

**ਸਭਿਆਚਾਰਕ-ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਣ
ਵਾਲੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਲਈ
ਸਿਖਲਾਈ ਗਾਈਡ**



SOCIAL PLANNING
COUNCIL
of Ottawa



Le CONSEIL de
PLANIFICATION SOCIALE
d'Ottawa

ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ:

ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ (information) ਇਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ:

- ਕਿਟਸਿਲਾਨੋ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਹਾਊਸ, ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ।
- ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਟਰੇਨਿੰਗ, ਇੰਡੱਸ ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਮਿਸਿਸਾਗਾ, ਓਨਟੇਰੀਓ।
- ਪੀਅਰ ਟੂ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਰੀਸੋਰਸ ਮੈਨੂਅਲ - ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਗਰੇਟਰ ਐਡਮੰਨਟਨ, ਐਡਮੰਨਟਨ, ਐਲਬਰਟਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹਵਾਲਾ (reference) ਸਫਾ ਵੇਖੋ।

ਤਤਕਰਾ	ਸਫ਼ਾ ਨੰਬਰ
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ.....	5
ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਰਣਨੀਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (development).....	6
<ul style="list-style-type: none"> • ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ • ਆਰੰਭ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ • ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਰਣਨੀਤੀਆਂ (strategies) • ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸਾਰਅੰਸ਼..... • ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਓਰੀਐਨਟੇਸ਼ਨ ਸਿਖਲਾਈ • ਸਿਖਲਾਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ • ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ 	7
ਭਾਗ 1 – ਸਭਿਆਚਾਰਕ-ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦੇ.....	8
<ul style="list-style-type: none"> • ਉਮਰ • ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ • ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਰਕੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ • ਆਰਥਿਕ ਕਮੀਆਂ/ ਘਾਟ • ਡਿਮੈਂਨਸ਼ੀਆ/ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ 	10
ਭਾਗ 2 – ਦੇਖਭਾਲ (caregiving) ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?	10
<ul style="list-style-type: none"> • ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ • ਰਸਮੀ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ? • ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ - ਹਾਲੀਮਾ 	12
ਭਾਗ 3 – ਸੰਚਾਰ (communication) ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ .	12
<ul style="list-style-type: none"> • ਹਮਦਰਦੀ (Empathy) ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ • ਉਤਸੁਕਤਾ (Actively) ਨਾਲ ਸੁਣਾ 	14
ਭਾਗ 4 – ਕਿਸੇ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਾ (confidentiality)..	14
<ul style="list-style-type: none"> ● ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ: ਮਿਸਟਰ ਬਾਲੀ 	15
ਭਾਗ 5 – ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਥਕਾਵਟ (burn-out)	15
<ul style="list-style-type: none"> • ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ: ਸਮਿਤਾ 	16
ਭਾਗ 6 – ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ	16
<ul style="list-style-type: none"> • ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੈ? • ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ 	19
ਭਾਗ 7 – ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ	19
<ul style="list-style-type: none"> • ਸਭਿਆਚਾਰ ਕੀ ਹੈ? 	22
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਪਵੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ (What to do if you fall poster).....	22

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:	23
ਹਵਾਲੇ (References)	24
Appendix “A” – ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਭਰਤੀ ਫਾਰਮ (Volunteer Recruitment Form)	25
Appendix “B” - ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਫਾਰਮ (Form for Care-recipient)	26
Appendix “C” - ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਵੇਰਵਾ - (Volunteer Job Description)	27
Appendix “D” - ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲੈਣ ਦੇ ਨਿਯਮ (Volunteer training Ground Rules)	29
Appendix “E” - ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਪੜਤਾਲ ਫਾਰਮ (Workshop Evaluation Form)	30

ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ (Ethno-cultural seniors)

ਘਰ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਲਈ (Home Visiting)

ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ:

ਔਟਵਾ ਵਿੱਚ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ (community) ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਕਈ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- 1) ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂ ਮਿਥੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ;
- 2) ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਹੱਥ ਵਟਾਉਣਾ;
- 3) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ;
- 4) ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਦੋ-ਭਾਸ਼ੀਏ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ,
- 5) ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਧਾਰਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ। ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਮੌਕਿਆਂ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਭਿਆਚਾਰਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਫਰਜ਼ ਵਾਂਗੂੰ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਗਾਈਡ ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਈਚਾਰਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਉੱਚਿਤ ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਬਣਾ ਅਤੇ ਦੇ ਸਕਣ। ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਗਾਈਡ, ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਨੂੰ ਰਸਮੀ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮੌਜੂਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ (sustainability) ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਮਕਸਦ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਮੂਲ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ।

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਰਣਨੀਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (development)

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ:

ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ, ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਟਾਇਮ ਦੀ ਉਪਲੱਬਧਤਾ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਪਰ ਜਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਸਿਖਲਾਈ ਆਰੰਭ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ:

ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਪੋਸਟਰ/ਫਲਾਇਰ ਜਾਂ ਪੱਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ, ਸੰਪਰਕ ਨਾਂ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਜਿਹੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ:

- ✓ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ;
- ✓ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ (caregiving) ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ;
- ✓ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਸਮਝ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ;
- ✓ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਕਰਨ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ;
- ✓ ਇਹ ਦੋਵਾਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਰਣਨੀਤੀਆਂ (strategies):

- ✓ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਭਰਤੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਓ;
- ✓ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿਚ ਫਲਾਇਰ ਬਣਾ ਕੇ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰੇਰੋ;
- ✓ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਰਾਹੀਂ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਫੈਲਾਓ;
- ✓ ਮੀਡੀਆ, ਸਥਾਨਿਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਸਥਾਨਿਕ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰੋ।

ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸਾਰਅੰਸ਼:

- ✓ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ;
- ✓ ਬੇਸਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਭਰਤੀ ਫਾਰਮ (See Appendix “A”) ਬਣਾਓ;
- ✓ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ, ਮਤਲਬ, ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਘਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਫਾਰਮ (See Appendix “B”) ਬਣਾਓ;
- ✓ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਭਰਤੀ ਕਰੋ;
- ✓ ਜੇ ਲੋੜ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ, ਆਹਮੋ ਸਾਹਮਣੀ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰੋ;
- ✓ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ (Job Description) ਬਣਾਓ;
- ✓ ਇਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਚਾਰਟ (spreadsheet) ਬਣਾਓ ਜਿਹੜੀ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ (Skills) ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ (interest) ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਓਰੀਐਨਟੇਸ਼ਨ ਸਿਖਲਾਈ

ਜਦੋਂ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

ਸਿਖਲਾਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ✓ ਸਿਖਲਾਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਈ ਜਿੰਨੇ ਲੋਕ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਲਗਾਓ;
- ✓ ਨਾਵਾਂ ਦੇ ਟੈਗ ਅਤੇ ਨਾਂ ਲਿਖਣ ਲਈ ਸ਼ੀਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ;
- ✓ ਖਾਣ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਨ ਲੈ ਆਓ;
- ✓ ਪਾਵਰਪੋਆਇੰਟ ਪਰੈਜੇਨਟੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੰਡੋ;
- ✓ ਇਕ ਫਲਿੱਪ ਚਾਰਟ ਅਤੇ ਮਾਰਕਰ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ;
- ✓ ਪੈਨ ਅਤੇ ਪੇਪਰ;
- ✓ ਪਰੋਜੈਕਟਰ ਅਤੇ ਲੈਪਟੋਪ;
- ✓ ਪੜਤਾਲ (Evaluation) ਫਾਰਮ।

ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ:

1. ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਫਿਰ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਦਿਨ ਕੀ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ:
2. ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਫਲਿੱਪ ਚਾਰਟ ਉੱਪਰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਸਮੀਖਣ (review) ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਪਰੈਜੇਨਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ;
3. ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ (outline) ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ (review) ਕਰੋ;
4. ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਦੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਨਿਯਮਾਂ (See Appendix “E”) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਉਹ ਹੋਰ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ;
5. ਪਾਵਰਪੋਆਇੰਟ ਪਰੈਜੇਨਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਭਾਗ 1 – ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ-ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦੇ

ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ-ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੀ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਇਵੇਂ ਹਨ:

ਉਮਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪੱਖਪਾਤ: ਉਮਰ ਜਾਂ ਉਮਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪੱਖਪਾਤ ਜਾਂ ਵਿਤਕਰਾ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਉਮਰ-ਆਧਾਰਤ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਵੱਸ, ਗੈਰ-ਉਤਪਾਦਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਉਪਰ ਬੋਝ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤਾਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੌਰਮਿੰਟ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਉੱਚੀ ਸੁਨਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਇਹ ਕਹਿਕੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ “ਬੁੱਢਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਸੁਣਦਾ ਨਹੀਂ” ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ: ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਾਜ ਨਾਲੋਂ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਰਕੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਉਦੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ, ਗੌਰਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਰਥਿਕ ਕਮੀਆਂ ਜਾਂ ਘਾਟ: ਸਾਡੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਵੀ ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਮੂਲ-ਨਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ (ਸੀ ਪੀ ਪੀ) ਅਤੇ ਬੁਢਾਪਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਰਹਿੰਦਿਆਂ 10 ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਪੋਂਸਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਸੀਮਿਤ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੋੜਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ/ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ: ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਸਾਡੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾੜਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਅਕਸਰ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਢੇਰੀ ਉਮਰ ਕਰਕੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਹਿ ਕੇ ਟਾਲ ਦੇਂਦਾ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਿਭਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ (facilitator)

ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲੈਣ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੁੱਦੇ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤਜਰਬਾ ਹੈ?

ਭਾਗ 2 – ਦੇਖਭਾਲ (caregiving) ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਆਤਮਿਕ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨੂੰ “ਦੇਖਭਾਲ” ਕਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਦਾ ਫੋਕਸ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

“ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਹੋਮ ਵਿਜ਼ਿਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ” ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਨਸਾਨ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਇਕੱਲਤਾ ਘਟਾਉਣ ਵਰਗਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ:

- ✓ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖਿਲਾਉਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣੇ, ਕੰਘੀ ਕਰਨਾ, ਨਹਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿਕ);
- ✓ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣਾਂ (equipment) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ;
- ✓ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ;
- ✓ ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ।

ਰਸਮੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ?

ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲ: ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੈ।

“ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ” ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ/ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲ: ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਦਲੇ ਪੈਸੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪਰਸਨਲ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ।

ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ – ਹਾਲੀਮਾ:

ਜਦੋਂ ਦੀ ਅਮੀਨਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਈ ਹੈ, ਹਾਲੀਮਾ ਉਸਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਹਾਲੀਮਾ ਅਮੀਨਾ ਨਾਲ ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਪੀਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੱਦੀ ਦੇਸ਼ ਸੋਮਾਲੀਆ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਹਾਲੀਮਾ ਨੇ ਅਮੀਨਾ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ

ਦਿੱਤਾ। ਅਮੀਨਾ ਦੀ ਧੀ, ਹਾਲੀਮਾ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਸਦੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਸੀ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲੈਂਦੀ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਹਰ ਦੂਜੇ ਮਹੀਨੇ ਇੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਅਮੀਨਾ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲੀਮਾ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਸੀ ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਅਮੀਨਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਥੱਕੀ ਹੋਈ ਆਉਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਅਮੀਨਾ ਦੀ ਧੀ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਹਾਲੀਮਾ ਇਸ ਦਾ ਇਤਰਾਜ਼ ਨਾ ਕਰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਗਰੁੱਪ ਵਿਚਾਰ ਵਿਟਾਂਦਰਾ

ਹਾਲੀਮਾ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ “ਦੇਖਭਾਲ” ਵਾਲੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਉਸਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ “ਦੇਖਭਾਲ” ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ?

ਹਾਲੀਮਾ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿੱਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਭਾਗ 3 – ਸੰਚਾਰ (communication) ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਅਮਲੀ ਤਰੀਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਹਨ।

ਹਮਦਰਦੀ (Empathy) ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ (Respect):

ਹਮਦਰਦੀ (Empathy): ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਣਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤਰਸ (sympathy) ਦਾ ਮਤਲਬ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਤਰਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਤਿਕਾਰ: ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਹੜੇ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਉਹ ਹਨ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਨੀਵਾਂ ਨਾ ਦਿਖਾਉਣਾ। ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ।

ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ Empathy ਵਿਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

ਤਰਸ(Sympathy)	ਹਮਦਰਦੀ (Empathy)
ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਹੋਈ ਹੈ	ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ
ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ	ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਅਫਸੋਸ ਹੈ	ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

(Page 14 – A Volunteer’s Guide to Seniors Peer Support and Information & Referral – 2018 First Edition --- see Reference).

ਉਤਸੁਕਤਾ (Actively) ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ:

ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ – ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਤਸੁਕਤਾ/ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪੰਜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ:

1. ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ:

- ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਵੇਖਣਾ।
- ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ।
- ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਜੋ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਸਮਰਥਨ (acknowledge) ਕਰਨਾ।

2. ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ:

- ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ।
- ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ ਵਰਤਣੇ।

3. ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣੇ:

- ਜੋ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਮੈਨੂੰ ਇਵੇਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ.....” ।
- ਜੋ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ।

4. ਆਪਣਾ ਨਿਰਣਾ ਮੁਲਤਵੀ ਰੱਖਣਾ (Deferring judgment):

- ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ।
- ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਨੂੰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਟੋਕਣਾ।

5. ਉਚਿੱਤ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ:

- ਦਿਆਲੂ, ਖੁੱਲੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ।
- ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਆਦਰ ਨਾਲ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ।

ਭਾਗ 4 – ਕਿਸੇ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਾ (confidentiality)

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਹਿਕਾਮੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲੋਂ ਆਗਿਆ ਨਾ ਲਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੋ।

ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ: ਮਿਸਟਰ ਬਾਲੀ

ਮਿਸਟਰ ਬਾਲੀ ਇਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਹਨ ਜੋ ਮਿਸਟਰ ਹਾਮੀਦ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਟਰ ਹਾਮੀਦ ਨੇ ਮਿਸਟਰ ਬਾਲੀ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਲਈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮਿਸਟਰ ਬਾਲੀ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਮਿਸਟਰ ਹਾਮੀਦ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ, ਮਿਸਟਰ ਬਾਲੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਿਸਟਰ ਬਾਲੀ ਨੂੰ ਕੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਇਵੇਂ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: “ਮੈਨੂੰ ਮਿਸਟਰ ਹਾਮੀਦ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਗੇ। ਉਹ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪੇ ਹੀ ਅਪਣੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦੇਣਗੇ।

ਕਿਸੇ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਉਸਦੀ ਪਰਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗੱਲ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਬਣਾਇਆ ਸੀ ਉਸਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਗੱਪਾਂ ਜਾਂ ਚੁਗਲੀਆਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ 5 – ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਥਕਾਵਟ (burn-out)

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ ਕਈ ਵਾਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉੱਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ, ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਣਾ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਉਪਰ ਹਾਵੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਭਾਰ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ।
- ਹਰ ਵੇਲੇ ਥੱਕੇ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਨਾ ਹੋਣੀ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਟਾਇਮ ਨਾ ਹੋਣਾ।

ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ: ਸਮਿਤਾ

ਸਮਿਤਾ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਸ਼੍ਰੀ ਮਤੀ ਟੈਮ ਨੂੰ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀ ਮਤੀ ਟੈਮ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਉਸਦਾ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਫਾਇਦਾ ਚੁੱਕਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ। ਸਮਿਤਾ ਪਾਰਟ-ਟਾਇਮ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਸ਼੍ਰੀ ਮਤੀ ਟੈਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼੍ਰੀ ਮਤੀ ਟੈਮ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦਾ ਸੁਭਾਅ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਸਮਿਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਭਾਗ 6 – ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਨੇਤਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਨਸਾਨ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਅਣਗਹਿਲੀ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਰਾ ਵੀ ਇਕ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੈ? ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇਵੇਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ: **“ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁਰਾ ਵਿਹਾਰ ਇਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤੀਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਸ ਬੁਰੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਹਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ”¹।**

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ:

- ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ:

- ਬਿਨਾਂ ਆਗਿਆ ਪੈਸੇ ਲੈਣਾ।
- ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਾ ਕਰਨਾ।
- ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜਾਇਦਾਦ, ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚਣਾ।
- ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਨੂੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣਾ।

- ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ:

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਮਾੜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ “ਮੂਰਖ”, “ਬੇਕਾਰ” ਸ਼ਬਦ ਆਦਿਕ)।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਬਣਾਉਣੀ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ।
- ਪੋਤੇ ਪੋਤੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣਾ।

- ਸਰੀਰਕ:

- ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਚੀਕ ਕੇ ਬੋਲਣਾ, ਧੱਕੇ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਮਾਰਨਾ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ, ਆਦਿਕ।

- ਸਮਾਜਿਕ:

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ
- ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕਿਧਰੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘਰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਹੀ ਛੱਡ ਜਾਣਾ, ਆਦਿਕ।

¹ A global response to elder abuse and neglect: *Building primary health care capacity to deal with the problem worldwide: Main report*. Geneva, Switzerland: WHO; 2008

- **ਧਾਰਮਿਕ:**

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣਾ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਪਾਠ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਆਦਿਕ।

- **ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ੀ:**

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਸਮਾਂ ਨਾ ਬਿਤਾਉਣਾ।
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ, ਦਵਾਈਆਂ, ਘਰ ਵਿਚ ਸਹੀ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ, ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾ ਦੇਣੀਆਂ।
- ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਲੈ ਕੇ ਨਾ ਜਾਣਾ।
- ਨਹਾਉਣ, ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨੀ।

- **ਜਿਨਸੀ:**

- ਸਰੀਰਕ ਅਣਉਚਿੱਤ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਰਾਈਵੇਟ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਆਦਿਕ)।
- ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਇਕੱਲਤਾ ਨਾ ਦੇਣੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਵੇਲੇ)।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਣਉਚਿੱਤ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ।

ਸੁਝਾਅ (suggestions):

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਦੇ ਦਿਓ।

ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਨਿਪੀਅਨ ਰੀਡੋ ਐਂਡ ਆਸਗੁੱਡ ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ, ਐਲਡਰ ਐਬਊਜ਼ ਰਿਸਪੌਂਸ ਐਂਡ ਰੀਫੋਰਲ ਸਰਵਿਸ:

ਫੋਨ ਨੰਬਰ: 613-596-5626 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 230

ਔਟਵਾ ਪੁਲੀਸ ਰੀਸੋਰਸਿਜ਼:

ਐਲਡਰ ਐਬਊਜ਼ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ: 613-236-3600 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 2400 ਜਾਂ

ਵਿਕਟਿਮ ਕਰਾਈਸਿਸ ਯੂਨਿਟ: 613-236-3600 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 2223

ਸਿਰਫ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ: 911

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ) ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਾਈਨ: 1-866-299-1011

ਡਿਸਟਰੈਸ ਸੈਂਟਰ ਔਟਵਾ: 613-238-3311

ਔਟਵਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ: 613-580-6744

ਭਾਗ 7 – ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਭਿਆਚਾਰ ਕੀ ਹੈ:

ਮੈਕਮਿਲਨ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ ਔਫ ਐਂਥਰੋਪੋਲੋਜੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਖਾਸ ਸਮਾਜ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੱਜੋਂ ਉਸ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗਿਆਨ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਕਲਾਵਾਂ, ਨੈਤਿਕਤਾ, ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਉਸਦਾ “ਉਹ ਸਭਿਆਚਾਰ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਕੁਆਇਰ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਇਨਸਾਨ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਫਿਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਨਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਤੀ, ਭਾਸ਼ਾ, ਧਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ; ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ-ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਅੱਕਤੀਗਤ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸਿਰਫ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਜੋਂ ਹੀ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਸਮਾਜਿਕ-ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ/ਉਦਾਰਨਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ:

ਰੂਹਾਨੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ

- ਸਿੱਖ ਧਰਮ 551 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਧਰਮ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਬਾਨੀ ਸਨ। ਉਹ 1469 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਹਿੰਦੂ ਮਿਥਿਹਾਸ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਘਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹਿੰਦੂ ਮਿਥਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਰਥਹੀਣ ਰਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਸਮਾਨਤਾ ਦੇਖੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਨਿਕਾਰ ਕੇ, ਕਬੂਲਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਧਰਮ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਜਿਸਦਾ ਨਾਂ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਹੈ।
- ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਦਸ (10) ਗੁਰੂ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਮੇ ਵਿੱਚ ਸਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦਸਵੇਂ ਗੁਰੂ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ, ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ (ਸਿੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ) ਨੂੰ ਗੁਰਗੱਦੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, 1708 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਅੰਤਿਮ, ਸਰਬੋਤਮ ਗੁਰੂ ਥਾਪ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਤਿਮ, ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ, ਸਦੀਵੀ ਗੁਰੂ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਸਿੱਖ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ (ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਕਰਤਾ), ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਪੈਰੋਕਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਬਰਾਬਰੀ, ਮੇਹਨਤੀ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ, ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਬੀਬੀਆਂ ਦਾ ਧਾਰਮਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਹੈ।
- ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਅਸਥਾਨ ਨੂੰ “ਗੁਰਦੁਆਰਾ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੰਦਰ ਨਹੀਂ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ “ਰੱਬ ਦਾ ਘਰ”।
- ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ “ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਨੂੰ ਚੌਥੇ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਬਣਵਾਇਆ ਸੀ।
- ਸਿੱਖ ਜਾਤ ਪਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ।
- ਸਿੱਖ ਮੂਰਤੀ ਪੂਜਾ, ਦੇਵੀ ਦੇਵਤੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਰਹੂ ਰੀਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ।
- ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਪੰਜ (5) ਧਾਰਮਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਕਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੰਜ ਕਕਾਰ ਹਨ: ਕੇਸ, ਕੰਘਾ, ਕੜਾ, ਕਿਰਪਾਨ ਅਤੇ ਕਛਹਿਰਾ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਸਿੱਖ ਇਹ ਪੰਜ ਕਕਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਕਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਖਾਵੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅਰਥ ਹਨ।
- ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਅੱਜ ਤੱਕ ਵੀ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ

- ਸਿੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਿੱਖ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਿਧਾਂਤ: ਕਿਰਤ ਕਰੋ, ਵੰਡ ਛੱਕੋ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪੋ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਿੱਖ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਰ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਜੋਂ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬੁਢਾਪਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਦਾਰਤਾ ਅਤੇ ਹਾਸੇ ਮਜ਼ਾਕ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉੱਤਸਵ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ: ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਛੁੱਟੀ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਬਾਨੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉੱਤਸਵ ਹੈ। ਇਹ ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਦਸ (10) ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਹਾੜੇ ਅਤੇ ਗਿਆਰਾਂ (11) ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਵੀ ਧੂਮ ਧਾਮ ਨਾਲ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 10 ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਸਮਾਉਣ ਦੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਵਸ ਵੀ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਸਾਖੀ: ਦੂਸਰਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿੱਖ ਉੱਤਸਵ ਵਿਸਾਖੀ ਦਾ ਦਿਨ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਖਾਲਸਾ ਸਾਜਨਾ ਦਿਵਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ 14 ਅਪਰੈਲ ਨੂੰ ਖਾਲਸੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਵਜੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਗੁਰੂ

ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਨ ਕਰਾਕੇ ਖਾਲਸੇ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਦਿਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਰ ਸਿੱਖ ਮਰਦ ਨੂੰ “ਸਿੰਘ” ਅਤੇ ਔਰਤ ਨੂੰ “ਕੌਰ” ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

- **ਬੰਦੀ ਛੋੜ ਦਿਵਸ:** ਬੰਦੀ ਛੋੜ ਦਿਵਸ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਨ ਹੈ। ਇਹ ਜਸ਼ਨ 1619 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਛੇਵੇਂ ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗਵਾਲੀਅਰ ਦੇ ਕਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਹਾ ਹੋ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਉਸੇ ਹੀ ਕਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਕੀਤੇ ਹੋਏ 52 ਹਿੰਦੂ ਰਾਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੁਗਲ ਸਮਰਾਟ ਜਹਾਂਗੀਰ ਦੀ ਕੈਦ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਛੁੜਵਾਇਆ ਸੀ।
- **ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉੱਤਸਵ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ:** ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਨ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਗੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਉਪਾਧੀ ਬਖਸ਼ੀ ਸੀ। ਇਸ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਇੱਕ ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦਾ ਦਿਨ:** ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦੀ ਬਰਸੀ ਜੂਨ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹਿੰਦੂ ਸ਼ਾਹੂਕਾਰ ਚੰਦੂ ਲਾਲ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਕੇ ਮੁਗਲ ਸਮਰਾਟ ਜਹਾਂਗੀਰ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਉੱਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਉੱਪਰ ਤਸੱਦਦ ਢਾਹ ਢਾਹ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।
- **ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦਾ ਦਿਨ:** ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਇਸਲਾਮ ਧਰਮ ਨਾ ਕਬੂਲਣ ਕਰਕੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਨੇ ਨਵੰਬਰ 1675 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਪੰਡਿਤਾਂ (ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਹਿੰਦੂ ਬ੍ਰਾਮਣਾਂ) ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਪਾਸ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਕਿ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਇਸਲਾਮ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਅੱਗੇ ਮਦਦ ਲਈ ਅਰਜ਼ੋਈ ਕੀਤੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਲਾਹ ‘ਤੇ ਪੰਡਿਤਾਂ ਨੇ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਲੈਣ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਇਸਲਾਮ ਧਰਮ ਅਪਣਾ ਲੈਣਗੇ। ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਨੇ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤਸੀਹੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਇਸਲਾਮ ਕਬੂਲ ਨਾ ਕਰ ਲੈਣ। ਬੇਹੱਦ ਤਸੀਹੇ ਝੱਲਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਜਦ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਸਲਾਮ ਕਬੂਲਣਾ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੰਬਰ 1675 ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

What to do if you fall

Try not to panic, rest for a moment

If you can get up:



1
Roll onto your side.
Push yourself up into
sitting position.



2
Turn onto your hands
and knees.

Crawl to the nearest stable
furniture (eg. bed, chair,
stool, toilet).



3
Place your hands on the
seat.



4
Place one foot flat on
the floor.



5
Lean forward and push
up with your other
foot.



6
Sit, rest, then tell someone
you have fallen.

Figures used with permission:
Malvern Health Centre,
Worcestershire, UK

If you are injured:

DO NOT try to get up.

Get help.
Drag yourself to a phone.
Call 911. Stay on the
line.



Keep warm.
Use anything that is
near: bedding, a coat,
even a tablecloth.



If you are wet.
If your bladder "lets go" in the fall, move
away from the damp area to keep warm.

Move your limbs.
Gently moving your arms and legs will help
your circulation, and reduce pressure areas.

Falls Prevention Coalition
for Hastings & Prince
Edward with help
from the
Access
Centre.



Be Prepared:

- Practice getting up before a fall occurs.
- Activate our personal alarm call system if you fall.
- Have your phone at table level for easier access.
- Find a daily telephone buddy.



Injury Prevention Program
(613) 966-5513, ext. 238

ਉਪਰੋਕਤ ਚਿੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

- ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣਾ (ਉਦਾਰਣ ਵਜੋਂ: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਵਾਪਿਸ ਮੁੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿੱਚ);
- ਐਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਵਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਕਤ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਾ ਜਾਓ (ਕਿਧਰੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਵੋ);
- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਓ ਤਾਂ ਉਹਨਾ ਦੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ (special diet) ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ;
- ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹਵਾਲੇ (References)

ਏ ਵਾਲੰਟੀਅਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਟੂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਐਂਡ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੀਫਰਲ।
ਕਿਤਸੀਲਾਨੇ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਹਾਊਸ. 2018 ਫਸਟ ਐਡੀਸ਼ਨ

ਪੀਅਰ ਟੂ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਪਰੋਗਰਾਮ - ਰੀਸੋਰਸ ਮੈਨੂਅਲ 2009. ਦਾ ਸੀਨੀਅਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਗਰੇਟਰ ਐਡਮੰਟਨ

ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਰੈਸਪਾਈਟ ਥਰੂ ਨੇਬਰਜ਼ ਹੈਲਪਿੰਗ ਨੇਬਰਜ਼. ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਔਰਡਰ ਔਫ਼ ਨਰਸਿਜ਼. ਥਰਡ ਐਡੀਸ਼ਨ 2011

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਗਾਈਡ, ਇੰਡਸ ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (2016), ਟੋਰਾਂਟੋ, ਓਨਟੇਰੀਓ

Appendix "A"

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਭਰਤੀ ਫਾਰਮ (Volunteer Recruitment Form)

Name: ਨਾਮ:
Street Address: ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ:
Home and Work Numbers: ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ:
E--mail Address: ਈਮੇਲ ਐਡਰਸ:
What days and hours are you able to volunteer? ਕਿਸ ਦਿਨ ਅਤੇ ਟਾਈਮ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
Skills, Interest and Hobbies: ਹੁਨਰ, ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੌਂਕ:
1.
2.
3.
What languages do you speak? ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਹੜੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ?
Previous Volunteer Experience: ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ:
Please provide two references along with phone number and email address. ਦੋ ਰੈਫਰੈਂਸ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਐਡਰੈਸ:
1.
2.

Appendix “B”

ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ-ਕਰਤਾ ਫਾਰਮ (Form for Care-recipient)

Name of Senior: ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾ ਨਾਂ:
Telephone Number: ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ:
Visiting Home Address: ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ:
Which hours do you prefer a visit? ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਟਾਈਮ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ?
Morning: ਸਵੇਰੇ:
Afternoon: ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਦ:
Early Evening: ਛੇਤੀ ਸ਼ਾਮ:
What are some of your hobbies or/and interests, please list: ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੌਂਕ ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਕਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਹੈ?
Contact Name and Number in case of Emergency: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੁਰਾਨ ਵਰਤਣ ਲਈ ਨਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ
Name: ਨਾਮ:
Phone Number: ਫੋਨ ਨੰਬਰ:

Appendix “C”

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਵੇਰਵਾ (Volunteer Job Description)

Job Title: Volunteer Culture Home Visitor

Person Served ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ	Seniors ਬਜ਼ੁਰਗ
Purpose ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਦਾ ਮਕਸਦ	<ul style="list-style-type: none"> • Provide senior with in-home visitation services • ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਣਾ • Engage in mutually enjoyable and agreeable activities • ਆਪਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਅਨੰਦਮਈ ਕੰਮ/ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨੀਆਂ • May provide socialization outside of the senior’s home • ਆਪਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਲੈ ਜਾਣਾ
Outcomes ਨਤੀਜੇ	<ul style="list-style-type: none"> • Reduced feeling of isolation and loneliness • ਇਕੱਤਾਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ • Increased feelings of social connectedness • ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ • Increased participation in the community • ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ • Respite for family members or caregivers • ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਮਿਲਣਾ
Activities ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਕੰਮ	<ul style="list-style-type: none"> • Visiting with seniors in home or in the community • ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਥਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਮਿਲਣਾ • Social activities, talking, reading, playing card games etc. • ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ, ਤਾਸ਼ ਖੇਡਨਾ ਆਦਿ
Outline of Responsibilities ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> • Follow policies and procedures • ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ

	<ul style="list-style-type: none"> • Report issues, concerns to community leader • ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮੁੱਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਲੀਡਰ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ
Schedule & Commitment ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਵਾਅਦਾ	<ul style="list-style-type: none"> • One visit per week or depending on availability • ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਉਪਲੱਬਧਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਮਿਲਣਾ • Visits arranged and mutually agreed upon by the volunteer and the senior • ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਤਹਿ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਲਣਾ
Boundaries & Limitations ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ	<ul style="list-style-type: none"> • No personal support • ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ • No homemaking services • ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ • No administering of medications • ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ • No accepting or giving of gifts • ਤੋਹਫ਼ਾ ਨਾਂ ਹੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ • No involvement in family problems • ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ/ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ
Skills, Experiences And Qualifications Required ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ, ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ	<ul style="list-style-type: none"> • A desire to help seniors • ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ
Orientation and Training Available ਸਿਖਲਾਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ	<ul style="list-style-type: none"> • Orientation and training provided • ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ • Other training as needed or available • ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇਗੀ

Adapted from South Essex Community Council – Volunteer Position Description (2008)

ਸਾਊਥ ਐਸੈਕਸ ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਕਾਂਊਂਸਿਲ - ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਡਿਸਕਰਿਪਸ਼ਨ (2008) ਤੋਂ ਆਡਾਪਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

Appendix “D”

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲੈਣ ਦੇ ਨਿਯਮ (Volunteer training Ground Rules)

1. **ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹੋ:** ਹਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚੋ।
2. **ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਮੇਂ ਖੱਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੜਬੜ ਨਾਂ ਕਰੋ:** ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ - ਜੇ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
3. **ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ:** ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ, ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਤਸੁਕਤਾ (actively) ਨਾਲ ਸੁਣੋ।
4. **ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ:** ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹੋ। ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਆਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਸ ਪਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਲਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ।
5. **ਅਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ:** ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੌਰਾਨ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੈ। ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੌਰਾਨ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ/ ਗੈਰ-ਨਿਰਣਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. **ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ:** ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਗਲਤ / ਸਿਆਣਪ-ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਵਾਲ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਬਰੇਕ ਵਿੱਚ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਦੀ ਵੀ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।
7. **ਆਪਣੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸੁਝਾਅ (feedback) ਦਿਓ:** ਟਰੇਨਿੰਗ ਟਾਇਮ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੜਤਾਲ (evaluation) ਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪੜਤਾਲ ਫਾਰਮ ਦਾ ਮਕਸਦ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਉਸਾਰੂ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸੁਝਾਅ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਓ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਮੋਕਰੈਟਿਕ ਇੰਨਸਟੀਚਿਊਟ, ਟਰੇਨਿੰਗ ਗਰਾਊਂਡ ਰੂਲਜ਼ (2006) ਵਿੱਚੋਂ ਅਡਾਪਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

Appendix “E”

ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਪੜਤਾਲ ਫ਼ਾਰਮ (Workshop Evaluation Form)

Date of workshop: ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:
Which parts of the workshop you felt were the most valuable? ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਮਤੀ ਲੱਗੇ ਹਨ?
What parts needs improvement? ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?
Overall, how would you rate the workshop (please circle your answers) ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ (ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਦੁਆਲੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ)
Fair ਠੀਕ ਸੀ
Very Good ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਸੀ
Excellent ਸ਼ਾਨਦਾਰ
Any other comments? ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?
Thank you for filling out this Form, it will help us improve the workshop. ਇਸ ਫ਼ਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ।