

डिमेंशिया का निदान साझा करना

अंग्रेज़ी 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:

- ✓ डिमेंशिया का निदान को दूसरों के साथ साझा करना
- ✓ आपके निदान के बारे में बातचीत की योजना बनाने में मदद के लिए एक "साझा करने की योजना" कार्यपत्रक



डिमेंशिया का निदान साझा करना

दक्षिण एशियाई समुदाय के देखभाल करने वाले व्यक्तियों ने बताया कि डिमेंशिया के बारे में जागरूकता और स्वीकार्यता की कमी के कारण डिमेंशिया निदान में देरी होना आम बात है। डिमेंशिया के साथ जी रहे लोग और देखभाल करने वाले व्यक्ति भी निदान के बारे में दूसरों को बताने में झिझक सकते हैं क्योंकि अक्सर डिमेंशिया के साथ अनुचित विश्वास और शर्म की भावनाएँ जुड़ी होती हैं। डिमेंशिया के बारे में बात न करने से, डिमेंशिया के साथ जी रहे लोग और देखभाल करने वाले व्यक्ति अलग-थलग महसूस कर सकते हैं और उपचार, सेवाओं और दूसरों से सहायता प्राप्त करने और भविष्य के लिए योजना बनाने में देरी कर सकते हैं।

खुलकर बात करने और गलत सूचनाओं पर ध्यान देने से डिमेंशिया से जुड़े अनुचित विश्वास को चुनौती देने में मदद मिलती है। **डिमेंशिया क्या है?** और **डिमेंशिया के बारे में सामान्य विचार और तथ्य**, जैसी जानकारी के लिए forwardwithdementia.ca पर जाएं, जो दूसरों के साथ साझा करने में सहायक हो सकती है।

दूसरों के साथ निदान साझा करने से लाभ हो सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- मित्रों और परिवार को यह समझने में मदद होती कि आप किस दौर से गुजर रहे हैं (डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति या देखभाल करने वाले व्यक्ति के रूप में) और वे कैसे बेहतर ढंग से आपका सहायता कर सकते हैं।
- अन्य लोगों द्वारा देखे गए व्यवहार या मनोदशा में परिवर्तनों को समझने और गलतफहमी से बचने में मदद करना।
- ऐसे अन्य लोगों के साथ संबंध बनाना जो समान अनुभवों के बारे में खुल कर बात कर सकें

कुछ लोगों के साथ डिमेंशिया निदान को साझा करना मुश्किल हो सकता है। उदाहरण के लिए, जो लोग अभी भी काम कर रहे हैं उन्हें अपने नियोक्ता को बताने के बारे में सोचने की आवश्यकता होगी। मानव संसाधन कर्मचारी कार्यस्थल पर आपके अधिकारों को समझने और अपने प्रबंधक से बात करने में आपकी मदद करने में सक्षम हो सकते हैं। कुछ नियोक्ता सहायक होते हैं और ज़रूरत पड़ने पर आपकी भूमिका में समायोजन कर सकते हैं, अन्य कम सहायक हो सकते हैं। कठिन बातचीत को सर्वोत्तम तरीके से कैसे निपटा जाए, इस बारे में अपने डॉक्टर, देखभाल करने वाले व्यक्तियों, परिवार के सदस्यों और/या दोस्तों से बात करना मददगार हो सकता है।

आप डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्तियों के अधिकारों के बारे में जानकारी के लिए, [कनाडाई चार्टर ऑफ़ राइट्स फॉर डिमेंशिया](#) और विकलांग व्यक्तियों के अधिकारों पर संयुक्त राष्ट्र कन्वेंशन के [कार्य और रोजगार](#) लेख के बारे में भी पढ़ सकते हैं।

निदान साझा करने के लिए युक्तियाँ

डिमेंशिया का निदान को साझा करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं है। हमने दूसरों के साथ निदान साझा करने के लिए कुछ युक्तियाँ प्रदान की हैं।

- बातचीत में डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों को शामिल करें। डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति को इस बात पर नियंत्रण रखना चाहिए कि यदि वह सक्षम है तो उसका निदान कैसे, कब और किसके साथ साझा किया जाए। रिश्ते और सांस्कृतिक मूल्य इस बात को प्रभावित कर सकते हैं कि ये निर्णय स्वतंत्र रूप से लिए गए हैं या देखभाल करने वाले व्यक्ति की मदद से। यदि व्यक्ति में डिमेंशिया की प्रगति का निदान बाद में किया जाता है, तो देखभाल करने वाले व्यक्ति पर साझा करने की अधिक ज़िम्मेदारी हो सकती है।
- डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति जीवनसाथी, बच्चे या अपने करीबी व्यक्ति से समाचार साझा करने के लिए कह सकता है ताकि कठिन बातचीत के दौरान उन्हें समर्थन मिल सके।
- लोगों को यह समझने में मदद करने का तरीका ढूँढें कि डिमेंशिया क्या है। दक्षिण एशियाई समुदाय के कुछ सदस्यों ने साझा किया कि उन्हें दूसरों को डिमेंशिया को "मस्तिष्क में परिवर्तन" के रूप में समझाना आसान लगता है।
- डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्ति की गोपनीयता और भावनाओं का हमेशा सम्मान किया जाना चाहिए जब देखभाल करने वाले व्यक्ति इस बात पर विचार करते हैं कि क्या, कितनी और किसके साथ जानकारी साझा की गई है।
- जब देखभाल करने वाले व्यक्ति निदान साझा कर रहे हैं, तो उन्हें केवल अपनी चुनौतियों पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, यह साझा करने पर विचार करना चाहिए कि डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति अभी भी क्या करने में सक्षम है।
- डिमेंशिया के निदान को अपनी गति से साझा करें। कुछ लोग दूसरों को तुरंत न बताने का विकल्प चुन सकते हैं, अन्य धीरे-धीरे समाचार साझा कर सकते हैं, और कुछ इसे तुरंत साझा कर सकते हैं।
- डिमेंशिया के निदान को अपने तरीके से साझा करें। कुछ लोगों ने दूसरों को आमने-सामने, टेलीफोन, पत्र या ई-मेल द्वारा बताना पसंद किया।

डिमेंशिया के निदान को साझा करने से पहले आप जो कहना चाहते हैं उसकी योजना बनाना और उसे लिखना मददगार हो सकता है। आप अपना निदान, लक्षण, आपको जिस प्रकार की सहायता की आवश्यकता है, आदि शामिल कर सकते हैं।

"साझा करने की योजना" कार्यपत्रक

"साझा करने की योजना" कार्यपत्रक एक उपकरण है जिसे आपको डिमेंशिया निदान को दूसरों के साथ साझा करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इस वर्कशीट का उपयोग डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति, देखभाल करने वाले व्यक्ति या दोनों द्वारा एक साथ यह पहचानने के लिए किया जा सकता है कि आप किसके साथ निदान साझा करना चाहते हैं। उदाहरण प्रदान करने के लिए पहले कुछ बक्सों को भर दिया गया है।

कौन आप किसके साथ निदान साझा करना चाहते हैं	क्या आप उनसे क्या, और कितना कहना चाहेंगे	कहां/कब/कैसे आप उन्हें कब, किस स्थान पर और कैसे बताना चाहेंगे	क्यों साझा करने के कारण, या समर्थन के लिए अनुरोध
मेरी बहन	मेरा निदान	व्यक्तिगत रूप से, उसे चाय पर आमंत्रित करके	उसे मेरे अगले डॉक्टर के अपॉइंटमेंट पर आने के लिए कहें
मंदिर वाले मित्र	मेरी याददाश्त की परिवर्तनों को समझाइये	इस महीने फ़ोन पर	उनसे अभी दूसरों को न बताने के लिए कहें
मेरे वित्तीय सलाहकार	मेरा निदान	अपॉइंटमेंट निर्धारित करने के लिए उन्हें ईमेल करें	हमारे परिवार के वित्त पर चर्चा करने और पॉवर-ऑफ-अटॉर्नी स्थापित करने के लिए

कौन आप किसके साथ निदान साझा करना चाहते हैं	क्या आप उनसे क्या, और कितना कहना चाहेंगे	कहां/कब/कैसे आप उन्हें कब, किस स्थान पर और कैसे बताना चाहेंगे	क्यों साझा करने के कारण, या समर्थन के लिए अनुरोध