

Dementia से ग्रस्त व्यक्ति के साथ बातचीत करना

जब किसी व्यक्ति को dementia हो जाता है, तो उसकी संवाद करने की क्षमता किसी न किसी स्तर पर प्रभावित होगी। वे:

- सही शब्द खोजने के लिए संघर्ष कर सकते हैं
- चीजों को जोर से दोहरा सकते हैं
- दूसरे क्या कह रहे हैं वह नहीं समझ सकते हैं
- शब्दों और उनके अर्थ के बारे में भ्रमित हो सकते हैं
- अपनी पहली भाषा में बोलना शुरू कर सकते हैं।

यह आप दोनों के लिए निराशाजनक हो सकता है और आपके लिए शांत रहना मुश्किल हो सकता है। यदि ऐसा होता है तो अपने आप पर ज्यादा सख्त न हों और जब आपको आवश्यकता हो तो ब्रेक लें।

स्पष्ट रूप से और शांति से संवाद करने के लिए टिप्स

- शुरू करने से पहले व्यक्ति का पूरा ध्यान आकर्षित करें। कमरे में शांति होना चाहिए - उदाहरण के लिए, टीवी या रेडियो बंद कर दें।
- सुनिश्चित करें कि आप वहीं हैं जहां आप एक दूसरे को यथासंभव स्पष्ट रूप से देख और सुन सकते हैं।
- श्रवण यंत्र और चश्मा साफ रखें। नुस्खे अद्यतित रखें।
- ध्यान से सुनें। जो कहा गया है उसे दोहराएं यदि व्यक्ति को समझ में नहीं आता है।
- यदि वह व्यक्ति आपका अनुसरण नहीं कर सकता है तो सामान्य से थोड़ी धीमी गति से कहें। छोटे, सरल वाक्यों का प्रयोग करें।
- उस व्यक्ति से उस तरह बात न करें जैसे आप एक बच्चे से करते हैं - धैर्य रखें और उनका सम्मान करें। दूसरों से ऐसे बात न करें जैसे कि वह व्यक्ति वहां नहीं है।
- यह सुनिश्चित करने की कोशिश करें कि आपकी शारीरिक हाव-भाव खुली और तनावमुक्त हो।
- तेज बोलने या अपनी आवाज उठाने से बचने की कोशिश करें। यदि आप निराश हो जाते हैं, तब तक कमरे से बाहर निकलें जब तक आप शांत महसूस न करें।
- अगर वे दूसरी भाषा में बात करते हैं या अंग्रेजी और दूसरी भाषा के बीच स्विच करते हैं, तो स्मार्टफोन या टैबलेट पर एक दुभाषिया, अनुवाद या ऐप मदद कर सकता है।
- व्यक्ति को प्रतिक्रिया देने के लिए पर्याप्त समय दें - उन्हें अपनी प्रतिक्रिया देने में अधिक समय लग सकता है।
- व्यक्ति को बाधित न करने का प्रयास करें - यहां तक कि उन्हें एक शब्द खोजने में मदद करने के लिए भी - क्योंकि यह संचार के पैटर्न को तोड़ सकता है।
- यदि आप सहज महसूस करते हैं, तो शारीरिक संपर्क उस व्यक्ति को दिखाने में मदद कर सकता है जिसकी आप परवाह करते हैं। यदि उचित लगे तो व्यक्ति का हाथ पकड़ना या उसके चारों ओर अपनी बांह रखना बहुत आश्वस्त करने वाला हो सकता है।



किसी और के साथ अपनी स्थिति पर चर्चा करने से आपको परिवर्तनों से निपटने के लिए नए विचार मिल सकते हैं। HS10HIN देखें **dementia से पीड़ित किसी व्यक्ति की देखभाल** करने वाले लोगों के लिए सहायता- उन लोगों के सुझावों के लिए जो आपको सलाह और व्यावहारिक सहायता दे सकते हैं – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://www.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 दुभाषिए के साथ आपको वापस बुलाएंगे।



अपने क्षेत्र में भौतिक रूप से और ऑनलाइन समर्थन पाने के लिए [alzheimers.org.uk/dementiadirctory](https://www.alzheimers.org.uk/dementiadirctory) पर जाएं इसमें सांस्कृतिक और धार्मिक समूह शामिल हैं।