

# ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧਣਾ

Alzheimer Society

BRITISH COLUMBIA

## ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਲਿਖਤ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੰਜ-ਲਿਖਤਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ<sup>1</sup> ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਸਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਹਰ ਇਕ ਪੜਾਅ ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਮੈਡੀਫਾਈਡ ਡਿਟੀਰੀਓਰੇਸ਼ਨ ਸਕੇਲ (ਜੀ ਡੀ ਐੱਸ)<sup>2</sup> ਨਾਂ ਦਾ ਸਾਧਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਹਰ ਇਕ ਪੜਾਅ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰੋਗਰੈਸ਼ਨ ਆਫ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸੀਟਾਂ- *ਅਰਲੀ ਸਟੇਜ*, *ਮਿਡਲ ਸਟੇਜ*, *ਲੇਟ ਸਟੇਜ* ਅਤੇ *ਐਂਡ ਆਫ ਲਾਈਫ- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।*

## ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਾਧਾਰਣ (ਅਬਨੋਰਮਲ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਇਕੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬੀਮਾਰੀ ਚੇਤਾ ਭੁੱਲਣ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣ, ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ, ਤਰਕ ਨਾਲ ਸੋਚਣ, ਵਤੀਰੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣ ਵਰਗੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਦੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪੱਕੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕਮੀ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ।

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਦਾ ਆਮ ਰੂਪ ਹੈ; ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵੀ ਹਨ। ਪੱਕਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ: ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਲੂਈ ਬੋਡੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼, ਫਰੰਟੋਟੈਂਪੋਰਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਕਰੋਟਜ਼ਫੈਲਟ-ਜਾਕੋਬ ਡਿਜ਼ੀਜ਼, ਪਾਰਕਿਨਸਨਸ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੰਟਿੰਗਟਨਜ਼ ਡਿਜ਼ੀਜ਼।

ਇਹਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਕੋ-ਜਿਹੇ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੀ ਪੱਕੀ ਪਛਾਣ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਆਟੋਪਸੀ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚੋਣਾਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਸ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੋਜੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਗੁਆਚੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸਤ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਲੱਭਣ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਸੰਭਾਲ ਵੱਲ ਪਹੁੰਚ

ਇਸ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਵੱਲ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਪਹੁੰਚ ਅਜਿਹੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ, ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਪਾਉਣ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਸਾਰੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਾਂਗ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਬਚਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਅਗੇਤੇ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਈਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ

<sup>1</sup> ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਟਵਰਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

<sup>2</sup> ਰੀਜ਼ਬਰਗ, ਬੀ., ਫੈਰਿਸ, ਐੱਸ. ਐੱਚ., ਡੀ ਲਿਏਨ, ਐੱਮ. ਜੇ., ਅਤੇ ਕਰੁੱਕ, ਟੀ. (1982). ਗਲੋਬਲ ਡਿਟੀਰੀਓਰੇਸ਼ਨ ਸਕੇਲ (ਜੀ ਡੀ ਐੱਸ), ਅਮੈਰੀਕਨ ਜਰਨਲ ਆਫ ਸਾਈਕਿਐਟਰੀ, 139:1136-1139.

ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਨਾਲ ਜੀਣਾ ਘੱਟ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਸੁਹਾਣੇ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਾਂ-ਮੁਖੀ ਰੁਚੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪਹੁੰਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੇ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸੇਧਾਂ (ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਫਾਰ ਕੇਅਰ) ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

## ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਅਗੇਤਾ ਪੜਾਅ", "ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਪੜਾਅ", ਅਤੇ "ਪਿਛੇਤਾ ਪੜਾਅ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲੇਬਲ ਡੀਟੀਰੀਓਰੇਸ਼ਨ ਸਕੇਲ (ਜੀ ਡੀ ਐੱਸ) ਨਾਲ ਮਿਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

### 1. ਅਗੇਤਾ ਪੜਾਅ (ਜੀ ਡੀ ਐੱਸ ਦੇ ਪੜਾਅ 2, 3)

"ਅਗੇਤਾ ਪੜਾਅ" ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਾਰਨ ਹਲਕਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਚੇਤਾ ਨਾ ਰਹਿਣਾ, ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਰੌਅ (ਮੂਡ) ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

*ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ "ਅਗੇਤਾ ਪੜਾਅ" ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਾਰਨ ਹਲਕਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਗੇਤੀ ਜਾਂ ਯੰਗ ਐਨਸੈਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ 65 ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ, ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।*

### 2. ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਪੜਾਅ (ਜੀ ਡੀ ਐੱਸ ਦੇ ਪੜਾਅ 4, 5, 6)

ਇਹ ਪੜਾਅ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਨਿਘਾਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਦਦਾਸਤ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ (ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਤਰਕ ਆਦਿ) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਘਾਰ ਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਚੇਤਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਇਕ, ਖ਼ੁਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਰਗੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੜਾਅ 6 'ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੁਣ-ਪਾਉਣ, ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਟੁਆਇਲੈੱਟ ਵਗੈਰਾ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਪੜਾਅ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਇਕੱਲੇ ਨਿਕਲ ਕੇ ਗੁਆਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਡਿਕ ਅਲਰਟ® ਸੇਫਲੀ ਹੋਮ® ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### 3. ਪਿਛੇਤਾ ਪੜਾਅ (ਜੀ ਡੀ ਐੱਸ ਦਾ ਪੜਾਅ 7)

ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਖੁੱਦ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਕੁਆਲਟੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕੇ।

## ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਤ

ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਨੇੜੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖਣ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਲੋੜਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗੌਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਦਦਗਾਰ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਅਤੇ ਸੁੱਖ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਗਲੋਬਲ ਡਿਟੀਰੀਓਰੇਸ਼ਨ ਸਕੇਲ (ਜੀ ਡੀ ਐੱਸ)

| ਪੜਾਅ   | ਆਮ ਲੱਛਣ   |
|--|---|
| <b>ਪੜਾਅ 1:</b> ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ (ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਤਰਕ ਕਰਨ/ ਸਮਝਣ ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਿਘਾਰ ਨਹੀਂ (ਨਾਰਮਲ ਕਾਰਜ)   | - ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ  |
| <b>ਪੜਾਅ 2:</b> ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ (ਸੋਚਣ, ਤਰਕ ਕਰਨ/ ਸਮਝਣ ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਲਕਾ ਨਿਘਾਰ (ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਮ ਨਿਘਾਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਅਗੇਤ ਲੱਛਣ ਹੋਣ) | - ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ<br>- ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਆਮ ਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ<br>- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਮੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ  |
| <b>ਪੜਾਅ 3:</b> ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਨਿਘਾਰ (ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਅਗੇਤ ਪੜਾਅ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ)          | - ਹਲਕੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਚੇਤਾ ਭੁੱਲਣਾ<br>- ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ<br>- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੀਮਤ ਹੋਣਾ<br>- ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਗਵਾਹ ਜਾਣਾ<br>- ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ<br>- ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਵਾਹ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਦੇਣਾ<br>- ਕੰਮ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣਾ<br>- ਇਹ ਮਾਮਲੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਹਿ-ਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਜਾਣੇ  |
| <b>ਪੜਾਅ 4:</b> ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ (ਸੋਚਣ, ਤਰਕ ਕਰਨ/ ਸਮਝਣ ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨਾ ਨਿਘਾਰ (ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਹਲਕਾ ਜਾਂ ਅਗੇਤ ਪੜਾਅ)  | - ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਕੁਝ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ<br>- ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਰੱਖਣ, ਖ਼ੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣੀ<br>- ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਘੱਟਣਾ<br>- ਚੁਣੌਤੀ ਭਰੇ ਦਿਮਾਗੀ ਹਿਸਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਣਾ (ਜਿਵੇਂ 75 ਤੋਂ 7 ਤੱਕ ਪੁੱਠੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ)   |
| <b>ਪੜਾਅ 5:</b> ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ (ਸੋਚਣ, ਤਰਕ ਕਰਨ/ ਸਮਝਣ ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨੇ ਗੰਭੀਰ ਪੱਧਰ ਦਾ ਨਿਘਾਰ (ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਦਰਮਿਆਨਾ ਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਪੜਾਅ)                               | - ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਭੁੱਲ, ਜਿਵੇਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਯਾਦ ਨਾ ਰਹਿਣੇ<br>- ਨਿੱਤ-ਨੇਮ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ   |
| <b>ਪੜਾਅ 6:</b> ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ (ਸੋਚਣ, ਤਰਕ ਕਰਨ/ ਸਮਝਣ ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਨਿਘਾਰ (ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਦਰਮਿਆਨਾ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਪੜਾਅ)   | - ਚੇਤੇ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਘਟੀ ਜਾਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਦਾ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਨਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ<br>- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਾਜ਼ਾ ਘਟੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਯਾਦ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੰਚ ਵੇਲੇ ਕੀ ਖਾਧਾ ਸੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਨਾ ਰਹਿਣਾ<br>- ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੁਣ/ਪਾਉਣ, ਨਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ<br>- ਗਿਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣਾ<br>- ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਭੰਵਲਭੂਸਾ, ਚਿੰਤਾ, ਸ਼ੱਕ, ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ/ਦਿਲਗੀਰੀ, ਵੈਰ-ਭਾਵ, ਡਰ, ਭਰਮ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਪੈਣਾ ਹੋਣਾ<br>- ਸਾਧਾਰਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਖ਼ਬਤ<br>- ਸੌਣ/ਉੱਠਣ ਦੇ ਆਮ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਵਿਘਣ ਪੈਣਾ<br>- ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ |
| <b>ਪੜਾਅ 7:</b> ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ (ਸੋਚਣ, ਤਰਕ ਕਰਨ/ ਸਮਝਣ ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਨਿਘਾਰ (ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਪਿਛੇਤਾ ਪੜਾਅ)   | - ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ (ਸੋਚਣ, ਤਰਕ ਕਰਨ/ ਸਮਝਣ ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਵਿਘਨ<br>- ਸ਼ਬਦ ਭੰਡਾਰ ਦਾ ਸੀਮਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਖਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦਾ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣਾ<br>- ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ<br>- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਟੁਆਇਲੈੱਟ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ; ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੱਟੀ-ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ   |

## ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਹੈ?

ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੀਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਬਾਰੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜ-ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਾਲੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।

## ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ, ਘਾਟੇ ਸਮੇਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਅਮਲੀ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਅਮਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਸਰਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ 1-833-674-5003 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ [alzbc.org/south-asian](http://alzbc.org/south-asian) 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਲਾਭਦਾਇਕ ਵਸੀਲੇ

**ਦੀ ਪ੍ਰੋਗਰੈਸ਼ਨ ਆਫ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਡਿਜ਼ੀਜ਼** - ਓਵਰਵਿਊ; ਅਰਲੀ ਸਟੇਜ; ਮਿਡਲ ਸਟੇਜ; ਲੇਟ ਸਟੇਜ; ਐਂਡ ਇੰਡ ਆਫ ਲਾਈਫ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸ਼ੀਟਸ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (2016)। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.alzheimer.ca/stages](http://www.alzheimer.ca/stages) 'ਤੇ ਜਾਓ।

**ਮੈਡਿਕ ਅਲਰਟ® ਸੇਫਲੀ-ਹੋਮ® ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.medicalertsafelyhome.ca](http://www.medicalertsafelyhome.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

**ਆਲ ਅਬਾਊਟ ਮੀ.** ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (2013)। ਭਰੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਪੀ ਡੀ ਐੱਫ ਫਾਰਮੈਟ ਵਾਲਾ ਕਿਤਾਬਚਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਤਰਜੀਹਾਂ, ਪਸੰਦਾਂ, ਨਾਪਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। [www.alzheimer.ca/allaboutme](http://www.alzheimer.ca/allaboutme) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

**ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਇੰਡ ਆਫ ਲਾਈਫ ਕੇਅਰ।** ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (2016)। ਇਹ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਚਾਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਾਲਾ ਆਨਲਾਈਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ। [www.alzheimer.ca/endoflife](http://www.alzheimer.ca/endoflife) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਬ੍ਰੋਸ਼ਰ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.alzheimer.ca/brochures](http://www.alzheimer.ca/brochures) 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਨੋਟ: ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ੀਟ ਸੇਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਸਰੋਕਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ/ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

# 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@alzheimerbc.org](mailto:info@alzheimerbc.org) [www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)

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

Charitable registration number: 11878 4891 RR0001

