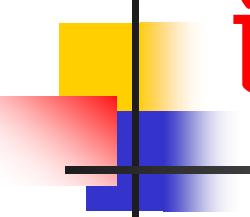


स्मरणशक्ति की परेशानियाँ

Memory Problems
Hindi

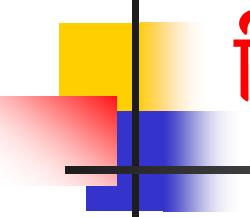


डिमेन्शिया क्या है?

- कई कारण हैं जो स्मरणशक्ति, वाक् कौशल, जजमेंट, ओरियंटेशन और गणना में निपुणता को प्रभावित कर सकते हैं।
- यह 30 और 40 साल उम्र के लोगों तो भी हो सकता है लेकिन अधिकतर 65 वर्ष से अधिक आयु वालों को ही होता है।

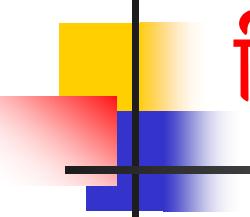
डिमेन्शिया कितना कॉमन है?

- 65 वर्ष से अधिक आयु के करीबन आधे लोगों को डिमेन्शिया होता है।



किस तरह की परेशानियाँ लोगों को संकेत करती हैं
कि उन्हें डिमेन्शिया हो सकता है?

- स्मरणशक्ति खोना
 - फोन नम्बर, लोगों के नाम भूलना
 - अपॉइंटमेंट, दवाई लेने के समय को भूलना
 - अभी हुई घटनाओं को भूल जाना (बीती हुई बातें याद रह सकती हैं)
 - बार बार वही प्रश्न करना या उसी बात को दोहराना
- वाक् शक्ति खोना
 - सही शब्द या सही कहावत या मुहावरे के उपयोग में कठिनाई
 - पढ़ाई लिखाई नहीं कर पाना



किस तरह की परेशानियाँ लोगों को संकेत करती हैं
कि उन्हें डिमेन्शिया हो सकता है?

समय और दिशा ज्ञान खोना

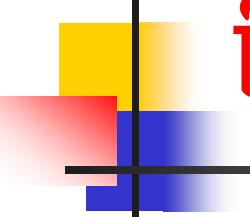
- कन्फ्यूज हो जाना कि आज क्या तारीख है या हफ्ते का कौन सा दिन है
- भूल जाना कि वे कहाँ हैं और वह जगह किस लिये है
- गुम हो जाना और इधर उधर भटकना

गणना शक्ति खोना

- चीजें खरीदते समय जोड़, बाकी न कर पाना और पैसा सँभालने में मुश्किल होना
- व्यक्तित्व और मूड में बदलाव

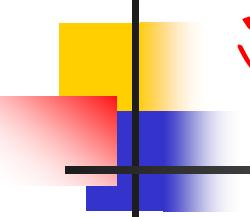
भूलकड़पन, स्मरणशक्ति की परेशानियाँ और डिमेन्शिया में क्या अन्तर है?

- भूलकड़पन : जब कोई आपको उस चीज़ की याद दिलाता है जो आप भूल गये हैं तो आपको आसानी से याद आ जाती है। यह सभी को होता है।
- स्मरणशक्ति की परेशानियाँ : अगर कोई याद भी दिलाता है तो भी आपको याद नहीं आता।
- डिमेन्शिया : इस में स्मरणशक्ति की परेशानियाँ शामिल हैं, लेकिन आपको अन्य लक्षण भी हो सकते हैं जैसे कि दिशा भूलना, निर्णय शक्ति, और सोचने की योग्यता को खोना
→ अगर आपको स्मरणशक्ति की परेशानियाँ हैं तो आपको डॉक्टर से जल्दी से जल्दी मिलना चाहिये



डिमेन्शिया होने के क्या कारण हैं?

- आल्जहाइमर रोग (३९ प्रतिशत)
- खून की नाड़ी या दिल का रोग (१४ प्रतिशत)
- पाक्सनसू रोग (८ प्रतिशत)
- एक से अधिक कारण (११ प्रतिशत)
- शराब
- खराब आहार
- डिहाइड्रेशन
- दवाई, विशेषतः यदि व्यक्ति कई तरह की ले रहा हो
- स्लीप एप्निया (सोने में परेशानी)
- मस्तिष्क में ट्यूमर
- डायबिटीज
- डिप्रेशन



आल्जहाइमर रोग क्या है?

- प्रेसिडेंट रीगन को यह रोग था। यह एक प्रकार का डिमेन्शन्या है।
- शुरू की अवस्था में इसे पहचानना मुश्किल है।
- यह समय के साथ बढ़ता जाता है।
- दवाइयों से इसके लक्षणों पर काबू पाया जा सकता है।

खून की नाड़ी और दिल से सम्बंधी डिमेन्शिया क्या है?

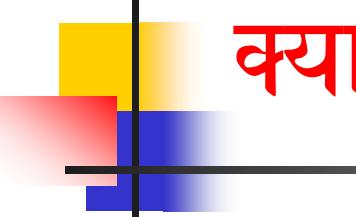
- वे लोग जिन्हें हाइ ब्लड प्रेशर, डायबिटीज हैं, जो सिगरेट पीते हैं या जो ओवरवेट (मोटे) हैं और व्यायाम नहीं करते उन्हें डिमेन्शिया अधिक होता है
- यह स्मरणशक्ति की परेशानियों से शुरू होता है लेकिन दवाइयों से इसे मस्तिष्क में अधिक क्षति करने से रोका जा सकता है।

क्या डिमेन्शिया के कारणों को पलटा या रोका जा सकता है ?

- थायरोइड में अव्यवस्था, खराब आहार, दवाइयों के साइड इफेक्ट स्मरणशक्ति परेशानियों के आम कारण हैं। अगर इन्हें शुरू की अवस्था में पहचान लिया जाये तो इन्हें पलटा या इन्हें बढ़ने से रोका जा सकता है।

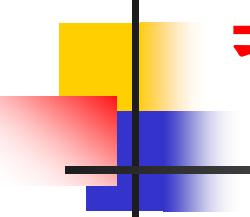
डिमेन्शिया की पहचान कैसे होती है ?

- डॉक्टर टेस्ट करते हैं डिमेन्शिया के कारणों को ढूँ। ढने के लिये जिन्हें ठीक किया जा सकता है ।
- अगर आपको पिछले स्लाइड्स में वर्णित लक्षण हैं तो डॉक्टर से मिलिये ।



क्या डिमेन्शन्या से बचा जा सकता है ?

- हाइ ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हाइ कोलेस्ट्रोल, दिल सम्बन्धी रोग, डिप्रेशन और थायरोइड डिसऑर्डर के लिये दवाई खाये और इसे नियंत्रण में रखिये
- सिगरेट मत पीजिये, संतुलित भोजन करिये, और नियमित व्यायाम कीजिये ।
- अपने मस्तिष्क का प्रयोग कीजिये
- पोजिटिव एटीट्यूड रखिये

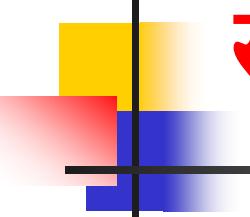


चीजें जो डिमेन्शिया होने से बचा सकती हैं

- हरी चाय
- सफेद या लाल वाइन
- करी
- कच्ची मछली (सूखी)
- टमाटर
- बोर्ड गेम
- बीच की उँगली को मालिश करना

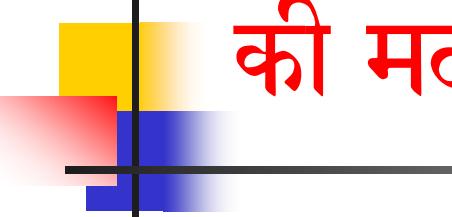
डिमेन्शिया ग्रसित लोगों के लिये प्रोग्राम और सेवाएँ

- डिमेन्शिया और क्या किया जा सकता है के बारे में शिक्षा
- सेफ रिट्न कार्यक्रम
- होम केयर
- कॉउन्सेलिंग
- अडल्ट डे सर्विसेज्
- रेस्पाइट सर्विसेज्
- नर्सिंग होम



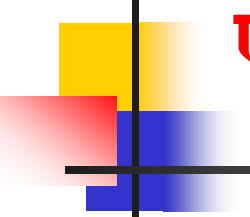
सेफ रिट्न कार्यक्रम

- एक नैशनल रजिस्ट्री उन लोगों की जो इधर उधर घूमते हैं और खो सकते हैं। ये खोए व्यक्ति को हृँढ़ने में मदद करती है।
- आप इस एजेंसी के द्वारा निःशुल्क रजिस्ट्रेशन कर सकते हैं।
- स्मरणशक्ति की परेशानियाँ वाले व्यक्ति की फोटो भेजें।



आप स्मरणशक्ति की परेशानियों वाले लोगों की मदद कैसे कर सकते हैं ?

- ऐसा प्रश्न न पूछिये जिसका उत्तर उन्हें देना पड़े ।
- अगर वे एक ही बात बार बार पूछें तो बेसब्र नहीं हो ।
- उनका आदर करें, ध्यान रखें और उनके साथ प्रेम का बताव करें ।
- मुस्कुराएँ और बहस न करें



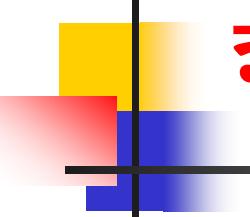
परिवार के लिये

- सीखें कि स्मरणशक्ति की परेशानियों वाले व्यक्ति की मदद कैसे करें
- स्मरणशक्ति की परेशानियों वाले व्यक्ति की देखभाल करने के लिये ज़रूरी सहायता माँगें
- अपना ख्याल रखें

सुझाव अगर व्यक्ति खो जाये तो

स्मरणशक्ति की परेशानियों वाले व्यक्ति को घर से निकलने से रोकने के लिये :

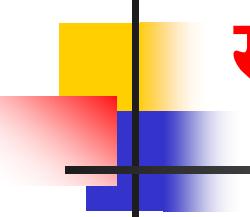
- दरवाजे बन्द (ताला लगा) कर रखें
- दरवाजे पर घंटी लगायें ताकि जब वे उसे खोल रहे हों तो आपको सुनाई पड़े
- यह पक्का करें कि उनके पास नाम और पते वाला आइडेन्टिफिकेशन है, जैसे कि सेफ रिट्न प्रोग्राम का ब्रेसलेट या माला



शौचालय सम्बन्धी सुझाव

अगर व्यक्ति को शौचालय जाने में मुश्किल हो रही हो तो :

- शौचालय के दरवाजे पर बड़ा चिन्ह या फोटो लगायें जिससे वे उसे पहचान सकें
- उन्हें हर दो घंटे पर शौचालय जाने के लिये प्रोत्साहित करें
- उन्हें आरामदायक वस्त्र पहनायें
- कैफीन एवं ऐसे अन्य पदार्थों को कम करें जिनके कारण शौच अधिक जाना पड़ता है



खाने के बारे में सुझाव

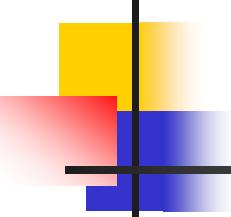
अगर खाना खिलाने में मुश्किल हो रही हो तो :

- खाना शान्त स्थान पर खायें, टी वी बंद कर दें
- एक समय एक तरह का खाना ही दें
- ऐसा खाना दें जो उँगलियों से खाया जा सकता है
- अगर व्यक्ति को गुस्सा आ जाये या वह खाना नहीं चाहता तो उसे मेज से ले जायें और कुछ देर बाद फिर खाने की कोशिश करें

समय बताने और चीजें खोजने के लिये सुझाव

स्मरणशक्ति खोने की प्रारम्भिक अवस्था के लोगों के लिये

- ऐसी घड़ी का प्रयोग करें जिसके नम्बर बड़े और पट्टने में आसान हों
- ड्रॉअर, अलमारी, कोठरी आदि पर चिन्ह या चित्र लगायें
- चश्मे जैसे चीजें हमेशा एक ही स्थान पर रखें



सोने के बारे में सुझाव

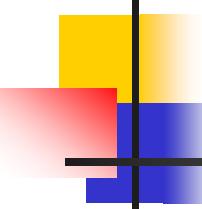
जब व्यक्ति को सोने में परेशानी हो तो :

- नैप का समय कम कर दें
- व्यक्ति से कहें कि वे दिन के समय व्यायाम करें
- डॉक्टर से बात करें

रात के समय की मुश्किलों के बारे में सुझाव

अगर व्यक्ति रात को नहीं सो पाता है तो :

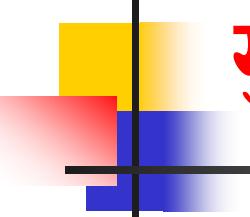
- गिरने और चोट से बचाने के लिये बत्ती जलाये रखें
- व्यक्ति को दिन के समय व्यस्त रखें जिससे वे रात के समय थके हों
- शांत वातावरण रखें



बातचीत के लिये सुझाव

अगर व्यक्ति को बोलने सुनने में मुश्किल हो रही है तोः

- छोटे और सरल वाक्यों का प्रयोग करें
- जो कहा हो ठीक उसी को दोहरायें
- व्यक्ति को जवाब देने के लिये एक मिनट इन्टेर्व्हिओर करें
- जार से नहीं बोलें
- जब उनसे बात करें तो उन्हें छुयें
- उन्हें आपसे बात करने के लिये प्रोत्साहित करें
- व्यक्ति के काम को देखें



गुस्से को संभालने के लिये सुझाव

अगर व्यक्ति गुस्सा हो जाये तो

- शान्त और कोमल आवाज में बोलें
- व्यक्ति को दूसरे कमरे में कुछ और करने के लिये ले जायें
- ऐसी अन्य स्थिति से दूर रहें जो व्यक्ति में क्रोध उत्पन्न करती है
- याद रखें कि जैसे समय बीतेगा क्रोध शान्त हो जायेगा

व्यक्ति को शान्त करने के लिये सुझाव

जब व्यक्ति बेचैन या उत्तेजित है

- उनसे धीरे से और शान्ति का बर्ताव करें
- उनकी पहचान का संगीत बजायें या जानी पहचानी फोटो देखें
- यह मालूम करने की कोशिश करें कि वे क्यों उत्तेजित हैं
- व्यक्ति को सैर के लिये ले जायें या उन्हें कोई काम दें
- डॉक्टर से दवाई के बारे में बात करें



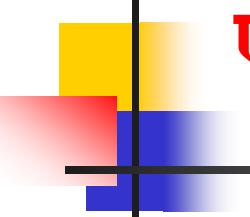
सुझाव अगर व्यक्ति आप पर आरोप लगाये

किसी पर चोरी या चोट लगाने का आरोप लगाना एक आम लक्षण है

- बहस नहीं करें
- उन्हें खोयी वस्तु फूढ़ने में मदद करें
- उनको अपने प्रेम का हौसला दें

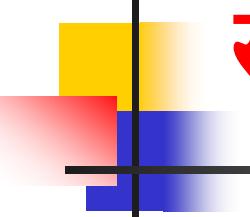
परिवार को मद्द

- सीखें कि स्मरणशक्ति की परेशानियाँ क्या हैं और उनके बारे में क्या किया जा सकता है
- परिवार के सदस्यों को मौका दें कि वे अपनी भावनाओं जैसे कि क्रोध, दुःख, निराशा, गिल्ट को प्रकट कर सकें
- ऐसे अन्य व्यक्तियों से बात करें जो स्मरणशक्ति परेशानियाँ से ग्रसित लोगों की देखभाल कर रहे हैं
- परिवार के रूप में उन चीजों को करें जो आपको आनंद देती थी



परिवार को मद्द, जारी

- स्मरणशक्ति की परेशानियों वाले व्यक्ति की देखभाल में परिवार के अन्य सदस्यों की मद्द लें
- अडल्ट डे सर्विसेज् या होम केयर सर्विसेज् का प्रयोग करें
- किसी को दोष नहीं दे - ये किसी की गलती नहीं है
- जब घर में व्यक्ति की देखभाल करना सम्भव नहीं है तो नर्सिंग होम के बारे में सोचें



समाप्ति

- स्मरणशक्ति की परेशानियों वाले व्यक्ति की देखभाल करना आसान नहीं है। इसके लिये तपस्या और समर्पण चाहिये।
- यह आपके परिवार के छुपे हुए गुणों और निपुणताओं को खोजने और बढ़ाने का मौका देता है।

प्रश्न?

अधिक मदद के लिये, सम्पर्क करें :

- आल्जहाइमर असोसियेशन को १-८००-२७२-३९०० पर फोन करें और अपनी भाषा का नाम बतायें, वे आपकी ऐसे व्यक्ति से बात करवायेंगे जो आपकी भाषा बोलता है और आपकी संस्कृति को समझता है
- उस एजेन्सी को फोन करें जो आज यह जानकारी प्रस्तुत कर रही है