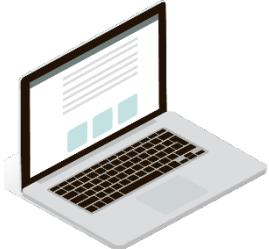


ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿੱਥੇ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

Where can I take the program?



ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ
ਵਰਚੂਅਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ
ਦਿੱਤੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਨਿੱਜੀ
ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਵੈਲਨੈਸ ਸੈਂਟਰ
ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦੱਖਣ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਹੈ।

ਰੋਇਲ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਹਸਪਤਾਲ

330 East Columbia Street,
New Westminster, B.C.

ਕਰੀਕਸਾਈਡ ਵਿਦਡਰਾਅਲ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ

13740 94A Avenue
Surrey, B.C.

ਚਿਲੀਵੈਕ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ

45600 Menholm Road
Chilliwack, B.C.

ਮੈਂ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? How do I sign up?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਨਾਂ
ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸੁੱਕਰਵਾਰ
ਦੌਰਾਨ ਸਵੇਰ ਦੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4:30 ਵਜੇ
ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

1-888-587-3755

ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ

4 ਦਬਾਉ, ਫਿਰ 0 ਦਬਾਉ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਉ:

fraserhealth.ca/dew



www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ
ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Catalogue #268426 (August 2023) Punjabi
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

ਡੇਅ, ਈਵਾਨਿੰਗ, ਵੀਕਏਂਡ (ਡੀ ਈ ਡਬਲਿਊ) ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

**Day Evening, Weekend (DEW)
Substance Use Treatment Program**



Image by [freepik](#)

 **fraserhealth**

ਡੀ ਈ ਡਬਲਿਊ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀ ਹੈ?

What is the DEW Program?

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (19 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ) ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਦਿਨ, ਸ਼ਾਮ ਜਾਂ ਵੀਕਏਂਡ 'ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇਲਾਜ ਲਈ ਘੱਟ ਮਿਆਦ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਇਨਟੈਨਸਿਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਸਮੇਤ ਫਰੋਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਰ ਲਿੰਗ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ:

- ਬੈਸਟਨ ਬਾਰ
- ਹੋਪ
- ਚਿਲੀਵੈਕ
- ਮਿਸ਼ਨ
- ਐਬਟਸਫੋਰਡ
- ਲੈਂਗਲੀ
- ਮੇਪਲ ਰਿੱਜ
- ਪਿਟ ਮੀਡੋਜ਼
- ਪੋਰਟ ਕੁਕਿਟਲਮ
- ਕੁਕਿਟਲਮ
- ਪੋਰਟ ਮੂਡੀ
- ਬਰਨਬੀ
- ਸਰੀ
- ਵਾਈਟ ਰੋਕ
- ਡੈਲਟਾ

**ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ
ਡੀ ਈ ਡਬਲਿਊ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ
ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।**

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ?

What services do you offer?

ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਗਰੁੱਪ ਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਸੈਸ਼ਨ ਠੀਕ ਹਨ।

• ਕੌਰ ਥੈਰੇਪੀ

ਇਹ 'ਬੰਦ' ਗਰੁੱਪ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਮਾਈਡਲਨੈਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਸੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਬਾਮ
- ਕੋਂਗਨੀਟਵ ਵੀਹੇਬਰੀਅਲ ਥੈਰੇਪੀ (ਸੀ ਬੀ ਟੀ)
- ਪੋਸਟ-ਟ੍ਰਾਮੈਟਿਕ ਗਰੋਬ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

• ਇਲੈਕਟਿਵਜ਼

ਇਲੈਕਟਿਵਜ਼ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਗਰੁੱਪ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋਵੋ।

ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਅਰਲੀ ਰਿਕਵਰੀ ਸਕਿਲਜ਼
- ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰਸਤੀ (ਡਿਪੈਸ਼ਨ)
- ਰਿਵਾਰਡਿੰਗ ਰਿਕਵਰੀ
- ਸੋਗ ਅਤੇ ਘਾਟਾ

• ਵੈਕੇਸ਼ਨਲ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ

ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਪਣੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਫਰਕ: ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ, ਸਹੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ
- ਰੈਜ਼ਮੇ ਲਿਖਣਾ
- ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹੁਨਰ
- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ

• ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ

ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਣ ਵਰਗੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਢੁਣੌਂਦੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਤੰਦਰਸਤ ਨੀਂਦ
- ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ