ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ (ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ)

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਹੈ, ਪਰ ਮੱਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ (GP) ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਥਾਨਕ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ (Dementia Directory) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ (Dementia Directory) ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ
- ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ
- ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਬੋਧਾਤਮਕ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (CDAMS)

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

gphn.org.au/what-we-do/programs/programs-aged-care/dementia-or-cognitive-decline/

ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ My Aged Care (ਮਾਈ ਏਜਡ ਕੇਅਰ) ਅਤੇ NDIS ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ GP ਵੱਲੋਂ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਲੋਕਲ ਸਪੋਰਟ ਫਾਈਂਡਰ (Dementia Local Support Finder) 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

1. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ (GP) ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨੇ ਦੇਖੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਟੈਸਟ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

- ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੇ ਗਏ ਬਦਲਾਅ (ਹਾਲੀਆ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ, ਉਲਝਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ) ਅਤ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।
- ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

- ਕੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

2. ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ (GP) ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਜੇਰੀਏਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ, ਜਾਂ ਕੋਗਨਿਟਿਵ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਮੈਮੋਰੀ ਸਰਵਿਸ (CDAMS) ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਗੌਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਖ਼ੂਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੈਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਧਿਆਨ, ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਟੈਸਟ।
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ।

ਰੋਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਕਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਫ਼ੀਸ ਕਿੰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਮਾਹਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

3. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਓ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ
- ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ
- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿਓ
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ

ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਏ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਅਜਿਹੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ)। ਬਾਕੀ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਸਲਾਹਕਾਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ) ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: murrayphn.org.au/dementiapathways

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

- ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

4. ਨਿਰੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨਾਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੇ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ, ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਸਪੀਚ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ) ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਉਹ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ (ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ) ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਬਾਕਾਇਦਾ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਾਲਾਨਾ) ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

- ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ/ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਚੈੱਕ-ਅਪ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੇਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਸੁਝਾਅ

1. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ - ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ।
3. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਲਿਖਕੇ ਦੇਣ।
4. ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਏ ਹੋ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੰਮੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
6. ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਗਾਈਡ (Dementia Guide) ਦੇ ਪੰਨਾ 149 'ਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Dementia Australia) ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। (ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ QR ਕੋਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)।

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇੱਥੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਹਾਇਕ ਸਿਹਤ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਕਿੱਤਾਮਈ ਥੈਰੇਪਿਸਟ), ਆਵਾਜਾਈ, ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ:

- **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ,** ਤਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਪੰਗਤਾ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ (NDIS) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ndis.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ: **1800 800 110** ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ
- **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ,** ਤਾਂ ਮਾਈ ਏਜਡ ਕੇਅਰ (My Aged Care) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। myagedcare.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ: **1800 200 422** ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ
- **ਜੇ ਤੁਸੀਂ 50 – 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਜਾਂ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ,** ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NDIS ਜਾਂ ਮਾਈ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Dementia Australia) 38 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। dementia.org.au/languages 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਪੋਰਟ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Dementia Support Australia) ਕੋਲ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। dementia.com.au/resource-hub 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੂਵਿੰਗ ਪਿਕਚਰਜ਼ (Moving Pictures) ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ। movingpictures.org.au/Pages/FAQs/Category/mp-genie ਜਾਂ movingpictures.org.au/films 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **131 450** 'ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ਼ੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ **133 677** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

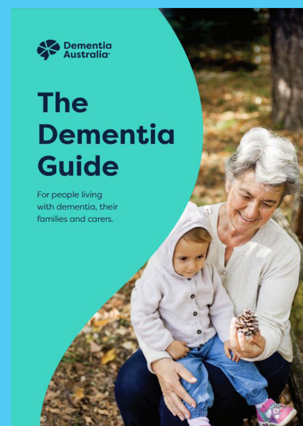
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Carer Gateway (**ਕੇਅਰਰ ਗੇਟਵੇਅ**) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

carergateway.gov.au
'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ: **1800 422 737**

Carer Gateway
An Australian Government Initiative

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਗਾਈਡ ਪ੍ਰਿੰਟ ਅਤੇ ਆਡੀਓ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹਰ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪੜਾਅ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। dementia.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਗਾਈਡ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (National Dementia Helpline)
ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।

1800 100 500 **ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ**
ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਪੋਰਟ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ (Dementia Behaviour Management Advisory Service) ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਦਖ਼ਲ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1800 699 799 **ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ**
ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ

DS Dementia Support Australia
Funded by the Australian Government
A service led by HammondCare

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਲਿੰਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
1800 100 500 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਇਸ ਸਹਿਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੁਆਰਾ The Dementia Guide (ਦਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਗਾਈਡ) ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

phn VICTORIAN-TASMANIAN ALLIANCE
An Australian Government Initiative