

ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਬਾਰੇ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਪੁਸਤਿਕਾ

ਇਸਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ



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

Punjabi



ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ, ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਜਾਂ ਮਿਕਸਡ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ। ਜਾਂ ਇਹ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਿਦ ਲਿਵਾਇ ਬਾਡੀਜ਼ (DLB) ਜਾਂ ਘੱਟ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਫਰੋਂਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ (FTD)।

ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਲੱਗੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਦਦਗਾਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜਾਂ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੰਸਕਰਣ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਵਿੱਤ-ਪੇਸ਼ਣ ਦੇ ਨਾਲ Alzheimer's Society ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਮਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਦੂਜਾ ਸੰਸਕਰਣ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਮਾਹਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਫੀਡਬੈਕ (ਪਰਤੀ-ਸੂਚਨਾ) ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Alzheimer's Society ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਹੇਲਪਲਾਈਨ (National Dementia Helpline) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।





ਭੂਮਿਕਾ Liz Cunningham

ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਡਰਾਵਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਉਤੇਜਿਤ ਜਾਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਮੇਰੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ Alzheimer's Society ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੀ। 'ਮੈਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਿਆ/ਗਈ, ਪਰ Alzheimer's Society ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੀ ਕਰਦਾ - ਇਸ ਲਗਾਤਾਰ ਮਦਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਦੁਬਾਰਾ ਜਿਉਣ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੀ।

ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਵਾਕਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ - ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਹਰ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ, ਇਲਾਜਾਂ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ, ਅਤੇ ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਜਿਉਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ Alzheimer's Society ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਹੀ ਹੇਲਪਲਾਈਨ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾ ਹਨ, ਪਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੇ ਸ਼ੰਕੇ ਜਾਂ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਲਾਈਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

'ਮੈਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਿਆ/ਗਈ, ਪਰ Alzheimer's Society ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੀ ਕਰਦਾ।'

Liz Cunningham (ਲਿਜ ਕਨਿੰਘਮ),
ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ

ਆਪਣੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਭੈਭੀਤ, ਅਚੇਤ, ਇਕੱਲੇ, ਕਰੋਧਵਾਨ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਬੇਇਤਬਾਰੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਕੁਝ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸੰਭਵ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਆਮ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰਰੋਜ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਏਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਅਕਸਰ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਾਹਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜੋ ਮਦਦ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਤੁਰੰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਇਸਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 850,000 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਹੈ। ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ - ਖੋਜ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਜਾਂ ਸਵੈਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ - ਦੁਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ



ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬੰਧਤ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਰਫ ਇਸਦਾ ਸਾਰ ਪੜ੍ਹਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੇ ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਸਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।



ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪਾਠਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਈ 'ਅਗਲੇ ਕਦਮ' ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹੁਣ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਇਸ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ Alzheimer's Society ਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਦੇਖੋਗੇ ਜੋ ਇੱਥੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਰਫ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਪਰ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਤੁਸੀਂ Alzheimer's Society ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੰਨਾ ਨੰ 131 ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨ ਪੰਨਾ 135 ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ।





ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

1	ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਬਾਰੇ	9
2	ਇਲਾਜ	25
3	ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ	39
4	ਅੱਗੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ	63
5	ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ	87
6	ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ	103
7	ਖੋਜ	123
8	Alzheimer's Society ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦ	131
9	ਹੋਰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨ	135





1

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਬਾਰੇ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ

ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ: ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਬਾਰੇ	10
ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਕੀ ਹੈ?	12
ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?	13
ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਾਵ	14
ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?	14
ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	15
ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	16

ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ: ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਬਾਰੇ

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਕੋਈ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਬਦਲਾਵ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਸੋਚ, ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਅਰਥ ਨਿਕਾਲਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਿਜਾਜ਼, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਈ ਸਾਲ ਸਕਿਅ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖਜਨਕ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ।

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈ। ਘੱਟ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਿਦ ਲਿਵਾਇ ਬਾਡੀਜ਼ (DLB) ਜਾਂ ਫਰੋਂਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ (FTD) ਹਨ। ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧ ਕਿਸਮ ਦਾ

ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 'ਮਿਕਸਡ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ, ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਹੈ।

ਕੁਝ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਦੁਰਲੱਭ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਇਹ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਤਸ਼ਖੀਸੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਿਰਫ ਲਗਭਗ 5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਮਰ ਵੱਧਣਾ, ਜੀਨ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਕਸਰਤ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ) ਸਾਰੇ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਕੀ ਹੈ?

‘ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ’ ਸ਼ਬਦ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਯਾਦਦਾਸਤ ਚਲੀ ਜਾਣਾ, ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਮਿਜਾਜ਼, ਧਾਰਨਾ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਦੈਨਿਕ ਜੀਵਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬੁਰੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਕੋਈ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀਆਂ 100 ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਗਿਆਤ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 16 ਤੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇਖੋ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 400, What is dementia?

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਅੰਕੜੇ

- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲਗਭਗ 850,000 ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, 14 ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ 80 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਛੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੈ।
- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 42,000 ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ (65 ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ) ਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀ ਛੇਤੀ-ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਖੁਦ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦਦਾਸਤ ਦਾ ਹਾਨੀ:

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ/ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜੋ ਹਾਲ ਹੀ ਹੋਈਆਂ ਹਨ (ਜਦਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)
- ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੋਹਰਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕੋ ਸਵਾਲ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੁੱਛਣਾ।

ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ:

- ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ, ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਫੇਲੇ ਕਰਨ, ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤ-ਪੇਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ)।

ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:

- ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਕਿਸੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ

ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਘਬਰਾਉਣਾ:

- ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ, ਤਾਰੀਖ ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲਗਾ ਪਾਉਣਾ
- ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ-ਸਬੰਧੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ:

- ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਜਿਵੇਂ, ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ)
- ਸੀਸੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਾਂ ਨੂੰ ਨਾਦਰਸਤੀ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ



0300 222 1122 ਤੇ National Dementia Helpline (ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈਲਪਲਾਇਨ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

1

ਮਿਜਾਜ਼ ਦਾ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ:

- ਅਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਤ, ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ, ਡਰਣਾ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖੋ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਹਾਰ ਦੇਣਾ
- ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣਾ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਾਵ

ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਹੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗਾ। ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਆਪਣੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਬਣਾਏ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੈਨਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣਨ ਜਿਹੇ ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਛੋਟਾ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਜਿਊਂਦੇ ਹਨ।

ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚਰਨ ਤੇ ਹੋ, ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੰਨਾ 39 ਤੇ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣਾ (Living well) ਅਤੇ ਪੰਨਾ 87 ਤੇ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ (Services for people with dementia) ਦੇਖੋ।

ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਭੌਤਿਕ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਰੰਚਨਾ ਅਤੇ ਕੈਮਿਸਟਰੀ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਤੰਤੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਤੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਮਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਗੇ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਹੋਣ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਲਪ-ਕਾਲੀ (ਹਾਲੀਆ) ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਹੋਣ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਸਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 16 ਤੇ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇਖੋ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 456, [Dementia and the brain](#)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਐਨਿਮੇਟਿਡ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ alzheimers.org.uk/braintour

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਉਮਰ, ਜੀਨਾਂ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਕਸਰਤ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ)।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 450, [Risk factors for dementia](#)



1

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਨਿਦਾਨੇ ਗਏ ਲਗਭਗ 95 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਹੋਏਗੀ - ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ, ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ, ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਿਦ ਲਿਵਾਇ ਬਾਡੀਜ਼ (DLB) ਜਾਂ ਫਰੋਂਟੋਟੈਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ (FTD)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੇਠਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੰਨਾ 23 ਦੇਖੋ।

ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ 'ਪਲਾਕ' ਅਤੇ 'ਟੈਂਗਲਜ਼' ਨਾਮਕ ਸਰੰਚਨਾਵਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੰਤੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਖਿਰਕਾਰ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਮਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਘਟੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੰਦੇਸ਼ ਉੱਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਜਿਵੇਂ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਛੇਤੀ ਬਦਲਾਵ

ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਲਕੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਹਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਹਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ। ਅਜਿਹਾ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ, ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ।

1

ਹੋਰਨਾਂ ਛੇਤੀ ਬਦਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਕੋਈ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣਾ
- ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜੋ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਫੇਲੇ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਣਾ
- ਤਿੰਨ ਪੈਮਾਨਿਆਂ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਹਰਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿੱਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- ਵਧੇਰੇ ਗੈਰ-ਮਿਲਣਸਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਮਿਜਾਜ਼ ਦੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚਾ 6 16, Alzheimer's disease: Understanding your diagnosis

ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ

ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - 'ਵਸਕੂਲਰ' ਸ਼ਬਦ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਤੰਤੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਖੂਨ ਤੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦੇ ਖੂਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਇਹ ਤੰਤੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਮਰ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਕਿਸਮ, ਸਟ੍ਰੋਕ (ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਇਸਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ-ਸਬੰਧੀ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤਕ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਪਲਾਈ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਇਸਨੂੰ ਸਬਕੋਰਟਿਕਲ ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਥੱਕਾ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਇਸਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ-ਉਪਰੰਤ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਜਦਕਿ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ, ਇਹ ਕਈ ਛੋਟੇ ਸਟ੍ਰੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਸਨੂੰ ਮਲਟੀ-ਇਨਫਾਰਕਟ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)।

ਸਬਕੋਰਟਿਕਲ ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ - ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਅਕਸਰ ਉਹ ਛੋਟੀ ਧਮਣੀਆਂ ਦੇ ਸੰਕੁਚਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



1

ਛੇਤੀ ਬਦਲਾਵ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਣਗੇ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਛੇਤੀ ਬਦਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਛੇਤੀਆਂ ਅਵਧੀਆਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਬਰਾਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀਨ ਜਾਂ ਉਤਸੁਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਚਲੀ ਜਾਣਾ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਇਹ ਸਥਿਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜੇ ਬਿਹਤਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਦੁਬਾਰਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਛੋਟੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਆਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਿਰਾਵਟ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਥਿਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਕੀ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਬਕੋਕਟਿਕਲ ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚਾ 614, Vascular dementia: Understanding your diagnosis

ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਿਚ ਲਿਵਾਇ ਬਾਡੀਜ਼ (Dementia with Lewy bodies – DLB)

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ

ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦਾ ਇਹ ਰੂਪ, ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੰਤੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਵਾਇ ਬਾਡੀਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਪਲੈਕ ਅਤੇ ਟੈਂਗਲਜ਼ ਦੇ ਸਮਾਨ, ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੈਮਿਕਲ ਸੰਦੇਸ਼-ਵਾਹਕਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਤੰਤੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

1

ਲਿਵਾਇ ਬਾਡੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਾਰਕਿਨਸਨ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਰਕਿਨਸਨ ਰੋਗ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਉੱਚੇ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪਾਰਕਿਨਸਨ ਰੋਗ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਛੇਤੀ ਬਦਲਾਵ

ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਿਚ ਲਿਵਾਇ ਬਾਡੀਜ਼ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਤਰਕ-ਵਿਤਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰਰੋਜ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

- ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਤਿੰਨ ਪੈਮਾਨਿਆਂ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣਾ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਭ੍ਰਮ)।

ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕਿਨਸਨ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਘੱਟ ਅਤੇ ਕਠਿਨ ਹਰਕਤਾਂ
- ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਕਿਸੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦਾ ਕੰਬਣਾ।

ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀਆਂ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਵੀ ਆਮ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਕਸਰ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਲੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏਗੀ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚਾ 37, Dementia with Lewy bodies: Understanding your diagnosis



1

ਫਰੋਂਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ (FTD)

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ

ਫਰੋਂਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਸ਼ਬਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਿਕਸ ਰੋਗ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਅਜੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ, ਫਰੰਟਲ ਅਤੇ ਟੇਮਪੋਰਲ ਲੋਬਸ ਨਾਮਕ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਤਰ, ਵਿਵਹਾਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫਰੋਂਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਿੱਚ, ਅਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦੇ ਗੁੱਛੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਬਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੰਤੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਸਾਇਣ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਤਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੀ ਬਦਲਾਵ

ਫਰੋਂਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ 40, 50 ਅਤੇ 60 ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ)। ਫਰੋਂਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰ-ਸਬੰਧੀ ਰੂਪਾਂਤਰ (behavioural variant), ਸਿਮੋਟਿਕ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ (semantic dementia) ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਅਫਾਸਿਆ (progressive non-fluent aphasia) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਵਹਾਰ-ਸਬੰਧੀ ਰੂਪਾਂਤਰ ਫਰੋਂਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਅਕਸਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨੋਟਿਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਮਿਲਣਸਾਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੰਝ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਢੁਕਵੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਆਵੇਗੀ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਅਸਧਾਰਨ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਸਨਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ।

1

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਮੋਟਿਕ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਜਾਂ ਸਮਝ ਖੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਅਫਾਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲ ਧੀਮੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਰੋਂਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਤਾਬਚਾ 687, Frontotemporal dementia: Understanding your diagnosis

ਮਿਕਸਡ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਮਿਕਸਡ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸੁਮੇਲ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈ। ਅਗਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸੁਮੇਲ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਿਦ ਲਿਵਾਇ ਬਾਡੀਜ਼ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਕਸਡ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ।



1

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ (ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ - young-onset dementia)

ਜੂਕੋ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 42,000 ਲੋਕਾਂ ਦਾ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ', 'ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੀ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ' ਜਾਂ 'ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵੀ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਫਰੋਂਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ। ਸਿਰਫ ਇੱਕ-ਤਿਹਾਈ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਹੈ।

ਜਦਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਵਾਨ ਲੋਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮਾਰਗਿਜ਼, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਿੱਤੀ ਮੁੱਦਿਆਂ, ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਅਤੇ ਵਰਕਿੰਗ ਉੱਤੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਪਾਠ 4, ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਪੰਨਾ 63 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 100 ਦੇਖੋ।



ਹੋਰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚਾ 688, Young-onset dementia: Understanding your diagnosis

ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ-ਸਬੰਧੀ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ

ਸਿੱਖਣ-ਸਬੰਧੀ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਸਮੇਤ, ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ-ਸਬੰਧੀ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਤੁਹਾਨੂੰ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਦਦ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 430, , Learning disabilities and dementia, ER1, What is dementia?

ਸ਼ਰਾਬ-ਸਬੰਧੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਹਾਨੀ (ਕੋਰਸਾਕੋਵਿਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਸਮੇਤ)

ਸ਼ਰਾਬ-ਸਬੰਧੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਹਾਨੀ (ARBD) ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੱਧਮ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ARBD, ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਹਾਨੀ ਅਤੇ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਬਹਾਲੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਰਿਕਵਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 438, What is alcohol-related brain damage?

ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਦੁਰਲੱਭ ਕਾਰਨ

ਵਿਆਪਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਰਲੱਭ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੁੱਲ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਸਿਰਫ ਲਗਭਗ 5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 442, Rarer causes of dementia



1



2

ਇਲਾਜ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ

ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ: ਇਲਾਜ	26
ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ	28
ਦਵਾ-ਰਹਿਤ ਇਲਾਜ	35

2

ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ: ਇਲਾਜ

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਗਿਆਤ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦਵਾ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦਵਾ-ਰਹਿਤ ਦੋਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਦੂਜੀਆਂ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੇ ਨਾਲ, ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- ਡੋਨੇਪੇਜ਼ਿਲ (donepezil)
 - ਰਿਵਾਸਟਿਗਮਾਈਨ (rivastigmine)
 - ਗਾਲਾਂਟਾਮਾਈਨ (galantamine)
- } ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ।
- ਮੇਮਾਟਾਈਨ (memantine) – ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ।

ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਿਦ ਲਿਵਾਇ ਬਾਡੀਜ਼ ਹੈ, ਜਾਂ ਮਿਕਸਡ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈ ਜੋ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ।

2

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰੋਂਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਉਦਾਸੀਨਤਾ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿੱਖੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਉੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਬੋਧਾਤਮਕ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਉਦਾਹਰਣ ਜੀਵਨ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜ ਦਖਲ ਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਬੁੱਕ, ਫੋਟੋ ਐਲਬਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਗਿਆਤ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਇਸਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 123 ਤੇ ਖੋਜ ਨਾਮਕ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਵਾ-ਰਹਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਕਿਅ ਰੱਖਣਾ) ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁਜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਕੁਮਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਪੰਨਾ 49 ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਨਾਮਕ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ

ਚਾਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਿਕ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਕਸ਼ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਦੂਜੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਝ ਦੂਜੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡੋਨੇਪੇਜ਼ਿਲ (donepezil), ਰਿਵਾਸਟਿਗਮਾਈਨ (rivastigmine) ਅਤੇ ਗਾਲਾਂਟਾਮਾਈਨ (galantamine)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕਾ ਤੋਂ ਮੱਧਮ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਲਿਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਡੋਨੇਪੇਜ਼ਿਲ (donepezil)
- ਰਿਵਾਸਟਿਗਮਾਈਨ (rivastigmine)
- ਗਾਲਾਂਟਾਮਾਈਨ (galantamine)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਕਸਡ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਹੀ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਲਿਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਐਮੇਟਾਇਲਕੋਲੀਨ ਨਾਮਕ ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿਮਾਗ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਦੁਆਰਾ ਲਿੱਖੀਆ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਲਾ ਜੀਪੀ
- ਮੈਮਰੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਮਨੋਰੋਗ-ਚਿਕਿਤਸਕ (ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ)
- ਜਰਾ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮਾਹਰ (ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਬਜ਼ਪਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ)
- ਇੱਕ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ (ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ)।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਏਗਾ।

ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਤਸੁਕਤਾ ਦਾ ਘੱਟਣਾ ਅਤੇ ਬੇਹਤਰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਦੈਨਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਦਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ, ਔਸਤਨ ਤੌਰ ਤੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਦਵਾ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



2

ਮੇਮਾਨਟਾਈਨ (Memantine)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮੱਧਮ ਚਰਨ ਤੇ ਹੋ, ਪਰ ਪੰਨਾ 28 ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਿੰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਸ਼ਾਇਦ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਮਾਨਟਾਈਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੇਮਾਨਟਾਈਨ ਨੂੰ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਚਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਡੋਨੇਪੇਜ਼ਿਲ, ਰਿਵਾਸਟਿਗਮਾਈਨ ਜਾਂ ਗਾਲਾਂਟਾਮਾਈਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੇਮਾਨਟਾਈਨ, ਗਲੂਟਾਮੇਟ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਤੰਤੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਗਲੂਟਾਮੇਟ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭ

ਮੇਮਾਨਟਾਈਨ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਤੇਜਕ ਜਾਂ ਆਕ੍ਰਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਚਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹਨ।

ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਦੂਜੀਆਂ ਤਿੰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਮੇਮਾਨਟਾਈਨ ਦੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਚੱਕਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਵਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੱਥਸ਼ੀਟ 407, Drug treatments for Alzheimer's disease

ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਲਈ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਅਤੇ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਕਸਡ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਪਨਾ ਕੇ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ) ਵਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਵਧਣ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ
- ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ
- ਸਟ੍ਰੋਕ
- ਡਾਇਬਟੀਜ਼
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

ਜੀਪੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਚੈਕ-ਅਪ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

2



ਦੂਜੇ ਡਿਮੋਸਿਆ

ਡਿਮੋਸਿਆ ਵਿਚ ਲਿਵਾਇ ਬਾਡੀਜ਼ (Dementia with Lewy bodies)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੋਸਿਆ ਵਿਚ ਲਿਵਾਇ ਬਾਡੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਡੋਨੋਪੇਜ਼ਿਲ, ਰਿਵਾਸਟਿਗਮਾਈਨ ਜਾਂ ਗਾਲਾਂਟਾਮਾਈਨ)। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮਤੀਕ੍ਰਮ ਜਾਂ ਉਤੇਜਨਾ।

ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਰਣ-ਫਿਰਣ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾ ਲੇਵੋਡੋਪਾ (levodopa) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਰੋਂਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸਿਆ

ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਫਰੋਂਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰੋਂਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸਿਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲਿੱਖੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰ-ਸਬੰਧੀ ਰੂਪਾਂਤਰ ਫਰੋਂਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਆਮ ਹਨ। ਇਹ ਅਣਉਚਿਤ ਅਤੇ ਜਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਬਾਧਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜ

ਡਿਮੋਸਿਆ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਨੈਦਾਨਿਕ ਪਰੀਖਣਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਣਗੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 123 ਤੇ ਖੋਜ ਨਾਮਕ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

2

2

ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਆਓ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਕੀ ਕੋਈ ਦਵਾ-ਰਹਿਤ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਮਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾ ਕਿਉਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਮੈਂ ਇਹ ਦਵਾ ਕਿਉਂ ਲਵਾਂ?
 - ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲੈਣੀ ਹੋਏਗੀ?
 - ਜੇ ਮੈਂ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਖੁੰਝਾ ਦਿਆਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ?
 - ਕੀ ਮੈਂ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਦਵਾ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
 - ਕੀ ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਇਸ ਦਵਾ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?
 - ਇਹ ਮੇਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ?
 - ਇਹ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ?
 - ਇਹ ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰੇਗੀ?
 - ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
 - ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਲੈਕੇ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?



2



2

ਦਵਾ-ਰਹਿਤ ਇਲਾਜ

ਸਿਰਫ ਦਵਾਈਆਂ ਹੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕਮਾਤਰ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਆਮ ਦਵਾ-ਰਹਿਤ ਇਲਾਜ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਪਾਠ 3, ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ, ਪੰਨਾ 39 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ, ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦਵਾ-ਰਹਿਤ ਇਲਾਜ ਜੋ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਕਿਵੇਂ ਲਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਮੈਮਰੀ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ Alzheimer's Society ਨੂੰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੋਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਚਿਕਿਤਸਾ

ਬੋਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਚਿਕਿਤਸਾ (Cognitive stimulation therapy – CST) ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰਿਮ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇ-ਆਧਾਰਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੱਤਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇੱਕ ਸੱਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੱਤਰ ਹੋਏਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜੰਤਰ ਵਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। CST ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਤੱਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)।

ਸੱਤਰਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੈੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਖਰਖਾਵ CST ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਘੱਟ ਵਾਰ, 'ਟੋਪ-ਅਪ' ਸੱਤਰ) ਤਾਂ ਜੋ ਲਾਭ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ CST ਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਮਿਆਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2

ਬੋਧਾਤਮਕ ਪੁਨਰਵਾਸ

ਬੋਧਾਤਮਕ ਪੁਨਰਵਾਸ ਵਿੱਚ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਜਾਂ ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਸਹਿਮਤ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਕਰੀਬੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਜਿਹੀ ਜੀਵਨ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਸਿੱਖਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ, ਬੋਧਾਤਮਕ ਪੁਨਰਵਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੀਵਨਕਥਾ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ

ਜੀਵਨਕਥਾ ਦਾ ਕੰਮ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਕੈਪਬੁਕ, ਫੋਟੋ ਐਲਬਮ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਐਪ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕੋ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ, ਕਦਰਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨਕਥਾ ਦਾ ਕੰਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਕਰਮੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਯੁਕਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦਗਾਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਫੋਟੋਆਂ, ਪਰਿਚਿਤ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਜਿਹੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੰਪੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਯੋਗ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਯਾਦਗਾਰ ਬਕਸੇ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਲੋਕਪ੍ਰਿਅ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨਕਥਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਨਾਲੇ-ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਿਜਾਜ਼, ਤੰਦਰਸਤੀ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਵਿਵਿਧ ਜੀਵਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਹਨ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:
alzheimers.org.uk

ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਲਾ ਥੈਰੇਪੀਆਂ

ਇਹ ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਸੱਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਦੇ, ਗਾਉਂਦੇ, ਨੱਚਦੇ, ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਰਚਨਾਤਮਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

2

ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ

ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਰਵਾਇਤੀ ਦਵਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਚਰਚਾ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਤੋਂ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸਬੂਤ ਹਨ:

- ਅਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ – ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਮਲੂਮ ਅਤੇ ਲੈਵੰਡਰ (ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ)
- ਮਾਲਸ਼ (ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ)
- ਚਮਕੀਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ – ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਬਕਸੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਬੈਠਣਾ (ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਿਜਾਜ਼ ਲਈ).



ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ



ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਆਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਸ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ Alzheimer's Society ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



3

ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ

ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ: ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ	40
ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣਾ	44
ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ	45
ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ	47
ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਹਾਨੀ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ	48
ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ	49
ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹਿਣਾ	54
ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ	57
ਤਕਨਾਲੋਜੀ	58
ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ	60

ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ: ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ

3

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਮਕਿਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਣਗੀਆਂ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਈ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਘੱਟ ਕਦਰ ਕਰਣਗੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਣਗੇ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਸਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

3

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਡਾਇਰੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸਨੂੰ ਕੈਲੰਡਰ ਵਾਲੀ ਘੜੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਚਾਬੀਆਂ ਜਾਂ ਚਸ਼ਮੇ, ਦੇਵੇਂ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਤੇ – ਜਿੱਥੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖ ਜਾਵੇ, ਨਾਕਿ ਕਿਸੇ ਦਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ। ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਮੁਆਇਨਿਆਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਯਮਿਤ ਦੰਦਾਂ-ਸਬੰਧੀ, ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਅਤੇ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਸਲਾਨਾ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।

ਪੰਨਾ 42 ਤੇ ਜਾਰੀ

ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ: ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ (ਜਾਰੀ)

3

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਜਾਂ ਉਤਸੁਕਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨਤਾ-ਰੋਪੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਜਾਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਾਤਮਕ ਥੈਰੇਪੀ (CBT)।

ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਪਏ। ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਰਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ।

3

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਦਮ ਵੀ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਨ ਹਟਾ ਦਿਓ ਜਿਸ ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫਿਸਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਡਿਟੇਕਟਰ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੇ ਅਲਾਰਮ ਲਗਵਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਪਲੱਗਾਂ, ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਤਾਪ ਲਈ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਟਾਈਮਰ ਵੀ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਜੋ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਦਵਾ ਰਿਮਾਈਂਡਰ, ਸਥਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਚ ਜਾਣ ਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਲਾਈਟਾਂ, ਅਤੇ 'ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ' ਉਪਕਰਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗੈਸ, ਓਵਨ ਜਾਂ ਨਲਕੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣਾ

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਰੋਧਵਾਨ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਟਿਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਸਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਜਾਂ ਕੱਟ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਵਿਅਸਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਸ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਲਗਦੇ ਹਨ – ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਭਰਣ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ ਵੀ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਗੇ। ਅਜਿਹਾ ਇਸਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਦਾਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨਿਦਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਡਾਇਰੀ ਪੜ੍ਹਣ ਦੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪ੍ਰਬੰਧਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਹੋਣਗੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਇਸਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ, ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

3

3



3

- ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਦਾਨ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ।
- ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਾਥੀ, ਬੱਚੇ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਆਖਿਰਕਾਰ ਇੱਕ 'ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾ' ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਸਮਾਨ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚਾ 1507, Your relationships

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਔਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੋਹਰਾਓ
- ਦੂਜੇ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚੰਗੇ ਦਿਨ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਵੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਕਰੀਬੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹਲਾਤ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ, ਟੀਵੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ)।
- ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਣ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ)।
- ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (SALT) ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਅਜਿਹੀ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਟੈਬਲੇਟ ਕੰਪਿਊਟਰ)।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 500, Communicating



ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਹਾਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਹਾਨੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੋਈ ਨੋਟਬੁਕ ਜਾਂ ਵੱਡੀ 'ਵੀਕ ਟੂ ਵਿਊ' ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਲਿਖ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਨਾਂ, ਕਰਨ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਦੀ ਸੂਚੀ। ਡਾਇਰੀ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖੇ, ਜਿਵੇਂ ਫੋਨ ਦੇ ਕੋਲ।
- ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਏ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਓ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ - ਜਿਵੇਂ ਕੱਪ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਕਾਂਟਾ-ਛੁਰੀ - ਬਾਹਰ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਣ ਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰਿਮਾਈਂਡਰਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਨੋਟਬੁਕ, ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਦੀਵਾਰ ਦਾ ਕੈਲੰਡਰ।
- ਫੋਨ ਦੇ ਕੋਲ ਲਾਭਕਾਰੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਰੱਖੋ।
- ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਾਲੇ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਜਾਂ ਬਟੂਏ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖ ਦਿਓ।
- ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਚਾਬੀਆਂ ਅਤੇ ਚਸ਼ਮੇ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਿਸਪੈਂਜੇਬਲ ਡੋਸੇਟ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦਵਾਫਰੋਸ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਾਲੇ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਜਾਂ ਬਟੂਏ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖ ਦਿਓ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਤਕਨੀਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 58 ਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।



ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਹਾਨੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੁਸਤਿਕਾ 1540, *The memory handbook*

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ, ਉਦਾਸੀਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਉਪਯੋਗੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ)।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਕਾਫੀ ਨਿੱਘੇ ਰਹੋ।
- ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਪੰਨਾ 51 ਦੇਖੋ), ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਜੇ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਨ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਓ, ਬੈਟਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
- ਨੇਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਾਲ ਹੀ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਨਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਾਫ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਹੀ ਹਨ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਪੜ੍ਹਣਾ)।
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨੇਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਖਾਓ।
- ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੂਟ ਅਤੇ ਸਲਿਪਰ ਦੀ ਫਿਟਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ ਅਤੇ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਨਮੂਨੀਆ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦਾਦ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 522, *Staying healthy*





ਉਦਾਸ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ

ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਮਿਜਾਜ਼ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸਾਰੇ ਹੀ ਡਿਮੋਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਮੂਲੀ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰਣਗੀਆਂ, ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹਿਣਾ
- ਆਨੰਦਮਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਯਾਦਾਂ)
- ਇੱਕ ਮਦਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਉਣਾ
- ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰਨਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)। ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਵਾਈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਖੁਦ ਵਲੋਂ ਗੈਰ-ਦਵਾਈ ਵਾਲੇ ਨੁਸਖੇ ਨੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ - ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ - ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਉਪਚਾਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਾਤਮਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (ਸੀਬੀਟੀ) ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਸੱਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਅਜਿਹੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 445, Talking therapies (including counselling, psychotherapy and CBT)



0300 222 1122 ਤੇ National Dementia Helpline (ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੋਂਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਇਨ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

3

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਲਈ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੀਪੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਦਾਸੀਨਤਾ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਆਮ ਉਦਾਸੀਨਤਾ-ਰੋਧੀ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਉਦਾਸੀਨਤਾ-ਰੋਧੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੈਂਜੋਡਿਆਜੇਪਾਇਨਸ ਨਾਮਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ - ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 444, Apathy, depression and anxiety

ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ (ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਮੇਤ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸਾਰੀਆਂ ਨੇਮਤ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੁੱਛੋ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਹੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਦਰਸ਼ਾਈ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਕਸਰਤ, ਖੁਰਾਕ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਆਸਥ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਹਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਤਕਨੀਕ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਦੁਆਰਾ। ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਮੈਡਿਕਅਲਰਟ (MedicAlert) ਅਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ (Message) ਵਾਂਗ ਦੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਸੁਆਸਥ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਕੀਮਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸ, ਸਥਾਨਕ ਦਵਾਫਰੇਸ਼ ਜਾਂ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਸਮਰਥਨ ਕਾਰਜਕਰਤਾ (ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

3

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੇਲਿਰਿਅਮ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਜਿਆਦਾ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ, ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਚਲਿਤ, ਕਾਫੀ ਅਵਿਵਸਥਿਤ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਸਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਡੇਲਿਰਿਅਮ ਦੇ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਹਿਮ ਹੋਣੇ, ਉਤੇਜਿਤ ਬਣਨਾ ਜਾਂ 'ਭਟਕਦੇ ਹੋਏ' ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਆ-ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡੇਲਿਰਿਅਮ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਕ੍ਰਮਣ, ਤਰਲ ਦੀ ਕਮੀ, ਕਬਜ਼, ਦਰਦ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡੇਲਿਰਿਅਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੇਲਿਰਿਅਮ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਣ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ - ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹਿਣਾ

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਬਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਕ੍ਰਿਅ ਹੋਣਾ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ, ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ। ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਕਈ ਅਵਸਰ ਮਿਲਣਗੇ। ਕਈ ਸਮੁਦਾਏ ਹੁਣ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਾਇਬ-ਘਰ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ, ਆਰਟ ਗੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਥਿਏਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਥਾਨ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਆਗਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਸਵੈਸੇਵਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸਮਝ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨਾ
- ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ
- ਸਕ੍ਰੈਪਬੁਕ ਜਾਂ ਫੋਟੋ ਐਲਬਮ ਬਣਾਉਣਾ
- ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ, ਸੰਖਿਆ ਜਾਂ ਜਿਗਸਾ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ
- ਕਿਤਾਬਾਂ, ਅਖਬਾਰਾਂ ਜਾਂ ਰਸਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣਾ
- ਆਡੀਓ-ਕਿਤਾਬਾਂ, ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ
- ਕਲਾ ਅਤੇ ਦਸਤਕਾਰੀ ਕਰਨਾ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਬੁਣਾਈ, ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ, ਗਾਉਣਾ, ਨੱਚਣਾ, ਲਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾ
- ਥਿਏਟਰ ਜਾਂ ਅਜਾਇਬ-ਘਰ ਜਾਣਾ, ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਟ੍ਰਿਪ ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ
- ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਯੂਨਿਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਦਾ ਥਰਡ ਏਜ (University of the Third Age) ਦੇ ਨਾਲ (ਪੰਨਾ 135 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਥੋੜੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚੀ 1506, Keeping involved and active

ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਨਿਯਮਿਤ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ)।
- ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੱਖੋ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਓ।
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰੋ - ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਕੰਮ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਬੰਧੀ ਫੁਰਤੀਲੀ ਹੋਵੇ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਜੰਤਰ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀਆਂ।
- ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਪਿੱਛੇ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਖੁਦ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਧੀਮੀ ਚਾਲ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਖੁਦ ਕੋਲੋਂ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਲਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਉਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਆਦਿ ਸੀ।

3

3





3

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਮਦਦਗਾਰ ਸਥਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਕੰਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਛੋਟੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਆਜ਼ਾਦ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਚੇਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਨਾਲ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਫਿਸਲਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁੱਲੇ ਗਲੀਚੇ ਅਤੇ ਅਵਿਵਸਥਿਤ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰੰਗ ਅਤੇ ਕੰਟ੍ਰਾਸਟ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਟ੍ਰਾਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਦਾ, ਤਿੱਖੇ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲਾ ਮੰਜਾ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਲਿਨੇਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਭਾਂਡਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਧੂਏਂ ਦੇ ਅਲਾਰਮਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਇਡ ਡਿਟੈਕਟਰ ਨੂੰ ਲਗਵਾਓ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ।
- ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲਾਈਟ ਜਗਦੀ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਰਾਤ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁਢ ਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਫੋਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ICE (ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ) ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਉਹ ਵੇਰਵੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।
- ਫੋਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ (ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤਕਨੀਕ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਨਾ 58 ਤੇ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਿਕਿਤਸਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਕਰੋ।

 ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚੀ 819, Making your home dementia friendly, ਅਤੇ 1502, Keeping safe at home

 0300 222 1122 ਤੇ National Dementia Helpline (ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਹੈਲਪਲਾਇਨ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਤਕਨਾਲੋਜੀ

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਕਨੀਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਕਨੀਕ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੜੀਆਂ, ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਹਾਈ-ਟੈਕ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਉਪਕਰਣ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਸਹਾਇਕ ਤਕਨੀਕ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੈਲੰਡਰ ਘੜੀਆਂ – ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਦਿਨ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਘੜੀ ਨੂੰ ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਪਲੈਨਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖਣਾ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਾਂਗ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਰਿਮਾਇੰਡਰ ਸੰਦੇਸ਼ – ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਵੋਇਸ ਸੰਦੇਸ਼ ਜੋ ਉਦੋਂ ਚਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ – ਇਹ ਨਿਰੰਤਰ ਗਲਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਬੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਟੈਗ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਗ ਵਿੱਚੋਂ ਬੀਪ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਜਾਉਣ ਲਈ ਸਥਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਤੇ ਬਟਨ ਨੂੰ ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਦਵਾਈ ਦੇ ਰਿਮਾਇੰਡਰ – ਤੁਸੀਂ ਬਲਿਸਟਰ ਪੈਕ ਜਾਂ ਡੋਸੇਟ ਬਾਕਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪੰਨਾ 48 ਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਹਾਨੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)। ਅਜਿਹੇ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਪਿਲ ਡਿਸਪੈਂਸਰ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਵਾਫਰੋਸ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਫੋਨ – ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਬਟਨਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੇ ਫੋਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਅਸਾਨ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਬਟਨਾਂ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਾਲੇ, ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦੇ ਹਨ।
- ਐਪਸ – ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਐਪਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਯੋਗੀ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਕੰਮ, ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਸਚੇਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਐਪਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਲੰਡਰ, ਰਿਮਾਇੰਡਰ ਅਤੇ ਮੈਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਲਾਇਟਾਂ – ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਿਸਲਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਸੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਚਾਲੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ – ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਣ ਲਗਾਵਾਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੈਸ, ਕੂਕਰ, ਜਾਂ ਨਲਕੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
- ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ – ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਕਾਇਪ, ਟਵਿਟਰ ਅਤੇ ਫੇਸਬੁਕ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਾਨ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। The Disabled Living Foundation (ਡਿਸੇਬਲਡ ਲਿਵਿੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) ਅਤੇ AT Dementia (AT ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ) ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਪੰਨਾ 135 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ, ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।



ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 437, Assistive technology – devices to help with everyday living



ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਕਿਅ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿਖੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵੇਲੇ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਮਦਦ ਨੈਟਵਰਕ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹੁਣ ਅਤੇ ਫੇਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆਂਢ ਕੋਲ ਚਾਬੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੈਟ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਮਕੇਅਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਭੇਜੇ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਦੌਰੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੰਨਾ 87 ਤੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਉਦੋਂ ਸਕਿਅ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਕੈਫੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। Skype ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵਾਂਗ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਪੰਨਾ 58 ਤੇ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਲੋਕ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। 'ਸ਼ਟ-ਆਫ' ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਟੈਲੀਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਜਿਹੀ ਤਕਨੀਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਪੰਨਾ 58 ਤੇ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)।

 ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚੀ 1508, Living alone



ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ



ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਹਾਨੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਬਦਲਾਵ ਕਰੋ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਸਲਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ।



ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੇ ਨਾਲ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ।





4

ਅੱਗੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ

ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ: ਅੱਗੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ	64
ਵਿੱਤੀ ਮਸਲੇ	66
ਫਾਇਦੇ	68
ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ	74
ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ	81
ਕੰਮ ਕਰਨਾ	82

ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ: ਅੱਗੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਤੀ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਮਸਲੇ ਵਧੀਆ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਕਾਰਜੀ-ਕੰਮ ਇੱਕ ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੈ।

ਪੈਸੇ ਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਲੇਣ-ਦੇਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਨੁਮਤੀ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 'ਚਿਪ ਅਤੇ ਹਸਤਾਖਰ' ਜਾਂ ਕੋਂਟੈਕਟਲੈੱਸ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਨ ਨੰਬਰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇ ਭੱਤੇ ਜਾਂ (ਜੇ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਹੈ) ਨਵੇਂ ਨਿਜੀ ਸੁਤੰਤਰ ਭੁਗਤਾਨ ਸਮੇਤ, ਕਈ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਭੱਤੇ ਲਈ ਪੱਤਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, Citizens Advice (ਸਿਟਿਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਇਸ) ਜਾਂ Age UK (ਏਜ ਯੂਕੇ) ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੰਨਾ 135 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ।

ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਵਸੀਅਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੋਰਨੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੂਰਵ ਫੈਸਲੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੂਰਵ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਗ੍ਰੇਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ Driver and Vehicle Licensing Agency (ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਅਤੇ ਵਹੀਕਲ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਏਜੰਸੀ - DVLA) ਜਾਂ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ Great Britain or Driver and Vehicle Agency (ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਅਤੇ ਵਹੀਕਲ ਏਜੰਸੀ - DVA) ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੰਨਾ 140 ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁੱਜਗਾਰ ਸਮਰਥਨ ਭੱਤਾ ਜਾਂ, ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ।

ਵਿੱਤੀ ਮਸਲੇ

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ-ਪ੍ਰਬੰਧਨਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ-ਪ੍ਰਬੰਧਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਲੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਿਰਵੀਨਾਮੇ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ, ਬੀਮਾ ਪਾਲਸੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਸੀਅਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ, ਕਰ, ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਂਸ਼ਨ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ, ਜਾਂ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਵੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੇ ਜਾਣਾ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਗੈਸ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਾਂਗ ਦੇ ਨੇਮਤ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਲਈ ਪਰਤੱਖ ਡੈਬਿਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਸਤਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦਦਾਸਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੈਬਿਟ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਲਈ ਪਿਨ ਨੰਬਰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਚਿਪ ਅਤੇ ਹਸਤਾਖਰ' ਕਾਰਡ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੋਂਟੈਕਟਲੈੱਸ ਭੁਗਤਾਨ ਕਾਰਡ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡੈਬਿਟ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵੀ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਇੰਨੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਢਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੋ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਸੰਯੁਕਤ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਹੈ – ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ – ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਂਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵੱਖਰੇ ਖਾਤੇ ਖੁਲਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਪੈਂਸ਼ਨ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖਰੇ ਖਾਤੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਫਾਇਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਖਾਤਾ ਖੁਲਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ 'ਤੀਜਾ-ਪੱਖ ਫਤਵਾ' ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੀਜੇ ਪੱਖ ਨੂੰ ਚੈਕਾਂ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਵਾਜਬ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਖਾਤੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਤੀ-ਪ੍ਰਬੰਧਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੋਰਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ – ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 75 ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਟ੍ਰਸਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੰਪੱਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚਤਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟ੍ਰਸਟ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੇਗਾ ਕਿ ਹੁਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚੀ 1501, **Managing your money**



ਫਾਇਦੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਹੈ, ਨੂੰ ਕਈ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ 'ਮੀਨਸ-ਟੈਸਟਿਡ' ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ National Insurance (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੀਮਾ) ਰਿਕਾਰਡ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਟਿਲ ਜਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਫਾਇਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜੇ ਕਿ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)।

ਮਦਦ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ (ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ)
- ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਕਲਿਆਣ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ
- Citizens Advice (ਸਿਟਿਜੰਸ ਐਡਵਾਇਸ), Age UK (ਏਜ ਯੂਕੇ) ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਗਠਨ
- ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ Department for Social Development (ਸਮਾਜਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਿਭਾਗ)।

ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ GOV.UK ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ, Department for Work and Pensions (ਕੰਮ ਅਤੇ ਪੈਂਸ਼ਨ ਲਈ ਵਿਭਾਗ - DWP) ਘਰ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ Disability Benefits Helpline (ਡਿਸੇਬਿਲਿਟੀ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਹੈਲਪਲਾਇਨ) (ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ) ਜਾਂ Benefits Enquiry Line (ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਇੰਕਵਾਇਰੀ ਲਾਇਨ) (ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ) ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 135 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ

ਹਾਜ਼ਰੀ ਦਾ ਭੱਤਾ, ਅਪਾਹਜਪੁਣੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦਾ ਭੱਤਾ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਭੁਗਤਾਨ ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਮੁੱਖ ਫਾਇਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ। ਇਹ ਫਾਇਦੇ ਮੀਨਸ-ਟੈਸਟਿਡ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੀਮਾ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਕਰ-ਮੁਕਤ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਾਇਨ ਲਈ ਪੰਨਾ 139 ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਹਾਜ਼ਰੀ ਦਾ ਭੱਤਾ (ਏਏ) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਰਜੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਦਵਾਈ ਲੈਣ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਜਾਂ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਦਰ ਪਾਓਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਦਰ ਪਾਓਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇ ਭੱਤੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ Disability Benefits Helpline (ਅਪਾਹਜਪੁਣੇ ਫਾਇਦੇ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਇਨ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪੰਨਾ 140 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)। ਦਾਅਵੇ ਦੇ ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸੁਆਲ ਥੋੜੇ ਨਿਜੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇ ਭੱਤੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।



ਉਹ ਦੇ ਹੋਰ ਫਾਇਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸੀ, Disability living allowance – DLA) ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਭੁਗਤਾਨ (PIP) ਹਨ। ਇਹ ਫਾਇਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਣ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਤੇ। ਉਹ ਮੀਨਸ-ਟੈਸਟਿਡ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ National Insurance (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੀਮਾ) ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

PIP ਅਜਿਹਾ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਰਜੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ 'ਘਟਕ' ਹਨ – ਇੱਕ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ, ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਣ ਲਈ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਬਾਹਰ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ ਹੋਣਾ)। ਹਰੇਕ ਘਟਕ ਦੀਆਂ ਦੋ ਦਰਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

DLA ਉਹ ਫਾਇਦਾ ਸੀ ਜੋ PIP ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਜੂਦ ਸੀ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੇਂ ਦਾਅਵਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ 8 ਅਪ੍ਰੈਲ 1948 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ DLA ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ PIP ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ 8 ਅਪ੍ਰੈਲ 1948 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ DLA ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ PIP ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਉਹ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਫਾਇਦੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗਾ ਜੇ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ DLA ਜਾਂ PIP ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਅੱਤਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਭੱਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 35 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਭੱਤੇ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਰਕਮ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭੱਤਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ ਜਾਂ ਮੱਧਮ ਦਰ ਤੇ DLA ਦੇਖਭਾਲ ਘਟਕ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਰ ਤੇ PIP ਦੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਘਟਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਭੱਤੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਹਫਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਰਕਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਭੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਫਾਇਦੇ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਭੱਤੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ 0345 608 4321 ਤੇ ਕੇਅਰਰ'ਸ ਅਲਾਉਂਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ GOV.UK ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਣ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਹੋਰ ਫਾਇਦੇ

ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਫਾਇਦੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੱਕਦਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ:

- ਸਟੇਟ ਪੈਂਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪੈਂਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰਿਟਾਯਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਟੇਟ ਪੈਂਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪੈਂਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਪੈਂਸ਼ਨ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ GOV.UK ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ - ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 135 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਹਾਊਸਿੰਗ ਫਾਇਦਾ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲ ਕਰ ਸਮਰਥਨ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੀਨਸ-ਟੈਸਟਿਡ ਹਾਊਸਿੰਗ ਫਾਇਦੇ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਕੌਂਸਲ ਕਰ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੌਂਸਲ ਕਰ ਬਿਲ ਤੇ ਕਟੌਤੀਆਂ ਲਈ ਪੱਤਰ ਹੋਣਗੇ।
- ਸਰਦੀ ਦੇ ਇੰਧਨ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਤਰਤਾ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਦੀ ਦੇ ਇੰਧਨ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਠੰਡੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਪੱਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਤੇ।

ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 83 ਨੂੰ ਦੇਖੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 413, Benefits

ਫਾਇਦੇ ਵਸੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰਖਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਅਪੌਇੰਟੀ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਉਸ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ (Department for Work and Pensions - DWP) ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਪੌਇੰਟੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:
alzheimers.org.uk



ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਨਾਲ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਦੇਖਭਾਲ, ਵਿੱਤੀ-ਪ੍ਰਬੰਧਨਾਂ ਅਤੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ (ਇਸ ਨੂੰ 'ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਣ ਇਹ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁੜ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਵਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਵੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਕੀ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਨੂੰਨ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਪਦੇ ਹਨ
- ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ ਹੋ
- ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਤੀ-ਪ੍ਰਬੰਧਨਾਂ ਬਾਰੇ।

ਵਸੀਅਤਾਂ

ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪੱਤੀ ਦਾ ਵਾਰਸ ਕੌਣ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਨੂੰ ਬਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੋਰਨੀ

ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੋਰਨੀ (LPA) ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਜੰਤਰ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਖੁਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਾਂ ਲੋਕ) ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਅਟਾਰਨੀ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਉੱਚਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ ਵਾਂਗ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਿੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਐਲਪੀਏ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਦਾ ਕਨੂੰਨ ਅਲੱਗ ਹੈ। ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚਲੇ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਪੰਨਾ 77 ਤੇ ਏਂਡਿਊਰਿੰਗ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੋਰਨੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਐਲਪੀਏ ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ LPA – ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਨਾਹੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਲਈ ਰਜਾਮੰਦੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਅਟਾਰਨੀ ਨੂੰ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸੰਪੱਤੀ ਅਤੇ ਮਸਲਿਆਂ ਲਈ LPA – ਇਹ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਅਟੋਰਨੀ ਨੂੰ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ, ਆਮਦਨੀ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾ, ਬੈਂਕ ਦੇ ਖਾਤਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਕਰਨਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ LPA ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜੱਦਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ LPA ਦੀ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੰਪੱਤੀ ਅਤੇ ਮਸਲਿਆਂ ਦੇ LPA ਦੀ ਤਾਂ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ।



ਇੱਕ LPA ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ Office of the Public Guardian (ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਦੇ ਦਫਤਰ) ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 135 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। LPA ਨੂੰ ਫੋਰ Office of the Public Guardian (ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਦੇ ਦਫਤਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਦੀ ਫੀਸ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਫਾਰਮ ਜਟਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ www.gov.uk/power-of-attorney ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ LPA ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਚਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ Alzheimer's Society ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੋਰਨੀ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਅਕ ਸਵੈਸੇਵਕ ਫੋਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਆਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ 0300 222 1122 ਤੇ Alzheimer's Society ਦੀ National Dementia Helpline (ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

 ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚੀ 1510, Planning ahead

ਏਂਡਿਊਰਿੰਗ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੋਰਨੀ

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੋਰਨੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਂਡਿਊਰਿੰਗ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੋਰਨੀ (EPA) ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ LPA ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਸੰਪੱਤੀ ਅਤੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਨੂੰ। EPA ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

EPA England and Wales (ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੁਰਾਣਾ ਸਿਸਟਮ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ EPA ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ 1 ਅਕਤੂਬਰ 2007 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਈਪੀਏ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਵਾਜਬ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

 ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ NI472, Lasting power of attorney and controllership

ਡਿਪਟੀ ਅਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਲਪੀਏ ਜਾਂ ਈਪੀਏ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੱਦਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਡਿਪਟੀ' (ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ) ਜਾਂ ਇੱਕ 'ਕੰਟ੍ਰੋਲਰ' (ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ) ਬਣਨ ਲਈ ਅਰਜੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੋਰਨੀ ਦਾ ਪੰਜੀਕਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੀ, ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਪਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਕੌਣ ਲਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

 ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੱਥਸ਼ੀਟ 530, Becoming a deputy for a person with dementia

ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਕੀਲਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੇ ਵਕੀਲ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ Citizens Advice (ਸਿਟਿਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਇਸ) ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ Solicitors for the Elderly ਵੈਬਸਾਇਟ ਤੇ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ Law Society ਵੈਬਸਾਇਟ ਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਵਕੀਲ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 135 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚੀ 1510, Planning ahead

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ

ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਵਿੱਖੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਵਿਕਸਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਜੋਂ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੋਨਰੀ (ਪੰਨਾ 75 ਦੇਖੋ)
- ਇੱਕ ਪੂਰਵ ਬਿਆਨ (ਪੰਨਾ 79 ਦੇਖੋ)
- ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਨਾਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੂਰਵ ਫੈਸਲਾ (ਪੰਨਾ 80 ਦੇਖੋ)।

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਰਚਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਪਰ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਸਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਪੂਰਵ ਬਿਆਨ

ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਲਿੱਖਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰਵ ਬਿਆਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦਾਂ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਥਮਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ। ਇਸ ਦੀ ਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਉਲਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲਪੀਏ ਜਾਂ ਪੂਰਵ ਫੈਸਲੇ), ਇੱਕ ਪੂਰਵ ਬਿਆਨ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਧਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਿੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੁਆਰਾ ਮੌਖਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਪੂਰਵ ਬਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿੱਖਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿੱਖ ਸਕੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਲਿੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰੱਖ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਇਲਾਜ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਵ ਫੈਸਲਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਵਿੱਖੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੁਣ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੂਰਵ ਫੈਸਲਾ (ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੂਰਵ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਜਾਂ ਪਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ, ਮਨਾਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁੜ-ਜੀਉਂਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ। ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ, ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਵਾਂਗ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੂਰਵ ਫੈਸਲੇ ਜਾਂ ਪੂਰਵ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੂਰਵ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਨਾਹੀ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰਵ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੂਰਵ ਫੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚੀ 1510, Planning ahead

ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ, ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਚਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਕਰਾਉਣਾ, ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਗ੍ਰੇਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ Driver and Vehicle Licensing Agency (ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਅਤੇ ਵਹੀਕਲ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਏਜੰਸੀ - DVLA) ਜਾਂ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ Great Britain or Driver and Vehicle Agency (ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਅਤੇ ਵਹੀਕਲ ਏਜੰਸੀ - DVA) ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 135 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

DVLA ਜਾਂ DVA ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਫੇਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਵਾਹਨ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਾਣੂ ਰਸਤਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਫਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾ ਅਤੇ ਇੰਧਨ ਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੋਰ ਸਫਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਚੁੱਕਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਫਤ ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਟੈਕਸੀ ਜਾਂ 'ਡਾਇਲ ਏ ਰਾਇਡ' ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚੀ 1504, Driving



ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਰ ਹਫਤੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸਵੈਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕਈ ਥਾਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੰਮ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਨਵ ਸੰਸਾਧਨ ਵਿਭਾਗ
- ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ
- Advisory, Conciliation and Arbitration Service (ਐਡਵਾਇਸਰੀ, ਕੋਂਸਿਲਿਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਆਰਬਿਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ - ACAS)
- ਤੁਹਾਡਾ ਵਪਾਰਕ ਸੰਘ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਹੈ
- Citizens Advice (ਸਿਟਿਜੰਸ ਐਡਵਾਇਸ)
- ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਿਕਿਤਸਕ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਯੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ Jobcentre Plus (ਜੋਬਸੈਂਟਰ ਪਲਸ) ਦਫਤਰ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਕੰਮ ਦਾ ਕੇਂਦਰ।

ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ 'ਉੱਚਿਤ ਸਮਾਯੋਜਨਾਂ' ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ

ਕੁਝ ਚਰਣਾਂ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਿਟਾਯਰ ਹੋਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਟੇਟ ਪੈਸ਼ਨ ਉਮਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮਕਾਜੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 'ਕੰਮਕਾਜੀ ਉਮਰ' ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹਲਾਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨਿਜੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਭੁਗਤਾਨ (PIP) ਜਾਂ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਨ 2013 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ - ਅਪਾਹਜਪੁਣੇ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਦਾ ਭੱਤਾ (DLA). ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਚਲਣ-ਫਿਰਣ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਤੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 68 ਤੇ ਫਾਇਦੇ ਖੰਡ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਵਰਕਿੰਗ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ - ਇਹ ਵਸੀਲੇ ਮੁਤਾਬਕ ਜਾਂਚੇ ਗਏ ਬੈਨਿਫਿਟ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਘੱਟ ਦਿਹਾੜੀ ਤੇ ਹੋ। ਵਰਕਿੰਗ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਯੂਨਿਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਪੰਨਾ 84 ਨੂੰ ਦੇਖੋ)।
- ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਰਕਾਰੀ ਤਨਖਾਹ - ਇਹ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਕਮ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਮਾਲਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਬਿਮਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਸਕੀਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਿਆਦਾ ਵਡਦਿਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ 28 ਹਫਤਿਆਂ ਤਕ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨੌਕਰੀ ਹੈ ਪਰ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ ਹੋ। ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਫਾਇਦੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਦੁਆਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



- **ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਭੱਤਾ** - ਇਹ ਕੰਮਕਾਜੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁੱਖ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ National Insurance (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੀਮਾ) ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਤੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਇੱਕ ਵਸੀਲਾ ਜਾਂਚ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ESA ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਰਵੀਨਾਮੇ ਦੇ ਵਿਆਜ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਆਮਦਨੀ ਸਮਰਥਨ** - ਇਹ ਕੁਝ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਵਸੀਲਾ-ਜਾਂਚ ਬੈਨਿਫਿਟ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਭੱਤੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਰਕਾਰੀ ਤਨਖਾਹ ਵਾਂਗ ਦੇ ਹੋਰ ਫਾਇਦਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਮਦਨੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਭੱਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਪੁਣੇ ਦੇ ਕਰਕੇ ਆਮਦਨੀ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ (ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ)।
- **ਹਾਊਸਿੰਗ ਬੈਨਿਫਿਟ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲ ਕਰ ਸਮਰਥਨ** (ਪੰਨਾ 72 ਤੇ ਹੋਰ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)।

ਤੁਹਾਡੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਬੈਨਿਫਿਟਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। Age UK (ਏਜ ਯੂਕੇ) ਜਾਂ Citizens Advice (ਸਿਟਿਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਇਸ) ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਯੂਨਿਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਯੂਨਿਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ, ਜਿਸ ਦੀ 2013 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ, ਕੋਈ ਕੰਮਕਾਜੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਸੀਲਾ-ਜਾਂਚ ਬੈਨਿਫਿਟ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮਦਨੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਭੱਤਾ, ਹਾਊਸਿੰਗ ਬੈਨਿਫਿਟ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਕਰ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਿਰਫ ਨਵੇਂ ਦਾਅਵਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ 2019 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਦਾਅਵਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਯੂਨਿਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦਾ ਜਿਊਣ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ, ਹਾਊਸਿੰਗ ਲਾਗਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਕਮਾਂ (ਜੇ ਕੋਈ ਹਨ) ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਪੁਣੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਾਧੂ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਏਕਲ ਮਾਸਕ ਰਕਮ ਵਜੋਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਭੱਤਾ, National Insurance (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੀਮਾ) ਫਾਇਦੇ, ਕੌਂਸਲ ਕਰ ਸਮਰਥਨ ਜਾਂ ਪੈਂਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚੀ 1509, Employment



ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ



ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਨ।



ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਲਿੱਖੋ ਜਾਂ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਟੋਰਨੀ ਜਾਂ ਅਟੋਰਨੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਹੈ, ਲਈ ਬੈਨਿਫਿਟਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, DVLA ਜਾਂ DVA ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ)।





5

5

ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

5

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ

ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ: ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ	88
ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ	90
ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ	96
ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ	100

ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ: ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇੱਥੇ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ NHS, ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਨਿਜੀ ਕੰਪਨੀਆਂ, ਅਤੇ ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਗਠਨ ਹਨ।

ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਸਥਾਨਕ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ (ਕੌਂਸਲ) ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ Alzheimer's Society, Citizens Advice (ਸਿਟਿਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਈਸ) ਜਾਂ NHS Choices (ਐਨਐਚਐਸ ਚੋਇਸਿਜ਼) ਦਾ ਵੀ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Alzheimer's Society, Dementia UK (ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਯੂਕੇ), Age UK (ਏਜ ਯੂਕੇ) ਅਤੇ Carers UK (ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ) ਵਾਂਗ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ, ਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਇਨਾਂ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪੰਨਾ 136-144 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸਾਂ, ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਸਮਰਥਨ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਵਾਂਗ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਸਮਰਥਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਖੇ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ, ਤਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਵੇਗੀ ਜੋ ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਉਹ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੁਣ ਨਿਜੀ ਬਜਟ ਨਾਮਕ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਰਤੱਖ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਪੈਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਕਲੀਨਿਕ, ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ Alzheimer's Society ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਕਈ ਸੁਆਲ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਫੀ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਉਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇੱਥੇ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਸਮਰਥਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਧੀਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਰਥਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਬਾਰੇ ਜਿਆਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ (ਕੌਂਸਲ) ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਐਨਐਚਐਸ, ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਪਹਿਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਧਾਰਨ ਜੀਪੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ 'ਹਬ' ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ (ਜਿੱਥੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ)। ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚਰਚਾਵਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ-ਬਿੰਦੂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਤਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

National Health Service (ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ - NHS)

ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ NHS, ਦੇ ਜਰੀਏ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਾਹਰ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ)। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। NHS ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

NHS ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਸੰਖਿਆ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਜੀਪੀ
- ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ), ਜਰਾ-ਚਿਕਿਤਸਕ (ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ) ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਡਾਕਟਰ (ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ)
- ਨਰਸਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਨਰਸਾਂ, ਜਿਲਾ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਨਰਸਾਂ, ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਨਰਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਡਮਾਇਰਲ ਨਰਸਾਂ
- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਿਕਿਤਸਕ - ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੋਸ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਜਰੀਏ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ NHS ਦੇ ਜਰੀਏ)
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ - ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਉਪਚਾਰਾਂ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ CBT
- ਆਡੀਓਲੋਜਿਸਟ - ਕੰਨਾਂ ਲਈ
- ਓਪਟੋਮੈਟ੍ਰਿਸਟ - ਅੱਖਾਂ ਲਈ
- ਡੈਂਟਿਸਟ - ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ
- ਫਿਜ਼ਿਓਥੇਰੇਪਿਸਟ - ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਣ ਲਈ
- ਚਿਰੋਪੈਡਿਸਟ - ਪੈਰਾਂ ਲਈ
- ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਕ (ਉਹ ਨਿਗਲਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ)
- ਸਲਾਹਕਾਰ - ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਉਪਚਾਰਾਂ ਲਈ
- ਡਾਇਟਿਸ਼ਿਅਨ - ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਨ ਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ।

5

5



ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ

ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਸੰਗਠਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੋਮਕੇਅਰ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਸਹਾਇਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਮਦਦ – ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ, ਸਫਾਈ, ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਅਤੇ ਪਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ
- ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ – ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੀ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੀਟ, ਹੈਂਡ ਰੇਲ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਕਸਾਇਡ ਡਿਟੈਕਟਰ
- ਘਰ ਵਿਖੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ
- ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ
- ਕਿਸੇ ਡੇ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ ਵਿਖੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ, ਕਾਗਜੀ ਕੰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ
- ਰਾਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਨੇਮਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਦੇਖਭਾਲ)
- ਸਾਲਸ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਮੁੜ-ਸਮਰੱਥ ਕਰਨਾ (ਅਜਿਹੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿਖੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ)
- ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਘਰ (ਅਜਿਹੇ ਘਰ ਜਿੱਥੇ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਸਾਇਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।

ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵੀ ਮੁਫਤ ਹੈ (ਪੰਨਾ 96 ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਦੇਖੋ)। ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਘਰ ਵਿਖੇ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਣਗੇ ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੰਨਾ 103 ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ, ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਗਠਨ

ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਗਠਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਮਰਥਨ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਮੁੱਲਾ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਵਿੱਚ Alzheimer's Society, Dementia UK (ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਯੂਕੇ), Age UK (ਏਜ ਯੂਕੇ), Carers UK (ਕੇਅਰਰਸ ਯੂਕੇ) ਅਤੇ Carers Trust (ਕੇਅਰਰਸ ਟ੍ਰਸਟ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈਬਸਾਇਟਾਂ ਤੇ ਜਾਕੇ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਚਿੱਠੀ ਛੱਡ (ਜੇ ਕੋਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ) ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

- ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਸਲਾਹਕਾਰ
- ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਸਮਰਥਨ ਕਾਰਜਕਰਤਾ
- ਮਾਹਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਨਰਸਾਂ
- ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ
- ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਕੈਫੇ
- ਡੇ ਸੈਂਟਰ
- ਬਿਫ੍ਰੈਂਡਿੰਗ
- ਗਾਣ ਸਮੂਹ
- ਵਕਾਲਤ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਇਨ
- ਚਰਚਾ ਫੋਰਮ
- ਜਾਣਕਾਰੀ – ਆਨਲਾਇਨ ਅਤੇ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਪਰਚੇ।

ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 131 ਤੇ Alzheimer's Society ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ, ਅਤੇ ਪੰਨਾ 135 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ, ਨੂੰ ਦੇਖੋ।





5

ਨਿਜੀ ਕੰਪਨੀਆਂ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਨਿਜੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿਖੇ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ' ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਬਜਟ (ਪੰਨਾ 98 ਦੇਖੋ) ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪੈਸੇ ਤੋਂ ਹੋਮਕੇਅਰ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਸਹਾਇਕ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, UK Homecare Association (ਯੂਕੇ ਹੋਮਕੇਅਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਢੁਕਵੀਂ ਨਿਯਾਮਕ ਦੀ ਵੈਬਸਾਇਟ ਤੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ Care Quality Commission (ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨ - CQC)
- Care and Social Services Inspectorate in Wales - (ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਸ ਇੰਸਪੈਕਟੋਰੇਟ - CSSIW)
- ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ Regulation and Quality Improvement Authority (ਰੇਗੁਲੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕਵਾਲਟੀ ਇਮਪਰੂਵਮੈਂਟ ਅਥੋਰਟੀ - RQIA)

ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 135 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚੀ 1503, Health and social care professionals ਦੇਖੋ

5



ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ (ਜਾਂ 'ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ')

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਲੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 'ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ' ਵਜੋਂ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕੀ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਣਗੇ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ), ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਰਚਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਸੁਆਲਨਾਮੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ – ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਰਹਿਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਾ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵੇ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਕ ਵਿਖੇ ਕੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿੱਖ ਲਓ ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਓ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲਿੱਖ ਲਓ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਸਾਰਾਂਸ਼, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਰਜਾਮੰਦ ਹੋਈਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਵਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- Alzheimer's Society My visitor book (ਮਾਈ ਵਿਜਿਟਰ ਬੁੱਕ) ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਪੱਤਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਰਾਜੀ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਉਹ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ 'ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਯੋਜਨਾ' ਨਾਮਕ ਕੁਝ ਲਿੱਖਣਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਕਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਣਗੇ।

ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖੁਦ ਵਲੋਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਨਿਜੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਜਾਂ ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ, ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲਾਗਤ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ, ਬੱਚਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਪੱਤੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, 418, Assessment for care and support in England, W418, Assessment for care and support in Wales, ਜਾਂ NI418, Community care assessment

ਨਿਜੀ ਬਜਟ

ਜੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਜੀ ਬਜਟ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਜੀ ਬਜਟ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਿਜੀ ਬਜਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਬਜਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਗਜੀ-ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਰਤੱਖ ਭੁਗਤਾਨ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਬਜਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਇਸ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰਥਨ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਸਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਖਰਚਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਤੱਖ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਾਜੀਨਾਮਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰ ਕੋਈ ਅਲੱਗ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇੱਕ ਨਿਜੀ ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਹੋਮ ਕੇਅਰਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਣਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਕਰਣ, ਜਾਂ ਉਸ ਤਕਨੀਕ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਇਸ ਦਾ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਵੀ ਖਰਚਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਰਾਜੀਨਾਮਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਜੀ ਬਜਟ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ। ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, 532, Paying for care and support in England, W532, Paying for care and support in Wales, ਜਾਂ 473, Personal budgets

5

5



ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40, 50 ਜਾਂ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ 80 ਜਾਂ 90 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਫੀ ਅਲੱਗ ਹਿੱਤ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕਿਅ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ (ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਸਾਥੀ ਹੈ ਜੋ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੈ) ਹੋਣ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਮਾਪੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਗਿਰਵੀਨਾਮਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਸੇਵਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਚਿਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਹਿੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਕਲੀਨਿਕ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ, ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ Alzheimer's Society ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Alzheimer's Society ਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਚਰਚਾ ਫੋਰਮ, Talking Point (ਟਾਕਿੰਗ ਪੋਇੰਟ), ਵਿੱਚ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਖੰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 132 ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਲਈ ਸਬਸਕ੍ਰਾਇਬ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਖਾਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤ-ਪੋਸ਼ਿਤ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪੱਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰਤੱਖ ਭੁਗਤਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਲਚਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਸ ਸਮਰਥਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੁਸਤਿਕਾ 688, **Young-onset dementia: Understanding your diagnosis**

5

5



ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ



ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ Alzheimer's Society ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।





6

ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ

ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ: ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ	104
ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ	106
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸਮਰਥਨ	111
ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ	113

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ - ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਖੰਡ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲਿੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ: ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਫਲਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ। ਪਰ ਇਹ ਕਾਫੀ ਤਣਾਪੂਰਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਾਨੀ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਸਮੇਤ, ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ, ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖੁਦ ਲਈ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ, ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Alzheimer's Society।

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਓ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਬੋਲੋ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੋਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਚੱਲ ਜਾਂ ਚਿੱਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਣ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾ ਲਓ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋਵੇਗਾ – ਉਹ ਦਰਦ ਵਿੱਚ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ। ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ – ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ – ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਦੱਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਤਸਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੇ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਝ ਨਾਲ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ 'ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ' ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਖੁਦ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਵਜੋਂ ਖੁਦ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਫਲਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤਣਾਪੂਰਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਹੋਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਨੀ, ਅਫਸੋਸ, ਕਸੂਰਵਾਰ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ, ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਫੀ ਥਕੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ – ਕਈ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਣਗੇ।

ਪਰ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ, ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਟਾਕਿੰਗ ਪੋਇੰਟ ਵਾਂਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਆਨਲਾਈਨ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਫੋਰਮ ਦਾ ਵੀ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Alzheimer's Society ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ (ਪੰਨਾ 131 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ (ਪੰਨਾ 135 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ) ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣਾ

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ, ਪਰ ਕਈ ਫਲਦਾਇਕ ਪੱਲ ਵੀ ਆਉਣਗੇ। ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਗੱਲਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਸੈਰ ਤੇ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।





6

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਖੁਦ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

- ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਅਤੇ ਨੇਮਤ ਕਸਰਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣ, ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਾਉਣ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਨੇਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰ ਤੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਰਨ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੇਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ। ਸਵੇਰੇ ਛੇਤੀ ਉਠਣਾ ਅਤੇ ਮੁੜ ਤੋਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਲੈਣਾ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਆਕੁਲ, ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

6

ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਨੇਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਤੇ ਜਾਣਾ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਬੱਸ ਇੱਕ ਚਾਹ ਦੇ ਕਪ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ। ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵੀ ਨੇਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕਿਅ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡੇ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਰਾਹਤ (ਬਦਲਾਵ) ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਦੇਖਭਾਲ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 523, Carers - looking after yourself, ਜਾਂ ਪੁਸਤਿਕਾ 600, Caring for the person with dementia: A handbook for families and other carers

6

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸਮਰਥਨ

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਉਦੋਂ ਜਿਆਦਾ ਕਠਿਨਾਈ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ। ਸਹੀ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਕਈ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- **ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ** – ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਉਸ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ (ਕੌਂਸਲ) ਵਲੋਂ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਪੱਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਣਗੇ। ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਲਕ ਵਸੂਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ** – ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਥੋੜੇ ਦਬਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਦੋਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ – ਇਹ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਬੈਨਿਫਿਟਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ** – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਲਚਕੀਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਂਸ਼ਨ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

6



- ਸਮਰਥਨ ਕਾਰਜਕਰਤਾ – ਕਈ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਗਠਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਸਮਰਥਨ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਮਾਹਰ ਨਰਸ – ਇਹ ਉਹ ਨਰਸਾਂ ਹਨ ਜੋ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਡਮਾਇਰਲ ਨਰਸ। ਉਹ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ, ਕਲੀਨਕੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ – ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ Alzheimer's Society ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਆਨਲਾਇਨ ਚਰਚਾ ਫੋਰਮ – ਇਹ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਨਲਾਇਨ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਮਾਨ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ, ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਸਮਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। alzheimers.org.uk/talkingpoint ਤੇ Alzheimer's Society ਦੇ Talking Point (ਟਾਕਿੰਗ ਪੋਇੰਟ) ਤੇ ਜਾਓ
- National Dementia Helpline (ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈਲਪਲਾਇਨ) (0300 222 1122) – ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ (ਬਦਲਾਵ ਦੇਖਭਾਲ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) – ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਦੇਖਭਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 462, Replacement care (respite care) in England, W462, Respite care in Wales, ਜਾਂ NI462, Respite care in Northern Ireland



ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਜਿਆਦਾਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਹਿਜ-ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ, ਹਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ – ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ – ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੀ।

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣਾ

ਕਈ ਲੋਕ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਨੀਆਂ ਵਜੋਂ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਵੇਗਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਲਗਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਮਰਥਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।





ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫੀ ਅਲੱਗ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲੋ - ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਪਰਖੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਲਚਕੀਲਾ ਅਤੇ ਧੀਰਜਵਾਨ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਮੁੱਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਉਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ।
- ਜਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੰਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਹ ਜਿਆਦਾ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਭੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਉਹ ਘਟਨਾ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਹ ਕਿ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਰੁਟੀਨ, ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਹਿੱਤ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਲਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ – ਇਸ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਖੇ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਲੋਕ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ – ਉਹ ਇੱਕ ਅਨੂਠੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਰਿਸ਼ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਵਾਂਗ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

6



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੱਥਸ਼ੀਟ 524, Understanding and supporting a person with dementia, ਅਤੇ ਪੁਸਤਿਕਾ 600, Caring for the person with dementia: A handbook for families and other carers

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗਾ। ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੋਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋ – ਸ਼ਾਂਤ, ਵਧੀਆ ਰੋਸ਼ਨਦਾਰ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਚਾਲੂ ਨਾ ਹੋਵੇ)।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਰੀਰਕ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ਼ਾਰੇ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਭਾਵ ਅਤੇ ਸਪਰਸ਼। ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜਰੀਏ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਇਹ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸਾਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੁਆਸ ਅਸਾਨ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, 'ਤੁਸੀਂ ਚਾਹ ਲਓਗੇ ਜਾਂ ਕਾਫੀ?' 'ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੀਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ?' ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋਣ ਨਾਲ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਇਹ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੱਸਾ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਅਤੇ ਗਲਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੱਸਣਾ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

6



- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਟੋ।
- ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 500, Communicating

ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ

ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦਦਾਸਤ ਦੀ ਹਾਨੀ ਵਾਂਗ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਆਮ ਬਦਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦੋਹਰਾਉਣਾ – ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇੱਕ ਹੀ ਸੁਆਲ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੁੱਛਣਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੋਹਰਾਉਣਾ
- ਬੇਚੈਨੀ – ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਹੋਣਾ
- ਅਵਰੋਧ ਦੀ ਕਮੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਢੁਕਵਾਂ ਰਵੱਈਆ – ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਫਰੋਂਟੋਮੇਮੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣਾ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ 'ਸਨਡਾਉਨਿੰਗ' (ਦੇਰ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਦੇਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ
- ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ
- ਸ਼ੱਕ – ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੈ ਲਈ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਨ।

ਕਈ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਰਿਜ ਨਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ)। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ। ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਲਈ ਕੋਈ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਜਾਂ ਟ੍ਰਿਗਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਕੀ ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਾਫੀ ਗਰਮ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਸ਼ੋਰ ਵਾਲਾ ਹੈ? ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿੱਖਣਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੋ ਜਾਓ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਣ ਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਵਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਰਵੱਈਆ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਇਸ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।



- ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ – ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੇ ਉਹ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦਿ ਸਨ ਤਾਂ ਉਹ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ – ਕਾਫੀ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ, ਕਾਫੀ ਸ਼ੋਰ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਉੱਤੇਜਕ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ।
- ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਸਾਰਥਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦਖਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਹੱਥੀ ਸੰਦੇਸ਼, ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਉਪਚਾਰ ਦਾ ਵੀ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਯਾਦਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 35 ਤੇ ਗੈਰ-ਦਵਾਈ ਉਪਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤਣਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੀਪੀ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੇਵਾ, ਕਲੀਨਿਕੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਜਾਂ ਐਡਮਾਇਰਲ ਨਰਸ (ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਨਸਰਾਂ ਜੋ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ) ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਮਾਹਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 525, **Changes in behaviour**

6

ਰਵੱਈਏ ਜੋ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹਨ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ 'ਰਵੱਈਏ ਜੋ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹਨ' ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਬਦ 'ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੱਛਣ' (BPSD) ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕਾਫੀ ਉਤੇਜਿਤ ਬਣ ਜਾਣਾ
- ਚਿੱਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਚੀਕਾ ਮਾਰਨੀਆਂ – ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਲਈ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਗਲਤ-ਧਾਰਨਾਵਾਂ), ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜੋ ਕਿ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਵਹਿਮ)
- ਜਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਮੌਖਿਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਆਕ੍ਰਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਹੈ – ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੰਕ੍ਰਮਣ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਰਵੱਈਏ ਲਈ 'ਟ੍ਰਿਗਰ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਰਥਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ) ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਐਂਟੀਸਾਇਕੋਟਿਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਐਂਟੀਸਾਇਕੋਟਿਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਰਫ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਦਵਾਈ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਕਾਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਸਿਰਫ ਛੋਟੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਹੀ (12 ਹਫਤਿਆਂ ਤਕ)।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੱਥਸ਼ੀਟ 509, **Aggressive behaviour, ਅਤੇ 408, Drugs for behavioural and psychological symptoms in dementia**

6





7

ਖੋਜ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ

ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ: ਖੋਜ	124
ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਿੱਚ ਖੋਜ	126
ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ	126
ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਖੋਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਾ	129

ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ: ਖੋਜ

ਖੋਜਕਰਤਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਅਵਸਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ, ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਖੋਜ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇਣ ਵਾਂਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ **Join Dementia Research** (ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ) ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਨਲਾਇਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ -

www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk ਤੇ ਜੋਇਨ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਰੀਸਰਚ ਤੇ ਜਾਓ- ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ **0300 222 1122** ਤੇ Alzheimer's Society ਦੀ **National Dementia Helpline** (ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਹੈਲਪਲਾਇਨ) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ NHS Choices (NHS ਚੋਇਸਿਸ) ਵਲੋਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੰਨਾ 141 ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ।

Alzheimer's Society ਦਾ ਇੱਕ Research Network (ਖੋਜ ਨੈਟਵਰਕ) ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੋਜ ਤੇ ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ **research@alzheimers.org.uk** ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **020 7423 5153** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਿੱਚ ਖੋਜ

ਖੋਜਕਰਤਾ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਨਾਲ, ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਲਈ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਇੱਕ ਜਟਿਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖੋਜਕਰਤਾ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ:

- ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕਿ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਸਾਇਣਸ਼ਾਲਾ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਜਟਿਲ ਦਿਮਾਗੀ ਸਕੈਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ
- ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ
- ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਕਿ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਤੋਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਣ।

ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ

ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਿਚਲੀ ਖੋਜ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਮਦਦ ਕਈ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕੀ ਪਰੀਖਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ, ਜਿਨਸੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਯੂਨਿਵਰਸਿਟੀਆਂ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਿਚਲੀ ਖੋਜ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ NHS ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਬੰਧਤ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਦੇ ਅਵਸਰ ਨੂੰ ਮਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਏ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਅਵਸਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ Join Research Network (ਜੋਇਨ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਰੀਸਰਚ) ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤ ਨੂੰ ਵੀ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk - ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਨਲਾਇਨ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚਿਤ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਾਲੇ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਲਦੀ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਉਹ ਦਵਾਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਉੱਚਿਤ ਅਧਿਐਨ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੋਫਾਇਲ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਇਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ Join Dementia Research (ਜੋਇਨ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਰੀਸਰਚ) ਦੇ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **0300 222 1122 ਤੇ National Dementia Helpline (ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਹੈਲਪਲਾਇਨ)** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਜ਼ਾਮਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ Alzheimer's Society ਜਾਂ Alzheimer's Research UK (ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ'ਸ ਰੀਸਰਚ ਯੂਕੇ) ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਵਿਚਲੀ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 135 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)।



ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਖੋਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। Alzheimer's Society ਖੋਜ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਉੱਚਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਯੂਕੇ ਦੁਆਰਾ ਪੈਸਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Alzheimer's Society ਦਾ Research Network (ਰੀਸਰਚ ਨੈਟਵਰਕ) 270 ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੈਸੇਵਕ ਖੋਜ ਦੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ, ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਿਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ, ਖੋਜ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਦੀ ਖੋਜ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਸਵੈਸੇਵਕ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਸਵੈਸੇਵਕ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ Research Network (ਰੀਸਰਚ ਨੈਟਵਰਕ) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ alzheimers.org.uk/researchnetwork ਤੇ ਜਾਓ, research@alzheimers.org.uk ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **020 7423 5153** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

7



ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ



Join Dementia Research (ਜੋਇਨ ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਰੀਸਰਚ) ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।



Alzheimer's Society ਦੇ Research Network (ਰੀਸਰਚ ਨੈਟਵਰਕ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

7



8

Alzheimer's Society ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦ

Alzheimer's Society ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਹ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਸ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

National Dementia Helpline (ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈਲਪਲਾਇਨ) - 0300 222 1122

ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ। ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ। ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਸੋਮਵਾਰ-ਬੁੱਧਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤਕ, ਵੀਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਤਕ, ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ helpline@alzheimers.org.uk ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Talking Point (ਟਾਕਿੰਗ ਪੋਇੰਟ) ਆਨਲਾਇਨ ਚਰਚਾ ਫੋਰਮ

Talking Point (ਟਾਕਿੰਗ ਪੋਇੰਟ) ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਆਨਲਾਇਨ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਦਾ ਫੋਰਮ ਹੈ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਲਈ ਪੁੱਛਣ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ, ਚਰਚਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਮਰਥਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਥਾਂ ਹੈ। Talking Point (ਟਾਕਿੰਗ ਪੋਇੰਟ) ਸਾਲ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। alzheimers.org.uk/talkingpoint ਤੇ ਜਾਓ

Dementia Connect (ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਕੋਨੈਕਟ)

Dementia Connect (ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਕੋਨੈਕਟ) ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਸ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਆਨਲਾਇਨ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ 4,000 ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸੂਚੀਕਰਨ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਝੁਕਵੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੋਸਟਕੋਡ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਦੇ ਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਵੈਸੇਵਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਦਾਨੀ ਸੰਗਠਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Alzheimer's Society ਜਾਂ Age UK (ਏਜ ਯੂਕੇ)), ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਕਸ਼ਾ ਅਤੇ ਉਸ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। alzheimers.org.uk/dementiaconnect ਤੇ ਜਾਓ

ਜਾਣਕਾਰੀ

Alzheimer's Society ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ alzheimers.org.uk/factsheets ਤੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਛਪੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਇਟ ਤੇ ਆਰਡਰ ਫਾਰਮ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **0300 303 5933** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

LPA ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾ

Alzheimer's Society ਲੋਕਾਂ ਦੀ LPAs ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਇਨ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੋਰਨੀ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰਾਂਗੇ। **0300 222 1122** ਤੇ Alzheimer's Society ਦੀ National Dementia Helpline (ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈਲਪਲਾਇਨ) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

Alzheimer's Society ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਸ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਸਮਰਥਨ ਕਾਰਜਕਰਤਾ, Singing for the Brain® (ਸਿੰਗਿੰਗ ਫਾਰ ਦਾ ਬ੍ਰੇਨ) ਸਮੂਹ, ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਕੈਫੇ, ਬਿਫ੍ਰੈਂਡਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ Alzheimer's Society ਦਫਤਰ ਜਾਂ National Dementia Helpline (ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਹੈਲਪਲਾਇਨ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ alzheimers.org.uk/dementiaconnect ਤੇ ਜਾਓ।





9

ਹੋਰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨ

9

9

Age UK (ਏਜ ਯੂਕੇ)

0800 169 6565 (ਸਲਾਹ ਲਾਇਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 7 ਵਜੇ ਤਕ)
www.ageuk.org.uk

Age Cymru (ਏਜ ਸਿਮਰੂ)

08000 223 444 (ਹੈਲਪਲਾਇਨ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਤਕ)
www.ageuk.org.uk/cymru

Age NI (ਏਜ ਐਨਆਈ)

0808 808 7575 (ਸਲਾਹ ਲਾਇਨ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਤਕ)
www.ageuk.org.uk/northern-ireland

ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮੁੰਹਿਮਾਂ, ਉਤਪਾਦਾਂ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੋਜ ਦੇ ਜਰੀਏ ਹਰੇਕ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਚਰਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

Alzheimer's Research UK (ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ'ਸ ਰੀਸਰਚ ਯੂਕੇ)

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

ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਖੋਜ ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾ।

AT Dementia (ਏਟੀ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ)

0115 748 4220
www.atdementia.org.uk/contactus.asp (ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ)
www.atdementia.org.uk

ਇਹ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨੀਕ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Benefit Enquiry Line Northern Ireland (ਬੈਨੇਫਿਟ ਇੰਕਵਾਇਰੀ ਲਾਇਨ ਨੋਰਥਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ)

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

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਿਆਂ ਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

British Psychological Society (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਇਕੋਲੋਜਿਕਲ ਸੋਸਾਇਟੀ)

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

ਇਹ ਕਲੀਨੀਕੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਜੀ ਉਪਚਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Care Quality Commission (ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨ)

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

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਤੰਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ।

Care and Social Services Inspectorate Wales (ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਸ ਇੰਸਪੈਕਟੋਰੇਟ ਵੇਲਸ)

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

ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਤੰਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ।

Carers Trust (ਕੇਅਰਰਸ ਟ੍ਰਸਟ)

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

ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਮਰਥਨ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।



Carers UK (ਕੇਅਰਰਸ ਯੂਕੇ)

0808 808 7777 (ਸਲਾਹ ਲਾਇਨ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਤਕ)

advice@carersuk.org

www.carersuk.org

ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Citizens Advice (ਸਿਟਿਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਇਸ)

www.citizensadvice.org.uk

Citizens Advice (ਸਿਟਿਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਇਸ) ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਰਜ਼ੇ, ਫਾਇਦਿਆਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ, ਗੁੱਪਤ, ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ Citizens Advice ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫੋਨ ਬੁਕ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ।

Court of Protection (ਕੋਰਟ ਆਫ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ)

0300 456 4600

courtofprotectionenquiries@hmcts.gsi.gov.uk

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

Court of Protection (ਕੋਰਟ ਆਫ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ) ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁਦ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਈ ਹੈ।

Dementia UK (ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਯੂਕੇ)

0800 888 6678 (ਐਡਮਾਇਰਲ ਨਰਸ ਹੈਲਪਲਾਇਨ)

direct@dementiauk.org (Admiral Nurse helpline - ਐਡਮਾਇਰਲ ਨਰਸਿੰਗ ਡਾਇਰੈਕਟ)

www.dementiauk.org

National charity (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾ) ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਸੀ। ਇਹ Admiral (ਐਡਮਾਇਰਲ) ਨਰਸਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਨਰਸਾਂ ਹਨ।

Department for Work and Pensions (ਕੰਮ ਅਤੇ ਪੈਸ਼ਨ ਲਈ ਵਿਭਾਗ)

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

ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਸ਼ਨਾਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ।

Disability Benefits Helpline

(ਅਪਾਹਜਪੁਣੇ ਸਬੰਧੀ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਇਨ)

www.gov.uk/disability-benefits-helpline

Attendance Allowance (ਹਾਜ਼ਰੀ ਭੱਤਾ - ਏਏ)

0345 605 6055

Disability living allowance (ਅਪਾਹਜਪੁਣੇ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਦਾ ਭੱਤਾ - ਡੀਐਲਏ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 8 ਅਪ੍ਰੈਲ 1948 ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਸੀ - 0345 605 6055

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 8 ਅਪ੍ਰੈਲ 1948 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਨਮੇ ਸੀ - 0345 712 3456

Personal independence payment (PIP)

(ਨਿਜੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਭੁਗਤਾਨ - ਪੀਆਈਪੀ)

0345 850 3322

ਇਹ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭੱਤੇ, ਅਪਾਹਜਪੁਣੇ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਦੇ ਭੱਤੇ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਭੁਗਤਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਫੋਨ ਲਾਇਨਾਂ ਹਫਤੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ।

Disabled Living Foundation (ਡਿਸੇਬਲਡ ਲਿਵਿੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ)

0300 999 0004 (ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਮੰਗਲਵਾਰ ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10

ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਤਕ)

info@dlf.org.uk

www.dlf.org.uk

ਉਸ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



Driver and Vehicle Licensing Agency**(ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਅਤੇ ਵਹੀਕਲ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਏਜੰਸੀ - DVLA)**

0300 790 6806 (ਡਿਮੋਸ਼ਿਆ ਸਮੇਤ, ਡਾਕਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛਾਂ ਲਈ)

www.gov.uk/contact-the-dvla

ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪੈਸਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਏਜੰਸੀ ਜੋ ਗ੍ਰੇਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਪੰਜੀਕਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Driver and Vehicle Agency (ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਅਤੇ ਵਹੀਕਲ ਏਜੰਸੀ - DVA)

0300 200 7861

dva@infrastructure-ni.gov.ukwww.nidirect.gov.uk/contacts/contacts-az/driver-vehicle-agency-driver-licensing

ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪੈਸਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਏਜੰਸੀ ਜੋ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਪੰਜੀਕਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

GOV.UKwww.gov.uk

ਆਨਲਾਈਨ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ, ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ, ਹਾਊਸਿੰਗ, ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਕਰ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੈਸ਼ਨਾਂ।

Law Society (ਲਾ ਸੋਸਾਇਟੀ)

020 7320 5650 (ਵਕੀਲ ਲੱਭਣ ਲਈ)

www.lawsociety.org.uk/get-in-touch (ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ)www.lawsociety.org.uk

ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਵਕੀਲਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ।

Mind (ਮਾਈਂਡ)

0300 123 3393 (ਹੈਲਪਲਾਇਨ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ

ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤਕ)

info@mind.org.ukwww.mind.org.uk

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਰੀਏ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

NHS 111 service (NHS 111 ਸੇਵਾ)

111

www.nhs.uk/111

ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। 24-ਘੰਟੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਫੋਨ ਸੇਵਾ ਕਲੀਨਿਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਗੁੱਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਤੇ ਮੁੜ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਵਾਉਣ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

NHS Choices (NHS ਚੋਇਸਿਸ)

0300 123 1053 (Carers Direct (ਕੇਅਰਰਸ ਡਾਇਰੈਕਟ) ਹੈਲਪਲਾਇਨ,

ਹਫਤੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤਕ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤਿਮ

ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਤਕ)

www.nhs.ukwww.nhs.uk/service-search (ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ)www.nhs.uk/conditions/clinical-trials (ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼)

ਵਿਆਪਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਯੂਕੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਵੈਬਸਾਇਟ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

NHS Direct Wales (NHS ਡਾਇਰੈਕਟ ਵੇਲਸ) (Galw Iechyd Cymru)

0845 4647 (ਹੈਲਪਲਾਇਨ, 24-ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ)

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ NHS Direct (NHS ਡਾਇਰੈਕਟ) ਸੇਵਾ - ਇਹ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।



NI Direct (NI ਡਾਇਰੈਕਟ)

www.nidirect.gov.uk

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਕ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ। ਬੈਨਿਫਿਟਸ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ, ਹਾਊਸਿੰਗ, ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਕਰ, ਪੈਂਸ਼ਨ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ।

Office of the Public Guardian (ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਜੀਅਨ ਦਾ ਦਫਤਰ)

0300 456 0300 (ਹਫਤੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਤਕ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਤਕ)
customerservices@publicguardian.gsi.gov.uk
www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian

ਇਹ ਅਟੋਰਨੀ ਅਤੇ ਨਿਮਾਇੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਟੋਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿਪਟੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ।

Pension Service (ਪੈਂਸ਼ਨ ਸੇਵਾ)

0800 731 7898 (ਰਾਜ ਪੈਂਸ਼ਨ ਦਾਅਵਾ ਲਾਇਨ)
0800 99 1234 (ਪੈਂਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦਾਅਵਾ ਲਾਇਨ)
0345 606 0265 (ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛਾਂ)
www.gov.uk/contact-pension-service

ਇਹ ਪੈਂਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਸਮੇਤ, ਰਾਜ ਪੈਂਸ਼ਨ ਪੱਤਰਤਾ, ਦਾਅਵਿਆਂ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਇਨਾਂ ਹਫਤੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ।

Regulation and Quality Improvement Authority (ਨਿਯਮਕ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੁਧਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀ)

028 9051 7500 (ਹਫਤੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਤਕ)
info@rqia.org.uk
www.rqia.org.uk

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਤੰਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ।

Royal College of Occupational Therapists (ਕਾਲੇਜ ਆਫ ਓਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟਸ)

020 7357 6480
www.cot.co.uk

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੰਸਥਾ ਇਸ ਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

The Silver Line (ਦਿ ਸਿਲਵਰ ਲਾਇਨ)

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

ਇਹ ਯੂਕੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੋਨ ਅਤੇ ਪੱਤਰ ਦੋਸਤੀ ਸਕੀਮਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Society of Later Life Advisers

(ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਲੇਟਰ ਲਾਇਫ ਐਡਵਾਇਸਰਸ)
0333 2020 454
admin@societyoflaterlifeadvisers.co.uk
www.societyoflaterlifeadvisers.co.uk

ਸੁਤੰਤਰ ਸੰਗਠਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਮਾਨਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਚਰਣ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

Solicitors for the Elderly (ਸੋਲਿਸਿਟਰਸ ਫਾਰ ਦਾ ਐਲਡਰਲੀ)

0844 567 6173 (ਵਕੀਲ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ)
admin@sfe.legal
www.sfe.legal

ਵਕੀਲਾਂ, ਬੈਰਿਸਟਰਾਂ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਗਠਨ ਜੋ ਬੁੱਢੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਾਹਰ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



UK Homecare Association Ltd (ਯੂਕੇ ਹੋਮਕੇਅਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਲਿ.)

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

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਨਰਸਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

University of the Third Age (ਯੂਨਿਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਦਾ ਥਰਡ ਏਜ)

020 8466 6139
www.u3a.org.uk/contact-us.html (ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ)
www.u3a.org.uk


ਉਹ ਸੰਗਠਨ ਜੋ ਆਨਲਾਇਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਸਥਾਨਕ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੋਂ ਰਿਟਾਯਰ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅਰਧ-ਰਿਟਾਯਰ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਰਸ, ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅਵਸਰ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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



ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਡਰ ਕਰੋ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਦਾ ਨੋਟ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਟਿਕ ਸੁਚੀ ਪਾਸੇਸਾਰਨੀ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ alzheimers.org.uk/factsheets ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ (pdf ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ) ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

alzheimers.org.uk/translations ਤੇ ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦਤ ਸੰਸਕਰਣ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਫਤ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ, orders@alzheimers.org.uk ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **0300 303 5933** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਚੈੱਕ ਰਾਹੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

Alzheimer's Society, ਲੰਡਨ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਖੋਜ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂ ਰਹੀ ਹੈ। 100,000 ਤੋਂ ਵਧ ਲੋਕ ਸਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹੇਲਪਲਾਈਨ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੋਰ ਫਾਇਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਮਝ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਖੋਜ ਦੇ ਇੱਕ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਵੀ ਵਿੱਤ-ਪੋਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ, ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਜੋ ਹਰ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ **0330 333 0804** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ) ਜਾਂ enquiries@alzheimers.org.uk ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸੂਚਨਾ-ਪੱਤਰਾਂ (e-newsletters) ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ alzheimers.org.uk/enewsletter ਤੇ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕਰੋ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਚਾਰ, ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ-ਅਨੁਕੂਲ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਅਤੇ ਫੰਡ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵੈਸੇਵੀ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ **0845 504 9300** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ alzheimers.org.uk/volunteer ਤੇ ਜਾਓ

ਫੀਡਬੈਕ (ਪਰਤੀ-ਸੂਚਨਾ)

ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਅਨੁਵਾਦਾਂ, ਜਾਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਝਾਅ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ publications@alzheimers.org.uk ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ

Alzheimer's Society ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੱਤਾ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਾਫੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਮੁੱਲੇ ਸੁਝਾਵਾਂ, ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਾਂ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ:

- The Belfast & South Eastern Service User Review Panel (ਦਿ ਬੇਲਫਾਸਟ ਐਂਡ ਸਾਊਥ ਈਸਟਰਨ ਸਰਵਿਸ ਯੂਜ਼ਰ ਰਿਵਿਊ ਪੈਨਲ)
- The Canterbury Pilgrims (ਦਿ ਸੈਂਟਰਬਿਊਰੀ ਪਿਲਗ੍ਰਿਮਜ਼)
- The DMU Demons (ਦਿ ਡੀ.ਐਮ.ਯੂ. ਡੇਮਨਜ਼)
- Food for Thought (ਫੂਡ ਫਾਰ ਥੋਟ)
- The Hornsey Review Group (ਦਿ ਹੋਰਨਸੇਇ ਰਿਵਿਊ ਗਰੁੱਪ)
- The Merton Co-Production Panel (ਦਿ ਮੇਟਰਨ ਕੋ-ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨ ਪੈਨਲ)
- The Mid Sussex Dementia Friendly Group (ਦਿ ਮਿਡ ਸੁਸੇਕਸ ਡਿਮੋਂਸ਼ਿਆ ਫ੍ਰੈਂਡਲੀ ਗਰੁੱਪ)
- The South-East London Service User Review Panel (ਦਿ ਸਾਊਥ-ਈਸਟ ਲੰਡਨ ਸਰਵਿਸ ਯੂਜ਼ਰ ਰਿਵਿਊ ਪੈਨਲ)
- Through Our Eyes (ਥਰੂ ਆਵਰ ਆਈਜ਼)
- The Yorvik Group (ਦਿ ਯੋਰਵਿਕ ਗਰੁੱਪ)

ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਬੰਧੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ Morrison's Foundation (ਮੋਰਿਸੌਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। Morrison's Foundation (ਮੋਰਿਸੌਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣ ਲਈ Morrison's (ਮੋਰਿਸੌਨ) ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਚੇਨ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ Morrison's (ਮੋਰਿਸੌਨ) ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਵਾਲੇ ਦਾਨ-ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ ਲਈ ਪੁਰਸਕਾਰ ਅਨੁਦਾਨਾਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਤਮ ਵਿੱਤੀ-ਸਹਾਇਤਾ (match funding) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.morrisonfoundation.com ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਅਸੀਂ Department of Health (ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਵਿਤਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪਰਵਾਨ ਕੀਤਾ:

- The Royal College of Psychiatrists (ਦਿ ਰੋਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਸਾਇਕਾਇਟ੍ਰਿਸਟ) – ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਿਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਸੰਸਥਾ।
- The Royal College of General Practitioners (ਦਿ ਰੋਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰਜ਼) – ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ 50,000 ਤੋਂ ਵਧ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈਟਵਰਕ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਉੱਚਤਮ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਖਲਾਈ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮਿਆਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜੀਪੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- The Association of Directors of Adult Social Services – (ਦਿ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਡਾਇਰੈਕਟਰਜ਼ ਆਫ ਐਡਲਟ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਇੰਸਿਜ਼) ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਦੇਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਵ ਕਰਦੀ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ।
- British Psychological Society (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਇਕੋਲੋਜਿਕਲ ਸੋਸਾਇਟੀ) – ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਿਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਵ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ, ਜੋ ਵਿਗਿਆਨ, ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਅਨੁਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।
- The Royal College of Occupational Therapists (ਦਿ ਰੋਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਓਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟਸ) – ਪੂਰੇ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਵ ਕਰਦੀ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੰਸਥਾ।

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.)



Royal College of Occupational Therapists



Royal College of General Practitioners



The British Psychological Society



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

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

Code 872PUN

Supported by

