

# ਆਸ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ

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:



ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਸ ਰੱਖਣਾ



ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਸਰਤ, ਖੁਰਾਕ, ਆਰਾਮ, ਸਿਹਤ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



## ਆਸ ਰੱਖਣਾ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਹੱਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿਚ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਬਚੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿਚ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਦਦ, ਵਸੀਲੇ, ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਫਾਰਵਰਡ ਵਿਦ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।

## ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਉਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਕਸਰਤ

ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਕੜੇ ਅਤੇ ਚੱਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:



**ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ** (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੈਰ, ਜੋਗਿੰਗ, ਡਾਂਸਿੰਗ, ਤੈਰਾਕੀ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਕੁਰਸੀ ਅਭਿਆਸ)



**ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਟਰੇਨਿੰਗ** (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਸਰਤ ਬੈਂਡ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਅਭਿਆਸ, ਯੋਗਾ ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪ)



**ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ** (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਐਲੀਵੇਟਰ ਦੀ ਥਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣਾ)

## ਕਸਰਤ (ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੋਂ ਜਾਰੀ ਹੈ)



ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮੂਹ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ | ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca) 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [Dementia Wellness Canada](http://DementiaWellnessCanada.ca) 'ਤੇ ਜਾਉ।

## ਚੰਗਾ ਖਾਉ ਅਤੇ ਪੀਉ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਲੈਣਾ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:



ਤਾਜ਼ਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਣਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲੀਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ, ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼, ਛੋਲੇ, ਸੋਇਆ ਜਾਂ ਟੋਫੂ), ਗਿਰੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਮੱਛੀ, ਸੀਅਰੂਡ, ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਸ (ਜਿਵੇਂ ਸਰ੍ਹੋਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਓਲਿਵ ਅਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ ਦੇ ਤੇਲ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਖਾਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਾਫੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਉਪਲਬਧ ਅਤੇ ਦਿਖਣਯੋਗ ਰੱਖੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਕਟੋਰਾ),



ਖੰਡ, ਲੂਣ, ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ



ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਰੋਜ਼ਾਨਾ 8-10 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਣਾ। ਹਰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਪੀਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨਾ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਿਨ ਭਰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹਰ ਰਾਤ ਨੂੰ 8 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੌਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਉੱਠਣਾ। ਦਿਨੇ ਸੌਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣਾ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿਚ ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਈਟਾਂ ਘਟਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਫੋਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਕਰੀਨਾਂ, ਐੱਲ ਈ ਡੀ ਅਲਾਰਮ ਕਲੋਕ ਅਤੇ ਸਟਰੀਟ ਲਾਈਟਾਂ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਨੇਮ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ 30 ਮਿੰਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਬਣਾਉਣਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਮਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ, ਢੁਕਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਟਰੈਸ, ਸਿਰ੍ਹਾਏ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੈ।
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ।



## ਸਿਹਤ ਦੇ ਹੋਰ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਸ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸੂਗਰ, ਗਠੀਆ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਦਮਾ, ਜਾਂ ਕਰੌਨਿਕ ਓਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ **ਡਿਲੀਰੀਅਮ**, ਸਵੈ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਘਾਟ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰਹਿਣਾ), ਨਿਗ੍ਰਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ। ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੈਂਟਿਸਟ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ (ਓਪਟੋਮੈਟ੍ਰਿਸਟ), ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ (ਆਡਿਓਲੋਜਿਸਟ) ਤੋਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਚੈਕਅੱਪ ਕਰਵਾਉਣਾ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬਲਿਸਟਰ ਪੈਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।



## ਸਿਹਤ ਦੇ ਹੋਰ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੋ (ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੋਂ ਜਾਰੀ ਹੈ)



- ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼ ਤੋਂ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ।
- ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ।

**ਡਿਲੀਰੀਅਮ** ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਘਬਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੁਖੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਬਰਦਾਰੀ, ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਗਿਆਨ, ਬੇਲਣ, ਅਤੇ ਤਰਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਲਗਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (1-2 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ), ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਨੂੰ ਇਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। [Canadian Coalition for Seniors' Mental Health](#) 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ।

## ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਤਕੜਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:



ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ। ਆਪਣੇ ਵਿਰਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੀਤਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮੀਡੀਆ ਦੇਖਣਾ, ਰਵਾਇਤੀ ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ, ਫੋਟੋਆਂ ਨਾਲ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਹੋ ਕੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ “ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਲਈ” ਕਰਨਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਹੋਣਾ।



## ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ (ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੋਂ ਜਾਰੀ ਹੈ)



ਉਹ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਪਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca) 'ਤੇ ਜਾਉ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼, ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਜ ਸਟੱਡੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [Research Institute for Aging](http://Research Institute for Aging) ਜਾਂ [Alzheimer Society](http://Alzheimer Society) 'ਤੇ ਜਾਉ।



ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੋਲ ਕੇ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਦੇ ਕੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਮੇਟੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਐਡਵੋਕੇਟ ਬਣਨਾ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ [Dementia Advocacy Canada](http://Dementia Advocacy Canada) ਅਤੇ [Dementia Alliance International](http://Dementia Alliance International) ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ।

“ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੀਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ, ਸ਼ਬਦ ਗਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਯਾਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ”

- ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ

## ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਜਾਂ ਇਕਾਰਗਰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਹਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:



- ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲੋਕਲ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਸਿੱਖਣਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਕੋਈ ਹੁਨਰ, ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਯੰਤਰ, ਜਾਂ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ।
- ਕੁਝ ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਗਾਉ, ਨੱਚੋ, ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉ, ਬੁਣੋ।
- ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਪਹੇਲੀਆਂ ਖੇਡੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਤਾਸ਼, ਜਿਗਸਾਅਜ਼, ਲੂਡੋ, ਸੂਡੋਕੂ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਐਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਕੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਕਲਚਰਲ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਜਾਂ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

## ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਨੇ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮੇਲਜੋਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:



- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਮੇਲਜੋਲ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਮੇਲਜੋਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਮਿਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ-ਚੈਟ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਚਿੱਠੀਆਂ, ਈਮੇਲਾਂ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜੋ।

## ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ (ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੋਂ ਜਾਰੀ ਹੈ)



- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ [Alzheimer Society](#) ਜਾਂ [Dementia Alliance International](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬੋਲੀ ਪੱਖੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣ।



### ਨੋਟ

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