



www.carerhelp.com.au

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆ ਤੋਂ ਦਸ ਸੁਝਾਅ

ਕਈ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਸੀ ਅਤੇ ਜੋ ਫਿਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1. **ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ**, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ - ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਨੀਂਦ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।
2. ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕੰਮ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ **ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ**।
3. ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ **ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ** ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ (ਸਾਈਨ ਅੱਪ) ਕਰੋ।
4. ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ **ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪੀ ਗਈ ਹੈ**, ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ 'ਤੇ ਨਾਮ ਬਦਲਣਾ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ (ਐਡਵਾਂਸਡ ਕੇਅਰ

ਪਲਾਨ ਜਾਂ ਆਖਰੀ ਵਸੀਅਤ ਅਤੇ ਕਰਾਰ ਸਮੇਤ), ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ (ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸਮੇਤ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਜੇਕਰ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ **My Aged Care** ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ। My Aged Care ਇੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਧਨ-ਰਾਸ਼ੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
6. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੋਂ **ਮੱਦਦ ਮੰਗੋ**। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



7. ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ ਉਹ ਲਿਖ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਪੁੱਛੋ।
8. **ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ** ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ - ਨੰਬਰ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।
9. ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ **ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ** ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ।
10. **ਬੋਲੋ।** ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

