



Dementia
Australia™

तपाईंको सोच र स्मरणबारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ?

तपाईंले गर्न सक्ने कुराहरू यहाँ उल्लेखित
छन्





के तपाईंले आफ्नो सोच वा व्यवहारमा परिवर्तन पाउनु भएको छ? के तपाईं आफ्नो स्मरणमा भइरहेको बढ्दो गल्तीहरूबारे चिन्तित हुनुहुन्छ?

शायद तपाईंले यी परिवर्तनहरू परिवारका सदस्य वा साथीमा देख्नुभएको छ कि?

घेरै कुराहरूले सोचाइमा परिवर्तन वा स्मरण गुमाउने गराउँछ। यसमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:

- तनाव
- पीडा
- दीर्घकालीन रोग
- केही औषधिहरू
- रक्सी
- थकान

कहिलेकाहीं यसका लक्षणहरू प्रारम्भिक डिमेन्सियाको संकेत हुन्छन्।

स्मरणमा आउने ठूला परिवर्तनहरू कुनै पनि उमेरमा सामान्य हुँदैनन्।

यदि तपाईं कठिनाइहरूको अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले डाक्टरलाई भेट्नु पर्छ।

तपाईंको डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्

कसैलाई डिमेन्सिया छ कि छैन भनेर देखाउने कुनै चिकित्सा परीक्षण छैन।

तपाईंले अनुभव गरिरहेका कठिनाइहरूको बारेमा तपाईंको डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई शारीरिक र स्नायुजन्य परीक्षण गर्नेछ। तपाईंलाई तपाईंको लक्षणहरूको अन्य सम्भावित कारणहरूको छानबिन गर्न एक विशेषज्ञलाई पनि रेफर गरिदिन सक्छ।

तपाईंको चिकित्सकसँगको भेटको क्रममा, तपाईंले:

- तपाईंको चिन्ताको सूची आफूसँग ल्याउनुहोस्
- तपाईंको डाक्टरलाई बताउनुहोस् कि तपाईंले कति समय देखि समस्या भोग्नु भएको छ र यो अवस्था झन् बिग्रदै गएको छन् कि
- तपाईंले खाँदै गरेका औषधि, मिटामिन र अन्य औषधिहरूको सूची ल्याउनुहोस्।



तपाईंको चिकित्सकसँगको भेटबाट अधिक लाभ पाउनुहोस्

- लामो भेटघाटको समय मिलाउनुहोस्।
- आफूसँग कुनै साथी वा परिवारको सदस्य लैजानुहोस्।
- प्रश्न सोध्नुहोस् र यदि तपाईंले केही बुझ्ने भन्ने आफ्नो डाक्टरलाई थाहा दिनुहोस्।
- भेटघाटको बखत टिपोट लेख्नुहोस्।
- तपाईंलाई विशेषज्ञद्वारा थप परीक्षण गराउनु पर्छ कि पर्दैन छलफल गर्नुहोस्।

“

रोग पत्ता लाग्दा राहत भयो। सबैभन्दा नराम्रो कुरा थाहा नहुनु हो। ”

फ्रेडलाई अल्जाइमर रोग लागेको छ

जति चाँडो कदम चाल्न सकियो त्यति राम्रो हुनेछ

तपाईंको लक्षण डिमेन्सियाको कारणले नभएको हुन सक्छ। तर यदि डिमेन्सिया हो भने, चाँडो पत्ता लागेमा राम्रो हुनेछ।

तपाईं कसरी डिमेन्सियासहित जीवनयापन गर्न सक्नुहुन्छ र आफ्नो जीवनको नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने बुझ्नको लागि तपाईंले सहायता र जानकारीमाथि पहुँच पाउन सक्नुहुन्छ। तपाईं अगाडि नै योजना बनाउन सक्नुहुन्छ र सकभर उत्तम जीवन बिताउनको लागि सकारात्मक कदमहरू लिन सक्नुहुन्छ।

“

हामी धेरै खुशी छौं कि हामीले त्यो शुरुमै थाहा पाइसकेका छौं। हामीले मेरो क्षमताहरूसँग मेल खाने राम्रो जीवनशैली परिवर्तन गर्ने मौका पायौं। हामीले भविष्यको लागि निश्चित योजनाहरू बनायौं। ”

मारियालाई भास्कुलर डिमेन्सियाको भएको छ

डिमेन्सिया के हो?

डिमेन्सिया भनेको व्यक्तिको कार्यप्रणालीमा क्रमिक गिरावट निम्त्याउने एक ठूलो रोगका समूहका लक्षणहरूलाई वर्णन गर्न प्रयोग गरिने शब्द हो। डिमेन्सियाका धेरै ज्ञात प्रकारहरू छन्। अल्जाइमर्स रोग सबैभन्दा सामान्य प्रकार हो।

डिमेन्सिया जसलाई पनि हुन सक्छ। यो ६५ वर्षको उमेरभन्दा माथिका मानिसहरूमा बढि हुन्छ र विशेषगरी ८५ वर्ष नाघिसकेकाहरूमा।

केवल डाक्टर वा विशेषज्ञले डिमेन्सियाको राम्रोसँग निदान गर्न सक्छ।



तपाईंको सोच र स्मरणबारेमा चिन्ताको जाँचसूची

यदि तपाईंको, वा परिवारको सदस्य वा साथीको सोच वा स्मरणमा दुखिएको परिवर्तनबारेमा चिन्ता लाग्छ भने, तलको जाँचसूची पूरा गर्नुहोस्।

मलाई हालका क्रियाकलाप/घटनाहरू सम्झन समस्या भएको छ

विरलै कहिलेकाहीं प्रायः

मलाई बोल्नको लागि सही शब्द फेला पार्न समस्या छ

विरलै कहिलेकाहीं प्रायः

मलाई दिन र मिति याद गर्नमा समस्या छ

विरलै कहिलेकाहीं प्रायः

म अक्सर चीजहरू कहाँ राखिन्छु बिर्सन्छु

विरलै कहिलेकाहीं प्रायः

मलाई मेरो दैनिक तालिकामा हुने परिवर्तनहरू मिलाउन गाह्रो लाग्छ

विरलै कहिलेकाहीं प्रायः

मलाई लिखित सामग्री बुझ्न वा टेलिभिजन हेर्दा कहानी बुझ्न समस्या छ

विरलै कहिलेकाहीं प्रायः

मलाई कुराकानी पहिल्याउन र यसमा भाग लिन गाह्रो लाग्छ, विशेषगरी समूहहरूमा

विरलै कहिलेकाहीं प्रायः

मलाई वित्तीय कुरा सम्हाल्न समस्या छ, जस्तै बैंकिङ्ग वा खुद्रा गणना गर्न

विरलै कहिलेकाहीं प्रायः

मलाई दैनिक गतिविधिहरूमा कठिनाइ हुन्छ जस्तै स्थानीय शपिंग सेन्टरमा बाटो खोज्न

विरलै कहिलेकाहीं प्रायः

मैले प्रायः आनन्द लिने गतिविधिहरूमा रुचि हराएर गइरहेकोछ

विरलै कहिलेकाहीं प्रायः

मलाई समस्याहरू बारेमा सोचन गाह्रो भइरहेको छ

विरलै कहिलेकाहीं प्रायः

परिवार र / वा साथीहरूले मेरो कमजोर स्मरणको बारेमा टिप्पणी गर्ने गरेका छन्

विरलै कहिलेकाहीं प्रायः

यदि तपाईंले धेरैजसो 'कहिलेकाहीं' वा 'प्रायः' मा ठीक चिह्न लगाउनु भएको छ भने तपाईंले आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नु पर्छ।



डिमेन्सिया अष्ट्रेलियाको बारेमा

डिमेन्सिया अष्ट्रेलिया डिमेन्सिया (स्मरण हराएका) का भएका अनुमानित पाँच लाख अष्ट्रेलियालीहरू र उनीहरूको हेरचाहमा संलग्न लगभग १६ लाख मानिसहरूको लागि विश्वासनीय जानकारी, शिक्षा र सेवाहरूको एक स्रोत हो।

हामी सकारात्मक परिवर्तनको लागि वकालत गर्दछौं र महत्वपूर्ण अनुसन्धानलाई सहायता गर्दछौं। हामी डिमेन्सियाबाट प्रभावित मानिसहरूलाई सहायता गर्न र उनीहरूलाई सक्दो उत्तम तरिकाले बाँच्न सक्षम बनाउन चाहन्छौं।

तपाईं डिमेन्सियाद्वारा कसरी प्रभावित हुनुहुन्छ भन्ने कुराले फरक पर्दैन। हामी तपाईं तपाईंलाई मद्दत गर्न तयार छौं।

National Dementia Helpline 1800 100 500



भाषिक सहयोगको लागि फोन
गर्नुहोस्: **131 450**

हामीलाई अनलाइन भेटाउनुहोस्
dementia.org.au

