



ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਅਕਸੈੱਸ ਹੈਲਪਸ਼ੀਟ

ਬੀ ਸੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਭੱਤੇ

2

ਮਾਰਚ 2011

ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ) ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ

ਇਸ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ ਲਈ ਫੰਡ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਬੀ ਸੀ, ਹਿਊਮਨ ਰੀਸੋਰਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਸਕਿਲਜ਼ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ: ਹੋਮਲੈੱਸਨੈੱਸ ਪਾਰਟਨਰਿੰਗ ਸਟਰੈਟਜੀ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸਿਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਹਨ।

ਬੀ ਸੀ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਆਫ ਪੀਪਲ ਵਿਚ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ (ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਕੋਲੀਸ਼ਨ) ਨੇ ਪਰਸਨਜ਼ ਵਿਚ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ (ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ) ਭੱਤੇ ਲਈ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ (ਐੱਮ ਐੱਸ ਡੀ) ਦਾ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਅਸੈੱਸਰ (ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਜਿਸ ਵਲੋਂ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਕ ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀ (ਚੈਕਲਿਸਟ) ਵੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਾਈਡ ਜਾਂ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਸਕੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਹਿਮਾਇਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ (ਵੈਲਫੇਅਰ) ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐੱਮ ਐੱਸ ਡੀ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਮੰਗੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ 12 ਦੇਖੋ।

ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲੇਗਾ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ 906 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਮਿਲਣਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਆਮਦਨ ਦਾ 500 ਡਾਲਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ



ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਕਸੈੱਸ, ਬੀ ਸੀ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਆਫ ਪੀਪਲ ਵਿਚ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ

ਇਸ ਲੜੀ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਹੋਰ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ www.bccpd.bc.ca 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਸ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਕਾਨੂੰਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਵੇਲੇ ਸੀ। ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਪਾਲਸੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਤਾਰੀਕ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।



- ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਹੈਲਥ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੋਗੇ
- ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਨਾ ਬੱਸ ਪਾਸ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੋਗੇ (ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ 45 ਡਾਲਰ)

“ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ” ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਇਹ ਹੈ। ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 18 ਸਾਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (ਸਫਾ 3 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ)।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਆਪਣੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਮਦਦ ਦੀ, ਜਾਂ
- ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ (ਜਿਵੇਂ ਵੀਲਚੇਅਰ), ਜਾਂ
- ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ

ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਦੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ

ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹਨ:

ਭਾਗ ਇਕ: ਉਹ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਭਰਦੇ ਹੋ

ਭਾਗ ਦੋ: ਉਹ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਭਰਦਾ ਹੈ

ਭਾਗ ਤਿੰਨ: ਉਹ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ “ਅਸੈਸਰ” ਭਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੈਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ (ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਭਾਗ ਦੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ), ਜਾਂ
- ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਜਾਂ
- ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਸਾਇਕੋਮੈਟਰਿਕ ਨਰਸ, ਜਾਂ
- ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਜਾਂ
- ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਜਾਂ
- ਕੋਈ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਜਾਂ
- ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਭਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਗ ਇਕ ਭਰਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਭਾਗ ਦੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਭਾਗ ਤਿੰਨ।



ਭਾਗ ਇਕ (ਤੁਸੀਂ ਭਰਨਾ ਹੈ)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਗ ਇਕ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ (ਅਰਜ਼ੀ ਦਾ ਸਫਾ 3) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਹਿਮਾਇਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਏ-ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹਰ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਾਂ, ਜਨਮ ਤਾਰੀਕ, ਐਡਰੈਸ ਆਦਿ ਭਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ “ਫੋਨ ਨਹੀਂ” ਭਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਬੀ - ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਦੀ ਹਾਲਤ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਦੇ ਭਾਗ ਇਕ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ “ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।” ਪਰ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰੋ। ਮਨਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਬਾਰੇ ਦਿਉਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਗ ਇਕ ਪਹਿਲਾਂ ਭਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਅਸੈਸਰ ਆਪਣੇ ਭਾਗ ਭਰਨ ਵੇਲੇ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਇਕ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਭਾਗ ਦੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਵਾਲ ਬੀ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਭਾਗ ਇਕ ਵਿਚ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਖਰੜਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਯਾਦ ਰੱਖੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਖਰੜਾ ਕਿਸੇ ਹਿਮਾਇਤੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਲਿਖੋ।

ਬੀ (1.) “ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।”

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸਾਫ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ, ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ, ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਬੀ (2.) “ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰਥਾ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?”

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਨਿਸਟਰੀ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ:

- ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਨਹਾਉਣਾ)
- ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ
- ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ
- ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨਾ



- ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣਾ ਫਿਰਨਾ
- ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਰਤਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬੱਸ 'ਤੇ ਜਾਣਾ)
- ਨਿੱਜੀ ਪੈਸੇ ਧੋਲੇ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ, ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਧੋਲੇ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ
- ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਆਪਸੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣਾ (ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਜੁਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ)।

“ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰਥਾ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?” ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀ (ਚੈਕਲਿਸਟ) ਦੇਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾੜੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ, ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਸੇਧ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, **ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਨਾ ਵੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ, ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ, ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁੰਡੀਆਂ, ਸਪਲਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਗਰੈਬ ਬਾਰਾਂ।

ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ 2 ਗੁਣਾ ਜਾਂ 3 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਬੀ (2) ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਸੀ-ਐਲਾਨਨਾਮਾ ਅਤੇ ਇਤਲਾਹ

ਭਾਗ ਇਕ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤਾਰੀਕ ਪਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਸਤਖਤਾਂ 'ਤੇ ਗਵਾਹੀ ਪਵਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਮਰਥਾ ਕਰਕੇ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਦਰਜੇ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਗਾਰਡੀਅਨ ਵਲੋਂ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕ ਰੱਖਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ ਦੋ (ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਭਰਨ ਲਈ)

ਭਾਗ ਦੋ (ਅਰਜ਼ੀ ਦਾ ਸਫਾ 6) ਉਹ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਭਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਕੁਝ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਭਾਗ ਦੋ ਭਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਫਾ 8 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ “ਸਿਰਫ ਅਰਜ਼ੀਕਰਤਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਭਰਨਾ ਹੈ।” ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਕਟਰ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ ਦੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਭਰਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਵਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਾਂਗੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਫਾਰਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉ।

ਭਾਗ ਦੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਈ ਸਵਾਲ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਲੋਂ ਫਾਰਮ ਭਰੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੀ ਲਿਜਾਣਾ ਹੈ:

- ਆਪਣਾ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਦਰਜੇ ਦਾ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ, ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਭਰਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਭਰਕੇ
- ਤੁਸੀਂ ਭਾਗ ਦੇ ਦੀ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਭਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਸੇਧ ਵਜੋਂ ਵੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਕੰਮ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਸਫਾ 7: “ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ”
- ਆਪਣੀ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ

ਭਾਗ ਤਿੰਨ (ਆਪਣੇ ਅਸੈੱਸਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਭਰੇ ਜਾਣ ਲਈ)

ਭਾਗ ਤਿੰਨ (ਅਰਜ਼ੀ ਦਾ ਸਫਾ 13) ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸੈੱਸਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਭਰਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸੈੱਸਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਕੁਝ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੈੱਸਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਸਫਾ 2 'ਤੇ ਦਰਜ ਭਾਗ ਤਿੰਨ ਨੂੰ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਸੈੱਸਰ ਦਾ ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਗ ਤਿੰਨ ਭਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਐਂਡ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਵਰਕਰ (ਈ ਏ ਡਬਲਯੂ) ਅਸੈੱਸਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਸੈੱਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਭਾਗ ਤਿੰਨ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਅਸੈੱਸਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੀ ਲਿਜਾਣਾ ਹੈ:

- ਆਪਣਾ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਦਰਜੇ ਦਾ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ, ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਭਰਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਭਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਭਾਗ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਵਾ ਕੇ
- ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮ ਦੀ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਰੀ ਭਾਗ ਤਿੰਨ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਗ ਤਿੰਨ ਦੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਅਸੈੱਸਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ
- ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਸਫਾ 8: “ਅਸੈੱਸਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ”
- ਆਪਣੀ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ



ਅਰਜ਼ੀ ਦੀ ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਾਰਮ ਦੇ ਸਫਾ 23 'ਤੇ ਅਰਜ਼ੀਕਰਤਾ ਲਈ ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਬਰਾਂਚ ਤੋਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ, ਕਲਾਇੰਟ ਚੈਕਲਿਸਟ ਥੱਲੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਥਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਐਡਰੈਸ ਲਿਖੋ। **ਆਪਣੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਫਾਰਮ ਦੀ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।**

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਮੁਕੰਮਲ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਡਾਕ ਵਿਚ ਪਾਉ। ਕੋਈ ਟਿਕਟ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ

ਹੇਠਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਵਾਲ: ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜਵਾਬ: ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦਾ ਭਾਗ ਦੋ ਭਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ।

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਅਰਜ਼ੀ ਭਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅਸੈੱਸਰ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣੇ ਹਨ?

ਜਵਾਬ: ਨਹੀਂ, ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਅਸੈੱਸਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਫੀਸਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਸਵਾਲ: ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਨਾ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹੋਵਾਂ ਜਿਹੜਾ ਮੇਰਾ ਅਸੈੱਸਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜਵਾਬ: ਮਨਿਸਟਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਦੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਅਸੈੱਸਰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਅਰਜ਼ੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਨਯੋਗ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਅਸੈੱਸਰ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਸਵਾਲ: ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਨਾਂਹ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਨਾਂਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨਿਸਟਰੀ ਕੋਲ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ 20 ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐੱਮ ਐੱਸ ਡੀ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮ (ਰੀਕੋਨਸਿਡਰੇਸ਼ਨ ਰਿਕੁਐਸਟ ਫਾਰਮ) ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐੱਮ ਐੱਸ ਡੀ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤਕਰੀਬਨ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ, ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਇਕ ਪੈਕੇਜ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੁੜ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭੇਜੀ ਗਈ ਸੀ।



20 ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਹੱਦ ਮੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀਆਂ ਜੇ ਕੋਈ ਚਿੱਠੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਭੇਜਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਅਪੀਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀਆਂ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟਾਂ 5 ਏ ਅਤੇ 5 ਬੀ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 20 ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਹੱਦ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਜਾਵੋ (ਜਾਂ ਇਹ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਿਮ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਪੀਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ) ਤਾਂ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਐੱਮ ਐੱਸ ਡੀ ਨੂੰ ਕਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਹੱਕ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਪੀਲ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਡਵੋਕੇਸੀ (ਹਿਮਾਇਤੀ) ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਬੱਚੇ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ?

ਜਵਾਬ: ਨਹੀਂ। ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਭੱਤੇ (ਬੈਨੇਫਿਟਸ) ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 18 ਸਾਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 18ਵੇਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਪੱਕਾ ਹੈ? ਕੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਮੈਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗੀ?

ਜਵਾਬ: ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਪੱਕਾ ਦਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਐੱਮ ਐੱਸ ਡੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਨੀਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਹਿਣ ਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ 23 ਸਫਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਅਰਜ਼ੀ ਭਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।



ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀਆਂ

ਪਿਆਰੇ ਡਾਕਟਰ:

ਤੁਹਾਡਾ ਮਰੀਜ਼ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ (ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ) ਦੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਰਜ਼ੀ ਦਾ ਭਾਗ ਦੇ ਅਰਜ਼ੀਕਰਤਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਭਰਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਗ ਤਿੰਨ - ਅਸੈੱਸਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਭਰਨ ਲਈ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਅਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।

- ਅਰਜ਼ੀਕਰਤਾ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, **ਵੱਡਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ** ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਰਲ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅਸਰ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾੜੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ) ਅਤੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ “ਸਵੀਅਰ” ਵਰਤਦੇ ਹੋ।
- ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ **2 ਸਾਲ** ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ **ਤੁਹਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ** ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ **ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਮਤ** ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਜੀ ਹੁਨਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਲਿਜਾਣਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਾਰਜ) ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ, ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ, ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲੈਣਾ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਾ, ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਪੈਸੇ ਖਰਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਔਖ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਰੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, **ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।** ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਪਰ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ – ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਅਰਜ਼ੀਕਰਤਾ ਨੂੰ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰ ਦੱਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰੀ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਰੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਭਾਗ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਣਾ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ।



ਅਸੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀਆਂ

ਪਿਆਰੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ:

ਤੁਹਾਡਾ ਮਰੀਜ਼ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ (ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ) ਦੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਰਜ਼ੀ ਦਾ ਭਾਗ ਤਿੰਨ - ਅਸੈਂਸਰ ਰਿਪੋਰਟ - ਅਰਜ਼ੀਕਰਤਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਸੈਂਸਰ ਵਲੋਂ ਭਰਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ। (ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਮਾਹਰ ਜਿਹੜੇ ਅਸੈਂਸਰ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਦੀ ਲਿਸਟ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਦੇ ਸਫਾ 14 'ਤੇ ਹੈ)। ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਅਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼/ਕਲਾਇੰਟ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।

- ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਦੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀਕਰਤਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਦੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਅਸੈਂਸਰ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀਕਰਤਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰਥਾ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ, ਉਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਘਰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਾ, ਪੈਸੇ ਖੋਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਇਹ ਫਾਰਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੈਂਸਰ ਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀਕਰਤਾ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਦਾ ਪਤਾ ਇਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲਾਉਣਾ ਪਵੇ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ, ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਧੱਕਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੀ ਮੰਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਤ ਕਾਰਨ ਮਦਦ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਹੋ ਗਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲਾਇੰਟ ਨੂੰ “ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ” ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਅਕਸਰਤਾ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਜਿੱਥੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, “ਮਾੜੇ ਦਿਨਾਂ” ਦਾ ਆਪਣੇ ਕਲਾਇੰਟ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਰਤਾਰੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਉਪਰ ਦੱਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰੀ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਲਾਇੰਟ/ਮਰੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਭਾਗ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਣਾ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ।



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀ ਪਰਸਨਜ਼ ਵਿਚ ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀਜ਼ (ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ) ਦੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ

ਇਹ ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀ (ਚੈਕਲਿਸਟ), ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਦੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਾ ਭਾਗ ਇਕ ਭਰਨ ਵਿਚ ਅਰਜ਼ੀਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹੈ। ਨਿਯਮ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀ ਭੱਤੇ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਮਨਿਸਟਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅਸੈਸਰ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲ ਵੀ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਜੇ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਜੇ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰਨ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਦੋ ਭਾਗ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ “ਹੋਰ” ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖ ਲਵੋ।

ਮੇਰੀ ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ:

1. ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ:

- ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੱਬ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ
- ਸ਼ਾਵਰ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹਨਾ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ
- ਸ਼ੇਵ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰਨਾ, ਵਾਲ ਵਾਹੁਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਧੋਣਾ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਮੁਢਲੀ ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੋਣਾ
- ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ
- ਬੈੱਡ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਬੈੱਡ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ
- ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ

2. ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ:

- ਸਿੱਕ, ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਸਟੋਵ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਨਾ
- ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਤੋਂ ਕਾਊਂਟਰਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰਾਂ ਤੋਂ ਸਟੋਵਾਂ ਅਤੇ ਓਵਨਾਂ ਤੱਕ ਲਿਜਾਣਾ
- ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ, ਛਿੱਲਣਾ, ਰਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣਾ
- ਕੈਨ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਬੈਗ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਰੈਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਟੋਵ ਤੋਂ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਓਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ
- ਮਿਆਦ ਲੰਬੇ ਜਾਂ “ਖਰਾਬ ਹੋਏ” ਖਾਣੇ ਸੁੱਟਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ
- ਚਿੱਥਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣਾ
- ਆਮ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ



3. ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ:

- ਸਹੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਹੀ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ
- ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਰੀਦਣਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖਰੀਦਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ

4. ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ:

- ਭਾਂਡੇ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ, ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਸਿੰਕ ਸਾਫ ਕਰਨਾ, ਫਰਸ਼ਾਂ ਸਾਫ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣਾ ਬਾਥਟੱਬ, ਟੋਆਇਲਟ, ਬਾਥਰੂਮ ਸਿੰਕ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਸਾਫ ਕਰਨਾ
- ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ, ਘੱਟਾ ਚਾੜ੍ਹਨਾ, ਵਿੰਡੋ ਸਾਫ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀ ਲਾਉਂਡਰੀ ਲਿਜਾਣਾ, ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੈਹਾਂ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣਾ
- ਆਪਣਾ ਘਰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੋਣਾ

5. ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨਾ:

- ਸਟੋਰਾਂ ਵਿਚ ਘੁੰਮਣਾ, ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਖੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਕੈਸ਼ ਰਜਿਸਟਰ ਅੱਗੇ ਲੱਗੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹ ਸਕਣਾ
- ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੋਕਰੀ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ, ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਕੈਸ਼ੀਅਰ ਦੇ ਡੈੱਸਕ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ
- ਗਰੋਸਰੀ ਘਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ (ਇਸ ਨੂੰ ਬੱਸ ਤੱਕ ਲਿਜਾਣਾ, ਬੱਸ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣਾ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣਾ)
- ਸਟੋਰਾਂ ਵਿਚ ਭੀੜ, ਲਾਈਟ, ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਜਾਂ ਲੰਮੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਕਰਕੇ ਫਿਕਰਮੰਦ, ਡਰੇ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਨਾ ਹੋਣਾ

6. ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਾ:

ਅੰਦਰ

- ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਢਾਲਵੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਜਾਣਾ
- ਫਰਨੀਚਰ 'ਤੇ ਬਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉੱਠਣਾ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡ ਦੇ
- ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਦਰਾਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਣਾ
- ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਝੁਕਣਾ
- ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਝੁਕਣਾ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣਾ

ਬਾਹਰ

- ਪੱਧਰੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ
- ਉੱਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ
- ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਢਾਲਵੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਜਾਣਾ
- ਬਿਨਾਂ ਫਿਕਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਡਰੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

7. ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਾਧਨ ਵਰਤਣਾ:

- ਬੱਸ ਸਟੋਪ ਨੂੰ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਖੜ੍ਹਨਾ
- ਬੱਸ ਜਾਂ ਟਰੇਨ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉਤਰਨਾ
- ਖੜ੍ਹਨਾ, ਆਪਣੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉੱਠਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਟੋਪ 'ਤੇ ਉਤਰਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ
- ਬੱਸ ਜਾਂ ਟਰੇਨ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ



8. ਨਿੱਜੀ ਪੈਸੇ ਧੋਲੇ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣਾ:

- ਬਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਸਮੇਤ ਕਿਰਾਏ ਦੇ
- ਗਰੋਸਰੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਰੱਖਣਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚਿੰਤਾ, ਘਬਰਾਹਟ, ਸਟਰੈੱਸ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਲਭੂਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਸਮਝਦਾਰ (ਚੰਗੀਆਂ) ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਰੋਸ਼ਨੀ, ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਏ ਅਤੇ ਡਰੇ ਬਿਨਾਂ ਮੇਲਜੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨਾਲ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਅਣਚਿਤਵੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਗੱਲਬਾਤ (ਨੋਟ: ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲੀ ਦੇ ਮਸਲੇ ਇੱਥੇ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ)

- ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ
- ਇਹ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵੇਲੇ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਕਮਿਊਨਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ
- ਕੌਂਸਲਰ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ
- ਦੋਸਤ
- ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ
- ਘਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ
- ਰੂਮਮੇਟ
- ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ
- ਵਾਲੰਟੀਅਰ
- ਹੋਰ _____



ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਅਨੁਕੂਲ ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਨਹਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਬਰੇਸਾਂ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ
- ਸੋਟੀ
- ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲਾ ਬਰਤਨ
- ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ
- ਫਹੁੜੀਆਂ
- ਖਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ
- ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਬੈੱਡ
- ਉਲੱਥਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਯੰਤਰ
- ਓਸਟੋਮੀ ਜਾਂ ਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਅਪਲਾਇਸ
- ਨਕਲੀ ਅੰਗ
- ਸਕੂਟਰ
- ਪੱਚਰਾਂ
- ਓਰਥੋਟਿਕਸ
- ਟੋਆਇਲਟ ਲਈ ਸਹਾਇਕ
- ਵਾਕਰ
- ਵੀਲਚੇਅਰ
- ਹੋਰ

ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੈ

- ਹਾਂ



**ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਕਸੈੱਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ
ਬੀ ਸੀ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਆਫ ਪੀਪਲ ਵਿਦ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

204-456 W. Broadway, Vancouver, BC V5Y 1R3 • ਟੈਲੀਫੋਨ: 604.872.1278 • ਫੈਕਸ 604.875.9227
ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 604.875.8835 • ਟੋਲ ਫਰੀ 1.800.663.1278 • www.bccpd.bc.ca

ਇਸ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ ਲਈ ਫੰਡ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਬੀ ਸੀ, ਹਿਊਮਨ ਰੀਸੋਰਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਸਕਿਲਜ਼ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ: ਹੋਮਲੈੱਸਨੈੱਸ ਪਾਰਟਨਰਿੰਗ ਸਟਰੈਟਜੀ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸਿਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਹਨ।