ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ (ਧਏਮਏਨਟਿਓ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆਂ ਕੀ ਹੈ?

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਮੈਮਰੀ ਲੌਸ (ਭੁੱਲਣਾ) ਵਾਂਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।[1]
- ਇਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਕਸਰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਘਾਟ ਇਸ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।[2]
- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।[2]
- ਕੁਝ ਬਡਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ, ਲੋਕਾਂ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।[3]

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ[2]

- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਘੱਟਣੀ
- ਸਹੀ-ਗ਼ਲਤ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਾ ਕਰ ਪਾਉਣਾ
- ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (ਐਕਟਿਵ) ਰਹੋ।[4]
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।[4]
- ਸੌਣ ਦੀ ਇਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ।[5]
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।[6]

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕੋਨੈਕਸ ਓਨਟਾਰੀਓ (ਛੋਨਨਏਣੌਨਟਓਰੋਂ):
ਪੂਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜੂਏ ਦੀ ਲੱਤ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।
www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਓਨਟਾਰਿਓ
(Alzheimer Society Ontario)
alzheimer.ca/en/on **1-800-879-4226**

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
(Canadian Mental Health Association)
https://ontario.cmha.ca/ **1-800-875-6213**

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
(Centre for Addiction and Mental Health)
www.camh.ca **1-800-463-2338**

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਫਾਰਮੇਂਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਜ਼
(Community Information Centres)
www.211Ontario.ca **ਕਾਲ ਕਰੋ 211**

ਸੀਨੀਅਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਂਟਰਜ਼
(Senior Active Living Centres)
https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you
1-888-910-1999

ਸਰੋਤ

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
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

ਹਵਾਲੇ

1. Alzheimer Society Canada. (2018, August 24). Normal aging vs dementia. Available: https://alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/What-is-dementia/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.

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਮੰਤਰਾਲੇ ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸਿਬਿਲਟੀ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਨਾਲ

ਵਿਕਸਤ। ©CAMH 2020

camh

pchs Leading With Conviction And Care