Punjabi - Number 93a
Elder Abuse Prevention Series - June 2011

ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

Preventing Abuse and Neglect in Later Life

ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਭਰੋਸਾ ਜਾਂ ਇਤਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਸਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਾਤਮਿਕ, ਆਰਥਕ, ਲਿੰਗਕ, ਸਮਾਜਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਅਪਰਾਧਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- **ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ** ਵਿੱਚ ਤਸ਼ੱਦਦ ਜਾਂ ਰੁੱਖਾ ਵਰਤਾਉ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- **ਭਾਵਾਤਮਿਕ/ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ** ਵਿੱਚ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ, ਡਰਾਉਣਾ, ਧਮਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਐਸਾ ਵਤੀਰਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਸਵੈਮਾਨ ਅਤੇ ਅਣਖ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।
- **ਆਰਥਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ** ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਰਥਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਜਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨੂੰ ਮੁਖ਼ਤਾਰਨਾਮਾ ਸਮਝ ਕੇ ਵਰਤੀ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- **ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ** ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਲਿੰਗਕ ਨੇੜਤਾ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੇ ਜਾਂ ਸੈੱਕਸ ਸਬੰਧੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰੇ ਜਾਂ ਲਿੰਗਕ ਹਮਲਾ ਕਰੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੈੱਕਸ ਸਬੰਧੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਮਖ਼ੌਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਬੁਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- **ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ** ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਭੇਦਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ।
- **ਲਾਪਰਵਾਹੀ** ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਿੱਲਾਂ ਦੀ ਪੇਮੈਂਟ ਨਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਖਾਣਾ, ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਮਦਦ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਨਾ ਦੇਵੇ।

ਇਹ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗਾਲ਼ਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਜਾਂ ਤਸ਼ੱਦਦ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਦਰ ਮਾਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਤਣਾਉ ਕਾਰਨ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਨ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਉ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਛੁਪਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿਗਣਾ, ਚੋਟਾਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣੀਆਂ, ਜਲਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਸਿਰ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਚੋਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼, ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜਿਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਲ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਉਹ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਰ ਬਾਰ ਡਿਗਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਸਮਝ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਆਮ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਾਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਐਸੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਨਾ ਪਛਾਣਨ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਮਰਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬੋਝ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦੇ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਅਸਰ

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਕਸਰ ਧਮਕਾਉਂਦੇ, ਸਤਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਡਾਂਟਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਵੀ ਡਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪੋਤੇ ਪੋਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਛੱਡ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਰਧ ਘਰ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਆਉਣਗੇ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰ ਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਤਣਾਉ, ਫ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੜੇ ਨਿਕਟ ਵਰਤੀ ਨੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁ-ਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਇਤਬਾਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੌਣ ਲਈ, ਫ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਦਦ ਲਈ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਐਸਾ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨ ਨਹੀਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇਤਬਾਰ ਕਰੋ।
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ ਕੇ ਸੁਣੋ।
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਬੋਲੋ।
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲੋਂ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਮਦਦ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।
- ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਤੋਂ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਇਕਲਾਪੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।

ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਤੇ ਅਪਰਾਧ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਮ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਜੋ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ ਉਲੱਥਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪਤਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਹੈੱਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹੋਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਆਫ਼ਿਸ ਜਿਸ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁ-ਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰੇ।

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਬੀ.ਸੀ. ਸੈਂਟਰ (B.C. Centre for Elder Advocacy and Support) ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ (SAIL) ਤੇ 1-866-437-1940 ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.bcceas.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

- ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ 604-660-4444 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.trustee.bc.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

- ਕਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾ (Legal Services Society) ਨੂੰ 604-408-2172 ਜਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਨੰਬਰ 1-866-577-2525 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.lss.bc.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਸੈੱਕਸ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਕਟਮ ਲਿੰਕ (Victim Link) ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਨੰਬਰ 1-800-563-0808 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਦੀਆਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਸ਼ਰੇਣੀ ਦੀਆਂ ਫ਼ਾਈਲਾਂ ਦੇ-ਖੋ।

93b ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
93c ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ: ਲਿੰਗ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
93d ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।