மறதியைவிட மோசமானது:

பிற்கால வாழ்வில் மறதிநோயை விளங்கிக்கொள்ளல்

மறதிநோய் என்றால் என்ன?

- ஞாபக இழப்புப் போல் பெருமளவில் தோன்றியபோதிலும் மறதிநோய் மிகவும் வேறுபட்டது.[1]
- மறதிநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் மிகவும் நுட்பமானவை, அநேகமாக ஞாபகமறதி சம்பந்தப்படாதவை அத்துடன் கண்டறியவும் கடினமானவை.[2]
- பல்வேறு மக்களில் பலவிதமான விரைவு விகிதாசாரத்தில் மறதிநோய் உருவாகின்றது.[2]
- சில மறதிநோய்கள் ஞாபகசக்தியைப் பாதிப்பதேயில்லை. மாறாக ஒருவரது தொடர்பாடல் திறனையும், ஆட்களை, சொற்களை அல்லது பொருட்களைக் கண்டறிந்து கொள்வதனையும் பாதிக்கின்றது.[3]

மறதிநோய் எவ்வாறு காணப்படும்?[2]

- ஞாபக இழப்பு
- பகுத்துணரும் ஆற்றல் இழப்பு
- முடிவுகள் எடுப்பதில் சிரமம்
- ஆளுமைக்குணங்களில் மாற்றங்கள்
- மொழியைப்பேசுவதிலும் விளங்கிக்கொள்வதிலும் சவால்கள் உள்ள நிலைமை
- அன்புக்குரியவர்களோடு நேரம் செலவழிப்பதில் சிரமம்

நான் எவ்வாறு நலத்தோடு இருக்கலாம்?[9]

- சுறுசுறுப்பாயிருங்கள் அத்துடன் நல்லமுறையில் உணவு உண்ணுங்கள்[4]
- படுக்கைக்குச் செல்வதற்கான ஒரு ஒழுங்குமுறையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்[4]
- காதுகேட்டல் உதவுகருவிகளை அணிந்துகொள்ளுங்கள்[5]
- உங்கள் சமூகத்துடனும் அன்புக்குரியோருடனும் தொடர்பிலிருங்கள்[6]

நான் எங்கு உதவியைப் பெறலாம்?

மறதிநோய் மற்றும் ஏனைய மனநல பிரச்சினைகளுக்குமான மூலவளங்களும் ஆதரவுகளும் உங்கள் சமூகத்திலேயே கிடைக்கின்றன. மேலதிக தகவலுக்கு பின்வரும் நிறுவனங்களில் எதனுடனாவது தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

ConnexOntario கனெக்ஸ்ஒன்ராறியோ
ஒன்ராறியோ பூராவும் 24/7, மனநலம், அடிமையாதல், பிரச்சினைக்குரிய சூதாட்டம் பற்றிய அந்தரங்கம் பேணிய இலவச சேவைகளுக்கு நாடவும்.
www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

Alzheimer Society Ontario
அல்சைமர்ஸ் சபை ஒன்ராறியோ
alzheimer.ca/en/on **1-800-879-4226**

Canadian Mental Health Association
கனடிய மனநல அமைப்பு
https://ontario.cmha.ca/ **1-800-875-6213**

Centre for Addiction and Mental Health
அடிமைப்படுதல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையம்
www.camh.ca **1-800-463-2338**

Community Information Centres
சமூக தகவல் நிலையங்கள்
www.211Ontario.ca **தொலைபேசியில் அழையுங்கள் 211**

Seniors Active Living Centres முதியோர் சுறுசுறுப்பான வாழ்வு நிலையங்கள்
https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you **1-888-910-1999**

மூலவளங்கள்

அல்சைமர்ஸ் நோய் அல்லது மறதிநோய், அடிமைப்படுதல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையம்
Alzheimer's disease or dementia, Centre for Addiction and Mental Health
https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia

அல்சைமர்ஸ் நோய்: எதை எதிர்பார்க்க முடியும், கனடா அல்சைமர் சபை,
Alzheimer's disease: What to expect, Alzheimer Society of Canada
https://alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/core-lit-brochures/core-literature_what-to-expect.pdf

சான்றாதாரங்கள்

1. Alzheimer Society Canada. (2018, August 24). Normal aging vs dementia. Available: https://alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/What-isdementia/Normal-aging-vs-dementia. Accessed February 6, 2020.
2. *Alzheimer's or dementia.* (n.d.) Available: https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia. Accessed February 6, 2020.
3. Mori, E. (2017). Cognitive impairments of dementia with Lewy bodies. In *Dementia with Lewy Bodies* (pp. 73–85). Springer, Tokyo.
4. Bombois, S., Derambure, P., Pasquier, F. & Monaca, C. (2010). Sleep disorders in aging and dementia. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, *14* (3), 212–217.
5. Thomson, R.S., Auduong, P., Miller, A.T. & Gurgel, R.K. (2017). Hearing loss as a risk factor for dementia: a systematic review. *Laryngoscope Investigative Otolaryngology*, *2* (2), 69–79.
6. Agli, O., Bailly, N. & Ferrand, C. (2015). Spirituality and religion in older adults with dementia: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, *27* (5), 715–725.

முதியவர்கள் மற்றும் அடைதலெளிதிற்கான ஒன்ராறியோ அமைச்சின் நிதிஉதவியுடன் அடிமைப்படுதல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையத்தில் மாகாணத் தொகுதி ஆதரவுத் திட்டத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது.

camh