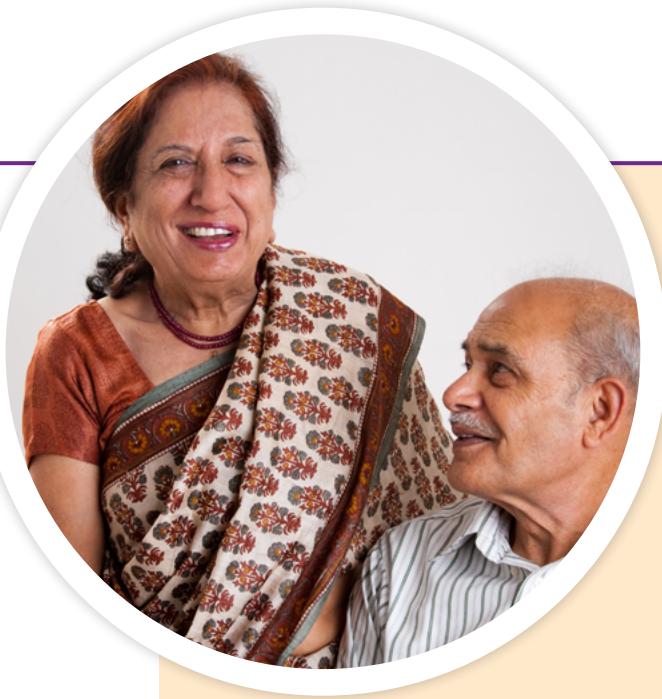


بہولنے سے زیادہ:

بعد کی زندگی میں ڈیمنشیا (فطور دماغ) کو سمجھنا



ڈیمنشیا (فطور دماغ) کیا ہے؟

- ڈیمنشیا (فطور دماغ) یاداشت کی کمی کی طرح لگتا ہے ، تاہم ، یہ بہت مختلف ہے۔
1-
- ڈیمنشیا (فطور دماغ) کی ابتدائی علامات بہت واضح ہوتی ہیں ، اکثر یادداشت میں کمی نہیں ہوتی ، اور اکثر ان کا پتہ لگانا مشکل ہوتا ہے۔
2-
- مختلف لوگوں میں مختلف درجوں کا ڈیمنشیا (فطور دماغ) پیدا ہوتا ہے۔
3-
- کچھ ڈیمنشیا (فطور دماغ) یادداشت کو بالکل متاثر نہیں کرتا ، بلکہ اس کے بجائے بات چیت کرنے ، لوگوں ، الفاظ یا اشیاء کو پہچاننے کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے۔
4-

ڈیمنشیا (فطور دماغ) کیسا نظر آتا ہے؟

- یادداشت کہوانا
- فیصلہ کرنے کا فقدان
- فیصلے کرنے میں دشواری
- شخصیت میں تبدیلیاں
- گفتگو اور زبان سمجھنے کی مشکلات
- اپنے پیاروں کے ساتھ وقت گزارنے میں دشواری

میں کیسے ٹھیک رہ سکتی / سکتا ہوں؟

- چاک و چوبند ریہیں اور اچھی طرح کھائیں 4
- بستر پر جانے کا معمول بنائیں 4
- سماعت کے آلات پہنیں 5
- اپنے علاقوے کے لوگوں اور پیاروں سے تعلق میں رہیں 6



مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

آپ کے علاقے میں ذہنی صحت اور نشے کے تدارک کے لیے وسائل اور مدد دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے درج ذیل تنظیموں میں سے کسی سے رابطہ کریں:

ConnexOntario (کونیکس اونٹاریو)

پورے اونٹاریو میں ذہنی صحت، نشے اور جوئے کے مسئلہ کے لیے خدمات کے بارے میں رازداری اور مفت معلومات کے لیے ۲۴/۷ رابطہ کریں۔

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health

(کینیڈا کا اشتراک برائے ذہنی صحت بزرگ افراد)

www.ccsmh.ca 289-846-5383

Alzheimer Society Ontario

(اوٹاریو کی انجمن برائے الزائر)

alzheimer.ca 1-800-879-4226

Centre for Addiction and Mental Health

(مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Community Information Centres

(اوٹاریو کی انجمن برائے مسائل مزاج)

www.211Ontario.ca ڈائل کریں 211

Senior Active Living Centres

(بزرگ افراد کی مستعد زندگی کے مراکز)

www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you

1-888-910-1999

حوالہ جات

الزائر کی بیماری یا ڈیمنشیا (فطور دماغ)، نشے اور ذہنی صحت کا مرکز

www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia

الزائر کی بیماری: کیا توقع کی جائے، الزائر سوسائٹی آف کینیڈا

alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/core-lit-brochures/core-literature_what-to-expect.pdf

حوالہ جات

1. الزائر سوسائٹی کینیڈا، (2018، اگست 24)۔ عمومی بڑھاپا ہم مقابلہ ڈیمنشیا (فطور دماغ)، دستیاب ہے <https://alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/What-isdementia/Normal-aging-vs-dementia> وسیلہ بنا فروری 6، 2020
2. الزائر یا ڈیمنشیا (فطور دماغ)۔ (این۔ ڈی) دستیاب ہے www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia 2020
3. موری، ای۔ (2017)۔ لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمنشیا (فطور دماغ) کی ادراکی خرابیاں۔ لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمنشیا (فطور دماغ) (پی۔پی۔ 85-73)۔ اسپرنگر، ٹوکیو
4. ہمیائیں، ایس، ڈیرمییوں پی، پیسکوائی، ایف۔ اینڈ موناکا، سی۔(2010)۔ نیند کی بے تربیبی برائے بڑھاپا و ڈیمنشیا (فطور دماغ)۔ روزنامہ برائے غذائیت، صحت اور بڑھاپا، 14 (3)، 212-217
5. تھامس، آر۔ ایس، آٹونگ پی، ملن۔ اے۔ ٹی۔ اینڈ گرگل، آر۔ کے۔ (2017) ڈیمنشیا (فطور دماغ) کے خطرے کے طور پر سماعت سے محرومی: ایک منظم جائزہ۔ لیںگواسکوب انسٹی گیٹھ او ٹولرنگ لوچی، 2 (2)، 69-70
6. ایگلی، او، بیلی، این اینڈ فرنینڈ، سی۔(2015)۔ ڈیمنشیا (فطور دماغ) والے بالغ بزرگان میں روحانیت اور مذہب: ایک منظم جائزہ۔ انٹرنیشنل سائکو جیریٹیکس، 27(5)، 715-725