

ਮੇਰੀ ਯਾਦੇਂ

ਸਾਉਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ) ਦੀ



www.johnbirdsall.co.uk

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵਿਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ:

- ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣੀ
- ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਉਲਝੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਤਦ ਇਹ ਪੜ੍ਹੋ ...

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਬਿਰਧ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਘਟਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਘਟਣ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵੇਲੇ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ 750,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ; ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 18,000 ਵਿਅਕਤੀ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ। ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ 20 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ 'ਤੇ ਅਤੇ 80 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਪੰਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਸਲੀ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿਚ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਤਕਰੀਬਨ 14,000 ਲੋਕ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ) ਕੀ ਹੈ?

ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ:

- ਅਲਸਾਈਮਰਜ਼ -- ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਖਤਮ ਹੋਣੀ, ਗੱਲਬਾਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਹਮਲਾ
- ਵਾਹਿਕਾ ਸੰਬੰਧੀ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ-- ਜਿੱਥੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।
- ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ-- ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਬੋਲੀ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪਿਕਸ ਡਿਜੀਜ਼ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ- ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ -- ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਰਤਾਉ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

“ਸਾਡੀ ਧੀ ਪਰਮਿੰਦਰ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕੀਤੀ। ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਕਦੀ ਇਹ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।”

“ਮੇਰੇ ਨਾਨਾ ਜੀ ਨੂੰ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਗਲੀ ਵਿਚ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਤਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਕਿਵੇਂ ਆਉਣਾ ਹੈ।”

ਮੈਂ ਸੱਚਪੁੱਚ ਸ਼ਸ਼ੋਪੰਜ ਵਿਚ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ”

ਇਸਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਇਕ ਸਾਂਝੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ
- ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣੀ
- ਸੰਚਾਰ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣਾ - ਪੜ੍ਹਨਾ, ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਬੋਲਣਾ
- ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਵਰਤਾਉ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤਿੱਤਵ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ
- ਉਲਝਣ
- ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਮਿਲਣਸਾਰ ਹੋਣਾ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਖੋਹਣਾ



ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਆਰੰਭਕ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਪੁੰਦਲੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਹੋਣ।

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਾਂਗਾ?

ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ। ਉਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਉ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਖਾਸ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਾਉ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਰਤਾਉ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ

ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਦ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਸਾਈਮਰਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬਰੈਡਫੋਰਡ ਵਿਚ ਸਾਉਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ -- ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ) ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਵਰਜਿਤ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਕੇ ਕਸ਼ਟ ਝੱਲਦੇ ਰਹੋ!

ਜਿਤਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਉਤਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਯਾਦਾਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨਾਲ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

01274 435194 ਜਾਂ 01274 435190

