Dementia

ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ (ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ)

1. ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਾਇੰਟਿਸਟ (ਸਾਇੰਸਦਾਨ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਣ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ:

- ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ
  ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਨ ਸੈੱਲਜ਼ (ਦਿਮਾਗੀ ਕੋਸ਼ਾਣੂ) ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਘਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਵੈਸਕੂਲਰ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ (ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ)
  ਵੈਸਕੂਲਰ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਖੂਨ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ, ਇਸ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿੱਘਣ ਪੈਣ ਨਾਲ ਬ੍ਰੇਨ ਸੈੱਲਜ਼ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਲਗੇ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਦ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਚਾਨਕ ਹੀ।
- ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿੱਦ ਲਿਉਈ ਬਾਡੀਜ਼ (ਲੇਵੀ ਰਚਨਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ)
  ਇਹ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਜ਼ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿੱਘਣ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰ–ਚੜਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ਹੀ ਨਹੀਂ।
- ਫਰੋਂਟੋ–ਟੈਮਪੋਰਲ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ (ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ)
  ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁੱਝ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਫੈਂਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈੱਸਕੂਲਰ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਵੀਆਂ ਲੱਭਤਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਤਾ ਹੈ:

- ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਵੈੱਸਕੂਲਰ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜਾਂ ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਤਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨ'ਜ਼ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋਖਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਅਵਸਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ

- ਚੰਗਾਂ ਖਾਣਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ
- ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣੀ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨੀ

ਕੀ ਇਹ ਖਾਨਦਾਨੀ ਹੈ?

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਰੀਸਰਚ (ਖੋਜ) ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਡੀਮੈਂਸੀਆ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਜੀਨਜ਼ (ਕੁਲ ਸੰਬੰਧੀ ਅੰਸ਼) ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਭਾਗ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਟੈਂਡੈਂਸੀ (ਝੁਕਾਅ) ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਮਲੀਅਲ ਡਜ਼ੀਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਫੇਰ ਵੀ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਖਾਨਦਾਨੀ ਹੈ। ਹੰਟਿੰਗਟਨ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ (ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰੇਅਰ (ਵਿਰਲਾ ਰੋਗ) ਜਿਹੜੀ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਲਈ ਖਾਨਦਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਰੈਂਟ (ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ) ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਰੋਗ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਅਵਸਰ 50:50 ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੇ ਪੇਰੈਂਟ (ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ) ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ।

3. ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕਾਰਣ ਕੀ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਸੈਂਟਰ ਹੈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਕਾਰਣ ਇਹ ਕੁੱਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਯਾਦ–ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣੀ ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਯਾਦ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿਥੇ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਨਾਂ ਜਾਂ ਚੇਹਰੇ ਯਾਦ ਨਾ ਰਹਿਣੇ
- ਗੱਲ–ਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਹੋਣੀ, ਠੀਕ ਸ਼ਬਦਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਹੋਣੀ
- ਡਿਸੋਰਿਐਂਟੇਸ਼ਨ (ਦਿਸ਼ਾ–ਭਰਮ) ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਸਮੇਂ, ਦਿਨ ਜਾਂ ਤਾਰੀਖ ਬਾਰੇ ਬੌਂਦਲਾਹਟ ਹੋਣੀ, ਬੰਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਭੁਲੇਖਾ ਪੈਣਾ, ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਉਹ ਕਿਥੇ ਹਨ ਕਠਿਨਾਈ ਹੋਣੀ
- ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ
- ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਥੇ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ

ਸਭ ਬੰਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹਰ ਇਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਿਆ ਦੇ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਕੰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਇਕ ਭਾਗ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਿੱਤ ਦਿਹਾੜੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ:

- ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ
- ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਕਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਨਹਾਉਣਾ, ਕਪੜੇ ਬਦਲਣੇ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ
- ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਮੁੱਢਲੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੰਦਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਯਕੀਨ ਦਵਾਉਣ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ (ਸਮਰਥਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਝ ਲਗੇ ਕਿ ਉਹ:

- ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟਰਾਈ (ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ) ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ
- ਹਾਬੀਜ਼ (ਸ਼ੌਂਕ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ) ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ
- ਪੇਚੀਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ/ਵੀਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ
- ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਤਲਬੀ ਹੋ ਗਏ ਹਨ
- ਉਹ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੁੰਮ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚੋਰੀ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਉਣ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਲੈਣ

4. ਡੀਮੈਂਸੀਆ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਯਾਦ–ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕੁੱਝ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦਾ ਠੀਕ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਹਨ:

- ਸ਼ਰੀਰਕ ਰੋਗ ਕਾਰਣ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇੰਝ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਛੂਤ) ਕਾਰਣ ਹੋਵੇ, ਥਾਈਰਾਡ ਦੀ ਸਮਸਿਆ, ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਮੇਲ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ
- ਡਿਪਰੈੱਸਡ (ਸਦਾ ਹੀ ਮਨ ਬੁਝਿਆ ਰਹਿਣਾ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਾਰਣ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਭੁਲਨਾ ਹੋਰ ਮਾੜਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਰਹਿਣੀ ਅਤੇ ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਲਗਨੀ ਮਾੜੀ ਹੋ ਜਾਣੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੰਬਲ ਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਡੌਰ ਭੌਰ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਕੁੱਝ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੂਮੋਨੀਆ, ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ, ਕੋਈ ਇਨਫੈੱਕਸਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ (ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਹੋਣਾ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਯਾਦ–ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਕੀ?

ਸ਼ਾਇਦ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ–ਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ। ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਯਾਦ–ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਯਾਦ–ਸ਼ਕਤੀ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਸਮਾਂ ਬੀਤਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ–ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ, ਟੈੱਸਟਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ–ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰਵਿਸ ਕੋਲ ਭੇਜ ਦੇਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਮੈਮੋਰੀ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

5. ਕੀ ਚੀਜ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਮਦਦ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਭਾਂਵੇਂ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਕੋਈ ਪੂਰਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਠੀਕ ਮਦਦ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਡੀਮੈਂਸੀਆ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਰੋਗ–ਨਿਦਾਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਸ ਬੰਦੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੰਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੇ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਰੋਗ–ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੰਦਾ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਹੋਵੇ

ਵਿਅਕਤੀ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਤਰੀਕਾ

ਪਹਿਲੋਂ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ–ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਭਲਾਈ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਭ ਵਿਲੱਖਣ ਹਾਂ। ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹਰ ਇਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਭ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਉਸ ਬੰਦੇ ਬਾਰੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ, ਪਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ ਉਸ ਬੰਦੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਤੇ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਕਿ ਉਹ ਬੰਦਾ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਠੀਕ ਮਦਦ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿਠਣਾ ਹੈ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ ਉਸ ਬੰਦੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਤੇ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਕਿ ਉਹ ਬੰਦਾ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਠੀਕ ਮਦਦ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿਠਣਾ ਹੈ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕਾਰਣ ਗੱਲ–ਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ, ਉਚਿਤ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਹੋਣੀ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਹੋਣੀ, ਪੜ੍ਹਣ ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਹੋਣੀ। ਉਸ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੇਹਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਓ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਾਲੇ, ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਠੀਕ ਸਹਾਇਕ ਏਡਜ਼ ਯੰਤਰ) ਪਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਐਨਕਾਂ, ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡ (ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ)। ਆਲਾ ਦਵਾਲਾ ਵੀ ਗੱਲ–ਬਾਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋ ਉਸ ਬੰਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਬੈਕਗਰਾਊਂਡ (ਪਰਦੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਪਿਛਵਾੜੇ ਵਾਲਾ) ਸ਼ੋਰ ਕਠਿਨਾਈ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਵਾਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਚੇਹਰੇ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਨਾਲੇ ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬੰਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ।

ਕੁੱਝ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ–ਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ:

- ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ
- ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ
- ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੋ ਕੁੱਝ ਤੁਹਾਡਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿਓ ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਬੰਦੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਹੈ
- ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਦ–ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

see overleaf

• ਉਹ ਬੰਦਾ ਜੋ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ

ਕਈ ਵਾਰ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਬੰਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰੇ ਜਿਹੜਾ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਭੰਬਲ–ਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਬੰਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਕੁੱਝ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ। ਕੋਈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ, ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਪਿਛੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਸਹਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਜਾਏ। ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੰਦਾ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਯਕੀਨ ਦਵਾਉਣ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ।

ਡੀਮੈਂਸੀਆ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣ:

- ਜਿਹੜੇ ਨਿੱਤ–ਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਸਹਾਇਕ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ
- ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਣੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਕਸਰਤ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ
- ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ
- ਉਸ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਣੇ ਪਹਿਚਾਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਡੀਜ਼ਾਈਨ (ਬਣਤਰ) ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਰਾਮ ਦੇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁੱਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਲਈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।
- ਯਾਦ–ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਕਲੰਡਰ ਜਾਂ ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ
- ਕੋਗਨੀਟੀਵ ਸਟਿਮੁਲੇਸਨ ਥੈਰੇਪੀ। ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਯਾਦ–ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ–ਵਟਾਂਦਰੇ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵਾਲਾ ਕੰਮ–ਜੋ ਕੁੱਝ ਉਸ ਬੰਦੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ–ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਹਿਰੀਰ ਕਰਨਾ ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਲਾਈਫ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਬਕਸਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਨ।

ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਬੰਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੇਅਰਰਾਂ/ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਦਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

6. ਕਿਹੜੀ ਸਪੋਰਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?

ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਆਲ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਸਹਿਮੇ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਹੈੱਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟਰੀ (ਸਵੈ–ਇੱਛਿਤ) ਜਾਂ ਖੈਰਾਤੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਮਦਦ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਭਿੰਨ ਹੋਣ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ।

- ਮੈਮੋਰੀ ਕਲਿਨਿਕਸ
- ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈੱਲਥ ਟੀਮਜ਼ ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸਾਈਕਿਐਟ੍ਰਿਕ ਨਰਸਿਜ਼ (ਸੀ ਪੀ ਐੱਨਜ਼)
- ਜੀ ਪੀ ਅਤੇ ਸੇਹਤ ਦੇ ਹੋਰ ਮਾਹਿਰ
- ਸੋਸਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਕੇਅਰ ਮੈਨੇਜਰ, ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ
- ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਵਿਹਾਰਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ), ਡੇ ਕੇਅਰ
- ਟੈਲੀਕੇਅਰ/ਟੈੱਕਨਾਲੋਜੀ ਜਿਹੜੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਲਾਰਮ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਹ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦੱਸ ਸਕੇ ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਡਿਗ ਪਏ ਹਨ)
- ਬੈਨੀਫਿਟਸ (ਵੈੱਲਫੇਅਰ ਰਾਈਟਸ)
- ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੇਅਰਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਗਰੁੱਪ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਲਵੇ।

Dementia

7. ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਕੇਅਰਰਜ਼ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਿੱਤ ਦਿਹਾੜੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਹ ਭਾਵਾਤਮਕ ਮਦਦ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੇਅਰਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਬੰਦਾ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ, ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਭਾਵਾਤਮਕ ਮਦਦ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਪਿੰਗ, ਮੀਲਜ਼ (ਖਾਣੇ) ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਪਾਉਣਾ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁਣ ਅਤੇ ਫੇਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਾਕਇਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਰ ਹਫਤੇ, 7 ਦਿਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ।

ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੇਅਰਰਜ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਵਾਤਮਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੇਅਰਰਜ਼ ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਥਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੇਅਰਰਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕੇਅਰਰਜ਼ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੇਅਰਰ,ਜ਼ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੇਅਰਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਮਦਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਮਕੇਅਰਰਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਪਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਅਰਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਭਾਵਾਤਮਕ ਮਦਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕੇਅਰਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਗਰੁੱਪ ਹੋਣ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Dementia

8. ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੇਅਰਰਜ਼ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਇਥੇ ਕੁੱਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਪਤੇ ਦਿਤੇ ਹੋਏ ਹਨ

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

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**