



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ



五星健康五星家  
社區健康教育計劃  
20週年紀念  
Five Stars Health, Five Stars Home  
Community Health Education Project  
20th Anniversary 2003 - 2023

ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਸਮਝ, ਭਾਸ਼ਾ, ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਗਿਣਨ ਅਤੇ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੇ। ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਵਿਵਹਾਰਕ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

### ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ

- ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੇ ਚੀਨੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 65% ਨੂੰ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਹੈ
- ਕਾਰਨ: ਅਣਜਾਣ
- ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਵਸਥਾ ਹੈ

### ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਦੀ ਦੁਰਲੱਭ ਕਿਸਮ

ਕਾਰਨ: ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸੁਪਰਨਿਊਕਲੀਅਰ ਪਾਲਸੀ, ਕੋਰਸਾਕੋਵ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਬਿਨਸਵੈਂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, HIV ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਨੀਕਲ-ਜੈਕਬ ਡਿਸੀਜ਼ (CJD), ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਡਿਸੀਜ਼, ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਦੀ ਡਿਸੀਜ਼ ਅਤੇ ਹਿੱਟਿੰਗਟਨ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਆਦਿ।



### ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ

- ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੇ ਚੀਨੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 30% ਨੂੰ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਹੈ
- ਕਾਰਨ: ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣਾ)
- ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਗਿਰਾਵਟ ਆਵੇਗੀ



## ਲੱਛਣ

ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ 'ਬੁਢਾਪਾ' ਜਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ (ਪਹਿਲਾ-ਦੂਜਾ ਸਾਲ)	ਮੱਧ ਪੜਾਅ (ਦੂਜਾ-ਪੰਜਵਾਂ ਸਾਲ)	ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ / ਅੰਤ ਪੜਾਅ (ਪੰਜਵੇਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ</li> <li>• ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ</li> <li>• ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਸਦੇ ਹਨ</li> <li>• ਪਹਿਲ ਕਦਮੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ</li> <li>• ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣਾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਬਹੁਤ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ</li> <li>• ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ</li> <li>• ਭਟਕਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> <li>• ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਆਉਣਾ</li> <li>• ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦਿਖਾਉਣਾ</li> <li>• ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣਾ</li> <li>• ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ</li> <li>• ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਸੌਣਾ</li> </ul> 



## ਉਦੇਸ਼

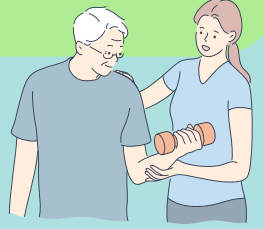
1. ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ
2. ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
3. ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

## ਦਵਾਈ ਸਬੰਧੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ

- ਕਮਜ਼ੋਰ ਯਾਦਦਾਸਤ ਲਈ ਦਵਾਈ
- ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈ

## ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੀਮੇਨੋਸ (ਬੀਤੀ ਗੱਲ ਦੀ ਯਾਦ ਅਤੇ ਵਰਣਨ) ਥੈਰੇਪੀ, ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਥੈਰੇਪੀ, ਧਿਆਨ ਬਾਰੇ ਬੌਧਿਕ ਸਿਖਲਾਈ, ਅੱਖਾਂ-ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਆਦਿ।



## ਰੋਕਥਾਮ

### • ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਛਾਣ

- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਮੈਲੀਟਸ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ

### • ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ

- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ (ਘੱਟ ਮਿੱਠਾ, ਘੱਟ ਨਮਕ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ, ਜਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ)
- ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

## ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਓ
- ਬਿਹਤਰ ਆਪਸੀ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰੋ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਨਿਯਮਿਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀ ਗਈ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ



ਮਰੀਜ਼ ਲਈ



ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ

- ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ
- ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ
- ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ
- ਵਿੱਤ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

## ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਧੋਣ, ਸ਼ੈਵਿੰਗ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਓ।
- ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸਤ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵਸਤੂਆਂ, ਸੰਗੀਤ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹੋ



- ਅਵਾਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਕੋਮਲਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਬੋਲੋ
- ਛੋਟੇ, ਸੰਖੇਪ ਅਤੇ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਬਾਲਗ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ, ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ।
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਓ
- ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ
- ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਬੇਸਬਰੀ ਦਿਖਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਬਹਿਸਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਸ਼ੋਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਓ।

ਹਵਾਲੇ:

ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ  
ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Hong Kong Alzheimer's disease Association)  
ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ  
ਸਿਰਫ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੈ।

ਸੰਪਾਦਕ:  
M Y Man  
F S Leung

30/10/2023  
ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

