ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ: ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ

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:

- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜੁਗਤਾਂ
- ਮਦਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਦਵਾਈ, ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਜਲਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਅਪਸੈੱਟ ਹੋਣਾ, ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ `ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਭੰਬਲ-ਭੂਸੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਸਮਝਣੇ ਔਖੇ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਮ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਉ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜੋ ਉਹ ਹੁਣ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ।** ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਫਿਕਰਮੰਦ, ਅਪਸੈੱਟ, ਭੁੱਖੇ, ਪਿਆਸੇ, ਬੇਆਰਾਮ, ਦਰਦ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ। ਜੁਗਤਾਂ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲੋ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ। **ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ** ਲਈ forwardwithdementia.ca `ਤੇ ਜਾਉ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:	ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:
ਜਲਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਅਪਸੈੱਟ ਹੋਣਾ	• ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਉ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਰੇਕ ਲਉ। • ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।	• ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ। • ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਉ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਬੋਲਣਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। • ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਰੇਕ ਲਉ ਜਾਂ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। • ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਮੈਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਿਉਂ ਹੋ।" • "ਗਲਤ" ਬੋਲੀ ਜਾਂ ਗਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰੋ। • ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

> **"ਜਦੋਂ ਮੰਮੀ ਦਾ ਮੂਡ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਪਾਉਣਾ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਖਾਣੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ", ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਠਿਆਈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।"**
> - ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:	ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:
ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	• ਬੇਯਕੀਨੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। • ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਨੇਮ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਲਿਖਣ ਲਈ ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਨੋਟਬੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ • ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਹੋਣਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ।	• ਰਲ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਇਕਸਾਰ ਨੇਮ ਬਣਾਉ। • ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਆਰਾਮਦੇਹ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਦਾ ਗੀਤ, ਅਰਦਾਸ, ਫੋਟੋ ਐਲਬਮਾਂ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਹੱਥ ਫੜਨਾ । • ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪਸੰਦ ਵਾਲੀ ਥਾਂ `ਤੇ ਜਾਣਾ। • ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ `ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਤੋਂ **ਪਰਹੇਜ਼** ਕਰੋ।

"ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਦਾਦੀ ਲਈ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ `ਤੇ ਸਿੱਖ ਅਰਦਾਸ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਦਿਨ, ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿੱਧਾ ਕੈਮਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਦਾਦੀ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਸ਼ਾਲ ਨਾਲ ਢਕ ਰਹੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਪੁੱਛ ਰਹੀ ਸੀ, 'ਤੇਰਾ ਪਾਪਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਇਹ ਬੰਦਾ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।' ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ"

- ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:	ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:
ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੰਧਾਂ ਉੱਪਰ ਕੀੜੇ), ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ `ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੋਈ ਘਰ ਵਿਚ ਹੈ)	• ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਲਤ ਸਮਝੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਵਾਲਪੇਪਰ ਬਦਲਣਾ ਜੇ ਪੈਟਰਨ ਕੀੜਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ਼ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।	• ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਟੈੱਸਟਾਂ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਯੰਤਰ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। • ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ । • ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। • ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਲੌਕਡ ਹੈ।” • ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਥਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਹਾਵਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। • ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਹ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਗਲਤ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਜਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:	ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:
ਅੰਦਰੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰਨਾ	• ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਕਲੰਡਰ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। • ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਦੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। • ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰੇ । • ਨਵੀਂਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।	• ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। • ਇਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਦੱਸੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਹੁਣ ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ", ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਅਤੇ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ"। • ਸੀਮਤ ਚੋਣਾਂ ਦਿਉ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨੀਲਾ ਸ਼ਾਲ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਸ਼ਾਲ ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ?" • ਕੰਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪੱਖਾਂ `ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਉ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਸਾਨੂੰ ਫਲੋਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਘਰ ਸਾਡੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ।" • ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਜਿਸ ਦਾ ਉਹ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। **ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ** ਲਈ forwardwithdementia.ca `ਤੇ ਜਾਉ।

ਮਦਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫਿਕਰ ਹੋਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮੂਡ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। **ਆਸ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ** ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਜੁਗਤਾਂ ਲਈ forwardwithdementia.ca `ਤੇ ਜਾਉ।

ਵਿਵਹਾਰ **ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ** ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। **ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।**

ਨੋਟ

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

ਫਾਰਵਰਡ ਵਿਦ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਉੱਦਮ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾ ਲਈ ਫੰਡ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਹਨ।