Punjabi – Number 93b
Elder Abuse Prevention Series – June 2011

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ:

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

Abuse and Neglect of Older Adults:

Information for Family Caregivers

ਬਹੁਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ 80% ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੁੱਢੇ ਹੋ ਰਹੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਵਿਚ, ਪੈਸੇ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਜਿਵੇਂ ਬੈਂਕ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਬਿੱਲ ਭਰਨੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ, ਜਿਵੇਂ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪਿਆਰ ਸਦਕਾ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਕਈਆਂ ਦੇ ਮਿਲੀਆਂ-ਜੁਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਮਤਭੇਦ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਤਬਾਰ ਜਾਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਾਤਮਿਕ, ਆਰਥਕ, ਲਿੰਗਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਦੇਣੀਆਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਕਰਨੀਆਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਹ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਰਨ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇੰਨੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਨਾ ਹੋਣ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਕੁੱਝ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਫ਼ਿਤਰਤ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਜਾਂ ਵਰਤਾਉ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ, ਚੇਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਕੁੱਝ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਕਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਮੱਤ ਭੇਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਥਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਔਖਾ ਹੈ।

ਧਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ

ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਆਰਥਕ ਮਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਮੁਖ਼ਤਾਰਨਾਮੇ ਰਾਹੀਂ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਪੈਸੇ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਹੀ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੜਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਧਨ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲ਼ਣਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੁਣੇ ਖਰਚ ਕਰ ਲਈਏ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਧਨ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫ਼ਾਈਲ #93d ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇਖੋ।

ਤਣਾਅ (Stress) ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਦੇ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਲੋਕ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਵੁਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕੁੱਝ ਕੁ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਥਕੇਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸੌਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ
- ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ, ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਚਾਹ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।
- ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣੀ।

ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਕੁੱਝ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਬਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦਿਆਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ ਸਾਹ ਲੈ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਜਾਂ ਮਨਭਾਉਂਦੀ ਹੌਬੀ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ। ਦਿਨ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਰਾਖਵਾਂ ਰੱਖੋ। ਕੁੱਝ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਵੋ। ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਧਨ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਪਿਛਲੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਚੰਗੀ ਗੱਲਬਾਤ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਿਆਹੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਅਜੋਕੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਪਲੈਨ ਕਰੋ। ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਕੁੱਝ ਯਥਾਰਥਕ ਆਸ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚ ਬਾਕਾਇਦਾ ਗੱਲਬਾਤ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਮਦਦ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮਾਪਿਆਂ, ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤੰਨ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਹਿਸਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਜੋੜੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਕਸਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ

ਚੰਗੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਚੰਗਾ ਸੁਭਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹੋਣੇ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਕੋਲ ਅਕਸਰ ਅੱਡ ਅੱਡ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁਨਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

3. ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ

ਬੇਸ਼ੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਪਰਵਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਰਵਾਇਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਲ ਜੁਰਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ 9-1-1 ਤੇ ਇੱਕ ਦਮ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਾਧਾਰਨ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸੁਆਲਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ 24 ਘੰਟੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੇਨਤੀ ਤੇ ਉਲੱਥੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 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 ਦੁਰਵਿਹਾਰ 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 ਦੇਖੋ।

93a ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
93c ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ:ਲਿੰਗ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
93d ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

BC CENTRE FOR ELDER ADVOCACY SUPPORT

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।