

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪਾ Dementia and Aging

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources



ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਧਦੀ ਉਮਰ

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹੌਲੀ ਸਿੱਖਣਾ ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਸਮਝਣ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਰਫ਼ਤਾਰ
- ਸ਼ਬਦ-ਭੰਡਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ
- ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ

Healthy Aging

- Slower learning of new information but no problem in memory retention
- Slower processing speed
- No change in vocabulary and learned information
- Does not affect daily function
- Changes are not progressive

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ?

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਧਦੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕੇਵਲ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਵਰਤਾਉ, ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਵਿਵੇਕ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ: ਮੁਢਲਾ, ਦਰਮਿਆਨਾ, ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਵਿਕਸਤ

What is Dementia?

- Dementia is a progressive brain disease which not only affects memory but also behaviour, decision making, judgement, personality and day to day function.
- Three stages: Early, moderate, and severe or advanced

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਣ Risk Factors for Dementia

ਨਾ-ਬਦਲਣਯੋਗ	Non-modifiable
<ul style="list-style-type: none"> ਉਮਰ ਅਤੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਕਾਰਣ 	<ul style="list-style-type: none"> Age and genetic factors
ਬਦਲਣਯੋਗ	Modifiable
<ul style="list-style-type: none"> ਖੂਨ ਦਾ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਧਖੜ ਉਮਰ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਭਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਇਕੱਲਾਪਣ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਹੀਣਤਾ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ 	<ul style="list-style-type: none"> High blood pressure Hearing loss Diabetes Mild-life obesity Heavy alcohol use Depression and social isolation Physical inactivity Head injuries Smoking

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ Early Signs of Dementia



<ul style="list-style-type: none"> ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਣਾ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਹੋਈਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸਟੋਵ ਚਲਦਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨਾ। 	<ul style="list-style-type: none"> Repetitive in conversations Forgetting recent conversations Misplacing items Making mistakes in recipes when cooking Leaving the stove on Making mistakes in medications
--	---

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ (ਜਾਰੀ)

Early Signs of Dementia (continued)

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਮੂਡ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।
- ਨਿਰਣੇ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।
- Having difficulty remembering their way
- Having difficulty performing familiar tasks
- Changes in mood and behaviour
- Changes in judgement and decision making

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

Talk to your doctor if you notice one or more of these signs happening to you or someone you know.

ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

What to Do When Diagnosed?

- ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸਿੱਖਿਆ, ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਔਫ਼ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਜਾਂ ਵਿੱਤ ਨੂੰ ਇਕਜੁੱਟ ਕਰੋ।
- Talk to your near and dear ones about your diagnosis
- Connect with the Alzheimer Society of B.C. for education, resources and support
- Talk to your doctor about medications for dementia
- Learn about the services and resources that are available in the community
- Consolidate your assets or finances

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀਏ

How to Keep a Healthy Brain and Lifestyle



ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੰਜ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖੋ:

- ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ-ਤਾਸ਼, ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਅੰਕ- ਪਹੇਲੀਆਂ
- ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸ਼ੌਕ ਅਪਣਾਉ, ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖੋ, ਕੋਈ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉ, ਕੋਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰੋ

Keep your brain active every day by:

- Playing games that challenge your brain – cards, word or number puzzles
- Pursue a new interest, learn a new language, play a musical instrument, take a course

ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ:

- ਪ੍ਰਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ
- ਕਾਰਜਬਲ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣੋ

Staying connected socially helps you stay connected mentally, try to:

- Enjoy events with family and friends
- Stay active in the workforce or become a volunteer

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮਿਲੋ

See your doctor regularly, both for check ups and any specific health concerns

ਮਾਨਸਕ ਬੋਝ ਘਟਾਉ, ਤਣਾਅ ਮੁਕਤੀ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਕ ਬੋਝ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉ

Reduce stress, practice relaxation, meditation or other stress reduction techniques

ਆਪਣੇ ਅੰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ: ਆਪਣਾ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ

Track your numbers: keep your blood pressure, cholesterol, blood sugar, and weight within recommended limits

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. HealthLink BC

'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ Call: 8-1-1

(ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਪੀਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)

(Health system navigators are available 24 hours per day, and Panjabi speakers are available.)

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: www.healthlinkbc.ca

ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ Use App:

(ਐਪ ਸਟੋਰ, ਗੂਗਲ ਪਲੇ, ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਸੌਫਟ ਸਟੋਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

(Available on App Store, Google Play, or Microsoft store)



HealthLinkBC
BC Health Service Locator
Province of British Columbia

ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਅਵ ਬੀ. ਸੀ. Family Caregivers of BC

ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਸੱਪੋਰਟ ਲਾਈਨ Caregiver Support Line: 1-877-520-3267

ਫਸਟ ਲਿੰਕ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

Alzheimer Society British Columbia – First Link

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ South Asian Dementia Help Line

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ Monday to Friday, 9 a.m. to 4 p.m.

'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ Call: 1-833-674-5003

 www.iconproject.org

 icon.support@ubc.ca

p. 5

ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪਾ

Dementia and Aging
