

查找课程

查找您附近的课程并报名参加。点击>
查看时间表查看课程日期和时间，并获得报名信息。如需重新加载或刷新课程列表主页：请勿使用浏览器的后退按钮——点击>下方**课程列表主页**按钮。

健康生活 (Living Well) 自我管理项目循证讲习班，为在哥伦比亚特区 (DC) 居住、有多种健康问题的成年人设计，为期七周。每次讲习持续 2.5 小时，每周一次。城市讲习班举行地点，很容易到达。任何患有疾病或健康问题的人员均可来参加讲习班，并带上朋友或家人。讲习班由两名受过培训的领课人授课，其中一个或两个领课人患有疾病或健康问题的过来比亚特区居民。

哥伦比亚特区卫生部 (DC Health) 与社区组织合作提供以下服务：

- 慢性疾病自我管理计划
- 糖尿病自我管理项目
- 糖尿病预防计划
- 癌症：蓬勃生存

如果您或您关心的人患有糖尿病、肥胖症、心脏病、高血压、慢性疼痛、抑郁症、焦虑或癌症等持续性健康问题，Living Well 讲习班可以帮助您。

大多数讲习班免费提供。如需注册或了解更多信息，[请在此报名讲习班](#)或联系 DC Health Living Well 计划工作人员。更多讲习班即将推出！

糖尿病自我管理教育和培训计划 (DSME/T) 帮助被诊断为糖尿病的人获得知识和技能，以指导决策和活动，改善健康状况。

糖尿病护理很复杂，涉及许多医疗保健专业人员，但 DSME 资源用于解决持续自我管理中的挑战。Medicare 和许多保险计划报销 DSME/T 计划费用。

国家糖尿病预防计划 (National DPP) 是一个为期一年的循证计划，适用于被诊断为糖尿病前期的人员。完成该计划的参与者可以将患 2 型糖尿病的风险降低 58%。[选择此处](#)，参加美国糖尿病协会 (ADA) 糖尿病前期风险测试。