

ਇਹ ਗਾਈਡਲਾਈਨ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਾਸਤੇ ਬਾਲਗ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਜੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਉਮਰ ਸੀਮਾ ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਆਈਟਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ 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। ਕੁਝ ਕੁ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਤ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਮੂਲੀਅਤ ਜਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਟੀਚਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

	12-14 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ (At around ages 12-14)	14-16 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ (At around ages 12-14)	16-17 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ (At around ages 16-17)	17+ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ (At around ages 17+)
ਇਸਦੇ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ: (APPLY FOR:)	- ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸਿਊਰੰਸ ਨੰਬਰ(SIN, Social Insurance Number) - ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ	- ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਡਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਜਾਂ ਫੋਟੋ ਆਈਡੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ - ਇੱਕ Alberta.ca ਅਕਾਊਂਟ		- ਬਾਲਗ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਲਾਭ** - ਬਾਲਗ ਫੰਡਿੰਗ** - ਸੈਕੰਡਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ - ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਬਰਸਰੀ - ਬਾਲਗ ਹੋਮ ਕੇਅਰ** - ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੇ ਜੇ ਸੈਲਫ-ਮੈਨੇਜਡ ਕੇਅਰ (SMC) ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਸਮਰਥਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ - ਸਿੱਖਿਆ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਮੌਕੇ
ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ: (LEARN ABOUT:)	- ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ, ਐਲਰਜੀ, ਦਵਾਈਆਂ, ਇਲਾਜ, ਅਤੇ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨ - ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ - ਬਾਲਗ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ - ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ, ਸਵੈਸੇਵੀ ਮੈਂਬਰ, ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਕਨੈਕਸ਼ਨ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਚੋਣਾਂ - ਜਨਤਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ - ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ - ਕਾਮਕਤਾ ਅਤੇ ਜਣਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ - ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਮੌਕੇ - ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ - ਗੁਪਤਤਾ, ਸੂਚਿਤ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਧਿਕਾਰ - ਪੈਸਾ ਪਰਬੰਧ - ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਅਤੇ ਸਾਈਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ)	- ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: - ਡਰਾਇਵਿੰਗ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਰਹਿਣਾ - ਸਿੱਖਿਆ - ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਵਲੰਟੀਅਰਿੰਗ - ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ, ਆਦਿ।) - ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ ਸਰਾਬ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ ਜੋ ਬਾਲਗ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ	- ਬਾਲ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ - ਸਿਹਤ ਬੀਮੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ - ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ - ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ - ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਮਰਥਨ - ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ ਜਾਂ ਸਪਲਾਈਆਂ - ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਫੈਸਲੇਬਣਾਉਣਾ - ਬਾਲਗ ਹੋਮ ਕੇਅਰ-ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਵਿਕਰੇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸੰਭਾਲ (SMC, Self-Managed Care) - ਬਾਲਗ ਫੰਡਿੰਗ	- ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਜੇ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਬਦੀਲੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ - ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਦਾਰੇ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ - ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ - ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ 3-ਵਾਕਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾਂਸ਼
ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ: (PREPARE BY:)	- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਰਤਨ ਤਿਆਰੀ ਪੜਤਾਲ-ਸੂਚੀ ਜਾਂ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ - ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ - ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ - ਭੋਜਨ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ - ਤੁਹਾਡੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ/ਪੁੱਛਣਾ - ਪਰਿਵਰਤਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨਾ - ਡਾਕਟਰੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ	- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ - ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇਕਰਾਰ ਤਹਿ ਕਰਨਾ - ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ - ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬੰਧਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ	- ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੰਤਿਮ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੈਅ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ - ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ - ਆਪਣੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਨਾ - ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪੀਜ਼ਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ	- ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨਾ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਬਾਲਗ ਕਲੀਨਿਕ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨਾ - ਆਪਣੀਆਂ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਗਵਾਨੀ ਕਰਨਾ - ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ - ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਲੀਆ ਬਾਲ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਰਿਪੋਰਟਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤਬਦੀਲੇ ਦੇ ਸਾਰਾਂਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ - ਬਾਲਗ-ਮੁਖੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਜੋੜਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ