

ਅਗੇਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਲਈ 7 ਨੰਬਰ

ਹੋਮ ਹੈਲਥ

1-855-412-2121

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਲਾਈਨ

ਕਦੋਂ: ਸਵੇਰ ਦੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ
ਕਿਉਂ: ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ, ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਨਰਸਿੰਗ ਜਾਂ ਰੀਹੈਬ, ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ।
ਕੀ: ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟਰੇਡ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿਚ ਮਦਦ/ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ

604-449-5003

ਬਲਜੀਤ ਜੱਜ

ਸੁਪੋਰਟ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ

ਕਦੋਂ: ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ
ਕਿਉਂ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਔਫ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹਰ ਫੋਨ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ

8-1-1 (healthlinkbc.ca)

HealthLink BC

ਕਦੋਂ: ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ
ਕਿਉਂ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਕੀ: ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਵਲੋਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ; ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ; ਫਾਰਮਾਸਿਟ ਵਲੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ; ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣੀਆਂ ਹਨ।

ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ

2-1-1 (bc211.ca)

ਕਦੋਂ: ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ
ਕਿਉਂ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਫੋਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਸਾਰੀਆਂ ਕਮਿਊਨਟੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਹਨ।

ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ

604-953-3680

ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ

ਕਦੋਂ: ਸਵੇਰ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ
ਕਿਉਂ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦਾ ਆਮ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਸਟਮ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ। ਇਕ ਡਰਾਈਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਵੇਗਾ, ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ।

ਘਰ ਵਿਚ ਮਦਦ

604-536-9348

(betterathome.ca)

ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ

ਕਦੋਂ: ਦਫਤਰ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਵੱਖਰੇ ਹਨ
ਕਿਉਂ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਵੇ; ਅਪੋਇਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਘਰ ਦੀ ਯਾਰਡ ਦਾ ਹਲਕਾ ਕੰਮ; ਘਰ ਦੀਆਂ ਮਾਮੂਲੀ ਮੁਰੰਮਤਾਂ; ਬਰਫ ਹਟਾਉਣਾ; ਘਰ ਦੇ ਹਲਕੇ ਕੰਮ; ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣਾ (ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਲਾਕੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ)। ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

604-951-8855

1-877-820-7444

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ

ਕਦੋਂ: ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ
ਕਿਉਂ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਵਿਚ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ, ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕਸ਼ਮਕਸ਼, ਘਾਟਾ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਇਕੱਲਤਾ ਹੀ।
ਕੀ: ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ, ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।

* ਤਰਜਮੇ ਦੀਆਂ
ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ
ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

bc211 we can help
in partnership with
the United Way

8-1-1

BRITISH
COLUMBIA

HealthLinkBC

Better
at Home

United Way helping seniors
remain independent.

Alzheimer Society
BRITISH COLUMBIA



fraserhealth

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