ਸ਼ਿਰੀਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਉੱਥੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਲੱਭਣਾ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। Also available in English

ਸਾਲ 1971 ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਮੰਮੀ ਅਤੇ ਡੈਡੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਚਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਗੁਆਨਾ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਆਏ। 80 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਵਿਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਅਤੇ ਮੈਂ, ਉਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਧੀ, ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

ਮੇਰਾ ਨਾਂ ਸ਼ਿਰੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ, ਮੰਮੀ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਸਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਬਦਨਾਮੀ ਕਾਰਨ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰੌਸਰੀ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਸਬਜ਼ੀਵਗੈਰਾ ਜਾਂ ਬਰੈਂਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ।

ਮੈਨੂੰ ਡੈਡੀ ਨਾਲ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੰਮੀ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ 70ਵਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸੀ ਕਿ ਡੈਡੀ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮੰਮੀ ਸਦਾ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੀ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ "ਆਮ ਗੱਲ" ਸਮਝਿਆ। ਪਰ ਸਮੇਂ ਨਾਲ, ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਹੋਰ ਨੇਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣ ਲੱਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਗਹਿਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣਾ।

ਮੰਮੀ ਦੀ ਬੋਲੀ ਬਹੁਤ "ਤਰਤੀਬ" ਵਾਲੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਓਹੀ, ਆਮ ਵਾਕ ਵਰਤਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ `ਤੇ ਫੋਨ ਉੱਪਰ (ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਹੈ? ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਪਿਆਰ ਦੇਣਾ)। ਮੇਰੇ ਫੋਨ ਕਰਨ `ਤੇ ਜੇ ਮੰਮੀ ਫੋਨ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਡੈਡੀ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਦੂਜਾ ਫੋਨ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕੌਫੀ `ਤੇ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁਣ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਵੀ ਲਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ "ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ" ਸੀ। ਉਹ ਇਹ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਕੁਝ "ਗਲਤ" ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ `ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ "ਬੀਮਾਰੀ" ਇਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ, ਸ਼ਿਰੀਨ ਨੇ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਹੇਠਾਂ ਪੜ੍ਹੋ:

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ

ਸ਼ਿਰੀਨ: ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਮੰਮੀ: "ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੁੱਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਭੁੱਲਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਲਿਖਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।"

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ

ਸ਼ਿਰੀਨ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਮੰਮੀ: "ਮੈਂ ਹਰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਉੱਠ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁਪਹਿਰੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।"

ਸ਼ਿਰੀਨ: ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਨੇਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਮੰਮੀ: "ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ, ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪਤੀ। ਮੈਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹਾਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਦੋ ਦਿਨ ਮੈਂ ਡੇਅ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ – ਮੈਂ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਨ।"

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ

ਸ਼ਿਰੀਨ: ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਮੰਮੀ: "ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੋਲਣ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੀ ਹਾਂ।"

ਸ਼ਿਰੀਨ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਫੋਨ `ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?

ਮੰਮੀ: "ਹਾਂ, ਮੈਂ ਫੋਨ `ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਕਿ ਲੋਕ ਹਰ ਵੇਲੇ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ।"

ਸ਼ਿਰੀਨ ਦੀ ਮੰਮੀ ਨੇ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਿਮੈਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ: "ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਉਹ ਪਾਗਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ!"

ਬਦਨਾਮੀ

ਸ਼ਿਰੀਨ: ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਡੈਡ: "ਗਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਕ ਇਹ ਮਿਥ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਮੰਨਣ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।"

> **"ਮੰਮੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ `ਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਹੈ।"**

**ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤ ਲੱਭਣ ਲਈ
www.forwardwithdementia.ca `ਤੇ ਜਾਓ।**

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