

Prevention Forward Healthy Lifestyles Program

Healthy Lifestyles is a free year-long grant-funded program of Dignity Health - Northridge Hospital to put prevention first and help you learn how to better take care of yourself. We invite you to participate if you have any of the following conditions: pre-diabetes, diabetes, cardiovascular disease, high blood pressure, or stroke. You will learn how to manage your condition, improve outcomes and prevent setbacks in your recovery. Joining will be one of the best things you can do for yourself this year.

We are currently seeking participants with one or more of these conditions who are willing to enroll in and commit to completing the one-year program.

Enrollment in Healthy Lifestyles, a one-year commitment, will consist of:

- Educational Classes in English and Spanish at Northridge Hospital
- Daily self-monitoring of blood pressure and/or blood glucose
- 6 and 12 month clinical measurements of your progress
- Home visits/Phone call check-ins
- Participants will be able to utilize at-home blood pressure monitors, glucometers, pill-boxes, resistance bands and more which will be provided when you attend the classes and workshops of the Healthy Lifestyles Program.



Our Free Classes

Diabetes Empowerment Education Program

The 6-week Diabetes Empowerment Education Program encourages lifestyle changes while learning about your diabetes and the way it affects your health, and earning you the benefits of a healthier, more energetic lifestyle.

Activate Your Heart

Activate Your Heart is an 8-week long community program to help you reach your healthy lifestyle goals. Classes include 40 minutes of cardiovascular health education and 20 minutes of stress management.

Grocery Store Tours

Following each of the above classes, a free 60-minute Grocery Store tour will be conducted to teach you how to navigate the market and identify healthier food options.

Free Workshops will include:

- Label Reading Demonstration
- Food Preparation Demonstrations
- Review of Your Medications with a Pharmacist
- Managing Your Blood Pressure
- Stroke Awareness
- Managing Your Cholesterol
- Managing Depression
- Meet the Professionals: All guided by health experts
 - Podiatrist foot exam
 - Ophthalmologist for eye care
 - Dentist for dental health care
 - Dermatologist skin health management
 - And more...

For more information or to enroll in Healthy Lifestyles, please contact Evelyn Rogel at 818.718.5977 or by email at NHMC-Preventionforward@DignityHealth.org.

This program was developed in partnership with the California Department of Public Health with funding from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) under Grant Number NU58DP006540-01-00. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official view of the CDC or the U.S. Department of Health and Human Services.

Programa de prevención para promover estilos de vida saludables

El programa "Healthy Lifestyles" (que significa "Estilos de vida saludables") es un programa gratuito de Dignity Health - Northridge Hospital, de un año de duración, subvencionado a través de una concesión, para dar prioridad a la prevención y ayudarlo a que aprenda a cuidarse mejor. Lo invitamos a participar si tiene alguna de las siguientes enfermedades: prediabetes, diabetes, enfermedad cardiovascular, presión arterial alta, o accidente cerebrovascular. Aprenderá cómo manejar su enfermedad, cómo mejorar los resultados y cómo prevenir las recaídas durante su recuperación. Participar en este programa será una de las mejores cosas que puede hacer por sí mismo este año.

Actualmente estamos buscando participantes que tengan una o más de estas enfermedades y estén dispuestos a inscribirse y comprometerse a completar el programa de un año de duración.

La inscripción en el programa "Healthy Lifestyles" es un compromiso de un año y consistirá en:

- Clases educativas en inglés y español en Northridge Hospital
- Automonitoreo diario de su presión arterial y/o su nivel de glucosa en sangre
- Mediciones clínicas de su progreso a los 6 y 12 meses
- Visitas domiciliarias o llamadas telefónicas para ver cómo está
- Los participantes podrán utilizar en sus hogares los monitores de presión arterial, glucómetros, pastilleros, bandas de resistencia y otros artículos que se les entregarán cuando acudan a las clases y a los talleres del programa "Healthy Lifestyles".



Nuestras clases gratuitas

Programa de educación para capacitarlo en el manejo de su diabetes

El *programa de educación para capacitarlo en el manejo de su diabetes*, de 6 semanas de duración, promueve cambios en su estilo de vida mientras recibe información sobre su diabetes y la forma en que esta condición afecta su salud, y le brinda los beneficios de un estilo de vida más saludable y con más energía.

Active su corazón

El *programa Active su corazón* es un programa comunitario, de 8 semanas de duración, para ayudarlo a alcanzar sus metas de mantener un estilo de vida saludable. Las clases incluyen 40 minutos de educación sobre la salud cardiovascular y 20 minutos sobre cómo manejar el estrés.

Recorridos de una tienda de comestibles

Después de cada una de las clases antes mencionadas, se realizará un recorrido gratuito de una tienda de comestibles durante 60 minutos, para enseñarle cómo recorrer el mercado, identificando las opciones de alimentos más saludables.

Los talleres gratuitos incluirán:

- Demostración de lectura de etiquetas
- Demostraciones de preparación de alimentos
- Revisión de sus medicamentos por parte de un farmacéutico
- Manejo de su presión arterial
- Concientización sobre los accidentes cerebrovasculares
- Manejo del colesterol
- Manejo de la depresión
- Conozca a los profesionales: Todos los servicios están a cargo de expertos en salud
 - Examen de los pies por parte de un podiatra
 - Un oftalmólogo para el cuidado de los ojos
 - Un dentista para la salud dental
 - Cuidado de la piel por parte de un dermatólogo
 - Y más...

Para obtener más información o para inscribirse en el programa "Healthy Lifestyles", comuníquese con Evelyn Rogel al 818.718.5977, o por correo electrónico a NHMC-Preventionforward@DignityHealth.org.

Este programa fue desarrollado en asociación con el Departamento de Salud Pública de California, con fondos provenientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) bajo el número de concesión NU58DP006540-01-00. Sus contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente el punto de vista oficial de los Centros CDC ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.