

## Bệnh mãn tính là gì?

*Bệnh mãn tính là những bệnh:*

- 1) Kéo dài
- 2) Khó chữa trị và
- 3) Có thể kiểm soát được

## Các bệnh mãn tính mà chương trình đề cập đến là:

- 1) Bệnh tim mạch
- 2) Bệnh phổi
- 3) Bệnh tiểu đường
- 4) Bệnh thận mãn tính

## Các bài học trên dành cho?

*Các nhân viên Y tế cộng đồng được huấn luyện của ECCQ từ 9 cộng đồng các sắc tộc sẽ thực hiện các bài thuyết giảng kể trên theo các ngôn ngữ:*

- Arabic speaking
- Bosnian
- Filipino
- Greek
- Indian
- Samoan
- Spanish speaking
- Sudanese
- Vietnamese

## Tại sao tôi nên tham dự các bài học này?

- Cải thiện tình trạng sức khỏe và lối sống
- Các bài học cũng như các tài liệu tham khảo được trình bày bằng ngôn ngữ mẹ đẻ
- Linh động về thời gian và địa điểm
- Cung cấp thức ăn nhẹ

## Liên lạc với ?

*Nếu quý vị thích thú tham dự bất kỳ bài học nào kể trên hay muốn tìm hiểu thêm bất cứ nội dung nào của chương trình, xin hãy liên lạc ngay với chúng tôi*

**Address:** ECCQ House  
243 Boundary St  
West End, Brisbane

**Postal:** PO Box 5916  
West End  
Queensland 4101

**Phone:** (07) 3844 9166  
Ask for any of the Chronic  
Disease team

**Fax:** (07) 3846 4453

**Email:** [chronicdisease@eccq.com.au](mailto:chronicdisease@eccq.com.au)

**Website:** [www.eccq.com.au](http://www.eccq.com.au)

**Các bài học được thực hiện 1 bài/ tuần và kéo dài 5 tuần. Tham dự tất cả các bài học hay chỉ 1 bài- tùy theo ý muốn của quý vị**

## Chương trình bệnh mãn tính dành cho cộng đồng các sắc tộc

**Các bài học MIỄN PHÍ để cải thiện sức khỏe**

**Vietnamese**



Ethnic Communities  
Council of Queensland



Queensland  
Government  
Queensland Health

## Các chương trình có sẵn?

**PROGRAM 1:** Ăn uống lành mạnh theo phong tục người Việt nam

**PROGRAM 2:** Các bài học về các bệnh mãn tính

**PROGRAM 3:** Các bài học về hoạt động thể lực

### PROGRAM 1

## Các bài học về cách ăn uống lành mạnh

### Nội dung thảo luận:

- Cách chọn những thứ lành mạnh
- Áp dụng trong nấu ăn, các thực đơn cải tiến
- Chọn đồ ăn tiệm mua về lành mạnh và các cách chuẩn bị hộp đồ ăn trưa cho trẻ
- Kiến thức dinh dưỡng cơ bản cho người già, trẻ em và người trưởng thành
- Hiểu về thực phẩm truyền thống của dân tộc mình
- Giới thiệu về thực phẩm tại Australia



Lễ mãn khóa học về dinh dưỡng lành mạnh của các học viên người Việt tổ chức tại Inala

### PROGRAM 2

## Các bài học về các bệnh mãn tính

### Nội dung thảo luận:

Các cách phòng tránh và kiểm soát các bệnh mãn tính sau

- **Bệnh tim mạch**
  - Nhồi máu cơ tim
  - Thiếu năng động mạch nuôi cơ tim
  - Suy tim
  - Tai biến mạch máu não
  - Tăng huyết áp
- **Bệnh đường hô hấp mãn tính**
  - Suyễn
  - Khí phế thũng
  - Viêm phế quản
- **Tiểu đường**
  - Loại 1
  - Loại 2
  - Tiểu đường do có thai
- **Bệnh thận mãn tính**

### PROGRAM 3

## Các bài học về vận động thể lực

### Nội dung thảo luận:

- Hoạt động thể lực là gì?
- Các kiểu vận động thể lực?
- Các lợi ích của việc vận động thể lực?
- Vận động thể lực giúp cho việc phòng các bệnh mãn tính như thế nào?



Khóa học Tai chi

- Nhân viên được huấn luyện cùng với các tổ chức có liên quan sẽ cung cấp các dịch vụ này cho quý vị và cộng đồng của quý vị
- Cho từng cá nhân hay nhóm
- Các hoạt động thể lực này bao gồm: Tai chi, bơi lội, đi bộ, căng giãn cơ..

*Quý vị thích loại hoạt động thể thao nào?*