ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ | Also available in English

ਇਹ ਸ੍ਰੋਤ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਸ੍ਰੋਤ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸ੍ਰੋਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ
- ਆਪਣੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ "ਪਲੈਨਿੰਗ ਟੂ ਸ਼ੇਅਰ" (ਦੱਸਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ) ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਜੁੜੀ ਬਦਨਾਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਝਿਜਕ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਕੇ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਦਨਾਮੀ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ forwardwithdementia.ca `ਤੇ ਜਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ? ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਤੱਥ

ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ (ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ) ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਤੀਰੇ ਜਾਂ ਮੂਡ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਣਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣਾ ਜਿਹੜੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਮਪਲੋਏਅਰ (ਕੰਮ-ਮਾਲਕ) ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਹਿਊਮਨ ਰੀਸੋਰਸਿਜ਼ ਦਾ ਸਟਾਫ, ਕੰਮ `ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਮਪਲੋਏਅਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਅਡਜਸਟਮੈਂਟਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਘੱਟ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਖੀ ਗੱਲਬਾਤ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ "ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਚਾਰਟਰ ਆਫ਼ ਰਾਈਟਸ" ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ| ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ ਦਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੇਖ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ|

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮਹੱਤਵ ਇਸ ਗੱਲ `ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰਨੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਪਤਾ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੱਸਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ, ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਬਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਔਖੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਕੋਲ ਮਦਦ ਹੋਵੇ।
- ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੋ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕੁਝ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ "ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ" ਵਜੋਂ ਦੱਸਣਾ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿੰਨੀ, ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭੇਤਦਾਰੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਦਾ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹਨ।
- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਦੱਸੋ। ਕੁਝ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਨਾ ਦੱਸਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਫੌਰਨ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੱਸੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਟੈਲੀਫੋਨ `ਤੇ, ਚਿੱਠੀ ਲਿਖ ਕੇ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਲਿਖ ਲੈਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

"ਪਲੈਨਿੰਗ ਟੂ ਸ਼ੇਅਰ" ਵਰਕਸ਼ੀਟ

"ਪਲੈਨਿੰਗ ਟੂ ਸ਼ੇਅਰ" (ਦੱਸਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ) ਵਰਕਸ਼ੀਟ, ਇਕ ਟੂਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਕਸ਼ੀਟ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਲੋਂ ਰਲ ਕੇ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਖਾਨੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਭਰੇ ਗਏ ਹਨ।

ਕੌਣ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?	**ਕੀ** ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ, ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੋਗੇ	**ਕਦੋਂ/ਕਿੱਥੇ/ਕਿਵੇਂ** ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ, ਕਿਹੜੀ ਥਾਂ `ਤੇ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੋਗੇ	**ਕਿਉਂ** ਦੱਸਣ ਦੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ, ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਬੇਨਤੀਆਂ
ਮੇਰੀਆਂ ਭੈਣਾਂ	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ	ਮਿਲ ਕੇ, ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹ 'ਤੇ ਬੁਲਾ	ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਅਗਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ
ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਤੋਂ ਦੋਸਤ	ਮੇਰੇ ਚੇਤੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉ	ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਫੋਨ `ਤੇ	ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸਣ
ਮੇਰਾ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ	ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਪਛਾਣ	ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ	ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪੈਸੇ ਧੇਲੇ, ਅਤੇ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ

ਕੌਣ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?	**ਕੀ** ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ, ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੋਗੇ	**ਕਦੋਂ/ਕਿੱਥੇ/ਕਿਵੇਂ** ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ, ਕਿਹੜੀ ਥਾਂ `ਤੇ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੋਗੇ	**ਕਿਉਂ** ਦੱਸਣ ਦੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ, ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਬੇਨਤੀਆਂ