

## ਹੋਰ ਸਹਾਰੇ Other supports

### ਲਗਾਤਾਰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ

#### Ongoing medical care

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਐਬਸਫੋਰਡ ਅਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੋਏਰ ਸੈਂਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

100-2692 ਕਲੀਅਰਬਰੁੱਕ ਰੋਡ, ਐਬਸਫੋਰਡ

604-870-7557

### ਘਰ ਵਿਚ In the home

ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣੇ), ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਘਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 1-855-412-2121 ਤੇ ਛੋਨ ਕਰੋ।

### ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਪਲੈਨਿੰਗ

#### Advance Care Planning

ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਪਲੈਨਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਲ ਨਾ ਸਕੋ ਤਾਂ ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਚਾਹੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਛੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

1-877-825-5034

advancecareplanning@fraserhealth.ca

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੈਂਸਲ ਕਰਵਾਉਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ?

What if I need to cancel my appointment?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੈਂਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤਾਰੀਖ ਬਦਲਵਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਾਰਟ ਫੰਕਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ 604-854-2161

ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਦੱਸੋਗੇ, ਉਹ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸ ਉਹ ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਲਗਾ ਸਕੇਗੀ।

### ਸੰਪਰਕ Contacts

ਮੇਰੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ:

ਫੋਨ: 604-851-4700 ext. 646830  
ਸਮਾਂ : ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ  
ਸੁਭਾ 7:00 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 3:00

ਮੇਰੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ:

ਫੋਨ:

ਹਾਰਟ ਫੰਕਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ  
ਐਬਸਫੋਰਡ ਰੀਜਨਲ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਕੇਂਦਰ  
2<sup>nd</sup> ਫਲੋਰ ਸੁਮਸ, 32900 ਮਾਰਸਲ ਰੋਡ  
ਐਬਸਫੋਰਡ, ਬੀ.ਸੀ. V2S 0C2  
[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਰਫ਼ ਜੰਗਲ ਕਲਾਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸ਼ਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #266562 (June 2020) Punjabi  
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

## ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸ Community Nurse Practitioner

ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ  
ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼

Supporting People  
with Heart Failure

ਐਬਸਫੋਰਡ ♦ ਮਿਸ਼ਨ



fraserhealth



ਲਿੰਗ ਇਕੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਅਲਸਿਨ ਦਾ ਸਾਹ ਬਾਰ ਬਾਰ ਫੁੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 911 ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਦਾ ਫਿਕਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ।

ਸਾਡੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸ ਲਿੰਗ, ਐਲੀਸਨ ਅਤੇ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਿਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ✓ ਐਬਸਫੋਰਡ ਜਾਂ ਮਿਸ਼ਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅੰ
- ✓ ਕੰਸ਼ਟਿਵ ਹਾਰਟ ਫੇਲੂ (CHF) ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ

ਆਸੀਂ ਖਾਸਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ:

- ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਾਰਟ ਫੰਕਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸ ਕੌਣ ਹੈ? What is a nurse practitioner?

ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ, ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਟੈਂਸਟ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਿਮਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਪੜ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ (ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ) ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਅਜੋਕੀਆਂ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਉਲੱਝਣਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? What happens during a visit?

ਸਾਡੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸ :

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਲਗਾਏਗੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੇਗੀ।
- ਟੈਂਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਏਗੀ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗੀ।
- ਹਾਰਟ ਫੇਲੂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗੀ।

### ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸ ਹੋਰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ? What else can the nurse practitioner help with?

ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਰ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘਰ ਵਰਗ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਦਿਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਰਵਾਉਣਾ।
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣਾ।
- ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪਲੈਨ ਕਰਨਾ।  
(ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)।

#### ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ:

ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕੇ।