



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਮਲੂਕੀ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਟੂਲਕਿੱਟ

ਕੈਲਡਨ ਅਤੇ ਡਫਰਿਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਲਈ ਵਸੀਲੇ



Elder Abuse
Prevention
Ontario



ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਪਰਿਚੈ	4
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾ	5
ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ	9
ਰੋਕਥਾਮ	11
ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ	15
ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ	17
ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵਸੀਲੇ	22
ਹਵਾਲਾ	24

ਇਹ ਵਸੀਲਾ ਐਲਡਰ ਐਬਿਊਜ਼ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਓਨਟੈਰੀਓ (Elder Abuse Prevention Ontario) ਅਤੇ ਏਜਿੰਗ ਵੈਲ ਇਨ ਕੈਲਡਨ ਡਫਰਿਨ (Ageing Well in Caledon Dufferin) ਮਿਲਵਰਤਨ ਨੈਟਵਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਓਨਟੈਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ

ਟਾਉਨ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਜੋ ਟਰਟਲ ਆਈਲੈਂਡ (Turtle Island) (ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ) ਦੇ ਕਈ ਇੰਡੀਜੀਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਟਾਉਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਇੰਡੀਜੀਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪੰਨ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਿਹਤਰ ਗਵਾਂਢੀ ਅਤੇ ਭਾਈਵਾਲ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਟਾਉਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਇਹ ਜ਼ਮੀਨ, ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨ (Credit First Nation) ਦੇ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਟ੍ਰੀਟੀ ਲੈਂਡਸ (Treaty Lands) ਅਤੇ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਰੋਨ-ਵੈਂਡੇਟ (Huron-Wendat), ਹੌਡੋਨੋਸੋਨੀ ਪੀਪਲਸ (Haudenosaunee Peoples) ਅਤੇ ਵਿਲੀਅਮਸ ਟ੍ਰੀਟੀਜ਼ (Williams Treaties) ਦੇ ਅਨਿਸ਼ਨਾਬੇਕ (Anishnabek) ਦੇ ਪਰੰਪਰਿਕ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇੰਡੀਜੀਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਥਿਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਪਰੰਪਰਿਕ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇਸ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰਿਚੈ

ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਾਹੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਜਾਤੀ, ਧਰਮ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਬਦਸਲੂਕੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ([WHO, 2023](#))। ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਦੀ ਰਿਸਰਚ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ 55 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ 8% - 10% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ([NICE 2015](#))। ਸਬੂਤ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਪੀੜਿਤ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਦਨਾਮੀ, ਡਰ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਐਂਡ ਕੈਨੇਡਾ (Public Health Agency of Canada) (PHAC) ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ 5 ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਕੇਸ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (2012)।

ਇਸ ਵਧਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਟਾਉਨ ਐਂਡ ਕੈਲਡਨ ਨੇ ਏਜਿੰਗ ਵੈਲ ਇਨ ਕੈਲਡਨ ਡਫਰਿਨ (Ageing Well in Caledon Dufferin) (AWICD) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਸੀਲਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਰੋਕਥਾਮ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਸੁਰੂਆਤੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਟੂਲਸ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ, ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਕੈਲਡਨ ਅਤੇ ਡਫਰਿਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਏਜ-ਫ੍ਰੈਂਡਲੀ ਕੈਲਡਨ (Age-Friendly Caledon) ਜਾਂ ਏਜਿੰਗ ਵੈਲ ਇਨ ਕੈਲਡਨ ਡਫਰਿਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਨਾਲ,

ਏਜ-ਫ੍ਰੈਂਡਲੀi ਕੈਲਡਨ

ਈਮੇਲ: adult55@caledon.ca | ਵੈਬਸਾਈਟ: www.caledon.ca/adult55

ਏਜਿੰਗ ਵੈਲ ਇਨ ਕੈਲਡਨ ਡਫਰਿਨ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨੈਟਵਰਕ

ਈਮੇਲ: ageingwellcd@gmail.com | ਵੈਬਸਾਈਟ: www.awicd.org

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾ



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਾਮਲਾ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਦਿੱਸ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਵੇਰਵੇ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੱਖ ਹੋਣ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਰਥਿਕ ਬਦਸਲੂਕੀ

ਆਰਥਿਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਜਾਇਦਾਦ, ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸੰਪਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਜੋੜ-ਤੇੜ ਵਜੋਂ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਅਸਪਸ਼ਟ ਬੈਂਕ ਲੈਣ-ਦੇਣ, ਚੈਕਾਂ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਤੇ ਜਾਲੀ ਦਸਤਖਤ ਅਤੇ ਅਣ-ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਸਾ ਕੱਢ ਲੈਣਾ। ਵਸੀਅਤ, ਘਰ ਟਾਈਟਲ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਤੋਂ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਨਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਖਾਣੇ-ਪੀਣੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਲੈਣਾ, ਜੋ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੀ ਨਾ ਗਈਆਂ ਹੋਣ, ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਰਥਿਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ([Elder Abuse Prevention Ontario, 2022](#)).

ਧੋਖਾ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲੇ

ਆਰਥਿਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਇਹ ਖਾਸ ਰੂਪ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬੇਈਮਾਨੀ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਲੀ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਦੇ ਲਾਟਰੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਬਣ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੋਸਤੀ ਵਾਲੇ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਯਕੀਨ ਦਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ([GOC, 2021](#))।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ, The Canadian Anti-Fraud Centre ਜਾਣਕਾਰੀ, ਰੋਕਥਾਮ, ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.antifraudcentre.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-888-495-8501 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਧੋਖੇ ਜਾਂ ਘੋਟਾਲੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਲਾਓ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਾਈਨ 1-888-310-1122 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (**World Health Organization**), ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ “ਉਮਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਦੁਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਖੁਦ ਤੋਂ ਰੂੜੀਬੱਧ ਧਾਰਨਾਵਾਂ (ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ), ਪੱਖਪਾਤ (ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ) ਅਤੇ ਵਿਤਕਰਾ (ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ)” ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਆਪਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ, ਖੁਦ ਦੇ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਪੱਖ ਹੈ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਰਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਨਸਲ।

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, 48% ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਅਣਗਹਿਲੀ

ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ (ਸਕਿਰਿਆ ਅਣਗਹਿਲੀ) ਜਾਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ (ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਅਣਗਹਿਲੀ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕਿਰਿਆ ਅਣਗਹਿਲੀ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਸ਼ਰਿਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਚੇਤ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਅਣਗਹਿਲੀ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨੇਕਦਿਲ ਆਪਣਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਨਾ ਕਰ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਆਸ਼ਰਿਤ ਲਈ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਸਥਿਤੀਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣਾ, ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ) ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਸਹਾਰਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦੀ ਘਾਟ, ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਕਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰਤਾ ਵਾਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ([EAPO, 2022](#))।

ਮਾਨਸਿਕ/ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬਦਸਲੂਕੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ। ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਟੀਚਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਡਰਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪੀੜਿਤ ਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾਪਣ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ([EAPO, 2022](#))।

ਜਿਨਸੀ ਉਤਪੀੜਨ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨਸੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਮਜ਼ਾਕ, ਅਣਚਾਹਿਆ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਨੰਗੀ ਫੋਟੋ ਭੇਜਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਉਤਪੀੜਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ ([EAPO, 2022](#))। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਫਟੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਛੁਹਣ ਤੇ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਜਾਂ ਉਲਝਣ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਬਦਸਲੂਕੀ

ਸਰੀਰਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਸ਼ਟ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੈਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਜਬਰਦਸਤੀ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ([EAPO, 2022](#))। ਸਰੀਰਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੱਟ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਜਿਵੇਂ ਝਰੀਟਾਂ। ਉਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ, ਜਿਵੇਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਭਟਕਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਡਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਖਲ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਪੱਧਰੀਆਂ ਸਮੇਤ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [EAPO Training Modules](#) ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਕੈਲਡਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਬਜ਼ੁਰਗ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ (**Mistreatment of Older Adults**) (MOA) ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀ। ਇਹ ਵਧੇ ਹੋਏ ਸਮਾਜਿਕ ਖਰਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਰੇਟ।

[Government of Canada 2023 – COVID-19 Mistreatment of Seniors](#)

ਜੇਖਮ ਕਾਰਕ



ਇਕੱਲਾਪਣ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਇਕੱਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਦਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਇੱਕੋ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ, ਇਸਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਸਾਨ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ

ਰਿਸਰਚ, ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਵਾਲੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਗਿਆ ਵਿਵਹਾਰ, ਘਟੀ ਹੋਈ ਸੰਵੇਨਦਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਇੰਟਰਜੈਨਰੇਸ਼ਨਲ ਟ੍ਰਾਮਾ (ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਸਦਮਾ)। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਜੇਕਰ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨਭਰ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਂਝਾ ਜੀਵਨ

ਸਾਂਝਾ ਜੀਵਨ (Shared Living) ਉਦੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾਪਸੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਚਲਾਕੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬਾਲਗ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਰਹਿਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਅਜਿਹਾ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਂਝੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (EAPO, 2022)।

ਝੱਸ

ਝੱਸ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਜਾਂ ਸਨਕੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਝੱਸ। ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਸਦਮੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਝੱਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਝੱਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਜੇਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੇਕਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ

ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜੋੜ-ਤੇੜ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਝੱਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲਾ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਡਕੈਤੀ ਦਾ ਅਸਾਨ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਲਈ ਸਾਧਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਬੌਧਿਕ ਹਾਨੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਛੱਡ ਦੇਵੇ, ਤਾਕਤ ਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਸ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੇਕਦਿਲ ਵਾਲੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਤੇ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਕਦੇ ਵੀ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ, ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਭੁਗਤ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ

ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਨੈਟਵਰਕ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਦੀ ਰਿਸਰਚ ਹੈ, ਜੋ ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲੇਪਣ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (CMHA, 2023)। ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਾਜਿਕ ਨੈਟਵਰਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਹਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਮਾਜਿਕ ਨੈਟਵਰਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਮੀ ਆਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰੰਤੂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ, ਜਲਦੀ ਨਿਦਾਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਕਸਰ ਉਹ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖਰਾਬ

ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਸੀਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਤਕਾਲੀ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 911 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਖੋਜਣ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ, ਜੋ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਸੰਸਾਧਨ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਦ ਤੱਕ ਲੱਭਦੇ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾ ਲੱਭ ਲਵੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਰੰਤ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਉਹ ਲੱਭੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ, www.caledon.ca/adult55 ਤੇ ਜਾਓ।



ਸੂਚਿਤ ਰਹੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੁਦ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਚੰਗਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਵਾਸਤੇ ਸਨਮਾਨ ਹੋਵੇ (EAPO, 2022)।

ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ। ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਵੀਂ ਰਿਸਰਚ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਧੀ ਅਬਾਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਪਨਾਉਂਦੀ ਹੈ (WHO, 2023)। ਇਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਅਕਸਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਮਾਜਿਕ ਕਲੰਕ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਾਨੂੰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਬਣਾਓ। ਤੈਅ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕੌਣ ਸਰੀਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕੌਣ ਆਰਥਿਕ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ? ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਲਿਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਦੇ ਕੇ ਕਨੂੰਨੀ ਰੂਪ ਦਿਓ ([EAPO, 2022](#))।

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਬਦਲਵੇਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ (SMD) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, advancecareplanningontario.ca ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਲੋਕ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਸੀਲੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। [Visit Legal Aid Ontario to learn more](#). ਵਕੀਲਾਂ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਫੀਸਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ। ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ, ਜੇ ਯੋਗ ਹਨ)।

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ

ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬੇਹੱਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਬਾਈਕਿੰਗ, ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਸੀਰੋਟੋਨਿਨ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ, ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ([National Initiative for the Care of the Elderly \(NICE\), 2023](#))। ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ, ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ [risk of falling](#) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਤਮਨਿਰਭਰਤਾ ਗੁਆਉਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ([PHAC, 2014](#))।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਫੁਰਤੀਲੇ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ [Canadian Society for Exercise Physiology](#) ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਧੀਆ ਖਾਓ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਕੁਆਲਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। [Canada's food guide](#), ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਸੀਲਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਵੀਂ ਰਿਸਰਚ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਅਤੇ ਰੈਂਡ ਮੀਟ ਦਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ([NICE, 2023](#))। ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਅਲਕੋਹਲ, ਤੰਮਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਰੇਕੀਏਸ਼ਨਲ ਡਰੱਗ ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਲਡਨ ਡਫਰਿਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕਲ ਫੂਡ ਵਸੀਲੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ Caledon Meals on Wheels (CMOW), ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਫਤਾਵਾਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। [Caledon Meals on Wheels](#) ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਉਪਲਬਧਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ [Age-Friendly Caledon](#) ਟੀਮ ਨੂੰ adult55@caledon.ca ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੈਫਰਲਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (Centre for Addiction and Mental Health) ([CAMH](#)) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕਈ ਸਮੂਹ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜੋ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਰੱਖੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਖੁਦ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਚੈੱਕ ਨੂੰ ਕੈਸ਼ ਕਰਾਉਣਾ, ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਭੁਗਤਾਨ ਸੈਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅਕਾਊਂਟਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ, ਆਰਥਿਕ ਧੋਖੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿੱਜੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਆਰਥਿਕ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਦ ਇਹ ਸਭ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਇਸਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੀ ਆਰਥਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਵੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ([EAPO, 2022](#))।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [visit Community Legal Education Ontario](#) ਤੇ ਜਾਓ।

ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ [Free Tax Clinics](#) ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲਵੋ, ਜੋ [Government of Canada](#) ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, [EAPO Protecting your Finances Workshop](#) ਤੇ ਜਾਓ। ਜਦੋਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਵਰਤੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਹੀ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਰਾਇ ਲਵੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ “ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ, ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰਕਤ ਜਾਂ ਸਹੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਵੇ



ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਕੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਪੀੜਤ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਖਤਰੇ ਦੇ ਆਮ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਅਸਪਸ਼ਟ ਸੱਟਾਂ (ਜਿਵੇਂ, ਬੇਤਰਤੀਬ ਝਰੀਟਾਂ ਜਾਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ)
- ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ (ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਕਟ ਕੇ ਰਹਿਣਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਰਜਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਣਾ)
- ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜੋ ਅਸਧਾਰਨ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋਣ (ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿੱਛੜੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵਾਪਸ ਰਹਿਣ ਆ ਰਹੇ ਹੋਣ)
- ਉਹਨਾਂ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ (ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਆਦਿ), ਜੋ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪੈਸੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ
- ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਰਾਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਰੰਗਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਅ (ਗੰਦਾ ਰੱਖਣਾ)

ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ। ਹੇਠਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਆਮ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਹਿੰਸਕ ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਆਕ੍ਰਮਣਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ (ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਉਲਟਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ)
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੁਦ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਹਾਰਾ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ (ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦਾ)
- ਆਸ਼ਰਿਤ ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ
- ਡਾਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਬਲੌਕ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਵਸੀਅਤ, ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਕੰਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਸਰੋਤ: [\(Government Of Canada, 2017\)](#)

ਖਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੈਬਪੇਜ ਤੇ ਜਾਓ: [How you can identify abuse and help older adults at risk.](#)

ਕਦੇ ਵੀ ਤਤਕਾਲੀ ਖਤਰੇ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ 911 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ



ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਹਾਊਸਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ, ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਲਾਓ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (Canada Public Health) ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, “ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ—ਤਾਂ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ, ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ([PHAC, 2012](#))।

ਅਜਿਹਾ ਸਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਹੀ ਲੱਗੇ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ।

ਸਧਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ:

211: ਲੋਕਲ ਹਿਊਮਨ ਸਰਵਿਸ (Local Human Service), ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (150 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 24/7 ਉਪਲਬਧ)

311: ਮਿਊਨਿਸਿਪਲ ਸਪੋਰਟ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ (Municipal Support and Services)

811: ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ (Health Support) (24/7 ਉਪਲਬਧ)

ਡਫਰਿਨ/ਕੈਲਡਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (Dufferin/Caledon Community Support Line)

ਸਾਡੇ ਲੋਕਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।

ਫੋਨ: 1-844-806-3093

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hillsofheadwaterscollaborative.ca

ਈਮੇਲ: info@hillsofheadwaterscollaborative.ca

ਕੈਲਡਨ/ਡਫਰਿਨ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ (Caledon \ Dufferin Victim Services) ਕੈਲਡਨ ਅਤੇ ਡਫਰਿਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ ਵਿੱਚ ਅਪਰਾਧ, ਬਦਸਲੂਕੀ, ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਸ਼ੋਕਮਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਪੀੜਿਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ।

(24 ਘੰਟੇ ਕ੍ਰਾਈਸਿਜ ਲਾਈਨ): 905-951-3838

ਔਰੇਂਜਵਿਲੇ (Orangeville): 519-942-1452 ਜਾਂ 1-888-743-6496 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਕੈਲਡਨ

ਈਸਟ: 905-951-3838 ਜਾਂ 1-888-743-6496 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ)

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cdvs.ca/need-help | ਈਮੇਲ: info@cdvs.ca

ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Canadian Mental Health Association) (CMHA) ਪੀਲ ਡਫਰਿਨ ਪੀਲ ਡਫਰਿਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕਟ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਭੁਗਤ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ।

(24 ਘੰਟੇ ਕ੍ਰਾਈਸਿਜ ਲਾਈਨ): 905-278-9036, ਜਾਂ 1-888-811-2222 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ)

ਫੋਨ: 905-451-2123

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

ਈਮੇਲ: info@cmhapeel.ca

ਲੌਂਗ ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ:

ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਫੈਮਿਲੀ ਸਪੋਰਟ ਐਂਡ ਐਕਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (Long-Term Care Family Support and Action Line)

ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਫੰਡ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੌਂਗ ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਬਾਰੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਓਨਟੈਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਫੋਨ ਲਾਈਨ।

ਫੋਨ: 1-866-434-0144

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

ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਿਟੀ (Retirement Home Regulatory Authority)

ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਗੈਰ-ਲਾਭ ਸੰਸਥਾ, ਜੋ ਓਨਟੈਰੀਓ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1-855-275-7472 (ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਲਾਈਨ)

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.rhra.ca/en/contact-us/ | ਈਮੇਲ: info@rhra.ca

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਤਕਾਲੀ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **911** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ:

ਕ੍ਰਾਈਮ ਸਟੌਪਰਸ (Crime Stoppers)

ਅਜਿਹਾ ਗੈਰ-ਲਾਭ ਸੰਗਠਨ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਅਪਰਾਧ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਬਿਨਾਂ ਨਾਮ ਦੇ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਾਈਮ ਸਟੌਪਰਸ (Crime Stoppers), ਲੱ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਸੁਚਨਾਵਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਭਾਰੀਦਾਰੀ ਕਦੇ ਵੀ ਰਿਕਾਰਡ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਫੋਨ: 1-800-222-TIPS (8477) (ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਲਾਈਨ।)

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.crimestoppers.ca

ਪੁਲਿਸ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ (Police Non-Emergency)

ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰਤ ਪੁਲਿਸ ਲਾਈਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਤਤਕਾਲੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿਵੇਂ ਅਜਿਹੇ ਅਪਰਾਧ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ।

ਫੋਨ: 1-888-310-1122 (ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ) | 1 888 310-1133 (ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ TTY) | 705 329-6111 (ਸਧਾਰਨ ਪੁੱਛਗਿੱਛ)।

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

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਭੁਗਤ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹਾਊਸਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ:

ਫੈਮਿਲੀ ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਪਲੇਸ (Family Transition Place)

ਇਹ ਲਿੰਗ ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਭੁਗਤ ਰਹੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੈਲਟਰ, ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਆਊਟਰੀਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

24 ਘੰਟੇ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ: 1-800-265-9178

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

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.familytransitionplace.ca | ਈਮੇਲ: support@familytransitionplace.ca

ਪੀਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ੈਲਟਰਸ (Peel Emergency Shelters)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਤਕਾਲੀ ਸਥਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਭੱਜਣ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ੈਲਟਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ: 905-450-1996

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.peelregion.ca/housing/shelters

ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਸੀਲੇ:

ਓਨਟੈਰੀਓ ਲੀਗਲ ਏਡ (Ontario Legal Aid)

ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ: 1-800-668-8258

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.legalaid.on.ca | ਈਮੇਲ: info@lao.on.ca

ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਦ ਐਲਡਰਲੀ (Advocacy Centre for the Elderly)

ਇਹ GTA ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਆਸਪਾਸ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ, ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ: 416-598-2656 | 1-855-598-2656 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ)

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.ancelaw.ca

ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵਸੀਲੇ:

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਂਟੀ-ਫ੍ਰੈਡ ਸੈਂਟਰ (Canadian Anti-Fraud Centre)

ਵੈਬਸਾਈਟ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੌਜੂਦਾ ਘੋਟਾਲਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਟੂ ਡੇਟ ਸੂਚੀਆਂ ਅਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ: 1-888-495-8501

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.antifraudcentre-centreantifraude.ca

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ, ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਲਡਨ ਅਤੇ ਡਫਰਿਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.caledon.ca/adult55 ਜਾਂ www.awicd.org ਤੇ ਜਾਓ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵਸੀਲੇ

ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਵੀਂ ਰਿਸਰਚ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ 45 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਸਨੀਕ ਅਗਲੇ 30 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤਨਖਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ

ਬਣ ਜਾਣਗੇ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਵੀ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਕੋਲ ਸਹਾਰੇ ਲਈ 30% ਘੱਟ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ ([National Seniors Strategy, 2020](#))। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਿਊਟੀ ਦਾ ਬੋਝ ਪਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੰਗ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ।



ਓਨਟੈਰੀਓ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (Ontario Caregiver Organization) ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤਨਖਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੀ ਬੇਹੱਦ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਕਈ ਮਾਮਲੇ, ਬੇਹੱਦ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਣ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਉਹ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਲਾਚਾਰ ਹੋ, ਬੇਹੱਦ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਝਿੜਕੋ।

[ਓਨਟੈਰੀਓ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ \(Ontario Caregiver](#)

ਤਨਖਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ (ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਸਨੂੰ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗਵਾਂਢੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

Organization)

ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਸੰਕਟ ਸਬੰਧੀ ਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ, ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਹਿਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ: P: 1-833-416-2273 (CARE)

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.ontariocaregiver.ca

ਸੈਲਫ-ਕੇਅਰ ਫਾਰ ਕੇਅਰਗਿਵਰਸ (Self-Care for Caregivers)

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵੱਲੋਂ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਬੇਹੱਦ ਥਕਾਵਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (Public Health) ਵਸੀਲਾ।

EAPO ਕੇਅਰਗਿਵਿੰਗ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਗਾਈਡ (EAPO Caregiving Workshop Guide)

ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਖੁਦ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਿਆਪਕ ਗਾਈਡ।

ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਇਨ ਦ ਹਿਲਸ (Caregivers in the Hills)

ਕੈਲਡਨ/ਡਫਰਿਨ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਲੋਕਲ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਚਾਲਿਤ ਮਦਦ ਅਤੇ ID ਬੈਂਜ਼।

ਹਵਾਲਾ

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

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

ਕਲੋਜ਼ਿੰਗ ਦ ਗੈਪ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ (Closing the Gap Health Care) | 2019: [Benefits of a Social Connection Among Seniors.](#)

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

ਐਲਡਰ ਐਬਿਊਜ਼ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ (Elder Abuse Prevention Ontario) | (2022). [What is Elder Abuse.](#)

ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ (Government of Canada) | (2021) [Elder Abuse. Financial Fraud by Strangers.](#)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇਨਿਸ਼ੀਏਟਿਵ ਫਾਰ ਦ ਕੇਅਰ ਔਫ ਦ ਐਲਡਰਲੀ (National Initiative for the Care of the Elderly) | (2023). [NICE Tools](#)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਔਫ ਏਜਿੰਗ (National Institute on Aging) | (2021) [Four Types of Exercise can Improve your Health and Physical Ability.](#)

ਓਨਟਾਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ (Ontario Human Rights Commission) | [Time for Action: Advancing Human Rights for Older Ontarians.](#)

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ (Public Health Agency of Canada) | (2012). [Elder Abuse.](#)

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ (Public Health Agency of Canada) | (2014). [Senior's Falls in Canada: Second Report.](#)

ਦ ਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਔਫ ਮੈਡੀਸਿਨ (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. \(2003\).](#)

ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਔਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (World Health Organization) | (2023) [Abuse of Older People.](#)



Age-Friendly Caledon adult55@caledon.ca

ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੋਰਮੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।