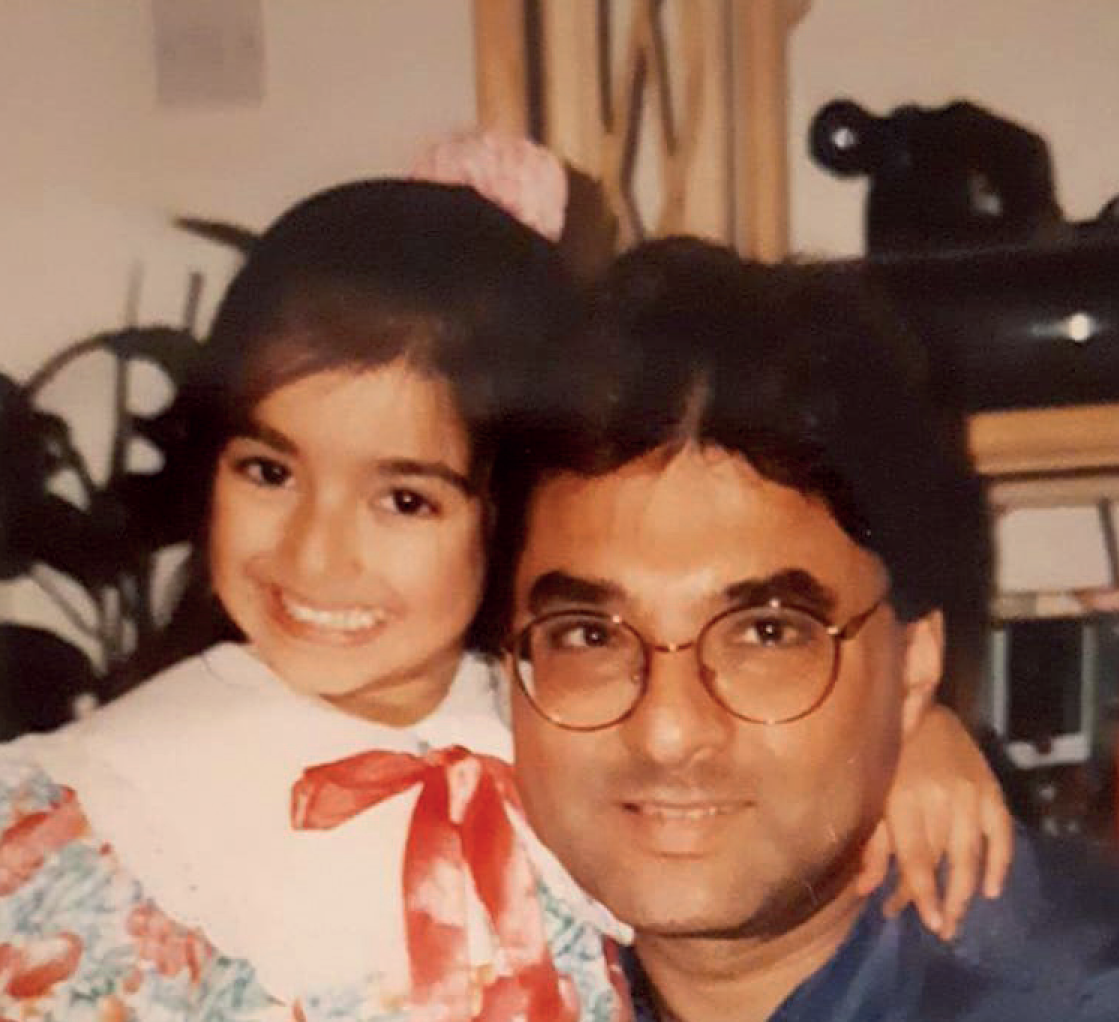

# ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

Alzheimer's Society
United Against Dementia

DEMENTIA CONNECT

# ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮਲਹਬ ਹਮੇਸ਼ਾਂ dementia ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਅਵਸਾਦ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ, ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹੋਣ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਨਹੀਂ ਸਕੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ **alzheimers.org.uk/memoryproblems**

# ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹਨ?

ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਕਿਉਂ ਗਏ ਸੀ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ 'ਤੁਹਾਡੀ ਜੁਬਾਨ 'ਤੇ ਹੈ' ਪਰ ਬੋਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਨੇ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ, ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਗੱਲਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਹਾਲਾਂਕਿ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਚ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਹੈ:**

- ਹਾਲ ਹੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸੁਣੀਆਂ, ਵੇਖੀਆਂ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਹਨ
- ਗੱਲ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਵਿਸ਼ਾ ਤੋਂ ਭਟਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਅਸਧਾਰਨ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁੰਜੀਆਂ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ
- ਦੁਵਿਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਜਾਂ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਟਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਭੁੱਲਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

# ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ (ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ। ਹਰੇਕ ਡਾਕਟਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕੱਲ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਮੈਮੋਰੀ (ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ) ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤਸ਼ਖੀਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਇਹ ਪੁੱਛ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ dementia ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕਨੈਕਟ (Dementia Connect) ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਵੇਗੀ; ਫ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ, ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਆਮ੍ਹੋ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸੰਪਰਕ, ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਟੈ: **0333 150 3456**

ਵੈ: **alzheimers.org.uk/support**

ਈ: **dementia.connect@alzheimers.org.uk**

# ਜੇਕਰ ਇਹ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

### ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ, ਡਰ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਇਹ ਸਭ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਕੋਈ ਜਾਣੂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੇ ਨਾਲ, ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 850,000 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਗੈਰ-ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਜੋ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮੈਮੋਰੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

# ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀ Dementia Connect ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
**0333 150 3456**

ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਖੁੱਲਣ ਦੇ ਘੰਟੇ:
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਬੁੱਧਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 – ਸ਼ਾਮ 8
ਵੀਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 – ਸ਼ਾਮ 5
ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 – ਸ਼ਾਮ 4

ਵੈ: **alzheimers.org.uk/support**
ਈ: **dementia.connect@alzheimers.org.uk**

Alzheimer's Society ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਸ ਅਤੇ
ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰ. 296645

Publication Code 254PGUR

Alzheimer's Society United Against Dementia
DEMENTIA CONNECT