

# ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ: ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣੀ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। Also available in English

ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ✓ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣੀ ਵਿਚ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜੁਗਤਾਂ
- ✓ ਮਦਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਥੈਰੇਪੀਜ਼



## ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਯਾਦ ਰੱਖਣ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ, ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਜਾਣਾ, ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਪੈਸੇ-ਧੇਲੇ ਸਾਂਭਣਾ, ਜਾਂ ਘਰ ਦੀ ਸੇਫਟੀ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ, ਥੈਰੇਪੀਆਂ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

### ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:

### ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:

### ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭੁੱਲਣਾ

- ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਾਰਮ ਕਲੋਕ, ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਅਲਾਰਮ।
- ਵਰਚੁਅਲ ਅਸਿਸਟੈਂਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਗੂਗਲ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਜਾਂ ਐਮਾਜ਼ੋਨ ਦੀ ਅਲੈਕਸਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਅਲੈਕਸਾ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 4 ਵਜੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਸੈੱਟ ਕਰ”।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾਏ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਬਲਿਸਟਰ ਪੈਕ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਪਿਲ ਡਿਸਪੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

- ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਸਿਸਟਮ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਰਲ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਇਕਸਾਰ ਨੇਮ ਬਣਾਉ।
- ਕੰਮ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਟੇਕਰੀ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਲਈ ਸਿੰਕ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਉ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਭੁੱਲ ਜਾਣ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

**ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:**

**ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:**

**ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:**

**ਕੰਮਾਂ ਦੌਰਾਨ  
ਭੰਬਲ-ਭੂਸੇ ਵਿਚ  
ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ  
ਭਟਕਣਾ**

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਉਹ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਕਈ ਕੰਮ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਕੰਮ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ।
- ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦੁਹਰਾਉ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਬੋਲੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਰਸੋਈ ਵਿੱਚੋਂ ਦਵਾਈ ਲਉ।"
- ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਰੇਕ ਲਉ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

- ਇਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਇਕ ਕੰਮ ਜਾਂ ਹਿਦਾਇਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ਦਖਲ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਕੰਮ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਭੁੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੰਮ ਰਲ ਕੇ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ  
ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ  
ਜੁਗਤਾਂ:

ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ  
ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ

- ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੇਅ ਪਲੈਨਰ, ਕਲੰਡਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਸੌਖੇ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਿੱਜ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਕਲੰਡਰ, ਵਾਈਟਬੋਰਡ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਡਿਸਪਲੇਅ ਕਲੋਕ।
- ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ।

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੇਖੇ।
- ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਉ ਅਤੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:

ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੁਆਉਣਾ ਜਾਂ ਭੁੱਲਣਾ

- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਥਾਂ ਬਣਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਵਾਲਟ” ਦੇ ਲੇਬਲ ਵਾਲੀ ਟੇਕਰੀ।
- ਘਰ ਵਿਚ ਅਲਮਾਰੀਆਂ, ਦਰਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਡੱਬਿਆਂ ‘ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉ।
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਟੈਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਐਨਕਾਂ ਨਾਲ ਵੱਧਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਚਾਬੀਆਂ ਲਈ ਚਮਕੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਫਰੰਟ ਡੋਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਰੱਖੋ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੇਪਰਾਂ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਬਣਾਉ।
- ਪਾਸਵਰਡ ਮੈਨੇਜਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਐਨਲਾਈਨ ਪਾਸਵਰਡ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

- ਘਰ ਵਿਚ ਘੜਮੱਸ ਜਾਂ ਬੋਲੋੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੱਕੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ‘ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਬੀਆਂ, ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਜ਼।

**ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:**

**ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:**

**ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:**

**ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ**

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਆਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਮੈਪ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬਟੂਏ ਜਾਂ ਪਰਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵੇ ਰੱਖੋ (ਐਡਰੈਸ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ)। ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਬਰੇਸਲਿਟ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ 'ਰਾਈਡਸ਼ੇਅਰ' ਐਪ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟਿਕਾਣਾ ਲੱਭਣ, ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇਸ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਬਰੇਸਲਿਟ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਖੋਜ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਰਜਿਸਟਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲੋਕਲ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:

ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

- ਕਿਸੇ ਮੇਸ਼ਨ-ਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਯੰਤਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੇਵ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਵੋ।
- ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੈਸਪੀਆਂ ਲਿਖ ਲਉ।
- ਘਰ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੋ, ਡੱਬਿਆਂ ਉੱਪਰ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ।
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਰੈਸਪੀ ਵਿਚ ਪੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਕਰ ਲਏ ਹਨ ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ।
- ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਅਜਿਹੇ ਖਰੀਦੋ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ।

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਰਲ ਕੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ।
- ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਖਾਣੇ ਲਿਆਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰੈਂਸਰੀ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਡਲਿਵਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ  
ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ  
ਜੁਗਤਾਂ:

ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵਿਚ  
ਮੁਸ਼ਕਲ

- ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਕਈ ਕੱਪੜੇ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ।
- ਜਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭੇ ਰੱਖ ਦਿਉ।
- ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਚੁਣੇ ਜਿਹੜੇ ਪਾਉਣ ਸੌਖੇ ਹਨ। ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤਈਆਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਟਨਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉ।

- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲੈਣਾ, ਜਾਂ ਇਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੌਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ਕਾਹਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ  
ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ  
ਜੁਗਤਾਂ:

ਪੈਸੇ-ਧੋਲੇ ਸਾਂਭਣ  
ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

- ਬਿੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਔਟੋਮੈਟਿਕ ਪੇਮੈਂਟਾਂ ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਸਟੇਟਮੈਂਟਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੋਟਾਂ ਜਾਂ ਭਾਨ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖਰਚਣ ਦੀ ਹੱਦ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ-ਰਹਿਤ ਡੈਬਿਟ ਜਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ ਦਿਉ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਰਹੋ।

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮੇ ਅਤੇ ਪੈਸੇ-ਧੋਲੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ  
ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ  
ਜੁਗਤਾਂ:

ਘਰ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਜਾਂ  
ਐਮਰਜੰਸੀਆਂ  
ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਿਚ  
ਮੁਸ਼ਕਲ

- ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਵਿਚ ਪਾਉ। ਇਸ ਲਿਸਟ ਦੀ ਇਕ ਲਿਖਤੀ ਕਾਪੀ ਫੋਨ ਕੋਲ ਛੱਡੋ।
- ਨਿੱਜੀ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੁਆਲੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪੈਨਡੈਂਟ। ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਗਣਾ, ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਨੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚੇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਟਨ ਦਬਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਫਰੰਟ ਡੋਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਇਕ ਨੋਟ ਲਗਾਉ ਜੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਏ।

- ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਸਕਿਊਰਟੀ ਯੰਤਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੋਰਬੈੱਲ/ਬਾਹਰਲੇ ਸਕਿਊਰਟੀ ਕੈਮਰੇ, ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।
- ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਸ ਕੋਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। **ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ** [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca) 'ਤੇ ਜਾਉ।

## ਮਦਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਪੱਖ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣੀ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਆਸ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ** ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਜੁਗਤਾਂ ਲਈ [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca) 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਲਈ ਚਾਰ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ – ਡੋਨਪੇਜ਼ਿਲ (ਐਰੀਸੇਪਟ), ਗੈਲਨਟਾਮੀਨ (ਰੇਮਿਨਿਲ), ਰਿਵੈਸਟਿਗਮੀਨ (ਐਕਸੇਲੋਨ), ਅਤੇ ਮੈਮੋਟੀਨ (ਏਬਿਕਸਾ)। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ। **ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।**

ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, **ਕੈਗਨਿਟਿਵ ਸਟਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ** ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗੇਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। **ਕੈਗਨਿਟਿਵ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ** ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

**ਬਰੇਨ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ (ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ)** ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਬਰੇਨ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੋਚਣੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਲੱਗੀ ਹੈ। **ਤੁਸੀਂ ਬਰੇਨ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਾਲੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨ, ਕੋਈ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣਾ, ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ, ਤਾਸ਼ ਖੇਡਣਾ, ਜਾਂ ਮੇਲਜੋਲ ਕਰਨਾ।**



## ਨੋਟ

ਕੋਈ ਵੀ ਨੋਟ, ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਉਹ ਸਵਾਲ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।