

ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ :



ਉਹ ਕਾਰਕ ਜੋ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ



ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

- ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੀ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਜ਼ ਛੱਡਣਾ।
- ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਪਹੁੰਚ।



ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

- ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੋਗ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਦੇਸਤ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਰੁਝ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਪਹੁੰਚ।



ਮੈਡੀਕਲ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

- ਸਵਾਦ, ਭੁੱਖ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ।
- ਸਹਿ-ਰੋਗੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਵਿਕਾਰ, ਕੈਂਸਰ, ਜਾਂ ਸੂਗਰ।



ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

- ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ (ਵਧਿਆ ਜਾਂ ਘਟਿਆ) ।
- ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੁਆਦ, ਗੰਧ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ।
- ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।
- ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।
- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੌਰਾਨ ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।



ਵਿੱਤੀ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

- ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਉੱਚ ਕੀਮਤ।



ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਭੂਗੋਲਿਕ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

- ਸੀਮਤ ਜਾਂ ਕੋਈ ਆਵਾਜਾਈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਨਿੱਜੀ ਵਾਹਨ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ)।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।
 - ਕਿਸੇ ਪੇਂਡੂ ਜਾਂ ਉੱਤਰੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ।
 - ਕਠੋਰ ਮੌਸਮੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੜਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ।
 - ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਸੁਵਿਧਾ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸੀਮਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਵਿਕਲਪ।