

મેરી યાદે

સાઉથ એશિયન સમાજમાં ડિમનશિઅ (ચિત્તભ્રંશ) ને ઓળખવું.



www.johnbirdsall.co.uk

શું તમે કે તમારા વયોવૃદ્ધ સગા વધુ પડતા :

- ભૂલકણા છો
- લોકો સાથે વ્યવહાર કરવો મુશ્કેલ લાગે છે
- લોકોને ઓળખી શકતા નથી
- ગૂંચવણ અનુભવો છો

તો આગળ વાંચો

અમુક અંશે યાદશકિત ઓછી થવી સામાન્ય છે જેમ જેમ આપણી ઉંમર વધતી જાય છે આમ છતાં, યાદશકિતનું ઓછું થવું એ ડિમેનશિય (ચિત્તભંશ) નામના રોગની શરૂઆતનું પહેલું ચિન્હ પણ હોઈ શકે.

યુ.કે.માં હાલમાં 750,000 થી વધુ લોકોને ચિત્તભંશની અસર થયેલ છે ; ચિત્તભંશવાળા 18,000 થી વધુ લોકો 65 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના છે. 65 વર્ષથી ઉપરની વ્યક્તિઓમાં ચિત્તભંશ 20 માંથી એકને લાગુ પડે છે અને 80 વર્ષથી ઉપરની વ્યક્તિઓમાં પાંચમાંથી એકને.

માઈનોરિટિ એથનિક કમ્યુનિટીઝ (લઘુમતી વંશિય સમાજ) માં લગભગ 14,000 થી વધુ લોકો ચિત્તભંશવાળા છે. આમ છતાં, ઘણી સેવાઓ આ લોકો માટે અયોગ્ય અને પહોંચી ન શકાય તેવી બની રહે છે.

ડિમેનશિય (ચિત્તભંશ) શું છે ?

ચિત્તભંશ જુદી જુદી પ્રકારના હોય છે, જે જુદી જુદી રાતે થાય છે :

- અલઝાઈમર્સ – શારિરીક કારણ જેમ કે યાદશકિતનું ઓછું થવું, વ્યવહાર કરવામાં તકલીફ પડવી. અસ્વસ્થતા અથવા ઉશ્કેરાટ.
- વેસ્ટક્યૂલર ડિમેનશિય – જેમાં મગજને ઓકિસજન મળતો નથી.
- ડિમેનશિય વીથ લ્યૂવિ બોડિઝ -- મગજમાં વધુ પડતું પ્રોટીન ભેગું થાય છે અને એકાગ્રતા, ભાષા કૌશલ્યમાં બદલાવ તથા યાદશકિતની તફતલીફો જોવામાં આવે છે.
- પીક'સ ડીઝિઝ અથવા ફ્રોન્ટો – ટેમ્પોરલ ડિમેનશિય -- મગજના આગલા ભાગમાં અસર થાય છે અને વ્યક્તિની વર્તણૂકમાં બદલાવ આવે છે.

"તે અમારી ટીકરી પરમીન્દર હતી જેણે પહેલી વખત નોંધ લીધી. મને નથી લાગતું કે મારા પર પ્રકાશ પડ્યો હોય કે કેઈક અજુગતું હોઈ શકે."

"મારા માતાના પિતાજીને ડિમેનશિય છે અને બે વખત તેઓ પોતાની જ ગલીમાં ખોવાઈ ગયા છે, તેમને ખબર ન હતી કે તેઓ ક્યાં હતા, ત્યાં કઈ રીતે પહોંચ્યા અથવા કઈ રીતે ઘરે પાછા પહોંચવું. "

"હું ખૂબ જ ગૂંચવણ અનુભવું છું અને ખબર નથી પડતી કે મને શું થઈ રહ્યું છે."

ચિન્હો કયા કયા છે ?

જો કે ચિત્તભ્રંશ (ડિમેનશિઅ) જુદા જુદા લોકોને જુદી જુદી રીતે લાગુ પડે છે, છતાં આના અમુક ચિન્હો સામાન્ય છે :

- ભૂલકણાપણું
- વસ્તુઓ યાદ રાખવામાં તકલીફ પડવી
- વ્યવહાર કુશળતામાં ખામી આવવી – વાયવું , લખવું અથવા બોલવું
- લોકોને ઓળખી ન શકવું
- વર્તણૂક અથવા વ્યક્તિત્વમાં બદલાવ.
- જમવાની અને સુવાની રીતમાં બદલાવ.
- સમય અથવા જગ્યાની સમજણ ઓછી થવી
- એકની એક વાત વારંવાર કરવી.
- ગૂંચવણ અનુભવવી
- ઉદાસીનતા અને અતડાપણું
- રોજીંદા કાર્યો કરવાની આવડત ઓછી થવી



ડિમેનશિઅનાં પહેલા ચિન્હો શોધવા કે વર્ણવવા ઘણાં જ મૂશ્કેલ અને અસ્પષ્ટ હોય છે, તથા તુરંત જોઈ કે સમજી શકાય તેવા ન પણ હોય.

હું કઈ રીતે ચાલુ રહી શકીશ ?

ડિમેનશિઅ (ચિત્તભ્રંશ) વાળા વ્યક્તિને માટે માન તથા સંભાળ ચાલુ રાખવી જરૂરી છે, કદાચ થોડી વધુ સહિષ્ણુતા સાથે. પરિસ્થિતિને જાણવા તથા સમજવાથી તમે સમજી શકશો કે ડિમેન વાળી વ્યક્તિ શા માટે એ રીતે વર્તન કરે છે જે રીતે તે કરે છે. એક વખત તમે જાણી લેશો કે તે લોકો શા માટે અમુક રીતે વર્તન કરે છે તો તમને તે અપનાવવામાં તથા તેવી વર્તણૂકને કાબેલિયતથી પહોંચી વળવામાં મદદરૂપ થશે.

હું શું કરું જો મને મદદની જરૂર હોય ?

શરૂઆત કરો એ વાતને માની લેવાથી કે તમો અથવા તમારા કોઈ સગા – સંબંધીમાં કદાચ એવા ચિન્હો જોવા મળતા હોય કે જે ચિત્તભ્રંશની શરૂઆત તરફ નિર્દેશ કરી શકે છે. પછી જઈ અને તમારા ડોક્ટરને વાત કરો, જે તમારા માટે યોગ્ય અસેસમેન્ટની વ્યવસ્થા કરી આપશે.

બીજી સંસ્થાઓ જેવી કે અલઝાઈમર્સ સોસાયટી પાસે જ્ઞાન તથા અનુભવની વિપુલ સંપત્તિ છે જે તમારા સવાલોનો જવાબ આપવામાં મદદરૂપ થઈ શકે.

મેરી યાદેનું લક્ષ્ય છે કે તે બ્રેડફોર્ડના સાઉથ એશિયન સમાજમાં ચિત્તભ્રંશ વિશે જાગ્રતતા ઉભી કરે, અને જેમને ચિત્તભ્રંશ છે તથા તેમની દેખભાળ રાખનારને તેમની હાલત વધુ સારી રીતે સમજી શકવામાં અને યોગ્ય સહાય તથા સલાહ મેળવવામાં મદદ કરે.

યાદ રાખો - -- ચિત્તભ્રંશ એ કોઈ નિષિદ્ધ વિષય નથી કે જેના લીધે તમારે અથવા તમારા સગાસંબંધીએ મૌન સેવી સહન કરવું પડે.

જેટલું જલ્દી તમે આ જાણશો, તેટલી જ ઝડપથી તમે ઉચ્ચીત મદદ મેળવી શકશો.

જો તમે અથવા તમારું કોઈ જાણીતું ચિત્તભ્રંશથી પિડીત હોય,
તો મહેરબાની કરી મેરી યાદે પ્રોજેક્ટનો અહીં
સંપર્ક કરો :

01274 435194 or 01274 435190

