

SENIORS HEALTH AND WELLNESS INSTITUTE

WORKSHOP BROCHURE



COSCO

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਸੰਸਥਾ Seniors' Health and Wellness Institute COSCO

ਕੋਸਕੋ Workshop Brochure ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਬ੍ਰੋਚਰ ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ.....2	ਨੀਂਦ.....4
ਵਕਾਲਤ.....2	ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਤਾ.....4
ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ.....2	ਦੌਰਾ.....4
ਕ੍ਰਾਨਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ.....2	ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵੱਧਣਾ.....4
ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ (COPD)2	ਨਜ਼ਰ.....4
ਅਪਵਾਦ ਨਾਲ ਕਜਿੱਠਣਾ.....2	ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ5
ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ.....2	ਵਿੱਤੀ ਸਾਖਰਤਾ.....5
ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼.....2	ਧੋਖਾਧੜੀ ਅਤੇ ਘੁਟਾਲੇ.....5
ਘੱਟ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਏ...3	ਆਵਾਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਨਿਰੰਤਰਤਾ.....5
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪਾਣ.....3	ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਵਿਕਲਪ.....5
ਸੁਣਨਾ.....3	ਨਿਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ.....5
ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ.....3	ਨਿਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ.....5
ਲਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ.....3	ਅਗਾਉਂ ਨਿਰਦੇਸ਼.....5
ਆਪਣੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ.....3	ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ.....5
ਬਿਨਾਂ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਤੋਂ ਜੀਵਨ.....3	ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ.....5
ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ.....3	ਵਸੀਅਤਾਂ.....6
ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣੀ.....3	ਸੁਰੱਖਿਆ.....6
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ3	ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ.....6
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਣਾ3	ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ.....6
ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ.....4	ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ.....6
ਗਠੀਆਂ.....4	ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ.....6
ਆਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ.....4	ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ.....6
ਪੀੜ ਘਟਾਉ ਸੰਭਾਲ.....4	ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਮੂਹ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਕਿਵੇਂ ਬੁੱਕ ਕਰੀਏ.....7
ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਰੋਗ.....4	
ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ.....4	

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਸੰਸਥਾ

ਕੇਸਕੋ

<p>ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ</p> <p>ਵਕਾਲਤ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁਨਰ, ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਮਸ਼ਵਰੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਉਮਰ ਅਨੁਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬਲਕਿ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰੇ।</p> <p>ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਸੀਂ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਨਿਘਾਰ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਕ੍ਰਾਨਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਸੀਂ ਚਾਰ ਸੰਭਾਵਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ: ਕੈਂਸਰ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਕਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਛੇਤੀ ਪਛਾਣ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।</p> <p>ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ (COPD)</p>	<p>ਅਪਵਾਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਅਪਵਾਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਫੀ ਪੀਣ ਕਿੱਥੇ ਜਾਈਏ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਮਸਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਵਸਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ, ਸੰਚਾਰ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਅਪਵਾਦ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਹਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਜੇਤੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ਤੇ ਤਣਾਅ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਜੀ ਸਕਦੈ। ਤਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤਾ ਤਣਾਅ ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ, ਤਣਾਅ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।</p> <p>ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੈਲੀਆਂ ਕ੍ਰਾਨਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਅਤੇ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ। ਕਾਰਣਾਂ, ਸੰਭਵ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>
---	--

ਕ੍ਰਾਨਿਕ ਆਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜੀਜ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ‘ਛਤਰੀ ਸ਼ਬਦ’ (umbrella term) ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਕ੍ਰਾਨਿਕ ਬ੍ਰੋਂਕਾਈਟਸ ਅਤੇ ਐਮਫੀਸੀਮਾ। ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ, ਸਹਾਇਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਮੇਤ ਸੰਭਾਵਤ ਕਾਰਣਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਘੱਟ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਮਰ ਵਧਣਾ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹੁਣ ਅਸਲ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਰਤਵਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਿੰਨਾ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੇ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ

ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਪੇਸ਼

ਆਪਣੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਜਾਣੇ

ਮਸਾਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਦਾ ਅਸੰਜਮ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜਲਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਸੰਭਵ ਉਪਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜੀਨਵਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੰਜਮ (incontinence) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ

ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ, ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਜਾਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਛੇਤੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਤ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਵਧਦੀ ਹੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ

<p>ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਸੁਣਨਾ</p> <p>ਅਸੀਂ, ਕੰਨ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਣਾਂ, ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣੀਏ ਬਾਰੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।</p> <p>ਹਾਈਪਰ ਟੈਨਸ਼ਨ</p> <p>ਅਸੀਂ ਉੱਚ ਰਕਤ ਦਬਾਅ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਰਕਤ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਫੋਰੀ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਲਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ</p> <p>ਤਿੰਨ ਵੱਡੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਲਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਝਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਨ ਸ਼ਰਾਬ ਨੋਸ਼ੀ, ਜੂਏ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ। ਅਸੀਂ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਤ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ।</p>	<p>ਅਸਰਦਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣਾ</p> <p>ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਕਦੇ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।</p> <p>ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ</p> <p>ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ? ਮਾਨਸਿਕ ਗੜਬੜੀਆਂ ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।</p> <p>ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਣਾ</p> <p>ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਣਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਜਾਣ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਦੌਰੇ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>
--	---

<p>ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ</p> <p>ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਸਮੀਖਿਆ</p>	<p>ਨੀਂਦ</p> <p>ਵਧੇਰੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਭਰਪੂਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਦਾ ਸਾਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਕਾਰਣਾਂ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ</p>
---	---

ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚਾਲੇ ਅਸਰਦਾਰ ਸੰਚਾਰ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਠੀਆ (ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ)

ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੋਜ (ਅਰਥਰਾਈਟਿਸ) ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਵੈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ

ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਅਕਸਰ “ਖਾਮੋਸ਼ ਦੇਰਾ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਾਰਣਾਂ, ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਇਲਾਜ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪੀੜ ਘਟਾਉ ਸੰਭਾਲ

ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੀੜ ਘਟਾਉ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮੁੱਚਾ ਟੀਚਾ, ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਸੰਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਰੋਗ

ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟ ਵਿਆਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਤਾ

ਇੱਕਲਾਪਣ ਅਤੇ ਅਲਹਿਦਗੀ ਗੈਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ। ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਰਧਾਰਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸੰਬੰਧਤਾ ਦਾ ਦਰਜਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਲਿਆਣ ਦੇ 8 ਵਿਸਤਾਰ

ਦੌਰਾ

ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਦੌਰੇ ਦੇ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਨਵਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਲਘੂ ਦੌਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੌਰੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵੱਧਣਾ

ਅਸੀਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਜ਼ਰ

ਅੱਖ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ

<p>ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ</p> <p>ਚਾਰ ਵੱਡੀਆਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ: ਕੈਂਸਰ, ਜਨੇਊ, ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਉੱਲੀ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਜਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਤਰ, ਸੰਭਾਵਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਲਦੀ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਬਚਾਓ ਤੇ ਜੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।</p>
---	---

<p>ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ</p> <p>ਵਿੱਤੀ ਸਾਖਰਤਾ</p> <p>ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਧਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਭੀਏ ਅਤੇ ਬਚਾਈਏ, ਇਸ ਵਿਚ ਬੈਂਕਿੰਗ ਅਤੇ ਉਧਾਰ ਲੈਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਸਬਦਾਵਲੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।</p> <p>ਧੋਖਾਧੜੀ ਅਤੇ ਘੁਟਾਲੇ</p> <p>ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਲ ਅਸਬਾਬ ਨੂੰ ਲੁੱਟਣ ਲਈ ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਕਸਰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ</p> <p>ਆਵਾਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਨਿਰੰਤਰਤਾ</p> <p>ਅਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਆਵਾਸ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਚਿਤ ਆਵਾਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਅਵਸ਼ਕਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਵਿਕਲਪ</p>	<p>ਅਗਾਊਂ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ</p> <p>ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਹੇ ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ, ਅਕਸਰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਅਜਿਹੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਹਾਸਲ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦਕਿ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਗਾਊਂ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਦਾ ਲਿਖਤੀ ਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਲਿਖਤੀ ਸਾਰ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼</p> <p>ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਸ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ</p>
---	--

<p>ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਵਤ ਪੈਨਸ਼ਨ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਜੋੜੇ ਦੇ ਅਣਇੱਛਤ ਵਿਛੋੜੇ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਨਜਿੱਠਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਪੰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਟੈਕਸ ਭੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਭੱਤਿਆਂ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਫਾਰਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਨਿਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ</p> <p>ਨਿਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ</p> <p>ਨਿਜੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਜੀ ਸੰਭਾਲ, ਕੁਝ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਜਤਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ, ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ ਅਤੇ ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼) ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਅਗਾਊਂ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਚਾਲੂ ਵਸੀਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।</p>	<p>ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ</p> <p>ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ ਹਨ; ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਣੂੰ ਹਨ। ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਟਾਰਨੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਟਾਰਨੀ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜਾਂ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ ਬਦਲੀਏ।</p> <p>ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ</p> <p>ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਬੰਧਨਕਾਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਲ ਸਕਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੋਲ ਸਕਣ।</p>
<p>ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇਪਣ ਬਾਰੇ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨੁਮਾਇੰਦਾ</p>	<p>ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ</p> <p>ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਈ ਸ਼ਕਲਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਹਿੱਸਾ ਲੈਮ ਵਾਲੇ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੱਕੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ</p>

ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਸੀਅਤਾਂ

ਅਸੀਂ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦਾ ਸ਼ਰਲੀ ਕਰਣ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਵਸੀਅਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਸਮੇਤ ਵਸੀਅਤ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਵਸੀਅਤ ਕੀਤਿਆਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਪਰੇਗਾ, ਉਸਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸੁਰੱਖਿਆ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਜਦੋਂ ਬਿਪਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿਟਾਂ, ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਲਈਏ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਲਾਮਤੀ ਉੱਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਚੌਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਡਿੱਗ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ

ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣੀਏ। ਅਸੀਂ ਸੰਭਾਵਤ ਕਾਰਣਾਂ, ਸਾਲਸੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਲੱਭੀਏ, ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ

ਕਲਿਆਣ

ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ

ਪੈਦਲ ਚਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਭਾਵੇਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਪੈਦਲ ਚਲਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਅਸੀਂ, ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਹਰੇਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸੰਭਾਵਤ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਬਿਓਰੇਵਾਰ ਚੈਕਲਿਸਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਅੱਗ ਜੋਖਮਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਵੀਨੀਕਰਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।	
--	--

ਤੁਹਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਕਿਵੇਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨੀ ਹੈ।

10 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਲਈ 45 ਤੋਂ 60 ਮਿਨਟ ਦੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਵੈ ਸੇਵਕ, ਜੋ ਕਿ ਆਪ ਵੀ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਵਹਾਰਕ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦਾ ਇਹਾਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ।

ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ws_coord@coscoworkshops.org

ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਹਾਇਕਾਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

president@coscoworkshops.org

ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੈਟ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਜਾਓ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਸੰਸਥਾ

ਕੋਸਕੋ

www.SeniorsHelpingSeniors.ca