

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੀਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ:

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸੰਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸੰਚਾਰ 'ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ-ਮੁਖੀ ਪਹੁੰਚ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ
- ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਜੁਗਤਾਂ

## ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਜੁੱਟ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਨਾਂ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਲੱਛਣ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਗੰਭੀਰ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਚੇਤੇ ਦਾ ਘੱਟਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੋਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਹੱਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਝ ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਇਆ ਨੁਕਸਾਨ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੋਈ ਇਕ ਖਾਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ, ਵੈਸਕੁਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਲੂਈ ਬੌਡੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼, ਫਰੰਟੋਟੈਂਪੋਰਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਕਰੋਨੀਓਲੋਫੋਰਮ-ਜਾਕੋਬ ਬੀਮਾਰੀ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਦੀਆਂ ਕਈ ਚੋਣਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਸ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੋਜੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਲੱਭਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਅਸੀਂ ਸੰਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?

ਸੰਚਾਰ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ; ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਸਲਾਹਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ, ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸੰਚਾਰ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸੰਚਾਰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ<sup>1</sup>:

- ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਸੰਚਾਰ: ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ (7%)
- ਗੈਰ-ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਸੰਚਾਰ: ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ (ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ, ਮੁਦਰਾ ਅਤੇ ਸੈਨਤਾਂ) (55%)
- ਪੈਰਾ-ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਸੰਚਾਰ: ਸਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਦਾ ਲਹਿਜ਼ਾ, ਸਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਅਤੇ ਉੱਚੀ/ਨੀਵੀਂ ਸੁਰ (38%)

ਕਿਉਂਕਿ ਗੈਰ-ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਸੰਚਾਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਵੱਲ ਦੇਖੀ ਜਾਣਾ) ਨੂੰ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੁਸਤਾਖੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

<sup>1</sup> ਮੈਰਾਬੀਅਨ ਅਲਬਰਟ (1981) ਸਾਈਲੈਂਟ ਮੈਸੇਜਜ਼: ਇੰਪਲਿਸਟ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇਮੇਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਐਟੀਚਿਊਡਜ਼। ਸੈਕਿੰਡ ਐਡੀਸ਼ਨ। ਬੈਲਮੌਂਟ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ: ਵਾਡਜ਼ਵਰਥ

## ਡਿਮੈਸ਼ੀਆ ਸੰਚਾਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਡਿਮੈਸ਼ੀਆ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੋਲੀ ਦੀ ਸਮਝ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੋਲੀ ਦੇ ਇਸ ਨਿਘਾਰ ਨੂੰ ਅਫੇਸ਼ੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਫੇਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ
- ਉਚਾਰੀ ਗਈ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ
- ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ

ਡਿਮੈਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਅਗੇਤੋਂ, ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਅਤੇ ਪਿਛੇਤੋਂ ਪੜ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਸਮਝਾਵਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਗੈਰ-ਸ਼ਾਬਦਿਕ (ਨੈਨ ਵਰਬਲ) ਸੰਚਾਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਣਾ ਸੰਭਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਡਿਮੈਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ:

- ਭੁੱਲ ਚੁੱਕੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਕਥਨ 'ਤੇ ਫਸ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸੰਭਾਲ)
- ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਰ੍ਹੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਬੋਲੀ ਵੱਲ ਮੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖੀ ਸੀ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਬੋਲਣ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਈ ਕਦਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਮਝਾ ਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਲੱਗਣੋਂ ਹੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੂੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਡਿਮੈਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਡਿਮੈਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ
- ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਅੱਖ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਸਿਰ ਮਾਰਨ) ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ
- ਵਾਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਵੱਖਰਾ ਸੰਕਲਪ ਸਮਝਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਮਝਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਹਾਵਰੇ ਸਮਝਣੇ)
- ਗੱਲਬਾਤ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ
- ਇਕ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ
- ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਤਰਕ ਭਰੇ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ
- ਮਜ਼ਾਕਾਂ, ਚੁਟਕਲਿਆਂ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਡਿਮੈਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਭਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਜੁਗਤਾਂ ਸਿੱਖੋਗੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਡਿਮੈਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਚਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੌਰ ਕਰੋ। ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੋਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ

ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁਢਲੇ ਵਧ ਰਹੇ ਅਫੇਸ਼ੀਆ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਘਟਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.sac-oac.ca/find-speech-language-pathologist-or-audiologist-service](http://www.sac-oac.ca/find-speech-language-pathologist-or-audiologist-service) 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ (ਰੈਫਰਲ) ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

## ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਰਗੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਸਮੇਤ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਰ ਸਾਲ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਾਂ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ ਵਰਗੇ ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ।

## ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਕੀ ਹੈ?

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਫਿਲਾਸਫੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਨਿੱਜੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਝਦੀ ਹੈ।

## ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

☑ **ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਇਸ ਦੇ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:** ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ।

☑ **ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸੰਚਾਰ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:** ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਉਦਾਹਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਤ ਦੀ ਮਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੰਗੜੇ ਵਾਲੇ ਗਾਣੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ।

ਪ੍ਰੀਤ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਸ਼ਨ 'ਤੇ ਲਿਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਾਰ ਦੇ ਰੇਡੀਓ 'ਤੇ ਭੰਗੜੇ ਵਾਲੇ ਗਾਣੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਅਚਾਨਕ ਪ੍ਰੀਤ ਦੀ ਮਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਡੈਸ਼ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਮਾਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਭਰੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਬੋਲ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਪ੍ਰੀਤ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਏਨੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਿਉਂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ? ਪ੍ਰੀਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗੜੇ ਵਾਲੇ ਗਾਣੇ ਕਦੇ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪ੍ਰੀਤ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਉਹ ਸਟੇਸ਼ਨ ਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਸਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਭੰਗੜੇ ਵਾਲੇ ਗਾਣੇ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ।" ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡੈਸ਼ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਤ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਗੋਡੇ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਉਸ ਨੂੰ ਥਪਥਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

✓ **ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਘਾਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ:** ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਖਾਸ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਾਥ ਮਾਣਨ, ਮਕਸਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸਮਝਣੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਲਾ, ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਢੰਗ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਉਦਾਹਰਨ ਵਿੱਚ ਟੇਬਲ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਰਾਣੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਤੀਰਿਆਂ (ਰਿਸਪੋਂਸਿਵ ਵਿਹੋਵੀਅਰ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਰਾਣੀ ਨੇ ਪੰਜ ਬੱਚੇ ਪਾਲੇ ਹਨ। ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਹਨ੍ਹੇਰਾਂ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦਰਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰੱਖਣਿਆਂ ਦੀ ਫੇਲਾਫੇਲੀ ਕਰਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨ ਹੋਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਰਾਣੀ ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ ਖਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਟੇਕਰੀ ਅਤੇ ਮੈਟ ਅਤੇ ਰੁਮਾਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੱਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਟੇਬਲ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰਾਣੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਗੁਣਗੁਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੀ ਹੈ।

✓ **ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਨਾ:** ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਚਾਈ ਬਾਰੇ ਸੋਝੀ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਸਚਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਿਲੋ। ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿ ਜਿਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਝੂਠੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲਤ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਚਾਈ ਮੰਨਵਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਉਹ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਢੰਗ ਲੱਭੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਦੇਵ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਨੂੰ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਵੱਖਰੀ ਨਸਲ ਦਾ ਕੁੱਤਾ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੇਵ ਹੁਣ ਲੱਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਆਪਣੇ ਜਰਮਨ ਸ਼ੈਪਰਡ ਕੁੱਤੇ ਨਾਲ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਤਾ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਦੇਵ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵੀਲੂਚੇਅਰ ਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨਾਲ ਧੱਕਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੀ ਸੰਸਾਰ ਜੰਗ ਵੇਲੇ ਦੇਵ ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਬੇਟੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਵ ਇਕ ਸਾਲ ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਪਰਡ ਨਸਲ ਦੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਦੀ ਚੌਕੀਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਸੀ।

✓ **ਭਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਖਾਸ ਨੋਟ:** ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੀਮਾਰੀ ਵਧੇਗੀ, ਭਰਮ - ਵਹਿਮ ਭਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਝੂਠੇ ਇਲਜ਼ਾਮ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਰਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਇਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਟ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਜਾਂ ਇਲਜ਼ਾਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘੱਟ ਰਹੇ ਚੇਤੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਸਕਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇਲਜ਼ਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਚਾਈ ਦੀ ਸੋਝੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਕੌਣ ਠੀਕ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਭਰਮ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

✓ **ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ:** ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੀਮਾਰੀ ਵਧੇਗੀ, ਵਿਅਕਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਸਮਾਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮਾਇਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ। ਵਕੀਲਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

✓ **ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ:** ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਸਮੇਂ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਲੰਮੀਆਂ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬਣਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਕਾਹਲੀ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਲਿਖ ਲਵੋ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਫੇਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ ਕਿ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਵੇ।

✓ **ਗੈਰ-ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਸੰਚਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ:** ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੀਮਾਰੀ ਵਧੇਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੈਰ-ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਸੰਚਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਐੱਖਿਆਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਤਕਲੀਫ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

✓ **ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ:** ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚੇਗਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗਵਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ। ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



- **ਛੋਹ:** ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜੋ। ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ, ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।



- **ਖੁਸ਼ਬੋ:** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਅਤਰ (ਪਰਫਿਊਮ), ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਣ।



- **ਨਜ਼ਰ:** ਵੀਡੀਓ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਵੀਡੀਓ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਨਰਮ, ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਹੋਣ।



- **ਸੁਣਨਾ:** ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਸੁਣਾਉਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਦਾ ਲਹਿਜ਼ਾ ਅਤੇ ਲੈਅ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਏਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਨਰਮੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਲਹਿਜ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਮਨਪਸੰਦ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਕਵਿਤਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਸੰਗੀਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਗਾਉ, ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਆਇਆ ਹੋਵੇ।

ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ! ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ 1-833-674-5003 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ [alzbc.org/south-asian](http://alzbc.org/south-asian) 'ਤੇ ਜਾਉ।

## ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ, ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਸੀਅਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ, ਸਮਰਥਨ ਜਾਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਇਸ ਲਿਖਤ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ (ਕਲੀਨੀਕਲ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ) ਦਾ ਬਦਲ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।



## ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਜੁਗਤਾਂ

- ✓ **ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਟਾਉ:** ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਹੀ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਟੀ ਵੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।
- ✓ **ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ:** ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਜਿਵੇਂ "ਮੇਰਾ ਨਾਂ ਐਂਡਰੀਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਈ ਹਾਂ।"
- ✓ **ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:** ਵੱਡੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ✓ **ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਕਰੋ:** ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਵੋ। ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਅੱਖ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ✓ **ਆਪਣੇ ਲਹਿਜ਼ੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ:** ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀਮਈ ਲਹਿਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਰੁੱਖਾਪਣ ਜਾਂ ਕਾਹਲੀ ਅਤੇ ਤਿੱਖੀ ਸੁਰ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਤਕਲੀਫ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ✓ **ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਦਰੁੱਸਤ ਨਾ ਕਰੋ:** ਆਲੋਚਨਾ ਅਤੇ ਗਲਤੀਆਂ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ, ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣੋ।
- ✓ **ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਗੱਲ ਕਰੋ:** ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਸਰਲ ਵਾਕ ਵਰਤਦਿਆਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸੌਖੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਿਹੜੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ "ਹਾਂ" ਜਾਂ "ਨਾਂਹ" ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੋਈ ਇਕ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਫੀ ਲੈਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚਾਹ? ਐੱਖੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਕ-ਅੰਸ਼ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ "ਲਿਟਰਲ (ਸੰਦਰਭ ਵਿਹੁਣੇ)" ਅਰਥ ਕੱਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਉਲਝਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ "ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਰੰਗ ਉੱਡ ਗਿਆ"।
- ✓ **ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:** ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਨਾਂ ਲਵੋ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਨਾ ਦਿਖਾਉ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗੀ ਜਾਂ "ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ" ਵਰਗੀ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਛੁਟਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟੋਕੋ ਨਾ। ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਕਹੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹਿਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗਵਾ ਲਈ ਹੋਵੇ।
- ✓ **ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ:** ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਕਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਸੰਚਾਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਸੁਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ✓ **ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ:** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਰਵਾਸ ਦਿਉ। ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਹਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਤੇਜਨਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ✓ **ਅਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:** ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ-ਪਾਸੀ ਬਣਾਉ ਜਿਹੜੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਕਹੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ✓ **ਦਿਖਾਉ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ:** ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣ ਦਾ ਵਕਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਵੈਟਰ ਜਾਂ ਕੋਟ ਲੈ ਕੇ ਆਉ।
- ✓ **ਹਾਸੇ-ਮਜ਼ਾਕ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ, ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ:** ਮਜ਼ਾਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੇੜੇ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਚੰਗਾ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਗਲਤੀਆਂ ਜਾਂ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ 'ਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਹੱਸਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਦਾਸ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਤਨ ਲਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।
- ✓ **ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ!** ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਸਾਫ ਹਨ, ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਐਨਕਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਰਾ ਰੱਖੋ।

# Alzheimer Society

BRITISH COLUMBIA

Alzheimer Society of B.C.

300 - 828 West 8th Avenue Vancouver, B.C. V5Z 1E2

Tel: 604-681-6530 1-800-667-3742 Fax: 604-669-6907

Email: [info@alzheimercbc.org](mailto:info@alzheimercbc.org) [www.alzheimercbc.org](http://www.alzheimercbc.org)

Facebook: [facebook.com/AlzheimerBC](https://facebook.com/AlzheimerBC) Twitter: [twitter.com/AlzheimerBC](https://twitter.com/AlzheimerBC)

Charitable registration number: 11878 4891 RR0001

