



ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਅਲਾਇੰਸ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਪਸ਼ੀਟ ਬੀ ਸੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਭੱਤੇ



2024

ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ) ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ

ਇਸ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ ਲਈ ਫੰਡ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸਿਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਬੀ ਸੀ ਅਤੇ ਲਾਅ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਔਫ ਬੀ ਸੀ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਹਨ।

ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਅਲਾਇੰਸ ਬੀ ਸੀ ਨੇ ਪਰਸਨਜ਼ ਵਿਚ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ (ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ) ਭੱਤੇ ਲਈ ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਪੌਵਰਟੀ ਰਿਡਕਸ਼ਨ (ਐੱਮ ਐੱਸ ਡੀ ਪੀ ਆਰ) ਦਾ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ (ਅਰਜ਼ੀ) ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਅਸੈਸਰ (ਕੋਈ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ 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 ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ 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 ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਐੱਮ ਐੱਸ ਡੀ ਪੀ ਆਰ ਨਾਲ 1-866-866-0800 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਮੰਗੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਐੱਮ ਐੱਸ ਡੀ ਪੀ ਆਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ 12 ਦੇਖੋ।

ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲੇਗਾ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ 1,483 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਮਿਲਣਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਬੱਸ ਪਾਸ ਲਈ ਜਾਂ “ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਈ ਵਾਧੂ 52 ਡਾਲਰ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਚੈੱਕ ਵਿਚ ਜੋੜੇ ਜਾਣਗੇ (ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਕੁੱਲ 1,535 ਡਾਲਰ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ



ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਅਲਾਇੰਸ ਬੀ ਸੀ

ਇਸ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਕਾਨੂੰਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਵੇਲੇ ਸੀ। ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਪੌਲਸੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਤਾਰੀਕ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।



- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਆਮਦਨ ਦਾ ਸਲਾਨਾ 16,200 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ (ਸਲਾਨਾ ਕਮਾਈ ਵਿਚ ਛੋਟ) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੈਲਥ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਸਲਾਨਾ ਕਮਾਈ ਵਿਚ ਛੋਟ (ਏ ਈ ਈ) ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ 9: ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਖੋ।

“ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ” ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ 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 4 '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।

“ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ” ਲਈ ਸੌਖੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ (ਸੀ ਪੀ ਪੀ-ਡੀ), ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨ ਪੀ (ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ), ਕਮਿਊਨਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀ ਸੀ, ਜਾਂ ਐਟ ਹੋਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ) ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਅਤੇ ਭੱਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਦੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕਿਤੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਐੱਮ ਐੱਸ ਡੀ ਪੀ ਆਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਹੇਠਾਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਦੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ

ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹਨ:

ਭਾਗ ਇਕ: ਉਹ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਭਰਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ ਦੋ: ਉਹ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਭਰਦੇ ਹਨ।

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 ਸਾਇਕੋਐਟਰਿਕ ਨਰਸ, ਜਾਂ
- ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਜਾਂ



- ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਜਾਂ
- ਕੋਈ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਜਾਂ
- ਕੋਈ ਕਾਇਰੋਪਰੈਕਟਰ, ਜਾਂ
- ਕੋਈ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਭਾਗ ਦੇ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ)।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ 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 (ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ 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 ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ “ਫੋਨ ਨਹੀਂ” ਭਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਬੀ - ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀ ਦੀ ਹਾਲਤ (ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀ)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਦੇ ਭਾਗ ਇਕ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ “ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।” ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਲਿਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹਿਮਾਇਤੀ (ਐਡਵੋਕੇਟ) ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਗ ਇਕ ਪਹਿਲਾਂ ਭਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ 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.1 ਅਤੇ ਬੀ.2 ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਤੁਸੀਂ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।

ਭਾਗ ਇਕ ਵਿਚ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਖਰੜਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਫਾਰਮ ਦੇ ਸਫਾ 6 ਉੱਪਰ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਕੀ ਫਾਰਮ ਪੜ੍ਹੋ। 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 ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਲਿਖੋ।

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

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



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

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀ 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 ਸਾਫ਼ 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 ਹੋਵੇ 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, ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ 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 ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ 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 ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਦੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤਾਰੀਕ ਪਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਮਰਥਾ ਕਰਕੇ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਦਰਜੇ ਦੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ 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 ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਭਰਨ ਲਈ)

ਭਾਗ ਦੋ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਲਈ ਕੁਝ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਭਾਗ ਦੋ ਭਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਫਾ 9 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਆਮ ਖਿਆਲ ਇਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਭਾਗ ਭਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਾਰਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉ।

ਭਾਗ ਦੋ ਵਿਚ ਕਈ ਸਵਾਲ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਫਾਰਮ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਫਾਰਮ ਭਰੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਿਸਟਰੀ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੀ ਲਿਜਾਣਾ ਹੈ:

- ਆਪਣਾ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਦਰਜੇ ਦਾ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ, ਭਾਗ 1 ਭਰ ਕੇ
- ਤੁਸੀਂ ਭਾਗ ਦੋ ਦੀ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਠੀਕ ਭਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ (ਡੀ ਏ ਬੀ ਸੀ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਕਸੈੱਸ, ਆਪਣੀ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ 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 ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ “ਡਾਕਟਰਾਂ/ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ”
- ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ।

ਭਾਗ ਤਿੰਨ (ਤੁਹਾਡੇ ਅਸੈੱਸਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਭਰੇ ਜਾਣ ਲਈ)

ਭਾਗ ਤਿੰਨ ਅਸੈੱਸਰ ਲਈ ਕੁਝ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੈੱਸਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਸਫਾ 2 'ਤੇ ਦਰਜ ਭਾਗ ਤਿੰਨ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਫਾਰਮ ਦੇ ਸਫਾ 8 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 ਵਰਕਰਜ਼ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨਿਸਟਰੀ ਦਾ ਵਰਕਰ ਅਸੈੱਸਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਸੈੱਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਿਸ ਨੇ ਭਾਗ ਦੋ ਭਰਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਭਾਗ ਤਿੰਨ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



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

- ਆਪਣਾ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਦਰਜੇ ਦਾ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ, ਭਾਗ ਇਕ (ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਗ) ਅਤੇ ਭਾਗ ਦੋ (ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਪੋਰਟ) ਨਾਲ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਕੇ
- 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 ਅਸੈਂਸਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ
- ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ “ਅਸੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ”
- ਆਪਣੀ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ।

ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਾਰਮ ਦੇ ਸਫਾ 28 'ਤੇ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਕਰਤਾ 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 ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਲਾਇੰਟ ਚੈਕਲਿਸਟ ਥੱਲੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਥਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਐਡਰੈਸ ਲਿਖੋ। ਆਪਣੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਦੀ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਮੁਕੰਮਲ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ 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: ਆਪਣੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਭਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜਵਾਬ: ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦਾ ਭਾਗ ਦੋ ਭਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਚੋਣ ਵੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਲਉ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਲਉ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ।

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਭਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਅਸੈਂਸਰ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣੇ ਹਨ?

ਜਵਾਬ: ਨਹੀਂ, ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਅਸੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਫੀਸਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਚਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਹੈਲਥ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਮਿਲੇ ਹਨ।

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

ਜਵਾਬ: ਮਨਿਸਟਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਦੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਅਸੈਂਸਰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਨਯੋਗ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਅਸੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸ ਨੇ ਭਾਗ ਦੋ ਭਰਿਆ ਹੈ।

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 ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮ ਮੰਗਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ



ਲੋੜ ਹੈ (1-866-866-0800), ਕਿਸੇ ਦਫਤਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਈ ਸੈਲਫ ਸਰਵ 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ 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 ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ 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 ਮੁੱਕਣ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਐੱਮ ਐੱਸ ਡੀ ਪੀ ਆਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ, ਚਿੱਠੀਆਂ ਆਦਿ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਲੈ ਕੇ ਮੁੜ ਕੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਹੱਕ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਢਲੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਜਿੱਤਣਯੋਗ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ 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 ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ 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 ਪੀ ਆਰ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਨੀਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਹਿਣ ਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ 28 ਸਫਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਭਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਵਾਲ: ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਦੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐੱਮ ਐੱਸ ਡੀ ਪੀ ਆਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਇਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾ ਸਕੇ। ਕੁਝ ਕੇਸ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਲੈਣ ਲਈ ਮਾਇਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ ਪਰ ਐੱਮ ਐੱਸ ਡੀ ਪੀ ਆਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਮਦਨ ਦੀ ਹੱਦ ਦੇ ਹੇਠ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ 1060 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ (ਅਗਸਤ 2023 ਨੂੰ ਆਈ ਏ ਰੇਟ), ਪਰ 1483.50 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ (ਅਗਸਤ 2023 ਨੂੰ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਦਾ ਰੇਟ), ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪਤੀ 5,000 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਹੈ, ਪਰ 100,000 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ, ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ 12 ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਅਲਾਇੰਸ ਬੀ ਸੀ, ਇਕਨਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।



ਸਵਾਲ: ਕੀ ਮੈਂ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜੇ ਮੇਰੀ ਸੰਪਤੀ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨ ਸੰਪਤੀ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ 100,000 ਡਾਲਰ)?

ਜਵਾਬ: ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਆਮਦਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ (ਬੱਚਤਾਂ) ਉੱਪਰ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪਤੀ 100,000 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਮੇਰੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਨਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਣਾ ਅਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਮਨਿਸਟਰੀ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾੜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮਨਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਡਾਕਟਰਾਂ/ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ

ਪਿਆਰੇ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ:

ਤੁਹਾਡਾ ਮਰੀਜ਼ ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ (ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ) ਦੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦਾ ਭਾਗ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਵਲੋਂ ਭਰਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਗ ਤਿੰਨ - ਅਸੈਸਰ 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 ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।

- ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਕਰਤਾ 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 **ਦੋ 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 ਖੋਲ੍ਹੇ 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 ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਕਰਤਾ 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 ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਣਾ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ।



ਅਸੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ

ਪਿਆਰੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ:

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

- ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਦੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਕਰਤਾ 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 ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਅਸੈਂਸਰ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਕਰਤਾ 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 ਧੋਲੇ 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 ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਕਰਤਾ 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 ਉਸ 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 ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀ ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਭਾਗ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ 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 ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ

ਇਹ ਮਿਲਾਨ-ਸੂਚੀ (ਚੈਕਲਿਸਟ), ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਦੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦਾ ਭਾਗ ਇਕ ਭਰਨ ਵਿਚ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਕਰਤਾਵਾਂ 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, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ 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?
- ਜੇ ਪੈਸੇ (ਕਾਫੀ ਨਾ ਹੋਣਾ) ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ (ਆਪਣੀ ਕਿਚਨ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਨਾ ਹੋਣਾ) ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਨੇਮਾਂ, ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣ, ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਪੈਸੇ ਧੋਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੀਮਤ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ?

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 ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੋਣਾ

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 ਸਿੱਕ ਸਾਫ ਕਰਨਾ, ਫਰਸ਼ਾਂ ਸਾਫ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣਾ ਬਾਥਟੱਬ, ਟੋਆਇਲਟ, ਬਾਥਰੂਮ ਸਿੱਕ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਸਾਫ ਕਰਨਾ
- ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ, ਘੱਟਾ ਝਾੜਨਾ, ਵਿਡੋ 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 ਟੇਕਰੀ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੇਕਰੀ 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 ਸਟੌਪ ਨੂੰ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਖੜ੍ਹਨਾ
- ਬੱਸ ਜਾਂ ਟਰੇਨ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉਤਰਨਾ
- ਖੜ੍ਹਨਾ, ਆਪਣੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉੱਠਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਟੌਪ '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 ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚਿੰਤਾ, ਘਬਰਾਹਟ, ਸਟਰੈੱਸ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੰਬਲਭੂਸਾ 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 ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਅਪਲਾਇੰਸ
- ਨਕਲੀ ਅੰਗ
- ਸਕੂਟਰ
- ਪੱਚਰਾਂ
- ਓਰਥੋਟਿਕਸ
- ਟੋਆਇਲਟ ਲਈ ਸਹਾਇਕ
- ਵਾਕਰ
- ਵੀਲਚੇਅਰ
- ਹੋਰ _____

ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੈ

- ਹਾਂ



ਇਹ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਅਲਾਇੰਸ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਕਸੈੱਸ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।
ਬੀ ਸੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟਾਂ ਲਈ ਫੰਡ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸਿਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਤੇ
ਲਾਅ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।

1450-605 Robson St., Vancouver, BC V6B 5J3 • ਟੈਲੀਫੋਨ: 604-872-1278 • ਫੈਕਸ 604-875-9227
ਟੋਲ ਫਰੀ 1-800-663-1278 • www.disabilityalliancebc.org

ਹੈਲਪ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਲੜੀ ਅਤੇ ਡੀ ਏ ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਇੱਥੇ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:
<https://disabilityalliancebc.org/publications>.



we are all
connected

