

ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ  
ਸੁਸਾਇਟੀ  
ਨਵੇਂ ਪੇਰੇਂਟ ਪੈਕੇਜ



**LMDSS**

information • support • resources

## ਵਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ

- ਪੇਜ 3.....ਪਿਆਰੇ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ  
ਪੇਜ 4..... ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਕਹਾਣੀ  
ਪੇਜ 6..... ਹੈਲੋਡ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ  
ਪੇਜ 7..... ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ  
ਪੇਜ 8.....ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ  
ਪੇਜ 9..... ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ "ਟੂ-ਡੂ" ਚੈਕਲਿਸਟ  
ਪੇਜ 10..... ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਸੁਸਾਇਟੀ  
ਪੇਜ 12..... ਸਬੰਧਤ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ  
ਪੇਜ 15..... ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ  
ਪੇਜ 18..... ਵਿੱਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ  
ਪੇਜ 19.....ਰਿਸੋਰਸ ਗਾਈਡ - ਜਨਮ ਤੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਉਮਰ

---

ਸਾਡਾ ਨਵਾਂ ਪੇਰੋਟ ਪੈਕੇਜ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਮੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

The Lower Mainland Down Syndrome Society  
#481-13320 -78<sup>th</sup> Ave  
Surrey, BC  
V3W 0H6

[www.lmdss.com](http://www.lmdss.com)

<http://www.facebook.com/pages/Lower-Mainland-Down-Syndrome-Society/331362230986>

Ph: 604-591-2722  
Fax: 604-591-2730  
Email: [info@lmdss.com](mailto:info@lmdss.com)

**LMDSS** ਕੋਲ 20 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ LMDSS ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪਿਆਰੇ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ:

ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ !

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਇੱਕ ਬਹਾਦਰ, ਅਸਧਾਰਨ, ਯਾਦਗਾਰੀ ਅਤੇ ਫਲਦਾਇਕ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਹਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਵੀ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਵੇਂ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨ, ਪਿਆਰ, ਸਬਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ, ਬਲਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਲੋਂ ਵੀ।

ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੈ, ਹੈਰਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ, ਮਨੋਭਾਵ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਡਰ, ਗੁੱਸਾ, ਚਿੰਤਾ, ਨਿਰਾਸ਼, ਫਿਕਰ, ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਵੇਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।

ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਦੇ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ 21 ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸ 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਤਮਕ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿਰਛੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਹੱਥੇਲੀ 'ਤੇ ਇਕ ਲਾਈਨ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਟੋਨ, ਛੋਟਾ ਕੱਦ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਛੋਟੇ ਨੈਣ-ਨਕਸ਼ ਹੋਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਹ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ/ਗੀ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ, ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸੇਮੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਮਾਪੇ ਵੱਖਰੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਮੇ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਅਸੀਂ, ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਿੱਖੇ, ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਨਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ।

ਦੀ ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਸੁਸਾਇਟੀ

## ਇਕ ਨਵੇਂ ਮਾਪੇ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਉਸਦਾ ਚਿਹਰਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ ਚਿਹਰੇ ਵਰਗਾ ਹੀ ਨਹੀਂ

ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੈ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਦੁੱਖ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਦਾ ਗੋਲ ਹੱਥ ਫੜਦੀ ਹਾਂ।

ਸੂਅ ਰੋਬਿਨਜ਼ ਦੁਆਰਾ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਦੇਵਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਕਿ ਟੁੱਟੇ ਲੋਕ ਫਿਰ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਸੀ।

ਉਸਦਾ ਜਨਮ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ, ਇਕ ਬੱਚਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਬੇੜਾ ਜੋਰ ਲਾਉਣ ਤੇ ਹੀ ਬਾਹਿਰ ਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲੇਬਰ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਮਾਈਕ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹਰ ਪੀੜ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਸੀ। ਮਾਈਕ ਕਹਿੰਦਾ ਰਿਹਾ, "ਬੱਚਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ," ਅਤੇ ਪੀੜ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਲਹਿਰ ਦੇ ਮੈਨੂੰ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਂਦੀ ਹੋਈ ਚੁੰਮ ਲੈਂਦੀ ਸੀ।

10 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਆਏ, ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਪੀਲੀਆ ਵਰਗਾ ਪੀਲਾ ਸੀ। ਉਹ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ, ਨਰਮ, ਬੱਚਾ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਸੀ, ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਬਿਖਰੇ ਹੋਏ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਗੋਲ ਚਿਹਰਾ ਮੇਰੇ ਵਰਗਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਭਰਵੱਟੇ ਭੂਰੇ ਸਨ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਡੈਡੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਗਏ।

ਫਿਰ ਹਨੇਰੇ ਬੱਦਲ ਘਿਰ ਆਏ। ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਉਸਦੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਚੈਕਅਪ ਮਗਰੋਂ ਡਾਕਟਰ ਝਿਜਕਿਆ। ਮੈਂ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ।

"ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ?"

ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਸੀ। ਮੈਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦਿਆਂਗੀ।

ਮੈਂ ਸਿੱਧਾ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲਿਆ। "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੈ?"

ਬੀਤੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਮੈਂ ਐਰਨ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਠੀ ਸੀ ਅਤੇ ਗੂਗਲ ਸਰਚ ਇੰਜਨ ਵਿੱਚ "ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ" ਟਾਈਪ

ਕੀਤਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਮਾਈਕ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਬੇਵਕੂਫ ਕਹਿ ਕੇ ਮੇਰਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਉਸ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਐਰਨ ਨੂੰ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੈ?

ਹਾਂ," ਉਸਨੇ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਫੇਰ ਉਸਨੇ ਉਸਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਟਾ ਕਢਿਆ ਕਿ ਉਸਦਾ ਦਿਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਾਲਾ ਚਿਹਰਾ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਵਰਗਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਉਸਦੇ ਡੈਡੀ ਵਰਗੀਆਂ - ਬਸ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਹ ਡਰ ਆਪਣੇ ਸਿਰਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਤਾ ਅਤੇ ਅਗੇ ਵਧਦੇ ਰਹੇ। ਵਾਹ, ਇਹ ਇੱਕ ਰਾਹਤ ਸੀ।

ਪਰ ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਜਾਣ ਗਈ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਸੁਣੀ। ਮੈਂ ਪਿਆਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। "ਓਹ," ਮੈਂ ਕਿਹਾ। "ਕੀ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਆਪਣਾ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਵਰਤ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?" ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਮਾਈਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਸੀ।

ਮੈਨੂੰ ਸਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਇਦਾਂ ਲਗਦੀ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰਾ ਗਲਾ ਖੁੱਟਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ - ਅਤੇ, ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ, ਹੈ ਵੀ ਇਦਾਂ ਹੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਪਰੀਖਣ ਵਾਲੇ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬੈਠੀ ਰਹੀ, ਮਾਈਕ ਦੇ ਆਉਣ ਤਕ ਐਰਨ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਂਦੀ ਰਹੀ। ਮੈਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰੋਂਦੀ ਪਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੇਰੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹੰਝੂਆਂ ਦਾ ਇਕ ਬੰਨ੍ਹ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਆਇਆ।

ਮਾਈਕ ਐਰਨ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈਬ ਵਿਚ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਬੱਘੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਿਠਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਗਲਿਆਰੇ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਨਾਲ ਤੁਰਦਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਇਵੇਂ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ!" ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਐਰਨ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਬਾਂਹ ਤੋਂ ਲਹੂ ਕੱਢਿਆ। ਮਾਈਕ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ - ਸੂਈ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੇ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਐਰਨ ਨੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿਚ ਚੀਖ ਮਾਰੀ। ਸਾਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਲਈ ਦੇ ਲੰਬੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।

ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਸੀ। ਐਰਨ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਵਿਚ ਝਪਕੀ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਪਰੈਲ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿਚਲਾ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਸੀ, ਸੂਰਜ ਅਸਮਾਨ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਬਾਲਕਨੀ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਐਰਨ ਨੂੰ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਵੇਖਦੇ ਰਹੇ। ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਿਵੇਂ ਗਲਤ ਸੀ, ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਨੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ ਤੇ ਗਲਤ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਗਲੀ ਦੇ ਪਾਰ ਇਕ ਘਰ ਤੋਂ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਸੋਚਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜਾ ਗੀਤ ਸੀ - ਇਹ ਇਕ ਬੈਡਰੂਮ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਉਥੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਕ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਦੀ ਘਾਟ ਸੀ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜੀਵਿਤ ਹੋਣ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਉਹ 20 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ, ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਗੀਤ ਆਖਰਕਾਰ ਯਾਦ ਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਜੂਨੀਅਰ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਡਾਂਸ ਦੀ ਮੇਰੀ ਯਾਦ ਦਾ ਇੱਕ ਗਾਣਾ ਸੀ। ਸਾਡਾ ਗੁਆਂਢੀ ABBA ਦਾ ਗੀਤ *ਟੇਕ ਏ ਚਾਂਸ ਐਨ ਮੀ* ਵਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆਏ। ਅਤੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਦੀ ਖਾਈ ਬੇਅੰਤ ਡੂੰਘੀ ਲੱਗਦੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਸੀ ਉਹ ਇਹ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਸੀ।

ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੂਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਦਲਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਨਿਕਲਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰਨ ਲਗ ਪਈ। ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ, ਜੋ ਹੁਣ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਫਸਣ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ।

ਸਗੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗੋਲ ਨਿੱਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਹਥ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਫੁੱਟਪਾਥ ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ, ਦੋਵੇਂ ਇਸ ਨਿੱਘੇ ਫਾਲ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ। ਮੇਰਾ ABBA ਵਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਗੁਆਂਢੀ ਬਾਹਰ ਖਲੋਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਘਰ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਚਿਹਰਾ ਚਮਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਨਾਂ ਲੈ ਕੇ ਬੁਲਾਂਦੀ ਹਾਂ। ਸੱਚਮੁੱਚ, ਸਾਡੇ ਤੇ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਲਓ।

ਸੂਅ ਰੋਬਿਨਜ਼ ਐਡਮਿੰਟਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ  
(ਪਹਿਲਾਂ ਗਲੇਬ ਐਂਡ ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਇਆ)

## ਹੈਲੋਡ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ

ਐਮਿਲੀ ਕਿੰਗਸਲੇ ਦੁਆਰਾ

ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਅਨੋਖੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ...

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਟਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗਾਈਡਬੁੱਕਾਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਦੀ ਕੋਲਜ਼ੀਅਮ। ਮਾਕਿਲਐਂਜਲੋ ਡੇਵਿਡ। ਵੇਨਿਸ ਵਿੱਚ ਗੰਡੋਲਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਤਾਲਵੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸੈਖੇ ਵਾਕ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ।

ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਬੇਸਬਰੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਖਰਕਾਰ ਦਿਨ ਆ ਗਿਆ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰ ਲਏ ਅਤੇ ਚਲ ਪਏ। ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਜਹਾਜ਼ ਲੈਂਡ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਈਟ ਅਟੈਂਡੈਂਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, " ਹੈਲੋਡ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ "।

"ਹੈਲੋਡ?" ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। 'ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਹੈਲੋਡ? ਮੈਂ ਇਟਲੀ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਇਟਲੀ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਮੈਂ ਇਟਲੀ ਜਾਣ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਲਿਆ ਹੈ।'

ਪਰ ਉਡਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਇਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਲੋਡ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਥੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ, ਘਿਣਾਉਣੀ, ਗੰਦੀ, ਮਹਾਂਮਾਰੀ, ਕਾਲ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਗਏ। ਇਹ ਬਸ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਗਾਈਡਬੁੱਕਾਂ ਖਰੀਦਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ।

ਇਹ ਬਸ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਟਲੀ ਨਾਲੋਂ ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਇਟਲੀ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਚਮਕਦਾਰ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਥੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਫੜ ਲਏ, ਤੁਸੀਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਿਆ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਹੌਲੈਂਡ ਕੋਲ ਵਿੰਡਮਿਲਜ਼ ਹਨ, ਹੌਲੈਂਡ ਵਿਚ ਟਯੂਲਿਪ ਹਨ, ਹਾਲੈਂਡ ਕੋਲ ਰੇਮਬ੍ਰੈਂਡ ਵੀ ਹਨ।

ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਹ ਇਟਲੀ ਤੋਂ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸ਼ੇਖੀ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉੱਥੇ ਕਿੰਨਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ। ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋਗੇ, 'ਹਾਂ, ਇਹ ਉਹ ਹੈ' ਜਿੱਥੇ ਮੈਨੂੰ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਸੀ।'

ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪੀੜ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਟੁਟਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ। "ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥ 'ਤੇ ਸੋਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਟਲੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖ਼ਾਸ, ਪਿਆਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਆਜ਼ਾਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।"

## ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੱਚ ਤੋਂ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- ❖ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਨੇਟਿਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।
- ❖ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ, ਵਿਗਾੜ, ਨੁਕਸ ਜਾਂ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ “ਪੀੜਤ” ਜਾਂ “ਪੀੜਤ” ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਣਾ ਮੁਨਾਸਿਬ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ❖ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬੋਧਿਕ ਦੇਰੀ, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸਿੱਖਣ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਟੋਨ, ਛੋਟਾ ਕੱਦ, ਤਿਰਛੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀ ਤੇ ਇਕ ਹੀ ਲਾਈਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੀਰਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਆਮ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਪੂਰਾ ਭੰਡਾਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਨਾਲ ਵਧਣਗੇ, ਸਿੱਖਣਗੇ, ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣਗੇ।
- ❖ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਪੋਰਟ ਗਰੱਪ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ, ਸੰਪਰਕ, ਹਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਉਤੇਜਕ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਬੋਧਿਕ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ, ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ, ਬੋਲਚਾਲ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਥੈਰੇਪੀ, ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।



## ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵਤ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:

- AAI: ਐਟਲਾਂਟੈਕਸਲ ਅਸਥਿਰਤਾ
- ਐਸਿਡ ਉੱਪਰ ਆਉਣਾ
- ਵਾਲ ਝੜਨਾ
- ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ
- ਐਂਟਿਜ਼ਮ
- ਸਿਲਿਅਕ ਰੋਗ
- ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਲਿਉਕਿਮੀਆ
- ਜਮਾਂਦਰੂ ਦਿਲ ਦੇ ਨੁਕਸ
- ਕਬਜ਼
- C1 ਅਤੇ C2 ਮਣਕੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੜਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉ
- ਸੁਨਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਘੱਟ ਟੋਨ
- ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਥਾਈਰੋਇਡ ਅਸਧਾਰਨਤਾ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਦੀ ਘਾਟ
- ਭਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਕਿਤਾਬਾਂ:

- Medical & Surgical Care for Children with Down Syndrome: A Guide for Parents edited by: D.C. Van Dyke, M.D., Philip Matheis, M.D., Susan Schoon Eberly, M.A., and Janet Williams, R.N., Ph.D.
  - ਵਧੀਆ ਕਿਤਾਬ, LMDSS ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਆਉਟਰੀਚ ਵਰਕਰ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

<http://cdss.ca/resources/health/>

<https://www.dsmig.org.uk/>

<http://www.ds-health.com/>

<http://www.ndss.org/about-down-syndrome/publications/>

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/developmental-disabilities/Pages/Children-with-Down-Syndrome-Health-Care-Information-for-Families.aspx>  
[www.dsmig.org.uk/information-resources/personal-child-health-record-pchr/](http://www.dsmig.org.uk/information-resources/personal-child-health-record-pchr/)  
[www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/downsyndrome/growth-charts.htm/](http://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/downsyndrome/growth-charts.htm/)

## ਦੀ "ਟੂ-ਡੂ:" ਇਕ ਚੈਕਲਿਸਟ ਫਾਰ ਨਿਉ ਪੇਰੇਂਟ

- ❖ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MCFD) ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/data-monitoring-quality-assurance/find-services-for-children-teens-families>) ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਕੋਲ ਜਾਉ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ❖ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IDP) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੇਟਿੰਗ ਲਿਸਟ ਤੇ ਜਾਉ
- ❖ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮਰਥਿਤ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੇਟਿੰਗ ਲਿਸਟ ਤੇ ਜਾਉ
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ (ਸਿਨ) ਲਓ
- ❖ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭੋ (ਰੇਫਰਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ❖ ਟੈਕਸ ਲਈ ਹਰ ਮੈਡੀਕਲ, ਰਾਹਤ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰਸੀਦਾਂ ਰੱਖੋ
- ❖ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ❖ ਇੱਕ LMDSS ਆਉਟਰੀਚ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ
- ❖ ਪੇਰੇਂਟ ਨੈਟਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ
- ❖ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲਾਂ, ਡੇਅਕੇਅਰਜ਼, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ Google ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਹਨ:  
ਮੈਸੇਜ ਬੋਰਡ: [www.downsyn.com](http://www.downsyn.com)  
ਚੈਟ ਗਰੁੱਪ: [downsyndromecanadianparents@yahoo.com](mailto:downsyndromecanadianparents@yahoo.com)  
ਬਲੋਗ: [www.kellehampton.com](http://www.kellehampton.com) ; <https://raisingpaige.wordpress.com/>



## ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਸੁਸਾਇਟੀ 1989 ਵਿੱਚ ਸਬੰਧਤ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਸਾਡਾ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਸਰੀ, ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪੂਰੇ ਬੀ ਸੀ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

### LMDSS ਮਿਸ਼ਨ ਸਟੇਟਮੈਂਟ

*ਅਸੀਂ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ*

*ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲਿਅਤ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।*

*ਇਸ ਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ, ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ:*

- 1. ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।*
- 2. ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਜੋ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।*
- 3. ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਕਸਰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ।*

ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ, LMDSS ਕੋਲ ਹੈ:

### ਆਉਟਰੀਚ ਪੇਰੋਂਟ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

LMDSS ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਆਉਟਰੀਚ ਵਰਕਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਉਟਰੀਚ ਵਰਕਰ ਆਪ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਜਰਬਾ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਉਟਰੀਚ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ LMDSS ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ

LMDSS ਕੋਲ 20 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ LMDSS ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ

LMDSS ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊ ਪੇਰੇਂਟ ਪੈਕੇਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟੈਕਰੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

### ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ

LMDSS ਪੇਰੇਂਟ ਨੈਟਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ, ਯੂਥ ਗਰੁੱਪ, ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਸਮੂਹ ਸਥਾਪਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਚਲਾ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਕਤਾ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

### ਖੋਜ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ

LMDSS ਸਰੋਤ (ਕਿਤਾਬਾਂ, ਵੀਡੀਓ, ਅਧਿਆਪਨ ਦੇ ਸਾਧਨ), ਦਫਤਰ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਰੋਤ ਹਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੋਜ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।  
ਵਧੇਰੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ [www.lmdss.com](http://www.lmdss.com) 'ਤੇ ਜਾਓ



## ਸਬੰਧਤ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

### ਬੇਬੇਸਡਾ ਕ੍ਰਿਸਚੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

- ਵਿਕਾਸ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਿਕਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ। ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਮੰਗਲਵਾਰ (ਜੂਨ, ਜੁਲਾਈ, ਅਗਸਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ) ਸਵੇਰੇ 11:00 ਵਜੇ ਤੋਂ 12:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਐਬਸਫੋਰਡ, ਮੇਫੀ ਪਲੇਸ 3260 ਗਲੈਡਵਿਨ ਰੋਡ ਵਿਖੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: ਜੋਇਸ ਵੈਂਡਰ ਹੋਇਕ ਨਾਲ 604-850-6604 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ

227 6<sup>th</sup> Street, New Westminster, BC V3L 3A5  
Phone: (604) 777-9100 Toll-free: 1-800-618-1119  
Fax: (604) 777-9394 Email: [info@bcacl.org](mailto:info@bcacl.org) website: [www.bcacl.org](http://www.bcacl.org)

- ਬੀ ਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ (BCACL) ਇਕ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਕੇ, ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸਪੋਰਟ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: <http://www.inclusionbc.org/advocacy-support> ਤੇ ਜਾਓ।

### ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਸੁਸਾਇਟੀ

283 – 5005 Dalhousie Drive N.W. Calgary, AB T3A 5R8  
Phone: (403) 270-8500 Toll-free: 1-800-883-5608  
Fax: (403) 270-8291 Email: [info@cdss.ca](mailto:info@cdss.ca) website: [www.cdss.ca](http://www.cdss.ca)

- CDSS ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। CDSS ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਅਵਸਰਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪੇਰੋਟ ਪੈਕੇਜ, ਅਤੇ ਨੈਟਵਰਕ 50 ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਰਿਸੋਰਸ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ

1409 Sperling Avenue, Burnaby, BC V5B 4J8  
Phone: (604) 444-3773 Toll-free: 1-888-464-3773  
Fax: (604) 431-9248 Email: [info@dsrf.org](mailto:info@dsrf.org) website: [www.dsrf.org](http://www.dsrf.org)

- ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਰਿਸੋਰਸ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1995 ਵਿਚ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਇਕ ਉਜੱਲ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੇਧਕ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਵੀਨਤਮ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ, ਸਬੰਧਤ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

### ਫੈਮਲੀ ਸਪੋਰਟ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ

227 6<sup>th</sup> Street, New Westminster, BC V3L 3A5  
Phone: (604) 540-8374 Toll-free: 1-800-441-5403  
Fax: (604) 540-9374 Email: [fsi@fsibc.com](mailto:fsi@fsibc.com) website: [www.familysupportbc.com](http://www.familysupportbc.com)

- ਫੈਮਲੀ ਸਪੋਰਟ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਂਤ-ਵਿਆਪੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਸਰਬੋਤਮ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ, ਫੈਮਲੀ ਸਪੋਰਟ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸੂਬਾ ਪੱਧਰੀ ਨੈਟਵਰਕਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। "Stop Hurting Kids: Parents Guide" "ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ: ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ" - ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੈ।

### ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਡਾਉਨਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ (FVDSS)

- ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਵਿਚ ਵੈਨਟੂਰਾ ਐਵਨਿਊ 'ਤੇ ਪਲਾਜ਼ਾ 154 'ਤੇ ਸ਼ਾਮ 7: 30 ਤੋਂ 9: 00 ਵਜੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। | ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਕਤਾ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੈਲੰਡਰ ਦੇਖੋ। [www.fvdss.org](http://www.fvdss.org) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਿਲਵੀ (ਐਬਟਸਫੋਰਡ) 604-853-5563 ਜਾਂ ਜੇਡੀ (ਐਬਟਸਫੋਰਡ) 604-755-0769 ਜਾਂ ਈਮੇਲ [info@fvdss.org](mailto:info@fvdss.org) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲਾ

- ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ (MCFD) ਮੰਤਰਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਫੰਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

[http://www.mcf.gov.bc.ca/spec\\_needs/index.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/spec_needs/index.htm) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਜੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਮਾਂ ਲਈ ਬਰੇਕ

- ਬਰਾਬਰ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਮਾਵਾਂ, ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਦੀਆਂ ਹਨ ਲਈ ਇਕ ਸਮੂਹ। ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ, ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲਉ, ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਤੀਜੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 7:00 ਵਜੇ ਇਮਲ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਵਿਖੇ ਗੈਰਮੇਟ ਗੈਲਰੀ ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਸੀ ਅਤੇ ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਨੂੰ [abbymomsbreak@gmail.com](mailto:abbymomsbreak@gmail.com) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਸੁਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ

- MSA ਸੁਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ - ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ। ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ 10:00 ਵਜੇ ਤੋਂ 12:00 ਵਜੇ ਤੱਕ 30686 ਮੈਟਸਕੀ ਪਲੇਸ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਵਿਖੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। 604-556-0681 (ਦਫਤਰ) ਜਾਂ 604-855-3140 (ਸੈੱਲ) 'ਤੇ ਅਰਲੀਨ ਸ਼ੈਟਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਵਰਾਇਅਟੀ ਦੀ ਚਿਲਡਰਨ ਚੈਰਿਟੀ

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਫੰਡ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਫੰਡ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸਿਧਾਂਤ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿੱਤੀ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਹੇਠ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਫੰਡ ਦਾ ਟੀਚਾ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਲਈ, ਹਮਦਰਦ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਇਕ ਕੇਸ-ਦਰ-ਕੇਸ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਜਲਦੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 604-320-0505 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ [www.variversity.bc.ca](http://www.variversity.bc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ

[lexa.betson@variversity.bc.ca](mailto:lexa.betson@variversity.bc.ca) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਗਠਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਬ੍ਰਾਉਜ਼ ਕਰੋ।

## ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕਦੀ ਵੀ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ (ਅਰਥਾਤ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਡਾਕਟਰ) ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਵੇਟਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿਮਾਇਤੀ ਬਨਣ ਅਤੇ ਆਪ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਓ।

### ਐਟ ਹੋਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

“ਐਟ ਹੋਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ” (ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MCFD) ਦੁਆਰਾ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਅਸਾਧਾਰਣ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਰਾਹਤ ਲਾਭ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਉਚਿਤ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਮੈਡੀਕਲ ਲਾਭ ਕਈ ਮੁੱਢਲੀਆਂ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-behaviour-development/special-needs/complex-health-needs/at-home-program> 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

### ਇਨਟੈਂਟ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IDP) ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ 52 (IDP) ਹਨ ਜੋ ਹਰੇਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(IDP) ਸਲਾਹਕਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਸਵੈਇੱਛੁਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, (IDP) ਸਲਾਹਕਾਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਚਾਈਲਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ, ਅਰਲੀ ਇੰਟਰਵੈਂਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਐਬੋਰਿਜਿਨਲ ਇਨਫੈਂਟ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਲਈ, <http://www.idpofbc.ca/idpbyregion.html> ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ ਤਾਂ। ਜੇ ਕੋਈ ਵੇਟਲਿਸਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਟਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲੱਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਅਕਸਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਪਲੇਅ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ)।

### ਰਿਸਪਿਟ ਕੇਅਰ

ਰਿਸਪਿਟ ਕੇਅਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਆਰਜ਼ੀ ਰਾਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਰਾਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਕਾਸ ਦੇਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁਫਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸੀਮਤ- ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਰੇਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਾਹਤ, ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਜਰਬਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਐਟ-ਹੋਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ; (MCFD) ਦੁਆਰਾ; ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ)  
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-behaviour-development/special-needs/complex-health-needs/at-home-program/at-home-program-respite-benefits>
- ਨਿਜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਹੋਰ ਖਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਬ੍ਰਾਉਜ਼ ਕਰੋ।

### ਸਮਰਥਿਤ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸਪੋਰਟਡ ਚਾਈਲਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SCDP) ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 12 ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ 13-19 ਸਾਲ ਦੇ ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। (SCDP) ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ

ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਆਪ ਹਵਾਲੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ, ਰੈਫਰਲ ਦੂਜੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। SCDP ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਸਿਖਲਾਈ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

SCDP ਬੱਚਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ❖ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਪਲੈਨਿੰਗ
- ❖ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ❖ ਸਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਕਰਣ
- ❖ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਮਾਹਰ
- ❖ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਵਾਧੂ ਸਟਾਫ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਹਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਣ
- ❖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, <http://bc-cfa.org/programs-services/supported-child-development/supported-child-development/> ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ SCDP ਲੱਭਣ ਲਈ, <http://bc-cfa.org/contact/> ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਦੁਬਾਰਾ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੇਟਿੰਗ ਲਿਸਟ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਾ ਹੈ (ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ), ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਰਕਰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜੇ ਹੈ।



## ਵਿੱਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ

### **RDSP** ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਿਸਐਬਿਲਟੀ ਬਚਤ ਯੋਜਨਾ

[www.rdsp.com](http://www.rdsp.com)

ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਿਸਐਬਿਲਟੀ ਬਚਤ ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਬੱਚਤ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਹਿਲੀ, ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਅਤੇ ਬਾਂਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ), ਇਹ ਬਹੁਤੇ ਸੂਬਿਆਂ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਭਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਚਤ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।

### **PLAN** – ਪਲੈਨਡ ਲਾਈਫਟਾਈਮ ਐਡਵੇਕੇਸੀ ਨੈਟਵਰਕ

[www.plan.ca](http://www.plan.ca)

PLAN's ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਅਪਾਹਜ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਟੀਚਾ ਸਧਾਰਣ ਹੈ: ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ: ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

### **Taxes** – ਨਿੱਜੀ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਖਰਚੇ, ਡਿਸਐਬਿਲਟੀ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ

[www.cra.gc.ca/forms](http://www.cra.gc.ca/forms)

[www.cra.gc.ca/disability](http://www.cra.gc.ca/disability)

[www.cra.gc.ca/benefits](http://www.cra.gc.ca/benefits)

ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਲਈ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। LMDSS ਕੋਲ ਸੀਜੀਏ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਾਲਾਨਾ ਇੱਕ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਅਕਾਊਂਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਕੇਜ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਪੈਕੇਜ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

\* ਸੁਝਾਅ \*

- ਟੈਕਸ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਰਸੀਦਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ

-ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਬਕਾਇਦਾ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ, ਜੋ ਕਈ ਫਾਰਮ ਭਰੇਗਾ/ਗੀ, ਸਿਰਫ ਟੈਕਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੀ ਨਹੀਂ

## ਰਿਸੋਰਸ ਗਾਈਡ - ਜਨਮ ਤੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਗਰੁੱਪ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ [info@lmdss.com](mailto:info@lmdss.com) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।

### ਬੀ.ਸੀ. ਯੋਗਤਾ, ਬੇਲਚਾਲ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਥੈਰੇਪੀ ਸੈਂਟਰ

0 ਤੋਂ 21 ਸਾਲ ਦੇ ਅਪਾਰਜ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 604-451-5511 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [www.centreforability.bc.ca](http://www.centreforability.bc.ca) ਤੇ ਜਾਓ।

### ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਸੋਸਾਇਟੀ - ਬ੍ਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਬਰੋਸ਼ਰ

ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਉਣਗੇ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ: <http://cdss.ca/wp-content/uploads/2016/05/CDSS-Breastfeeding-a-Baby-With-Down-Syndrome-ENGLISH.pdf>

### ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਸੈਂਟਰ

ਇਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮੈਡੀਕਲ ਰੇਫਰਲ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਗਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪੀ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਸ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਲੀ ਟੀਮ, ਇੱਕ ਉਪਕਰਣ ਟੀਮ, ਇੱਕ ਕਾਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਪਲਿੰਟਿੰਗ ਟੀਮ, ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਾ ਲੇਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਭਾਗ, ਜੋ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 604-584-1361 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। [www.centreforchilddevelopment.ca](http://www.centreforchilddevelopment.ca)

### ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਅਤੇ ਲੇਨ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 604-709-6685 ਤੇ ਕਾਲ ਜਾਂ [pbarrett@redcross.ca](mailto:pbarrett@redcross.ca) ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਬਚਾਅ - ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ, ਚਿਲੀਵੈਕ, ਬੀ.ਸੀ.

ਸਪੀਚ, ਪੈਥੋਲੋਜੀ, ਆਡੀਓਲੋਜੀ, ਪੋਸਟ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ <http://www.fraserhealth.ca/find-us/public-health-units/> ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1-604-702-4900 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

### ਫ੍ਰੈਸਰ ਵੈਲੀ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਕੇਂਦਰ

ਐਬਟਸਫੋਰਡ, ਮਿਸ਼ਨ, ਅਗਾਸੀਜ਼, ਚਿਲੀਵੈਕ, ਹੋਪ, ਫਰੇਜ਼ਰ ਕੈਨਿਯਨ ਅਤੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। [Fvcdc.org](http://Fvcdc.org) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਾਰਡ ਲੈਣਾ (ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ)

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਕਾਰਡ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਏ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਇੱਥੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਲਈ "ਮਾਮ ਅਤੇ ਟੈਂਟਸ" ਤੈਰਾਕੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਚੋਇਸ

ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਚੋਇਸ ਚਿਲਡਰਨ ਚੈਰਿਟੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਪੱਖੋਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹਨ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

<http://www.presidentschoice.ca/LCLOnline/aboutUsCharity.jsp> 'ਤੇ ਜਾਓ।

### ਰੀਚ ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਡਿਵੇਲਪਮੈਂਟ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਰੀਚ ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਡਿਵੇਲਪਮੈਂਟ ਸੁਸਾਇਟੀ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਹੈ ਜੋ 1959 ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। [www.reachdevelopment.org](http://www.reachdevelopment.org) 'ਤੇ ਜਾਓ।

### ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਡਾਕਟਰੀ, ਸਫਰ, ਮੂਵ ਹੋਣ ਦੇ ਖਰਚੇ, ਗਰੁੱਪ ਹੋਮ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਫੀਸਾਂ, ਬੈਰੇਪੀ, ਟਿਊਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਜਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਖਰਚੇ, ਵਾਧੂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰਕਮ, ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਨਿਰਭਰਕਰਤਾ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ, ਡਿਸਅਬਿਲਟੀ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਖਰਚੇ, ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਖਰਚੇ, ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਗ੍ਰਾਂਟ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1-800-959-8281 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੈਬ ਪੇਜ

[www.cra.gc.ca/disability](http://www.cra.gc.ca/disability) 'ਤੇ ਜਾਓ।

### ਦੀ ਵੈਨਕੂਵਰ ਸੱਨ ਚਿਲਡਰਨ ਫੰਡ

ਉਹ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਵੀਟ 1, 200 ਗ੍ਰੈਨਵਿਲ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਹਨ 604-605-2426.

### ਕਾਰ ਸੀਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਮੁਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ – <https://www.tc.gc.ca/en/services/road/child-car-seat-safety.html> 'ਤੇ ਜਾਓ।

### ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ– <https://cdss.ca/wp-content/uploads/2016/05/CDSS-Breastfeeding-a-Baby-With-Down-syndrome-ENGLISH.pdf> 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਟਾਪ ਟੈਏਸ ਫਾਰ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬੇਬੀਜ਼: ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟਾਪ ਟੈਏਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <https://www.parents.com/baby/health/down-syndrome/toys-for-babies-with-down-syndrome/> ਤੇ ਜਾਓ

**2+** ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।