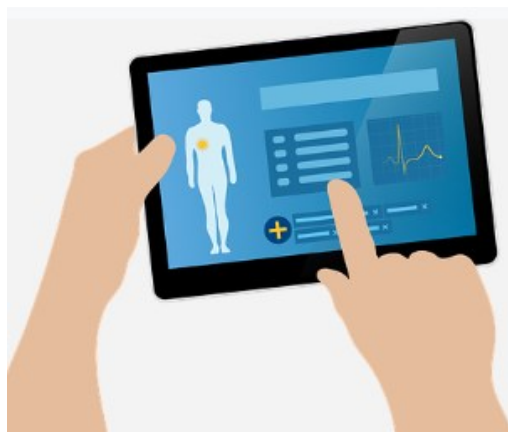


- स्वस्थ जीवनशैली चुनने से आपके मस्तिष्क स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है, जैसे कि:

- ⇒ तनाव कम करना, तनावमुक्त होने, ध्यान अथवा अन्य तनाव घटाने की तकनीकों का अभ्यास करना।
- ⇒ स्वस्थ खानपान चुनना।
- ⇒ धूम्रपान छोड़ना और अधिक शराब पीने से बचना।
- ⇒ जांच कराने और किसी विशिष्ट स्वास्थ्य समस्या दोनों के लिए नियमित रूप से अपने डॉक्टर से मिलना।
- ⇒ अपनी संख्याओं पर नजर रखना: अपने ब्लड प्रेशर, कोलेस्टेरॉल, ब्लड शुगर, और वजन को सिफारिश की गई सीमाओं में रखना।
- ⇒ सक्रिय रहना और मध्यम स्तर के शारीरिक कार्यकलाप बनाए रखना।



First Link®

YOUR LINK TO DEMENTIA SUPPORT

अल्जाइमर सोसायटी ऑफ बीसी द्वारा **First Link®** डिमेन्शिया सपोर्ट प्रदान किया जाता है जिसमें डिमेन्शिया वाले लोगों, उनके देखभालकर्ताओं और परिवारों को सहायता तथा सीखने के अवसरों से जोड़ा जाता है जो कि इस रोग के बढ़ने के दौरान किसी भी बिंदु पर किया जा सकता है। **First Link®** संपूर्ण प्रोविंस में सभी कम्युनिटीज में उपलब्ध है, और इस तक तीन प्रकार से पहुंचा जा सकता है:

- किसी स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या कम्युनिटी संगठन द्वारा रेफरल।
- अल्जाइमर सोसायटी ऑफ बी.सी. के किसी रीजनल रिसोर्स सेन्टर पर जाकर।
- **First Link®** डिमेन्शिया हेल्प लाइन (1-800-936-6033) में फोन करके।

पंजाबी में सेवा के लिए, कृपया सपोर्ट एंड एजुकेशन कोऑर्डिनेटर बलजीत जज से 604-449-5003 पर बात करने के लिए साउथ एशियन डिमेन्शिया हेल्प लाइन को कॉल करें (सोमवार से शुक्रवार, 9 बजे प्रातः से 4 बजे सायं)।

Alzheimer Society
BRITISH COLUMBIA

 **fraserhealth**
Better health. Best in health care.

अपने मस्तिष्क को
स्वस्थ रखें

Keep Your Brain Healthy

••• डिमेन्शिया को
समझना



फ्रेज़र हेल्थ

क्षेत्रीय डिमेन्शिया रणनीति

डिमेन्शिया केवल भूलने से भी अधिक होता है। क्या मुझे डिमेन्शिया है?

बहुत से बुजुर्गों, उनके मित्रों और परिवार वालों को डिमेन्शिया या अल्जाइमर रोग होने की चिंता रहती है। डिमेन्शिया बूढ़ा होने का सामान्य हिस्सा नहीं है और यह सभी बुजुर्गों में नहीं होता है। यदि आपको, परिवार या दोस्तों या देखभालकर्ताओं को नौकरी पर, सामाजिक स्थितियों अथा रोजमर्रा के जीवन में काम करने की आपकी योग्यता में परिवर्तन दिखाई देते हैं, तो डॉक्टर से मिलें।

सामान्य बुढ़ापा	डिमेन्शिया
वर्षों पहले के वार्तालापों अथवा घटनाओं का ब्योरा याद न कर पाना	हाल ही के वार्तालापों अथवा घटनाओं का ब्योरा याद न कर पाना
किसी परिचित का नाम याद न कर पाना	परिवार के सदस्यों के नाम पहचानना या याद न कर पाना
कभी-कभार चीजों या घटनाओं को भूलना	अक्सर चीजों या घटनाओं को भूलना

इसके क्या चिह्न हैं?

अल्जाइमर सोसायटी ऑफ कैंनेडा द्वारा निम्नलिखित को डिमेन्शिया के चिह्नों के तौर पर बताया गया है:

1. दैनिक क्षमताओं को प्रभावित करने वाली याददाश्त की हानि।
2. परिचित कार्यों को करने में कठिनाई होना।
3. भाषा के साथ समस्याएं (अर्थात, सही शब्द याद न आना और बातचीत पर कायम रहना)।
4. समय और स्थान के बारे में भ्रम।
5. अनुमान या परख बिगड़ना (अर्थात, सही निर्णय नहीं ले पाना)।
6. अमूर्त चिंतन में समस्या (अर्थात, समझने, सोचने, याद करने और तर्क देने की क्षमता कम हो जाना)।
7. चीजें गलत जगह रखना।
8. मनोदशा और व्यवहार में परिवर्तन होना।
9. व्यक्तित्व में परिवर्तन होना।
10. पहल करने का अभाव।

यदि आप अपने साथ या किसी जानकार के साथ इनमें से एक या अधिक को होते देखते हैं तो अपने डॉक्टर से बात करें।¹

¹अल्जाइमर सोसायटी ऑफ कैंनेडा: "10 वॉर्निंग साइन्स" से साभार

स्वस्थ मस्तिष्क और जीवनशैली कैसे बनाए रखें

- प्रतिदिन निम्नलिखित को करके अपने मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखें:
 - ⇒ ऐसे गेम खेलना जो आपके मस्तिष्क को चुनौती दें - शतरंज, कार्ड, शब्दों या अंकों की पहेलियां, आदि।
 - ⇒ किसी नई रुचि पर काम करना, नई भाषा सीखना, संगीत यंत्र बजाना, कोर्स लेना।



- सामाजिक रूप से जुड़े रहने से आपको मानसिक रूप से जुड़े रहने में सहायता मिलती है, निम्नलिखित को करने का प्रयास करें:
 - ⇒ परिवार और मित्रों के साथ आयोजनों का आनंद लेना।
 - ⇒ कार्यबल में सक्रिय रहना और वालंटियर बनना।

