

One In Four Canadians Is Living With Diabetes



Could It Be You?

Signs You Shouldn't Ignore

- Unusual thirst
- Frequent urination
- Weight change
- Extreme fatigue or lack of energy
- Frequent or recurring infection
- Cuts and bruises that are slow to heal
- Tingling or numbness in hands or feet
- Trouble getting or keeping an erection

Don't Let The Unknown Scare You

There is a solution – if you are

- An Ottawa resident
- Over 18 years of age
- Diagnosed with or at risk for Type 2 diabetes, pre-diabetes



Photo: The Ottawa Hospital Foundation

We Are the Healthy Lifestyle and Diabetes Program

As part of this **free** program from The Ottawa Hospital's Academic Family Health Team, we'll help you discover the tools and information you need to:

- Find out if you have diabetes
- Manage your diabetes
- Make the right nutritional choices
- Set healthier lifestyle goals
- Gain confidence and take charge of your health

Services we offer:

- Questionnaire to assess your risk of developing diabetes
- Foot screening
- Connect with others who are going through the same challenges in our **Group** programs
- Get **one-on-one** counseling to learn more about diabetes and become empowered to manage your own health

Group Programs

For those with Pre-Diabetes:

- **Reduce Your Risk**
A two-hour pre-diabetes introduction class
- **An Ounce Of Prevention**
A four-week pre-diabetes program that includes education and physical activity



For those with Type 2 Diabetes:

- **The ABC's Of Diabetes**
A two-hour diabetes introduction and refresher class
- **Conversation Maps**
A fun, interactive, three-week diabetes program including education and physical activity
- **Living A Healthy Life**
A six-week workshop to give you tools to live a healthy life

Life Is Sweet



Enjoy The Party!

- Daytime and evening programs available
- Services by a Registered Nurse and Registered Dietitian
- Funded by the Ontario Ministry of Health and Long-Term Care
- Friends and family welcome
- Now accepting appointments for individual counselling and group education

Register Today

Healthy Lifestyle and Diabetes Program

(613) 798-5555 Ext. 13512

Fax: (613) 761-4417

e-mail: healthydiabetes@toh.on.ca



uOttawa

L'Université canadienne
Canada's university

Un Canadien sur quatre est diabétique



Et vous?

Programme de vie saine et de gestion du diabète



Signes à surveiller

- Soif anormale
- Besoin d'uriner souvent
- Variation de votre poids
- Fatigue extrême ou manque d'énergie
- Infection fréquente ou récurrente
- Guérison lente des plaies et des ecchymoses (bleus)
- Picotements ou engourdissement des mains ou des pieds
- Difficulté à obtenir une érection ou à la maintenir

N'ayez pas peur de l'inconnu

Nous avons une solution à vous proposer si vous êtes :

- résidant d'Ottawa
- âgé de 18 ans et plus
- diabétique de type 2 ou à risque d'avoir ce type de diabète.



Photo : La Fondation de l'Hôpital d'Ottawa

Notre programme en bref

Dans le cadre de ce programme **gratuit** de l'Équipe universitaire de santé familiale de L'Hôpital d'Ottawa, nous vous ferons découvrir des outils et des renseignements dont vous avez besoin pour :

- savoir si vous êtes diabétique
- contrôler le diabète
- faire de bons choix alimentaires
- adopter des habitudes de vie saines
- gagner de la confiance et prendre en main votre santé.

Les services que nous offrons :

- Questionnaire pour évaluer vos risques de devenir diabétique
- Examen de dépistage du pied diabétique
- Ateliers de groupe et discussions avec des gens ayant les mêmes défis que vous
- Rencontres individuelles pour en savoir plus sur le diabète et ainsi acquérir les connaissances dont vous avez besoin pour prendre en charge votre santé.

Ateliers de groupe (en anglais seulement)

Pour les personnes à risque de devenir diabétique :

- **Reduce Your Risk** Atelier de 2 heures d'introduction au prédiabète
- **An Ounce Of Prevention** Atelier de 4 semaines sur le prédiabète incluant éducation et activité physique



Pour les diabétiques de type 2 :

- **The ABC's Of Diabetes** Atelier de 2 heures - introduction au diabète et mise à jour des connaissances
- **Conversation Maps** Programme de 3 semaines amusant et interactif incluant éducation et activité physique
- **Living A Healthy Life** Atelier de 6 semaines donnant les outils nécessaires pour vivre sainement

La vie est belle.



Profitez-en!

- Programmes offerts de jour et de soir
- Services d'une infirmière autorisée et d'une diététiste professionnelle
- Financé par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario
- Les amis et la famille sont les bienvenus.
- Nous acceptons les demandes de conseils individuels et de formations de groupe.

Inscrivez-vous dès maintenant

Programme de vie saine et de gestion du diabète

613-798-5555, poste 13512

Télécopieur : 613-761-4417

Courriel : healthydiabetes@toh.on.ca