

ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਹੋਰ ਜਾਣੋ + ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ



ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ
ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਆਮ
ਹਨ। ਇਸ ਪਰਚਾ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ
ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ
ਜੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੌਖਾ
ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ
ਹੈ।



*"ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ" ਔਧ-ਖੜ੍ਹ ਉਮਰ
ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਉਹ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ
ਨਰਸਿੰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹਰ ਰੋਜ਼
ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ
"ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ", ਜਾਂ "ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ।*

ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵੱਲ ਚੱਲਦੇ ਹਾਂ

ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ
ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਆਂ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ
ਗੁੱਸਾ, ਡਰ, ਰਾਹਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰਲਵੀਆਂ ਮਿਲਵੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਠੀਕ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਕਦਮ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਾਉਣ
ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਵੇਂ
ਕੇਂਦਰ ਲਿਆਓ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁੱਝ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ
ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ, ਮਨਪਸੰਦ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਕੰਬਲ। ਸੈਂਟ ਹੋਣ
ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ
ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ
ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਹੀ ਮਦਦ
ਨਾਲ, ਇਹ ਠੀਕ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਡੀਮੈਂਸ਼ਿਆ

ਡੀਮੈਂਸ਼ਿਆ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ, ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਡੀਮੈਂਸ਼ਿਆ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਡੀਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਪਾਗਲਪਨ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੁੱਝ ਚੁਨੌਤੀ ਭਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਹਮਲਾਵਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਉਹ ਦੂਰ ਭੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੁਖਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਰ ਭੱਜਣਾ, ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਰੌਲਾ ਪਾਉਣਾ ਅਜਿਹੇ ਕੁੱਝ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਮਦਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਵਹਾਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਾਭ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਸਬੰਧੀ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।



ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ

ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ, ਨਾ-ਉਮੀਦੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬੋਰ ਰਹਿਣਾ ਉਹ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਸੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਦਾ ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਕਦੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਹਰ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਸੀ, ਹੋਣ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਇਹ ਕੁੱਝ ਢੰਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਗਲਪਨ ਵੀ ਹੈ:

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਸ਼ਾਂ, ਵਲੰਟੀਅਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰੂਹਾਨੀ ਆਗੂ ਕੋ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਣਾ।
- ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਪਕਾਉਣ, ਸਿਊਣਾ, ਗਾਉਣ, ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਖਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ) ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖਣੀਆਂ।
- ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੈਠਿਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਸੈਰ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ)।
- ਪਰਿਵਾਰ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ।
- ਗਾਣੇ ਸੁਣਨਾ।

ਲੋਕ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬਦਲਾਵ ਵੀ ਮੂਡ ਚੰਗਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਜਾਂ ਘਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।

ਦਵਾਈਆਂ

ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ (ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ) ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗਾ। ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?



ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਸੋਚ, ਅਤੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਮਦਦ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਦੇਖਭਾਲ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮੈਂ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਥੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਧੀਨ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਅਕਸਰ ਮਿਲਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। 15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੇਂਦਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣੋ।
- ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਦੇਖਭਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਪੁੱਛੋ।



- ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੌਂਸਲ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਕੌਂਸਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਨਿੱਤ ਨੇਮਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ (ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚਲਾ ਫਾਰਮ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
- ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਵਿਆਹ, ਜਨਮ, ਮੌਤ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਖਬਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿਣਗੇ!

ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ

ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ

ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਗਠਜੋੜ
(CCSMH)

www.ccsmh.ca

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ

www.alzheimer.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CMHA)

www.cmha.ca

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

www.seniors.gc.ca

ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

<http://caltc.ca/provincial.html>

ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵਾਸੀ ਦੇ ਨਿੱਤ ਨੇਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਨਾਮ:

ਨੇੜਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀ (ਆਂ) ਦਾ/ਦੇ ਨਾਮ:

ਵਿਵਾਹਿਕ ਸਥਿਤੀ:

ਸਾਥੀ ਦਾ ਨਾਮ:

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ (ਜੇਕਰ ਹਨ):

ਕੰਮ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ:

ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦ:
ਭੋਜਨ

ਸੰਗੀਤ

ਗਤੀਵਿਧੀ (ਸ਼ੌਂਕ/ਰੁਚੀ)

ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਮੂਵੀਜ਼

ਹੋਰ

ਉਸ ਦੇ ਨਿੱਤ ਨੇਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ: (ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਸਫਾਈ,
ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ, ਪਸੰਦੀਦਾ ਕੱਪੜੇ, ਆਦਿ)

ਉਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਬਰੌਸ਼ਰ ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਗਠਜੋੜ CCSMH) ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ: ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਖੰਡਨ: ਇਹ ਬਰੌਸ਼ਰ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਡੀਕਲ ਆਚਾਰ ਦੇ ਵਿਆਖਿਆਣਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਮਿਆਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।



Canadian Coalition for
Seniors' Mental Health

Coalition Canadienne pour la Santé
Mentale des Personnes Âgées