

ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ?

ਇੱਥੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ
ਸਕਦੇ ਹੋ





ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਵਿੱਚ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤਣਾਅ
- ਦਰਦ
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
- ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ
- ਸ਼ਰਾਬ
- ਥਕਾਵਟ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ

ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ-ਮਾਤਰ ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਵਿਗੜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।



ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਓ

- ਲੰਮੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਨੋਟਸ ਲਓ।
- ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

“

ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਰਾਹਤ ਸੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਹੁਣ ਪਤਾ ਸੀ, ਨਾ ਕਿ ਅਣਜਾਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ। ”

— ਫ੍ਰੈਂਡ, ਜੋ ਕਿ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੈ

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਣ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਰਹੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੇਹਤਰੀਨ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

“

ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਮੇਰੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬਦਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਅਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਪੱਕੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ। ”

— ਮਾਰੀਆ, ਜਿਸਨੂੰ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਗਿਰਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਪਰ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ 85 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ।

ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਹੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ – ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਭਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਹਾਲੀਆ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਕਸਰ

ਮੈਨੂੰ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਕਸਰ

ਮੈਨੂੰ ਦਿਨ ਅਤੇ ਤਾਰੀਖ਼ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਕਸਰ

ਮੈਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ

ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਕਸਰ

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਕਸਰ

ਮੈਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹਾਂ

ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਕਸਰ

ਮੈਨੂੰ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਕਸਰ

ਮੈਂ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਂ ਬਕਾਏ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਕਸਰ

ਮੈਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਕਸਰ

ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਸੀ

ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਕਸਰ

ਮੈਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਕਸਰ

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ

ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਕਸਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 'ਕਦੇ-ਕਦੇ' ਜਾਂ 'ਅਕਸਰ' ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਬਾਰੇ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 421,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ 1.6 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੋਜ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬੇਹਤਰੀਨ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਾਂ।

ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੁਆਰਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
1800 100 500



ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ
131 450 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਲੱਭੋ

dementia.org.au →

