

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਬੁੱਧੀ-ਵਿਗਾੜ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਗਾਈਡ

ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰੀਕ: 15 ਜੁਲਾਈ, 2007

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਨਾਲ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚਣ, ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦਿਮਾਗੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਸੱਟ, ਸਟਰੋਕ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਸਟਰੋਕਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਦੇ ਕਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਧਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਨਾ ਸਿਰਫ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਅਗੇਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਸੰਭਵ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੀ ਹਨ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ*

- **ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਚੇਤਾ ਭੁੱਲਣਾ**
ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਇੱਕੋ ਸਵਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪੁੱਛਣਾ
- **ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਥਾਂ ਰੱਖਣਾ**
ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪਰੈੱਸ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਘੜੀ ਨੂੰ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦੇਣਾ
- **ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ**
ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਪਰ ਵਰਤਾਉਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ
- **ਮੂਡ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ**
ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਉਲਟ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ, ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰੋਣ ਤੱਕ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ
- **ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ**
ਮਰੀਜ਼ ਅਕਸਰ ਬੋਲਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਵਾਕ ਵਿਚ ਗਲਤ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹਨ
- **ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ**
ਇਕ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾ ਦਾ, ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਲਕੇ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਚਿੜਚਿੜੇ ਸੁਭਾ ਵਾਲਾ, ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਸਹਿਮਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

- **ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਾ ਰਹਿਣਾ**
ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ
- **ਸੂਝ-ਬੂਝ ਦੀ ਘਾਟ**
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਲਿਜਾਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ, ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ
- **ਸੂਖਮ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ**
ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਹਿੰਦਸੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ, ਘਟਾਉ, ਗੁਣਾ ਜਾਂ ਤਕਸੀਮ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਚ ਅਗੇਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਘਬਰਾਹਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕੀਮਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਨਾ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਅਗਾਂਹ ਹੋਣਗੀਆਂ।

*ਸੋਤ: ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ; ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 8 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ ਅਤੇ 85 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 35 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ, ਇਕ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਮੁਤਾਬਕ 51000 ਅਤੇ 64000 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ ਅਤੇ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ 1000 ਮਰਦਾਂ ਪਿੱਛੇ 49 ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਹਰ 1000 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 70 ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਜੱਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ (ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ) ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਅਗਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ। ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਬੋਲਚਾਲ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸ਼ੱਕ ਕੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ)
- ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਕ ਦੂਸਰੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਣਾ
- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਥਾਈਰਾਇਡ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ
- ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ
- ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ (ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਨਾ ਮਿਲਣਾ)

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇਗਾ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਇਕੱਲੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ (ਛੋਟੇ ਸਟਰੋਕ)। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਘੱਟ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਲੇਵੀ ਬੌਡੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਪਿਕ'ਸ ਡਿਜ਼ੀਜ਼, ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਡਿਜ਼ੀਜ਼, ਅਤੇ ਕਰੂਟਜ਼ਫੈਲਡਟ-ਜੇਕਬ ਡਿਜ਼ੀਜ਼।

ਕੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਇਸ ਵੇਲੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਧਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਦਾ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

1. ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਖਤਰੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ
2. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ: ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ
3. ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਰੱਖੋ: ਅੜਾਉਣੀਆਂ ਹੱਲ ਕਰੋ, ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹੋ, ਕੋਈ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉ
4. ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ: ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਓ, ਨੱਚਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਜਿੱਮ ਜਾਓ, ਤਰਨ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ
5. ਸਾਂਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ: ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਵਧੀਆ ਖਾਣੇ ਖਾਓ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਨੇੜੇ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ

ਰਹਿਣਾ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਘਰ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਸਾਂਝੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਗਾਂਹ ਲਈ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਸਵਾਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. ਕੀ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਸਮਝੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?
2. ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ?
3. ਕੀ ਮੇਰੀ ਲਿਵਿੰਗ ਵਿੱਲ (ਜੀਵਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਸੀਅਤ) ਹੈ?
4. ਕੀ ਮੇਰੇ ਮਾਇਕ ਮਾਮਲੇ ਠੀਕ ਹਨ?

ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਨਾਲ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕਾਰਨ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਮਾਇਕ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ, ਪਰ ਹੁਣ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਬਾਲਗ, ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਫੈਸਲੇ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇਣ ਦੇ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ (ਡਾਕੂਮੈਂਟਸ), ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਡਾਇਰੈਕਟਿਵਜ਼ ਜਾਂ ਲਿਵਿੰਗ ਵਿਲਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਸਟੇਜਾਂ 'ਤੇ ਇਸ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਨੋਟਰੀ ਪਬਲਿਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਿਆਰ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ (ਰੈਪਰੇਜ਼ੇਂਟੇਸ਼ਨ ਐਗਰੀਮੈਂਟ) ਲਿਖਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ (ਡਾਕੂਮੈਂਟ) ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਹੋਈ ਹੈ

(ਫਸਟ ਸਟੈੱਪਸ ਫਾਰ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਆਫ ਦੋਜ਼ ਰੀਸੈਂਟਲੀ ਡਾਇਗਨੋਸਿਡ ਵਿਚ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ, www.alzheimer.ca/english/resources/as-publications.htm)

1. ਓਨਾ ਸਿੱਖੇ ਜਿਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
2. ਇਹ ਮੰਨੋ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ
3. ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਨਿਗੂ ਰੱਖੋ
4. ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉ
5. ਇਹ ਮੰਨੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ
6. ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ
7. ਇਹ ਮੰਨੋ ਕਿ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ
8. ਮਦਦ ਲਵੋ
9. ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਗਰੁੱਪ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
10. ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਵਸੀਲੇ

Alzheimer Society of BC

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਬੀ ਸੀ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 604 681-6530 ਜਾਂ ਟੋਲ ਫਰੀ: 1 800 667-3742

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.alzheimerbc.org

Alzheimer Society Safely Home™ – Alzheimer Wandering Registry:

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਸੇਫਲੀ ਹੋਮ ਟੀ ਐੱਮ – ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਗੁਆਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰੀ:

ਫਾਰਮ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਫੋਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.alzheimer.ca

ਟੈਲੀਫੋਨ: 1 800 616-8816

British Columbia Medical Association

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ – *Building bridges: A call for a coordinated dementia strategy in British Columbia* (2004).

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: http://www.bcma.org/public/patient_advocacy/Building%20Bridges.pdf

British Columbia Medical Association

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ – *Dementia: Straight talk from your doctor*
(ਮਈ 2005 ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿਤਾਬਚਾ)

The BC Coalition to Eliminate Abuse of Seniors (BC CEAS)

ਬੀ ਸੀ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਟੂ ਇਲਿਮੀਨੇਟ ਅਬਿਊਜ਼ ਆਫ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ (ਬੀ ਸੀ ਸੀ ਈ ਏ ਐੱਸ) ਲੋਕਾਂ, ਕਮਿਊਨਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਟਰੇਨਿੰਗ, ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਾਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੁਸਾਇਟੀ, ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: (ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ) 604 437-1940; ਟੋਲ ਫਰੀ 1 866 437-1940
ਐਡਰੈਸ: BC CEAS 304 5050 Kingsway Street, Burnaby, B.C. V5H 4C2
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.bcceas.ca

BC Senior's Guide

ਬੀ ਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ – ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.cserv.gov.bc.ca/seniors

Representation Agreement Resource Centre

ਰੈਪਰੇਜ਼ਿਨਟੇਸ਼ਨ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 604 408-7414
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.rarc.ca

Clinic for Alzheimer Disease and Related Disorders, UBC

ਕਲਿਨਿਕ ਫਾਰ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਐਂਡ ਰੀਲੇਟਿਡ ਡਿਸਐਰਡਰਜ਼, ਯੂ ਬੀ ਸੀ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 604 822-7031
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.vch.ca/alz

Victorian Order of Nurses, Respite Care

ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਆਰਡਰ ਆਫ ਨਰਸਿਜ਼, ਰੈਸਪਾਇਟ ਕੇਅਰ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 1 877 430-3109
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.von.ca

BC's Chronic Disease Management Program

ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਕਰੋਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 1 800 465-4911 (Health Information Line)
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.health.gov.bc.ca/cdm

Home and Community Care, BC Ministry of Health

ਘਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ, ਬੀ ਸੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ

ਟੈਲੀਫੋਨ: Contact your regional health authority
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.health.gov.bc.ca/hcc

Children's, Women's and Senior's Branch, BC Ministry of Health

ਬੱਚਿਆਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬਰਾਂਚ, ਬੀ ਸੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 1 800 465-4911 (Health Information Line)
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.health.gov.bc.ca/seniors

Clinical Practice Guidelines and Protocols in British Columbia

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਕਲਿਨੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਲਿਖਤਾਂ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 250 952-1347
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.BCGuidelines.ca

BC Health Guide

ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 1 800 465-4911
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.bchealthguide.org

BC NurseLine

ਬੀ ਸੀ ਨਰਸਲਾਈਨ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 1 866 215-4700
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.bchealthguide.org/nurseline.stm



Ministry of Health