

## Dementia ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

Dementia ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ** – ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਐੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਬਹੁਤ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਣ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਅਜ਼ਮਾਓ।

**ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਹਾਇਕ, ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ** – dementia ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। HS7PUN ਵੇਖੋ **ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ**

**ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ** – ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ dementia ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਆਨਲਾਈਨ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Alzheimer's Society's Talking Point, ਕੁਝ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ dementia ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ 'ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਸ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।

**ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ dementia ਸਲਾਹਕਾਰ** – ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। **0333 150 3456** 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ dementia ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ Alzheimer's Society's ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨਗੇ।

**ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ** – ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ dementia-friendly(ਅਨੁਕੂਲ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡੇਅ ਸੈਂਟਰ, ਜਾਂ dementia ਕੈਫੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੁਖ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ** – dementia ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੇਖੋ HS8PUN **dementia ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ?** ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ dementia friendly(ਅਨੁਕੂਲ) ਬਣਾਉਣ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ dementia ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੇਖੋ HS6PUN **ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ** – [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/dementiadiirectory](https://www.alzheimers.org.uk/dementiadiirectory) 'ਤੇ ਜਾਓ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।