



# iSupport ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਲਈ

## iSupport ਕੀ ਹੈ?

iSupport ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪੈਕੇਜ ਹੈ ਜੋ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

## iSupport ਨੂੰ ਪੰਜ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

- (੧) ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ
- (੨) ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਬਣਨਾ
- (੩) ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ
- (੪) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ
- (੫) ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

## ਦੇਖਭਾਲ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰਨੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ' ਵਜੋਂ ਵਰਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ 'ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ' ਸ਼ਬਦ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਲੰਕ ਜੁੜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ

੧. ....
੨. ....
੩. ....





### ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੰਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਸਪੰਜ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ, ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

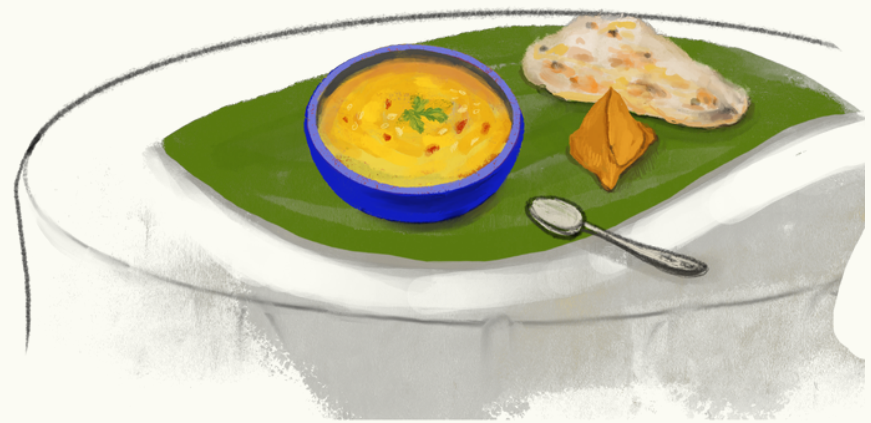
ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ - ਇੱਕ ਗੈਰ-ਫਿਸਸਲਣਦਾਰ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਬਾਥ ਮੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਮਦਰਦ ਬਣੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



### ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾ-ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।



### ਟੌਇਲਟ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਸੰਜਮਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਸੋਧੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੰਜਮਤਾ (ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਨਾ ਰਹਿਣਾ) ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਟੌਇਲਟ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲਗਾਓ।

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ।

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੰਜਮਤਾ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਹਾਦਸਿਆਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਨਾ ਠਹਿਰਾਓ।



### ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਰੁਟੀਨ

ਰੁਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ।

ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਤਾਵਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਾ-ਖਾਣ ਯੋਗ ਵਸਤੂਆਂ, ਤਿੱਖੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ, ਘਰੇਲੂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, iSupport ਮੋਡੀਊਲ 4 ਵੇਖੋ।

ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ Providing everyday care to the person with dementia. WHO ਇਸ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਰੂਪਾਂਤਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ  
ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ  
ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਲਈ  
iSupport



## ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ  
ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ  
ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਸ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ  
ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਲਈ  
ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ।

ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ  
ਵਧੇਰੇ ਉੱਨਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ  
ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।



## ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।  
ਮਿਲ ਕੇ ਫੈਸਲੇ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਡਾਕਟਰ  
ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ  
ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜੋ  
ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, iSupport ਮੋਡੀਊਲ 2 ਦੇਖੋ।

ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ Ensuring that the person with dementia continues to receive care. WHO ਇਸ  
ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਰੂਪਾਂਤਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਸੁੱਧਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।



**ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਅਕਸਰ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ**

ਇਸ ਦਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**ਸਧਾਰਨ ਤੱਥ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ**

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਲ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਦੱਸੋ। ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂ ਅਤੇ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਝ ਸਕੇ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ, ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਦੁਹਰਾਓ।

ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬੰਦ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲੀ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂਹ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਸ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ।



**ਆਦਰਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚੋ**

ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਰਾਮਦੇਹ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲ ਕੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬੋਲਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੱਥ, ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਮੋਢੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਥਪਥਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਨਾਮ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ।



**ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ**

ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ - ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮੇਤ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਉਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਓ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੁਝ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, iSupport ਮੋਡੀਊਲ 2 ਦੇਖੋ।**

ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ Communicating information to the person with dementia. WHO ਇਸ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਰੂਪਾਂਤਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਸੁੱਧਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।



SUPPORTED BY



National Institute for Health and Care Research





### ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਰਥਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਕੋਈ ਭਾਈਚਾਰਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਆਗੂ, ਗੁਆਂਢੀ, ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



### ਆਰਾਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ



### ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰਨਾ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੁਹਾਵਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।



### ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ

ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਜੋ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੈਰ-ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਆਲਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੁਦ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਵੀ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।



ਕਿਹੜੀ ਘਟਨਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ?

ਮੇਰੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਵਿਚਾਰ ਕੀ ਹਨ?

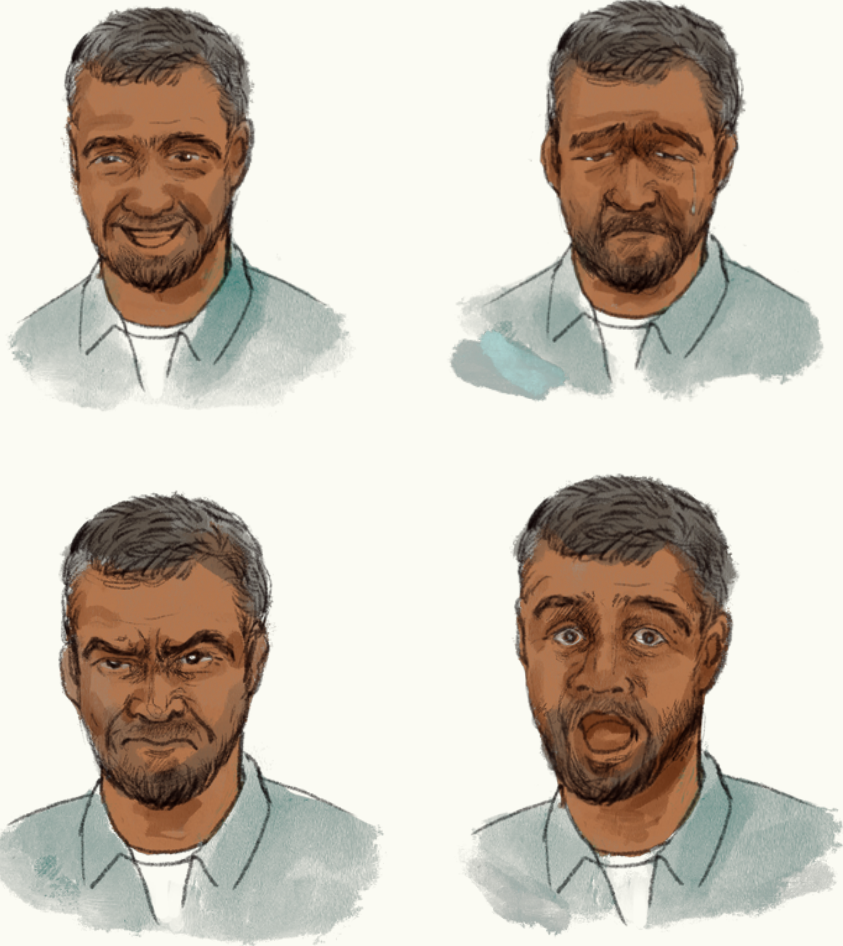
ਸੋਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, iSupport ਮੋਡੀਊਲ 2 ਅਤੇ 3 ਦੇਖੋ।

ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ Caring for myself. WHO ਇਸ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਰੂਪਾਂਤਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਹਟ, ਉਦਾਸੀ, ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਖਿੱਚੇ-ਖਿੱਚੇ ਜਿਹੇ ਬਣਨਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੱਕੀ ਹੋਣਾ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਨਿਰਣੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਉਲਝਣ, ਮੌਜੂਦਾ ਬੇਧਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ), ਭੁਲੇਖੇ ਅਤੇ ਭਰਮ, ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਭਟਕਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਖਾਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ?

ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ ਮਾਹੌਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਜਵਾਬ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ।



ਆਓ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ।

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਝ ਵਿੱਚ ਰੰਭੀਰ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, iSupport ਮੋਡੀਊਲ 5 ਦੇਖੋ।

ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ Responding to changes in the person with dementia. WHO ਇਸ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਰੂਪਾਂਤਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਸੁਧਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।



SUPPORTED BY



National Institute for Health and Care Research





ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਰਾਹਤ, ਜਾਂ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਮਦਦ ਮੰਗੋ

ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਅਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ; ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੁਹਾਵਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ; ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ; ਜਾਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨਾ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, iSupport ਮੋਡੀਊਲ 2 ਦੇਖੋ।

ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ Reaching out to others for help. WHO ਇਸ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਰੂਪਾਂਤਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।