

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੌਰਾਨ ਕਿੰਝ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ



ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 5 ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਖਾਸਕਰ ਕੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ, ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇੱਥੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਸਧਾਰਣ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਗੁਜਰ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵਾਂਗੇ



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਉਸ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਿੰਨ ਕਦਮ (ਦੇ ਮੀਟਰ / ਛੇ ਫੁੱਟ) ਦੂਰ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ 38°C ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਿਆ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 111 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ - ਪਰ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਵੇਲੰਟੀਅਰ ਤੋਂ।



ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਤੱਕ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖੋ

ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਰੋਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਟੀਨ ਬਣਾਓ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣਾ-ਧੋਣਾ, ਕਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ, ਪੂਜਾ-ਪਾਠ ਕਰਨਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਟੀਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਨਾ।



ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਸਧਾਰਣ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ - ਜਿਵੇਂ ਆਕੜ ਭੱਨਨਾ।



ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ

ਇਹ ਮਾਯੂਸੀ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਸਬਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਚੰਗੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਦਿਨ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ।

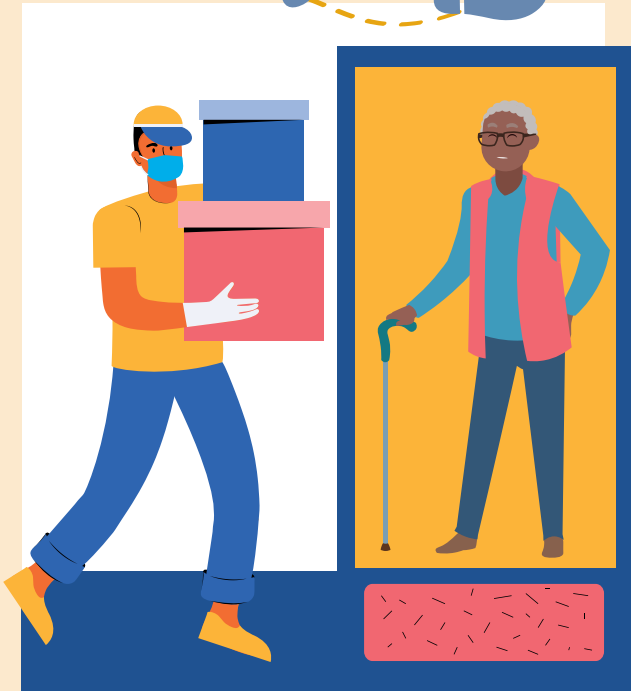
ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੋ...

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ

- ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ 'ਤੇ ਬੀਬੀਸੀ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਸੁਣ ਕੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਖਬਾਰ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਘਰ ਅੰਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਸੰਕੇਤ ਲਗਾਓ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸਾਈਨ ਲਾਓ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਕਦਮ (ਦੋ ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੁਹਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਸਾਈਨ ਲਗਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਫੜੋ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਫਿਰ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਰਾਸ਼ਨ-ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਡਿਲੀਵਰ ਹੋਏ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਦੁਕਾਨਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਆਰਡਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਲ ਸਥਾਨਕ ਵੇਲੰਟੀਅਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬੱਸ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ NHS ਵੇਲੰਟੀਅਰ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲੇ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਲਟਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਲਾਰਮ ਪਾਉਣਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਨਕਦ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ ਨਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵੇ ਨਾ ਦਿਓ।



ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਮਿਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਫੋਨ ਜਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਨਮਦਿਨ, ਵਰਗੰਡਾਂ, ਤਿਉਹਾਰ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਹਾੜੇ, ਖਾਸ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਡਿਲੀਵਰੀ ਆਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

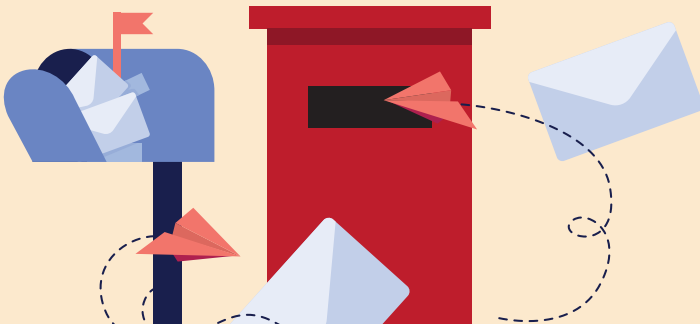
ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ:

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਫੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਇਹ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਈਪ ਜਾਂ ਜੂਮ ਵਰਗੀਆਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕਈ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਕਨੈਕਟ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ www.alzheimers.org.uk/get-support/dementia-connect-support-line).



ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤ ਜਾਂ ਕਾਰਡ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਵਾਨ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਪੋਤੇ ਜਾਂ ਪੋਤਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਤ ਜਾਂ ਪਾਰਸਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਜਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਯਾਦ ਰਖੋ।



ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਆਨਲਾਈਨ:

- ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰਨਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ, ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡਿਓ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੈਮ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਾਲੇ ਫੋਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ, ਆਨਲਾਈਨ ਜੁੜਨ ਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜੂਮ, ਵਟਸਐਪ ਜਾਂ ਸਕਾਈਪ ਵਰਗੀਆਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ:

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਨਾਲ ਜੋ ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਸੀਂ ਫੋਟੋ ਐਲਬਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਲਿਖਤ ਵਾਕਾਂ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਪੇਤੇ ਜਾਂ ਪੇਤਰੀ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਣ।
- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਛੁੱਟੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ - ਫਿਰ ਇੱਕ ਪੋਸਟਕਾਰਡ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੇਜੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਉੱਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਖਿੜਕੀ ਰਾਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਮੁਹਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ, ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਦੇ ਪਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਉਹ ਦੇ ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰ ਰਹਿਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੋਏਗੀ।
- ਆਪਣੀ ਮੁਹਰਲੀ ਖਿੜਕੀ ਜਾਂ ਮੁਹਰਲੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਮੀਦ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਰਾਇੰਗ ਬਣਾ ਆਪ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਛਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ

- ਉੱਤੇਜਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।
- ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਖੋਜੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉਹ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ।
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਟੇਬਲ ਦੇ ਦੁਆਲੇ 'ਗੱਲਾਂ' ਅਤੇ 'ਟਹਿਲਣਾ' ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।



- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਜ ਕੇ ਦਿਨ ਦੀ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਮਿਲੇ। ਬੱਸ ਆਪਣੀ ਖਿੜਕੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੁਹਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖੋਜ਼ਾ ਜਿਹਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪੰਛੀਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਦੇਖ ਸਕੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਬਗੀਚਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਿਰਦੇ ਹੋਏ ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਣ ਦਾ ਅਤੇ ਕੀ ਉੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਦੇਖਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੈਫੇ ਵਿਖੇ ਜਾਓ। ਪਰ ਚਿਹਰਾ ਕੱਜਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਸੀ ਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ (ਛੇ ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਤਾਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਠਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤਿਆਰ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟਾਈਮਟੇਬਲ ਫਿਜ਼ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਉੱਤੇ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਫ੍ਰਾਈਟ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਰਖਦੇ ਹੋ।
- ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰਹੇਕ ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਐਸੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹ ਕੰਮ ਵੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਹਨ।



ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣਾ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੁਖਦਾਈ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ: ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਤਿੰਨ ਤੱਕ ਗਿਣੋ, ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿੰਨ ਤੱਕ ਗਿਣੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਆਰਾਮ ਲਈ: ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉੱਤੇ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਤੱਕ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।
- ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ, ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਧਾਰਮਕ ਜਸ਼ਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਰਮ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ।
- ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੋ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਡ ਬੇਕ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ ਜੋ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ?

