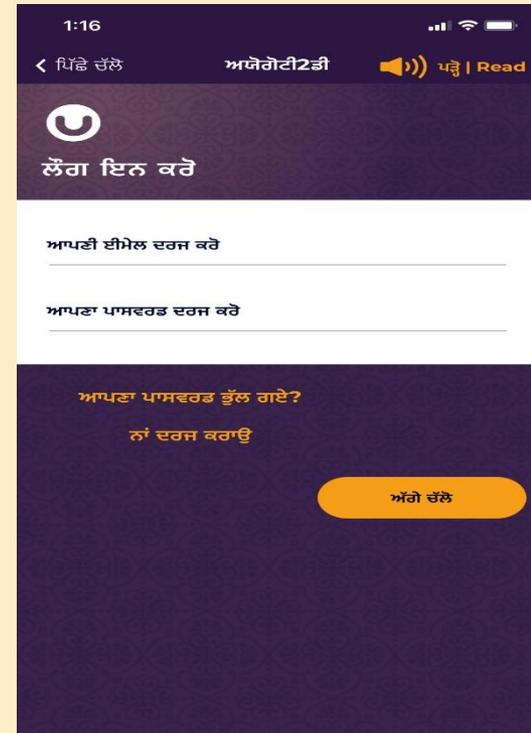
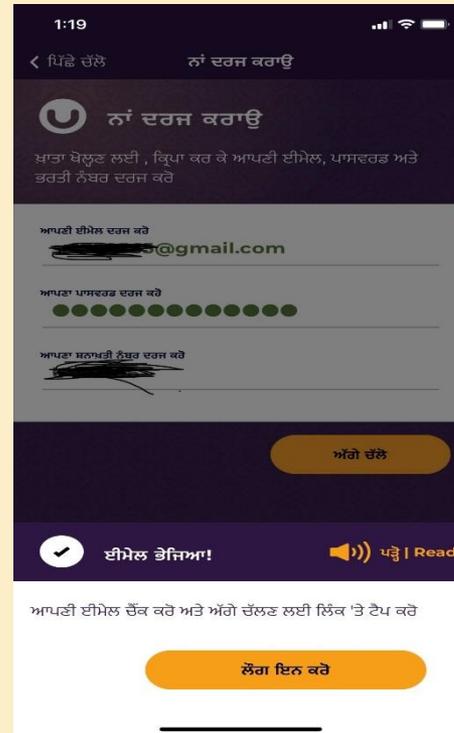


# APP INSTALLATION STEPS

7. Once you see the "confirmation email sent" message, open your email to verify your account.

8. Click on the link that you received and enter your email and app password again in the login screen.

9. The app automatically saves your email address and password login again. Please write them down in case you forget your login details.

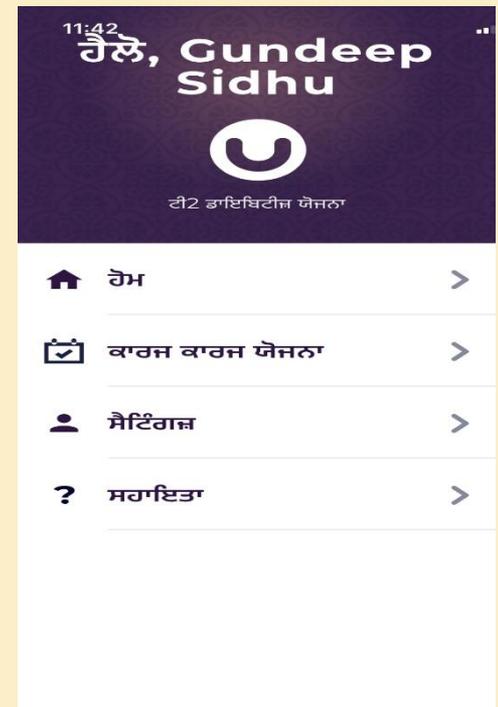
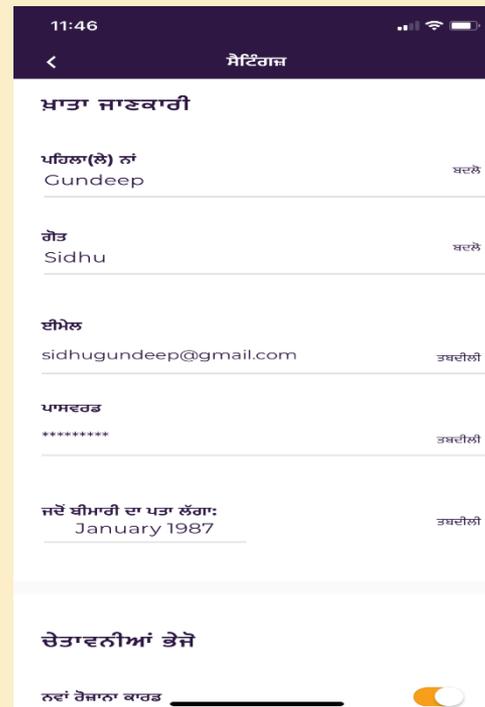


# APP INSTALLATION STEPS

10. Enter first name, last name, and diagnosis date.

11. Select a problem to work on.

12. Allow for daily notifications.



# 16 EDUCATIONAL PRESENTATIONS

## ਜਿਸ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ , ਉਹ ਚੁਣੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉ। ਸਾਡਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਉ:

**1** ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

**2** ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

**3** ਦਵਾਈਆਂ

**4** ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣੇ ਹਨ

**5** ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ

**6** ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

**7** ਸੌਣਾ

**8** ਤਣਾਅ ਮੁਕਤੀ

**9** ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

**10** ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

**11** ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼

**12** ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼

**13** ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣਾ

**14** ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ

**15** ਮੁਸ਼ਕਲ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣਾ

**16** ਹੋਰ

# COMPLETE THE 8-QUESTION SELF-EFFICACY QUIZ

1:59

ਅਯੋਗੋਟੀ2ਡੀ

**ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਅੰਕ ਪਤਾ ਕਰੋ**



ਇਸ 8 ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੇ ਉੱਤਰ ਆਸਾਨ ਹਨ-ਪਰ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾ ਕਰਨਾ-ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਵੇਕਪੂਰਣ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੈ।

ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਕਫ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਐਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਥਨਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਇੱਕ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਜੀਬ ਜਾਪ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ!

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ 1 ਤੋਂ 5 ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਅੰਕ ਚੁਣ ਕੇ ਹਰ ਇੱਕ ਕਥਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਉ।

1= ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ

1:59

ਅਯੋਗੋਟੀ2ਡੀ

ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾ ਕਰਨਾ-ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਵੇਕਪੂਰਣ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੈ।

ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਕਫ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਐਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਥਨਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਇੱਕ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਜੀਬ ਜਾਪ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ!

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ 1 ਤੋਂ 5 ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਅੰਕ ਚੁਣ ਕੇ ਹਰ ਇੱਕ ਕਥਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਉ।

1= ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ  
2= ਅਸਹਿਮਤ  
3= ਨਿਰਪੱਖ  
4= ਸਹਿਮਤ  
5= ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ?

ਆਪਣਾ ਅੰਕ ਪਤਾ ਕਰੋ!

ਮੈਨੂੰ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ

2:06

ਅਯੋਗੋਟੀ2ਡੀ

**ਵਧੀਆ!**

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ!

ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਕੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਬੁਲੰਦ ਰੱਖੋ।

ਇਹ ਐਪ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਅੱਗੇ ਚੱਲੋ

# DIABETES SELF-EFFICACY QUESTIONNAIRE

---

1. It is difficult for me to find effective solutions for problems that occur with managing my diabetes.
2. I find efforts to change things I don't like about my diabetes are ineffective.
3. I handle myself well with respect to my diabetes.
4. I am able to manage things related to my diabetes as well as most other people.
5. I succeed in the projects I undertake to manage my diabetes.
6. Typically, my plans for managing my diabetes don't work out well.
7. No matter how hard I try, managing my diabetes doesn't turn out the way I would like.
8. I am generally able to accomplish my goals with respect to managing my diabetes.

# ACTION PLAN

1:42

< ਪਿੱਛੇ ਚੱਲੋ ਅਯੋਗੋਟੀ2ਡੀ

ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

**ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ...**

**ਕੀ?**

ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ

**ਕਿੰਨੀ?**

ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ, 4 ਬਲਾਕ ਤੱਕ, 20 ਮਿੰਟ ਲਈ, ਪਾਰਕ ਤੱਕ ਜਾ ਕੇ ਆਉਣਾ

**ਕਦੋਂ?**

ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ, ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਪਿੱਛੋਂ, ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ, ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ

**ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ?**

ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ, ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁਧਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ (ਜਾਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ), ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ 3 ਵਾਰੀ

## ਜੀਵਨਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ (Making Lifestyle Changes)

ਬਹੁਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਤੀਰਿਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਾਸਤਵਿਕ ਟੀਚੇ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਟੀਚਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਗਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ 10 ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁਧਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਿਸਾਬ ਰਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੀਚੇ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ (Example of a goal and action plan)

ਟੀਚਾ: 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸੂਗਰ ਨੂੰ 10 ਐਮ ਐਮ ਊ ਐਲ/ਐਲ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕਰਨਾ।

ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ:

ਕੀ? ਤੁਰਨਾ

ਕਦੋਂ? ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁਧਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ

ਕਿਥੇ? ਨੇੜੇ ਦੇ ਪਾਰਕ ਵਿਚ

ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ? 15 ਮਿੰਟ

ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਦਰ ਦਾ 0 ਤੋਂ 10 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਤੇ ਲੇਖਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਕਿੰਨੇ ਸਫਲ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ 10 ਵਿਚੋਂ 7 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਰੁਕਾਵਟਾਂ: ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਰੁਝੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਹਨੇਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਲ: ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਮੈਂ ਰਾਤ ਦੇ 7:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਹੋਰ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਵਾਂਗਾ/ਬਣਾਵਾਂਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਰਨ ਜਾਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵਕਤ ਹੋਵੇ; ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਰਨ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਜਾਵਾਂਗੀ।

ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਾਧਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੋਨਿਕ ਡਿਜੀਜ਼ ਸੈਲਫ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿਖਣ ਲਈ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ 1-866-902-3767 ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Project Funding to Develop App  
CIHR

U of Vic Researchers

PI Patrick McGowan, PhD

Co-PI'S Scott Hofer, PhD  
Shayan Shakeraneh, MPH  
Jay Bains, PhD

Project Staff

Helena Kadlec, PhD, Statistical Consultant

Industry Partner

Michael Fergusson CEO Ayogo Health Inc.  
Brian Carter, BSc (Pharm), MBC, Ayogo Health Inc.

Community Partners

Raminder Kang, MD  
Raminder Kaur, PhD  
Harbinder Bains, BA, B.Ed.  
Kamel Dadrao  
Inderjit Sandhu

# **PUNJABI TYPE 2 DIABETES SMARTPHONE APP**

---

## **Contact**

**Gundeep Sidhu Tel. 236-858-9636**

**[gundeep@uvic.ca](mailto:gundeep@uvic.ca)**

# Self-Management

*British Columbia*

## Self-Management Programs

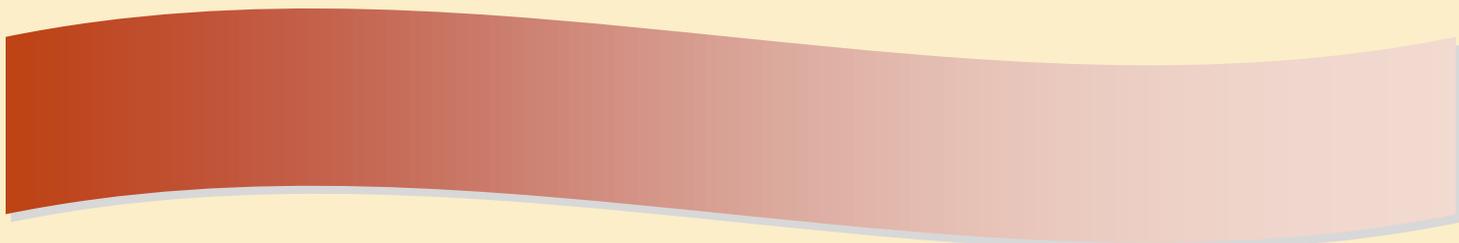


**University  
of Victoria**

Institute on Aging  
& Lifelong Health



**BRITISH  
COLUMBIA**



THANK YOU

