

ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿ

ਰਿਆਸ਼ੀਲ active (ਚੁਸਤ) - ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਧੀਆ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦਵਾਈਆਂ (Professional medicine) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤੁਹਾਡੇ dementia ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ HS4PUN **ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ**।

Cognitive stimulation therapy (CST)

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਹੇਲੀਆਂ, ਖੇਡਾਂ, ਖ਼ਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਗਾਉਣ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Cognitive rehabilitation

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜੀਵਨ ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਕੰਮ

ਇਹ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜਾਜ਼, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰੀਪਬੁੱਕ, ਫੋਟੋ ਐਲਬਮ ਜਾਂ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਟੋਆਂ, ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਲਾ

ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ, ਨੱਚਣਾ ਅਤੇ ਪੇਂਟਿੰਗ painting ਕਰਨਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ, ਕਢਾਈ ਅਤੇ ਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ Alzheimer's Society Singing for the Brain® ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ।

ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਇਲਾਜ

ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ, ਮਸਾਜ ਜਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ dementia ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।



dementia ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਦੇਖੋ HS5PUN **dementia ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ? – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://www.alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)**



ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ dementia ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ **0333 150 3456** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨਗੇ।



ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਖੋਜਣ ਲਈ, **[alzheimers.org.uk/dementiadirctory](https://www.alzheimers.org.uk/dementiadirctory)** 'ਤੇ ਜਾਓ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।