

ਘਰ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ

Healthy at Home

ਘਰ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

A Guide to Home Health Services



ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ
ਸਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ
ਅਤੇ
ਘਰ ਰਹੋ,
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ



 fraserhealth

ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਂ ਉਮਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚੋ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ? What's in this booklet?

ਮੈਂ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?	1
ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ?	2
ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ	2
ਘਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ	5
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ	6
ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?	8
ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?	9
ਫਰੋਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ	9
ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਤਾ	10
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਨੰਬਰ	11
ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?	13
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ	14
ਘਰ ਵਿਚ ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਾਂ?	15
ਮੇਰੇ ਨੋਟ ਅਤੇ ਸਵਾਲ	16

ਮੈਂ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

How can I get Home Health services?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।

ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ

1-855-412-2121

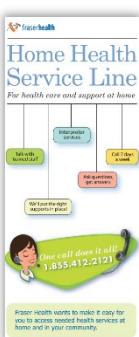
ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਇਹ ਨੰਬਰ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ? ਕਿ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨੋਟ ਜਾਂ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਵੇ।

Home Health Service Line, ਬਾਰੇ

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡਾ ਕਾਰਡ ਲਵੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੇਬਲੈਟ ਤੇ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰ ਲਵੇ।



ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ?

What support does Home Health offer?

ਅਸੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

- **ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ**

ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਸ਼ੁਦਾ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਨਰਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਰਸ ਇਹ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ◆ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਚੀਰਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਖਮਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ◆ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ।
- ◆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ।
- ◆ ਘਰ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ।
- ◆ ਤੁਹਾਡਾ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣਾ।

▪ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ

ਮੱਤਭੇਦ, ਬਿਮਾਰੀ, ਅਪਾਹਿਜਤਾ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹਲ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਸਲਾਹ, ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੋ ਲੋਕ ਕੁੱਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣਾ
- ਅਪਾਹਿਜਤਾ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ (HandyDART) ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ
- ਕੁੱਝ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਜੋੜਨਾ
- ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਨ
- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਅਣਗਹਿਲੀ
- ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ
(ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ)

■ ਪੁਨਰਵਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਫਿਜ਼ਿਓਬੈਰਪਿਸਟ ਅਤੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਬੈਰਪਿਸਟ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ◆ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਘਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਸੈਟਅੱਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ◆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਗੇ ਕਿ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਲਚਕੀਲਾਪਣ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਿਆ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ।
- ◆ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨਗੇ।
- ◆ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਕਰ, ਸੋਟੀ/ਖੂੰਡੀ, ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਦੱਸਣਗੇ।
- ◆ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਸੀਟ, ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚ ਪਕੜਣ ਲਈ ਬਾਰ, ਫੀਲਚੇਅਰ, ਉੱਚੀ ਟਾਇਲੈਟ ਸੀਟ ਅਤੇ ਲਿਫਟ ਨੂੰ ਖੀਦਣ, ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਜਾਂ ਮੰਗਵੀਆਂ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ? ਕਿ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਚਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਘਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

- **ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ**
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਦੱਸੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਉੱਠਣਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ
 - ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ
 - ਟਾਇਲੈਟ ਜਾਂ ਕਮੋਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ
 - ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਵਾਲ ਸਵਾਰਨੇ
 - ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਜਾਣਾ



DGimages from Depositphotos.com

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕੇ।

■ ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਅਸੀਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)
- ਰਾਤ ਲਈ ਰਾਹਤ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਵਿਅਕਤੀ ਰਾਤਿਂ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿਚ ਬਿਤਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਘਰ ਵਿਚ ਰਾਹਤ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

■ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਅਸੀਂ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਵਰਚੂਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੰਪਰਕ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਵਰਜਸ਼, ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- **ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਲੀਨੀਸੀਅਨ ਸਹਾਇਤਾ**
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਹ ਵਰਕਰ ਜੋ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਟੁੱਟ ਚੁਕਣ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਹਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਕ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ:

- ◆ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।
- ◆ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।
- ◆ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨੀ।
- ◆ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਨੋਟ: ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਨ।

ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਅੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਰਤੋ। ਕੁੱਝ ਖਰਚਾ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਥੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

What do these services cost?

ਘਰ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ
ਜਦੋਂ ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ
ਹੋਣ ਲਈ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ
ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ **ਕੁੱਝ ਖਰਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ**
ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ
ਕਰੋ।

ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਫੀਸ** ਹੈ। ਇਹ ਫੀਸ ਇੱਕ ਦਿਨ
ਦੀ \$5 ਤੋਂ \$10 ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ
ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਘਰੋਂ ਆਉਣ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ
ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਵਗੈਰਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਖਰਚਾ
ਅਲੱਗ ਹੋਵੇਗਾ।

ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਲਈ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ
ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ? What other services are available to me?

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ

ਕਦੀ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਫੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਵੈੱਬਚੈਟ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ

1-800-314-0999

ਵੈੱਬਚੈਟ

fraserhealth.ca/virtualcare

ਸਮਾਂ

ਸੁਭਾ 10:00 ਤੋਂ ਰਾਤ 10:00 ਤੱਕ

ਸਾਰਾ ਹਫ਼ਤਾ 7 ਦਿਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਚੈਟ ਦੌਰਾਨ ਨਰਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ◆ ਤੁਹਾਡਾ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਚੈਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ◆ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ◆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇ।
- ◆ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲ ਰੈਫਰ ਕਰੋ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਤਾ

ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ, ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਸਫਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਗਾਰੋਸਰੀ ਖ੍ਰੀਦਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਪੋਸ਼ਨ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੈਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਦਦਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹਨ।

ਇਹ ਸੇਵਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ◆ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ◆ 2-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ◆ bc211.ca ਤੇ ਔਣ-ਲਾਈਨ ਦੇਖੋ।

ਪਰਵਾਰਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ। ਇਸ ਨੂੰ “ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ” ਭੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਨੰਬਰ

▪ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (healthlinkbc.ca) 8-1-1

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਇੱਥੇ 130 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਇੱਥੇ 24 ਘੰਟੇ ਹੱਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ◆ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ
- ◆ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾ ਨੇਵੀਗੇਟਰ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ ਮਦਦ

ਜੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੁਭਾ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਉਲਬਧ ਹਨ:

- ◆ ਰਜਿਸਟਰਡ ਖਾਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਤੋਂ ਖਾਣੇ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ
- ◆ ਵਰਜਸ਼ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰਜਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ

ਜੋ ਸੇਵਾ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸੁਭਾ 9:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹੱਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

- ◆ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ

▪ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ

ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਵਾਲੇ ਅਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ।

■ **ਬੀ.ਸੀ.211 (bc211.ca)**

2-1-1

ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਆਸਰਾ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਵਿੱਤ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ 150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

■ **ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ 1-877-820-7444**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਜਿਹੇ ਬਿਆਲ, ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਵਿਚ ਝਗੜਾ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾਪਨ ਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

24 ਘੰਟੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

■ **ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ (betterathome.ca) 604-268-1312**

ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬੁਲਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਠੀਕ ਠਾਕ ਕਰਨਾ, ਬਰਫ ਹਟਾਉਣੀ, ਛੋਟੀ ਮੌਟੀ ਘਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਨੀ, ਐਪੂਆਂਇੰਟ ਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਸਵਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ। ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਇਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਖਰਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

■ **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ**

9-1-1

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

What can I expect after a hospital stay?

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਅਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਭੇਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਹੀ ਸਾਇਤਾ ਨਾਲ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਲਈ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਾਂਗੇ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ।

ਜਦੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਸਵਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਾ।

ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਦੇਖੋ: [Patient Transportation: Options for Planning](#) ਜਾਂ ਇਹ

QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



Patient Transportation Options for planning



There are options for transport:

- when released from the hospital
- when needing to get to medical appointments once home

There might be a cost.

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ

- ◆ ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ◆ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਆ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਠਹਿਰਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਸਮੇਤ ਸਭ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।
- ◆ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ◆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ, ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੇ।
- ◆ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਈਲੈਟ ਲਈ ਉੱਚੀ ਸੀਟ, ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਬੈਂਚ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਬੋਰਡ।
- ◆ ਲਾਈਫ਼-ਲਾਈਨ ਜਿਹੀ ਵਿਆਕਤੀਗਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਸਾਈਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਸ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਘਰ ਵਿਚ ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਾਂ?

At home, when should I get help?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨੋਟਿਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਜਿਸ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਗਏ ਸੀ ਉਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਂ:

- ◆ ਫਰੋਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:
1-800-314-0999.
- ◆ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ: **8-1-1.**

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜਦੋਂ ਵਾਪੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ◆ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।
- ◆ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਸੇਵਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ।
- ◆ ਇਹ ਨਿਧਾਰਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਐਸੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਹਾਇਕ ਜੀਵਨ ਵਿਵਸਥਾ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਨੋਟ ਅਤੇ ਸਵਾਲ

My notes and questions

ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਡੱਕਨ

Home Health Service Line

1-855-412-2121

ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਦੇ ਦੱਫਤਰ

ਐਬਸਫ਼ੋਰਡ	ਮਿਸ਼ਨ
604-556-5000	604-814-5520
ਅਗਾਸਿਜ਼	ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ
604-793-7160	604-777-6700
ਬਰਨਬੀ	ਟਾਈ ਸਿਟੀਜ਼
604-918-7447	604-777-7300
ਚਿਲੀਵੈਕ	ਸਾਊਥ ਡੈਲਟਾ/ਲੈਡਨਰ
604-702-4800	604-952-3552
ਹੋਪ	ਸਰੀ ਨਿਊਟਨ
604-860-7747	604-572-5340
ਲੈਂਗਲੇ	ਸਰੀ/ਨਾਰਥ ਡੈਲਟਾ
604-532-6500	604-953-4950
ਮੈਪਲ ਰਿੱਜ਼	ਫੁਲਾਈਟ ਰਾਕ
604-476-7100	604-541-6800

ਫਰੰਟ ਕਵਰ ਦੇ ਚਿੱਠਰਾਂ ਲਈ ਅਭਾਰ ਉਪਰ ਤੋਂ ਘੜੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ:

- ਪਿਕਸਾਬੇ ਤੋਂ ਬੇਲਾਜਤੀ ਰੈਹਾਨ ਛਾਹਰਿਜ਼ੀ
- ਪੈਕਸਲਯ ਤੋਂ ਐਂਡਰੀਆ ਪਿਆਕੁਆਡੀਓ
- ਗੈਟੀ ਇਮੋਜ਼ਿਜ਼
- ਪਿਕਸਾਬੇ ਤੋਂ ਸ਼ਿਕਿਤ ਪਲੈਈਜ਼ਰ

www.fraserhealth.ca

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