

## ਕਿੱਥੇ Where

ਸਾਰੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਜਿਮ ਪੈਟੀਸਨ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਾਊਂਡ ਫਲੋਰ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰੂਮ (ਕਮਰਾ ਨੰਬਰ 136/137) ਵਿਚ ਜਾਓ।

## ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ For more information

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੋ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਫੋਨ ਕਰਵਾਓ। ਸਾਡਾ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫੋਨ ਕਰੇਗਾ।

604-582-4550 extension 763859



ਜਿਮ ਪੈਟੀਸਨ  
ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ  
9750 - 140 ਸਟ੍ਰੀਟ, ਸਰੀ, ਬੀ.ਸੀ.

## ਪਾਰਕਿੰਗ Parking

ਇੱਥੇ ਪੇ-ਪਾਰਕਿੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗ੍ਰੀਨ ਟਿੰਬਰ ਵੇ ਜਾਂ 140 ਸਟ੍ਰੀਟ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਆਓ।

**ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ:** ਪਾਰਕਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਨਕਦ ਪੈਸੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਆਉਣ ਜਾਣ ਲਈ ਵਿਕਲਪ: Transit Options:

[www.translink.ca](http://www.translink.ca) / 604-953-3333

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #255013 (November 2019)  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

## ਦਿਲ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਲਈ ਵਿੱਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ

### ਸੋਮਵਾਰ

ਸਿਰਫ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ	4:30 ਤੋਂ 5:30 ਸ਼ਾਮ
ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ	5:30 ਤੋਂ 6:30 ਸ਼ਾਮ
ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੈਸ਼ਨ	6:30 ਤੋਂ 7:30 ਸ਼ਾਮ

Punjabi

## ਦਿਲ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Cardiac Rehabilitation Education Program in Punjabi

ਜਿਮ ਪੈਟੀਸਨ Jim Pattison  
ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ



 **fraserhealth** Better health.  
Best in health care.

## ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੈ?

### Who is this program for?

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ:

- ✓ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ
- ✓ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ✓ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ

ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਮਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨਾ ਦੇ ਖਾਸ ਖਾਣਿਆਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਤਣਾਓ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ ਜੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ ਅਤੇ ਸਟੈਂਟ ਪਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਚਾਂਸ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੋਟ ਜਾਂ ਰੈਫਰਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

### When is the program offered?

ਸੋਮਵਾਰ (ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)

5:30 ਸ਼ਾਮ ਤੋਂ 7:30 ਸ਼ਾਮ

**ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ**, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ 1 ਘੰਟਾ (4:30 ਸ਼ਾਮ) ਪਹਿਲਾਂ ਆਓ।

## ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ

### Meet with Health Professionals

5:30 ਤੋਂ 6:30 ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ **ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ** ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

**ਨਰਸ** ਨੂੰ ਮਿਲੋ:

- ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਾਉਣ ਲਈ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

**ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ** ਨੂੰ ਮਿਲੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਅੱਛੀਆਂ ਹਨ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਵੋ।
- ਬਹਾਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀਆਂ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

**ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ** ਨੂੰ ਮਿਲੋ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਫੈਟ, ਘੱਟ ਨਮਕ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੁਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ।
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨੇ ਸਿੱਖੋ।

## ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ

### Education sessions

ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਟਾਈਮ ਸ਼ਾਮ 6:30 ਤੋਂ 7:30 ਤੱਕ ਹੈ।

ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਅਸੀਂ ਵੱਖਰਾ ਵਿਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

### ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਦਿਲ ਦੇ ਟੈਂਸਟ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

ਦਿਲ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਤਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਲੈਸਟਰੋਲ

ਸ਼ੂਗਰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣੀ

ਵਰਜਿਸ਼

ਕਾਮਵਾਸ਼ਨਾ

ਦਿਲ ਦੀ ਘਟਨਾ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ

ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਪਲੈਨਿੰਗ