

7 телефонних номерів які потрібно знати кожній людині похилого віку

Як отримати допомогу
у випадку виникнення проблем зі здоров'ям

Медична інформація

1

8-1-1 (HealthLinkBC.ca)

Коли: цілодобово, без вихідних

Для чого: якщо ви погано себе почуваете або отримали незначну травму та не знаєте, що робити. Або якщо у вас з'явилося питання щодо стану свого здоров'я чи потреба отримати консультацію стосовно проблем зі здоров'ям.

Що: рекомендації медичної сестри; інформація щодо харчування від дієтолога; рекомендації фармацевта стосовно лікарських препаратів та таблеток; відомості про те, де можна отримати медичне обслуговування за місцем проживання. Зателефонуйте, назвіть свою мову англійською три рази та почекайте, доки до розмови долучиться перекладач.

Особисте здоров'я

2

Номер телефону вашого лікаря _____

Номер телефону найближчої клініки з можливістю відвідування без попереднього запису _____

Для чого: ваш лікар – це спеціаліст із питань, пов'язаних із вашим здоров'ям. Телефонуйте йому в разі виникнення невідкладних проблем медичного характеру. Якщо у вас немає власного сімейного лікаря, підходящим варіантом може бути клініка з можливістю відвідування без попереднього запису.

Допомога вдома

3

**604-268-1312
(BetterAtHome.ca)**

Коли: в робочий час залежно від району проживання

Для чого: якщо ви потребуєте безкоштовної допомоги вдома, або вам потрібно, щоб хтось привіз вас на прийом до лікаря, виконав легку роботу у дворі, незначний ремонт в оселі, розчистив сніг, допоміг із неважкими хатніми справами, сходить до магазину по продукти (у різних районах це можуть бути різні послуги). Деякі послуги надаються безкоштовно залежно від вашого доходу.

Медичне обслуговування вдома

4

**1-855-412-2121
Fraser Health Service Line**

Коли: 8:30-16:30 без вихідних

Для чого: щоб дізнатись, чи є у вас право на отримання послуг з особистого догляду, сестринського догляду, реабілітаційної або паліативної допомоги вдома, на участь у програмах денного догляду за дорослими або на тимчасову допомогу, яка надається особам, що здійснюють догляд.

Що: кваліфіковані співробітники з'ясують ваші потреби по телефону та порадять вам потрібні послуги. Деякі з них безкоштовні залежно від вашого доходу.

Психічне здоров'я

5

**1-877-820-7444
Fraser Health Crisis Line**

Коли: цілодобово, без вихідних

Для чого: у випадках, коли щось викликає у вас занепокоєння, стурбованість або страждання (наприклад, суїцидальні думки або почуття, психічні розлади, залежність, домашнє насилля, жорстоке поводження, міжособистісні конфлікти, втрата або просто самотність).

Що: безкоштовна конфіденційна емоційна підтримка, кризисне консультування та інформація стосовно ресурсів за місцем проживання.

Послуги, що надаються за місцем проживання

6

2-1-1 (bc211.ca)

Коли: цілодобово, без вихідних

Для чого: якщо вам необхідні послуги, а ви не знаєте, як вони називаються або куди по них звертатись. Дзвінок за цим номером з'єднує вас із консультантом-інформатором, який має номери всіх організацій, що надають соціально-побутове обслуговування та державно-адміністративні послуги.

Невідкладна допомога

7

9-1-1

Коли: цілодобово, без вихідних

Для чого: у серйозних непередбачуваних випадках. До вас прибуває швидка допомога з медичним персоналом, який виносить рішення стосовно необхідності вашої госпіталізації до місцевого відділення невідкладної допомоги.

7 Numbers Every Senior Needs

How To Get Help For Any Health Concern

Health Information

1

8-1-1 (HealthLinkBC.ca)

When: 24 hours/day, 7 days/week

Why: If you're not feeling well or have a minor injury and aren't sure what to do. Or if you just have a health question or need advice about a health issue.

What: Health advice from a nurse; nutrition information from a dietitian; advice about drugs and pills from a pharmacist; where to find health services in your community. When you call, say your language in English 3 times then wait for an interpreter to come on the call.

Personal Health

2

Your Doctor's # _____

Nearest walk-in clinic # _____

Why: Your doctor is your health expert. Call if you have urgent health concerns. If you don't have a family doctor, a walk-in clinic may be a good option.

Home Help

3

604-268-1312
(BetterAtHome.ca)

English speaking

When: Office hours vary by community

Why: If you need friendly visiting; transportation to appointments; light yard work; minor home repairs; snow shoveling; light housekeeping; grocery shopping (services vary by community). Some services are free, based on your income.

Home Health

4

1-855-412-2121

Fraser Health Service Line English speaking

When: 8:30-4:30, 7 days/week

Why: To find out if you qualify for in-home personal care, nursing, rehab, or palliative care; day programs for adults; or respite services for caregivers.

What: Trained phone staff identify your needs and refer you to the services you need. Some services are free, based on your income.

Mental Health

5

1-877-820-7444

Fraser Health Crisis Line English speaking

When: 24 hours/day, 7 days/week

Why: For anything that's causing you concern, worry or distress (for example suicidal thoughts or feelings, mental health issues, addictions, family violence, abuse, relationship conflicts, loss, or just loneliness).

What: Free confidential emotional support, crisis intervention and community resource information.

Community Services

6

2-1-1 (bc211.ca)

When: 24 hours/day, 7 days/week

Why: If you need a service and aren't sure what it's called or where to find it. One call connects you to an information and referral specialist with numbers for all community, social and government services.

Emergency Services

7

9-1-1

When: 24 hours/day, 7 days/week

Why: Any serious emergency. An ambulance with attendants arrive to assess whether you need to be taken to the local Emergency department.