

ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਮਿਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਯਾਦਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟਰੋਕ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਆਮ ਹੈ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ। ਜੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ, ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋਵੋ।



ਲੋਕ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਉਮਰ ਦੇ ਪੜਾਵ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇੰਦਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਆਮ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਤਰ ਹਨ:

ਆਮ ਬੁਢਾਪਾ	ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ
ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ।	ਤਾਜ਼ਾ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ।
ਕਦੇ-ਕਦੇ ਗੁੰਮ ਜਾਣਾ।	ਅਕਸਰ ਜਾਂ ਜਾਣੂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਗੁੰਮ ਜਾਣਾ।
ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ।	ਅਕਸਰ ਰੁਕਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਵੇਲੇ ਬਦਲ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ।
ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ।	ਧੁੰਦਲੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।
ਅਨੁਮਾਨਯੋਗ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਮੂਡ।	ਮੂਡ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।
ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ।	ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ; ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਕਿੱਸੇ ਦੁਹਰਾਉਣਾ।
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜਿਵੇਂ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨਾ।	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜਿਵੇਂ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।

ਅਗੇਤਰਾ ਨਿਦਾਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਨਿਦਾਨ ਦਾ ਅਰਥ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਰੁਕ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਅਗੇਤਰਾ ਨਿਦਾਨ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣਾ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਚੰਗੇਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

 <p>ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਨਵੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ।</p>	 <p>ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ।</p>
 <p>ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਗੁਆਚੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ।</p>	 <p>ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ।</p>
 <p>ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਦਾਣੇ ਅਤੇ ਮੇਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।</p>	 <p>ਸਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡ ਵਰਤਣਾ।</p>
 <p>ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ।</p>	 <p>ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ।</p>

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਆਪਣੇ ਦੇ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਤਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਲਿ ਅਤੇ ਅੱਜ ਹੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਲਭੋ: www.alzheimer.ca/find.

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕਨੇਡਾ

20 Eglinton Avenue West, 16th Floor, Toronto, Ontario, M4R 1K8

ਟੈਲੀਫੋਨ: 416-488-8772 1-800-616-8816 ਫੈਕਸ: 416-322-6656

ਈ-ਮੇਲ: info@alzheimer.ca ਵੈਬਸਾਈਟ: www.alzheimer.ca

Facebook : www.facebook.com/AlzheimerCanada Twitter : www.twitter.com/AlzCanada

ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ: 11878 4925 RR0001

