



बुजुर्गों से दुर्व्यवहार संबंधी जानकारी और जागरूकता टूलकिट

कैलडन और डफरिन कम्युनिटीज के लिए
संसाधन



विषय वस्तु

| | |
|---|----|
| परिचय | 4 |
| बुजुर्गों से दुर्व्यवहार को परिभाषित करना | 5 |
| जोखिम कारक..... | 9 |
| रोकथाम..... | 11 |
| दुर्व्यवहार की पहचान कैसे की जाए | 15 |
| कार्रवाई करना..... | 17 |
| देखभालकर्ताओं के लिए संसाधन..... | 22 |
| संदर्भ | 24 |

यह संसाधन एल्डर एब्यूज प्रीवेंशन ओनटैरियो (Elder Abuse Prevention Ontario) और एजिंग वेल इन कैलडन डफरिन (Ageing Well in Caledon Dufferin) सहयोगपूर्ण नेटवर्क के साथ साझेदारी में ओनटैरियो सरकार के सहयोग से विकसित किया गया था।

जमीन की स्वीकृति

टाउन स्वीकार करता है कि यह उन जमीनों पर स्थित है, जो टर्टल आईलैंड (Turtle Island) (उत्तरी अमेरिका) के कई इंडीजीन्स लोगों का घर हैं। टाउन जरूरत को समझता है और इस जमीन और इसके इंडीजीन्स लोगों के संपन्न इतिहास के बारे में समझ को महत्व देता है, जो बेहतर पड़ोसी और साझेदार बनने में टाउन की मदद करेंगे।

यह जमीन, क्रेडिट फर्स्ट नेशन (Credit First Nation) के मिसीसागा निवासियों की ट्रीटी लैंड्स (Treaty Lands) और इलाके का हिस्सा है और ह्यूरन-वेंडेट (Huron-Wendat), हाइडेनोसौनी पीपल्स (Haudenosaunee Peoples) और विलियम्स ट्रीटीज (Williams Treaties) के अनिशिनाबेक (Anishnabek) के पारंपरिक इलाके का हिस्सा है।

हम इंडीजीन्स लोगों की चिरस्थायी मौजूदगी और गहन पारंपरिक ज्ञान को मानते हैं, जिनके साथ आज हम इस जमीन को साझा करते हैं।

परिचय

दुर्व्यवहार किसी के साथ भी हो सकता है।

चाहे उनकी उम्र, लिंग, जाति, धर्म या आर्थिक स्थिति कैसी भी हो। हालांकि कुछ लोगों को लगता है कि यह केवल दूसरे लोगों को ही प्रभावित करता है, लेकिन ओनटैरियो में हर साल बुजुर्गों से दुर्व्यवहार में बढ़ती परेशान करने वाली है। दुर्भाग्यवश, दुर्व्यवहार जीवन के अंतिम पड़ाव में हमें बहुत ज्यादा प्रभावित कर रहा है और अगले दशक में इसके ज्यादा आम होने की संभावना है (WHO, 2023)। हाल ही का शोध बताता है कि ओनटैरियो में बुजुर्गों से दुर्व्यवहार 55 वर्ष और इससे अधिक उम्र के 8% - 10% लोगों को प्रभावित करता है (NICE 2015)। प्रमाण यह भी बताते हैं कि इन घटनाओं की रिपोर्ट ही नहीं होती क्योंकि पीड़ित, समाज के भय, डर और संसाधनों की कमी के कारण चुप रह जाते हैं। पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ कैनैडा (Public Health Agency of Canada) (PHAC) का अनुमान है कि बुजुर्गों से दुर्व्यवहार के 5 में से केवल 1 केस ही उन्हें रिपोर्ट किए जाते हैं, जो मदद कर सकते हैं (2012)।

इस बढ़ती समस्या के प्रति जानकारी और जागरूकता बढ़ाने में सहायता के लिए, टाउन ऑफ कैलडन ने एजिंग वेल इन कैलडन डफरिन (Ageing Well in Caledon Dufferin) (AWICD) के सहयोग से, बुजुर्गों, उनके देखभालकर्ताओं और उनके परिवारों के लिए यह संसाधन विकसित किया है। इस टूलकिट में, हम रोकथाम तकनीकें, शुरुआती पहचान के लिए टूल्स और इस बारे में जानकारी प्रदान करते हैं कि यदि जरूरत पड़े तो दुर्व्यवहार की रिपोर्ट कैसे करनी है। हमारा लक्ष्य, वह जानकारी और संसाधन, जिनकी आपको जरूरत हो सकती है, प्रदान करके कैलडन और डफरिन कम्युनिटीज के अंदर स्वस्थ रूप से और सुरक्षित तौर पर आपके उम्र बढ़ने के सफर में आपकी मदद करना है।

एज-फ्रेंडली कैलडन (Age-Friendly Caledon) या एजिंग वेल इन कैलडन डफरिन के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया हमें ईमेल करें या नीचे दी गई वेबसाइट्स में से एक पर जाएं।

भवदीय,

एज-फ्रेंडली कैलडन

ईमेल: adult55@caledon.ca | वेबसाइट: www.caledon.ca/adult55

एजिंग वेल इन कैलडन डफरिन सहयोगपूर्ण नेटवर्क

ईमेल: ageingwellcd@gmail.com | वेबसाइट: www.awicd.org

बुजुर्गों से दुर्व्यवहार को परिभाषित करना

बुजुर्गों से दुर्व्यवहार को परिभाषित करते समय, यह समझना महत्वपूर्ण है कि हर मामला बहुत अलग दिख और महसूस हो सकता है। हो सकता है कि आपके या आपके किसी परिचित के दुर्व्यवहार के अनुभव के विवरण, नीचे दिए गए विवरणों से बिल्कुल अलग हों। कृपया दी गई जानकारी को केवल गाइड के तौर पर प्रयोग करें और यदि जरूरत पड़े तो अतिरिक्त सहायता के लिए प्रदान किए गए संसाधनों से संपर्क करें।

बुजुर्गों से दुर्व्यवहार को आमतौर पर दुर्व्यवहार की शैली के आधार पर अलग-अलग श्रेणियों में बांटा जाता है।



आर्थिक दुर्व्यवहार

आर्थिक दुर्व्यवहार को जायदाद, क्रेडिट और वित्तीय संपत्तियों से जुड़े गलत बर्ताव या छल-कपट के तौर पर वर्गीकृत किया जाता है। आम उदाहरणों में शामिल हैं, पावर ऑफ अटॉर्नी का दुरुपयोग, अस्पष्ट बैंक लेन-देन, चेकों और दस्तावेजों पर जाली हस्ताक्षर और अनधिकृत रूप से पैसा निकालना। वसीयत, घर टाइटल और बैंक खाता जानकारी को बदलने या ऐसा करने के लिए किसी बुजुर्ग से कानूनी सहमति पाने के दबाव के प्रयास भी हो सकते हैं। बिना अनुमति के किसी बुजुर्ग के साथ रहना, खर्चों में योगदान न देना या उस देखभाल या सेवाओं के लिए किसी व्यक्ति से पैसे लेना, जो दी ही न गई हों, इन सबको भी आर्थिक दुर्व्यवहार माना जा सकता है ([Elder Abuse Prevention Ontario, 2022](#))।

धोखा और घोटाले

आर्थिक दुर्व्यवहार का यह खास रूप, किसी के पैसे या निजी जायदाद का नियंत्रण पाने के लिए बेईमानी से प्रयोग किए किसी कार्य का संदर्भ देता है। जैसे-जैसे प्रौद्योगिकी आगे बढ़ रही है, इन अपराधों की शैली और तरीके भी लगातार बदल रहे हैं। जो लोग किसी और की जायदाद पर नियंत्रण पाना चाहते हैं, वे आमतौर पर संपर्क करने के लिए जाली फोन कॉल्स, टेक्सट संदेश और ईमेल का प्रयोग करते हैं। वे कभी सरकारी अधिकारी तो कभी लॉटरी प्रतिनिधि बनकर बात करते हैं। वे मित्रतापूर्ण, पेशेवर और बहुत ही

यकीन दिलाने वाले तरीके से बात करते हैं ([GOC, 2021](#)).

यदि आपको या आपके किसी परिचित को धोखे और घोटालों के बारे में अधिक जानकारी चाहिए तो, [Canadian Anti-Fraud Centre](#) जानकारी, रोकथाम, पहचान और रिपोर्ट करने के बारे में मार्गदर्शन प्रदान करता है। उनकी वेबसाइट www.antifraudcentre.ca पर जाएं या 1-888-495-8501 पर फोन करके उनसे संपर्क करें।

धोखे या घोटाले के संबंध में लॉ एनफोर्समेंट तक पहुंच के लिए, कृपया पुलिस की गैर-आपातकालीन लाइन 1-888-310-1122 पर संपर्क करें।

क्या आपको पता है?

विश्व स्वास्थ्य संगठन ([World Health Organization](#)), बुजुर्गों से अनुचित व्यवहार को “उम्र के आधार पर दूसरों से या खुद से रूढ़िवादी धारणाओं (हम कैसा सोचते हैं), पक्षपात (हम कैसा महसूस करते हैं) और भेदभाव (हम कैसे काम करते हैं)” के तौर पर परिभाषित करता है।

रूढ़िवादी धारणाएं वे विश्वास हैं, जिन्हें लोगों के संपूर्ण समूह के प्रति व्यापक बनाया जाता है। यदि बुजुर्ग रूढ़िवादी धारणाओं को स्वीकार करते हैं, तो खुद के प्रति नकारात्मक विचार, खुद के साथ बुजुर्गों से किया जाने वाला अनुचित व्यवहार घटित हो सकता है। उम्र, किसी व्यक्ति की पहचान का केवल एक पहलू है और बुजुर्गों से किए जाने वाले अनुचित व्यवहार के अनुभव अन्य विशेषताओं से प्रभावित हुए हो सकते हैं, जैसे लिंग या नसल।

कैनेडा सरकार द्वारा किए गए हाल ही के सर्वेक्षण के दौरान, 48% से अधिक निवासियों ने बताया कि उन्होंने निजी तौर पर बुजुर्गों के साथ किए जाने वाले अनुचित व्यवहार का अनुभव किया है।

उपेक्षा

उपेक्षा किसी भी उस स्थिति का संदर्भ देती है, जहां कोई व्यक्ति उपयुक्त देखभाल प्रदान न कर रहा हो।

यह जानबूझकर (सक्रिय उपेक्षा) या अनजाने में (निष्क्रिय उपेक्षा) हो सकती है। सक्रिय उपेक्षा, किसी व्यक्ति का आश्रित के लिए आवश्यक देखभाल को नकारने या इन्कार करने के सचेत निर्णय का संदर्भ देती है। निष्क्रिय उपेक्षा तब हो सकती है, जब कोई नेकनीयती वाला प्रियजन, जानकारी, समय या योग्यता की कमी के कारण जरूरी देखभाल प्रदान न कर पा रहा हो।

उपेक्षा के दोनों रूपों में शामिल हैं, किसी आश्रित के लिए स्वीकार्य जीवनयापन स्थितियां प्रदान करने में असफल होना, आवश्यकताओं (जैसे भोजन और पानी) को रोककर रखना या उन्हें बेसहारा छोड़ देना। इसमें चिकित्सीय देखभाल से पहुंच को नकारना और दवाई का गलत प्रयोग भी शामिल हो सकता है। इनमें से किसी भी कार्रवाईयों के परिणामस्वरूप स्वास्थ्य संबंधी गंभीर अवस्थाएं हो सकती हैं, जैसे पानी की कमी, स्वच्छता की कमी, कुपोषण, अवसाद और जीवन को सीमित करने वाली अन्य कई अवस्थाएं और बहुत ज्यादा ज्यादाती वाले मामलों में मौत भी हो सकती है (EAPO, 2022).

मानसिक/भावनात्मक दुर्व्यवहार

मानसिक या भावनात्मक दुर्व्यवहार किसी भी उस चीज का संदर्भ देता है, जो किसी व्यक्ति की सुरक्षा और मानसिक स्वास्थ्य की चेतना में विघ्न डाले। इसमें किसी बुजुर्ग की निर्णय लेने की क्षमता को कम करना या उन्हें नुकसान पहुंचाने की धमकी देना शामिल हो सकता है – शारीरिक रूप से या मौखिक रूप से। दुर्व्यवहार करने वाला, बुजुर्ग को अकेले करने और उनके आत्म-सम्मान को कम करने का प्रयास करता है। इसका लक्ष्य किसी को तब तक डराकर रखना होता है, जब तक कि उसका आत्म-सम्मान खतरे में न पड़ जाए। इन कृत्यों के परिणामस्वरूप पीड़ित को अवसाद, चिंता, उलझन और अकेलापन झेलना पड़ सकता है (EAPO, 2022).

यौन उत्पीड़न

इस प्रकार का दुर्व्यवहार अनचाहे यौन कृत्यों का संदर्भ देता है। इसमें शामिल हो सकते हैं, लैंगिक टिप्पणियां या मजाक, अनचाहा शारीरिक संपर्क और/अथवा नंगी फोटो भेजना या प्राप्त करना। किसी ऐसे व्यक्ति के साथ यौन क्रिया में शामिल होने को भी यौन उत्पीड़न माना जाता है, जो सहमति देने में अक्षम हो (EAPO, 2022)। ऐसे व्यक्ति में शारीरिक लक्षण दिखाई दे सकते हैं, जो इस प्रकार के गलत व्यवहार का अनुभव कर रहा है, जैसे रहस्यमय चोटें या फटे हुए कपड़े। वे यह भी दर्शा सकते हैं कि छूने पर पसंद न करना, उनके पास जाने पर पीछे हटना या उलझन, अवसाद या शर्म जैसे लक्षणों से पीड़ित हो सकते हैं।

शारीरिक दुर्व्यवहार

शारीरिक दुर्व्यवहार किसी व्यक्ति द्वारा किसी भी ऐसे शारीरिक कृत्य का संदर्भ देता है, जिसके परिणामस्वरूप पीड़ित को चोट लग सकती है, कष्ट या दर्द हो सकता है। दवाई का गलत प्रयोग और किसी को कैद करके रखने या जबरदस्ती रोककर रखने को भी शारीरिक दुर्व्यवहार माना जाता है (EAPO, 2022)। शारीरिक दुर्व्यवहार का अनुभव करने वाला बुजुर्ग चोट जैसे लक्षण दर्शा सकता है - जैसे खरोंचें। वे जरूरत से ज्यादा दवाईयां लेने या कम दवाईयां लेने, जैसे दर्द या गुमराह होने जैसे लक्षण भी दर्शा सकते हैं। उनके प्रियजनों को भी बुजुर्ग के स्वास्थ्य में गिरावट या नई या रहस्यमय निराशा, अवसाद या डर दिखाई दे सकता है।

दखल के लिए बेहतर पद्धतियों सहित दुर्व्यवहार की श्रेणियों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [EAPO Training Modules](#) पर जाएं।

एकाकीपन

जब कोई बुजुर्ग सामाजिक या शारीरिक रूप से अलग-थलग पड़ता है, तो उन्हें प्रियजनों से मिलने वाले सहयोग की कमी हो सकती है।

ऐसा व्यक्ति, जिसका अपने परिवार और समुदाय से नियमित संपर्क नहीं होता,

क्या आपको पता है?

कैलडन में रहने वाले कैनेडा के 10 में से लगभग 1 बुजुर्ग हर साल किसी न किसी रूप में गलत व्यवहार का अनुभव करता है। जैसे-जैसे बुजुर्गों की आबादी बढ़ती है, यह समस्या भी बढ़ रही है। बुजुर्गों से गलत व्यवहार (Mistreatment of Older Adults) (MOA) हानिकारक परिणामों से जुड़ा है, जैसे समय से पहले मृत्यु, शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य संबंधी अस्वस्थताएं और/अथवा आर्थिक तंगी। यह बढ़े हुए सामाजिक खर्चों से भी जुड़ा है, जैसे स्वास्थ्य देखभाल उपयोग करने के बढ़े हुए रेट।

Government of Canada 2023 – COVID-19 Mistreatment of Seniors

जोखिम कारक



वह हर चीज के लिए एक ही व्यक्ति या देखभालकर्ता पर आश्रित रहता है। उस देखभालकर्ता के इरादे कैसे हैं, इसके आधार पर, यह खतरनाक स्थिति बन सकती है। बिना किसी सहारे के बुजुर्ग, फायदा उठाने की ताक में रहने वाले लोगों के लिए आसान शिकार हो सकता है।

घरेलू हिंसा का इतिहास

शोध, घरेलू हिंसा के इतिहास और हिंसा वाली भविष्य की समस्याओं की काफी ज्यादा संभावना के बीच संबंध दर्शाता है। इसमें योगदान देने वाले कारकों में शामिल हैं, अनुभवों से सीखा गया व्यवहार, घटी हुई संवेदनशीलता और इंटरजेनरेशनल ट्रॉमा (विरासत में मिलने वाला सदमा)। बार-बार होने वाली हिंसा पर यदि ध्यान न दिया जाए तो यह अकसर लोगों को जीवनभर के लिए प्रभावित करती है। इसकी वजह से उनके बाद के सालों में दुर्व्यवहार के अलग-अलग प्रकारों का अनुभव करने की काफी ज्यादा संभावना होती है।

साझा जीवन

साझा जीवन (Shared Living) तब समस्या बन जाता है, जब किसी बुजुर्ग को उनके अपने ही घर में नापसंद महसूस कराने की चालाकी की जाती है, ज्यादातर खर्चों का भुगतान उनसे करवाया जाता है और उन्हें खुद के लिए या अपनी जायदाद के संबंध में निर्णय लेने का मौका नहीं दिया जाता। ऐसा अकसर तब होता है, जब वयस्क बच्चे अपने माता-पिता के घर रहने वापस आ जाते हैं लेकिन ऐसा नए रिश्तों या साझे जीवन के प्रबंध के कारण भी हो सकता है a [\(EAPO, 2022\)](#)।

लत

लत, नशीले पदार्थों और अल्कोहल के बहुत ज्यादा सेवन या सनकी व्यवहार का संदर्भ देती है, जैसे जुआ खेलने, खरीदारी करने या खाने की लत। ये व्यवहार, जटिल मानसिक प्रक्रिया का नतीजा होते हैं, जो अकसर सदमे के कारण होती है। लत का अनुभव करना या लत का अनुभव करने वाले किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में होना, आपको हमेशा शोषण और दुर्व्यवहार के जोखिम में डालता है। कोई बुजुर्ग यदि नशीले पदार्थों के अत्यधिक सेवन संबंधी समस्याओं का अनुभव कर

कर रहा हो तो उसके साथ आसानी से हेरफेर और उसे नियंत्रित किया जा सकता है। इसी तरह, लत संबंधी समस्याओं वाला प्रियजन या देखभालकर्ता होना भी यह संभावना पैदा करता है कि बुजुर्ग व्यक्ति आसानी से डकैती के लिए आसान निशाना या हिंसा और गुस्से के लिए साधन बन सकता है।

स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं, बौद्धिक क्षति और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं

कोई भी ऐसी स्थिति, जो किसी बुजुर्ग को देखभाल के लिए दूसरों के सहारे छोड़ दे, वह ताकत का खतरनाक असंतुलन पैदा कर सकती है। दुर्भाग्यवश, दुर्व्यवहार करने के स्वभाव वाले लोग इस नाजुक स्थिति का लाभ उठा सकते हैं। हालांकि हो सकता है कि नेकनीयती वाले प्रियजनों में भी उस व्यक्ति की देखभाल करने की क्षमता न हो, जो उन पर आश्रित है। हालांकि यह स्थिति कभी भी आसान नहीं होती, यदि आपको जरूरत पड़े तो आपातकालीन स्थिति में या स्वास्थ्य संबंधी समस्या होने पर देखभाल योजना विकसित करने में समय लगाने से, ऐसी स्थिति होने की संभावना को कम करने में मदद मिलेगी।

मदद चाहिए ?

यदि आपको या आपके किसी परिचित को सहयोग चाहिए, तो कृपया नीचे दिए गए संसाधनों में से किसी से भी संपर्क करें। यदि आपको या आपके किसी परिचित को तत्काल खतरा है, तो कृपया **911** पर फोन करें।

रोकथाम

ऐसे कई तरीके हैं, जिनसे आप खुद को या अपने किसी परिचित को दुर्व्यवहार वाली स्थिति में होने से बचा सकते हैं। कृपया सहयोग के लिए इस टूलकिट में दी गई सेवाओं में से किसी एक से संपर्क करें, यदि आपको लगता है कि आप शायद जोखिम में हैं या इस समय बुजुर्गों से दुर्व्यवहार का अनुभव कर रहे हैं।

जुड़े रहना

इसके कई कारण हैं कि सामाजिक नेटवर्क को बनाए रखना क्यों महत्वपूर्ण है। आगे का शोध है, जो खराब स्वास्थ्य को सामाजिक अकेलेपन से जोड़ता है। यह सिद्ध हुआ है कि दूसरे लोगों से और हमारी कम्युनिटीज से जुड़े होना, मानसिक गिरावट को कम करता है, इम्युन सिस्टम में सुधार करता है और स्वास्थ्य संबंधी सकारात्मक लाभों के क्रम में योगदान देता है (CMHA, 2023)। इसके अलावा, मजबूत सामाजिक नेटवर्क होने से बहुत बड़ा सहारा होता है, जिससे व्यक्ति को लंबे समय तक अपने घर में रहने का सहारा मिलता है। एक बड़ा सामाजिक नेटवर्क होने से एक ही देखभालकर्ता या पारिवारिक सदस्य को अकेले ही सब कुछ संभालने के तनाव में भी कमी आएगी। हालांकि हमेशा इसका विकल्प नहीं होता, लेकिन दोस्तों और परिवार के निकट और नियमित रूप से उनके संपर्क में रहने से, जल्दी निदान होने से स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की तीव्रता कम हो सकती है। दुर्व्यवहार के मामलों में, अक्सर वे ही प्रियजन के साथ हुए दुर्व्यवहार में चेतावनी चिन्हों को देख पाते हैं। वे खराब स्थितियों से निकलने के रास्ते खोजने और जरूरत पड़ने पर जीवनशैली में बदलाव लाने में सहायता करके सहयोग कर सकते हैं।

यदि आप ऐसे बुजुर्ग हैं, जो एकाकीपन का अनुभव कर रहे हैं, तो आपकी कम्युनिटी के अंदर कई ऐसे संसाधन हैं, जिनसे आप जुड़ सकते हैं। तब तक खोजते रहें, जब तक कि आप ऐसे समूह या गतिविधियां न ढूंढ लें, जो आपके लिए उपयोगी हों। यदि तुरंत ऐसा न हो तो निराश न हों। पूरा समय लगाकर वह ढूंढें, जो आपको लगे कि आपके लिए सही है। शुरुआत करने के लिए, www.caledon.ca/adult55 पर जाएं।

सूचित रहें और अपने अधिकारों को समझें

आपकी उम्र बढ़ती है तो आपके अधिकार खत्म नहीं हो जाते। शारीरिक या मानसिक क्षमताओं के खोने से इसमें बदलाव नहीं आता। ऐसा पारिवारिक सदस्य या देखभालकर्ता होना महत्वपूर्ण है, जो आपकी सुनता हो और आपकी खुद के विकल्प चुनने में आपको सहयोग करता हो। अच्छा रिश्ता वह होता है, जिसमें एक-दूसरे के लिए सम्मान हो (EAPO, 2022)। अच्छा होगा कि आप खुद को बुजुर्गों के प्रति अनुचित व्यवहार की धारणा से परिचित कराएं। नवीनतम शोध दर्शाता है कि आधी आबादी उम्र के आधार पर दूसरों के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण अपनाती है (WHO, 2023)।



ये नकारात्मक व्यवहार अक्सर दुर्व्यवहार को प्रेरित करने वाली ताकत बन जाते हैं। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, सामाजिक कलंक के प्रति सचेत रहना और यह ध्यान में रखना महत्वपूर्ण है कि वे हमें या हमारे प्रियजनों को कैसे प्रभावित कर सकते हैं। दूसरों में इन नकारात्मक व्यवहारों को पहचानना हमें दुर्व्यवहार को रोकने का अवसर प्रदान करता है।

पहले से योजना बनाएं

इससे पहले कि आपको जरूरत पड़े, एक देखभाल टीम बनाएं। तय करें कि यदि आप अक्षम हो जाएं तो कौन शारीरिक देखभाल में मदद करेगा और कौन वित्तीय निर्णय लेने में सहायता करेगा? हालांकि इस बारे में चर्चा करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन जब आप अक्षम हो जाएंगे, उस समय के लिए लिविंग विल बनाने के बारे में सोचना महत्वपूर्ण है। केवल आप जानते हैं कि आपके लिए क्या सही है। इसे लिखित में बनाएं और इसे कानूनी रूप दें ([EAPO, 2022](#))।

भविष्य में स्वास्थ्य देखभाल के निर्णयों के लिए स्थानापन्न निर्णय लेने वाले (SMD) की पहचान करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, advancecareplanningontario.ca पर जाएं।

जो लोग विल बनाना चाहते हैं या कानूनी दस्तावेज को बदलना चाहते हैं, उनके लिए मुफ्त संसाधन उपलब्ध हैं। [Visita Legal Aid Ontario per saperne di più](#). वकीलों और कानूनी फीसों से न डरें। प्रदान की गई सहायता से संपर्क करें और वे आपकी मदद कर सकते हैं (उन लोगों के लिए मुफ्त, जो योग्य हैं)।

सक्रिय रहें

दुर्व्यवहार को रोकने में सक्रिय रहना और अपनी शारीरिक और मानसिक क्षमताओं पर ध्यान देना बेहद महत्वपूर्ण है। सैर करना, बाइकिंग, तैराकी और अन्य व्यायाम में हिस्सा लेना, मांसपेशियों, हड्डियों और दिल संबंधी स्वास्थ्य को सही रखने में मदद करता है। इससे हमारे इम्यून सिस्टम और सीरोटोनिन स्तर में वृद्धि होती है, जो तनाव से निपटने, अच्छी नींद लाने और पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में सहायता करता है ([National Initiative for the Care of the Elderly \(NICE, 2023\)](#))। शारीरिक रूप से सक्रिय रहना, तालमेल को बढ़ाने और गिरने के जोखिम rischio di caduta, को कम करने का प्रभावी तरीका है, जो बुजुर्गों के अस्पताल में भर्ती होने का सबसे बड़ा कारण है और ओनटैरियो में उनकी आत्मनिर्भरता खोने के मुख्य कारणों में से एक है ([PHAC, 2014](#))।

यदि आप इस बारे में अधिक जानकारी चाहते हैं कि फुर्तीले कैसे रहें, तो [Canadian Society for Exercise Physiology](#). पर जाएं।

अच्छा खाएं और हानिकारक पदार्थों से बचें

व्यायाम के साथ-साथ स्वास्थ्यवर्द्धक खानपान भी आपकी जीवन क्वालिटी में सकारात्मक रूप से प्रभाव डालता है। [Canada's food guide](#), खुद को हमारे शरीर की पोषण संबंधी जरूरतों के बारे में जानकारी देने का शानदार संसाधन है। नवीनतम शोध ऐसे खानपान की सिफारिश करता है, जिसमें फल और सब्जियां अधिक मात्रा में हों और रेड मीट का कम से कम सेवन किया जाए ([NICE, 2023](#))। अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए अल्कोहल, तंबाकू के सेवन को कम करने और रेक्रिएशनल ड्रग को न लेने की भी सिफारिश की जाती है।

कैलडन डफरिन क्षेत्र में कई लोकल फूड संसाधन हैं, जैसे [Caledon Meals on Wheels](#) (CMOW), जो लोगों को घर में साप्ताहिक रूप से गर्म खाना प्रदान करते हैं। Caledon Meals On Wheels और भोजन संबंधी अन्य प्रोग्रामों तथा फूड बैंक उपलब्धता के बारे में अधिक जानकारी के लिए, अपनी [Age-Friendly Caledon](#) टीम को adult55@caledon.ca पर संपर्क करें।

यदि आप या आपका कोई प्रियजन नशीले पदार्थों के अत्यधिक सेवन से जूझ रहा है, तो रेफरलों और सहायता के लिए सेंटर फॉर एडिक्शन एंड मेंटल हेल्थ (Centre for Addiction and Mental Health) ([CAMH](#)) से संपर्क करें। आपके क्षेत्र में उनके लिए कई समूह उपलब्ध हैं, जो पहला कदम उठाना चाहते हैं।

अपने खुद के पैसे का हिसाब-किताब रखें

यदि आप सक्षम हैं, तो खुद पैसे का हिसाब-किताब रखना ही सही है। अपने खुद के चेक को कैश करना, ऑटोमैटिक भुगतान सेट करना और अपने खुद के अकाउंटस का ध्यान रखना, आर्थिक धोखे के शिकार होने के जोखिम को कम करता है। यह जानकारी निजी होनी चाहिए, और किसी को भी आपको ऐसे आर्थिक निर्णय लेने के लिए दबाव नहीं देना चाहिए, जो आपको असहज करते हों। हालांकि, आप हमेशा खुद यह सब संभालने में सक्षम नहीं भी हो सकते, इसलिए जरूरी है कि भविष्य के लिए योजना बनाएं। अपनी आर्थिक जानकारी और अन्य महत्वपूर्ण दस्तावेजों को सुरक्षित स्थान पर रखें और अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति को इसके बारे में बताएं कि वे कहां जानकारी पा सकते हैं। पावर ऑफ अटॉर्नी नियुक्त करें, जब आप मानसिक रूप से सक्षम हों। यदि ऐसा समय आ जाए, जब आपको मदद की जरूरत हो, तो आपको खुशी होगी कि आपने पहले ही इस बारे में सोच लिया था और यह जिम्मेदारी अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति को दे दी थी ([EAPO, 2022](#))।

इस बारे में अधिक जानकारी के लिए कि पावर ऑफ अटॉर्नी कैसे बनाएं, कृपया [visita la Community Legal Education Ontario](#). पर जाएं।

कम आय वाले व्यक्तियों के लिए पेश [Free Tax Clinics](#) का लाभ उठाएं, जो [Governo Canadese](#)। द्वारा पेश किए गए हैं।

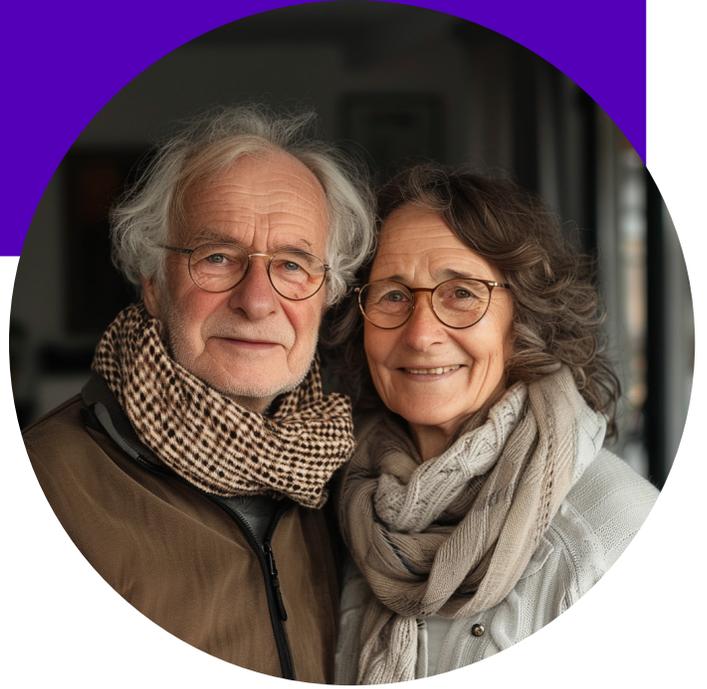
अपने पैसे को पूरी तरह से सुरक्षित रखने के लिए इस बारे में अधिक जानकारी के लिए कि अपने पैसे को कैसे सुरक्षित रखें, [EAPO Protecting your Finances Workshop](#), पर जाएं। जब दुर्व्यवहार होता है तो इसे जानना अक्सर मुश्किल होता है। कभी-कभार हम ऐसे व्यवहार के आदी हो जाते हैं और असंवेदनशील बन जाते हैं। अपनी

समझ का प्रयोग करें। यदि आपको कुछ सही न लगे, तो अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति से दूसरी राय लें।

क्या आपको पता है?

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) बुजुर्गों से दुर्व्यवहार को “किसी भी रिश्ते में होने वाले, एक सिंगल या बार-बार किए गए कृत्य या सही कार्रवाई की कमी के तौर पर परिभाषित करता है, जहां भरोसे की उम्मीद होती है, जिससे बुजुर्ग को नुकसान या दुख होता है।”

दुर्व्यवहार को कैसे पहचानें



यह पहचानने के कई तरीके हैं कि दुर्व्यवहार हो रहा है। एक तरीका, पीड़ित के लक्षणों पर नजर रखना है। नीचे खतरे के आम संकेतों की सूची दी गई है, जो आप दुर्व्यवहार सहने वाले व्यक्ति में देख सकते हैं।

- रहस्यमय चोटें (जैसे, बेतरतीब खरोंचें या टूटी हड्डियां)
- व्यवहार और सामाजिक गतिविधियों में बदलाव (अवसाद, दूसरों से कटकर रहना, पारिवारिक कार्यक्रमों में न जाना)
- रहन-सहन के प्रबंध में बदलाव, जो असामान्य लग रहे हों (बहुत पहले मनमुटाव के कारण बिछुड़े रिश्तेदार वापस रहने आ रहे हों)
- उन आर्थिक स्थितियों में बदलाव, जो नियमित रूप से प्रयोग की जाती हैं, जैसे सेवाओं को रद्द करना (टेलिविजन, इंटरनेट आदि)
- उनके खुद के पैसे तक पहुंच पर प्रतिबंध
- देखभालकर्ता द्वारा बहुत ही खराब ढंग से देखभाल करना या रंगरूप में बड़ा बदलाव (गंदा रखना)

दुर्व्यवहार को पहचानने का दूसरा तरीका है, दुर्व्यवहार करने वाले द्वारा दर्शाए जाने वाले कुछ लक्षणों पर नजर रखना।

नीचे खतरों के आम संकेतों की सूची दी गई है, जिन्हें आप किसी दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति में देख सकते हैं।

- हिंसक कृत्य या आक्रामक प्रवृत्तियां (व्यक्ति को बहुत जल्दी गुस्सा आता है या वह सामान्य बातों पर पलटकर जवाब देता है)
- व्यक्ति की खुद के निर्णय लेने की योग्यता को कम करने की कोशिश करता है
- व्यक्ति को अलग-थलग करना और उसका सहारा बनने वाले लोगों से संपर्क को सीमित करना (परिवार और दोस्तों से बात नहीं करने देता या मिलने नहीं आने देता)
- आश्रित की निजता पर ध्यान न देना
- डाक को पढ़ने की कोशिश करता है या उसे रोककर रखता है और किसी को आने से रोकता है और फोन कॉल्स को ब्लॉक करता है
- वसीयत, बैंक खातों और अन्य कानूनी दस्तावेजों को ट्रांसफर करने का कृत्य करता है

स्रोत: [\(Governo Canadese, 2017\)](#)

खतरे के संकेतों की पूरी सूची और बुजुर्गों से दुर्व्यवहार के बारे में अधिक जानकारी के लिए, निम्नलिखित वेबपेज पर जाएं: [How you can identify abuse and help older adults at risk.](#)

कभी भी तत्काल खतरे का अंदेशा हो, तो 911 पर फोन करें।

कार्रवाई करना

निर्णय लेने में सबसे मुश्किल बातों में एक यह होती है कि यह आपका जीवन बदल सकता है। याद रखें, आप अकेले नहीं हैं, और मदद उपलब्ध है। यदि आपके साथ दुर्व्यवहार हो रहा है और आपने निर्णय ले लिया है कि अब कार्रवाई करने का समय आ गया है, तो आप कई स्तर पर सहायता प्राप्त कर सकते हैं। नीचे उन संसाधनों की सूची दी गई है, जो काउंसलिंग, हाउसिंग सहायता, कानूनी सहायता और लॉ एन्फोर्समेंट के संपर्क पेश करते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप सुरक्षा योजना और इस बारे में सोचें कि आप क्या चाहते हैं कि क्या होना चाहिए। इससे पता चलेगा कि किसको संपर्क करना सही है।



कैनेडा पब्लिक हेल्थ (Canada Public Health) सलाह देती है, “यदि आप हेल्पलाइन या किसी संगठन को फोन करने का निर्णय लेते हैं और आपका उस व्यक्ति से संपर्क नहीं हो पाता या जिस व्यक्ति से आपने बात की है, वह आपके लिए उपयोगी नहीं है—तो हार न मानें दुबारा प्रयास करें” ([PHAC, 2012](#))।

ऐसा संबंध स्थापित करने में समय लग सकता है, जो सही लगे। प्रयास करते रहने से, संभव है कि आपको उस प्रकार की मदद मिल पाए, जो आपकी खास स्थिति के अनुकूल हो।

सामान्य जानकारी और सहयोग के लिए:

211: लोकल ह्यूमैन सर्विस (Local Human Service), और सामाजिक सहायता प्रोग्राम (150 भाषाओं में 24/7 उपलब्ध)

311: म्युनिसिपल स्पोर्ट एंड सर्विसिज (Municipal Support and Services)

811: हेल्थ स्पोर्ट (Health Support) (24/7 उपलब्ध)

डफरिन/कैलडन कम्युनिटी स्पोर्ट लाइन (Dufferin/Caledon Community Support Line)

हमारे लोकल स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल विकल्पों को संचालित करने हेतु सहायता।

फोन: 1-844-806-3093

वेबसाइट: www.hillsofheadwaterscollaborative.ca

ईमेल: info@hillsofheadwaterscollaborative.ca

कैलडन/डफरिन विक्टिम सर्विसिज (Caledon \ Dufferin Victim Services)

कैलडन और डफरिन कम्युनिटीज में अपराध, दुर्व्यवहार, संकट और त्रासदी के पीड़ितों के लिए सहायता पेश करना।

(24 घंटे क्राइसेज लाइन): 905-951-3838

ओरेंजविले (Orangeville): 519-942-1452 या 1-888-743-6496 कैलडन

ईस्ट: 905-951-3838 या 1-888-743-6496 (टोल-फ्री)

वेबसाइट: www.cdvs.ca/need-help | ईमेल: info@cdvs.ca

कैनेडियन मेंटल हेल्थ एसोसिएशन (Canadian Mental Health Association) (CMHA)

पील डफरिन

पील डफरिन क्षेत्र में रहने वाले संकट या मानसिक बीमारी से जूझ रहे किसी भी व्यक्ति के लिए टेलीफोन सहायता।

(24 घंटे क्राइसेज लाइन): 905-278-9036, या 1-888-811-2222 (टोल-फ्री)

फोन: 905-451-2123

वेबसाइट: www.cmhapeeldufferin.ca/programs/24-7-crisis-support-peel/

ईमेल: info@cmhapeel.ca

लॉन्ग टर्म केयर या रिटायरमेंट होम सेटिंग में रहने वाले लोगों के लिए सहायता:

लॉन्ग-टर्म केयर फैमिली सपोर्ट एंड एक्शन लाइन (Long-Term Care Family Support and Action Line)

सार्वजनिक रूप से फंड किए गए लॉन्ग टर्म केयर होम के बारे में समस्याओं, चिंताओं या शिकायतों की रिपोर्ट करने के लिए ओनटैरियो सरकार की फोन लाइन।

फोन: 1-866-434-0144

वेबसाइट: www.ontario.ca/page/long-term-care-home-complaint-process

रिटायरमेंट होम रेग्युलेटरी अथॉरिटी (Retirement Home Regulatory Authority)

सरकार द्वारा अनिवार्य की गई गैर-लाभ संस्था, जो ओनटैरियो रिटायरमेंट होम के संबंध में हानि या जोखिम की रिपोर्टों का जवाब देती है।

टोल फ्री: 1-855-275-7472 (जानकारी और रिपोर्टिंग लाइन)

वेबसाइट: www.rhra.ca/en/contact-us/ | ईमेल: info@rhra.ca

यदि आपको या आपके किसी परिचित को सहयोग चाहिए, तो कृपया नीचे दिए गए संसाधनों में से किसी से भी संपर्क करें। यदि आपको या आपके किसी परिचित को तत्काल खतरा है, तो कृपया 911 पर फोन करें।

अपराध की रिपोर्ट करने के लिए सहायता:

क्राइम स्टॉपर्स (Crime Stoppers)

ऐसा गैर-लाभ संगठन, उन लोगों को, जिन्होंने अपराध होते देखा हो या जिन्हें इस बारे में पता हो, बिना नाम के इसकी रिपोर्ट करने की अनुमति देता है। क्राइम स्टॉपर्स (Crime Stoppers), लॉ एन्फोर्समेंट को गुप्त सूचनाएं देता है ताकि आपकी पहचान और भागीदारी कभी भी रिकॉर्ड या प्रकट न हो पाए।

फोन: 1-800-222-TIPS (8477) (रिपोर्टिंग लाइन।)

वेबसाइट: www.crimestoppers.ca

पुलिस नॉन-एमरजेंसी (Police Non-Emergency)

एक आधिकारिक पुलिस लाइन, जो उन चिंताओं का जवाब देती है, जिनके लिए तत्काल ध्यान की जरूरत नहीं होती, जैसे ऐसे अपराध, जो पहले ही हो चुके हों।

फोन: 1-888-310-1122 (गैर-आपातकालीन नंबर) | 1 888 310-1133

(गैर-आपातकालीन TTY) | 705 329-6111 (सामान्य पूछताछ)।

वेबसाइट: www.caledon.ca/opp | www.orangeville.ca/en/living-here/police

घरेलू हिंसा भुगत रहे व्यक्तियों के लिए हाउसिंग सहायता:

फैमिली ट्रांजिशन प्लेस (Family Transition Place)

यह लिंग आधारित हिंसा झेल रही महिलाओं को शेल्टर, काउंसलिंग और आउटरीच प्रदान करता है संपर्क करें।

24 घंटे स्पॉर्ट लाइन: 1-800-265-9178

फोन: 519-941-HELP (4357) | 905-584-HELP (4357)

वेबसाइट: www.familytransitionplace.ca | ईमेल: support@familytransitionplace.ca

पील एमरजेंसी शेल्टर्स (Peel Emergency Shelters)

यदि आपको रहने के लिए तात्कालिक स्थान की जरूरत है तो हिंसा या दुर्व्यवहार से बचकर भागने वाले युवाओं, परिवारों, वयस्कों और लोगों के लिए शेल्टर उपलब्ध हैं।

फोन: 905-450-1996

वेबसाइट: www.peelregion.ca/housing/shelters

कानूनी सहायता के लिए संसाधन:

ओनटैरियो लीगल एड (Ontario Legal Aid)

ओनटैरियो के कम आय वाले निवासियों के लिए कई तरह की कानूनी सेवाएं, काउंसलिंग और प्रतिनिधित्व प्रदान करता है।

फोन: 1-800-668-8258

वेबसाइट: www.legalaid.on.ca | ईमेल: info@lao.on.ca

एडवोकेसी सेंटर फॉर द एल्डर्ली (Advocacy Centre for the Elderly)

यह GTA में या इसके आसपास रहने वाले कम आय वाले 60 वर्ष से अधिक उम्र के बुजुर्गों के लिए, कानूनी सलाह, थोड़े समय की कानूनी सेवाएं, रेफरल और कानूनी प्रतिनिधित्व पेश करता है।

फोन: 416-598-2656 1-855-598-2656 (टोल-फ्री)

वेबसाइट: www.ancelaw.ca

धोखे और घोटालों के लिए संसाधन:

कैनेडियन एंटी-फ्रॉड सेंटर (Canadian Anti-Fraud Centre)

वेबसाइट कैनेडा के निवासियों को प्रभावित करने वाले मौजूदा घोटालों की अप टू डेट सूचियों और विवरणों के साथ-साथ आपके लिए खुद को बचाने के तरीके प्रदान करती है। रिपोर्ट करने के लिए ऑनलाइन या फोन विकल्प उपलब्ध हैं।

फोन: 1-888-495-8501

वेबसाइट: www.antifraudcentre-centreantifraude.ca

क्या आप सक्रिय रहना चाहते हैं?

सक्रिय रहने, जुड़े रहने के बारे में अधिक जानकारी और कैलडन तथा डफरिन क्षेत्र में उपलब्ध अधिकतर बुजुर्ग सेवाओं के बारे में जानने के लिए, कृपया www.caledon.ca/adult55 या www.awicd.org पर जाएं।

देखभालकर्ताओं के लिए संसाधन

नवीनतम शोध दर्शाता है कि कैंनेडा के 45 वर्ष और इससे अधिक उम्र के अधिकतर कामकाजी निवासी अगले 30 वर्षों में किसी न किसी समय वेतन न पाने वाले देखभालकर्ता बन जाएंगे। इसके अलावा, यह भी अनुमान लगाया गया है कि कैंनेडा के निवासियों के पास सहारे के लिए 30% कम पारिवारिक सदस्य उपलब्ध होंगे ([National Seniors Strategy, 2020](#))। इसका अर्थ है कि कम लोगों पर अधिक ड्यूटी का बोझ पड़ेगा, जिससे मांग के खतरनाक असंतुलन पैदा होंगे।



ओन्टैरियो केयरगिवर ऑर्गेनाइजेशन (Ontario Caregiver Organization) के मुताबिक, हालांकि वेतन न पाने वाले कई देखभालकर्ता इस काम में नए हैं, उनमें से अधिकतर की बेहद तनावपूर्ण स्थिति है। दुर्भाग्यवश, बुजुर्गों से दुर्व्यवहार के कई मामले, अत्यधिक थकावट या तनाव से गलत ढंग से निपटने का नतीजा हो सकते हैं। यह सुनिश्चित करना बेहद जरूरी है कि देखभालकर्ताओं को सहयोग मिले ताकि वे सही ढंग से उन व्यक्तियों की देखभाल कर पाएं, जिनका वे ध्यान रख रहे हैं।

यदि आप देखभालकर्ता हैं और आपको लगता है कि आपके ऊपर बहुत ज्यादा बोझ है, आप लाचार हैं, बेहद थके हुए हैं या खतरनाक स्थिति के कगार पर हैं, तो कृपया प्रदान किए गए संसाधनों का इस्तेमाल करने में न हिचकें।

वेतन न पाने वाला देखभालकर्ता (कभी-कभार इसे अनौपचारिक देखभालकर्ता भी कहा जाता है), पारिवारिक सदस्य, दोस्त या पड़ोसी होता है, जो रोजमर्रा के जीवन की गतिविधियों और/अथवा अन्य चिकित्सीय कार्यों में दूसरों की सहायता करने से जुड़े होते हैं।

ओनटैरियो केयरगिवर ऑर्गेनाइजेशन (Ontario Caregiver Organization)

ऑनलाइन जानकारी साझा करने, जानकारी और संसाधनों के द्वारा देखभालकर्ता को सफल होने में सहयोग के लिए काम करना। यह संकट संबंधी लाइन नहीं है। इसे ओनटैरियो में उन देखभालकर्ताओं के लिए तैयार किया गया है, जिन्हें खुद के लिए या उस व्यक्ति के लिए, जिसकी वे देखभाल करते हैं, सहयोग सेवाओं या जानकारी की जरूरत है। वेबसाइट के द्वारा ऑनलाइन चैट विकल्प भी उपलब्ध है।

फोन: 1-833-416-2273 (CARE)

वेबसाइट: www.ontariocaregiver.ca

सेल्फ-केयर फॉर केयरगिवर्स (Self-Care for Caregivers)

कैनेडा सरकार की तरफ से देखभालकर्ता के लिए खुद की देखभाल और बेहद थकावट के बारे में जानकारी प्रदान करने वाला पब्लिक हेल्थ (Public Health) संसाधन।

EAPO केयरगिविंग वर्कशॉप गाइड (EAPO Caregiving Workshop Guide)

जानकारी, संसाधनों और स्व-मूल्यांकन टूल्स के द्वारा देखभालकर्ता के मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली व्यापक गाइड।

केयरगिवर्स इन द हिल्स (Caregivers in the Hills)

कैलडन/डफरिन के निवासियों के लिए लोकल देखभालकर्ता सहयोग प्रोग्राम। इस प्रोग्राम में शामिल है, देखभालकर्ताओं के लिए उनके प्रियजनों की बेहतर ढंग से मदद करने के लिए संचालित मदद और ID बैज।

संदर्भ

CARP. [Elder Abuse: How Widespread is the Problem](#)

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). [Benefits of Physical Activity.](#)

क्लोजिंग द गैप हेल्थ केयर (Closing the Gap Health Care) | 2019:
[Benefits of a Social Connection Among Seniors.](#)

CMHA National. (2023). [Social Support.](#)

एल्डर एब्यूज प्रीवेंशन ओनटैरियो (Elder Abuse Prevention Ontario) | (2022). [What is Elder Abuse.](#)

गर्वनमेंट ऑफ कॅनेडा (Government of Canada) | (2021) [Elder Abuse. Financial Fraud by Strangers.](#)

नैशनल इनशिएटिव फॉर द केयर ऑफ द एल्डर्ली (National Initiative for the Care of the Elderly) | (2023). [NICE Tools](#)

नैशनल इंस्टीट्यूट ऑफ एजिंग (National Institute on Aging) | (2021)
[Four Types of Exercise can Improve your Health and Physical Ability.](#)

ओनटैरियो ह्यूमैन राइट्स कमिशन (Ontario Human Rights Commission) |
[Time for Action: Advancing Human Rights for Older Ontarians.](#)

पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ कॅनेडा (Public Health Agency of Canada) | (2012). [Elder Abuse.](#)

पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ कॅनेडा (Public Health Agency of Canada) | (2014). [Senior's Falls in Canada: Second Report.](#)

द नैशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन (The National Library of Medicine) | (2018)
[The Role of Psychological Wellbeing in Boosting Immune Response: An optimal Effort for Tackling Infection.](#)

The National Library of Medicine. [Elder Mistreatment: Abuse, Neglect, and Exploitation in Aging America. \(2003\).](#)

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन (World Health Organization) | (2023) [Abuse of Older People.](#)



Age-Friendly Caledon adult55@caledon.ca

अनुरोध पर वैकल्पिक फॉर्मैट्स उपलब्ध हैं।