# ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ
# Medication and Seniors

## ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

### ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
### What Can a Pharmacist Do for You?

- ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ
- ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ
- ਟੀਕਾਕਰਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ
- •ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਤਾਰਤ ਕਮ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ

- Dispense prescription medications
- Answer inquiries that are related to medications
- Provide vaccination services
- Minor ailment assessment, prescribing prescription and contraception medications, etc.

### ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖਤਰੇ
### Potential Risks of Taking Medications

- ਦਵਾਈ-ਦਵਾਈ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ (ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ, ਗੈਰ-ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਦਵਾਈ)
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ
- ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲਣਾ
- ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ
- ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ, ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਅਸਰ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ

- Drug-drug interactions
- Overdosing of medications
- Forgetting to take medications
- Taking expired medications
- Risk of falls, effect on cognitive function, hospitalizations



ਅਸੀਂ ਬੀ. ਸੀ. ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਂਟਸ ਐਸ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

# ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

# Medications to Pay Special Attention to

- ਪੰਜ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ
- ਗੈਰ-ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮੀਨ
- ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਅਤੇ ਐਂਟੀਸਾਈਕੋਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ
- ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਓਪਿਓਇਡ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਐਂਜ਼ਾਇਟੀ ਦਵਾਈਆਂ
- ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਗੈਰ-ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਟਾਈਲਿਨੋਲ ਅਤੇ ਐਡਵਿਲ)
- ਬਲੱਡ ਥਿੰਨਰ

- Taking more than 5 medications
- Over the counter antihistamines
- Antidepressants and antipsychotics
- Diabetes medications
- Sleep medications
- Opioids and anti-anxiety medications
- Water pills
- Over the counter pain medications (Tylenol and Advil)
- Blood thinners

# ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

# What to Do If I Have Issues With My Medications?

- ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਈਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਈਬਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ

- Ensure you talk to your pharmacist or prescriber
- Communicate medication changes with all prescribers
- Keep a list of all your medications with you



iCON interCultural Online Health Network
THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Digital Emergency Medicine
Department of Emergency Medicine | Faculty of Medicine
BRITISH COLUMBIA
Supported by the Province of British Columbia

BY NC ND
© 2025 The University of British Columbia
Created by UBC Digital Emergency Medicine.

ਅਸੀਂ ਬੀ. ਸੀ. ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਂਟਸ ਐਸ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

# ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ
# Medication Review Services

- ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ (ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਪਰੰਪਰਾਗਤ/ਸੱਭਿਆਚਾਰਿਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਸਪਲਿਮੈਂਟ, ਆਦਿ) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਈਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਦੀ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਣ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਇਹ ਸੇਵਾ ਜਨਤਾ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ

- Book an appointment with your pharmacist to discuss your prescriptions and other medications (over-the-counter medications, traditional/cultural medications, vitamins and supplements, etc.)
- Determine whether the medications you are taking are effective and if they are causing any side effects
- If necessary, pharmacists will contact your prescriber to recommend changing therapies to optimize your health outcomes
- This service is free of charge to the public

**ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਦਮ ਰੋਕ ਨਾ ਦਿਓ**

Do not stop medications abruptly on your own!

**ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਘਟਾ ਕੇ ਰੋਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ**

Some medications need to be slowly dose reduced and stopped.



iCON interCultural Online Health Network
THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Digital Emergency Medicine
Department of Emergency Medicine | Faculty of Medicine
BRITISH COLUMBIA
Supported by the Province of British Columbia

BY NC ND
© 2025 The University of British Columbia
Created by UBC Digital Emergency Medicine.

ਅਸੀਂ ਬੀ. ਸੀ. ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਪੇਸ਼ੈਂਟਸ ਐਸ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

# ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

# Keeping Track of Your Medication

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ
- ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਡੱਬੇ
- ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਬਲਿਸਟਰ ਪੈਕ
- ਆਟੋਮੈਟਿਡ ਦਵਾਈ ਡਿਸਪੈਂਸਰ: ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਹਰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਕੋਲ ਇਹ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ)
- ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਦਵਾਈ ਡਿਸਪੈਂਸਰ: ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਵਾ

- Write them down in a chart
- Weekly pill box organizers
- Blister packs prepared by pharmacists
- Automated medication dispenser: dispenses your medication in a pre-packaged form (not all pharmacies have this service)
- Automated medication dispenser: dispenses medication into a cup.
- Daily dispense medications services at local pharmacies

ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਡੱਬੇ ਆਯੋਜਕ

Image 1: Pill box organizers

ਬਲਿਸਟਰ ਪੈਕ

Image 2: Blister pack

ਆਟੋਮੈਟਿਡ ਦਵਾਈ ਡਿਸਪੈਂਸਰ

Image 3: Automated medication dispenser

ਆਟੋਮੈਟਿਡ ਦਵਾਈ ਡਿਸਪੈਂਸਰ

Image 4: Automated medication dispenser



iCON interCultural Online Health Network

THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Digital Emergency Medicine
Department of Emergency Medicine | Faculty of Medicine

BRITISH COLUMBIA
Supported by the Province of British Columbia

© 2025 The University of British Columbia
Created by UBC Digital Emergency Medicine.

ਅਸੀਂ ਬੀ. ਸੀ. ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਂਟਸ ਐਸ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

# ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

**ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. HealthLink BC**

**ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ Call: 8-1-1**

**( ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਪੀਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ )**

(Health system navigators are available 24 hours per day, and Panjabi speakers are available.)

**ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website:** www.healthlinkbc.ca

**ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ Use App:**

(ਐਪ ਸਟੋਰ, ਗੂਗਲ ਪਲੇ, ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਸੌਫਟ ਸਟੋਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

(Available on App Store, Google Play, or Microsoft store)

HealthLinkBC
BC Health Service Locator
Province of British Columbia

**ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਅਵ ਬੀ. ਸੀ. Family Caregivers of BC**

**ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਸੱਪੋਰਟ ਲਾਈਨ Caregiver Support Line: 1-877-520-3267**

**ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website:** www.familycaregiversbc.ca

**ਬੀ. ਸੀ. ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ BC PharmaCare**

**ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website:**

https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents

**ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨ Fair PharmaCare Plan**

**ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website:**

https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/who-we-cover/fair-pharmacare-plan



iCON interCultural Online Health Network
THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Digital Emergency Medicine
Department of Emergency Medicine | Faculty of Medicine
BRITISH COLUMBIA
Supported by the Province of British Columbia

© 2025 The University of British Columbia
Created by UBC Digital Emergency Medicine.

ਅਸੀਂ ਬੀ. ਸੀ. ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਂਟਸ ਐਸ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

# ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

**ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੇਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Pharmacy Services in B.C.**

**ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website:**
https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/macs

**ਕੋਵਿਡ-19 ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ COVID-19 Immunization**

**ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website:** https://www2.gov.bc.ca/gov/content/covid-19/vaccine/register

**ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਣੀਆਂ Taking Medicines as Prescribed**

**ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website:** https://www.healthlinkbc.ca/healthwise/taking-medicines-prescribed

**www.iconproject.org** **icon.support@ubc.ca**

**ਆਈਕੌਨ ਦੀ ਮੇਲਿੰਗ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਤ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ। Please scan the QR code to join iCON mailing list and receive upcoming event news and healthy living tips.**



iCON interCultural Online Health Network
THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Digital Emergency Medicine
Department of Emergency Medicine | Faculty of Medicine
BRITISH COLUMBIA
Supported by the Province of British Columbia

cc BY NC ND
© 2025 The University of British Columbia
Created by UBC Digital Emergency Medicine.

ਅਸੀਂ ਬੀ. ਸੀ. ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਂਟਸ ਐਸ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।