Dementia

डीमैंशिया

1. यह क्या है?

डीमैंशिया (दिमागी कमज़ोरी) शब्द का प्रयोग रोगों के समूह के वर्णन के लिए किया जाता है। यह रोग किसी व्यक्ति के दिमाग को और जैसे यह काम करता है को प्रभावित करता है। जैसे जैसे समय बीतता है यह रोग और अधिक बिगड़ जाते हैं

डीमैंशिया क्यों होता है?

वैज्ञानिक ऐसे कारणों की बाबत और अधिक मालूम करने का प्रयास कर रहे हैं जिन के कारण डीमैंशिया होता है। भिन्न भिन्न रोगों के कारण दिमाग में भिन्न भिन्न परिवर्तन होते हैं।

कुछ उदाहरण हैं:

- **अल्ज़ाईमर रोग**
  अल्ज़ाईम रोग दिमाग की रसायनिक रचना तथा संरचना में परिवर्तन लाती है तथा ब्रेन सैल्ज़ (दिमागी कोशाणु) मर जाते हैं। यह धीरे धीरे आरम्भ होती है तथा फिर कई वर्षों में इस में अवनति आती है।
- **वैसकुलर डीमैंशिय्या**
  वैसकुलर डीमैंशिया होने का कारण दिमाग को जाने वाली रक्त की सप्लाई में होने वाली समस्याएं हैं। रक्त दिमाग को खुराक तथा आकसीजन पहुंचाता है ताकि यह काम कर सके, इस लिए रक्त की सप्लाई में विघटन पड़ने से ब्रेन सैल्ज़ को नुक्सान पहुंचता है। यह छोटे सटरोक जैसा होता है जिस का शायद किसी व्यक्ति को पता भी ना चले। यह थोड़ा कर के और बिगड़ जाता है, कई बार बहुत अधिक अचानक ही।
- **डीमैंशिया विद लिऊई बाडीज़**
  छोटे प्रोटीनज़ के कारण होते हैं जो जो दिमाग में बन जाते हैं तथा इस के काम करने में विघटन डालते हैं। किसी व्यक्ति की क्षमताओं में उतार चढाव हो सकता है। हो सकता है कि वह ऐसी चीज़ों को देखें जो हैं ही नहीं।
- **फरोंटो-टैम्पोरल डीमैंशिया**
  इस प्रकार का डीमैंशिया दिमाग के कुछ ऐसे भागों को प्रभावित करता है जो हमें निर्णय करने में, अपने विवहार, अपने भावों तथा बात चीत करने वाली क्षमता को नियंत्रण में रखने में सहायता करते हैं।

अल्ज़ाईमर रोग बहुत अधिक रूप में डीमैंशिया की साधारण किस्म है, इस के पश्चात वैसकुलर (रक्त वाहिनी सम्बन्धी) डीमैंशिया आता है। और भी बहुत सारे हैं। किसी व्यक्ति को एक से अधिक डीमैंशिया हो सकते हैं। उदाहरण रूप में कई बार अल्ज़ाईमर रोग वाले लोगों को वैस्कुलर डीमैंशिया भी हो सकता है।

डीमैंशिया साधारण रूप में बुज़ुर्ग लोगों को प्रभावित करता है परन्तु यह छोटी आयु वाले लोगों को भी प्रभावित कर सकता है।

2. डीमैंशिया कैसे विकसित होता है?

नये आविष्कार सदा ही हो रहे हैं। कुछ लोगों में डीमैंशिया के विकसित होने की अधिक संभावना के बारे हमें थोड़ा पता है:

- अल्ज़ाईमर डीमैंशिया स्त्रियों में साधारण रूप में अधिक होता है
- वैसकुलर डीमैंशिया साधारण रूप में पुरूषों में अधिक होता है
- जिस ब्लड प्रैशर की चिकित्सा ना की गई हो उस की समस्याओं का अथवा हाई कोलैस्ट्रोल का संबंध डीमैंशिया के साथ किया जा सकता है
- आप की आयु जितनी बड़ी होगी डीमैंशिया होने की संभावना उतनी अधिक बड़ जाएगी
- जिन लोगों को डाऊन सिंडरोम है उन को डीमैंशिया हो जाने का विशेष रूप मैं जोखिम होता है।

वह चीज़ें जिन के करने से शायद डीमैंशिया होने के अवसर कम हो जाएं

- अच्छा खाना
- अधिक शराब पीने से परहेज़ करना
- थोड़ी मात्रा में शराब पीना
- धूम्रपान ना करना अथवा धूम्रपान बंद करना

क्या यह खानदानी है?

यह पता करने के लिए सदा ही रिसर्च (खोज) होती रहती है कि क्या डीमैंशिया होने में जीनज़ (कुल संबंधी अंश) का भी कोई भाग है। कुछ डीमैंशिआज़ ऐसे होते हैं जिन में पारिवारिक सदस्यों को भी डीमैंशिया होने की टैंडैंसी (झुकाव) रहती है। इस को फैमलियल रोग कहा जाता है। कुछ प्रकार के जल्दी शुरू होने वाले डीमैंशिया इस की उदाहरणें हैं। फिर भी, इस का अर्थ यह नहीं है कि यह इस प्रकार से खानदानी है। हंटिंगटन डज़ीज़ (बहुत ही रेयर (दुर्लभ) रोग है जो डीमैंशिया का कारण हो सकता है) किसी ऐसे व्यक्ति के लिए खानदानी हो सकती है जिन को अपने पैरेंट (माता या पिता) से यह रोग विरास्त में आने का अवसर 50:50 है, यदि उस के पैरेंट को यह रोग हो तो।

3 डाईमैंशिया के कारण क्या कठिनाईएं होती है?

डीमैंशिया दिमाग को प्रभावित करता है जो कि सब उस चीज का कंट्रोल सैंटर है जो कुछ हम करते हैं।
इस कारण यह कुछ हो सकता है:

- स्मरण-शक्ति समाप्त हो जानी उदाहरण रूप में याद ना रहना कि कोई चीज़ कहां पड़ी हुई है, नाम अथवा चेहरे भूलने
- बात चीत करने में कठिनाई होनी उदाहरण रूप में चीजों को समझने मैं कठिनाई होनी, उचित शब्दों को ढूंढने में कठिनाई होनी
- डिसओरिएंटेशन (दिशा-भ्रम) उदाहरण रूप में समय, दिवस अथवा तिथि की बाबत मानसिक भ्रम होना, व्यक्तियों के बारे गल्ती होनी, स्थानों को जाने वाले रास्तों को ढूंढने में याद रखने में अथवा याद रखने में कि वह कहां है, इस के बारे कठिनाई होनी
- मिजाज़ में परिवर्तन होने
- ऐसी चीज़ों को देखना अथवा सुनना जो वहां नहीं हैं

सब व्यक्ति भिन्न भिन्न होते है, इस लिए डीमैंशिया प्रत्येक व्यक्ति को भिन्न भिन्न प्रकार से प्रभावित करता है। दिमाग के कुछ भागों के कुछ काम होते हैं। यदि दिमाग का एक भाग रोग से प्रभावित होता है तो यह कुछ विशेष प्रकार की कठिनाईयों का कारण हो सकता है।

जो कठिनाईयें डीमैंशिया के कारण होती हैं वह किसी व्यक्ति की योग्यता को प्रभावित करती है जिस से वह जीवन के प्रतिदिन के कार्यों के साथ निपटता है तथा ऐसी चीजों की विवस्था करता है जिन की उन को आवश्यकता है अथवा जो कुछ वह करना चाहते हैं। शायद वह:

- बात करते समय अपने आप को दोहराएं
- क्रियाओं अथवा कार्यों को दोहराएं
- अपने आप का ध्यान रखना भूल जाते हैं उदाहरण रूप में नहाना, कपड़े बदलने अथवा खाना भूल जाना
- दुखी अथवा गुस्से हो जाएं

आरम्भिक संकेत तथा लक्षण

शायद आरम्भ में उस व्यक्ति को समझ हो कि उस के साथ क्या हो रहा है। हो सकता है कि वह व्यक्ति असुरक्षित अथवा बेचैन अनुभव करे तथा उस को फिर से विश्वास तथा सपोर्ट की आवश्यकता हो। शायद वह अपने लिए अपने कार्य आप करना चाहें। हो सकता है ऐसे लगे कि वह:

- नई चीज़ों की कोशिश नहीं करना चाहते
- हाबी (शौक) वाले कार्यों अथवा एकटिवटीज में कम दिलचस्पी लें
- जटिल जानकारी / विचारों को शीघ्र ना समझ सकें
- और अधिक मतलबी हो गए हैं
- वह होने वाली चीज़ों के लिए दूसरे लोगों पर दोष लगाने के लिए तैयार रहते हैं उदाहरण रूप में जो चीजें खो गई हैं अथवा किसी गल्त स्थान पर रखी गई हैं, उन की बाबत चोरी का दोष लगाना
- चीज़ों मे दिलचस्पी ना रखना

4. डीमैंशिया क्या नहीं है

बहुत सारे ऐसे रोग अथवा कठिनाईयां हैं जो डीमैंशिया नहीं है जो किसी व्यक्ति की स्मरण-शक्ति तथा दिमाग के और कार्यों को प्रभावित कर सकते हैं क्योंकि कुछ ऐसे रोगों में व्यक्ति उचित चिकित्सा से ठीक हो सकता है, इसी लिए किसी डाक्टर से बात करनी जरूरी है। ऐसी कुछ चीजों की उदाहरणें हैं जो डीमैंशिया जैसे लक्षण पैदा कर सकती है, वह हैं:

- शारीरिक रोग के कारण ठीक महसूस ना करना उदाहरण रूप में शायद इस प्रकार इनफैक्शन के कारण हो, थाईराड की समस्या, दवाईओं का मेल अथवा विटामिन की कमी
- डिपरैस्ड(सदा उदासीनता) महसूस करने के कारण ऐसे लक्षण होने जैसे कि ध्यान केंद्रित ना होना तथा बात चीत करना मुश्किल हो जाना, चीज़ों मे दिलचस्पी ना रहनी तथा नींद अथवा भूख लगने में विगाड़ होना
- बहुत अधिक कनफयूज़ड हो कर अस्त वयस्त होना, यह कुछ बहुत शीघ्र हो जाता है। यह शायद किसी रोग के कारण हो सकता है जैसे कि नयूमोनिया, हृदय का कोई रोग, कोई इनफैक्शन अथवा किसी दवाई का साईड इफैक्ट

इन के लिए डाक्टरी परामर्ष करना बहुत आवश्यक है, विशेष रूप में तब जब किसी व्यक्ति में अचानक परिवर्तन आ जाए।

यदि कोई अपनी स्मरण-शक्ति के बारे चिंतित है तो फिर क्या?

शायद परिवार तथा मित्रों के साथ बातचीत करने से कोई सहायता मिले। यदि उन को अपनी स्मरण-शक्ति में परिवर्तन की कोई चिन्ता हो अथवा यदि स्मरण-शक्ति समय के साथ साथ धीरे धीरे खराब होती जा रही है तो उन को अपने डाक्टर के पास जाना चाहिए। डाक्टर इस बाबत उस व्यक्ति से बात चीत कर सकता है तथा और अधिक जानकारी ले सकता है। शायद वह उन को सहायता, टैस्टों तथा परामर्ष के लिए किसी विशेष सर्विस के पास रैफर करे। हो सकता है कि यह कोई सपैशलिस्ट डाक्टर अथवा नर्स किसी मैमोरी कलिनिक में हो।

5. क्या चीज़ सहायता कर सकती है?

सहायता तथा चिकित्सा

चाहे डीमैंशिया की पूर्ण रूप से कोई चिकित्सा नहीं है डीमैंशिया के साथ अच्छी तरह रहना संभव है। इस की शीघ्र पहचान तथा रोग-निदान आवश्यक है क्योंकि यह उस व्यक्ति तथा परिवार को रोग के साथ समझौता करने का समय मल जाता है। हो सकता है क वह व्यक्ति चकित्सा आरम्भ कर सके। जितनी शीघ्र हो सके रोग-निदान करने का मतलब है कि वह व्यक्ति भविषय की योजना बनाने के योग्य हो जाता है। यह आवश्यक है कि यह कुछ करने के लिए उन को जानकारी तथा सपोरट हो।

व्यक्ति केंद्रित तरीका

पहले उस व्यक्ति को देखना तथा ऐसी चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करना जो वह व्यक्ति अभी भी कर सकता है, यह बहुत आवश्यक है। यह व्यक्ति केंद्रित तरीका है। इस का उद्देश्य भावात्मक तथा सामाजिक भलाई बनाए रखना है। यह मानता है कि हम सब यूनीक (अनव्य) हैं। डीमैंशिया प्रत्येक व्यक्ति को भिन्न भिन्न तरीके से प्रभावित करता है तथा इस रोग से निपटने के लिए सब के अपने तरीके हैं। उस व्यक्ति की बाबत, उन के बैकगराऊंड (पृष्ठ-भूमि), पसंदों तथा नापसंदों आदि से परिचित होना उस को रचनात्मक तरीके से सपोर्ट देता है। लोगों के लिए यह समझना आवश्यक है कि रोग उस व्यक्ति के दिमाग को प्रभावित कर रहा है तथा उन का ऐसी कठिनाईयों पर कोई नियंत्रण नहीं है। जिस कारण यह होते हैं यह समझने का प्रयत्न करना कि वह व्यक्ति कैसे महसूस करता है, इस को उचित सपोर्ट देने में तथा इस के साथ कैसे निपटना है के लिए सहायता मिल सकती है।

डीमैंशिया के कारण बात-चीत करने में कठिनाईंयें हो सकती है, उदाहरण रूप में शब्दों अथवा वाक्यों को दोहराना, उचित शब्द ढूंढने में कठिनाई होनी, औरों को समझने में कठिनाई होनी, पढने अथवा लिखने में कठिनाई होनी। उस व्यक्ति के साथ बात-चीत करने के लिए सब से अच्छा ढंग ढूंढने का प्रयत्न करना बहुत आवश्यक है। चेहरे के प्रगटाव तथा बाडी लैंगुइज की ओर ध्यान देना आवश्यक है। साथ में यह निश्चित करना कि उस व्यक्ति ने अपनी नज़र अथवा सुनने के लिए उचित एडज़ डाले हुए हैं उदाहरण रूप में ऐनकें, हीअरिंग एड। वातावरण भी बात चीत को प्रभावित कर सकता है उदाहरण स्वरूप उस व्यक्ति के लिए बहुत अधिक बैकग्राऊंड शोर को सहन करना मुश्किल हो सकता है, लाईट लैवलज़ (रौशनी तल) भी शायद उस को प्रभावित कर सकते हैं कि क्या चेहरे देखे जा सकते हैं। जैसे बात की जाती है, साथ में जिन शब्दों का प्रयोग करते हैं यह बहुत महत्वपूर्ण है ताकि वह व्यक्ति इन को समझ सके।

कुछ ऐसी चीज़ें जिन से डीमैंशिया वाले व्यक्ति के साथ बात चीत करने में सहायता मिले:

- उस व्यक्ति को समझने के लिए समय दें
- उत्तर देने के लिए समय दें
- शान्त रहें
- छोटे वाक्यों का प्रयोग करें
- जो कुछ आप का मतलब है उस को समझाने के लिए उस व्यक्ति को सहायता देने के लिए संकेत दें उदाहरण स्वरूप वस्तुओं की ओर संकेत करें, आप जो संकेत करते हैं उन के बारे विचार करें
- निश्चित करें कि उस व्यक्ति का ध्यान आप की ओर है
- ऐसे प्रश्न पूछने से परहेज करें जिन में स्मरण-शक्ति का टैस्ट लिया जाता है
- उस व्यक्ति के साथ वाद-विवाद से परहेज़ करें

see overleaf

- वह व्यक्ति जो कुछ कर सकता है उस पर ध्यान केंद्रित करें

कई बार डीमैंशिया वाला व्यक्ति शायद इस प्रकार का व्यवहार करता है जो दूसरों के लिए कनफ़यूज़िंग हो। उस व्यक्ति के बारे जानना तथा वह किसी चीज़ को किसी विशेष प्रकार क्यों करते हैं जानने से शायद उन को सहायता मिले। कोई जो कुछ करता है वह बात चीत करने का एक ढंग है। उदाहरण स्वरूप, शायद कोई व्यक्ति भयभीत महसूस करे, शायद दर्द होती हो अथवा वह महसूस करते हों कि वह अपनी आज़ादी खो रहे हैं, और शायद इस का अर्थ यह हो कि वह किसी विशेष तरीके से व्यवहार करते हैं। इस व्यवहार के पीछे होने वाले भावों को समझने का प्रयत्न करने से शायद सहायक तरीके से निपटने के लिए औरों को सहायता मिल जाए। उदाहरण स्वरूप यदि वह व्यक्ति भयभीत है तो उस को फिर विश्वास दिलाने से शायद सहायता मिले।

डीमैंशिया वाले व्यक्ति के लिए शायद यह चीज़ें सहायक हों:

- जो नित्यक्रम तथा आदतें सहायक हैं उन को बनाए रखना
- जहां तक संभव हो सके ऐसी चीज़ें करनी जिन में उन को आनन्द मिलता है तथा जिन का कोई अर्थ होता है
- कसरत
- उन को जो चीजें करने की आवश्यकता है अथवा जो कुछ वह करना चाहते हैं उस के लिए सहायता देनी
- अच्छा खाना
- उस व्यक्ति की सहायता करने में वातावरण बहुत महत्वपूर्ण हो सकता है। जाने पहचाने वातावरण सब से अच्छे होते हैं जैसे कि बिजली, शोर के लैवलज़ तथा डिज़ाईन महत्वपूर्ण हो सकते हैं। आरामदेह वातावरण महत्वपूर्ण हो सकता है
- कुछ प्रकार के डीमैंशिया के लिए तथा कई लोगों के लिए दवाईयों वाली ऐसी चिकित्साएं हैं जो इस रोग में होने वाली अवनति को कम कर देते हैं
- स्मरण-शक्ति के लिए सहायक चीज़ें उदाहरण स्वरूप कलंडर अथवा नोटिस बोर्ड
- कोगनीटिव सटीमुलेशन थैरेपी। यह एकटिवटीज़ का एक विशेष प्रोग्राम है जो ग्रुप में किया जाता है जो स्मरण-शक्ति तथा बात-चीत करने को उत्तेजित करने में सहायता करती है।
- लाईफ स्टोरी वर्क-जो कुछ उस व्यक्ति के जीवन में हुआ होता है उस के बारे बात चीत करनी तथा दिलचस्प तथा महत्वपूर्ण चीज़ों को रिकार्ड करना उदाहरण स्वरूप जीवन कहानी की पुस्तक अथवा उन चीज़ों का बक्सा जो विशेष हैं

यह नोट करना आवश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति भिन्न है तथा रोग अलग अलग तरीके से प्रभावित करता है। इस के साथ निपटने के लिए भिन्न भिन्न लोगों के भिन्न भिन्न ढंग होंगे तथा शायद उन को भिन्न भिन्न प्रकार की सहायता की आवश्यकता हो। उस व्यक्ति के लिए तथा उन के केयररों / परिवार के लिए सहायता बहुत आवश्यक है।

6. कौन सी सहायता उपलब्ध है?

डीमैंशीआ वाले व्यक्ति के तथा उन के परिवारों तथा मित्रों के शायद बहुत सारे प्रश्न होंगे तथा शायद वह चिन्तित अथवा जो भयभीत हुए हों। उन की सहायता करने के लिए जानकारी तथा सहायता लेना उनका अधिकार है। यह शायद हैल्थ सर्विसिज़, सोशल सर्विसिज़ अथवा वालंटरी अथवा खैराती संस्थाओं की ओर से आए। हो सकता है कि पूर्ण रूप से ठीक प्रकार की सर्विसिज़ तथा सहायता शायद एक स्थान से दूसरे स्थान पर अलग हो। इस में शायद यह कुछ शामिल हों:

- मैमोरी (याद) कलिनिकस
- कमयुनिटी मैंटल हैल्थ टीमज उदाहरण स्वरूप कम्युनिटी साईकिऐटरिक नर्सिज (सी पी एन)
- डाक्टर तथा और हैल्थ प्रोफैशनलज़ (अनुभवी)
- सोशल वर्करज़ अथवा केयर मैनेजरज़, सपोर्ट वर्करज़
- होम केयर सर्विसिज (व्यवहारिक कामों में सपोरट प्रदान करने के लिए विजिट करने वाले लोग) डे केयर
- टैली केयर/टैकनालोजी जो लोगों को आत्म निर्भर रखने में तथा सुरक्षा के लिए सहायता कर सकती है (जैसे ऐमरजैंसी अलार्म ताकि जब आवश्यकता हो वह औरों को सहायता के लिए बता सके उदाहरण स्वरूप यदि वह गिर पड़े हैं)
- बैनीफिटस (वैलफेयर राईटस)
- लोगों और उन के केअररों के लिए सपोरट ग्रुप

व्यक्ति का अधिकार है कि वह अपनी दशा तथा आवश्यकताओं की असैसमैंट करवाएं तथा उन आवश्यकताओं के लिए सहायता मांगे

7 डीमैंशिया वाले लोगों की देखभाल करनी

केयररज़ वह लोग हैं जो किसी की सहायता करते हैं ताकि वह अपने नित्य-क्रमों के साथ निपट सकें तथा उन को भावात्मक सपोरट भी देते हैं। केयरर परिवार का सदस्य, पड़ोसी अथवा मित्र हो सकता है। शायद वह अलग अलग प्रकार की सहायता प्रदान कर सकें, उदाहरण स्वरूप भावात्मक सपोरट अथवा व्यवहारिक कार्यों के लिए सहायता जैसे कि शापिंग, खाना पीना अथवा कपड़े पहनना। वह शायद उस व्यक्ति की सहायता अब तथा फिर करें अथवा नियमित रूप में करते रहें। वह शायद उस व्यक्ति के साथ रहें तथा उन को दिन में 24 घंटे तथा प्रति सप्ताह 7 इन सहायता प्रदान करें।

डीमैंशीया वाले लोगों के जीवनों में केयररज़ बहुत आवशयक हैं। डीमैंशिया वाले किसी वयक्ति की देख भाल करना बड़ा लाभदायक हो सकता है, फिर भी इस के साथ भावात्मक, मनोविज्ञानक तथा शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं। केयररज़ थके हुए, चिन्तित हो सकते हैं तथा विलग अथवा दबाव के नीचे हो सकते हैं। केयररज़ के लिए यह जानना आवश्यक है कि वह अकेला नहीं है तथा सहायता उपलब्ध है। केयररज़ का अधिकार है कि वह अपनी आवश्यकताओं की असैसमैंट करवाएं जिस को केयररज़ असैसमैंट कहा जाता है। यह निश्चित करने के लिए है कि केयररज़ को भी ऐसी सहायता है जिस की उन को किसी डीमैंशीया वाले व्यक्ति की सहायता करने के लिए आवश्यकता होती है। यह शायद व्यवहारिक सहायता हो, उदाहरण रूप में जिन को होम केयररज़ कहा जाता है वह डीमैंशीया वाले व्यक्ति को कपड़े पहनाते हैं। हो सकता है कि यह सहायता केयररज़ को आराम देने के लिये हो अथवा उन को और चीजें करने के लिए कुछ समय दिया जाये। यह भावात्मक सहायता भी हो सकती है तथा कुछ केयरर समझते हैं कि किसी और के साथ बात चीत करनी अथवा वैसी ही दशा में औरों को मिलना लाभदायक हो सकता है। हो सकता है कि आप के क्षेत्र में सपोर्ट (सहायता) ग्रुप हों जो इस की पेशकश कर सकते हैं।

8. ऐसी बहुत सारी संस्थाएं हैं जो केयरज़ को जानकारी तथा सहायता प्रदान कर सकती हैं। संपर्क करने के लिए यहां कुछ लाभदायक संस्थाओं के पते दिये हुए हैं

और अधिक जानकारी के लिए

Dementia Services Development Centre
www.dementia.stir.ac.uk | **01786 467740**

Alzheimer's Scotland **www.alzscot.org** | Helpline **0808 808 3000**

The Charter of Rights for People with Dementia and their Carers in Scotland (2009) Cross Party Group on Alzheimer's, Alzheimer's Scotland
www.dementiarights.org

The Scottish Dementia Working Group (an independent group run by and for people with dementia) **www.sdwg.org.uk**

Scotland's National Dementia Strategy (2010) Scottish Government
www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/324377/0104420.pdf

Care Information Scotland
www.careinfoscotland.co.uk | Telephone **08456 001 001**

NHS Inform **www.nhsinform.co.uk** | Telephone **0800 22 44 88**

The Princess Royal Trust for Carers
www.carers.org/home | **0141 221 5066**