

## Dementia ધરાવતી વ્યક્તિ સાથે વાતચીત

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને dementia થાય છે, ત્યારે તેમની વાતચીત કરવાની ક્ષમતા અમુક તબક્કે પ્રભાવિત થશે. તેઓ કદાચ આ કરી શકે છે:

- સાચો શબ્દ શોધવા માટે મુશ્કેલીનો સામનો કરવો
- મોટા અવાજે વસ્તુઓનું પુનરાવર્તન કરવું
- બીજા શું કહે છે તે સમજવું નહીં
- શબ્દો અને તેનો અર્થ શું છે તે વિશે મૂંઝવણમાં પડવું
- તેમની પહેલી ભાષામાં બોલવાનું શરૂ કરવું.

આ તમારા બંને માટે નિરાશાજનક હોઈ શકે છે, અને તમને શાંત રહેવાનું મુશ્કેલ લાગી શકે છે. જો આવું થાય તો તમારી જાત પર વધુ સખત ન બનો અને જ્યારે તમને જરૂર હોય ત્યારે થોડો વિરામ લો.

### સ્પષ્ટ અને શાંતિથી વાતચીત કરવા માટેની સલાહ

- તમે શરૂ કરો તે પહેલાં વ્યક્તિનું સંપૂર્ણ ધ્યાન મેળવો. રૂમમાં શાંતી હોવી જોઈએ - ઉદાહરણ તરીકે, ટીવી અથવા રેડિયો બંધ કરો.
- ખાતરી કરો કે તમે જ્યાં છો ત્યાં તમે એકબીજાને શક્ય તેટલું સ્પષ્ટપણે જોઈ અને સાંભળી શકો છો.
- શ્રવણ સાધન અને યશ્મા સ્વચ્છ રાખો. પ્રિસ્ક્રિપ્શનોને અપ ટુ ડેટ રાખો.
- ધ્યાનથી સાંભળો. જો વ્યક્તિ સમજતી ન હોય તો જે કહેવામાં આવે છે તેને પુનરાવર્તન કરો.
- જો તે વ્યક્તિ તમને અનુસરી ન શકે તો સામાન્ય કરતાં થોડી ધીમી ગતિએ આગળ વધો. ટૂંકા, સરળ વાક્યો વાપરો.
- વ્યક્તિ સાથે બાળકો ની જેમ વાત કરશો નહીં - ધીરજ રાખો અને તેમના માટે આદર રાખો. અન્ય લોકો સાથે વાત ન કરો જાણે કે વ્યક્તિ ત્યાં નથી.
- તમારી શારીરિક હાવભાવ દેખાય તેવી અને આરામદાયક છે તેની ખાતરી કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- તીક્ષ્ણ બોલવાનું અથવા તમે મોટાં અવાજથી બોલવાનું ટાળવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમે નિરાશ થાઓ, તો જ્યાં સુધી તમે શાંત ન થાઓ ત્યાં સુધી રૂમ છોડી દો.
- જો તેઓ બીજી ભાષામાં વાત કરે અથવા અંગ્રેજી અને બીજી ભાષા વચ્ચે ફેરબદલી કરે, તો સ્માર્ટફોન અથવા ટેબ્લેટ પર ટ્રાન્સલેશન, અનુવાદ અથવા એપ્લિકેશન મદદ કરી શકે છે.
- વ્યક્તિને જવાબ આપવા માટે પુષ્કળ સમય આપો - તેમને તેમના પ્રતિભાવ પર કામ કરવામાં વધુ સમય લાગી શકે છે.
- તેમને શબ્દ શોધવામાં મદદ કરવા માટે પણ વ્યક્તિને વિક્ષેપિત ન કરવાનો પ્રયાસ કરો કારણ કે તે વાતચીતની પદ્ધતિને અવરોધી શકે છે.
- જો તમે આરામદાયક અનુભવો છો, તો શારીરિક સંપર્ક તમને કાળજી લેતી વ્યક્તિ તરીકે બતાવવામાં મદદ કરી શકે છે. જો તે યોગ્ય લાગે, તો વ્યક્તિનો હાથ પકડવો અથવા તેની આસપાસ તમારો હાથ મૂકવો એ ખૂબ જ આશ્વાસનદાયક બની શકે છે.



કોઈ અન્ય સાથે તમારી પરિસ્થિતિની ચર્ચા કરવાથી તમને ફેરફારોનો સામનો કરવા માટે નવા વિચારો આપવામાં મદદ મળી શકે છે. **જે લોકો તમને સલાહ અને વ્યવહારિક સમર્થન આપી શકે તેવા લોકોના સૂચનો માટે, જેઓ dementia થી પીડિત કોઈ વ્યક્તિની સંભાળ રાખે છે તેમના સમર્થન માટે HS10 જુઓ – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://www.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 ટ્રાન્સલેશન સાથે પાછા કોલ કરશે.



તમારા વિસ્તારમાં રૂબરૂમાં અને ઓનલાઇન સહાય શોધવા માટે, **[alzheimers.org.uk/dementiadirectory](https://www.alzheimers.org.uk/dementiadirectory)** પર જાઓ. આમાં સાંસ્કૃતિક અને ધાર્મિક જૂથો શામેલ છે.