

# Taking Care of Me!

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਵਰਿਸ਼ਠ ਨਾਗਰਿਕਾਂ (ਸੀਨੀਅਰਜ਼) ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ  
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਟੂਲ ਕਿਟ



**CHATS**  
Community & Home  
Assistance to Seniors

In collaboration with the Social Services Network



**SOCIALSERVICESNETWORK**  
serving diverse communities



*live well, age well, be well*

# The Workshop Series

**Workshop 1: Learning About the Health Care System**

**Workshop 2: Learning About Community Supports and Recreation Programs**

**Workshop 3: Managing My Physical Health – Part 1: Heart, Stroke & Asthma**

**Workshop 4: Managing My Physical Health – Part 2: Diabetes & Falls Prevention**

**Workshop 5: Delicious & Nutritious! – A Healthy South Asian Diet**

**Workshop 6: Managing My Mental Health**

# Workshop 1: Learning About the Health Care System

## Table of Contents

1. Session Overview .....	W1-2
2. Workshop Materials .....	W1-2
• DVD Chapter 1 (English, Punjabi, and Tamil)	
• USB Memory Stick: Handouts Workshop 1	
• Resource Package – Contents Checklist for Workshop 1	
3. Facilitator Notes & Script .....	W1-4
4. References .....	W1-14

# Workshop 1:

# Learning About the Health Care System

## 1. Session Overview

This workshop offers a beginners guide to health care in Canada. The workshop has been divided in two sections. First, we walk participants through the stages, requirements, and what you can expect when you are attempting to acquire public and private health insurance. This part will include a discussion on how private insurance can help you receive dental and vision care. Secondly, we share information on the kinds of medical services and health care facilities (hospitals, seniors' homes, Long Term Care facilities, and walk-in clinics) that are available and their intended uses. There is one interactive exercise in this workshop.

## 2. Workshop Materials

Ensure that you have all the materials outlined in the [Instructions for Organizing the Workshops](#) booklet. You will also need the following workshop-specific materials.

- DVD Chapter 1: Learning About the Health Care System
  - English
  - Punjabi
  - Tamil
  
- USB Memory Stick: Handouts
  - Agenda: Workshop 1 – Learning About the Health Care System
  - Worksheet: Workshop 1 – Learning About the Health Care System \*
  - Evaluation Form
  
- Resource Package: All items are listed in the [Contents of Resource Package Checklist](#) that follows. You will need to assemble individual Resource Packages specific to your language group, for each workshop participant prior to your workshop. If materials on this list have not been translated to Punjabi and/or Tamil, the English copy should be included.

\*If the worksheet is two pages long, we recommend printing these double-sided.

## **Checklist for Resource Package – Workshop #1**

1. Services for Seniors Guide – Guide to Government of Canada Services for Seniors  
 English
2. A Guide to Programs and Services for Seniors in Ontario – Government of Ontario  
 English
3. Seniors' Directory – York Region  English
4. Ontario Hospital Insurance Plan (OHIP) application form and Facts Sheet  English
5. Immigrant Services  English  
[Available on USB Memory Stick in the Resource Package File]
6. Information on Private Insurance Companies  English
7. Dental Care for Seniors – Canadian Dental Association  English
8. Brochure – The Patient's Clinic – Faculty of Dentistry, University of Toronto   
English
9. Information on the Ontario Disability Support Program (ODSP) and Ontario Works (OW)  English
10. Information on the Markham Hearing Clinic  English
11. A Guide to RRSPs and Other Registered Plans for Retirement  English
12. Information on Health Care Connect  English
13. Health Care Services in Markham  English  
[Available on USB Memory Stick in the Resource Package File]
14. List of South Asian Doctors in Markham  English  
[Available on USB Memory Stick in the Resource Package File]

### 3. ਸਹਾਇਕ ਨੋਟ ਅਤੇ ਲਿਖਤ

#### ਭੂਮੀਕਾ – 5 ਮਿੰਟ

- ਇਥੇ ਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਭ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।
- ਇਹ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬੁੰਦਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਵਰਿਸ਼ਠ ਨਾਗਰਿਕਾਂ (ਸੀਨੀਅਰਜ਼) ਲਈ ਕੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰਸਤੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਵਰਿਸ਼ਠ ਨਾਗਰਿਕਾਂ (ਸੀਨੀਅਰਜ਼) ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ? ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕੀਮਤ ਦੇਕੇ ਹਾਸਲ ਕਰੀਏ? ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੌਣ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਗੋਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਭ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਏਜੰਡੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਪੇਪਰ ਜਿਸ ਦਾ ਹੈਡਿੰਗ: ਵਰਕਸ਼ਾਪ 1 : **ਜਿਸ ਦਾ ਮੁੱਖਬੰਦ: ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਹੈ**, ਨੱਥੀ ਹੈ : **[Hold this up and ask them to refer to it]** ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੇਵਲ ਇਕ ਘੰਟਾ ਹੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸੂਚਨਾ ਵੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਆਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਜੋ ਕੁੱਝ ਮੈਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੂਚਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਖਾਲੀ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਲਵੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪੈਕੇਜ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਲੈ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਘਰ ਲਿਜਾ ਕੇ ਪੜੋ। **[Hold this up]** ਇਸ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੀ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਚਲੋ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ।

**[Start DVD Chapter 1: Learning About the Health Care System. Ensure that you have the correct language DVD, i.e. English, Punjabi, or Tamil. Start Power Point – Slide 2 – How do I Pay for Health Care?]**

#### 2 ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ – 15 ਮਿੰਟ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੈਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਆਏ ਟੈਕਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਪਲਾਨ ਜਾਂ ਓ.ਐਚ.ਆਈ.ਪੀ. ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ♦ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਥੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓ.ਐਚ.ਆਈ.ਪੀ. ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਓ.ਐਚ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੇ ਨਾਲ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੋਗੇ।
- ♦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਜਣੇ ਇਥੇ ਆਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨਿਆਂ ਕੋਲ ਕਾਰਡ ਮੌਜੂਦ ਹਨ? *[If the majority of people have OHIP, skip to Section B]*

## ਭਾਗ – ਏ

- ♦ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਓ.ਐਚ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੀ ਦਰਖਾਸਤ ਨੱਥੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫਾਰਮ ਭਰਣ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸ ਨੈਟਵਰਕ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਲਿਸਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਲਗਾਈ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ♦ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ – ਉਹ ਚਾਹੇ ਪਾਸਪੋਰਟ ਹੋਵੇ – ਪੱਕੇ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕਾਰਡ ਹੋਵੇ। (Passport OR Confirmation of Permanent Residence OR your Permanent Resident Card itself.)
- ♦ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਲੈ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਖਾਲੀ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਿਖ ਦੇਵੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇ।
- ♦ ਜੇ ਲੋਕ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਆਪਤਕਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਅਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫੈਡਰਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (the Interim Federal Health Program.<sup>1</sup>) ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਵੇਦਨ ਪੱਤਰ ਦੇਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਖਾਲੀ ਕਾਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰ ਲਵੋ।

## ਭਾਗ – ਬੀ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਿਸ਼ਠ ਨਾਗਰਿਕ (ਸੀਨੀਅਰ) ਹੋ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਇਕ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਓ.ਐਚ.ਆਈ.ਪੀ. ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜੋ ਓ.ਐਚ.ਆਈ.ਪੀ. ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤ

*[Refer to Power Point Slide 3 – Private Health Insurance]*

- ✧ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਰਚਾ
- ✧ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਖਰਚਾ
- ✧ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ।
- ✧ ਸੈਮੀ-ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਖਰਚਾ, ਜੇਕਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਣਾ ਹੋਵੇ।

- ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਖਰਚਾ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਫਾਰਮੇਸੀ, ਵੱਖ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਲੈਣਾ।

*[Refer to Power Point Slide 4 – Dental Care]*

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲੋਵੋ ਕਿ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ)। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ।

### ਡੈਂਟਲ:

- ਇਹ ਮੱਹਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸੂਚਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਫੀਸ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਲਗਾਉਣਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕਈ ਮੁਫਤ ਤੇ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਕੀਮਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਫੀਸ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕ ਜੋ ਕਿ ਫੈਕਲਟੀ ਆਫ ਡੈਨਟਲਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਟਰਾਂਟੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੂਚਨਾ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਰਕਜ਼ ਜਾਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਿਸਅਬਲਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਓ.ਡੀ.ਐਸ.ਪੀ.) (Ontario Works or the Ontario Disability Support Program (ODSP) ) ਤੋਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਥੇ ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਛੋਟ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੂਚਨਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਪੈਕੇਜ ਦੇਖੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਮਨਸਿਟਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੋਵੇਗੀ।

### ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਾਧਨ :

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦਮ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਲਗਵਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵਸੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਰਹੀ ਛੋਟ ਜੋ ਕਿ ਅਧੀਨ ਐਸਸੀਟਿਵ ਡਿਵਾਇਸਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਏ.ਡੀ.ਪੀ.) (the Assistive Devices Program (ADP)) [\[Refer to Power Point Slide 5 – Caring for your Hearing\]](#) ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

✧ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡਾ ਏ.ਡੀ.ਪੀ. ਧਾਰਾ 2 (Section 2 of your ADP ) ਅਧੀਨ ਫਾਰਮ ਭਰ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਸਦੀਕ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਾਂ

✧ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰ ਸ਼ੁਦਾ ਐਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਵੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰੀਖਣ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਧਾਰਾ 2 ਅਤੇ 3 ਅਧੀਨ ਆ ਰਹੇ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰ ਦੇਵੇਗਾ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਓ.ਐਚ.ਆਈ.ਪੀ. ਕਾਰਡ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏ.ਡੀ.ਪੀ. ਹੀਅਰਿੰਗ ਡਿਵਾਇਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਫਾਰਮ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। (ADP Hearing Device Application form)

[\[Refer to Power Point Slide 6 – Caring for your Hearing \(same title as previous slide\)\]](#)

- ਏ.ਡੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇੱਕ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡ ਲਈ 500 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਮਦਦ ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਦਾ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ (hearing aid, ear mold) ਜੋ ਏ.ਡੀ.ਪੀ. ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਹਨ, ਮੁੱਠਈਆ ਕਰਵਾਵੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਕੰਨਾਂ ਲਈ ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਾਧਨ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਹਨ, ਉਹ ਏ.ਡੀ.ਪੀ. ਨੂੰ 1000 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਦਾ ਬਿਲ ਦੋਨਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡ ਲਈ ਦੇਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੂਚਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਏ.ਡੀ.ਪੀ. ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਵਰਕ ਸ਼ੀਟ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚਲੋ।
- ਮਾਰਖਮ ਹੀਅਰਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਜੋ ਕਿ ਮਾਰਖਮ ਹੀਅਰਿੰਗ ਸੈਂਟਰ (Markham Hearing Centre) ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਕੀ ਸੂਚਨਾ ਲਵੋ।

[\[Refer to Power Point Slide 7 – Ontario Drug Benefit Program\]](#)

## ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵ

- ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਰਗ ਬੈਨੀਫਿਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਤਕਰੀਬਨ ਸੁਝਾਵ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਬੰਧਤ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਓ.ਐਚ.ਆਈ.ਪੀ. ਕਾਰਡ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਓ.ਡੀ.ਬੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਯੋਗ ਹੋ:
  - ✧ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ।
  - ✧ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ।
  - ✧ ਹੋਮਜ਼ ਫਾਰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।
  - ✧ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਰਕਸ ਜਾਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਿਸਅਬਲਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਸੀਸਟੈਂਸ) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਓ.ਡੀ.ਬੀ. ਕਵਰੇਜ਼ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ।

*[Refer to Power Point Slide 8 – Financial Benefit Program]*

## ਵਿੱਤੀ ਲਾਭ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ<sup>2</sup>

- ਆਰਥਿਕ ਫਾਈਦੇ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਖੇ ਸੁਝਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਓਲਡ ਏਜ਼ ਸਕਿਉਰਟੀ (ਓ.ਏ.ਐਸ.) (OAS) ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪੁਖਤਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਵਰਿਸ਼ਠ ਨਾਗਰਿਕ (ਸੀਨੀਅਰ) ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਫਾਈਦੇ ਨੂੰ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਓ.ਏ.ਐਸ. ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਥੋੜੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਆਮਦਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰੰਟੀਅਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜੀ.ਆਈ.ਐਸ.) ਵਾਸਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯੋਗਤਾ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਆਮਦਨ ਤੇ ਸਟੇਟਸ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ।
- ਇਥੇ ਕੁੱਝ ਰਕਮਾਂ ਹਨ : *[Refer to Power Point Slide 9 – Guaranteed Income Supplement]*
  - ✧ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ 14,352 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
  - ✧ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਪੈਨਸ਼ਨਰ ਦੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ 18,864 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
  - ✧ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਾਨ-ਪੈਨਸ਼ਨਰ ਦੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ 34,560 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਪੈਨਸ਼ਨਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਦੀ ਉਮਰ 60-64 ਸਾਲ (ਜੋ ਕਿ ਓ.ਏ.ਐਸ. ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ) ਉਹ ਵੀ ਜੀ.ਆਈ.ਐਸ. (ਭਜਛ ਲਕਅਕਜਿਵ) ਦੇ ਫਾਈਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 60-64 ਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਮਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀਵਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੱਤੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਜੋਂ ਤੱਸਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨੀ ਦੇ 20% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਉਪਰ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ, ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ)। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕੁਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨੀ 20,778 ਡਾਲਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਜੋਂ ਤੱਸਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨ 38,610 ਡਾਲਰ ਤੱਸਵਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।<sup>3</sup>

*[Refer to Power Point Slide 10 – Am I Entitled to More Benefits?]*

- ਇਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਕੋਈ ਫਾਈਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਐਸ.ਐਸ.ਐਨ. ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਤਫਤੀਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੇਨੀਫਿਟ ਫਾਇੰਡਰ [www.canadabenefits.gc.ca](http://www.canadabenefits.gc.ca) ਤੇ ਲਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ।

*[Refer to Power Point Slide 11 – Tax Benefits]*

- ਇਥੇ ਵਰਿਸ਼ਠ ਨਾਗਰਿਕਾਂ (ਸੀਨੀਅਰਜ਼) ਅਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਟੈਕਸ ਬਚਤ ਵੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸ ਫਾਈਦਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਤੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 50-65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਸੇਵਿੰਗ ਪਲਾਨ (ਆਰ.ਆਰ.ਐਸ.ਪੀ.) ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 5 ਆਰ.ਆਰ.ਐਸ.ਪੀ. ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਰਜਿਸਟਰਡ ਪਲੇਨਜ਼ (Guide to RRSPs and Other Registered Plans For Retirement) ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਉਪਰ ਦੇਖੋ।
- ਆਰ.ਆਰ.ਐਸ.ਪੀ. ਦੀ ਉਮਰ ਸੀਮਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਇਨਕਮ ਫੰਡ (ਆਰ.ਆਰ.ਆਈ.ਐਫ.) ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਨੂੰ 69 ਤੋਂ ਵਧਾ ਕੇ 71 ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

## ਮਾਰਖਮ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ - 15 ਮਿੰਟ

ਮਾਰਖਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

*[Refer to Power Point Slide 12 – Health Care Services & Facilities. Read them out.]*

- ਹਸਪਤਾਲ, ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, ਹੈਲਥ ਸਪੈਸੀਫਿਕ ਸੈਂਟਰਜ਼ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੀਰੋਪਰਕਟਿਕ ਸਰਵਿਸਜ਼, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਆਦਿ ਕਲੀਨਿਕ।
- ਇਥੇ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਇਹ ਤੱਸਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜਨਰਲ

ਪ੍ਰੀਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀ.ਪੀ.) (family doctor or General Practitioner, (GP) ਹੋਵੇ। ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ “ਹੋਮ ਬੇਸ” ਤੱਸਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਥੇ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਓ.ਐਚ.ਆਈ.ਪੀ. ਵਿੱਚ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਉਸ ਭਾਗ ਤੇ ਜਾਵੋ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ : ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਕ ਸ਼ੀਟ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਡਾਕਟਰ। ਇਕ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ ਆਪਣੀ ਵਰਕ ਸ਼ੀਟ ਉਪਰ ਲਿਖੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਥੇ ਉਸਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ।
- ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਮੁੱਖਬੰਧ - ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕੰਨੈਕਟ Health Care Connect - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਵਿਧਾ ਸੰਬੰਧੀ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਰਕ ਸ਼ੀਟ ਉਪਰ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ। ਐਸ.ਐਸ.ਐਨ. (SSN) ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।<sup>4</sup>
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡ ਆਓਟ ਟਾਈਟਲ - ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰਜ਼ ਇਨ ਮਾਰਖਮ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। - South Asian Family Doctors in Markham.<sup>6</sup>

### ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੋਮਜ਼

- ਕੁੱਝ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਦੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੋਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੋਮ ਕੇਵਲ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।
- ਕੁੱਝ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜ਼ਾਦ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜ਼ਾਦ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੋਮਜ਼ ਬਿਲਡਿੰਗ ਅਤੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਹਨ।
- ਹੋਰ ਹੋਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੋਨਲ ਕੇਅਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਥੇ 3 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

*[Refer to Power Point Slide 13 – Three Types of Housing for Seniors]*

- ✧ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮਜ਼;
- ✧ ਸਪੋਰਟਿਵ ਹਾਊਸਿੰਗ;
- ✧ ਲੋਗ ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼;

- ਲੋਗ ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮਜ਼ ਜਾਂ ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਵਿਧਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ 24 ਘੰਟੇ/ਦਿਨ ਦੇਖਰੇਖ, ਖਾਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ, ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ / ਨਰਸਿੰਗ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।<sup>7</sup>

### ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ

- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਮਾਰਖਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਯੋਗ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਰਖਮ ਵਿਖੇ ਹੈਲਥ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। [\[Refer to Power Point Slide 14 – Walk-In Clinics\]](#)। ਵਾਕ ਇਨ ਜਾਂ ਆਫਟਰ ਆਰਜ਼ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਉਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਓਪਆਇਨਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤਜਰਬਾਕਾਰ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ।
- ਵਾਕ ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ [\[Refer to Power Point Slide 15 – Use this Option When\]](#)
  - ✦ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ।
  - ✦ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਦਫਤਰ ਬੰਦ ਪਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।
  - ✦ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਚੋਟ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾ, ਸਲਾਹ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਕੱਟ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਸੜਨ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
  - ✦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੀ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

[\[Refer to Power Point Slide 16 – Video clip on Walk-In Clinics\]](#) <sup>8</sup>

### ਅਪਾਤਕਾਲ ਵਿਭਾਗ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ

- ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿਆਨਕ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਧਿਆਨ ਮੰਗਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀ ਲਾਈਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕ-ਇਨ-ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੋ।
- ਕੁੱਝ ਵਾਕ-ਇਨ-ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਸੂਚਰਜ਼ ਅਤੇ ਸਪਲਿਨਟ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੁਵਿਧਾ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨੂੰ 1-866-797-0000 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[\[Refer to Power Point Slide 17 – Deciding what health service to use\]](#)

- ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਟੈਲੀ ਹੈਲਥ ਫਰੀ ਸੁਵੀਧਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਖੇ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ 110 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰਜਮੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ / ਅਪਾਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਨੰਬਰ 911 ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਲ 911 - ( ਜੋ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ / ਅਪਾਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਨੰਬਰ ਹੈ ), ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਥੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਅਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੁਵਿਧਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲੰਬਾ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਇਥੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ

*[Refer to Power Point Slide 18 – Waiting in the Emergency Department]*

- ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਕਿੰਨੀ ਨਾਜੁਕ ਹੈ : ਇਕ ਨਰਸ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੇਂਡ ਹੈ (ਜਿਸਨੂੰ “ਟ੍ਰਾਈਏਜ਼ ਨਰਸ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚੇਗੀ ਅਤੇ ਦੇਖੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਕਿੰਨੀ ਨਾਜੁਕ ਹੈ। ਇਥੇ ਟ੍ਰਾਈਏਜ਼ ਨਰਸ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ ਵਲੋਂ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਕਿੰਨੀ ਨਾਜੁਕ ਹੈ।
- ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਜਿਥੇ ਦਿਨੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਾਇਜ਼ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ - ਤੁਸੀਂ ਦੱਖੋਗੇ ਕਿ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਿਅਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਣਦੇਖੇ ਹਾਲਾਤ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਥੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹਾਦਸਾ ਕਿਸੇ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਆਮ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੈਡ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਕ-ਇਨ-ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰੰਤੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ।

## ਪਾਠ - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ - 20 ਮਿੰਟ

- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਗਏ ਹੋ? ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰੋ।

*[Ask individual participants, what the health reason was that brought them to the Emergency department? Write on the flipchart all the reasons. Then go reason to reason, and ask the group the following question]*

- ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਵਾਕ-ਇਨ-ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰਜ਼ ਬਾਰੇ ਜੋ ਸੁਣਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਕਿ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਕਿਉਂ?

## ਸਮਾਪਤੀ - 20 ਮਿੰਟ

- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ੀਟਜ਼ ਇੱਕਠੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹਾਂਗੇ, ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਹੱਲ ਲੱਭ ਸਕੀਏ।
- ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਏਜੰਡੇ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਮੁਲਾਕਣ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਮੁਲਾਕਣ ਫਾਰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਿਖਣੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਲਫਜ਼ ਜਾਂ ਲਫਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੈ

*[Go around the room and ask each participant for their word or phrase]*

- ਧੰਨਵਾਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਮਝਦਾਰ ਗਰੁੱਪ ਹੋ।

## 4. References

1. Government of Canada. Refer to Services for Seniors Guide at [www.seniors.gc.ca](http://www.seniors.gc.ca). For more information on Old Age Security and the Guaranteed Income Supplement, call 1-800-277-9914.
2. For more information on tax benefits call the Canada Revenue Agency at 1-800-959-8281.
3. EHow.com. Definition of Low Income in Canada.  
[http://www.ehow.com/about\\_6400372\\_definition-low-income-canada.html](http://www.ehow.com/about_6400372_definition-low-income-canada.html)
4. Government of Canada. For more information on the Benefits Finder, go to [www.canadabenefits.gc.ca](http://www.canadabenefits.gc.ca).
5. Government of Ontario. For more information on RRSPs, see the Guide to RRSPs and Other Registered Plans For Retirement at <http://www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/factsheets.aspx>.
6. The handout entitled, South Asian Family Doctors in Markham is derived from information found at <http://www.ontariodoctordirectory.ca/Markham>.
7. Information on Long Term Care Homes in Ontario was found at Senioropolis.com <http://www.ontario.senioropolis.com/article.asp?ID=21>.
8. Government of Ontario. Ministry of Health and Long-Term Care. Information on Walk-In Clinics can be found at <http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/hco/options/walkin.aspx>
9. Government of Ontario. Ministry of Health and Long-Term Care. Information on Emergency Departments can be found at <http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs>

# Workshop 2: Learning About Community Supports and Recreation Programs

## Table of Contents

1. Session Overview .....	W2-2
2. Workshop Materials .....	W2-2
• DVD Chapter 2 (English, Punjabi, and Tamil)	
• USB Memory Stick: Handouts Workshop 2	
• Resource Package – Contents Checklist for Workshop 2	
3. Facilitator Notes & Script .....	W2-4
4. References .....	W2-12

# Workshop 2:

# Learning About Community Supports and Recreation Programs

## 1. Session Overview

This workshop offers an overview of what community programs and supports are available for seniors in Markham and how to go about arranging for these. This includes information on personal and home supports, transportation, and recreational programs. The workshop ends with ideas around physical fitness and closes with a demonstration of easy to learn “gentle exercise”. Seniors will be asked to try the exercises. There are six interactive exercises in this workshop.

Note – You will need to write information (from page 3) on a flipchart ahead of time.

## 2. Workshop Materials

Ensure that you have all the materials outlined in the [Instructions for Organizing the Workshops](#) booklet. You will also need the following workshop-specific materials.

- DVD Chapter 2: Learning About Community Supports and Recreation Programs
  - English
  - Punjabi
  - Tamil
  
- USB Memory Stick: Handouts
  - Agenda: Workshop 2 – Learning About Community Supports & Recreation Programs
  - Worksheet: Workshop 2 – Learning About Community Supports & Recreation Programs\*
  - Evaluation Form

- ❑ Resource Package: All items are listed in the Contents of Resource Package Checklist that follows. You will need to assemble individual Resource Packages specific to your language group, for each workshop participant prior to your workshop. If materials on this list have not been translated to Punjabi and/or Tamil, the English copy should be included.

\*If the worksheet is two pages long, we recommend printing these double-sided.

## **Checklist for Resource Package – Workshop #2**

1. Information on CHATS – Community & Home Assistance To Seniors ❑ English
2. Information on the Social Services Network ❑ English/Punjabi/Tamil
3. Information on the Community Care Access Centre of York Region ❑ English
4. Information on the Home Adaptations for Seniors' Independence (HASI) Program ❑ English
5. “In My Language” Housing Related Facts Sheets ❑ English/Punjabi/Tamil
6. The Mobility Plus Application Package ❑ English
7. A map of Markham that highlights points of interest ❑ English
8. York Regional Transit system information ❑ English
9. Information on computer courses offered in Markham ❑ English
10. Information on English language courses – LINC and ESL ❑ English
11. Lifeline exercises pamphlet ❑ English
12. Immigrant Services ❑ English/Punjabi/Tamil  
[Available on USB Memory Stick in the Resource Package File]
13. Council of Agencies Serving South Asians (CASSA) website ❑ English
14. South Asian Alliance of Canada ❑ English
15. Canadian Centre for Women's Education and Development ❑ English
16. Centre for Information and Community Services of Ontario ❑ English
17. Ontario Council of Agencies Serving Immigrants ❑ English
18. South Asian Heart Health Group ❑ English
19. United Hindu Congress Canada ❑ English
20. Common Places of worship for the South Asian Community in Markham ❑ English/Punjabi/Tamil  
[Available on USB Memory Stick in the Resource Package File]

**Additional Resources for the Tamil Group only:** English and Tamil

1. Canadian Tamil Women's Community Services ☐
2. Canadian Tamil Congress ☐
3. Tamil Elam Society of Canada ☐
4. Vasantham – A Tamil Wellness Centre ☐

### 3. ਸਹਾਇਕ ਨੋਟ ਅਤੇ ਲਿਖਤ

**ਭੂਮਿਕਾ – 5 ਮਿੰਟ**

- ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ ਅਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕ ਪੈਸੇ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਬਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹਨ।
- ਇਥੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਾਇਟੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋਵੋਗੇ – ਕਿ ਇਥੇ ਅਜਿਹੇ ਕਹਿਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਰਿਸ਼ਠ ਨਾਗਰਿਕਾਂ (ਸੀਨੀਅਰਜ਼) ਵਾਸਤੇ ਹਨ? ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੀਆਂ ਇੱਕਲੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?
- ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸੁਣ ਕਿ ਇਥੇ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਦਾ ਮਿਲਾਨ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

**ਘਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ – 20 ਮਿੰਟ****ਪਾਠ 1 – ਮਦਦ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ**

- ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ?
- ਇਥੇ ਇੱਕ ਲਿਸਟ ਹੈ **[Refer to the pre-prepared flipchart paper list below.]**
- ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ 2: ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ।
- ਉਸ ਭਾਗ ਤੇ ਜਾਓ ਜਿਸ ਦਾ ਮੁੱਖਬੰਧ : ਮਦਦ ਜਿਸ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

- 5 ਮਿੰਟ ਲਵੋਂ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਲਿਸਟ 1 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ “ਖਾਸ ਕਰਕੇ” 7 ਤੱਕ –ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

*[Circulate around the room to see if anyone needs help ranking this list]*

- ਹੁਣ ਮੈਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੰਬਰ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

*[Go through each item and ask the following questions. Write each participant's ranking numbers by the relevant item. We want to get a sense of commonality of group needs, in order to develop the most optimal way to address each of their needs in follow-up.]*

*For example if you write this beside a question:*

*#1 (10) and #3 (5) This means, 10 people rated this #1 and 5 people rated this #3]*

- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਮੰਗ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਨੰਬਰ ਦੇਵੋਗੇ। *[read the item]*
  1. ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਲਏ ਗਏ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਜਾਵੇਗਾ   
ਅਤੇ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾਵੇਗਾ (ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇਵੋ) \_\_\_\_\_
  2. ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਘਰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
  3. ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
  4. ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਮੇਰੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
  5. ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਖੁੱਦ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
  6. ਕੋਈ ਗਰਮ ਅਤੇ ਫਰੋਜ਼ਨ ਖਾਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।
  7. ਕੋਈ ਮੇਰੀਆਂ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਨੈਟਵਰਕ (The Social Services Network) ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਇਥੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੁੱਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਫਾਈਦੇਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ “ਮੀਲਜ਼ ਆਨ ਵੀਲਜ਼” ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਕੋਈ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਪਕਾਉਂਦੇ।

- ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਨਵੀਂ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕਠੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਦਾ ਸੰਗਠਨ ਦੂਸਰੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਥੇ ਕਿ ਇਸ ਮੌਜੂਦਾ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇੱਕਠੇ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਪਾਠ 2 – ਵਰਿਸ਼ਠ ਨਾਗਰਿਕਾਂ (ਸੀਨੀਅਰਜ਼) ਵਲੋਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ।

- ਕੀ ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕੀ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? **[Take down all the ideas on a flip chart]**
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਉਹ ਜੋ ਆਪ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਥੇ ਘਰ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

**[Start DVD Chapter 2: Learning About Community Supports & Recreation Programs. Ensure that you have the correct language DVD, i.e. English, Punjabi, or Tamil. Start Power Point – Slide 2 – Home and Community Supports]**

- ਇਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਦਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ✧ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਸ ਆਣਾ।
- ✧ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ।
- ✧ ਘਰ ਬਣਾਉਣਾ।
- ✧ ਸਮਾਜਿਕ ਆਓਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

**[Refer to Power Point – Slide 3 – How do I arrange for these services?]**

- ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਅਸੈਸ ਸੈਂਟਰ (ਸੀ.ਸੀ.ਏ.ਸੀ.) Community Care Access Centre (CCAC) ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ / ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ ਸੀ.ਸੀ.ਏ.ਸੀ. ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਇਕ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕੇ।
- ਸੀ.ਐਚ.ਏ.ਟੀ.ਐਸ. CHATS ਇਕ ਬਹੁਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਏਜੰਸੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਘਰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ) ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, (ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ, ਮੀਲ ਆਨ ਵੀਹਲ, ਸੀਨੀਅਰ ਸੁਧਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਅਡਲਟ ਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼)। ਸੀ.ਐਚ.ਏ.ਟੀ.ਐਸ. ਨੂੰ ਰਕਮ ਸੈਂਟਰਲ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਡ ਨੈਟਵਰਕ (ਸੀ.ਐਲ.ਐਚ.ਆਈ.ਐਨ.) ਵਲੋਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਵੇਅ ਆਫ ਯਾਰਕ ਰੀਜ਼ਨ (ਯੂ.ਡਬਲਯੂ.ਵਾਈ.ਆਰ.) ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਦਾਨੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੀ.ਐਚ.ਏ.ਟੀ.ਐਸ. ਵਲੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 6300 ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਿਸ਼ਠ ਨਾਗਰਿਕਾਂ (ਸੀਨੀਅਰਜ਼) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਸਬਸਿਡੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ♦ ਐਸ.ਐਸ.ਐਨ. ਦਾ ਟੀਚਾ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਮਿਊਨਟੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈਆਂ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁੱਹਈਆਂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁੱਹਈਆਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ♦ ਇਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਰਥਿਕ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਦੀ ਹੋਮ ਆਡਪਟੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ (ਐਚ.ਏ.ਐਸ.ਆਈ.) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। The Home Adaptation for Seniors Independence (HASI) Program.<sup>1</sup> ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਉਪਰ ਦੀ ਹੋਮ ਆਡਪਟੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ (ਐਚ.ਏ.ਐਸ.ਆਈ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ♦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਉਪਰ ਪਾਓਗੇ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਵਰਕੇ ਜੋ ਕਿ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਰਾਏ, ਮਕਾਨ ਰਿਆਇਤਾਂ, ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਦੀ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਪਾਲਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

### ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ:

- ਆਮ ਕਰਕੇ ਕਿਧਰੇ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਰਫ ਕਾਰਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਪਾਠ 3: ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ

- ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ? *[Take down a few responses on the flipchart.]*
- ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ? *[write the routes down on a flip chart].*
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਇਥੇ ਮਾਰਖਮ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ? Mobility Plus service.
- ਇਹ ਇਕ ਯੋਰਕ ਹਲਕੇ ਦੀ ਘਰ ਤੋਂ ਘਰ ਤੱਕ ਜਨਤਾ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਲਈ ਇਕ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਪੰਗ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਪੰਗਤਾ ਕਾਰਨ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਪੱਕਾ ਪੁਖਤਾ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਨੰਬਰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਪਰ ਜ਼ਰੂਰ ਆਵੇਗਾ। ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੁਫਤ ਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਉਪਰ ਲਿਖੋ। ਇਹ ਮੋਬਾਇਲਟੀ ਪਲਸ ਅਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਪੈਕੇਜ The Mobility Plus Application Package ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਉਪਰ ਉਲਪਬਧ ਹੈ।<sup>2</sup>
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:
  - ✧ ਮਾਰਕਮ ਦਾ ਇਕ ਨਕਸ਼ਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੁਆਇੰਟ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ।
  - ✧ ਵਾਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਸਿਸਟਮ ਢਵਓ ਤਖਤਵਕਠ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।
  - ✧ ਵਾਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੀ.ਐਚ.ਏ.ਟੀ.ਐਸ. CHATS ਦੀ ਯੋਰਕ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ?
- ਸੀ.ਐਚ.ਏ.ਟੀ.ਐਸ. ਮੁੱਠੀਆਂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਹਿਣਯੋਗ, ਘਰ ਤੋਂ ਘਰ ਤੱਕ, ਵਰਿਸ਼ਠ ਨਾਗਰਿਕਾਂ (ਸੀਨੀਅਰਜ਼) ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪਾਨਟਮੈਂਟ, ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦ, ਖੁਦ ਦੇ ਰੋਜ਼ ਮਰਹਾ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਘਰ ਤੱਕ ਦੀ ਖੁਦ ਦਾ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਸਾਧਨ। ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਸੀ.ਐਚ.ਏ.ਟੀ.ਐਸ. ਦੇ ਬਰੋਸ਼ਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸੀ.ਐਚ.ਏ.ਟੀ.ਐਸ. ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - 10 ਮਿੰਟ

#### ਪਾਠ 4: ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ:

- ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਬਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?

*[Refer to Power Point Slide 4 – Social Gatherings]*

- ਦੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ
- ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ
- ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ
- ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣਾ
- ਸਲਾਈ ਕਲਾਸ
- ਖਾਣ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾਸ

- ਇਕ ਦਿਨ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਜਾਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਕਨਿਕ, ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ, ਆਦਿ
  - ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਲਈ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣਾ
  - ਹੋਰ \_\_\_\_\_
- ♦ ਕੰਪਿਊਟਰ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਈ.ਐਸ.ਐਲ. ESL – English as a Second Language ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
  - ♦ ਤੁਸੀਂ ਐਲ.ਆਈ.ਐਨ.ਸੀ. – ਲੈਂਗੂਏਜ ਇੰਸਟਰਕਸ਼ਨ ਫਾਰ ਨਿਊ ਕਮਰਜ਼ ਟੂ ਕੈਨੇਡਾ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। LINC – Language Instruction for Newcomers to Canada ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਐਲ.ਆਈ.ਐਨ.ਸੀ. ਨੂੰ ਪੈਸਾ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਵਲੋਂ ਸੀਟੀਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  - ♦ ਐਲ.ਆਈ.ਐਨ.ਸੀ. ਕਲਾਸਾਂ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਕੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਰੀਫਿਊਜ਼ੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
  - ♦ ਈ.ਐਸ.ਐਲ. ਕਲਾਸਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਖਰਚੇ ਉਪਰ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸਟੇਟਸ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।
  - ♦ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੀਏ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਵਰਕ ਸ਼ੀਟ ਉਪਰ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ।
  - ♦ ਜਿਹੜੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼, ਮੋਸਟ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਆਫਰ ਹੈ। ਇਹ ਟ੍ਰਿਪ ਓਟਾਵਾ ਜਾਂ ਨਿਆਗਰਾ ਫਾਲਜ਼ ਆਦਿ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਟ੍ਰੇਵਲ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੁੱਝ ਸਥਾਨਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
  - ♦ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਛੁੱਟ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟ੍ਰਿਪਾਂ ਬਾਰੇ ਫੰਡ ਦੇਣ ਦੀ ਇੱਛੁਕ ਹੋਏਗੀ।

#### ਪਾਠ 5: ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਲਈ ਪੈਸਾ ਲੈਣਾ:

- ਕੀ ਇਹ ਗੁਰੁੱਪ ਘੁੰਮਣ ਫਿਰਣ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੇਗਾ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਸਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? **[Write the ideas on a flipchart]**
- ਇਥੇ ਮੌਜੂਦ ਵਿਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਜਣੇ ਯੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਕਿੰਨੇ ਵਿਅਕਤੀ ਯੋਗਾ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ? ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਇਰਾਦਾ ਆਪਣੇ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਉਪਰ ਕਰੋ।

## ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤੰਦੁਰਸਤੀ - 20 ਮਿੰਟ

### ਪਾਠ 6 - ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

- ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾ ਵੀਡੀਓ ਕਲਿਪ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੁਆਢੀ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗਾ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਹੁਣ ਕੁੱਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ “ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ” ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਕ ਵਿਡੀਓ ਕਲਿੱਪ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਚੰਗੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਉਮਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੋਵੇਗੀ, ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜੋ ਕਿ ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਮੰਜੂਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਦਰੁੰਸਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਭਾਗ ਲੈਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਟਰੇਨਿੰਗਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਉ ਪਾਉਂਦੀਆਂ।
- ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਟਰੇਨਿੰਗ, ਕਸਰਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ, ਗਲ ਕਰ ਲਉ।

[\[Refer to Power Point Slide 5 and 6: Video – Gentle Exercise and Yoga demonstration\]](#)

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਇਕ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਮਿਲੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਕਿਨੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਤਰਿਆਂ, ਪੋਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲੈ ਕੇ ਗਏ? ਵੱਡੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਗੁਰੁੱਪ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਣ ਲਈ ਰਸਤਾ ਚੁੱਣਨ ਦਾ ਪਲਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰਦੀਆਂ ਵੇਲੇ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਲੋਕ ਉਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਚਾਹਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਦਰਸਾਉ।

### ਸਮਾਪਤੀ - 5 ਮਿੰਟ

- ♦ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਲੋੜ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਗਜ਼ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗੇ।
- ♦ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਅੰਕਣ ਫਾਰਮ ਪੂਰਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੰਡੇ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਫਾਰਮ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਨਾ ਲਿਖੋ।
- ♦ ਮੈਂ ਇਕ ਅੱਖਰ ਜਾਂ ਫਿਕਰੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।

*[Go around the room and ask each participant for their word or phrase]*

ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਮੋਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ \*

## 4. References

1. Canada Mortgage and Housing Corporation. For more information on The Home Adaptation for Seniors Independence, (HASI) Program, contact the Canada Mortgage and Housing Corporation at 1 800-668-2642.
2. York Region Transit. The Mobility Plus Application Package can be found at [http://www.yorkregiontransit.com/mobilityplus/Mobility%20Plus%20Application\\_JUN10\\_web.pdf](http://www.yorkregiontransit.com/mobilityplus/Mobility%20Plus%20Application_JUN10_web.pdf)  
[http://www.yorkregiontransit.com/mobilityplus/Mobility%20Plus%20Application\\_JUN10\\_web.pdf](http://www.yorkregiontransit.com/mobilityplus/Mobility%20Plus%20Application_JUN10_web.pdf)

# Workshop 3: Managing My Physical Health

## Part 1 – HEART, STROKE & ASTHMA

### Table of Contents

1. Session Overview .....	W3-2
2. Workshop Materials .....	W3-2
• DVD Chapter 3 (English, Punjabi, and Tamil)	
• USB Memory Stick: Handouts Workshop 3	
• Resource Package – Contents Checklist for Workshop 3	
3. Facilitator Notes & Script .....	W3-3
4. References .....	W3-10

# Workshop 3:

# Managing My Physical Health

## Part 1 – HEART, STROKE & ASTHMA

### 1. Session Overview

This workshop offers information on why it is important for South Asian people to receive information on heart and respiratory health issues. It will offer an overview on the risk factors and warning signs, but will focus on the things that can be done to prevent and manage heart disease and asthma. There are interactive exercises in this workshop.

### 2. Workshop Materials

Ensure that you have all the materials outlined in the [Instructions for Organizing the Workshops](#) booklet. You will also need the following workshop-specific materials.

- DVD Chapter 3: Managing My Physical Health – Part 1: Heart, Stroke & Asthma
  - English
  - Punjabi
  - Tamil
  
- USB Memory Stick: Handouts
  - Agenda: Workshop 3 – Managing My Physical Health – Part 1: Heart, Stroke & Asthma
  - Worksheet: Workshop 3 – Managing My Physical Health – Part 1: Heart, Stroke & Asthma \*
  - Evaluation Form
  
- Resource Package: All items are listed in the [Contents of Resource Package Checklist](#) that follows. You will need to assemble individual Resource Packages specific to your language group, for each workshop participant prior to your

workshop. If materials on this list have not been translated to Punjabi and/or Tamil, the English copy should be included.

\*If the worksheet is two pages long, we recommend printing these double-sided.

### **Checklist for Resource Package – Workshop #3**

1. The American Heart Association CPR Card  English
2. Heart & Stroke Foundation of Canada: Taking Control: Lower Your Risk of Heart Disease and Stroke Brochure  English
3. Smoke Free Ontario – Quit You Have It in You!  English
4. Toronto West Stroke Network – Dysphagia Booklet: A Patient and Family Education Pamphlets on Swallowing Problems after Stroke: What You Need to Know and How to Help  English/Punjabi/Tamil
5. The Lung Association Asthma Action Plan  English/Punjabi
6. Meditation Exercises  English/Punjabi/Tamil  
[Available on USB Memory Stick in the Resource Package File]

## **3. ਸਹਾਇਕ ਨੋਟ ਅਤੇ ਲਿਖਤ**

### **ਭੂਮਿਕਾ – 7 ਮਿੰਟ**

- ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ ਅਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।
- ਦੀ ਹਾਰਟ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ The Heart and Stroke Foundation of Canada ਨੇ ਇਹ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਖਤਰਨਾਕ ਤੱਥ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦੀ ਦਿਲ ਤੰਦੁਰਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਜੋ ਕਿ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ? ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਤਰੇ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ

ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਅਸਥਮਾ ਕੀ ਹੈ? ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਸਥਮਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

- ਚੋਲੋ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦੁਰਸਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ। ਕਿਉਂ ਇਸ ਤੰਦੁਰਸਤੀ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਚਲੋ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁੱਝ ਸੁਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ।

*[Start DVD Chapter 3: Managing my Physical Health – Part 1 – Heart, Stroke & Asthma. Ensure that you have the correct language DVD, i.e. English, Punjabi, or Tamil. Start Power Point Slide 2 – Video segment with Amitabh Bachchan<sup>1</sup> 1 minute long]*

### ਖਤਰਨਾਕ ਤੱਥ<sup>2</sup> ਫਾਰ ਹਾਰਟ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ – 5 ਮਿੰਟ

- ਕਿਉਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਕ ਗਰੁੱਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਾਧੂ ਖਤਰੇ ਉਪਰ ਹਨ?
- ਇਥੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਫੀ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਕਿ ਵੱਖਰਾ-ਵੱਖਰਾ ਵਿਖਿਆਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
  - ✧ ਜੈਨੀਟਿਕ ਪ੍ਰੀਡਿਸਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ
  - ✧ ਵਾਧੂ ਭਾਰੀ ਹੋਣਾ।
  - ✧ ਪੇਟ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਵੱਧਣਾ
  - ✧ ਹਾਈਪਰਟੇਨਸ਼ਨ
  - ✧ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾ ਕਰਨਾ।
  - ✧ ਅਣਸੁਆਸਥ ਵਸਤੂਆਂ ਖਾਣਾ।
- ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਖਿਆਣ ਖਤਰੇ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਤਰਾ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜੈਨੀਟਿਕ ਪ੍ਰੀਡਿਸਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਵੇਂ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ :

*[Refer to Power Point Slide 3 – Stress, Stress, and More Stress!]*

- ✧ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਰਹਿਣਾ।
- ✧ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕਾਰਨ।
- ✧ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗਾ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

- ✧ ਗਰੀਬ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰੇ ਹੋਏ ਘਰ।
  - ✧ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਘਾਟ।
  - ✧ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ
  - ✧ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਟੇਟਸ ਅਤੇ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਬਾਬਤ ਮਾਮਲੇ।
  - ✧ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਖੇ ਵਿਅਸਥ ਜੀਵਨ – ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ।
  - ✧ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਮੌਸਮ।
  - ✧ ਆਪਣੀ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਮਿਊਨਟੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ।
  - ✧ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਮਾਮਲੇ
- ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਈ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ:

**[Refer to Power Point Slide 4 – Barriers to Health Care]**

- ✧ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਪਲਾਨ ਦਾ ਉਤਰਣ ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਨਾ ਹੋਣਾ।
  - ✧ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਤਜਰਬੇ।
  - ✧ ਮੈਡੀਕਲ ਖਰਚੇ ਅਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਸਹਿਣ ਨਾ ਕਰ ਪਾਉਣਾ।
  - ✧ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ।
  - ✧ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ – ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ।
  - ✧ ਜੇ ਸਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੇ ਨੂੰ ਨਾ ਲੱਭ ਸਕਣਾ।
  - ✧ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਨਾ ਹੋਣਾ।
  - ✧ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਿ ਇਥੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਾਰਾ ਤਣਾਅ ਸਾਡੀ ਸਹੀ ਸਿਹਤ ਫਿਟਨੈਸ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਸਾਡਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਦਲ ਜਾਣਾ, “ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ” “Nutrition Transition”
- [Refer to Power Point Slide 5 – Nutrition Transition]**
- ਅਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛੇ ਲੋਕ ਤਾਜਾ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦਦੇ ਸਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਫਰੇਜ਼ਨ ਅਤੇ ਪੈਕਡ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਕੈਮੀਕਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਸਰਵੇਟਿਵਜ਼ਸ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਜ਼ਾ, ਸੈਂਡਵਿਚ ਅਤੇ ਉਹ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ <sup>3</sup>**

- ਉਪਰੋਕਤ ਸਭ ਕਾਰਨਾਂ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਇਕ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਖੂਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਨਿਊਟਰੀਏਂਟਸ ਤੋਂ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰੇਗਾ।
- ਖੂਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰੀ ਸਮਾਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਸਕਾਰ ਟਿਸ਼ੂ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਲੇਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਜੋ ਕਿ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਪਲੇਗ ਸਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਪੁੰਹਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਪਾਏ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸਕ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### [Refer to Power Point Slide 6 – What can I do?]

- ✧ ਬੀੜੀ ਰਹਿਤ ਬਣੋ।
- ✧ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਬਣੋ।
- ✧ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ।
- ✧ ਤੰਦੁਰਸਤ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਵੇ।
- ✧ ਤੰਦੁਰਸਤ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।
- ✧ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ।
- ✧ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਯਮਤ ਕਰੋ।
- ✧ ਤਣਾਅ ਘਟਾਓ।
- ✧ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨੋ।

#### [Refer to Power Point Slide 7 – Heart & Stroke Foundation video segment on what heart disease/stroke is, signals, warning signs of stroke<sup>4</sup> 7.96 minutes]

- ਇਹ ਚੰਗਾ ਇਰਾਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਡੀਓਪਲਮੋਨਰੀ ਰੈਸਪੂਕੇਸ਼ਨ (ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ.) Cardiopulmonary resuscitation (CPR) ਸਿਖੋ।
- ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਇਕ ਆਪਤਕਾਲ ਦਾ ਤਾਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਲੋਕ, ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹਨ ਉਪਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਦਾ ਮੰਤਵ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਆਕਸੀਜਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ।

[\[Refer to Power Point Slide 8 – Heart & Stroke Video – smoke free, CPR, and summary<sup>4</sup>\]](#)

- ਕ੍ਰਿਪਾ ਆਪਣੇ ਪੈਕਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਕਾਰਡ ਦਰਸਾਉਂ 5

[\[Walk them through the steps – Refer to Power Point Slide 9 – CPR – Cardio-Pulmonary Resuscitation\]](#)

## ਅਸਥਮਾ 6 (ਦਮਾਂ) – 8 ਮਿੰਟ

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਅਸਥਮਾ (ਦਮਾਂ) ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਤੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਹਾਂ। ਕੁੱਝ ਸੀਨੀਅਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਵੀ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਵੀ ਇਹ ਹੀ ਮੁੱਦਾ ਹੈ।

[\[Refer to Power Point Slide 10 – What is Asthma?\]](#)

- ਅਸਥਮਾ (ਦਮਾਂ) ਸਾਹ ਦਾ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ? ਅਸਥਮਾ (ਦਮਾਂ) ਸਾਹ ਦਾ ਰੋਗ ਇਕ ਲੰਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਅਸਥਮਾ (ਦਮਾਂ) ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗੀ ਆਮ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

[\[Refer to Power Point Slide 11 - What is Asthma? \(Same title as previous slide\)\]](#)

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਥਮਾ (ਦਮਾਂ) ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਸਥਮਾ (ਦਮਾਂ) ਦੇ ਕੀ ਤੱਥ ਹੈ? ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਕੇ ਅਸਥਮਾ (ਦਮਾਂ) ਦੇ ਤੱਥ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਪਰ ਇਸ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ।
- ਅਸਥਮਾ (ਦਮਾਂ) ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖੀਚਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੂੜ ਅਤੇ ਪੋਲਨ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਖੱਲ, ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਜਾਂ ਧੂੰਆਂ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਪ੍ਰਫਿਊਮ, ਨਿੱਜੀ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਅਸਥਮਾ (ਦਮਾਂ) ਦੇ ਹਰੇਕ ਰੋਗੀ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅਸਥਮਾ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਿ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

*[Refer to Power Point Slide 12 – What to do in an Asthma Attack]*

- ✧ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ।
- ✧ ਆਪਣੀ ਬਚਾਵ ਦਵਾਈ ਦੇ ਦੋ ਪਫ ਲਵੋ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਕਰਕੇ ਨਿਲੇ ਪਫਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਵੇਂਟੋਲੀਨ) Ventolin®.
- ✧ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕ ਰਹੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਪਾਤਕਾਲ ਨੰ: 911 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ✧ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੀਲੇ ਬਚਾਵ ਇਨਹੈਲਰ ਦੇ ਪਫ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

*[Refer to Power Point Slide 13 - Take these steps to manage your asthma]*

1. ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦਾ ਰੋਗ ਨਿਅੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹੇ।
2. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਿਖਤੀ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਟਾਲੋ : ਧੂੰਆਂ, ਠੰਡੀ ਹਵਾ, ਅਲਰਜੀ ਆਦਿ।
4. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਵੋ।
5. ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਅਪਾਤਕਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ (ਅਸਥਮਾ ਅਟੈਕ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਧਿਆਨ (ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ 7 – 10 ਮਿੰਟ

- ◆ ਜੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਥਮਾ (ਦਮਾ) ਅਤੇ ਇਸ ਵਲੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਅੰਤ ਕੁੱਝ ਸਾਹ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।
- ◆ ਆਉ ਰੋਸ਼ਨੀ ਘੱਟ ਕਰੀਏ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ?

*[Refer to Power Point Slide 14 – Meditation audio clip]*

### ਸਮਾਪਤੀ – 5 ਮਿੰਟ

- ਇਹ ਧਿਆਨ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜਾਨਾ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਰੂਰਤ ਅਤੇ ਰੁਝਾਉਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਅੰਕਣ ਫਾਰਮ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੰਡੇ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੁਲਅੰਕਣ ਫਾਰਮ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਨਾ ਲਿਖੋ।
- ਅਸੀਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ। ਆਉਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

## 4. References

1. Heart & Stroke Foundation – South Asian Resources Amitabh Bachchan: Unforgettable Tour Interview for Heart and Stroke Foundation  
[http://www.heartandstroke.com/site/c.iKlQLcMWJtE/b.3479045/k.6516/South\\_Aasian\\_Resources.htm](http://www.heartandstroke.com/site/c.iKlQLcMWJtE/b.3479045/k.6516/South_Aasian_Resources.htm)
2. Doris Rajan for Flemington Health Centre & Social Services Network. South Asian Diabetes Prevention Program – Research Report. April 2009.
3. Heart & Stroke Foundation of Canada. [www.heartandstroke.com](http://www.heartandstroke.com)
4. Heart & Stroke Foundation – South Asian Resources – The Story of Every Heart  
[http://www.heartandstroke.com/site/c.iKlQLcMWJtE/b.3479045/k.6516/South\\_Aasian\\_Resources.htm](http://www.heartandstroke.com/site/c.iKlQLcMWJtE/b.3479045/k.6516/South_Aasian_Resources.htm)
5. The American Heart Association. Information for this section from:  
<http://depts.washington.edu/learn/pr/pocket.html>.
6. Canadian Lung Association. [www.lung.ca](http://www.lung.ca).
7. Meditation Workshops. By Sri Chinmoy. [www.meditationworkshop.org](http://www.meditationworkshop.org).

# Workshop 4: Managing My Physical Health

## Part 2 – DIABETES & FALLS PREVENTION

### Table of Contents

1. Session Overview .....	W4-2
2. Workshop Materials .....	W4-2
• DVD Chapter 4 (English, Punjabi, and Tamil)	
• USB Memory Stick: Handouts Workshop 4	
• Resource Package – Contents Checklist for Workshop 4	
3. Facilitator Notes & Script .....	W4-3
4. References .....	W4-10

# Workshop 4: Managing My Physical Health

## Part 2 – DIABETES & FALLS PREVENTION

### 1. Session Overview

This workshop offers information on Diabetes and Falls prevention. It begins with explaining why South Asian people are particularly vulnerable to risk factors associated with Type 2 Diabetes and then offers some tips around management. Participants will then be given information on the screening process for Diabetes. The workshop ends with a discussion on how seniors can prevent falls. There is one interactive exercise in this workshop.

### 2. Workshop Materials

Ensure that you have all the materials outlined in the [Instructions for Organizing the Workshops](#) booklet. You will also need the following workshop-specific materials.

- DVD Chapter 4: Managing My Physical Health – Part 2: Diabetes & Falls Prevention
  - English
  - Punjabi
  - Tamil
  
- USB Memory Stick: Handouts
  - Agenda: Workshop 4 – Managing My Physical Health- Part 2: Diabetes & Falls Prevention
  - Worksheet: Workshop 4 – Managing My Physical Health- Part 2: Diabetes & Falls \* Prevention
  - Evaluation Form

- ❑ Diabetes Screening Materials
  - Measuring Tape
  - Pedometer
  
- ❑ Resource Package: All items are listed in the Contents of Resource Package Checklist that follows. You will need to assemble individual Resource Packages specific to your language group, for each workshop participant prior to your workshop. If materials on this list have not been translated to Punjabi and/or Tamil, the English copy should be included.

\*If the worksheet is two pages long, we recommend printing these double-sided.

### **Checklist for Resource Package – Workshop #4**

1. Canadian Diabetes Association – brochure ❑ English
2. Ministry of Health, Ontario – Diabetes Fact Sheets ❑ English/Punjabi/Tamil
3. York Region – Your Guide to Falls Prevention ❑ English
4. Falls Prevention – Home & Safety Checklist ❑ English
5. Winter Safety Tips ❑ English/Punjabi/Tamil

## **3. ਸਹਾਇਕ ਨੋਟ ਅਤੇ ਲਿਖਤ**

### **ਭੂਮਿਕਾ – 5 ਮਿੰਟ**

- ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ ਅਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ (ਡਾਈਬਟੀਸ Diabetes) ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।
- ਡਾਈਬਟੀਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਡਾਈਬਟੀਸ ਕੀ ਹੈ? ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ? ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਹ ਹੈ? ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿੱਚ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਡਾਈਬਟੀਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚੀਏ ਅਤੇ ਘਟਾਈਏ। ਇਹ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਹ ਇਕ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਮੁੱਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ।

- ਆਪਣੇ ਏਜੰਡੇ ਨਾਲ ਇਕ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਲਗਾਓ – ਵਰਕਸ਼ਾਪ 4 : ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਮਾਈ ਫੀਜ਼ੀਕਲ ਹੈਲਥ : ਪਾਰਟ 2 – ਡਾਈਬਟਿਸ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਵਰਕਸ਼ੀਟ Workshop 4: Managing My Physical Health: Part 2 – Diabetes & Falls Prevention Worksheet. [Hold this up and ask them to refer to it].
- ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੇਵਲ ਇਕ ਘੰਟਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਇਥੇ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਹੈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਮੈਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਸਮਝੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਉਪਰ ਲਿਖੋ।
- ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਪੈਕੇਜ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਸ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਡਾਈਬਟੀਜ਼ (ਸ਼ੁਗਰ) (ਮਧੂਮੇਹ) – 10 ਮਿੰਟ

ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?<sup>1, 2 ਅਤੇ 3</sup>

*[Start DVD Chapter 4: Managing My Physical Health – Part 2 – Diabetes & Falls Prevention. Ensure that you have the correct language DVD, i.e. English, Punjabi, or Tamil. Start Power Point – Slide 2 What is Diabetes?]*

- ਡਾਈਬਟੀਜ਼ (ਸ਼ੁਗਰ) (ਮਧੂਮੇਹ) ਨੂੰ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹਿਲ ਜੁਲ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਤਕਰੀਬਨ ਜੋ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਗਰ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ।

*[Refer to Power Point Slide 3 – Diabetes is a disease...]*

- ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੰਹੁਚਾਉਣ ਲਈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਇਕ ਬਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ ਵਲੋਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਡਾਈਬਟੀਜ਼ (ਸ਼ੁਗਰ) (ਮਧੂਮੇਹ) ਦੀਆਂ ਕੀ “ਕਿਸਮਾਂ” ਹਨ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੈਡ, ਆਲੂ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

- ਇੰਸੁਲਿਨ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਤੱਥ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਉਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਟਾਈਪ 1 – ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ ਇੰਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸਮ 1 ਦੀ ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਤਾਕਤ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਕਿਸਮ 1 ਦੀ ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ।
- ਕਿਸਮ 2 ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਇਸ ਵਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸਮ 2 ਦਾ ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤਾਕਤ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀ-ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹੋਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੀ-ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਕਿਸਮ 2 ਦੀ ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**[Refer to Power Point Slide 4 – What can Diabetes do?]**

- ਡਾਈਬਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) (ਮਧੂਮੇਹ) ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕੁੱਝ ਪੁਖਤਾ ਅੰਗੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:
  - ✧ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ – ਡਾਈਬਟੀਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਉਪਰ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  - ✧ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਣ ਸ਼ਕਤੀ – ਡਾਈਬਟੀਸ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਹਨੇਰਾ ਆਉਣਾ, ਗਲਾਓਕੋਮਾ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਫਲੂਡ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
  - ✧ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਡਨੀ (ਗੁਰਦੇ) – ਡਾਈਬਟੀਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਡਨੀਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬਲੈਡਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
  - ✧ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ – ਡਾਈਬਟੀਸ ਸਾਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨੰਬਨੈਸ ਜਾਂ ਦਰਦਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤੱਥ ਨਹੀਂ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੰਬਾਂ ਸਮਾਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਰਿਸਕ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਿਸਮ 2 ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ?

- ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ :
  - ✧ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਿਮਾਰੀ
  - ✧ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖਾਣੇ ਫੈਟ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
  - ✧ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਖੇ ਅਣਸਵਸਥ ਖਾਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਧ ਕੈਲਰੀਆ, ਫੈਟ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  - ✧ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਵੱਧ ਵਾਕੇ।
  - ✧ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ।
  - ✧ ਰਿਫਿਊਜ਼ੀ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਵੇਂ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ✧ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਰਹਿਣਾ।
  - ✧ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕਾਰਨ।
  - ✧ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗਾ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
  - ✧ ਗਰੀਬ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰੇ ਹੋਏ ਘਰ।
  - ✧ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਘਾਟ।
  - ✧ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ
  - ✧ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਟੇਟਸ ਅਤੇ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਬਾਬਤ ਮਾਮਲੇ।
  - ✧ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਖੇ ਵਿਅਸਥ ਜੀਵਨ - ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ।
  - ✧ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਮੌਸਮ।
  - ✧ ਆਪਣੀ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਮਿਊਨਟੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ।
- ਇਥੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਡਾਈਬਟੀਸ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਕਲਿਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

[\[Refer to Power Point Slide 5 – Video segment from the Heart & Stroke videos where doctor talks about Diabetes<sup>4</sup> – 3 Minutes\]](#)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

[\[Refer to Power Point Slide 6 – What you can do!\]](#)

- ਤੁਹਾਡੀ ਲਈ ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਕੇ ਤੰਦੁਰਸਤ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ✧ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮੈਡੀਕਲ ਚੈਕਅੱਪ ਕਰਵਾਓ।
  - ✧ ਤੰਦੁਰਸਤ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਉ।
  - ✧ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਵੋ।
  - ✧ ਆਪਣਾ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ।
  - ✧ ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ (ਸਮੇਤ ਇਨਸੁਲਿਨ), ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ।
- ♦ ਸਾਡੀ ਅਗਲੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਤੰਦੁਰਸਤ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖਾਣ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।
  - ♦ ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

## ਪ੍ਰੀ ਅਤੇ ਕਿਸਮ 2 ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਆਖਿਆ – 5 ਮਿੰਟ

ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. **ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੋਂ ਸਵਾਲ ਜਵਾਬ** ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਲਵੇਗੀ – ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡੈਮੋਗ੍ਰਾਫਿਕ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਹਿਸਟਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. **ਆਪਣੇ ਐਨਥਰੋਪਮੈਟਰਿਕ ਦਾ ਮਾਪ ਦੰਡ ਕਰੋ** – ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਅਸੀਂ ਲੰਬਾਈ, ਭਾਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ. ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦਾ ਨਾਪ ਲਵਾਂਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਢਿੱਡ ਦਾ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਮਾਸ ਦਾ ਇੰਡੈਕਸ ਜਾਂ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਮਾਪ-ਤੋਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਕੱਟ ਵੈਲਯੂਜ਼ ਦੀ ਇਜਾਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ. ਅਤੇ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਮਰ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
3. **ਇਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ** – ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਇਕ “ਪਰਿੱਕ” ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਫਾਸਟਿੰਗ ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਗਲੂਕੋਸ (ਐਫ.ਪੀ.ਜੀ.) ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
4. **ਰੈਫਰਲ ਦਾ ਤਰੀਕਾ** – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀ ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਰੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਗਿਰਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ <sup>5</sup> – 30 ਮਿੰਟ

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ 3 ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਸੀਨੀਅਰ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਗਿਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 90% ਚੂਲੇ ਗਿਰਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ?

*[Refer to Power Point Slide 7 – Why do falls happen?]*

- ਇਹ ਕਿਉਂ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਅਕਸਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
  - ✧ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
  - ✧ 4 ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ।
  - ✧ ਬੁਰਾ ਖਾਣਾ
  - ✧ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਖਤਰੇ।

## ਤੁਸੀਂ ਗਿਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ✧ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰਹੋ – ਚੁਸਤ ਫੁਰਤ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰੋ।
- ✧ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਵਾਈ (ਆਂ) ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਛੱਡੋ।
- ✧ ਮਦਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਨ, ਵਾਕਰ ਅਤੇ ਹਿਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਬਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋ।
- ✧ ਆਪਣੇ ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ – ਪਾਣੀ ਸਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਰਬੜ ਦੇ ਮੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ✧ ਤੰਦੁਰਸਤ ਖਾਓ – ਘੱਟ ਫੈਟ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ, ਘੱਟ ਨਮਕ।
- ✧ ਤੰਦੁਰਸਤ ਚੈਕਅੱਪ ਕਰੋ – ਆਮ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਚਾਹੇ, ਦੇਖਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਸੁਣਨਾ, ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ।
- ✧ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅਣ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਏਰੀਏ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ – ਘਰ ਦੇ ਸੈਫਟੀ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਉਪਰ ਦੇਖੋ – ਯੋਰਕ ਰੀਜ਼ਨ।

## ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ

[Refer to Power Point Slide 8 – Home Safety]

- ✧ ਬੈਡਰੂਮ – ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਕੋਲ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਸਤਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੰਮਾ, ਉਚਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਜਲਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ✧ ਬਾਥਰੂਮ (ਗੁਸਲਖਾਨਾ)– ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰੇਲਿੰਗ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਰੱਸੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ?
- ✧ ਫਰਸ਼– ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫਲੋਰ ਮੈਟ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਲੀਪਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤੁਰਨ ਫਿਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹਨ?
- ✧ ਲਾਈਟਿੰਗ – ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਇੰਨੀ ਤਿੱਖੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਦਿਖਦਾ ਹੈ? ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਇਥੇ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ?
- ✧ ਪੌੜੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਦਮ – ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਉਪਰ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈਂਡ ਰੇਲਿੰਗ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ?
- ✧ ਰਸੋਈ – ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਝੂਕੇ ਉਪਰ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕੀਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ✧ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ– ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਸਾਰਾ ਫਰਨੀਚਰ ਸਹੀ ਹੈ?

## ਭਾਗ 1 : ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ।

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਲਵੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਡਰੂਮ, ਗੁਸਲਖਾਨਾ, ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? **[Take a few responses]**
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਕੀ ਹਨ? ਕਿੰਨੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਕਿਉਂ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਹਲੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?
- ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਿਰਨਾ ਇਕ ਮੁੱਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕਾਗਜ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮੁੱਖਬੰਦ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਿਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕੁੱਝ ਮੰਤਰ। **Winter Safety Tips and 12 Tips to Prevent Falls.** ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ਚਲੋਂ ਇਸ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕਠੇ ਦੇਖੀਏ। **[Read out loud the 12 Tips to Prevent Falls.]**
- ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਅੰਤ ਇਸ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਰਨ ਤੋਂ ਬਚੀਏ।

*[Refer to Power Point Slide 9 – Video segment is demonstration of getting up from a fall.]*

### ਸਮਾਪਤੀ – 5 ਮਿੰਟ

- ♦ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਇੱਕਠੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹਾਂਗੇ – ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੀਏ।
- ♦ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਏਜੰਡੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਮੁਲਅੰਕਣ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁਲਅੰਕਣ ਫਾਰਮ ਉਪਰ ਨਾਮ ਲਿਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ♦ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕੀ ਅੱਜ ਦੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਸੀ।

*[Go around the room and ask each participant for their word or phrase]*

- ♦ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਮੇਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ \*

## 4. References

1. Canadian Diabetes Associations. [www.Diabetes.ca](http://www.Diabetes.ca).
2. Medical News Today. [www.medicalnewstoday.com/info/Diabetes/](http://www.medicalnewstoday.com/info/Diabetes/).
3. Colorado Diabetes Prevention and Control Program [www.cdphe.state.co.us/pp/Diabetes/body.html](http://www.cdphe.state.co.us/pp/Diabetes/body.html).
4. Heart & Stroke Foundation– South Asian Resources – The Story of Every Heart [http://www.heartandstroke.com/site/c.iklQLcMWJtE/b.4097333/k.328B/The\\_Story\\_of\\_Every\\_Heart\\_videos.htm#ddkkenglish](http://www.heartandstroke.com/site/c.iklQLcMWJtE/b.4097333/k.328B/The_Story_of_Every_Heart_videos.htm#ddkkenglish)
5. York Region. Your Guide to Falls Prevention. 1-800-361-252-9933 [http://www.yorkregiontransit.com/mobilityplus/Mobility%20Plus%20Application\\_JUN10\\_web.pdf](http://www.yorkregiontransit.com/mobilityplus/Mobility%20Plus%20Application_JUN10_web.pdf)

# Workshop 5: **Delicious & Nutritious!** **A Healthy South Asian Diet**

## Table of Contents

1. Session Overview .....	W5-2
2. Workshop Materials .....	W5-2
• DVD Chapter 5 (English, Punjabi, and Tamil)	
• USB Memory Stick: Handouts Workshop 5	
• Resource Package – Contents Checklist for Workshop 5	
3. Facilitator Notes & Script .....	W5-4
4. References .....	W5-12

# Workshop 5:

# Delicious & Nutritious!

# A Healthy South Asian Diet

## 1. Session Overview

This workshop offers information on how South Asian people can maintain a healthy and nutritious diet, while still enjoying their various South Asian cuisines. Healthy eating is framed in the context of preventing and managing seniors' health related issues, particularly high blood pressure, Diabetes, heart disease, and stroke. There will be cooking demonstrations on film and there is one interactive exercise in this workshop where participants will have the opportunity to cook a healthy meal themselves.

## 2. Workshop Materials

Ensure that you have all the materials outlined in the [Instructions for Organizing the Workshops](#) booklet. You will also need the following workshop-specific materials.

- DVD Chapter 5: Delicious & Nutritious! – A Healthy South Asian Diet
  - English
  - Punjabi
  - Tamil
  
- USB Memory Stick: Handouts
  - Agenda: Workshop 5 – Delicious & Nutritious! – A Healthy South Asian Diet
  - Worksheet: Workshop 5 – Delicious & Nutritious! – A Healthy South Asian Diet \*
  - Evaluation Form
  
- Cooking Class Materials
  - Kitchen Facility – minimum 2 stoves
  - Cooking Utensils – Include pots and pans
  - Food Ingredients for Vegetable Biryani Recipe\*\*

- Resource Package: All items are listed in the Contents of Resource Package Checklist that follows. You will need to assemble individual Resource Packages specific to your language group, for each workshop participant prior to your workshop. If materials on this list have not been translated to Punjabi and/or Tamil, the English copy should be included.

\*If the worksheet is two pages long, we recommend printing these double-sided.

\*\*Please note – feel free to substitute this recipe with other healthy South Asian recipes.

### **Checklist for Resource Package – Workshop #5**

1. Heart & Stroke Foundation of Canada – Heart-Healthy South Asian Recipes  
 English
2. Canadian Diabetes Association – Just the Basics – Healthy Eating for Diabetes Management and Prevention  English/Punjabi/Tamil
3. Canadian Diabetes Association Sample Meal Plan – Southern Culture  English/Tamil
4. Canadian Diabetes Association Sample Meal Plan – Vegetarian Southern Culture.  
 English/Tamil
5. Canadian Diabetes Association Sample Meal Plan – Northern Culture  
 English/Punjabi
6. Canadian Diabetes Association Sample Meal Plan – Vegetarian Northern Culture  
 English/Punjabi
7. Canadian Diabetes Association – South Asian Food Pictures  English/Punjabi/Tamil
8. Canadian Diabetes Association – South Asian Sample Menu for the Northern Culture – Small and Big Appetites  English
9. Canadian Diabetes Association – South Asian Sample Menu for the Southern Culture – Small and Big Appetites  English
10. Canadian Diabetes Association – South Asian Sample Vegetarian Menu for the Northern Culture  English
11. Canadian Diabetes Association – South Asian Sample Vegetarian Menu for the Southern Culture  English
12. Health Canada – Canada’s Food Guide.  English/Punjabi/Tamil
13. Toronto Public Health and Heart and Stroke Foundation of Ontario – TransFat Fact Sheets.  English/Tamil
14. Canadian Cancer Society. Eating well when you have cancer: A guide to good nutrition  English/Punjabi

### 3. ਸਹਾਇਕ ਨੋਟ ਅਤੇ ਲਿਖਤ

#### ਭੂਮਿਕਾ – 5 ਮਿੰਟ

- ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ ਅਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।
- ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਦੇਮੰਦ ਹੈ।
- ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਾਂਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਤੰਦੁਰਸਤ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਰੈਸੀਪੀਆਂ ਨੂੰ ਵੰਡਾਂਗੇ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹਨ।
- ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਸੀਪੀ ਦਾ ਸੁਆਦ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।

#### ਤੰਦੁਰਸਤ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ – 17 ਮਿੰਟ

*[Start DVD Chapter 5: Delicious & Nutritious! – A Healthy South Asian Diet. Ensure that you have the correct language DVD, i.e. English, Punjabi, or Tamil. Start Power Point – Slide 2 and 3 – Video segments – from Heart & Stroke Foundation<sup>1</sup> – Specific on foods to avoid in the South Asian context (4.43 mins) and excerpt from Managing your South Asian diet<sup>2</sup> (4.40 Min)]*

#### ਖਾਣੇ ਦਾ ਪਲਾਨ

*[For the Tamil Groups]* Let's get more specific. Please take out two documents in your Resource Package 1) Sample Meal Plan – Southern Culture and 2) Sample Meal Plan – Vegetarian Southern Culture.

*[For the Punjabi Groups]* ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਕਾਗਜ਼ ਨਿਕਾਲੋ। 1) ਖਾਣੇ ਦਾ ਨਮੂਨਾ – ਉੱਤਰੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ (2) ਖਾਣੇ ਦਾ ਨਮੂਨਾ – ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਉੱਤਰੀ ਸਭਿਆਚਾਰ।

*[Make sure that they have all located the documents before starting. Review the Meal Plan<sup>3</sup> to follow]*

## Sample Meal Plan – Southern Culture

*[Tamil group]*

### **Breakfast (CHO: 45 g)**

Upma (2/3 cup, 150mL)

Vegetable chutney (2 tbsp, 30 mL)

Low-fat yogurt (1/3 cup, 75 mL)

Chai-tea – no sugar (with low-fat milk ½ cup, 125 mL)

### **Lunch (CHO: 60g)**

3 String hoppers( 4”, 10 cm each)

Fish (2 oz, 60 g)

Low-fat yogurt (3/4 cup, 175 mL)

Green salad (low calorie dressing 1 tsp, 5 mL)

Sabji (no potato)

½ Medium mango

Black coffee – no sugar

### **Dinner (CHO: 60 g)**

Rice, basmati/brown (2/3 cup, 150 mL)

Sambhar (1 cup, 250 mL)

Tofu curry (1 oz 30 g)

Green salad (low-calorie dressing, 1 tsp, 5 mL)

1 medium orange

Water

### **Evening Snack (CHO: 15 g)**

Low-fat milk (1 cup, 250 mL)

## Sample Meal Plan – Vegetarian Southern Culture

*[Tamil group]*

### **Breakfast**

2 small whole wheat dosa (6", 15 cm each) or 2 whole wheat iddlies (3", 8cm each)

Savoury chutney

Sambhar (1 cup, 250 mL)

Clear tea or black coffee – no sugar

### **Lunch**

Thin vegetable soup

Rice, basmati/brown (2/3 cup, 150 mL)

Sambhar (1 cup, 250 mL)

Green leafy vegetable

Low-fat yogurt (1/3 cup, 75 mL)

Cooked lentils (1/2 cup, 125 mL)

### **Mid-afternoon Snack**

1 slice whole grain bread with vegetable filling

Clear tea or black coffee – no sugar

### **Dinner**

2 small whole wheat chapati (6", 15 cm each)

Dhal (1 cup, 250 mL)

Low-fat yogurt (3/4 cup, 175 mL)

Green vegetables

Sabji (no potato)

1 medium apple

Water

### **Evening Snack**

Low-fat milk (1 cup, 250 mL)

## ਉਦਾਹਰਣ ਖਾਣਾ ਪਲਾਨ – ਉੱਤਰੀ ਸਭਿਆਚਾਰ [Punjabi Group]

### ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ (ਸੀ. ਐਚ. ਓ: 45 ਗ੍ਰਾਮ) ਨਗਕਾਤਿਵ (ਛ.+ਯ 45 ਪ)

2 ਸਲਾਈਸ ਕਣਕ ਦੇ ਬ੍ਰੈਡ ਦੇ ਛੋਟੇ ਪੀਸ  
ਪੀਨਟ ਮੱਖਣ (2 ਚੱਮਚ, 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ)  
ਘੱਟ ਫੈਟ ਯੋਗਾਰਟ (1/3 ਕੱਪ, 75 ਮਿਲੀਲੀਟਰ)  
ਚਾਹ-ਬਗੈਰ ਚੀਨੀ (ਘੱਟ ਫੈਟ ਦੁੱਧ 1/2 ਕੱਪ, 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ)

### ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ (ਸੀ. ਐਚ. ਓ: 60 ਗ੍ਰਾਮ)

2 ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਚਪਾਤੀਆਂ (6", 15 ਸੈਟੀਮੀਟਰ ਹਰੇਕ)  
ਘੱਟ ਫੈਟ ਯੋਗਾਰਟ (3/4 ਕੱਪ, 175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ)  
ਹਰਾ ਸਲਾਦ (ਘੱਟ ਕੈਲਰੀ ਹੋਣਾ, 1 ਚੱਮਚ, 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ)  
ਸਬਜੀ ਘੱਟ ਪਨੀਰ (1/4 ਕੱਪ, 60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਬਗੈਰ ਆਲੂ  
1/2 ਦਰਮਿਆਨਾ ਅੰਬ  
ਕਾਲੀ ਕਾਫੀ-ਬਗੈਰ ਚਿੱਨੀ

### ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ (ਸੀ. ਐਚ. ਓ: 60 ਗ੍ਰਾਮ)

ਚਾਵਲ, ਬਾਸਮਤੀ/ਭੂਰੇ (2/3 ਕੱਪ, 150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ)  
ਦਾਲ (1 ਕੱਪ, 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ)  
ਮੱਛੀ (30 ਗ੍ਰਾਮ)  
ਹਰਾ ਸਲਾਦ (ਘੱਟ-ਕੈਲਰੀ ਹੋਣਾ)  
ਸਬਜੀ (ਬਗੈਰ ਆਲੂ)  
1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੰਤਰਾ  
ਪਾਣੀ।

### ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ (ਸੀ. ਐਚ. ਓ.:15 ਗ੍ਰਾਮ)

ਘੱਟ-ਫੈਟ ਦੁੱਧ (1 ਕੱਪ, 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ)

## ਉਦਾਹਰਣ ਖਾਣਾ ਪਲਾਨ – ਉੱਤਰੀ ਸਭਿਆਚਾਰ

[Punjabi group]

### ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ

2 ਕਣਕ ਚਪਾਤੀ (6", 15 ਸੈਟੀਮੀਟਰ ਹਰੇਕ)  
ਸੇਵਰੇ ਚਟਨੀ  
ਦਾਲ (1 ਕੱਪ, 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ)  
ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਕਾਫੀ-ਬਗੈਰ ਚਿੱਨੀ

### ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ

ਸਬਜੀ ਸੂਪ  
ਚਾਵਲ, ਬਾਸਮਤੀ/ਭੂਰਾ (2/3 ਕੱਪ, 150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ)  
ਸਬਜੀ ਟੋਫੂ ਨਾਲ (1 ਓ.ਜੈਡ., 30 ਗ੍ਰਾਮ), ਬਗੈਰ ਆਲੂ  
ਦਾਲ (1/2 ਕੱਪ, 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ)  
1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੰਤਰਾ

### ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਖਾਣਾ

ਖਿਚੜੀ (1/2 ਕੱਪ, 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ)  
ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਕੋਫੀ-ਬਗੈਰ ਚਿੱਨੀ

### ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ

2 ਛੋਟੀਆਂ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਚਪਾਤੀਆਂ (6", 15 ਸੈਟੀਮੀਟਰ)  
ਦਾਲ (1 ਕੱਪ, 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ)  
ਘੱਟ-ਵੱਧ ਯੋਗਰਟ (3/4 ਕੱਪ, 175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ)  
ਹਰੀਆ ਸਬਜੀਆਂ  
ਸਾਗ  
1 ਮਧਿਅਮ ਅਕਾਰ ਦਾ ਸੇਬ

### ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ (ਸੀ. ਐਚ. ਓ. 15 ਗ੍ਰਾਮ)

ਘੱਟ-ਵੱਧ ਦੁੱਧ (1 ਕੱਪ, 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ)

## ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ – 33 ਮਿੰਟ

- ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੁੱਝ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਬਜ਼ੀ ਬਿਰੀਆਨੀ ਬਣਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਜੰਡੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਉ।
- ਅਸੀਂ 2 ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੰਡਣ ਲਈ 1-2 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

*[Point to each person assigning them a 1 or 2]*

- ਗਰੁੱਪ 1 ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਉਧਰ ਜਾਓ। ਗਰੁੱਪ 2 ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਉਧਰ ਜਾਓ।

*[Read out the recipe below and ask them to begin. Circulate to assist them]*

## ਸਬਜੀ ਬਿਰਿਆਨੀ<sup>4</sup> – Makes 4 servings

### ਚਾਵਲ ਲਈ:

- 3/4 ਕੱਪ (175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਭੂਰਾ ਬਾਸਮਤੀ
- 1 ਚੱਮਚ (15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਕਨੋਈਆਂ ਤੇਲ
- 2 ਚੱਮਚ (25 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਸਲਾਇਸ ਐਲਮਨਡ
- 1/2 ਚੱਮਚ (2 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਹਲਦੀ
- 1/4 ਚੱਮਚ (1 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਗਰਾਊਂਡ ਕੁਮਿਨ
- 1/4 ਚੱਮਚ (1 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਗਰਾਊਂਡ ਕੋਰੀਏਡਰ
- 5 ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਛਿਲਕੇ
- 1/8 ਚੱਮਚ (0.5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਗਰਾਊਂਡ ਸਿਨਾਮੋਨ
- 11/2 ਕੱਪ (375 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਪਾਣੀ
- 1/2 ਚੱਮਚ (2 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਨਮਕ

### ਸਬਜੀਆਂ ਲਈ:

- 1 ਚੱਮਚ (15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ
- 1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਛਿਲਕਾ
- 1 ਇੰਚ (2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ ਦੀਆਂ ਜੜਾਂ, ਪੀਲਡ ਅਤੇ ਗਰੇਟਿਡ
- 2 ਕਲਾਵ ਗਾਰਲਿਕ, ਮਿਨਸਡ
- 1/2 ਚੱਮਚ (2 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਕੁਮਿਨ ਬੀਜ
- 1/2 ਚੱਮਚ (2 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਗਰਾਊਂਡ ਕੋਰੀਏਡਰ
- 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਗੋਭੀ ਦਾ ਫੁੱਲ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
- 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਹਰਾ ਬੈਨ, ਅੱਧਾ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ।
- 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਮਿਠੇ ਟਮਾਟਰ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ
- 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਗਾਜਰ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ।
- 1/4 ਚੱਮਚ (1 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਨਮਕ
- 1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਪਾਣੀ

### ਹਦਾਇਤਾਂ:

**ਚਾਵਲਾਂ ਵਾਸਤੇ :** ਚਾਵਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਛਾਣਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਇਕ ਮੀਡੀਅਮ ਸਾਸ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਧੀਮੀ ਆਂਚ ਤੇ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਫਲੇਵਰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਭਲਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਾਵਲ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਆਂਚ ਬਿਲਕੁਲ ਧੀਮੀ ਕਰ ਦੇਵੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਕੇ ਤਕਰੀਬਨ 50 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚਾਵਲ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਸਬਜੀਆਂ ਬਣਾ ਲਵੋ।

**ਸਬਜੀਆਂ ਬਾਰੇ:** ਇਕ ਵੱਡੇ ਨਾਨ-ਸਟੀਕ ਫਰਾਈਪੈਨ ਵਿੱਚ ਧੀਮੀ ਆਂਚ ਤੇ ਪਕਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਿਆਜ਼ ਪਾਓ ਅਤੇ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਪਕਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਸਣ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ ਪਕਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਬਜੀਆਂ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਪਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਓ ਅਤੇ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਤਰਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਚਾਵਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਬਜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਕਸ ਕਰ ਦੇਵੋ।

ਇਹ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ 11/4 ਕੱਪ ਜਾਂ 300 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ:

ਕੈਲਰੀਆਂ:	275
ਪ੍ਰੋਟੀਨ:	6 ਗਰਾਮ
ਫੈਟ:	10 ਗਰਾਮ
ਸਟੈਚਰਡ ਫੈਟ :	1 ਗਰਾਮ
ਡਾਈਟਰੀ ਕਲੋਸਟਰੋਲ :	0 ਐਮ.ਜੀ.
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ :	42 ਗ੍ਰਾਮ
ਡਾਈਟਰੀ ਫਾਈਬਰ :	5 ਗ੍ਰਾਮ
ਸੋਡੀਅਮ:	473 ਐਮ.ਜੀ.
ਪ੍ਰੋਟਾਸੀਅਮ :	359 ਐਮ.ਜੀ.

## ਸਮਾਪਤੀ – 5 ਮਿੰਟ

- ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਏਜੰਡੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਤਰ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਲਿਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਰੈਸੀਪੀਆਂ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣੇ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਤੇ ਤਰੀਕੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੋ।
- ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋਂ ਕੀ ਅੱਜ ਦੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਸੀ।

*[Go around the room and ask each participant for their word or phrase]*

- ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਮੋਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ \*

## 4. References

1. Heart & Stroke Foundation – South Asian Resources The Story of Every Heart  
[http://www.heartandstroke.com/site/c.iklQLcMWJtE/b.4097333/k.328B/The\\_Story\\_of\\_Every\\_Heart\\_videos.htm#ddkkenglish](http://www.heartandstroke.com/site/c.iklQLcMWJtE/b.4097333/k.328B/The_Story_of_Every_Heart_videos.htm#ddkkenglish)
2. Government of Ontario – Stand-up to Diabetes Managing your South Asian Diet  
[http://www.health.gov.on.ca/en/ms/diabetes/en/vid\\_southasian.html](http://www.health.gov.on.ca/en/ms/diabetes/en/vid_southasian.html)
3. Sample Meal Plans from Canadian Diabetes Associations. [www.Diabetes.ca](http://www.Diabetes.ca).  
1-800-BANTING (226-8464) August 2010
4. Vegetable Biryani Recipe. Developed by Nadine Day, RD. ©The Heart and Stroke Foundation. Posted June 2008.

# Workshop 6: Managing My Mental Health

## Table of Contents

1. Session Overview .....	W6-2
2. Workshop Materials .....	W6-2
• DVD Chapter 6 (English, Punjabi, and Tamil)	
• USB Memory Stick: Handouts Workshop 6	
• Resource Package – Contents Checklist for Workshop 6	
3. Facilitator Notes & Script .....	W6-3
4. References .....	W6-20

# Workshop 6:

# Managing My Mental Health

## 1. Session Overview

This workshop offers information on the topic of mental health. Information will be shared on specific mental health related issues including depression, post-traumatic stress, and Alzheimer's Disease. We will focus on defining and identifying these issues, how to address them, and share some ideas around self management. The latter part of the workshop will involve an exercise where seniors can explore dealing with family conflict, or in the case of the Tamil group dealing with emotional pain associated with war. There is one interactive exercise in this workshop. The exercise is different for the Punjabi and Tamil groups.

## 2. Workshop Materials

Ensure that you have all the materials outlined in the [Instructions for Organizing the Workshops](#) booklet. You will also need the following workshop-specific materials.

- DVD Chapter 6: Managing My Mental Health
  - English
  - Punjabi
  - Tamil
  
- USB Memory Stick: Handouts
  - Agenda: Workshop 6: Managing My Mental Health
  - Worksheet: Workshop 6: Managing My Mental Health \*
  - Evaluation Form
  
- Resource Package: All items are listed in the [Contents of Resource Package Checklist](#) that follows. You will need to assemble individual Resource Packages specific to your language group, for each workshop participant prior to your workshop. If materials on this list have not been translated to Punjabi and/or Tamil, the English copy should be included.

\*If the worksheet is two pages long, we recommend printing these double-sided.

## Checklist for Resource Package – Workshop #6

Information brochures and pamphlets from:

1. Kinark Child & Family Services  English
2. Vasantham: Tamil Seniors Wellness Centre  English/Tamil
3. Family Services York Region  English/Punjabi/Tamil
4. Canadian Mental Health Association – York Region Branch  English
5. Across Boundaries: ethno-racial community mental health centre  English
6. Mental Health Works  English
7. Canadian Centre for Victims of Torture  English
8. Reconnect Mental Health Services  English
9. Centre for Addictions and Mental Health (CAMH) Facts Sheets  English
10. Alzheimer’s Society of Canada and York Region  English
11. The Ontario Network for the Prevention of Elder Abuse  English

### 3. ਸਹਾਇਕ ਨੋਟ ਅਤੇ ਲਿਖਤ

#### ਭੂਮਿਕਾ – 5 ਮਿੰਟ

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਉਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।
- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਹਲਾਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਈਬਟੀਸ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗ।
- ਸਾਡੀ ਵਰਿਸ਼ਠ ਨਾਗਰਿਕਾਂ (ਸੀਨੀਅਰਜ਼) ਦੀ ਹਰੇਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੀ ਲੜੀ, ਭਾਂਵੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਰਥਿਕ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਤੰਦੁਰਸਤ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਗਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ – ਇਕ ਮੁੱਦਾ ਜਿਸ ਤੇ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮੁੱਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ,

ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਦੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਦੂਜੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਣਾਅ, ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਡੈਮਨਟੀਅਸ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਹੋਣਾ (ਕੇਵਲ ਤਾਮਿਲ ਗਰੁੱਪ ਲਈ)। ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ? ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?
- ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਮਾਧਾਨ ਲਭਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਅਜੰਡੇ ਨਾਲ ਇਕ ਕਾਗਜ਼ ਦੇਖੋ : ਵਰਕਸ਼ਾਪ 6: ਮੇਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ: **[Hold this up and ask them to refer to it]**. ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਘੰਟਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਓ। ਜੇਕਰ ਇਥੇ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕ ਰਹੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਰਸ਼ੀਟ ਉਪਰ ਲਿਖੋ।
- ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਪੈਕੇਜ ਜੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਲਈ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਮੱਹਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਸ ਪੈਕੇਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਡਮੀਨਸ਼ੀਆ (ਜੜ੍ਹਬੁੱਧੀ) ਕੀ ਹੈ? 1 - 5 ਮਿੰਟ

**[Start DVD Chapter 6: Managing My Mental Health. Ensure that you have the correct language DVD, i.e. English, Punjabi, or Tamil. Start Power Point – Slide 2 – What is Alzheimer's disease and related Dementias? ]**

ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਬਿਮਾਰੀ ਉਹ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਦੀ ਹਾਲਾਤ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਜਿਹੇ ਹਨ:

- ਜ਼ਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਘੱਟਣਾ।
- ਰੋਜ਼ ਮਰਹਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਣੀ।
- ਮੂਡ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।

ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੋਕ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਵੋ।

### ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ

*[Refer to Power Point Slide 3 – Warning Signs]*

**ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਕਿ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ** – ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ, ਨਾਮਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਆਉਣਾ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿ ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ ਅਕਸਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੀਤੀਆਂ ਹਨ।

**ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣਾ** – ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਮਰਹਾ ਦੇ ਕੰਮ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਲੀ ਭਾਂਤੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਈ ਜਾਣਾ।

**ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਦਿੱਕਤ** – ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਦੂਜੇ ਆਸਨ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

**ਟਾਈਮ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਦੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਣਾ** – ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਫਤੇ ਦਾ ਦਿਨ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ – ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਕ ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਗਲੀ ਵੀ ਭੁੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਉਹ ਇਥੇ ਕਿਵੇਂ ਪੁੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਘਰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਵੇਗਾ।

**ਮਾੜੇ ਜਾਂ ਘਟੀਆ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ** – ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾੜੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਨਾ ਪਛਾਣ ਸਕਣਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਦਿਨ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਲੈਣਾ।

**ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਚੀਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਕਤ** – ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਚੀਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਚੀਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਚੈਕਬੁੱਕ ਦੀ ਸੰਭਾਲ। ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੀ ਦਿੱਕਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੈਕ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਚੈਕ ਸਨ।

**ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣਾ** – ਕੋਈ ਵੀ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪਰਸ ਅਤੇ ਚਾਬੀਆਂ ਗੁੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਉਪਰ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘੜੀ ਨੂੰ ਚੀਨੀ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦੇਣਾ।

**ਮੂਡ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਣਾ** – ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੂਡ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ – ਸ਼ਾਂਤ ਤੋਂ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ – ਉਹ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ।

**ਚਰਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ** – ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਚਰਿੱਤਰ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿ ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ ਉਹ ਦੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੱਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਲਸੀ, ਡਰਪੋਕ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਚਰਿੱਤਰ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਤਜ਼ਵੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ** – ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਵਿੱਚ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਮੁੜ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ ਉਹ ਵਿਰੋਧੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਲੜਨ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸੋਚੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

*[Refer to Power Point Slide 4 – Alzheimer Society of York Region]*

ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਯਾਰਕ ਰੀਜ਼ਨ

800 ਡੇਵਿਸ ਡਰਾਈਵ, ਯੂਨੀਟ 6

ਨਿਊ ਮਾਰਕਿਟ, ON, L3Y2R5

ਫੋਨ: (905) 895 1337

ਵੈਬਸਾਇਟ: [www.alzheimer-york.com](http://www.alzheimer-york.com)

- ਇਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਡੈਮਨਟੀਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਹੈ।

## ਦੁਰਵਰਤੋਂ (ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ) ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ 2 ਅਤੇ 3 – 5 ਮਿੰਟ

**ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕੀ ਹੈ ?**

*[Refer to Power Point Slide 5 – What is Elder Abuse?]*

✧ ਜਦੋਂ ਇਥੇ ਅਣਦੇਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

✧ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨੁੱਖੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਹਨਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

✧ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਤੋਂ, ਕਿਸੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਬਣਦੇ ਇੱਜ਼ਤ ਮਾਣ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

*[Refer to Power Point Slide 6 – In what relationships can abuse occur?]*

- ✧ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਕਾਰ।
- ✧ ਪਤੀ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਵਿਚਕਾਰ।
- ✧ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ।
- ✧ ਇਕ ਵੱਡੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਚਕਾਰ ਜਿਸ ਉਪਰ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ।
- ✧ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

*[Refer to Power Point Slide 7 – You may not want to say anything ...]*

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ, ਗਾਲੀ-ਗਲੋਚ ਪਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਕਹਿਣਾ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਈਏ:

- ✧ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇੱਜ਼ਤਮਾਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਮਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
  - ✧ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਲੀ ਗਲੋਚ, ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।
  - ✧ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
  - ✧ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗਾਲੀ-ਗਲੋਚ, ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਤੋਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ◆ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਗਾਲੀ ਤੱਸਵਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
  - ◆ ਬਤੌਰ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਅੜਚਨਾਂ, ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਵੱਡੀ ਗਾਲੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ।

ਅਜਿਹੇ ਕੁੱਝ ਤਣਾਅ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਬਤੌਰ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਲਗਹਨ?

*[Refer to Power Point Slide 8 – What are some of these stresses that are unique to us as immigrant seniors?]*

- ✧ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਪਰ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਪਾਂਸਰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਸਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਰਕਮ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਪਾਸੋਂ ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਟੀ (Old Age Security) ਰਕਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।
- ✧ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਅੜਚਨ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

- ✧ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰੀਏ, ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ✧ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੀਏ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ✧ ਸਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਝਗੜੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਾਡੀ ਨੂੰਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ? ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ?
- ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੱਡ, ਦੁੱਖੀ ਅਤੇ ਇੱਕਲਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਡੇਪਰੇਸ਼ਨ (ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ) ਕੀ ਹੈ? <sup>4 5 6</sup> - 15 ਮਿੰਟ

- ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁੱਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵੀ ਆਮ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦੁੱਖੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਤੱਸਵਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਡੇਪਰੇਸ਼ਨ (ਮਾਨਸਿਕ ਉਦਾਸੀ) ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਸਭ ਕੁੱਝ ਛੱਡ ਦੇਵੋ” ਜਾਂ ਫਿਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ “ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰੋ”, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਥ ਗਮੀ ਅਤੇ ਬਦਲਵਾਂ ਮਨ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ:-
  - ✧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
  - ✧ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
  - ✧ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਫਰਕ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡੇਪਰੇਸ਼ਨ (ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ) ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਵਣਗੀਆਂ

**[Refer to Power Point Slide 9 – If you are depressed, you may have problems ...]**

- ✧ ਨੀਂਦ ਦੀ ਪ੍ਰੈਸ਼ਾਨੀ – ਵੱਧਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟਣਾ।
- ✧ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ – ਵੱਧਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟਣਾ।

- ✧ ਸ਼ਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਦੁੱਖਣਾ, ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਆਮ ਹੈ।
  - ✧ ਵਿਹਲੇ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸ਼ਾਨੀ, ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਆਦਰ-ਸਮਾਨ ਘੱਟ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
  - ✧ ਆਪਣੀਆਂ ਰੁੱਚੀਆਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮੀ ਪਾਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਜ਼ਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।
  - ✧ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੱਢ ਲੈਣਾ।
  - ✧ ਚਿੱਤਚਿੜਾ ਪਨ
  - ✧ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
  - ✧ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ, ਯਾਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ।
  - ✧ ਜਲਦੀ ਰੋਣਾ ਜਾਂ ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ।
  - ✧ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ।
  - ✧ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ।
- ♦ ਜੇ ਲੋਕ ਡੋਪਰੇਸ਼ਨ (ਮਾਣਸਿਕ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ) ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ, ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵਿਚਰਣ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੈ।
  - ♦ ਲੋਕ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਜੀਬ ਸੋਚਣਗੇ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਵੀ। ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਸ਼ਾਨ ਇਹ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹਨ।
  - ♦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਮਾਣਸਿਕ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
  - ♦ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕੁੱਝ ਲੱਛਣਾਂ ਉਪਰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕ ਆਰਜ਼ੀ ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ “ਖੁਦ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ” ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
  - ♦ ਵਧੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਣਸਿਕ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ – ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਵਧੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਣਸਿਕ ਤਣਾਅ ਰਹਿਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ, ਗਮੀ, ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਲੰਬੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?**

***[Refer to Power Point Slide 10 – What can I do?]***

ਡੋਪਰੇਸ਼ਨ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ✧ ਸਾਇਕੋਥੇਰਪੀ ਜਾਂ “ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ”

- ✧ ਦਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ
- ✧ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ

- ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਬਣਦੇ ਹਨ।

### ਸਾਇਕੋਥੇਰਪੀ:

- ਸਾਇਕੋਥੇਰਪੀ ਇਕ ਇਲਾਜ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਥੇਰਪਿਸਟ ਨਾਲ “ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਕੰਮ” ਉਪਰ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।
- ਥੇਰਪਿਸਟ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਾ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਤੀਰੇ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਸਕੇ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਇਕੋਥੈਰਪਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਪੁਖਤਾ ਤੌਰ ਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਸਮਝਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਵਿਗੜਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵੀ ਖਤਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਤਣਾਅ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਨਰਲ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

### ਦਵਾਈਆਂ

- ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਝਿਚਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਜੋਂ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਵੱਧੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਕਾਫੀ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੋਚਿੱਤੀ ਵਾਲੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜੇ ਤੱਸਵਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ।

- ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸੁਰਜੀਤ ਹੋ ਸਕਣ।
- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋ।

### ਡੈਪਰੇਸ਼ਨ (ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ) ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

*[Refer to Power Point Slide 11 – What causes depression?]*

ਇਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ✧ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਜਮਾਂਦਰੂ ਕਾਰਨ।
- ✧ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਣਤਰ ਕਾਰਨ।
- ✧ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਬਣਤਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਰਸਾਇਣ ਜਾਂ ਬਚਾਅ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ।
- ✧ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ।

1. **ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਜਮਾਂਦਰੂ ਪਿਛੋਕੜ :** ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੀ ਇਕ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਹੋਰ ਤੱਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੇ ਕੋਈ ਦਿਲ ਦਿਹਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਾਦਸੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. **ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ :** ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਸਿਖਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇਕ ਛੋਟੀ ਸੋਚ ਬਣਾ ਰੱਖੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ

ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਅਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

3. **ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਾਰਣ** – ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਕਿਸੀ ਅਜਿਹੀ ਦਿਮਾਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਸਰਕਲ ਕਾਰਨ। ਮਹਾਵਾਰੀ ਦੇ ਸਦਾ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਉਤਜਨਾਪਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  4. **ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਤਾਰਣ ਅਨੁਸਾਰ** – ਇਕ ਕੁੱਝ ਇਕਲੌਤੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਬੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਕੇ ਪ੍ਰਵਾਸ ਅਤੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰ ਉਪਰ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਉਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:-

*[Refer to Power Point Slide 12 – Stress for immigrant seniors]*

- ✧ ਪੈਸੇ ਦੀ ਘਾਟ।
  - ✧ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗਾ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
  - ✧ ਗਰੀਬ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰੇ ਹੋਏ ਘਰ।
  - ✧ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਘਾਟ।
  - ✧ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ
  - ✧ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਟੇਟਸ ਅਤੇ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਬਾਬਤ ਮਾਮਲੇ।
  - ✧ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਖੇ ਵਿਅਸਥ ਜੀਵਨ – ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ।
  - ✧ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਮੌਸਮ।
  - ✧ ਆਪਣੀ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਮਿਊਨਟੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ।
  - ✧ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤੱਥ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਹਾਦਸਾ ਵਾਪਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਦਿੱਕਤਾਂ ਆਈਆਂ ਹੋਣ।

**ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਣ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਲੇਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ।**

- ✧ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ।
- ✧ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਅਪਾਨਟਮੈਂਟ ਆਦਿ

- ਉਪਰ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤਰਜਮਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਣ।
- ✧ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।
  - ✧ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਰਕਮ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਏ ਸੀ।
  - ✧ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਵੀ ਕਰੋ।
  - ✧ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਜਿਹਾ ਸਤਿਕਾਰ ਗਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਜਿਥੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਸੀ।
  - ✧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ, ਨੂੰਹ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿੱਕਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**[Punjabi group skip to Section B]**

## Section A

### Coming from a War Torn Country<sup>7, 8, 9</sup> – 30 Minutes

- Tamil people have experienced war. Whether you have recently arrived in Canada or have been here for decades, you still carry the memories and pain around with you.
- In fact you may still be waiting for a loved one to come here to Canada.

*[Refer to [Power Point Slide 13 – What we carry with us](#)]*

#### **What we carry with us...**

- ✧ Personal loss of loved ones
  - ✧ Torture at the hands of our oppressors
  - ✧ The constant threat of violence
  - ✧ The horror of air attacks
  - ✧ The stress of being displaced and the experience of confinement
  - ✧ The poor conditions of living in camps
  - ✧ Loss of property and livelihood
  - ✧ Lack of access to information during the conflict – what is true and what is not?
- Despite all this, we also know we are very strong people. In fact a research paper was written in 1993, that marvelled at the lack of mental problems for Tamil refugees given the conditions that they have come from. This is entitled: Mental Health Resilience of Refugees: The Case of Tamil Refugees by Megan Stuart Mills.<sup>10</sup>
  - These are the reasons that they felt Tamil people are strong people.
    - ✧ Pride in our history and culture as Tamil people
    - ✧ Close family and kin ties
    - ✧ Religion helps explain life and gives us ways to cope with adversity
  - In fact the stresses associated with migration and settlement as mentioned earlier, is often a relief or distraction from our experiences in Sri Lanka. Securing employment and proper housing, etc., is a welcome relief from the longstanding fear and suffering in our former environment.
  - Some mental health problems may present themselves. There is a “disorder” called Post Traumatic Stress Disorder. This is a severe anxiety disorder that can develop after exposure to any event that results in psychological trauma.
  - The traumatic event may involve the threat of death to oneself or to someone else, or to one’s own or someone else’s physical, sexual, or psychological being.

- You are considered to have this if you cannot do the things you normally do for over a period of a month.

***The Symptoms are as follows. [Refer to [Power Point Slide 14 - Post Traumatic Stress](#)]***

- ✧ Re-experiencing the original trauma through flashbacks or nightmares
- ✧ Avoiding places that remind you of the event
- ✧ Difficulty falling or staying asleep
- ✧ Trouble concentrating
- ✧ Irritability
- ✧ Anger
- ✧ Blackouts or difficulty remembering things
- ✧ Increased tendency and reaction to being startled
- ✧ Excessive watchfulness to threat
- ✧ Alcohol abuse

***What can we do to get help?***

- You should see your family doctor and let them know how you are feeling.
- There are some notable differences however with the experience of Post Traumatic Stress Disorder for Tamil people. The same research paper found that Tamil people have a different experience with Post Traumatic Stress Disorder, i.e. Tamil people are more likely to be anxious than depressed or Tamil refugees may have physical issues as a result of the trauma, like headaches etc.. more often than others.
- If taking medication, you may need a lower dosage of anti-depressants.
- The talking therapy may not be as helpful unless it is with a therapist that really understands the situation in Sri Lanka and can speak Tamil.
- You may also want to ask your doctor or others about more traditional Tamil forms of naturopathic medicine.
- Being in a support group with other Tamil people of your age group like this one.
- Please indicate on your worksheet if you would like to be involved in a Tamil support group to discuss these issues further.

***Discussion***

- Have you ever experienced any of these symptoms related to the conflict and war? Let's talk about them.
- If so, what do you think would help you? For example medication, naturopathic medicine, therapy, starting a support group to talk about what you are struggling with,

with other Tamil seniors or with a counselor individually.

- For others in this group, do you find that some of the problems you are experiencing here within the family difficult? Like family problems, money, etc...?

*[Record all the answers on Flipchart paper]*

- Please write down any more information that you want or the kind of help you might need, on your Worksheet.

*[Go to the end of Section B – The Closing]*

## ਸੈਕਸ਼ਨ ਬੀ – ਪੰਜਾਬੀ ਗਰੁੱਪ

### ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣਾ – 30 ਮਿੰਟ

ਪ੍ਰਯੋਗ :-

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ, ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਕਦੀ ਸਿਹਣ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ?

*[Have them identify which symptoms that they have experienced]*

- ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ? ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈ, ਕੁਦਰਤੀ ਦਵਾਈ, ਥੈਰੇਪੀ, ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ, ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਸਲਰ ਨਾਲ ਇੱਕਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ।

*[Record all the answers on Flipchart paper]*

- ਚਲੋ ਅਜਿਹੇ ਕੁੱਝ ਮੁੱਦੇ ਲੱਭੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋ।

*[Count off people 1 to 2. Then direct all the 1s to one side of the room, all the 2s to another.]*

- ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਨਾਟਕ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ! ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਹਾਲਾਤ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿੱਕਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ:

*[Refer to Power Point Slide 15: Examples of conflict]*

- ✧ ਤੁਹਾਡਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਬਾਬਤ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਬੰਧੀ।
- ✧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਮੰਗਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਨਟਮੈਂਟ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।
- ✧ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਬਾਲਗ ਪੋਤੇ-ਪੋਤਿਆਂ ਨਾਲ ਝਗੜਾ।
- ✧ ਤੁਹਾਡੀ ਨੂੰਹ ਨਾਲ ਝਗੜਾ।
- ✧ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਝਗੜਾ।

*[Refer to Power Point Slide 16 – Steps for Exercise]*

- 1 **ਤਰੀਕਾ:** ਪਰਿਵਾਰਕ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- 2 **ਤਰੀਕਾ:** ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਖ ਦਿੱਕਤਾਂ ਉਪਰ ਨੋਟ ਲਿਖੋ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈਆਂ।
- 3 **ਤਰੀਕਾ:** ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਪੰਨ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰੋ ਕਿ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਭਾਵੇਗਾ।

*ਇਥੇ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ : [Refer to Power Point Slide 17 – Examples of Scenarios]*

**ਕਦਮ 1 :** ਪਰਿਵਾਰਕ ਝਗੜਾ – ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

**ਕਦਮ 2:** ਮੁੱਖ ਦਿੱਕਤਾਂ – ਬੱਚੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਆਦਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ। ਬੱਚੇ ਮੈਨੂੰ ਭਾਰ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਉਦੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੈਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

**ਕਦਮ 3:** ਭੂਮਿਕਾ: ਕੌਣ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ, ਕੌਣ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਬਣੇਗਾ, ਕੌਣ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣੇਗਾ।

- ♦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ 3 ਕਦਮ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ 15 ਮਿੰਟ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਆਵੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ “ਸੀਨ” ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰੋਗੇ।

*[During the 15 minutes, circle to each group to see if they need any help. After 15 minutes, call everyone back into the large group]*

*[Each group has 5 minutes to show their scenario. After the scenarios, ask the large group the following questions]*

- ♦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਉਦਾਹਰਣ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

*[Ask them about specific relationships and interactions. For example, do you think the mother-in-law handled the situation with her daughter-in-law in an appropriate way? What other things could she have done? Do you feel the grandfather spoke to his granddaughter in an effective way? If not, why not? What could he have done differently? Etc.]*

## ਸਮਾਪਤੀ - (5 ਮਿੰਟ)

- ♦ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਸੇਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਿਆਦਾ ਕੁੱਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

*[Refer to Power Point Slide 18 – Mental Health Organizations ]*

- ✧ ਪਰਿਵਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਯਾਰਕ ਰਿਜਨ Family Services York Region
  - ✧ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦਿਮਾਗੀ ਸੇਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ -ਯਾਰਕ ਰਿਜਨ ਸ਼ਾਖਾ Canadian Mental Health Association – York Region Branch
  - ✧ ਕਿਨਾਰਕ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ Kinark Child & Family Services
  - ✧ ਵਾਸਨਾਥਮ: ਤਮਿਲ ਸੀਨੀਅਰ ਵੈਲਫੇਅਰ ਸੈਂਟਰ
  - ✧ ਅਕਰਾਸ ਬਾਊਂਡਰੀਜ਼: ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੇਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਸੇਵਾਵਾਂ Across Boundaries: Adult Mental Health Programs and Support Services
- ♦ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਲਿਖੋ ਜੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ♦ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਇੱਕਠੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹਾਂਗੇ - ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੀਏ।
  - ♦ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਏਜੰਡੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਫਾਰਮ ਉਪਰ ਨਾਮ ਲਿਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
  - ♦ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕੀ ਅੱਜ ਦੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਸੀ।

*[Go around the room and ask each participant for their word or phrase]*

- ♦ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਮੇਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ \*

## 4. References

1. Alzheimer's Society of Canada. [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca).
2. Canadian Network for the Prevention of Elder Abuse. [What is Senior Abuse? www.cnpea.ca/what\\_is\\_senior\\_abuse.pdf](http://www.cnpea.ca/what_is_senior_abuse.pdf).
3. Christine A Walsh. [Elder Abuse Ethnocultural Issues & Persepctives. http://pcerii.metropolis.net/events/2010%20Nodem meetings/Elder%20abuse%20among%20immigrant%20adults%20Metropolis-Walsh.pdf](http://pcerii.metropolis.net/events/2010%20Nodem meetings/Elder%20abuse%20among%20immigrant%20adults%20Metropolis-Walsh.pdf).
4. Depression Canada. [www.depressioncanada.com](http://www.depressioncanada.com).
5. Colorado Diabetes Prevention and Control Program. <http://www.cdphe.state.co.us/pp/Diabetes/body.html>.
6. Centre for Addiction and Mental Health (CAMH). [http://www.camh.net/about\\_addiction\\_mental\\_health/mental\\_health\\_information/depression\\_mhfs.html](http://www.camh.net/about_addiction_mental_health/mental_health_information/depression_mhfs.html)
7. Wikipedia.org: [Post-traumatic Stress Disorder. http://en.wikipedia.org/wiki/Post\\_Traumatic\\_Stress\\_Disorder](http://en.wikipedia.org/wiki/Post_Traumatic_Stress_Disorder).
8. Medicine.net.com: [Post-traumatic Stress Disorder. http://www.medicinenet.com/post\\_traumatic\\_stress\\_disorder](http://www.medicinenet.com/post_traumatic_stress_disorder).
9. Jolanda De Vries. "Mental Health Issues in Tamil Refugees and Displaced Persons – Counseling Implications". [Patient Education and Counseling – An International Journal for Communication in Healthcare](#). Copyright@2001 Elsevier Science Ireland Ltd. All rights reserved.
10. Megan Stuart Mills [Mental Health Resilience of Refugees: The Case of Tamil Refugees](#). Refuge Vol. 13, No.3 (June 1993).