ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ:

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵੱਲੋਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਸਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੁਣ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ* ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣਗੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿਚਕਾਰ "ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ" ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਵਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਭਾਗੀਦਾਰੀਆਂ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ – ਤੁਸੀਂ – ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ!

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬੁੱਕਲੇਟ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

*ਅਸਾਨੀ ਲਈ, "ਡਾਕਟਰ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੋਰ ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਜਵਿੇਂ ਕਪਿ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸਹਾਇਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਇੱਥੇ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਆਮ ਗੁਣ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਕਲੀਨਿਕੀ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੀ ਉਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਹਨ?

ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਸ਼ਖੀਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਉਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਨੁਭਵ

ਕੀ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

ਕੀ ਉਹ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤਕਨੀਕੀ ਹੁਨਰਾਂ, ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਬਣਨਾ

ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ? ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ, ਆਪਣੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ।

ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਲਈ ਓਪਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ

ਉਦਾਹਰਣ ਦੁਆਰਾ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤਾ ਵੀ ਬਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿਖਾਓ।

ਸਮਝਦਾਰ ਬਣੋ

ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜਲਦੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸਹੀ ਹੋ!

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ *ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲੈਣਾ* (ਪੰਨਾ 6) ਦੇਖੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਿਓ

ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜਾਣ ਸਕੇ।

ਧੰਨਵਾਦ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਹੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ

ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਇਹ ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ *ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲਈ* (ਪੰਨਾ 4) ਦੇਖੋ।

ਦੋ-ਪੱਖੀ ਗੱਲਬਾਤ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੋਸਤਾਨਾ, ਆਦਰਯੋਗ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਸੋਚੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੋ-ਪੱਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਵੋ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ?

ਕੀ ਉਹ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਦੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ?

ਕੀ ਕਦੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਘਰ ਬੁਲਾਓ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਫੈਕਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ? ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ?

ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ

ਜੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਸ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋਗੇ।

ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ? ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲੇਗੀ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ? ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀਆਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ:

- ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ? ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਮਨ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

"ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਵੇਖੇ।"

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ

ਡਾਕਟਰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਰਾਏ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਬਣਾਈ ਹੈ!

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀਆਂ ਮੇਲਿੰਗ ਸੂਚੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਲਿਆਉਣਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਲਿੰਕ ਬਣਨਾ – ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ।

ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ

ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕਦੇ Individualized Family Service Plan (ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾ ਯੋਜਨਾ, IFSP) ਜਾਂ ਹੋਰ ਟੀਮ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਿਆ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਟੀਮ ਮੀਟਿੰਗ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨਾ ਉਸਦੇ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਅਗਾਊਂ ਨੋਟਿਸ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਤਿਆਰੀ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
- ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰਨਾ, ਫੈਕਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਪੂਰਨ ਜਵਾਬ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ

ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ। ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਨੋਟਸ ਲਓ। ਹਰੇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ ਉਸੇ ਨੋਟਬੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਓ ਜੋ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਨੋਟਸ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ – ਅਤੇ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। "ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹੋ..."
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। "IFSP ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ..."
- ਬਸ ਵਿਸ਼ਾ ਬਦਲੋ। "ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ..."

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਔਖਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ IFSP ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ।

"ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ IFSP ਵਿੱਚ ਪੁੱਛਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?"

IFSP ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਉਸ ਨਾਲ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਹਿਮਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ IFSP ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਉਸ ਪ੍ਰਗਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਤਸਵੀਰ ਭੇਜਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਨੋਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ:

"ਇੱਥੇ ਮੇਰੀ ਧੀ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਸਤੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਟੇਬਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਹੁਣ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਰੋਂਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ – ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੁਣ ਲੜਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ! ਰੈਫ਼ਰਲ ਵਾਸਤੇ ਧੰਨਵਾਦ!"

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦਾ ਸਮਰਥਕ ਹੋਣਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਰੈਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸਮਰਥਕ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਮਰਥਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਹਨ – ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਕੁਝ ਸਧਾਰਣ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ...

ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ ਜਾਣੂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਹੋਵੇ – ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਟੀ ਇੰਟਰ ਏਜੰਸੀ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਿੰਗ ਕੌਂਸਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ Family Resources Coordinator (ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, FRC) ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ FRC ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 1-800-322-2588 (Family Health Hotline (ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਹੌਟਲਾਈਨ)) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਲੀਡ FRC ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਰੈਂਟ ਪੈਨਲਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਰਸਮੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵੇਲੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ...

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਖੋਜ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਫਰਕ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਹਾਣੀਆਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਖੋਜ ਬਿੰਦੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੀ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ? ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ?

ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੀ ਚਿੰਤਾ ਸੀ? ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕੀ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੁੰਦਾ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ FRC ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਰੋਤ, ਫੰਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ?

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਨੇਹਾ: ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇਖੋ *ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛੋ, ਬੱਚੇ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ* (FS_0032) **www.dcyf.wa.gov/publications-library/FS_0032.** 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

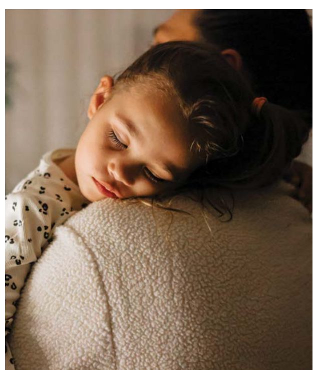
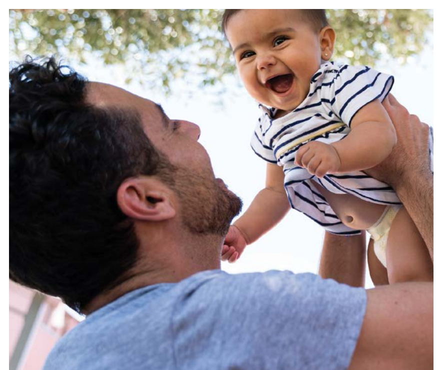
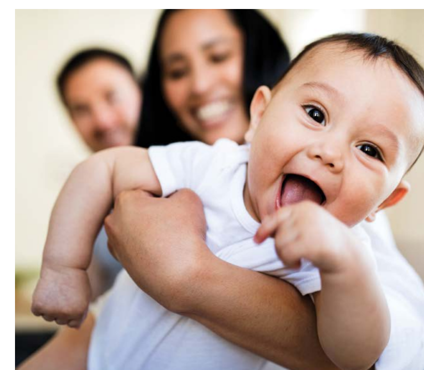
ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

Department of Children, Youth and Families
(ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਵਿਭਾਗ)

PO Box 40970
Olympia WA 98504-0970
ਈਮੇਲ: esit@dcyf.wa.gov
www.dcyf.wa.gov

ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਤੱਕ ਸਿਹਤ ਸੂਚਨਾ ਕੇਂਦਰ
PAVE ਫੈਮਿਲੀ ਵੌਇਸਿਜ਼ ਆਫ਼ Washington ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

(253) 565-2266
(800) 572-7368
www.familyvoicesofwashington.com
www.wapave.org

DCYF ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਲਿੰਗ, ਧਰਮ, ਨਸਲ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਥਿਤੀ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਉਮਰ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

*ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਪੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵਿਕਲਪਕ ਫਾਰਮੈਟ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ DCYF Constituent Relations (DCYF ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਸਬੰਧ) ਨਾਲ 1-800-723-4831 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ: **communications@dcyf.wa.gov**.*

DCYF PUBLICATION FS_0003 | DEL 11-008 PJ (08-2023) Punjabi