ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ: ਸੂਝ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਇਧਰ ਉੱਧਰ ਜਾਣਾ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ I 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:

- ਸੂਝ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਇਧਰ ਉੱਧਰ ਜਾਣ ਵਿਚ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜੁਗਤਾਂ
- ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ

ਸੂਝ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ ਸੂਝ `ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਤਲਬ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ| ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਰ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੂਹ, ਸੁਣਨਾ, ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ-ਸ਼ਕਤੀ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:
ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਪਛਾਣਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਚਿੱਟੀ ਬੈੱਡ ਸ਼ੀਟ ਉੱਪਰ ਪਈ ਚਿੱਟੀ ਕਮੀਜ਼ ਦੇਖਣਾ	• ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਟੈੱਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। • ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਰੋਧੀ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਚਮਕਦਾਰ ਪਲੇਟਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਚਿੱਟੀ ਟੋਆਇਲਿਟ ਉੱਪਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸੀਟ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਵੱਜਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ `ਤੇ, ਅਤੇ ਠੇਡਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ `ਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਕਿਨਾਰੇ। • ਫਰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੰਗਦਾਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ **ਪਰਹੇਜ਼** ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਚਿੱਟੀ ਫਰਸ਼ ਉੱਪਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਮੈਟ ਇਕ ਮੋਰੀ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਪਰਛਾਵਿਆਂ, ਲਿਸ਼ਕੋਰਾਂ, ਅਕਸਾਂ ਜਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	• ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਚਮਕਦਾਰ, ਇਕਸਮਾਨ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੋਵੇ। ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰਛਾਵਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਾਈਟਾਂ ਔਨ ਕਰੋ। • ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। • ਜੇ ਅਕਸ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਲਾਹੋ ਜਾਂ ਢਕੋ। • ਫਰਸ਼ਾਂ ਉੱਪਰ ਪੈਟਰਨਾਂ ਤੋਂ **ਪਰਹੇਜ਼** ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਚੱਕਰਦਾਰ ਪੈਟਰਨ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:
ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣਾ ਜਿਹੜੀ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਕਿਸੇ ਹਨੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਰੈਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਸਮਝਣਾ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨਾ, ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਣਾ	• ਨੇਮ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਜ਼ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। • ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ। • ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਬੰਦੇ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਰੈਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ। • ਜੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਪਸੈੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਵੱਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਖਾਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। • ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਤੋਂ **ਪਰਹੇਜ਼** ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਜਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

> **"ਮੇਰੀ ਸੱਸ ਨੇ ਐਂਟਰੀ-ਵੇਅ ਵਿਚਲੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਿਆ ਅਤੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਬੁੱਢੀ ਔਰਤ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਪੁੱਛੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਥੇ ਸੀ। ਮੈਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਗਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੱਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਔਰਤ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ। ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪਰਦੇ ਨਾਲ ਢਕਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ"**
>
> -ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:
ਰੌਲ਼ੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ	• ਬੇਲੋੜੇ ਰੌਲ਼ੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਸੰਗੀਤ। • ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਫੀਡਬੈਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਜ਼ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਂਭੇ ਗਏ ਹਨ। • ਬਿਜ਼ੀ ਥਾਂਵਾਂ `ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਾਂ ਮਾਲ। • ਰੌਲ਼ੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਲੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। • ਲੋੜ ਪੈਣ `ਤੇ ਬਰੇਕ ਲਉ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰਾ ਲੱਭੋ।
ਛੂਹ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵਨੇਦਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	• ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ, ਸਟੋਵ, ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਬਾਥ, ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾ ਦੇਖਣਾ। ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਲ ਕੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਵਾਟਰ ਹੀਟਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਡਜਸਟ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਲਾਂਭੇ ਰੱਖਣਾ ਜਿਹੜੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਇਧਰ ਉੱਧਰ ਜਾਣ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਇਧਰ ਉੱਧਰ ਜਾਣ `ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੁਗਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:
ਤੁਰਨ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ: • ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਗੈਰ-ਤਿਲਕਵੀਂਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ • ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਕਰ ਜਾਂ ਖੂੰਡੀਆਂ • ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਠੇਡਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੜਮੱਸ, ਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ ਤਾਰਾਂ • ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਬਾਥ ਵਿਚ ਤਿਲਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੈਟਸ • ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਜੰਗਲੇ • ਨਿੱਜੀ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ
ਬੈਠਣ, ਖੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਲੇਟਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ: • ਸ਼ਾਵਰ ਅਤੇ ਟੌਆਇਲਿਟ ਲਈ ਗਰੈਬ ਬਾਰਜ਼ • ਸ਼ਾਵਰ ਸੀਟਾਂ ਅਤੇ ਟੌਆਇਲਿਟ ਲਈ ਉੱਚੀਆਂ ਸੀਟਾਂ • ਸੂਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਉਚਾਈ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਬੈੱਡ

ਮਦਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸੋਧਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਰੈਫਰਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।**

ਨੋਟ

ਕੋਈ ਵੀ ਨੋਟ, ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਉਹ ਸਵਾਲ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਾਰਵਰਡ ਵਿਦ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਉੱਦਮ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾ ਲਈ ਫੰਡ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਹਨ।