ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ:
ਹੋਮ ਕੇਅਰ (ਘਰ ਵਿਚ ਮਦਦ) ਲੱਭਣਾ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਕ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹੀ ਜਾਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਹੋਮ ਕੇਅਰ (ਘਰ ਵਿਚ ਮਦਦ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋਗੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਫਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਹੈ:

- ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ *ontario.ca/healthcarebasics* ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। "ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਇਨ ਅਦਰ ਲੈਂਗੁਏਜਜ਼" ਬਟਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਔਨਲਾਈਨ ਅਡੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਲਿੰਕ ਵੀ ਦੇਵੇਗਾ।

ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ

1. ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਕੀ ਹੈ?

ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਘਰ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਓਨਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

2. ਮੈਂ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਹ ਲਿਸਟ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਦੱਸਦੀ ਹੈ:

ਵਿਜ਼ਟਿੰਗ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ Community Care Access Centre (CCAC) ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਰਸਾਂ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ, ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਾਂ, ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾ ਕੇ
- ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਆਪ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾ ਕੇ

Punjabi – Health Care in Ontario: Finding Home Care Cat# 015587 Nov/2010 © Queen's Printer for Ontario

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰਸਨਲ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ Community Care Access Centre (CCAC) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੋਈ ਜਣਾ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪਰਸਨਲ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ, ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਏਡਜ਼, ਪਰਸਨਲ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰਜ਼, ਜਾਂ ਅਟੈਂਨਡੈਂਟ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਹ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣਾ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਨੇਮ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ
- ਕੁਰਸੀਆਂ, ਗੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਬੈੱਡਾਂ ਵਿਚ ਬਹਿਣ ਜਾਂ ਟਿਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਲਾਹੁਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਖਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਟੋਆਇਲਟ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੌਂਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ’ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ

ਘਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ
ਘਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (ਹੋਮਮੇਕਿੰਗ) ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਘਰ ਦੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ Community Care Access Centre (CCAC) ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ
- ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨਾ
- ਘਰ ਦੀ ਹਲਕੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਲਾਉਂਡਰੀ
- ਬਿੱਲ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਬੈਂਕਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਕਮਿਉਨਟੀ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਲਿਜਾਣਾ ਅਤੇ ਲਿਆਉਣਾ
- ਖਾਣੇ
- ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਮਦਦ
- ਘਰ ਵਿਚ ਮਦਦ
- ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

3. ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਖਰਚਾ ਕੌਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

ਕੋਮ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ:
ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ (ਓਨਟੇਰੀਓ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਿਊਂਸਪਲ ਸਰਕਾਰਾਂ)

- ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਰਾਹੀਂ (ਜੋ ਕਿ ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ)
- ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਜਾਂ ਬੈਨੇਫਿਟ ਪਲੈਨਾਂ ਰਾਹੀਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹੀਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਆਪ ਦਿੰਦੇ ਹੋ)

ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ, ਰਲਵੀਂਆਂ ਮਿਲਵੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ।

ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

4. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਲਈ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੀਆਂ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ Community Care Access Centre (CCAC) ਇਹ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਮੁਤਾਬਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਣਗੀਆਂ
- ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੰਗੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ

ਪਹਿਲਾਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦਾ ਸੀ ਸੀ ਏ ਸੀ ਲੱਭੋ।

5. ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ Community Care Access Centre (CCAC) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੈਂਟਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਾਂ ਵਾਲੀ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

6. ਜੇ ਮੈਂ ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਾਂ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਕੋਲ ਸਿੱਧਾ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ Community Care Access Centre (CCAC) ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7. ਓਨੇਟਰੀਓ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਹਨ। ਮੈਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਾਂ?

ਸਰਵਿਸਓਨਟੇਰੀਓ, ਇੰਫੋਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸਵੇਰ ਦੇ 8:30 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸਟਾਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ ਅਤੇ 20 ਹੋਰ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਫੋਨ ਕਰੋ:

- 1-866-532-3161
- ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 1-800-387-5559
- ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿਚ, ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 416-327-4282

health.gov.on.ca ’ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ।