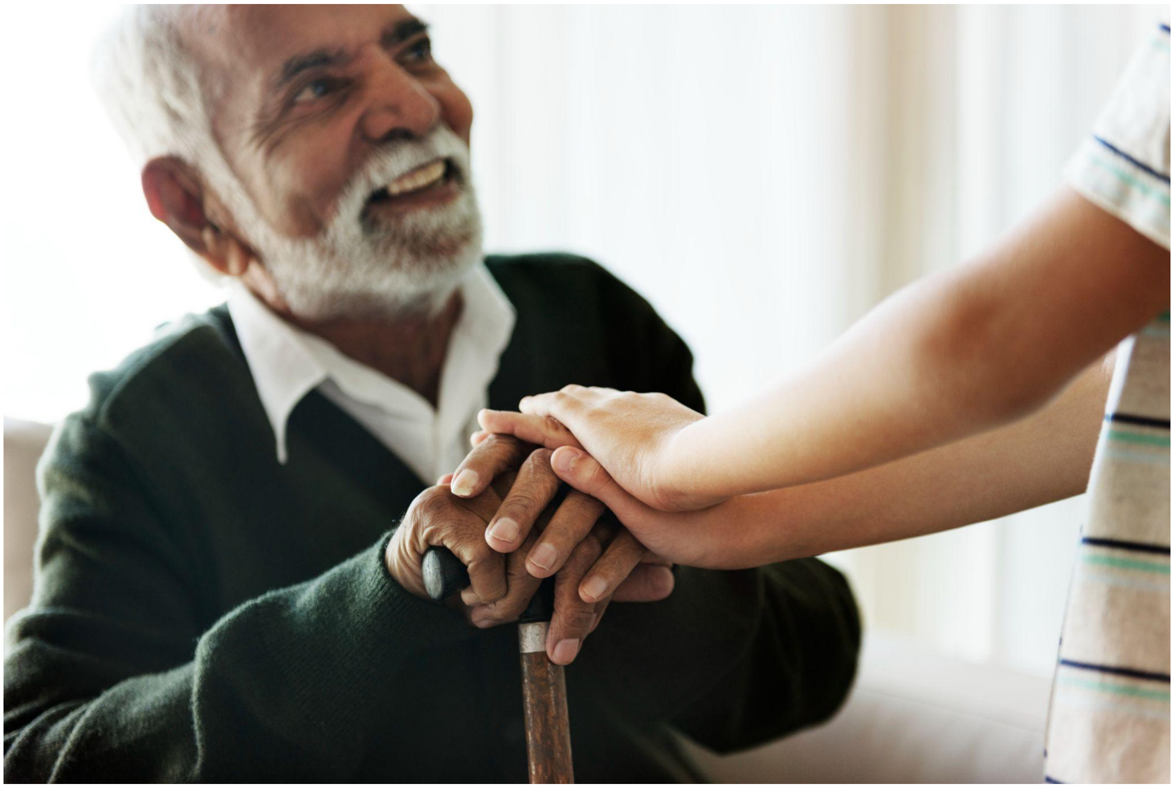
ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਵਧਣਾ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ I Also available in English

ਇਹ ਸ੍ਰੋਤ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਸ੍ਰੋਤ 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 ਸ੍ਰੋਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਧਣ ਤੇ ਮਦਦ ਲੱਭਣਾ



ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਵਧਣਾ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ `ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨ ਵਧਣ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।ਉਮਰ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੱਖ ਇਸ ਚੀਜ਼ `ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਛੇਤੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲਈ forwardwithdementia.ca `ਤੇ ਜਾਉ।

ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਧਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। **ਖਾਸ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਵੱਖਰੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦੀਆ ਹਨ।**
ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਡਿਜ਼ੀਜ਼, ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਫਰੰਟੋ-ਟੈਮਪੋਰਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਲੂਈ ਬੌਡੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਮਿਕਸਡ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। **ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਣਗੀਆਂ।** ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਫਰੰਟੋ-ਟੈਮਪੋਰਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਹੁਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਚੇਤਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੂਈ ਬੌਡੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਧੋਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ), ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ forwardwithdementia.ca `ਤੇ ਜਾਉ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਸੌਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਨ-ਤੋਂ-ਦਿਨ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਦਿਨ ਵਿਚ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਡਿਮੈਸ਼ੀਆ ਇਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ), ਪਰ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਅਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਅਜੇ ਵੀ ਬੈਂਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)।ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਰਾਵਾਂ- ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਧਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਵਾਕ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਦੁਹਰਾਉਣਾ
- ਗੱਲਬਾਤ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸਿੱਖੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਹੀ ਬੋਲਣਾ
- ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ (ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਹਾਵਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ, ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਰਹਿਣਾ
- ਉਦਾਸ, ਫਿਕਰਮੰਦ, ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੋਸ਼ੀਲਾ ਬਣਨਾ, ਮੁੜ ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਗਲਤ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣਾ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਮਾਮੂਲੀ ਵੇਰਵੇ ਭੁੱਲਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਜ਼ਾ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਆਪਣਾ ਐਡਰੈਸ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਭੁੱਲਣਾ
- ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਗੜਬੜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਚਪਨ ਦਾ ਘਰ ਲੱਭਣਾ
- ਜਾਣੂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚ ਗੁਆਚਣਾ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੁੱਲਣਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹੁਣੇ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪਛਾਣਨਾ

ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਹਿਲਜੁੱਲਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਟਨ ਲਾਉਣਾ
- ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਡਿਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ
- ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣਾ, ਜਾਂ ਨਹਾਉਣਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਪਖਾਨੇ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰਹਿਣਾ
- ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ
- ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਇਸ ਦਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਿੱਤ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ `ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਾਗਰੂਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਧ ਵੀ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨੂੰ **ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਪਰ ਵਧਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।** ਗੈਰ-ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਡਿਮੈਸ਼ੀਆ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਡਿਮੈਸ਼ੀਆ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਕਸਰਤ, ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟਸ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ, ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ `ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ,ਆਸ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ forwardwithdementia.ca `ਤੇ ਜਾਉ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਲੈਣਾ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਧਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਡੱਲਟ ਡੇਅ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਮਦਦ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ), ਅਤੇ ਰੈਸਪਿਟ (ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ) ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ, ਜਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਝਿਜਕ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਹੁਰਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਦੂਰੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਜੈਂਡਰ (ਲਿੰਗ) ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਬੋਝ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਪਰਤਾਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੋਝ ਅਤੇ ਔਖੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਉਦਾਸੀ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ) ਜਿਹੜੇ ਅਕਸਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ **ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ** ਜਾਣਨ ਲਈ forwardwithdementia.ca `ਤੇ ਜਾਉ।