

ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

Planning Ahead and Accessing Support

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

ਅਡਵੈਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨ ਕੀ ਹੈ? What is an Advance Care Plan?



- ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਚੋਟ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਜੋ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ, ਏਜੰਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਕਸੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫਾਲੋ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- A document that outlines your wishes for medical care if you're unable to speak for yourself due to serious illness or injury.
- It allows you to choose someone (called a substitute decision-maker, health care representative, agent, or proxy) to make health care decisions for you if you can't.
- The plan ensures your medical preferences are followed when you're unable to communicate them.
- It can help reduce stress for your family by providing clear instructions on your healthcare choices.

p. 1

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. HealthLink BC

'ਤੇ ਫੋਨ 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

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ- Fraser Health

ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਲਾਈਨ Home Health Service Line

'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ Call: 855-412-2121

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: [www.fraserhealth.ca/Service-](http://www.fraserhealth.ca/Service-Directory/Services/home-and-community-care/home-support-services)

[Directory/Services/home-and-community-care/home-support-services](http://www.fraserhealth.ca/Service-Directory/Services/home-and-community-care/home-support-services)

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ Mental Health Crisis

'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ Call: 877-820-7444

ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ Virtual Care

'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ Call: 800-314-0999

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਡਵੋਕੇਟ Seniors Advocate

'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ Call: 877-952-3181

ਕੈਨੇਡਾ ਸੁਸਾਇਡ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ Canada Suicide Crisis Helpline

'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ Call: 9-8-8

ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ Better at Home

'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ Call: 604-268-1312

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: www.betterathome.ca

ਸੀਨੀਅਰ ਬੀ. ਸੀ. Senior BC

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: www.seniorBC.ca

ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ, ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ HandyDART, Taxi Saver Program

'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ Call: 250-995-5618

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website:

www.bctransit.com/victoria/riderinfo/handydart/taxi-saver/

ਕਨੇਡੀਅਨ ਡੈਂਟਲ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨ Canadian Dental Care Plan

'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ Call: 833-537-4342

ਫੂਡ ਬੈਂਕਸ Food Banks

'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ Call: 604-498-1798

ਈਮੇਲ Email: info@foodbanksbc.com

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ ਹੈਲਥੀ ਐਜਿੰਗ Healthy Aging

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: <https://www.healthlinkbc.ca/healthwise/healthy-aging#hw-normal-aging>

ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ Preventing Falls in Older Adults

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/ug2329spec>

ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰੇਲਟੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ Preventing Frailty in Older Adults

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: <https://www.healthlinkbc.ca/more/healthy-aging/seniors-health/frailty-older-adults>

ਪੇਨ ਬੀ. ਸੀ. Pain BC

ਪੇਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ Pain Support Line: 1-844-880-PAIN (7246)

ਅਗੇਤੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ Advance Care Planning

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/health-safety/advance-care-planning>

ਮਾਈ ਵੋਇਸ: ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ

My Voice: Expressing My Wishes for Future Health Care Treatment

https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/people/seniors/health-safety/pdf/myvoice_feb2013_pun.pdf

 www.iconproject.org

 icon.support@ubc.ca

p. 4

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 ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਐਸ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।