

بھولنے سے زیادہ:

بعد کی زندگی میں ڈیمنشا (فطور دماغ) کو سمجھنا



ڈیمنشا (فطور دماغ) کیا ہے؟

- ڈیمنشا (فطور دماغ) یادداشت کی کمی کی طرح لگتا ہے ، تاہم ، یہ بہت مختلف ہے۔
- ڈیمنشا (فطور دماغ) کی ابتدائی علامات بہت واضح ہوتی ہیں ، اکثر یادداشت میں کمی نہیں ہوتی ، اور اکثر ان کا پتہ لگانا مشکل ہوتا ہے۔
- مختلف لوگوں میں مختلف درجوں کا ڈیمنشا (فطور دماغ) پیدا ہوتا ہے۔
- کچھ ڈیمنشا (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۔

ڈیمنشا (فطور دماغ) کیسا نظر آتا ہے؟

- یادداشت کھونا
- 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 رہیں اور اچھی طرح کھائیں
- بستر پر جانے کا معمول بنائیں
- سماعت کے آلات پہنیں
- اپنے علاقے کے لوگوں اور پیاروں سے تعلق میں رہیں



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

(اونٹاریو کی انجمن برائے الزائمر)

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

(اونٹاریو 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

الزائمر کی بیماری یا ڈیمینشیا (فطور دماغ)، نشے اور ذہنی صحت کا مرکز

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

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

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

حوالہ جات

1. الزائمر سوسائٹی کینیڈا، (2018، اگست 24)۔ عمومی بڑھاپا بمقابلہ ڈیمینشیا (فطور دماغ)، دستیاب ہے <https://alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/What-is-dementia/Normal-aging-vs-dementia> وسیلہ بنا فروری 6، 2020
2. الزائمر یا ڈیمینشیا (فطور دماغ)۔ (این۔ ڈی) دستیاب ہے www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia ، وسیلہ بنا فروری 6، 2020
3. موری، ای۔ (2017)۔ لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا (فطور دماغ) کی ادراکی خرابیاں۔ لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا (فطور دماغ) (پی۔پی۔73-85)۔ اسپرنگر، ٹوکیو
4. مہائس، ایس۔، ڈیرمبیر، پی۔، پیسکواٹر، ایف۔ اینڈ موناگا، سی۔ (2010)۔ نیند کی بے ترتیبی برائے بڑھاپا و ڈیمینشیا (فطور دماغ)۔ روزنامہ برائے غذائیت، صحت اور بڑھاپا، 14 (3)، 212-217
5. تھامس، آر۔ ایس۔، آڈونگ پی۔، ملر، اے۔ ٹی۔ اینڈ گرگل، آر۔ کے۔ (2017) ڈیمینشیا (فطور دماغ) کے خطرے کے طور پر سماعت سے محرومی: ایک منظم جائزہ۔ لیرنگواسکوپ انویٹیگیٹو اوٹولیرنگولوجی، 2 (2)، 69-70
6. ایگلی، او۔، بیلی، این اینڈ فرنینڈ، سی۔ (2015)۔ ڈیمینشیا (فطور دماغ) والے بالغ بزرگان میں روحانیت اور مذہب: ایک منظم جائزہ۔ انٹرنیشنل سائکوجیریٹیکس، 27 (5)، 715-725