ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਦਾ ਸੰਪਰਕ

ਨਾਮ	ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ

ਇਹ ਲੋਕਲ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸਾਡੀਆਂ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਦੇ ਬੰਦੋਬਸਤ ਵਿਚ **ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਰੱਦ** ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਮ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਰੈਸਪਾਈਟ ਵਿਚਲੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਰੈਸਪਾਈਟ ਵਿਚ ਰਾਤ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ
ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਲਈ

- ਇੱਥੇ ਲਾਗਇਨ ਕਰੋ bookabreak.fraserhealth.ca/Login
- ਰੈਸਪਾਈਟ ਉਪਲਬਧ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਦਿਨੇਂ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਦੇ ਨਵੇਂ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਲਈ

- ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਇਸ ਲਾਈਨ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

1-855-412-2121
ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
8:30 ਸੁਬ੍ਹਾ ਤੋਂ 9:00 ਸ਼ਾਮ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬਰਨਬੀ	ਫ਼ੈੱਲਬਰਨ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨਿਊ ਵਿਸਟਾ ਕੇਅਰ ਹੋਮ।
ਨਿਊ ਵੈੱਸਟਮਿਨਸਟਰ	ਕੁਈਨਜ਼ ਪਾਰਕ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ
ਫੋਰਟ ਕਾਕੁਈਟਲਮ	ਹਾਥੋਰਨ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਮੈਪਲ ਰਿੱਜ	ਕ੍ਰੀਕ-ਸਾਈਡ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਡੈਲਟਾ	ਕਿੰਜ਼ਮੈੱਨ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ
ਸਰੀ	ਕਮ ਸ਼ੇਅਰ-ਗਿਲਫ਼ਰਡ ਕਮ ਸ਼ੇਅਰ - ਨਿਊਟਨ ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਪਿਕਸ) ਕਜ਼ੋਰਨੀ (Czorny) (ਰੀਜਨਲ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)
ਵ੍ਹਾਈਟਰਾਕ	ਕਮ ਸ਼ੇਅਰ ਕਿਨ ਵਿਲੇਜ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਲੈਂਗਲੇ	ਲੈਂਗਲੇ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਐਬਸਫ਼ੋਰਡ	ਕਾਟੇਜ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੈਪਲਵੁੱਡ ਹਾਊਸ
ਐਗਾਸਿਜ਼	ਗਲੈੱਨਵੁਡ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ
ਮਿਸ਼ਨ	ਮਿਸ਼ਨ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਚਿਲੀਵਾਕ	ਨੈੱਟ ਕੇਅਰ
ਹੋਪ	ਕਲਾਸਿਕ ਕਾਰਨਰ

www.fraserhealth.ca

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

Catalogue #265276 (September 2021)
To order, visit: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

ਰੈਸਪਾਈਟ ਵਿਚਲੇ ਵਿਕਲਪ
Respite Choices

ਪਰਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ
Services for families and caregivers

Image by Siggy Nowak from Pixabay

fraserhealth

ਰੈਸਪਾਈਟ ਕੀ ਹੈ? What is Respite?

ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਕੇ ਥਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਆਮ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਸਿਹਤ ਕਰਕੇ।

ਰੈਸਪਾਈਟ ਕੇਅਰ ਇਸ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕੇ।

ਰੈਸਪਾਈਟ:

- ✓ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਜ਼ਰੂਤ ਨੂੰ ਟਾਲ/ਲਮਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਰੈਸਪਾਈਟ ਕੇਅਰ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੈਸਪਾਈਟ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ? What are the Respite choices?

ਰੈਸਪਾਈਟ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿਚ ਰੈਸਪਾਈਟ In-Home Respite

ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸਟਾਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਏ ਪਲੈਨ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸਟਾਫ਼ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਖਰਚਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਮਦਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Day Programs for Older Adults

ਦਿਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਜੇ ਜਗ੍ਹਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸਟਾਫ਼ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਖਰਚਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡੀ ਡਾਰਟ HandyDART) ਤੇ ਵੀ ਖਰਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸਹਾਇਤਾ Community Volunteer support

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਕਈ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ, ਬਜ਼ਾਰ ਜਾਣ ਲਈ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਬੱਸ ਦੀ ਸੈਰ ਆਦਿ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸਟਾਫ਼ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਦਦਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਪੈਸਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਓਵਰਨਾਈਟ ਰੈਸਪਾਈਟ Overnight Respite

ਕੁੱਝ ਚੁਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ ਦੇਖਭਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਟਾਫ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸਟਾਫ਼ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵਿਧਾ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਨਵੀਨਤਮ ਪਲੈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸੁਵਿਧਾ ਕੇਂਦਰ ਕੁੱਝ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਓਵਰਨਾਈਟ ਰੈਸਪਾਈਟ 45 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਗਾਤਾਰ 30 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਠਹਿਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਵਿਧਾ 6 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਲਈ ਸਾਡਾ ਆਨਲਾਈਨ ਬੁਕਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਹੈ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਇਸ ਸੁਵਿਧਾ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਖਰਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੰਨਾ ਪਲਟੋ...