7 ਨੰਬਰ

ਜਿਹੜੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੋਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

1 ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨੰਬਰ

____

ਕਦੋਂ: ਦਫ਼ਤਰ/ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ:

ਕਿਉਂ: ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ੌਰਨ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਲਾਹ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

2 ਹੋਮ ਹੈਲਥ

604-263-7377
ਵੈਨਕੂਵਰ ਹੋਮ ਹੈਲਥ

ਕਦੋਂ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ

ਕਿਉਂ: ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਹੋਮ ਸੱਪੋਰਟ, ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਨਰਸਿੰਗ ਜਾਂ ਮੁੜਵਸੇਬਾ, ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ (ਢਾਰਸ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ), ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।

ਕੀ: ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੇਜੇਗਾ। ਆਮਦਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

3 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

(604) 709-6785
ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ

ਕਦੋਂ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ

ਕਿਉਂ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਅਤੇ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ, ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕੀ: ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਗੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਸੇਵਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜਣਗੇ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਰੈਫ਼ਰਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4 ਪਰਿਵਰਤਨ (ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਸ਼ਨ) ਸੇਵਾਵਾਂ

604-875-4945

ਕਦੋਂ: ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਤਕ।

ਕਿਉਂ: ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (ਟੀ.ਐੱਸ.ਸੀ.) ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਐਕਿਊਟ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੀ.ਐੱਸ.ਟੀ. ਵੱਲੋਂ ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ ਵੀ ਐਕਿਊਟ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ: ਟੀ.ਐੱਸ.ਟੀ. ਵੱਲੋਂ ਲੋੜ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ "ਹੋਮ ਇਜ਼ ਬੈਸਟ" (ਘਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ) ਸਿਧਾਂਤ ਮੁਤਾਬਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5 ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

2-1-1 (bc211.ca)

ਕਦੋਂ: ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ

ਕਿਉਂ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸੇਵਾ ਦਾ ਕੀ ਨਾਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6 ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ

8-1-1 (healthlinkbc.ca)

ਕਦੋਂ: ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ

ਕਿਉਂ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੀ: ਨਰਸ ਪਾਸੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ; ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਪਾਸੋਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ; ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਪਾਸੋਂ ਸਲਾਹ; ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣੀਆਂ ਹਨ।

7 ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

9-1-1

ਕਦੋਂ: ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ

ਕਿਉਂ: ਕੋਈ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਐਮਰਜੰਸੀ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਕ ਆ ਕੇ ਇਹ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਖੇ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

For more copies, go online at **http://vch.eduhealth.ca** or email **phem@vch.ca** and quote Catalogue No. **GT.22.S62.PU** ©Vancouver Coastal Health, April 2018