



ਆਓ ਧਿਆਨ ਬਦਲੀਏ

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (Dementia)
ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ
ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ
ਗਾਈਡ

ਭੂਮਿਕਾ

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (Dementia) ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀਤੱਵ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ, ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਾਂਗ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖੀ ਰਹਿਣ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਨਮਾਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ, ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (Dementia) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜੇਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਸ਼ਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੁੱਕਤੇ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ, ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (Dementia) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (Dementia) ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (Dementia) ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨਾਮ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (Dementia) ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (Dementia) ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਹੇਠ ਦਿਤੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਬੋਲੀ
- ਪਛਾਨਣਾ
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ (ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ)
- ਉਦੇਸ਼-ਭਰਪੂਰ ਹਰਕਤ
- ਸੰਵੇਦਕ ਅਨੁਭਵ
- ਦਲੀਲ

ਡਿਸਕਲੇਮਰ: ਇਹ ਗਾਈਡ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਲਈ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਵਾਬੀ ਵਤੀਰੇ ਕੀ ਹਨ?

ਜਵਾਬੀ ਵਤੀਰਾ ਇਕ ਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (ਧਏਮਏਨਟਏ) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਘਬਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ, ਗਵਾਚ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਦਿਲ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਆਦਿ। ਇਹ ਨਾਮ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (ਧਏਮਏਨਟਏ) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ, ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਅਣ-ਕਿਆਸੇ ਅਤੇ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ:

- ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ, ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ, ਅਰਥ, ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਕਿਹੜੇ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨ, ਵਤੀਰੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਇਹ ਵਤੀਰਾ, ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਸਦਾ “ਹੱਲ” ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ?

ਅਖੀਰ 'ਚ, ਅਸੀਂ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (ਧਏਮਏਨਟਏ) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲੋਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ; **ਸਾਨੂੰ ਜਰੂਰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।** ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੈਸੇ ਹੀ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਇਸ ਪਲੂ ਹੈ।

“ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਚ ਹੈ।”

~ Sharron Cooke, ਇਕ ਨਿਵਾਸੀ ਦੀ ਅਵਾਜ਼

ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਜੇਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਦ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (Dementia) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਜਵਾਬੀ ਵਤੀਰਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਸਰੀਰਕ: ਕੀ ਉਹ ਦਰਦ ਜਾਂ ਔਖਿਆਈ ਵਿਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ?

ਬੌਧਿਕ: ਕੀ ਉਸਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ?

ਭਾਵਕ: ਕੀ ਉਹ ਇਕੱਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ੱਕੀ ਹੋਣਾ, ਅਜੇਹਾ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਅਜੇਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ?

ਯੋਗਤਾਵਾਂ: ਕੀ ਉਹ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਦਾ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਮਾਹੌਲ: ਕੀ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੌਲਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਭੀੜ ਹੈ?

ਸਮਾਜਿਕ: ਕੀ ਉਸਦੇ ਬਚਪਨ, ਪਹਿਲੀ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਜਵਾਨੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ: ਕੀ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਉਸਦੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?

“ ਜੇ ਮੈਂ ਅਜੇਹੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ — ਮੈਂ ਰੋਕਦਾ। ”

~ Art Garrison, ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (Dementia) ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ

ਜਵਾਬੀ ਵਤੀਰੇ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਸਮੇਤ, ਹੇਠ ਦਿਤੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਕਿ ਜਦ ਅਜੇਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਆਕੁਲਤਾ

ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਰਾਜ ਆਪਣੇ ਕਪੜੇ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਰੋ ✓

- ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪਕੜਾਓ।
- ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾਓ।
- ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਪਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਕੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੌਲਾ ਜਾਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਹ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹੈ?

ਨਾ ਕਰੋ ✗

- ਉਸਨੂੰ ਰੁੱਕਣ ਲਈ ਆਖੋ।
- ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਆਖੋ।
- ਆਪ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਬੋਲੋ।



ਗਵਾਚ ਜਾਣਾ

ਮਨਜੀਤ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਚੋਂ ਉਠ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੋਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਹਾਲਾਂ ਵਿਚ ਤੁੱਰੀ ਫਿਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਰੋ ✓

- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸਨੇ ਅਜੇਹਾ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ; ਕੀ ਉਹ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਹੈ?
- ਸਲੀਪਰਜ਼ ਅਤੇ ਹਾਊਸ ਕੋਟ ਉਸਦੀ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਨਜੀਤ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਹਲਕੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੇ।

ਨਾ ਕਰੋ ✗

- ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨਜੀਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਦਿਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਉਹ ਸੁੱਤੀ ਹੀ ਰਹੇ।

ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਤੀਰੇ

ਪਾਲ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਸਾਂਝੇ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਹੱਥਰਸੀ ਕਰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹ।

ਕਰੋ ✓

- ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਓ, ਬੂਹਾ ਢੇ ਦਿਓ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਦਿਓ।
- ਉਸਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰੁੱਝੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਵਾਸ਼ਰਜ ਵਿਚੋਂ ਪੇਚਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਨਾ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਲਾਉਣੀਆਂ ਆਦਿ।

ਨਾ ਕਰੋ ✗

- ਅਜੇਹਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ 'ਤੇ ਚੀਖਣਾ।
- ਸਮਝਾਉਣਾ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਉਸਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਬੰਨਣੀਆਂ।
- ਉਸਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ।

ਸੁਰਿੰਦਰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੇੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਕੋਲ ਦੀ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਰੋ ✓

- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਨਵੇਂ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਦ ਕੋਲ ਦੀ ਲੰਘਦੇ ਹੋ।
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਨਾ ਕਰੋ ✗

- ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਸਦਾ ਅਜੇਹਾ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਉਸ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ।
- ਉਸਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਬੰਨੋ।
- ਉਸਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰੋ।

“ ਇਹ (ਸੈਕਸੂਅਲ) ਵਤੀਰਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਮਾੜਾ ਵਤੀਰਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਜੇਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ”

ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਵੇਲੇ ਦਾ ਡਰ

ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 4:30 ਦੇ ਨੇੜੇ, ਰਾਣੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਮਰੇ 'ਚ ਤੁਰੀ ਫਿਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, “ਮੈਂ ਇਥੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਹੁਣੇ ਹੀ।”

ਕਰੋ ✓

- ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਬਲਬ ਜਗਾ ਦਿਓ।
- ਪ੍ਰਛਾਵਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਰਦੇ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਸਵੇਰ ਵਾਸਤੇ ਹਲਕੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੇਬਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲੋ।

ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਲਈ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਮਿੰਟ ਕੁ ਲਈ ਤਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਟ ਪਕੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, “ਜੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਤੈਨੂੰ ਛੱਡਾਂਗਾ ਨਹੀਂ।”

ਕਰੋ ✓

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਪਕੜੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ, ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੱਭੋ।
- ਜਦ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਓ।
- ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਇਆ? ਕੀ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ?

ਨਾ ਕਰੋ ✗

- ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦਿਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੁੱਤੀ ਰਹੇ।

ਨਾ ਕਰੋ ✗

- ਉਸਦਾ ਹੱਥ ਫੜੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਵੇ।
- ਹੈਰਾਨੀ ਵਿਚ ਚੀਖ ਮਾਰੋ।
- ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸਦੀ ਮਦਦਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ।

ਵਹਿਮ

ਪੰਜੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਡਰਪੋਕ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਮੱਕੜੀਆਂ ਨੂੰ ਰੀਂਗਦੀਆਂ ਦੇਖਦੀ ਹੈ।

ਕਰੋ ✓

- ਡਰ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰੋ, “ਇਹ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।”
- ਅਜੇਹੇ ਪ੍ਰਫ਼ਾਵਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਧਾਓ)।
- ਸੰਗੀਤ, ਵਰਜਿਸ਼, ਤਾਸ਼ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਪਾਸੇ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਨਾ ਕਰੋ ✗

- ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। “ਦੇਖ, ਉਥੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੁਣ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।”
- ਉਸ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋਵੋ।
- ਬਹਿਸ ਕਰੋ।

ਮਨ ਦਾ ਭਰਮ

ਜੱਸੀ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਸਦਾ ਪਰਸ ਚੋਰੀ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਕਰੋ ✓

- ♦ ਉਸਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਕਰੋ।
- ♦ ‘ਗਵਾਚੇ’ ਪਰਸ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਪਾਸੇ ਹਟਾਓ।
- ♦ ਉਹਨਾਂ ਸੰਕਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੋ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਪੀੜਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ♦ ਜੇ ਮਨ ਦਾ ਭਰਮ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਪਰਸ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ।



ਨਾ ਕਰੋ ✗

- ♦ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਸਦਾ ਪਰਸ ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਉਸਦਾ ਪਰਸ ਗੁਆਚਾ ਹੈ।

“ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਇਹ ਸਬਕ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਦੀ ਹਾਂ ਨਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਤੋਂ। ”

~ Judy Southon, ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰ ਪਾਰਟਨਰ

“ਮੈਂ ਘਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ”

ਸੁਰਜੀਤ ਨਵਾਂ-ਨਵਾਂ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ “ਘਰ” ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਰੋ ✓

- ਉਸਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- ਉਸਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਕਰਵਾਓ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

ਨਾ ਕਰੋ ✗

- ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਇਹ ਉਸਦਾ ਨਵਾਂ ਘਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਹੁਣ ਹੋਰ ਕਿਧਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਸੁੱਖੀ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਕੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਰੋ ✓

- ਆਪਣੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।
- ਉਸ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਅਗਲੇ ਕਾਰਜ ਲਈ ਜਾਓ, ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਅਲਵਿਦਾ ਕਰੋ।
- “ਅਲਵਿਦਾ” ਨਾ ਕਰੋ। ਸਗੋਂ “ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਜਲਦੀ ਆਵਾਂਗਾ” ਜਾਂ “ਹੁਣ ਬਾਏ” ਕਰੋ।

ਨਾ ਕਰੋ ✗

- ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੋਗੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਰੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

“ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਕਰੇ, ਇਸ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ”

~ Alice Walker

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (Dementia) ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (Dementia) ਦਾ ਰੋਗ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹ। ਜਦ ਕਿ ਦਿਲ ਛੱਡਣਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਹੌਂਸਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ! ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਨੁੱਕਤੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਸੁਧਾਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਰੋ ✓

- ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਮੌਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਓ।
- ਉਸਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਰੋ।
- ਦਿਸ਼ਾ ਲਈ, ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਵਰਤੋ।
- ਅਚੁੱਕਵੇਂ ਜਵਾਬਾਂ ਅਤੇ ਬੇਹੂਦਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

ਨਾ ਕਰੋ ✗

- ਬਹਿਸ ਕਰੋ।
- ਉਸਨੂੰ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- “ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ” ਕਹੋ।
- ਉਸਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਝਿੱੜਕੋ।



“ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ। ”

~ Carl W. Buechner

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ
www.ShiftingFocus.ca (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) 'ਤੇ
ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ 211 'ਤੇ
ਕਾਲ ਕਰੋ।

Alzheimer Society

ONTARIO

www.alzheimerontario.ca



FINDING Your Way[®]
ਆਓ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਲਭੀਏ

ਹਰ ਕਦਮ ਕੀਮਤੀ ਹੈ,
ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ।



**Alzheimer
Knowledge
Exchange**

www.akeontario.org



Behavioural Supports Ontario