

Dementia ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ dementia ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਿਸੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਖੋਜਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਣਾ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ
- ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਣਾ
- ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਹਾਂ ਲਈ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਐੱਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਨਾ ਬਣੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ।

ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚੋ। ਕਮਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਥਾਂ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਅਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸੁਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਨੁਸਖਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰੱਖੋ।
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕਹੋ ਗਏ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਛੋਟੇ, ਸਧਾਰਨ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇੰਝ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਰੱਖੋ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਡੀ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਹੈ।
- ਤਿੱਖਾ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ, ਅਨੁਵਾਦ ਜਾਂ ਐਪ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ - ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਉਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।



ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਖੋ **HS10PUN ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ dementia ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ – 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/dementi DIRECTORY** 'ਤੇ ਜਾਓ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।