ડિમેન્શિયા ની માર્ગદર્શિકા

નિદાન બાદ સારી રીતે જીવવું

For more information:
alzheimers.org.uk
0300 222 1122

Gujarati

Alzheimer's Society
United Against Dementia

NHS

આ માર્ગદર્શિકા વિશે

જો તમને તાજેતરમાં જ કહેવામાં આવ્યું હોય કે તમને ડિમેન્શિયા છે તો, આ માર્ગદર્શિકા તમારા માટે છે. આ કોઇપણ પ્રકારનો ડિમેન્શિયા હોઈ શકે છે, જેમ કે, અલ્ઝાઈમર્સનો રોગ, વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા અથવા મિશ્ર ડિમેન્શિયા. અથવા તે લેવી બોડી સાથેનો ડિમેન્શિયા હોઈ શકે કે પછી ઓછો જોવા મળતા પ્રકારનો, જેમ કે ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયા હોઈ શકે છે.

ડિમેન્શિયા ધરાવતા કોઈ વ્યક્તિના નજીકના મિત્રો અથવા પરિવારને પણ આ માર્ગદર્શિકા ઉપયોગી થઇ શકશે, કારણ કે આ એવી કોઇપણ વ્યક્તિ કે જે પાલક અથવા સહાયકની ભૂમિકા ભજવતું હોય તેમના માટેની જાણકારીને સમાવે છે.

માર્ગદર્શિકા તમને ડિમેન્શિયા વિશે અને જે સારવાર, સહકાર અને સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે તેને વધુ સમજવામાં મદદ કરશે. આ તમને ડિમેન્શિયા સાથે શક્યત: કેટલી સારી રીતે જીવી શકો અને ભવિષ્ય માટે યોજનાઓ બનાવી શકો તેની માહિતી સમાવે છે.

આ માર્ગદર્શિકાની પ્રથમ આવૃત્તિ ડીપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થના સહકાર અને ફન્ડિંગ થી Alzheimer's Society દ્વારા ઉત્પાદિત કરવામાં આવી હતી. આ બીજી આવૃત્તિ છે. તેની સમીક્ષા ડિમેન્શિયા ધરાવતાલોકો, પાલકો અને ડિમેન્શિયાના નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે. અમે તમામ પ્રતિભાવો ધ્યાનમાં લીધેલા છે.

જો તમે આ માર્ગદર્શિકાની કોઇપણ જાણકારી વિશે વાત કરવા માંગતા હોવ તો, કૃપા કરી Alzheimer's Society નેશનલ ડિમેન્શિયા હેલ્પલાઇન પર ફોન કરો. અમારી વેબસાઈટ પર પણ વધુ માહિતી છે.

‘એપોઇન્ટમેન્ટસમાંથી પસાર થવાની રાહ જોતા હું ખુબ જ હતાશ થઇ ગયો હતો, પણ Alzheimer’s Society માંથી કોઈએ મને મદદ કરી અને સહકાર આપ્યો. મને ખબર નથી કે આના વગર હું શું કરત.

Liz Cunningham (લિઝ કનિંગહામ),
ડિમેન્શિયા સાથે જીવિત

પ્રસ્તાવના Liz Cunningham

ડિમેન્શિયાના નિદાનનો સામનો કરવો ભયજનક હોઈ શકે છે. તમે અસ્વસ્થ, અસુરક્ષિત, વ્યાકુળ કે મૂંઝવણ અનુભવી શકો છો. તમે જે કંઇપણ અનુભવો, જાણવાની મુખ્ય વસ્તુ એ છે કે તમે એકલા નથી.

મારા નિદાન થયા પહેલા, મેં માહિતી મેળવવા અને ક્યાંથી મદદ તેમજ સહકાર મેળવવો તે શોધવા માટે Alzheimer’s Society ની વેબસાઈટનો ઉપયોગ કર્યો હતો. એપોઇન્ટમેન્ટસ માંથી પસાર થવાની રાહ જોતા હું ખુબ જ હતાશ થઇ ગયો હતો, પણ Alzheimer’s Society માંથી કોઈએ મને મદદ કરી અને સહકાર આપ્યો. મને નથી ખબર કે આના વગર હું શું કરત-સતત તે સહકાર મેળવવો બીજીવાર જીવવાનું સક્ષમ બનાવવા માટેની શરૂઆત હતી.

નિદાન પછી માહિતી અને સહકાર મેળવવો એ ખરેખર મહત્વપૂર્ણ છે – એ તમને ફરીથી ખાતરી અપાવવામાં અને તમારું જીવન ફરીથી જીવવાની પરવાનગીનો અનુભવ અપાવી શકે છે. આ માર્ગદર્શિકા તમને તમારા નિદાન, સારવાર, ભવિષ્ય, અને ડિમેન્શિયા સાથે સારી રીતે કેમ જીવવું તેના વિશે તમારે જે જાણવાની જરૂર છે તે તમામ વસ્તુઓ કહે છે. જો તમે તમારા કોઇપણ લક્ષણો વિશે ચિંતિત હોવ તો, તમે તેને અહીં જોઈ શકો છો, અને તમે વસ્તુઓ સરળ બનાવવા માટે શું કરી શકો તેના પર તે સલાહ આપે છે.

Alzheimer’s Society સર્વિસીસ સહીત, હેલ્પલાઇનની જેમ તેમાં અન્ય લોકોની સંપર્કની વિગતો આપેલી છે જે તમને સહકર આપી શકે છે. મારી પાસે પરિવારના પાલકો છે, પણ સોસાયટીના કોઈ વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાથી કોઈ શંકા તેમજ ડર દુર થઇ શકે છે અને વસ્તુઓને સરળ રીતે સમજાવી શકાય છે – લાઈનના અંતમાં આ પ્રકારે ફરીથી ખાતરી મેળવવી મહત્વપૂર્ણ છે.

તમારા નિદાન સાથેની શરતો પર આવતા

જો તાજેતરમાં જ તમારું ડિમેન્શિયા સાથે નિદાન થયું હોય તો, તમે દુ:ખી, ભયભીત, ખોવાયેલા, એકલતા, ગુસ્સો અથવા કોઈ પર વિશ્વાસ ન કરવાની લાગણી અનુભવી શકો છો. અથવા તમે થોડી રાહત અનુભવી શકો કે હવે તમારી જે સમસ્યાઓ છે તેના માટે તમારી પાસે એક સ્પષ્ટીકરણ છે. દરેક વ્યક્તિ અલગ હોય છે, પરંતુ આ બધી પ્રતિક્રિયાઓ અલગ અલગ સમયે શક્ય છે અને તે તમામ સામાન્ય છે. તમે કેવું અનુભવો છો તે દરેક દિવસે અલગ અલગ હોઈ શકે છે.

જો તમે કરી શકો તો, તમે કેવું અનુભવો છો તે વિશે તમારા મિત્રો અને પરિવાર સાથે વાત કરો. તે વસ્તુઓ સાથે સામનો કરવા માટે તેના વિશે વાત કરવી તે પ્રથમ પગલું છે. તે અન્ય લોકોને પણ સમજવામાં મદદ કરશે કે તમે શેમાંથી પસાર થઇ રહ્યા છો અને તેઓ તમને કઈ રીતે મદદ કરી શકે છે. તેઓને પણ આ વસ્તુ મુશ્કેલીભરી લાગી શકે છે, તેથી વાત કરવી તે તેમના માટે પણ સારું હોઈ શકે છે. આરોગ્યના નિષ્ણાત અને સામાજિક સંભાળના વ્યવસાયીઓ પણ હોય છે, જેમ કે કાઉન્સિલર્સ અથવા ડિમેન્શિયા સલાહકાર, જેમની સાથે તમે સહકાર માટે વાત કરી શકો છો.

તે તમારા નિદાન વિશે વધુ શીખવામાં અને શેની અપેક્ષા રાખવી જોઈએ તેમાં મદદ કરી શકે છે. આ ભવિષ્ય માટે યોજનાઓ બનાવવાનું વધુ સરળ બનાવી શકે છે. તમે અત્યારે જ આ કરવા ઈચ્છી શકો છો, અથવા અત્યારે તમે સંપૂર્ણ તૈયાર ન હોઈ શકો – તમે વસ્તુઓને તમારી રીતે લો તે સારું રહેશે. જયારે તમે તૈયાર થઇ જાવ, ત્યારે ઘણી બધી માહિતી અને સલાહો ઉપલબ્ધ હશે.

એ જાણવું મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે એકલા નથી – UK માં આશરે 850,000 લોકો છે જેમને ડિમેન્શિયા છે. એ શક્ય છે કે તમે ડિમેન્શિયા સાથે સારી રીતે જીવી શકો છો અને તમારા તેમજ તમારા પરિવાર માટે સહકાર ઉપલબ્ધ છે. સંશોધનમાં સમવિષ્ટ થઇને, સેવાઓનો વિકાસ કરીને, ઝુબેંશમાં ભાગ લઈને અથવા સ્વયંસેવા આપીને તમે અન્યને પણ મદદ કરવાનું ઈચ્છી શકો છો.

આ માર્ગદર્શિકાનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરશો

તમે સમગ્ર પુસ્તિકા વાંચવાનું પસંદ કરી શકો છો અથવા, જો તમે પસંદ કરો તો, તમને જે ભાગ સબંધિત હોય તેના પર વધુ ધ્યાન આપી શકો છો. જો તમે સમગ્ર વસ્તુ કરતા માત્ર ઉપરછલ્લું જ વાંચવાનું પસંદ કરો તો, દરેક વિભાગની શરૂઆતમાં મુખ્ય મુદ્દાઓની સમીક્ષા આપેલી છે.

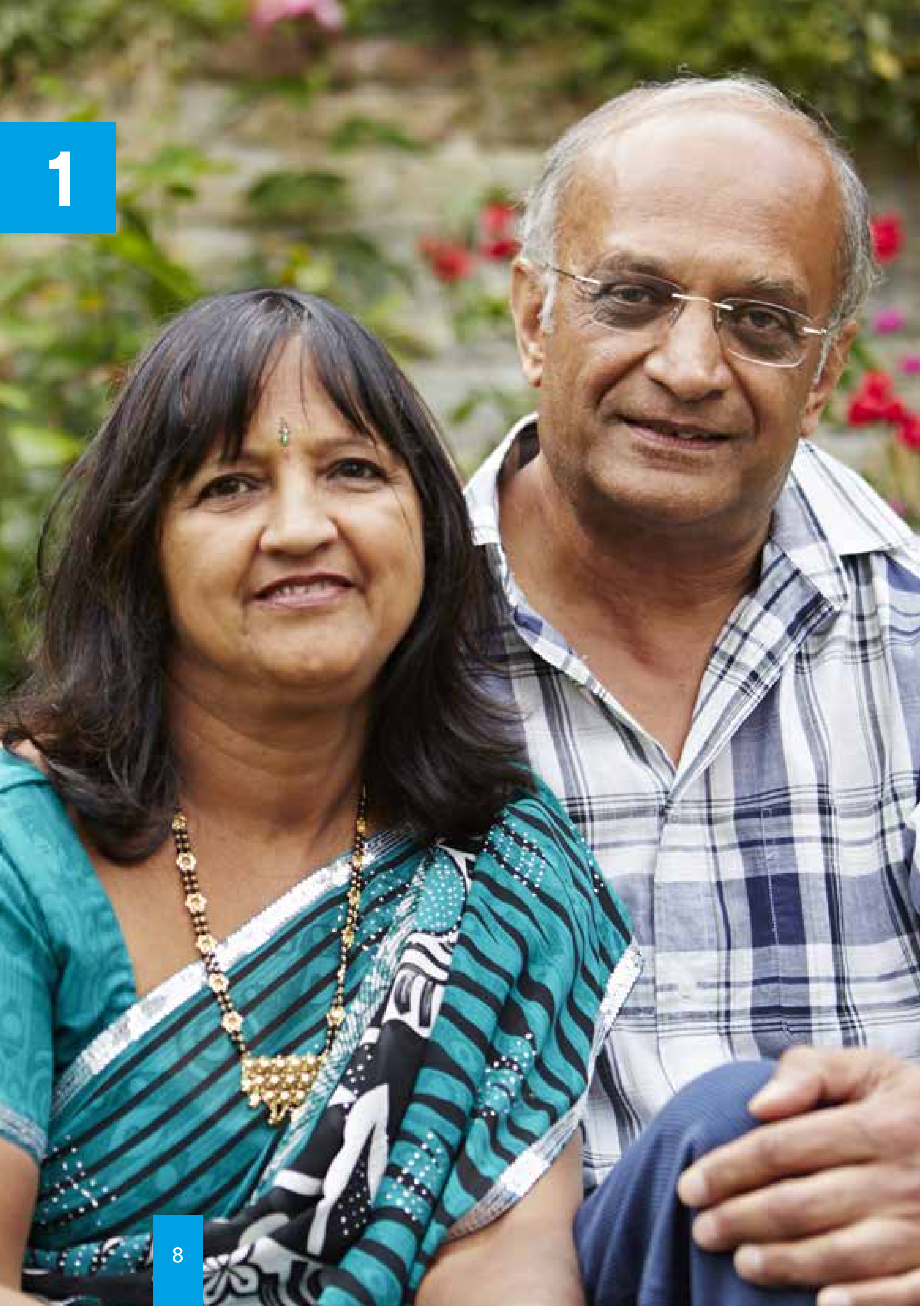
તમે કેટલાક પ્રકરણના અંતે 'આગામી પગલાઓ'ની સંખ્યા મેળવી શકો છો. તેમાં કેટલીક વસ્તુઓ વિશે વિચારવા ઈચ્છી શકો છો જે તમને હાલમાં સારી રીતે જીવવા અને ભવિષ્ય માટેની યોજનાઓ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

આ પુસ્તિકા દ્વારા તમે અન્ય Alzheimer's Society પ્રકાશનો માટેના સૂચનો જોઈ શકશો જે અહી આવરી લેવામાં આવેલા વિષયો પર તમને વધુ માહિતી આપી શકે છે. આમાંથી મોટાભાગના માત્ર ઈંગ્લીશમાં જ ઉપલબ્ધ છે. જો કે છતાં પણ, અમારી પાસે કેટલીક માહિતી અન્ય ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે, અને અમારી હેલ્પલાઇનમાં ભાષાંતરની સેવા પણ છે. તેઓ વધુ માહિતી, સલાહ અને સહકાર પૂરો પાડવા માટે સક્ષમ છે.

તમે Alzheimer's Society સર્વિસીસની યાદી પેજ 131 પર જોઈ શકો છો. અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓની યાદી પેજ 135 પર આપેલી છે.

સમાવિષ્ટો

1	ડિમેન્શિયા વિશે	9
2	સારવાર	25
3	સારી રીતે જીવવું	39
4	અગાઉથી યોજના બનાવવી	63
5	ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો માટે સેવાઓ	87
6	આધાર આપનારાઓ માટે આધાર	103
7	સંશોધન	123
8	Alzheimer's Society સેવાઓ અને આધાર	131
9	અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓની યાદી	135



1

1

ડિમેન્શિયા વિશે

આ વિભાગમાં

મુખ્ય મુદ્દા: ડિમેન્શિયા વિશે	10
ડિમેન્શિયા શું છે?	12
લક્ષણો ક્યાં છે?	13
સમય જતાં ફેરફાર આવવા	14
તેના કારણો શું હોઈ શકે છે?	14
શા માટે કેટલાક લોકોને ડિમેન્શિયા થાય છે?	15
ડિમેન્શિયાના પ્રકાર	16

1

મુખ્ય મુદ્દા: **ડિમેન્શિયા વિશે**

ડિમેન્શિયા ઉમર સાથે થતો સામાન્ય રોગ નથી. તે ત્યારે થાય છે જ્યારે મગજને રોગ દ્વારા અસર થાય છે. ડિમેન્શિયા દરેકને અલગ અલગ રીતે અસર કરે છે અને તમે સંખ્યાબંધ ફેરફાર અનુભવી શકો છો. જેમાં યાદશક્તિ, વિચારો, એકાગ્રતા અને ભાષા સહીતની સમસ્યાઓ હોઈ શકે છે. તમે શું જોઈ રહ્યા છો અને સાંભળી રહ્યા છો તેને સમજવામાં તમે કદાચ મુશ્કેલી અથવા સમસ્યા અનુભવી શકો છો. તમે મૂડ, લાગણીઓ અને વર્તનમાં પણ ફેરફાર અનુભવી શકો છો.

ડિમેન્શિયા પ્રગતિશીલ છે, જેનો અર્થ થાય છે કે સમય જતાં તમારા લક્ષણો ખુબ જ ખરાબ થતા જશે. એ છતાં પણ, ડિમેન્શિયા સાથે જીવતા ઘણા લોકો ઘણા વર્ષો સુધી સક્રિય અને પરિપૂર્ણ જીવન જીવતા હોય છે.

ડિમેન્શિયા ઘણા પ્રકારના હોય શકે છે. અલ્ઝાઈમર્સના રોગો અને વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા સહુથી સામાન્ય હોય છે. લેવી બોડી (DLB) અને ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયા (FTD) સાથેના ડિમેન્શિયા સહુથી ઓછા થતા હોય છે. શક્ય છે કે એકથી વધુ પ્રરના ડિમેન્શિયા હોઈ શકે છે, આ પરિસ્થિતિને 'મિશ્ર ડિમેન્શિયા' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા સાથેનો અલ્ઝાઈમરનો રોગ સહુથી વધુ થતો હોય છે.

કેટલીક જુજ પરિસ્થિતિઓ છે જેના કારણે ડિમેન્શિયા થઇ શકે છે. જે લોકોનું ડિમેન્શિયાનું નિદાન થયું હોય તેના માત્ર આશરે 5 ટકાને જ તે એક્સાથે, થઇ શકે છે.

વિવધ પરિબળો છે જે કોઈના ડિમેન્શિયાના જોખમને વધારી શકે છે. ઉમર, જનીનો, આરોગ્ય અને જીવનશૈલી (ઉદાહરણ તરીકે, કસરત, ખોરાક અથવા ધુમ્રપાન) તમામ તેમાં ભાગ ભજવે છે.

ડિમેન્શિયા સાથેના મોટાભાગના લોકો 65 વર્ષથી વધુ ઉમરના હોય છે, પણ ડિમેન્શિયા યુવાન લોકોને પણ અસર કરી શકે છે.

1

ડિમેન્શિયા શું છે?

ડિમેન્શિયા શબ્દ યાદશક્તિ ખોવી, વિચારતી વખતે, સમસ્યાઓ ઉકેલતી વખતે અથવા ભાષા સાથે મુશ્કેલીઓ અનુભવવી, અને મુડ, દ્રષ્ટિ અથવા વર્તનમાં ફેરફાર જેવા લક્ષણોના સમુહનું વર્ણન કરે છે. સામાન્ય શરુઆતમાં આ ફેરફાર નાના હોઈ શકે છે, પણ ડિમેન્શિયા સાથે કેટલાક લોકો માટે તેમના રોજીંદા જીવનને તે ખુબ જ ખરાબ રીતે અસર કરી શકે છે. ડિમેન્શિયા ઉમર સાથે થતો કુદરતી રોગ નથી. એ ત્યારે ઉદભવે છે જ્યારે રોગ મગજને અસર કરે છે.

ડિમેન્શિયાના 100 થી વધુ જેટલા જાણીતા પ્રકાર છે. અલ્ઝાઈમર્સના રોગો અને વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા સહુથી સામાન્ય હોય છે. વધુ શોધવા માટે, પેજ 16 પર ડિમેન્શિયાના પ્રકાર જુઓ.

વધુ માહિતી માટે, ફેક્ટશીટ 400, What is dementia?

ડિમેન્શિયાના આંકડા

- **UK માં આશરે 850,000 લોકો છે જેઓ ડિમેન્શિયા સાથે જીવી રહ્યા છે.**
- **ઉમર સાથે ડિમેન્શિયા થવાની તમારી શક્યતાઓ વધી જાય છે. 65 વર્ષથી વધુ ઉમર ધરાવતા લોકોમાં 14 માંથી એકને, જ્યારે 80 થી વધુ ઉમરના લોકોમાં છ માંથી એકને ડિમેન્શિયા હોય છે. પુરુષો કરતા સ્ત્રીઓમાં તે વધુ સામાન્ય હોય છે.**
- **UK માં ઓછામાં ઓછા 42,000 યુવાન વ્યક્તિઓને (65 વર્ષથી નીચેના) ડિમેન્શિયા હોય છે. તેને પ્રારંભિક શરૂઆતનો અથવા યુવાનનોનો ડિમેન્શિયા કહેવામાં આવે છે.**

લક્ષણો ક્યાં છે?

દરેક તેમની અલગ રીતે ડિમેન્શિયા અનુભવે છે. અલગ અલગ પ્રકારના ડિમેન્શિયા લોકોને પણ અલગ અલગ રીતે અસર કરી શકે છે. જો કે છતાં પણ, કેટલાક સામાન્ય લક્ષણો નીચે સૂચિત કરેલ છે. તમે તમારા પોતાના કેટલાક અનુભવો ઓળખી શકો છો.

યાદશક્તિ ખોવી:
- તાજેતરમાં જ બનેલી વસ્તુઓને ફરીથી યાદ કરવામાં સમસ્યાઓ થવી (એ છતાં પણ તમે લાંબા સમય પહેલા થયેલી વસ્તુઓને સરળતાથી યાદ કરી શકો છો.)
- વાતચીતમાં વસ્તુઓને પુનરાવર્તિત કરવી, જેમ કે, વારંવાર એક જ પ્રશ્નો પૂછ્યે રાખવો.

વસ્તુઓને વિચારતી અને યોજના કરતી વખતે મુશ્કેલી અનુભવવી:
- એકાગ્રતામાં, પગલાઓની શ્રેણીને અનુસરવામાં, નવા વિચારો લેવામાં અથવા સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં મુશ્કેલીઓ અનુભવવી.
- પરિચિત દૈનિક કાર્યો, જેમ કે એક રેસિપીને અનુસરવી અથવા તમારા નાણા (ઉદાહરણ તરીકે, તમારા પેન્શન અથવા બેન્ક એકાઉન્ટ્સ) ની વ્યવસ્થા સાથે સંઘર્ષ થવો.

ભાષા સાથે સમસ્યાઓ:
- યોગ્ય શબ્દ શોધવામાં મુશ્કેલી
- વાતચીતને અનુસરવામાં સંઘર્ષ અનુભવવો અથવા તમે સાંભળેલી વસ્તુઓનો ખોટો અર્થ સમજવો.

સમય અથવા સ્થળ વિશે ગેરસમજ થવી:
- સમય, તારીખ અથવા કઈ ઋતુ છે તે અંગેનો ટ્રેક ખોઈ બેસવો
- તમારી પરિચિત જગ્યાએ પણ ખોવાઈ જવું અથવા તમે ક્યાં છો તેની જાણ ન હોવી.

દાર્શનિક સમજશક્તિમાં મુશ્કેલીઓ:
- અંતર નક્કી કરવામાં સમસ્યા (ઉદાહરણ તરીકે, પગથીયાઓ પર)
- અરીસામાં દેખાતી રચનાઓ અથવા પ્રતિબિંબો વિશે ગેરસમજ થવી.

રાષ્ટ્રીય ડિમેન્શિયા હેલ્પલાઇન **0300 222 1122** પર ફોન કરો

1

મૂડમાં ફેરફાર થવો અથવા લાગણીઓ પર નિયંત્રણ રાખવામાં મુશ્કેલીઓ.
- અસામાન્ય રીતે બેચેન, ઉદાસ, ભયભીત, તામસી થઇ જવું અથવા સરળતાથી હતાશ થઇ જવું.
- વસ્તુઓમાં રસ ગુમાવવો અને અતડું બની જવું
- આત્મ-વિશ્વાસ ખોઈ બેસવો.

સમય જતાં ફેરફાર આવવા.

ડિમેન્શિયાપ્રગતિશીલ છે, જેનો અર્થ થાય છે કે સમય જતાં તમારા લક્ષણો ખુબ જ ખરાબ થતા જશે. તે કેટલી ઝડપે પ્રગતિ કરશે તે દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ અલગ હોય છે. ડિમેન્શિયા સાથેના કેટલાક લોકો વર્ષો સુધી તેમની સ્વતંત્રતા જાળવી રાખે છે.

ડિમેન્શિયાના મધ્ય અને અંતિમ તબક્કામાં, દરરોજની ક્રિયાઓ જેવી કે, રસોઈ બનાવવી, અથવા વ્યક્તિગત સંભાળ જેમ કે નાહવું અને તૈયાર થવા માટે તમને વધુને વધુ સહકારની જરૂર પડી શકે છે. ડિમેન્શિયા આયુષ્ય ટૂંકી કરે છે, એ છતાં પણ ઘણા લોકો તેની સાથે ઘણા વર્ષો સુધી જીવે છે.

જો કે ડિમેન્શિયા તમને અને તમે ક્યાં તબક્કામાં છો તેને અસર કરે છે, છતાં પણ સ્થિતિને વધુ સારી કરીને જીવવાના રસ્તાઓ હમેશા હોય છે. વધુ શોધવા માટે, સારી રીતે જીવવાના પેજ 39 પર જુઓ અને ડિમેન્શિયા સાથેના લોકો માટે સેવાઓ માટે પેજ 87 જુઓ.

તેના કારણો શું હોઈ શકે છે?

ડિમેન્શિયા રોગના પરિણામે મગજમાં થતા શારીરિક ફેરફારને કારણે થાય છે. ડિમેન્શિયા જેમ પ્રગતિ કરે છે, મગજનું બંધારણ અને રસાયણ બદલાય છે, જેને કારણે વેસ્ક્યુલર કોષો મૃત્યુ પામે છે. જેમ વધુ વેસ્ક્યુલર કોષો મૃત્યુ પામે છે, તેમ મગજને નુકશાન થાય છે.

મગજના અલગ અલગ ભાગોને થતું નુકસાન અલગ અલગ અસર કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, મગજના એક ભાગને થતું નુકશાન માણસની ટૂંકા સમયની (તાજેતરની) યાદશક્તિને અસર કરી શકે છે, જયારે કે મગજનો અન્ય ભાગ તેમની વસ્તુઓની યોજના કરવાને અસર કરી શકે છે. મગજને થતા ફેરફાર વિશે વધુ શોધવા માટે, પેજ 16 પર ડિમેન્શિયાના પ્રકારો જુઓ.

વધુ માહિતી માટે, ફેક્ટશીટ 456, Dementia and the brain

જો તમે કોમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ કરતા હોવ તો, તમે ડિમેન્શિયા મગજને કઈ રીતે અસર કરે છે તે માટેની અમારી એનિમેટેડ માર્ગદર્શિકા જોઈ શકો છો. આ alzheimers.org.uk/braintour ખાતે મળી શકશે.

શા માટે કેટલાક લોકોને ડિમેન્શિયા થાય છે?

એ હમેશા સ્પષ્ટ નથી થઇ શકતું કે શા માટે કેટલાક લોકોને ડિમેન્શિયા થાય છે અને કેટલાકને શા માટે નથી થતો. તે ઉમર, જનીનો આરોગ્ય અને જીવનશૈલીના સંયોજન પર આધાર રાખે છે (ઉદાહરણ તરીકે કસરત, ખોરાક અને ધૂમ્રપાન).

વધુ માહિતી માટે, ફેક્ટશીટ 450, Risk factors for dementia

ડિમેન્શિયાના પ્રકાર

ડિમેન્શિયા ઘણા પ્રકારના હોય શકે છે. નિદાન સાથેના આશરે 95 ટકા લોકોને મુખ્ય ચાર પ્રકારમાંથી એક પ્રકાર હોઈ શકે છે – અલ્ઝાઈમર્સના રોગો, વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા, લેવી બોડી સાથેના ડિમેન્શિયા (DLB) અથવા ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયા (FTD). આ બધાનું વર્ણન નીચેના પેજ પર કરેલું છે.

વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા પછી અલ્ઝાઈમરના રોગો એ સહુથી સામાન્ય પ્રકાર છે. ડિમેન્શિયાના અન્ય પ્રકાર વિશે શીખવા માટે પેજ 23 જુઓ.

અલ્ઝાઈમરના રોગો

મગજની અંદર

મગજની અંદર બનેલા અસામાન્ય બંધારણને 'પ્લેકસ' અને 'ટેન્ગ્લ્સ' કહેવામાં આવે છે. આ વેસ્ક્યુલર કેવી રીતે કાર્ય કરે છે અને એકબીજા સાથે કેવી રીતે સંવાદ કરે છે તેને વિક્ષેપિત કરે છે, અને છેવટે તેમના મૃત્યુનું કારણ બને છે.

કોઈના અલ્ઝાઈમરના રોગ સાથેના મગજમાં કેટલાક મહત્વપૂર્ણ રસાયણોની પણ તંગી હોય છે. આ રસાયણોના સ્તરનો ઘટવાનો અર્થ થાય છે કે સંદેશાઓ મગજમાં જે રીતે મુસાફરી કરવા જોઈએ તે રીતે કરતા નથી.

પ્રારંભિક બદલાવો

અલ્ઝાઇમર રોગ સામાન્ય રીતે યાદશક્તિને હળવા નુકશાન સાથે ધીમે ધીમે શરૂ થાય છે, જેમ કે, તાજેતરની ઘટનાઓને યાદ કરવામાં અથવા નવી માહિતી શીખવામાં મુશ્કેલી થવી. તેનું કારણ છે કે મગજનો પહેલો ભાગ જેને અસર થાય છે તે યાદશક્તિ અને શીખવા માટેનો હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે લોકોના નામ અથવા તમે વસ્તુઓ મૂકી છે તે ભુલી શકો છો.

અન્ય પ્રારંભિક ફેરફારમાં સમવિષ્ટ થઇ શકે છે:
- ભાષા સાથેની સમસ્યાઓ, જેમ કે યોગ્ય વસ્તુ માટે યોગ્ય શબ્દો શોધવા
- મૂંઝવણ અથવા જે કહેવામાં આવે છે તેને અનુસરવામાં મુશ્કેલી અનુભવવી.
- ત્રણ પરિમાણોમાં વસ્તુઓ જોવામાં સમસ્યાઓ થવી
- દરરોજની ક્રિયાઓમાં મુશ્કેલી અનુભવવી – ઉદાહરણ તરીકે, દુકાનોમાં વસ્તુઓ માટે ચુકવણી કરતી વખતે સિક્કાઓ સાથે મુશ્કેલી અનુભવવી.
- વધુ અતડું બનવું અથવા મુડમાં બદલાવ અનુભવવા.

વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા 616, Alzheimer's disease: Understanding your diagnosis

વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા

મગજની અંદર

વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા મગજમાં લોહીના પુરવઠામાં થતી સમસ્યાઓના પરિણામે થાય છે – 'વેસ્ક્યુલર' શબ્દનો અર્થ રક્તવાહિનીઓ સબંધિત છે. ચેતા કોષોને જીવતા રહેવા માટે લોહીમાંથી ઓક્સીજનની અને પોષકતત્વોની જરૂર હોય છે. પૂરતા લોહી વિના, આ ચેતા કોષો મૃત્યુ પામે છે.

વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા વિવિધ પ્રકારના હોઈ શકે છે. તેનો એક પ્રકાર સ્ટ્રોકને કારણે થાય છે (જેને સ્ટ્રોક સબંધિત ડિમેન્શિયા કહેવામાં આવે છે). અન્ય એક મગજના ઊંડાણમાં રહેલા ભાગોને મળતા લોહીના ઓછા પુરવઠાને કારણે થાય છે (જેને સબકોર્ટીકલ વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા કહેવામાં આવે છે).

સ્ટ્રોક ત્યારે ઉદભવે છે જ્યારે મગજના ભાગમાં લોહીના પ્રવાહનો ગઠ્ઠો બને છે, અથવા જ્યારે મગજમાં રક્તવાહિનીનો વિસ્ફોટ થાય છે. ઘણીવાર વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા ઘણા મોટા સ્ટ્રોકને અનુસરે છે (જેને પોસ્ટ સ્ટ્રોક ડિમેન્શિયા કહેવામાં આવે છે). એ છતાં પણ ઘણીવાર તે નાના સ્ટ્રોક પછી આવે છે (જેને મલ્ટી ઇનફાર્કટ ડિમેન્શિયા કહેવામાં આવે છે).

સબકોર્ટીકલ વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા – જયારે મગજના ઉંડા ભાગોમાં લોહીનો પ્રવાહ ઓછો હોય છે – ઘણીવાર નાની ધમનીઓ જે મગજને લોહી પૂરું પાડે છે તે સાંકડી થવાને કારણે પણ થાય છે.

પ્રારંભિક ફેરફાર

તમે કેવા ફેરફાર અનુભવો છો તે મગજના ક્યાં ભાગમાં નુકશાન થયું છે તેના પર આધાર રાખે છે. સામાન્ય પ્રારંભિક ફેરફારમાં યોજનાઓ કરવી, ઝડપથી વિચારવુ અથવા એકાગ્રતામાં મુશ્કેલીઓ આવવી છે. થોડા સમય માટે એવું પણ થઇ શકે કે તમે ખુબ જ મૂંઝવણ અનુભવો. તમે હતાશ અથવા બેચેન પણ બની શકો છો. પ્રારંભિક તબક્કામાં હંમેશા યાદશક્તિ ખોવી તે સામાન્ય નથી હોતું.

જો તમને મોટો સ્ટ્રોક થયો હોય તો, વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયાના લક્ષણો અચાનકથી શરુ થઇ શકે છે. ત્યારબાદ તે સ્થિર રહી શકે છે અથવા, પ્રારંભિક તબક્કાઓમાં, સમય જતાં તે થોડા સારા થઇ શકે છે. જો ત્યારબાદ તમને અન્ય સ્ટ્રોક આવે તો, ફરીથી તમારા લક્ષણો ખુબ જ ખરાબ થઇ શકે છે.

જો તમને શ્રેણીબદ્ધ નાના સ્ટ્રોક આવતા હોય તો, થોડીવાર માટે તમારા લક્ષણો સ્થિર રહે છે અને પછી ધીમે ધીમે ઘટવાના બદલે તબક્કાવાર તેઓ ખુબ જ ખરાબ થતા જાય છે.

જો તમને સબકોર્ટીકલ વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા હોય તો, ધીમે ધીમે તબક્કાવાર તમારા લક્ષણો ખુબ જ ખરાબ થતા જાય છે.

વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા 614, Vascular dementia: Understanding your diagnosis

લેવી બોડી સાથેનો ડિમેન્શિયા (DLB)

મગજની અંદર

ડિમેન્શિયાના આ પ્રકારને તેનું નામ ચેતા કોષોમાં વિકાસ પામતા પ્રોટીનના નાના ઝુંડમાંથી મળ્યું છે, જેને લેવી બોડીઝ કહેવામાં આવે છે. જે અલ્ઝાઈમર રોગના પ્લેક્સ અને ટેન્ગલ્સના સમાન છે, તે મગજ જે રીતે કાર્ય કરે છે તેને વિક્ષેપિત કરે છે. તેઓ રાસાયણિક સંદેશવાહકના સ્તરને ઘટાડે છે જેને કારણે ચેતા કોષો મૃત્યુ પામે છે.

પાર્કિન્સન રોગ ધરાવતા લોકોમાં પણ લેવી બોડીઝ જોવા મળે છે. પાર્કિન્સન ધરાવતા વ્યક્તિમાં જેમ તેમની સ્થિતિની પ્રગતિ થાય તેમ ડિમેન્શિયા થવાનું જોખમ વધુ રહે છે. જો તેવું થાય, તો તેને પાર્કિન્સનના રોગનો ડિમેન્શિયા કહેવામાં આવે છે.

પ્રારંભિક ફેરફાર

લેવી બોડીઝ સાથેના ડિમેન્શિયાના પ્રારંભિક તબક્કાઓમાં, તમને સાવધ રહેવું કપરું લાગી શકે છે અને આગળ યોજનાઓ કરવામાં, તર્ક અને સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં મુશ્કેલી થઇ શકે છે. સામાન્ય રીતે આ લક્ષણો દરેક દિવસે અલગ અલગ હોય છે.

તમે વસ્તુ કઈ રીતે જુઓ છો તેમાં પણ તમને સમસ્યાઓ થઇ શકે છે, જેમ કે:

- અંતર નક્કી કરવામાં કપરું લાગવું
- ત્રણ પરિમાણોમાં વસ્તુઓ જોવામાં સમસ્યાઓ થવી
- જે વસ્તુઓ ત્યાં નથી હોતી તે દેખાવી (દાર્શનિક આભાસ).

તમારામાં પાર્કિન્સન રોગમાં હોય તેવા લક્ષણો પણ વિકાસ પામી શકે છે. જેમાં સમવિષ્ટ છે:

- ધીમું અને કઠોર હલનચલન
- સંતુલન સાધવામાં સમસ્યા
- એક હાથ અથવા પગમાં ધ્રુજારી થવી.

ઊંઘમાં પરેશાનીની પેટર્ન પણ સામાન્ય છે. જો કે છતાં પણ, અલ્ઝાઈમરના રોગ ધરાવતા કેટલાક લોકો કરતા તમારી યાદશક્તિ ઓછી અસર પામશે.

વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા 37, Dementia with Lewy bodies: Understanding your diagnosis

ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયા (FTD)

મગજની અંદર

ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયા અલગ અલગ શરતોની શ્રેણીને આવરતો શબ્દ છે. મુળ રીતે તેને પીકનો રોગ કહેવામાં આવે છે અને હજુપણ કેટલીક વાર આ શબ્દનો ઉપયોગ થાય છે. તે મગજના ફ્રોન્ટલ અને ટેમ્પરલ લોબ્સ તરીકે ઓળખાતા મગજના ભાગમાં થતા નુકશાનને કારણે થાય છે. આ ભાગો વર્તન, ભાવનાત્મક જવાબો અને ભાષા કૌશલ્યનું નિયંત્રણ કરે છે.

ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયામાં, આ લોબ્સના ચેતા કોષોમાં અસામાન્ય પ્રોટીનના ઝુંડ એકઠા થાય છે અને તેને કારણે કોષો મૃત્યુ પામે છે. મહત્વપૂર્ણ રસાયણો જે મગજની આસપાસ સંદેશાઓનું વહન કરે છે તેમને પણ અસર થાય છે.

પ્રારંભિક ફેરફાર

ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયા મોટે ભાગે લોકોને તેમની, 40, 50, અને 60 વર્ષની ઉમરમાં અસર કરે છે (મોટે ભાગે અલ્ઝાઈમરના રોગ અથવા વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા થતા લોકો કરતા નાના લોકોને થાય છે). ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયાના ત્રણ અલગ અલગ પ્રકાર છે, જેને બિહેવિયરલ વેરીએન્ટ, સીમેન્ટીક ડિમેન્શિયા અને પ્રોગ્રેસીવ નોન-ફ્લ્યુઅન્ટ અફાસીયા કહેવાય છે.

બિહેવિયરલ વેરીએન્ટ ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયામાં, ઘણી વખત સહુ પ્રથમ વ્યક્તિત્વ અથવા વર્તનમાં ફેરફાર જણાય છે. ઘણીવાર તમે અતડા બની જાઓ છો અથવા અન્ય લોકો જેટલી સંભાળ લે તેટલી ના લઇ શકો, અથવા તમે અયોગ્ય સામાજિક ટીકાઓ કરી શકો છો. તમે ઝનૂની અથવા આવેગજન્ય પણ બની શકો છો – ઉદાહરણ તરીકે, અસામાન્ય ખોરાકની આદત વિકસવી.

જો તમને સીમેન્ટીક ડિમેન્શિયા હોય તો, સામાન્ય રીતે તમે વાણી પર પ્રભુત્વ ધરાવતા હોવ છો પણ તમે કેટલાક શબ્દોનો અર્થ અથવા સમજ ગુમાવી શકો છો.

જો તમને પ્રોગ્રેસીવ નોન-ફ્લ્યુઅન્ટ અફાસીયા હોય તો, તમારી ભાષાને પણ અસર થઇ શકે છે. તમારી વાણી ધીમી થઇ જાય છે અને ઘણા પ્રયાસોની જરૂર પડે છે.

ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયાના પ્રારંભિક તબક્કાઓમાં, તમારી દૈનિક યાદશક્તિને અસર થવી અસંભવિત છે.

વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા 687, Frontotemporal dementia: Understanding your diagnosis

મિશ્ર ડિમેન્શિયા

કેટલાક લોકોને એકથી વધારે પ્રકારના ડિમેન્શિયા હોય છે. તેને મિશ્ર ડિમેન્શિયા કહેવામાં આવે છે. સહુથી સામાન્ય મિશ્રણ અલ્ઝાઈમરના રોગ સાથે વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયાનું છે. તેના બાદનું સહુથી સામાન્ય મિશ્રણ અલ્ઝાઈમરના રોગ સાથે લેવી બોડીઝ્નું છે. જો તમને મિશ્ર ડિમેન્શિયા હોય તો, તમને બન્ને પ્રકારના ડિમેન્શિયાના લક્ષણોનો અનુભવ થવાની શક્યતા રહે છે.

યુવાન લોકોમાં ડિમેન્શિયા (યન્ગ-ઓનસેટ ડિમેન્શિયા)

UK માં ઓછામાં ઓછા 42,000 લોકોને તેમની 65 વર્ષની ઉંમર સુધી પહોચતા પહેલા ડિમેન્શિયાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હતું. ઘણીવાર તેને 'યન્ગ-ઓનસેટ ડિમેન્શિયા', 'અર્લી-ઓનસેટ ડિમેન્શિયા', અથવા 'વર્કિંગ એજ ડિમેન્શિયા' કહેવામાં આવે છે.

જો તમે 65 વર્ષથી નીચે હોવ તો, તમે કોઇપણ પ્રકારના ડિમેન્શિયાને વિકસિત કરી શકો છો. જો કે, છતાં પણ, તમને સહુથી સામાન્ય પ્રકારનો ડિમેન્શિયા થવાની શક્યતા રહી શકે છે, જેમ કે, ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયા અથવા આનુવંશિક કારણોને લીધે થતાં અન્ય ડિમેન્શિયા. ડિમેન્શિયા ધરાવતા યુવાન લોકોમાંથી માત્ર દર ત્રીજા વ્યક્તિને અલ્ઝાઈમરનો રોગ હોઈ શકે છે.

તમારા કેટલાક લક્ષણો સમાન હશેઘણીવાર તમારે અલગ અલગ પડકારોનો સામનો કરવો પડશે અને વૃદ્ધ લોકોને અલગ અલગ પ્રકારના સહકારની જરૂર પડે છે. તમારો એક નાનો પરિવાર, નાણાકીય જવાબદારીઓ, જેમ કે, મોર્ગેજ હોઈ શકે છે, અને તમે હજુ પણ કાર્ય કરતા હોઈ શકો છો. ડિમેન્શિયા સાથે તમે વધુ સારી રીતે કેમ જીવી શકો તેને માટે તમારા રસ અને અપેક્ષાઓ અલગ અલગ પણ હોઈ શકે છે.

ડિમેન્શિયા ધરાવતા યુવાન લોકો દ્વારા સામનો કરવામાં આવતી સમસ્યાઓ વિશે વધુ જાણવા માટે, નાણાકીય બાબતો, ડ્રાઈવિંગ અને કાર્ય કરવાનો વિભાગ જુઓ. આ આગળની યોજનાઓ બનાવવાના પ્રકરણ 4 માં પેજ 63 ની શરૂઆતમાં આવરી લેવાયું છે. યુવાન લોકો માટેની સેવાઓ પરની માહિતી માટે પણ પેજ 100 જુઓ.

વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા 688, Young-onset dementia: Understanding your diagnosis

ડિમેન્શિયા અને શીખવામાં અસમર્થતા

ડાઉન સિન્ડ્રોમ સહીતના, શીખવાની અસમર્થતા ધરાવતા લોકોમાં યુવાન વયે ડિમેન્શિયા વિકસવાની શક્યતાઓ વધુ રહે છે (સામાન્ય રીતે અલ્ઝાઈમરના રોગ). જો તમને ડિમેન્શિયા અને શીખવાની અસમર્થતા હોય તો, તમારા પ્રારંભિક લક્ષણો થોડા અલગ હોઈ શકે છે – ઉદાહરણ તરીકે, તમને વર્તનમાં ફેરફાર અનુભવવાની શક્યતાઓ વધુ હોય શકે છે. તમે જે સહકાર મેળવી રહ્યા હોવ તે તમારી સમજ મુજબ અનુકુળ અને તમને કેવી રીતે સંવાદ કરવો ગમે છે તે મુજબનો હોવો જોઈએ.

વધુ માહિતી માટે ફેક્ટશીટ 430, Learning disabilities and dementia, ER1, What is dementia?

આલ્કોહોલ સબંધિત મગજનું નુકશાન (કોર્સાકોફ સિન્ડ્રોમ સહીત)

આલ્કોહોલ રીલેટેડ બ્રેઈન ડેમેજ (ARBD) (આલ્કોહોલ સબંધિત મગજનું નુકશાન) એ કેટલાક વર્ષો સુધી નિયમિત રીતે વધુ પીવાના કારણે થાય છે. તે મધ્યમ વયના લોકોને અસર કરે છે. ARBD એ ડિમેન્શિયાનો પ્રકાર નથી પણ તેના લક્ષણો સમાન હોઈ શકે છે, જેમ કે યાદશક્તિ ગુમાવવી અને નિર્ણય લેવામાં સમસ્યાઓ આવવી. જો તમે આલ્કોહોલ પીવાનું બંધ કરો તો, સારો ખોરાક જમો અને જ્ઞાનાત્મક પુનર્વસવાટ લો, તો તમે આંશિક અથવા સંપૂર્ણ સાજા થવા માટે સક્ષમ બની શકો છો.

વધુ માહિતી માટે ફેક્ટશીટ 438, What is alcohol-related brain damage?

ડિમેન્શિયા થવાના જુજ કારણો

અન્ય પરિસ્થિતિઓની વિશાળ શ્રેણી ડિમેન્શિયા તરફ દોરી શકે છે. તે ઘણી જુજ હોય છે,અને સાથે મળીને તમામ ડિમેન્શિયાના માત્ર 5 ટકા માટે જવાબદાર હોય છે. એ છતાં પણ, યુવાન વયના લોકોમાં તે સહુથી સામાન્ય હોય છે.

વધુ માહિતી માટે, ફેક્ટશીટ 442, Rarer causes of dementia

2

2

2

સારવારો

આ વિભાગમાં

મુખ્ય મુદ્દાઓ: સારવાર	26
ડિમેન્શિયાની સારવાર કરવા માટે દવાઓ	28
દવા વિનાની સારવાર	35

2

મુખ્ય મુદ્દાઓ: **સારવાર**

ડિમેન્શિયા માટે કોઈ જાણીતો ઉપચાર નથી. તમારી અન્ય તબીબી પરિસ્થિતિઓને ધ્યાનમાં રાખીને અને તમારી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરીને, સારવારમાં દવા સાથે અને દવા વિના બન્ને અભિગમનનો સમાવેશ થાય છે. આના મિશ્રણ સાથે, ઘણા વર્ષો સુધી ડિમેન્શિયા સાથે સારી રીતે જીવવાનું શક્ય બને છે.

અલ્ઝાઈમરના રોગની સારવાર માટે ચાર દવા વિકસાવવામાં આવી છે:

- ડોનપેઝીલ
- રીવાસ્ટીગમાઈન
- ગેલેન્ટામાઈન

} રોગના પ્રારંભિક અને મધ્ય તબક્કાના લોકો માટે.

- મેમાંન્ટાઇન – ડિમેન્શિયાના પછીના તબક્કાના લોકો માટે.

કેટલાક લોકોમાં થોડા સમય માટે આ દવાઓ અલ્ઝાઈમર રોગના લક્ષણોમાં મદદ કરે છે. જો તમને લેવી બોડીઝ ડિમેન્શિયા અથવા મિશ્ર ડિમેન્શિયા જે અલ્ઝાઈમરના રોગ અને વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયાનું મિશ્રણ છે તે હશે તો, તમને પણ આમાંથી એક આપવામાં આવી શકશે.

જો તમને ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયા હશે તો, આ દવાઓ યોગ્ય નહી હોય. તમને તમારા કેટલાક લક્ષણો માટે એન્ટીડિપ્રેસન્ટ દવાઓ આપવામાં આવી શકે છે.

જો તમને વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા હોય તો, સામાન્ય રીતે તમને કોઇપણ અંતર્ગત પરિસ્થિતિઓ જેમ કે હાઈ બ્લડ પ્રેશર અથવા હ્રદયની સમસ્યાઓ હોય, તો તેની સારવાર માટે દવાઓ પ્રિસ્ક્રાઇબ કરવામાં આવશે,

જેમાં દવાઓનો સમાવેશ થતો નથી તેવો અભિગમ પણ તમને લાભ કરી શકે છે. કોગ્નેટીવ સ્ટીમ્યુલેશન તેનું જ એક ઉદાહરણ છે, જેમાં મગજને સક્રિય રાખવા માટે શબ્દના કોયડાઓ અથવા વર્તમાન બાબતોની ચર્ચાનો સમાવેશ કરવામાં આવી શકે છે. લાઈફ સ્ટોરી પર કામ કરવું એ અન્ય એક ઉદાહરણ છે, જેમાં તમારે તમારી યાદશક્તિને મદદ કરવા માટે તમારા જીવનના અનુભવોનો રેકોર્ડ બનાવવાનો હોય છે. તે સ્ક્રેપ બુક, ફોટો આલ્બમ અથવા કોમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ કરીને થઇ શકે છે.

2

ડિમેન્શિયાની સારવાર કરવા માટે દવાઓ

વર્તમાનમાં, ડિમેન્શિયા માટે કોઈ જાણીતો ઉપચાર નથી. એ છતાં પણ, વૈજ્ઞાનિકો તેને શોધવા માટે પ્રયત્નો કરી રહ્યા છે. વધુ માટે પેજ 123 પર સંશોધન જુઓ.

જો કે, મદદ કરી શકે તેવી દવાઓ છે. તમને જે ડિમેન્શિયા થયો છે તેના પ્રકાર પર આધારિત, આ દવાઓ તમારા લક્ષણોને ઘટાડી શકે છે અથવા થોડા સમય માટે તેને ખુબ જ ખરાબ થતા અટકાવી શકે છે. નિદાન પછી દવા સિવાયનો અભિગમ અને યોગ્ય સહકાર મેળવવો (જેમ કે, માહિતી અને સલાહ, અન્ય સાથે વાત કરવી અને તમારા મગજને સક્રિય રાખવું) પણ ખુબ જ મુલ્યવાન છે.

અન્ય બીમારીઓ અથવા ચેપ પણ વ્યવસ્થાપિત કરવાની જરૂર રહે છે – પેજ 49 પર તંદુરસ્ત રહો, જુઓ.

અલ્ઝાઈમરનો રોગ

ચાર દવાઓ વિકસિત કરવામાં આવી છે જે અલ્ઝાઈમર રોગમાં મગજમાં જોવા મળતા કેટલાક રાસાયણિક ફેરફારને નિશાન બનાવે છે. આ દવાઓ પ્રથમ યાદશક્તિ અને વિચારમાં મદદ કરવા માટે તૈયાર કરવામાં આવી હતી, પણ તે અન્ય પ્રકારના લક્ષણો માટે પણ લાભ કરી શકે છે. તે ડિમેન્શિયાના કેટલાક અન્ય પ્રકારો માટે પણ મદદરૂપ થઇ શકે છે.

ડોનપેઝીલ, રીવાસ્ટીગમાઈન અને ગેલેન્ટામાઈન

જો તમને હળવો અથવા મધ્યમ અલ્ઝાઈમર રોગ હોય તો, તમને ત્રણમાંથી એક દવા લખી આપવામાં આવી શકે છે:

- ડોનપેઝીલ
- રીવાસ્ટીગમાઈન
- ગેલેન્ટામાઈન.

જો તમને મિશ્ર ડિમેન્શિયા હોય, જેમાં અલ્ઝાઈમર મુખ્ય કારણ છે, તો તમને પણ આમાંથી એક પ્રિસ્ક્રાઇબ કરવામાં આવી શકે છે.

તે તમામ એસેટીલ્કોલાઇન કહેવાતા રસાયણ, કે જે સંદેશાઓને મગજમાં પસાર થવામાં મદદ કરે છે તેમની સંખ્યા વધારવામાં સમાન રીતે કાર્ય કરે છે. અલ્ઝાઈમર રોગ ધરાવતા લોકોમાં આ રસાયણની કમી હોય છે.

પ્રથમ સ્થાને આ દવાઓ એક ડિમેન્શિયા સ્પેશીયાલીસ્ટ દ્વારા પ્રિસ્ક્રાઇબ કરવામાં આવશે. આ હોઈ શકે:

- ખાસ ડિમેન્શિયા કુશળતા ધરાવતા GP
- મેમરી ક્લિનિક ખાતે મનોવૈજ્ઞાનિક (ડોકટર કે જે માનસિક આરોગ્યમાં નિષ્ણાત હોય)
- જેરીયાટ્રીશિયન (ડોકટર કે જે વૃદ્ધ લોકોના શારીરિક આરોગ્યમાં નિષ્ણાંત હોય)
- ન્યુરોલોજિસ્ટ (એવા ડૉકટર જે નર્વસ સિસ્ટમ રોગોમાં નિષ્ણાત હોય).

આ પછી, સામાન્ય રીતે તમારા GP અથવા કન્સલ્ટન્ટ દ્વારા નિયમિત સમીક્ષા પછી, તમારા GP તમને રોજીંદી દવા પ્રિસ્ક્રાઇબ કરવામાં સમર્થ હશે.

શક્ય લાભો

થોડા સમય માટે આ દવાઓ તમને તમારા લક્ષણોમાં મદદ કરતી દેખાશે. આ લાભોમાં ચિંતામાં ઘટાડો અને સારી પ્રેરણા, યાદશક્તિ, એકાગ્રતા તેમજ દૈનિક જીવવાની કુશળતાનો સમાવેશ થાય છે.

શક્ય આડ અસરો

આ દવાની આડ અસરોમાં ભૂખ મરી જવી, ઉલટી આવવી, ઉબકા આવવા અને ઝાડનો સમાવેશ થાય છે. સરેરાશ તે 10 માંથી માત્ર એકાદ વ્યક્તિને અસર કરે છે. જો કોઈ એક દવાને કારણે સમસ્યા વાળી આડ અસરો થતી હોય તો, તમે તે બદલીને અન્યનો પ્રયાસ કરવાને સમર્થ બની શકો છો.

મેમાંન્ટાઇન

જો તમે અલ્ઝાઈમર રોગના મધ્ય તબક્કામાં હોવ પણ આડ અસરોને કારણે પેજ 28 માં સૂચિત કરેલી ત્રણ દવામાંથી કોઇપણ ના લઇ શકતા હોવ તો – તમને મેમાંન્ટાઇન આપવામાં આવી શકે છે. મેમાંન્ટાઇન, અલ્ઝાઈમરના પછીના તબક્કાઓમાં જયારે વ્યક્તિના લક્ષણો ગંભીર થઇ જાય ત્યારે પણ આપવામાં આવી શકે છે. ઘણીવાર તે ડોનપેઝીલ, રીવાસ્ટીગમાઈન, અથવા ગેલેન્ટામાઈન સાથે હોય છે.

મેમાંન્ટાઇન, કુદરતી પદાર્થ કહેવાતા ગ્લુટામેટની અસરથી ચેતા કોષોને રક્ષણ આપવા દ્વારા કામ કરે છે. ઘણીવાર અલ્ઝાઈમર રોગ ધરાવતા વ્યક્તિઓના મગજમાં ગ્લુટામેટનું ઉચ્ચ સ્તર હોય છે, જે નુકશાનકારક હોઈ શકે છે.

શક્ય લાભો

મેમાંન્ટાઇન અલ્ઝાઈમરના રોગ ધરાવતા વ્યક્તિઓના મધ્ય અથવા અંતિમ તબક્કાઓમાં થોડા સમય માટે લક્ષણોની પ્રગતિ ધીમી કરી શકે છે. તે સાવધ રહેવામાં અને ઉત્તેજના અથવા આક્રમક વર્તનમાં મદદ કરી શકે છે, જે બન્ને ડિમેન્શિયાના અંતિમ તબક્કાઓમાં ખુબ સામાન્ય છે.

શક્ય આડ અસરો

સામાન્ય રીતે મેમાંન્ટાઇનમાં અન્ય ત્રણ દવાઓ કરતા ઓછી આડ અસર થાય છે, છતાં પણ તેને કારણે ચક્કર, માથાનો દુખાવો, ઊંચું બ્લડ પ્રેશર અને કબજિયાત થઇ શકે છે.

વધુ જાણકારી માટે ફેક્ટશીટ 407, Drug treatments for Alzheimer's disease

વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા

જો તમને વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા હોય તો, અલ્ઝાઈમર માટે સૂચવવામાં આવેલી દવાઓ આગ્રહણીય નથી, જ્યાં સુધી કે તમને અલ્ઝાઈમરના રોગ અને વેસ્ક્યુંલર ડિમેન્શિયા બન્ને સાથે મિશ્ર ડિમેન્શિયા ના થયો હોય ત્યાં સુધી.

જો કે, અંતર્ગત પરિસ્થિતિ જેને કારણે વેસ્ક્યુંલર ડિમેન્શિયા થયું હોય તેની સારવાર કરીને અને આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલીને અનુસરીને (ઉદાહરણ તરીકે, ધુમપાન ન કરીને) તેની પ્રગતિને ધીમી કરી શકાય છે. અંતર્ગત પરિસ્થિતિઓમાં સમવિષ્ટ છે:

- ઊંચું બ્લડ પ્રેશર
- ઊંચું કોલેસ્ટ્રોલ
- સ્ટ્રોક
- ડાયાબિટીસ
- હૃદયની સમસ્યાઓ

GP ઘણીવાર આ પરિસ્થિતિઓ માટે દવાઓ પ્રિસ્ક્રાઈબ કરશે. તમે પહેલેથી જ તે લેતા હશો. તબીબી સલાહને અનુસરવું અને નિયમિત ચેક-અપ માટે જવું મહત્વપૂર્ણ છે.

અન્ય ડિમેન્શિયા

લેવી બોડીઝ સાથેનો ડિમેન્શિયા

જો તમને લેવી બોડીઝ સાથેનો ડિમેન્શિયા હોય તો, તમને અલ્ઝાઈમરના પ્રારંભિક તબક્કાઓમાં લોકોને આપવામાં આવતી ત્રણમાંથી એક દવા આપવામાં આવી શકે છે (ડોનપેઝીલ, રીવાસ્ટીગમાઈન, અથવા ગેલેન્ટામાઈન). જો તમને દુ:ખદાયી લક્ષણો હોય, જેમ કે, આભાસ કે ઉત્તેજના તો આ ખાસ કરીને મદદરૂપ થઇ શકે છે.

જો તમને સરખી ઉંઘ ના આવતી હોયા તો તમને મદદા કરી શકે તેવી કેટલીક દવાઓ પણ છે. હલનચલન અથવા સંતુલનની સમસ્યાઓ માટે, તમને લેવોડોપ દવા આપવામાં આવી શકે છે.

ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયા

અલ્ઝાઈમર ધરાવતા લોકોને જે દવાઓ આપવામાં આવે છે તે ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોને કોઈ લાભ આપતી હોય તેવુ દર્શાવવામાં આવ્યું નથી. તે નુકશાનકારક પણ હોઈ શકે છે. તેમની ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયાની સારવાર માટે મંજુરી આપવામાં આવી નથી અને સામાન્ય રીતેપ્રિસ્ક્રાઇબ કરવી પણ ન જોઈએ.

જો તમને બિહેવિયરલ વેરીએન્ટ ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયા હોય તો, એન્ટીડિપ્રેસન્ટ દવાઓ પ્રિસ્ક્રાઇબ કરવામાં આવે તે સામાન્ય છે. આ અયોગ્ય અને ઝનૂની અથવા વર્તણૂકની તીવ્ર ઇચ્છાને ઘટાડી શકે છે.

નવી સારવારમાં સંશોધન

ડિમેન્શિયા ધરાવતા ઘણા લોકો નવી સારવારમાં થતા સંશોધન વિશે જાણવા માંગતા હોય છે. કેટલાક ક્લિનિકલ ટ્રાયલ માં ભાગ લેવાનું પસંદ કરશે. વધુ માટે પેજ 123 પર સંશોધન જુઓ.

દવાઓ વિશે ડોકટરને પૂછવાના પ્રશ્નો

જ્યારે તમે ડોકટરને મળો ત્યારે દવા વિશેના પ્રશ્નો તૈયાર કરવા અથવા લઇ જવા ઉપયોગી થઇ શકે છે.

- શું દવા સિવાયની કોઈ સારવાર છે જે હું તેના બદલે અથવા પહેલા પ્રયાસ કરી શકું?
- તમે મને આ દવાઓ શા માટે આપી રહ્યા છો?
- હું દવાઓ કઈ રીતે લઇ શકું?
  - મારે આ કેટલા લાંબા સમય સુધી લેવાની રહેશે?
  - હું ડોઝ લેવાનું ચુકી જાઉં તો શું થશે?
  - શું હું હજુ પણ મારી અન્ય દવાઓ લઇ શકું છું?
  - શું હું આલ્કોહોલ પી શકું છું?
- આ દવાના ગુણ અને દોષ શું છે?
  - તે મને કઈ રીતે મદદ કરી શકશે?
  - તે મારા લક્ષણોને કઈ રીતે અસર કરશે?
  - તે મારા દૈનીક જીવનને કઈ રીતે સુધારી શકશે?
  - શું હું કોઈ આડ અસરથી પીડાઈ શકું છું?
  - મારે તમને ક્યાં ફેરફારો વિશે કહેવું જોઈએ?
- શું તમને કોઈ માહિતી મળી જે હું લઇ જઈ શકું?

2

દવા વિનાની સારવાર

ડિમેન્શિયાના લક્ષણોને વ્યવસ્થિત કરવા અથવા સારવાર આપવા દવાઓ જ એકમાત્ર રસ્તો નથી. અન્ય પણ ઘણી વસ્તુઓ છે જે તમને સારી રીતે જીવવામાં મદદ કરી શકે છે. કેટલીક સામાન્ય દવા વિનાની સારવાર નીચે નોંધેલી છે અને સારી રીતે જીવવાના કેટલાક અન્ય અભિગમો પ્રકરણ 3માં આવરી લેવામાં આવ્યા છે, સારી રીતે જીવવું, પેજ 39 થી શરુ થાય છે.

દવા વિનાની સારવાર જે ઉપલબ્ધ છે, અને તેમના માટે કઈ રીતે સંદર્ભ આપવો, તે સમગ્ર દેશમાં અલગ અલગ હોય છે. વિગત માટે તમારા GP ને, યાદશક્તિ સેવાઓ અથવા સ્થાનિક Alzheimer's Society ને પૂછો. નોંધેલી કેટલીક સેવાઓ માટે તમે તમારી જાતને પણ સંદર્ભ આપવા સક્ષમ બની શકો છો.

કોગ્નેટીવ સ્ટીમ્યુલેશન થેરેપી

કોગ્નેટીવ સ્ટીમ્યુલેશન થેરેપી (CST) નો ધ્યેય તમારા મગજને સક્રિય રાખી તમારી માનસિક ક્ષમતા સુધારવાનો છે. આ કેટલાક અઠવાડિયાના વિષય વસ્તુની પ્રવૃતિઓના સત્રોની શ્રુંખલા દ્વારા કરવામાં આવે છે. એક સત્રમાં, ઉદાહરણ તરીકે, શબ્દના કોયડાઓ કરી અથવા વર્તમાન બાબતો વિશે વાત કરવાનો સમાવેશ થઇ શકે છે. પછી અન્ય સત્રમાં તમે સંગીત સાથે કોઈ યંત્ર વગાડી શકો છો. CST માં રેમીનીસીન્સ થેરેપી સાધનોનો પણ સમાવેશ થાય છે (નીચે જુઓ).

સત્રના પહેલા સેટ પછી, લાભોને જાળવી રાખવા માટે તમને જાળવણી માટે CST આપવામાં આવશે (જે ઓછા હોય, 'ટોપ-અપ' સત્રો). એવા પુરાવાઓ છે કે CST જેવા અભિગમોને કારણે ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોની માનસિક ક્ષમતાઓ અને જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારો થાય છે.

2

2

જ્ઞાનાત્મક પુનર્વસવાટ

જ્ઞાનાત્મક પુનર્વસવાટમાં, મનોવૈજ્ઞાનિક અથવા વ્યવસાયિક ચિકિત્સક તમારી સાથે કાર્ય કરશે અને તમારા નજીકનું કોઈ એક વ્યક્તિ સંમત થયેલા ધ્યેયોને હાંસલ કરવામાં તમારી મદદ કરશે. તેમાં મોબાઈલ ફોનનો ઉપયોગ કરવાનું શીખવું અથવા જીવનની કળા જેમ કે રસોઈ કરવાને ફરીથી શીખવું હોઈ શકે છે. ડિમેન્શિયાના પ્રારંભિક તબક્કાઓમાં, જ્ઞાનાત્મક પુનર્વસવાટ તમને તમારા ધ્યેય મેળવવામાં અને સ્થિતિનો વધુ સારી રીતે સામનો કરવામાં મદદ કરે છે. તે તમારા મગજના એવા ભાગો જે કામ નથી કરી રહ્યા તેને મદદ કરવા માટે કામ કરી રહ્યા હોય તેવા ભાગોનો ઉપયોગ કરી કામ કરે છે.

લાઈફ સ્ટોરી અને રેમીનીસીન્સ કાર્ય

લાઈફ સ્ટોરી એ કાર્ય છે જ્યાં તમે યાદ રાખવા માટે સ્ક્રેપબુક, ફોટો આલ્બમ અથવા ઇલેક્ટ્રોનિક એપનો ઉપયોગ કરો છો અને તમારા જીવનની વિગતોનો રેકોર્ડ રાખો છો. આ તમારા અનુભવો, મુલ્યો અથવા માન્યતાઓ હોઈ શકે છે. લાઈફ સ્ટોરી કાર્ય એ સામાન્ય રીતે તમારા, તમારા પરિવાર, મિત્રો અથવા સહકાર આપતા કાર્યકર માટેની સંયુક્ત પ્રવૃત્તિ છે.

રેમીનીસીન્સમાં તમારા ભૂતકાળ વિશે વાતો કરવી, ફોટાઓ જેવા સાધનોનો, પરિચિત વસ્તુઓ અથવા સંગીતનો ઉપયોગ કરવો કાર્યોનો સમાવેશ થાય છે. તે તમને તમારું આખું જીવન જોવામાં અને તમારા અનુભવો તેમજ સિદ્ધિઓને ઓળખવામાં મદદ કરે છે.

ઘણીવાર આ અભિગમોમાં મનપસંદ સંપત્તિ અથવા સંસ્મરણોના મેમરી બોક્ષના સંયોજનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ પ્રકારની પદ્ધતિઓ લોકપ્રિય છે કારણકે તે તમારી પ્રારંભિક યાદો, કે જે તમે લાંબા સમય સુધી જાળવી રાખી હોય તેના પર દોરવામાં આવી હોય છે.

પુરાવાઓ છે કે લાઈફ સ્ટોરી અને રેમીનીસીન્સ કાર્ય, ખાસ કરીને જયારે એક પછી એક કરવામાં આવે ત્યારે મૂડ, સુખાકારી અને માનસિક ક્ષમતાઓ જેમ કે, યાદશક્તિ. સુધારી શકે છે. તમે કોણ છો તેના વિશે વાત કરવાથી, તે તમને અને અન્યોને તમારા ડિમેન્શિયા કરતા તમારામાં એક રસપ્રદ અને વૈવિધ્યસભર જીવન છે જેનામાં હજુ પણ કુશળતા અને રસ છે તેના પર ધ્યાન આપવામાં મદદ કરશે.

વધુ માહિતી માટે **alzheimers.org.uk** ની મુલાકાત લો

2

સંગીત અને સર્જનાત્મક કળાઓના ઉપચારો

સંગીત અને સર્જનાત્મક કળાઓ દ્વારા ઉપચાર આ રોગનિવારક સત્રો છે જ્યાં તમે સંગીત બનાવી શકો છો, ગાવું, નૃત્ય, પેઈન્ટ કરી શકો છો અને સર્જનાત્મક બનો છો. તે સમુહમાં અથવા વ્યક્તિગત રીતે સ્થાન લઇ શકે છે અને એક લાયક વ્યાવસાયિક દ્વારા તેનું નેતૃત્વ કરવામાં આવે છે. જો તમે શું અનુભવો છો તેના વિશે વાત કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવતા હોવ તો, સર્જનાત્મક ઉપચાર સારો થઇ શકે છે. તે તમારા મગજને સક્રિય રાખે છે અને તમારી લાગણીઓ અને સ્વ અભિવ્યક્તિને રજુ કરવામાં મદદ કરે છે.

પૂરક ઉપચાર

પુરક ઉપચારમાં પરંપરાગત દવાઓની બહારની વ્યાપક શ્રેણીની સારવારનો સમાવેશ થાય છે. જો તમે આ ઉપચારોનો પ્રયાસ કરવાનો વિચાર કરતા હોવ તો, તમારે તમારા GP સાથે ચર્ચા કરવી જોઈએ. ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો માટે શક્ય લાભોના કેટલાક પુરાવાઓ છે:

- એરોમાથેરાપી – ખાસ કરીને લેમન બામ અને લેવેન્ડર (રાહત માટે)
- મસાજ (ઉત્તેજના માટે)
- બ્રાઈટ લાઈટ થેરેપી – લાઈટના બોક્ષની સામે બેસવું (વિક્ષેપિત ઉંઘ અથવા લો-મૂડમાટે)

તમારા આગળના પગલાઓ

- **તમારા GP ને પૂછો કે તમારી દવાઓ શું છે અને તે કઈ રીતે લેવાની છે.**
- **જો અન્ય કોઈ થેરેપી અથવા ક્રિયાઓ હોય જે તમને સારી રીતે જીવવામાં મદદ કરી શકે તા તેના માટે તમારા GP અથવા સ્થાનિક Alzheimer’s Society ને પૂછો.**

3

3

સારી રીતે જીવવું

3

આ વિભાગમાં

મુખ્ય મુદ્દાઓ	40
સકારાત્મક રહેવું	44
સબંધોમાં ફેરફાર	45
વાતચીત	47
ઘટતી યાદશક્તિનો સામનો કરવો	48
સ્વસ્થ રહેવું	49
સક્રિય રહેવું	54
તમારા ઘરને ડિમેન્શિયા અનૂકુળ બનાવવું	57
ટેક્નોલોજી	58
એકલા રહેવું	60

3

મુખ્ય મુદ્દાઓ: **સારી રીતે જીવવું**

જો તમારું ડિમેન્શિયા માટે નિદાન થયું હોય તો, ઘણી બધી વસ્તુઓ છે જે તમને બને તેટલી વધુ સારી રીતે જીવવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે હજુ જે વસ્તુઓ કરી શકો છો તેમજ જેનો આનંદ માણી શકો છો તેના પર ધ્યાન દેવું મહત્વપૂર્ણ છે.

જયારે તમને ડિમેન્શિયા હોય ત્યારે સબંધો બગડી શકે છે, જેની સાથે અનુકુલન સાધવું કપરું બની શકે છે. એનો અર્થ એવો બિલ્કુલ નથી થતો કે તેઓ ઓછા મુલ્યવાન અથવા ઓછા કાળજી લેનાર થઇ જાય છે. વસ્તુઓ વિશે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.

ઘણીવાર તમને વાત કરવાનું મુશ્કેલ લાગી શકે છે. તમને જે સમસ્યાઓ હોય તેનું વર્ણન કરવામાં અને લોકો તમને કઈ રીતે મદદ કરી શકે છે તે અંગે જયારે તમને વાત કરવાનું સરળ લાગે તેવા દિવસોનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

જો તમને યાદશક્તિની સમસ્યાઓ હોય તો, તમે મોટી ડાયરીનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયત્ન કરી શકો છે, અને તેને કેલેન્ડર ક્લોકની નજીક રાખી શકો છો. તમે મહત્વપૂર્ણ વસ્તુઓ જેમ કે, ચાવીઓ અને ચશ્માં, એક જ સાથે એક જ જગ્યાએ રાખવાનો પ્રયત્ન પણ કરી શકો છો – જ્યાં સરળતાથી જોઈ શકાય, ડ્રોઅર કે અલમારીમાં નહી.

ડિમેન્શિયાનો અર્થ એ નથી કે તમે અસ્વસ્થ અનુભવો. તંદુરસ્ત રહેવું અને તેનો પ્રયાસ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે. નિયમિત કસરત અને સંતુલિત આહાર જમવાથી મદદ મળી શકે છે. જો તમે ધુમ્રપાન કરતા હોવ તો, બંધ કરો.

તમારા GP સાથે નિયમિત ચેક-અપ તેમજ નિયમિત દાંતના, આંખના અને કાનના તપાસ ગોઠવો. વાર્ષિક ફ્લૂ રસી મેળવો અને જો તમને અસ્વસ્થતા લાગે તો તરત જ ડૉક્ટરને મળો. જો તમને તુરંત જ મદદ ના મળે તો, નાની વસ્તુઓ જેવી કે પેશાબ અથવા છાતીનો ચેપ તમને ખુબ જ મૂંઝવણમાં મૂકી શકે છે.

જે રીતે તમારા જીવનમાં ફેરફાર થતાં હોય તેને કારણે તમે હતાશા અથવા ચિંતા અનુભવી શકો છો. જો આ કિસ્સો હોય, તો તમને એન્ટીડિપ્રેસન્ટ દવાઓ પ્રિસ્ક્રાઇબ કરવામાં આવી શકે છે અને વાત કરીને ઉપચાર કરવાનું જેમ કે કાઉન્સિલિંગ અથવા કોગ્નેટીવ બિહેવિયરલ થેરેપી (CBT) માટે કહેવામાં આવી શકે છે.

પેજ 42 પર ચાલુ

3

3

મુખ્ય મુદ્દાઓ: **સારી રીતે જીવવું** (ચાલુ)

સક્રિય રહેવાનો પ્રયત્ન કરો અને લોકોના સંપર્કમાં રહો. આ તમને તમારું કોશલ્ય અને યાદશક્તિ પાછી મેળવવામાં તેમજ તમારા સ્વાભિમાન, ઊંઘ અને સુખાકારી સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. જ્યાં પણ શક્ય હોય, તમારે કોઈ કાર્ય અલગ રીતે કરવું પડે તો પણ તમે જેનો આનંદ માણતાં હોવ તે કરવાનું ચાલુ રાખો. તમને જે ક્રિયાઓમાં મુશ્કેલી થતી હોય તેના પર સલાહ માટે એક વ્યવસાયિક ઉપચારાકને (એક આરોગ્ય વ્યવસાયિક જે લોકોને તેમની દરરોજની કુશળતાઓ જાળવવામાં મદદ કરતા હોય) પૂછો.

તમે તમારા ઘરને વધુ સુરક્ષિત બનાવવા માટે પગલાઓ પણ લઇ શકો છો. જે વસ્તુઓ હલનચલન કરવામાં સરળ હોય તેને દુર કરો અને કાર્બન મોનોક્સાઇડ ડિટેક્ટર્સ તેમજ સ્મોક એલાર્મ ફીટ કરાવો. તમે પ્લગ્સ, લાઈટ્સ અને ગરમી માટે ઓટોમેટિક ટાઈમર્સ પણ મેળવી શકો છો.

ટેકનોલોજીના ઘણા ભાગો છે જે તમને સારી રીતે જીવવામાં મદદ કરી શકે છે. તેમાં દવાઓના ઇલેક્ટ્રોનિક રીમાઈન્ડર્સ, લોકેટર ડિવાઈસ જે તમે વસ્તુને અયોગ્ય જગ્યાએ મૂકી હોય તેના માટે મદદ કરી શકે છે, જો કોઈ કિસ્સામાં તમે ગેસ, ઓવેન કે નળ બંધ કરવાનું ભુલી જાઓ તો ઓટોમેટિક લાઈટ્સ 'બંધ' કરવાના ઉપકરણનો સમાવેશ થાય છે.

જો તમે ડિમેન્શિયા સાથે એકલા રહેતા હોવ તો, તમારે વધારાના પડકારોનો સામનો કરવો પડે છે. લોકો સાથે સંપર્કમાં રહેવાનું અને તમારા ઘરમાં સુરક્ષિત રહેવાનું તમારા માટે કપરું થઇ શકે છે. મદદ અને સહકાર માટે મિત્રો અને પરિવારને પૂછવું અને તમારા ઘરને ડિમેન્શિયા મૈત્રીપૂર્ણ બનાવવું મહત્વપૂર્ણ છે.

3

સકારાત્મક રહેવું

ડિમેન્શિયા સાથે રહેવું પડકારરૂપ બની શકે છે અને તમને શું થઇ રહ્યું છે તેના વિશે તમે ગુસ્સે અથવા હતાશ થઇ શકો છે. ભવિષ્ય માટેની તમારી યોજનાઓ બદલી શકે છે, પણ તમે કોણ છો તેને ડિમેન્શિયા બદલી નહી શકે.

સકારાત્મક રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે. તમે જે નથી કરી શકતા તેના કરતા તમે જે કરી શકો છો અને શું કરવા માંગો છો તેના પર ધ્યાન આપો, અને અલગ થવાનો અથવા વંચિત રહેવાનો પ્રયાસ ના કરો. વ્યસ્ત રહેવાથી અને તમે જેનો આનદ માણો છો તે ક્રિયાઓ કરવાથી તમે વધુ વિશ્વાસપૂર્ણ અને પરિપૂર્ણ અનુભવી શકો છો.

જો તમે જે વસ્તુઓનો આનંદ માણો છો તેને રોકવા ના માંગતા હોવ તો, તમારે માત્ર તેમને અલગ રીતે કરવાની રહેશે. ઘણી બધી વ્યવહારુ વસ્તુઓ છે જે તમને વધુ સારી રીતે જીવવામાં અને તમે જેનો આનંદ માણો છો તેને કરવામાં મદદ કરી શકે છે – તેમાંથી ઘણી બધીનું આ પ્રકરણમાં વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

3

સબંધોમાં ફેરફાર

તમને લાગી શકે કે ડિમેન્શિયાને કારણે તમારા અન્ય લોકો સાથેના સબંધો બદલી રહ્યા છે. તેનો સામનો કરવો કપરું બની શકે છે, પણ કેટલીક વસ્તુઓ છે જેની સાથે તમે અનુકુલન સાધી શકો છો, અને તેમાંથી સકારાત્મકલઇ શકાય તેવીબાબત પણ હોઈ શકે છે.

- તમારા નિદાન સાથેની સમજૂતી માટે અન્ય લોકોને થોડો સમય લાગી શકે છે. તેઓ આ સ્વીકારવા ના માંગતા હોય, અથવા શું કરવું કે શું કહેવું એ તેઓ ના જાણતા હોય. આ મુશ્કેલ થઇ શકે છે, પણ તેમને અનુકુલન સાધવા અને તમને પણ તેમાં અનુકુલન સાધતા સમય લાગશે તે યાદ રાખવા તમારે તેમને સમય આપવો જોઇશે.

- કેટલાક લોકો તમારી સાથે પહેલા તેઓ કરતા તેના કરતા અલગ વર્તન કરી શકે છે. આનું કારણ હોઈ શકે કે, તેઓ તમારા નિદાનને અથવા તમને શું થઇ રહ્યું છે તે ના સમજતા હોય. જો તમને આરામદાયક લાગે તો, તેમની સાથે તમારા નિદાન વિશે વાત કરો. તમે તેમને આ માર્ગદર્શન વાંચવાનું પણ સુચવી શકો છો.

- સમય જતાં સંવાદ કરવામાં અથવા ચોક્કસ સામાજિક પરિસ્થિતિઓ, જેવી કે પારિવારિક સંમેલનમાં તમે વધુ મુશ્કેલી અનુભવી શકો છો. તમે કેવું અનુભવો છે તેનું વ્યવસ્થાપન કરવા માટે તમારે, તમારા પરિવાર અને મિત્રોએ રસ્તાઓ શોધવાની જરૂર પડશે.

- તમને એવું લાગી શકે કે ડિમેન્શિયાના પરિણામે તમે કેટલાક લોકો સાથેનો સંપર્ક ગુમાવી રહ્યા છો. આનું કારણ હોઈ શકે કે તમે પહેલા સાથે મળીને જે વસ્તુઓ કરતા જેમ કે, કાર્ય અથવા શોખ તે હવે નથી કરતા, કારણકે તમને સંપર્કમાં રહેવું કપરું લાગી રહ્યું છે. જો કે, ક્રિયાઓ અથવા સહકાર સમૂહો દ્વારા ઘણા બધા નવા લોકોને મળી શકો છો. સકારાત્મકતા અને જે લોકો તમારા માટે છે તેના પર ધ્યાન આપવાનો પ્રયાસ કરો.

- કેટલાક લોકો સંપર્કમાં નહી રહે કારણકે તેઓ તમારા નિદાનનો સામનો કરી શકતા નથી. આ નિરાશાજનક હોઈ શકે છે, પણ એ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે એ તમારો દોષ નથી. એ અન્ય વ્યક્તિ છે જેને સમસ્યા છે, તમને નહી.

- જેમ તમારી સ્થિતિ પ્રગતિ કરશે તેમ તમે અન્ય લોકોની મદદ અને સહકાર પર વધુ નિર્ભર બનતા જશો. તમે જોઈ શકશો કે લોકો તમારી માટે બધું કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે અને તે સ્વીકારવું તમારા માટે કપરું બની શકે છે. તમને જે પ્રકારની મદદ જોઈએ છે અને તેઓ તે કઈ રીતે પૂરી પાડી શકે છે તે માટે લોકો સાથે વાત કરવી મદદરૂપ થઇ શકે છે. યાદ રાખજો કે લોકો માત્ર મદદરૂપ થવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે.

- જેમ સમય જશે, તેમ સહભાગી, બાળક, માતા-પિતા અથવા મિત્ર 'પાલક'ની ભૂમિકા ભજવવાનું બંધ કરી શકે છે. કેટલાક લોકો સમજે છે કે આ તેમના સબંધોમાં ફેરફાર લાવે છે. તમને લાગી શકે છે કે તમારા વચ્ચે વસ્તુઓ વધુ અસામાન છે, અથવા તમે અસ્વસ્થતા અનુભવી શકો કે ભૂમિકાઓ બદલાઈ રહી છે. જો તમને આ લાગણીઓ હોય તો, તેના વિશે વાત કરવાનો પ્રયાસ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે.

વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા 1507, Your relationships

3

વાતચીત

સમય જતાં વાતચીત કરવાનું તમને વધુ મુશ્કેલ લાગી શકે છે. તે ખુબ જ હતાશાજનક હોઈ શકે અને તમને ઓછા વિશ્વાસપૂર્ણ બનાવાનું કારણ બની શકે છે. તમને થઇ શકે છે:

- યોગ્ય શબ્દ શોધવામાં સંઘર્ષ પડવો
- વાતચીતમાં તમારી જાતને પુનરાવર્તિત કરવી
- અન્ય શું કહે છે તેને સમજવામાં સંઘર્ષ પડવો
- શબ્દો અને તેનો શું અર્થ થાય તે વિશે ગેરસમજ થવી.

સારા દિવસો અને ખરાબ દિવસો હોય છે તે તમે અનુભવી શકશો. જો તમે તમારા નજીકના લોકો સાથે સારા દિવસો વિશે વાત કરો તો તે વસ્તુઓને વધુ સરળ બનાવી શકે છે. તમને શું કપરું લાગી રહ્યું છે, અને તેઓ કેવી રીતે મદદ કરી શકશે તે તેમને કહો. ઉદાહરણ તરીકે, જો લોકો તમને પુછશે તો તેઓ તમને મદદરૂપ લાગી શકશે, અથવા તમે શેના વિશે વાત કરો છો તે યાદ અપાવી શકશે, અથવા તે તમને નિરાશાજનક બનાવી શકે અથવા હેરાન કરી શકે છે. લોકોને એ જાણવા દેવું કે તેઓ તમને શું મદદ કરી શકે છે તે તમારા અને તેમના માટે સરળ બનાવી દેશે.

બીજી પણ ઘણી વસ્તુઓ છે જે તમે સારી રીતે કરી શકો છો.

- વાતાવરણ શાંત હોય તેવો પ્રયાસ કરો અને વિક્ષેપો ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરો (ઉદાહરણ તરીકે, TV બંધ રાખો).
- જો તમે ના સમજી શકો તો લોકોને વસ્તુઓ પુનરાવર્તિત કરવાનું કહો.
- લોકોને જાણવા દો કે તમારા માટે શું સારું છે (ઉદાહરણ તરીકે, ધીમેથી વાત કરવી અને તમને વધુ સમય આપવો).
- સ્પીચ અને લેંગ્વેજ થેરાપીસ્ટ (SALT) ના સંદર્ભ માટે તમારા GP અથવા કન્સલ્ટન્ટને પૂછો.
- જે ટેકનોલોજી મદદ કરી શકે છે તેનો ઉપયોગ કરો (ઉદાહરણ તરીકે, એક ટેબ્લેટ કોમ્પ્યુટર).

વધુ માહિતી માટે ફેક્ટશીટ 500, Communicating

ઘટતી યાદશકતિનો સામનો કરવો

યાદશક્તિ ખોવી હતાશાજનક થઇ શકે છે અને તમારા આત્મવિશ્વાસને નબળો પાડી શકે છે. જો કે, તમે કરી શકો તેવી કેટલીક વસ્તુઓ છે જે મદદ કરી શકે. તમે નીચેનામાંથી કેટલાકમાં પ્રયત્ન કરવા ઈચ્છી શકો છો:

- નોટબુક અથવા 'અઠવાડિયું જોવા માટે 'મોટી ડાયરી રાખો. તમે જે વસ્તુઓ યાદ રાખવા માંગો છો તે લખી રાખો, જેમ કે, નામ, કર્યો કરવાની સૂચી, અથવા તમે કરી લીધેલી વસ્તુઓ. ડાયરી ત્યાં રાખો જ્યાં સરળતાથી જોઈ શકાય, જેમ કે, ફોનની પાસે.
- કબાટની અંદર શું છે તેને યાદ અપાવવામાં મદદ કરવા માટે તેના પર નામપટ્ટી અને ચિત્રો મુકો. અથવા વારંવાર વપરાતી વસ્તુઓ – જેમ કે, કપ, પ્લેટસ અને કટલેરી – તમે ટેબલ પર મૂકી શકો
- અપોઈન્ટમેન્ટસ અથવા તમે ડબ્બા બહાર મુકેલા છે તેને યાદ અપાવવા માટે રીમાઈન્ડર્સ, જેમ કે, નોટબુક, ડાયરી અથવા એક વોલ કેલેન્ડરનો ઉપયોગ કરો.
- ઉપયોગી ફોન નંબરની સૂચી ફોનની બાજુમાં રાખો.
- રાત્રે દરવાજો બંધ કરવાનું તમારી જાતને યાદ અપાવવા માટે અથવા તમે જયારે બહાર જાઓ ત્યારે તમારી ચાવીઓ અને વોલેટને યાદ રાખવા માટે તેના પર નોંધ મુકો.
- ચાવીઓ અને ચશ્માં જેવી ઉપયોગી વસ્તુઓ એક જ જગ્યાએ રાખો, અને ત્યાં રાખો જ્યાં તમે સરળતાથી તેમને જોઈ શકો.
- તમારા ફાર્માસિસ્ટને તમારી ગોળીઓ ડિસ્પોઝેબલ ડોઝેટ બોક્ષમાં મુકવાનું કહો. આ બોક્ષમાં અઠવાડિયાના દિવસોના ચિહ્ન કરેલા કંપાર્ટમેન્ટ હોય છે જેથી કરીને તમે શું લીધું છે તેનો ટ્રેક તમે રાખી શકો.
- ટેકનોલોજીના કોઈ ઉપયોગી ભાગો હોય જે મદદ કરી શકે તો તે શોધો – વધુ માહિતી માટે પેજ 58 પર ટેકનોલોજી જુઓ.

યાદશક્તિ ખોવાનો સામનો કરવા વિષે વધુ જાણવા માટે પુસ્તિકા 1540, The memory handbook

તંદુરસ્ત રહેવું

ડિમેન્શિયા થવાનો અર્થ એ નથી કે તમે બીમારી, હતાશા અથવા બેચેની અનુભવો. જો તમે અસ્વસ્થતા અનુભવો તો તમારા ડોક્ટરને મળવું મહત્વપૂર્ણ છે. અન્ય બીમારીઓ અને ચેપ તમારા ડિમેન્શિયાને વધુ ખરાબ બનાવી શકે છે.

તમને નીચેની ટિપ્સ ઉપયોગી થઈ શકે છે:

- સંતુલિત ખોરાક લેવાનો પ્રયત્ન કરો અને પુષ્કળ પ્રવાહી પીવો.
- જો તમે કરી શકો તો નિયમિત તમારી શારીરિક કસરતો કરો.
- જો તમે પ્રસંગોપાત આલ્કોહોલ પીવાનો આનંદ માણતાં હોવ, તો તમે તેને ચાલુ રાખવા માંગતા હોઈ શકો. (જ્યાં સુધી તમારા GP તમને ના પીવાની સલાહ આપે).
- જો તમે ધુમ્રપાન કરતા હોવ તો, તેને બંધ કરવાનું ધ્યાનમાં લો.
- પૂરતા ગરમ રહો.
- પુરતી ઉંઘ મેળવો.
- જો તમે તમારી જાતને નિયમિત નબળું, બેચેન અથવા ચીડિયું અનુભવો તો, તમે હતાશા અનુભવી શકો છો. આની સારવાર થઇ શકે છે (પેજ 51 જુઓ), જો તે સતત રહેતું હોય અથવા ખુબ જ ખરાબ થતું હોય તો, તમારા GP ને મળો.
- નિયમિત તમારી સાંભળવાની શક્તિની ચકાસણી કરાવો. જો તમને ઈઅરીંગ એડની જરૂર હોય તો, તે પહેરો, બેટરી તપાસો અને તે સાફ રાખો.
- નિયમિત આંખની તપાસ કરો જેથી વર્તમાન પ્રિસ્ક્રિપ્શન તમે લઇ શકો. જો તમે ચશ્માં પહેરતા હોવ તો, ખાતરી કરો કે તે સાફ હોય અને યોગ્ય હોય (ઉદાહરણ તરીકે, વાંચવું).
- નિયમિત ડેન્ટીસ્ટને મળો.
- તમારા પગનું ધ્યાન રાખો અને ખાતરી કરો કે તમારા શુઝ અને સ્લીપર્સ સારી રીતે ફીટ થાય છે.
- દર વર્ષે ફ્લુ વેક્સીન લો અને 65 થી વધુ ઉમરના માટે ન્યુમોનિયા વેક્સીન અને 70 થી વધુ ઉમરના માટે દાદરની (શીન્ગ્લ્સ) રસી વિશે પૂછો.

વધુ માહિતી માટે ફેક્ટશીટ 522, Staying healthy

હતાશા, તણાવ અને બેચેની

હતાશા અથવા લો મૂડ, તણાવ અને બેચેની એ ડિમેન્શિયા ધરાવતા તમામ લોકોમાં સામાન્ય છે. જો તમને હળવા લક્ષણો હોય તો, તે દવાઓ વિના પણ વ્યવસ્થાપિત થઇ શકે છે. કેટલીક વસ્તુઓ જે મદદ કરે તેમાં સમવિષ્ટ છે:

- શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું
- આનંદ આપે તેવી પ્રવૃતિઓ કરતી રહેવી (ઉદાહરણ તરીકે, રેમીનીસીન્સ)
- સહકાર અથવા રાહત સમૂહ સાથે જોડાવું
- મિત્રો અને પરિવાર સાથે તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરવી
- આરોગ્યપ્રદ ખોરાક લેવો
- વધારે પ્રમાણમાં આલ્કોહોલ અથવા કેફીન ન લેવા.

જો તમારી હતાશા અથવા બેચેની ધીમે-ધીમે વધતી જતી હોય તો, તમને વાતચીત થેરેપી લેવાનું કહેવામાં આવી શકે છે (નીચે જુઓ). કેટલીકવાર તે દવાઓ સાથે સંયોજિત સારવાર હોય છે.

જો તમને ગંભીર હતાશા અથવા બેચેની હોય, અથવા દવા વિનાના અભિગમ પોતાની રીતે કાર્ય ના કરી શક્યા હોય, તો સામાન્ય રીતે તમારા GP તમને દવાઓ આપશે. વાતચીત થેરેપી અથવા તેને અનુસરીને આ હોઈ શકે છે.

વાતચીત કરવાની ઘણી થેરેપી છે જે મદદ કરી શકે. સહુથી સામાન્ય કાઉન્સિલિંગ અને કોગ્રેટીવ બિહેવિયરલ થેરેપી (CBT) છે. તેમાં લાયક માનસિક ઉપચારક અથવા કાઉન્સેલર સાથેના નિયમિત સત્રોનો સમાવેશ થાય છે જેઓ તમારી સમસ્યામાં મદદ કરવા માટે તમારી સાથે વિશ્વાસમાં રહીને કામ કરશે. તમે જેની સાથે સારી રીતે રહી શકો તેવા ઉપચારક અથવા કાઉન્સેલર શોધવા મહત્વપૂર્ણ છે.

વધુ માહિતી માટે ફેક્ટશીટ 445, Talking therapies (including counselling, psychotherapy and CBT)

જો તમને હતાશા માટે દવા આપવામાં આવે છે તો, તે તમારે કેટલાક મહિનાઓ માટે લેવી પડશે. તમે કોઈ લાભો જોઈ શકો તે પહેલા તમારે તેને થોડા અઠવાડિયા આપવાની જરૂર પડી શકે છે. તમને થોડી આડ અસરો પણ થઇ શકે છે. તમારા માટે શું કાર્ય કરે છે તે શોધવા માટે GP તમારા પર અલગ અલગ એન્ટીડિપ્રેસન્ટ્સનો પ્રયત્ન કરી શકે છે. સામાન્ય એન્ટીડિપ્રેસન્ટ્સ જે લોકોને ડિમેન્શિયા નથી તેમના કરતા જેમને છે તેમના પર ઓછી અસર કરે છે.

જો તમને ગંભીર બેચેની હોય તો, તમને પણ એન્ટીડિપ્રેસન્ટ્સ આપવામાં આવી શકે છે. દવાઓ જેને બેન્ઝોડિયાઝેપાઇન્સ કહેવામાં આવે છે, જે કેટલીક વાર થોડા સમય માટે ગંભીર બેચેનીની સારવાર માટે આપવામાં આવે છે, તે સામાન્ય રીતે ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો માટે યોગ્ય હોતી નથી. બેચેની માટે અન્ય દવાઓ ઉપલબ્ધ હોય છે – તમારા GP સાથે વાત કરો.

વધુ માહિતી માટે ફેક્ટશીટ 444, Apathy, depression and anxiety

અન્ય આરોગ્ય સ્થિતિઓ

ડિમેન્શિયા ધરાવતા ઘણા લોકોમાં લાંબા ગાળાની અન્ય આરોગ્ય સ્થિતિઓ પણ હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે ડાયાબીટીસ સાથે જીવતા હોઈ શકો અથવા તમારા શ્વાસ, હૃદય કે પરિભ્રમણ (સ્ટ્રોક સહીત), સાથે સમસ્યાઓ હોઈ શકે. તમારી અન્ય કોઇપણ સ્થિતિને વ્યવસ્થાપિત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. જો તેમની કાળજી રાખવામાં ન આવે તો, તે તમારા ડિમેન્શિયાને વધુ ખરાબ કરી શકે છે.

- તમામ તપાસો અને અપોઈન્ટમેન્ટમાં નિયમિત હાજર રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. જો તમને જરૂર લાગે તો તમે વધુ લાંબી અપોઈન્ટમેન્ટ માટે કહી શકો છો. તમે દરેક વખતે એક જ વ્યવસાયિકને મળવ માંગતા હોવ તો તે પૂછો

- તમારી સંભાળ યોજનામાં સેટ કરેલી સલાહને અનુસરો. તેમાં તમારી દવાઓ અને જીવનશૈલી વિશે જાણકારી સમાવવામાં આવશે (ઉદાહરણ તરીકે, કસરત, ખોરાક).

- આરોગ્ય વ્યવસાયિકોને તમારે કહેવાની જરૂર પડી શકે છે કે તમને ડિમેન્શિયા છે. તમારે આ જાણકારી અલગ અલગ અસંખ્ય વ્યવસાયિકોને પુનરાવર્તિત કરવી પડશે. તમે તેવી ધારણા ના કરી શકો કે તેઓ હમેશા તે જાણતા હોય અથવા તેમને પહેલેથી કહેવામાં આવ્યું હોય.

- ટેકનોલોજી તમારી સ્થિતિને વધુ સારી રીતે વ્યવસ્થાપિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે – ઉદાહરણ તરીકે, તમને દવા લેવાનું યાદ અપાવીને. એવી સ્કીમ પણ હોય છે જેમ કે મેડીકએલર્ટ અનેમેસેજ ઇન એ બોટલ જે કટોકટીના સમયે આરોગ્ય વ્યવસાયિકોને તમારા તબીબી ઇતિહાસ વિશે જાણવાની પરવાનગી આપે છે. આ સ્કીમ અથવા અન્ય સ્કીમ વિશે તમારા સમુદાયની નર્સ, સ્થાનિક ફાર્માસિસ્ટ અથવા ડિમેન્શિયા સહકાર કાર્યકર (જો તમારી પાસે હોય તો) તેને પૂછો.

શું તમે ડીલેરીયમ વિશે જાણો છો?

જો તમે અચાનક વધુ મૂંઝાઈ જાઓ, સરળતાથી વિચલિત થઇ જાઓ, ખુબ જ અલક્ષિત અથવા અસામાન્ય ઉંઘમાં હોવ, તો આ બધું ડીલેરીયમને કારણે થઇ શકે છે. અન્ય લક્ષણોમાં આભાસ, ઉશ્કેરાવું અથવા 'આડીઅવળી' વાતચીતનો સમાવેશ થઇ શકે છે. આ તમામ એક જ દિવસમાં આવી અને જઈ શકે છે.

ડીલેરીયમ ગંભીર છે, અને ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોમાં ઘણું સામાન્ય છે. આ ચેપ, પ્રવાહીની કમી, દુખાવો અને કેટલીક દવાઓને કારણે થઇ શકે છે. ડીલેરીયમની સારવાર થઇ શકે છે.

જો તમે અથવા તમે જેને ઓળખતા હોવ તે કોઈને લાગતું હોઈ કે તમને ડીલેરીયમ હોઈ શકે, તો તુરંત જ ડોકટરને મળવું મહત્વપૂર્ણ છે જેથી કરીને તે ક્યાં કારણોસર થયું છે તે તેઓ શોધી શકે. કોઈ જે તમને બહુ સારી રીતે ઓળખતું હોય તેમણે તમારી સાથે જવું જોઈએ – તેઓ ડોકટરને વર્ણવી શકશે કે તમે જે રીતે વર્તન કરો છો તે તમારા માટે સામાન્ય નથી.

3

સક્રિય રહેવું

ડિમેન્શિયા થવાનો અર્થ એ નથી કે તમારે તમારું જીવન જીવવાનું બંધ કરી દેવું જોઈએ. સક્રિય રહેવાથી તમને સ્વતંત્ર રહેવામાં, લોકો સાથે સંપર્કમાં રહેવામાં અને તમારા જીવનની ગુણવત્તા સુધારવામાં મદદ મળી શકે છે. તમામ પ્રકારની પ્રવૃતિઓ છે જે તમે કરી શકો છો – શારીરિક, માનસિક સામાજિક અને સર્જનાત્મક. તમે નવી પ્રવૃતિઓ કરવાનું અથવા તમને જેમાં આનંદ મળતો હોય તે ચાલુ રાખવાનું ઈચ્છી શકો છો.

તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં ઘણી બધી એવી તકો હશે જ્યાં તમે અલગ અલગ પ્રવૃતિઓમાં ભાગ લઇ શકશો. મ્યુઝીયમ, નવરાશના સમયની પ્રવૃતિ માટે કેન્દ્રો, આર્ટ ગેલેરી અને થિયેટર સહીત, ઘણા સમુદાયો હવે ડિમેન્શિયા સાથે મૈત્રીપૂર્ણ બની રહ્યા છે. તેનો અર્થ થાય છે કે આ સ્થળો પર ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોનું વધુ સારું સ્વાગત થશે અને સ્ટાફ અને સ્વયંસેવકોને તેની વધુ સમજ મળશે. તમે આમાંથી કેટલીક પ્રવૃતિઓમાં કરવાનું ઈચ્છી શકો:

- નિયમિત શારીરિક કસરતો કરવી જેમ કે તરવું અથવા ચાલવું
- બાગકામ
- સ્ક્રેપ બુક અથવા ફોટો આલ્બમ બનાવવું
- રમતો અથવા કાર્ડથી રમવું અને શબ્દો, સંખ્યા અથવા જીગ્સૉ કોયડાઓ ઉકેલવા
- પુસ્તકો, સમાચારપત્રો અથવા મેગેઝીન વાંચવા
- ઓડિયોબુક્સ, રેડિયો અથવા સંગીત સાંભળવું
- કલા અને હસ્તકલા કરવી – ઉદાહરણ તરીકે, વણાટ, પેઈન્ટીંગ, ગાયન, નૃત્ય, લેખન અને કવિતા
- થિયેટર અથવા મ્યુઝીયમની મુલાકાત લેવી, મિત્રો અને પરિવારને મળવા એક દિવસનો પ્રવાસ અથવા રજાઓ પર જવું.
- અભ્યાસ કરવો – ઉદાહરણ તરીકે યુનિવર્સીટી ઓફ થર્ડ એજ સાથે (પેજ 135 થી શરુ થતી અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓ જુઓ)
- પાળતું પ્રાણીઓ સાથે સમય વિતાવવો.

તમને લાગી શકે કે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ જે પહેલા તમે કરતા તેના કરતા તમને વધુ સમય લાગી રહ્યો છે. તમે જે રીતે વસ્તુઓ કરી રહ્યા હતા તમારે તેને બદલવાની, અથવા તેને કરવા માટે કેટલાક સહકારની જરૂર પડી શકે છે. તે વસ્તુઓને વધુ મુશ્કેલ બનાવી શકે છે પરંતુ તમને જે કરવાથી આનંદ મળે છે તે કરતુ રહેવું મહત્વનું છે.

વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા 1506, Keeping involved and active

વસ્તુઓને વધુ સરળ બનાવવી

ડિમેન્શિયા થવાનો અર્થ એ નથી કે તમે જે વસ્તુઓનો આનંદ લઇ રહ્યા છો તેને કરતી બંધ કરવાની જરૂર છે, પણ તે વસ્તુઓને વધુ મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. નીચેની ટીપ્સ મદદ કરી શકે છે:

- **રોજીંદા જીવનને નિયમિત કરો – એક જ સમયે દરેક દિવસે અથવા અઠવાડિયે એક જ વસ્તુઓ કરવી તમને વધુ સરળ અને વધુ ખાતરી અપાવતી લાગી શકે છે. જો તમને લાગતું હોય કે દિવસના ચોક્કસ સમયે તમે સારું અનુભવો છો તો, દિવસના તે ભાગમાં પ્રવૃતિઓ કરવાનું ગોઠવો. (ઉદાહરણ તરીકે, સવારમાં).**
- **વસ્તુઓ સરળ રાખો – તેમને વધુ વ્યવસ્થિત બનાવવા માટે તમારા રોજીંદી અથવા દૈનિક ક્રિયાઓને સરળ બનાવો.**
- **વસ્તુઓ કરવા માટે એક સમયે એક જ પગલું લો – એક સમયે એક જ વસ્તુ પર ધ્યાન આપવા પ્રયત્ન કરો અને દરેક કાર્યના નાના પગલાઓમાં ભાગ પાડો.**
- **પ્રવૃત્તિ શરુ કરતા પહેલા તમને જોઈતી વસ્તુઓ બહાર રાખો જેથી તમે તરત ત જોઈ શકો – ઉદાહરણ તરીકે, બાગકામ માટેના સાધનો અથવા રસોઈ માટેની સામગ્રીઓ.**
- **કોઇપણ જાતના વિક્ષેપો ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરો – ઉદાહર તરીકે, જો તમે વાંચતા હોવ તો, પાછળથી આવતા અવાજ.**
- **તમારી જાતને પુષ્કળ સમય આપો અને જો તમને જરૂર લાગે તો વસ્તુઓ ધીમી ગતિએ કરો.**
- **જો તમે પહેલા જે વસ્તુઓ કરતા તે કરવામાં તમને વધુ મુશ્કેલ લાગે તો, તમારી જાત સાથે નિરાશ અને ગુસ્સો ના થવાનો પ્રયત્ન કરો.**

3

3

તમારા ઘરને ડિમેન્શિયા અનૂકુળ બનાવવું

તમારા ઘરને વધુ સહકાર આપતી જગ્યા બનાવવા માટે ઘણી બધી વસ્તુઓ છે જે તમે કરી શકો છો. નાના ફેરફારોથી તમને સ્વતંત્ર રહેવામાં, શારીરિક રીતે સક્રિય અને સુરક્ષિત રહેવામાં મદદ થઇ શકે છે. તમને જેટલી જલ્દી સક્ષમ લાગે તેટલી જલ્દી આ ફેરફાર કરવા એ સારો વિચાર છે.

- તમારા ઘરની લાઈટીંગ સુધારો, હલનચલનમાં આવતા જોખમો હટાવો (જેમ કે છુટા ગોદડાઓ) અને વેરવિખેર તેમજ બિનઉપયોગી વસ્તુઓથી છુટકારો મેળવો. આ તમારા ઘરને વધુ સુરક્ષિત કરી શકે છે.
- વસ્તુઓને ઓળખવામાં મદદ મેળવવા માટે રંગ અને વિરોધાભાસનો ઉપયોગ કરો. તમે દીવાલ અને જમીનથી વિરોધાભાસ માટે સાદા, ઘેરા રંગના બેડ અને ટેબલમાં લીનનનો ઉપયોગ કરી શકો છો. વાસણો માટે પણ આ સારી રીતે કામ કરી શકે છે.
- જો તમારી પાસે પહેલેથી ના હોય તો, સ્મોક એલાર્મ અને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ ડિટેક્ટર ફીટ કરાવો.
- રાત્રે બાથરૂમમાં લાઈટ ચાલુ રાખવાનું ધ્યનમાં રાખો અને સંસ્કરણ સાથે મદદ મેળવવા રાત્રીની લાઈટનો ઉપયોગ કરો.
- તમારા સ્થાનિક ફાયર સર્વિસને ઘર સલામતીની નિ:શુલ્ક મુલાકાત માટે કહો.
- ICE (આપાતકાલીન પરીસ્થીતીમાં) નંબરની યાદી ટેલિફોન પાસે રાખો. જો તમને કંઇપણ થાય તો તમે જેમનો સંપર્ક કરવા ઈચ્છતા હોવ આ તેમની વિગતો છે.
- મહત્વપૂર્ણ ટેલિફોન નંબર (જ્યારે તમને મદદ અને સહકારની જરૂર પડે ત્યારે જે લોકોને તમે કૉલ કરી શકો)ની યાદીને ફોનની બાજુમાં રાખવી પણ મદદરૂપ થઇ શકે છે.
- ટેક્નોલોજીના ઘણા બધા ભાગો જે તમારા ઘરને ડિમેન્શિયા સાથે વધુ મૈત્રીપૂર્ણ બનાવી શકે છે. પેજ 58 પર ટેક્નોલોજી જુઓ.

ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ આમાંથી કોઇની પણ સલાહ આપી શકે છે. તમારી સ્થાનિક સમાજ સેવાનો સંપર્ક કરો અથવા તમારા GP ને તેમાંથી કોઈનો સંદર્ભ આપવાનું કહો.

વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા 819 જુઓ, Making your home dementia friendly, અને 1502, Keeping safe at home

3

ટેક્નોલોજી

ડિમેન્શિયા ધરાવતા ઘણા લોકોને લાગે છે કે ટેકનોલોજી તેમની રોજીંદી જીંદગીમાં તેમને મદદ કરી શકે છે. તે તમને સ્વતંત્ર રહેવામાં અને પહેલા તમે જે વસ્તુઓ કરતા તે કરતા રહેવાની પરવાનગી આપે છે. સરળ વસ્તુઓ જેમ કે ઘડિયાળ, અથવા વધુ હાઈ-ટેક વસ્તુઓ, જેવી કે સ્થાન ઉપકરણ, ટેકનોલોજી હોઈ શકે છે. એકંદરે આ 'સહાયક ટેક્નોલોજી' તરીકે ઓળખાય છે. કેટલીક વસ્તુઓ જે મદદ કરી શકે તેમાં સમવિષ્ટ છે:

3

- કેલેન્ડર કલોક – આ અઠવાડિયાના તારીખ અને વાર તેમજ સમય પણ દર્શાવે છે. ક્લોકને ડાયરી અથવા અઠવાડિક પ્લાનરની નજીક રાખવાથી તમને અપોઈન્ટમેન્ટ જેવી વસ્તુઓનો ટ્રેક રાખવામાં મદદ મળી શકે છે.
- રીમાઈન્ડર સંદેશાઓ – એક રેકોર્ડ કરેલો અવાજ જે જયારે તમે ઘરમાં અંદર જાઓ કે બહાર આવો ત્યારે, તમને તમારી ચાવીઓ લેવાનું અથવા આગળનો દરવાજો બંધ કરવાનું યાદ અપાવે.
- સ્થાન ઉપકરણ – આ તમે વારંવાર ભુલી જતી વસ્તુઓ જેમ કે ચાવીઓને શોધવામાં મદદ કરે. તમે વસ્તુઓ સાથે નાનું ઇલેક્ટ્રોનિક ટેગ જોડી શકો. જો તમે ભુલી જાઓ, તો તમે ટેગને બીપ કરવા માટે સ્થાન ઉપકરણ પર આપેલું બટન ક્લીક કરી શકો.
- દવા માટે રીમાઈન્ડર્સ – તમે બ્લીસ્ટર પેક અથવા ડોઝેટ બોક્ષનો ઉપયોગ કરી શકો છો (પેજ 48 પર યાદશક્તિ ખોવાનો સામનો કરવો જુઓ). ગોળીઓના ઓટોમેટિક ડિસ્પેન્સર પણ હોય છે જે જયારે તમારી દવાઓ લેવાનો સમય થાય ત્યારે તમને ચેતવણી આપશે. વધુ માહિતી માટે તમારા ફાર્માસિસ્ટ સાથે વાત કરો.
- ટેલિફોન – જો તમને સરળ લાગે તો, તમે મોટા બટન અથવા બટન પર ચિત્રો સાથેના ફોન મેળવી શકો છો. જો તમને મોબાઈલ ફોન મુશ્કેલ લાગતા હોય તો, તમે ઓછા બટન અને સરળ ડિઝાઈન સાથેના સરળ ફોન પણ ઉપયોગ માટે મેળવી શકો છો.
- એપ્સ – જો તમારી પાસે સ્માર્ટફોન અથવા ટેબ્લેટ હોય તો, તેમાં તમે સંખ્યાબંધ ઉપયોગી એપ્સ મેળવી શકો છો. તેમાં કેલેન્ડર્સ, રીમાંઈન્ડર્સ અને નકશાઓ તેમજ લાઈફ સ્ટોરી કાર્ય માટે, આરામદાયક કસરતો અને મગજને સક્રિય રાખવા માટેની એપ્સનો સમાવેશ થાય છે.
- ઓટોમેટિક લાઈટ્સ – તે સેન્સર સાથે જોડાયેલી હોય છે અને જયારે તમે તેની આસપાસ જાઓ ત્યારે હલનચલન અને પડવાને અટકાવવામાં મદદ કરવા માટે તે ચાલુ થઇ જાય છે.
- બંધ કરવા માટે ઉપકરણ –ગેસ, કુકર અથવા નળ જો ચાલુ રહી ગયા હોય તો તેને બંધ કરવા માટે તમે ઉપકરણ ઇન્સ્ટોલ કરાવી શકો છો.
- કોમ્પ્યુટર પ્રોગ્રામ અને સામાજિક મીડિયા – ઉદાહરણ તરીકે, લોકો સાથે સંપર્કમાં રહેવા સ્કાઇપ, ટ્વીટર અને ફેસબુક સારા રસ્તાઓ થઇ શકે છે. સમાન પરિસ્થિતિ ધરાવતા લોકોમાં વાત કરવા અને ડિમેન્શિયા સાથે સારી રીતે જીવતા અન્ય લોકોની વાતો સાંભળવા માટે પણ તે સારા સાબિત થઇ શકે છે.

3

આમાંથી ઘણા ઉપકરણો સ્વતંત્ર રીતે ખરીદી શકાય છે. જો કે, તમારી જરૂરીયાતને શું અનુકુળ આવશે તે માટે વ્યવસાયિક સાથે વાત કરવી તે એક સારો વિચાર છે. તમારી સ્થાનિક સામાજિક સેવાઓની ટીમ અથવા સ્વતંત્ર કે સહાયક જીવન કેન્દ્રોનો સંપર્ક કરો. ધ ડિસેબલડ લીવીંગ ફાઉન્ડેશન અને AT ડિમેન્શિયા પણ તમને માહિતી અને સલાહ પૂરી પાડી શકે છે – પેજ 135 થી શરુ થતી અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓ જુઓ.

વધુ માહિતી માટે ફેક્ટશીટ 437, Assistive technology – devices to help with everyday living

3

એકલા જીવવું

જો તમે એકલા રહેતા હોવ તો, તમારે વધારાના પડકારોનો સામનો કરવાનું થઇ શકે છે. સક્રિય રહેવું અને લોકોના સંપર્કમાં રહેવું તેમજ ઘરે સુરક્ષિત રહેવું વધુ મુશ્કેલ થઇ જાય છે. જો કે, તમે ઈચ્છો તો કેટલાક સમય માટે ઘરમાં રહેવા સક્ષમ બની શકો છો. જ્યારે એકલા રહેતા હોવ તો, ઘણી બધી વસ્તુઓ છે જે તમે સારી રીતે જીવવા માટે કરી શકો છો.

તમારી આસપાસના લોકોના નેટવર્ક પાસેથી મદદ અને સહકાર મેળવવા માટે તેમને કહેવું મહત્વપૂર્ણ છે. તે પરિવાર, મિત્રો અથવા પડોશીઓ હોઈ શકે છે જે મદદ કરી શકે અથવા તમે હાલમાં અને બાદમાં કેવા છો તેના માટે તપાસ કરતા રહે. જો તમને વસ્તુઓ સાથે મદદ જોઈતી હોય તો, તેમને કહો. ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ તમારી સાથે ખરીદી કરવા આવી શકે છે, અથવા જો તેઓ ક્યારેય અંદર આવવા ઈચ્છતા હોય તો, તમે ચાવીઓનો એક વધારાનો સેટ પડોશીઓ પાસે છોડી શકો છો. લોકો સાથે તેઓ કઈ રીતે મદદ કરી શકે છે તે વિશે વાત કરો.

તમારે એ પણ વિચારવું જોઈએ કે તમને વ્યવસાયિકો પાસેથી કેવા પ્રકારની મદદ અને સહકારની જરૂરિયાત પડી શકે છે. તમે ભોજન વિતરણ અથવા ઘર સંભાળ કાર્યકર્તાની મુલાકાતથી લાભ મેળવી શકો. પેજ 87 પર ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો માટે સેવાઓ જુઓ.

જ્યારે તમે એકલા રહેતા હોવ ત્યારે, સક્રિય રહેવું અને લોકોના સંપર્કમાં રહેવું કપરું થઇ શકે છે. તમે ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો માટે સ્થાનિક પ્રવૃતિ સમુહમાં જોડાવાનો અથવા ડિમેન્શિયા કાફેમાં જવાનો પ્રયત્ન કરી શકો છો. સ્કાઇપ અને સામાજિક મીડિયા જેવી ટેકનોલોજી પણ સંપર્કમાં રહેવા માટે મદદ કરી શકે છે (પેજ 58 પર ટેકનોલોજી જુઓ).

જો તમે એકલા રહેતા હોવ તો, તમે જે વસ્તુઓમાં મુશ્કેલી અનુભવો છો તેમ પુરતી મદદ અથવા કઈ ખોટું થાય તો પૂરતા લોકો ના મેળવી શકો. આના કારણે તમારું ઘર સુરક્ષિત અને ડિમેન્શિયા મૈત્રીપૂર્ણ છે તેની ખાતરી કરવી વધુ મહત્વપૂર્ણ છે. 'બંધ કરવાના' ઉપકરણો અને ટેલીકેર સિસ્ટમ જેવી ટેકનોલોજી તમને સુરક્ષિત રહેવામાં મદદ કરી શકે છે (પેજ 58 પર ટેકનોલોજી જુઓ).

વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા 1508, Living alone

તમારાઆગામીપગલાઓ

- **યાદશક્તિ ગુમાવા સાથે સામનો કરવા માટે તમને મદદ કરવા માટે કેટલીક પદ્ધતિઓનો પ્રયાસ કરો.**
- **તમારા ઘરમાં કેટલાક ફેરફાર કરો જે તેને ડિમેન્શિયા મૈત્રીપૂર્ણ બનાવે, જેમ કે હલનચલનના જોખમો હટાવવા અને લાઈટીંગમાં સુધારો કરવો.**
- **તમારા રોજીંદા જીવનમાં કસરતને સામેલ કરો અને સંતુલિત ખોરાક લેવાનો પ્રયત્ન કરો.**
- **તમારા GP, ડેન્ટીસ્ટ, ઓપ્ટીશ્યન અને કીરોપોડીસ્ટ સાથે નિયમિત તપાસો ગોઠવો.**

4

4

અગાઉથી યોજના બનાવવી

આ વિભાગમાં

મુખ્ય મુદ્દાઓ: આગળની યોજના	64
નાણાકીય બાબતો	66
લાભો	68
ભવિષ્ય માટે નિર્ણયો લેવા	74
ડ્રાઇવિંગ	81
કામ કરવું	82

4

4

મુખ્ય મુદ્દાઓ: **આગળની યોજના**

તમારા નિદાનને સંતુલિત કર્યા પછી તમારી પાસે સમય હશે, તમારા નાણા અને વ્યાપાર સારી શ્રેણીમાં હોય અને તમારા તમામ કાગળો એક જ જગ્યાએ છે તેની ખાતરી કરો.

તમારા પૈસાને સરળ રીતે રાખવા માટે કેટલીક વસ્તુઓ છે જે તમે કરી શકો. તમે તમારી બેંક સાથે તમારા એકાઉન્ટને તમારા વતી કોઈ બીજું વ્યવસ્થાપિત કરે તે માટે પરવાનગી આપવાની વાત કરી શકો છો. 'ચીપ અને સહી' અથવા કોન્ટેક્ટલેસ કાર્ડ મેળવવાનું ધ્યાનમાં રાખો જેથી તમારે PIN નંબર યાદ ન રાખવો પડે.

તમે લાભની એક શ્રેણીના હક્કદાર થઇ શકો, જેમાં એટેન્ડન્સ અલાવન્સ અથવા (જો 65 હેઠળ હોય તો) નવી વ્યક્તિગત સ્વતંત્ર ચુકવણી સમવિષ્ટ છે. તમારા પાલક પણ કેરર અલાવન્સ માટે લાયક થઇ શકે છે. સલાહ માટે સામાજિક સેવાઓ, સીટીઝન એડવાઇઝ અથવા એજ UK ને પૂછો. તમે તેમના સંપર્કની વિગતો પેજ 135 થી શરુ થતા ઉપયોગી સંસ્થાઓના અન્ય વિભાગમાં જોઈ શકો છો.

તે મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, પણ આગળની યોજનાઓ બનાવવી અને તમારી નજીક હોય તેની સાથે ભવિષ્ય વિશે વાત કરવી એ એક સારો વિચાર છે. જો તમે સક્ષમ હોવ તો, આ શક્ય તેટલી જલ્દી કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

ખાતરી કરો કે તમારી પાસે અદ્યતન વસિયતનામું હોય. લાસ્ટીંગ પાવર ઓફ એટોર્નીને સેટ કરવાનું ધ્યાનમાં રાખો. જો તમે સક્ષમ ન હોવ તો આ કોઈ વ્યક્તિને તમારા બદલે નિર્ણય લેવાની પરવાનગી આપશે. તમે અગાઉથી સારવારનો ઇનકાર કરવાનો નિર્ણય અથવા અગાઉથી નિવેદન પણ સેટ કરી શકો છો, જે તમારી ભવિષ્યની તબીબી સંભાળમાં તમે કહી શકો તેની પરવાનગી આપશે. આ વિશે તમારા GP અથવા સોલીસીટર સાથે વાત કરો.

જો તમે ડ્રાઈવ કરતા હોવ તો, તુરંત જ તે બંધ કરવાની જરૂર ના હોય, પણ ગ્રેટ બ્રિટનમાં ડ્રાઈવર એન્ડ વ્હીકલ લાયસન્સિંગ એજંસી (DVLA) ને અથવા નોર્ધન આયર્લેન્ડમાં ડ્રાઈવર એન્ડ વ્હીકલ એજંસી (DVA) ને તમારા નિદાન વિશે જણાવવું જ જોઈએ. તમે તેમની સંપર્કની વિગતો પેજ 140 પર મેળવી શકો છો. તમારે તમારા કાર ઇન્સ્યુરરને પણ કહેવું જ જોઈએ.

જો તમે હજુ કાર્ય કરતા હોવ તો, તમે તેને ચાલુ રાખવાનું પસંદ કરી શકો છો. તમારે તમારા એમ્પ્લોયર સાથે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમે કામ કરવાનું બંધ કરો અથવા તમારા કલાકો ઘટાડો, તો તમે અગાઉના કેટલાક દાવાઓ, જેમ કે એમ્પલોયમેન્ટ સપોર્ટ અલાવન્સ અથવા, કેટલાક વિસ્તારોમાં, યુનિવર્સલ ક્રેડિટ કરવા માટે સક્ષમ બની શકો છો.

4

નાણાકીય બાબતો

એકવાર તમે તમારા નિદાન સાથે સંતુલન સાધી લેવાની, તમને તમારા નાણા વિશે અને તમારા પૈસા ભવિષ્યમાં કઈ રીતે વ્યવસ્થિત કરવાનું વિચારવાનું શરુ કરવાનું ઈચ્છી શકો છો. વસ્તુઓની ચુકવણી સરળ બનાવવા માટે તમે અન્ય વસ્તુઓ કરી શકો છો, અને તમે ભવિષ્ય માટે તમારી આર્થિક યોજના કરી શકો તેના રસ્તાઓ છે.

તમારી નાણાકીય બાબતો ક્રમમાં છે અને તમારા તમામ જરૂરી દસ્તાવેજો સરળતાથી મળી જાય તેની ખાતરી કરવા થોડો સમય લો. તેમાં તમારા બેંક એકાઉન્ટ્સ, ટેક્સ, લાભો અને પેન્શન, તેમજ મોર્ગેજ અથવા ભાડાના દસ્તાવેજ, વીમા પોલીસી અને તમારા વસિયતનામાનો સમાવેશ થાય છે.

4

તે તમને ભવિષ્ય માટે તમારી પાસે કેટલા પૈસા હશે તે જાણવામાં મદદ કરી શકે છે. સંભાળ સાથે મદદ કરવા અથવા સાધનો ખરીદવા વિશે વિચાર કરતી વખતે આ ઉપયોગી થાય છે. તે તમને તમે અત્યારે જે વસ્તુઓ કરી શકો છો, જેમ કે રજાઓ પર જવા વિશે વિચારવાની પરવાનગી આપે છે, જે જેમ તમારો ડિમેન્શિયા વધશે તેમ વધુ કપરું થઇ શકે છે.

ચુકવણીના રસ્તાઓ

રોજની વસ્તુઓની ચુકવણી સરળ બનાવવા માટે ઘણા રસ્તાઓ છે. જો પહેલેથી ગોઠવેલ ના હોય, તો નિયમિત ચુકવણી, જેમ કે ગેસ અને વીજળીના બીલ માટે સીધુ ડેબીટ સેટ કરવાનું ધ્યાન આપો. તેનો અર્થ થાય છે કે તે જાતે ચૂકવાઈ જશે અને સસ્તા પણ થઇ શકે છે.

જો તમને યાદશક્તિની સમસ્યા હોય તો, તમને ડેબીટ અથવા ક્રેડીટ કાર્ડ માટેના PIN નંબર યાદ રાખવાનું મુશ્કેલ લાગી શકે છે. વિકલ્પો, જેમ કે 'ચીપ અને સહી' કાર્ડ, અથવા કોન્ટેક્ટલેસ પેમેન્ટ કાર્ડ માટે બેંક સાથે વાત કરો.

તમે તમારા ડેબીટ અથવા ક્રેડીટ કાર્ડ્સ માટે લીમીટ સેટ કરવાનું પણ ઈચ્છી શકો છો. આનો અર્થ થાય છે કે તમે એક સમયે આટલી રકમના પૈસા જ લઇ શકો છો. જો તમે વારંવાર વસ્તુઓ ભૂલી જતાં હોવ અથવા ખોવાઈ જતી હોય તો આ તમારા માટે સારો વિચાર થઇ શકે છે.

બેંક એકાઉન્ટ્સ

જો તમારી પાસે જોઈન્ટ બેંક એકાઉન્ટ હોય – ઉદાહરણ તરીકે, તમારા ભાગીદાર સાથે – તો તમારી બેંક તમને તેના બદલે અલગ એકાઉન્ટની સલાહ આપી શકે છે. આ કેટલીક વસ્તુઓને સરળ બનાવી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમારા લાભો અને પેન્શન, સીધા તમારા એકાઉન્ટમાં ચૂકવાઈ શકે છે. અલગ એકાઉન્ટ્સ હોવાથી લાભો માટેની તમારી લાયકાત પણ સરળ થઇ શકે છે.

જો તમે તમારું પોતાનું એકાઉન્ટ ઈચ્છતા હોવ, પણ તેના વ્યવસ્થાપન માટે કોઈ અન્યની મદદ જોઈતી હોય, તો તમે 'તૃતીય પક્ષ અધિકૃત આદેશ' ગોઠવી શકો છો. તે તૃતીય પક્ષને ચેક સાઈન કરવા અને તમારા વતી ચુકવણી કરવા માટે પરવાનગી આપે છે. આ ત્યાં સુધી માન્ય છે જ્યાં સુધી તમે તમારું પોતાનું એકાઉન્ટ વ્યવસ્થાપિત કરવા લાયકાત (ક્ષમતા) ધરાવતા હોવ. જો તમે ઈચ્છતા હોવ કે કોઈ અન્ય તમારા નાણા વ્યવસ્થાપિત કરે તો આ પછી તમારે લાસ્ટીંગ પાવર ઓફ એટોર્નીને કરવાની જરૂર પડશે – માહિતી માટે પેજ 75 જુઓ.

4

ટ્રસ્ટ

જો તમારી પાસે મિલ્કત અથવા બચત હોય, તો તમે ટ્રસ્ટ સેટ કરવા ઈચ્છી શકો છો. આ કોઈ અન્યને તમારા વતી આ મિલ્કતો વ્યવસ્થાપિત કરવાની પરવાનગી આપશે. આ તેની ખાતરી અપાવશે કે અત્યારે અને ભવિષ્યમાં, વસ્તુઓ તમે જે રીત પસંદ કરી છે તે રીતે વ્યવસ્થાપિત કરવામાં આવશે. સોલિસિટર અથવા નાણાકીય સલાહકાર પાસેથી સલાહ માટે પૂછો.

વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા 1501, Managing your money

લાભો

તમે અને તમારા પાલક, જો હોય તો, ફાયદાની શ્રેણી માટે હક્કદાર થઇ શકો છો. કેટલાક 'મીન્સ ટેસ્ટેડ' નો અર્થ થાય છે કે તમને તે મળી શકે કે નહી તે તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિ પર આધાર રાખશે. અન્ય તમારા રાષ્ટ્રીય ઇન્સ્યુરન્સ રેકોર્ડ અથવા તમારા આરોગ્ય અને વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો પર આધાર રાખે છે.

તમે જે લાભો મેળવવાના હક્કદાર છો તે જટિલ લાગી શકે છે, પણ તેમાં મદદ કરી શકે તેવા લોકો છે. તેમાં તમે ક્યાં લાભો મેળવી શકો અને ફોર્મ પૂર્ણ કરવાનું સમવિષ્ટ હોઈ શકે છે (જે લાંબા અને વિગતવાર હોય શકે છે).

4

મદદ આ માંથી ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે:
- સામાજિક કાર્યકર (તમારી સ્થાનિક સત્તાનો સંપર્ક કરો)
- સ્થાનિક કલ્યાણ અધિકાર સેવા
- સીટીઝન એડવાઇઝ, એજ UK અથવા અન્ય સ્થાનિક નફા માટે કાર્ય ન કરતી સંસ્થાઓ
- નોર્ધન આર્યલેન્ડમાં ડીપાર્ટમેન્ટ ફોર સોશિયલ ડેવલોપમેન્ટ.

સરકારી વેબસાઈટ GOV.UK પણ ઉપયોગી માહિતી પૂરી પાડી શકે છે. કેટલાક લાભો માટે, ડીપાર્ટમેન્ટ ફોર વર્ક એન્ડ પેન્શન (DWP) કોઈ વ્યક્તિને તમારા ઘરે મુલાકાત લેવા માટે ગોઠવી શકે છે. તમે ડીસએબિલીટી બેનેફીટ્સ હેલ્પલાઇન (ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં) અથવા બેનેફીટ્સ ઈન્કવાયરી લાઈન (નોર્ધન આર્યલેન્ડમાં) ને પણ કૉલ કરી શકો છો. સંપર્ક વિગતો માટે પેજ 135 થી શરુ થતી અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓ જુઓ.

લાભોના પ્રકાર

એટેન્ડન્સ અલાવન્સ, ડીસેબીલીટી લીવીંગ અલાવન્સ અથવા પર્સનલ ઈન્ડીપેન્ડેસ પેમેન્ટ.

આ એ મુખ્ય લાભો છે જેના માટે ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો દાવો કરી શકે છે. તમે દાવો કરી શકો છો કે નહી તે તમારા રોજીંદા ખર્ચાઓ, સંભાળ અને ગતિશીલ જરૂરિયાતો પર આધાર રાખે છે, તમને ડિમેન્શિયાનું નિદાન થયું છે તેના પર નહીં. આ લાભો 'મીન્સ ટેસ્ટેડ' હોતા નથી અથવા રાષ્ટ્રીય વીમા યોગદાન પર આધારિત નથી હોતા. તે કર-મુક્ત હોય છે. દરેક ફાયદા સબંધિત ઈન્કવાયરી લાઈન માટે પેજ 139 જુઓ.

એટેન્ડન્સ અલાવન્સ (AA) એવો લાભ છે જેના માટે જો તમે 65 વર્ષ અથવા તેનાથી વધુ ઉમરના હોવ તો અરજી કરી શકો છો. આ તેવા લોકો માટેનો સહકાર છે જેમને વ્યક્તિગત સંભાળ માટે મદદની જરૂર હોય છે – ઉદાહરણ તરીકે દવા લેવા, નાહવા કે તૈયાર થવા અથવા જો તેઓને સુરક્ષિત રહેવા માટે મદદની જરૂરીયાત હોય. અલગ અલગ મુખ્ય બે દરો છે જે ચુકવવામાં આવે છે. જો તમને દિવસ અથવા રાત્રી દરમ્યાન મદદની જરૂરિયાત હોય તો, તમે તે ઓછા દરે મેળવી શકો છો. જો તમને દિવસ અને રાત્રી બન્ને દરમ્યાન મદદની જરૂરિયાત હોય તો, તમારે ઊંચા દર ચુકવવા પડશે.

તમારે એટેન્ડન્સ અલાવન્સ મેળવવાનો દાવો કરવા માટે ફોર્મ ભરવાની જરૂર પડશે. આ તમે ડીસએબિલીટી બેનેફીટ્સ હેલ્પલાઇનને કૉલ કરીને મેળવી શકો છો (અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓની સંપર્કની વિગતો માટે પેજ 140 જુઓ). દવા માટેના ફોર્મમાં તમને કઈ પ્રવૃત્તિ કરવા માટે મુશ્કેલ અથવા અશક્ય લાગે છે તેવા પ્રશ્નોનો સમાવેશ કરવામાં આવશે. તેમાં તમને ક્યાં પ્રકારની સંભાળ અને નિરીક્ષણ જોઈએ છે, જેમ કે તમને નાહવા અથવા રસોઈમાં મદદની જરૂરિયાત છે કે નહી. તેના વિશે પણ પૂછવામાં આવશે. આમાંથી કેટલાક પ્રશ્નો તદ્દન વ્યક્તિગત હોઈ શકે છે, પણ તમે પ્રમાણીકતાથી જવાબ આપો તે મહત્વપૂર્ણ છે. તબીબી મૂલ્યાંકન હમેશા માત્ર એટેન્ડન્સ અલાવન્સ માટે જ જરૂરી હોય તેવું નથી.

બે અન્ય લાભો જે તમે મેળવી શકો, જો તમે દાવો કર્યો હોય ત્યારે તમે 65 વર્ષથી નાના હોવ તો, તે છે ડીસએબિલીટી લીવીંગ એલાઉન્સ (DLA) અથવા પર્સનલ ઈન્ડીપેન્ડેસ પેમેન્ટ (PIP). આ લાભો જે લોકોને રોજીંદા ખર્ચા, સંભાળ અને ગતિશીલતાની જરૂરિયાત હોય તેમના સહકાર માટે છે. તમે દાવો કરી શકો છો કે નહી તે તમારી જરૂરિયાત પર આધાર રાખે છે, તમારા નિદાન પર નહીં. તે 'મીન્સ ટેસ્ટેડ' હોતા નથી અથવા રાષ્ટ્રીય વીમા યોગદાન પર આધારિત હોતા નથી.

જો તમે 65 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના હોવ તો, PIP એવો લાભ છે જેના માટે તમે અરજી કરી શકો છો. તેના બે ભાગો અથવા 'ઘટકો છે' – એક રોજીંદા ખર્ચાઓ માટે (ઉદાહરણ તરીકે કપડા ધોવા, બપોરનું જમવાનું બનાવવું, પૈસા વ્યવસ્થાપિત કરવા) અને બીજું ગતિશીલતા માટે (ઉદાહરણ તરીકે, બહાર ચાલવામાં મુશ્કેલી પડવી અથવા યોજના બનાવવામાં અને રસ્તાને અનુસરવામાં અક્ષમ હોવું). દરેક ઘટક માટે બે દર છે, અને તમને કયું મળશે તે તમને કેટલી મદદની જરૂર છે તેના પર આધારિત છે.

DLA એવો લાભ છે જે PIP ની પહેલા હતો, પણ હવે કોઈ નવો દાવો થઇ શકશે નહી. જો તમે 8 એપ્રિલ 1948 પહેલા જન્મ્યા હોય અને પહેલેથી DLA મેળવતા હોવ તો, તે તમને મળવાનું ચાલુ રહેશે અને તેને PIP માં તબદીલ કરી આપવામાં આવશે નહી. જો તમે 8 એપ્રિલ 1948 પછી જન્મ્યા હોવ અને DLA મેળવતા હોવ તો, તમને આવતા વર્ષોમાં PIP માં તબદીલ કરી આપવામાં આવશે.

જે કોઈપણ 65 વર્ષની ઉંમર પહેલા DLA અથવા PIP મેળવતા હોય તેઓ આ ઉંમર પછી બન્નેમાંથી એક લાભ મેળવતા રહેશે. તમે એકલા રહેતા હોવ કે અન્ય લોકો સાથે, તમે આ તમામ લાભો માટે દાવો કરી શકો છો. જો તમે લાંબા સમયગાળા માટે હોસ્પિટલ અથવા રેસિડેન્શિયલ કેરમાં દાખલ થયા હોય, તો તે થોડા સમય માટે બંધ કરી શકાય છે.

કેરર અલાવન્સ

જો તમારી સાથે કોઈ હોય જે અઠવાડિયાના ઓછામાં ઓછા 35 કલાક તમારી સંભાળ લેતા હોય, તો તે વ્યક્તિ કેરર અલાવન્સ માટે હક્કદાર થઇ શકે છે. આ રકમ પાલકને તેમની પાલકની ભૂમિકામાં સહકાર આપવા માટે ચુકવવામાં આવે છે. જો તમે ઊંચા અથવા મધ્યમ દરે DLA સંભાળ ઘટક કે અન્ય દરે PIP ના રોજીંદા ખર્ચાના ઘટકનું એટેન્ડન્સ અલાવન્સ મેળવતા હશો તો જ તેઓ દાવો કરવા માટે સમર્થ બનશે.

કેરર અલાવન્સનો દાવો કરવા માટે તમારા પાલકે તમારા સબંધી હોવું કે તમારી સાથે રહેવું જરૂરી નથી, પણ તેઓ 16 કે તેથી વધુ ઉંમરના અને દર અઠવાડિયે સેટ કરેલી રકમ કરતા ઓછી આવક ધરાવતા હોવા જરૂરી છે. જો તેઓ કેરર અલાવન્સ મેળવતા હોય તો, તેના પરિણામે તમે તમારા કેટલાક લાભો ખોઈ શકો છો. તમારા પાલકે દાવો કરવો જોઈએ કે નહી તે નિર્ણય લેતા પહેલા તમારે સલાહ લેવી જોઈએ.

તમારા પાલકને કેરર અલાવન્સ મેળવવાનો દાવો કરવા એક ફોર્મ ભરવાની જરૂર પડશે. તમે આ કેરર એલાઉન્સ યુનિટના 0345 608 4321 પર કૉલ કરીને અથવા GOV.UK વેબસાઈટ પર જઈને મેળવી શકો છો.

4

અન્ય લાભો

કેટલાક અન્ય લાભો છે જેના તમે અથવા તમારા પાલક હક્કદાર બની શકો. ઉદાહરણ તરીકે:

- સ્ટેટ પેન્શન અથવા પેન્શન ક્રેડીટ – જો તમે અથવા તમારા પાલક નિવૃત હોવ તો, તમે તમામ સ્ટેટ પેન્શન અથવા પેન્શન ક્રેડીટ જેના તમે હક્કદાર છો તે મેળવો છો તે ચકાસો. પેન્શન સર્વિસને ફોન કરો અથવા GOV.UK website પર જાઓ – અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓ માટે પેજ 135 પર શરુ થતી વિગતો જુઓ.
- હાઉસિંગ બેનેફિટ અથવા કાઉન્સિલ ટેક્સ સપોર્ટ – જો તમારી આવક ઓછી હોય તો, તમે મીન્સ ટેસ્ટેડ હાઉસિંગ બેનેફિટ (જો તમે ભાડે રહેતા હોવ) અથવા કાઉન્સિલ ટેક્સ સપોર્ટનો દાવો કરવા પણ સક્ષમ છો. તમારી સ્થાનિક સત્તા સલાહ આપી શકે છે. ડિમેન્શિયા ધરાવતા ઘણા લોકો તેમની આવક ધ્યાનમાં ન લેતા પહેલેથી જ કાઉન્સિલ ટેક્સ બીલમાં ઘટાડો મેળવવા માટે યોગ્યતા મેળવે છે.
- વિન્ટર ફ્યુઅલ એન્ડ કોલ્ડ વેધર પેમેન્ટ – જો તમારી ઉમર લાયકાતની ઉમર કરતા વધુ હોય, તો સામાન્ય રીતે તમે તમારા ગરમીના બીલમાં મદદ કરવા વિન્ટર ફ્યુઅલ પેમેન્ટના હક્કદાર બનશો. ખુબ જ ઠંડી હોય ત્યારે તમે કોલ્ડ વેધર પેમેન્ટ માટે પણ લાયકાત ધરાવી શકો છો – તે તમારી આવક પર આધાર રાખે છે, તમારી ઉમર પર નહી.

લાભો વિશે, ખાસ કરીને કાર્ય કરતા લોકોની ઉમરના લાભોની વધુ માહિતી માટે, પેજ 83 જુઓ.

વધુ માહિતી માટે ફેક્ટશીટ 413, Benefits

લાભોનો હવાલો ધરાવવા માટે કોઈ અન્યને મુકવા

જો તમે પસંદ કરો તો – તમે જેના પર વિશ્વાસ કરો છો તેમને કહી શકો – જે અપોઈન્ટી તરીકે ઓળખાય છે – તે તમે લાભ તરીકે જે પૈસા મેળવો છો તેને પ્રાપ્ત અને વ્યવસ્થાપિત કરી શકે. આ કરવા માટે, તમારે ડીપાર્ટમેન્ટ ઓફ વર્ક એન્ડ પેન્શન (DWP) નો સંપર્ક કરવાની જરૂર પડી શકે છે. અપોઈન્ટીએ એ સાબિત કરવું પડશે કે તેઓ તમારા પૈસા તમારા શ્રેષ્ઠ હિતોને ધ્યાનમાં રાખીને વ્યવસ્થાપિત કરી રહ્યા છે.

ભવિષ્ય માટે નિર્ણયો લેવા

ડિમેન્શિયાના નિદાન પછી, ભવિષ્ય માટે વિચારવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. જો કે, જેટલી જલ્દી તમે આરામદાયક અનુભવો તેટલી જલ્દી તે કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. દરેક વ્યક્તિએ સમયે સમયે તેમના આરોગ્ય, સંભાળ, આર્થિક અને હાઉસિંગના નિર્ણયો લેવાની જરૂરીયાત પડતી હોય છે. જેમ ડિમેન્શિયા પ્રગતિ કરે તેમ, તમારા માટે આ કરવું વધુ કપરું થતું જાય છે. એક સમય આવી શકે જયારે તમારી પાસે કોઈ ક્ષમતા (જેને 'માનસિક ક્ષમતા' કહેવામાં આવે છે) ન હોય. વસ્તુઓને જગ્યા પર મુકવાનો અર્થ હવે થાય છે કે તમારી ઈચ્છાઓ રેકોર્ડ કરવામાં આવી છે અને ભવિષ્યમાં તેમનો આદર કરવામાં આવશે.

આ તમારા, તેમજ તમારા પરિવાર અને મિત્રો માટે ખાતરી અપવાનારું બની શકશે. જો તમે તેમને તે સ્પષ્ટ કર્યું હોય કે તમે શું કરવા માંગો છો અને તમારી પસંદગીઓ શું છે તો, તેઓ તમારા માટે યોગ્ય વસ્તુઓ કરવામાં વધુ સક્ષમ બની શકશે.

જો તમને ડિમેન્શિયા હોય તો, કાયદો આમાંના તમારા અધિકારોનું રક્ષણ કરે છે:

- તમારો નિર્ણય જાતે લેવામાં અને તમને અસર કરતા કોઇપણ નિર્ણયમાં સમવિષ્ટ થવામાં.
- તમે જે નિર્ણયમાં સમસ્યા અનુભવો તેમાં સહકાર મેળવવામાં
- ભવિષ્યમાં કોઈ કિસ્સામાં તમે નિર્ણય લેવા અક્ષમ હોવ તો, યોજનાઓને અમલમાં મુકવામાં
- ભવિષ્યમાં તમારા માટે નિર્ણય લેવામાં તમે જેના પર વિશ્વાસ કરો છો તેને અપોઈન્ટ કરવામાં – ઉદાહરણ તરીકે તમારી સંભાળ, અથવા તમારી નાણાકીય બાબતો માટે.

વસિયતનામું

દરેકે વસિયત બનાવવી જોઈએ. આ તમારા પૈસા અને તમારી સંપત્તિનો વારસદાર કોણ થશે તે તમને પસંદ કરવાની પરવાનગી આપે છે. વસિયતનામું બનાવવા અથવા તેમાં સુધારા કરવા તમારા સોલિસિટર સાથે વાત કરો.

જો તમે ડિમેન્શિયા સાથે જીવતા હોવ તો, જ્યાં સુધી તમે લીધેલ નિર્ણય અને તેનો અર્થ શું થાય તે સમજી શકો ત્યાં સુધી તમે તમારું વસિયતનામું બનાવી શકો અથવા તેમાં ફેરફાર કરી શકો. સોલિસિટર તેમાં મદદ કરવા સક્ષમ બનશે.

4

લાસ્ટીગ પાવર ઓફ એટોર્ની

લાસ્ટીગ પાવર ઓફ એટોર્ની (LPA) એ એક કાનૂની સાધન છે જે તમે પસંદ કરેલ કોઈ વ્યક્તિને તમારા વતી નિર્ણય લેવાની, જો તમે તે તમારી જાતે ના કરી શકતા હોવ તો. સત્તા આપે છે. તમે જે વ્યક્તિ (અથવા લોકો)ને પસંદ કરશો તેને 'એટોર્ની' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ઘણીવાર તે પરિવારના સભ્યો અથવા મિત્રો હોય છે, પણ જો તમારી પાસે પરિવારનું યોગ્ય સભ્ય અથવા મિત્ર ના હોય તો, તમે વ્યવસાયિક જેમ કે, સોલિસિટર અથવા એકાઉન્ટન્ટને પુછી શકો. તમામ કિસ્સાઓમાં તે તમારા માટે શ્રેષ્ઠ નિર્ણય લઇ શકતા હોવા જોઈએ.

વર્તમાનમાં નોર્ધન આર્યલેન્ડમાં LPA ઉપલબ્ધ નથી કારણકે ત્યાં કાયદો અલગ છે. નોર્ધન આર્યલેન્ડમાં સિસ્ટમ માટે પેજ 77 પર એન્ડ્યોરિંગ પાવર ઓફ એટોર્ની જુઓ.

LPA ના બે પ્રકાર છે:

- આરોગ્ય અને કલ્યાણ માટે LPA – આ એટોર્નીને વ્યક્તિની દરરોજની સંભાળ અને સારવાર વિશે નિર્ણય લેવાની પરવાનગી આપે છે, જેમાં સતત તબીબી સારવાર આપવી અથવા ઘટાડવી કે નહિ તેના નિર્ણયનો પણ સમાવેશ થાય છે. તેમાં વ્યક્તિ ક્યાં રહેશે તે નિર્ણયનો પણ આવરી લેવાય છે.
- મિલ્કત અને વ્યાપાર માટેનો LPA – આ ડિમેન્શિયા ધરાવતા વ્યક્તિ વતી એટોર્નીને બીલ ભરવા, આવક અને લાભો એકઠા કરવા, બેંક એકાઉન્ટસ એક્સેસ કરવા અને ઘર વેચવા જેવા નિર્ણયો લેવાની પરવાનગી આપે છે.

જો તમે LPA સેટ કરવાનું વિચારતા હોવ તો, જયારે તમારી પાસે આ બધું કરવાની માનસિક ક્ષમતા હોય ત્યારે આ બધું કરવાની જરૂર રહેશે. જયારે તમારી માનસિક ક્ષમતા નહિ હોય માત્ર ત્યારે આરોગ્ય અને કલ્યાણ માટેના LPA નો ઉપયોગ કરી શકાશે. જો તમારી પાસે માનસિક ક્ષમતા હોય છતાં પણ મિલ્કત અને વ્યાપાર માટેના LPA નો ઉપયોગ થઇ શકે છે.

LPA બનાવવા માટે તમારે ઘણા બધા ફોર્મ ભરવાની જરૂર પડશે. તે પબ્લિક ગાર્ડિયનની ઓફિસથી ઉપલબ્ધ થશે. અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓ માટે પેજ 135 પર શરુ થતી વિગતો જુઓ. ત્યારબાદ ઉપયોગમાં આવતા પહેલા LPA ને પબ્લિક ગાર્ડિયનની ઓફિસે રજીસ્ટર કરવાની જરૂર પડશે. આના માટે ફી છે.

આ ફોર્મ જટિલ હોઈ શકે, અને તેને પૂર્ણ કરવા માટે ઘણા લોકો સોલિસિટરને ચુકવણી પણ કરે છે, પણ તમારે તે કરવાની નથી. www.gov.uk/power-of-attorney ખાતે સરકારના ઓનલાઈન સાધનનો ઉપયોગ કરીને હવે તમે જાતે તમારો LPA બનાવી શકો છો.

જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટનો એક્સેસ અથવા કોમ્પ્યુટર ઉપયોગ કરવાનો વિશ્વાસ ન હોય તો, અલ્ઝાઈમર સોસાયટી લાસ્ટીંગ પાવર ઓફ એટોર્ની ડીજીટલ આસિસ્ટન્સ સર્વિસ આપે છે. અમારા એક તાલીમ પામેલા સ્વયં સેવક ફોન પર તમારા વતી ઓનલાઈન ફોર્મ ભરવા સક્ષમ બનશે. આ સર્વિસને એક્સેસ કરવા અલ્ઝાઈમર સોસાયટી નેશનલ ડિમેન્શિયા હેલ્પલાઇનનો 0300 222 1122 પર સંપર્ક કરો.

વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા 1510, Planning ahead

એન્ડ્યોરિંગ પાવર ઓફ એટોર્ની

નોર્ધન આર્યલેન્ડમાં કોઈને પાવર ઓફ એટોર્ની આપવા માટે તમારે એન્ડ્યોરિંગ પાવર ઓફ એટોર્ની (EPA) બનાવવાની જરૂર પડશે. તે LPA જેવું જ હોય છે, પણ માત્ર મિલ્કત અને વ્યાપારને જ આવરે છે, આરોગ્ય અને કલ્યાણને નહી. EPA બનાવવા માટે તમારા સોલિસિટર સાથે વાત કરો.

ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં EPA જૂની સિસ્ટમ હતી. તમે હવે EPA બનાવી શકશો નહી. જો કે, 1 ઓકટોબર 2007 પહેલા EPA બનાવેલું હોય અને જો તે યોગ્ય રીતે ભરવામાં આવ્યું હોય તો, તે હજુ માન્ય છે અને હજી પણ તેની નોંધણી થઇ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

વધુ માટે ફેક્ટશીટ NI472, Lasting power of attorney and controllership

ડેપ્યુટીઝ અને કંટ્રોલર્સ

જયારે તમારી ક્ષમતા હોય ત્યારે પણ જો તમે LPA અથવા EPA નથી બનાવતા તો, પછીથી તે જે તમારી નજીક છે તેના માટે સમસ્યાનું કારણ બની શકે છે. જયારે તમે નિર્ણય ના લઇ શકતા હોવ ત્યારે જો પાલક અથવા પરિવારના સભ્ય તમારા વતી નિર્ણય લઇ શકતા હોય તો, તેમને 'ડેપ્યુટી' (ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં) અથવા 'કંટ્રોલર' (નોર્ધન આર્યલેન્ડમાં) બનવા અરજી કરવી જ પડશે. તે પાવર ઓફ એટોર્નીની નોંધણી કરાવવા કરતા વધુ ખર્ચાળ, વધુ સમય માંગી લેનાર અને કેટલાક મહિના લેનાર છે. તે તમારા વતી કોણ નિર્ણય લેશે અથવા તેઓ કેવા નિર્ણયો લેશે તે પસંદગી પણ તમને આપતું નથી.

વધુ માહિતી માટે, ફેક્ટશીટ 530, Becoming a deputy for a person with dementia

કાનૂની સલાહ મેળવવી

જો તમે સોલિસિટરને ચુકવવા માટે નક્કી કર્યું હોય તો, તમારે અલગ અલગ વ્યક્તિઓ સાથે વાત કરવી પડશે અને કિમતો તેમજ સેવાઓની સરખામણી કરવી પડશે. તમે જેની સાથે આરામદાયક હોવ અને જેની સલાહ પર તમે વિશ્વાસ કરી શકો તેમજ તમે સમજી શકો તેવા સોલિસિટર શોધવા મહત્વપૂર્ણ છે.

તમારા લોકલ સિટીઝન્સ એડવાઇઝ તમને સલાહ આપી શકે છે, અથવા પુખ્ત વયના લોકોની વેબસાઈટ માટે તમે સોલિસિટર શોધી શકો અથવા તમારા વિસ્તારમાં સોલિસિટર શોધવા માટે તેમને ફોન કરી શકો છો. તમે લો સોસાયટી વેબસાઈટ પર સ્થાનિક સોલિસિટર પણ શોધી શકો છો. અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓ માટે પેજ 135 પર શરુ થતી વિગતો જુઓ.

4

વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા 1510, Planning ahead

ભવિષ્યમાં તમારી સંભાળની યોજના માટેના અન્ય રસ્તાઓ

તમારી ભવિષ્યની સંભાળના નિર્ણયો લેવા માટે અસંખ્ય રસ્તાઓ છે. પરિવાર અને આરોગ્ય અથવા સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયિકો સાથે તમારા ભવિષ્ય માટેની પસંદગી અંગે વાત કરવાને ઘણીવાર એડવાન્સ કેર પ્લાનીંગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જેમાં સમવિષ્ટ છે:

- લાસ્ટીંગ પાવર ઓફ એટોર્ની (પેજ 75 જુઓ)
- એડવાન્સ સ્ટેટમેન્ટ (પેજ 79 જુઓ)
- અગાઉથી સારવારનો ઇનકાર કરવાનો નિર્ણય (પેજ 80 જુઓ)

ભવિષ્યમાં તમારી સંભાળ વિશે, અને ખાસ કરીને જીવનના અંત સમયે તે વાત કરવી, તમારા માટે મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. જો તમે આ ચર્ચાઓ કરવા ન ઈચ્છતા હોવ તો, તમારે એ અનુભવ કરવાની જરૂર નથી કે તમારે આ ચર્ચા કરવી જ જોઈએ.

જો કે, એટલું ધ્યાનમાં રાખજો કે જો તમે ભવિષ્ય માટેની યોજનાઓ બનાવવા માંગતા હોવ તો, જયારે તમારી ક્ષમતા હોય, ત્યારે જ તમારે તે બનાવવાની જરૂર પડશે. જો તમે એડવાન્સ કેર પ્લાનીંગ વિશે વિચારતા હોવ તો, તે તમે જેટલી જલ્દી કરી શકો તેટલું વધુ મહત્વપૂર્ણ છે.

એડવાન્સ સ્ટેટમેન્ટ

આગળની યોજનાઓ બનાવવા માટે તમે એક વસ્તુ જે કરી શકો એ જેને એડવાન્સ સ્ટેટમેન્ટ કહેવાય તે લખી શકો છો. આ તમારી પસંદ અને નાપસંદ, તેમજ ભવિષ્ય માટે તમારી પ્રાથમિકતાઓ અને પસંદગીઓ વર્ણવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે ક્યાં સંભાળ લેવડાવવા માંગો છો અથવા તમે રોજબરોજ કઈ વસ્તુઓ કરવા માંગો છો, કદાચ તે તેમાં આવરી લેવામાં આવે. આ ત્યારે ઉપયોગમાં લઇ શકાય છે જયારે ભવિષ્યમાં તમે તમારી જાત માટે નિર્ણય લેવાની સ્થિતિમાં ના હોવ.

તેનાથી વિપરીત ભવિષ્ય માટેની યોજનાઓ બનાવવાના અન્ય રસ્તાઓ છે (જેમ કે LPA અથવા એડવાન્સ સ્ટેટમેન્ટ), એડવાન્સ સ્ટેટમેન્ટ કાનૂની રીતે બંધનકર્તા નથી. પણ તમારા માટે શું શ્રેષ્ઠ છે તે નક્કી કરતી વખતે એ ધ્યાનમાં લેવાવું જ જોઈએ.

તમે એડવાન્સ સ્ટેટમેન્ટ જે તમારી નજીક છે તેને અથવા વ્યવસાયિકોને મૌખિક રીતે, જે રીતે તમારી ઈચ્છાઓ હોય તે કહીને બનાવી શકો છો. પણ જો તમે કરી શકો તો તેને લખી લેવું અથવા જે તમારા વતી લખી શકે તેનું પાસે હોવું વધુ સારું છે. જેનો અર્થ છે કે આ તમારી ઈચ્છાઓનો કાયમી રેકોર્ડ છે. ત્યારબાદ તમે તેને સુરક્ષિત રીતે કોઈ જગ્યાએ મૂકી શકો છો અને તે ક્યાં મુક્યું છે તે લોકોને કહો. તમે ન કરવા ઇચ્છતા હોવ તો પણ તેમાં સહી કરી લેવી પણ એક સારો વિચાર છે.

4

અગાઉથી સારવારનો ઇનકાર કરવાનો નિર્ણય

જો તમે તમારી ભવિષ્યની તબીબી સંભાળ માટે અત્યારે નિર્ણય લેવા માંગતા હોવ તો, તમે એડવાન્સ ડીસીઝન (ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં) અથવા એડવાન્સ ડાયરેક્ટીવ (નોર્ધન આયર્લેન્ડમાં) બનાવી શકો છો. આ કાનૂની દસ્તાવેજો છે જે તમને અગાઉથી ચોક્કસ તબીબી સારવાર અથવા તમે જે કાર્યવાહી કરવા નથી ઈચ્છતા તેનો ઇનકાર કરવાની પરવાનગી આપે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમારું હ્રદય બંધ પડી જાય તો ફરીથી પુનર્જીવિત કરવાની કોશિશ કરવી કે નહી, તેમા સમવિષ્ટ છે. ખોરાક, પીણા અને દર્દમાંથી રાહત મેળવવા જેવી પાયાની સંભાળનો ઇનકાર કરવા તમે એડવાન્સ ડીસીઝન અથવા એડવાન્સ ડાયરેક્ટીવનો ઉપયોગ ના કરી શકો.

જો તમે એડવાન્સ ડીસીઝન લેવા માંગતા હોવ તો, તમારા GP સાથે વાત કરો. તેઓ તમને ચોક્કસ તબીબી સારવારને પસંદ કરવાના અને ઇનકાર કરવાના ફાયદા વિશે વાત કરી શકશે. તમારા GP તમારું એડવાન્સ ડીસીઝન પણ તમારી સંભાળ યોજનામાં રેકોર્ડ કરશે. તમારે તમારા નજીકના મિત્રો અથવા સબંધીઓ સાથે તમારા એડવાન્સ ડીસીઝન વિશે વાત કરવી જોઈએ, કારણકે આ તેઓને તમારી ઈચ્છાઓને સમજવામાં મદદ કરશે.

વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા 1510, Planning ahead

4

ડ્રાઈવિંગ

જરૂરી નથી કે ડિમેન્શિયાનું નિદાન થવાથી તમે તરત જ ડ્રાઈવિંગ કરવાનું બંધ કરી દો. પણ તેનો અર્થ થાય છે કે ચોક્કસ લોકોને કહેવું, તેમની સલાહ અનુસરવી અને શક્ય તેટલું ડ્રાઈવિંગનું મૂલ્યાંકન લેવું. જેમ તમારો ડિમેન્શિયા પ્રગતિ કરશે, એક સમય આવશે કે તમારે ડ્રાઈવિંગ બંધ કરવું જ પડશે.

જો તમારી પાસે ડ્રાઈવિંગ લાઈસન્સ હોય તો, કાયદો કહે છે કે તમારે ગ્રેટ બ્રિટનમાં ડ્રાઈવર અને વ્હીકલ લાયસન્સિંગ એજન્સી (DVLA) ને અથવા નોર્ધન આર્યલેન્ડમાં ડ્રાઈવર અને વ્હીકલ એજન્સી (DVA) ને તમારા ડિમેન્શિયાના નિદાન વિશે કહેવું જ જોઈએ. સંપર્ક માટે, પેજ 135 થી શરુ થતી અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓની વિગતો જુઓ. તમારે તમારા કારઈન્સ્યોરન્સને પણ કહેવું જ જોઈએ.

DVLA અથવા DVA તમારી સ્થિતિ વિશે તમારા ડોકટરને પુછશે. તેઓ તમને ડ્રાઈવિંગ મૂલ્યાંકન લેવાનું પણ કહી શકે છે. તમે હજુ પણ ડ્રાઈવ કરી શકો છો કે નહી તેઓ તેનો નિર્ણય કરશે.

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો ઘણીવાર સ્વેચ્છાએ ડ્રાઈવિંગ બંધ કરવાનું પસંદ કરે છે. જો તમને ઓછા વિશ્વાસની લાગણી થતી હોય અથવા પરિચિત માર્ગો પર પણ ખોવાઈ જતાં હોવ તો તે બંધ કરવું શ્રેષ્ઠ છે. ડ્રાઈવિંગ બંધ કરવાનું સંતુલન સાધવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે પણ તેના કેટલાક ફાયદાઓ પણ થઇ શકે છે. તેમાં ઓછી હતાશા અનુભવવી અને ઈન્સ્યોરન્સ અને ફ્યુઅલ પર પૈસા બચાવવાનો સમાવેશ થાય છે. વૈકલ્પિક યાત્રાના વિકલ્પો, જેમ કે નિ:શુલ્ક બસ પાસ અને ટેક્સીનો ઉપયોગ કરવો અથવા 'ડાયલ અ રાઈડ' સર્વિસનો લાભ લઇ તમને પરિવર્તન સાથે અનુકુલિત થવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે કેવું અનુભવો છો તેના વિશે પરિવાર અને મિત્રો સાથે વાત કરો.

વધુ વિગતો માટે પુસ્તિકા 1504, Driving

4

કામ કરવું

જો તમે હજુ કામ કરતા હોવ તો, ડિમેન્શિયાના નિદાન પછી પણ તે ચાલુ રાખવું શક્ય છે. ડિમેન્શિયા દરેકને અલગ અલગ રીતે અસર કરે છે, અને તમારા શારીરિક તેમજ ભાવનાત્મક સુખાકારી માટે કામ કરતું રહેવું તમારા માટે વધુ સારું છે. વૈકલ્પિક રીતે, તમને લાગી શકે કે કામ કરવાનું બંધ કરી દેવું તમારા માટે શ્રેષ્ઠ છે. તમે દરેક અઠવાડિયાને બદલે થોડા કલાકો માટે સ્વયંસેવક તરીકે કામ કરવાનું ઈચ્છી શકો છો.

મદદ મેળવવી

જો તમને તમારું કાર્ય કરવામાં મુશ્કેલી થતી હોય તો, તમારે તમારા એમ્પ્લોયર સાથે વાત કરવાનું વિચારવું જોઈએ અથવા આગળ શું કરવું તે સલાહ માટે વ્યવસાયિકને પૂછવું જોઈએ. સંખ્યાબંધ જગ્યાઓ છે જ્યાંથી મદદ અને સલાહ ઉપલબ્ધ છે, જેમાં સમવિષ્ટ છે:

- કાર્યની જગ્યાએ તમારો હ્યુમન રિસોર્સ ડીપાર્ટમેન્ટ
- તમારા GP
- એડવાઇઝરી, કોન્સીલેશન એન્ડ આર્બીટ્રેશન સર્વિસ (ACAS)
- જો તમારી પાસે હોય તો, તમારા ટ્રેડ યુનિયન.
- સીટીઝન એડવાઇઝ
- વ્યવસાયિક ઉપચારક, જે તમારી ભૂમિકાને સંતુલિત કરવા સલાહ આપી શકે છે
- તમારા સ્થાનિક જોબસેન્ટર પ્લસ ઓફીસ ખાતે નિષ્ણાત કામ માટેના કોચ.

તમારા એમ્પ્લોયર સાથે વાત કરવી

કેટલીક જોબમાં તમે કાયદેસર તમારા એમ્પ્લોયરને તમારા નિદાન વિશે કહેવા માટે ઋણી છો, તેથી જો આ કિસ્સો હોય તો, તમારે તમારો કોન્ટ્રેક્ટ ચેક કરવો જોઈએ. જો તમે તમારી જોબના ભાગરૂપે ડ્રાઈવ કરતા હોવ તો, તમારે તમારા એમ્પ્લોયરને સ્પષ્ટ કહેવાની જરૂર છે. તમને આવું કરવામાં બેચેની લાગી શકે છે, પણ તમને તમારા નિદાન વિશે કહેવાનો અર્થ થશે કે તમે કાયદા હેઠળ સુરક્ષિત રહેશો. એક વખત તમારા એમ્પ્લોયરની જાણમાં આવે તે પછી કાયદો કહે છે કે, જો તમે સક્ષમ હોવ અને ઈચ્છતા હોવ તો, તમે કામ ચાલુ રાખી શકો તે માટે તેમણે 'વ્યાજબી ગોઠવણો' કરવા માટે પ્રયત્નો કરવા જ જોઈએ.

કામ છોડવું

કેટલાક તબક્કામાં, તમે કામ કરવાનું બંધ કરવાનું અથવા વહેલી નિવૃત્તિ લેવાનો નિર્ણય લઇ શકો છો. તમારા પેન્શનના હક્કો જાણવા માટે સલાહ લેવી મહત્વપૂર્ણ છે. આ ખાસ કરીને મહત્વપૂર્ણ છે કારણકે કેટલાક લોકો માટે સ્ટેટ પેન્શનની ઉંમર બદલાતી રહે છે.

ડિમેન્શિયા સાથે કામ કરતા લોકો માટેના લાભો

જો તમે કામ કરતા હોવ અને ડિમેન્શિયા હોય તો, તમે 'કામ કરનાર ઉંમરના' સંખ્યાબંધ લાભો માટે દાવો કરી શકો છો.

તમારા સંજોગો પર આધાર રાખીને તેમાં સમવિષ્ટ થઇ શકે છે:

- પર્સનલ ઈન્ડીપેન્ડેન્સ પેમેન્ટ (PIP) અથવા – જો તમે જુન 2013 – પહેલા દાવો કર્યો હોય તો – ડીસએબિલીટી લીવીંગ એલાઉન્સ (DLA). આ લાભો જે લોકોને રોજીંદા ખર્ચા, સંભાળ અને ચપળતાની જરૂરિયાત હોય તેમના સહકાર માટે છે. તમે દાવો કરી શકો છો કે નહી તે તમારી જરૂરિયાત પર આધાર રાખે છે, તમારા નિદાન પર નહીં. વધુ માહિતી માટે પેજ 68 પર લાભોનો વિભાગ જુઓ.

- વર્કિંગ ટેક્સ ક્રેડીટ – આ મીન્સ ટેસ્ટેડ લાભ છે જેના માટે જો તમે કામ કરતા હોવ પણ ઓછુ વળતર મેળવતા હોવ તો તમે દાવો કરી શકો છો. વર્કિંગ ટેક્સ ક્રેડીટ યુનિવર્સલ ક્રેડીટ દ્વારા તબક્કાવાર બહાર પાડવામાં અને બદલવામાં આવ્યું છે (પેજ 84 જુઓ).

- સ્ટેચ્યુટરી સીક પે – કાયદા મુજબ આ સહુથી ઓછુ વળતર છે જે એમ્પ્લોયરે તમને ચુકવવું જ જોઈએ, જો કે કેટલાક એમ્પ્લોયર પાસે વ્યવસાયિક સીક પે સ્કીમ હોય છે જે વધુ ઉદાર હોય છે. જો તમે જોબ કરતા હોવ પણ બીમાર હોવ અને કામ કરવા માટે અક્ષમ હોવ તો, તે તમને 28 અઠવાડિયા માટે ચુકવણી કરી શકે છે. તે તમારી પાસે રહેલી કોઇપણ બચતને અસર કરતું નથી. આ લાભો તમારા એમ્પ્લોયર દ્વારા ચુકવવામાં આવે છે, જે તમને દાવો કરવા વિશે માહિતી આપી શકે છે.

4

4

- એમ્પ્લોયમેન્ટ એન્ડ સપોર્ટ અલાવન્સ – આ કામ કરતા લોકોની ઉમરના કે જેઓ બીમાર આરોગ્યને કારણે કામ કરવા માટે અક્ષમ હોય તેમના માટે મુખ્ય લાભ છે. તે તમારા નેશનલ ઇન્સ્યુરન્સ કોન્ટ્રીબ્યુશન રેકોર્ડ અથવા સરેરાશ તપાસ પર આધાર રાખે છે. જો તમને જરૂર હોય તો, ESA પણ તમને તમારા મોર્ગેજ વ્યાજ ચુકવવામાં સહકાર પુરો પાડી શકે છે.

- ઇન્કમ સપોર્ટ – આ કેટલાક પાલકો સહીત ચોક્કસ લોકોને સરેરાશ તપાસ કરીને અપાતો લાભ છે, જેઓ કામ શોધવા માટે અપેક્ષિત હોતા નથી. તે તમને જીવનના મુળભુત ખર્ચાઓ માટે પૈસા સાથે અને અન્ય લાભો જેવા કે પાલકના અલાવન્સ અથવા સ્ટેચ્યુટરી સીક પે કરતા પણ પહેલા ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવે છે. ઘણા બધા લોકો જેઓ બીમારી અથવા અપંગતાને કારણે આવકનો સહકાર મેળવતા હતા તેઓ તેને બદલે આવક સબંધિત એમ્પ્લોયમેન્ટ અને સપોર્ટ અલાવન્સ મેળવશે (ઉપર જુઓ).

- હાઉસિંગ બેનેફિટ એન્ડ કાઉન્સિલ ટેક્સ સપોર્ટ (અન્ય લાભો પેજ 72 પર જુઓ).

તમારા નિદાન પછી, તમે તમામ લાભો ચકાસ્યા હોય તે મહત્વપૂર્ણ છે. એજ UK અથવા સીટીઝન એડવાઇઝ ખાતે સલાહકાર સાથે વાત કરો.

યુનિવર્સલ ક્રેડીટ

યુનિવર્સલ ક્રેડીટની સ્થાપના 2013 માં કરવામાં આવી હતી, જેણે ઘણા કામદાર વય મીન્સ ટેસ્ટેડ લાભોને બદલ્યા છે. જેમાં આવક સબંધિત એમ્પ્લોયમેન્ટ અને સપોર્ટ અલાવન્સ, હાઉસિંગ બેનેફિટ અને વર્કિંગ ટેક્સ ક્રેડીટનો સમાવેશ થાય છે. સમગ્ર દેશમાં ચલણમાં છે. શરુઆતમાં તે માત્ર નવા દાવાઓ પર લાગુ હતું, પણ 2019 પછી તે અસ્તિત્વમાં રહેલ દાવાઓ માટે પણ લાગુ થશે.

યુનિવર્સલ ક્રેડીટ એક માત્ર માસિક ચુકવણી છે જેમાં જીવનના ખર્ચાઓ, હાઉસિંગ ખર્ચાઓ, બાળકો માટે રકમ (જો કોઈ હોય તો) અને અપંગતા અથવા સંભાળની જવાબદારીઓમાંથી ઉભા થતા ખર્ચાઓ ચુકવવામાં આવે છે. તેમાં કેરર અલાવન્સ, નેશનલ ઈન્સ્યોરન્સ બેનેફિટ, કાઉન્સિલ ટેક્સ સપોર્ટ અથવા પેન્શન ક્રેડીટનો સમાવેશ થતો નથી.

વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા 1509, Employment

તમારા આગળના પગલાઓ

- તમારા નાણાની ગોઠવણ કરો અને ખાતરી કરો કે તમારા તમામ કાગળો એક જ જગ્યા પર છે.
- તમારું વસિયતનામું લખો અથવા સુધારો અને એટોર્ની અથવા એટોર્નીઝ એપોઇન્ટ કરો.
- તમારા અને તમારા પાલક માટે જો તે હોય તો, લાભોની તપાસ ગોઠવો.
- DVLA અથવા DVA ને કહો તેમજ તમારા કારઈન્સ્યોરન્સને તમારા નિદાન વિશે કહો (જો તમે ડ્રાઈવ કરતા હોવ તો).

5

5

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો માટે સેવાઓ

5

આ વિભાગમાં

મુખ્ય મુદ્દાઓ: ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો માટે સેવાઓ	88
સહકાર માટે ક્યાં જવું	90
સામાજિક સંભાળનો એક્સેસ કઈ રીતે કરવો	96
યુવાન વ્યક્તિઓ માટે સેવાઓ	100

5

મુખ્ય મુદ્દાઓ: **ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો માટે સેવાઓ**

શક્ય બને ત્યાં સુધી તમને સારું જીવન જીવવામાં અને સ્વતંત્ર રહેવામાં મદદ કરવા માટે સહકાર ઉપલબ્ધ છે. માહિતી અને સહકાર માટેના મુખ્ય સ્રોત NHS, સામાજિક સેવાઓ, પ્રાઈવેટ કંપનીઓ, અને ચેરીટી તેમજ નફા માટે કાર્ય ન કરતી સંસ્થાઓ છે.

ઉપલબ્ધ સેવાઓ એક પ્રદેશથી બીજા પ્રદેશમાં અલગ હોય છે. તમારા વિસ્તારમાં સેવાઓ શોધવા, તમારા GP, સ્થાનિક મેમરી સર્વિસ અથવા સ્થાનિક સત્તા (કાઉન્સિલ) સામાજિક સેવા ડીપાર્ટમેન્ટનો સંપર્ક કરવાથી શરુ કરો. તમે Alzheimer's Society, સીટીઝન એડવાઈઝ અથવા NHS ની પસંદગી માટે પણ પ્રયત્ન કરી શકો છો.

સંસ્થાઓ જેવી કે Alzheimer's Society, ડિમેન્શિયા UK, એજ UK અને કેરર્સ UK ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોને, તેમના પરિવારો અને પાલકોને સંખ્યાબંધ રીતે સહકાર આપી શકે છે. તેમાં ડિમેન્શિયા સહકાર કાર્યકર અને સહકાર સમૂહો, ટેલિફોન હેલ્પલાઇન અને માહિતી સામગ્રીનો સમાવેશ થાય છે. પેજ 136–144 પર સંપર્કની વિગતો છે.

આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયિકો પાસેથી ઘણો સહકાર, જેમ કે સમુદાય નર્સ, ડિમેન્શિયા સહકાર કાર્યકર અને વ્યવસાયિક ઉપચારક ઉપલબ્ધ છે. જો તમને ઘરે બિન-તબીબી સહકારની જરૂર હોય, જેમ કે રસોઈમાં મદદ, તો જરૂરીયાતના મૂલ્યાંકન માટે તમારી સ્થાનિક સત્તાના સોશિયલ સર્વિસીસ ડીપાર્ટમેન્ટને પૂછવું એ પ્રથમ પગલું છે.

સોશિયલ સર્વિસીસ તમારી સાથે સંભાળ અથવા સહકારની યોજના બનાવશે જે તમે તમારી જરૂરિયાતોને કઈ રીતે પૂરી કરવા માંગો છો તે કહેશે. તેઓ કેટલીક સેવાઓ માટે તમને ચુકવણી કરવાનું કહી શકે છે. ઇંગ્લેન્ડની તમામ સ્થાનિક સતાઓ હવે એક સિસ્ટમનો ઉપયોગ કરે છે જેને પર્સનલ બજેટ કહેવામાં આવે છે. તે સીધી ચુકવણીના રૂપમાં પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. આ તે પૈસા છે જેની તમને સીધી ચુકવણી કરવામાં આવે છે જેનો તમે અલગ અલગ પ્રકારની સંભાળ અને સહકાર માટે ઉપયોગ કરી શકો છો.

તેવી કેટલીક સેવાઓ છે જે ખાસ કરીને ડિમેન્શિયા ધરાવતા યુવાન વયના લોકો માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે. તમારા મેમરી કલીનીક, GP અથવા સ્થાનિક Alzheimer's Society તમને કહી શકે કે તમારા વિસ્તારમાં શું ઉપલબ્ધ છે.

5

સહકાર માટે ક્યાં જવું

તમને ડિમેન્શિયા છે તે જાણમાં આવવું ભયાવહ હોઈ શકે અને ભવિષ્ય માટે ઘણા પ્રશ્નો ઉઠાવી શકે છે. મદદ માટે પૂછવું મુશ્કેલીભર્યું હોઈ શકે છે, ખાસ કરીને જયારે તમે હમેશા સ્વતંત્ર રહ્યા હોવ. તરતજ તમને કદાચ ન અનુભવાય કે તમને તેની જરૂર છે, પણ જયારે તમે લાગે ત્યારે એ જાણવું ઉપયોગી છે કે માહિતી અને સહકાર વિશાળ શ્રેણીમાં ઉપલબ્ધ છે.

ત્યાં ઘણા બધા સહકારો છે જે તમને મદદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, સહકાર સમૂહમાંજવાથી તમે સમાન પરીસ્થિતિ ધરાવતા ઘણા લોકોને મળી શકશો અને તમારી લાગણીઓ, અનુભવો અને ઉપયોગી માહિતી શેર કરી શકશો. આ તમને સારી ગુણવત્તાનું જીવન જીવવામાં મદદ કરી શકે છે. જો તમે ઈચ્છતા હોવ તો, ઘણા બધા સહકારો છે જે તમને લાંબા સમય માટે તમારા પોતાના ઘરમાં રહેવા માટે પણ મદદ કરી શકે છે.

તમારા આરોગ્ય માટે તમારા GP નો સંપર્ક કરવાનું કદાચ તમે જાણતા હશો. પણ સામાજિક સંભાળ અને સ્થાનિક સત્તા (કાઉન્સિલ) તમને જેટલું આપી શકે છે તે વિશે તમે કદાચ નહી જાણતા હોવ. તે અલગ અલગ પ્રકારની બિન-તબીબી સંભાળ અને મદદ પૂરી પાડી શકે અથવા ગોઠવી શકે છે. તમારી આવક અને બચતો પર આધાર રાખીને, કેટલીક સેવાઓ નિ:શુલ્ક છે પણ અન્યો માટે તમારે ચુકવણી કરવી પડશે.

જે રીતે તેઓ સંભાળ અને સહકાર પહોચાડે છે તે બદલાઈ રહ્યું છે. ઈંગ્લેન્ડમાં NHS, સામાજિક સંભાળ અને અન્ય સંસ્થાઓ વચ્ચે સાથે રહીને કામ કરવામાં ચોક્કસ રીતે વળાંક આવ્યો છે. તમારી સામાન્ય GP પ્રેકટીસમાં જવા કરતા, તમને લાગી શકે કે તમારે 'હબ'ની મુલાકાત લેવી જોઈએ (જ્યાં ઘણા બધા અલગ અલગ વ્યવસાયિકો સાથે મળીને કામ કરી રહ્યા છે). સહુથી વધુ જરૂરી બાબત એ છે કે તમામ ચર્ચાઓમાં તમે મહત્વના હોવા જોઈએ. જો તમને કેટલીક અલગ અલગ લાંબા ગાળાની સ્થિતિઓ હોય તો, તમને લાગી શકે કે, અલગ અલગ ઘણી બધી એપોઇન્ટમેન્ટ્સની લેવા કરતા તમે આ તમામની માટે એક જ મુલાકાતમાં મદદ મેળવી શકો છો.

5

નેશનલ હેલ્થ સર્વિસ (NHS)

મોટા ભાગના લોકોએ NHS દ્વારા મળતી સેવાઓનો ઉપયોગ કરેલો હશે, જેમ કે GP અથવા નિષ્ણાત (ઉદાહરણ તરીકે કન્સલ્ટન્ટ). તમે પણ મેમરી ક્લીનીકે હાજરી આપી હશે. NHS દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવતી સેવાઓ નિ:શુલ્ક હોય છે.

NHS વ્યવસાયિકોની વિશાળ શ્રેણી છે જે મદદ કરી શકે, જેમ કે:

- GP
- તબીબી નિષ્ણાતો, જેમ કે સાઇકીયાટ્રીસ્ટ (માનસિક આરોગ્ય માટે), જેરીયાટ્રીશન (વૃદ્ધ લોકોની શરીરીર્ક માંદગી માટે) અને ન્યુરોલોજીસ્ટ (મગજ અને નસના રોગો માટે)
- નર્સ, જેમ કે પ્રેક્ટીસ નર્સ, જીલ્લા અથવા સમુદાય નર્સ, સમુદાય સાઇકીયાટ્રીસ્ટ અથવા સમુદાય માનસિક આરોગ્ય નર્સ, અને નિષ્ણાત ડિમેન્શિયા નર્સ જેમ કે એડમિરલ નર્સ
- વ્યવસાયિક ઉપચારક – તેઓ તમને દરરોજની કુશળતાઓ જાળવવામાં મદદ કરશે (કેટલાક વિસ્તારોમાં તેઓ સુધી પહોચ સામાજિક સેવાઓ દ્વારા મેળવાય છે NHS દ્વારા નહીં)
- સાઇકોલોજીસ્ટ – યાદશક્તિની સમસ્યા અને અન્ય માનસિક સક્ષમતાઓના વિગતવાર મૂલ્યાંકન માટે, વર્તનમાં થતા ફેરફારો સાથે સહકાર અને CBT જેવી વાતચીતની થેરેપી માટે.
- ઓડિયોલોજીસ્ટ – સાંભળવા માટે
- ઓપ્ટોમેટ્રીસ્ટ – દૃષ્ટિ માટે
- ડેન્ટીસ્ટ – દાંત અને મૌખિક સ્વાસ્થ્ય માટે
- ફીઝીયોથેરાપીસ્ટ – કસરત અને હલનચલન માટે
- કીરોપેડીસ્ટ – પગ માટે
- વાણી અને ભાષા થેરાપીસ્ટ (તેઓ ઓગાળવાની સમસ્યા સાથે પણ મદદ કરી શકે છે)
- કાઉન્સિલર્સ – વાતચીતની થેરેપી માટે
- ડાયેટીશ્યન – ખોરાક અને પોષણ પર સલાહ માટે.

5

સામાજિક સેવાઓ અને સામાજિક સંભાળ

તમને અને તમરા પાલકને કઈ સંભાળ અને સહકારની જરૂરીયાત છે તેના પર કાર્ય કરવા માટે સામાજિક સેવાઓ તમને મદદ કરી શકે છે. તેઓ તમારા માટે સંભાળ અને સહકારની ગોઠવણ પણ કરી શકે છે, જો કે ઘણીવાર આ અલગ અલગ સંસ્થાઓ દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવશે. જો તમે ઈચ્છો તો, શક્ય તેટલા લાંબા સમય સુધી તમને સ્વતંત્ર રહેવામાં અને તમારા પોતાના ઘરમાં રહેવામાં ઘરસંભાળ કાર્યકર અને વ્યક્તિગત સહાયક મદદ કરી શકે છે.

સ્થાનિક સત્તા દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવતી અથવા ગોઠવવામાં આવતી સેવાઓમાં સમવિષ્ટ છે:

- ઘરમાં અને તેની આસપાસ મદદ કરવી – ઉદાહરણ તરીકે, ખરીદી, રસોઈ બનાવવી, સફાઈ કરવી અથવા કપડા ધોવા કે તૈયાર થવામાં
- જીવન વધુ સરળ બનાવવા માટે સાધનો અને અનુકુલન અથવા તમારા ઘરને સુરક્ષિત બનાવવામાં – ઉદાહરણ તરીકે, ઊભા શૌચાલયની બેઠક, હેન્ડ રેઈલ્સ અથવા કાર્બન મોનોક્સાઈડ ડિટેકટર
- ઘરે બપોરના જમવામાં મદદ
- દવા લેવામાં મદદ
- ડે સેન્ટર અથવા સહકાર સમૂહોમાં જગ્યા ગોઠવવામાં
- પૈસા વ્યવસ્થાપિત કરવામાં, બીલ ચુકવવામાં, પેપરવર્ક સાથે કામ કરવામાં અને લાભોનો દાવો કરવામાં મદદ
- રાહત સંભાળ (નિયમિત પાલકને વિરામ લેવાની પરવાનગી માટે કામચલાઉ સંભાળ)
- વચગાળાની સંભાળ અથવા ફરીથી સક્ષમતા(હોસ્પિટલના રોકાણ બાદ ઘરે સ્વતંત્ર રીતે જીવવાની ક્ષમતા પાછી મેળવવામાં લોકોને મદદ કરવા માટે સહકાર અને સેવાઓ)
- એક્સ્ટ્રા કેર હાઉસીંગ (એવા ઘર જ્યાં સંભાળ અને સહકાર જગ્યા પર ઉપલબ્ધ હોય).

સામાજિક સેવામાંથી મળતી મોટા ભાગની માહિતી અને સલાહ નિ:શુલ્ક હોય છે. તમારી જરૂરિયાતોનું મૂલ્યાંકન કરાવવું પણ નિ:શુલ્ક છે (પેજ 96 પર સામાજિક સંભાળ સુધી પહોચ કઈ રીતે મેળવવી તે જુઓ). ઘરે સંભાળ અને સહકાર મેળવવાની જયારે વાત આવે છે ત્યારે કેટલાક લોકોને તે નિ:શુલ્ક મળશે જયારે અન્યોએ તેના માટે ચુકવણી કરવાની રહેશે. આ તમારે કેવા પ્રકારના સહકારની જરૂર છે તેના પર, અને તમારી નાણાકીય સ્થિતિ પર આધારિત છે.

જો કોઈ ડિમેન્શિયા ધરાવતા વ્યક્તિની સંભાળ લેતું હોય તો, તેઓ પણ તેમની જરૂરિયાતનું મૂલ્યાંકન કરાવી શકે છે. પેજ 103 પર પાલકો માટે સહકાર જુઓ.

ચેરીટી અને નફા માટે કાર્ય ન કરતી સંસ્થાઓ

ચેરીટી અને નફા માટે કાર્ય ન કરતી સંસ્થાઓ સ્થાનિક સહકાર, સલાહ અને તમારા તેમજ તમારા પાલક અથવા પરિવાર માટેની માહિતીનું એક મૂલ્યવાન સ્ત્રોત બની શકે છે. નેશનલ ઓર્ગેનાઈઝેશનમાં Alzheimer's Society, ડિમેન્શિયા UK, એજ UK, પાલક UK અને કેરર્સ ટ્રસ્ટનો સમાવેશ થાય છે. વધુ માહિતી માટે તમે તેમની નેશનલ હેલ્પલાઇનને કૉલ કરી શકો છો, તેમની વેબસાઈટની મુલાકાત લઇ શકો છો અને સ્થાનિક ઓફિસે જઈ શકો છો (જો ત્યાં હોય તો). શું આ સેવાઓ સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ છે કે નહી અને તેની પહોચ કઈ રીતે મેળવવી તેના માટે પૂછો.

- ડિમેન્શિયા સલાહકાર
- ડિમેન્શિયા સહકાર કાર્યકર
- નિષ્ણાત ડિમેન્શિયા નર્સ
- ડિમેન્શિયા સહકાર સમૂહ
- ડિમેન્શિયા કાફે
- ડે સેન્ટર
- બીફ્રેન્ડીંગ
- ગાયક જૂથો
- વકીલાત સેવાઓ
- ટેલિફોન હેલ્પલાઇન
- ચર્ચાની જગ્યાઓ
- માહિતી માટે – ઓનલાઈન અને પ્રિન્ટ થયેલ, જેમક કે પુસ્તકો અને પત્રિકાઓ.

સંસ્થાઓ અને સંપર્કની વિગતો માટે પેજ 131 પર Alzheimer's Society અને સપોર્ટ અને પેજ 135 થી શરુ થતી અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓની વિગતો જુઓ.

પ્રાઇવેટ કંપનીઓ

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો માટે તેવી પ્રાઈવેટ કંપનીની વિશાળ શ્રેણી છે જે ઘરે સંભાળ અને સહકાર પુરો પાડે છે (કેટલીકવાર તેમને 'ડોમીસાઈલરી કેર' કહેવામાં આવે છે). તમે તમારા પર્સનલ બજેટ (પાન 98 જુઓ) અથવા તમારા પોતાના પૈસામાંથી ઘરસંભાળ કાર્યકર અથવા વ્યક્તિગત સહાયક માટે ચુકવણી કરી શકો છો.

તમારા વિસ્તારની નોંધાયેલી એજન્સીઓ માટે, તમારી સ્થાનિક સામાજિક સેવાઓ, UK હોમકેર એસોસિએશનનો સંપર્ક કરો, અથવા સંબંધિત નિયમનકાર વેબસાઇટની મુલાકાત લો. તે હોઈ શકે:

- Care Quality Commission (COC) (કેર ક્વોલિટી કમીશન)
- Care and Social Services Inspectorate (CSSIW) (કેર એન્ડ સોશિયલ સર્વિસીસ ઈ)
- Regulation and Quality Improvement Authority (RQIA) (રેગ્યુલેશન એન્ડ ક્વોલિટી ઈમ્પ્રુવમે).

સંપર્ક વિગતો માટે પેજ 135 થી શરુ થતી અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓની વિગતો જુઓ.

વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા 1503, Health and social care professionals

5

5

સામાજિક સંભાળ સુધી પહોંચ કઈ રીતે મેળવવી

મૂલ્યાંકનની જરૂરીયાત (અથવા 'કોમ્યુનીટી કેર એસેસમેન્ટ')
જો તમે વિચારતા હોવ કે તમને સ્થાનિક સત્તા પાસેથી મદદ અને સહકારની જરૂર છે તો, જરૂરીયાતના મૂલ્યાંકન માટે પૂછવું એ પ્રથમ પગલું છે, જેને 'કોમ્યુનીટી કેર એસેસમેન્ટ' કહેવામાં આવે છે. તે તમારા શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક સુખાકારી માટે ધ્યાન રાખે છે. તમારી જરૂરિયાતો શું છે, તમારા માટે શું મહત્વપૂર્ણ છે અને ક્યાં પ્રકારની સંભાળ અને સહકાર તમારી મદદ કરી શકે છે તે ઓળખવું તેનો ઉદ્દેશ હોય છે.

જયારે આરોગ્ય અથવા સંભાળ વ્યવસાયિકને મળો ત્યારે

- જો તમને કોઈ કોણ છે અને તેની ભૂમિકા શું છે તેના વિશે ખાતરી ના હોય તો, તેમને તે વર્ણવવાનું કહો.
- જયારે તમે એપોઇન્ટમેન્ટ પર જાઓ ત્યારે મિત્ર અથવા સબંધીને સાથે રહેવાનું કહો.
- તમારે મીટીંગ વખતે શું ચર્ચા કરવી છે તેના વિશે ત્યાં જતાં પહેલા વિચારો, અને જો કોઈ કિસ્સામાં તમે ભુલી જાઓ તો તેને લખવાનું રાખો.
- તેઓ તમને જે કઈ મહત્વનું કહે તે લખી રાખો. તમે તેઓને, તમે શેના વિશે વાત કરી હતી તેના સારાંશ વિશે અને કોઈપણ સંમત થયા હોવ તેવી ક્રિયાઓ વિશે લખવાનું પણ કહી શકો.
- Alzheimer's Society એ એક પુસ્તક પ્રગટ કર્યું છે જેન માય વિઝીટર બુક કહેવામાં આવે છે તે તમારે મળવાના અલગ અલગ વ્યવસાયિકોનો ટ્રેક રાખવામાં મદદ કરી શકે છે.

આ મૂલ્યાંકન તમારી, તમારી સંભાળમાં સમવિષ્ટ થયેલા લોકો (જેમકે પરિવાર અથવા મિત્રો), અને સામાજિક સેવાઓમાંથી કોઈને સામેલ કરશે. તમને પ્રશ્નોતરી પૂર્ણ કરવાનું કહેવામાં આવી શકે – જો તમને જોઈતી હોય તો સામાજિક સેવાઓ તમને આની સાથે મદદ કરી શકે છે, અથવા તમે જેમનો વિશ્વાસ કરતા હોવ તેમને મદદ માટે કહી શકો છો.

મૂલ્યાંકન, તમારી રહેવા માટે ગોઠવણ, તમારા પોતાના માટે તમે શું કરવા અને શું ન કરવા સક્ષમ છો, તમને કોઈ ચિંતા હોય અને તમને કઈ રીતે મદદ મેળવવી ગમશે તેને આવરી શકે છે. મિત્રો અને પરિવારના સભ્યો પણ તેમના વિચારો રજુ કરી શકે છે. સામાજિક સેવા તમારા GP અને અન્ય વ્યવસાયિકોને પણ તેમના મંતવ્યો માટે પુછી શકે છે.

મૂલ્યાંકનની વ્યવસ્થા કરવા માટે, તમે સીધો સામાજિક સેવાનો સંપર્ક કરી શકો છો. તમારી સંભાળમાં સમવિષ્ટ તમારા GP, કન્સલ્ટન્ટ અથવા અન્ય વ્યવસાયિક પણ તમને સંદર્ભ આપવા સમર્થ છે. સામાજિક સેવામાંથી મૂલ્યાંકન અને મોટાભાગની માહિતી તેમજ સલાહ નિ:શુલ્ક છે.

સંભાળ અને સહકાર મેળવવો
એકવાર તમારી જરૂરિયાતોનું મૂલ્યાંકન થઇ જાય, જો સામાજિક સેવાઓ નક્કી કરે કે તમે મદદ મેળવવા માટે લાયકો છો તો, તમારી સંભાળ અને સહકારની યોજના બનાવવા કોઈને એપોઇન્ટ કરશે. સામાન્ય રીતે તે સામાજિક કાર્યકર હશે. તમારી જરૂરીયાતને કઈ રીતે પૂરી કરવી જે તમને શ્રેષ્ઠ રીતે અનુકુળ હોય તેના પર સહમત થવા તેમણે તમારી સાથે કાર્ય કરવું જોઈએ. ત્યારબાદ તેઓ તમારી સાથે કંઇક લખશે જેને ' કેર એન્ડ સપોર્ટ પ્લાન' કહેવામાં આવે છે, અને તમને તેની નકલ આપશે.

સામાજિક સેવાઓ કેટલીક સેવાઓ પૂરી પાડી શકે જેની તમને પોતાને જરૂર હોય, અથવા તેઓ પ્રાઇવેટ કંપની અથવા ચેરીટીનું સૂચન આપી શકે છે જે મદદ કરી શકતી હોય. ઘણીવાર કેટલાક લોકો સબંધી અથવા મિત્રની મદદથી પોતાની જાત માટે સેવાઓ ગોઠવવાનું પસંદ કરે છે.

5

તમારે તમારી સંભાળ અને સહકારની કિમતની ચુકવણી કરવાનું થઇ શકે છે. તે તમારી નાણાકીય સ્થિતિ પર આધાર રાખે છે, જેમ કે, તમારી આવક, બચતો અને અન્ય મિલ્કતો. સામાન્ય રીતે તમારા ઘરની કિમત જો તમે ત્યાં રહેતા હોવ તો. ધ્યાનમાં લેવામાં આવતી નથી.

વધુ માહિતી માટે ફેક્ટશીટ 418, Assessment for care and support in England, W418, Assessment for care and support in Wales, NI418, Community care assessment

પર્સનલ બજેટ

જો તમારી થોડી અથવા તમામ સંભાળ માટે સ્થાનિક સત્તા ચુકવણી કરતી હોય તો, તેમણે તમારા પર્સનલ બજેટ વિશે વાત કરવી જોઈએ. આ તમારી સંભાળ અને સહકારની જરૂરીયાતોને પહોંચી વળવા માટે સ્થાનિક સત્તા દ્વારા તમને આપવમાં આવતા પૈસાની રકમ છે. પર્સનલ બજેટ તમને મળતી સંભાળ માટેની પસંદગી અને તેનું નિયંત્રણ કરવા માટે તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે.

5

તમે તમારા પર્સનલ બજેટને વ્યવસ્થાપિત કરવા સામાજિક સેવાઓને કહી શકો છો. તેનો અર્થ થાય છે કે તમારે પેપરવર્ક સાથે કામ નથી કરવાનું, છતાં પણ તમે કઈ રીતે સહકાર મેળવવા માંગો છો તેની પસંદગી તમારી પાસે હોવી જોઈએ. અથવા તમે તમારા પર્સનલ બજેટને સીધી ચુકવણી તરીકે પ્રાપ્ત કરવા પસંદ કરી શકો છો. તેનો અર્થ થાય છે કે તમે, અથવા તમારા પરિવારના સભ્યો કે મિત્ર તે તમારી સહકાર યોજનામાં કઈ રીતે ખર્ચવામાં આવી રહ્યા છે તેનો રેકોર્ડ રાખવા માટે જવાબદાર છે. તમારી સીધી ચુકવણીને વ્યવસ્થાપિત કરવામાં સહકાર માટે, સામાજિક સેવાઓ તમારી સ્થાનિક સંસ્થાઓ અંગે તમને કહી શકે છે.

જ્યાં સુધી તેઓ તમારી સંભાળ અને સહકાર પ્લાનમાં સેટ થયેલા હોય ત્યાં સુધી, તમે સંખ્યાબંધ રીતે પૈસાનો ઉપયોગ કરી શકો છો. આ યોજના જે તમને જરૂરી છે તે વસ્તુઓને ઓળખશે અને જેટલા લાંબા સમય સુધી શક્ય બને ત્યાં સુધી તમને સ્વતંત્ર રહેવામાં મદદ કરશે. તે તમારા સામાજિક કાર્યકર સાથે સંમત કરવામાં આવશે. દરેક વ્યક્તિ અલગ હોય છે પણ કેટલાક લોકો તેમના પૈસા વ્યક્તિગત સહાયક અથવા ઘર સંભાળમાં ખર્ચ કરવાનું પસંદ કરશે. અન્ય તેને સામાજિક પ્રવૃતિઓ, તેમને સ્વતંત્ર રહેવા માટેના સાધનો, અથવા તેમને સંપર્કમાં રહેવા માટે પરવાનગી આપતી ટેકનોલોજી પર ખર્ચ કરી શકે છે. જો કે, તે અન્ય વસ્તુઓ પણ ખર્ચ થઇ શકે છે – તે તમારી યોજનામાં કઈ રીતે સમંત છે તેના પર આધારિત છે.

પર્સનલ બજેટની મદદ અને માહિતી માટે સામાજિક સેવાઓને પૂછો. તેઓ તમને સ્થાનિક સંસ્થાઓ જે તમને તેનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરવો તેમાં મદદ કરી શકે તેના વિશે કહી શકશે.

વધુ માહિતી માટે ફેક્ટશીટ 532, Paying for care and support in England, W532, Paying for care and support in Wales, અને 473, Personal budgets

5

યુવાન વ્યક્તિઓ માટે સેવાઓ

જો તમને ડિમેન્શિયાનું નિદાન થયું હોય અને તમે 40, 50, અથવા 60 વર્ષના હોવ તો, તમને કોઈ વ્યક્તિ જેમને તેમના 80 અથવા 90 ના વર્ષમાં ડેમેન્શયનું નિદાન થયું હોય તેમના કરતા ઘણી અલગ અલગ અભિરુચિઓ, સંભાળ અને સહકારની જરૂર પડશે. ઉદાહરણ તરીકે, તમેં શારીરિક રીતે વધુ સક્રિય અને કાર્ય કરતા હોઈ શકો (અથવા સહભાગી હોય શકે જેને), આશ્રિત બાળકો હોય અથવા આશ્રિત માતા-પિતા હોય, અને હજુ પણ મોર્ગેજ હોઈ શકે. તમારા લક્ષણો પણ અલગ હોઈ શકે છે.

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોની સેવાઓ ઘણીવાર વૃદ્ધ લોકોને ધ્યાનમાં રાખીને વિકસાવવામાં આવે છે, અને કેટલાક કિસ્સાઓમાં તે માત્ર 65 વર્ષથી ઉપરના લોકો માટે જ ઉપલબ્ધ હોય છે. છતાં પણ જ્યાં યુવાન લોકો માટે સેવાઓ ઉપલબ્ધ હોય છે ત્યાં પૂરી પાડવામાં આવતી સંભાળ અને સહકાર હંમેશા યોગ્ય નથી હોતા અથવા તમારી જરૂરીયાતને પહોંચવા સમર્થ નથી હોતા.

5

યુવાન લોકોને અનુકુળ આવતા પ્રવૃત્તિ સમૂહો અને સેવાઓની સંખ્યા આજે પણ મર્યાદિત છે. તમારે તેવું કંઇક શોધવા મુસાફરી કરવી પડે અથવા સમાન અભિરુચિ ધરાવતા લોકોને મળવું પડે. ડિમેન્શિયા ધરાવતા યુવાન લોકો માટેની પ્રવૃતિઓ, સહકાર અને સેવાઓ માટે તમારા મેમરી કલીનીક, કન્સલ્ટન્ટ, GP, અથવા સામાજિક સેવાઓને પૂછો. સ્થાનિક વિસ્તારમાં અથવા સમાન પરિસ્થિતિઓ ધરાવતા અન્યો સાથે તમને, તમારા પરિવારને અથવા પાલકને સંપર્કમાં મૂકવા માટે Alzheimer's Society નો સંપર્ક કરો.

ડિમેન્શિયા ધરાવતા યુવાન લોકો અને તેમના પાલકો માટે Alzheimer's Society ના ઓનલાઇન ડિસ્કશન ફોરમમાં, ટોકિંગ પોઈન્ટના એક સેક્શનનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. આના પર વધુ માહિતી અંતે પેજ 132 જુઓ. તમને ચોક્કસ પ્રકારના ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોને સહકાર આપતી સંસ્થાઓનો સંપર્ક કરવો, વેબસાઈટની મુલાકાત લેવી અથવા સમાચરપત્રો સબસ્ક્રાઈબ કરવાનું પણ મદદરૂપ લાગી શકે છે.

યુવાન વ્યક્તિ તરીકે, જો તમે સામાજિક સંભાળ ભંડોળ મેળવવા પાત્ર હોવ તો, તમને લાગી શકે કે સીધી ચૂકવણીઓ તમને તમારી પોતાની ગોઠવણ અને સંભાળની ચુકવણી કરવા માટેની જરૂરિયાતમાં તમને રાહત આપે છે. આ તમારા માટે જે સહકાર યોગ્ય છે તમને તે મેળવવા માટે વધુ સરળ બનાવે છે.

વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા 688, Young-onset dementia: Understanding your diagnosis

5

તમારા આગળના પગલાઓ

- **જરૂરિયાતોના મૂલ્યાંકન માટે સામાજિક સેવાઓને કહો. જો તમારી પાસે પાલક હોય તો, તેઓ પણ પાલકના મૂલ્યાંકન માટે પુછી શકે છે.**
- **તમારા અને તમારા પાલક માટેની સ્થાનિક સેવાઓ વિશે જાણવા માટે Alzheimer's Society ના સંપર્કમાં રહો.**

6

6

પાલકો માટે સહકાર

આ વિભાગમાં

મુખ્ય મુદ્દાઓ:પાલકો માટે સહકાર	104
પોતાનું ધ્યાન રાખવું	106
તમારા માટે વ્યવહારુ સહકાર	111
ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોને સહકાર માટે ટીપ્સ	113

6

જેમ તમારો ડિમેન્શિયા પ્રગતિ કરશે, તેમ તમને વધુ સહકારની જરૂર પડશે. ઘણીવાર એક વ્યક્તિ – તમારા સહભાગી અથવા પરિવારના સભ્ય હોઇ શકે – તે મોટાભાગના સમય માટે તમારી સંભાળ લેશે. તમને ઉત્તમ રીતે કેમ મદદ અને સહકાર આપવો તે સમજવામાં તેમને મદદ કરવા માટે, તેમજ તેમની પોતાની સંભાળ કઈ રીતે લેવી તે માટે આ વિભાગ તેમના માટે લખવામાં આવ્યો છે.

મુખ્ય મુદ્દાઓ: **પાલકો માટે સહકાર**

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોની સંભાળ લેવાનું લાભદાયી હોઈ શકે છે, અને તે સકારાત્મક લાગણીઓ લાવી શકે છે, જેમ કે વ્યક્તિને સહકાર આપવા સક્ષમ હોવાનો સંતોષ મેળવવો. પણ સમય જતાં આ પણ ખુબ જ હતાશાજનક અને ઉદાસીન હોઈ શકે છે. તમે વિશાળ શ્રેણીની લાગણીઓમાંથી પસાર થઇ શકો છો, જેમાં નુકશાન, અપરાધ અને ગુસ્સાનો સમાવેશ થાય છે. આ સામાન્ય છે, પણ તમે કેવું અનુભવી રહ્યા છો અને તમારી લાગણીઓનો કઈ રીતે સામનો કરશો તે વિશે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.

તમારા પોતાના આરોગ્ય અને સુખાકારીનું ધ્યાન રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે. આ તમારા અને તમે જે વ્યક્તિની સંભાળ રાખો છો તે બન્ને માટે સારું રહેશે. સંતુલિત આહાર લેવાનો, અને પુરતી ઉંઘ તેમજ કસરત કરવાનો પ્રયાસ કરો. ખાતરી કરો કે તમારી પાસે તમારા માટે પણ થોડો સમય હોય.

તમને પાલકના મૂલ્યાંકનનો અને તમારી પાલકની ભૂમિકામાં મદદ કરવા માટે સહકારનો અધિકાર છે. ઘણી બધી માહિતી અને સલાહ પણ ઉપલબ્ધ છે. પાલકો માટે સહકારના સ્ત્રોતમાં પરિવાર અને મિત્રો, આરોગ્ય વ્યવસાયિકો, મેમરી સર્વિસ, સામાજિક સેવાઓ, પાલકના સહકાર સમૂહો અને Alzheimer's Society સમાવિષ્ટ છે.

કેટલાક વ્યવહારુ રસ્તાઓ છે જે ડિમેન્શિયા ધરાવતા કોઈ વ્યક્તિ માટે સંભાળ લેવાનું વધુ સરળ બનાવે છે. તેમના દૃષ્ટિકોણથી વસ્તુઓ જોવાનો પ્રયત્ન કરો, અને તેઓ જે વસ્તુ કરવા સક્ષમ છે તે કરવા તેમને પ્રોત્સાહિત કરો, આ તેમને સ્વતંત્ર રહેવામાં મદદ કરશે.

જ્યારે વાત કરો, આંખનો સંપર્ક રાખો, ધ્યાનથી સાંભળો અને સ્પષ્ટ બોલો. એક જ સમયે ઘણા બધા પ્રશ્નો ન પૂછવાનો પ્રયાસ કરો અને વ્યક્તિને પ્રતિસાદ આપવા માટેનો સમય આપો.

તમે વ્યક્તિના વર્તન સાથે અનુકુલન સાધવામાં મુશ્કેલી અનુભવી શકો છો. તેઓ પોતાની જાતને પુનરાવર્તિત કરી શકે છે, તમરી આસપાસ ફરી શકે છે, ઝડપથી ચાલી શકે અથવા ચીસ પાડી શકે છે. તેઓ આ વસ્તુઓ ઇરાદાપૂર્વક નથી કરી રહ્યા હોતા, તેથી તેને વ્યક્તિગત રીતે લેવાનો પ્રયાસ ન કરો. ઘણીવાર આ તમને કંઇક કહેવાની તેમની રીત હોઈ શકે છે – ઉદાહરણ તરીકે, કદાચ તેઓ દુ:ખી, કંટાળેલા અથવા હતાશ હોઈ શકે છે. જો વ્યક્તિનું વર્તન તેની અથવા તમારી તકલીફ કે ચિંતાનું કારણ બનતું હોય તો, ડોકટર – આદર્શ નિષ્ણાત – અથવા ડિમેન્શિયા ટુકડીના નિષ્ણાંત સભ્ય સાથે વાત કરો. મદદ કરવા માટે કેટલીક વસ્તુઓ થઇ શકે છે.

6

6

તમારું પોતાનું ધ્યાન રાખવું

જો તમારી નજીકના કોઈનું ડિમેન્શિયા સાથે નિદાન થયું હોય તો, તમારા સાથીદાર, માતા-પિતા અથવા મિત્ર હોય તો પણ. એ તમારા એમની સાથેના સબંધો પર ખુબ જ મોટી અસર કરી શકે છે, તમને એવું લાગી શકે કે તમે સભાનપણે નિર્ણય કર્યા વિના 'પાલક'ની ભૂમિકા લઇ લીધી છે.

તમે તમારી પોતાની જાતને પાલક તરીકે ન વિચારી શકતા હોવ, અથવા તે રીતે ઓળખાવું ન ગમતું હોઈ શકે. તમે હજુ પણ તમારી જાતને એક સહભાગી અથવા મિત્ર જ સમજતા હોઈ શકો. તમે પોતાની જાત વિશે જે કઈ સમજતા હોવ, પણ જો તમે ડિમેન્શિયા ધરાવતા વ્યક્તિની સંભાળ લેતા હોવ તો, તમારે કેટલાક પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે અને ઘણીવાર તમને બન્નેને સહકારની જરૂર પડી શકે છે.

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોની સંભાળ લેવાનું લાભદાયી હોઈ શકે છે, પણ તે ખુબ જ હતાશાજનક અને ઉદાસીન પણ હોઈ શકે છે. ઘણીવાર તે મુશ્કેલ લાગે છે અને તમારી પાસે સમય નથી તેવું તમને લાગી શકે, તે મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે તમારા પોતાના આરોગ્ય અને સુખાકારી પર ધ્યાન આપો, અને જ્યારે તમને જરૂર પડે ત્યારે સહકાર માટે અન્ય તરફ વળો. આ તમારા અને તમે જેની સંભાળ લો છો તે વ્યક્તિ માટે મહત્વપૂર્ણ છે. ડિમેન્શિયાને સમજવામાં મદદ માટે અને તમે જેની સંભાળ લો છો તેના માટે શક્યત સલાહો ઉપલબ્ધ છે.

6

ભાવનાત્મક સહકાર

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો માટે સંભાળ લેવામાં સહુથી મુશ્કેલ વસ્તુ તમે અનુભવ થતી સંખ્યાબંધ લાગણીઓ છે. વ્યક્તિને સહકાર આપતા તમને કદાચ સંતોષ મળી શકે છે, પણ તમને ગુસ્સા, દુઃખ, અપરાધ, ગભરાટની લાગણીઓ પણ થઇ શકે છે. ઘણા પાલકોને લાગે છે કે શારીરિક રીતે તેઓ ખુબ જ કંટાળેલા અથવા હતાશ બની ગયા છે. આ લાગણીઓ સામાન્ય છે તે જાણવું મદદરૂપ થઇ શકે છે – ઘણા અન્ય પાલકો પણ આ જ રીતે અનુભવે છે.

જો કે, તમે આ રીતે શા માટે અનુભવો છો તે જાણવાનો પ્રયાસ કરવો અને તેના પર કાર્ય કરવું, અને તમે જેમના પર વિશ્વાસ કરો છો તેમને આ વિશે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. તમે વ્યવસાયિક, મિત્ર અથવા પરિવારના સભ્યને, અથવા કેરર્સ સપોર્ટ ગ્રુપ ખાતે કોઈને પસંદ કરી શકો છો. તમે ઓનલાઈન ચર્ચા અને ટોકિંગ પોઈન્ટ જેવા સપોર્ટ ફોરમનો પણ પ્રયાસ કરી શકો છો. વધુ માહિતી માટે Alzheimer's Society સર્વિસ અને સપોર્ટ (પેજ 131 થી શરુ થતી) અને અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓ (પેજ 135 થી શરુ થતી) જુઓ.

સકારાત્મક રહેવું

ડિમેન્શિયા ધરાવતા વ્યક્તિ સાથે રહેવું મુશ્કેલ થઇ શકે છે, પણ સકારાત્મક રહેવાનો પ્રયાસ કરવાથી મદદ મળી શકે છે. તમારા જીવનમાં સકારાત્મક બાબતો પર ધ્યાન આપીને તમે વસ્તુઓ વિશે વધુ સારું અનુભવી શકો છો અને પડકારોનો સામનો કરવામાં મદદ મેળવી શકો છો. સકારાત્મક વલણ તમને સારી લાગણીનો અનુભવ કરાવી અને તમારી સુખાકારી સુધારી શકે છે. તમે જે વ્યક્તિ માટે સંભાળ લો છો તે તેના પર પણ સકારાત્મક અસર કરી શકે છે.

તમારો સમય મુશ્કેલ હશે, પણ ત્યાં ઘણી લાભદાયી ક્ષણો પણ હશે. ખાસ કરીને જ્યારે વસ્તુઓ મુશ્કેલ લાગે ત્યારે, તે આના પર પ્રયાસ કરવામાં અને ધ્યાન આપવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારે એ પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે તમે જે વ્યક્તિની સંભાળ લો છો તેને કેટલી મદદ કરો છો.

તમારી વચ્ચે વસ્તુઓ બદલાઈ શકે છે, પણ હજુ પણ ઘણી બધી વસ્તુઓ છે જે તમે સાથે કરી શકો છો – ઉદાહરણ તરીકે, સંગીત સાંભળવું, ચાલવા જવું, જૂની તસ્વીરો જોવી. તમે જે વસ્તુઓ સાથે કરી શકો છો તેના પર ધ્યાન આપો, તમે જે નથી કરી શકતા તેના પર નહી. તમે સાથે સમય પસાર કરવાના નવા રસ્તાઓ પણ શોધી શકો છો.

તમારું આરોગ્ય અને સુખાકારી

જ્યારે તમે ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો માટે સંભાળ લેતા હોવ, તેમની જરૂરીયાતને તમારા પોતાની જરૂરીયાત કરતા પહેલા મુકવી સરળ થઇ શકે છે. જો કે, તમારી પોતાની યોગ્ય સંભાળ લેવી મહત્વપૂર્ણ છે. તે તમારા આરોગ્ય અને સુખાકારીમાં સુધારો કરશે, અને તેનો અર્થ થાય છે કે ડિમેન્શિયા ધરાવતા વ્યક્તિ માટે તમે તમારાથી થતું શ્રેષ્ઠ કરી શકો છો.

તમારું આરોગ્ય

- તે મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે સંતુલિત આહાર જમો અને નિયમિત કસરત માટે સમય આપો. ચાલવા માટે જવું, કુતરાને ચાલવા લઇ જવું અથવા તરવું આ બધું મદદ કરી શકે છે.
- તમારા આરોગ્ય માટે તમારા GP ને નિયમિત મળો, અને પ્રેક્ટીસ ખાતે તમે પાલકના રજીસ્ટર પર છો તે ચકાસો.
- જો તમે જેની સંભાળ લેતા હોવ તે વ્યક્તિને હલનચલન કરવામાં અથવા ઉપાડવામાં મદદ જોઈતી હોય તો, સલાહ માટે ફીઝીયોથેરાપીસ્ટનો સંદર્ભ આપવા માટે તમારા GP ને કહો જેથી તમને પોતાને ઈજાનું જોખમ ના થાય.
- જો તમને ઊંઘવામાં સમસ્યાઓ આવી રહી હોય તો, સલાહ માટે તમારા ડૉક્ટરને પૂછો. જલ્દી જાગી જવું અને ફરીથી ન સુવું હતાશાની નિશાની હોઈ શકે છે.
- જો તમે વધુ પડતા સમયે દુઃખી, બેચેની અથવા હતાશા અનુભવતા હોવ તો, તમારા GP સાથે વાત કરો. તેઓ તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરવા અને તેને સબોંધવાનો પ્રયાસ કરવા માટે તમને સાઇકોલોજિકલ ઉપચારકનો સંદર્ભ આપી શકે છે.

6

તમારી સુખાકારી

નિયમિત તમારા માટે હળવાશ અનુભવવા અથવા પોતાના માટે કંઇક કરવા થોડો સમય કાઢવાનો પ્રયાસ કરવો, જેમ કે ચાલવા જવું, વાંચવું અથવા માત્ર ચાના કપનો આનંદ માણવો. આ તમારી સુખાકારી પર ખુબ મોટી અસર કરી શકે છે. મિત્રોને નિયમિત મળવા માટે બહાર જવાનો પ્રયત્ન પણ કરો. સામાજિક રીતે સક્રિય રહેવું અને લોકોના સંપર્કમાં રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે.

શક્ય હોય તો, બહાર જવાનો અથવા વિરામ લેવાનું ધ્યાનમાં રાખો, જે હતાશામાંથી રાહત આપે છે અને તમને રીફ્રેશ થવાનો અનુભવ આપે છે. ડે કેર અથવા રાહત કેર (રિપ્લેસમેન્ટ) વિશે શોધો. આ તમે જે વ્યક્તિની સંભાળ લો છો તેના માટેની કામચલાઉ સંભાળ છે જે તમારા પછી તેઓની સારી સંભાળ લેવાશે તેની ખાતરી આપતા તમને પોતા માટે સમય કાઢવાની પરવાનગી આપે છે. તમારે તમારા મિત્રો અને પરિવાર સાથે પણ આના વિશે વાત કરવી જોઈએ કે તેઓ આની સાથે કઈ રીતે મદદ કરી શકે છે.

વધુ માહિતી માટે ફેક્ટશીટ 523 જુઓ, Carers - looking after yourself, 600, Caring for the person with dementia: A handbook for families and other carers

6

તમારા માટે વ્યવહારુ સહકાર

ડિમેન્શિયા ધરાવતા વ્યક્તિ માટે સંભાળ લેવી, જેમ તેમની સ્થિતિ વધુ પ્રગતિ કરે તેમ તેમની શારીરિક અને ભાવનાત્મક બન્ને રીતે માંગણીઓ વધુ અપેક્ષાયુક્ત થતી જાય છે. સામનો કરવા માટે યોગ્ય સહકાર મેળવવો તેને વધુ સરળ બનાવી દેશે, અને તે તમે જે વ્યક્તિ માટે સંભાળ લો છો તેના માટે પણ સારું રહેશે. સહકારના ઘણા સ્ત્રોતો ઉપલબ્ધ છે, જેમાં સમવિષ્ટ છે:

- સોશિયલ સર્વિસ એન્ડ ધી કેરર્સ એસેસમેન્ટ – પાલક તરીકે તમે સામાજિક સેવા દ્વારા તમારા પોતાની જરુરિયાતના મૂલ્યાંકન માટે હક્કદાર છો. તેને કેરર્સ એસેસમેન્ટ કહેવામાં આવે છે, અને તમે જે સંભાળ અને સહકાર પુરો પાડો છો તે તમારી સુખાકારી અને તમારા જીવનને અસર કરે છે તેને ધ્યાનમાં લેશે. જો તમે અન્ય વિસ્તારમાં રહેતા હોવ તો પણ, જ્યાં ડિમેન્શિયા ધરાવતા વ્યક્તિ રહે છે ત્યાંથી તમે સ્થાનિક સત્તા (કાઉન્સિલ)માંથી સહકાર મેળવવાપાત્ર થઇ શકો છો. તેઓ તમારી સંભાળની જવાબદારીઓમાં મદદ કરવા તમને સલાહ અને માર્ગદર્શન આપશે. તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિ પર આધાર રાખતા, આમાંથી કેટલીક સેવાઓનો માટે સ્થાનિક સત્તા તમારી પાસેથી કિંમત લઇ શકે છે.

- મિત્રો અને પરિવાર – મદદ માટે પૂછવામાં અથવા તેનો સ્વીકાર કરવામાં તમને મુશ્કેલી લાગી શકે છે, પણ જો શક્ય હોય તો, તમારે પરિવારને સમવિષ્ટ કરવો જોઈએ. તમે કેટલીક જવાબદારીઓનો ભાગ પાડી શકો છો, જે તમારા પરનું દબાણ થોડુ દુર કરશે. તેઓ શું કરી શકે છે તે તેમને કહેવું મદદરૂપ થઇ શકે છે. જો તમે અસ્વસ્થ થયા અથવા સંકટમાં આવ્યા તો શું થઇ શકે છ તે વિશે તેમને કહેવું પણ મદદરૂપ થઇ શકે છે – તે સહકાર મેળવવામાં અને યોજના કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

- લાભો અને તમારા એમ્પ્લોયર – જો તમે કાર્ય કરતા હોવ તો, તમારા વિકલ્પો માટે તમારા એમ્પ્લોયર સાથે વાત કરો. તમારી અનુકુળતાએ કામ કરવાની વ્યવસ્થા કરવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો. જો તમે કામ બંધ કરવાનું વિચારતા હોવ તો, તમારા પેન્શન હક્કો વિશે સલાહ લો. તમે કોઇપણ લાભના હક્કદાર હોવ તેના વિશે પણ તમારે જાણવું જોઈએ.

- સહકાર કાર્યકર – નફા માટે કાર્ય ન કરતી ઘણી સંસ્થાઓ ડિમેન્શિયા સહકાર કાર્યકરને તાલીમ આપે છે જેઓ ડિમેન્શિયા ધરાવતા કોઈ વ્યક્તિની સંભાળ વિશે વ્યવહારુ માહિતી, માર્ગદર્શન અને સહકાર આપી શકે. તેઓ તમારા ઘરે આવી શકે અથવા ફોન પર સહકાર પૂરો પાડી શકે છે.
- ડિમેન્શિયા નિષ્ણાત નર્સ – આ તે નર્સ છે જે ડિમેન્શિયામાં નિષ્ણાંત હોય છે, જેમ કે એડમિરલ નર્સ. તેઓ ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો સાથે રહેતા પરિવારને તેમની સાથે અનુકુલન સાધવામાં મદદ કરવા માટે વ્યવહારુ અને ભાવનાત્મક સહકાર પુરો પાડે છે.
- સહકાર સમૂહો – સ્થાનિક કેરર્સ સહકાર સમૂહો તમને સમાન અનુભવોમાંથી પસાર થતા અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરવાની તક આપે છે. તમે વ્યવહારુ ટીપ્સ અને ભાવનાત્મક સહકાર મેળવી શકો છો. તમારા વિસ્તારમાં સમૂહો વિશે જાણવા તમારા મેમરી સર્વિસ અથવા સ્થાનિક Alzheimer's Society ને પૂછો.
- ઓનલાઈન ડિસ્કશન ફોરમ –દિવસ કે રાત્રે કોઇપણ સમયે સહકાર મેળવવા આ મદદરૂપ સ્ત્રોતો થઇ શકે છે. તમે સમાન વસ્તુઓમાંથી પસાર થતા અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરી શકો છો. તેઓ તમને સલાહ આપવા, વ્યવહારુ સૂચનો શેર કરવા, અથવા સમજ કેળવવામાં સક્ષમ હોઈ શકે છે. **alzheimers.org.uk/talkingpoint** ખાતે Alzheimer's Society ટોકિંગ પોઈન્ટની મુલાકાત લો.
- નેશનલ ડિમેન્શિયા હેલ્પલાઇન (**0300 222 1122**) – પર તાલીમ પામેલા સલાહકારો માહિતી, સલાહ અને સહકાર પુરો પાડી શકે છે.
- રાહત સંભાળ (જેને રિપ્લેસમેન્ટ કેર પણ કહેવામાં આવે છે) – તમે જે વ્યક્તિની સંભાળ લો છો તેમની કામચલાઉ સંભાળ જે તમને વિરામ લેવા માટે પરવાનગી આપે છે. આ થોડા કલાકો અથવા થોડા અઠવાડિયા માટે હોઈ શકે છે. તમારી સ્થાનિક સત્તા આ પૂરી પાડી શકે છે, અથવા તમે સ્વતંત્ર રીતે તેની ગોઠવણ કરી શકે છે.

વધુ માહિતી માટે ફેક્ટશીટ 462, Replacement care (respite care) in England, W462, Respite care in Wales, NI462, Respite care in Northern Ireland

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોને સહકાર માટે ટીપ્સ

તમે વ્યક્તિની સંભાળ કઈ રીતે રાખો છો મોટાભાગે તે તમારા તેમના સાથેના સબંધો પર આધાર રાખે છે. તે વૃતિ અને તમારી તે વ્યક્તિ વિશેની સમજ પર આધાર રાખે છે. શક્યત છે કે તમે તે વ્યક્તિને શ્રેષ્ઠ રીતે જાણતા હશો, અને તમે જે સંભાળ પૂરી પાડો છો તે કેટલી મહત્વપૂર્ણ છે તેનો અંદાજ તમારે ઓછો આંકવો જોઈએ નહી. વ્યક્તિને તેના જીવનના ઈતિહાસ, અભિરુચિ અને ઈચ્છાઓ સાથે જોવાનું ચાલુ રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે અને માત્ર ડિમેન્શિયા ધરાવતા વ્યક્તિ તરીકે નહી.

વ્યક્તિને સમજવું અને સહકાર આપવો

ઘણા લોકો ડિમેન્શિયા ધરાવનાર સાથે રહેવાનું સંખ્યાબંધ નુકશાનના અનુભવ તરીકે વર્ણવે છે. ડિમેન્શિયા તેઓ કઈ રીતે વિચારે, અનુભવે અને વર્તન કરે તેને અસર છે, અને તેઓ દરરોજ જે વસ્તુઓ સરળતાથી કરતા તેને તેમના માટે વધુ મુશ્કેલ બનાવશે. આ તેમના અને તમારા માટે સંતુલન સાધવાનું કપરું બનાવી શકે છે.

ડિમેન્શિયા સાથે દરેક વ્યક્તિ અલગ અનુભવ કરે છે. આ તેમની પર્સનાલિટી, ભૂતકાળના અનુભવો, સબંધો, વાતાવરણ અને તેમને મળેલ સહકાર પર આધાર રાખશે. ડિમેન્શિયાનો અનુભવ કરતો વ્યક્તિ કેવું અનુભવે છે તે તેની સમજણ તમને શક્યત ઉત્તમ રીત્તે તેમને સહકાર આપવામાં મદદ કરી શકે છે.

નીચેની ટીપ્સ તમને ડિમેન્શિયા ધરાવતા વ્યક્તિને બન્ને ભાવનાત્મક અને વ્યવહારુ સહકાર આપવમાં સહકાર આપી શકે છે.

- તે વ્યક્તિની દુનિયા તમારા કરતા ઘણી અલગ હશે, તો તેમની પાસેથી વસ્તુઓને તમારા દૃષ્ટિકોણથી જોવાની અપેક્ષા કરતા તેમના દૃષ્ટિકોણથી જોવાનો પ્રયાસ કરો.
- તમને પોતાને તેમની જગ્યાએ મુકો – વ્યક્તિ કેવો અનુભવ કરતો હોઈ શકે અને તેઓ કઈ રીતે સંભાળ લેવાનું ઈચ્છે છે તેને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો. ધ્યાનથી સાંભળો અને નિરીક્ષણ કરો.
- વસ્તુઓને યાદ રાખવી અથવા એકાગ્ર થવું તેમને મુશ્કેલ લાગી શકે, તો અનુકુળતા અને ધીરજવાન થવાનો પ્રયત્ન કરો.
- વ્યક્તિને મહત્વપૂર્ણ અને સમવિષ્ટ થવાનો અનુભવ કરાવો – તેમના માટે બધું કરી દેવા કરતા તેઓ જેટલું તેમના માટે કરી શકે તેમાં તેમને સહકાર આપો. તમે જ્યારે મદદ કરવાની કોશિશ કરો, ત્યારે તેમની સાથે વસ્તુઓ કરો, તેમના માટે નહીં.
- વ્યક્તિને વાતચીત અને પ્રવૃતિઓમાં શક્ય તેટલા વધુ સામેલ કરો.
- તેઓ જે નથી કરી શકતા તેના કરતા તેઓ જે કરી શકે છે તેના પર ધ્યાન આપો. આ તેમને વધુ સ્વતંત્ર હોવાનો અનુભવ કરવામાં મદદ કરશે. ઉદાહરણ તરીકે, જો શક્ય હોય તો, તેમને તૈયાર થવા માટે તેમના કપડા બહાર કાઢી આપો.
- જો કે વ્યક્તિ હકીકતો અથવા ઘટનાને યાદ ના રાખી શકે છતાં પણ ભૂતકાળમાં વસ્તુઓ તેમને કેવી લાગણી આપતી તે યાદ રાખે તેવી શક્યતાઓ છે. વ્યક્તિને કોઈ વસ્તુ અથવા કોઈ વ્યક્તિ કેવી લાગણી અપાવે છે તેના પર ધ્યાન આપવામાં તે મદદરૂપ થઇ શકે છે – ઉદાહરણ તરીકે, કોઈ તેમને ખુશ કરી શકે છે, જ્યારે કે તેઓને તેમનું નામ પણ યાદ ના હોય.

- વિચારો કે વ્યક્તિ માટે શું મહત્વપૂર્ણ છે, જેમકે તેમના સબંધો જાળવવા, સામાજિક પ્રવૃતિઓ, દૈનિક જીવન, શોખ અને અભિરુચિઓ. સતત આની સાથે રહેવા તેમને સહકાર આપો. વસ્તુઓને સાથે કરવાથી મદદ થઇ શકે છે.
- ક્ષણનો આનંદ માણો – શું ખોવાઈ ગયું છે અથવા શું થવાનું છે તેના પર ધ્યાન આપવાનો પ્રયત્ન ના કરો.
- ડિમેન્શિયા સાથે જીવવાનું અનુકુલન સાધવા લોકો અલગ અલગ વ્યૂહરચનાઓ વિકસાવે છે. આની સાથે સંતુલન સાધવું કપરું થઇ શકે છે, પણ તે વ્યક્તિની પોતાની સ્થિતિને વ્યવસ્થાપિત કરવાની રીતો છે.
- વ્યક્તિને તેની ઓળખની સૂઝ રાખવામાં મદદ કરો – તેઓ એક અલગ વ્યક્તિત્વ છે અને કોઈ એવું નહી જે તેમના ડિમેન્શિયાના કારણે ઓળખાય છે.
- જયારે કોઈ વ્યક્તિને ડિમેન્શિયા હોય ત્યારે સબંધો વધુ મુશ્કેલ બની સકે છે. વ્યક્તિના તમારા સાથેના સબંધોના સકારાત્મક પાસા પર ધ્યાન આપવાનો પ્રયત્ન કરો. પ્રવૃતિઓ જેવી કે લાઈફ સ્ટોરી વર્ક અને રેમીનીસીન્સ આની સાથે મદદ કરી શકે છે.

વધુ માહિતી માટે, ફેક્ટશીટ 524, Understanding and supporting a person with dementia, અને પુસ્તિકા 600, Caring for the person with dementia: A handbook for families and other carers

વાતચીત કરવી

ડિમેન્શિયા લોકો માટે વાતચીત કરવી મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. કોઈ વ્યક્તિને વાતચીત કરવામાં તે કઈ રીતે અસર કરી શકે છે તેદરેક વ્યક્તિએ અલગ અલગ હોઈ શકે છે. મોટા પ્રકારના ડિમેન્શિયામાં, લોકો યોગ્ય શબ્દો શોધવામાં અથવા સંવાદને અનુસરવામાં સંઘર્ષ કરે છે.

આ તે વ્યક્તિ અને તમારા બન્ને માટે ઉદાસીન અને નિરાશાજનક હોઈ શકે છે. જો કે, એકબીજાને સહકાર આપવાના ઘણા બધા રસ્તાઓ છે:

- ખાતરી કરો કે વાત કરવા માટે તમે સારી જગ્યાએ છો – શાંત, સારી લાઈટીંગ સાથે અને ઘણા બધા વિક્ષેપો વિના (ઉદાહરણ તરીકે, બેકગ્રાઉન્ડમાં કોઈપણ રેડિયો કે TV વિના).
- તમે વાતચીત શરુ કરો તે પહેલા વ્યક્તિનું સંપૂર્ણ ધ્યાન મેળવો, અને આંખોનો સંપર્ક બનાવવાનો પ્રયાસ કરો.
- બોડી લેંગ્વેજનો ઉપયોગ કરો, જેમ કે અંગચેષ્ટા, ચહેરાના હાવભાવ અને સ્પર્શ. જો તમને યોગ્ય લાગે તો, તમે શારીરિક સંપર્ક દ્વારા ઘણી બધી ખાતરી આપી શકો.
- સ્પષ્ટ બોલો અને તમે જે શબ્દોનો ઉપયોગ કરો તેના વિશે વિચારો. જો વ્યક્તિને સમજવામાં હજુ પણ મુશ્કેલી આવતી હોય તો, વધુ સરળ શબ્દોનો ઉપયોગ કરો અથવા વસ્તુઓને અલગ રીતે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરો.
- એક સમયે એક જ વિષય પર વળગી રહો અને ખાતરી કરો કે પ્રશ્નો સ્પષ્ટ હોય. ઉદાહરણ તરીકે, 'તમને શું પીવું ગમશે? તેના કરતા 'તમને ચા કે કોફી શું ગમશે?' તે વધુ સારું છે. ઘણી બધી પસંદગીઓ નિર્ણયને વધુ મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.
- પ્રતિસાદ આપવા માટે વ્યક્તિને પુષ્કળ સમય આપો
- જો યોગ્ય લાગે તો, રમુજ, ગેરસમજણ અને ભૂલો સાથે મદદ કરી શકે છે. એકસાથે હસવું તનાવને સરળ બનાવી શકે છે, પણ વ્યક્તિ તેનો કેવો પ્રતિસાદ આપે છે તેનો મત તમારે બાંધવો પડશે.
- વ્યક્તિ સાથે આદરથી વાત કરો.

- જયારે અન્ય લોકો આસપાસ હોય ત્યારેતેમની વિશે વાત ના કરો અને વ્યકિતને વાતચીતમાં સામેલ કરો.

- સાંભળવા અથવા દ્રષ્ટિમાં સમસ્યા, દુખાવો અથવા દવાઓની આડઅસરો વ્યક્તિની વાતચીતને અસર કરી શકે છે. જો તમને લાગે કે કિસ્સો આ છે તો, તમારા GP મદદ કરવા સક્ષમ હોઈ શકે છે.

વધુ માહિતી માટે ફેક્ટશીટ 500, Communicating

વર્તનમાં ફેરફાર

જેમ વ્યક્તિનો ડિમેન્શિયા પ્રગતિ કરે તેમ વ્યક્તિ અલગ રીતે વર્તન કરવાનું શરુ કરી શકે છે. ઘણા પાલકો યાદશક્તિ ખોવા સાથે સંતુલન સાધવા કરતા આનો સામનો કરવાને વધુ મુશ્કેલ માને છે. કેટલાક સમાન ફેરફાર તમે જોઈ શકો તેમાં સામેલ છે:

- પુનરાવર્તિત કરવું – ઉદાહરણ તરીકે, એક જ પ્રશ્ન પૂછવો, અથવા વારંવાર કોઈ ક્રિયા પુનરાવર્તિત કરવી.
- બેચેની – ઉદાહરણ તરીકે, વધુ ગતિએ અથવા અસ્વસ્થ રીતે હરવું ફરવું
- પ્રબંધનની કમી – જેમ કે જાહેરમાં સામાજિક રીતે અયોગ્ય વર્તન – આ ફ્રોન્ટોટેમ્પરલ ડિમેન્શિયાના વર્તનના પ્રકારમાં સહુથી સામાન્ય છે.
- રાત્રીના સમયે ચાલવું, અનિંદ્રા અને 'સનડાઉનિંગ' (મોડા બપોરે અથવા વહેલી સાંજે વધેલી આક્રમકતા અથવા મૂંઝવણ)
- તમારી આસપાસ ફરવું અથવા તમે ક્યાં છો તે તપાસવા તમને બોલાવતા રહેવું.
- અસામાન્ય જગ્યાઓએ વસ્તુઓ મુકવી અને પછી તે ક્યાં છે તે ભુલી જવું.
- શંકા – ઉદાહરણ તરીકે, વ્યક્તિ વિચારી શકે છે કે કોઈ તેમને લગતી વસ્તુ લઇ લીધી છે, જયારે ખરેખર તેમણે ભૂલમાં તેવું કર્યું હોઈ શકે છે.

ઘણા બધા પરિબળો છે જે વ્યક્તિના વર્તનને આસર કરી શકે છે અને તે માત્ર વ્યક્તિના ડિમેન્શિયાને કારણે છે તેમ સમજી તેને રદ ના કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. ઘણીવાર આ તેમની કંઇક વાત કરવાની રીત હોઈ શકે છે (જેમ કે દુખાવામાં અથવા કંટાળેલા હોવું) વ્યક્તિ કેવી લાગણી અનુભવે છે અને તે શું કહેવાનો પ્રયાસ કરે છે તે વિશે વિચારો. સમસ્યા શું છે તેના પર કાર્ય કરવું, અને જો હોય તો, પ્રથમ પગલું તેને સંબોધવું છે.

કેટલાક કિસ્સાઓમાં, આવું વર્તન આરોગ્યની સમસ્યાને કારણે થાય છે જેની સારવાર થઇ શકાતી હોય, જેમ કે, દુખાવો અથવા કબજિયાતને કારણે અગવડતા અથવા ચેપ. તબીબી મૂલ્યાંકન માટે GP ને મળો.

તે જો કોઈ પદ્ધતિ અથવા વસ્તુ દર્દીના વર્તનને ટ્રીગર કરી શકતી હોય અથવા કંઇક જે તેમને અસર કરતું હોય તેના પર પ્રયાસ અને કાર્ય કરવામાં મદદ કરી શકશે. ઉદાહરણ તરીકે, શું તે દિવસમાં ચોક્કસ સમયે થાય છે? શું વાતાવરણ ખુબ ગરમ અથવા ઘોંઘાટીયું હોય છે? ડાયરીમાં તે લખી લેવું આની સાથે મદદ કરી શકે છે.

વર્તનમાં આવતા ફેરફારનો સામનો કરવો મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, પણ વ્યક્તિને મદદ કરવા માટે ઘણી બધી વસ્તુઓ છે જે તમે કરી શકો છો.

- શાંત રહેવા પ્રયત્ન કરો. જો તમને જરૂર લાગે તો, કેટલાક ઉંડા શ્વાસ લો અથવા રૂમ છોડી દો.
- યાદ રાખો કે વ્યક્તિ ઇચ્છીને સમસ્યારૂપ નથી થઇ રહ્યું – તેમની સ્થિતિ તેમની વાસ્તવિકતાની સૂઝને અસર કરી રહી છે. વસ્તુને તેમના પરિપ્રેક્ષ્યથી વિચારવાનો પ્રયાસ કરો અને આશ્વાશન આપો.
- વર્તન જો ખરેખર સમસ્યારૂપ હોય તો, ધ્યાન આપો. જો તે એક પ્રવૃતિને વિક્ષેપિત કરતુ હોય તો, પછીથી તેના પર આવવું ઉત્તમ રહેશે. કેટલીકવાર માત્ર તેની ખાતરી કરવી જરૂરી છે કે વ્યક્તિ સુરક્ષિત છે અને તેને જે કરવું છે તે કરવામાં સહકાર આપવો.

- તમે તેમના વિશે શું જાણો છો તેનો ઉપયોગ કરો – ઉદાહરણ તરીકે, જો તેઓ રાત્રે કામ કરતા હોય તો, રાત્રે જાગતા હોય તેવું બની શકે છે.
- ખાતરી કરો કે વાતાવરણ સહાયક હોય – ખુબ જ ગરમ કે ખુબ જ ઠંડું નહી, ખુબ જ ઘોંઘાટીયું અથવા ઉત્તેજિત કરે તેવું નથી અને તેમાં રહેલ વસ્તુઓ સાથે પરિચિત હોય.
- જો તેમને અર્થપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓ અથવા સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયા સાથે જોડવાથી મદદ થઇ શકતી હોય તો જુઓ. તમે શારીરિક કસરત, હાથ મસાજ અને મ્યુઝીક થેરેપીનો પણ પ્રયાસ કરી શકો છો. અન્ય ઉપયોગી પ્રવૃતિઓમાં લાઈફ સ્ટોરી અથવા રેમીનીસીન્સ કાર્ય સામેલ છે. વધુ માહિતી માટે પેજ 35 પર બિન-તબીબી સારવાર જુઓ.
- જો વ્યક્તિનું વર્તન હતાશાને કારણે થતું હોય તો, GP, મેમરી કલીનીક, કલીનીકલ સાઇકોલોજીસ્ટ, સમુદાય માનસિક આરોગ્ય નર્સ અથવા એડમિરલ નર્સની (રજીસ્ટર થયેલ નર્સ જે ડિમેન્શિયામાં નિષ્ણાંત હોય) સલાહ માંગો. જો તેમનું વર્તન ચાલુ રહે અને તમે ડિમેન્શિયા નિષ્ણાંતના સંપર્કમાં ના હોવ તો, સંદર્ભિત માટે પૂછો.

વધુ માહિતી માટે ફેક્ટશીટ 525, Changes in behaviour

વર્તન જેનો સામનો કરવો પડે છે

જેમ જેમ વ્યક્તિનો ડિમેન્શિયા પ્રગતિ કરતો જાય છે, પડકાર આપતા વર્તન કરવાનું શરુ કરી દે છે. તમે તે શબ્દને હજુ પણ વધુ વિશાળ નામમાં સાંભળેલો હોઈ શકે છે, બિહેવિયરલ એન્ડ સાઇકોલોજિકલ સિમ્પટમસ ઓફ ડિમેન્શિયા (BPSD). આ પ્રકારનું વર્તન ડિમેન્શિયા ધરાવતા વ્યક્તિ અને પાલકો માટે ખુબ ગંભીર અને હતાશાજનક બની શકે છે.

વર્તન જે પડકારરૂપ હોઈ શકે છે તેમાં સામેલ છે:

- ખુબ જ ઉત્તેજિત થઇ જવું
- જોરથી બોલવું અથવા ચીસો પાડવી – કોઈ વસ્તુના જવાબમાં ભૂલ પડવાને તેઓ કોઈ અન્ય વસ્તુ તરીકે જોઈ શકે છે (ગેરસમજણ), અથવા જે વસ્તુ હોય જ નહી તેને જોવી (આભાસ).
- શારીરિક કે મૌખિક રીતે આક્રમક વર્તન કરવું.

આ પ્રકારના વર્તન સાથે, સહુ પ્રથમ તમારે તપાસવું જોઈએ કે તે તબીબી કારણ છે કે શારીરિક – ઉદાહરણ તરીકે, દુખાવો અથવા ચેપ. તમે વર્તન માટેના 'ટ્રીગર્સ' છે તે પણ શોધી શકો છો. આ ટ્રીગર્સને ઓળખવા અને અવગણવા, અને કઈ અર્થપૂર્ણ પ્રવૃતિઓ છે જેનો વ્યક્તિ આનંદ માણે છે તે જાણવું મદદ કરી શકે છે. છતાં પણ, જો તે મદદ ના કરે, અથવા વ્યક્તિનું વર્તન ખુબ જ ગંભીર કે ખુબ જ હતાશાજનક હોય તો, ડોકટર તમને નિષ્ણાતનો સંદર્ભ (ઉદાહરણ તરીકે, કલીનીકલ સાઇકોલોજીસ્ટ) અથવા દવાની સુચના આપી શકે છે.

કેટલાક સંજોગોમાં ડૉક્ટર એન્ટિસાઈકોટિક દવાની ભલામણ કરશે. જો એમ હોય તો, તેમને શક્યત લાભો અને જોખમ વિશે પૂછો. આ દવાઓ દરેક માટે કાર્ય નથી કરતી અને તેની ગંભીર આડઅસરો પણ હોઈ શકે છે. એન્ટિસાઈકોટિક દવા માત્ર ગંભીર લક્ષણો માટે અથવા બિન-તબીબી વિકલ્પના ઉપયોગ પછી, અને તેના પછી માત્ર ટૂંકા સમય માટે (12 અઠવાડિયા સુધી) જ આપવી જોઇએ.

વધુ માહિતી માટે, ફેક્ટશીટ 509, Aggressive behaviour, અને 408, Drugs for behavioural and psychological symptoms in dementia

7

7

સંશોધન

આ વિભાગમાં

મુખ્ય મુદ્દાઓ:સંશોધન	124
ડિમેન્શિયામાં સંશોધન	126
સંશોધનોમાં ભાગ લેવો	126
ડિમેન્શિયા સંશોધનની અસર	129

7

મુખ્ય મુદ્દાઓ: **સંશોધન**

સંશોધકો ડિમેન્શિયા શાને કારણે થાય છે અને તેનું નિદાન વધુ સારી રીતે કેમ કરવું તેના વિશે વધુ શોધ કરી રહ્યા છે. તેઓ નવી સારવાર અને આ પરિસ્થિતિમાં જીવતા લોકો માટે જીવનની ગુણવત્તા સુધારવાના રસ્તાઓનો વિકાસ કરી રહ્યા છે.

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો અને પાલકો બન્ને માટે સંશોધનમાં ભાગ લેવાની તકો છે. તે નવી સારવાર અથવા અભિગમમાં કલીનીકલ ટ્રાયલમાં ભાગ લેવાનું હોઈ શકે છે, અથવા આનુવંશિક સંશોધન માટે લોહી આપવાનું હોઈ શકે છે. અથવા તમે આરોગ્ય અને સહાયક સેવાઓ જે તમને પ્રાપ્ત થઈ છે તેના પર તમારા અભિપ્રાયો આપી શકો છો.

ડિમેન્શિયા સંશોધનમાં સામેલ થવા તમારો અભિપ્રાય રજીસ્ટર કરાવવા તમે ઓનલાઈન જઈ શકો છો – **www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk** ખાતે જોઈન ડિમેન્શિયા રિસર્ચમાં જાઓ – અથવા તમે Alzheimer's Society નેશનલ ડિમેન્શિયા હેલ્પલાઇન **0300 222 1122** પર કૉલ કરી શકો છો. તમારા વિસ્તારમાં ટ્રાયલ્સ માટે તમે તમારી મેમરી સર્વિસ ખાતે પુછી શકો છો.

તમે આરોગ્ય સંશોધનમાં સામેલ થવા NHS ચોઈસમાંથી સલાહ અને માર્ગદર્શન મેળવી શકો છો. તમે તેમની સંપર્કની વિગતો પેજ 141 પર મેળવી શકો છો.

Alzheimer's Society પાસે સંશોધન નેટવર્ક છે અને અમે સંશોધનને કઈ રીતે ફંડ કરીએ છીએ તે પ્રભાવમાં મદદ કરવા માટે તમે જોડાઈ શકો છો. સામેલ થવા માટે **research@alzheimers.org.uk** પર ઈમેલ કરો અથવા **020 7423 5153** પર કૉલ કરો.

7

7

ડિમેન્શિયામાં રીસર્ચ

ડિમેન્શિયા ધરાવતા ઘણા લોકો અને પાલકો સાથે સંશોધકો ડિમેન્શિયાનો ઉપચાર શોધવા સખ્ત કાર્ય કરી રહ્યા છે. ડિમેન્શિયા એક જટિલ પરિસ્થિતિ છે અને તેના માટે અલગ અલગ ઘણા પ્રકારના સંશોધનો થઇ રહ્યા છે. સંશોધકો:

- ડિમેન્શિયા શાને કારણે થાય છે અને જેમ તે પ્રગતિ કરે છે તેમ મગજમાં શું થાય છે તે વધુ સારી રીતે સમજવા પ્રયાસ કરી રહ્યા છે.
- ડિમેન્શિયાનું નિદાન વધુ સારી રીતે અને વહેલું કરવા લેબ ટેસ્ટ અને જટિલ બ્રેઈન સ્કેનનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે
- નવી સારવારો તૈયાર કરી રહ્યા છે અને કલીનીકલ ટ્રાયલ્સમાં તેમને ટેસ્ટ કરી રહ્યા છે.
- ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારોના જીવનની ગુણવતા સુધારવા ડિમેન્શિયા સંભાળમાં શું કામ કરી શકે તે ટેસ્ટ કરી રહ્યા છે
- કઈ વસ્તુઓ છે જે વ્યક્તિના ડિમેન્શિયામાં પ્રગતિના જોખમમાં અસર કરે છે તે જોવે છે જેથી તેઓ તેને અટકાવવા માટે માર્ગો શોધી શકે.

સંશોધનોમાં ભાગ લેવો

ડિમેન્શિયામાં સંશોધન કરવું તે એવી પરિસ્થિતિમાં જીવતા લોકોની મદદ વિના શક્ય નથી. આ મદદમાં ઘણા પ્રકાર હોઈ શકે છે. તેનો અર્થ નવી સારવારના ટેસ્ટ માટે કલીનીકલ ટ્રાયલમાં સામેલ થવું, આનુંવાશીંક સંશોધનોમાં ઉપયોગ માટે લોહી આપવું, અથવા આરોગ્ય અને સહાયક સેવાઓની ગુણવત્તા પર તમારા અભિપ્રાયો આપવામાં સામેલ થવાનું હોઈ શકે છે.

ઘણી હોસ્પિટલ અને યુનિવર્સીટી ડિમેન્શિયામાં સંશોધનને સહકાર આપે છે. NHS સાથેની તમારી સાંભળના ભાગ રૂપે તમને સબંધિત અને યોગ્ય સંશોધનમાં ભાગ લેવાની પસંદગી કરવાનો હક્ક છે. સંશોધનમાં ભાગ લેનારાઓ મોટાભાગના લોકો કંઇક અલગ કરવાની તકની કિંમત કરે છે.

7

તેઓએ જણાવ્યું કે તેઓ નવી સારવારને અથવા સેવાઓને, અને સંભાળનો પ્રભાવ અને તેને સુધારવાની તકને આવકારે છે. તેઓ તમારા અભિપ્રાયોને અને અનુભવોને શેર કરવાની તક પણ પૂરી પાડે છે, અને તમારી સ્થિતિનું વધુ નજીકથી નિરીક્ષણ કરે છે.

જો તમે કે તમારા પાલક સંશોધનમાં ભાગ લેવા ઇચ્છતા હોવ તો, તેમ કરવાના કેટલાક રસ્તાઓ છે. તમારા વિસ્તારમાં થતા સંશોધનો વિશે મેમરી સર્વિસ ખાતે GP ને પૂછો. ડિમેન્શિયા સંશોધનમાં જોડાવા તમારી અભિરુચિ દાખલ કરવા તમે રજીસ્ટર કરી શકો છો – **www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk** – નેશનલ ઓનલાઇન સર્વિસ જે ડિમેન્શિયાની અસર ધરાવતા લોકોને તેમના વિસ્તારમાં તેમને અનુકુળ થતા સંશોધન અભ્યાસ સાથે મેળ કરવામાં મદદ કરે છે.

દરેક અભ્યાસને અલગ લોકોની જરૂર પડશે. તમારી ઉંમર, તમે લેતા હોવ તે દવાઓ અને અન્ય આરોગ્ય સ્થિતિ મુજબ થઇ શકે કે હંમેશા તમને અનુકુળ અભ્યાસ ઉપલબ્ધ ના હોય. જો કે, જયારે પણ નવો અભ્યાસ આવશે અને તમારી પ્રોફાઈલને મેચ થતો હોય તો તમને જાણ કરવામાં આવશે. જો તમે ઓનલાઈન ના હોવ અને ડિમેન્શિયા રિસર્ચમાં જોડાવા માટે મદદની જરૂર હોય તો, તમે **નેશનલ ડિમેન્શિયા હેલ્પલાઇન માં 0300 222 1122** પર કૉલ કરી શકો છો.

જો તમે રિસર્ચમાં ભાગ લો છો તો, તમને પૂર્ણ રીતે જાણ કરવામાં અને તમારી સંમતિ આપવાનું કહેવામાં આવશે. તમારી બાકીની સંભાળને અસર કર્યા વિના તમે કોઇપણ સમયે અભ્યાસ છોડી શકો છો.

Alzheimer's Society માંથી અથવા અલ્ઝાઈમર્સ રીસર્ચ UK માંથી ચાલતા અભ્યાસ માટે તમે વધુ જાણી શકો છો(સંપર્ક માટે પેજ 135 થી શરુ થતી અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓ જુઓ).

7

7

ડિમેન્શિયા સંશોધનની અસર

જો તમે અભ્યાસમાં ભાગ લેવા ન માંગતા હોવ તો પણ તમે ડિમેન્શિયા સંશોધનમાં તમારો ફાળો આપી શકો તેના ઘણા રસ્તાઓ છે. Alzheimer's Society ગુણવત્તા સુધારવા અને સંશોધનમાં અનુકુળતા માટે UK માં પૂરું પાડવામાં આવતા ભંડોળ દ્વારા ડિમેન્શિયા દ્વારા અસર પામેલા લોકો સાથે કામ કરે છે.

Alzheimer's Society રીસર્ચ નેટવર્ક એ ડિમેન્શિયા ધરાવતા, પાલક અને પહેલાના પાલકો સાથે 270 થી વધુ લોકોનો સમૂહ છે. આ સ્વયંસેવકો સંશોધન દરખાસ્તોની સમીક્ષા કરીને તેમના મંતવ્યો શેર કરે છે, સંશોધકો સાથે પ્રોજેક્ટની ચર્ચા કરે છે, અગ્રતા સુયોજીત કરવા માટે મદદ કરે છે અને ડિમેન્શિયા સંશોધનના મહત્વની જાગૃતિ વધારવામાં મદદ કરે છે. તમામ સ્વયંસેવકો આ કરવા માટે સક્ષમ બને તે માટે તાલીમ અને સહકાર મેળવે છે.

સ્વયંસેવકો તેટલા સામેલ થઇ શકે છે જેટલા તેઓ ઈચ્છે અને તેઓ ઘરેથી પણ સ્વયં સેવક બની શકે છે. જો તમે રીસર્ચ નેટવર્ક વિશે વધુ જાણવા માંગતા હોવ તો, **alzheimers.org.uk/researchnetwork** ની મુલાકાત લો, **research@alzheimers.org.uk** ખાતે ઈમેલ કરો અથવા **020 7423 5153** પર કૉલ કરો.

તમારા આગામી પગલાઓ

- **જો તમારા વિસ્તારની નજીક કોઈ સંશોધન અભ્યાસ થતા હોય તો, ડિમેન્શિયા રિસર્ચમાં રજીસ્ટર થઇ જોડાવ.**
- **Alzheimer's Society રીસર્ચ નેટવર્કમાં જોડાવ.**

7

8

Alzheimer's Society સેવાઓ અને સહકાર

Alzheimer's Society સંખ્યાબંધ સેવાઓ અને ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોને સહકાર પુરો પાડે છે.

નેશનલ સર્વિસ

આ તમે ઇંગ્લેન્ડ, વેલ્સ અને નોર્ધન આર્યલેન્ડમાં જ્યાં પણ રહેતા હોવ ત્યાં ઉપલબ્ધ છે.

નેશનલ ડિમેન્શિયા હેલ્પલાઇન – 0300 222 1122

હેલ્પલાઇન જેને કોઈને પણ ડિમેન્શિયાની અસર હોય અથવા તેમની યાદશક્તિ માટે ચિંતિત હોય તેમના માટે છે. તાલીમ પામેલા સલાહકારો માહિતી, સહકાર, માર્ગદર્શન અને અન્ય યોગ્ય સંસ્થાઓને માટેનાં મુખ્ય સ્થળોની જાણકારી આપશે. હેલ્પલાઇન સવારે 9 – સાંજના 8 વાગ્યા સુધી સોમવાર – બુધવાર સુધી, સવારે 9 – સાંજના 5 વાગ્યા સુધી ગુરુવારે અને શુક્રવારે, અને સવારે 10 – સાંજના 4 વાગ્યા સુધી શનિવારે અને રવિવારે ખુલી હોય છે. તમે ઈમેલ દ્વારા પણ હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરી શકો છો **helpline@alzheimers.org.uk**

ટોકિંગ પોઈન્ટ ઓનલાઈન ડિસ્કશન ફોરમ

ટોકિંગ પોઈન્ટ એ ડિમેન્શિયા દ્વારા અસરગ્રસ્ત કોઇપણ માટે એક ઓનલાઈન સહકાર અને ડિસ્કશન ફોરમ છે. આ સલાહ માટે, માહિતી શેર કરવા માટે, ચર્ચાઓમાં ભાગ લેવા માટે અને સહકાર મેળવવાના અનુભવ માટે પૂછવાની જગ્યા છે. ટોકિંગ પોઈન્ટ દિવસના 24 કલાક અને વર્ષના દરેક દિવસે ઉપલબ્ધ હોય છે. **alzheimers.org.uk/talkingpoint** ની મુલાકાત લો

ડિમેન્શિયા કનેક્ટ

ડિમેન્શિયા કનેક્ટ એ ઇંગ્લેન્ડ, વેલ્સ અને નોર્ધન આર્યલેન્ડમાં ડિમેન્શિયાથી અસરગ્રસ્ત કોઇને પણ માટે અમારી ઓનલાઈન ડિમેન્શિયા સેવા ડીરેક્ટરી છે. તેમાં સ્થાનિક માહિતી, સહકાર અને સેવાઓની 4000 સુચીઓ છે. તમે સહુથી નજીકની અને તમને સહુથી વધુ સબંધિત સેવા શોધવા માટે તમારો પોસ્ટ કોડ અથવા જગ્યાનું નામ દાખલ કરી શકો છો. તેમાં સ્વૈચ્છિક અથવા ચેરીટી સંસ્થાઓ દ્વારા ચલાવવામાં આવતી સેવાઓનો સમાવેશ થાય છે (જેમ કે Alzheimer's Society અથવા એજ UK), તમારા સ્થાનિક સત્તા અને પ્રાઇવેટ સર્વિસ પ્રોવાઇડર્સ. દરેક યાદીમાં એક નકશો અને સેવા વિશે સ્પષ્ટ, જરૂરી માહિતી સામેલ છે. **alzheimers.org.uk/dementiaconnect** ની મુલાકાત લો

માહિતી

Alzheimer's Society ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો, પાલકો, પરિવાર અને મિત્રો માટે વિશાળ શ્રેણીની માહિતી ઉત્પાદિત કરે છે. આમાં આ માર્ગદર્શિકામાં સૂચિત કરેલ ફેક્ટશીટ પણ સમવિષ્ટ છે. તમે આ માહિતી **alzheimers.org.uk/factsheets** પર વાંચી શકો છો. પ્રિન્ટ કરેલી નકલો માટે વિનંતી કરવા, અમારી વેબસાઈટ અથવા ફોન પર ઓર્ડર ફોર્મ પર જાઓ **0300 303 5933**.

LPA ડીજીટલ આસિસ્ટન્સ સર્વિસ

Alzheimer's Society લોકોને ઓનલાઈન LPA બનાવવા અને રજીસ્ટર થવામાં મદદ કરવા માટે લાસ્ટીંગ પાવર ઓફ એટોર્ની ડીજીટલ આસિસ્ટન્સ સર્વિસ આપે છે. જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટ સુધી પહોચ ન હોય અથવા કોમ્પ્યુટર ઉપયોગ કરવાનો વિશ્વાસ ન હોય તો, અમે તમારા વતી ફોર્મ પૂર્ણ કરી આપીશું. Alzheimer's Society નેશનલ ડિમેન્શિયા હેલ્પલાઇન પર **0300 222 1122** કૉલ કરો.

સ્થાનિક સેવાઓ

Alzheimer's Society ઇંગ્લેન્ડ, વેલ્સ અને નોર્ધન આર્યલેન્ડમાં સંખ્યાબંધ સ્થાનિક સેવાઓ પૂરી પાડે છે. તેમાં ડિમેન્શિયા સલાહકાર અને ડિમેન્શિયા સહકાર કાર્યકર, Singing for the Brain® સમૂહો, ડિમેન્શિયા કાફે, બીફ્રેન્ડીંગ સર્વિસ (જેમકે આજુ બાજુમાં) અને પાલકો માટેની સેવાઓનો સમાવેશ થાય છે.

જે સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે તે દરેક જગ્યાએ અલગ અલગ હોઈ શકે છે. તમારી સ્થાનિક Alzheimer's Society ઓફીસનો અથવા તમારા વિસ્તારમાં સોસાયટી સેવાઓ માટેની વધુ માહિતી માટે નેશનલ ડિમેન્શિયા હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરો. અથવા **alzheimers.org.uk/dementiaconnect** ની મુલાકાત લો.

9

અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓ

Age UK (એજ UK)
0800 169 6565 (એડવાઈઝ લાઈન, દરરોજ સવારના 8-સાંજના 7)
www.ageuk.org.uk

Age Cymru (એજ Cymru)
08000 223 444 (હેલ્પલાઇન, અઠવાડિયામાં, સવારના 9-સાંજના 5)
www.ageuk.org.uk/cymru

Age NI (એજ NI)
0808 808 7575 (એડવાઈઝ લાઈન,અઠવાડિયામાં, સવારના 9-સાંજના 5)
www.ageuk.org.uk/northern-ireland

માહિતી અને સલાહ, સેવાઓ, ઝુંબેશ, ઉત્પાદનો, તાલીમ અને સંશોધન દ્વારા તમામની પછીના જીવનને સુધારવાનો ઉદ્દેશ છે.

Alzheimer's Research UK (અલ્ઝાઇમર રીસર્ચ UK)
0300 111 5555
enquiries@alzheimersresearchuk.org
www.alzheimersresearchuk.org

અગ્રણી ડિમેન્શિયા રીસર્ચ ચેરીટી

AT Dementia (AT ડિમેન્શિયા)
0115 748 4220
www.atdementia.org.uk/contactus.asp (સંપર્ક ફોર્મ)
www.atdementia.org.uk

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોને વધુ સ્વતંત્ર રીતે જીવવામાં મદદ કરવા સહાયક ટેક્નોલોજી પર જાણકારી પૂરી પાડે છે.

બેનેફીટ ઇન્કવાયરી લાઈન નોર્ધન આર્યલેન્ડ
0800 220 674
www.nidirect.gov.uk/benefit-enquiry-line

નોર્ધન આર્યલેન્ડમાં લોકોને લાભો માટે સલાહ પૂરી પાડે છે.

બ્રિટીશ સાઇકોલોજિકલ સોસાયટી
0116 254 9568
enquiries@bps.org.uk
www.bps.org.uk

ક્લીનીકલ અને કાઉન્સીલીંગ સાઇકોલોજીસ્ટની યાદીસુધી પહોચ પૂરી પાડે છે જે પ્રાઇવેટ થેરેપી સેવાઓ આપે છે.

Care Quality Commission (કેર ક્વોલિટી કમીશન)
03000 616161
www.cqc.org.uk/content/contact-us-using-our-online-form (સંપર્ક ફોર્મ)
www.cqc.org.uk

ઇંગ્લેન્ડમાં આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ સેવાઓના સ્વતંત્ર નિયમનકાર.

Care and Social Services Inspectorate Wales (વેલ્સના કેર એન્ડ સોશિયલ સર્વિસીસ ઇન્સ્પેકટોરેટ)
0300 7900 126
cssiw@wales.gsi.gov.uk
www.cssiw.org.uk

વેલ્સમાં આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ સેવાઓના સ્વતંત્ર નિયમનકાર.

Carers Trust (કેરર્સ ટ્રસ્ટ)
0300 772 9600
029 2009 0087 (Wales)
support@carers.org
www.carers.org

સહકાર, સેવાઓ અને પરિવારના સભ્ય અથવા મિત્ર માટેની સંભાળના પડકારો સાથે જીવતા કોઇપણની માન્યતા માટે કામ કરે છે.

Carers UK (કેરર્સ UK)
0808 808 7777 (એડવાઈઝ લાઈન, અઠવાડિયામાં સવારના 10–સાંજના 4)
advice@carersuk.org
www.carersuk.org

સંભાળ માટે વ્યવહારુ અને લાગણીશીલ આધાર સાથે, સંભાળ વિશે માહિતી અને સલાહ પૂરી પાડે છે.

Citizens Advice (સીટીઝન એડવાઈઝ)
www.citizensadvice.org.uk

સીટીઝન એડવાઈઝ દેવું, લાભો, રોજગારી, રહેઠાણ અને ભેદભાવ સાથેની સમસ્યા દુર કરતા લોકોને મદદ માટે નિ:શુલ્ક, ગુપ્ત, ભેદભાવ વિના અને સ્વતંત્ર સલાહ પૂરી પાડે છે. તમારી સહુથી નજીકની સીટીઝન એડવાઈઝ શોધવા, ઉપરની વેબસાઈટનો ઉપયોગ કરો અથવા ફોનબુકમાં જુઓ.

Court of Protection (કોર્ટ ઓફ પ્રોટેક્શન)
0300 456 4600
courtofprotectionenquiries@hmcts.gsi.gov.uk
www.gov.uk/courts-tribunals/court-of-protection

કોર્ટ ઓફ પ્રોટેકશન જે લોકો પોતાના નિર્ણયો લેવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે તેમના માટે નિર્ણય લઇ અથવા કોઈ વ્યક્તિને તેમ કરવા નિમણુંક કરી મદદ કરે છે.

Dementia UK (ડિમેન્શિયા UK)
0800 888 6678 (એડમિરલ નર્સ હેલ્પલાઇન)
direct@dementiauk.org (એડમિરલ નર્સિંગ ડાયરેક્ટ)
www.dementiauk.org

નેશનલ ચેરીટી ડિમેન્શિયાની અસર ધરાવતા તમામ લોકોના જીવનની ગુણવતા સુધારવા કટિબદ્ધ છે. એડમિરલ નર્સ જે ડિમેન્શિયા સંભાળમાં માનસિક આરોગ્ય નર્સ નિષ્ણાંત છે તે પૂરી પાડે છે.

Department for Work and Pensions (ડીપાર્ટમેન્ટ ફોર વર્ક એન્ડ પેન્શન)
www.gov.uk/government/organisations/department-for-work-pensions

લાભો અને પેન્શનની વિગતો, અને તેનો દાવો કઈ રીતે કરવો તેની સરકારી વેબસાઈટ.

Disability Benefits Helpline (ડીસેબીલીટી બેનેફીટ્સ હેલ્પલાઇન)
www.gov.uk/disability-benefits-helpline

Attendance allowance (એટેન્ડન્સ એલાવન્સ) (AA)
0345 605 6055

Disability living allowance (ડીસેબીલીટી લીવીંગ એલાવન્સ) (DLA)
જો તમે 8 એપ્રિલ 1948 – પહેલા જન્મ્યા હોવ તો, 0345 605 6055
જો તમે 8 એપ્રિલ 1948 – પછી જન્મ્યા હોવ તો, 0345 712 3456

Personal independence payment (પર્સનલ ઈન્ડીપેન્ડ્સ પેમેન્ટ) (PIP)
0345 850 3322

એટેન્ડન્સ એલાવન્સ, ડીસેબીલીટી લીવીંગ એલાવન્સ અને પર્સનલ ઈન્ડીપેન્ડેસ પેમેન્ટ વિશે માહિતી અને સલાહ પૂરી પાડે છે. તમામ ફોન લાઈન્સ અઠવાડિયામાં સવારના 8 – સાંજના 6 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી છે.

Disabled Living Foundation (ડીસએબલ્ડ લીવીંગ ફાઉન્ડેશન)
0300 999 0004 (હેલ્પલાઇન, સવારના 10–સાંજના 4 મંગળવાર, બુધવાર અને ગુરુવાર)
info@dlf.org.uk
www.dlf.org.uk

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોને વધુ સ્વતંત્ર રીતે જીવવામાં મદદ કરતા સાધનો અને ટેકનોલોજી પર માહિતી અને સલાહ પૂરી પાડે છે.

ડ્રાઈવર એન્ડ વ્હીકલ લાઈઝ્નીંગ એજન્સી (DVLA)
0300 790 6806 (ડિમેન્શિયા સહીત, તબીબી સ્થિતિઓ વિશે પ્રશ્નો માટે)
www.gov.uk/contact-the-dvla

સરકારના ભંડોળ દ્વારા ચાલતી એજન્સી જે ગ્રેટ બ્રિટનમાં ડ્રાઈવીંગ લાઈસન્સ અને વ્હીકલ રજીસ્ટ્રેશન ડોક્યુમેન્ટ્સ કાઢી આપે છે.

Driver and Vehicle Agency (ડ્રાઈવર એન્ડ વ્હીકલ એજન્સી) (DVA)
0300 200 7861
dva@infrastructure-ni.gov.uk
www.nidirect.gov.uk/contacts/contacts-az/driver-vehicle-agency-driver-licensing

સરકારના ભંડોળ દ્વારા ચાલતી એજન્સી જે નોર્ધન આર્યલેન્ડમાં ડ્રાઈવીંગ લાઈસન્સ અને વ્હીકલ રજીસ્ટ્રેશન ડોક્યુમેન્ટ્સ કાઢી આપે છે.

GOV.UK
www.gov.uk

લાભો, ડ્રાઈવીંગ, હાઉસીંગ પૈસા અને ટેક્સ, કાર્ય અને પેન્શન્સને આવરતી સરકારની ઓનલાઈન સેવાઓ અને માહિતી.

Law Society (લૉ સોસાયટી)
020 7320 5650 (સોલીસીટર શોધવા માટે)
www.lawsociety.org.uk/get-in-touch (સંપર્ક ફોર્મ)
www.lawsociety.org.uk

ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં સોલિસિટરનું પ્રતિનિધિત્વ કરતી સંસ્થા છે.

Mind (માઈન્ડ)
0300 123 3393 (હેલ્પલાઇન, અઠવાડિયામાં સવારના 9-સાંજના 5)
info@mind.org.uk
www.mind.org.uk

માનસિક આરોગ્ય ચેરીટી જે માનસિક આરોગ્યના તમામ પાસાઓ પર માહિતી પૂરી પાડે છે અને સ્થાનિક એસોસિએશન દ્વારા સંખ્યાબંધ સહકારો પુરા પાડે છે.

NHS 111 service (NHS 111 સેવા)
111
www.nhs.uk/111

વિશાળ શ્રેણીના આરોગ્ય વિષયો પર માહિતી પૂરી પાડે છે. 24 કલાકની ટેલિફોન સેવા તબીબી માહિતી, ગુપ્ત સલાહ અને આગળના પગલાઓ પર ખાતરી આપવાનો એક્સેસ આપે છે.

NHS Choices (NHS ચોઈસીસ)
0300 123 1053 (કેરર્સ ડાયરેક્ટ હેલ્પલાઇન, અઠવાડિયામાં સવારના 9–સાંજના 8, અઠવાડિયાના સવારના11–સાંજના 4)
www.nhs.uk
www.nhs.uk/service-search (સ્થાનિક સેવાઓ માટે)
www.nhs.uk/conditions/clinical-trials (આરોગ્ય સંશોધનમાં સામેલ થવા માટે માર્ગદર્શન)

UK ની સહુથી મોટી આરોગ્ય વેબસાઈટ વ્યાપક આરોગ્ય માહિતી સેવા પૂરી પડે છે જેમનો ઉદ્દેશ લોકોને તેમની આરોગ્ય કાળજીમાં નિયંત્રણ મુકવાનો છે.

NHS Direct Wales (Galw Iechyd Cymru) (NHS ડાયરેક્ટ વેલ્સ)
0845 4647 (હેલ્પલાઇન, 24-કલાક)
www.nhsdirect.wales.nhs.uk

વેલ્સમાં લોકો માટે NHS ડાયરેક્ટ સેવા – આ ઈંગ્લીશ અને વેલ્સમાં માહિતી પૂરી પાડે છે.

NI Direct (NI ડાયરેક્ટ)
www.nidirect.gov.uk

નોર્ધન આર્યલેન્ડના લોકો માટે સત્તાવાર સરકારી વેબસાઇટ. લાભો, ડ્રાઈવિંગ, હાઉસિંગ, પૈસા અને ટેક્સ, પેન્શન્સ, આરોગ્ય અને સુખકારી વિશેની માહિતી અને સેવાઓ.

Office of the Public Guardian (ઓફીસ ઓફ ધી પબ્લિક ગાર્ડિયન)
0300 456 0300 (અઠવાડિયામાં સવારના 9–સાંજના 5, બુધવાર સિવાય સવારે 10-સાંજના 5)
customerservices@publicguardian.gsi.gov.uk
www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian

પાવર ઓફ એટોર્ની અને ડેપ્યુટીશીપ પર માહિતી અને સલાહ પૂરી પાડે છે. તે એટોર્ની અને ડેપ્યુટીને તેમની ફરજો હાથ ધરવા માટે અને પોતાના માટે નિર્ણય લેવામાં માનસિક ક્ષમતાની કમી ધરાવતા લોકોના રક્ષણ માટે પણ મદદ પૂરી પાડે છે.

Pension Service (પેન્શન સર્વિસ)
0800 731 7898 (સ્ટેટ પેન્શન કલેઈમ લાઈન)
0800 99 1234 (પેન્શન ક્રેડીટ કલેઈમ લાઈન)
0345 606 0265 (સામાન્ય પ્રશ્નો)
www.gov.uk/contact-pension-service

પેન્શન ક્રેડીટ સહીત, સ્ટેટ પેન્શન લાયકાત, દાવા અને ચૂકવણીઓમાં મદદ કરે છે. તમામ લાઈન્સ અઠવાડિયામાં સવારના 8-સાંજના 6 સુધી ખુલ્લી છે.

Regulation and Quality Improvement Authority (રેગ્યુલેશન એન્ડ ક્વોલિટી ઈમ્પ્રુવમેન્ટ ઓથોરીટી)
028 9051 7500 (અઠવાડિયામાં સવારે 9–સાંજના 5)
info@rqia.org.uk
www.rqia.org.uk

નોર્ધન આર્યલેન્ડમાં આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ સેવાઓના સ્વતંત્ર નિયમનકાર.

Royal College of Occupational Therapists (કોલેજ ઓફ ઓક્યુપેશનલ થેરાપીસ્ટ)
020 7357 6480
www.cot.co.uk

ઓક્યુપેશનલ થેરાપીસ્ટ કઈ રીતે શોધવા અને ઓક્યુપેશનલ થેરેપી શું ઓફર કરી શકે તે માટે પ્રોફેશનલ બોડી સલાહ ઓફર કરે છે.

The Silver Line (ધી સિલ્વર લાઈન)
0800 4 70 80 90 (હેલ્પલાઈન, 24 કલાક)
info@thesilverline.org.uk
www.thesilverline.org.uk

સમગ્ર UK માં વૃદ્ધ લોકો માટે 24 કલાકની હેલ્પલાઇન પૂરી પાડે છે. જે ટેલિફોન અને પત્ર મિત્રતા યોજનાઓ પણ પૂરી પાડે છે.

Society of Later Life Advisers (પછીના જીવનના સલાહકારની સોસાયટી)
0333 2020 454
admin@societyoflaterlifeadvisers.co.uk
www.societyoflaterlifeadvisers.co.uk

સ્વતંત્ર સંસ્થાઓ જે લોકોને વિશ્વસનીય અધિકૃત નાણાકીય સલાહકારો જેઓ પાછળથી જીવનના નાણાકીય મુદ્દાઓ સમજી શકે તેને શોધવામાં મદદ કરે છે.

Solicitors for the Elderly (વૃદ્ધો માટે સોલીસીટર)
0844 567 6173 (મદદ માટે સોલીસીટર શોધવા)
admin@sfe.legal
www.sfe.legal

એક સ્વતંત્ર, નેશનલ ઓર્ગેનાઈઝેશન ઓફ સોલિસિટર્સ, બેરિસ્ટર્સ એન્ડ લીગલ એક્ઝીક્યુટીવ જેઓ વૃદ્ધ અને નબળા લોકો, તેમના પરિવારો અને પાલકો માટે નિષ્ણાત કાનૂની સલાહ પૂરી પાડે છે.

UK Homecare Association Ltd (UK હોમકેર એસોસીયેશન)
020 8661 8188
enquiries@ukhca.co.uk
www.ukhca.co.uk

એવી સંસ્થાઓ જે લોકોને તેમના પોતાનાઘરમાં નર્સિંગ સેવાઓ સહીત સામાજિક સંભાળ પૂરી પડે છે તેમના માટે નેશનલ એસોસિએશન.

University of the Third Age (તૃતીય ઉંમરના લોકોની યુનિવર્સીટી)
020 8466 6139
www.u3a.org.uk/contact-us.html (સંપર્ક ફોર્મ)
www.u3a.org.uk

ઓનલાઇન તેમજ સ્થાનિક સમુદાયોના ઘણા કેન્દ્રોમાં નિવૃત અથવા અર્ધનિવૃત લોકો માટે કોર્સ, શીખવાની તકો અને પ્રવૃત્તિ સમૂહો પુરી પાડતી સંસ્થા.

Factsheets

- **What is dementia?** Code 400
- **Dementia and the brain** Code 456
- **Easy Read: What is dementia?** Code ER1
- **Drug treatments for Alzheimer's disease** Code 407
- **Rarer causes of dementia** Code 442

Booklets – about dementia

- **Alzheimer's disease: Understanding your diagnosis** Code 616
- **Vascular dementia: Understanding your diagnosis** Code 614
- **Dementia with Lewy bodies: Understanding your diagnosis** Code 37
- **Frontotemporal dementia: Understanding your diagnosis** Code 687
- **Young-onset dementia: Understanding your diagnosis** Code 688

Booklets – practical support

- **Making your home dementia friendly** Code 819
- **My visitor book** Code 923
- **Managing your money** Code 1501
- **Keeping safe at home** Code 1502
- **Health and social care professionals** Code 1503
- **Driving** Code 1504
- **Keeping active and involved** Code 1506
- **Your relationships** Code 1507
- **Living alone** Code 1508
- **Employment** Code 1509
- **Planning ahead** Code 1510
- **The memory handbook** Code 1540

પ્રકાશનો માટે ઓર્ડર આપો

તમે વાંચવા માંગતા હોવ તેવા વિવિધ પ્રકાશનોની નોંધ બનાવવા માટે એક ટીક યાદી પાનાની પાછળ છે જેનો તમે ઉપયોગ કરી શકો છો. જો કે, મોટાભાગના આ પ્રકાશનો હાલમાં ઇંગલિશમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

તમે (pdf તરીકે) ફેક્ટશીટસ **alzheimers.org.uk/factsheets** પર જોઈ શકો અને ડાઉનલોડ કરી શકો છો

અમારા પ્રકાશનોની કેટલીક અનુવાદિત આવૃત્તિઓ **alzheimers.org.uk/translations** પર ઓનલાઇન પણ ઉપલબ્ધ છે

તમે આ માર્ગદર્શિકા માના તમામ પ્રકાશનો માંથી ઓછામાં ઓછા એક માટે ઓર્ડર મફત કરી શકો છો. ઓર્ડર આપવા માટે અમારી વેબસાઈટ પર જાઓ, **orders@alzheimers.org.uk** પર ઈમેલ કરો અથવા **0300 303 5933** પર ફોન કરો. તમે કાર્ડ અથવા ચેક દ્વારા ચૂકવણી કરી શકો છો.

સંપર્કમાં રહો

Alzheimer's Society UK ની અગ્રણી ડિમેન્શિયા આધાર અને સંશોધન ચેરેટી છે, જે આ સ્થિતિ દ્વારા અસરગ્રસ્ત લાખો લોકોના જીવનને સ્પર્શે છે. 100,000 થી વધુ લોકો અમારી સ્થાનિક આધાર સેવાઓ પર આધાર રાખે છે, અને અમારી માહિતી, હેલ્પલાઇન સલાહ અને ઑનલાઇન સપોર્ટ માંથી હજારોથી વધુ લોકો લાભ મેળવે છે.

અમે ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો માટે જીવનની સારી ગુણવત્તા અને સ્થિતિને વધુ સારી રીતે સમજવા માટે ઝુંબેશ કરીએ છીએ. અમે ડિમેન્શિયાના કારણ, ઉપચાર અને તેને રોકવા એક તબીબી અને સામાજિક સંશોધનના અદ્યતન કાર્યક્રમ માટે ભંડોળ પણ આપીએ છીએ.

અમારી સાથે જોડાઓ

અમારા કામના ભાગ બનો અને અમારી મેગેઝિન, લીવીંગ વિથ ડિમેન્શિયા (Living with dementia), જે દર બે મહિને પ્રકાશિત થાય છે તેના દ્વારા સંપર્કમાં રહો.

વધુ માહિતી માટે **0330 333 0804** (સોમવાર-શુક્રવાર, સવારના 9 – સાંજે 5) પર અમને ફોન કરો અથવા **enquiries@alzheimers.org.uk** પર ઇમેલ કરો.

તમે અમારા ઈ-ન્યૂઝલેટર્સ દ્વારા પણ સંપર્કમાં રહી શકો છો. આ પ્રાપ્ત કરવા માટે અમારી વેબસાઇટ **alzheimers.org.uk/enewsletter** પર સાઇન અપ કરો

સામેલ થાવ

એવા સંખ્યાબંધ રસ્તાઓ છે જેના દ્વારા તમે અને તમારો પરિવાર ઝુંબેશ કરવામાં,ડિમેન્શિયા મૈત્રીપૂર્ણ સમુદાયો અને ભંડોળ ઊભું કરવામાં મદદ કરવા જેવી વસ્તુઓ સાથે જોડાઈ શકો છો.

સ્વયંસેવી તકો વિશે વધુ જાણવા માટે અમને **0845 504 9300** પર ફોન કરો અથવા **alzheimers.org.uk/volunteer** ની મુલાકાત લો.

પ્રતિસાદ

અમે આશા કરીએ છીએ કે તમને આ પ્રકાશન મદદરૂપ થયું હશે. અમે ઇંગલિશ કરતાં અન્ય ભાષાઓમાં માહિતીની જરૂરિયાત ઓળખવા માટે સખત મહેનત કરી રહ્યા છીએ. તમારી પાસે આ અથવા અન્ય અનુવાદો, અથવા વિચારો કે સુધારણાઓ વિશે કોઈપણ ટિપ્પણીઓ અથવા સૂચનો હોય, તો કૃપા કરીને અમારો સંપર્ક કરો. તમે અમને publications@alzheimers.org.uk પર ઇમેલ કરી શકો છો.

આભાર

Alzheimer's Society તમામ જેઓએ આ માર્ગદર્શિકાના ઉત્પાદન માટે યોગદાન આપ્યું તેનો આભાર માને છે.

આ માર્ગદર્શિકાને અદ્યતન કરવાની પ્રક્રિયામાં અમે મોટી સંખ્યામાં ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોનું પરામર્શ લીધું છે. તેમના અમૂલ્ય ઇનપુટ, સલાહ અને સૂચનો માટે, અમે નીચેના સમૂહ સભ્યોનો આભાર માનીએ છીએ:

- The Belfast & South Eastern Service User Review Panel (ધ બેલફાસ્ટ એન્ડ સાઉથ ઇસ્ટર્ન સર્વિસ યુઝર રીવ્યુ પેનલ)
- The Canterbury Pilgrims (ધ કેન્ટરબરી પિલગ્રિમ્સ)
- The DMU Demons (ધ DMU ડેમન્સ)
- Food for Thought (ફૂડ ફોર થોટ)
- The Hornsey Review Group (ધ હોર્નસી રીવ્યુ ગ્રુપ)
- The Merton Co-Production Panel (ધ મેર્ટન કો-પ્રોડક્શન પેનલ)
- The Mid Sussex Dementia Friendly Group (ધ મિડ સસસેક્સ ડિમેન્શિયા ફ્રેન્ડલી ગ્રુપ)
- The South-East London Service User Review Panel (ધ સાઉથ-ઇસ્ટ-લંડન સર્વિસ યુઝર રીવ્યુ પેનલ)
- Through Our Eyes (થ્રુ અવરઆઈઝ)
- The Yorvik Group (ધ યોર્વિક ગ્રુપ)

આ માર્ગદર્શિકાને ભંડોળ આપવા તેમના આધાર માટે અમે Morrisons Foundation નો આભાર માનીએ છીએ. Morrisons Foundation ઇંગ્લેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ અને વોલ્સમાં લોકોને હકારાત્મક તફાવત બનાવવા માટે મોરીસન્સ સુપરમાર્કેટ ચેઇન દ્વારા સુયોજિત કરવામાં આવ્યું હતું. તેઓ Morrisons સાથીદારોમાટે મેચ ભંડોળ પૂરું પાડે છે અને ચેરીટી પ્રોજેક્ટ જે લોકોના જીવનને સુધારે તેના માટે ગ્રાન્ટ આપે છે. એવા કામ જેને તેઓ આધાર આપે છે તે વિશે વધુ જાણવા માટે, કૃપા કરીને તેમની વેબસાઈટ **www.morrisonsfoundation.com** પર એક નજર લો.

અમે તેમના આધાર અને આ માર્ગદર્શિકાના વિતરણ માટે આરોગ્ય વિભાગનો આભાર કરવા ઈચ્છીએ છીએ. અમે આ માર્ગદર્શિકાને તેમનું સમર્થન આપવા માટે નીચેની સંસ્થાઓનો આભાર માનીએ છીએ:

- The Royal College of Psychiatrists (ધ રોયલ કોલેજ ઓફ સાયકિયાટ્રીસ્ટ્સ) – UK માં સાયકિયાટ્રીસ્ટ્સ માટે વ્યાવસાયિક અને શૈક્ષણિક સંસ્થા.
- The Royal College of General Practitioners (ધ રોયલ કોલેજ ઓફ જનરલ પ્રેક્ટિશનર્સ) – 50,000 થી વધુ કુટુંબી ડોક્ટરોનો નેટવર્ક જે દર્દીઓ માટે કાળજી સુધારવા કામ કરે છે. તે સામાન્ય તબીબી પ્રેક્ટિસના સર્વોચ્ચ ધોરણોને પ્રોત્સાહિત કરવા અને જાળવી રાખવા માટે કામ કરે છે અને શિક્ષણ, તાલીમ, સંશોધન અને ક્લિનિકલ ધોરણો પર GPs ના અવાજ તરીકે કામ કરે છે.
- The Association of Directors of Adult Social Services (ધ એસોસિયેશન ઓફ ડિરેક્ટર્સ ઓફ એડલ્ટ સોશીયલ સર્વિસીસ) – ઇંગ્લેન્ડમાં પુખ્ત સામાજિક સેવાઓના તમામ ડિરેક્ટરોને રજૂ કરતી સંસ્થા.
- British Psychological Society (બ્રિટિશ સાયકોલોજિકલ સોસાયટી) – UK માં મનોવિજ્ઞાન અને મનોવૈજ્ઞાનિકોનું પ્રતિનિધિત્વ કરતી સંસ્થા, જે વિજ્ઞાન, શિક્ષણ, અને શિસ્તના વ્યવહારુ કાર્યક્રમો માટે શ્રેષ્ઠતા અને નૈતિક પ્રથાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે જવાબદાર છે.
- The Royal College of Occupational Therapists (ધ રોયલ કોલેજ ઓફ ઓક્યુપેશન્લ થેરપિસ્ટ્સ) – સમગ્ર UK માં વ્યવસાય ઉપચારકોનું પ્રતિનિધિત્વ કરતી વ્યાવસાયિક સંસ્થા.

This booklet has been reviewed by health and social care professionals and people affected by dementia.

It can be downloaded from our website at **alzheimers.org.uk/dementiaguide**

A list of sources is available on request.

This publication contains information and general advice. It should not be used as a substitute for personalised advice from a qualified professional. Alzheimer's Society does not accept any liability arising from its use. We strive to ensure that the content is accurate and up to date, but information can change over time. Please refer to our website for the latest version and for full terms and conditions.

© Alzheimer's Society, 2017. All rights reserved. Except for personal use, no part of this work may be distributed, reproduced, downloaded, transmitted or stored in any form without the written permission of Alzheimer's Society. Alzheimer's Society maintains editorial independence over the content of this publication.

First published: August 2013.
Revised: January 2017.
Next review due: January 2020.

Registered charity no. 296645. A company limited by guarantee and registered in England no. 2115499. Alzheimer's Society operates in England, Wales and Northern Ireland.

Alzheimer's Society is the UK's leading dementia charity. We provide information and support, improve care, fund research, and create lasting change for people affected by dementia.

If you have any concerns about Alzheimer's disease or any other form of dementia, visit **alzheimers.org.uk** or call the **Alzheimer's Society National Dementia Helpline** on **0300 222 1122**. (Interpreters are available in any language. Calls may be recorded or monitored for training and evaluation purposes.)

directors of adass adult social services

Royal College of Occupational Therapists

RCGP Royal College of General Practitioners

RC PSYCH ROYAL COLLEGE OF PSYCHIATRISTS

The British Psychological Society

Alzheimer's Society
United Against Dementia

Alzheimer's Society
43–44 Crutched Friars
London EC3N 2AE

0330 333 0804
info@alzheimers.org.uk
alzheimers.org.uk

Code 872GUJ

Supported by Morrisons Foundation

Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member