



ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫ਼ਰਸਟ ਚੁਆਇਸ

## CFC ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ

ਯੋਗ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਨੂੰ  
ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ  
ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ  
ਫ਼ਰਸਟ ਚੁਆਇਸ  
(CFC) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ  
ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ  
ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

# ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫ਼ਰਸਟ ਚੁਆਇਸ ਸੇਵਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੱਕਦਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ।  
(ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੈਕ ਪੈਨਲ ਵੇਖੋ)

## ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਹਾਉਣ-ਧੁਆਉਣ, ਕਪੜੇ ਪੁਆਉਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣੋ। ਸਾਰੇ ਯੋਗਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਕੇਅਰਗਿਵਰਾਂ ਲਈ ਪਿਛੇਕੜ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਵੀ DSHS ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ✓ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ
- ✓ ਬਾਲਗ ਫੈਮਿਲੀ ਹੋਮ
- ✓ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਸਹੂਲਤ

## ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਦੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋਗੇ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੇਅਰਗਿਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣੋ, ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹਟਾਓ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਇੱਕ ਪੁਸਤਿਕਾ, DVD ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ DSHS ਵੈਬਸਾਈਟ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਇੱਕ ਲਿੰਕ ਉਪਲਬਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ

ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਗੂਲਰ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੈਗੂਲਰ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅਖ਼ਤਿਆਰਪ੍ਰਾਪਤ ਨਿਜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੰਮ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਫ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

## ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਖ਼ੁਦਮੁਖ਼ਤਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੋਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਕਰਿਆਣੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖ਼ਰੀਦਣ ਵਰਗੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ, ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਲਾਨਾ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ

ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਸਬੰਧੀ ਉਪਕਰਣ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਖੁਦਮੁਖਤਾਰ ਬਣਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਪੀਚ, ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਰਾਹੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਕਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮਿਲਦਿਆਂ ਹੀ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੇ, ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਲਾਨਾ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਖਰੀਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



## ਨਿੱਜੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬੀ ਪ੍ਰਬੰਧ (PERS)

PERS ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਉਪਕਰਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਚਾਲੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਜਵਾਬੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚਲਾ ਸਟਾਫ਼ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਲ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਈ ਗਈ ਥਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗਣ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਲੈਸ ਆਪਣਾ PERS, GPS ਲੋਕੇਟਰ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਹਰ ਕੋਈ PERS ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਿਸਟਮਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ CFC ਬੈਨੇਫਿਟ ਪੈਕੇਜ ਵਿਚ ਮਿਆਰੀ PERS ਯੂਨਿਟ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਲਾਨਾ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਲਾਈ ਜਾਏਗੀ।

## ਭਾਈਚਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਗਤ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿਚੋਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਘਰ, ਬਾਲਗ ਫੈਮਿਲੀ ਹੋਮ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਸਹੂਲਤ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬੇਨਤੀ

ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ

DDA ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ

ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ

ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ

ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ

DDA ਸਰਵਿਸ ਬੇਨਤੀ

ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ

ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ

ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ

ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ

ਉਹਨਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਲਈ

[www.dshs.wa.gov](http://www.dshs.wa.gov)

'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆੱਨਲਾਈਨ

ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।

 Washington State  
Department of Social  
& Health Services

Transforming lives