



Dementia
Australia™

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ- ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ?

ਇੱਥੇ ਉਹ ਕੰਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ
ਸਕਦੇ ਹੋ





ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਦਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਦਲਾਓ ਦੇਖੇ ਹੋਣ?

ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਓ ਹੋਣ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਚੱਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤਣਾਅ
- ਦਰਦ
- ਸਥਾਈ ਬੀਮਾਰੀ
- ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ
- ਸ਼ਰਾਬ
- ਥਕਾਵਟ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਡਿਮੋਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਬਦਲਾਓ ਹੋਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ

ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦੱਸੇ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜ਼ਿਕਲ (ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੰਬੰਧੀ) ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਵੀ ਰੇਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬਿਗਾੜ ਆਇਆ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।



ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਚੁੱਕੋ

- ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਨੋਟਸ ਬਣਾਓ।
- ਇਹ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।



ਰੋਗ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ। ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਫਰੈਡ, Alzheimer's ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ

ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਉੱਨੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਪਰ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੋਗ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਪੀੜਿਤ ਰਹਿ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਗਲੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਰਬੋਤਮ ਸੰਭਵ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

“

ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਰੋਗ-
ਨਿਦਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਗਿਆ।
ਸਾਨੂੰ ਮੇਰੀ ਸਮਰਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ
ਖਾਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ
ਬਦਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਅਸੀਂ
ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ
ਬਣਾਈਆਂ। ”

ਮਰੀਆ, ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਲਾ

ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਮੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕਈ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨ ਹਨ। Alzheimer's ਬੀਮਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ।

ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਆਮ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ 85 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ।

ਸਿਰਫ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਹੀ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਰੋਗ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

ਜੇ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਸ਼ਾਇਦ ਦੀ ਕਦੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਕਸਰ

ਮੈਨੂੰ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਸ਼ਾਇਦ ਦੀ ਕਦੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਕਸਰ

ਮੈਨੂੰ ਦਿਨ ਅਤੇ ਤਰੀਕ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਸ਼ਾਇਦ ਦੀ ਕਦੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਕਸਰ

ਮੈਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਮ-ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ

ਸ਼ਾਇਦ ਦੀ ਕਦੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਕਸਰ

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਸ਼ਾਇਦ ਦੀ ਕਦੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਕਸਰ

ਮੈਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਸਤੂ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਉੱਤੇ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਸ਼ਾਇਦ ਦੀ ਕਦੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਕਸਰ

ਮੈਨੂੰ ਗੱਲਾਬਾਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ

ਸ਼ਾਇਦ ਦੀ ਕਦੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਕਸਰ

ਮੈਨੂੰ ਵਿੱਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਂ ਚੈਂਜ਼ ਦੀ ਗਿਨਤੀ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਇਦ ਦੀ ਕਦੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਕਸਰ

ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੇਂਟਰ ਵਿੱਚ ਰਸਤੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ

ਸ਼ਾਇਦ ਦੀ ਕਦੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਕਸਰ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਮ-ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਸ਼ਾਇਦ ਦੀ ਕਦੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਕਸਰ

ਮੈਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਸ਼ਾਇਦ ਦੀ ਕਦੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਕਸਰ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਖਰਾਬ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ

ਸ਼ਾਇਦ ਦੀ ਕਦੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਕਸਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾਤਰ 'ਕਦੇ-ਕਦੇ' ਜਾਂ 'ਅਕਸਰ' ਉੱਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



Dementia Australia ਬਾਰੇ

Dementia Australia ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਗ੍ਰਸਤ ਕਰੀਬ ਅੱਧੇ ਮਿਲੀਅਨ (ਪੰਜ ਲੱਖ) ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਲੋਕਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਰੀਬ 1.6 ਮਿਲੀਅਨ (16 ਲੱਖ) ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਓ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਖੋਜ ਦੀ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋਗੇ ਹਾਂ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋਵੋ, ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋਗੇ ਹਾਂ।

National Dementia Helpline 1800 100 500



ਭਾਸ਼ਾਈ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ
ਫੋਨ ਕਰੋ **131 450**

ਆਨਲਾਇਨ ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਕਰੋ
dementia.org.au

