

ਸਮਾਜ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਹਰ ਕਦਮ ਕੀਮਤੀ ਹੈ,

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

FINDING Your Way®

ਆਓ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਲੱਭੀਏ



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਗੁੰਮ ਹੋਏ ਹੋ

ਕਿਸ ਨਾਵਾਕਫ਼ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ?



ਇਹ ਨਾ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਏ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡਾ ਰਾਹ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਅੱਪਣਤ ਵਾਲਾ ਅਜਨਬੀ ਮੌਜੂਦ ਸੀ।

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (dementia) ਸੰਬੰਧੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੱਠ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਗੁੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ 120,000 ਓਨਟਾਰੀਅਨਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਤੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਆਸ ਪਾਸ ਦਾ ਜਾਣਿਆ ਪਛਾਣਿਆ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਓਪਰਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਮੌਤ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਗੁੰਮ ਜਾਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (dementia) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੇ ਲੋਕ ਜੋ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਲਾਪਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਘਾਇਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਇੰਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕੇ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮਿਲੇ ਜੋ ਗੁੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੀਏ। ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ।

Société Alzheimer Society

 Ontario

ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ



ਤੇ ਜਾਓ। : FindingYourWayOntario.ca

ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ



ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (dementia) ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਗੁੰਮਿਆ ਹੋਏ ਜਾਪੇ।

1. ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

- ਮੌਸਮ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਏ ਹੋਣਾ
- ਬਿਨਾਂ ਹਿੱਲੇ ਖੜੇ ਰਹਿਣਾ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਧਰ ਉਧਰ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣਾ
- ਚਹਿਲਕਦਮੀ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਦਿਸ਼ਾਮਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੱਗਣਾ
- ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਮੁੜ ਕੇ ਦੁਹਰਾਉਣਾ

2. ਜਾਣੋ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ

- ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲ
- ਉੱਚਾ ਬੋਲਣਾ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੈ
- ਛੋਟੇ, ਸਰਲ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ
- “ਹਾਂ” ਅਤੇ “ਨਾ” ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ
- ਜਵਾਬ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ
- ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਉਸੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੁਹਰਾਓ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (dementia) ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਕੁਝ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਸਮਝ ਸਕਣ।

3. ਜਾਣੋ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਕੋਲ ਜਾਓ
- ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਕਿਉਂ ਆਏ ਹੋ
- ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ
- ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ
- ਟਾਕਰੇ ਤੋਂ ਬੱਚੋ
- ਸੁਧਾਰਨ ਤੋਂ ਜਾਂ “ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਜੋੜਨ” ਤੋਂ ਬੱਚੋ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ (911)
- ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਆ ਕੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਲੈਣ ਤੱਕ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ

©2016 Alzheimer's Association. All rights reserved. Used with permission.

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ
ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
2-1-1 ਕਾਲ ਕਰੋ।



FINDING Your Way®
ਆਓ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਲੱਭੀਏ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ