



ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸਿਹਤਮੰਦ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

- ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪੈਕੇਟ 'ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ 'ਹਾਂ' ਕਹੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਬੋਝ ਹਲਕਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਆਰਡਰ ਔਨਲਾਈਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪ ਜਾ ਕੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਲੀਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਉੱਚਿਤ ਨੀਂਦ ਲਓ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਝਪਕੀਆਂ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸੌਂਵੋ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਾਤ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਸੰਭਾਲਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਸਕੋ - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਮਾਨੀਟਰ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੱਡੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਾ ਲਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

- ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਚੰਗੇ ਰਹੋ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਐਥੇ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

- ਸੈਰ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਲਈ ਜਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਕਸਰਤ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਕੁੱਝ ਘਰੇਲੂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਗਾ, ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਜਾਂ ਪਾਈਲੇਟਸ।

ਸਮਾਜਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਤਾਸ਼ ਜਾਂ ਬੋਰਡ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ, ਆਡੀਓ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਪੌਡਕਾਸਟ ਸੁਣਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨਪਸੰਦ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਜਾਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣਾ, ਬੁਣਨਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਮਾਲਸ਼ ਕਰਵਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਮਸਾਜ਼ ਸੇਵਾ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਬੋਝ ਵੰਡੋ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਮੱਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ 'ਹਾਂ' ਕਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪੁੱਛੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

'ਨਹੀਂ' ਕਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ

- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਲਗਾਈਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਘਰ ਦੀ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਪੰਦਰਵਾੜੇ ਤੱਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਹਮਣੇ ਦਾ ਘਾਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੁੱਝ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਤਰਜੀਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਾਹੌਲ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋ-ਜਹਿਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

CarerHelp ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

www.carerhelp.com.au

