



ਇਹ ਗਾਈਡਲਾਈਨ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਾਸਤੇ ਬਾਲਗ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਗੇ। ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਡਿਗਰੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਉਮਰ ਸੀਮਾ ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਆਈਟਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਨੌਜਵਾਨ ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਹਰ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।**

12-14 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ (At around ages 12-14)

ਇਸਦੇ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ: (APPLY FOR:)

- ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸਿਊਰੰਸ ਨੰਬਰ (SIN, Social Insurance Number)
- ਅਪਗਤਾ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਅਤੇ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਅਪਗਤਾ ਬੱਚਤ ਪਲਾਨ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ: (LEARN ABOUT:)

- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ, ਐਲਰਜੀਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ, ਇਲਾਜ, ਅਤੇ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨ
- ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਭੂਮਿਕਾ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਬਾਲਗ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਨਾਲ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਚੋਣਾਂ
- ਜਨਤਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
- ਕਾਮੁਕਤਾ ਅਤੇ ਜਣਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ
- ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਮੌਕੇ
- ਸਵੈ-ਪਰਬੰਧ
- ਗੁਪਤਤਾ, ਸੂਚਿਤ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਧਿਕਾਰ
- ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸਾਈਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ)

ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ: (PREPARE BY:)

- ਆਸਰਿਤ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਮਾਪੇ ਲਈ ਪਰਿਵਰਤਨ ਤਿਆਰੀ ਪ੍ਰਤਾਲ-ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ
- ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨਾ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ
- ਖਾਣਿਆਂ, ਪੰਸਾਰੀ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਾ
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ

14-16 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ (At around ages 14-16)

- ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਫੋਟੋ ਆਈ.ਡੀ.
- ਇੱਕ Alberta.ca ਅਕਾਊਂਟ

- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵੇਂ ਜੋ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਕਿਵੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਅਵਸਥਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:
 - ਰਹਿਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ
 - ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ
 - ਸਿੱਖਿਆ/ਕੰਮ/ਵਲੰਟੀਅਰ
 - ਆਵਾਜਾਈ/ਡਰਾਈਵਿੰਗ/ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ
- ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਅਪਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (PDD, Persons with Developmental Disabilities) - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਏਜੰਸੀ ਬਨਾਮ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (FMS, Family Managed Services)

- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਟਰੈਕ ਰੱਖਣਾ
- ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣਾ
- ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਾ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬੰਧਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਮਨੋ-ਵਿਦਿਅਕ ਮੁਲਾਂਕਣ/ਮੁੜ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ ਲਈ PDD ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ**
- ਪਰਿਵਰਤਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨਾ
- ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਕਰਨਾ ਬਾਲਗ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ

16-17 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ (At around ages 16-17)

- ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਅਪਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (PDD)**

- ਬਾਲ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ
- ਸਿਹਤ ਬੀਮੇ ਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਦੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ 18
- ਬਾਲਗ ਹੋਮ ਕੇਅਰ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸੰਭਾਲ (SMC, Self-Managed Care) ਬਨਾਮ ਵਿਕਰੇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਗੁੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਸ਼ਰਡ ਆਮਦਨੀ (AISH, Assured Income for the Severely Handicapped)
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਬਜਟ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ
- ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ
- ਜਵਾਨੀ ਦੇ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਫੰਡਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੀ ਹੈ
- ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀਸ਼ਿਪ, ਸਹਿ-ਫੈਸਲਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਸਮਰਥਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ
- ਸਿੱਖਿਆ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਮੌਕੇ

- ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੰਤਿਮ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਤੈਅ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ
- ਯੁਵਾ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ(s) - PDD (FMS), AISH, ਅਤੇ ਹੋਮ ਕੇਅਰ (SMC) ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵੱਖਰੇ ਖਾਤੇ

17+ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ (At around ages 17+)

- ਬਾਲਗ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਲਾਭ**
- ਬਾਲਗ ਹੋਮ ਕੇਅਰ** - ਜੋ SMC ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ
- ਬੇਹੱਦ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਆਮਦਨੀ (AISH)**
- ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀਸ਼ਿਪ** ਅਤੇ ਸਹਿ-ਫੈਸਲਾ ਬਣਾਉਣਾ**
- ਸਿੱਖਿਆ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਮੌਕੇ

- ਜਿੱਥੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਜੇ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਬਾਲਗ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਲੀਆ ਬਾਲ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਰਿਪੋਰਟਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤਬਾਦਲੇ ਸਾਰਾਂਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ
- ਬਾਲਗ-ਮੁਖੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਜਰਨਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ