



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

Abuse and Neglect of Older Adults: Information for Family Caregivers

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

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਧ ਰਹੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸਾਬਿ 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 ਪਰਿਵਾਰਕ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁਸਰੇ ਮੈਸ਼ਰਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਟਾਕਰੇ ਅਤੇ ਤਣਾਓ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੱਰਦੇ ਹਨ।

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

ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਖਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕਲੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 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। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਵਿੱਚ ਦੁਆਈਆਂ 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 ਇਕਾਦਾਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਭੁਗਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋ ਵੱਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੱਤ ਹੋਏ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਦੰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਏ ਕਿ ਲੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਉਹ ਵੱਡੇਰੀ 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 ਦੁਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਬਰ ਜਾਂ ਭਾਵਾਤਮਕ ਨਿਯੰਤਰਨ ਵਰੱਤਣ।

ਪਿਛਲੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜੀਵਨ ਸਾਬਿਆਂ ਲਈ, ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ 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 ਦੁਸਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਵੱਡੇਰੀ 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।

ਵੱਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਆਰਥਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸੱਦੱਸ ਵੱਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿੱਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਾ ਸਮਝਣ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੋਰਨੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿੱਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਮਲੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਣ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਸਾਨ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ 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](#) ਵੱਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਰਥਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇਖ।

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

ਕਿਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕਦੀ ਕਦੀ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਸ਼ਕਿਸਮਾਤੀ ਨਾਲ, ਲੋਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਛਾਣਨਾ 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 ਪੈਖਾਨ ਦਿਓ।

ਇਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕੁਝ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੰਭਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਜਾਂ ਸਾਮੂਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੱਤ ਪੈਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵਨ-ਚੰਗ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚਾਹ, ਕੌਂਫੀ 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 ਜੋਤਿਆਂ 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 ਤੈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਿਯਮਿਤ ਸੰਪਰਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ 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 ਹੋਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਤੇ 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 ਸਥਾਨੀਅਤ, ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਹੋਣਾ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਢੰਡਣ 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।

ਰਿਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ

ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਵੱਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਾਲਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਬਦਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਵੀ, ਰਿਸਤੇ ਦੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਤੀਫਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਹੀ ਕੇ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਸਿਰਜ ਕੇ ਰਿਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ 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 ਬੋਕਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਸੈਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਰੁਝੇਂਵਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਨਾਲ ਤੁਰੋਤਾਜਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਕਸਰ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਕ ਗਰੂਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਸੀਲੇ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਉਪਯੋਗੀ ਨੁਸਖੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇਰੀ ਉਸਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜੁਰਮ 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 ਕੇਲ ਜਾਓ:

- ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਰਸਟ ਬੀ.ਸੀ. ਦੁਆਰਾ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਯੁਜ਼ ਐਂਡ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (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

- ਬੀ.ਸੀ. 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

- ਬਿਟਿਸ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 1-877-520-3267 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਕਾਵਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ 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 ਬੀ.ਸੀ. 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 ਪਰਿਵਾਰ 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 ਵੱਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਪਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #93a ਵੱਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#)
- [HealthLinkBC File #93c ਵੱਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ: ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਫਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ](#)
- [HealthLinkBC File #93d ਵੱਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਰਥਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ](#)

seniors first BC

ਹੈਲਪਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ਤੇ ਜਾਓ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਪ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੈਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।