



**ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਸੰਸਥਾ ਕੌਂਸਕੋ**  
**Seniors' Health and Wellness Institute cosco**

**WORKSHOPS**

**ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਬ੍ਰੈਸ਼ਰ**

July 2021

**ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ**

<b>ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ.....3</b>	ਗਠੀਆ.....5
ਵਕਾਲਤ .....3	ਬਿਨਾਂ ਡ੍ਰਾਣਵਿੰਗ ਤੋਂ ਜੀਵਨ.....6
ਉਮਰ ਅਨੁਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ.....3	ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ .....6
ਚੰਗੀ ਉਮਰ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਵਾਈਆਂ	ਆਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ.....6
ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਓ .....3	ਪੀੜ ਘਟਾਉ ਸੰਭਾਲ.....6
ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ .....3	ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਰੋਗ.....6
ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ (COPD) .....3	ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ.....6
ਅਪਵਾਦ ਨਾਲ ਕਜਿੱਠਣਾ .....3	ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵੱਧਣਾ .....6
ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ .....3	ਨਜ਼ਰ.....6
ਕ੍ਰਾਨਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ.....4	ਨੀਂਦ .....7
ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼.....4	ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬਧਤਾ .....7
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪਾਣ. ....4	ਦੌਰਾ .....7
ਸੁਣਨਾ.....4	<b>ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ .....7</b>
ਦਿਲ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ.....5	ਵਿੱਤੀ ਸਾਖਰਤਾ.....7
ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ .....5	ਧੋਖਾਧੜੀ ਅਤੇ ਘੁਟਾਲੇ .....7
ਲਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ .....5	ਆਵਾਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਨਿਰੰਤਰਤਾ .....7
ਆਪਣੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ.....5	ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਵਿਕਲਪ.....7
ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣੀ .....5	

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ .....5	<b>ਨਿਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ.....8</b>
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਣਾ .....5	ਨਿਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ .....8
ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ .....5	ਅਗਾਉਂ ਨਿਰਦੇਸ਼.....8
ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ.....8	
ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ.....8	
ਵਸੀਅਤਾਂ.....8	
<b>ਸੁਰੱਖਿਆ.....9</b>	
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ.....9	
ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ .....9	
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ .....10	
ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ.....10	
ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ .....10	
<b>ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਮੂਹ ਲਈ ਮੁਫਤ</b>	
<b>ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਕਿਵੇਂ ਬੁੱਕ ਕਰੀਏ.....10</b>	

**ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਜਾਂ ਜੂਮ ਰਾਹੀਂ  
ਉਪਲਬਧ ਹਨ**

<p><b>ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ</b></p> <p><b>ਵਕਾਲਤ</b></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><b>ਉਮਰ ਅਨੁਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ</b></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><b>ਚੰਗੀ ਉਮਰ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਓ</b></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 ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੇ।</p> <p><b>ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ</b></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><b>ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ (COPD)</b></p> <p>ਕ੍ਰਾਨਿਕ ਆਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ‘ਛਤਰੀ ਸ਼ਬਦ’ (umbrella term) ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਕ੍ਰਾਨਿਕ ਬ੍ਰੌਂਕਾਈਟਸ ਅਤੇ ਐਮਫੀਸੀਮਾ। ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ, ਸਹਾਇਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਮੇਤ ਸੰਭਾਵਤ ਕਾਰਣਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ।</p> <p><b>ਅਪਵਾਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ</b></p> <p>ਅਪਵਾਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਫੀ ਪੀਣ ਕਿੱਥੋ 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 ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਜੇਤੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <p><b>ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ</b></p> <p>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><b>ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼</b></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</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।

ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## 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 ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਸੁਣਨਾ

ਅਸੀਂ, ਕੰਨ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਣਾਂ, ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣੀਏ ਬਾਰੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

## ਦਿਲ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਦਿਲ ਦੇ ਚੈਂਬਰ, ਵਾਲਵ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਐਨੀਮੇਟਿਡ ਸਲਾਈਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਆਮ ਦਿਲ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ, ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣਾ

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 ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

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।

## ਹਾਈਪਰ ਟੈਨਸ਼ਨ

ਅਸੀਂ ਉੱਚ ਰਕਤ ਦਬਾਅ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਰਕਤ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਫੌਰੀ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਲਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

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।

## ਆਪਣੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

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।

## 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 ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

## ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਤ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਵਧਦੀ ਹੋਈ

## ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਣਾ

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।

## ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ

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 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 ਦੋਰ” 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 ਜੁੜ ਰਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੀੜ ਘਟਾਉ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮੁੱਚਾ ਟੀਚਾ, ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ

<p>ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>	<p>ਉਚਿਤ ਸੰਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।</p>
--	--

<p><b>ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਰੋਗ</b></p> <p>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><b>ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ</b></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><b>ਨੀਂਦ</b></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 ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p> <p><b>ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਤਾ</b></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</p>	<p><b>ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵੱਧਣਾ</b></p> <p>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।</p> <p><b>ਨਜ਼ਰ</b></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 ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।</p> <p><b>ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ</b></p> <p><b>ਵਿੱਤੀ ਸਾਖਰਤਾ</b></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><b>ਧੋਖਾਧੜੀ ਅਤੇ ਘੁਟਾਲੇ</b></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</p>
---	--

<p>ਨਿਰਧਾਰਤ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <p><b>ਦੌਰਾ</b></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 ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>	<p>ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ</p> <p><b>ਆਵਾਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਨਿਰੰਤਰਤਾ</b></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><b>ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਵਿਕਲਪ</b></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><b>ਨਿਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ</b></p> <p><b>ਨਿਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ</b></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 ਅਗਾਉਂ ਨਿਰਦੇਸ਼) ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਅਗਾਉਂ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਚਾਲੂ ਵਸੀਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਵੀ ਪੇਸ਼</p>	<p><b>ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ</b></p> <p>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 ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜਾਂ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ ਬਦਲੀਏ।</p> <p><b>ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ</b></p> <p>ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਬੰਧਨਕਾਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ</p>
--	---

ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

### **ਅਗਾਉਂ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ**

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 ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਗਾਉਂ 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।

### **ਅਗਾਉਂ ਨਿਰਦੇਸ਼**

ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਸ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਅਗਾਉਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਅਗਾਉਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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।

### **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

### **ਨੋਟਸ**

---

---

---



ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਦੇ 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 ਭਾਰੀਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

### **ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ**

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਈ ਸ਼ਕਲਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ 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।

### **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।	
---	--

## 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](http://www.SeniorsHelpingSeniors.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ

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

ਜੇਕਰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

[president@seniorshelpingseniors.ca](mailto:president@seniorshelpingseniors.ca)

ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੈਟ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਜਾਓ:



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਸੰਸਥਾ ਕੌਂਸਕੋ

[www.SeniorsHelpingSeniors.ca](http://www.SeniorsHelpingSeniors.ca)