

# ਨੇਤਰਗੀਣਤਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਲਈ ਗਾਈਡ



ਸ਼ੈਰਿਲ,  
ਵਿਜ਼ਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਗਾਹਕ

## ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਓਪਥੇਲਮੋਲੋਜਿਸਟ), ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੇਤਰਹੀਣਤਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਰੋਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਵੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਨੇਤਰਹੀਣ ਹਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੀਆਂ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਚਾਹੋ ਇਸਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲੈ ਸਕੋ। ਹੁਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।



ਵਿਜ਼ਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਇੱਕ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਦੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ।



ਛੋਟੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਇੱਕ ਮੈਗਨੀਫਾਇਰ (ਵੱਡਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਸ਼ਾ)।

## ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਨੇਤਰਹੀਣਤਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਦਾਸੀ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਰਗੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸੋਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਬ੍ਰਿਟਨੀ,  
ਵਿਜ਼ਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਗਾਹਕ

## ਕੁਆਲਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਗਰੁੱਪ

ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਆਪ ਵੀ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿਜ਼ਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ [ਕੁਆਲਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਗਰੁੱਪ](#) ਆਦਰਸ਼ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੋ।

ਇਹ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਫ਼ੋਨ-ਅਧਾਰਿਤ ਸਮੂਹ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ, ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ।
- ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ, ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ, ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ।
- ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਟੀ ਸੇਟੀ, ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਨੂ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮੈਗਨੀਫਾਇਰ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਟੂਲ ਆਦਿ)।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵੇਖੋ: [visionaustralia.org/qualityliving](http://visionaustralia.org/qualityliving)



ਪੌਲ,  
ਵਿਜ਼ਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਗਾਹਕ

### ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀ ਪੀ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਜੀਪੀ ਦੇ ਰੈਫਰਲ ਰਾਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 10 ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੱਕ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕੀਮਤ ਵਾਪਸ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਵਰਗੇ ਵੱਡੇ ਜੀਵਨ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

# ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਜ਼ਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਈ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨੇਤਰਹੀਣਤਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹੋ।

## ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣਾ-ਫਿਰਨਾ

ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੱਟੀ ਸੇਟੀ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ, ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਵਰਗੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ](#) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

## ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਸੋਈ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ 'ਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਤਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਕੱਪਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵਿਪਰੀਤ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਉਪਕਰਣ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਗਨੀਫਾਇਰ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਸੂਚਕ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ), ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਮਾਹਰ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਉਪਕਰਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਰੀਦਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵੇਖੋ: [shop.visionaustralia.org](http://shop.visionaustralia.org)

## ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਿੰਗ

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਿੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸਬਸਿਡੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡ ਹੋਣਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਂਚਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਅਪੰਗਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪੈਨਸ਼ਨ (ਨੇਤਰਹੀਣ)।
- 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੇਤਰਹੀਣ ਬੁਢਾਪਾ ਪੈਨਸ਼ਨ
- 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਪੰਗਤਾ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ (NDIS)।
- 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਈ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਦੇਖਭਾਲ।
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੰਪੈਨੀਅਨ ਕਾਰਡ।
- ਯਾਤਰਾ ਸਬਸਿਡੀ (ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ)।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਸਰਕਾਰੀ ਸਬਸਿਡੀਆਂ](#) ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਉਸਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਜਬ ਵਾਧਾ-ਘਾਟਾ ਕਰੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਹੁਦੇ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿ ਸਕੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੇ [ਵਕਾਲਤ ਸਰੋਤਾਂ](#) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

### ਜੋਬ ਐਕਸੈਸ (ਨੌਕਰੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋਬ ਐਕਸੈਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕਿ ਇੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਹੈ ਜੋ ਯੋਗ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਫੰਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵਿਜ਼ਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵਕਾਲਤ ਟੀਮ ਨਾਲ 1300 847 466 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ [info@visionaustralia.org](mailto:info@visionaustralia.org) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਵਿਜ਼ਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਗਾਹਕ, ਕੈਰੋਲੀਨ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ



## ਵਿਜ਼ਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ

ਵਿਜ਼ਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਨੇਤਰਹੀਣ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਆਡੀਓ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਬੁੱਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਲੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਸੁਰਖੀਆਂ ਦੇਣ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਡੀਓ ਵਿੱਚ ਅਪਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਿਜ਼ਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਅਰਜ਼ੀ [ਫਾਰਮ](#) ਭਰੋ।

ਬ੍ਰਿਟਨੀ,  
ਵਿਜ਼ਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਗਾਹਕ



## ਲਾਈਫ ਹੈਕਸ (ਜਿਓਣ ਦੇ ਜੁਗਾੜ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਨੇਤਰਹੀਣਤਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਸਮਾਨ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਹਾਉਣਾ, ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਾਈਫ ਹੈਕਸ ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਸੁਝਾਅ:

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਈ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ।

ਲਾਈਫ ਹੈਕਸ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ।

ਵੱਡੇ ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲੀ ਮਾਪਣ ਵਾਲੀ ਟੇਪ



# ਗਾਈਡ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ

ਇਹ ਭਾਗ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੱਚੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।
  - ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
  - ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਘਰ, ਨੌਕਰੀ, ਸ਼ੌਕ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ - ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮਾਈ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਸਕੀਮ (NDIS) ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ।
- ਹੋਰ ਸਬਸਿਡੀਆਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਥੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ 1300 847 466 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [info@visionaustralia.org](mailto:info@visionaustralia.org) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।