

# ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ



ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੱਖਿਗੇ:

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

## ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ?



### ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ (ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ 50-65% ਕੇਸ)
- ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਫੰਕਸ਼ਨ ਦੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗਿਰਾਵਟ
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਨਾੜੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ

- ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖੂਨ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ
- ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਫਰੰਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ

- ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਧ ਤੋਂ ਦੇਰ ਤੱਕ (45 ਤੋਂ 65 ਸਾਲ) ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਗਿਰਾਵਟ।
- ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਮ ਹਨ।

### ਲੇਵੀ ਬਾਡੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ

- ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਝੁੰਡ (ਲੇਵੀ ਬਾਡੀਜ਼)।
- ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਮਾਨ, ਅਕਸਰ ਚਾਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਮਕਿਸਡ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ

- 2 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਅਕਸਰ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੋਨੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ : [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)

# ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ \*



## ਬੋਧਾਤਮਕ

- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਉਲਝਣ
- ਚੇਤਾਵਨੀ ਭਾਸ਼ਣ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਣ ਦੀ ਸਮਝ
- ਭਟਕਣਾ
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਰਕ ਜਾਂ ਨਿਰਣਾ



## ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ

- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ
- ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਜਾਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ
- ਚਿੰਤਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ



## ਸਰੀਰਕ

- ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ
- ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣਾ
- ਬੋਲਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ



## ਸੰਵੇਦੀ

- ਰੋਲੇ-ਰੱਪੇ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ
- ਗੱਪ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਬਿਪਤਾ, ਦਰਦ, ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਟੋਨ)। ਇਸ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਸੌਕਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਜੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਲ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ, ਜੋ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

**ਨੋਟ:** ਇੱਕ ਵਾਕਿਅਤੀ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਾਕਿਅਤੀ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਾਟਰਲੂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਿਆਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾ ਜਾਣੋ! 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ : [www.dementiawellnesscanada.com](http://www.dementiawellnesscanada.com)