

ਮੈਨੂੰ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਹੈ



ਹਰ ਕਦਮ ਕੀਮਤੀ ਹੈ,

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ



FINDING Your Way[®]
ਆਓ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਲਭੀਏ

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਘਟਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੇਰੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਘੱਟ ਰਹੀ ਹੈ,
ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਕੁਝ ਦਿਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ
ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ
ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਉਸ ਦਿਨ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਾ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਭੁੱਲ ਗਈ ਕਿ ਘਰ
ਵਾਪਸ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਹੋਇਆ। ਇਹ
ਕਾਫੀ ਡਰਾਉਣਾ ਸੀ, ਖਾਸਕਰ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਸੋ ਹੁਣ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ
ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਾ ਹੋਏ, ਪਰ
ਪਛਤਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

Société Alzheimer Society

 Ontario

ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ



ਤੇ ਜਾਓ। : FindingYourWayOntario.ca



ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਵਾਲੀ ਚਾਲ ਹੈ।

- **ਦੋਸਤ ਲੱਭੋ** - ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆ ਸਕੇ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਕਿਧਰੇ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹੋ
- **ਸ਼ਨਾਖਤ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਚੱਲੋ** - ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਮੈਡਿਕ ਅਲਰਟ ਸੇਫਲੀ ਹੋਮ (MedicAlert® Safely Home®) ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- **ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਤਸਵੀਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੁਲੀਏ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਛੱਡੋ** - ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਲੱਭ ਸਕਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- **ਕੋਈ ਉਪਕਰਨ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਚੱਲਣ** - ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਏਗਾ।

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



FINDING Your Way®
ਆਓ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਲਭੀਏ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ