LIVING WELL DC

DC | HEALTH
GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

WE ARE WASHINGTON DC GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR

수업 검색

가까운 프로그램을 검색해 등록하고 참여하십시오. **SEE SCHEDULE (일정 보기)** 를 클릭하면 수업 날짜와 시간을 확인하고 등록 정보를 얻을 수 있습니다. 기본 수업 목록을 다시 실행하거나하거나 새로 고치려면 다음 단계를 따르십시오. 브라우저에서 back(뒤로가기) 버튼을 사용하지 마십시오. 아래의 **MAIN CLASS LIST (주요 수업 목록)** 버튼을 클릭하십시오.

리빙 웰 자기관리 프로그램 (Living Well Self-Management Program) 은 컬럼비아 특별구에 거주하며 한 가지 이상의 건강 문제를 겪고 있는 성인을 위해 7주간 진행되는 증거 기반 워크숍입니다. 각 워크숍은 2시간 30분 동안 진행되며 일주일에 한 번 진행됩니다. 또한 도시 내에서 쉽게 방문할 수 있는 장소에서 열립니다. 질병이나 건강 문제가 있는 사람은 누구나 워크숍에 참석할 수 있으며 친구나 가족을 동반할 수 있습니다. 워크숍은 교육을 받은 지도자 2명이 진행하는데, 그 중 한 명 또는 두 명 모두는 질병이나 건강 문제를 겪고 있는 DC 주민입니다.

DC 보건부(DC Department of Health)는 지역사회 단체와 협력하여 다음과 같은 프로그램을 제공합니다.

- 만성질환 자기관리 프로그램
- 당뇨병 자기관리 프로그램
- 당뇨병 예방 프로그램
- 암: 회복 및 생존

여러분 또는 여러분이 돌보는 누군가가 당뇨병, 비만, 심장병, 고혈압, 만성 통증, 우울증 불안 또는 암과 같은 지속적인 건강 질환을 겪고 있다면 리빙 웰 워크숍이 도움이 될 수 있습니다.

대부분의 워크숍은 무료입니다. 등록하거나 자세히 알아보려면 여기에서 워크숍에 등록하거나 DC Department of Health 의 Living Well Program 담당 직원에게 문의하십시오. 더 많은 워크숍이 곧 제공됩니다!

당뇨병 자기관리 교육 및 훈련 프로그램 (Diabetes Self-Management Education & Training Program, DSME/T) 은 당뇨병 진단을 받은 사람들이 건강 상태를 향상시키는 결정과 활동을 탐색할 수 있는 지식과 기술을 습득하는 데 도움이 됩니다.

당뇨병 관리는 매우 복잡하며 많은 의료 전문가가 필요하지만 DSME는 지속적인 자기 관리의 어려움을 해결하는 데 사용되는 리소스입니다. 메디케어 및 많은 건강보험 플랜이 DSME/T 프로그램 비용을 상환합니다.

전국 당뇨병 예방 프로그램 (National Diabetes Prevention Program) 또는 전국 DPP는 당뇨병 전증 진단을 받은 사람들을 위해 1년간 진행되는 증거 기반 프로그램입니다. 이 프로그램을 수료한 참가자는 제2형 당뇨병 발병 위험을 58% 까지 줄일 수 있습니다. 여기를 선택하면 ADA 의 당뇨병 전증 위험도 검사를 받을 수 있습니다.