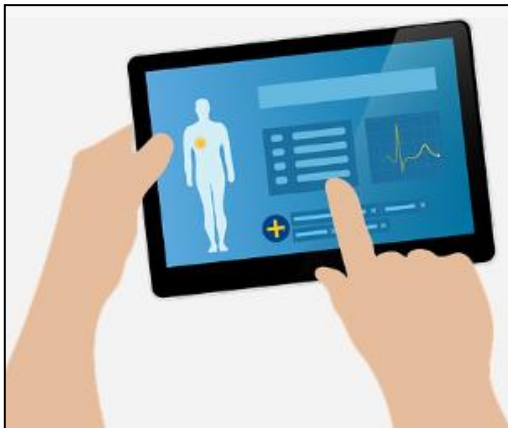


## ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਟਰੈੱਸ ਘਟਾਉ, ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿਣ, ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ (ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ) ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਟਰੈੱਸ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ, ਚੈੱਕ ਅੱਪ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਫਿਕਰ ਦੋਨਾਂ ਲਈ।
- ਆਪਣੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ: ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।
- ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।



ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਔਫ ਬੀ ਸੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿਚ ਫਸਟ ਲਿੰਕ ਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।

ਫਸਟ ਲਿੰਕ ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਕ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੰਸਥਾ ਵਲੋਂ ਰੈਫਰਲ ਨਾਲ।
- ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਔਫ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਕਿਸੇ ਰੀਜਨਲ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ।
- ਫਸਟ ਲਿੰਕ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪ-ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ (1-800-936-6033).

**Alzheimer Society**  
BRITISH COLUMBIA

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

Catalogue #265991 (October 2018) Punjabi  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)

Punjabi

## ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖੋ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ

### Keep Your Brain Healthy Getting to Know Dementia



ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ  
ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਇਲਾਕੇ ਲਈ ਪਲੈਨ

Fraser Health  
Regional Dementia Strategy



## ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਭੁੱਲਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ **ਨਹੀਂ** ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਕੰਮ 'ਤੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

ਆਮ ਬੁਢਾਪਾ	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ
ਸਾਲਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਵੇਰਵੇ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ	ਤਾਜ਼ਾ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਚੇਤੇ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ
ਕਦੇ ਕਦੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਯਾਦ ਨਾ ਰਹਿਣਾ	ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪਛਾਣਨਾ ਜਾਂ ਨਾਂਵਾਂ ਦਾ ਚੇਤਾ ਨਾ ਆਉਣਾ
ਕਦੇ ਕਦੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਯਾਦ ਆ ਜਾਣਾ	ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਭੁੱਲਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਯਾਦ ਨਾ ਆਉਣਾ

## ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ?

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੱਸਦੀ ਹੈ:

- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਣਾ ਜਿਹੜੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।
- ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ)।
- ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਭੰਬਲਭੂਸਾ।
- ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਹੋਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ)।
- ਗੂੜ੍ਹੀ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਸਮਝਣ, ਸੋਚਣ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਦਲੀਲ ਦੀ ਘੱਟ ਯੋਗਤਾ)।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ।
- ਮੂਡ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।
- ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।
- ਉੱਦਮ ਨਾ ਕਰ ਹੋਣਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ:  
“10 ਵਾਰਨਿੰਗ ਸਾਈਨਜ਼”

## ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਐਕਟਿਵ ਰੱਖੋ:

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਕੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੈਲੰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ – ਸ਼ਤਰੰਜ, ਤਾਸ਼, ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਪੜ੍ਹਾਂ, ਆਦਿ।
- ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਜ਼ਬਾਨ ਸਿੱਖੋ, ਕੋਈ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਓ, ਕੋਈ ਕੋਰਸ ਲਓ।



ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣੋ।