

ચિકિત્સક અને અન્ય વ્યવસાયિકો પાસેથી સારવાર દ્વારા

તમારા સ્વાસ્થ્યની કાળજી લેવાથી અને સક્રિય રહેવાથી તમને શક્ય તેટલા લાંબા સમય સુધી સારી રીતે જીવવામાં મદદ મળશે. આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળના વ્યવસાયિકો દવાઓનો ઉપયોગ કર્યા વિના તમને તમારા dementia માં મદદ કરવા માટે અન્ય રીતોનો ઉપયોગ કરે છે. દવાઓ વિશેની માહિતી માટે HS4 સ્મરણશક્તિ અને વિચારસરણીમાં મદદ કરવા માટેની દવાઓ જુઓ.

Cognitive stimulation therapy (CST)

આ ઘણી બધી પ્રવૃત્તિઓ છે જે મગજને સક્રિય રાખવામાં મદદ કરે છે. તમે કોયડાઓ, રમતો, સમાચાર વિશે વાત કરી શકો છો અથવા ગીત ગાવા જેવું કંઈક સર્જનાત્મક કરી શકો છો.

Cognitive rehabilitation

તમને કંઈપણ કરવા માટે મુશ્કેલ લાગતું હોય તો તે માટે વ્યાવસાયિક તમારી સાથે કામ કરશે. આનાથી મગજના એવા ભાગો પ્રાપ્ત થશે જે કામ નથી કરી રહ્યા, તે ભાગોને મદદ મળશે.

જીવનકથા અને સંસ્મરણાત્મક કાર્ય

આ ઉપચારો તમારા મૂડ, સુખાકારી અને યાદશક્તિમાં સુધારો કરી શકે છે. જીવનકથા કાર્ય ફોન અથવા અન્ય ઉપકરણ પર સ્કેપબુક, ફોટો આલ્બમ અથવા એપ્લિકેશનનો ઉપયોગ કરે છે. તમે તમારા જીવનની મહત્વપૂર્ણ બાબતોને રેકોર્ડ અને તેની વાતો કરો છો, જેથી તેમને યાદ રાખવામાં મદદ મળે.

સંસ્મરણાત્મક કાર્ય તમારા ભૂતકાળ વિશે વાત કરવા માટે ફોટા, વસ્તુઓ અથવા સંગીતનો ઉપયોગ કરે છે.

સંગીત અને સર્જનાત્મક કળા

સર્જનાત્મક બનવું મદદરૂપ થઈ શકે છે. વાર્તા-કથન, ભરતકામ અને કાર્ડ બનાવવાની જેમ સંગીત, નૃત્ય અને ચિત્રકામ મગજને સક્રિય રાખી શકે છે. તમારે કદાચ Alzheimer's Society Singing for the Brain® જૂથને અજમાવવું જોઈએ.

પૂરક ઉપચાર પદ્ધતિઓ

સુગંધ ઉપચાર, માલીશ અથવા તેજસ્વી પ્રકાશ ઉપચારનો ઉપયોગ અન્ય સારવારની સાથે કરી શકાય છે. તેઓ dementiaને કારણે થતા ફેરફારોની સારવાર માટે સાબિત થયા નથી. પણ તેનાથી લોકોને આરામ મેળવવામાં મદદ મળી શકે છે.

જો તમે તેમને અજમાવવામાં રસ ધરાવો છો, તો તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો. હંમેશા ખાતરી કરો કે ચિકિત્સક યોગ્ય રીતે તાલીમ પામેલ છે.



Dementia સાથે સારી રીતે જીવવા વિશે વધુ સલાહ માટે, HS5GUJ Dementia થી પીડિત વ્યક્તિને સમર્થન કેવી રીતે મળી શકે? જુઓ – alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language



અમે અહીંયા તમારા માટે છીએ. જો તમે dementia વિશે ચિંતિત હોવ, તો અમને 0333 150 3456 પર કોલ કરો. સલાહકારને તમારી ભાષા કહો અને તેઓ તમને દુભાષિયા સાથે પાછા કોલ કરશે.



તમારા વિસ્તારમાં રૂબરૂમાં અને ઓનલાઇન સહાય શોધવા માટે, alzheimers.org.uk/dementiadirectory પર જાઓ. આમાં સાંસ્કૃતિક અને ધાર્મિક જૂથો શામેલ છે.