

ਕੋਸਕੋ Workshop Brochure

ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਬੋਸ਼ਰ

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ.....2	ਨੀਂਦ *4
ਵਕਾਲਤ *2	ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬਧਤਾ *4
ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ *2	ਦੇਰਾ *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	ਆਵਾਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਨਿਰੰਤਰਤਾ *5
ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣਾ.....3	ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਵਿਕਲਪ.....5
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪਾਣ *3	ਨਿਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ.....5
ਸੁਣਨਾ.....3	ਨਿਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ *5
ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ *3	ਅਗਾਉਂ ਨਿਰਦੇਸ਼.....5
ਲਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ *3	ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ.....5
ਆਪਣੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ.....3	ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ.....5
ਬਿਨਾਂ ਡ੍ਰਾਵਿੰਗ ਤੋਂ ਜੀਵਨ.....3	ਵਸੀਅਤਾਂ.....6
ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ *3	ਸੁਰੱਖਿਆ.....6
ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣੀ *3	ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ.....6
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ *3	ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ *6
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਣਾ *3	ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ *6
ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ *4	ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ.....6
ਗਠੀਆਂ.....4	ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ *6
ਆਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ.....4	ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਮੂਹ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਕਿਵੇਂ ਬੁੱਕ
ਪੀੜ ਘਟਾਉ ਸੰਭਾਲ.....4	ਕਰੀਏ.....7
ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਰੋਗ.....4	
ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ.....4	

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਸੰਸਥਾ

ਕੈਸਕੇ

<p>ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ</p> <p>ਵਕਾਲਤ *</p> <p>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</p> <p>ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬਲਕਿ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰੇ।</p> <p>ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ*</p> <p>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</p> <p>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।</p> <p>ਸੀ.ਫੀ.ਐਚ.ਐਚ. (HIV) ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ</p> <p>ਕ੍ਰਾਨਿਕ ਆਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ‘ਛਤਰੀ ਸ਼ਬਦ’ (umbrella term) ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ</p>	<p>ਅਪਵਾਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ *</p> <p>ਅਪਵਾਦ ਜਿੰਦਗੀ 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 ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਹਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ</p> <p>ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ *</p> <p>ਜਿਹੜੇ ਹਲ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਜੇਤੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਕਮਲ ਤੌਰ ਤੇ ਤਣਾਅ ਚਰਿਤ 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</p> <p>ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੈਲੀਆਂ ਕ੍ਰਾਨਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ 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>
--	---

<p>ਸਾਮਲ ਹਨ: ਕ੍ਰਾਨਿਕ ਬ੍ਰੋਕਾਈਟਸ ਅਤੇ ਐਮਫੀਸੀਮਾ।</p> <p>ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ, ਸਹਾਇਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਮੇਤ ਸੰਭਾਵਤ ਕਾਰਣਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ।</p>	
--	--

<p>ਘੱਟ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਮਰ ਵਧਣਾ *</p> <p>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 ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ * ਉਥੇ ਖਾਣ 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 ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਸੁਣਨਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। 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>ਆਪਣੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਜਾਣੇ</p> <p>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 ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰੀਵਾਨ</p> <p>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 ਸਮੀਖਿਆ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।</p> <p>ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ *</p> <p>ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਤ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਵਧਦੀ ਹੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣਾ *</p> <p>ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਇਹ ਕਿਵੇਂ</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 ਫੰਗੀ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਲਿੰਗ ਵੱਡੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਲਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਚੁਰਗਾਂ 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 ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ।</p>	<p>ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਕਰਦੇ 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 ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।</p> <p>ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ</p> <p>ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ 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</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 ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚਲੇ ਅਸਰਦਾਰ ਸੰਚਾਰ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਗੰਠੀਆਂ (ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ)</p> <p>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।</p> <p>ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਅਕਸਰ “ਖਾਮੋਸ਼ ਦੇਰ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ</p>	<p>ਨੀਂਦ *</p> <p>ਵਧੇਰੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਭਰਪੂਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਦਾ ਸਾਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਕਾਰਣਾਂ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p> <p>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 ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p>
--	--

<p>ਕਾਰਣ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਾਰਣਾਂ, ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਇਲਾਜ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।</p> <p>ਪੀੜ ਘਟਾਉ ਸੰਭਾਲ</p> <p>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 ਮੁੜਕਿਨਸਨਜ਼ ਕੇਸ਼ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। 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।</p> <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</p>	<p>ਦੌਰਾ *</p> <p>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</p> <p>ਡੀਕਨਾਲੇਜੀ ਉੱਲੀ ਉੱਲੀ ਫੈਲਣਾ *</p> <p>ਅਸੀਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਨਜ਼ਰ</p> <p>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 ਬਚਾਓ ਤੇ ਜੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।</p>
---	---

<p>ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ 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>ਅਗਾਉਂ 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 ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਗਾਉਂ</p>
--	---

ਧੋਖਾਧੜੀ ਅਤੇ ਘੁਟਾਲੇ *

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

ਬੀਠੇਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਨਿਰੰਤਰਤਾ *

ਅਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਆਵਾਸ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਚਿਤ ਆਵਾਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਅਵੱਸ਼ਕਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਵਿਕਲਪ

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

ਵਰਤੋ ਜਾਂਦੇ ਫਾਰਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਨਿਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਨਿਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ *

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

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।

ਅਗਾਉ ਨਿਰਦੇਸ਼

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 ਅਗਾਉ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਅਗਾਉ

ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ,

ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ

ਵੇਲੇ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ

ਹਨ; ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਣੂੰ ਹਨ। ਇਸ

ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿਚ, 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

ਮੁਸਕਲਾਂ ਅਤੇ ਜੋਕਰ ਲੋੜਾਂ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਵਰ ਆਫ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਕਰਾਰਨਾ

ਇਕ ਕਲੀਕ ਆਈ ਏਪਨਕਾਰੀ 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>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</p>	
--	--

<p>ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇਪਣ ਬਾਰੇ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। 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 ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਸੀਅਤ ਕੀਤਿਆਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਪਰੇਗਾ, ਉਸਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ। 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</p>	<p>ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ * ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਈ ਸ਼ਕਲਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਹਿੱਸਾ ਲੈਮ ਵਾਲੇ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ੱਕੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣੀਏ। ਅਸੀਂ ਸੰਭਾਵਤ ਕਾਰਣਾਂ, ਸਾਲਸੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਲੱਭੀਏ, ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।</p> <p>ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ</p> <p>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 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</p>
--	--

<p>ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ *</p> <p>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 ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ</p>	<p>ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।</p>
--	---

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, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.SeniorsHelpingSeniors.ca 'ਤੇ ਜਾਓ

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