

## ਪੇਅਨ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਸ੍ਰੋਤ

### ਪੇਅਨ ਬੀ.ਸੀ. ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉਪਲੱਭਦ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਕਿਸੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ, ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ, ਮਾਇਕ ਸਹਿਯੋਗ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਆਦਿ। ਇਹ ਪੱਤਰ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲੱਭਦ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ, ਅਰਬੀ, ਕੈਟੋਨੀਜ਼, ਮੈਂਡਰਿਨ।

Website: <https://painbc.ca/find-help/resources/downloadables>

### ਪੇਅਨ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (ਦਰਦ ਸਹਿਣੇਗ ਲਾਈਨ)

ਪੇਅਨ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਹੇਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਮਤੀ ਵਧੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰ ਸਕਣ।

Website: <https://painbc.ca/find-help/pain-support-line>

ਸਹੂਲਤ ਲੈਣੀ: ਔਨਲਾਈਨ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉ, [supportline@painbc.ca](mailto:supportline@painbc.ca), ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ 1-844-880-PAIN (7246).

### ਪੇਅਨ ਸੁਪੋਰਟ ਐਂਡ ਵੈਲਨੈਸ ਗਰੁੱਪ (ਦਰਦ ਇਮਦਾਦ ਅਤੇ ਸਹਿਣੇਗ ਸਮੂਹ)

"ਪੇਅਨ ਸੁਪੋਰਟ ਅਤੇ ਵੈਲਨੈਸ ਗਰੁੱਪ" ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ, ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਦੇ ਪੈਂਤੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਦਦ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਆਨਲਾਈਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਹਰ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅਤੇ ਚੌਥੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਲਿਮਦੇ ਹਨ। ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

Website: <https://www.painbc.ca/about/programs/pain-support-wellness-groups>

### "ਕੋਚਿੰਗ ਫੋਰ ਹੈਲਥ"

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੋਚ ਨਾਲ 12 ਸੈਸ਼ਨ ਉਪਲੱਭਦ ਹੋਣਗੇ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਆਪਣੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਲਾਮਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

Website: <https://www.painbc.ca/about/programs/coaching-health>

### ਲਿਵਪਲੈਨਬੀ (LIVEPLANBE)

ਲਿਵਪਲੈਨਬੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤ ਮੁਤਾਬਕ ਵੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸ੍ਰੋਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਭਦੇਵੰਦ ਕੰਮ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਨਿਕ ਪੇਅਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਪੈਂਤੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖੋ। ਸਾਡੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀਡੀਓਜ਼, ਲੇਖ, ਅਤੇ ਤੋਬੀਨਾਰ ਵੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਮਾਇਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

Website: <https://www.liveplanbe.ca/>

### ਲਿਵਪਲੈਨਬੀ+ (LIVEPLANBE+)

ਲਿਵਪਲੈਨਬੀ+ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਵਾਦ ਰਚਾਉਣ ਅਧਾਰਿਤ ਵਾਲਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਜੋ ਦਰਦ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਸਹਿਕਾਰਕ ਦਰਦ ਸਿੱਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਮੁਤਬਿਕ ਖੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

Website: <https://liveplanbeplus.ca/>