



ਕੌਣ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

Punjabi - Who can help?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀ.ਪੀ.)

ਜੀ.ਪੀ. ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਪੱਤਰ (ਰੈਫਰਲ) ਲੈਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਬਾਲ ਰੋਗ ਮਾਹਰ

ਬਾਲ ਰੋਗ ਮਾਹਰ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਛੋਟੇ ਬਾਲਕਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ

ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਉਹ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ

ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ (ਕਈ ਵਾਰ 'ਸਾਈਕਸ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੋਚ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾਕਟਰ

ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾਕਟਰ ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਕੌਣ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ

ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (ਕਈ ਵਾਰ ਫਿਜ਼ੀਓ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਲਈ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਜ਼ੀਓ ਖ਼ਾਸ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ (ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ) ਥੈਰੇਪਿਸਟ

ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ (ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ) ਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਕਈ ਵਾਰ OTs ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਆਪਣੇ-ਆਪ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ, ਟੱਟੀ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
- ਘਰ, ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਲਿਖਣਾ, ਕੈਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਸੰਵੇਦੀ ਅੰਤਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼, ਚਮਕਦਾਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਆਦਿ) ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜਿਸ ਦਾ ਉਹ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਸਮਾਨ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ। OT's ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ

ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਰਜੀਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਪੀਚ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ/ਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ)

ਸਪੀਚ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨਾ, ਸਮਝਣਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਲਿਖਣਾ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਪੀਚ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਂ/ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਬਦਲਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ, ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ, ਵਸਤੂਆਂ, ਤਸਵੀਰ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡਾਂ, ਸੰਕੇਤਾਂ, ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਟੈਲੀਹੈਲਥ

ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੀ.ਪੀ, ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



Who can help?



If you are worried about your child's development, talking to a professional may help you and your child. This information explains what different professionals do to provide support.

General Practitioner (GP)

A GP is a medical doctor who works with people of all ages. A GP can help with assessing physical and mental health needs for you and your child. In Australia, you often need to see your GP to get a referral to many other professionals.



Psychologists

Psychologists (sometimes called 'psychs') can help people when they have trouble with their thinking, emotions, learning new skills or behaviour. Sometimes psychologists work with people in groups and sometimes they will talk to people by themselves. They can support parents and children with new ideas and strategies to try that might help.

Paediatricians

Paediatricians are medical doctors who specialise in the medical care of infants, children and teenagers. They can work in hospitals or in the community. They can also refer your child to other professionals for extra support.

Audiologists

Audiologists are specialists who can find out if people have hearing problems and can often help improve people's hearing.

Psychiatrists

A psychiatrist is a medical doctor who specialises in mental health. Psychiatrists diagnose, treat and support mental, emotional and behavioural differences. They work in different ways and can use a combination of approaches including counselling and medication.

Go to positivepartnerships.com.au



Who can help?

Physiotherapists

Physiotherapists (sometimes called physios) work with people of all ages when they need help with their bones, muscles, and other parts of the body. Physios can support people with specific exercises or physical aids that help them manage better.

Occupational Therapists

Occupational Therapists (sometimes called OTs) help your child to participate in everyday activities including:

- Looking after themselves – for example: Feeding themselves, getting dressed, brushing teeth, toileting
- Taking part in activities at home, school, work and in the community – for example: Writing, using scissors, coping with sensory differences (e.g. food sensitivities, loud sounds, bright lights etc.) using public transport
- Taking part in activities they enjoy for example: Playing with others, connecting with others with similar interests. OT's can also provide tools or supports to help people take part in activities they enjoy.

Teachers

help children learn skills like reading and writing, including children that need extra help, or learn and behave differently. Talking to the teacher can help them to plan for your child's learning.

Social workers

Social workers can help people to cope with problems and guide them when facing challenges. Social Workers can help with managing priorities and helping people find the right supports.

Speech Pathologists/ Therapists

Speech Pathologists help people to communicate. Communication involves more than just speaking and listening. It also involves hearing, understanding, social skills, reading, writing and using voice. Speech Pathologists can help people to use and understand words/ language. Sometimes they help people to find alternative ways to communicate such as using speech devices, computers, mobile phones, objects, picture boards, gestures, sign language.

Telehealth

Telehealth is when you have an appointment with a healthcare provider by phone or video call. Many GPs, specialists and other healthcare workers offer a telehealth consultation when a physical examination isn't necessary or not possible. It doesn't replace visits to the doctor, but can be a helpful option when you can't see a doctor face to face.