ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੈ?
ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੰਦਰ, ਮਸਜਿਦ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਭਿਆਚਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਇੰਡੋ-ਏਸ਼ਿਅਨ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੀ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਇਲਾਜ ਦੀ ਥਾਂ ਲਵੇਗਾ?
ਨਹੀਂ-ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੈ।

ਅਗਰ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਹਾਂ - ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਕਸਰਤ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂਗੇ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਹਾਂ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਕੋਈ ਫ਼ੀਸ ਹੈ?
ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਰੋ ਯੂਅਰ ਓਨ ਬੋਟ ਪ੍ਰਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਫ਼ੀਸਾਂ ਹਨ ; ਪਰ, ਮਾਲੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਾਲੇ ਜਨਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਨ ਸਮੂਹ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਰੀਜਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ (ਕਰੌਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ) ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਫ਼ੀਸਾਂ, ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ (403) 943-1664 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

www.calgaryhealthregion.ca/cdm

September 2008

Alberta Health Services
Calgary Health Region

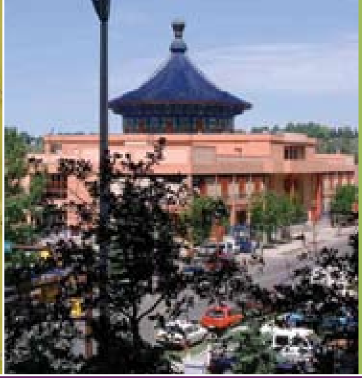
PUNJABI

ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਾਲੇ ਜਨਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

CHRONIC DISEASE
MANAGEMENTPROGRAMFOR
DIVERSE POPULATIONS

ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਂਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ

Alberta Health Services
Calgary Health Region



ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਉਹਨਾ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਫ਼ੇਫ਼ੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਰੀਜਨ ਤੋਂ ਨਰਸਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਲੰਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਰੌਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਲਿਵਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿਧ ਕਰੌਨਿਕ ਕੰਨਡੀਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਰੂਪ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ

- ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਲਾਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਅਨੂਠੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ, ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ, ਸ਼ਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਆਗੂ (ਫ਼ਿਟਨਸ ਲੀਡਰ) ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦਕ, ਪੜਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਸ ਵਿਚ ਐਰੋਬਿਕਸ, ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਵਧਾਉਂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਫ਼ੀਸ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਖ਼ਾਸ-ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਲਾਸਾਂ

- ਕਲਾਸਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਅਲਗ ਅਲਗ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਖ਼ਾਸ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਨਾ, ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਨਜ਼ਰ, ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਲਾਸਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਦੇ ਆਹਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ, ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿਚ, ਜ਼ਾਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਿਆ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਫ਼ੀਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਰੋ ਯੂਅਰ ਓਨ ਬੋਟ (ਆਪਣੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਆਪ ਚਲਾਓ) ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾ

- ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮਿਲਕੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਜਿਉਂਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਸਿਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਰਾਮ (ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ) ਤਕਨੀਕਾਂ, ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਣਾ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਨਿਰਾਸਤਾ ਅਤੇ ਡਰ, ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
- ਅਲਗ ਅਲਗ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਵਾਲੇ, ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਰਕਸ਼ਾਪ (ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾ) ਲਈ ਫ਼ੀਸ ਹੈ; ਪਰ ਮਾਲੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।