

ਚੈਕਲਿਸਟ (ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ) ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਢੱਲਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਖਾਲੀ-ਖਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੋਗ ਇੰਨਾ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹਨ। ਸੋਗ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿੱਕਲਣ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਦੇਹਾਂਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ ਧੀਰਜਮਈ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

ਕੁੱਝ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨਿਰੰਤਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵੀ ਬਣਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਅਰਥ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਚੈਕਲਿਸਟ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਗੁਜ਼ਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੇ ਬਕਸਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

- ਸੌਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਕੈਫੀਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ (ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ)
- ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ (ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ, ਯੋਗਾ ਕਲਾਸ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰੋ)
- ਚੈਕਅੱਪ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ
- ਚੈਕਅੱਪ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ

ਮੇਰੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਕਿਸੇ ਸੋਗ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਮੇਰੀ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ

ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ

ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਬ੍ਰਿਜ ਕਲੱਬ, ਡਾਂਸਿੰਗ ਗਰੁੱਪ, ਲਾਅਨ ਬਾਊਲ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦਾ ਗਰੁੱਪ)

ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਪੇਸ਼ੇ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੇਰੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਕਮੇਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨ ਦੇ ਕੋਈ ਮੌਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਕੋਰਸ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਲਈ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ

ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਪਰੋਕਤ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜਨ, ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਹਾਲਾਤ ਸੁਧਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ। ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਗਏ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਸੋਗ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਰੂਪ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। Carer Library (ਕੇਅਰਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ) ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ।

CarerHelp ਇੱਥੇ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
www.carerhelp.com.au

