

ਮਦਦ ਲਈ ਸਰੋਤ (ਰੀਸੋਰਸਿਸ)

ਇਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ-
ਭਾਸ਼ੀਏ (ਇੰਟਰਪਰੇਟਰ) ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ:

ਕਨੇਡੀਅਨ ਨੈਟਵਰਕ ਫਾਰ ਦੀ ਪਰੀਵੈਨਸ਼ਨ
ਆਫ ਐਲਡਰ ਐਬਿਊਜ਼

www.cnpea.ca

ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ
ਅਨਾਦਰ ਭਰੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਕਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ,
ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਮਸਲਿਆਂ ਵਰਗੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ
ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ
ਹੈ।

ਓਨਟੇਰੀਓ ਨੈਟਵਰਕ ਫਾਰ ਦੀ ਪਰੀਵੈਨਸ਼ਨ
ਆਫ ਐਲਡਰ ਐਬਿਊਜ਼

www.onpea.org

ਇਹ ਇੱਕ ਨਾਨ ਪਰਾਫਿਟ ਚੇਰੀਟੇਬਲ (ਮੁਨਾਫਾ ਰਹਿਤ
ਸੰਸਥਾ) ਹੈ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਨਾਦਰ
ਭਰੇ ਮਸਲਿਆਂ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਕੰਮ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣਾ ਅਤੇ
ਅਸਰਦਾਰ ਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦਾ
ਹੈ।

ਸੀਨੀਅਰ ਸੇਫਟੀ ਲਾਈਨ

1 (866) 299-1011

ਇਹ ਹਾਟ ਲਾਈਨ ਉਹਨਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ
ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ
ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹਵਾਲੇ
(ਰੈਫਰਲ) ਅਤੇ ਮਦਦ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ
150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ...

ਬਜ਼ੁਰਗੋ! ਕਸ਼ਟ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ
ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਕਨੂੰਨੀ
ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਇਹ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਮਾਈਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿਟੀਜਨ
ਅਤੇ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਕਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।



ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੇ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ
ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸ ਟਰਾਂਟੋ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ
ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਬਰੈਪਟਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।



PHOTOGRAPHY:
ISTOCKPHOTO AND JASLEEN KAUR
(USED UNDER A CREATIVE COMMONS LICENSE)
PUNJABI SENIORS



ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਿਕ
ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਤੇ ਵਸੀਲੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ,
ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ
ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ
ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਜੇ ਕੁੱਝ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ
ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਖਾਣ ਲਈ ਘੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਪੜੇ ਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ
ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰੱਖਿਆ
ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੀ
ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਰ
ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ?

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੀ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ
ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ
ਕਨੇਡਾ ਦਾ ਕਨੂੰਨ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾਓ ਕਰ
ਸਕਦਾ ਹੈ?



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਇੰਜ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ “ਇਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰਾ (ਐਕਸ਼ਨ), ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਘਾਟ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੇ ਜਿਥੇ ਕਿਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਸਹੋਵੇ ਤੇ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਦੇਵੇ।” ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ (ਦਿਮਾਗੀ), ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ, ਕਾਮੁਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਗਾਲੀ ਗਲੋਚ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਕੇ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਦਿਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੁਰਵਿਹਾਰਿਕ ਸਲੂਕ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

World Health Organization:

http://www.who.int/ageing/projects/elder_abuse/en/index.html

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ:

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਗੁੱਝੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਨੀਲ ਪਾਉਣੇ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ ਲਗ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਣਾ
- ਮਾਰਨਾ, ਥੱਪੜ ਮਾਰਨਾ, ਧੱਕੇ ਦੇਣੇ ਜਾਂ ਚੂੰਢੀਆਂ ਵੱਢਣਾ
- ਜਬਰਦਸਤੀ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣਾ (ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣ ਦੇਣਾ)
- ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣਾ

ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਆਮਦਨੀ ਬਾਰੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ:

- ਪੈਨਸ਼ਨ, ਅਪਾਹਜ ਹਾਲਤ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਮਿਲੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਹ ਲੈਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਹੁਮੁੱਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗਹਿਣਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਕਰ ਲੈਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਇਦਾਦ ਵੇਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਚੈਕ ਉਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣਾ



ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ (ਦਿਮਾਗੀ) ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ:

- ਭੇਦ ਖੋਲਣ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ
- ਜਬਰਦਸਤੀ ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਾਉਣਾ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਕਾਰ ਹੋ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਜਾਂ ਸਲਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਹੋਰ ਜੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦੇਣਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਜ਼ਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕਣਾ
- ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਇਕੱਠ, ਯਾਤਰਾ, ਵਿਆਹ, ਪਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰੱਖਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਬਲਤਾ (ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਤੇ ਕੋਈ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਾ ਦੇਣਾ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣਾ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ...

ਘਰ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਨੂੰ ਧੀ ਦਾ ਮਾਣ ਮਿਲੇ ਜਿਥੇ ਸੱਸ ਵੀ ਮਾਂ ਸਮਾਨ ਮਿਲੇ ਘਰ ਸਹੁਰਾ ਬਾਪ ਮਹਾਨ ਮਿਲੇ ਵਡਿਆਉਂਦੇ ਥੱਕਣ ਲੱਭ ਕੁੜੇ ਉਸ ਵਿਹੜੇ ਵੱਸਦਾ ਰੱਬ ਕੁੜੇ।

ਜਿੱਥੇ ਨਣਦਾਂ ਤੇ ਭਰਜਾਈਆਂ ਵੀ ਇੱਕ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਗਣ ਜਾਂਈਆਂ ਹੀ ਮੋਹ ਪਿਆਰ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰਿਹਾਈਆਂ ਹੀ ਕੋਈ ਹੋਵੇ ਨਾ ਲਾਈ ਲੱਗ ਕੁੜੇ ਉਸ ਵਿਹੜੇ ਵੱਸਦਾ ਰੱਬ ਕੁੜੇ।

ਜਿਸ ਵਿਹੜੇ ਮਾਣ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸਵਰਗਾਂ ਦਾ ਉਥੇ ਖਾੜਾ ਲੱਗੇ ਗੰਧਰਬਾਂ ਦਾ ਰਲ 'ਕੋਹਰ' ਗਾਵੇ ਸੱਦ ਕੁੜੇ ਉਸ ਵਿਹੜੇ ਵੱਸਦਾ ਰੱਬ ਕੁੜੇ।

(ਲੇਖਕ: ਕੋਹਰ ਸਿੰਘ ਮਠਾਰੂ)

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਝ ਨੁਕਤੇ

1. ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਹਮਦਰਦ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਜਾਂ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਮੰਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ 911 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
4. ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਓ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਦਾ ਘਰ, ਨੇੜੇ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜਥੇਬੰਦੀ ਜਾਂ ਲਾਗਲੇ ਗੁਰਦਵਾਰੇ/ਮੰਦਰ।