Ontario ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

FINDING Your Way®

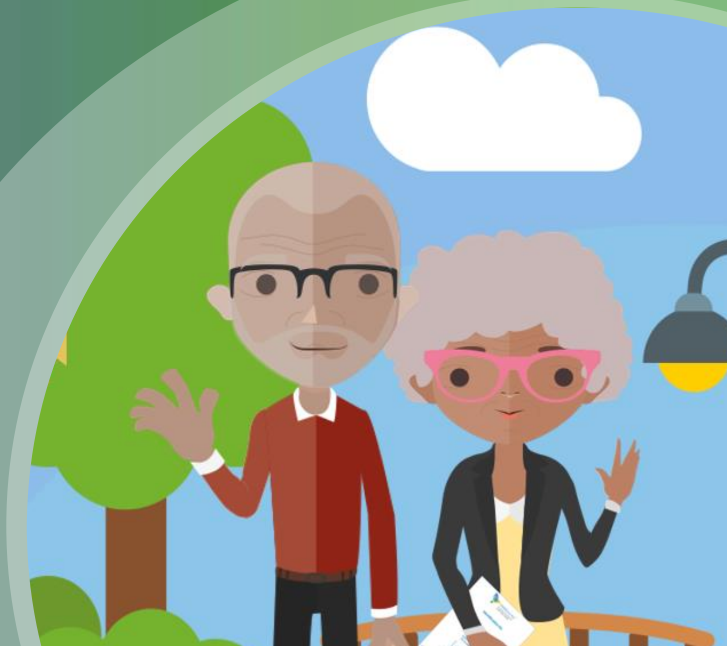
ਆਓ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਲਭੀਏ

ਹਰ ਕਦਮ ਕੀਮਤੀ ਹੈ,
ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਵਾਲ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ।

ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਂਣਾ

ਸਰੋਤ ਸੂਚਨਾ-ਪੁਸਤਕ

ਸਰਗਰਮ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਹਰੇ ਲੱਗੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਲਈ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ



Alzheimer Society
ONTARIO

www.alzheimerontario.ca

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦਾ Finding Your Way® ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁੱਖ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੁਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹ ਸਰੋਤ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਓਂਤ 3

ਘਰ ਸੁਰੱਖਿਆ 4

ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ 6

ਸਮਾਜਿਕ ਬਣੇ ਰਹੋ 8

ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ 10

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ 12

ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ 14

ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 15

ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ 16

ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ 17

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ 19

Société Alzheimer Society ONTARIO

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ alzheimerontario.ca ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ (Alzheimer Society) ਕੋਲ ਜਾਉ।

FINDING Your Way®
ਆਓ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਲਭੀਏ
ਹਰ ਕਦਮ ਕੀਮਤੀ ਹੈ,
ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਵਾਲ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ।

ਗੁੰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ FindingYourWayOntario.ca ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਓਂਤ

ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੱਠ ਫੀਸਦੀ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਗੁੰਮ ਹੋਣ ਜਾਣਗੇ, ਉਹ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ। ਇਸਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਉਂਤ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ:

- **ਆਪਣੀ ਫਾਇੰਡਿੰਗ ਯੌਰ ਵੇ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਿੱਟ** ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਰ 'ਚ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- **ਟਰੈਕਿੰਗ ਯੰਤਰ** ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- **ਹਾਦਸਾ ਜਵਾਬੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ** ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੀ ਪੜਾਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੁੰਮ ਹੋਣ ਜਾਣ 'ਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਹਾਦਸਾ ਜਵਾਬੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ** ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਪੜਾਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੁੰਮ ਹੋਣ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜਿਵੇਂ ਮਨੋਰੋਗ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ, ਦੇਖਣ ਦੀ ਸੋਝੀ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਥੱਕਿਆ ਥੱਕਿਆ ਅਤੇ ਦਬਾਅ 'ਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਵੱਧ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ:

- ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ **ਘਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ (ਹੋਮ ਸੇਫਟੀ ਚੈੱਕਲਿਸਟ)** ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਰੱਖੋ। ਚਾਲੂ ਅੱਗ ਬਝਾਊ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਸੰਪੂਰਨ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਹੱਥ ਹੇਠ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਫ਼ੋਨ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਅੱਗ ਦੇ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ।
- ਸੱਟ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਢੁੱਕਵੀਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ: ਬਾਹਰੀ ਮੰਚ, ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚਾਲੇ, ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਗੁਸਲਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਥਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ) ਨੂੰ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖਣ ਲਈ ਉਲਟ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਗਲੀਚਿਆਂ(ਰੱਗਾਂ) ਨੂੰ ਹਟਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ। ਫੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਡੰਡੇ ਅਤੇ ਤਿਲਕਣੇ ਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਈਲਾਂ ਵਾਲੀ ਫ਼ਰਸ਼ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੱਬ, ਵਿੱਚ ਨਾ-ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਸਟਿੱਕਰ ਲਗਾਉ। ਤਾਲਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗੁਸਲਖਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸੌਣ ਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉ।

- ਹਾਦਸਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸੰਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਿੱਲਾਂ, ਘਾਹ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਪਾਵਰ ਟੂਲਾਂ, ਚਾਕੂਆਂ ਅਤੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਪਾਵਰ ਟੂਲਾਂ ਦੇ ਪਲੱਗ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹੋਣ।

- ਔਜ਼ਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੰਕ ਦੇ ਨੇੜੇ)।

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਯੋਗ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜਾਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਸੌਣ ਲਈ ਵੀ ਵੱਧ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਲਈ ਅਸਮਰੱਥ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਜਾਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਬੇਧਿਆਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖ਼ਤਰਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰਾਤ ਦੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ:

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸ਼ਰਾਬ, ਕੈਫ਼ੀਨ-ਯੁਕਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਥਣ ਵੇਲੇ।
- ਆਮ ਸੌਣ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਮਨੋਰੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਛੇਤੀ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦਿਨ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਝਪਕੀ ਲਗਾਉਣਾ। ਝਪਕੀ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਵੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਝਪਕੀ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਝਪਕੀ 10-15 ਮਿੰਟ (ਬਲਵਰਧਕ ਝਪਕੀ) ਲਈ ਜਾਂ 90 ਮਿੰਟ (ਪੂਰਾ ਸੌਣ ਚੱਕਰ) ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 18-22°C ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਰੱਖੋ।
- ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਇਟ ਨੋਇਜ਼ (white noise) ਮਸ਼ੀਨ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਪੱਖਾ ਚਲਾਉ।

ਜਦੋਂ ਸੌਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ — **ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ** ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਹੋਣ।

ਸਮਾਜਿਕ ਬਣੇ ਰਹੋ

ਸਮਾਜਿਕ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਬਣਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਪਰੋਫਾਈਲ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕ ਇੰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

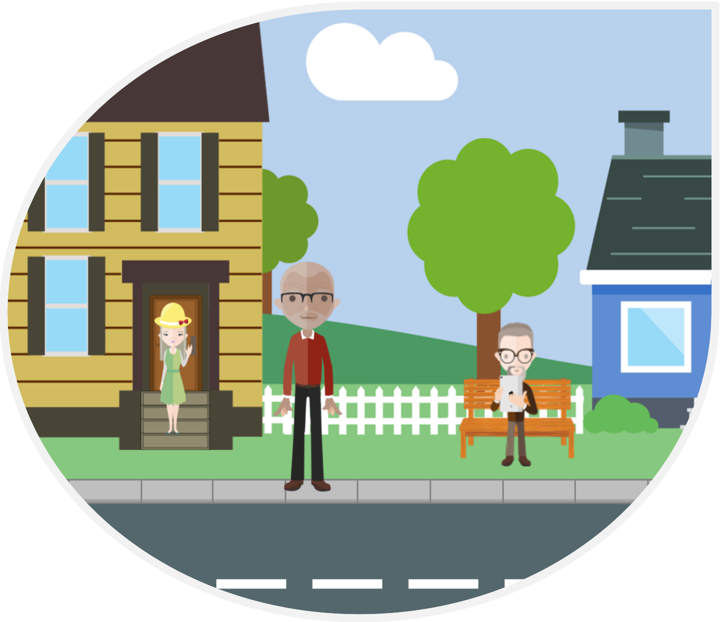
- ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ **ਸਥਾਨਕ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ** ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਸਥਾਨਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਹੱਸਣਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਰੂਹ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ। ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਫਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਕੇ ਦੀ ਕਾਮੇਡੀ ਜਾਂ ਨਾਟਕ ਆਦਿ।
- ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ: ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਮਿਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਤੀਜਾ ਵੀਰਵਾਰ)।
- ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਫੇਸਬੁੱਕ, ਸਕਾਈਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਮੀਡੀਆ ਖਾਤੇ ਬਣਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖੁਦ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।

- ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣੋ! ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਪੋਸਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸਟਰੋਕ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਜੋ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ, ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਪੂਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾ ਕੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਸੁਧਰਨ ਨਾਲ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਘੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:



- ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਨ ਬਦਲਣੇ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਫਾਇਦੇ ਵਾਸਤੇ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ। ਸਧਾਰਨ ਕਦਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੇੜਲੇ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਰਾਹੀ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਵੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ।
- ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਲਾਸ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲਜੋਲ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੇਖੋ ਕਿ ਜੇ ਚਰਚ, YMCA ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੈਂਟਰ ਕਲਾਸਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਘੱਟ-ਅਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ, ਨੋਰਡਿਕ ਪੋਲ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਤਾਈ ਚੀ।
- ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਹਤ ਮਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖੋ! ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕ੍ਰੌਸਵਰਡ ਅੱਖਰੀ ਬੁਝਾਰਤਾਂ, ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣੇ ਜਾਂ ਸੂਡੋਕੂ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਸੌਖੀਆਂ "ਕਸਰਤਾਂ" ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ BrainBooster® ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ।

- Minds in Motion® ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **ਲੋਕਲ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। Minds in Motion® ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਾਮਜਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੋਗ ਦੇ ਮੱਧ-ਪੜਾਅ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਉਤੇਜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕ ਮਨੋਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

- ਜਾਂਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਕਿ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ: ਹੌਲੀ ਜਵਾਬੀ ਸਮਾਂ, ਟਰੈਫਿਕ ਉਲੰਘਣਾ, ਟੱਕਰਾਂ, ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਹੀ ਨਾ ਸਕਣਾ।
- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੀ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੁਝ ਸੂਬਿਆਂ 'ਚ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਕਨੂੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਜਾਂਚ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ੀ ਟੈਸਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੜਕ 'ਤੇ ਵਿਕਾਰੀ ਗਿਆਨ ਜਾਂਚ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇ, ਵਲੋਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

- **ਸਥਾਨਕ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ। ਸੋਸਾਇਟੀ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਔਖੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ "ਗੱਲਬਾਤ" ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ , ਭਾਵੇਂ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦੂਰ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਇਹ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਦੋਸਤ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ, ਜੇ ਕਿਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੀਮ ਬਣਾਉ। ਲਿਖੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉੱਥੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਰਾਹ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਬੱਸ ਡਰਾਇਵਰ ਜਾਂ ਟਰਾਂਜਿਟ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੂਟ 'ਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੱਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਮੰਜ਼ਲ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਸਮਾਂ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਟੱਲ ਜਾਂ ਖਾਸ ਕਿਰਾਏ ਵਾਲੀ ਸੀਨੀਅਰ ਦੀ ਟੈਕਸੀ। ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੈਂਟਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਾ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਈ ਡਾਕਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ:

- ਗੋਲੀ ਡਿਸਪੈਂਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਰਹੋ। ਇਹ ਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕਦੋਂ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਹੈ।
- ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸੂਚੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੇ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਣ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ **ਮਿਆਦ** ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਫਰੋਸ਼ ਚੰਗਾ **ਸਰੋਤ** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਤਹਿ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ।

ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ

ਪੋਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਆਮ ਸਰੀਰਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ "ਭੋਜਨ" ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਖੋਜ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨਰੋਆ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਘਟਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਸੇਧਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਸੂਚਨਾ-ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਲੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

- ਨਿਯਮਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖ਼ਪਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖੁੰਝਣ ਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇਵਾਰੀ ਭੋਜਨ ਸਕੀਮ ਬਣਾਉ। ਇਸ ਸਕੀਮ ਨੂੰ ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਰਤੋ।
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ —ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪੀਓ (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ)। ਸ਼ਰਾਬ, ਕੈਫ਼ੀਨ ਅਤੇ ਲੂਣ ਖਾਣ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕਰੋ —ਜਿਸ ਦੀ ਵੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਮਿਤੀ "ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵਧੀਆ" ਲੰਘ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।

ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ

ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕ, ਜੋ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੜਾਅ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ, ਭੋਜਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਮਦਦ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰਨਾ। ਕੁਝ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ **ਸਥਾਨਕ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ** ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਘਰ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਵਸਾਇਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਾਲ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਲੱਭਣਾ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦਿਨ 'ਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ।
- ਕੁੰਜੀਆਂ ਦੇ ਗੁੱਛੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ।
- ਖਾਸ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ, ਵਿੱਤੀ, ਕਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

- ਨਿਯਮਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਲੇਬਲ, ਨੋਟਿਸ ਅਤੇ ਅਲਾਰਮ ਵਰਤੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਦੇ “ਬੰਦ ਕਰੋ/off” ਬਟਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਟਿੱਕੀ ਨੋਟ ਲਗਾਉ।

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ

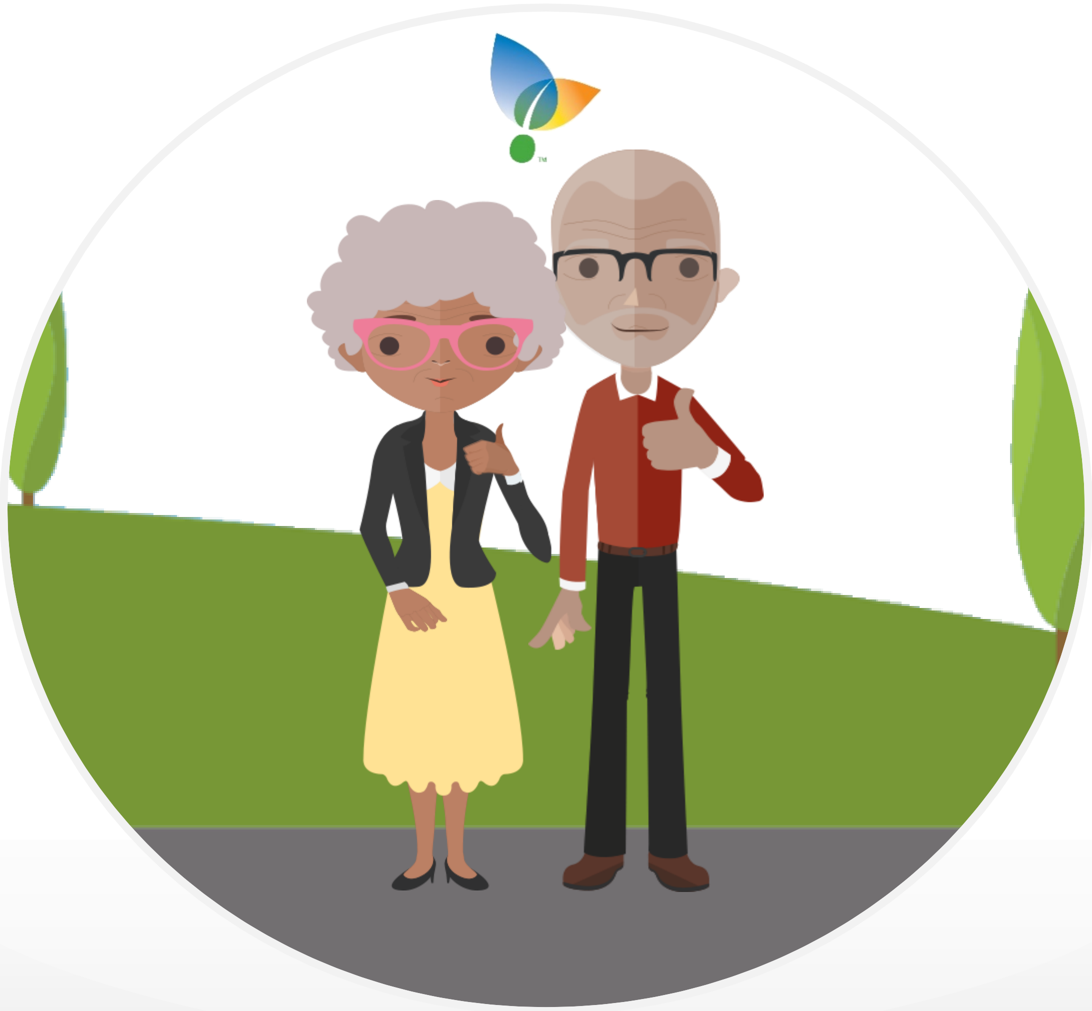
ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾ ਰਹੇ। ਜਿਉਣ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਗੁਰ ਮਦਦ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ: ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਦੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਮਾਹੌਲ 'ਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਸਮਰੱਥ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖ਼ਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ, ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬ ਲਿੰਕਾਂ ਲਈ Finding Your Way's® **ਸਰੋਤ ਸਫ਼ੇ** ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।

Société Alzheimer Society
ONTARIO

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦਾ Finding Your Way® ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਨਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਫ਼ੇਅਰਜ਼ ਵਲੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਨਾਲ ਫੰਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਜੋ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਥਾਨਕ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਲੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਨਾਲ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਣਾ ਸੀ।