

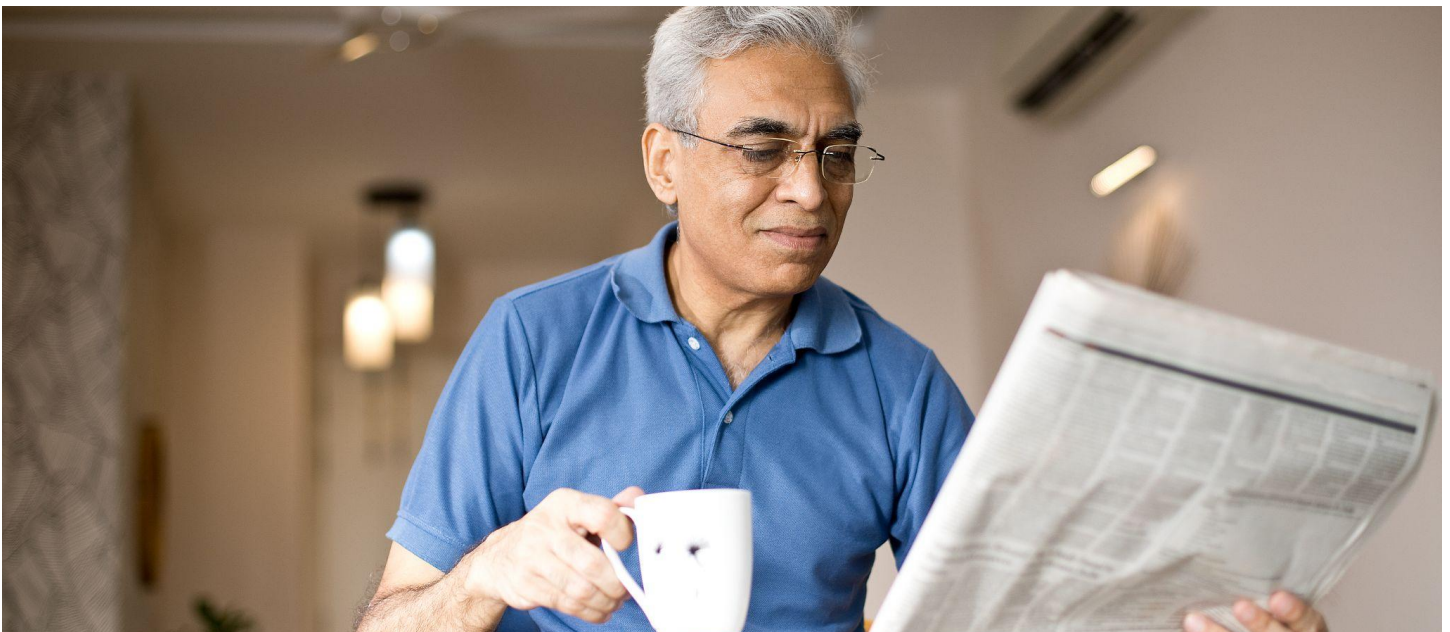
ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਤੱਥ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ | Also available in English

ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ 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:

- ✓ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਵਿਚਾਰ
- ✓ ਅਪਮਾਨਕਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੱਥ



ਅਪਮਾਨਕਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣਾ, ਗਲਤ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਉਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪਮਾਨਕਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਅਪਮਾਨਕਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਮਾੜਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ। ਅਪਮਾਨਕਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਗਲਤ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਕੱਟੜ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਰਨ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਉ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜਿਉਂ ਦੇਖੀਏ ਜਿਹੜੇ ਅਪਮਾਨਕਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਚਾਰ 1: ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਤੱਥ 1: ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ), ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਈ ਕੰਮ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗਣਾ), ਬੋਲੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਭੁੱਲਣਾ) ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਯੰਤਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣਾ) ਲਈ ਹਲਕੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ੇਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕੁਝ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੁਝ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿਚ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੰਬ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੁਢੇਪੇ ਦਾ ਇਕ ਸੰਭਵ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੇਤੇ, ਸੋਚਣੀ ਜਾਂ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਬੁਢਾਪੇ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਰ ਫਰਕ ਜਾਣਨ ਲਈ Alzheimer Society of Canada 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਵਿਚਾਰ 2: ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਪੀੜਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ।

ਤੱਥ 2: ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਮਰੱਥ, ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਆਮ ਕੱਟੜ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁੱਖ ਝੱਲਣ ਵਾਲੇ ਪੀੜਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਪਛਾਣ, ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖੋਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਉੱਪਰ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਦਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਖਬਰਾਂ ਵਿਚ ਨਿਤਾਣੇ, ਅਸਮਰੱਥ ਅਤੇ ਨਿਰਭਰ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਕੱਟੜ ਧਾਰਨਾ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕ ਉਦਾਸੀ, ਗੈਰਯਕੀਨੀ, ਅਤੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਡਜਸਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਜ਼ਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯਾਦਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਲਈ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੋਲ ਕੇ, ਸਰੀਰਕ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਛੂਹ ਕੇ ਦੱਸਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਵਰਤਾਉ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਦੇ ਕਦੇ, ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਭਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਸਮਰੱਥ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰਕੇ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਚੋਣਾਂ ਜਾਂ ਉਮੀਦ ਨਾ ਦੇ ਕੇ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੋਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

ਵਿਚਾਰ 3: ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ “ਕਮਲੇ” ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੱਥ 3: ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸ਼ਬਦ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਕ ਸੈੱਟ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਮੂਡ, ਸੋਚਣੀ, ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲਕਰਨਾ, ਗੱਲਬਾਤਕਰਨਾ, ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸੋਝੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਵਤੀਰੇ, ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਚੀਕਣਾ), ਐਕਸ਼ਨਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ), ਅਤੇ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਰੋਣਾ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਉਲਝਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਦੁਖਦਾਈ ਜਾਂ ਸਮਝਣੇ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤਰੀਵੀ ਅਰਥ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਅਰਥ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਕਹੋ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ “ਕਮਲਾ”, “ਔਖਾ”, ਜਾਂ “ਲੜਾਕਾ” ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ 4: ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਤੱਥ 4: ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਾਲਤ ਵਾਂਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਠੀਆ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ। ਇਹ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਠੀਏ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਕੁਝ ਪੱਖ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਹਿਦਗੀ, ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ, ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਸੱਟ, ਬੇਲਾਪਣ, ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਜੇਨੈਟਿਕਸ।

ਵਿਚਾਰ 5: ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਇਕ ਬੋਝ ਹੈ। ਤੱਥ 5: ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਪਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਹ ਮਦਦ ਵਾਪਸ ਦੇਣ ਦੇ ਇਕ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਟੀਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਗਾਊਂ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਦਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਬ੍ਰੇਕ (ਛੁੱਟੀ) ਲੈਣ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰੇਕਸ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੰਮਤ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ
ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
forwardwithdementia.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਵਿਚਾਰ 6: ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਨਵੀਂਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ

ਤੱਥ 6: ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ!

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਚੇਤੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਵੀਂਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਵੀਡੀਓ-ਚੈਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖੀ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਵੀ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਡਾਈਨਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਟਾਫ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਾਯੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਜੁਗਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਹਨ: ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਾਉਣਾ, ਨੋਟਸ ਲਿਖਣ ਲਈ ਪੈਨਸਿਲ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਕੇ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਕੇ, ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਚਾਰ 7: ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਤੱਥ 7: ਕਈ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਹੋਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪੱਧਰ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਧਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਇਲਾਜ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ, ਸਪੀਚ, ਅਤੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ ਜਿਹੜੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਅਪਣਾਉਣਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਇਕ ਜੁਗਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਸ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ forwardwithdementia.ca 'ਤੇ ਜਾਓ