

# ਮੇਰੀ ਪੁਨਰ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਸਫ਼ਰ My Rehab Journey



ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਤੋਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।

ਐਸੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਉਪਲਬਧੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ \_\_\_\_\_ ਦਾ ਹੈ।

## ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ

---

ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਸੁਗਲ

---

---

---

---

---



ਮੇਰਾ ਘਰ

---

---

---

---

---



ਮੇਰਾ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ

---

---

---

---

---



Images created by icon 54/TheNounProject.com

## ਮੇਰੀ ਪੁਨਰ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼

ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਿਸ਼ਚਿਤ, ਪਰਾਪਤੀਯੋਗ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨਯੋਗ (ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਗੇ) ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਕਿਤਸਿਕ (ਥੈਰੇਪਿਸਟ) ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਪਹਿਲਾ ਉਦੇਸ਼

ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_  ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ

ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਦਮ:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### ਦੂਜਾ ਉਦੇਸ਼

ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_  ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ

ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਦਮ:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### ਤੀਜਾ ਉਦੇਸ਼

ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_  ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ

ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਦਮ:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# ਮੇਰੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜਤਨ

MONTH _____						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday

---



---



---



---



---



---

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

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

Catalogue #265519 (January 2017) Punjabi

To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)

