



HeartKids



# ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

12 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਜਵਾਨੀ ਵੱਲ ਵਧ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਰੋਮਾਂਚਕ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋਗੇ।

## ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵੱਧ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਇਸ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋਗੇ।



## ਮੈਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਿਸ ਟੀਮ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ ਜੋ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਜਿਹੇ ਕੁੱਝ ਨਵੇਂ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਣ।

ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਟੀਮ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਡਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਬਾਲਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਬਾਲਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚਲੇ ਮੁੱਖ ਅੰਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ।

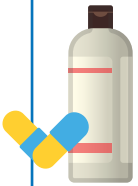
ਜੀਵਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਇਸ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਝ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਹੁਨਰ:

• **ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦਾ ਆਪ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ।** ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਰਜਰੀਆਂ, ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।



• **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ** ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪ ਗੱਲ ਕਰੋ।



• **ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪ ਲੈਣਾ।** ਜਾਣੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲਈ ਨਵੀਂ ਪਰਚੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।

• **ਆਪਣੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਆਪ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ।** ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਆਪ ਬੁੱਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।



## ਮੈਂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਤਬਦੀਲੀ ਰਾਤੇ-ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਨਵੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਹਸਪਤਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਸਮੇਤ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।

- ➔ Royal Children's Hospital Melbourne
- ➔ Trapeze (Sydney Children's Hospital Network)

## ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੜਾਅ

### ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ

(12-15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ)



### ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣਾ:

ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



### ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਪੜਾਅ

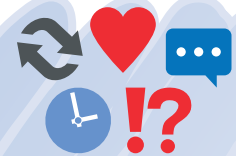
(15-18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ)

ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰੋਗੇ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੋਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਪੜਾਅ

(18-19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ)



ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਬਾਲਗ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਵੀਂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ (ਪਾਸ) ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



### ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੜਾਅ

(ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ 6-18 ਮਹੀਨੇ)

ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੋਕ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੋਤ: Royal Children's Hospital Melbourne

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣਾ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੁਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵੱਧ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਜਿਉਣਾ ਬਾਲਗ਼ਤਾ ਵਿੱਚ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ, ਯਾਤਰਾ, ਅਲਕੋਹਲ, ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।



ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਾਲਗ਼ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੋਈ ਯੂਥ ਵਰਕਰ, ਸਕੂਲੀ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਕੋਈ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

Kids Helpline

1800 55 1800

headspace

headspace.org.au

ReachOut

au.reachout.com

## ਹਵਾਲੇ

<sup>1</sup> ROYAL CHILDREN'S HOSPITAL MELBOURNE (2021).

"Information for young people transitioning from paediatric to adult health services." ਮਾਰਚ 2021 ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।  
ਉਪਲਬਧ: [ਔਨਲਾਈਨ](#)

ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਮਾਰਚ 2021 ਵਿੱਚ HeartKids ਦੁਆਰਾ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਨਵਿਆਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਲੀਨਿਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਦਲ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ

HeartKids

[heartkids.org.au](https://heartkids.org.au)

ਬਚਪਨ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ HeartKids ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

[MyHeart group](#)

ਬਚਪਨ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ (13 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ) ਲਈ HeartKids ਦਾ ਔਨਲਾਈਨ ਭਾਈਚਾਰਾ।

1800 432 785

ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ HeartKids ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

[@HeartKidsAustralia](#)

[@HeartKids](#)