

ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਕੁਪੇਸ਼ਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ



ਇਸ ਤੱਥ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ:



ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਜਾਂਚ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਲਾਭ



ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਜੋ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਪੇਸ਼ਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੀ ਜਾਂਚ

- ਪਛਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੇਸ਼ਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਪੇਸ਼ਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਖਤਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ!

ਪੇਸ਼ਣ ਜੋਖਮ ਜਾਂਚ ਸਰੋਤ:

ਨਿਊਟਰੀ-ਈਸਕ੍ਰੀਨ

ਇੱਕ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸਰਵੇਖਣ ਜੋ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਲੱਭੋ

ਇੱਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜੋ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਲੱਭਦੀ ਹੈ।



ਮਦਦਗਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਲ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ)
- ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ
- ਸਪੀਚ ਥੈਰੇਪਿਸਟ
- ਡੈਂਟਿਸਟ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ
- ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ
- ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ
- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ



ਮਦਦਗਾਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ

- ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੀਲਸ ਆਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼, ਸਥਾਨਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬੇ)
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਗੀਚੇ, ਰਸੋਈ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਕੇਂਦਰ
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ, ਕੁਕਿੰਗ ਸਰਕਲ, ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ
- ਇਕੱਠਾ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਡਾਇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਆਵਾਜਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਵਿੱਤੀ ਸਬਸਿਡੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਏਜੰਸੀਆਂ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

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

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