



Dementia
Australia™

क्या आप सोच- विचार करने की अपनी शक्ति और अपनी स्मरण-शक्ति को लेकर चिंतित हैं?

यहाँ वे काम दिए गए हैं जो आप कर
सकते/सकती हैं





क्या आपने अपने सोच-विचार या व्यवहार में कोई बदलाव महसूस किए हैं? क्या आप अपनी स्मरण-शक्ति के लगातार कम होने को लेकर चिंतित हैं?

हो सकता है कि आपने किसी परिजन या मित्र में ये परिवर्तन देखे हों?

सोच-विचार करने में बदलाव होने और स्मरण-शक्ति के खोने के कई कारण हो सकते हैं। इनमें शामिल हैं:

- तनाव
- पीड़ा
- स्थायी रोग
- कुछ दवाईयाँ
- शराब
- थकावट।

कभी-कभी, लक्षण प्रारम्भिक डिमेंशिया के संकेत हो सकते हैं।

स्मरण-शक्ति में मुख्य बदलाव होना किसी भी आयु में सामान्य नहीं है।

यदि आप कठिनाईयों का अनुभव कर रहे/रही हैं, तो आपको डॉक्टर से मिलना चाहिए।

अपने डॉक्टर से बात करना

ऐसी कोई एक चिकित्सीय जांच नहीं है जो यह दर्शाए कि कोई व्यक्ति डिमेंशिया से ग्रस्त है।

आप जिन कठिनाईयों का अनुभव कर रहे/रही हैं, उनके बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। आपका डॉक्टर आपका शारीरिक और न्यूरोलॉजिकल (तंत्रिका संबंधी) परीक्षण करेगा। आपको किसी विशेषज्ञ को भी रेफर किया जा सकता है ताकि आपके लक्षणों के अन्य संभावी कारणों की जांच-पड़ताल की जा सके।

अपनी मुलाकात के दौरान, आपको:

- अपनी चिंताओं की सूची अपने साथ लानी चाहिए
- अपने डॉक्टर को यह बताएँ कि आपको समस्याएँ कब से हैं और क्या ये और अधिक बिगड़ गई हैं
- आप जिन दवाईयों, विटामिन और सप्लीमेंट का सेवन करते/करती हैं, वे अपने साथ लाएँ।



अपनी एपॉइंटमेंट का अधिक से अधिक लाभ उठाएँ

- अधिक देर की एपॉइंटमेंट बुक करें।
- किसी मित्र या परिजन को अपने साथ ले जाएँ।
- सवाल पूछें और यदि आपको कुछ समझ नहीं आता है तो अपने डॉक्टर को बताएँ।
- मुलाकात के दौरान नोट्स बनाएँ।
- यह चर्चा करें कि क्या आपको किसी विशेषज्ञ से आगे और आकलन कराने की ज़रूरत है या नहीं।

“

रोग-निदान किए जाने से राहत मिली। रोग का पता न होना एक अच्छी बात नहीं है। ”

फ्रेड, Alzheimer's रोग पीड़ित

जितनी जल्दी आप कदम उठाएँ, उतना ही बेहतर है

हो सकता है कि आपके लक्षण डिमेंशिया के कारण उत्पन्न न हुए हों। परन्तु यदि ऐसा है, तो शुरुआत में रोग-निदान किए जाना सहायक होगा।

डिमेंशिया ग्रस्त रहकर आप अच्छे से जीवन कैसे व्यतीत कर सकते/सकती हैं और अपने जीवन पर नियंत्रण कैसे रख सकते/सकती हैं, यह समझने के लिए आप सहायता और सूचना तक पहुँच प्राप्त कर सकते/सकती हैं। आप आगे की योजना बना सकते/सकती हैं और सर्वश्रेष्ठ संभव जीवन जीने के लिए सकारात्मक कदम उठा सकते/सकती हैं।

“

हमें बहुत खुशी है कि हमारा रोग-निदान शुरु में ही हो गया। हमें मेरी क्षमताओं से मेल खाने के लिए हमारी जीवन-शैली को बदलने का अवसर मिला। हमने भविष्य के लिए निश्चित योजनाएँ बनाईं। ”

मरिया, वैस्क्यूलर डिमेंशिया पीड़िता

डिमेंशिया (मनोभ्रंश-रोग) क्या है?

डिमेंशिया शब्द का प्रयोग बीमारियों के एक बड़े समूह के लक्षणों का वर्णन करने के लिए किया जाता है जो व्यक्ति के काम करने की क्षमता में प्रगतिशील रूप से कमी लाते हैं। डिमेंशिया के कई ज्ञात प्रकार हैं। Alzheimer's रोग सबसे सामान्य प्रकार है।

डिमेंशिया किसी को भी हो सकता है। यह 65 साल की आयु से अधिक के लोगों में अधिक सामान्य है, विशेषकर 85 साल की आयु से अधिक के लोगों में।

केवल कोई डॉक्टर या विशेषज्ञ ही ठीक तरीके से डिमेंशिया का रोग-निदान कर सकता है।



क्या आप सोच-विचार करने की अपनी शक्ति और अपनी स्मरण-शक्ति को लेकर चिंतित हैं, से सम्बन्धित जांच-सूची

यदि अपनी या किसी परिजन या मित्र की सोच-विचार करने की शक्ति और स्मरण शक्ति को लेकर आपको चिंताएँ हैं, तो निम्नलिखित जांच-सूची पूरी करें।

मुझे हाल ही की घटनाएँ याद रखने में मुश्किल आती है

- शायद ही कभी कभी-कभी अक्सर

मुझे सही शब्द खोजने में मुश्किल आती है

- शायद ही कभी कभी-कभी अक्सर

मुझे दिन और दिनांक याद रखने में मुश्किल आती है

- शायद ही कभी कभी-कभी अक्सर

मैं यह भूल जाता/जाती हूँ कि चीज़ें आम-तौर पर कहाँ रखी हैं

- शायद ही कभी कभी-कभी अक्सर

मुझे अपनी दिनचर्या में परिवर्तन करने में तालमेल बिठाने में मुश्किल आती है

- शायद ही कभी कभी-कभी अक्सर

मुझे लिखित विषय-वस्तु समझने या टेलीविज़न पर कहानी का अनुसरण करने में मुश्किल आती है

- शायद ही कभी कभी-कभी अक्सर

मुझे वार्तालापों का अनुसरण करने और इनमें भाग लेने में मुश्किल आती है, विशेषकर समूहों में

- शायद ही कभी कभी-कभी अक्सर

मुझे वित्त संबंधी काम का प्रबंध करने में मुश्किल आती है, जैसे कि बैंकिंग या चेंज़ की गणना करना

- शायद ही कभी कभी-कभी अक्सर

मुझे रोज़मर्रा की गतिविधियों में मुश्किल आती है जैसे कि स्थानीय शॉपिंग सेंटर में रास्ता खोजने में

- शायद ही कभी कभी-कभी अक्सर

उन गतिविधियों में मेरी रुचि कम हो रही है जिन्हें करने में आम-तौर पर मुझे आनन्द आता है

- शायद ही कभी कभी-कभी अक्सर

मुझे समस्याओं का समाधान सोचने में मुश्किल आती है

- शायद ही कभी कभी-कभी अक्सर

परिजनों और/या मित्रों ने मेरी खराब याददाश्त को लेकर टिप्पणियाँ की हैं

- शायद ही कभी कभी-कभी अक्सर

यदि आपने अधिकतर 'कभी-कभी' या 'अक्सर' पर सही का निशान लगाया है, तो आपको अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए।



Dementia Australia के बारे में

Dementia Australia डिमेंशिया से ग्रस्त लगभग आधे मिलियन (पांच लाख) ऑस्ट्रेलियाई लोगों, और अपनी देखरेख में आने वाले करीब 1.6 मिलियन (16 लाख) लोगों के लिए विश्वसनीय सूचना, शिक्षा और सेवाओं का स्रोत है।

हम सकारात्मक बदलाव की वकालत करते हैं और अहम अनुसंधान का समर्थन करते हैं। हम यहाँ डिमेंशिया से प्रभावित लोगों की सहायता करने और, जितना संभव हो सके, उन्हें उतने अच्छे से जीवन जीने में सक्षम बनाने के लिए हैं।

चाहे आप डिमेंशिया से कैसे भी प्रभावित हों, हम यहाँ आपके लिए हैं।

National Dementia Helpline **1800 100 500**



भाषाई सहायता के लिए इस नम्बर
पर फोन करें **131 450**

हमें ऑनलाइन खोजें
dementia.org.au

