

# 8 номерів, які повинна знати кожна людина похилого віку

Як отримати допомогу у разі виникнення будь-якої проблеми зі здоров'ям

8 numbers every seniors needs  
How to get help for any health concern

1

## Медичне обслуговування службою Fraser Health Virtual Care

☎ **1-800-314-0999**

🏠 **Fraser Health Virtual Care**

🌐 **fraserhealth.ca/virtualcare**

**Коли :** 10:00 – 22:00, 7 днів на тиждень

**Чому :** Якщо у вас виникли проблеми зі здоров'ям, або якщо вам потрібні рекомендації щодо лікування. Або ж якщо вам потрібне направлення до відповідних програм чи послуг Fraser Health, або ресурси стосовно охорони здоров'я.

**Що :** Поговорити, отримати консультацію чи зустрітися з медсестрою чи іншим медпрацівником з вашої групи з питань охорони здоров'я, не виходячи з дому. Надаються послуги перекладачів.

2

## Інформація щодо стану здоров'я

☎ **8-1-1**

🏠 **HealthLink BC**

🌐 **healthlinkbc.ca**

**Коли :** 24 години на добу, 7 днів на тиждень

**Чому :** Якщо ви погано почуваєтеся або маєте незначну травму, і не знаєте, що робити. Або ж якщо у вас є запитання щодо стану здоров'я, або вам потрібні поради щодо вирішення проблем зі здоров'ям.

**Що :** Консультації медсестри з питань здоров'я, консультація з дієтологом щодо харчування, рекомендації фармацевта щодо вибору та прийому лікарських засобів, допомога у пошуку медичних послуг у вашій громаді. Надаються послуги перекладачів.

3

## Особисте здоров'я

Номер вашого лікаря \_\_\_\_\_

Номер найближчої клініки, де приймають без попереднього запису \_\_\_\_\_

**Коли :** Години роботи офісу/клініки

**Чому :** Ваш лікар є спеціалістом у сфері охорони вашого здоров'я. Зателефонуйте, якщо у вас виникла термінова проблема, яку ви вважаєте за потрібне вирішити якомога швидше. Якщо у вас немає сімейного лікаря, вам стане у нагоді клініка, де приймають без попереднього запису. Окрім того, ви можете зателефонувати до служби **Fraser Health Virtual Care** або до служби **HealthLink BC**, яка діє в Британській Колумбії, щоб отримати консультацію.

4

## Допомога по дому

☎ **604-268-1312**

🏠 **Better at Home**

🌐 **betterathome.ca**

**Коли :** Графік роботи залежить від певної громади

**Чому :** Якщо вам потрібен дружній візит; чи вам необхідно потрапити на прийом/зустріч; нескладна робота у дворі; дрібний ремонт по дому; прибирання снігу; нескладна допомога по господарству; закупка продуктів (послуги різняться залежно від громади). Деякі послуги надаються безкоштовно, залежно від вашого доходу.



**fraserhealth**

Better health. Best in health care.

**5**

## Турбота про здоров'я у домашніх умовах

☎ **1-855-412-2121**

🏠 **Fraser Health Service Line**

**Коли :** 8:30 - 16:30, 7 днів на тиждень

**Чому :** Щоб дізнатися, чи можете ви отримувати персональний догляд на дому, сестринський догляд на дому або реабілітаційні послуги, паліативну допомогу, денні програми для дорослих або послуги з організації відпочинку для осіб, які здійснюють догляд.

**Що :** Співробітники визначають ваші потреби та направлять до необхідних вам спеціалістів. Деякі послуги надаються безкоштовно, залежно від вашого доходу. Надаються послуги перекладачів.

**6**

## Ментальне здоров'я

☎ **604-951-8855 або  
1-877-820-7444**

🏠 **Гаряча лінія Fraser Health**

**Коли :** 24 години на добу, 7 днів на тиждень

**Чому :** На випадок виникнення будь-яких проблем, які викликають у вас занепокоєння, тривогу чи страждання. Наприклад: думки про самогубство, психічні розлади, будь-яка залежність, насильство в сім'ї, жорстоке поводження, конфлікти у відносинах, втрата близької людини або просто відчуття самотності.

**Що :** Безкоштовна емоційна підтримка на конфіденційній основі, кризове втручання та інформація про ресурси громади.

**7**

## Послуги громади

☎ **2-1-1**

🏠 **bc211.ca**

**Коли :** 24 години на добу, 7 днів на тиждень

**Чому :** Якщо вам потрібна якась послуга, і ви не впевнені, як вона називається, чи де її отримати. Один телефонний дзвінок допоможе вам отримати інформацію, також вас буде перенаправлено до спеціаліста, який надасть вам номери телефонів служб щодо соціальних та державних послуг у вашій громаді.

**8**

## Невідкладна допомога

☎ **9-1-1**

**Коли :** 24 години на добу, 7 днів на тиждень

**Чому :** На випадок виникнення будь-якої надзвичайної ситуації. До вас прийдуть фельдшери швидкої допомоги та визначать необхідність вашого транспортування до місцевого відділення невідкладної допомоги.