

ਕਰੌਨਿਕ ਔਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪੁਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ)

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)

What to do for my health

ਕਰੌਨਿਕ ਔਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪੁਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ) ਸਾਹ-ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਐਮਫੇਸੀਮਾ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਰਲ ਕੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



‘ਫਲੋਅਰ-ਐੱਪਸ’ ’ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ

- ਮੈਂ ‘ਫਲੋਅਰ-ਐੱਪ’ ਪਲੈਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।
- ਜੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 2 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ‘ਫਲੋਅਰ-ਐੱਪ’ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਸੂਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ:
 - ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸਾਹਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ
 - ਮੇਰੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਖੰਘਾਰ (ਮਿਊਕਸ) ਵਿਚ ਵਾਧਾ
 - ਮੇਰੇ ਖੰਘਾਰ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਨਾ ਹੋਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਮੇਰੇ ਸਾਹ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਲੈਣਾ ਹੈ।
- ਮੇਰੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।



| | |
|--------------------|--|
| ਮੇਰਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੱਫਰ | |
|--------------------|--|

| | |
|-------------------------|--|
| ਮੇਰਾ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੱਫਰ | |
|-------------------------|--|

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡੋ

- ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ 1-877-455-2233 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ (www.quitnow.ca).



ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਕੋਲ ਜਾਣਾ

- ਇਕ (1) ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਅਪੋਇਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੇਰੀ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪਲੈਨ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ‘ਫਲੋਅਰ-ਐੱਪ’ ਪਲੈਨ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਮੈਂ ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗਾ/ਕਹਾਂਗੀ।

ਮਦਦ ਲਓ

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ (HealthLinkBC)



ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦ

Community Respiratory Services

ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ ਸਿੱਖਿਆ 604-514-6106

BreatheWELL at Home

1-855-412-2121

ਘਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ

Burnaby, New Westminister, Langley, Chilliwack,
North Surrey, North Delta
ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Respiratory Rehabilitation Programs

Abbotsford Regional Hospital

604-851-4700 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 642215

Chilliwack General Hospital

604-795-4141 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 614244

Jim Pattison Outpatient Care
and Surgery Centre

604-953-9704

Langley Memorial Hospital

604-534-4121 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 745273

New Westminister iConnect

604-523-8800

Ridge Meadows Hospital

604-463- 1820

Get up and Go Exercise Classes

(65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)

ਲੋਕਲ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੈਂਟਰ

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਥਾਨ ਲਈ 604-587-7866 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਖਰਚਾ ਹਰ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਲੋਂ ਤਹਿ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

Winskill Aquatic and Fitness Centre

604 -952- 3000

ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਲੈਡਨਰ ਰੈਕ ਸੈਂਟਰ)

ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਾਹ ਕੰਟਰੋਲ

ਤਾਕਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ

HealthLinkBC

8-1-1

ਕਿਸੇ ਨਰਸ, ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ

130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ - ਬੱਸ ਆਪਣੀ ਜ਼ਬਾਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ
ਵਿਚ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਆਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ
ਕਰੋ।

www.healthlinkbc.ca

BC Lung Association

1-800-665-5864

'ਬੈਟਰ ਬਰੀਦਰਜ਼' ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਸ

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ

www.bc.lung.ca

BreathWorks Helpline

1-866-717-2673

ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਰੇਂਡ ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

www.lung.ca

Institute for Heart and Lung Health

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵਸੀਲੇ (ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ

ਤਰੀਕਿਆਂ ਸਮੇਤ)

ਹਾਰਟ + ਲੰਗ ਪਬਲਿਕ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰੀਸੋਰਸਿਜ਼

Heartandlung.ca

COPD International

ਜਾਣਕਾਰੀ, ਫੋਰਮ, ਅਤੇ ਚੈਟ ਰੂਮ

www.copd-international.com

Chronic Disease Self-Management Program

1-866-902-3767

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸੂਗਰ ਜਾਂ

ਕਰੌਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

www.selfmanagementbc.ca

QuitNow BC

1-877-455-2233

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹੋ

www.quitnow.ca

ਮੈਂ ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵੱਖਰੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਹਾਂ।
ਆਪਣੀ ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।