

7 नंबर

शुरुआती डिमेंशिया के लिए

डिमेंशिया सपोर्ट

604-449-5003

बलजीत जज

सपोर्ट एंड एजुकेशन कोऑर्डिनेटर साउथ एशियन
डिमेंशिया हेल्प लाइन

कब: 9 बजे प्रातः से 4 बजे सायं, सोमवार से शुक्रवार

क्यों: यदि आप डिमेंशिया के साथ रह रहे हैं या इस रोग के बारे में आपके कोई प्रश्न हैं, तो जानकारी एवं सहायता के लिए कॉल करें।

अल्जाइमर सोसायटी ऑफ बी.सी. को की जाने वाली हर कॉल गोपनीय होती है।

कम्युनिटी सर्विसेज़

2-1-1 (bc211.ca)

कब: 24 घंटे/दिन, 7 दिन/सप्ताह

क्यों: यदि आपको किसी सेवा की आवश्यकता हो और निश्चित न हों कि उसे किस नाम से जाना जाता है या उसे कहाँ ढूँढ़ें। एक कॉल आपको किसी जानकारी और रेफरल विशेषज्ञ से कनेक्ट कर देती है जिसके पास सभी कम्युनिटी, सोशल और सरकारी सेवाओं के नंबर होते हैं।

होम हेल्प

604-536-9348

(betterathome.ca)

घर में बेहतर

कब: काम के समय में अलग-अलग कम्युनिटी के अनुसार अंतर होता है

क्यों: यदि आपको दोस्ताना मुलाकात; अप्वाइन्टमेंट पर जाने के लिए परिवहन; आंगन का हल्का काम; घर की छोटी-मोटी मरम्मत; बेलचे से बर्फ हटाने; हल्की हाउसकीपिंग; किराने की खरीददारी की आवश्यकता हो (कम्युनिटी के अनुसार सेवाओं में अंतर होता है)। आपकी आय पर निर्भर करते हुए, कुछ सेवाएं निशुल्क हो सकती हैं।

होम हेल्थ

1-855-412-2121

फ्रेज़र हेल्थ सर्विस लाइन

कब: 08:30 बजे प्रातः से 04:30 बजे सायं, 7 दिन/सप्ताह

क्यों: यह पता करने के लिए कि क्या आप घर में व्यक्तिगत देखभाल, होम केयर नर्सिंग या स्वास्थ्यलाभ, पीडाहर देखभाल, वयस्कों के लिए डे प्रोग्राम अथवा देखभालकर्ताओं के लिए अवकाश सेवाओं के लिए योग्य हैं।

क्या: प्रशिक्षित फोन स्टाफ आपकी जरूरतों की पहचान करेगा और आपको उन सेवाओं में रेफर करेगा जिनकी आपको आवश्यकता है। आपकी आय पर निर्भर करते हुए, कुछ सेवाएं निशुल्क हो सकती हैं।

हेल्थ इन फर्मेशन

8-1-1 (healthlinkbc.ca)

HealthLink BC

कब: 24 घंटे/दिन, 7 दिन/सप्ताह

क्यों: यदि आपकी तबीयत ठीक नहीं हो या आपको कोई बड़ी चोट लगी हो और आप निश्चित न हों कि क्या करना है। अथवा, यदि आपका कोई स्वास्थ्य संबंधी प्रश्न हो या आपको किसी स्वास्थ्य समस्या के बारे में सलाह की आवश्यकता हो।

क्या: किसी नर्स से स्वास्थ्य सलाह; किसी आहार-विशेषज्ञ से पोषण संबंधी जानकारी; किसी फार्मासिस्ट से दवा संबंधी सलाह; आपकी कम्युनिटी में स्वास्थ्य सेवाएं कहाँ ढूँढ़ें।

ट्रांसपोर्टेशन

604-953-3680

HandyDART

कब: 8 बजे प्रातः से 4 बजे सायं, सोमवार से शुक्रवार

क्यों: यदि आप बिना सहायता पारंपरिक सार्वजनिक परिवहन का उपयोग न कर सकते हों। एक ड्राइवर आपके घर आएगा, गाड़ी में चढ़ने में आपकी मदद करेगा, और आपको सुरक्षित आपके गंतव्य तक लेकर पहुंचाएगा।

मेनटल हेल्थ

604-951-8855

1-877-820-7444

फ्रेज़र हेल्थ क्राइसिस लाइन

कब: 24 घंटे/दिन, 7 दिन/सप्ताह

क्यों: किसी भी चीज के लिए जिससे आपको आशंका, चिंता या घबराहट हो रही हो, जैसे कि आत्महत्या के विचार या अनुभूतियां, मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं, लत, पारिवारिक हिंसा, दुर्व्यवहार, संबंधों में झगड़े, नुकसान, या केवल अकेलापन ही।

क्या: निशुल्क गोपनीय भावनात्मक सहायता, संकट हस्तक्षेप और कम्युनिटी संसाधनों के बारे में जानकारी।

* अनुवाद सेवाएँ

द्वारा प्रदान कि गयीं

8-1-1

HealthLinkBC

Better
at Home

United Way helping seniors
remain independent.

Alzheimer Society
BRITISH COLUMBIA

fraserhealth

bc211 we can help
in partnership with
the United Way

BRITISH
COLUMBIA

7 numbers FOR EARLY DEMENTIA

DEMENTIA SUPPORT

604-681-8651

1-800-936-6033

First Link® Dementia Helpline

When: 9 a.m. to 4 p.m., Monday to Friday

Why: If you are living with dementia or have questions about the disease, call for information and support. Every call to the Alzheimer Society of B.C. is confidential. Please call the South Asian Dementia Helpline for culture-and-language specific support (1-833-674-5003).

COMMUNITY SERVICES

2-1-1 (bc211.ca)

When: 24 hours/day, 7 days/week

Why: If you need a service and aren't sure what it's called or where to find it. One call connects you to an information and referral specialist with numbers for all community, social and government services.

HOME HELP

[betterathome.ca/
organization-directory/](http://betterathome.ca/organization-directory/)
Better at Home

When: Office numbers and hours vary by community

Why: If you need friendly visiting; transportation to appointments; light yard work; minor home repairs; snow shoveling; light housekeeping; grocery shopping (services vary by community). Some services may be free, based on your income.

HOME HEALTH

1-855-412-2121
Fraser Health Service Line

When: 8:30 a.m. to 4:30 p.m., 7 days/week

Why: To find out if you qualify for in-home personal care, home care nursing or rehab, palliative care, day programs for adults or respite services for caregivers.

What: Trained phone staff will identify your needs and refer you to the services you need. Some services may be free, based on your income.

HEALTH INFORMATION

8-1-1 (healthlinkbc.ca)
HealthLink BC

When: 24 hours/day, 7 days/week

Why: If you're feeling unwell or have a minor injury and are unsure about what to do. Or if you just have a health question or need advice about a health issue.

What: Health advice from a nurse; nutrition information from a dietitian; advice about drugs and pills from a pharmacist; where to find health services in your community.

TRANSPORTATION

604-953-3680
HandyDART

When: 8 a.m. to 4 p.m., Monday to Friday

Why: If you are unable to use conventional public transit without assistant. A driver will come to your home, help you board the vehicle, and get you to the door of your destination safely.

MENTAL HEALTH

604-951-8855
1-877-820-7444
Fraser Health Crisis Line

When: 24 hours/day, 7 days/week

Why: For anything that's causing you concern, worry or distress, for example suicide thoughts or feelings, mental health problems, addictions, family violence, abuse, relationship conflicts, loss, or just plain loneliness.

What: Free confidential emotional support, crisis intervention and community resource information.

* Translation Services
Provided

bc211 we can help
in partnership with
the United Way

8-1-1
HealthLink BC

Better
at Home
United Way helping seniors
remain independent.

Alzheimer Society
BRITISH COLUMBIA

fraserhealth