Punjabi - Number 93b
Elder Abuse Prevention Series - September 2022

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

Abuse and Neglect of Older Adults: Information for Family Caregivers

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਅੱਸੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਧ ਰਹੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਵਿੱਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਂ ਬਿਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ। ਉਹ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਫਰਜ਼ ਦੇ ਭਾਵ ਵਜੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਟਾਕਰੇ ਅਤੇ ਤਣਾਓ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਤੇ ਉਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਇਹ ਕਈ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ, ਆਰਥਕ, ਲਿੰਗੀ, ਆਤਮਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਿਉਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ?

ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਏ ਕਿ ਲੁੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ।ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਉਹ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਦੀ ਸਮਝ ਨਾ ਹੋਏ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਲੋਕ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਬਰ ਜਾਂ ਭਾਵਾਤਮਕ ਨਿਯੰਤਰਨ ਵਰਤਣ।

ਪਿਛਲੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ, ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਕਸਰ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ।ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ।ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਰਥਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਸਮੇਤ ਨਿਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਆਰਥਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਦੱਸ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿੱਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਾ ਸਮਝਣ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ।ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿੱਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਮਲੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਣ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਸਾਨ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੈਸਿਆਂ ਜਾਂ ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਸਮਝਣ, ਜਾਂ ਇਹ ਧਾਰ ਲੈਣ ਕਿ ਇਹ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮਿਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੰਨਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਆਰਥਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #93d ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਰਥਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇਖੋ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜੋ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕਿਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕਦੀ ਕਦੀ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਲੋਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਇਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕੁਝ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੰਭਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਜਾਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚਾਹ, ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪਿਛਲੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ- ਵਟਾਂਦਰਾ
ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਦੱਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉਹ ਕੁਝ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਾਸਤਵਿਕ ਆਸਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਿਯਮਿਤ ਸੰਪਰਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋੜੇ ਆਪਣੀ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ
ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ, ਸਹੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਹੋਣਾ।ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦੀਆਂ ਅਕਸਰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਅਤੇ "ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸਰਕਲ" ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ
ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਬਦਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵੀ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਤੀਫਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਸਿਰਜ ਕੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ
ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਾਂ ਹੈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਸੈਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਰੁਝੇਂਵਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਨਾਲ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਰਖੋ।ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਕਸਰ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਕ ਗਰੁਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਸੀਲੇ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਉਪਯੋਗੀ ਨੁਸਖੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਂ ਕੋਈ ਜ਼ੁਰਮ ਜਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇਖਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 604 437-1940 'ਤੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਯੁਜ਼ ਇਨਫੋ ਲਾਈਨ (SAIL) ਨੂੰ ਜਾਂ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ 1 866 437-1940 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜ਼ੁਰਮ ਜਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਥਿਤੀ ਵਾਪਰਦੀ ਹੋਈ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ **9-1-1** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਸੰਦਿਗਧ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਜਾਓ:

- ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਰਸਟ ਬੀ.ਸੀ ਦੁਆਰਾ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਇਨ (ਐਸ ਏ ਆਈ ਐਲ) (Seniors Abuse and Information Line (SAIL)) ਨੂੰ ਵੈਨਕੁਵਰ ਵਿੱਚ 604-437-1940 ਤੇ ਜਾਂ 1-866-437-1940 ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ https://seniorsfirstbc.ca/ ਦੇਖੋ
- ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ – ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/health-safety/protection-from-elder-abuse-and-neglect ਦੇਖੋ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 1-877-520-3267 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ www.familycaregiversbc.ca/ ਤੇ ਜਾਓ
- 604 660-4444 ਤੇ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰਸਟੀ ਜਾਂ www.trustee.bc.ca/Pages/default.aspx ਦੇਖੋ
- 604-408-2172 ਤੇ ਲੀਗਲ ਏਡ ਬੀਸੀ ਜਾਂ 1-866-577-2525 ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਜਾਂ https://legalaid.bc.ca/ ਦੇਖੋ
- ਬੀ.ਸੀ.ਵਿੱਚ 1-800-563-0808 ਤੇ ਵਿਕਟਿਮ ਲਿੰਕ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਜੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/victimlinkbc ਦੇਖੋ

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #93a ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
- HealthLinkBC File #93c ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ: ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਫਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- HealthLinkBC File #93d ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਰਥਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ

seniors first BC