

डिमेन्शिया (मनोभ्रंश) मार्गदर्शिका

निदान के बाद अच्छी तरह से जीना



For more information:
alzheimers.org.uk
0300 222 1122

Hindi



इस मार्गदर्शिका के बारे में

यदि आपको हाल ही में कहा गया है कि आपको डिमेंशिया है तो यह मार्गदर्शिका आपके लिए है। यह किसी भी तरह का डिमेंशिया हो सकता है, जैसे अल्जाइमर्स रोग, संवाहनी डिमेंशिया या मिश्रित डिमेंशिया। या फिर यह डिमेंशिया विथ लिवी बॉडीज़ (DLB) या फिर कोई कम सामान्य प्रकार, जैसे फ्रंटोटेम्पोरल डिमेंशिया (FTD) हो सकता है।

उन लोगों के नज़दीकी दोस्त और परिवार के लिए भी यह मार्गदर्शिका उपयोगी होगी जिन्हें डिमेंशिया है, क्योंकि इसमें ऐसे किन्हीं भी लोगों के लिए उपयोगी जानकारी है जो कि देखभाल या सहायता की भूमिका अपना रहे हों।

यह मार्गदर्शिका आपको डिमेंशिया और उसके उपचार, सहायता और उपलब्ध सेवाओं के बारे में और समझने में सहायता करेगी। इसमें आप किस तरह से डिमेंशिया के साथ यथासंभव अच्छी तरह से जी सकते/तीं हैं, और भविष्य के बारे में योजनाएं बनाने के बारे में जानकारी शामिल है।

इस मार्गदर्शिका का पहला संस्करण Alzheimer's Society द्वारा स्वास्थ्य विभाग की सहायता और उससे प्राप्त निधिद्वारा प्रस्तुत किया गया था। यह दूसरा संस्करण है। इसकी समीक्षा जिन्हें डिमेंशिया है ऐसे लोगों की देखभाल करने वालों और डिमेंशिया के विशेषज्ञों द्वारा की गई है। हमने सभी प्रतिभाव को ध्यान में रखा है।

यदि आप इस मार्गदर्शिका में दी गई किसी भी जानकारी के बारे में बात करना चाहते/चाहती हों, तो कृपया Alzheimer's Society की राष्ट्रीय डिमेंशिया हेल्पलाइन को फोन करें। हमारी वेबसाइट पर भी और जानकारी है।





‘मैं अपॉइंटमेंट्स निर्धारित होने की प्रतीक्षा करते हुए बहुत उदास हो गई थी, लेकिन Alzheimer's Society के किसी व्यक्ति ने मेरी मदद की और मुझे सहारा दिया। मैं नहीं जानती इसके बिना मैंने क्या किया होता।’

Liz Cunningham (लिज़ कनिंगहैम),
डिमेन्शिया के साथ जी रही हैं

प्रस्तावना

Liz Cunningham

डिमेन्शिया के निदान का सामना करना पड़ना डरावना हो सकता है। आप परेशान, असुरक्षित, व्यथित या व्याकुल हो सकते/ती हैं। आपको जैसा भी महसूस हो, जानने वाली महत्वपूर्ण बात यह है कि आप अकेले/लीं नहीं हैं।

मेरा निदान किया गया उससे पहले, मैंने Alzheimer's Society की वेबसाइट का उपयोग कर के जानकारी प्राप्त की और पता लगाया कि मदद और सहारा कहाँ से मिल सकता है। मैं अपॉइंटमेंट्स निर्धारित होने की प्रतीक्षा करते हुए बहुत उदास हो गई थी, लेकिन Alzheimer's Society के किसी व्यक्ति ने मेरी मदद की और मुझे सहारा दिया। मुझे नहीं पता मैंने इसके बिना क्या किया होता – वह निरंतर सहायता प्राप्त करना फिर से जी पाने की शुरुआत थी।

निदान के बाद जानकारी और सहायता प्राप्त करना सचमुच महत्वपूर्ण है – यह आपको आश्वस्त महसूस करा सकता है और आपको फिर से अपना जीवन जीने की अनुमति देता है। यह मार्गदर्शिका आपको अपने निदान, उपचार, भविष्य और डिमेन्शिया के साथ अच्छी तरह जीने के तरीकों के बारे में आपको जो भी जानने की ज़रूरत है वह बताती है। यदि आप अपने किसी भी लक्षण के बारे में चिंतित हैं तो आप उन्हें अनुसंधान कर सकते/ती हैं, और यह आपको इस बात की सलाह देती है, कि आप चीज़ों को आसान करने के लिए क्या कर सकते/ती हैं।

इसमें उन अन्य लोगों का संपर्क विवरण दिया गया है जो आपकी सहायता कर सकते/ती हैं, जिसमें Alzheimer's Society की सेवाएं, जैसे कि उनकी हेल्पलाइन भी शामिल हैं। मेरे परिवार के लोग मेरी देखभाल करते हैं, लेकिन सोसायटी के किसी व्यक्ति से बात करने से सारे शक या डर निकल जाते हैं और चीज़ें आसानी से समझ में आती हैं – आखिरकार ऐसा आश्वासन प्राप्त करना महत्वपूर्ण है।



अपने निदान को स्वीकार करना

यदि हाल ही में आपको डिमेंशिया होने का निदान हुआ है, तो आप दुखी, डरा हुआ, खोया हुआ, अकेला, गुस्सा या फिर अविश्वास भी महसूस कर सकते/तीं हैं। या फिर हो सकता है कि आप कुछ आराम महसूस करें कि आपके पास अब अपनी समस्याओं के लिए कोई स्पष्टीकरण तो है। हर व्यक्ति अलग होता है, लेकिन ये सभी प्रतिक्रियाएं विभिन्न समयों पर संभव हैं और ये सभी सामान्य हैं। आप कैसा महसूस करेंगे/गी यह शायद हर दिन अलग-अलग होगा।

यदि आप ऐसा कर सकते/ती हैं, तो आपको कैसा महसूस हो रहा है उसके बारे में दोस्तों और रिश्तेदारों से बात करें। चीजों के बारे में बात करना अक्सर उनका सामना करने का पहला कदम होता है। इससे दूसरों को भी आप पर क्या गुजर रही है और वे आपकी कैसे मदद कर सकते/तीं हैं यह समझने में मदद मिलती है। उन्हें भी शायद यह परिस्थिति मुश्किल लग रही हो, इसलिए बात करना उनके लिए भी अच्छा हो सकता है। ऐसे विशेषज्ञ स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल पेशेवर भी हैं, जैसे कि परामर्शदाता या कोई डिमेंशिया सलाहकार, जिन से आप सहायता के लिए बात कर सकते/तीं हैं।

इससे आपको अपने निदान के बारे में और किस बात की अपेक्षा करें, यह जानने में मदद मिलेगी। इससे भविष्य के लिए योजना बनाना और आसान हो सकता है। हो सकता है कि आप यह अभी न करना चाहते/तीं हों, या आपको ना लगता हो कि आप अभी तैयार हैं - चीजों को अपनी गति पर अपनाना अच्छा होगा। जब आप तैयार महसूस करें, तब बहुत सी जानकारी और सलाह उपलब्ध होगी।

यह जानना महत्वपूर्ण है कि आप अकेले/लीं नहीं हैं - यूके में लगभग 850,000 लोगों को डिमेंशिया है। डिमेंशिया के साथ अच्छी तरह जीना संभव है और आपके और आपके परिवार के लिए सहायता उपलब्ध है। आप दूसरों की मदद करना भी चाह सकते/ती हैं - अनुसंधान, सेवाओं के विकास, अभियानों या स्वयंसेवा में हिस्सा ले कर।



अधिक जानकारी के लिए
alzheimers.org.uk पर जाएं

इस मार्गदर्शिका का उपयोग करने का तरीका



आप पूरी पुस्तिका पढ़ना चाह सकते/तीं हैं, या, अगर आप चाहें, तो उन हिस्सों पर ध्यान केन्द्रित कर सकते/तीं हैं जो आपको सब से अधिक प्रासंगिक लगें। यदि आप पूरी पुस्तिका के बदले केवल सारांश पढ़ना चाहें, तो प्रत्येक विभाग की शुरूआत में महत्वपूर्ण बातों के सार हैं।



कुछ अध्यायों के अंत में आपको कई 'अगले कदम' मिलेंगे। ये ऐसी चीजें हैं जिन्हें करने के बारे में आप सोचना चाह सकते/तीं हैं, क्योंकि वे आपको अभी अच्छी तरह जीने में और भविष्य की योजना बनाने में मदद कर सकती हैं।



इस पूरी पुस्तिका में आप Alzheimer's Society के अन्य प्रकाशनों के बारे में सुझाव देखेंगे/गीं, जो कि आपको यहाँ पर शामिल विषयों के बारे में और जानकारी देंगे। इनमें से अधिकतर केवल अंग्रेज़ी में उपलब्ध हैं। हालाँकि, हमारे पास अन्य भाषाओं में कुछ जानकारी उपलब्ध है, और हमारी हेल्पलाइन के पास एक अनुवाद सेवा है। वे अधिक जानकारी, सलाह और सहायता प्रदान कर सकेंगे।



आपको Alzheimer's Society की सेवाओं की सूची पृष्ठ 131 पर मिलेगी। अन्य उपयोगी संस्थानों की सूची पृष्ठ 135 पर है।



राष्ट्रीय डिमेंशिया हेल्पलाइन को
0300 222 1122 पर कॉल करें



विषय सूची

1	डिमेन्शिया के बारे में	9
2	उपचार	25
3	अच्छी तरह से जीना	39
4	अग्रिम आयोजन करना	63
5	जिन्हें डिमेन्शिया है उन लोगों के लिए सेवाएं	87
6	देखभाल करने वालों के लिए सहायता	103
7	अनुसंधान	123
8	Alzheimer's Society सेवाएं और सहायता	131
9	अन्य उपयोगी संस्थान	135



1

डिमेन्शिया के बारे में

इस विभाग में

प्रमुख बातें: डिमेन्शिया के बारे में	10
डिमेन्शिया क्या है?	12
इसके लक्षण क्या हैं?	13
समयांतर पर परिवर्तन	14
इसके कारण क्या हैं?	14
कुछ लोगों को डिमेन्शिया क्यों होता है?	15
डिमेन्शिया के प्रकार	16

प्रमुख बातें: डिमेन्शिया के बारे में

डिमेन्शिया बढ़ती आयु का सामान्य हिस्सा नहीं है। यह तब होता है जब मस्तिष्क किसी रोग से प्रभावित होता है। डिमेन्शिया हर व्यक्ति को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करता है और आप कई परिवर्तन अनुभव कर सकते/तीं हैं। इसमें याददाश्त, सोचने, ध्यान केन्द्रित करने और भाषा संबंधी समस्याएं शामिल हैं। आप संभ्रमित हो सकते/तीं हैं या आप जो देख या सुन सकते/तीं हैं उसे समझने के लिए आपको मेहनत करनी पड़ सकती है। आप मूड, भावनाओं और व्यवहार में भी परिवर्तन अनुभव कर सकते/तीं हैं।

डिमेन्शिया बढ़ता है, जिसका अर्थ है कि आपके लक्षण समय के साथ और बिगड़ेंगे। हालाँकि, डिमेन्शिया के साथ जीने वाले कई लोग कई वर्षों तक सक्रिय और संतोषप्रद जीवन जीते हैं।

डिमेन्शिया के कई अलग-अलग प्रकार हैं। सब से सामान्य हैं अल्ज़ाइमर्स रोग और वैस्क्युलर डिमेन्शिया। कम सामान्य हैं डिमेन्शिया विथ लिवी बॉडीज़ (DLB) और फ्रंटोटेम्पोरल डिमेन्शिया (FTD)। एक से अधिक प्रकार के डिमेन्शिया होना संभव है, और इस स्थिति को 'मिक्स्ट डिमेन्शिया'

(मिश्र डिमेन्शिया) कहा जाता है। यह सब से अधिक बार वैस्क्युलर डिमेन्शिया के साथ अल्ज़ाइमर्स रोग होता है।

कुछ और भी विरले होने वाली स्थितियाँ भी हैं, जिनसे डिमेन्शिया होता है। साथ मिल कर, ये डिमेन्शिया का निदान होने वाले लोगों का बस 5 प्रतिशत ही हैं।

विभिन्न कारकों के कारण किसी को डिमेन्शिया होने का जोखिम बढ़ जाता है। बढ़ती उम्र, जीन, स्वास्थ्य और जीवनशैली (उदाहरण के लिए कसरत, आहार और धूम्रपान) सभी भूमिका निभाते हैं।

डिमेन्शिया वाले अधिकतर लोगों की आयु 65 वर्ष से अधिक होती है, लेकिन डिमेन्शिया कम आयु वाले लोगों को भी प्रभावित कर सकता है।

डिमेन्शिया क्या है?

‘डिमेन्शिया’ शब्द लक्षणों के एक समूह का वर्णन करता है जिसमें याददाश्त खोना, सोचने में, समस्याओं का समाधान करने में या भाषा में मुश्किलें और अक्सर मूड, समझ या व्यवहार में परिवर्तन शामिल होते हैं। शुरू में ये परिवर्तन सामान्यतः छोटे होते हैं, लेकिन डिमेन्शिया वाले किसी व्यक्ति के लिए ये इतने बुरे हो जाते हैं कि रोजमर्रा के जीवन को प्रभावित करे। डिमेन्शिया बढ़ती आयु का सामान्य हिस्सा नहीं है। यह तब होता है जब मस्तिष्क किसी रोग से प्रभावित होता है।

डिमेन्शिया के 100 से अधिक जाने-माने प्रकार हैं। सब से सामान्य हैं अल्ज़ाइमर्स रोग और वैस्कुलर डिमेन्शिया। और जानकारी प्राप्त करने के लिए, कृपया पृष्ठ 16 पर डिमेन्शिया के प्रकार देखें।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्य पत्रिका 400, [What is dementia?](#)

डिमेन्शिया संबंधी आँकड़े

- यूके में ऐसे लगभग 850,000 लोग हैं जो डिमेन्शिया के साथ जीते हैं।
- आपको डिमेन्शिया होने की संभावना आयु के साथ बहुत बढ़ जाती है। 65 वर्षों से अधिक आयु के लोगों में 14 में से एक व्यक्ति को डिमेन्शिया होता है, जब कि 80 वर्ष से अधिक आयु के लोगों में यह छः में से एक व्यक्ति में होता है। यह पुरुषों की तुलना में स्त्रियों में अधिक सामान्य है।
- यूके में कम से कम 42,000 कम आयु के लोगों (वे जिनकी आयु 65 से कम है) को डिमेन्शिया है। इसे जल्दी प्रारंभ या युवा प्रारंभ डिमेन्शिया कहते हैं।

इसके लक्षण क्या हैं?

हर व्यक्ति अपनी तरह से डिमेन्शिया का अनुभव करता है। अलग-अलग प्रकार का डिमेन्शिया लोगों को अलग-अलग तरह से प्रभावित कर सकता है। हालाँकि, कुछ सामान्य लक्षण नीचे सूचीबद्ध हैं। आप इनमें से कुछ को अपने अनुभवों से पहचान सकते/तीं हैं।

याददाश्त खोना:

- कुछ ही समय पहले हुई हो ऐसी घटनाओं को याद करने में मुश्किल (हालाँकि आप वे चीज़ें अच्छी तरह याद कर पाएँ जो काफी समय पहले हुई हों)
- बातचीत के दौरान चीज़ों को दोहराना, जैसे कि बार-बार एक ही सवाल पूछना।

बातों पर अच्छी तरह विचार करने और योजना बनाने में मुश्किल:

- ध्यान केन्द्रित करने, क्रमानुसार कदम उठाने, नये विचार समझने या समस्याओं को सुलझाने में समस्या
- जाने-पहचाने रोजमर्रा के काम करने में मुश्किल, जैसे कि किसी रेसिपी के अनुसार कुछ बनाना या अपने वित्त की व्यवस्था करना (उदाहरण के लिए आपका पेन्शन या बैंक खाते)।

भाषा संबंधी समस्याएं:

- सही शब्द अनुसंधानने में मुश्किल
- किसी की बातचीत को समझने में मुश्किल या आपने जो सुना हो उसका गलत अर्थ निकालना।

समय या स्थान के बारे में भ्रमित होना:

- कौन सा समय, तिथि या ऋतु है वह भूल जाना
- गुम हो जाना या पता न होना कि आप कहाँ हैं, भले ही आप किसी जानी पहचानी जगह पर हों।

दृश्य समझने में समस्याएं:

- दूरी का अंदाज़ा लगाने में मुश्किल (उदाहरण के लिए सीढ़ियों पर)
- पैटर्न या आईने में दिखने वाले प्रतिबिंब का गलत अर्थ निकालना।



राष्ट्रीय डिमेन्शिया हेल्पलाइन को
0300 222 1122 पर कॉल करें

1

मूड में परिवर्तन या भावनाओं पर नियंत्रण रखने में समस्याएं:

- असाधारण रूप से व्याकुल, दुखी, डरा हुआ, चिड़चिड़ा या आसानी से परेशान हो जाना
- चीज़ों में रुचि खो कर अन्यमनस्क हो जाना
- आत्मविश्वास की कमी होना।

समयांतर पर परिवर्तन

डिमेन्शिया बढ़ता है, जिसका अर्थ है कि आपके लक्षण समय के साथ और बिगड़ेंगे। यह कितनी तेज़ी से बढ़ता है वह हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग होता है। डिमेन्शिया वाले कुछ लोग कई वर्षों तक अपनी स्वतंत्रता बनाए रखते हैं।

डिमेन्शिया के मध्य और बाद के चरणों में आपको खाना पकाने जैसी रोजाना की गतिविधियों या नहाने और कपड़े पहनने जैसी निजी देखभाल की गतिविधियों के लिए और सहायता की ज़रूरत पड़ने लगेगी। डिमेन्शिया जीवन अवधि कम करता है, हालाँकि कुछ लोग इसके साथ कई वर्षों तक जीते हैं।

डिमेन्शिया आपको जैसे भी प्रभावित करे, और आप जिस भी चरण में हों, ऐसे तरीके हमेशा होंगे जिससे इस स्थिति के साथ जीना बेहतर बनाया जा सकता है। और जानकारी के लिए, पृष्ठ 39 पर अच्छी तरह जीना और पृष्ठ 87 पर वे लोग जिन्हें डिमेन्शिया है उनके लिए सेवाएं देखें।

इसके कारण क्या हैं?

डिमेन्शिया मस्तिष्क में एक भौतिक परिवर्तन से होता है जो कि किसी रोग के परिणाम स्वरूप होता है। जैसे - जैसे डिमेन्शिया बढ़ता है, मस्तिष्क की संरचना और गुणधर्म बदलते हैं, जिसके कारण तंत्रिका की कोशिकाओं की मृत्यु होती है। जैसे-जैसे अधिक तंत्रिका की कोशिकाओं की मृत्यु होती है, मस्तिष्क क्षतिग्रस्त होता जाता है।

मस्तिष्क के अलग-अलग भागों को हुई क्षति के अलग-अलग प्रभाव होंगे। उदाहरण के लिए, मस्तिष्क के एक भाग को हुई क्षति किसी व्यक्ति की अल्प-कालीन (हाल की) याददाश्त को प्रभावित कर सकती है, जब कि किसी अन्य भाग को हुई क्षति उनकी चीज़ों को व्यवस्थित करने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है। मस्तिष्क में होने वाले परिवर्तनों के बारे में और जानकारी प्राप्त करने के लिए, कृपया पृष्ठ 16 पर डिमेन्शिया के प्रकार देखें।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्य पत्रिका 456, **Dementia and the brain**

यदि आप कम्प्यूटर का उपयोग करते हैं तो आप डिमेन्शिया मस्तिष्क को कैसे प्रभावित करता है उसके बारे में हमारी एनिमेट की हुई मार्गदर्शिका भी देख सकते/तीं हैं। यह इस स्थान पर मिलेगी alzheimers.org.uk/braintour

कुछ लोगों को डिमेन्शिया क्यों होता है?

इस बात को स्पष्ट रूप से नहीं जाना जा सका है कि क्यों कुछ लोगों को डिमेन्शिया होता है, जबकि अन्यो को नहीं। यह आयु, जीन, आरोग्य और जीवनशैली (उदाहरण के लिए कसरत, आहार या धूम्रपान) पर निर्भर करता है।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्य पत्रिका 450, **Risk factors for dementia**



डिमेन्शिया के प्रकार

डिमेन्शिया के कई अलग-अलग प्रकार हैं। निदान वाले लोगों के लगभग 95 प्रतिशत को चार प्रमुख प्रकारों – अल्ज़ाइमर्स रोग, वैस्क्युलर डिमेन्शिया, डिमेन्शिया विथ ल्यूवी बॉडीज़ (DLB) या फ्रंटोटेम्पोरल डिमेन्शिया (FTD) में से एक होगा। इन सभी का आने वाले पृष्ठों में वर्णन किया गया है।

सब से सामान्य हैं अल्ज़ाइमर्स रोग और इसके बाद है वैस्क्युलर डिमेन्शिया। डिमेन्शिया के अन्य कारणों के बारे में जानकारी के लिए, देखें पृष्ठ 23।

अल्ज़ाइमर्स रोग

मस्तिष्क के अंदर

मस्तिष्क में 'प्लाक' और 'टैंगल' कहलाने वाले अपसामान्य ढाँचे बढ़ने लगते हैं। यह तंत्रिका की कोशिकाओं के काम में विक्षेप करते हैं और एक दूसरे से संचार करते हैं, और अंत में उनकी मृत्यु का कारण बनते हैं।

अल्ज़ाइमर रोग वाले व्यक्तियों के मस्तिष्क में कुछ महत्वपूर्ण रसायनों का अभाव भी होता है। इन रसायनों के कम स्तरों का अर्थ है कि संदेश मस्तिष्क में उतनी अच्छी तरह से पहुँच नहीं पाते जितना उन्हें पहुँचना चाहिए।

शुरूआती परिवर्तन

अल्ज़ाइमर्स रोग सामान्यतः उत्तरोत्तर हल्की सी कम होती हुई याददाश्त के साथ शुरू होता है, जैसे कि हाल की घटनाएं याद करने में या नई जानकारी सीखने में मुश्किल। यह इसलिए है कि प्रभावित होने वाला मस्तिष्क का पहला हिस्सा अक्सर याददाश्त और सीखनेवाला हिस्सा होता है। उदाहरण के लिए हो सकता है आप लोगों के नाम भूल जाएं या यह भूल जाएं कि आपने चीज़ें कहाँ रखी हैं।

अन्य शुरूआती परिवर्तनों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- भाषा संबंधी समस्या, जैसे कि किसी चीज़ के लिए सही शब्द खोजना
- भ्रमित महसूस करना या फिर जो कहा जा रहा हो वह समझने में मुश्किल होना
- वस्तुओं को तीन परिमाणों में देखने में समस्या होना
- रोजमर्रा की गतिविधियों में मुश्किल होना – उदाहरण के लिए, दुकानों में चीज़ों के लिए भुगतान करते समय मुद्रा के मूल्य के बारे में भ्रमित होना
- अधिक अंतर्मुखी हो जाना या मूड में बड़े परिवर्तन अनुभव करना।



अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 616, Alzheimer's disease: Understanding your diagnosis

वैस्क्युलर डिमेन्शिया

मस्तिष्क के अंदर

वैस्क्युलर डिमेन्शिया मस्तिष्क में रक्त की आपूर्ति से समस्याओं का परिणाम है – 'वैस्क्युलर' शब्द रक्तवाहिनियों से संबंधित है। तंत्रिका कोशिकाओं को जीवित रहने के लिए रक्त से ऑक्सीजन (प्राणवायु) और पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। बिना पर्याप्त रक्त के, तंत्रिका की यह कोशिकाएं मर जाएंगी।

वैस्क्युलर डिमेन्शिया के कई प्रकार हैं। एक प्रकार स्ट्रोक के कारण होता है (उसे स्ट्रोक संबंधी डिमेन्शिया कहते हैं)। एक और मस्तिष्क के गहरे भागों में रक्त की आपूर्ति की कमी के कारण होता है (उसे सबकोर्टिकल वैस्क्युलर डिमेन्शिया कहते हैं)।

स्ट्रोक तब होता है जब कोई थक्का मस्तिष्क के किसी हिस्से में जाने से रक्त के प्रवाह को रोकता है, या फिर जब कोई रक्तवाहिनी मस्तिष्क में फट जाती है। वैस्क्युलर डिमेन्शिया कभी-कभी एक बड़े स्ट्रोक के बाद होता है (उसे पोस्ट-स्ट्रोक डिमेन्शिया कहा जाता है)। हालाँकि, अधिक बार यह कई सारे छोटे स्ट्रोक के बाद आता है (उसे मल्टी-इन्फार्क्ट डिमेन्शिया कहते हैं)।



1

सबकोर्टिकल वैस्कुलर डिमेन्शिया – जब मस्तिष्क के गहरे भागों में रक्त का प्रवाह कम होता है – यह अक्सर मस्तिष्क को रक्त की आपूर्ति करने वाली छोटी रक्तवाहिनियों के संकुचित होने के कारण होता है।

शुरूआती परिवर्तन

आप जो परिवर्तन अनुभव करेंगे वह इस बात पर आधारित होंगे कि मस्तिष्क का कौन-सा हिस्सा क्षतिग्रस्त हुआ है। सामान्य शुरूआती परिवर्तनों में है आयोजन, तेज़ी से विचार करने या ध्यान केन्द्रित करने में मुश्किल। ऐसी छोटी अवधियाँ भी हो सकती हैं जब आप बहुत भ्रमित हो जाएं। आप डिप्रेस्ड या व्याकुल भी हो सकते/तीं हैं। शुरूआती चरणों में याददाश्त खोना हमेशा सामान्य नहीं होता।

यदि आपको बड़ा स्ट्रोक हुआ हो, तो वैस्कुलर डिमेन्शिया के लक्षण अचानक शुरू हो सकते हैं। ये फिर स्थिर रह सकते हैं या, शुरूआती चरणों में, ये समय के चलते थोड़े बेहतर भी हो सकते हैं। यदि आपको एक और स्ट्रोक हो, तो आपके लक्षण फिर से बिगड़ सकते हैं।

यदि आपको छोटे स्ट्रोक लगातार हों, तो आपके लक्षण थोड़े समय तक स्थिर रह सकते हैं और फिर चरणों में बिगड़ सकते हैं, बजाए इसके की क्रमशः बिगड़ें।

यदि आपको सबकोर्टिकल वैस्कुलर डिमेन्शिया हो, तो आपके लक्षण क्रमशः, या कम बार, चरणों में बिगड़ सकते हैं।



अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 614,
Vascular dementia: Understanding your diagnosis

डिमेन्शिया विथ लिवी बॉडीज़ (DLB)

मस्तिष्क के अंदर

डिमेन्शिया के इस रूप को अपना नाम लिवी बॉडीज़ नाम प्रोटीन के उन छोटे गट्टों से मिलता है जो कि तंत्रिका की कोशिकाओं के भीतर विकसित होते हैं। अल्ज़ाइमर्स रोग के प्लाक और टैंगल की तरह, ये मस्तिष्क के कार्य में विक्षेप डालते हैं। वे रासायनिक संदेशवाहकों के स्तर कम कर देते हैं और तंत्रिका कोशिकाओं के मृत्यु का कारण बनते हैं।

1

लिवी बॉडीज़ पार्किन्सन्स रोग वाले लोगों में भी पाए जाते हैं। पार्किन्सन्स वाले किसी व्यक्ति को जैसे – जैसे उनकी स्थिति बढ़ती है वैसे-वैसे डिमेन्शिया होने का जोखिम बढ़ जाता है। यदि ऐसा हो, तो उसे पार्किन्सन्स रोग डिमेन्शिया कहा जाता है।

शुरूआती परिवर्तन

डिमेन्शिया विथ ल्युई बॉडीज़ के शुरूआती चरणों में, आपको चौकस रहने में मुश्किल हो सकती है और भविष्य के लिए योजना बनाने, तर्क करने और समस्याओं का समाधान करने में मुश्किल हो सकती है। ये लक्षण हर दिन बहुत अधिक अलग-अलग होते हैं।

आप जिस तरह से चीज़ें देखते हैं उसमें भी आपको समस्याएं हो सकती हैं, जैसे कि:

- दूरी का अदाज़ा लगाना मुश्किल होना
- वस्तुओं को तीन परिमाणों में देखने में समस्या होना
- ऐसी चीज़ों को देखाना जो वास्तव में वहाँ न हों (दृश्य मतिभ्रम)।

आपको पार्किन्सन्स रोग में हों ऐसे लक्षण भी हो सकते/तीं हैं। इनमें शामिल है:

- धीमी और अनम्य गतिविधि
- संतुलन बनाए रखने में समस्या
- हाथ या पैर का थरथराना।

भंग हुई निद्रा के पैटर्न भी काफी सामान्य हैं। हालाँकि, आपकी याददाश्त अक्सर अल्ज़ाइमर्स रोग वाले किसी व्यक्ति से कम प्रभावित होगी।



अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 37,
Dementia with Lewy bodies: Understanding your diagnosis



1

फ्रंटोटेम्पोरल डिमेन्शिया (FTD)

मस्तिष्क के अंदर

फ्रंटोटेम्पोरल डिमेन्शिया शब्द अनेक विभिन्न परिस्थितियों का वर्णन करता है। इसे मूलभूत रूप से पिक्स रोग कहते थे और यह शब्द अभी भी कभी-कभी इस्तेमाल किया जाता है। यह मस्तिष्क के फ्रंटल और टेम्पोरल लोब्स कहलाने वाले क्षेत्रों को क्षति पहुँचाने से होता है। यह क्षेत्र व्यवहार, भावनात्मक प्रतिक्रियाओं और भाषा संबंधी कौशलों को नियंत्रित करता है।

फ्रंटोटेम्पोरल डिमेन्शिया में अपसामान्य प्रोटीनों के गट्टे इन लोब्स की तंत्रिका कोशिकाओं में इकट्ठा हो कर इन कोशिकाओं की मृत्यु का कारण बनते हैं। मस्तिष्क में संदेश ले जाने वाले महत्वपूर्ण रसायन भी प्रभावित होते हैं।

शुरूआती परिवर्तन

फ्रंटोटेम्पोरल डिमेन्शिया मुख्यतः जिनकी आयु 40, 50 और 60 के दशक में हो (अल्ज़ाइमर्स रोग या वैस्कुलर डिमेन्शिया वाले अधिकतर लोगों से छोटी आयु के) ऐसे लोगों को प्रभावित करते हैं। फ्रंटोटेम्पोरल डिमेन्शिया के तीन विभिन्न प्रकार हैं, जिन्हें व्यावहारिक प्रकार, सिमेन्टिक डिमेन्शिया और प्रोग्रेसिव नॉन-फ्लुएंटे अफेसिया कहा जाता है।

1

फ्रंटोटेम्पोरल डिमेन्शिया के व्यावहारिक प्रकार के साथ, व्यक्तित्व या व्यवहार में परिवर्तन अक्सर पहले नज़र आते हैं। आप अंतर्मुखी बन सकते/तीं हैं या ऐसा लग सकता है कि आपको दूसरों की कुछ खास परवाह नहीं है, या आप सामाजिक रूप से अनुचित माने जाने वाली टिप्पणियाँ कर सकते/तीं हैं। आप सनकी या आवेगी बन सकते/तीं हैं – उदाहरण के लिए असाधारण आहार के लिए शौक विकसित करना।

यदि आपको सिमेन्टिक डिमेन्शिया हो, तो आपकी वाणी सामान्यतः प्रवाही होती है लेकिन हो सकता है कि आप कुछ शब्दों के अर्थ या समझ खो दें।

यदि आपको प्रोग्रेसिव नॉन-फ्लुएंटे अफेसिया हो, तो आपकी भाषा भी प्रभावित होती है। आपकी वाणी धीमी हो सकती है और इसके लिए बहुत मेहनत करनी पड़ सकती है।

फ्रंटोटेम्पोरल डिमेन्शिया के शुरूआती चरणों में आपकी रोजमर्रा की याददाश्त प्रभावित हो इसकी संभावना नहीं है।



अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 687, Frontotemporal dementia: Understanding your diagnosis

मिश्रित डिमेन्शिया

कुछ लोगों को एक से अधिक प्रकार का डिमेन्शिया होता है। इसे मिश्रित डिमेन्शिया कहते हैं। सब से सामान्य संयोजन है अल्ज़ाइमर्स रोग और वैस्कुलर डिमेन्शिया। अगला सब से सामान्य संयोजन है अल्ज़ाइमर्स रोग और डिमेन्शिया विथ ल्युई बॉडीज़। यदि आपको मिश्रित डिमेन्शिया हो, तो आपको उन दो प्रकार के डिमेन्शिया के लक्षणों का संयोजन अनुभव हो ऐसी संभावना है।



1

छोटी आयु के लोगों में डिमेन्शिया (यंग - ऑनसेट डिमेन्शिया)

यूके में कम से कम ऐसे 42,000 लोगों का 65 वर्ष की आयु तक पहुँचने से पहले डिमेन्शिया का निदान किया गया। इसे अक्सर 'यंग - ऑनसेट डिमेन्शिया', 'अर्ली - ऑनसेट डिमेन्शिया' या 'वर्किंग एज डिमेन्शिया' कहा जाता है।

यदि आपकी आयु 65 वर्षों से कम हो तो आपको किसी भी प्रकार का डिमेन्शिया हो सकता है। हालाँकि, आपको कोई कम सामान्य प्रकार का डिमेन्शिया होने की संभावना अधिक है, जैसे कि फ्रंटोटेम्पोरल डिमेन्शिया या किसी जनीन संबंधी वजह के साथ कोई अन्य डिमेन्शिया। डिमेन्शिया वाले युवा लोगों में से केवल एक तिहाई को ही अल्ज़ाइमर्स रोग होता है।

हालाँकि आपके कुछ लक्षण एक समान हो सकते/तीं हैं, फिर भी आप अक्सर अलग तरह की चुनौतियों का सामना करेंगे और आपसे बड़ी आयु की लोगों की तुलना में आपको भिन्न प्रकार की सहायता की जरूरत होगी। आपका परिवार युवा हो सकता है, आपकी आर्थिक जिम्मेदारियाँ हो सकती हैं, जैसे कि मॉर्गेज, और हो सकता है कि आप अब भी काम करते हों। आप डिमेन्शिया के साथ अच्छी तरह जीना कैसे जारी रख सकते/तीं हैं उसकी आपको अलग रुचियाँ और अपेक्षाएं हो सकती हैं।

डिमेन्शिया वाले छोटी आयु के लोगों की जिन समस्याओं का सामना करने पड़ने की संभावना है, उनके लिए आर्थिक मामलों, वाहन चालन और काम के विभाग देखें। इन्हें अध्याय 4 पूर्वायोजन करना, जो कि पृष्ठ 63 पर शुरू होता है उसमें शामिल किया गया है। छोटी आयु के लोगों के लिए सेवाओं के बारे में जानकारी के लिए पृष्ठ 100 भी देखें।



अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 688, Young-onset dementia: Understanding your diagnosis

डिमेन्शिया और सीखने संबंधी अक्षमताएं

डाउन्स सिंड्रोम समेत सीखने संबंधी अक्षमता वाले लोगों को छोटी आयु में डिमेन्शिया (सामान्यतः अल्ज़ाइमर्स रोग) होने की अधिक संभावना है। यदि आपको डिमेन्शिया और सीखने संबंधी कोई अक्षमता हो, तो आपके शुरूआती लक्षण थोड़े अलग हो सकते/तीं हैं - उदाहरण के लिए आपको व्यवहार में परिवर्तन का अनुभव होने की अधिक संभावना है। आपको मिलने वाली सहायता आपकी समझ और आप जिस तरह से संचार करना चाहते हैं उसके अनुसार अनुकूलित की जानी चाहिए।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्य पत्रिका 430, Learning disabilities and dementia, और ईज़ी रीड फैक्टशीट ER1, What is dementia?

मस्तिष्क की शराब संबंधी क्षति (कॉर्साकॉप्स सिंड्रोम समेत)

मस्तिष्क की शराब संबंधी क्षति (ARBD) कई वर्षों तक नियमित रूप से अत्याधिक शराब पीने के कारण होती है। यह सामान्यतः मध्य आयु के लोगों को प्रभावित करता है। ARBD डिमेन्शिया का प्रकार नहीं है लेकिन उसके वैसे ही लक्षण हो सकते हैं, जैसे याददाश्त खोना और निर्णय लेने की प्रक्रिया से समस्याएं। यदि आप शराब पीना छोड़ दें, अच्छा आहार लें और संज्ञानात्मक पुनःस्थापन प्राप्त करें, तो आप आंशिक या फिर पूरा स्वास्थ्य लाभ भी प्राप्त कर सकते/तीं हैं।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्यपत्रिका 438, What is alcohol-related brain damage?

डिमेन्शिया के कम सामान्य कारण

अनेक अन्य परिस्थितियों से डिमेन्शिया हो सकता है। ये कभी-कभार ही होती हैं, और यह कुल मिला कर सारे डिमेन्शिया का केवल लगभग 5 प्रतिशत ही है। हालाँकि, ये कम आयु के लोगों में अधिक सामान्य हैं।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्य पत्रिका 442, Rarer causes of dementia





2

2

2

उपचार

इस विभाग में

प्रमुख बिंदु: उपचार	26
डिमेन्शिया के उपचार के लिए औषध	28
नॉन-ड्रग (औषध न हों ऐसे) उपचार	35

2

प्रमुख बातें: उपचार

डिमेन्शिया का कोई ज्ञात इलाज नहीं है। उपचार में औषध एवं औषध न हों ऐसी दोनों ही पद्धतियाँ, अन्य चिकित्सकीय स्थितियों की देखभाल और आपकी जीवन शैली में परिवर्तन करना शामिल हैं। इनके संयोजन से कई वर्षों तक डिमेन्शिया के साथ अच्छी तरह से जीना संभव है।

अल्ज़ाइमर्स रोग का उपचार करने के लिए चार औषध विकसित किये गए हैं:

- डोनेपेज़िल
 - रिवास्टिग्माइन
 - गेलेन्टामाइन
- } इस रोग के शुरूआती और मध्य चरणों में हों ऐसे लोगों के लिए।
- मीमेन्टाइन – डिमेन्शिया के पिछले चरणों में हों ऐसे लोगों के लिए।

ये औषध कुछ समय तक कुछ लोगों में अल्ज़ाइमर्स रोग के लक्षणों का सामना करने में सहायता करते हैं। यदि आपको डिमेन्शिया विथ ल्युई बॉडीज़, या अल्ज़ाइमर्स रोग और वैस्क्युलर डिमेन्शिया के संयोजन रूप मिश्रित डिमेन्शिया हो तब भी आपको इनमें से कोई दी जा सकती है।

2

यदि आपको फ्रंटोटेम्पोरल डिमेन्शिया हो, तो ये औषध उपयुक्त नहीं हैं। आपको अपने कुछ लक्षणों के लिए कोई एंटीडिप्रेसन्ट औषध दिया जा सकता है।

यदि आपको वैस्क्युलर डिमेन्शिया हो, ता आपको सामान्यतः उसके साथ हो ऐसी किसी भी स्थिति के उपचार के लिए औषध के नुस्खे दिये जाएंगे, जैसे उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेसर) या हृदय संबंधी समस्याएं।

आपको उन तरीकों से भी फायदा हो सकता है जिनमें औषध शामिल नहीं हैं। एक उदाहरण है संज्ञानात्मक उत्प्रेरण, जिसमें शब्दों वाली पहेलियाँ करना या सांप्रत मामलों की चर्चा करना, ताकि आपका मस्तिष्क सक्रिय रहे। एक और उदाहरण है जीवन कथा कार्य, जहाँ आप अपने जीवन के अनुभवों का अपनी याददाश्त की सहायता से एक रिकॉर्ड बनाते हैं। यह स्क्रीन बुक में, फोटो एलबम में कम्प्यूटर का उपयोग कर के हो सकता है।

डिमेन्शिया के उपचार के लिए औषध

डिमेन्शिया का कोई ज्ञात इलाज नहीं है। हालाँकि, वैज्ञानिक इसका अनुसंधान करने की कोशिश कर रहे हैं। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 123 पर अनुसंधान देखें।

हालाँकि, ऐसे औषध हैं जो सहायता कर सकते/तीं हैं। आपको जिस तरह का डिमेन्शिया हो उसके आधार पर, ये औषध कुछ लक्षणों को कम कर सकते हैं या तो उन्हें कुछ समय तक और बिगड़ने से रोक सकते हैं। बिना औषध के तरीके और निदान के बाद सही तरह की सहायता पाना (जैसे कि जानकारी और सलाह, दूसरों से बात करना और अपने मन को सक्रिय रखना) भी बहुत मूल्यवान हैं।

अन्य रोग या संक्रमणों का प्रबंधन भी आवश्यक है – पृष्ठ 49 पर स्वस्थ रहना देखें।

अल्ज़ाइमर्स रोग

अल्ज़ाइमर्स रोग में देखे जाने वाले मस्तिष्क में होने वाले रासायनिक परिवर्तनों को लक्षित करने के लिए चार औषध विकसित किये गये हैं। इन औषधों को पहले याददाश्त और विचारशीलता में सहायता करने के लिए बनाया गया था, लेकिन वे अन्य तरह के लक्षणों के लिए भी फायदेमंद हो सकते हैं। ये कुछ और तरह के डिमेन्शिया में भी मददगार होते हैं।

डोनेपज़िल, रिवास्टिग्माइन और गेलेन्टामाइन

यदि आपको हल्के से मध्यम अल्ज़ाइमर्स रोग हो, तो आपको तीन औषधों में से एक लेने को कहा जा सकता है:

- डोनेपज़िल
- रिवास्टिग्माइन
- गेलेन्टामाइन

यदि आपको मिश्रित डिमेन्शिया है, जिसमें अल्ज़ाइमर्स रोग प्रमुख कारण है, तो आपको इनमें से कुछ लिख कर दिया जा सकता है।

वे सभी एक समान तरीके से काम करती हैं, ये एसिटिकोलाइन नामक एक रसायन की मात्रा बढ़ाती हैं, जो कि संदेशों को मस्तिष्क में पहुँचने में सहायता करता है। अल्ज़ाइमर्स रोग वाले लोगों में इस रसायन की कमी होती है।

पहले तो, ये औषध किसी डिमेन्शिया विशेषज्ञ द्वारा लिख कर दिये जाएंगे। ये इनमें से कोई भी हो सकता है:

- विशेष डिमेन्शिया विशेषज्ञता वाले कोई जीपी
- किसी याददाश्त के क्लिनिक में कोई मनोवैज्ञानिक (मानसिक स्वास्थ्य के विशेषज्ञ डॉक्टर)
- कोई जेरीआर्टिथियन (ऐसे डॉक्टर जो वृद्ध व्यक्तियों के शारीरिक स्वास्थ्य के विशेषज्ञ होते हैं)
- कोई न्यूरोलॉजिस्ट (ऐसे डॉक्टर जो तंत्रिका प्रणाली के रोगों के विशेषज्ञ होते हैं)।

इसके बाद, आपके जीपी सामान्यतः रोजमर्रा के नुस्खे दे जाएंगे, और इसके साथ आपके जीपी या कन्सल्टैन्ट द्वारा नियमित समीक्षा की जाएगी।

संभावित लाभ

ये औषध आपको कुछ समय के लिए आपके लक्षणों में सहायता कर सकते हैं। लाभों में एंग्ज़ाइटी में कमी और बेहतर प्रेरणा, याददाश्त और रोजाना के जीवन के कौशल शामिल हो सकते हैं।

संभावित दुष्प्रभाव

इन औषधों के दुष्प्रभावों में हैं भूख न लगना, मतली आना, उलटी आना और दस्त। वे औसतन केवल 10 में से एक व्यक्ति को प्रभावित करते हैं। यदि इन औषधों में से किसी से गंभीर दुष्प्रभाव हों, तो आप उसे बदल कर दूसरा आजमा सकते/तीं हैं।



2

मेमेन्टाइन

यदि आप अल्ज़ाइमर्स रोग के मध्य चरणों में हों लेकिन पृष्ठ 28 पर सूचीबद्ध तीन औषधों में से कोई नहीं ले सकते – शायद दुष्प्रभावों के कारण – तो आपको मेमेन्टाइन दी जा सकती है। मेमेन्टाइन अल्ज़ाइमर्स रोग के बाद के चरणों में भी दी जाती है, जब व्यक्ति के लक्षण बहुत गंभीर हो जाएं। कभी-कभी यह डोनेपिज़िल, रिवास्टिग्माइन या गेलेन्टेमाइन के साथ होती है।

मेमेन्टाइन तंत्रिका कोशिकाओं का ग्लुटामेट नामक एक प्राकृतिक पदार्थ के प्रभावों से रक्षण कर के काम करती है। अल्ज़ाइमर्स रोग वाले लोगों के मस्तिष्क में अक्सर ग्लुटामेट के उच्च स्तर होते हैं, जो नुकसानदेह हो सकते हैं।

संभावित लाभ

मेमेन्टाइन कुछ समय तक अल्ज़ाइमर्स रोग के मध्य और बाद के चरणों में हों ऐसे लोगों के लिए लक्षणों के बढ़ने को धीमा कर सकती है। यह ध्यान केन्द्रित करने में सहायक हो सकती है और साथ ही उत्तेजना या आक्रामक व्यवहार में भी, जो दोनों ही डिमेन्शिया के बाद के चरण में अधिक सामान्य होते हैं।

संभावित दुष्प्रभाव

सामान्यतः मेमेन्टाइन के दुष्प्रभाव बाकी तीन औषधों से कम होते हैं, हालाँकि इससे फिर भी चक्कर आना, सिरदर्द, थकान, बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर (रक्त चाप) और कब्ज़ हो सकते हैं।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्यपत्रिका 407, Drug treatments for Alzheimer's disease

वैस्क्युलर डिमेन्शिया

यदि आपको वैस्क्युलर डिमेन्शिया हो, तो अल्ज़ाइमर्स रोग के लिए दी जाने वाली दवाएं अनुशासित नहीं हैं, अलावा इसके कि आपको वैस्क्युलर डिमेन्शिया और अल्ज़ाइमर्स रोग दोनों के साथ मिश्रित डिमेन्शिया हो।

तथापि, वैस्क्युलर डिमेन्शिया को उन सहायक स्थितियों का उपचार करने के लिए औषध ले कर बढ़ने से धीमा किया जा सकता है, जिनसे यह हुआ है, और साथ ही एक स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली (जैसे कि धूम्रपान न करना) भी सहायक हो सकती है। इन सहायक स्थितियों में शामिल हैं:

- उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर)
- उच्च कॉलेस्टरोल
- स्ट्रोक
- मधुमेह (डायाबिटीस)
- हृदय संबंधी समस्याएं।

जीपी अक्सर इन स्थितियों के लिए औषध लिख कर देंगे। हो सकता है आप उन्हें पहले ही ले रहे हों। चिकित्सकीय सलाह का अनुसरण करना और नियमित रूप से चेक-अप के लिए जाना महत्वपूर्ण है।

2



2

अन्य डिमेन्शिया

डिमेन्शिया विथ ल्युई बॉडीज़

यदि आपको डिमेन्शिया विथ ल्युई बॉडीज़ हो, तो आपको अल्ज़ाइमर्स के शुरूआती चरणों में लोगों की दिए जाने वाले तीन औषधों में से एक दिया जा सकता है (डोनेपज़िल, रिवास्टिग्माइन या गेलेन्टामाइन)। यदि आपको मतिभ्रम या उत्तेजना जैसे कष्टप्रद लक्षण हों, तो यह खास कर मददगार हो सकती है।

और औषध भी हैं जो कभी-कभी तब मदद कर सकते/तीं हैं जब आपकी नींद में बहुत खलल पड़ता हो। गतिविधि या संतुलन संबंधी समस्याओं के लिए, आपको लेवोडोपा नाम का औषध दिया जा सकता है।

फ्रंटोटेम्पोरल डिमेन्शिया

अल्ज़ाइमर्स वाले लोगों को दिये जाने वाले औषधों से फ्रंटोटेम्पोरल डिमेन्शिया वाले लोगों को कोई लाभ हुआ हो ऐसा जानने में नहीं आया है। ये नुकसानदेह भी हो सकते हैं। ये फ्रंटोटेम्पोरल डिमेन्शिया का उपचार करने के लिए स्वीकृत नहीं हैं और सामान्यतः ये लिख कर नहीं दिये जाने चाहिए।

यदि आपको फ्रंटोटेम्पोरल डिमेन्शिया का व्यावहारिक प्रकार हो, तो एंटीडिप्रेसन्ट दवाएं लिख कर दिया जाना आम बात है। ये अनुचित और सनकी या बाध्यकारी व्यवहारों को कम कर सकती हैं।

नये उपचारों के बारे में अनुसंधान

डिमेन्शिया वाले कई लोग नये उपचारों के बारे में हो रहे अनुसंधान के बारे में जानना चाहते हैं। कुछ नैदानिक परीक्षणों में हिस्सा लेने का चयन करेंगे। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 123 पर अनुसंधान देखें।

2

दवाओं के बारे में डॉक्टर को पूछने वाले प्रश्न

जब आप डॉक्टर से मिलने जाएं तो उससे पहले तैयारी करने या प्रश्न साथ लाना उपयोगी हो सकता है।

- क्या कोई नॉन-ड्रग (औषध बिना) उपचार हैं, जिन्हें इनके बदले, या पहले लिया जा सकता है?
- आप मुझे यह दवा क्यों दे रहे हैं?
- मैं यह दवा कैसे लूँ?
 - मुझे यह कब तक लेनी पड़ेगी?
 - अगर मैं एक खुराक लेना भूल जाऊँ तो क्या होगा?
 - क्या मेरी अन्य दवाएं अब भी ली जा सकती हैं?
 - क्या मैं शराब पी सकता/सकती हूँ?
- इस दवा के फायदे और नुकसान क्या हैं?
 - यह मेरी मदद कैसे करेगी?
 - यह मेरे लक्षणों को कैसे प्रभावित करेगी?
 - यह मेरे रोज़मर्रा के जीवन को कैसे बेहतर बनाएगी?
 - क्या मुझे इससे कोई दुष्प्रभाव हो सकते/तीं हैं?
 - मुझे आपको कौन से परिवर्तनों के बारे में बताना चाहिए?
- क्या आपके पास ऐसी जानकारी है जिसे मैं अपने साथ ले जा सकूँ?



2



नॉन-ड्रग (औषध न हों ऐसे) उपचार

डिमेंशिया के लक्षणों के उपचार या प्रबंधन का एक मात्र तरीका औषध नहीं है। ऐसी कई अन्य चीजें हैं जो अच्छी तरह से जीने में आपकी मदद कर सकती हैं। कुछ सामान्य नॉन-ड्रग (औषध न हों ऐसे) उपचार नीचे उल्लिखित हैं और अच्छी तरह जीने के कुछ तरीके पृष्ठ 39 पर शुरू हो रहे अध्याय 3, अच्छी तरह जीना में शामिल किये गए हैं।

उपलब्ध नॉन-ड्रग (औषध न हों ऐसे) उपचार, और उनके लिए अनुशंसा किये जाने का तरीका देश के विभिन्न भागों में अलग-अलग हो सकता है। अपने जीपी, मेमोरी सर्विस (Memory Service) या स्थानीय Alzheimer's Society से विवरण प्राप्त करें। आप उल्लिखित कुछ सेवाओं के लिए खुद की भी अनुशंसा कर पाएं ऐसा हो सकता है।

ज्ञानात्मक प्रोत्साहन (कॉग्निटिव स्टिम्युलेशन) थेरेपी

कॉग्निटिव स्टिम्युलेशन थेरेपी (CST) का लक्ष्य है आपके मस्तिष्क को सक्रिय रख कर आपकी मानसिक क्षमताओं को बेहतर बनाना। यह निर्धारित विषयवस्तु लक्ष्य गतिविधि सत्रों की एक श्रेणी द्वारा अनेक सप्ताहों में किया जाता है। एक सत्र, उदाहरण के लिए, शब्दों वाली पहेलियों का या फिर सांप्रत विषयों पर बातचीत करने का हो सकता है। फिर किसी और सत्र में हो सकता है कि आप संगीत के साथ कोई वाद्य बजा रहें हो। CST में संस्मरण थेरेपी (नीचे देखें) के घटक भी होते हैं।

सत्रों के प्रथम सेट के बाद आपको अनुरक्षण CST (कम बार, 'टॉप-अप' सत्र) प्रदान किये जा सकते/तीं हैं, ताकि लाभ जारी रहें। इस बात का सबूत है कि CST जैसे तरीके मानसिक क्षमताओं को और डिमेंशिया वाले लोगों के जीवन की गुणवत्ता को भी बेहतर बनाते हैं।



राष्ट्रीय डिमेंशिया हेल्पलाइन को
0300 222 1122 पर कॉल करें

2

संज्ञानात्मक स्वास्थ्यलाभ

संज्ञानात्मक स्वास्थ्यलाभ में, एक मनोवैज्ञानिक या ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट आपके और आपके किसी अपने के साथ काम कर के आपको एक पूर्वसहमत लक्ष्य हाँसिल करने में सहायता करेंगे। यह एक मोबाइल फोन का उपयोग करना सीखना, या खाना पकाना जैसा कोई जीवन कौशल फिर से सीखना हो सकता है। डिमेंशिया के शुरूआती चरणों में, संज्ञानात्मक स्वास्थ्यलाभ आपको अपने लक्ष्यों को पूरा करने और स्थिति का बेहतर सामना करने में सहायक हो सकता है। यह आपसे अपने मस्तिष्क के काम करने वाले भागों का उपयोग काम न करने वाले भागों की सहायत करने के लिए करवा कर काम करता है।

जीवन गाथा और संस्मरण कार्य

जीवन गाथा कार्य वह है जिसमें आप एक स्कैपबुक, फोटो एलबम या इलेक्ट्रॉनिक का उपयोग कर अपने जीवन के विवरण को याद कर के रिकॉर्ड करते हैं। यह आपके अनुभव, मूल्य या मान्यताएं हो सकते/तीं हैं। जीवन गाथा कार्य सामान्यतः आपके और आपके परिवार के किसी सदस्य, दोस्त या सपोर्ट कर्मी के लिए संयुक्त कार्य होता है।

संस्मरण कार्य में आपके भूतकाल की चीजों के बारे में बात करना, फोटो, जानी पहचानी चीजो या संगीत को याद दिलाने वाली चीजों के रूप में उपयोग करना शामिल है। यह आपको अपने जीवन को पूर्ण रूप में देखने में सहायता कर सकता है और आपको अपने अनुभवों और उपलब्धियों को पहचानने का अवसर देता है।

कभी-कभी इन तरीकों को पसंदीदा चीजों या स्मरणीय वस्तुओं के यादों के बक्से का उपयोग कर के संयोजित किया जाता है। ऐसी तकनीकें लोकप्रिय हैं क्योंकि ये आपकी शुरूआती यादों में से बातें सामने लाती हैं, जिन्हें आप अधिक लंबे समय तक याद रख सकते/तीं हैं।

इस बात का सबूत है कि जीवन गाथा और संस्मरण काम करते हैं, खास कर जब इन्हें व्यक्तिगत रूप से किया जाए, आपका मूड, कल्याण और कुछ मानसिक क्षमताएं जैसे यादों को बेहतर बना सकते/तीं हैं। आप कौन हैं इसके बारे में बात कर के, यह आपको और अन्य लोगों को एक रोचक और वैविध्यपूर्ण जीवन वाले व्यक्ति के रूप में आप पर ध्यान केन्द्रित करने में मदद कर सकता है, ना कि आपके डिमेंशिया पर।



अधिक जानकारी के लिए
alzheimers.org.uk पर जाएं

2

संगीत और रचनात्मक कला थेरेपियाँ

ये उपचारात्मक सत्र हैं जहाँ आप संगीत बनाते हैं, गाते हैं, नृत्य करते हैं, चित्र बनाते हैं और रचनात्मक बन सकते/तीं हैं। ये समूह में हो सकते/तीं हैं या व्यक्तिगत रूप से, और इनका नेतृत्व कोई अर्हताप्राप्त व्यावसायिक करेगा। यदि आपको आप क्या महसूस कर रहे हैं यह बताने में मुश्किल हो रही हो, तो रचनात्मक थेरेपियाँ अच्छी हो सकती हैं। ये आपके मस्तिष्क को सक्रिय रख सकती हैं और आपको अपनी भावनाओं और स्वयं को अभिव्यक्त करने में सहायक हो सकती हैं।

पूरक थेरेपियाँ

पूरक थेरेपी में अनेक तरह के ऐसे उपचार शामिल हैं जो परंपरागत चिकित्सा के दायरे से बाहर हैं। यदि आप इन थेरेपियों को आजमाने की सोच रहे हों, तो आपको पहले इसके बारे में अपने जीपी से बात करनी चाहिए। डिमेंशिया वाले लोगों को निम्नलिखित चीजों से संभावित लाभ होने का कुछ साक्ष्य है:

- अरोमाथेरेपी – विशेष रूप में लेमन बाम और लेवेन्डर से (आराम करने के लिए)
- मसाज (आवेश के लिए)
- ब्राइट लाइट थेरेपी – एक रोशनी वाले बक्से के सामने बैठना (नींद में खलल या बुरे मूड के लिए)।



आपके अगले कदम



अपने जीपी से आपको समझाने को कहें कि आपके औषध किस लिए हैं और ये कैसे लेने चाहिए।



अपने जीपी या स्थानीय Alzheimer's Society से पूछें कि क्या कोई ऐसी थेरेपियाँ या गतिविधियाँ हैं जो आपको अच्छी तरह से जीने में मदद कर सकती हैं।



3

अच्छी तरह से जीना

इस विभाग में

प्रमुख बातें: अच्छी तरह से जीना	40
सकारात्मक रहना	44
संबंधों में परिवर्तन	45
संचार करना	47
याददाश्त खोने का सामना करना	48
स्वस्थ रहना	49
सक्रिय होना	54
अपने घर को डिमेन्शिया अनुकूल बनाना	57
प्रौद्योगिकी	58
अकेले रहना	60

प्रमुख बातें: अच्छी तरह से जीना

अगर आप में डिमेंशिया का निदान किया गया है तो आप ऐसी कई सारी चीजें कर सकते/तीं हैं जो आपको यथासंभव अच्छी तरह से जीने में सहायता करेंगीं। यह महत्वपूर्ण है कि आप सकारात्मक बने रहें और उन चीजों पर अपना ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप अब भी कर के उनका मजा उठा सकते/तीं हैं।

जब आपको डिमेंशिया हो तो संबंध बदल सकते हैं, जिससे समायोजन करना मुश्किल हो सकता है। तथापि इसका अर्थ यह नहीं है कि वे कम मूल्यवान या परवाह करने वाले हो जाएंगे। चीजों के बारे में बात करना महत्वपूर्ण है।

कभी-कभी आपको बातचीत करने में मुश्किल हो सकती है। कृपया उन दिनों का उपयोग करने की कोशिश करें जब आपको बातचीत करना आसान लगे ताकि आप अपनी समस्याएं समझा सकें और यह भी पता लगा सकें कि लोग आपकी सहायता कैसे कर सकते हैं।

यदि आपको याददाश्त संबंधी समस्या हो, तो आप एक बड़ी डायरी का उपयोग कर सकते/तीं हैं, जिसे आप एक कैलेन्डर वाली घड़ी के साथ रख सकते/तीं हैं। आप महत्वपूर्ण चीजों को, जैसे कि चाबियों और चश्मों को एक साथ एक ही स्थान पर रख सकते/तीं हैं – एक ऐसी जगह जहाँ वे आसानी से दिखाई दें, और किसी ड्रॉअर या अलमारी में नहीं।

डिमेंशिया होने का अर्थ यह नहीं है कि आपकी तबियत खराब लगनी चाहिए। स्वस्थ रहने की कोशिश करना महत्वपूर्ण है। नियमित रूप से व्यायाम करने और संतुलित आहार लेने से मदद मिल सकती है। यदि आप धूम्रपान करते हैं तो उसे छोड़ने की कोशिश करें।

अपने जीपी के साथ नियमित चेक-अप्स की व्यवस्था करें, और साथ ही नियमित रूप से दाँतों, आँखों और कानों की जाँच कराएं। फ्लू के लिए वार्षिक टीका लगवाएं और यदि आपको अपनी तबियत खराब लगे तो फौरन डॉक्टर से मिलें। यदि आप फौरन सहायता प्राप्त न करें, तो छोटी बातें जैसे कि मूत्र या छाती का संक्रमण आपको भ्रमित कर सकता है।

आपका जीवन जिस तरह से बदल रहा है उसके कारण आपको डिप्रेशन या व्याकुलता हो सकती है। यदि ऐसा है, तो आपको एन्टिडिप्रेसन्ट औषध दिया जाएगा और आपको बातचीत की थेरेपी, जैसे कि काउन्सेलिंग या कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (CBT) दी जा सकती है।

पृष्ठ 42 पर जारी

प्रमुख बातें: अच्छी तरह से जीना (जारी)

3

सक्रिय रहने की कोशिश करें और लोगों से मिलते-जुलते रहें। यह आपको अपने कौशल और यादें बचाए रखने में मदद कर सकता है, और साथ ही आपके स्वाभिमान, नींद और कल्याण को बेहतर बना सकता है। जहाँ भी संभव हो, वह करते रहें जिसमें आपको मज़ा आता है, तब भी अगर आपको वह थोड़ा अलग तरीके से करना पड़े। किसी ऑक्युपेश्नल थेरेपिस्ट (एक स्वास्थ्य सेवा का पेशेवर जो लोगों को रोजमर्रा के कौशल बनाए रखने में सहायता करता है) से आपको जो गतिविधियाँ मुश्किल लग रही हों उनके बारे में सलाह माँगें।

आप अपने घर को और सुरक्षित बनाने के लिए कदम भी उठा सकते/तीं हैं। उन चीज़ों को हटा दें जिन पर आसानी से ठोकर लग सकती है और कार्बन मोनोक्साइड और धुँए के लिए अलार्म लगवाएं। आप प्लग, लाइट और हीटिंग के लिए स्वचालित टाइमर भी ला सकते/तीं हैं।

3

प्रौद्योगिकी की बदौलत ऐसी कई चीज़ें हैं जो आपको अच्छी तरह जीने में मदद कर सकती हैं। इनमें दवाएं याद दिलाने के इलेक्ट्रॉनिक साधन, खोजने वाले डिवाइस जो आपकी चीज़ें न मिले तो मदद कर सकते/तीं हैं, स्वचालित लाइट और 'शट ऑफ़' डिवाइसिस अगर आप गैस, ओवन या नल बंद करना भूल जाते हैं।

यदि आप डिमेंशिया के साथ अकेले रह रहे हों, तो आपको शायद कुछ और चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है। लोगों से मिलतेजुलते रहना और अपने घर में सुरक्षित रहना और मुश्किल हो सकता है। दोस्तों और रिश्तेदारों से सहायता और सहारा माँगना और आपके घर को डिमेंशिया के लिए अनुकूल बनाना भी महत्वपूर्ण है।

सकारात्मक रहना

डिमेन्शिया के साथ जीना चुनौतीपूर्ण हो सकता है, और आपको आपके साथ जो हो रहा है उससे गुस्सा आ सकता है या हताशा हो सकती है। आपकी भविष्य के लिए योजनाएं बदल सकती हैं, लेकिन डिमेन्शिया आपको नहीं बदलता।

सकारात्मक रहना महत्वपूर्ण है। उन चीजों पर ध्यान केन्द्रित करें जो आप कर सकते/तीं हैं और करना चाहते/तीं हैं और ना कि उन चीजों पर जो आप नहीं कर सकते/तीं, और अकेले/ली और अलग-थलग न हो जाएं। व्यस्त रहना और आपको मज़ा आए ऐसी गतिविधियाँ करना आपको अधिक विश्वस्त और पूर्ण अनुभव करने में सहायता कर सकती हैं।

आपको जिन में मज़ा आता है वे चीजें करना बंद करना ज़रूरी नहीं है, बस हो सकता है कि आपको इन्हें कुछ अलग तरीके से करना पड़े। ऐसी अनेक व्यावहारिक चीजें हैं जो अच्छी तरह जीने और आपको जिसमें मज़ा आता है वह करते रहने में सहायता कर सकती हैं – इन में से कई को इस अध्याय में समझाया गया है।

3

संबंधों में परिवर्तन

आपको पता चल सकता है कि डिमेन्शिया होने से अन्य लोगों से आपके संबंध बदल जाते हैं। इसका सामना करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन ऐसी चीज़े हैं जिन्हें आप अनुकूलन के लिए कर सकते/तीं हैं, और इसमें से कुछ सकारात्मक बातें भी ली जा सकती हैं।

- इससे कभी-कभी अन्य लोग आपके निदान को स्वीकार कर सकते हैं। हो सकता है वे उसे स्वीकार करना न चाहते हों, या फिर उन्हें पता न हो कि क्या कहना या करना चाहिए। यह मुश्किल हो सकता है, लेकिन आपको उन्हें अनुकूल होने का समय देना चाहिए और याद रखना चाहिए कि अनुकूलन साधने में आपको भी कुछ समय लगा हो सकता है।
- कुछ लोग पहले की तुलना में अब आपके साथ अलग तरह से व्यवहार कर सकते/तीं हैं। यह इसलिए हो सकता है कि वे आपके निदान को या आपको क्या हो रहा है, वह समझते न हों। यदि आपको ऐसा करना सुविधाजनक लगे, तो उनसे अपने निदान के बारे में बात करें। आप उन्हें यह मार्गदर्शिका पढ़ने का सुझाव भी दे सकते/तीं हैं।
- समय बीतते आपको संचार करने या कुछ सामाजिक परिस्थितियों, जैसे कि पारिवारिक स्नेह मिलन का सामना करने में अधिक मुश्किल हो सकती है। आप और आपका परिवार और आपके दोस्तों को आप जो महसूस कर रहे हैं उसका प्रबंधन करने के लिए तरीके खोजने होंगे।
- हो सकता है कि आपके डिमेन्शिया के परिणाम स्वरूप आपके कुछ लोगों से संबंध नहीं रहे। यह इसलिए हो सकता है कि आप अब वे चीज़ें नहीं करते हैं जो आप लोग साथ में किया करते थे, जैसे कि काम या शौक, या फिर इसलिए कि आपको संबंध बनाए रखना अधिक मुश्किल लगता है। तथापि, आप गतिविधि या सहायता समूहों से अनेक नये लोगों से मिल सकते/तीं हैं। सकारात्मक बातों पर और आपके लिए हैं उन लोगों पर ध्यान केन्द्रित करने की कोशिश करें।

3



3

- हो सकता है कुछ लोग इसलिए संबंध न बनाए रखें क्योंकि वे आपके निदान का सामना नहीं कर सकते। इससे बहुत बुरा लग सकता है, लेकिन यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि यह आपकी गलती नहीं है। समस्या दूसरे व्यक्ति की है, आपकी नहीं।
- जैसे-जैसे आपकी स्थिति आगे बढ़ेगी, आप सहायता और सहारे के लिए अन्य लोगों पर और निर्भर होने लगेंगे। हो सकता है कि लोग आपके लिए सबकुछ करने की कोशिश करें और आपके लिए यह स्वीकार करना मुश्किल हो सकता है। लोगों से आपको किस तरह की मदद की आवश्यकता है और वे यह किस तरह प्रदान कर सकते/तीं हैं उसके बारे में बात करना सहायक हो सकता है। याद रखें कि लोग सिर्फ मदद करने की कोशिश कर रहे हैं।
- जैसे – जैसे समय बीतता है, साथी, बच्चा, माता/पिता या दोस्त एक 'देखभाल करने वाले' की भूमिका अपना सकते/तीं हैं। कुछ लोगों यह पाते हैं कि इससे उनका संबंध बदल जाता है। आपको लग सकता है कि आप दोनों के बीच में चीज़ें कम समान हैं, या आपको असुविधाजनक लग सकता है कि भूमिकाएं बदल गई हैं। यदि आप में यह भावनाएं उत्पन्न हों, तो इनके बारे में बात करना महत्वपूर्ण है।



अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 1507,
Your relationships

संचार करना

हो सकता है कि समय के बीतते संचार करना अधिक मुश्किल लगे। यह बहुत निराशाजनक हो सकता है और आपको इससे कम आत्मविश्वास महसूस हो ऐसा हो सकता है। आप:

- सही शब्द खोजने के लिए संघर्ष कर सकते/तीं हैं
- संवाद के दौरान अपनी बात दोहरा सकते/तीं हैं
- यह समझने के लिए संघर्ष करें कि अन्य लोग क्या कह रहे हैं
- शब्दों और उनके अर्थ के बारे में भ्रमित हो जाएं।

आपको पता चलेगा कि आपके कुछ अच्छे दिन होते हैं और कुछ बुरे दिन। यदि आप अपने नज़दीकी लोगों से इसके बारे में अच्छे दिनों पर बात करें तो इससे चीज़ें आसान हो जाती हैं। उन्हें बताएं कि आपको क्या मुश्किल लगता है, और वे कैसे सहायता कर सकते/तीं हैं। उदाहरण के लिए, लोगों का आपको बातें याद दिलाना, या आप जिस बारे में बात कर रहे थे वह याद दिलाना उपयोगी हो सकता है, या आपको यह निराश करने वाला या खीझ दिलाने वाला लग सकता है। लोगों को यह बताने से कि वे मदद करने के लिए क्या कर सकते/तीं हैं चीज़ों को आपके और उनके लिए और आसान बना देगा।

ऐसी कई चीज़ें हैं जो आप भी कर सकते/तीं हैं।

- सुनिश्चित करें कि वातावरण शांतिपूर्ण हो और ध्यान भटकाने वाली चीज़ों को कम करने की कोशिश करें (उदाहरण के लिए टीवी बंद कर दें)।
- यदि आपको बात समझ में न आए, तो लोगों को दोहराने को कहें।
- लोगों को बताएं कि आपके लिए क्या काम करता है (उदाहरण के लिए धीरे-धीरे बात करना और आपको अधिक समय देना)।
- अपने जीपी या कन्सल्टेन्ट को किसी स्पीच और लैंग्वेज थेरापिस्ट (SALT) के लिए रेफरल देने को कहें।
- सहायक हो सके ऐसी प्रौद्योगिकी का उपयोग करें (उदाहरण के लिए, कोई टैब्लेट कंप्यूटर)।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्य पत्रिका 500,
Communicating



याददाश्त खोने का सामना करना

याददाश्त खोना दुःखकर हो सकता है और इससे आपके आत्मविश्वास को ठेस पहुँच सकती है। तथापि, ऐसी चीज़ें हैं जो आप कर सकते/तीं हैं जिससे मदद मिलेगी। आप निम्नलिखित में से कुछ आजमाना चाह सकते/तीं हैं।

- एक नोटबुक या बड़ा 'सप्ताह दिखाने वाली' डायरी उपयोग करें। आप जो याद रखना चाहते हों वे चीज़ें उसमें लिख दें जैसे नाम, करने वाले काम या आपने किए हों वे काम। डायरी को आसानी से दिखाई दे ऐसे किसी स्थान पर रखें, जैसे कि फोन के पास।
- अलमारियों पर लेबल और तसवीरें चिपकाएं ताकि आप को याद आए कि उनके अंदर क्या है। या आप बार-बार उपयोग की जाने वाली चीज़ें – जैसे कि कप प्लेट और कटलरी – बाहर टेबल पर रख सकते/तीं हैं।
- किसी नोटबुक, डायरी या दीवार पर लगे कैलेंडर जैसे अनुस्मारकों का उपयोग कर के अपॉइंटमेन्ट और कूड़ेदान बाहर रखने जैसी चीज़ें याद रखें।
- उपयोगी टेलीफोन नंबरों की एक सूची फोन के पास रखें।
- आपको रात में दरवाज़े बंद करना याद दिलाने के लिए, या फिर आप बाहर जा रहे हों तब आपकी चाबियाँ और वॉलेट जैसी चीज़ें याद दिलाने के लिए दरवाज़े पर एक नोट रखें।
- चाबियों और चश्मे जैसी उपयोगी चीज़ों को एक ही स्थान पर रखें, और वह स्थान ऐसा होना चाहिए जहाँ आप उन्हें देख सकें।
- अपने फार्मासिस्ट से आपकी गोलियों को एक डिस्पोज़ेबल डोसेट बॉक्स में रखने के बारे में पूछें। इस बॉक्स में अलग-अलग खाने होते हैं जिस पर सप्ताह का दिन लिखा होता है ताकि आप यह ध्यान में रख सकें कि आपने क्या लिया है।
- यह पता लगाएं कि क्या कोई उपयोगी प्रौद्योगिकी है जो सहायक हो सकती है – अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 58 पर प्रौद्योगिकी देखें।



याददाश्त खोने का सामना करने के बारे में अधिकांश जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 1540, The memory handbook

स्वस्थ रहना

डिमेन्शिया होने का अर्थ यह नहीं है कि आप बीमार, डिप्रेस्ड या चिंतित महसूस करें। यदि आपकी तबियत ठीक न हो, तो आप डॉक्टर से मिलें यह महत्वपूर्ण है। अन्य रोग और संक्रमण आपके डिमेन्शिया को और खराब कर सकते/तीं हैं।

आपको निम्नलिखित सुझाव उपयोगी लग सकते/तीं हैं:

- संतुलित आहार खाने और बहुत से तरल पीने का प्रयास करें।
- अगर कर पाएं तो नियमित रूप से व्यायाम करें।
- यदि आपको कभी-कभी शराब पीना अच्छा लगता हो, तो आप यह करना जारी रख सकते/तीं हैं (अलावा इसके कि आपका जीपी आपको ऐसा ना करने की सलाह दे)।
- यदि आप धूम्रपान करते/ती हैं, तो उसे छोड़ने के बारे में सोचिए।
- पर्याप्त गरम कपड़े पहनें।
- पर्याप्त नींद लें।
- अगर आप नियमित रूप से खराब मूड में, चिंतित या चिड़चिड़े हों तो हो सकता है कि आपको डिप्रेशन हो। इसका उपचार किया जा सकता है (देखें पृष्ठ 51), इसलिए अगर यह बिगड़ता जाए, तो अपने जीपी से मिलें।
- अपनी सुनने की क्षमता की नियमित रूप से जाँच कराएं। यदि आपको कानों की मशीन की आवश्यकता हो, तो उसे पहने, उसकी बैटरियों को जाँचें और उसे साफ रखें।
- अपनी आँखों की नियमित रूप से जाँच कराएं, ताकि आपके पास सही नंबर हो। यदि आप चश्मा लगाते/ती हैं, तो सुनिश्चित करें कि ये साफ और सही हों (उदाहरण के लिए पढ़ने के लिए चश्मा)।
- डेन्टिस्ट से नियमित रूप से मिलें।
- पैरों की देखभाल पर ध्यान दें और सुनिश्चित करें कि आपके जूते और स्लिपर सही साइज़ के हों।
- हर साल पल्लू का टीका लगवाएं और 65 वर्ष से अधिक आयु के लोगों के लिए न्युमोनिया का टीका और 70 साल से अधिक आयु के लोगों के लिए दाद का टीका लगवाने के बारे में पूछें।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्यपत्रिका 522, Staying healthy



अधिक जानकारी के लिए alzheimers.org.uk पर जाएं



राष्ट्रीय डिमेन्शिया हेल्पलाइन को **0300 222 1122** पर कॉल करें



डिप्रेशन, तनाव और एंग्ज़ाइटी

डिप्रेशन या खराब मूड, तनाव और एंग्ज़ाइटी सभी उन लोगों में आम हैं जिन्हें डिमेंशिया हो। यदि आपको हल्के लक्षण हों, तो हो सकता है कि इन्हें बिना औषधि के प्रबंधित किया जा सके। सहायक हो सकें ऐसी कुछ चीज़ों में शामिल हैं:

- शारीरिक रूप से सक्रिय रहना
- मज़ेदार गतिविधियाँ करना (उदाहरण के लिए संस्मरण करना)
- किसी सहायता या आराम देने वाले समूह का हिस्सा बनना
- अपनी भावनाओं के बारे में दोस्तों और रिश्तेदारों से बातें करना
- आरोग्यप्रद आहार लेना
- बहुत अधिक शराब या कैफीन न लेना।

यदि आपका डिप्रेशन या एंग्ज़ाइटी थोड़े बिगड़ जाएं, तो आपको एक बातचीत वाली थेरेपी (नीचे देखें) दी जा सकती है। इसे कभी-कभी औषधोपचार के साथ संयोजित किया जा सकता है।

यदि आपको तीव्र डिप्रेशन या एंग्ज़ाइटी हो, या बिना औषध के तरीके ने स्वयं काम नहीं किया है, तो आपके जीपी सामान्यतः आपको दवा देंगे। ये बातचीत वाली थेरेपी के उपरांत - या उससे पहले हो सकती है।

बातचीत वाली अनेक थेरेपियाँ हैं जो मदद कर सकती हैं। सब से आम हैं काउन्सेलिंग और कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (CBT)। इनमें किसी अर्हताप्राप्त मनोवैज्ञानिक थेरापिस्ट या काउन्सेलर के साथ नियमित सत्र होते हैं, जो कि आपके साथ गोपनीयता से कार्य करेंगे और आपको अपनी समस्याओं में सहायता करेंगे। किसी ऐसे थेरापिस्ट या काउन्सेलर को खोजना महत्वपूर्ण है जिसके साथ आपकी अच्छी बनती हो।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्यपत्रिका 445, Talking therapies (including counselling, psychotherapy and CBT)



राष्ट्रीय डिमेंशिया हेल्पलाइन को
0300 222 1122 पर कॉल करें

यदि आपको डिप्रेशन के लिए कोई दवा दी जाए, तो आपको ये कई महीनों तक लेनी होगी। आपको कोई भी लाभ दिखाई देने में कुछ सप्ताह लग सकते हैं। आपको कुछ दुष्प्रभाव हो सकते/तीं हैं। जीपी आपके लिए क्या कारगर है यह जानने के लिए विभिन्न तरह के एंटीडिप्रेसन्ट आजमा सकते/तीं हैं। सामान्य एंटीडिप्रेसन्ट उन लोगों पर इतना अच्छा काम नहीं करते हैं जिन्हें डिमेंशिया हो, जितने कि उन लोगों पर जिन्हें डिमेंशिया न हो।

यदि आपको तीव्र एंग्ज़ाइट हो तब भी आपको कोई एंटीडिप्रेसन्ट दिया जा सकता है। बेन्ज़ोडाएज़ेहाइन्स नामक औषध, जो कभी-कभी तीव्र एंग्ज़ाइट के उपाचर के लिए छोटी अवधि के लिए दिये जाते हैं, सामान्यतः जिन्हें डिमेंशिया हो उन लोगों के लिए उपयुक्त नहीं होता है। एंग्ज़ाइट के लिए अन्य औषध उपलब्ध हैं – अपने जीपी से बात करें।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्यपत्रिका 444, **Apathy, depression and anxiety**

अन्य स्वास्थ्य संबंधी स्थितियाँ

डिमेंशिया वाले कई लोगों को कोई अन्य दीर्घकालिक स्वास्थ्य संबंधी स्थिति होती है। उदाहरण के लिए, आप मधुमेह के साथ जीते हो सकते/तीं हैं या फिर आपको साँस लेने में, हृदय या रक्तसंचार में (स्ट्रोक समेत) समस्या हो सकती है। आपको अन्य जो भी स्थितियाँ हों उन्हें प्रबंधित करना महत्वपूर्ण है। यदि उनकी देखभाल न की जाए, तो वे आपके डिमेंशिया को और बिगाड़ सकती हैं।

- सभी नियमित चेक-अप्स और अपॉइंटमेंट्स में उपस्थित रहने का प्रयास करें। यदि आपको इसकी आवश्यकता लगे तो आप एक लंबा अपॉइंटमेंट माँग सकते/तीं हैं। यह जान लें कि क्या आप हर बार उसी पेशेवर से मिल सकते/तीं हैं।
- आपकी देखभाल योजना में दी गई सलाह का अनुसरण करें। इसमें आपकी दवाओं और जीवनशैली (उदाहरण के लिए कसतर, आहार) के बारे में जानकारी होगी।

- आपको स्वास्थ्य पेशेवर को बताना पड़ सकता है कि आपको डिमेंशिया है। आपको यह जानकारी अनेक विभिन्न पेशेवरों के सामने दोहरानी पड़ सकती है। आपको यह अनुमानित नहीं करना चाहिए कि कि उन्हें हमेशा यह बात पता होगी या उन्हें बताया गया होगा।
- प्रौद्योगिकी आपकी स्थिति के बेहतर प्रबंधन में आपकी मदद कर सकती है – उदाहरण के लिए आपको दवा लेना याद दिला कर। मेडिकएलर्ट और मैसेज इन ए बॉटल जैसी योजनाएं भी हैं जो कि स्वास्थ्य पेशेवरों को किसी आपात स्थिति में आपके चिकित्सा इतिहास के बारे में पता लगाने देती हैं। अपनी सामुदायिक नर्स, स्थानीय फार्मासिस्ट या डिमेंशिया सपोर्ट कार्यकर (यदि आपके हों तो) से इन या अन्य योजनाओं के बारे में पूछें।

क्या आप चित्तभ्रम के बारे में जानते/ती हैं?

यदि आप अचानक अधिक भ्रमित, आसानी से विचलित, अत्यधिक गुमराह या असामान्य रूप से ऊर्नीदे हो जाएं, तो यह चित्तभ्र के कारण हो सकता है। अन्य लक्षणों में मनोभ्रम, व्याकुल हो जाना या 'असंबद्ध' बातें शामिल हो सकते हैं। ये सभी दिन भर में आ और जा सकते हैं।

चित्तभ्रम एक गंभीर बात है, और यह उन लोगों में बहुत सामान्य है, जिन्हें डिमेंशिया है। यह किसी संक्रमण, तरल की कमी, कब्ज़, दर्द और कुछ दवाओं के कारण हो सकता है। चित्तभ्रम का उपचार किया जा सकता है।

यदि आपको या आपको जानने वाले किसी व्यक्ति को लगे कि आपको चित्तभ्रम हो सकता है, तो तत्काल डॉक्टर से मिलना महत्वपूर्ण है, ताकि वे पता लगा सकें कि यह किस कारण से हो रहा है। आपको अच्छी तरह जानने वाले किसी व्यक्ति को आपके साथ जाना चाहिए – वे डॉक्टर को समझा सकेंगे कि आप जैसा व्यवहार कर रहे हैं वह आपके लिए सामान्य नहीं है।



सक्रिय होना

डिमेन्शिया होने का अर्थ यह नहीं है कि आपको अपनी ज़िंदगी जीना छोड़ देना चाहिए। सक्रिय रहना आपको स्वतंत्र रहने में सहायता कर सकता है, दूसरों से संपर्क बनाए रखने दे सकता है, और आपके जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बना सकता है। ऐसी कई गतिविधियाँ हैं जो आप कर सकते/तीं हैं - शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और रचनात्मक। आप नयी गतिविधियाँ आजमाना चाह सकते/तीं हैं या फिर आप को जिनमें मज़ा आता है वे जारी रख सकते/तीं हैं।

आपके स्थानीय क्षेत्र में विभिन्न गतिविधियों में हिस्सा लेने के कई अवसर होंगे। कई समुदाय अब डिमेन्शिया अनुकूल हो गए हैं जिसमें संग्रहालय, लीज़र सेन्टर, कला वीथियाँ और थियेटर शामिल हैं। इसका अर्थ है कि वह स्थान डिमेन्शियावाले लोगों का अधिक स्वागत करेगा, और कर्मचारियों और स्वयंसेवकों को उसकी अधिक समझ होगी। आप इन गतिविधियों में से कुछ आजमाना चाह सकते/तीं हैं:

- नियमित रूप से व्यायाम करना जैसे कि तैराकी या चलना
- बागबानी
- स्क्रेपबुक या फोटो एलबम बनाना
- गेम्स या पत्ते खेलना और शब्दों, अंकों की पहेलियाँ या जिगसॉ पज़ल करना
- कीताबें, अखबार या मैगज़ीन पढ़ना
- ऑडियोबुक्स, रेडियो या संगीत सुनना
- आर्ट और क्राफ्ट करना - उदाहरण के लिए बुनाई, चित्रकारी, गाना, नृत्य, लेखन और कविता
- थियेटर या किसी संग्रहालय में जाना, दोस्तों और रिश्तेदारों से मिलने के लिए डेट्रिप करना या छुट्टियाँ मनाना
- पढ़ाई करना - उदाहरण के लिए, University of the Third Age (यूनिवर्सिटी ऑफ़ द थर्ड एज) में (पृष्ठ 135 से शुरू होने वाला अन्य उपयोगी संस्थान खंड देखें)
- किसी पालतू जानवर के साथ समय बिताना।

हो सकता है कि कुछ गतिविधियों में आपको पहले से ज्यादा समय लगे। आपको आप जिस तरह से चीज़ें करते हैं उसमें परिवर्तन करना पड़ सकता है, या फिर उन्हें करने के लिए कुछ सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

इससे अनुकूलन करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन आपको जिसमें मज़ा आए वह करते रहना महत्वपूर्ण है।



अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 1506,
Keeping involved and active

चीज़ों को आसान बनाना

डिमेन्शिया होने का अर्थ यह नहीं है कि आप मज़ा आने वाली चीज़ें करना छोड़ दें, लेकिन इससे चीज़ें अधिक मुश्किल हो सकती हैं। निम्नलिखित सुझाव सहायक हो सकते/तीं हैं:

- एक नियमित दिनचर्या बनाना - आपको सप्ताह के हर दिन कोई भी कार्य एक ही समय पर करना आसान और अधिक आश्वस्त करने वाला लग सकता है। यदि दिन के किसी खास समय पर आपको बेहतर लगता हो तो गतिविधियों को दिन के इस समय पर करने की व्यवस्था करें (उदाहरण के लिए, सुबह में)।
- चीज़ों को सरल रखें - अपनी दिनचर्या या रोजाना के कार्यों को सरल बना दें ताकि उन्हें अधिक आसानी से किया जा सके।
- चीज़ों को एक समय पर एक-एक करके करें - एक समय पर एक चीज़ पर ध्यान केन्द्रित करने की कोशिश करें और प्रत्येक कार्य को छोटे चरणों में विभाजित कर दें।
- कोई कार्य शुरू करने से पहले आपको जिनकी आवश्यकता हो वे चीज़ें बाहर रख दें ताकि आपको याद दिलाने वाली कोई चीज़ सामने हो - उदाहरण के लिए बागबानी के साधन या खाना पकाने की सामग्री।
- ध्यान बँटाने वाली चीज़ों को कम करने का प्रयास करें - उदाहरण के लिए यदि आप पढ़ने की कोशिश कर रहे हैं तो पार्श्वभूमि में शोर।
- अपने आपको खूब सारा समय दें और ज़रूरत पड़े तो चीज़ों को धीमी गति से करें।
- यदि आपको कोई कार्य पहले से अधिक मुश्किल लगे तो खुद से नाराज़ न हों।





अपने घर को डिमेन्शिया अनुकूल बनाना

आप ऐसा बहुत कुछ कर सकते/तीं हैं जिससे आपका घर अधिक सहायक स्थान बन सकता है। छोटे परिवर्तन करना आपको स्वतंत्र रहने, शारीरिक रूप से सक्रिय बने रहने और सुरक्षित रहने में मदद कर सकता है। जैसे ही आपको ऐसा करना सही लगे, ये परिवर्तन करना एक अच्छा विचार है।

- अपने घर में लाइटिंग को बेहतर बनाएं, ठोकर लगने का जोखिम हो ऐसी चीजें हटा दें (जैसे कि कसे न हों ऐसे कालीन और कचरे और उपयोग न की जाने वाली वस्तुओं को निकाल दें। इससे आपका घर अधिक सुरक्षित हो सकता है।
- चीजों को ध्यान आकर्षक बनाने के लिए रंग और कॉन्ट्रास्ट का उपयोग करें। आप दीवारों और फर्श के विपरीत करने के लिए चमकीले रंग की चादरें और टेबल के कपड़े इस्तेमाल कर सकते/तीं हैं। यह क्रॉकरी के लिए भी काम करता है।
- यदि आपके पास ये पहले से ही न हों, तो धुँए के अलार्म और कार्बन मोनॉक्साइड डिटेक्टर लगवाएं।
- रात में शौचालय में रोशनी चालू रखें और रात की लाइटों का दिशा निर्धारित करने में सहायता के लिए उपयोग करें।
- अपनी स्थानीय दमकल सेवा से एक निःशुल्क गृह सुरक्षा मुलाकात के बारे में बात करें।
- ICE (आपात स्थिति में) उपयोग के नंबर टेलीफोन के पास रखें। यह उन लोगों का विवरण है, जिनके साथ आपके मतानुसार तब संपर्क किया जाना चाहिए अगर आपको कुछ हो जाए।
- महत्वपूर्ण टेलीफोन नंबरों की एक सूची (वे लोग जिन्हें आप मदद या सहायता की आवश्यकता हो तब काल कर सकें) फोन के पास होना भी मददगार हो सकता है।
- कई प्रौद्योगिकियाँ हैं जो आपके घर को अधिक डिमेन्शिया अनुकूल बना सकती हैं। पृष्ठ 58 पर प्रौद्योगिकी देखें।

कोई ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट इसमें से किसी के भी लिए सलाह दे सकते/तीं हैं। किसी ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट को रेफरल के लिए अपनी स्थानीय सेवाओं से संपर्क करें या अपने जीपी से कहें।



अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिकाएं 819, **Making your home dementia friendly**, और 1502, **Keeping safe at home**



राष्ट्रीय डिमेन्शिया हेल्पलाइन को **0300 222 1122** पर कॉल करें

प्रौद्योगिकी

डिमेन्शिया वाले कई लोगों के लिए प्रौद्योगिकी उनके रोजमर्रा के जीवन में सहायक हो सकती है। यह आपको स्वतंत्र रहने और कई ऐसी चीजें करने में सहायता कर सकती है, जो आप पहले करते/तीं थे/थीं। प्रौद्योगिकी घड़ी जैसी सरल चीजें, या फिर खोजने वाले डिवाइसिस जैसे अधिक हाई-टेक चीजें हो सकती हैं। साथ मिल कर इन्हें 'सहायक प्रौद्योगिकी' कहा जाता है। कुछ सहायक चीजों में शामिल हैं:

- कैलेन्डर वाली घड़ियाँ - ये समय के साथ तिथि और सप्ताह का दिन भी दिखाती हैं। घड़ी को किसी डायरी या साप्ताहिक प्लानर के पास रखने से आपको अपॉइंटमेंट जैसी चीजें याद रखने में सहायता मिलेगी।
- अनुस्मारक संदेश - एक रिकॉर्ड किया हुआ संदेश जो आप जब घर के अंदर या बाहर जाते हैं, तब आपको अपनी चाबियाँ लेना या घर को ताला लगाना याद दिलाता है।
- खोजने वाले डिवाइसिस - ये आपको बार-बार खो जाने वाली चीजों, जैसे कि चाबियाँ खोजने में मदद करते हैं। आप उस चीज़ पर एक छोटा इलेक्ट्रॉनिक टैग लगाते हैं। यदि वह खो जाए, तो आप खोजने वाले डिवाइस पर एक बटन क्लिक कर टैग को बीप करा सकते/तीं हैं।
- दवाओं के अनुस्मारक - आप ब्लिस्टर पैक या डोज़ेट बॉक्स का उपयोग करना आजमा सकते/तीं हैं (पृष्ठ 48 पर याददाश्त खोने का सामना करना देखें)। गोलियों के स्वचालित डिस्पेन्सर भी होते हैं, जो आपको आपकी दवाई लेने का समय होने पर सावधान करेगा। अधिक जानकारी के लिए अपने फार्मासिस्ट से बात करें।
- टेलीफोन - यदि आपको यह अधिक आसान लगे, तो आप बड़े बटनवाले या तसवीरों वाले बटन वाले फोन खरीद सकते/तीं हैं। यदि आपको मोबाइल फोन का उपयोग करना मुश्किल लगता हो, तो आप उपयोग में आसान मोबाइल फोन भी खरीद सकते/तीं हैं, जिसमें कम बटन हों और जिनकी डिज़ाइन अधिक सरल हो।
- ऐप्स - यदि आपके पास कोई स्मार्टफोन या टैबलेट हो तो ऐसे अनेक ऐप्स हैं जो आपके लिए उपयोगी हो सकते/तीं हैं। इनमें कैलेन्डर, अनुस्मारक और नक्शे, एवं जीवन गाथा कार्य, कसरत और सावधानी के लिए ऐप्स शामिल हैं।

- स्वचालित लाइटें - ये एक सेन्सर से जुड़ी होती हैं, और जब आप हिलचाल कर रहे हों, तो शुरू हो जाती हैं, ताकि आपको ठोकर लगने या गिरने से बचा जा सके।
- शट ऑफ़ डिवाइसिस - आप गैस, कुकर या नल अगल चालू रह गए हों, तो उन्हें बंद करने के लिए आप ये डिवाइसिस लगवा सकते/तीं हैं।
- कम्प्यूटर प्रोग्राम और सोशल मीडिया - उदाहरण के लिए, Skype (स्काइप), Twitter (ट्विटर) और and Facebook (फेसबुक), दूसरों से संपर्क बनाए रखने का अच्छा तरीका हो सकते हैं। ये समान स्थिति में हों ऐसे लोगों से बातचीत करने और डिमेन्शिया के साथ जी रहे अन्य लोगों की कहानियाँ सुनने के लिए अच्छे हो सकते/तीं हैं।

इन डिवाइसिस में से कई को स्वतंत्र रूप से खरीदा जा सकता है। तथापि, आपकी आवश्यकताओं के अनुकूल क्या होगा इसका पता लगाने के लिए किसी पेशेवर से बात करना अच्छा होगा। अपनी स्थानीय सामाजिक सेवा टीम या स्वतंत्र या सहायतापूर्ण जीवन केन्द्र से संपर्क करें। द डिसेबल्ड लिविंग फाउंडेशन और एट डिमेन्शिया आपको जानकारी और सलाह भी प्रदान कर सकते/तीं हैं - देखें अन्य उपयोगी संस्थान, जो पृष्ठ 135 से शुरू होता है।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्यपत्रिका 437, Assistive technology - devices to help with everyday living



अकेले रहना

यदि आप अकेले रह रहे/हीं हों, तो आपको शायद कुछ और चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है। लोगों से मिलतेजुलते रहना और सक्रिय रहना और अपने घर में सुरक्षित रहना और मुश्किल हो सकता है। तथापि, हो सकता है कि यदि आप ऐसा चाहें, तो कुछ समय के लिए घर पर रह सकें। जब आप अकेले रहते हों तब अच्छी तरह से जीने के लिए आप कई चीज़ें कर सकते/तीं हैं।

मदद माँगना, और अपने आसपास एक सहायक नेटवर्क रखना महत्वपूर्ण है। यह परिवार, दोस्त या पड़ोसी हो सकते/तीं हैं जो सहायता कर सकें या हर थोड़े समय में आ कर आपको देख सकें। यदि आपको उसकी आवश्यकता हो, तो उनसे काम में मदद माँगें। उदाहरण के लिए, वे आपके साथ दुकानों में जा सकते/तीं हैं, या फिर आप अपनी चाबियाँ अपने पड़ोसी के घर छोड़ सकते/तीं हैं, ताकि वे ज़रूरत पड़ने पर आपके घर में आ सकें। लोगों से वे किस तरह सहायता कर सकते हैं उसके बारे में बात करें।

आपको पेशेवरों से किस तरह की मदद और सहायता की ज़रूरत पड़ सकती है उसके बारे में भी आपको सोचना चाहिए। आपको खाना मंगवाने या किसी घर की देखभाल करने वाले कामगार से फायदा हो सकता है। पृष्ठ 87 पर जिन्हें डिमेंशिया है उन लोगों के लिए सेवाएं देखें।

जब आप अकेले रहते हों, तब लोगों से मिलतेजुलते रहना और सक्रिय रहना और मुश्किल हो सकता है। आप उन लोगों के लिए होने वाले किसी स्थानीय गतिविधि समूह में हिस्सा लेना आजमा सकते/तीं हैं जिन्हें डिमेंशिया हो या फिर किसी डिमेंशिया कैफे में जा सकते/तीं हैं। Skype (स्काइप) और सोशल मीडिया जैसे प्रौद्योगिकी आपकी दूसरों से संपर्क में रहने में मदद कर सकती है (पृष्ठ 58 पर प्रौद्योगिकी देखें)।

यदि आप अकेले रहते हैं, तो आपके लिए मुश्किल कामों में उतनी मदद प्राप्त नहीं होगी, या अगर कोई गड़बड़ी हो जाए, तो आसपास में लोग नहीं होंगे। इससे यह सुनिश्चित करना अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है, कि आपका घर सुरक्षित और डिमेंशिया अनुकूल हो। 'शट-ऑफ' डिवाइसिस और टेलीकेयर प्रणाली जैसी प्रौद्योगिकी आपको सुरक्षित रखने में सहायक हो सकती है (पृष्ठ 58 पर प्रौद्योगिकी देखें)।

 अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 1508, Living alone



आपके अगले कदम



आपको याददाश्त खोने का सामना करने में मदद करें ऐसी कुछ विधियाँ आजमाएं।



अपने घर में कुछ ऐसे परिवर्तन करें जो उसे डिमेंशिया अनुकूल बनाएंगे, जैसे कि ठोकर लगने के जोखिम हटा देना और लाइटिंग को बेहतर बनाना।



अपनी दैनिक दिनचर्या में कसरत को शामिल करें और एक संतुलित आहार खाने का प्रयास करें।



अपने जीपी, डेन्टिस्ट, ऑप्टिशियन और काइरोपोडिस्ट के साथ नियमित चेकअप की व्यवस्था करें।





4

अग्रिम आयोजन करना

इस विभाग में

प्रमुख बातें: अग्रिम आयोजन करना	64
आर्थिक मसले	66
बेनिफिट्स	68
भविष्य के बारे में निर्णय लेना	74
वाहन चलाना	81
काम करना	82

प्रमुख बातें: अग्रिम आयोजन करना

आपको अपने निदान के साथ समनुकूल होने का समय मिल जाए, उसके बाद सुनिश्चित करें कि आपके आर्थिक और अन्य मामले अच्छी स्थिति में हों, और आपके सारे कागज़ात एक ही स्थान पर हों।

आप कर सकें ऐसी कुछ चीज़ें हैं जिनसे धन प्रबंधन आसान हो सकता है। आप अपने बैंक से किसी और को आपके लिए आपके बैंक खाते का प्रबंधन करने की अनुमति देने के बारे में बात कर सकते/तीं हैं। कोई 'चिप व हस्ताक्षर' या बिना संपर्क का कार्ड प्राप्त करें, ताकि आपको पिन नंबर याद न रखना पड़े।

हो सकता है कि आप अनेक बेनिफिट्स प्राप्त करने के अधिकारी हों, जिसमें Attendance Allowance (उपस्थिति भत्ता) अग्रिम आयोजन करना या (यदि आपकी आयु 65 वर्ष से कम हो) फिर नया Personal Independence Payment (निजी स्वतंत्रता भुगतान) शामिल है। आपकी देखभाल करने वाले व्यक्ति Carers Allowance (केयरर्स अलावन्स) के लिए अधिकारी हो सकते हैं। सोशल सर्विसिस, Citizens Advice (सिटिज़न्स एडवाइस) या Age UK (एज यूके) से सलाह लें। आपको उनका संपर्क विवरण पृष्ठ 135 पर शुरू हो रहे अन्य उपयोगी संस्थान खंड में मिलेगा।

यह मुश्किल हो सकता है, लेकिन अग्रिम आयोजन करना और अपने प्रियजनों से भविष्य के बारे में बात करना एक अच्छा विचार है। यदि आप ऐसा कर सकते/तीं हैं, तो इसे जितना जल्दी कर सकें, करें।

सुनिश्चित करें कि आपकी वसीयत अद्यतन हो। एक चिरकालिक पावर ऑफ एटर्नी बनाने के बारे में सोचें। इससे आप जिन पर अपनी ओर से निर्णय लेने का विश्वास करते हैं वह व्यक्ति आप जब ऐसा नहीं कर पाएंगे तो आपकी ओर से निर्णय ले पाएंगे। आप उपचार या उन्नत उपचार को अस्वीकार करने का अग्रिम निर्णय भी ले सकते/तीं हैं, जो कि आपको अपनी भविष्य की चिकित्सकीय देखभाल में आपकी राय प्रकट करने देगा। अपने जीपी या वकील से इस बारे में बात करें।

यदि आप वाहन चलाते/तीं हैं, तो आपको फौरन यह बंद न करना पड़े ऐसा हो सकता है, लेकिन आपको ग्रेट ब्रिटेन में Driver and Vehicle Licensing Agency (ड्राइवर एंड वेहिकल लाइसेन्सिंग एजेन्सी - DVLA) को या फिर आयर्लैंड में Driver and Vehicle Agency (ड्राइवर एंड वेहिकल एजेन्सी DVA) को अपने निदान के बारे में बताना होगा। आपको उनकी संपर्क जानकारी पृष्ठ 140 पर मिलेगी। आपको अपनी गाड़ी का बीमा करने वाले को भी बताना होगा।

यदि आप अब भी काम कर रहे/हीं हैं, तो आप ये जारी रखना चुन सकते/तीं हैं। आपके नियोक्ता से बात करना महत्वपूर्ण है। यदि आप काम करना बंद कर दें या अपने घंटे घटा दें, तो आप कुछ और बेनिफिट्स, जैसे कि Employment Support Allowance (एम्प्लॉयमेंट सपोर्ट अलावन्स), या, कुछ क्षेत्रों में, Universal Credit क्लेम कर सकते/तीं हैं।

आर्थिक मसले

एक बार आपको अपने निदान को स्वीकार कर लेने का मौका मिल जाए, उसके बाद आप अपने आर्थिक संसाधनों और भविष्य में अपने धन की व्यवस्था के बारे में सोचना शुरू करना चाह सकते/तीं हैं। आप वस्तुओं के लिए भुगतान करने को सरल बनाने के लिए कई चीज़ें कर सकते/तीं हैं, और भविष्य के लिए आपके आर्थिक संसाधनों का आयोजन करने के तरीके भी हैं।

कुछ समय निकाल कर निर्धारित करें कि आपके मसले ठीक हैं और यह कि आपके सभी आवश्यक दस्तावेज आसानी से मिल जाएंगे। इसमें आपके बैंक के खाते, कर, बेनिफिट्स और पेंशन एवं ऋण या किराये संबंधी दस्तावेज, बीम पॉलिसियाँ और आपकी वसियत शामिल है।

यह जानना सहायक हो सकता है कि आपके पास भविष्य के लिए कितना पैसा है। जब देखभाल में सहायता का विचार करने, या उपकरण खरीदने की बात आती है, तब यह उपयोगी होता है। इससे आपको उन चीज़ों के बारे में सोचने का अवसर भी मिलेगा जो आप अभी कर सकते/तीं हैं, जैसे छुट्टियों पर जाना, जो कि आपके डिमेन्शिया के बढ़ने से मुश्किल हो सकता है।

भुगतान करने के तरीके

ऐसे तरीके हैं जिन से रोजमर्रा की चीज़ों के लिए भुगतान करना आसान हो सकता है। यदि ये पहले ही निर्धारित न हों, तो गैस और बिजली के बिल जैसे नियमित भुगतानों के लिए डाइरेक्ट डेबिट करवाने के बारे में विचार करें। इसका अर्थ है कि ये अपनेआप चुका दिये जाएंगे और यह सस्ता भी हो सकता है।

यदि आपको याददाश्त संबंधी समस्याएं हों, तो आपको डेबिट या क्रेडिट कार्ड के पिन याद रखने में मुश्किल हो सकती है। बैंक से विकल्पों, जैसे कि 'चिप और हस्ताक्षर' कार्ड या एक संपर्कहीन भुगतान कार्ड के बारे में बात करें।

आपको अपने डेबिट या क्रेडिट कार्ड पर सीमाएं भी निर्धारित करनी चाहिए। इसका अर्थ है कि एक समय पर एक निर्धारित राशि ही निकाली जा सकती है। यदि आप अक्सर चीज़ें गुमा देते हैं तो यह एक अच्छा विचार हो सकता है।

बैंक के खाते

यदि आपका संयुक्त बैंक खाता है – उदाहरण के लिए, अपने साझेदार के साथ – आपका बैंक आपको अलग-अलग खाते खोलने की सलाह दे सकता है। इससे कुछ चीज़ें सरल हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, आपके बेनिफिट्स और पेंशन सीधे आपके खाते में जमा किये जा सकते/तीं हैं। अलग-अलग खाते होने से बेनिफिट्स के लिए आय-परीक्षण करना और भी सीधा हो जाता है।

यदि आप अपना खुद का खाता चाहते हैं, लेकिन चाहते हैं कि कोई और इसके प्रबंधन में सहायता करे, तो आप एक 'तृतीय-पक्ष अधिकार पत्र' की व्यवस्था कर सकते/तीं हैं। यह एक तीसरे व्यक्ति को बैंकों पर हस्ताक्षर करने और आपकी ओर से भुगतान करने देता है। यह तभी वैध है जब कि आपके पास अपने खुद के खाते के प्रबंधन की योग्यता (क्षमता) हो। यदि आप चाहते हैं कि इसके बाद कोई और आपके वित्त का प्रबंधन करे, तो आपको एक चिरस्थायी पावर ऑफ एटर्नी बनाना होगा – जानकारी के लिए पृष्ठ 75 देखें।

ट्रस्ट

यदि आपके पास संपत्ति या बचत हो, तो आप एक ट्रस्ट बनाना चाह सकते/तीं हैं। यह किसी और को आपकी तरफ से आपकी संपत्ति का प्रबंधन करने देता है। यह सुनिश्चित करेगा कि चीज़ें आज और भविष्य में, आपकी पसंद के अनुसार प्रबंधित की जाएंगी। किसी वकील या आर्थिक सलाहकार से सलाह माँगें।



अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 1501, **Managing your money**



बेनिफिट्स

आप और आपकी देखभाल करने वाला व्यक्ति, अगर कोई हो तो, अनेक बेनिफिट्स को प्राप्त करने के अधिकारी हो सकते/तीं हैं। कुछ 'आय परीक्षण किये हुए' हो सकते/तीं हैं, अर्थात् आपको ये मिल सकते/तीं हैं या नहीं इसका आधार आपकी आर्थिक स्थिति पर होगा। अन्य आपके राष्ट्रीय बीमा रिकॉर्ड या आपके स्वास्थ्य और आपकी व्यक्तिगत आवश्यकताओं पर आधारित होते हैं।

आप जिनके अधिकारी हैं वे बेनिफिट्स प्राप्त करना जटिल लग सकता है, लेकिन मदद कर सके ऐसे लोग हैं। इसमें आपको कौन से बेनिफिट्स मिल सकते/तीं हैं उसके बारे में सलाह देना, और आपको फॉर्म (जो कि लंबे और विस्तृत हो सकते हैं) भरने में मदद करना शामिल हो सकता है।

सहायता इन से उपलब्ध हो सकती है:

- एक सोशल वर्कर (अपने स्थानिय प्राधिकरण से संपर्क करें)
- एक स्थानीय कल्याण संबंधी अधिकार सेवा
- Citizens Advice, Age UK या अन्य स्थानीय लाभ निरपेक्ष संगठन
- नॉर्दर्न आयलैंड में Department of Social Development (सामाजिक विकास मंत्रालय)।

सरकारी वेबसाइट GOV.UK भी उपयोगी जानकारी प्रदान करती है। कुछ बेनिफिट्स के लिए, Department for Work and Pension (कार्य और पेंशन विभाग (DWP)) किसी के आपके घर में आप से मुलाकात करने का आयोजन कर सकता है। आप डिसेबिलिटी बेनिफिट्स हेल्पलाइन (इंग्लैंड और वेल्स में) या फिर बेनिफिट्स इन्क्वायरी लाइन (नॉर्दर्न आयलैंड में) कॉल कर सकते/तीं हैं। आपको उनका संपर्क विवरण पृष्ठ 135 पर शुरू हो रहे अन्य उपयोगी संस्थान खंड में मिलेगा।

बेनिफिट्स के प्रकार

Attendance Allowance (उपस्थिति भत्ता), Disability Living Allowance (डिसेबिलिटी लिविंग अलावन्स) और Personal Independence Payment (पर्सनल इन्डिपेन्डेन्स पेमेन्ट)

ये वह प्रमुख बेनिफिट्स हैं जिन्हें डिमेंशिया वाले लोग क्लेम कर सकते/तीं हैं। आप इन्हें क्लेम कर सकेंगे या नहीं वह आपकी रोजमर्रा के जीवन, देखभाल और गतिविधि संबंधी आवश्यकताओं पर निर्भर होगी, ना कि डिमेंशिया का निदान होने पर। ये बेनिफिट्स आय-परीक्षण पर आधारित नहीं हैं और ना ही राष्ट्रीय बीमे के योगदानों पर। ये करमुक्त हैं। प्रत्येक बेनिफिट के लिए संबंधित पूछताछ के लिए पृष्ठ 139 देखें।

Attendance Allowance (AA) एक ऐसा बेनिफिट है जिसके लिए, यदि आपकी आयु 65 वर्ष या उससे अधिक हो, तो आप आवेदन कर सकते/तीं हैं। यह उन लोगों की सहायता के लिए है जिन्हें निजी देखभाल में सहायता की आवश्यकता है - उदाहरण के लिए दवाइयाँ लेने में, नहाने में या कपड़े पहनने या यदि उन्हें सुरक्षित रहने में सहायता की आवश्यकता हो। दो अलग दरों पर भुगतान किया जाता है। यदि आपको दिन या रात में से किसी एक समय पर मदद की आवश्यकता हो तो आपको कम दर मिलेगा। यदि आपको दिन में और रात में दोनों ही समय पर मदद की आवश्यकता हो, तो आपको अधिक दर मिलेगा।

उपस्थिति भत्ता क्लेम करने के लिए आपको एक फॉर्म भरना होगा। आप इसे डिसेबिलिटी बेनिफिट्स हेल्पलाइन को कॉल कर के प्राप्त कर सकते/तीं हैं (संपर्क विवरण के लिए पृष्ठ 140 पर अन्य उपयोगी संस्थान देखें)। क्लेम के फॉर्म में आपको कौन-सी गतिविधियाँ करने में मुश्किल होती है या तो कौनस-सी आपके लिए असंभव हो जाती हैं, उनके बारे में प्रश्न होंगे। यह आपको आपको कौनसी देखभाल और निरीक्षण की आवश्यकता है उसके बारे में भी पूछेगा, जैसेकि क्या आपको नहाने या खाना पकाने में मदद की आवश्यकता है। इनमें से कुछ सवाल काफी निजी हो सकते/तीं हैं, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि आप ईमानदारी से उत्तर दें। उपस्थिति भत्ते के लिए हमेशा किसी चिकित्सकीय मूल्यांकन की आवश्यकता नहीं होती।



आप दो अन्य बेनिफिट्स प्राप्त कर सकते/तीं हैं, यदि आपने उन्हें 65 वर्ष से कम आयु के थे तब माँगा था, जिनके नाम हैं Disability Living Allowance (DLA) या Personal Independence Payment (PIP)। ये बेनिफिट्स उन लोगों की सहायता करने के लिए हैं, जिनकी रोजमर्रा के जीवन, देखभाल और गतिविधि संबंधी आवश्यकताएं हों। आप इन्हें क्लेम कर सकते/तीं हैं या नहीं वह आपकी ज़रूरतों पर निर्भर करता है, ना कि आपके निदान पर। इनके लिए आय-परीक्षण नहीं किया जाता और ना ही ये राष्ट्रीय बीमा योगदान पर आधारित हैं।

PIP वह बेनिफिट है जिसके लिए आप तब आवेदन कर सकते/तीं हैं, यदि आपकी आयु 65 वर्ष से कम हो। इसके दो हिस्से या 'संघटक' होते हैं - एक रोजाना के जीवन के लिए (उदाहरण के लिए नहाना, खाना पकाना, पैसों का प्रबंधन करना) और एक गतिशीलता के लिए (उदाहरण के लिए बाहर चलने में समस्या या किसी रास्ते की योजना बना कर उस पर चलने में अक्षम होना)। प्रत्येक संघटक के लिए दो दरें हैं, और आपको कौनसी मिलेगी वह इस बात पर निर्भर करता है कि आपको कितनी मदद की ज़रूरत है।

DLA वह बेनिफिट था जो PIP के पहले था, लेकिन अब और कोई नए क्लेम नहीं किए जा सकते हैं। यदि आपका जन्म 8 अप्रैल 1948 के बाद हुआ था, और आप पहले से ही DLA प्राप्त कर रहे/हीं हैं, तो आप इसे प्राप्त करना जारी रखेंगे/गी और आपको PIP पर स्थानांतरित नहीं किया जाएगा। यदि आपका जन्म 8 अप्रैल 1948 के बाद हुआ था और आप DLA प्राप्त कर रहे/रहीं हैं, तो आपको आने वाले वर्षों में PIP पर स्थानांतरित कर दिया जाएगा।

ऐसा कोई भी व्यक्ति जो कि 65 वर्ष की आयु के पहले DLA या PIP प्राप्त कर रहा था, उसे इस आयु से आगे इन बेनिफिट्स में से एक मिलना जारी रहेगा। चाहे आप अकेले/ली रहते/तीं हों या दूसरे लोगों के साथ, इन सभी बेनिफिट्स का दावा किया जा सकता है। यदि आपको लंबी अवधि के लिए अस्पताल में या आवासीय देखभाल में भर्ती किया जाता है, तो इन्हें अस्थायी रूप से निलंबित किया जा सकता है।

Carer's Allowance (देखभाल करने वाले का भत्ता)

यदि आपके पास कोई ऐसा व्यक्ति है जो सप्ताह में कम से कम 35 घंटे आपकी देखभाल करता है, तो वह व्यक्ति देखभाल करने वाले का भत्ता प्राप्त करने का अधिकारी हो सकता है। यह वह राशि है जो किसी देखभाल करने वाले को उनकी देखभाल करने वाली भूमिका में सहायता करने के लिए अदा की जाती है। वे केवल तभी इसे क्लेम कर पाएंगे, यदि आप उपस्थिति भत्ता, ऊँची या मध्यम दर पर DLA देखभाल संघटक, या फिर किसी भी तर पर PIP का रोजाना का जीवन संघटक प्राप्त कर रहे हों।

देखभाल करने वाले व्यक्ति के भत्ते को क्लेम करने के लिए आपकी देखभाल करने वाला व्यक्ति आपका रिश्तेदार हो या आपके साथ रहता हो यह आवश्यक नहीं है, लेकिन यह आवश्यक है कि उनकी आयु 16 वर्ष या उससे अधिक हो और वह प्रति सप्ताह एक निर्धारित राशि से कम कमाता हो। यदि उन्हें Carer's Allowance मिले, तो आप उसके परिणाम स्वरूप अपने कुछ बेनिफिट्स खो सकते/तीं हैं। आपकी देखभाल करने वाले को क्लेम करना चाहिए या नहीं यह निर्णय लेने से पहले आपको सलाह लेनी चाहिए।

Carer's Allowance को क्लेम करने के लिए आपकी देखभाल करने वाले को एक फॉर्म भरना होगा। आप इसे Carer's Allowance Unit (केयरर्स अलावन्स यूनिट) को 0345 608 4321 पर कॉल कर के या GOV.UK वेबसाइट पर जा कर प्राप्त कर सकते/तीं हैं।



अन्य बेनिफिट्स

ऐसे अन्य बेनिफिट्स भी हैं, जिनके आप अधिकारी हो सकते/तीं हैं। उदाहरण के लिए:

- **State Pension or Pension Credit (स्टेट पेंशन या पेंशन क्रेडिट)** – यदि आप या आपकी देखभाल करने वाला व्यक्ति निवृत्त हो, तो जाँचें कि आप जिसके/की अधिकारी हैं, वह सारा स्टेट पेंशन या पेंशन क्रेडिट आप प्राप्त कर रहे/हीं हैं। पेंशन सर्विस को फोन करें या GOV.UK वेबसाइट पर जाएं – विवरण के लिए पृष्ठ 135 पर अन्य उपयोगी संस्थान देखें।
- **Housing Benefit or Council Tax Support (हाउसिंग बेनिफिट या काउंसिल टैक्स सहायता)** – यदि आपकी आय कम हो, तो आप आय-परीक्षण किया हुआ हाउसिंग बेनिफिट (यदि आप किराये पर रह रहे हैं) या काउंसिल टैक्स सहायता का दावा भी कर सकते/तीं हैं। आपका स्थानीय प्राधिकरण इसके बारे में सलाह दे पाएगा। डिमेंशिया वाले कई लोग, चाहे उनकी आय जितनी भी हो, पहले से ही अपने काउंसिल कर बिल पर कटौती के पात्र होंगे।
- **Winter Fuel and Cold Weather Payments (सर्दियों का ईंधन और ठंडा मौसम भुगतान)** – यदि आप पात्र आयु से अधिक के हों तो आप अपने हीटिंग के बिल में सहायता के लिए सर्दियों के ईंधन के लिए भुगतान के अधिकारी होंगे। जब बहुत अधिक ठंड हो तब आप ठंडे मौसम के भुगतान के पात्र भी हो सकते/तीं हैं – यह आपकी आय पर आधारित है, ना कि आपकी आयु पर।

काम करने की आयु वाले लोगों के लिए बेनिफिट्स के बारे में जानकारी के लिए, पृष्ठ 83 देखें।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्यपत्रिका 413, Benefits

किसी और को बेनिफिट्स की जिम्मेदारी सौंपना

अगर आप चाहें तो आप अनुरोध कर सकते/तीं हैं कि – 'अपॉइंटी' के नाम से ज्ञात – वह विश्वस्त व्यक्ति उन पैसों को प्राप्त करें और संभाले जिन्हें आप बेनिफिट्स के तौर पर प्राप्त करते/तीं हैं। ऐसा करने के लिए आपको Department for Work and Pensions (डिपार्टमेंट फॉर वर्क एंड पेंशन DWP) से संपर्क करना होगा। अपॉइंटी को यह साबित करना होगा कि वे आपके पैसों का प्रबंधन आपके श्रेष्ठ हित को ध्यान में रखते हुए कर रहे/हीं हैं।



अधिक जानकारी के लिए
alzheimers.org.uk पर जाएं



भविष्य के बारे में निर्णय लेना

डिमेन्शिया के निदान के बाद, भविष्य के बारे में सोचना मुश्किल हो सकता है। हालाँकि, आपको जैसे ही थोड़ा ठीक लगे ऐसा करना महत्वपूर्ण है। सभी को समयांतर पर अपने स्वास्थ्य, देखभाल, वित्त और निवास के बारे में निर्णय लेने पड़ते हैं। जैसे-जैसे डिमेन्शिया बढ़ता है, वैसे-वैसे आपके लिए यह करना मुश्किल होता जाएगा। एक ऐसा समय आ सकता है जब आपके पास ऐसा करने की योग्यता (जिसे 'मानसिक क्षमता' कहा जाता है) नहीं रहेगी। चीज़ों को अभी निर्धारित करने का अर्थ है कि आप जानते हैं कि आपकी इच्छाएं रिकॉर्ड की गई हैं और भविष्य में इनका सम्मान किया जाएगा।

यह आपके लिए, और आपके दोस्तों और रिश्तेदारों के लिए भी आश्वस्त करने वाला हो सकता है। अगर आपने उन्हें स्पष्ट रूप से बता दिया है कि आपके मतानुसार क्या किया जाना चाहिए और आपकी इच्छाएं क्या हैं तो वे आपके लिए उचित काम को करने में अधिक सक्षम होंगे।

यदि आपको डिमेन्शिया हो, तो कानून आपके इन अधिकारों की रक्षा करता है:

- अपने खुद के निर्णय लेना और आपको प्रभावित करने वाले किसी भी निर्णय में शामिल होना
- आपको जो निर्णय लेने मुश्किल लगे उनके लिए सहायता प्राप्त करना
- योजनाओं को वर्तमान में व्यवस्थित करना क्योंकि ऐसा हो सकता है कि भविष्य में आप निर्णय लेने की स्थिति में ना हों
- आपको जिस पर विश्वास हो ऐसे किसी व्यक्ति को आपके लिए भविष्य में निर्णय लेने के लिए नियुक्त करना - उदाहरण के लिए आपकी देखभाल या आपके धन के बारे में।

वसीयत

हर व्यक्ति को वसीयत बनानी चाहिए। यह आपको चुनने देती है कि आपका धन और आपकी चीज़ें विरासत में किसे मिलें। किसी वकील से वसीयत बनाने या उसे अद्यतन करने के बारे में बात करें।

यदि आप डिमेन्शिया के साथ जी रहे/हीं हों तब भी आप अपनी वसीयत को बदल सकते/तीं हैं, जब तक कि आप जो निर्णय कर रहे/हीं हैं उसे और उसके अर्थ को समझते हों। कोई वकील सहायता कर पाएंगे।

चिरकालिक पावर ऑफ एटर्नी

एक चिरकालिक पावर ऑफ एटर्नी (लास्टिंग पावर ऑफ एटर्नी LPA) एक कानूनी साधन है जो यदि आप अपने निर्णय खुद न कर पाएं, तो आप जिसे चुनें उस व्यक्ति को आपकी ओर से निर्णय लेने का अधिकार प्रदान करता है। आप जिसे चुनें वह/वे व्यक्ति 'एटर्नी' के नाम से जाने जाएंगे। वे अक्सर कोई दोस्त या रिश्तेदार होंगे, लेकिन यदि आपके पास कोई उपयुक्त दोस्त या रिश्तेदार न हो, तो आप किसी वकील या अकाउंटेंट जैसे पेशेवर को यह जिम्मेदारी निभाने को कह सकते/तीं हैं। सभी स्थितियों में उन्हें आपके श्रेष्ठ हित में निर्णय लेने होंगे।

LPA इस समय नॉर्दन आयलैंड में उपलब्ध नहीं हैं क्योंकि वहाँ का कानून अलग है। नॉर्दन आयलैंड में प्रणाली के लिए पृष्ठ 77 पर चिरस्थायी पावर ऑफ एटर्नी देखें।

दो तरह के LPA होते हैं:

- **स्वास्थ्य और कल्याण के लिए LPA** - यह एटर्नी को किसी व्यक्ति की रोजमर्रा की देखभाल और उपचार के बारे में निर्णय लेने देता है, जिसमें किसी चिकित्सकीय उपचार का अस्वीकार करना या उसके लिए सहमति देनी। इस में वह व्यक्ति कहाँ रहे इसके बारे में निर्णय भी शामिल हो सकते हैं।
- **संपत्ति और मसलों के लिए LPA** - यह एटर्नी को डिमेन्शिया वाले व्यक्ति की ओर से बिलों के भुगतान, आय और बेनिफिट्स की प्राप्त, बैंक खातों तक पहुँच और घर बेचना जैसे काम करने की अनुमति देता है।

यदि आप कोई LPA बनाने का विचार करें, तो आपको यह तब करना होगा जब आपके पास ऐसा करने की मानसिक क्षमता हो। स्वास्थ्य और कल्याण LPA का उपयोग तभी किया जा सकता है जब आप में (यह करने की) मानसिक क्षमता न रहे। संपत्ति और मसलों के लिए LPA का उपयोग आप में मानसिक क्षमता हो तब भी किया जा सकता है।



LPA बनाने के लिए आपको कई फॉर्म भरने होंगे। ये Office of the Public Guardian (ऑफिस ऑफ द पब्लिक गार्डियन) से उपलब्ध हैं। उनके संपर्क विवरण के लिए पृष्ठ 135 पर शुरू हो रहा अन्य उपयोगी संस्थान खंड देखें। LPA को उपयोग किया जा सके उसके पहले उसे फिर ऑफिस ऑफ द पब्लिक गार्डियन में पंजीकृत कराना होगा। इसके लिए एक शुल्क है।

ये फॉर्म जटिल हो सकते हैं, और कई लोग इन्हें पूरा करने के लिए किसी वकील को भुगतान करते हैं, लेकिन यह अनिवार्य नहीं है। अब आप सरकार के ऑनलाइन साधन का उपयोग कर के LPA www.gov.uk/power-of-attorney पर स्वयं बना सकते/तीं हैं।

यदि आपको इंटरनेट तक पहुँच प्राप्त न हो, या आपको कम्प्यूटर के उपयोग के लिए आत्मविश्वास न हो, तो Alzheimer's Society एक चिरकालिक पावर ऑफ एटर्नी डिजिटल सहायता सेवा प्रदान करती है। हमारे प्रशिक्षित स्वयंसेवकों में से एक आपकी ओर से फोन पर यह ऑनलाइन फॉर्म भर पाएंगे। इस सेवा तक पहुँच बनाने के लिए, अल्ज़ाइमर्स सोसयटी नेशनल डिमेन्शिया हेल्पलाइन से 0300 222 1122 पर संपर्क करें।



अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 1510, Planning ahead

चिरस्थायी पावर ऑफ एटर्नी

नॉर्डन आयर्लैंड में किसी को पावर ऑफ एटर्नी देने के लिए आपको एक चिरस्थायी पावर ऑफ एटर्नी (एंड्यूरिंग पावर ऑफ एटर्नी EPA) बनाना होगा। यह एक LPA जैसा है, लेकिन इसमें केवल संपत्ति और मामले ही शामिल हैं, स्वास्थ्य और कल्याण नहीं। अपने वकील से एक EPA बनाने के बारे में बात करें।

EPA इंग्लैंड और वेल्स में भी पुराना तरीका था। आप अब EPA नहीं बना सकते/तीं हैं। हालाँकि, यदि आपने 1 अक्टूबर 2007 से पहले EPA बनाया हो और वह सही तरह से भरा गया हो, तो यह अब भी वैध है और इसे अब भी पंजीकृत करा कर उपयोग किया जा सकता है।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्यपत्रिका NI472, Lasting power of attorney and controllership

प्रतिनिधि और नियंत्रक

यदि आप जब तक आप में क्षमता है तब तक एक LPA या EPA नहीं बनाते/तीं हैं, तो इससे बाद में आपके करीबी लोगों के लिए समस्याएं हो सकती हैं। यदि कोई देखभाल करने वाला या परिवार का कोई सदस्य अगर आप स्वयं के लिए निर्णय न ले सकें तो आपके लिए निर्णय ले पाना चाहते हों, तो उन्हें एक 'डेप्युटी' (प्रतिनिधि) (इंग्लैंड और वेल्स में) या एक 'कंट्रोलर' (नियंत्रक) (नॉर्डन आयर्लैंड में) बनने के लिए आवेदन करना होगा। यह एक पावर ऑफ एटर्नी का पंजीकरण कराने से अधिक महँगा, अधिक समय लेने वाला है, और इसमें कई महीने लग सकते/तीं हैं। यह आपको यह भी चुनने नहीं देता कि आपके लिए ये निर्णय कौन करेगा, या वे कौन से निर्णय कर पाएंगे।



अधिक जानकारी के लिए, देखें तथ्यपत्रिका 530, Becoming a deputy for a person with dementia



कानूनी सलाह प्राप्त करना

यदि आप किसी वकील को भुगतान करने का निर्णय करें, तो आपको कुछ अलग-अलग वकीलों से बात कर के उनके शुल्क और सेवाओं की तुलना करनी चाहिए। आप जिसके साथ सहज महसूस करें और जिसकी सलाह पर आप विश्वास कर सकें और समझ सकें ऐसे वकील को खोजना आवश्यक है।

आपका स्थानीय Citizens Advice (सिटिज़न्स एडवाइस) आपको सलाह प्रदान कर सकता है, या आप सॉलिसिटर्स फॉर द एल्डर्ली (Solicitors for the Elderly) वेबसाइट पर खोज कर सकते/ती हैं या फिर अपने क्षेत्र में एक वकील को खोजने के लिए उन्हें फोन कर सकते/ती हैं। आप Law Society (लॉ सोसायटी) की वेबसाइट से भी किसी स्थानीय वकील को खोज सकते/ती हैं। उनके संपर्क विवरण के लिए पृष्ठ 135 पर शुरू हो रहा अन्य उपयोगी संस्थान खंड देखें।



अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 15 10, Planning ahead

भविष्य में अपनी देखभाल का आयोजन करने के अन्य तरीके

आप अनेक तरह से अपनी भविष्य की देखभाल के बारे में निर्णय ले सकते/ती हैं। परिवार और अवास्थ्य या सामाजिक देखभाल के पेशेवरों से अपनी भविष्य की पसंदों के बारे में बात करने को अक्सर Advance Care Planning (देखभाल का अग्रिम आयोजन - एडवांस केयर प्लानिंग) कहते हैं। इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- चिरकालिक पावर ऑफ एटर्नी (देखें पृष्ठ 75)
- एक अग्रिम कथन (देखें पृष्ठ 79)
- उपचार को अस्वीकार करने का एक अग्रिम निर्णय (देखें पृष्ठ 80)।

भविष्य में अपनी देखभाल के बारे में, और विशेष कर जीवन के अंतिम समय के बारे में बात करना, आपके लिए मुश्किल हो सकता है। यदि आप ऐसा करना न चाहें, तो आपको यह महसूस नहीं होना चाहिए, कि आपके लिए ये बातें करना अनिवार्य है।

हालाँकि, यह बात ध्यान में रखें, कि यदि आप भविष्य के बारे में योजना बनाना चाहते/ती हैं, तो आपको यह तब करना होगा जब आप में ऐसा करने की क्षमता हो। यदि आप देखभाल के अग्रिम आयोजन के बारे में सोच रहे/हीं हैं, तो इसे यथासंभव जल्द से जल्द करना महत्वपूर्ण है।

अग्रिम कथन

अग्रिम आयोजन करने के लिए जो एक चीज़ आप कर सकते/ती हैं, वह है अग्रिम कथन नामक एक चीज़ लिखना। यह आपकी पसंदों और नापसंदों एवं भविष्य में आपकी प्राथमिकताओं और वरीयताओं का उल्लेख करता है। इसमें यह जानकारी शामिल हो सकती है कि आप कहाँ देखभाल प्राप्त करना चाहेंगे/गी या फिर, उदाहरण के लिए, आपको कौन-सी रोज़मर्रा की चीज़ें करना पसंद है। यदि भविष्य में आप ऐसी स्थिति में हों जब आप स्वयं निर्णय न ले सकें, तब इसे उपयोग किया जाता है।

भविष्य का आयोजन करने वाले अन्य तरीकों (जैसे कि एलपीए या अग्रिम निर्णय) से विपरीत, एक अग्रिम कथन कानूनी तौर पर बंधनकारी नहीं है। लेकिन आपके श्रेष्ठ हित संबंधी निर्णय लेते समय इसे ध्यान में लिया जाना चाहिए।

आप अपने करीबी लोगों, या पेशेवरों को, अपनी इच्छाएं बता कर एक अग्रिम कथन कर सकते हैं। लेकिन, यदि आप ऐसा कर सकें, तो इसे लिख लेना, या किसी और से इसे आपके लिए लिखवा लेना अधिक अच्छा होगा। इसका अर्थ है कि यह आपकी इच्छाओं का स्थायी रिकॉर्ड है। इसके बाद, आप इसे किसी सुरक्षित स्थान पर रख सकते/ती हैं और लोगों को बता सकते/ती हैं कि आपने इसे कहाँ रखा है। इस पर हस्ताक्षर करना भी अच्छा होगा, हालाँकि आपके लिए यह करना ज़रूरी नहीं है।



उपचार को अस्वीकार करने का अग्रिम निर्णय

यदि आप अपनी भावी चिकित्सकीय देखभाल संबंधी निर्णय इस समय ले पाना चाहें, तो आप एक अग्रिम निर्णय (इंग्लैंड और वेल्स में) या एक अग्रिम निर्देश (नॉर्थर्न आयरलैंड में) बना सकते/ती हैं। ये कानूनी दस्तावेज हैं, जो आपको उन विशेष चिकित्सकीय उपचारों या प्रक्रियाओं का, अग्रिम में अस्वीकार करने देते हैं, जो आप प्राप्त करना नहीं चाहेंगे/गीं। उदाहरण के लिए, इसमें यदि आपका हृदय बंद हो जाए, तो आपको कृत्रिम सांस दी जाए या नहीं ये शामिल हो सकता है। आप आहार, पेय और दर्द से राहत जैसी सामान्य देखभाल को अस्वीकार करने के लिए अग्रिम निर्णय या अग्रिम निर्देश का उपयोग नहीं कर सकते हैं।

यदि आप एक अग्रिम निर्णय बनाने के बारे में सोच रहे/हीं हैं, तो अपने जीपी से बात करें। वे आप से विशेष उपचारों को चुनने या अस्वीकार करने के फायदे के बारे में बात कर सकते हैं। आपके जीपी आपके अग्रिम निर्णय को आपकी देखभाल योजना में रिकॉर्ड भी करेंगे। आपको अपने नज़दीकी दोस्तों और रिश्तेदारों से अपने अग्रिम निर्णय के बारे में बात करी चाहिए, क्योंकि यह उन्हें आपकी इच्छाएं को समझने में सहायता करेगा।



अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 1510, Planning ahead

वाहन चलाना

आपको डिमेन्शिया होने का निदान होने का अर्थ यह नहीं है कि आपको फौरन वाहन चलाना छोड़ देना होगा। लेकिन इसका अर्थ कुछ लोगों को यह बताना, उनकी सलाह का अनुसरण करना और संभवतः अपनी वाहन चलाने की क्षमता का आकलन कराना होता है। जैसे-जैसे आपका डिमेन्शिया बढ़ता है, वैसे-वैसे एक ऐसा समय आएगा जब आपको वाहन चलाना बंद करना होगा।

यदि आपके पास वाहन चलाने का लाइसेंस है, तो कानूनन यह आवश्यक है कि आपको ग्रेट ब्रिटेन में ड्राइवर एंड वेहिकल लाइसेंसिंग एजेन्सी (DVLA) को या फिर आयरलैंड में ड्राइवर एंड वेहिकल एजेन्सी (DVA) को अपने निदान के बारे में बताना होगा। संपर्क विवरण के लिए पृष्ठ 135 पर शुरू हो रहा अन्य उपयोगी संस्थान खंड देखें। आपको अपनी गाड़ी का बीमा करने वाली कंपनी को भी सूचित करना होगा।

DVLA या DVA आपके डॉक्टर से आपकी स्थिति के बारे में पूछेगा। वे आपसे वाहन चलाने की क्षमता का आकलन कराने को भी कह सकते हैं। इसके बाद वे इस बात के बारे में निर्णय लेंगे कि क्या आप अब भी वाहन चला पाएंगे या नहीं।

जिन्हें डिमेन्शिया हो ऐसे कई लोग स्वैच्छिक रूप से वाहन चलाना बंद करना चुन सकते हैं। यदि आपको कम आत्मविश्वास महसूस हो, या फिर आप जाने-पहचाने रास्तों पर भी खो जाएं, तो वाहन चलाना बंद कर देना ही सबसे अच्छा होगा। वाहन चलाना बंद करने से अनुकूलन करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन इसके कुछ फायदे भी हो सकते हैं। इनमें कम तनाव महसूस करना और बीमे और ईंधन का खर्च बचाना शामिल हैं। यात्रा के वैकल्पिक विकल्पों, जैसे कि निःशुल्क बस पास पाना और टैक्सी या 'डायल अ राइड' सेवाओं का उपयोग करना, आपको परिवर्तन से अनुकूलन करने में सहायक हो सकता है। आप कैसा महसूस करते/ती हैं उसके बारे में अपने दोस्तों और रिश्तेदारों से बात करें।



अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 1504, Driving



काम करना

यदि आप अब भी काम कर रहे/हीं हों, तो डिमेन्शिया होने का निदान होने के बाद भी ऐसा कर पाना संभव है। डिमेन्शिया हर व्यक्ति को अलग-अलग तरह से प्रभावित करता है, और आपकी शारीरिक और भावनात्मक सलामती के लिए काम करना जारी रखना बेहतर हो सकता है। वैकल्पिक रूप से, आपको ऐसा लग सकता है कि काम करना बंद करना आपके लिए श्रेष्ठ बात है। आप इसके बदले हर सप्ताह कुछ घंटों के लिए स्वयंसेवक के रूप में काम करना चाह सकते/तीं हैं।

मदद पाना

यदि आपको अपने काम में मुश्किलें हो रही हैं, तो आपको अपने नियोक्ता से बात करने या आगे क्या करें इसके बारे में पेशेवर सहायता प्राप्त करने के बारे में सोचना चाहिए। अनेक स्थानों से सहायता और सलाह उपलब्ध हैं, जिन में निम्नलिखित शामिल हैं:

- कार्यस्थल पर आपका मानव संसाधन विभाग
- आपके जीपी
- एडवाइज़री, कन्सिलिएशन एंड आर्बिट्रेशन सर्विस (सलाहकार, समाधान और मध्यस्थी सेवा ACAS)
- आपका श्रमिक संघ, यदि हो तो
- Citizens Advice
- कोई ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट, जो आपकी भूमिका में अनुकूलन करने के बारे में सलाह दे सकते हैं
- आपके स्थानीय जॉबसेन्टर प्लस कार्यालय में एक विशेषज्ञ वर्क कोच।

अपने नियोक्ता से बात करना

कुछ कामों में आप अपने नियोक्ता को अपने निदान के बारे में बताने को कानूनी रूप से बाध्य हैं, इसलिए आपको अपने अनुबंध को ध्यान पूर्वक देख कर सुनिश्चित करना चाहिए कि क्या ऐसा है। यदि आप अपने काम के हिस्से के रूप में वाहन चलाते/तीं हैं, तो आपको तुरंत अपने नियोक्ता को बताना होगा। आप ऐसा करने के बारे में चिंतित महसूस कर सकते/ती हैं, लेकिन उन्हें अपने निदान के बारे में बताने का अर्थ है कि आप कानून के तहत रक्षित होंगे/गी। एक बार आपके नियोक्ता जानते हों, तो कानून कहता है कि उन्हें 'वाजिब अनुकूलन' करने का प्रयास करना चाहिए, ताकि यदि आप ऐसा करने में सक्षम हों और काम करना चाहते/तीं हों, तो ऐसा कर सकें।

काम छोड़ना

किसी चरण में, आप काम करना छोड़ने का या जल्दी निवृत्त होने के बारे में सोच सकते/तीं हैं। अपने पेंशन अधिकारों के बारे में सलाह माँगना महत्वपूर्ण है। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि कुछ लोगों के लिए सरकारी पेंशन प्राप्त करने की आयु बदल रही है।

जिन्हें डिमेन्शिया हो ऐसे काम करने के योग्य आयु के लोगों के लिए बेनिफिट्स

यदि आप काम करने योग्य आयु के/की हों और आपको डिमेन्शिया हो, तो आप अनेक 'कार्य योग्य आयु' बेनिफिट्स क्लेम कर सकते/तीं हैं।

आपकी परिस्थिति के आधार पर इनमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- **Personal Independence Payment (PIP)** या – यदि आपने जून 2013 से पहले क्लेम किया हो तो – **Disability Living Allowance (DLA)**। ये उन लोगों की सहायता करने के लिए हैं, जिनकी रोजमर्रा के जीवन, देखभाल और गतिविधि संबंधी आवश्यकताएं हों। आप इन्हें क्लेम कर सकते हैं या नहीं वह आपकी जरूरतों पर निर्भर करता है, ना कि आपके निदान पर। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 68 पर बेनिफिट्स संभाग देखें।
- **Working Tax Credit** – यह एक आय-आधारित बेनिफिट है जिसे यदि आप काम कर रहे/हीं हो पर कम वेतन प्राप्त करते/तीं हों तो क्लेम कर सकते/तीं हैं। Working Tax Credit को धीरे-धीरे हटा कर उसके स्थान पर Universal Credit (Universal Credit) लागू किया जा रहा है (देखें पृष्ठ 84)।
- **Statutory Sick Pay (स्टेच्युटरी सिक पे – बीमारी की स्थिति में वैधानिक वेतन)** – यह न्यूनतम राशि है जो नियोक्ता को कानूनन आपको चुकानी होगी, हालाँकि कुछ नियोक्ताओं की व्यावसायिक बीमारी की स्थिति का वेतन होता है, जो अधिक उदाहर होती है। यदि आपके पास नौकरी हो लेकिन बीमार हों और काम नहीं कर पा रहे/हीं हों, तो यह 28 सप्ताहों तक चुकाया जा सकता है। यह आपके पास हो ऐसी किसी भी बचत से प्रभावित नहीं होता है। यह बेनिफिट आपके नियोक्ता द्वारा चुकाया जाता है, जो कि आपको इसे क्लेम करने के बारे में जानकारी दे सकते हैं।



- **Employment and support allowance (रोजगार और सहायता भत्ता एम्प्लॉयमेंट एंड सपोर्ट अलावन्स ESA)** – यह वह प्रमुख बेनिफिट है जो कार्य योग्य आयु वाले लोग जो बीमारी के कारण काम नहीं कर पाते हैं वे क्लेम कर सकते हैं। यह या तो आपके राष्ट्रीय बीमा योगदान रिकॉर्ड या तो आय परीक्षण पर आधारित हो सकते हैं। यदि आपको इसकी ज़रूरत हो, तो ESA आपको मॉर्गेज का ब्याज चुकाने में भी सहायता प्रदान कर सकता है।
- **Income Support (इनकम सपोर्ट आय में सहायता)** – यह एक आय परीक्षण आधारित बेनिफिट है जो कि कुछ विशेष लोगों को चुकाया जाता है, जिसमें कुछ देखभाल करने वाले शामिल हैं, जिन से रोजगार खोजने की अपेक्षा नहीं की जाती है। यह आपको मूलभूत जीवन खर्चों के लिए धन प्रदान कर सकता है, और यह कैयरर्स अलावन्स और बीमारी के समय के वैधानिक वेतन के उपरांत चुकाया जा सकता है। अधिकतर लोग जो बीमारी या अक्षमता के कारण आय में सहायता प्राप्त करते हैं, उनके लिए इसके स्थान पर आय-संबंधी Employment and support allowance आ जाएगा (ऊपर देखें)।
- **Housing benefit और Council tax support (पृष्ठ 72 पर अन्य बेनिफिट्स देखें)।**

आपके निदान के बाद, यह महत्वपूर्ण है कि आप एक पूर्ण बेनिफिट्स जाँच कराएं। Age UK (एज यूके) या Citizens Advice में किसी सलाहकार से बात करें।

Universal Credit

Universal Credit, जो कि 2013 में शुरू की गई थी, कई कार्य योग्य आयु के आय परीक्षण किये हुए बेनिफिट्स का स्थान ले रही है। इनमें शामिल हैं आय संबंधी Employment and Support Allowance, Housing Benefit और Working Tax Credit। इसे देशभर में धीरे-धीरे लागू किया जा रहा है। पहले यह केवल नये क्लेम्स पर लागू होता है, लेकिन 2019 से, यह वर्तमान क्लेम्स पर भी लागू होगा।

Universal Credit जीवन संबंधी खर्च, आवासीय लागत, बच्चों के लिए (हों तो) राशि और अक्षमता या देखभाल संबंधी जिम्मेदारियों में से निष्पन्न होने वाली अतिरिक्त लागों के लिए एक ही मासिक राशि के रूप में चुकायी जाती है। इसमें Carer's Allowance (केयरर्स अलावन्स), National Insurance Benefits (राष्ट्रीय बीमा बेनिफिट्स), Council tax support या Pension Credit शामिल नहीं है।

 **अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 1509, Employment**



आपके अगले कदम



अपने वित्तीय मामलों को सही करना और सुनिश्चित करना कि आपके सभी दस्तावेज एक ही स्थान पर हैं।



अपनी वसीयत लिखना या अद्यतन करना और एक या अधिक वकीलों को नियुक्त करना।



अपने और यदि आपके कोई हों तो केयरर के लिए बेनिफिट्स की जाँच की व्यवस्था करें।



(यदि आप वाहन चलाते/तीं हों तो DVLA या DVA, एवं आपकी गाड़ी का बीमा करने वाली कंपनी को अपने निदान की जानकारी दें।





5

5

जिन्हें डिमेन्शिया है उन लोगों के लिए सेवाएं

5

इस विभाग में

प्रमुख बातें: जिन्हें डिमेन्शिया है उन लोगों के लिए सेवाएं	88
सहायता के लिए कहाँ जाएं	90
सामजिक देखभाल तक पहुँच किस प्रकार प्राप्त करें	96
कम आयु के लोगों के लिए सेवाएं	100

प्रमुख बातें: जिन्हें डिमेंशिया है उन लोगों के लिए सेवाएं

जितने समय तक संभव हो उतने समय तक आपको अच्छी तरह जीने और स्वतंत्र रहने के लिए सहायता उपलब्ध है। जानकारी और सहायता के प्रमुख स्रोत हैं, NHS, सामाजिक सेवाएं, निजी कंपनियाँ और दानार्थ और लाभ निरपेक्ष संस्थान।

अलग-अलग प्रदेशों में अलग-अलग सेवाएं उपलब्ध हों ऐसा हो सकता है। अपने क्षेत्र में सेवाएं खोजने के लिए, अपने जीपी, स्थानीय याददाश्त सेवा या स्थानीय प्राधिकरण (काउंसिल) सामाजिक सेवा विभाग से संपर्क कर के शुरूआत करें। आप Alzheimer's Society, Citizens Advice या NHS Choices से भी संपर्क कर सकते/ती हैं।

Alzheimer's Society, Dementia UK (डिमेंशिया यूके) और Carers UK (केयरर्स यूके) जैसे संस्थान जिन्हें डिमेंशिया हो ऐसे लोगों, उनके परिवारों और केयरर्स की अनेक तरह से सहायता कर सकते हैं। इनमें डिमेंशिया सहायता कार्यकर और सहायता समूह, टेलीफोन हेल्पलाइन्स और जानकारी सामग्री शामिल हैं। इनके संपर्क विवरण पृष्ठ 136–144 में हैं।

सामुदायिक नर्सों, डिमेंशिया सहायता कार्यकर और ऑक्युपेशनल थेरापिस्ट जैसे स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल पेशेवरों से बहुत सहायता उपलब्ध है। यदि आपको घर पर गैर-चिकित्सकीय सहायता की आवश्यकता है, जैसे कि खाना पकाने में सहायता, तो पहला कदम है आपके स्थानिक प्राधिकरण के सामाजिक सेवा विभाग से आवश्यकताओं के आकलन की माँग करना।

सामाजिक सेवाएं आपके साथ मिल कर एक देखभाल या सहायता योजना बनाएंगी जो बताएगी कि आप अपनी आवश्यकता कैसे पूरी हों यह चाहेंगे/गीं। वे आप से कुछ सेवाओं का भुगतान करने को कह सकते हैं। इंग्लैंड के सभी प्राधिकरण Personal Budget नामक एक प्रणाली का उपयोग कर रहे हैं। इसे एक सीधे भुगतान के रूप में प्राप्त किया जा सकता है। यह राशि सीधे आपको चुकाई जाती है, ताकि आप उसे विभिन्न तरह की देखभाल और सहायता के लिए उपयोग कर सकें।

कुछ सेवाएं विशेष रूप से उन कम आयु के लोगों के लिए विकसित की गई हैं, जिनकी आयु कम हो। आपका मेमोरी क्लिनिक, जीपी या स्थानीय Alzheimer's Society आपको बताएंगे कि आपके क्षेत्र में क्या उपलब्ध है।

5

5

सहायता के लिए कहाँ जाएं

आपको डिमेंशिया होने का पता चलना डरावना हो सकता है और यह भविष्य के बारे में अनेक सवाल खड़े करता है। सहायता माँगना मुश्किल हो सकता है, विशेष रूप में तब, जब आप हमेशा आत्मनिर्भर रहे/हीं हों। हो सकता है कि आपको ऐसा ना लगे कि आपको इसकी तुरंत ही आवश्यकता है, लेकिन यह जानना हमेशा उपयोगी हो सकता है कि जब आपको इसकी ज़रूरत लगे तो बहुत सी जानकारी और सहायता उपलब्ध है।

ऐसी बहुत सी सहायता उपलब्ध है जो आपकी मदद कर सकती है। उदाहरण के लिए, किसी सहायता समूह में जाने से आप अपने जैसी ही स्थिति में हों ऐसे व्यक्तियों से मिल सकते/तीं हैं और अपनी भावनाएं, अनुभव और उपयोगी जानकारी साझा कर सकते/तीं हैं। यह आपको जीवन की अच्छी गुणवत्ता का आनंद उठाने में सहायता कर सकता है। ऐसी सहायता भी है, जो यदि आप ऐसा करना चाहें, तो आपको अपने खुद के घर में अधिक लंबे समय तक रहने में मदद कर सकती है।

आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में अपने जीपी से संपर्क करना होगा। लेकिन हो सकता है कि आप आपका स्थानीय प्राधिकरण जो उपलब्ध करा सकता है, उस सामाजिक देखभाल और सहायता के बारे में न जानते/तीं हों। यह विभिन्न प्रकार की गैर-चिकित्सीय देखभाल और सहायता प्रदान कर सकते हैं या उसकी व्यवस्था कर सकते हैं। कुछ सेवाएं निःशुल्क होती हैं, लेकिन आपकी आय और बचत के आधार पर, आपको अन्यों के लिए भुगतान करना पड़ सकता है।

वह देखभाल और सहायता प्रदान करने का तरीका बदल रहा है। विशेष रूप से इंग्लैंड में एनएचएस, सामाजिक देखभाल और अन्य संस्थानों की बीच बहुत अधिक नज़दीक से काम करने की दिशा में प्रगति हो रही है। आप अपने नियमित जीपी की प्रैक्टिस में जाएं उसके बदले एक 'हब' (जहाँ कई अलग-अलग पेशेवर साथ मिल कर काम करते हैं) में जाएं ऐसा हो सकता है। सभी बात-चीतों को उन चीज़ों पर केंद्रित करना चाहिए जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। हो सकता है, कि यदि आपको अनेक चिरकालिक स्थितियाँ हैं, तो आप अनेक अलग-अलग अपॉइंटमेंट्स की आवश्यकता के बिना इनके लिए एक ही मुलाकात में सहायता पा सकते/तीं हैं।

National Health Service (राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा NHS)

अधिकतर लोगों ने पहले ही NHS द्वारा स्वास्थ्य सेवाओं, जैसे कि जीपी या कोई विशेषज्ञ (उदाहरण के लिए कोई कन्सल्टेंट) का उपयोग किया होगा। आपने किसी मेमोरी क्लिनिक (याददाश्त संबंधी क्लिनिक) में भी हिस्सा लिया हो सकता है। NHS द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाएं निःशुल्क हैं।

ऐसे कई विभिन्न NHS पेशेवर हैं जो सहायता कर सकते हैं, जैसे कि:

- जीपी
- चिकित्सकीय विशेषज्ञ, जैसे कि मनोचिकित्सक (मानसिक स्वास्थ्य के लिए), जेरिआर्टिशन (अधिक आयु वाले लोगों की शारीरिक बीमारियों के लिए) और न्यूरोलॉजिस्ट (मस्तिष्क और तंत्रिकाओं के रोगों के लिए)
- नर्स, जैसे कि प्रैक्टिस नर्स, डिस्ट्रिक्ट या कम्युनिटी मेन्टल हैल्थ नर्स, और विशेषज्ञ डिमेंशिया नर्स जैसे कि एडमिरल नर्स।
- ऑक्युपेशनल थेरापिस्ट – ये आपको रोजमर्रा के कौशल बनाए रखने में सहायता कर सकते हैं (कुछ क्षेत्रों में इन्हें एनएचएस के जरिए नहीं, सामाजिक सेवाओं के जरिए पहुँच बनायी जाती है)
- मनोरोग विशेषज्ञ (साइकोलॉजिस्ट) – याददाश्त संबंधी समस्याओं और अन्य मानसिक क्षमताओं के विस्तृत विश्लेषण, व्यवहार में परिवर्तन में सहायता और बातचीत वाली थेरेपियों जैसे CBT के लिए
- ऑडियोलॉजिस्ट – श्रवण शक्ति के लिए
- ऑप्टोमेट्रिस्ट – दृष्टि के लिए
- डेन्टिस्ट – दाँतों और मुँह के स्वास्थ्य के लिए
- फिज़ियोथेरापिस्ट – कसरत और गतिविधि के लिए
- चिरोपोडिस्ट – पैरों के लिए
- स्पीच व लैंग्वेज थेरापिस्ट (वे निगलने संबंधी समस्याओं में भी सहायता कर सकते हैं)
- काउन्सेलर – बातचीत वाली थेरापी के लिए
- डाएटिशन – आहार और पोषण संबंधी सलाह के लिए।



सामाजिक सेवाएं और सामाजिक देखभाल

सामाजिक सेवाएं आपको यह समझने में सहायता कर सकती हैं कि आपको और आपकी देखभाल करने वाले व्यक्ति को किस तरह की देखभाल और सहायता की आवश्यकता है। वे आपके लिए देखभाल और सहायता की व्यवस्था भी कर सकते हैं, हालाँकि यह अक्सर किसी और संस्थान द्वारा प्रदान की जाएंगी। घर पर देखभाल करने वाले कार्यकर्ता और निजी सहायक यदि आप चाहें, तो आपको यथा संभव लंबे समय तक आत्मनिर्भर और अपने घर में रहने में सहायता कर सकते हैं।

स्थानीय प्राधिकरण द्वारा प्रदान की जाने वाली या व्यवस्था की जाने वाली सेवाओं में निम्नलिखित सेवाएं शामिल हो सकती हैं:

- घर में और आसपास में सहायता – उदाहरण के लिए खरीदारी करने, खाना पकाने, सफाई करने या नहाने और कपड़े पहने में सहायता
- उपकरण और अनुकूलन जिन से आपका घर और सुरक्षित हो जाए – उदाहरण के लिए, एक अधिक ऊँची टॉइलेट सीट, हैंड रैल या कार्बन मोनोक्साइड डिटेक्टर
- घर पर भोजनों में सहायता
- दवाइयों लेने में सहायता
- डे सेन्टर या सहायता समूह में स्थान की व्यवस्था करना
- पैसों के प्रबंधन और बिलों के भुगतान में सहायता, कागज़ात पूरे और जमा करने और बेनिफिट्स क्लेम करने में सहायता
- विराम की देखभाल (अस्थायी देखभाल जिसका उद्देश्य आपकी देखभाल करने वाले को विराम करने देने का है)
- मध्यवर्ती देखभाल या पुनःसक्षमीकरण (सहायता और सेवाएं जो लोगों को अस्पताल में रुकने से लौट कर अपने घर में स्वतंत्र रूप से जीने की क्षमता पुनः प्राप्त करने में मदद करती हैं)
- अधिक देखभाल वाला निवास (ऐसे निवास जहाँ देखभाल और सहायता वहीं पर उपलब्ध हों)।

सामाजिक सेवाओं से अधिकतर जानकारी और सलाह निःशुल्क है। आपकी आवश्यकताओं का आकलन कराना भी निःशुल्क है (पृष्ठ 96 पर सामाजिक देखभाल तक पहुँच कैसे बनाएं देखें)। जब बात घर पर देखभाल और सहायता सेवाएं प्राप्त करने की आती है, कुछ लोगों के लिए ये निःशुल्क उपलब्ध होंगी, लेकिन अन्य लोगों को इनके लिए भुगतान करना होगा। इसका आधार आपको जिस तरह की सहायता की आवश्यकता है उस पर रहेगा।

यदि कोई किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहा है जिसे डिमेंशिया हो, तो वे अपनी खुद की आवश्यकताओं का भी आकलन करा सकते हैं। पृष्ठ 103 पर देखभाल करने वालों के लिए सहायता देखें।

दानार्थ और लाभ-निरपेक्ष संस्थान

दानार्थ और लाभ-निरपेक्ष संस्थान आपके और आपकी देखभाल करने वाले व्यक्ति या परिवार की स्थानीय सहायता, सलाह और जानकारी का एक मूल्यवान स्रोत बन सकते हैं। राष्ट्रीय संस्थानों में शामिल हैं Alzheimer's Society, डिमेंशिया यूके, एज यूके, केयरर्स यूके और केयरर्स ट्रस्ट। आप अधिक जानकारी के लिए उनकी राष्ट्रीय हेल्पलाइनों को कॉल कर सकते/तीं हैं, उनकी वेबसाइट्स पर जा सकते/तीं हैं या फिर किसी स्थानीय कार्यालय में भी जा सकते/तीं हैं। यह पूछें कि क्या निम्नलिखित सेवाएं स्थानीय रूप से उपलब्ध हैं और उन तक पहुँच कैसे बनायी जा सकती है:

- डिमेंशिया सलाहकार
- डिमेंशिया सहायता कार्यकर्ता
- विशेषज्ञ डिमेंशिया नर्स
- डिमेंशिया सहायता समूह
- डिमेंशिया कैफे
- डे सेन्टर
- दोस्ती करना
- गाने वाले समूह
- वकालत सेवाएं
- टेलीफोन हेल्पलाइनें
- चर्चा फोरम
- जानकारी – ऑनलाइन और मुद्रित, जैसे कि किताबें और पत्रिकाएं।

संपर्कों और उनके संपर्क विवरण के लिए पृष्ठ 131 पर अल्ज़ाइमर्स सोसाइटी सेवाएं और सहायता और पृष्ठ 135 पर शुरू होने वाला अन्य उपयोगी संगठन संभाग देखें।





निजी कंपनियाँ

ऐसी कई निजी कंपनियाँ हैं जो उन लोगों को घर पर देखभाल और सेवाएं प्रदान करती हैं (जिसे कभी-कभी 'डोमिसिलरी केयर' कहा जाता है) जिन्हें डिमेंशिया है। आप अपने Personal Budget (पृष्ठ 98 देखें) का उपयोग कर के, या अपने खुद के पैसे से एक घर में देखभाल कार्यकर्ता या निजी सहायक के लिए भुगतान कर सकते/तीं हैं।

अपने क्षेत्र में पंजीकृत एजेन्सियों की सूची के लिए, अपनी स्थानीय सामाजिक सेवाओं, UK Homecare Association (यूके होमकेयर असोसिएशन) से संपर्क करें, या संबंधित विनियामक के वेबसाइट पर जाएं। ये निम्नलिखित हैं:

- इंग्लैंड में Care Quality Commission (देखभाल गुणवत्ता कमीशन केयर क्वालिटी कमिशन CQC) in England
- वेल्स में Care and Social Services Inspectorate (सामाजिक सेवाएं इन्स्पेक्टोरेट केयर एंड सोशल सर्विसिस इन्स्पेक्टोरेट CSSIW)
- नॉर्थ आयरलैंड में Regulation and Quality Improvement Authority (विनियम और गुणवत्ता सुधार प्राधिकरण रेग्युलेशन एंड क्वालिटी इम्प्रूवमेन्ट ऑथोरिटी RQIA)।

संपर्क विवरण के लिए पृष्ठ 135 पर शुरू हो रहा अन्य उपयोगी संस्थान खंड देखें।

 अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 1503, Health and social care professionals

सामाजिक देखभाल तक पहुँच किस प्रकार प्राप्त करें

ज़रूरत का आकलन (या 'सामुदायिक देखभाल आकलन')

यदि आपको लगे कि आपको अपने स्थानीय प्राधिकरण से सहायता और सहारे की आवश्यकता है, तो पहला कदम है आवश्यकता के आकलन की माँग करना, जिसे पहले 'सामुदायिक देखभाल आकलन' कहा जाता था। यह आपके शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण को देखता है। इसका लक्ष्य है आपकी आवश्यकताओं की पहचान करना, आपके लिए महत्वपूर्ण बातों को जानना और यह जानकारी प्राप्त करना की कौन-सी देखभाल और सहायता आपके लिए सहायक होगी।

इस आकलन में आपके, आपकी देखभाल में शामिल व्यक्तियों (जैसे कि दोस्त या रिश्तेदार), और सामाजिक सेवाओं से किसी व्यक्ति के बीच बातचीत होगी। आपको शायद एक प्रश्नावली को पूरा करने को कहा जाएगा – यदि आपको इसकी आवश्यकता हो, तो सामाजिक सेवाएं इसमें सहायता प्रदान कर सकती हैं, या फिर आप अपने किसी विश्वासी व्यक्ति से सहायता की माँग कर सकते/तीं हैं।

इस आकलन में रहने की व्यवस्था, आपअपने आप के लिए या कर पा रहे/हीं हैं या नहीं, आपको होने वाली कोई भी चिंता और आप किस सहायता तरह की सहायता प्राप्त करना चाहेंगे/गीं यह शामिल होता है। दोस्त या रिश्तेदार भी अपने विचार प्रदान कर सकते हैं। सामाजिक सेवाएं आपके जीपी और अन्य पेशेवरों से भी उनकी राय माँग सकती है।

एक आकलन की व्यवस्था कराने के लिए, आप सीधे सामाजिक सेवाओं से संपर्क कर सकते/तीं हैं। आपके जीपी, कन्सल्टेंट, या आपकी देखभाल में शामिल अन्य पेशेवर भी आपको रेफर कर पाएंगे। यह आकलन और सामाजिक सेवाओं से अधिकतर जानकारी और सलाह निःशुल्क हैं।

देखभाल और सहायता प्राप्त करना

एक बार आपकी ज़रूरतों का आकलन हो जाए, तो यदि सामाजिक सेवाएं यह निर्णय लें कि आप सहायता प्राप्त करने के लिए पात्र हैं, तो वे किसी को आपकी देखभाल और सहायता की योजना बनाने की जिम्मेदारी सौंपेंगे। यह सामान्यतः एक सामाजिक कार्यकर्ता होंगे। उन्हें आपके साथ मिल कर आपकी आवश्यकताएं आपको सब से अधिक अनुकूल हो वैसे पूर्ण करने के लिए काम करना चाहिए। उसके बाद वे आपके साथ मिल कर एक 'कार्य और देखभाल योजना' लिखेंगे और आपको इसकी एक प्रति देंगे।

सामाजिक सेवाएं आपके लिए आवश्यक हों ऐसी कुछ सेवाएं स्वयं ही प्रदान कर सकती हैं, या फिर वे किसी निजी कंपनी या दानार्थ संस्थान का सुझाव देंगी जो कि सहायक हो सकती हैं। कुछ लोग अपने लिए स्वयं ही सेवा की व्यवस्था करते हैं, अक्सर किसी रिश्तेदार या दोस्त की सहायता से।

जब आप किसी स्वास्थ्य या देखभाल पेशेवर से मिल रहे/हीं हों तब

- यदि आप ठीक से न जानते/तीं हों कि कोई व्यक्ति कौन हैं या उनकी भूमिका क्या है, तो उन से समझाने के लिए कहें।
- किसी दोस्त या रिश्तेदार को अपने साथ अपॉइंटमेंटों के लिए ले जाने के बारे में विचार करें।
- आप जाएं उससे पहले आप मीटिंग में किस बात पर चर्चा करना चाहते/ती हैं उसके बारे में सोचें, और आप भूल न जाएं उसके लिए उसे लिख लें।
- वे आपको जो भी महत्वपूर्ण बातें बताएं लिख लें। आप उन से आपने जिस बारे में बात की और जिन भी गतिविधियों का निर्णय लिया गया हो उनका सार आपको लिख कर भेजने के लिए कह सकते हैं।
- Alzheimer's Society मेरी मुलाकाती कीताब नामक एक पुस्तिका निर्माण करते हैं जो आपको जिन पेशेवरों से आपको मिलना पड़ेगा उन्हें याद रखने में सहायता करेगी।



आपको अपनी देखभाल और सहायता के लिए लागत चुकानी पड़ सकती है। इसका आधार आपकी आर्थिक स्थिति पर होगा, जैसे कि आपकी आय, बचत और अन्य संपत्ति। यदि आप अपने घर में रहते/तीं हैं तो साधारणतः उसके मूल्य को ध्यान में नहीं लिया जाएगा।

 **अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्यपत्रिका 418, Assessment for care and support in England, W418, Assessment for care and support in Wales, या NI418, Community care assessment**


Personal Budget

यदि स्थानीय प्राधिकरण आपकी कुछ या सारी देखभाल के लिए भुगतान कर रही है, तो उन्हें आप से एक Personal Budget के बारे में बात करनी चाहिए। यह स्थानीय प्राधिकरण द्वारा आपको आवंटित की गई वह राशि है, जिसका उद्देश्य आपकी देखभाल और सहायता की आवश्यकताओं पूरा करना है। Personal Budget को आपको प्राप्त होने वाली देखभाल पर आपको नियंत्रण और चयन करने की शक्ति देने के लिए बनाया गया है।

आप सामाजिक सेवाओं से अपने लिए Personal Budget का प्रबंधन करने को कह सकते/तीं हैं। इसका अर्थ है आपको कागज़ात का ध्यान नहीं रखना होगा, लेकिन आपके पास फिर भी यह निर्णय लेने की संभावना होगी कि आप किस तरह की सहायता प्राप्त करना चाहते/तीं हैं। या फिर आप अपने Personal Budget को सीधे भुगतान के रूप में प्राप्त कर सकते/तीं हैं। इसका अर्थ है कि आप या आपके परिवार का कोई सदस्य या दोस्त इसे आपकी देखभाल योजना के अनुसार कैसे खर्च किया जाता है उसके रिकॉर्ड रखने के लिए जिम्मेदार हैं। सामाजिक सेवाएं आपको बता सकती हैं कि कौन से स्थानीय संगठन आपको अपने सीधे भुगतान के प्रबंधन में सहाय कर सकते हैं।

आप इस धन को कई तरह से उपयोग कर सकते/तीं हैं, जब तक कि इन्हें आपकी देखभाल और सहायता योजना में लिखे अनुसार किया जाए। यह योजना उन चीज़ों की पहचान करेगी जो आपके लिए महत्वपूर्ण हों और आपको यथासंभव लंबे समय तक स्वतंत्र रहने में सहायता करें। इन्हें आपके सामाजिक कार्यकर्ता के साथ तय किया गया होना चाहिए। हर व्यक्ति अलग होता है, लेकिन कुछ लोग इस धन को एक निजी सहायक या घर में देखभाल करने वाले के लिए खर्च करना चाहेंगे। अन्य लोग इस पैसे को सामाजिक गतिविधि, उन्हें आत्मनिर्भर रहने में सहायता करने वाले उपकरणों, या उन्हें दूसरों से संपर्क बनाए रखने दे ऐसी प्रौद्योगिकी में खर्च करना चाहते हैं। हालांकि इसे अन्य चीज़ों पर भी खर्च किया जा सकता है – यह इस बात पर आधार रखता है कि आपकी योजना में किस बात पर सहमति की गई है।

सामाजिक सेवा से Personal Budget के लिए सहायता और जानकारी माँगें। वे आपको उन स्थानीय संगठनों के बारे में बता सकते हैं, जो आपको इसका उपयोग करने के तरीके समझने में सहायता कर सकते हैं।

 **अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्यपत्रिकाएं 532, Paying for care and support in England, W532, Paying for care and support in Wales, और 473, Personal budgets**

5

5



कम आयु के लोगों के लिए सेवाएं

यदि आपको डिमेंशिया होना का निदान किया गया हो, और आपकी आयु 40 वर्ष के ऊपर, 50 वर्ष के ऊपर या 60 के दशक के शुरूआती वर्षों में हो, तो आपकी रुचियाँ, देखभाल और सहायता की आवश्यकता 80 या 90 के दशक की आयु में निदान किये गए किसी व्यक्ति से अलग होंगी। उदाहरण के लिए, आप शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय होंगे/गीं या काम कर रहे होंगे/गीं (या आपके साथी होंगे जो ऐसा कर रहे होंगे/गीं) आप पर निर्भर बच्चे होंगे या संभवतः आप पर निर्भर मातापिता होंगे, और आप पर अब भी मॉर्गेज की जिम्मेदारी होगी। आपके लक्षण भी अलग हो सकते हैं।

डिमेंशिया वाले लोगों के लिए सेवाएं अक्सर अधिक आयु वाले लोगों को ध्यान में रख कर विकसित की जाती हैं, और कुछ मामलों में ये केवल 65 साल से अधिक आयु के लोगों के लिए ही उपलब्ध होती हैं। जहाँ कोई सेवा कम आयु के लोगों के लिए उपलब्ध हो वहाँ भी, जिस तरह की देखभाल और सहायता प्रदान की जाती है, वह हमेशा आपकी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए योग्य या सक्षम न हों ऐसा हो सकता है।

कम आयु के लोगों के लिए उपयुक्त गतिविधि समूहों और सेवाओं की संख्या सीमित है। आपको कुछ खोजने के लिए या फिर समान रुचि वाले लोगों को खोजने के लिए दूर तक जाना पड़ सकता है। अपने मेमोरी क्लिनिक, कन्सल्टेंट, जीपी या समाजिक सेवाओं से कम आयु के लोग जिन्हें डिमेंशिया हो, उनकी गतिविधियों, सहायता और सेवाओं से पूछें। Alzheimer's Society से आपको, आपके परिवार को या देखभाल करने वालों को स्थानीय क्षेत्र में समान स्थिति में हों ऐसे अन्य लोगों के संपर्क में रखने के बारे में पूछें।

Alzheimer's Society के ऑनलाइन चर्चा फोरम, Talking Point में कम आयु के लोग जिन्हें डिमेंशिया हो और उनके करियर के बारे में एक खंड है। इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 132 देखें। आपको किसी विशेष प्रकार का डिमेंशिया हो ऐसे लोगों की सहायता करने वाले संस्थानों से संपर्क करने, उनकी वेबसाइट्स पर जाने और उनके न्यूज़लेटर प्राप्त करने से आपको मदद मिल सकती है।

एक कम आयु के व्यक्ति के रूप में, यदि आप निधियन की हुई सामाजिक देखभाल के पात्र हों, तो आप समझ सकते हैं कि सीधा भुगतान आपको आवश्यक परिवर्तनक्षमता देता है ताकि आप अपनी खुद की व्यवस्था कर सकें और देखभाल के लिए भुगतान कर सकें। यह आपके लिए अपने लिए सही तरह की सहायता प्राप्त करना अधिक आसान कर सकता है।



अधिक जानकारी के लिए देखें पुस्तिका 688, Young-onset dementia: Understanding your diagnosis

5

5



आपके अगले कदम



सामाजिक सेवाओं से आवश्यकताओं के आकलन की माँग करें। यदि आपका कोई देखभाल करने वाला हो, तो वे देखभाल करने वाले के आकलन की माँग भी कर सकते हैं।



अपने और अपनी देखभाल करने वाले के बारे में और जानकारी प्राप्त करने के लिए Alzheimer's Society से संपर्क करें।





6

देखभाल करने वालों के लिए सहायता

इस विभाग में

महत्वपूर्ण बातें: देखभाल करने वालों के लिए सहायता	104
अपनी देखभाल करना	106
आपके लिए व्यावहारिक सहायता	111
जिसे डिमेंशिया हो ऐसे व्यक्ति की सहायता करने के लिए सुझाव	113

जैसे - जैसे आपका डिमेंशिया बढ़ेगा, आपको और सहायता की आवश्यकता होगी। अक्सर एक व्यक्ति - यह आपके साथी या परिवार के कोई सदस्य हो सकते हैं - ज्यादातर समय आपकी देखभाल करेंगे। यह खंड उनके लिए लिखा गया है, ताकि उन्हें यह समझने में सहायता की जा सके कि आपकी श्रेष्ठ सहायता और समर्थन कैसे किये जा सकते हैं, और साथ ही अपनी खुद की देखभाल करने के तरीके भी हैं।

महत्वपूर्ण बातें: देखभाल करने वालों के लिए सहायता

जिसे डिमेन्शिया हो ऐसे किसी व्यक्ति की देखभाल करना प्रतिफल देने वाला हो सकता है, जैसे कि उस व्यक्ति की सहायता कर पाने से मिलने वाली सकारात्मक भवनाएं, उदाहरण के लिए व्यक्ति की सहायता कर पाने से मिलने वाला संतोष। लेकिन यह बहुत तनावपूर्ण और अक्सर परेशान कर देने वाला भी हो सकता है। आपको अनेक अलग-अलग भावनाएं हो सकती हैं जिन में हानि, अपराध बोध और गुस्सा शामिल हो सकते हैं। यह सामान्य है, लेकिन आप कैसा महसूस कर रहे हैं इसके बारे में बात करना और अपनी भावनाओं का सामना करना महत्वपूर्ण है।

आपके अपने स्वास्थ्य और कल्याण की देखभाल करना महत्वपूर्ण है। यह आपके लिए और आप जिसकी देखभाल कर रहे हैं उस व्यक्ति के लिए अच्छा होगा। एक संतुलित आहार खाने का और पर्याप्त नींद लेने और कसरत करने की कोशिश करें। सुनिश्चित करें कि आपके पास अपने लिए कुछ समय हो।

आपको एक देखभाल करने वाले का आकलन प्राप्त करने का अधिका रहै और आपको अपनी देखभाल करने वाले की भूमिका में सहायता प्राप्त करने का भी अधिकार है। बहुत सी जानकारी और सलाह भी उपलब्ध है। देखभाल करने वालों की सहायता के स्रोतों में शामिल हैं दोस्त और रिश्तेदार, स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर, याददाश्त सेवाएं, सामाजिक सेवाएं, देखभाल करने वालों

के सहायता समूह, और Alzheimer's Society जैसे संस्थान। जिसे डिमेन्शिया हो ऐसे किसी व्यक्ति की देखभाल करने को थोड़ा आसान बनाने के व्यावहारिक तरीके हैं। उनके दृष्टिकोण से चीजों को देखने का प्रयास करें, और उन्हें वे जो काम कर सकते हैं वे करते रहने को प्रोत्साहित करें, इससे उन्हें स्वतंत्र बने रहने में मदद मिलती है।

बातचीत करते समय, आँखों में आँखें डाल कर देखें, ध्यान से सुनें और स्पष्ट रूप से बोलें। एक साथ बहुत से सवाल न पूछें और व्यक्ति को उत्तर देने का समय दें।

आपको उस व्यक्ति के व्यवहार में हो रहे परिवर्तनों का सामना करना मुश्किल लग सकता है। हो सकता है कि वे खुद की बातें दोहराते रहें, आपके पीछे-पीछे घूमते रहें, पहल कदमी करते रहें, या चिल्लाएं। वे ये चीजें जानबूझ कर नहीं कर रहे हैं, इसलिए इस बात को खुद पर न लें। यह अक्सर उनका आपको कुछ बताने का तरीका है – उदाहरण के लिए, हो सकता है उन्हें दर्द हो, वे उबे हुए हों या असंतुष्ट हो सकते हैं। यदि व्यक्ति के व्यवहार से आपको दुःख या चिंता हो रही है, तो किसी डॉक्टर से – आदर्श रूप से किसी विशेषज्ञ से बात करें – या विशेषज्ञ डिमेन्शिया टीम के किसी सदस्य से बात करें। सहायता के लिए की जा सकें ऐसी चीजें हैं।

अपनी देखभाल करना

यदि आपके किसी करीबी व्यक्ति को डिमेन्शिया का निदान हुआ हो, तो वह उनके साथ आपके संबंध को प्रभावित कर सकता है, चाहे वे आपके साथी हों, माता/पिता हों या दोस्त हों। हो सकता है कि आप बिना सचेतन निर्णय लिए 'देखभाल करने वाले' की भूमिका अपना लें।

हो सकता है कि आप खुद के बारे में देखभाल करने वाले के रूप में विचार न करें, या आपको कोई ऐसा कहे वह आपको पसंद न आए। आप अब भी अपने आप को एक साथी या दोस्त मानते/ती हैं। चाहे आप अपने बारे में जो भी सोचते/ती हों, जिसे डिमेन्शिया हो ऐसे किसी व्यक्ति की देखभाल करते वक्त आपको उन्हीं चुनौतियों का सामना करना पड़ेगा और कभी-कभी आप दोनों को सहायता की ज़रूरत होगी।

जिसे डिमेन्शिया हो ऐसे किसी व्यक्ति की देखभाल और सहायता करना प्रतिफलदायी हो सकता है, लेकिन यह तनावपूर्ण और कभी-कभी परेशान कर देने वाला भी हो सकता है। जब भी यह मुश्किल लगे, और आपको ऐसा लगे कि आप के पास ऐसा करने का समय नहीं है, यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने खुद के स्वास्थ्य और कल्याण की देखभाल करें, और जब आपको सहायता की आवश्यकता हो तो दूसरों की ओर रुख करें। यह आपके लिए और आप जिसकी देखभाल कर रहे हैं उस व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण है। ऐसी सलाह उपलब्ध है जो आपको डिमेन्शिया को समझने और आप जिनकी देखभाल करते हैं उन्हें यथासंभव अच्छी तरह समझने में सहायता करेगी।

भावनात्मक सहायता

जिसे डिमेन्शिया हो ऐसे किसी व्यक्ति की देखभाल करने में सबसे मुश्किल चीज़ है वह विभिन्न भावनाएं जिन्हें आप अनुभव करते/ती हैं। आपको उस व्यक्ति की सहायता करने में संतोष अनुभव हो सकता है, लेकिन आपको हानि, दुःख, अपराधबोध, शर्मिंदगी और गुस्से की भावनाएं भी हो सकती हैं। कुछ देखभाल करने वाले अपने आप को शारीरिक रूप से बहुत थका हुआ या उदास पाते हैं। यह जानने से मदद मिल सकती है कि ये भावनाएं सामान्य हैं – कई अन्य देखभाल करने वाले ऐसा ही अनुभव करेंगे।

तथापि, यह महत्वपूर्ण है कि आप कोशिश कर के जान लें कि आप ऐसा अनुभव क्यों कर रहे/हीं हैं, और इसके बारे में आपको किसी ऐसे व्यक्ति से बात करनी चाहिए जिन पर आपको विश्वास हो। आप किसी पेशेवर को चुन सकते/ती हैं, किसी दोस्त या रिश्तेदार को, या फिर देखभाल करने वालों के सहायता समूह में कोई व्यक्ति भी हो सकता है। आप Talking Point जैसे किसी ऑनलाइन चर्चा और सहायता समूह को भी आजमा सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए Alzheimer's Society की सेवाएं और सहायता (पृष्ठ 131 पर शुरू होने वाली) और अन्य उपयोगी संगठन संभाग (पृष्ठ 135 पर शुरू होने वाला) देखें।

सकारात्मक रहना

जिसे डिमेन्शिया हो ऐसे किसी व्यक्ति की देखभाल करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन सकारात्मक रहने से सहायता मिल सकती है। अपने जीवन की सकारात्मक बातों पर ध्यान केन्द्रित करने से आपको चीज़ों के बारे में बेहतर अनुभव कर सकते/ती हैं और चुनौतियों का अच्छी तरह से सामना करने में मदद मिल सकती है। सकारात्मक रवैया आपको बेहतर अनुभव करा सकता है और आपको अधिक स्वस्थ बना सकता है। इसका आप जिसकी देखभाल करते/ती हैं उस व्यक्ति पर भी एक सकारात्मक प्रभाव होता है।

आपको बहुत मुश्किलों का सामना करना पड़ेगा, लेकिन प्रतिफलदायी पल भी होंगे। कोशिश कर के इन पर ध्यान केन्द्रित करने से मदद मिल सकती है, खास कर तब, जब चीज़ें मुश्किल हों। आपको यह कोशिश भी करनी चाहिए कि आप याद रखें कि आप उस व्यक्ति की कितनी सहायता कर रहे/हीं हैं जिसकी आप देखभाल कर रहे/हीं हैं।

आपके बीच की चीज़ें बदल सकती हैं, लेकिन फिर भी ऐसा बहुत कुछ होगा जो आप साथ मिल कर कर सकते/ती हैं – उदाहरण के लिए, संगीत सुनना, सैर करने जाना, या पुरानी तस्वीरें देखना। उन बातों पर ध्यान केन्द्रित करने का प्रयास करें जो आप साथ मिल कर कर सकते हैं, उन पर नहीं जो आप नहीं कर सकते। हो सकता है कि आप साथ मिल कर समय बिताने का कोई नया तरीका भी खोज लें।



आपका स्वास्थ्य और कल्याण

जब आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे/हीं हों, जिन्हें डिमेंशिया हो, तो उनकी आवश्यकताओं को आपकी आवश्यकताओं से अधिक महत्व देना सरल हो सकता है। तथापि, अपनी अच्छी देखभाल करना महत्वपूर्ण है। यह आपके स्वास्थ्य और कल्याण को बेहतर बनाएगा, और इसका अर्थ है कि आप उस व्यक्ति की देखभाल करने के लिए अपना श्रेष्ठ प्रयास कर सकते/तीं हैं जिसे डिमेंशिया हो।

आपका स्वास्थ्य

- यह महत्वपूर्ण है कि आप एक संतुलित आहार खाएं और नियमित रूप से कसरत करने का समय निकालें। सैर करने जाना, कुत्ते को ले कर टहलने जाना या तैरना, सभी सहायक हो सकते हैं।
- नियमित रूप से अपने स्वास्थ्य के बारे में अपने जीपी से मिलें और जाँचें कि आप प्रैक्टिस पर केयरर्स रजिस्टर में हों।
- यदि आपको उस व्यक्ति को हिलाने या उठाने में सहायता करनी पड़ती हो जिसकी आप देखभाल कर रहे/हीं हों, तो अपने जीपी से अपने को एक फिज़ियोथेरापिस्ट को रेफर करने को कहें ताकि आपको चोट लगने का जोखिम न हो।
- यदि आपको सोने में समस्या हो रही हो, तो अपने डॉक्टर से सलाह माँगें। जल्दी उठना और फिर वापस न सो जाना डिप्रेषन का लक्षण हो सकता है।
- यदि आप बहुत समय पराजित, दुखी, चिंतित या डिप्रेस्ड अनुभव करें, तो अपने जीपी से बात करें। वे आपको किसी सायकोलॉजिकल थेरापिस्ट को रेफर कर सकते/तीं हैं ताकि आप अपनी भावनाओं के बारे में बात कर सकें और उन्हें संबोधित कर सकें।



आपका कल्याण

नियमित रूप से आराम करने या अपने खुद के लिए कुछ करने का समय निकालने का प्रयास करें, ये टहलने जाना, पढ़ना या बस आराम से एक कप चाय पीना हो सकता है। इसका आपके कल्याण पर बड़ा प्रभाव हो सकता है। नियमित रूप से बाहर जा कर अपने दोस्तों से भी मिलने का प्रयास करें। सामाजिक रूप से सक्रिय रहना और लोगों से मिलते-जुलते रहना महत्वपूर्ण है।

यदि संभव हो, तो कुछ समय के लिए बाहर जाने या विराम करने के बारे में विचार करें, क्योंकि इससे तनाव कम हो जाएगा और आप तरोताजा महसूस करेंगे/गी। डे केयर रिस्पाइट (बदली की) देखभाल के बारे में पता लगाएं। यह आप जिसकी सहायत करते/ती हैं उसके लिए कुछ समय की देखभाल है जिससे कि आप अपने लिए यह जानते हुए कुछ समय निकास सकते/ती हैं कि उनकी अच्छी तरह से देखभाल हो रही है। आप अपने दोस्तों और रिश्तेदारों से भी वे इसमें कैसे मदद कर सकते हैं उसके बारे में बात कर सकते/ती हैं।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्य पत्रिका 523, Carers - looking after yourself, या पुस्तिका 600, Caring for the person with dementia: A handbook for families and other carers

आपके लिए व्यावहारिक सहायता

जैसे जैसे डिमेन्शिया बढ़ता है, वैसे-वैसे, जिसे डिमेन्शिया हो ऐसे किसी व्यक्ति की देखभाल करना, शारीरिक और भावनात्मक दोनों ही तरीकों से अधिक मुश्किल होता जाता है। सही सहायता पाने से आप परिस्थिति का अधिक अच्छी तरह से सामना कर पाएंगे/गी, और यह आप जिसकी देखभाल कर रहे/हीं होंगे/गी उनके लिए भी बेहतर होगा। सहायता के अनेक स्रोत हैं, जिन में निम्नलिखित शामिल हैं:

- सामाजिक सेवाएं और देखभाल करने वाले का आकलन – एक देखभाल करने वाले के रूप में आपको सामाजिक सेवाओं द्वारा अपनी आवश्यकताओं का आकलन करवाने का अधिकार है। इसे देखभाल करने वाले का आकलन कहते हैं, और यह आप जो देखभाल और सहायता प्रदान कर रहे/हीं हैं उसका आपके कल्याण और आपके जीवन पर क्या प्रभाव है इसे ध्यान में लेगा। आप किसी अलग क्षेत्र में रहते/तीं हों तब भी, हो सकता है कि आप उस स्थानीय प्राधिकरण (काउंसिल) से सहायता के/की अधिकारी हों जहाँ पर जिस व्यक्ति को डिमेन्शिया हो वह रहता हो। वे आपको अपनी देखभाल की जिम्मेदारियों में सहायता करने के लिए सलाह और मार्गदर्शन प्रदान करेंगे। स्थानीय प्राधिकरण आपकी आर्थिक स्थिति के आधार पर इन सेवाओं में से कुछ के लिए शुल्क वसूल कर सकता है।
- दोस्त और रिश्तेदार – आपको मदद माँगने या स्वीकार करने में मुश्किल हो सकती है, लेकिन आपको, यदि संभव हो तो, अपने परिवार को शामिल करने का प्रयास करना चाहिए। आप कुछ जिम्मेदारियों को अन्य व्यक्तिओं से साझा कर सकते/तीं हैं, जिससे कि आप पर दबाव थोड़ा कम हो जाएगा। उन्हें बताना कि वे क्या कर सकते हैं उपयोगी हो सकता है। यदि आप बीमार हो जाएं या फिर किसी आपात स्थिति में क्या होगा इससे बात करने से भी मदद मिल सकती है – यह आपको सहायता प्राप्त करने और किसी योजना को बनाने में सहायक हो सकता है।
- बेनिफिट्स और आपके नियोक्ता – अगर आप काम करते/तीं हैं, तो अपने नियोक्ता से अपने लिए उपलब्ध विकल्पों के बारे में बात करें। हो सकता है कि आप कार्य समय में अनुकूलन की व्यवस्था कर पाएं। यदि आप काम करना बंद कर देने का निर्णय लें, तो अपने पेंशन प्राप्ति के अधिकारों के बारे में सलाह लें। आपको स्वयं को मिलने लायक किन्हीं भी बेनिफिट्स का भी पता लगाना चाहिए।



- सहायता कार्यकर्ता (Support Workers) – अनेक लाभ-निरपेक्ष संगठनों में प्रशिक्षित डिमेन्शिया सहायता कार्यकर्ता होते हैं जो कि जिसे डिमेन्शिया हो उस व्यक्ति की देखभाल करने के बारे में व्यावहारिक जानकारी, मार्गदर्शन और सहायता प्रदान कर सकते हैं। वे आपके घर पर आ सकते हैं या फिर फोन द्वारा सहायता प्रदान कर सकते हैं।
- डिमेन्शिया विशेषज्ञ नर्स (Dementia Specialist Nurse) – ये ऐसी नर्स हैं जो डिमेन्शिया की विशेषज्ञ होती हैं, जैसे कि कोई एडमिरल नर्स। ये डिमेन्शिया के साथ जी रहे परिवारों को अपनी स्थिति का सामना करने के लिए व्यावहारिक, चिकित्सकीय और भावनात्मक सहायता प्रदान करती हैं।
- सहायता समूह – देखभाल करने वालों के लिए स्थानीय सहायता समूह आपको ऐसे अन्य लोगों से चैट करने का अवसर प्रदान करते हैं जो आपके जैसे अनुभवों से गुज़र रहे हों। आप व्यावहारिक सुझाव साझा कर सकते/तीं हैं और भावनात्मक सहायता प्राप्त कर सकते/तीं हैं। अपनी मेमोरी सेवा या स्थानीय Alzheimer's Society से अपने क्षेत्र के समूहों के बारे में पूछें।
- ऑनलाइन चर्चा फोरम – ये दिन या रात के किसी भी समय सहायता का एक मददगार स्रोत हो सकते हैं। आप अपने समान स्थिति से गुज़र रहे अन्य लोगों से ऑनलाइन बातचीत कर सकते/तीं हैं। वे सलाह दे सकते हैं, व्यावहारिक सुझाव साझा कर सकते हैं, या फिर बस समझ प्रदान कर सकते हैं। Alzheimer's Society के Talking Point पर यहाँ जाएँ alzheimers.org.uk/talkingpoint
- राष्ट्रीय डिमेन्शिया हेल्पलाइन (0300 222 1122) – प्रशिक्षित सलाहकार जानकारी, सलाह और सहायता प्रदान कर सकते हैं।
- रेसपाइट देखभाल (Respite Care जिसे रिप्लेसमेंट केयर (Replacement Care) भी कहा जाता है) – आप जिसकी सहायता कर रहे/हीं हैं उस व्यक्ति के लिए कुछ समय के लिए देखभाल ताकि आप आराम कर सकें। यह कुछ घंटे या कुछ सप्ताहों की हो सकती है। हो सकता है आपका स्थानीय प्राधिकरण यह प्रदान करे, या फिर आप स्वतंत्र रूप से इसकी व्यवस्था कर सकते/तीं हैं।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्य पत्रिका 462, Replacement care (respite care) in England, W462, Respite care in Wales, या NI462, Respite care in Northern Ireland



अधिक जानकारी के लिए alzheimers.org.uk पर जाएँ

जिसे डिमेन्शिया हो ऐसे व्यक्ति की सहायता करने के लिए सुझाव

आप उस व्यक्ति की देखभाल कैसे करेंगे/गी यह मुख्यतः आपका उनसे जो संबंध है उस पर आधारित होगा। यह सहजज्ञान और उस व्यक्ति के बारे में आपकी समझ पर आधारित होगा। आप शायद उस व्यक्ति को सब से अच्छी तरह जानते/तीं होंगे/गी, और आपको इस बात को कभी कम महत्वपूर्ण नहीं मानना चाहिए कि यह आप जो देखभाल प्रदान करते/तीं हैं उसके लिए कितना महत्वपूर्ण है। व्यक्ति को व्यक्ति के रूप में देखना – उनके जीवन के इतिहास, रुचियों और इच्छाओं के साथ – महत्वपूर्ण है और उन्हें केवल डिमेन्शिया से परिभाषित व्यक्ति के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए।

व्यक्ति को समझना और उनकी सहायता करना

कई लोग डिमेन्शिया के साथ जीने के अनुभव को हानियों की श्रृंखला बताते हैं। डिमेन्शिया वे कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं और व्यवहार करते हैं इसे प्रभावित करेगा, और यह कुछ रोजमर्रा की चीज़ों को करना मुश्किल बना देगा, जो वे पहले सरलता से कर पाते थे। इससे अनुकूलन साधना आपके और उनके दोनों के लिए मुश्किल हो सकता है।

हर व्यक्ति डिमेन्शिया को अलग तरह से अनुभव करेगा। यह उनके व्यक्तित्व, भूतकाल के अनुभवों, संबंधों, पर्यावरण और उन्हें प्राप्त होने वाली सहायता पर आधारित होगा। कोई व्यक्ति डिमेन्शिया को कैसे अनुभव कर रहा है, इस बात को समझना आपको उनकी श्रेष्ठ संभव तरीके से सहायता करने में मदद करेगा।



राष्ट्रीय डिमेन्शिया हेल्पलाइन को 0300 222 1122 पर कॉल करें



निम्नलिखित सुझाव आपको ऐसे व्यक्ति की भावनात्मक और व्यावहारिक सहायता करने में मदद कर सकते हैं, जिसे डिमेंशिया हो:

- उस व्यक्ति की दुनिया आपकी दुनिया से बहुत अलग होगी, इसलिए चीज़ों को उनके दृष्टिकोण से देखने का प्रयास करें, ना कि उनसे आपके दृष्टिकोण से देखने की अपेक्षा करें।
- स्वयं को उनकी स्थिति में रख कर देखें - समझने का प्रयास करें कि वह व्यक्ति क्या चाहते होंगे या फिर वह कैसी देखभाल चाहते होंगे। ध्यानपूर्वक सुनें और निरीक्षण करें।
- उन्हें चीज़ें याद रखने में या ध्यान केन्द्रित करने में मुश्किल हो सकती है, इसलिए थोड़ा परिस्थिति के अनुकूल बनें और धैर्यवान बनें।
- व्यक्ति को मूल्यवान और शामिल अनुभव कराने का प्रयास करें - उन्हें वे स्वयं के लिए जो कर पाते हों वह करने में मदद करें, ना कि उनके लिए सब कुछ कर के दें। जब आप सहायता करें, तो उनके साथ काम करने की कोशिश करें, उनके लिए नहीं।
- व्यक्ति को जितना संभव हो बातचीत और गतिविधियों में शामिल करें।
- इस बात पर ध्यान केन्द्रित करें कि वे क्या कर सकते हैं, ना कि इस बात पर कि वे क्या नहीं कर पा रहे हैं। इससे वे अधिक आत्मनिर्भर महसूस करेंगे। उदाहरण के लिए, यदि संभव हो तो उनके लिए कपड़े निकाल कर रखें, जिन्हें पहन कर वे तैयार हो सकें।
- व्यक्ति को यह बात याद रहना अधिक संभव है कि वे भूतकाल में कैसा महसूस करते थे, तब भी जब वे उस घटना के विवरण को याद न कर पाएं। इससे किस तरह से कुछ या कोई उस व्यक्ति को महसूस कराता है उस पर ध्यान केन्द्रित करने में सहायता मिल सकती है - उदाहरण के लिए इस बात पर कि, कोई उन्हें खुश करता है, तब भी, जब उन्हें उस व्यक्ति का नाम याद न हो।



- सोचिए कि उस व्यक्ति के लिए क्या महत्वपूर्ण है, उदाहरण के लिए उनके संबंध बनाए रखन, सामाजिक गतिविधियाँ, दिनचर्या, शौक और रुचियाँ। उन्हें ये जारी रखने में सहायता करें। साथ मिल कर काम करने से मदद मिल सकती है।
- क्षण का आनंद लें - क्या खो गया है या फिर क्या हो सकता है उस पर ध्यान केन्द्रित न करने की कोशिश करें।
- लोग डिमेन्शिया के साथ जीने के लिए विभिन्न तरह की परिस्थिति का सामना करने की कार्यनीतियाँ बनाते हैं। इनसे अनुकूलित होना मुश्किल हो सकता है, लेकिन वे व्यक्ति के अपनी परिस्थिति का प्रबंधन करने के तरीके हैं।
- व्यक्ति को अपनी पहचान बनाए रखने में मदद करें - वे एक अनोखे व्यक्ति हैं और डिमेन्शिया होने से परिभाषित नहीं हैं।
- जब किसी को डिमेन्शिया हो तब संबंध अधिक मुश्किल हो सकते हैं। उस व्यक्ति से अपने संबंध के सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केन्द्रित करने की कोशिश करें। जीवन गाथा कार्य और संस्मरण जैसी गतिविधियाँ इसमें सहायक हो सकती हैं।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्य पत्रिका 524, Understanding and supporting a person with dementia, और पुस्तिका 600, Caring for the person with dementia: A handbook for families and other carers

संचार करना

डिमेन्शिया के कारण लोगों के लिए संचार करना मुश्किल बन सकता है। यह किसी के संचार करने के तरीके को कैसे प्रभावित करता है यह हर व्यक्ति के लिए अलग होता है। डिमेन्शिया के अधिकतर प्रकारों में, लोग कभी-कभी सही शब्द खोजने या किसी संवाद को समझने में मुश्किल अनुभव करेंगे।

यह उस व्यक्ति और आप दोनों ही के लिए परेशान करने वाला और हतोस्ताह करने वाला हो सकता है। हालाँकि, एक-दूसरे की सहायता करने के अनेक तरीके हैं:

- सुनिश्चित करें कि आप बातचीत करने के लिए एक अच्छी जगह पर हैं - शांत, अच्छी रोशनी वाली और बिना बहुत से विकर्षणों के (उदाहरण के लिए, पार्श्वभूमि में रेडियो या टीवी नहीं)।
- शुरूआत करने से पहले व्यक्ति का पूरा ध्यान खुद पर केन्द्रित करवाएं, और आँखों के संपर्क का प्रयास करें।
- बॉडी लैंग्वेज जैसे इशारे, चेहरे को हावभाव और स्पर्श का उपयोग करें। आप, यदि ऐसा करना सही लगे, तो शारीरिक संपर्क से बहुत आश्वासन दे सकते/ती हैं।
- स्पष्ट रूप से बोलें और आप जो शब्द इस्तेमाल कर रहे/हीं हैं उनके बारे में सोचें। यदि व्यक्ति को अब भी समझने में मुश्किल हो रही है, तो सरल शब्दों का उपयोग करें या बातों को समझाने का अलग तरीका अपनाएं।
- एक समय पर एक ही विषय की बात करें और सुनिश्चित करें की प्रश्न बिलकुल सीधे हों। उदाहरण के लिए, 'आप चाय पिएंगे/गी या कॉफी?' 'आप क्या पिएंगे/गी?' से बेहतर हो सकता है। बहुत से विकल्प होने से निर्णय लेना मुश्किल हो सकता है।
- व्यक्ति को उत्तर देने के लिए बहुत समय दें।
- यदि ऐसा करना सही लगे, तो मज़ाक गलतफहमियों और गलतियों में मददगार हो सकता है। साथ मिल कर हँसने से तनाव कम हो सकता है, लेकिन आपको यह देखना होगा कि व्यक्ति इसका प्रतिभाव कैसे देता है।
- व्यक्ति से सम्मानपूर्वक बात करें।



- जब आसपास में दूसरे लोग हों तो व्यक्ति को संवाद में शामिल करें, उनके ऊपर से बात न करें।
- श्रवणशक्ति या दृष्टि संबंधी समस्याएं, दर्द या दवाओं के दुष्प्रभाव व्यक्ति के संचार को प्रभावित कर सकते हैं। यदि आपको लगे कि ऐसा है, तो आपके जीपी सहायता कर सकते हैं।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्य पत्रिका 500, Communicating

व्यवहार में परिवर्तन

जैसे-जैसे उनका डिमेंशिया बढ़ेगा, हो सकता है कि व्यक्ति अलग तरीके से व्यवहार करने लगे। कई देखभाल करने वालों को परिवर्तनों से अनुकूलन करने से याददाश्त खोने जैसे परिवर्तनों से अनुकूलन करने में अधिक मुश्किल होती है। आपको नज़र आएँ ऐसे सामान्य परिवर्तनों में शामिल हैं:

- दोहराना – उदाहरण के लिए एक ही प्रश्न बार-बार पूछते रहना या एक ही गतिविधि को दोहराते रहना
- बेचैनी – उदाहरण के लिए चहलकदमी करना या चैन से न बैठ पाना
- शर्मिलेपन का अभाव, जैसे कि सार्वजनिक स्थान पर सामाजिक रूप से अयोग्य व्यवहार – यह विशेष रूप से फ्रंटोटेम्पोरल डिमेंशिया के व्यावहारिक रूप में सामान्य है
- रात में चलना, नींद न आना और 'सनडाउनिंग' (दोपहर के पीछे के हिस्से में या शाम के शुरूआती हिस्से में बढ़ी हुई व्यग्रता या भ्रम)
- आपके पीछे-पीछे घूमना या आप को आवाज़ लगा कर निश्चित करना कि आप हैं या नहीं
- चीज़ों को असाधारण स्थानों पर रखना, और फिर भूल जाना कि वे कहाँ हैं
- शक – उदाहरण के लिए, व्यक्ति का ऐसा मानना कि किसी ने उनकी कोई चीज़ ले ली है, जब कि वह उन्होंने ही कहीं ओर रखी हो।

ऐसे कई कारक हैं जो किसी के व्यवहार को प्रभावित कर सकते हैं और यह महत्वपूर्ण है कि आप उन्हें व्यक्ति के डिमेंशिया के कारण है ऐसा बता कर उस पर ध्यान न दें ऐसा न हो। यह अक्सर उनका कुछ बताने का प्रयास करने का तरीका होता है (जैसे कि उन्हें दर्द है या वे उब गए हैं)। इस बात के बारे में सोचें कि वह व्यक्ति कैसा अनुभव कर रहा है और वह क्या कहने की कोशिश करते हो सकते हैं। यदि ऐसा हो तो, समस्या को समझना, उसका समाधान कर पाने की ओर पहला कदम होगा।

कुछ मामलों में, यह व्यवहार किसी स्वास्थ्य संबंधी समस्या के कारण हो सकता है जिसका उपचार संभव है, जैसे कि कब्ज़ या किसी संक्रमण से दर्द या असुविधा। चिकित्सकीय आकलन के लिए जीपी से मिलें।

यदि व्यक्ति के व्यवहार के कोई पैटर्न या कारक हों तो उन्हें पहचानना मददगार हो सकता है, या फिर यह पता लगाना कि क्या कुछ है जो उन्हें प्रभावित कर सकता है। उदाहरण के लिए, क्या यह दिन के किसी खास समय पर होता है? क्या वातावरण अत्यधिक गरम या शोर वाला है? बातों को डायरी में लिखने से इनमें मदद मिल सकती है।

व्यवहार में परिवर्तनों का सामना करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन आप उस व्यक्ति की मदद करने के लिए अनेक बातें कर सकते/तीं हैं:

- शांत रहने की कोशिश करें। यदि आपको ऐसा करने की ज़रूरत हो, तो गहरी साँस लें और कमरे से चले/लीं जाएं।
- याद रखिए कि वह व्यक्ति जान बूझ कर आपके लिए मुश्किल नहीं खड़ी कर रहे हैं – उनकी स्थिति शायद उनकी वास्तविकता के बोध को प्रभावित कर रही है। उनके दृष्टिकोण से चीज़ों के बारे में बात करने का प्रयास करें और उन्हें आश्वासन दें।
- इस बात पर विचार करें कि क्या यह व्यवहार सचमुच एक समस्या है। यदि यह किसी गतिविधि में अंतराल डाल रहा है तो उसे बाद में करना बेहतर होगा। कभी-कभी बस यह सुनिश्चित करना कि व्यक्ति सुरक्षित हैं और उन्हें जो करना चाहते हैं उसमें सहायता करना ही सब से अच्छा है।



- आप उनके बारे में जो भी जानते/तीं हैं उसका उपयोग करें – उदाहरण के लिए, यदि वे रात में काम करते थे/थीं, तो हो सकता है उन्हें रात में जागने की आदत हो।
- सुनिश्चित करें कि वातावरण सहायक हो – अत्यधिक ठंडा या गरम न हो, बहुत ज्यादा शोर वाला या उत्तेजित करने वाला न हो और उसमें जानी-पहचानी चीज़ें हों।
- उन्हें अर्थपूर्ण गतिविधियों में मसरूफ रखने या सामाजिक अंतःक्रिया से मदद मिलती है या नहीं यह देखें। आप कसरत, हाथों से मसाज या संगीत थैरेपी भी आजमा सकते/ती हैं। अन्य उपयोगी गतिविधियों में जीवन गाथा या संस्मरण कार्य शामिल हो सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 35 पर बिना दवा के उपचार देखें।
- यदि व्यक्ति के व्यवहार से परेशानी हो रही हो, तो जीपी, मेमोरी सेवा, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य नर्स या एडमिरल नर्स (डिमेंशिया की विशेषज्ञ पंजीकृत नर्स) से सलाह और सहायता प्राप्त करें। यदि उनका व्यवहार जारी रहे और आप किसी डिमेंशिया विशेषज्ञ के संपर्क में न हों, तो किसी के लिए रेफरल माँगें।



अधिक जानकारी के लिए देखें तथ्य पत्रिका 525, Changes in behaviour

इस तरह के व्यवहार के साथ आपको पहले यह जाँचना चाहिए कि क्या कोई चिकित्सकीय या शारीरिक कारण है – उदाहरण के लिए, दर्द या कोई संक्रमण। आपको यह भी पता चल सकता है कि उस व्यवहार के कुछ 'कारक' हैं। इन कारणों को पहचानना और उन से बचना और जानना कि व्यक्ति को किन अर्थपूर्ण गतिविधियों में रुचि है मदद कर सकता है। तथापि, यदि वे ऐसा न करें, और व्यक्ति का व्यवहार बहुत तीव्र या बहुत परेशान करने वाला हो, तो डॉक्टर आपको किसी विशेषज्ञ को रेफर कर सकते हैं (उदाहरण के लिए चिकित्सकीय मनोवैज्ञानिक) या फिर दवाओं का सुझाव दे सकते हैं।

कुछ परिस्थितियों में डॉक्टर एक एंटीसायकोटिक दवा की सिफारिश करेंगे। यदि ऐसा हो, तो उन्हें संभावित फायदों और जोखिमों के बारे में पूछें। ये दवाएं सब के लिए काम नहीं करती हैं और उनके गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं। कोई एंटीसायकोटिक दवा तीव्र लक्षणों के लिए या फिर जब सारे बिना दवा के विकल्प समाप्त हो गए हों, तभी दी जानी चाहिए, और वह भी एक छोटी अवधि के लिए (12 सप्ताह तक)।



अधिक जानकारी के लिए, देखें तथ्य पत्रिकाएं 509, Aggressive behaviour, और 408, Drugs for behavioural and psychological symptoms in dementia

6

चुनौतीपूर्ण व्यवहार

जैसे-जैसे व्यक्ति का डिमेंशिया बढ़ता है, वे 'चुनौतीपूर्ण व्यवहार' करना शुरू कर सकते हैं। आप अब भी इन्हें विस्तृत नाम 'डिमेंशिया के व्यावहारिक और मानसिक लक्षण' (बीपीएसडी BPSD) में भी उल्लिखित सुन सकते/तीं हैं। इस तरह का व्यवहार जिसे डिमेंशिया हो उस व्यक्ति और उसकी देखभाल करने वालों के लिए बहुत तीव्र और अत्यधिक परेशानी उत्पन्न करने वाला हो सकता है।

चुनौतीपूर्ण हो सकते हैं ऐसे व्यवहारों में शामिल हैं:

- बहुत उत्तेजित हो जाना
- चीखना या चिल्लाना – शायद वे जो देख रहे हैं उसके कुछ और मान कर (गलत अनुभूति), या न हों ऐसी चीज़ें देखना (भ्रमणा)
- आक्रामक व्यवहार करना, शारीरिक या शाब्दिक रूप से।



6



7

अनुसंधान

इस विभाग में

महत्वपूर्ण बार्ते: अनुसंधान	124
डिमेन्शिया में अनुसंधान	126
अनुसंधान में हिस्सा लेना	126
डिमेन्शिया अनुसंधान को प्रभावित करना	129

महत्वपूर्ण बातें: अनुसंधान

अनुसंधानकर्ता डिमेन्शिया किस कारण से होता है और किस तरह से उसका बेहतर निदान किया जा सके उसके बारे में और जानकारी प्राप्त कर रहे हैं। वे नये उपचार और इस स्थिति के साथ रहने वाले लोगों के जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने के तरीके भी विकसित कर रहे हैं

जिन्हें डिमेन्शिया हो ऐसे लोगों और देखभाल करने वालों, दोनों ही के पास अनुसंधान में हिस्सा लेने के अवसर हैं। यह एक नये चिकित्सकीय परीक्षण में हिस्सा लेना, जिसमें कि किसी नये उपचार या अभिगम का परीक्षण हो रहा हो, या फिर जेनेटिक अनुसंधान के लिए खून देना। या आप आपको प्राप्त होने वाली स्वास्थ्य देखभाल और सहायता सेवाओं पर अपनी राय प्रदान कर सकते/तीं हैं।

आप डिमेन्शिया अनुसंधान में शामिल होने में अपनी रुचि - को पंजीकृत करने के लिए ऑनलाइन जा सकते/तीं हैं - डिमेन्शिया अनुसंधान से जुड़ने के लिए www.joinementiaresearch.nihr.ac.uk - पर जाएं या फिर आप Alzheimer's Society की राष्ट्रीय डिमेन्शिया हेल्पलाइन को **0300 222 1122** पर कॉल कर सकते/तीं हैं। आप अपनी मेमोरी सेवा को आपके क्षेत्र में हो रहे परीक्षणों के बारे में पूछ सकते/तीं हैं।

आप NHS Choices से स्वास्थ्य अनुसंधान में शामिल होने के बारे में सलाह और मार्गदर्शन प्राप्त कर सकते/तीं हैं। आपको उनकी संपर्क जानकारी पृष्ठ 141 पर मिलेगी।

Alzheimer's Society का एक अनुसंधान नेटवर्क है जिसमें जुड़ कर आप हम अनुसंधान का निधियन जिस तरह से करते हैं उसके प्रभावित कर सकते/तीं हैं। शामिल होने के लिए research@alzheimers.org.uk को ईमेल भेजें या फिर **020 7423 5153** पर फोन करें।

डिमेन्शिया में अनुसंधान

अनुसंधानकर्ता जिन्हें डिमेन्शिया हो ऐसे लोगों और देखभाल करने वालों की मदद से डिमेन्शिया का इलाज खोजने के लिए, बहुत कड़ी मेहनत कर रहे हैं। डिमेन्शिया एक जटिल स्थिति है और अनेक प्रकार के अनुसंधान किये जा रहे हैं। अनुसंधानकर्ता:

- डिमेन्शिया किसके कारण होता है और जैसे-जैसे यह बढ़ता है, मस्तिष्क में क्या होता है इसे बेहतर समझने का प्रयास कर रहे हैं
- लेबोरेटरी परीक्षण और जटिल मस्तिष्क स्कैन का उपयोग कर के डिमेन्शिया का अधिक जल्दी से निदान करने के बेहतर तरीके ढूँढ रहे हैं
- नये उपचार तैयार कर के चिकित्सकीय परीक्षणों में उनकी जाँच कर रहे हैं
- यह परीक्षण कर रहे हैं कि डिमेन्शिया की देखभाल में जिन्हें डिमेन्शिया हो उन लोगों और उनके परिवारों के जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए क्या कारगर है
- यह जानकारी पा रहे हैं कि कौनसी चीज़ें किसी व्यक्ति के डिमेन्शिया विकसित करने को प्रभावित करती हैं, ताकि वे उसे रोकने के तरीके खोज सकें।

अनुसंधान में हिस्सा लेना

जो लोग इस स्थिति के साथ जी रहे हैं उनकी सहायता के बिना डिमेन्शिया में अनुसंधान संभव नहीं हो सकता। यह मदद अनेक रूपों में हो सकती है। इसका अर्थ हो सकता है किसी चिकित्सकीय परीक्षण में शामिल होना ताकि किसी नये उपचार का परीक्षण किया जा सके, जेनेटिक अनुसंधान में उपयोग के लिए खून देना, या स्वास्थ्य देखभाल और सहायता सेवाओं की गुणवत्ता के बारे में अपनी राय देना।

अनेक अस्पताल और विश्वविद्यालय डिमेन्शिया पर अनुसंधान का समर्थन करते हैं। आपको NHS में अपनी देखभाल के हिस्से के रूप में किसी प्रासंगिक और उपयुक्त अनुसंधान में हिस्सा लेना चुनने का अधिकार है। अनुसंधान में हिस्सा लेने वाले अधिकतर लोग कुछ महत्वपूर्ण करने में योगदान करने के अवसर को मूल्यवान मानते हैं।

उनका कहना है कि वे नये उपचारों या सेवाओं को आज़माने, और देखभाल को प्रभावित करने और बेहतर बनाने के अवसर का स्वागत करते हैं। यह आपको अपनी राय और अनुभव साझा करने के, और आपकी स्थिति का और नज़दीक से निरीक्षण करवाने के अवसर भी प्रदान कर सकते हैं।

यदि आप या आपकी देखभाल करने वाला व्यक्ति अनुसंधान में हिस्सा लेना चाहते/ती हैं, तो ऐसा करने के कई तरीके हैं। जीपी से या मेमोरी सेवा को आपके क्षेत्र में होने वाले अनुसंधान के बारे में पूछें। आप अपनी रुचि जॉइंट डिमेन्शिया रिसर्च में भी पंजीकृत करा सकते/ती हैं -

www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk - यह एक राष्ट्रीय ऑनलाइन सेवा है जो डिमेन्शिया से प्रभावित लोगों को उनके क्षेत्र में उपयुक्त खोज अध्ययनों से मिलाने में सहायता करती है।

प्रत्येक अनुसंधान में अलग-अलग तरह के लोगों की आवश्यकता होती है। आपकी आयु, आप जो दवा ले रहे/हीं हैं, और आपको हों ऐसी कोई भी चिकित्सा स्थिति का अर्थ हो सकता है कि आपके लिए हमेशा कोई उपयुक्त अध्ययन उपलब्ध होगा। तथापि, आपको आपकी प्रोफाइल से मेल खा सकें ऐसे नये अध्ययनों के सामने आने पर सूचित किया जाएगा। यदि आप ऑनलाइन नहीं हैं या आपको जॉइंट डिमेन्शिया रिसर्च में पंजीकरण कराने के लिए सहायता की आवश्यकता है, तो आप **राष्ट्रीय डिमेन्शिया हेल्पलाइन को 0300 222 1122 पर कॉल कर सकते/ती हैं।**

यदि आप अनुसंधान में हिस्सा लेते/ती हैं, तो आपको पूरी तरह जानकारी दी जाएगी और अपनी अनुमति देने को कहा जाएगा। आप अध्ययन को किसी भी समय अपनी बाकी देखभाल को प्रभावित किये बगैर छोड़ सकते/ती हैं।

आप डिमेन्शिया के बारे में जारी अनुसंधान के बारे में अधिक जानकारी Alzheimer's Society या Alzheimer's Research UK (अल्ज़ाइमर्स रिसर्च यूके) से जानकारी प्राप्त कर सकते/ती हैं (संपर्क जानकारी के लिए पृष्ठ 135 पर शुरू होने वाला अन्य उपयोगी संगठन संभाग देखें)।



डिमेंशिया अनुसंधान को प्रभावित करना

यदि आप किसी अध्ययन में हिस्सा नहीं लेना चाहते/ती हैं तो फिर भी ऐसे कई अन्य तरीके हैं जिनके द्वारा आप अब भी डिमेंशिया पर आधारित अनुसंधान के प्रति अपना योगदान दे सकते/ती हैं। Alzheimer's Society डिमेंशिया से प्रभावित लोगों के साथ मिल कर यूके में जिसका निधियन किया जाता है उस अनुसंधान की गुणवत्ता और संबद्धता को बेहतर बनाने के लिए काम करती है।

Alzheimer's Society का अनुसंधान नेटवर्क 270 से अधिक लोग जिन्हें डिमेंशिया है, देखभाल करने वालों और भूतपूर्व देखनेवालों का एक समूह है। ये स्वयंसेवक अनुसंधान प्रस्तावों की समीक्षा कर के, अनुसंधान करने वालों से प्रोजेक्ट के बारे में बातचीत कर के, अनुसंधान की वरियताएं निर्धारित करने में सहायता कर के और डिमेंशिया अनुसंधान के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाने में मदद करते हैं। सभी स्वयंसेवकों को यह कर पाने के लिए प्रशिक्षण और सहायता मिलते हैं।

स्वयंसेवक जितना अधिक या जितना कम चाहें उतना साझीदारी कर सकते/ती हैं और वे घर से भी सेवा प्रदान कर सकते/ती हैं। यदि आप अनुसंधान नेटवर्क के बारे में और जानना चाहते/ती हैं, तो alzheimers.org.uk/researchnetwork पर जाएं, research@alzheimers.org.uk पर ईमेल भेजें या **020 7423 5153** पर कॉल करें।

7



आपके अगले कदम



Join Dementia Research (जॉइन डिमेंशिया रिसर्च) से पंजीकरण करा कर पता लगाएं कि क्या आपके क्षेत्र में कोई अनुसंधान अध्ययन चल रहे हैं



Alzheimer's Society के अनुसंधान नेटवर्क से जुड़ें।

7



8

Alzheimer's Society सेवाएं और सहायता

Alzheimer's Society डिमेंशिया से प्रभावित हों ऐसे लोगों की सहायता के लिए अनेक सेवाएं और संसाधन प्रदान करती है।

8

8

राष्ट्रीय सेवाएं

ये आप इंग्लैंड, वेल्स और उत्तरी आयरलैंड में जहाँ भी रहते हैं वहाँ उपलब्ध हैं।

राष्ट्रीय डिमेन्शिया हेल्पलाइन - 0300 222 1122

यह हेल्पलाइन ऐसे किसी भी व्यक्ति के लिए है जो डिमेन्शिया से प्रभावित है या अपनी याददाश्त के बारे में चिंतित है। प्रशिक्षित सलाहकार जानकारी, सहायता, मार्गदर्शन और अन्य उपयुक्त संगठनों की ओर दिशासूचन प्रदान करते हैं। हेल्पलाइन सोमवार - बुधवार सुबह 9 बजे - रात 8 बजे तक, गुरुवार और शुक्रवार को सुबह 9 बजे - शाम 5 बजे तक, और शनिवार और रविवार को सुबह 10 बजे - शाम 4 बजे तक खुली होती है। आप इस पते पर ईमेल भेज कर भी हेल्पलाइन से संपर्क कर सकते/तीं हैं helpline@alzheimers.org.uk

Talking Point ऑनलाइन चर्चा फोरम

Talking Point डिमेन्शिया से प्रभावित किसी भी व्यक्ति के लिए ऑनलाइन सहायता और चर्चा फोरम है। यह ऐसा स्थान है, जहाँ आप सलाह माँग सकें, जानकारी साझा कर सकें, चर्चाओं में हिस्सा ले सकें और सहायता महसूस कर सकें। Talking Point दिन के 24 घंटे, साल के हर दिन उपलब्ध है। alzheimers.org.uk/talkingpoint पर जाएं

Dementia Connect (डिमेन्शिया कनेक्ट)

Dementia Connect इंग्लैंड, वेल्स और नॉर्दर्न आयरलैंड में डिमेन्शिया से प्रभावित किसी भी व्यक्ति के लिए हमारी ऑनलाइन सेवा डिरेक्टरी है। इसमें 4,000 से अधिक स्थानीय जानकारी, सहायता और सेवाओं की सूची है। आप अपना पोस्ट कोड या स्थान का नाम प्रविष्ट कर के अपने से सब से नज़दीक और अपने लिए प्रासंगिक सेवाएं खोज सकते/तीं हैं। इसमें स्वैच्छिक या दानार्थ संस्थानों (जैसे कि Alzheimer's Society या Age UK), आपके स्थानीय प्राधिकरण और निजी क्षेत्र प्रदाताओं द्वारा चलायी जानेवाली सेवाएं शामिल हैं। प्रत्येक मद में एक नक्शा, और उस सेवा के बारे में स्पष्ट, आवश्यक जानकारी होती है। alzheimers.org.uk/dementiaconnect पर जाएं

जानकारी

Alzheimer's Society अनेक प्रकार की जानकारी निर्माण करती है जो जिन्हें डिमेन्शिया हो उन लोगों के लिए, देखभाल करने वालों के लिए, दोस्तों और रिश्तेदारों के लिए उपयोगी होती है। इसमें इस मार्गदर्शिका में सूचीबद्ध तथ्यपत्रिकाएं हैं। आप इस जानकारी को alzheimers.org.uk/factsheets पर पढ़ सकते/तीं हैं। मुद्रित प्रतियाँ मँगवाने के लिए, हमारी वेबसाइट पर ऑर्डर फॉर्म पर जाएं या **0300 303 5933** पर फोन करें।

LPA डिजिटल सहायता सेवा

Alzheimer's Society एक चिरकालिक पावर ऑफ एटर्नी डिजिटल सहायता सेवा प्रदान करती है जो लोगों को ऑनलाइन एलपीए बनाने और पंजीकृत करने में सहायता करती है। यदि आपको इंटरनेट तक पहुँच प्राप्त न हो, या कम्प्यूटर इस्तेमाल करते समय आप आत्मविश्वस्त महसूस न करते/तीं हों, तो हम आपकी ओर से ये फॉर्म भर देंगे। Alzheimer's Society की राष्ट्रीय डिमेन्शिया हेल्पलाइन को **0300 222 1122** पर कॉल करें।

स्थानीय सेवाएं

Alzheimer's Society इंग्लैंड, वेल्स और नॉर्दर्न आयरलैंड में अनेक स्थानीय सेवाएं प्रदान करती है। इनमें डिमेन्शिया सलाहकार और डिमेन्शिया सहायता कार्यकर, Singing for the Brain® (सिंगिंग फॉर द ब्रेन) समूह, डिमेन्शिया कैफे, दोस्ती सेवाएं (जैसे Side by Side - साइड बाय साइड) और देखभाल करने वालों के लिए सहायता शामिल हैं।

स्थानानुसार अलग अलग सेवाएं उपलब्ध हों ऐसा हो सकता है। अपने स्थानीय Alzheimer's Society कार्यालय या राष्ट्रीय डिमेन्शिया हेल्पलाइन से अपने क्षेत्र में समुदाय सेवाओं से संपर्क करें या फिर alzheimers.org.uk/dementiaconnect पर जाएं





9

अन्य उपयोगी संस्थान

9

9

Age UK (एज यूके)

0800 169 6565 (एडवाइस लाइन, हररोज सुबह, 8 बजे – शाम 7 बजे)
www.ageuk.org.uk

Age Cymru (एज सायमु)

08000 223 444 (हेल्पलाइन, सुबह 9 बजे – शाम 5 बजे सोम से शुक्र)
www.ageuk.org.uk/cymru

Age NI (एज एनआई)

0808 808 7575 (एडवाइस लाइन, सुबह 9 बजे – शाम 5 बजे सोम से शुक्र)
www.ageuk.org.uk/northern-ireland

इसका उद्देश्य जानकारी और सलाह, सेवाओं, अभियानों, उत्पादों, प्रशिक्षण और अनुसंधान से सभी के लिए पिछली जिंदगी को बेहतर बनाना है।

Alzheimer's Research UK (अल्ज़ाइमर्स रीसर्च यूके)

0300 111 5555
enquiries@alzheimersresearchuk.org
www.alzheimersresearchuk.org

एक जानामाना डिमेन्शिया अनुसंधान दानार्थ संस्थान

AT Dementia (एंट डिमेन्शिया)

0115 748 4220
www.atdementia.org.uk/contactus.asp (contact form)
www.atdementia.org.uk

ऐसी सहायक प्रौद्योगिकी के बारे में जानकारी प्रदान करता है जो कि जिन्हें डिमेन्शिया हो ऐसे लोगों को अधिक स्वतंत्रतापूर्वक जीने में सहायता करे।

Benefit Enquiry Line Northern Ireland (बेनिफिट इन्क्वायरी लाइन नॉर्दर्न आयर्लैंड)

0800 220 674
www.nidirect.gov.uk/benefit-enquiry-line

नॉर्दर्न आयर्लैंड के लोगों को बेनिफिट्स संबंधी सलाह प्रदान करती है।

British Psychological Society (ब्रिटिश सायकोलॉजी सोसायटी)

0116 254 9568
enquiries@bps.org.uk
www.bps.org.uk

निजी थेरपी सेवाएं प्रदान करने वाले चिकित्सकीय और सलाहकार मनोवैज्ञानिकों की एक सूची उपलब्ध कराता है।

Care Quality Commission (केयर क्वालिटी कमिशन)

03000 616161
www.cqc.org.uk/content/contact-us-using-our-online-form
(संपर्क फॉर्म)
www.cqc.org.uk

इंग्लैंड में स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल सेवाओं का स्वतंत्र नियामक।

Care and Social Services Inspectorate Wales (वेल्स में देखभाल और सामाजिक सेवा निरीक्षण संस्थान)

0300 7900 126
cssiw@wales.gsi.gov.uk
www.cssiw.org.uk

वेल्स में स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल सेवाओं का स्वतंत्र नियामक।

Carers Trust (केयर्स ट्रस्ट)

0300 772 9600
029 2009 0087 (Wales)
support@carers.org
www.carers.org

किसी दोस्त या रिश्तेदार की देखभाल करने की चुनौतियों के साथ जीने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए सहायता, सेवाएं और सम्मान को बेहतर बनाने के लिए काम करता है।



Carers UK (केयरर्स यूके)

0808 808 7575 (एडवाइस लाइन, सुबह 10 बजे – शाम 4 बजे सोम से शुक्र)

advice@carersuk.org

www.carersuk.org

देखभाल करनेवालों के लिए व्यावहारिक और भावनात्मक सहायता के साथ-साथ देखभाल करने के बारे में जानकारी प्रदान करता है।

Citizens Advice (सिटिज़न्स एडवाइस)

www.citizensadvice.org.uk

Citizens Advice लोगों को ऋण, बेनिफिट्स, रोजगार, निवास और भेदभाव संबंधी समस्याओं के निराकरण के लिए निःशुल्क, गोपनीय, तटस्थ और स्वतंत्र सलाह प्रदान करता है। अपने निकटतम Citizens Advice को खोजने के लिए, ऊपर उल्लिखित वेबसाइट का उपयोग करें या फोन बुक में देखें।

Court of Protection (कोर्ट ऑफ प्रोटेक्शन)

0300 456 4600

courtofprotectionenquiries@hmcts.gsi.gov.uk

www.gov.uk/courts-tribunals/court-of-protection

Court of Protection उन लोगों की सहायता करता है जिन्हें अपने निर्णय लेने में मुश्किल होती हो, और इसके लिए वह उस व्यक्ति के बदले निर्णय लेता है या फिर किसी और को यह करने के लिए नियुक्त करता है।

Dementia UK (डिमेन्शिया यूके)

0800 888 6678 (एडमिरल नर्स हेल्पलाइन)

direct@dementiauk.org (एडमिरल नर्सिंग डिरेक्ट)

www.dementiauk.org

डिमेन्शिया से प्रभावित सभी लोगों के जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने को प्रतिबद्ध राष्ट्रीय दानार्थ संस्थान। डिमेन्शिया की देखभाल की विशेषज्ञ एडमिरल नर्सिस उपलब्ध कराता है।

Department for Work and Pensions (कार्य और पेंशन विभाग)

www.gov.uk/government/organisations/department-for-work-pensions

सरकारी वेबसाइट जिसमें बेनिफिट्स और पेंशन के विवरण और उन्हें क्लेम करने का तरीका उपलब्ध कराया गया है।

Disability Benefits Helpline (डिसेबिलिटी बेनिफिट्स हेल्पलाइन)

www.gov.uk/disability-benefits-helpline

Attendance allowance (AA) (उपस्थिति भत्ता)

0345 605 6055

Disability living allowance (DLA) (अक्षमताके साथ जीना भत्ता)

यदि आपका जन्म 8 अप्रैल 1948 से पहला हुआ था – 0345 605 6055

यदि आपका जन्म 8 अप्रैल 1948 के बाद हुआ था – 0345 7 12 3456

Personal independence payment (PIP) (निजी आत्मनिर्भरता भुगतान)

0345 850 3322

उपस्थिति भत्ता, अक्षमता के साथ जीना भत्ता और निजी स्वतंत्रता भुगतान के बारे में जानकारी और सलाह प्रदान करता है सभी फोन लाइनें सोमवार से शुक्रवार सुबह 8 बजे-6 बजे तक खुली रहती हैं।

Disabled Living Foundation (डिसेबल्ड लिविंग फाउंडेशन)

0300 999 0004 (हेल्पलाइन, सुबह 10 बजे – शाम 4 बजेमंगलवार,

बुधवार और गुरुवार)

info@dlf.org.uk

www.dlf.org.uk

ऐसे उपकरणों और प्रौद्योगिकी के बारे में जानकारी प्रदान करता है जो कि जिन्हें डिमेन्शिया हो ऐसे लोगों को अधिक स्वतंत्रतापूर्वक जीने में सहायता करे।



Driver and Vehicle Licensing Agency**(वाहन चालक और वाहन लाइसेंसिंग एजेंसी - DVLA)**

0300 790 6806 (चिकित्सकीय स्थितियों के बारे में सवालों के लिए, डिमेन्शिया समेत)

www.gov.uk/contact-the-dvla

सरकारी निधियन प्राप्त एजेन्सी जो ग्रेट ब्रिटेन में ड्राइविंग लाइसेंस और वाहन पंजीकरण दस्तावेज जारी करती है।

Driver and Vehicle Agency**(वाहन चालक और वाहन एजेंसी - DVA)**

0300 200 7861

dva@infrastructure-ni.gov.uk

www.nidirect.gov.uk/contacts/contacts-az/driver-vehicle-agency-driver-licensing

सरकारी निधियन प्राप्त एजेन्सी जो नॉर्थ आयरलैंड में ड्राइविंग लाइसेंस और वाहन पंजीकरण दस्तावेज जारी करती है।

GOV.UK

www.gov.uk

ऑनलाइन सरकारी सेवा और जानकारी जिन में बेनिफिट्स, निवास, घर, धन और कर, कार्य करना और पेंशन शामिल हैं।

Law Society (लॉ सोसायटी)

020 7320 5650 (एक वकील खोजने के लिए)

www.lawsociety.org.uk/get-in-touch (contact form)

www.lawsociety.org.uk

इंग्लैंड और वेल्स में वकीलों का प्रतिनिधित्व करने वाला मण्डल।

Mind (माइंड)

0300 123 3393 (हेल्पलाइन, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे - शाम 6 बजे)

info@mind.org.uk

www.mind.org.uk

मानसिक स्वास्थ्य दानार्थ संस्था जो कि मानसिक स्वास्थ्य के सभी पहलुओं पर जानकारी प्रदान करती है और स्थानीय संघों द्वारा अनेक तरह की सहायता प्रदान करती है।

NHS 111 Service (एनएचएस 111 सेवा)

111

www.nhs.uk/111

कई अलग-अलग तरह के स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर जानकारी। 24 घंटे टेलीफोन सेवा चिकित्सकीय जानकारी, गोपनीय सलाह और अगले कदमों के बारे में आश्वासन तक पहुँच प्रदान करती है।

NHS Choices (एनएचएच चॉइसिस)

0300 123 1053 (देखभाल करने वालों के लिए सीधी हेल्पलाइन, सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे - रात 8 बजे, शनिवार और रविवार सुबह 11 बजे - शाम 4 बजे)

www.nhs.uk

www.nhs.uk/service-search (स्थानीय सेवाओं के लिए)

www.nhs.uk/conditions/clinical-trials (स्वास्थ्य संबंधी अनुसंधान में हिस्सा लेने के लिए मार्गदर्शन)

यूके की सब से बड़ी स्वास्थ्य वेबसाइट, जो कि एक विस्तृत स्वास्थ्य संबंधी जानकारी सेवा प्रदान करती है, जिसका लक्ष्य स्वास्थ्य देखभाल को लोगों के नियंत्रण में रखना है।

NHS Direct Wales (Galw Iechyd Cymru - एनएचएस डायरेक्ट वेल्स)

0845 4647 (हेल्पलाइन, 24-घंटे)

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

वेल्स के लोगों के लिए NHS Direct सेवा - यह अंग्रेज़ी और वेल्श में जानकारी प्रदान करती है।



NI Direct (एनआई डायरेक्ट)

www.nidirect.gov.uk

नॉर्दर्न आयलैंड के लोगों के लिए आधिकारिक सरकारी वेबसाइट। बेनिफिट्स, वाहन चलाने, आवास, धन और कर, पेंशन, स्वास्थ्य और कल्याण संबंधी जानकारी और सेवाएं।

Office of the Public Guardian (ऑफिस ऑफ द पब्लिक गार्डियन)

0300 456 0300 (सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे-शाम 5 बजे, बुधवार को छोड़ कर जब समय है सुबह 10 बजे -शाम 5 बजे)
customerservices@publicguardian.gsi.gov.uk
www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian

पावर ऑफ एटर्नी और डेप्युटीशिप पर जानकारी और सलाह प्रदान करता है। वह एटर्नीओं और डेप्युटीओं को अपने कर्तव्य निभाने में मदद करता है और जो लोग अपने लिए निर्णय करने की मानसिक क्षमता के विहीन हों उनकी रक्षा करता है।

Pension Service (पेंशन सेवा)

0800 731 7898 (State Pension क्लेम लाइन)
0800 99 1234 (Pension Credit क्लेम लाइन)
0345 606 0265 (सामान्य पूछताछ)
www.gov.uk/contact-pension-service

State Pension पात्रता, क्लेम और Pension Credit समेत भुगतान प्राप्त करने में सहायता करता है। सभी लाइनें सोमवार से शुक्रवार सुबह 8 बजे- शाम के 6 बजे तक खुली रहती हैं।

Regulation and Quality Improvement Authority (विनियम और गुणवत्ता सुधार प्राधिकरण)

028 9051 7500 (सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे-शाम 5 बजे)
info@rqia.org.uk
www.rqia.org.uk

नॉर्दर्न आयलैंड में स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल सेवाओं के स्वतंत्र नियामक।

Royal College of Occupational Therapists (कॉलेज ऑफ ऑक्युपेशनल थेरापिस्ट्स)

020 7357 6480
www.rcot.co.uk

यह व्यवसायिक संस्थान किसी ऑक्युपेशनल थेरापिस्ट को खोजने और ऑक्युपेशनल थेरापी क्या प्रदान कर सकती है इसके बारे में सलाह देता है।

The Silver Line (द सिल्वर लाइन)

0800 4 70 80 90 (हेल्पलाइन, 24 घंटे)
info@thesilverline.org.uk
www.thesilverline.org.uk

पूरे यूके में बड़ी आयु के लोगों के लिए 24 घंटे कार्यरत हेल्पलाइन प्रदान करती है। टेलीफोन और पत्र मित्र योजनाएं भी प्रदान करता है।

Society of Later Life Advisers

(आयु के पीछे के हिस्से के सलाहकारों का समाज)
0333 2020 454
admin@societyoflaterlifeadvisers.co.uk
www.societyoflaterlifeadvisers.co.uk

एक स्वतंत्र संस्थान जो लोगों को ऐसे विश्वस्त, अधिकृत आर्थिक सलाहकार खोजने में मदद करता है जो कि वृद्धावस्था की आर्थिक समस्याओं को समझते हैं।

Solicitors for the Elderly (वरिष्ठ नागरिकों के लिए वकील)

0844 567 6173 (वकील खोजने में सहायता के लिए)
admin@sfe.legal
www.sfe.legal

वकीलों, बैरिस्टरो और कानूनी कार्यकारियों का एक स्वतंत्र, राष्ट्रीय संगठन, जो कि बड़ी आयु के और असुरक्षित लोगों, उनके परिवारों और उनकी देखभाल करने वालों के लिए विशेषज्ञ सलाह प्रदान करते हैं।



UK Homecare Association Ltd (यूके होमकेयर असोसिएशन लि.)

020 8661 8188
enquiries@ukhca.co.uk
www.ukhca.co.uk

उन संगठनों का राष्ट्रीय संघ, जो कि लोगों को उनके अपने घरों में नर्सिंग सेवाओं समेत सामाजिक देखभाल प्रदान करता है।

University of the Third Age (यूनिवर्सिटी ऑफ़ द थर्ड एज)

020 8466 6139
www.u3a.org.uk/contact-us.html (संपर्क प्रपत्र)
www.u3a.org.uk

संगठन जो निवृत्त और अर्ध निवृत्त लोगों के लिए स्थानीय समुदाय के अनेक केन्द्रों में, और साथ ही ऑनलाइन, पाठ्यक्रम, सीखने के अवसर और गतिविधि समूह प्रदान करता है।

Factsheets

 **What is dementia?**
Code 400


 **Dementia and the brain**
Code 456


 **Easy Read: What is dementia?**
Code ER1


 **Drug treatments for Alzheimer's disease**
Code 407

 **Rarer causes of dementia**
Code 442


Booklets – about dementia

 **Alzheimer's disease: Understanding your diagnosis**
Code 616

 **Vascular dementia: Understanding your diagnosis**
Code 614

 **Dementia with Lewy bodies: Understanding your diagnosis**
Code 37

 **Frontotemporal dementia: Understanding your diagnosis**
Code 687

 **Young-onset dementia: Understanding your diagnosis**
Code 688

Booklets – practical support

 **Making your home dementia friendly**
Code 819

 **My visitor book**
Code 923

 **Managing your money**
Code 1501

 **Keeping safe at home**
Code 1502

 **Health and social care professionals**
Code 1503

 **Driving**
Code 1504

 **Keeping active and involved**
Code 1506

 **Your relationships**
Code 1507

 **Living alone**
Code 1508

 **Employment**
Code 1509

 **Planning ahead**
Code 1510

 **The memory handbook**
Code 1540

प्रकाशनों को ऑर्डर करें

इस पत्रिका के पीछे एक सूची है जिस पर सही का निशान लगा कर आप उन विभिन्न प्रकाशनों को नोट कर सकते/तीं हैं जिन्हें आप पढ़ना चाहेंगे/गी। तथापि, इन प्रकाशनों में से अधिकतर इस समय केवल अंग्रेज़ी में उपलब्ध हैं।

आप तथ्य पत्रिकाओं को alzheimers.org.uk/factsheets पर देख या डाउनलोड कर सकते/तीं हैं (पीडीएफ के रूप में)।

हमारे कुछ प्रकाशनों के अनुवादित संस्करण भी ऑनलाइन यहाँ पर उपलब्ध हैं alzheimers.org.uk/translations

आप इस मार्गदर्शिका में उल्लिखित सभी प्रकाशनों की कम से कम एक प्रति निःशुल्क प्राप्त कर सकते/तीं हैं। ऑर्डर देने के लिए हमारी वेबसाइट पर जाएं, orders@alzheimers.org.uk को ईमेल भेजें या **0300 303 5933** पर कॉल करें। आप भुगतान करने के लिए कार्ड या चेक इस्तेमाल कर सकते/तीं हैं।

संपर्क में रहें

Alzheimer's Society यूके का अग्रगण्य डिमेन्शिया सहायता और अनुसंधान दानार्थ संस्थान है, जो इस स्थिति से प्रभावित लाखों लोगों के जीवन को छूता है। 100,000 से अधिक लोग हमारी स्थानीय सहायता सेवाओं पर निर्भर करते हैं, एवं हज़ारों और हमारी जानकारी, हेल्पलाइन सलाह और ऑनलाइन सहायता से लाभान्वित होते हैं।

हम जिन्हें डिमेन्शिया हो उन लोगों के लिए जीवन की बेहतर गुणवत्ता और स्थिति के बारे में बेहतर समझ के लिए अभियान चलाते हैं। हम इस अभियान के लिए चिकित्सकीय और सामाजिक अनुसंधान के लिए एक नवीन कार्यक्रम का निधियन भी करते हैं, जिसमें डिमेन्शिया के कारण, इलाज और रोकथाम के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रयास किया जाता है।

हमारे साथ जुड़ें

हमारे कार्य का हिस्सा बनें और हमारे हर दो महीनों में प्रकाशित मैगज़ीन, लिविंग विड डिमेन्शिया द्वारा हम से संपर्क बनाए रखें।

अधिक जानकारी के लिए हमें **0330 333 0804** (सोमवार – शुक्रवार, सुबह 9 बजे – शाम 5 बजे) पर कॉल करें या enquiries@alzheimers.org.uk पर ईमेल भेजें।

आप हमारे ई-न्यूज़लेटर द्वारा भी हम से संपर्क बनाए रख सकते/तीं हैं। इनके लिए हमारी वेबसाइट alzheimers.org.uk/enewsletter पर साइन अप करें

साझीदार बनें

आप और आपका परिवार अभियान चलाने में, डिमेन्शिया अनुकूल समुदाय बनाने में और निधि इकट्ठी करने में अनेक तरह से सहायक हो सकते हैं।

स्वयं सेवा के अवसरों के बारे में और जानकारी के लिए **0845 504 9300** पर कॉल करें या यहाँ जाएं alzheimers.org.uk/volunteer



अधिक जानकारी के लिए
alzheimers.org.uk पर जाएं

प्रतिभाव

हम आशा करते हैं कि आपको यह प्रकाशन उपयोगी लगा। हम अंग्रेज़ी के अलावा अन्य भाषाओं में जानकारी की उपलब्धता की पहचान के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं। यदि इस या अन्य अनुवादों के बारे में आपकी कोई टिप्पणी या सुझाव हों, या आपके पास नये विचार या सुधार के सुझाव हों, तो कृपया हम से संपर्क करें। आप हमें publications@alzheimers.org.uk पर ईमेल भेज सकते/तीं हैं।

आभारोक्ति

Alzheimer's Society उन सभी का ऋण स्वीकार करना चाहेगी जिन्होंने इस मार्गदर्शिका के उत्पादन में योगदान दिया है।

इस मार्गदर्शिका को अद्यतन करने की प्रक्रिया में हमने ऐसे कई लोगों से बातचीत की जिन्हें डिमेन्शिया हो। उनके अनमोल इनपुट, सलाह और सुझावों के लिए हम निम्नलिखित समूहों के सदस्यों को धन्यवाद देना चाहेंगे:

- The Belfast & South Eastern Servie User Review Panel (द बेलफास्ट एंड साउथ ईस्टर्न यूज़र रिव्यू पैनल)
- The Canterbury Pilgrims (द केंटरबरी पिलग्रिम्स)
- The DMU Demons (द डीएमयू डीमन्स)
- Food For Thought (फूड फॉर थॉट)
- The Hornsey Review Group (द हॉर्न्सी रिव्यू ग्रूप)
- The Merton Co-Production Panel (द मर्टन को-प्रोडक्शन पैनल)
- The Mid Sussex Dementia Friendly Group (द मिड ससेक्स डिमेन्शिया फ्रेंडली ग्रूप)
- The South-East London Service User Review Panel (द साउथ ईस्ट लंडन सर्विस यूज़र रिव्यू पैनल)
- Through Our Eyes (थू अवर आइज़)
- The Yorkvik Group (द योरविक ग्रूप)



राष्ट्रीय डिमेन्शिया हेल्पलाइन को
0300 222 1122 पर कॉल करें

हम इस मार्गदर्शिका के निधियन में सहायता के लिए Morrisons Foundation (मोरिसन्स फाउंडेशन) का धन्यवाद करना चाहेंगे। Morrisons Foundation मोरिसन्स सुपर मार्केट चेन द्वारा इंग्लैंड, स्कॉटलैंड और वेल्स के लोगों में एक सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए स्थापित किया गया था। वे Morrison के कर्मचारियों के लिए निधियन मिलान प्रदान करते हैं और लोगों के जीवन को बेहतर बनाने वाले दानार्थ कार्यक्रमों को अनुदान प्रदान करते हैं। वे जिस कार्य में सहायता करते हैं उसके बारे में अधिक जानकारी के लिए, यहाँ उनकी वेबसाइट देखें www.morrisonfoundation.com

हम स्वास्थ्य विभाग का उनकी सहायता और इस मार्गदर्शिका के वितरण के लिए धन्यवाद करना चाहेंगे। हम निम्नलिखित संस्थानों को इस मार्गदर्शिका के उनके द्वारा अनुमोदन के लिए ऋणस्वीकार करना चाहेंगे।

- The Royal College of Psychiatrists (द रॉयल कॉलेज ऑफ सायकियाट्रिस्ट्स) – यूके में सायकियाट्रिस्ट्स के लिए पेशेवर और शिक्षात्मक ईकाई।
- The Royal College of General Practitioners (द रॉयल कॉलेज ऑफ जनरल प्रैक्टिशर्स) – 50,000 से अधिक फेमिली डॉक्टरों का नेटवर्क जो कि मरीजों के लिए देखभाल को बेहतर बनाने के लिए काम कर रहे हैं। यह सामान्य मेडिसिन प्रैक्टिस में उच्चतम स्तरों को प्रोत्साहित करने और बनाए रखने का काम करता है, और शिक्षा, प्रशिक्षण, अनुसंधान और चिकित्सकीय मानकों के बारे में जीपीओं की आवाज़ का काम करता है।
- The Association of Directors of Adult Social Services (द असोसिएशन ऑफ डिरेक्टर्स ऑफ एडल्ट सोशल सर्विसिस) – वह संस्था जो कि वयस्कों के लिए सामाजिक सेवाओं के सभी डिरेक्टर्स का प्रतिनिधित्व करती है।
- British Psychological Society (ब्रिटिश सायकोलॉजिकल सोसायटी) – यूके में मानसशास्त्र और मनोवैज्ञानिकों की प्रतिनिधि संस्था, इस शास्त्र के, विज्ञान, शिक्षा और व्यावहारिक उपयोग की श्रेष्ठता और नीतिमत्तापूर्ण रीतियों को प्रोत्साहित करना जिसकी जिम्मेदारी है।
- The Royal College of Occupational Therapists (द रॉयल कॉलेज ऑफ ऑक्युपेशनल थेरापिस्ट्स) – पूरे यूके के ऑक्युपेशनल थेरापिस्ट्स का प्रतिनिधित्व करने वाली पेशेवर संस्था।

This booklet has been reviewed by health and social care professionals and people affected by dementia.

It can be downloaded from our website at alzheimers.org.uk/dementiaguide

A list of sources is available on request.

This publication contains information and general advice. It should not be used as a substitute for personalised advice from a qualified professional. Alzheimer's Society does not accept any liability arising from its use. We strive to ensure that the content is accurate and up to date, but information can change over time. Please refer to our website for the latest version and for full terms and conditions.

© Alzheimer's Society, 2017. All rights reserved. Except for personal use, no part of this work may be distributed, reproduced, downloaded, transmitted or stored in any form without the written permission of Alzheimer's Society. Alzheimer's Society maintains editorial independence over the content of this publication.

First published: August 2013.
Revised: January 2017.
Next review due: January 2020.

Registered charity no. 296645. A company limited by guarantee and registered in England no. 2115499. Alzheimer's Society operates in England, Wales and Northern Ireland.



Alzheimer's Society is the UK's leading dementia charity. We provide information and support, improve care, fund research, and create lasting change for people affected by dementia.

If you have any concerns about Alzheimer's disease or any other form of dementia, visit alzheimers.org.uk or call the **Alzheimer's Society National Dementia Helpline** on **0300 222 1122**. (Interpreters are available in any language. Calls may be recorded or monitored for training and evaluation purposes.)



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

0330 333 0804
info@alzheimers.org.uk
alzheimers.org.uk

Code 872HIN

Supported by

