

चिकित्सक और अन्य पेशेवरों से उपचार

अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने और सक्रिय रहने से आपको यथासंभव लंबे समय तक जीने में मदद मिलेगी। स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल के पेशेवर दवाओं का उपयोग किए बिना आपके dementia में आपकी मदद करने के लिए अन्य तरीकों का उपयोग करते हैं। दवाओं के बारे में जानकारी के लिए याददाश्त और सोच में **मदद के लिए HS4HIN दवाएं देखें।**

Cognitive stimulation therapy (CST)

यह गतिविधियों की एक श्रृंखला है जो मस्तिष्क को सक्रिय रखने में मदद करती है। आप पहलियां हल कर सकते हैं, गेम खेल सकते हैं, समाचारों के बारे में बात कर सकते हैं या गायन जैसा कुछ रचनात्मक कर सकते हैं।

Cognitive rehabilitation

एक पेशेवर आपके साथ कुछ ऐसा करने के लिए काम करेगा जो आपको मुश्किल लग रहा है। यह मस्तिष्क के काम करने वाले हिस्सों को काम न करने वाले हिस्सों की मदद करवाता है।

जीवन की कहानी और संस्मरण के कार्य

ये उपचार आपके मनोदशा, भलाई और स्मरण शक्ति में सुधार कर सकते हैं। जीवन की कहानी के कार्य फोन या अन्य डिवाइस पर स्क्रीनबुक, फोटो एल्बम या ऐप का उपयोग करता है। आप अपने जीवन से महत्वपूर्ण चीजों को रिकॉर्ड करते हैं और उन्हें याद रखने में मदद करने के लिए बात करते हैं।

संस्मरण कार्य आपके अतीत के बारे में बात करने के लिए फोटो, वस्तुओं या संगीत का उपयोग करता है।

संगीत और रचनात्मक कला

रचनात्मक होना मदद कर सकता है। संगीत, नृत्य और पेंटिंग बनाने से मस्तिष्क को सक्रिय रखा जा सकता है, जैसे कि कहानी सुनाने, कढ़ाई करने और कार्ड बनाने से भी रखा जा सकता है। हो सकता है कि आप Alzheimer's Society Singing for the Brain® समूह को आजमाना चाहें।

पूरक उपचार

अरोमाथेरेपी, मालिश या उज्ज्वल प्रकाश चिकित्सा का उपयोग अन्य उपचारों के साथ-साथ किया जा सकता है। वे dementia के कारण होने वाले परिवर्तनों का इलाज करने के लिए सिद्ध नहीं हुए हैं। लेकिन वे लोगों को आराम करने में मदद कर सकते हैं।

यदि आप उन्हें आजमाने में रुचि रखते हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें। हमेशा सुनिश्चित करें कि चिकित्सक ठीक से प्रशिक्षित है।



Dementia के साथ अच्छी तरह से जीने के बारे में अधिक सलाह के लिए, **HS5HIN देखें**
Dementia से पीड़ित व्यक्ति को सहायता कैसे मिल सकती है? –
alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language



हम आप के लिए यहां हैं। अगर आप dementia से चिंतित हैं, तो हमें **0333 150 3456** पर कॉल करें। सलाहकार को अपनी भाषा बताएं और वे किसी दुभाषिण के साथ आपको वापस बुलाएंगे।



अपने क्षेत्र में भौतिक रूप से और ऑनलाइन समर्थन पाने के लिए alzheimers.org.uk/dementiadirectory पर जाएं इसमें सांस्कृतिक और धार्मिक समूह शामिल हैं।