

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ dementia ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ

Dementia ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- ਘੱਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ, ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਾ ਪੀਓ।
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਸੈਰ, ਕੋਮਲ ਸਟੈਚ, ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ।
- ਘਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿੱਘੇ ਰਹੋ।
- ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਲਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਨਿਯਮਤ ਸੁਣਾਈ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਣਾਈ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬੈਟਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚੱਪਲਾਂ ਪਹਿਨੋ।
- ਫਲੂ, ਨਿਮੋਨੀਆ, Covid-19 ਅਤੇ ਸਿੰਗਲਜ਼ ਸਮੇਤ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ GP ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।
- ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ, ਗਾਉਣ, ਭੋਟਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਗੀਤ ਗਾਉਣਾ, ਨੱਚਣਾ, ਬੁਣਾਈ ਕਰਨਾ, ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੈਪਬੁੱਕ ਜਾਂ ਫੋਟੋ ਐਲਬਮ ਬਣਾਓ।
- ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਪਕਾਓ ਜਾਂ ਬੇਕ ਕਰੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਪਕਵਾਨ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਬਦ, ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਜਿਗਸਾ ਪਹੇਲੀਆਂ।
- ਸੈਰ, ਪੰਛੀ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਜਾ ਕੇ ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।
- ਰੇਡੀਓ, ਪੋਡਕਾਸਟ, ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਆਡੀਓਬੁੱਕਜ਼ ਸੁਣੋ।
- ਖੇਡਾਂ, ਫਿਲਮਾਂ ਜਾਂ ਉਹ ਸ਼ੋਅ ਦੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।



ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। HS9PUN ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ dementia ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ – 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 'ਤੇ ਜਾਓ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।