Alzheimer's Society

Leading the fight against dementia

Understanding dementia

ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਬਾਰੇ ਜਨਾਨਾ

ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਬਾਰੇ ਜਨਾਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਕੀ ਹੈ?

'ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ' ਸ਼ਬਦ ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਖਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਖੋ ਜਾਣਾ, ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ। ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਭੌਤਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਹੀ ਮਦਦ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਮੈਂਸਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਜਿਓ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਕਿਸਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਜਾਤੀ, ਧਰਮ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਕੌਮੀਅਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲਗਭਗ 850,000 ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 28,000 ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਾਲੇ, ਏਸ਼ਿਆਈ ਅਤੇ ਅਲਪ-ਸੰਖਿਅਕ ਨਸਲੀ ਸਮੁਦਾਏ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ 2026 ਤਕ ਦੁਗਣੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਏਸ਼ਿਆਈ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਕੈਰੇਬਿਅਨ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਚ ਲਹੂ ਦਬਾ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਡਿਮੈਂਸਿਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ – ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਲੱਗ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ। ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਣਗੀਆਂ:

- ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ – ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਸੇ ਦਿਨ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਵੀ, ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਸਵਾਲ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਦੋਹਰਾਈ ਜਾਣਾ
- ਧੀਆ ਟਿਕਾਉਣਾ, ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨਾ – ਨਿਰਣੇ ਲੈਣ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮ (ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ) ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਭਾਸ਼ਾ – ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਦੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ – ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂ ਉਤਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲਗਾ ਪਾਉਣਾ – ਦਿਨ ਜਾਂ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਉਲਝ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਣੂ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹਨ, ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਚਿੰਤਿਤ, ਚਿੜਚਿੜਾ, ਗੈਰ-ਮਿਲਣਸਾਰ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਜਾਗਦੀ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੁਪਨੇ), ਜਾਂ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਲਝ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਹੋਣਗੇ ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਹੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇੰਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

Alzheimer's disease (ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਜਾਣਾ ਹੈ।

Vascular dementia (ਵੈਸਕੁਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ), ਜਿਸਦੇ ਬਾਅਦ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤਕ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

Mixed dementia (ਮਿਕਸਡ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ) ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਵੈਸਕੁਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦੋਵੇਂ ਹੋਣ। ਮਿਕਸਡ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੰਨਾ ਦੋਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Dementia with Lewy bodies (ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਵਿਦ ਲੇਵਈ ਬਾਡੀਜ਼) ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦੀ ਘੱਟ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਤਰਕਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ, ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਭ੍ਰਮ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰਣ-ਫਿਰਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

Frontotemporal dementia (ਫਰੰਟੋਟੈਮਪੋਰਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ) ਵੀ ਘੱਟ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੱਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀ ਹਾਨੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕਿਉਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਏਗਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਆਕਲਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਕਲਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਕੈਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਲਈ ਪੂਰਾ ਆਕਲਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਦੂਜੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਜਿਹੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਲਾਜ ਯੋਗ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਸੰਕ੍ਰਮਣ)
- ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਣ ਲਈ
- ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਲਾਜ, ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ
- ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ

ਸੁਝਾਅ: ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਕੇ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ

- ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖ ਲਓ।
- ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਓ।
- ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ
- ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦ ਲਿੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂਬੋਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਮਦਦ

ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲੰਦ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ-ਸਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀਆਂ, ਜੀਵਨਗਾਥਾ ਜਾਂ ਯਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਘਰੇਲੂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਨਐਚਐਸ, ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਵੈਇੱਛਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲੰਦ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ GP, ਮੈਮਰੀ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਅਜਿਹਾ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ – ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ - ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਉਮਰ ਵੱਧਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵਧ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ। 80 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ 1 ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਜਾਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨੂੰ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਡਿਮੈਂਸਿਆ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਲਹੂ ਦਬਾ, ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਵਿੱਚਲੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪਾ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਅਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ – ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ, ਸਗਰਟ ਪੀਣਾ, ਚਰਬੀਦਾਰ, ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ – ਦੇ ਨਾਲ ਡਿਮੈਂਸਿਆ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਅਜਿਹਾ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਮੈਂਸਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ – ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰ।
- ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓ – ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ – ਸਲਾਹ ਲਈ GP ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਸਿਰਫ ਸੀਮਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਿਓ (ਜੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ)।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ – ਚੀਨੀ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਘਟਾਓ। ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਤਲੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ, ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਖਾਓ।
- ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਦੂਜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ।

5 ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼

- ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸਿਆ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਡਿਮੈਂਸਿਆ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।
- ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗਲਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ – ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਹਨ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਜੀਵਨਕਾਲ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ।
- ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਏ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

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, 2016. 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: April 2016. Next review due: April 2019.

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.

ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਯੂਕੇ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਦਦ ਅਤੇ ਖੋਜ ਸਬੰਧੀ ਦਾਨੀ-ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਿਮੈਂਸਿਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ, National Dementia Helpline (ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੈਂਸਿਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ), ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ 3,000 ਤੋਂ ਵਧ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤਹਾਨੂੰ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਿਮੈਂਸਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ alzheimers.org.uk ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 0300 222 1122 ਤੇ Alzheimer's Society National Dementia Helpline (ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। (ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਰਿਕਾਰਡ ਜਾਂ ਮੋਨੀਟਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

Alzheimer's Society
Devon House
58 St Katharine's Way
London E1W 1LB

020 7423 3500
info@alzheimers.org.uk
alzheimers.org.uk

Code 955
Punjabi