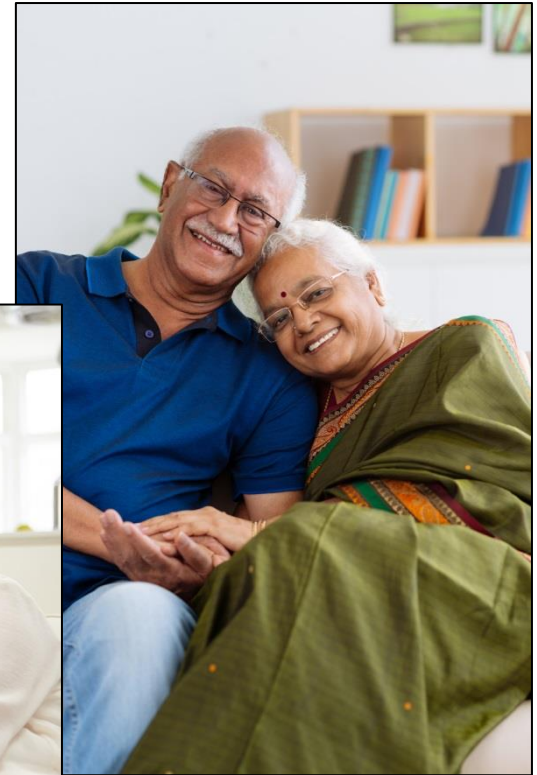


CULTURAL SENSITIVITY WORKSHOP

Led by Dr. Leena Jain



Acknowledgement

Funding for this initiative was provided by the Specialist Services Committee (SSC), one of four joint collaborative committees representing a partnership of Doctors of BC and the BC Ministry of Health.



UBC CPD



CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT
FACULTY OF MEDICINE



fraserhealth

Better health. Best in health care.

SOUTH ASIAN POPULATION

- South Asians are a group of people whose ethnic roots originate from the Indian subcontinent.
- Within the Fraser Health region, South Asians are the largest ethnic group, representing 15% of the total population and growing at a much faster rate than the total Fraser Health population.
- The South Asian residents in the Fraser Health region are very diverse with several religions, languages, cultural practices and traditions.



LANGUAGE

- Among the South Asian population here, roughly 1 in 5 do not speak English.
- Based on our needs assessment survey, other than English the most commonly spoken language is:
 - Punjabi (68%), followed by
 - Hindi and
 - Urdu
- Language and educational barriers are major health and clinical challenges in South Asians greatly impacting ability to be aware of dementia knowledge and their uptake and continued use of health care services for dementia.

BARRIERS TO EARLY DIAGNOSIS OF SOUTH ASIAN COMMUNITY

- In a survey conducted among a South Asian group, they reported major barriers to early diagnosis being:
 - (1) a lack of knowledge or awareness of dementia,
 - (2) belief that not remembering things is a normal part of aging after 60 years of age, and
 - (3) a language barrier.



CULTURAL SENSITIVITY

- Knowledge of the South Asian culture, including lifestyle, religions, languages, personal preferences, and values, will help provide culturally acceptable services and support. In an attempt to better understand that, we will discuss the following topics:
 - Family Hierarchy and Social Dynamics
 - Culturally Adept Caregiving
 - Other health risks and their effect on dementia
 - Reliance on Faith

FAMILY HIERARCHY AND SOCIAL DYNAMICS

- The men are usually the heads of the families and take important decisions, therefore with dementia diagnosis, that status is often lost and is replaced with feeling ignored and frustrated.
- Men of this generation work outside of home and are in charge of finances and transport whereas women take care of the household chores including cooking, cleaning, laundry and bringing up the grandchildren. It's rare to see them sharing day to day chores.
- Elderly parents live with their sons preferentially. The daughters leave home once married to live with their husbands and his family. It is common practice to live in joint families.



FAMILY HIERARCHY AND SOCIAL DYNAMICS

- Most elderly are dependent on their children for commuting and also communicating which makes them vulnerable for social isolation.
- South Asian seniors rely on their children for handling their finances so do not really understand the relevance of Power of Attorney.
- Social control and socialization are essential functions of the family system. Stigma surrounding dementia can be a huge barrier for the patient or family out of fear that society will think they are 'crazy' or 'a lost cause'.

CULTURALLY ADEPT CAREGIVING

- Most often spouses are primary caregivers, since the adult children are busy with full-time jobs and taking care of their school-age children.
- The caregiving can be burdensome for caregivers juggling multiple roles (taking care of the spouse and also being involved in the care of their own children and grandchildren).
- Dependence on their children for commuting and communicating further challenges this role and their ability to access resources.
- Requires integrating the South Asian caregiver with the health care providers so they are more likely to take up services available to them.



CULTURALLY ADEPT CAREGIVING

- The South Asian community is far more likely to view caring as their duty, and are less likely to move their family member into care outside the family;
 - this traditional view of caring can prevent caregivers from engaging and sharing the care responsibilities with a variety of service providers.
- South Asian caregivers have reported service providers do not have appropriate or sufficient cultural competence to meet the service needs of them and their families.
 - **Resource:** UK Alzheimer's Society has developed an [Information Programme for South Asian Families \(IPSAF\)](#), a YouTube video on dementia for caregivers, translated in South Asian languages, highlighting specific cultural South Asian issues.



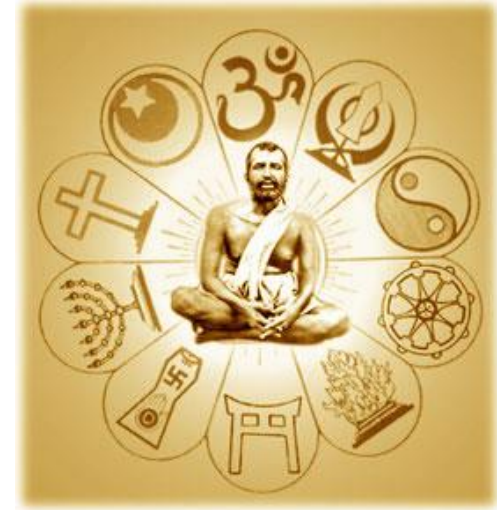
OTHER HEALTH RISKS AND THEIR EFFECTS ON DEMENTIA

- There is a higher prevalence of diabetes, high blood pressure, high cholesterol and coronary artery disease in the South Asian community, all risk factors that increase chances of developing dementia.
- The South Asian diet and primarily limited exercise (mostly for the women) are also factors for high obesity levels in the community increasing their risk of dementia.
- Heavy alcohol consumption is common in South Asian men but is sometimes hidden or not mentioned to doctors.



RELIANCE ON FAITH

- South Asian community are very connected to their faith in god, following religious practices, and attending places of worship regularly.
- They believe that God must have put them in this state for a reason and this gives them the strength to endure.



HOW TO SUPPORT SOUTH ASIAN DEMENTIA PATIENTS AND FAMILIES IN A CULTURALLY-SENSITIVE MANNER

- Approach interpreter services or use a member of your staff to convey information if they do not understand English very well.
- Conduct a MoCA in the language they are comfortable in.
- Always keep family members in the loop while making decisions such as starting medications, as sometimes the older adults do not have the health literacy to understand what they are saying yes to.
- Encourage South Asian persons with dementia and caregivers to enroll into support groups or meet other persons living with dementia for connection and support.

HOW TO SUPPORT SOUTH ASIAN DEMENTIA PATIENTS AND FAMILIES IN A CULTURALLY-SENSITIVE MANNER

- Do not make assumptions, ask them what language they would like information in. Give them translated material on dementia if needed and provide English versions for their children or grandchildren who may want to learn more.
- Suggest using some of the services listed in the '7 Numbers for Early Dementia' for home support, adult day programs or transportation.
- Discuss their diet with them as well as their caregiver who might be responsible for the cooking and caretaking.
- Be open about how alcohol drinking might impact their condition. Alcoholism is a huge issue in the South Asian community, but many do not ask for help out of shame or addiction. Suggest tips, resources or services on how to reduce consumption or quit.

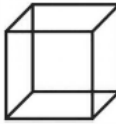
Punjabi MoCA now available for world-wide use on www.mocatest.org

ਮਾਟਰੀਅਲ ਬੇਧ ਮੁਲਾਂਕਣ (ਐਮ.ਓ.ਸੀ.ਏ.)
 ਨਾਂ : _____
 ਵਿੱਦਿਆ : _____ ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ : _____
 ਲਿੰਗ : _____ ਤਾਰੀਖ : _____

ਰੂਪਾਂਤਰ 7.1 ਮੂਲ ਰੂਪਾਂਤਰ

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤਕ ਸੰਪਲਪਨਾ/ਕਾਰਜਕਾਰੀ

ਹੇਠਾਂ ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਹੁ-ਬ-ਹੁ ਨਕਲ ਬਣਾਓ

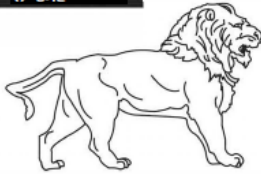
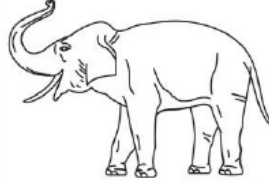
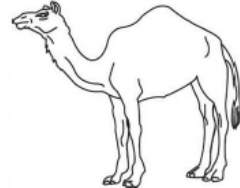


ਘਰੀ ਬਣਾਓ (11 ਵਜ ਕੇ ਦਸ ਮਿੰਟ) (3 ਨੰਬਰ)

ਨੰਬਰ _____/5

5 1 4 3 2 ਚ ਓ ਖਰਮ ਆ ਸ ਦ

ਨਾਂ ਦੱਸਣਾ

ਨੰਬਰ _____/3

ਯਾਦਾਸ਼ਤ (ਸੈਮੈਂਟੀ) ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ, ਮਗੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਹਿਲੀ ਕੋਲਿਸ਼ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਦੋ ਵਾਰੀ ਅਜਮਾਇਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ 5 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਓ।

	ਚਿਹਰਾ	ਰੋਜ਼ਮ	ਗੁਰਦੁਆਰਾ	ਗੁਲਾਬ	ਲਾਲ	ਕੋਈ ਨੰਬਰ ਨਹੀਂ
ਪਹਿਲੀ ਕੋਲਿਸ਼						
ਦੂਜੀ ਕੋਲਿਸ਼						

ਧਿਆਨ (ਅਟੈਨਸ਼ਨ) ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ (1 ਨੰਬਰ / ਸਕਿੰਟ)

ਮਗੀਜ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਹਰਾਏਗਾ [] 2 1 8 5 4
 ਮਗੀਜ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਪੁੱਠੀ ਤਰਤੀਬ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਹਰਾਏਗਾ [] 7 4 2

ਨੰਬਰ _____/2

ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਹਰ ਵਾਰੀ 'ਅ' ਅੱਖਰ 'ਤੇ ਮਗੀਜ਼ ਨੇ 'ਅਪਣੇ ਹੱਥ' ਨੂੰ ਬਪਬਪਉਣਾ ਹੈ। ਏ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨੰਬਰ ਨਹੀਂ।

ਫ ਝ ਅ ਸ ਮ ਨ ਅ ਖ ਜ ਕ ਲ ਬ ਖ ਫ ਅ ਡ ਟ ਅ ਖ ਅ ਜ ਅ ਮ ਓ ਫ ਅ ਖ ਥ

100 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਹਰ ਵਾਰੀ 7 ਘਟਾਓ [] 93 [] 86 [] 79 [] 72 [] 65

4 ਜਾਂ 5 ਸਹੀ ਜਵਾਬ: 3 ਨੰਬਰ, 2 ਜਾਂ 3 ਸਹੀ: 2 ਨੰਬਰ, 1 ਸਹੀ: 1 ਨੰਬਰ, 0 ਸਹੀ: 0 ਅੰਕ

ਨੰਬਰ _____/3

ਭਾਸ਼ਾ (ਲੈਂਗੂਏਜ) ਦੁਹਰਾਓ: ਮੈਨੂੰ ਥਸ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਪਰਮਿੰਦਰ ਹੀ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। [] ਜਦੋਂ ਤੁੰਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਉਦੋਂ ਬਿੱਲੀ ਸੇਠੇ ਹੋਣ ਲੁਕ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। []

ਨੰਬਰ _____/2

ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਰਚਨਾਗੀ / ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਅੱਖਰ 'ਕ' ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਬਦ ਕੋਲੋ [] _____ ਸ਼ਬਦ ≥ 11

ਨੰਬਰ _____/1

ਸਾਰ (ਐਬਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਉਦਾਹਰਣ?: ਕੋਲਾ - ਸੱਤਰਾ = ਫਲ [] ਚੇਲਗੰਗੀ - ਸਾਇਕਲ [] ਘਰੀ - ਫੁਟਾ

ਨੰਬਰ _____/2

ਕੁਝ ਹੋਰ ਥਾਅ ਯਾਦਾਸ਼ਤ (ਡੀਲੈਟ ਚੈਕਯ)	ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ	ਚਿਹਰਾ	ਰੋਜ਼ਮ	ਗੁਰਦੁਆਰਾ	ਗੁਲਾਬ	ਲਾਲ	ਸਿਰਫ਼ ਬਿਨਾਂ ਸੰਕੇਤ
ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ	[]	[]	[]	[]	[]	[]	ਯਾਦ ਕੀਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ
ਵਿਕਲਪਿਕ (ਆਪਸ਼ਨਲ)	ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ						ਈ ਨੰਬਰ ਮਿਲਣਗੇ
ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪਿਕ ਸੰਕੇਤ							

ਸਥਿਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ (ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ)

[] ਤਾਰੀਖ [] ਮਹੀਨਾ [] ਸਾਲ [] ਦਿਨ [] ਜਗ੍ਹਾ [] ਸਥਿਰ

ਨੰਬਰ _____/6

© Z.Nasreddine MD www.mocatest.org ਸਾਧਾਰਨ ≥ 26 / 30 ਕੁੱਲ _____/30

ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਤਾ: _____ ਜੇ ਸਿੱਖਿਆ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ 1 ਨੰਬਰ ਸੇਠੇ

Punjabi Version 14 June 2017 Adapted with permission by Dr. Leena Jain, Harmandir Bhullar, and the Dementia Working Group, with support from BC Specialist Services Committee.



South Asian Dementia Help Line

Support and Education Coordinator

Baljeet Judge

Phone: 604-449-5003

Monday to Friday, 9 a.m. to 4 p.m.

Toll-free: 1-833-674-5003

Alzheimer Society
BRITISH COLUMBIA

First Link[®]
YOUR LINK TO DEMENTIA SUPPORT

 **fraserhealth**

UBC CPD
CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT
FACULTY OF MEDICINE

SSC
SPECIALIST SERVICES
COMMITTEE

RESOURCES

- More Punjabi-translated brochures available at the [Alzheimer Society of BC's website](http://www.alzheimer.ca):
 - Dispelling the Myths
 - Getting a Diagnosis
 - 10 Warning Signs

ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ: ਭਰਾਮ ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਕਈ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਰਮ ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਫੁੱਲੀ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭਰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨੇ ਉਤਸਾਹਿਤ ਹੋਈ ਅਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ।

ਭਰਮ 3 ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
ਅਸਲੀਅਤ: ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਾਲਾਕੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਫੁੱਲੀ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭਰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਉਪਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਭਰਮ 4 ਖਾਣਸਾਰ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਮਸ਼ਕ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਹੈ।
ਅਸਲੀਅਤ: ਖਾਣਸਾਰ ਜਾਂ ਮਸ਼ਕ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖਾਣਸਾਰ ਅਤੇ ਮਸ਼ਕ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖਾਣਸਾਰ ਅਤੇ ਮਸ਼ਕ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖਾਣਸਾਰ ਅਤੇ ਮਸ਼ਕ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਇਸ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਫਲ ਸਹੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸਫ਼ਰਤਮਕ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਭਰਮ 5 ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
ਅਸਲੀਅਤ: ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਭਰਮ 6 ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
ਅਸਲੀਅਤ: ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਭਰਮ 7 ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਅਸਲੀਅਤ: ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਭਰਮ 8 ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
ਅਸਲੀਅਤ: ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ (ਸਾਂਚ) ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ
ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਅਪੋਇਟੋਮਿਕ ਵਾਲੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਾਣਸਾਰੀ ਰੋਗ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਕੇ ਇਸ ਠੀਕ ਠੀਕ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਨੀਂਹ ਵਾਲੇ ਹੋ?
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹਨ?
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹਨ?
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹਨ?
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹਨ?

ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਦਾ ਰੋਲ
ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਯੁੱਧ ਨੁਸਤਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ
ਇਹਨਾਂ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਖਤਰੇ ਦੀਆਂ 10 ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਾਣਸਾਰੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।

- ਯਾਦਾਸ਼ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣਾ:** ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕੇਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ:** ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।
- ਰੋਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:** ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲਣਾ ਲੱਛਣਾ:** ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।
- ਨਿਰਠਾ ਲੈਣ ਦੀ ਘਟ:** ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।
- ਭੁੱਲੀ ਸੋਚ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:** ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।
- ਚੰਗੀ ਟਿੱਪਣੀ-ਉੱਚ ਰੱਖ ਕੈਨਣ:** ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।

RESOURCES

- Interpretation services in community:
 - [MOSAIC Interpretation and Translation](#) (in more than 80 languages)
 - [Options Translation and Interpretation Services](#)
- HealthLink BC (Nurseline) 8-1-1
 - Translation services available in 130 languages
- In Fraser Health services e.g. acute care and Fraser Health community clinics:
 - http://fhpulse/clinical_resources/diversity_translation_services/Pages/InterpreterServices.aspx
 - [Provincial Language Service](#) (in over 150 languages)

- For more information, please contact:
 - Dr. Leena Jain
leena.jain@fraserhealth.ca
 - Jeevan Sangha
jeevan.sangha@fraserhealth.ca