

परिवर्तनों का प्रबंधन: याददाश्त और सोच

अंग्रेजी में भी उपलब्ध है | Also available in English

यह संसाधन दक्षिण एशियाई समुदाय के लिए है। इस संसाधन को कनाडा में दक्षिण एशियाई समुदाय में डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्ति के देखभाल करने वाला व्यक्तियों के सहयोग से तैयार किया गया है। देखभाल करने वाला व्यक्ति परिवार का सदस्य, दोस्त या कोई अन्य व्यक्ति हो सकता है जो डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्ति का सहयोग कर रहा हो।

यह संसाधन निम्नलिखित के बारे में जानकारी प्रदान करता है:



याददाश्त और सोच में होने वाले सामान्य परिवर्तन और डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों और देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए संबंधित रणनीतियाँ



दवा और संज्ञानात्मक उपचार जैसी सहायता और सेवाएँ



याददाश्त और सोच के साथ परिवर्तन

याददाश्त और सोचने में कठिनाई कई प्रकार के डिमेंशिया के सामान्य लक्षण हैं और इसमें याद रखने, ध्यान केंद्रित करने, समस्या-समाधान, योजना बनाने और निर्णय लेने में कठिनाई शामिल हो सकती है। ये परिवर्तन रोजमर्रा की गतिविधियों, जैसे नियुक्तियों पर नज़र रखना, समुदाय में नेविगेट करना, भोजन बनाना, कपड़े पहनना, वित्त प्रबंधन या घर की सुरक्षा को और कठिन बना सकते हैं। ऐसी रणनीतियाँ, चिकित्साएँ और दवाएँ हैं जो मदद कर सकती हैं।

आप क्या देख सकते हैं:

काम को सही समय पर करना भूल जाना

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों के लिए रणनीतियाँ:

- एक अनुस्मारक प्रणाली का उपयोग करें, जैसे कि अलार्म की घड़ी या फ़ोन का अलार्म।
- अनुस्मारक सेट करने के लिए वर्चुअल असिस्टेंट, जैसे Google Assistant या Amazon के Alexa का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, "Alexa, मेरे लिए प्रतिदिन शाम 4 बजे दवा लेने का एक अनुस्मारक सेट करें।"
- किसी से व्यक्तिगत रूप से या फ़ोन द्वारा आपको कार्य याद दिलाने के लिए कहें।
- दवाओं के ब्लिस्टर पैक के बारे में अपने फार्मासिस्ट से बात करें, या स्वचालित गोली डिस्पेंसर पर विचार करें।

देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

- अनुस्मारक सिस्टम स्थापित करने में सहायता करें।
- एक साथ मिलकर एक सुसंगत दैनिक दिनचर्या विकसित करें।
- कार्य निर्धारित करें। उदाहरण के लिए, कपड़े धोने की एक टोकरी बाहर छोड़ दें, या बर्तन धोने के लिए सिंक में पानी भर दें। आवश्यकतानुसार अनुस्मारक दें।
- चीजें भूल जाने पर निराश होने से बचें।

आप क्या देख सकते हैं:	डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों के लिए रणनीतियाँ:	देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:
<p>कार्यों के दौरान भ्रमित होना या विचलित होना</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● कई लोगों को लगता है कि वे सुबह के समय सबसे अच्छा सोचते हैं। जब आपको आराम मिले तो गतिविधियों को निर्धारित करने का प्रयास करें। ● एक साथ कई काम करने की बजाय एक समय में एक ही काम करें। ● आप जिस कार्य पर काम कर रहे हैं, उसके लिए एक चेकलिस्ट का उपयोग करें और जैसे ही आप उन्हें पूरा कर लें, तो चरणों को चिह्नित करें। ● कार्य पूरा होने पर उसे मन में या ज़ोर से दोहराएँ। उदाहरण के लिए, "रसोईघर से दवा का पर्चा प्राप्त करें।" ● कार्यों के बीच में विराम लें या आराम करें। 	<ul style="list-style-type: none"> ● एक समय में एक ही कार्य या निर्देश पर ध्यान केंद्रित करें। ● धैर्य रखें और प्रोत्साहन दें। ● आगे बढ़ने से पहले उस व्यक्ति से पूछें कि क्या उन्हें सहायता की आवश्यकता है। ● कार्यों को अपने ऊपर लेने से बचें, क्योंकि इससे निराशा हो सकती है और व्यक्ति कौशल खो सकता है। कार्यों को किसी एक व्यक्ति के लिए करने के बजाय मिलकर करें।
<p>नियुक्तियों पर नज़र रखना</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● नियुक्तियों पर नज़र रखने के लिए एक डे प्लानर, कैलेंडर या अपने फ़ोन का उपयोग करें। ● ऐसे मेमोरी उपकरणों का उपयोग करें जिन्हें देखना आसान हो, जैसे कि फ्रिज पर एक बड़ा कैलेंडर, एक व्हाइटबोर्ड और एक बड़ी डिस्प्ले घड़ी। ● टेक्स्ट या फ़ोन नियुक्ति अनुस्मारक प्राप्त करने के लिए कहें। 	<ul style="list-style-type: none"> ● डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्ति को बार-बार अपने स्मृति उपकरणों पर ध्यान देने के लिए प्रेरित करें। ● अनुस्मारक प्रदान करें और व्यक्ति को नियुक्ति के लिए तैयार करने में सहायता करें।

आप क्या देख सकते हैं:

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों के लिए रणनीतियाँ:

देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

वस्तुओं को खोना या भूल जाना

- महत्वपूर्ण वस्तुओं जैसे "वॉलेट" लेबल वाली टोकरी के लिए स्थान निर्धारित करें।
- घर में अलमारियों, दराजों और कूड़ेदानों पर लेबल लगाएं।
- जो वस्तुएं आसानी से खो जाती हैं, उन्हें जोड़ने के लिए छोटे इलेक्ट्रॉनिक टैग का उपयोग करें।
- चमकीले रंग के चश्मे की पट्टियों, चाबी की डोरी और फ़ोन केस का उपयोग करें।
- सामने के दरवाज़े के पास सैर के लिए ले जाने वाली चीज़ों की एक सूची रखें।
- महत्वपूर्ण दस्तावेज़ों और बैंक कार्डों की प्रतिलिपियाँ बनाएँ।
- पासवर्ड प्रबंधक का उपयोग करें, जो सभी ऑनलाइन पासवर्ड संग्रहीत करने के लिए सॉफ़्टवेयर का एक सुरक्षित भाग है।

- घर में अव्यवस्था या अनावश्यक चीज़ों को कम करने के लिए मिलकर काम करें।
- व्यक्ति को वस्तुओं को निर्धारित स्थानों पर रखने के लिए प्रेरित करें।
- चाबियाँ, चश्मा और श्रवण यंत्रों जैसी महत्वपूर्ण वस्तुओं के अतिरिक्त सामान रखें।

आप क्या देख सकते हैं:

समुदाय में नेविगेट करने में कठिनाई

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों के लिए रणनीतियाँ:

- जिन स्थानों पर आप अक्सर जाते हैं, वहां आने-जाने का अभ्यास करें।
- चलते समय मैप नेविगेशन ऐप का उपयोग करें।
- अपने व्यक्तिगत विवरण (पता और महत्वपूर्ण फ़ोन नंबर) अपने बटुए या पर्स में रखें। चिकित्सा पहचान ब्रेसलेट पहनने पर विचार करें।
- अपने फ़ोन पर एक 'राइडशेयर' ऐप सेट करें। यदि आप खो जाते हैं, तो ऐप का उपयोग आपके स्थान का पता लगाने, ड्राइवर को कॉल करने और ड्राइवर को आपको घर ले जाने का निर्देश देने के लिए किया जा सकता है। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि इसे कैसे सेट अप करें तो परिवार के किसी सदस्य या मित्र से मदद मांगें।
- लोगों को सावधानी से सचेत करने के लिए एक डिमेंशिया कार्ड प्रिंट करने पर विचार करें कि आपको उनके सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

- चिकित्सा पहचान ब्रेसलेट खरीदने पर चर्चा करें।
- शोध करें कि क्या आपके क्षेत्र में कमजोर व्यक्तियों की रजिस्ट्री, जैसे कि स्थानीय पुलिस से जुड़ी रजिस्ट्री उपलब्ध है।

आप क्या देख सकते हैं:

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों के लिए रणनीतियाँ:

देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

भोजन बनाने में कठिनाई

- मोशन-सक्रिय टैप और/या एक उपकरण पर विचार करें जो आपके स्टोव को बंद करना भूल जाने पर स्वचालित रूप से बंद हो जाता है।
- वापस देखने के लिए अपने पसंदीदा भोजन की विधियाँ लिखिए।
- घर में कम सामग्रियां रखें, कंटेनरों पर लेबल का उपयोग करें और सामग्रियों को व्यवस्थित करें ताकि उन्हें ढूँढना आसान हो।
- इससे पहले कि आप खाना पकाना शुरू करें, अपनी ज़रूरत की सभी सामग्रियां और उपकरण इकट्ठा कर लें। जैसे ही आप रेसिपी में सामग्री जोड़ते हैं, या रेसिपी में चरणों को पूरा करते समय उनकी जांच करें।
- कुछ पहले से बने या आंशिक रूप से बने व्यंजन खरीदें।

- इस बारे में निरंतर बातचीत करें कि क्या व्यक्ति के लिए अकेले खाना बनाना सुरक्षित है।
- साथ मिलकर खाना पकाने के तरीके खोजें।
- यदि व्यक्ति अकेला रहता है, तो भोजन लाने या खाने के लिए तैयार खाद्य पदार्थ खरीदने पर विचार करें।
- यदि आवश्यकता हो तो किराना या भोजन-वितरण सेवाओं पर विचार करें।

आप क्या देख सकते हैं:

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों के लिए रणनीतियाँ:

देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

कपड़े पहनने में कठिनाई

- प्रत्येक दिन क्या पहनना है, यह तय करना आसान बनाएं। अपनी पसंद के कई कपड़े खरीदें और प्रत्येक दिन वैसे ही कपड़े पहनें।
- उन कपड़ों से छुटकारा पाएं जिन्हें आप शायद ही कभी पहनते हों। अपने कपड़े व्यवस्थित करें ताकि चीज़ें ढूँढना आसान हो जाए।
- जो कपड़े मौसम के लिए उपयुक्त नहीं हों उन्हें दूर रख दें।
- ऐसे कपड़े चुनें जो पहनने में आसान हों। जटिल फास्टनिंग वाले या बहुत सारे बटन वाले कपड़ों से छुटकारा पाएं।

- उस व्यक्ति से पूछें कि क्या वे पोशाकें चुनने में मदद चाहेंगे, या एक रात पहले उन्हें सजाने में मदद चाहेंगे।
- व्यक्ति को मौसम के हिसाब से कपड़े पहनने के लिए प्रोत्साहित करें।
- जल्दबाजी करने या हावी होने से बचें।

आप क्या देख सकते हैं:

पैसा और वित्त का प्रबंधन करने में कठिनाई

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों के लिए रणनीतियाँ:

- स्वचालित बिल भुगतान सेट करें। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि इसे कैसे सेट अप करें तो परिवार के किसी सदस्य या मित्र से मदद मांगें।
- किसी ऐसे व्यक्ति से पूछें जिस पर आप भरोसा करते हैं या अपने एकाउंटेंट से हर महीने अपने बैंक विवरण की जांच करने के लिए कहें।
- यदि आपको बिलों और सिक्कों से परेशानी है, तो खर्च सीमा वाले संपर्क रहित डेबिट या क्रेडिट कार्ड पर विचार करें।
- जब आप स्वयं सक्षम न हों तो वित्तीय मामलों को संभालने के लिए वित्तीय पावर ऑफ अटॉर्नी के साथ किसी ऐसे व्यक्ति को नियुक्त करें जिस पर आप भरोसा करते हैं।

देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

- जब भी संभव हो, तो डिमेंशिया की प्रगति की शुरुआत में ही पावर ऑफ अटॉर्नी और वित्त के बारे में बातचीत को प्रोत्साहित करें।

आप क्या देख सकते हैं:

घरेलू सुरक्षा या आपात्कालीन स्थिति का प्रबंधन करने में कठिनाई

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों के लिए रणनीतियाँ:

- अपने फ़ोन में आपातकालीन सेवाओं, पड़ोसियों, दोस्तों और परिवार के फ़ोन नंबर प्रोग्राम करें। इस सूची की एक लिखित प्रति फ़ोन पर छोड़ दें।
- एक व्यक्तिगत अलार्म प्रणाली पर विचार करें, जैसे कि आपके गले में पहना जाने वाला एक पेंडेंट। गिरने जैसी आपात स्थिति में, आप कंपनी और देखभाल करने वाले व्यक्तियों को सचेत करने के लिए पेंडेंट पर दिए गए बटन को दबाकर बता सकते हैं कि आपको मदद की ज़रूरत है।
- सामने वाले दरवाज़े के अंदर एक नोट लगाएं, जिसमें खुद को याद दिलाया जाए कि जब आप बाहर निकलें तो दरवाज़ा बंद कर लें।

देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

- चर्चा करें कि क्या सुरक्षा उपकरण जैसे डोरबेल/आउटडोर सुरक्षा कैमरे, या व्यक्तिगत अलार्म सिस्टम आपको और उस व्यक्ति को अधिक सुरक्षित महसूस करने में मदद करेंगे।
- यदि व्यक्ति अकेला रहता है, तो किसी के आने की व्यवस्था करें या प्रतिदिन चेक-इन के लिए कॉल करें। डिमेंशिया के साथ **कार्यक्रमों और सेवाओं के बारे में जानने के लिए** forwardwithdementia.ca पर जाएं।

समर्थन और सेवाएं

जीवनशैली के कारक जैसे अच्छी नींद लेना और खाना, और मानसिक और सामाजिक रूप से सक्रिय रहना, आपकी याददाश्त और सोच को प्रभावित कर सकते हैं। **उम्मीद रखना और अच्छी तरह से जीवन जीने** से संबंधित गैर-चिकित्सीय रणनीतियों के लिए forwardwithdementia.ca पर जाएं।

कनाडा में वर्तमान में डिमेंशिया के लिए चार अनुमोदित दवाएं स्वीकृत हैं - डेडपेज़िल (एरिसेप्ट), गैलेंटामाइड (रेमिनिल), रिवास्टिग्माइन (एक्सलोन), और मेमनटाइन (एबिक्सा)। सभी प्रकार के डिमेंशिया के लिए औषधि उपचार उपलब्ध नहीं हैं। **अपने पारिवारिक डॉक्टर से इस बारे में बात करें कि क्या दवाएं आपके लिए काम कर सकती हैं।**

याददाश्त और सोच में मदद के लिए कुछ उपचार विकसित किए गए हैं। उदाहरण के लिए, **संज्ञानात्मक उत्तेजना थेरेपी** उन कार्यक्रमों को संदर्भित करती है जो डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों को अपने मस्तिष्क के विभिन्न हिस्सों का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। कार्यक्रमों में वार्तालाप और मानसिक या शारीरिक खेल शामिल हो सकते हैं। **संज्ञानात्मक पुनर्वास** चुनौतीपूर्ण हो गए कार्यों को करने के नए तरीके खोजने के लिए उपचार पर केंद्रित है। दुर्भाग्यवश, ये सेवाएं व्यापक रूप से उपलब्ध नहीं हैं। **अपने पारिवारिक डॉक्टर से पूछें कि क्या ये उपचार आपके निकट उपलब्ध हैं।**

मस्तिष्क प्रशिक्षण में मानसिक व्यायाम करना शामिल होता है। यह स्पष्ट नहीं है कि मस्तिष्क प्रशिक्षण से सोच में सुधार होता है या नहीं, लेकिन डिमेंशिया के साथ जी रहे लोग इसे मददगार पाते हैं। **आप मस्तिष्क प्रशिक्षण वेबसाइटें ढूंढ सकते हैं, या ऐसी गतिविधियाँ कर सकते हैं जिनमें मानसिक प्रयास की आवश्यकता होती है जैसे की पहेलियाँ, कोई वाद्ययंत्र बजाना, कोई नया कौशल सीखना, ताश खेलना या सामाजिक मेलजोल।**

टिप्पणियाँ

इस जगह का उपयोग इस संसाधन के बारे में कोई टिप्पणियाँ, विचार या सवाल लिखने के लिए करें।