

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ:

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੇਅਰ ਪਾਰਟਨਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਲੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋ।
- ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਫ਼ੇ 7-8 ਦੇਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਭਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।



ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ

ਉਹ ਨਾਮ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ: _____

ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਜੋ ਮੈਂ ਬੋਲਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ: _____

ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ (ਸ਼ਹਿਰ, ਕਸਬਾ, ਜਾਂ ਖੇਤਰ): _____

ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ: _____

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ: _____



ਮੇਰਾ ਪਿਛੋਕੜ

ਮੇਰਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਿਛੋਕੜ:

ਮੇਰੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ:

ਮੇਰੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਥਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਿਆ ਹਾਂ:

ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਾਰੀਖਾਂ (ਜਨਮਦਿਨ, ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਗਮ):

ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉੱਚ
ਬਿੰਦੂ:

ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੀਵੇਂ ਬਿੰਦੂ:



ਮੇਰੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ

ਮੇਰੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ:

ਮੇਰੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ:

ਮੇਰੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ:

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ:

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ:



ਮੇਰੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਮੇਰੇ ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ:

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ:

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਲੋੜ ਹੈ:

ਮੇਰੀ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ, ਪਾਬੰਦੀਆਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ:

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਨਾਪਸੰਦ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:



ਮੇਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ

ਰੁਟੀਨ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ:

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਿਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਚਿੰਤਿਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਾਂ:



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ:



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ:

ਨਾਮ: _____

ਰਿਸ਼ਤਾ: _____

ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____

ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ:

ਨਾਮ: _____

ਰਿਸ਼ਤਾ: _____

ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____



ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ

ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ:

ਮਿਤੀ: _____

- ਮੈਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ!

ਵਰਣਨ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ

- ਉਹ ਨਾਮ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ: ਜੇ ਨਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਐਲਿਜ਼ਾਬੈਥ ਹੈ ਪਰ ਬੈਥ ਕਹਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ"।
- ਭਾਸ਼ਾ ਜੋ ਮੈਂ ਬੋਲਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ: ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਫਰੈਂਚ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵੀ ਬੋਲਦਾ/ਬੋਲਦੀ ਹਾਂ"।
- ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ: ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ: ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ (ਵਿਅਕਤੀਗਤਾਂ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ: ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ, ਦੇਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਪਿਛੋਕੜ

- ਮੇਰਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਿਛੋਕੜ: ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਧਰਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮਾਗਮ/ਛੁੱਟੀਆਂ/ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ?
- ਮੇਰੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ, ਰੁਚੀਆਂ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ: ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਨੌਕਰੀਆਂ - ਨਰਸ, ਸ਼ੈੱਫ, ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ; ਰੁਚੀਆਂ - ਪੇਂਟਿੰਗ ਜਾਂ ਡਾਂਸਿੰਗ; ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ - ਸਾਲ ਦਾ ਵਲੰਟੀਅਰ।
- ਮੇਰੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਥਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਗਿਆ/ਗਈ ਹਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ: ਉਹ ਸਥਾਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਏ ਹੋ।
- ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਾਰੀਖਾਂ (ਜਨਮਦਿਨ/ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ/ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਗਮ): ਕੀ ਕੋਈ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਸ ਹਨ? ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?
- ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉੱਚ ਬਿੰਦੂ: ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ, ਵਿਆਹ ਆਦਿ।
- ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੀਵੇਂ ਬਿੰਦੂ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਰਵੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸਦਮਾ, ਵਾਤਾਵਰਣ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਰਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਆਦਿ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਮੇਰੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ

- ਮੇਰੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਐਨਕਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ?
- ਮੇਰੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ: ਤੁਹਾਡਾ ਚੱਲਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨ, ਵਾਕਰ, ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਲਚੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਮੇਰੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ: ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰੋਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ: ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਚੁਣਨਾ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਬੈਠਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਬਰੇਕ ਲੈਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ: ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ, ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿੱਥੇ ਬੈਠਣਾ ਹੈ ਆਦਿ।

ਮੇਰੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ

- ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ, ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ।
- ਮੇਰੇ ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ: ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੈ: ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਸੈਰ, ਤਾਈ ਚੀ, ਜਾਂ ਟੈਨਿਸ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਲੋੜ ਹੈ: ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ, ਅਰਧ-ਠੋਸ ਜਾਂ ਸੰਘਣੇ ਤਰਲ)? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਕੂਲ ਚਮਚ, ਕਾਂਟੇ, ਚਾਕੂ, ਜਾਂ ਕੱਪ ਵਰਤਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਮੇਰੀਆਂ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ, ਪਾਬੰਦੀਆਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ: ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ? ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?
- ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਨਾਪਸੰਦ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ: ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਮੇਰੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਮੇਢੇ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ

- ਰੁਟੀਨ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ: ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆਉਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਸ਼ੋਅ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਿਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ, ਦਰਦ, ਪਿਆਸ, ਭੁੱਖ, ਕਬਜ਼, ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼।
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਚਿੰਤਿਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਾਂ: ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੰਗੀਤ, ਟੀਵੀ, ਸ਼ਾਂਤ, ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ, ਜਾਂ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ: ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਮੈਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ; ਮੈਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਵਾਲਾ/ਵਾਲੀ ਹਾਂ; ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਐਲਰਜੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਮਨਪਸੰਦ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ, ਜਾਂ ਮਨਪਸੰਦ ਰੰਗ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਗਈ ਸੀ:

- [This is Me](#) ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਦੁਆਰਾ
- [All About Me](#) ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੁਆਰਾ
- [Pieces of My Personhood](#) ਉੱਤਰੀ ਖਾੜੀ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ

ਵਾਟਰਲੂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਿਆਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾ ਜਾਣੋ! www.dementiawellnesscanada.com - 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ