

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



Leger and TELUS Health ਦੇ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ, ਬਹੁਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ (90%) ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਨੁਕੂਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਬੁਢਾਪੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕਰੋ:



ਤੰਦਰੁਸਤ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।⁶



ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਚੂਸਣ, ਉਲਝਣ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।⁵



ਸਾਰਥਕ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਇੱਕ ਕਲਾਸ ਲੈਣਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।⁵

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ! ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਕੂਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅੱਜ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਹਾਦਸੇ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ TELUS LivingWell Companion, ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸੇਵਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਕਲਪਿਕ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ - ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ☎ 1-844-979-2008 🌐 telus.com/livingwell-punjabi

5. ਹਾਰਵਰਡ ਹੈਲਥ ਪਬਲਿਸਿੰਗ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇਪਣ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? <https://www.health.harvard.edu/blog/how-can-you-help-a-loved-one-suffering-from-loneliness->
6. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਮ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ। <https://commhealthcare.com/14-home-safety-tips-for-seniors-who-live-alone/>