5 ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ dementia ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

alzheimers.org.uk

Alzheimer's Society
United Against Dementia

1
Dementia ਉਮਰ
ਵਧਣ ਦਾ ਸੁਭਾਵਕ
ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕੋਈ ਨਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓਦੋਂ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਪਰ dementia ਕੁਝ ਅਲੱਗ ਹੈ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ ਜੋ dementia ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਕਿਸੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਿਜ਼ਾਜ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

Dementia ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। **ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ 40,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ dementia ਹੈ।** ਇਸਨੂੰ ਛੇਤੀ-ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ-ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ dementia ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼, ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ dementia ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਲੀ ਦੀ ਲਾਗ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਥਾਇਰੌਇਡ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਟਿਊਮਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਔਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ, ਓਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **alzheimers.org.uk** 'ਤੇ ਜਾਓ

‘ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਇਸਨੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਕਈ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਸਾਨੂੰ ਆਖ਼ਿਰਕਾਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲ ਰਹੇ ਸੀ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੁਣਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੋਗੇ, ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।’

ਕਿਮ, ਜਿਸਦੇ ਪਿਤਾ ਡੇਰੇਕ ਨੂੰ dementia ਹੈ

2

Dementia
ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

Alzheimer ਰੋਗ ਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਨਸਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ dementia ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ dementia ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ dementia ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਵਸਕੂਲਰ dementia (ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਮਿਕਸਡ dementia (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ Alzheimer ਰੋਗ ਅਤੇ ਵਸਕੂਲਰ dementia)
- dementia ਵਿਦ ਲਿਵਾਇ ਬਾਡੀਜ਼ (Dementia with Lewy bodies)
- ਫਰੋਂਟੋਟੇਮਪੋਰਲ dementia (ਜਿਸ ਵਿੱਚ Pick ਰੋਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)

Alzheimer ਰੋਗ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਸਕੂਲਰ dementia ਅਕਸਰ ਇੱਕ 'ਕਦਮਵਾਰ' ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਚਾਨਕ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ dementia ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ dementia ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰਵੱਈਆ। ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ, ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **alzheimers.org.uk/aboutdementia** 'ਤੇ ਜਾਓ

Dementia ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘਦਾ

Alzheimer ਰੋਗ dementia ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ

3

Dementia ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਗੁਆਉਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ dementia ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਓਦੋਂ ਉਹ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਗੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ।

ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। Dementia ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਕਰਨੀ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਵਿਅੰਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਭਾਵੇਂ ਨਜ਼ਰ ਠੀਕ ਹੋਵੇ)
- ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣੀਆਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦਾਸ, ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਗੁੱਸਾ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗੁਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Dementia ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਗੜਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

Dementia ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੋਚਣ, ਬੋਲਣ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

4 ਲੋਕ ਫਿਰ ਵੀ dementia ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਹਾਲਾਂਕਿ dementia ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਖੋਜਕਾਰ ਉਸਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਅਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ dementia ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਕ੍ਰਿਆ, ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਣ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ।

'ਤਸ਼ਖੀਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਸੀ, ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਸਨ – ਉਹ ਸਾਰੇ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਅਲੋਪ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ dementia ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਮਾਹਰ ਹਾਂ - ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।'

ਸ਼ੇਲਾਘ, dementia ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ

ਇਲਾਜ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ dementia ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ।

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ dementia ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੋਧਾਤਮਕ ਉਤੇਜਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜੀਵਨ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਕੰਮ, 'ਜੀਵਨ ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ' ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਓਨਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ –ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ – ਜੋ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਔਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ, ਓਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **alzheimers.org.uk/treatment** 'ਤੇ ਜਾਓ

ਸਾਡੀ ਖੋਜ

ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ dementia ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ। Dementia ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ, ਖੋਜਕਾਰ dementia ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਹ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਾਂਗੇ, ਓਨਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜਿਨਾਂ ਚਿਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

alzheimers.org.uk/research'ਤੇ ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

5

Alzheimer’s Society dementia ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ

ਅਸੀਂ dementia ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

- ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ **0333 150 3456** 'ਤੇ ਸਾਡੀ Dementia Connect ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਸਾਡੀ ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, **Talking Point**, ਲਈ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਾਡੀ dementia ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ।
- Dementia ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। **alzheimers.org.uk** 'ਤੇ ਜਾਓ

ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਬੀਤ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ

Alzheimer’s Society ਬਾਰੇ

2021 ਤੱਕ, ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ 1 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ।
ਪਰ dementia ਨਹੀਂ ਜਿੱਤੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, Alzheimer’s Society dementia ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗੀ – ਉਹ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਬੀਤ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਯੂ.ਕੇ. ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ dementia ਚੈਰਿਟੀ ਹਾਂ। ਹਰ ਰੋਜ਼, ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ, dementia ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ dementia-ਅਨੁਕੂਲ ਸਮਾਜ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਡਰ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਪਾਉਣ। **alzheimers.org.uk/research**'ਤੇ ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਆਓ ਮਿਲ ਕੇ dementia ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੀਏ। ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰੋ। ਦਾਨ ਕਰੋ। ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰੋ, ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕਜੁਟ ਹੋਵੋ।

© Alzheimer’s Society, 2019
ਗਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਿਤ ਅਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਨੰ. 2115499 ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕੰਪਨੀ। Alzheimer’s Society ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਸ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰ. 296645.
5THINGSPUN

alzheimers.org.uk

Alzheimer’s Society
43–44 Crutched Friars
London EC3N 2AE

0333 150 3456
enquiries@alzheimers.org.uk

Alzheimer’s Society
United Against Dementia