

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

Abuse and neglect of older adults: Information for family caregivers

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅੱਸੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹਿੱਸਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ।

ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਵੱਧ ਰਹੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਵਿੱਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਂ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵਰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਫਰਜ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ, ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਟਕਰਾਅ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਈ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਵਿੱਤੀ, ਜਿਨਸੀ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ 'ਤੇ ਰੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਿਉਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬੇਆਰਾਮ ਜਾਂ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬਾਲਗ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਉਹ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ

ਬਾਲਗ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਣ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਲੋਕ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ, ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਕਸਰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਟਕਰਾਅ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸਮੇਤ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਆਰਥਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਕਿਸੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਵਿੱਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਉਹ ਵਿੱਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਮਲੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੌਖਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉੱਥੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #93d ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਆਰਥਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਜੋ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਲੋਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਇਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਜਾਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣਾ
- ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਚਾਹ, ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਮਿਲਣਾ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪਰਿਵਾਰ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਕੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੰਗਾ ਸੰਚਾਰ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਚੰਗਾ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਉਹ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਵਾਸਤਵਿਕ ਅਪੇਖਿਆਵਾਂ ਨਿਪਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਕਸਰ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ

ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ, ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹੋਣਾ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਕੋਲ ਅਕਸਰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੁਨਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਪਲਬਧ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ "ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸਰਕਲ" ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਕੇ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂ ਬਹੁਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ

ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੀ ਸੈਰਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸ਼ੌਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਨ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਧਨ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਉਪਯੋਗੀ ਨੁਸਖੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇਖਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਅਪਰਾਧ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਜੇਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਜਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਸੰਦਿਗ਼ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਇਨਫੋ ਲਾਈਨ (SAIL) ਨੂੰ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 604-437-1940 ਤੇ, ਜਾਂ 1-866-437-1940 ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਾਓ:

- ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL), ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਸਟ ਬੀਸੀ ਦੁਆਰਾ ਹੋਸਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ 604-437-1940 'ਤੇ, ਜਾਂ 1-866-437-1940 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ, ਜਾਂ <https://seniorsfirstbc.ca> 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ - [ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਐਂਡ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। 1-877-520-3267 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਰਨਆਊਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ www.familycaregiversbc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ
- 604-660-4444 'ਤੇ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਜਾਂ www.trustee.bc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ
- 604-408-2172 ਜਾਂ 1-866-577-2525 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਲੀਗਲ ਏਡ ਬੀ.ਸੀ. ਜਾਂ <https://legalaidsbc.ca> 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਵਿਕਟਿਮ ਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 1-800-563-0808 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [VictimLinkBC](#) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #93a ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ](#)
- [HealthLinkBC File #93c ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ](#)
- [HealthLinkBC File #93d ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਆਰਥਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ](#)

seniors first BC

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।