



DementiaUK
Helping families face dementia

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ?



2 ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਯੂਕੇ

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਤੰਤਰਿਕਾ ਸੈੱਲਾਂ (ਨਿਊਰਾਨ) ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜ ਕੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਇਹਨਾਂ ਨਸਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਇਸਲਈ ਸੁਨੇਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੇ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਪ-ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਚਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹਨ:

- ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦਾ ਰੋਗ
- ਨਾੜੀ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ
- ਫਰੰਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ
- ਲੇਵੀ ਬਾਡੀ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ

ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ । ਇਸਨੂੰ ਮਿਕਸਡ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ।

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸੀ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜੋਖਮ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਯੂਕੇ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 70,800 ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ p11 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ।

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੇਸ ਜੈਨੇਟਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰੰਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪ, ਹਿੰਟਿੰਗਟਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਦੁਰਲੱਭ ਕਿਸਮਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਪ੍ਰੰਪਰਾਗਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਹੀ ਵਿਲੱਖਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ ਪਰ



ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ
- ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ
- ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼
- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੁੱਲਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣਾ

ਬੋਧਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾ (ਪ੍ਰੈਸੈਂਸਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ)

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ
- ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋਣ
- ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣਾ

4 ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਯੂਕੇ

- ਤਰਕ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਬੈਠਣ ਨਾਲੋਂ ਗਤੀਮਾਨ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਦੂਸਰੇ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਪਸੰਦ ਸਨ।

ਸੰਚਾਰ

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਅਕਸਰ ਏਕੋ ਚੀਜ਼ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਪੜ੍ਹਨ, ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆ ਦੇਂਦੇ ਹਨ

ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਧੂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੂਡ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਯੂਕੇ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦਾ ਰੋਗ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ 'ਪਲਾਕ' ਅਤੇ 'ਟੈਂਗਲਸ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹਾਲੀਆ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਵਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ
- ਲੋਕਾਂ, ਸਥਾਨਾਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਭੁੱਲਣਾ
- ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣਾ
- ਏਕੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰਨਾ
- ਮੂਡ ਬਦਲ ਜਾਣਾ
- ਵਾਪਸ ਕਰੀ ਜਾਣਾ
- ਅਣਜਾਣ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਵਧ ਰਹੀ ਉਲਝਣ

6 ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਯੂਕੇ

- ਦੁਬਿਧਾ ਅਤੇ ਭਰਮ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨੀਂਦ
- ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ
- ਸਥਾਨਿਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਤੀ ਅਤੇ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਵਹਾਰ
- ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਅਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ
- ਬੋਲਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ

ਦਵਾਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਜਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਸ਼ਖੀਸ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ p10 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ।

ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ

ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ 'ਮਿੰਨੀ ਸਟ੍ਰੋਕ' ਦੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਇਸਕੇਮਿਕ ਅਟੈਕ (TIAs) ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਓਹੀ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

TIAs ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਅਕਸਰ ਅਚਾਨਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਫਿਰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਥਿਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਥਿਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।

ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਖੇਤਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਮਾੜੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ
- ਰੋਜਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ
- ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਮੂਡ

ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ p11 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ।

ਫਰੰਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ

ਫਰੰਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੇ ਸਮੂਹ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਯੁਕਤ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਵਿਵਹਾਰ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫਰੰਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ 45 ਤੋਂ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖੇਤਰ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਫਰੰਟਲ ਲੋਬਸ: ਇਹ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ, ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜ, ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ, ਸੂਝ, ਹਮਦਰਦੀ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਰੰਟਲ ਲੋਬਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ **ਫਰੰਟਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ**, **ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਰੂਪ ਫਰੰਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ** ਜਾਂ **ਪਿਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ** ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8 ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਯੂਕੇ

- ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੇਬਸ: ਇਹ ਬੋਲਣ, ਸ਼ਬਦ-ਖੋਜ, ਸਮਝ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੇਬਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ **ਸਿਮੈਂਟਿਕ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ** ਜਾਂ **ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਐਫੇਸੀਆ (PPA)** ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਕਸਰ, ਵਿਅਕਤੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫਰੰਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨਿਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਕਈ ਵਾਰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੀ।

ਫਰੰਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ p11 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ।

ਲੂਈ ਬਾਡੀ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ

ਲੂਈ ਬਾਡੀ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਅਸਧਾਰਨ ਕਲੰਪਸ, ਜਿਸਨੂੰ ਲੂਈ ਬਾਡੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਰਮ, ਸੁਚੇਤਤਾ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੂਈ ਬਾਡੀ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਪ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ; ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਲੂਈ ਬਾਡੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ, ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਚ, ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ (ਮੋਟਰ ਲੱਛਣ) ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਰੋਗ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ - ਜੋ ਪਾਰਕਿੰਸਨਵਾਦ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ - ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਾਂ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋਖਮ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਡਿੱਗਣਾ
- ਕੰਬਣੀ (ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਰੋਗ ਵਾਂਗ)

- ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਹਿੱਲਣਾ
- ਤੀਬਰ ਸੁਪਨੇ/ਭੈੜੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੋਣਾ
- ਵਿਜੂਅਲ ਅਤੇ ਆਡੀਟੋਰੀ ਭੁਲੇਖੇ

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲੂਈ ਬਾਡੀ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ p11 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ।

ਸ਼ੀਆਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਰੂਪ ਹਨ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ (ਵਰਨਿਕ ਦਾ ਐਨਸੇਫੈਲੋਪੈਥੀ, ਕੋਰਸਕੋਫ ਸਿੰਡਰੋਮ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ), ਪੋਸਟਰੀਅਰ ਕੋਰਟੀਕਲ ਐਟ੍ਰੋਫੀ ਅਤੇ ਹਿੰਟਿੰਗਟਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ p10-11 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਲਿੰਕ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਦਾਨ <ਨਿਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲਾਗ
- ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਡੋਲੀਰੀਅਮ (ਵਾਧੂ ਉਲਝਣ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਲਾਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ

10 ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਯੂਕੇ

- ਵਿਟਾਮਿਨ B12 ਦੀ ਕਮੀ
- ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ
- ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ

ਪਹਿਲਾਂ, ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੀਪੀ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ECG (ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ), X-rays ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਸਕੈਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਬੋਧ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ; ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਤਾ); ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਡਰਾਇੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕਲਾਕਫੇਸ ਉੱਤੇ ਨੰਬਰ ਲਗਾਉਣਾ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੈਮੋਰੀ ਸੇਵਾ/ਕਲੀਨਿਕ/ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇੱਛੁਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਾਡੀ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਮਾਹਿਰ ਐਡਮਿਰਲ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਅਤੇ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ p10-11 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵੇਖੋ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਬੋਧ ਨਾਲ ਮਾਮੂਲੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (MCI) ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਜਿੱਥੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ। MCI ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ

ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ MCI ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ – NHS ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ:
nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator
- ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣਾ
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ
 ▶ **nhs.uk/conditions/stop-smoking-treatments** 'ਤੇ
 NHS ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ
 ਦੀ ਸਲਾਹ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ – ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ▶ **drinkaware.co.uk** ਤੇ ਜਾਓ
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

12 ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯੂਕੇ

- ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤੇਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਗਾਉਣਾ, ਕਲਾ, ਸੰਗੀਤ, ਖੇਡ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਬੁਝਾਰਤਾਂ, ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣਾ

ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **0800 888 6678** (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 9am-9pm, ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ 9am-5pm) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ

▶ helpline@dementiauk.org ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਐਡਮਿਰਲ ਨਰਸ ਨਾਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ▶ dementiauk.org/book-an-appointment ਤੇ ਜਾਓ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯੂਕੇ ਸਰੋਤ

ਅਲਕੋਹਲ-ਸਬੰਧਤ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

▶ dementiauk.org/alcohol-related-brain-damage

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ

▶ dementiauk.org/alzheimers-disease

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਿਦਾਨ ਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ

▶ dementiauk.org/emotional-impact

ਫਰੰਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ

▶ dementiauk.org/frontotemporal-dementia

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

▶ dementiauk.org/getting-a-diagnosis-of-dementia

ਯੰਗ ਔਨਸੇਟ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

▶ dementiauk.org/young-onset-dementia-getting-a-diagnosis

ਹੰਟਿੰਗਟਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

▶ dementiauk.org/huntingtons-disease

ਲੂਈ ਬਾਡੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ

▶ dementiauk.org/dementia-with-lewy-bodies

ਪੋਸਟਰੀਅਰ ਕੋਰਟੀਕਲ ਐਟ੍ਰੋਫੀ

▶ dementiauk.org/posterior-cortical-atrophy

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਕਦਮ

▶ dementiauk.org/after-a-diagnosis

ਯੰਗ ਔਨਸੇਟ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਕਦਮ

▶ dementiauk.org/young-onset-dementia-next-steps

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

▶ dementiauk.org/parkinsons-disease

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਲਈ ਟੈਸਟ

▶ dementiauk.org/tests-for-dementia-and-alzheimers

ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ

▶ dementiauk.org/vascular-dementia

ਯੰਗ ਔਨਸੇਟ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸੈਕਸ਼ਨ

▶ dementiauk.org/young-onset-dementia

ਹੋਰ ਸਰੋਤ

ਹੰਟਿੰਗਟਨ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ▶ hda.org.uk

ਲੂਈ ਬਾਡੀ ਸੋਸਾਇਟੀ ▶ lewybody.org

ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਯੂਕੇ ▶ parkinsons.org.uk

ਦੁਰਲੱਭ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ▶ raredementiasupport.org

**ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਮਾਹਿਰ ਐਡਮਿਰਲ ਨਰਸ ਨਾਲ
ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ:**

ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

0800 888 6678 ਜਾਂ helpline@dementiauk.org

ਇੱਕ ਵਰਚੁਅਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ:

dementiauk.org/book

**ਸਾਡੀ ਚੈਰਿਟੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਫੰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ
ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:**

- **0300 365 5500** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- **dementiauk.org/donate** 'ਤੇ ਜਾਓ
- **QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ**

ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।



DementiaUK

Helping families face dementia



dementiauk.org • info@dementiauk.org

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਸਤੰਬਰ 2024. ਸਾਮੀਖਿਆ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਸਤੰਬਰ 2027. © Dementia UK 2024

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯੂਕੇ, 7ਵੀਂ ਮੰਜ਼ਿਲ, ਵਨ ਐਲਡਗੇਟ, ਲੰਡਨ EC3N 1RE
ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯੂਕੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (1039404) ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC 047429) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ।