

# ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। Also available in English

ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

**ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:**



ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ



## ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਜਦ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਫਰਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ** ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸੁਗਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਇਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਜਾਂ ਫਰਜ਼ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਉਮੀਦਾਂ, ਅਤੇ ਕੰਮ, ਘਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤਣਾਅ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਚਿੰਤਾ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਦਬਾ ਹੇਠ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਜੋਂ ਜਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ, ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਰਗੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ, ਨਾ ਸਿਰਫ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਉਹ ਅਮਲ ਲੱਭਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਲਿੰਕ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਸੁਗਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਨਾਂ ਲਈ “ਮਾਰੋਲ ਨੂੰ ਹਾਂਪੱਖੀ ਰੱਖਣ” ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਨੱਚਣਾ, ਬੈਲੀਵੁੱਡ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣਾ, ਲੂਡੋ ਅਤੇ ਕੈਰਮ ਵਰਗੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ, ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕਢਾਈ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।

## ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ



### ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

- ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕੀਆ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਸਿੱਖੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ। ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਦੁਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ
- ਅਗਾਊਂ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ – ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, [ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਪਲੈਨਿੰਗ](#), ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮੇ ਦੇਣਾ
- ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਲਈ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਲਈ [ਪਲੈਨ](#) ਤਿਆਰ ਕਰੋ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਵੈ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖਣਾ, ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣਾ, ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ



### ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

- [ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਰਾਕ](#) ਖਾਉ
- ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਉ
- ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ [ਕਸਰਤ](#) ਕਰੋ
- [ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕਰੋ](#)
- ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਯੋਗਾ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਮਸਾਜ, ਤੁਰਨਾ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ
- ਸਿਹਤ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਜਾਉ



### ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

- ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉ
- ਦੁਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ
- ਹੱਦਾਂ ਮਿੱਥੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਕੁਝ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨੂੰ “ਨਹੀਂ” ਕਰੋ
- ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਉ।
- ਦੁਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ, ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ



### ਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

- ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਧਾਰਮਿਕ, ਜਾਂ ਆਤਮਿਕ ਅਮਲਾਂ ਵਿਚ ਧਰਵਾਸ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਲੱਭੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮੰਦਰ/ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਜਾਣਾ
- ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ
- ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ। ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ (ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈਸ) ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ [ਇੱਥੇ](#) ਅਤੇ [ਇੱਥੇ](#) ਦੇਖੋ
- ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉ
- ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਚੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੈ

“ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ...ਦੌੜਨਾ, ਆਪਣੇ ਗਰੈਂਡਚਿਲਡਰਨ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ। ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।”

– ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ

## ਲਿੰਕ ਕੀਤੇ ਸ੍ਰੋਤ

- ਅਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕੈਨੇਡਾ - <https://www.advancecareplanning.ca/>
- “ਰੈਡੀ, ਸੈਂਟ, ਪਲੈਨ ਫਾਰ ਕੇਅਰ ਪਾਰਟਨਰ ਐਬਸੈਂਸ” (ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ)- <https://firstlinkontario.ca/wp-content/uploads/2020/04/FL-Care-Partner-Absence-Form-ENG.pdf>
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ - <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/canada-food-guide/resources/snapshot/languages/punjabi-pendjabi.pdf>
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ <https://csepguidelines.ca/guidelines/punjabi-24h-movement-guidelines-adults-65/>
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਓ: ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ (ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ) - <https://patienteduc.fraserhealth.ca/file/get-a-good-nights-sleep-152916.pdf>
- ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਵੀਡੀਓਜ਼ (ਸੋਚ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ) - <https://www.sochmentalhealth.com/yoga-meditation-videos/>



## ਨੋਟ

ਕੋਈ ਵੀ ਨੋਟ, ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਉਹ ਸਵਾਲ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।