

## अपनी स्मरण-शक्ति के बारे में चिंतित हैं?

### विस्मरणशील या घबराये हुए महसूस कर रहे हैं?

#### इसके कारण का पता लगाना सहायता लेने के लिए पहला कदम है

क्या आप अपनी स्मरण-शक्ति के निरन्तर धीरे-धीरे कम होने के बारे में या अपनी सोच अथवा वर्तव में अन्य बदलावों के बारे में चिंतित हो गए हैं? स्मरण-शक्ति तथा सोच में बदलाव के कई कारण हो सकते हैं जिनमें तनाव, उदासी, पीड़ा, पुराना रोग, औषधि या शराब व कभी-कभी प्रारम्भिक डेमेन्टिया शामिल हैं। स्मरण-शक्ति में महत्वपूर्ण बदलाव किसी भी आयु में सामान्य नहीं हैं तथा इन्हें गंभीरतापूर्वक समझा जाना चाहिए।

यदि आप इस प्रकार की समस्याओं का अनुभव कर रहे हैं तो कृपया अपने डाक्टर के साथ जल्द से जल्द परामर्श करें।

#### स्मरण-शक्ति व सोच में बदलाव के बारे में सामान्य लक्षणों की सूची

अपने पर लागू होने वालों पर गोला या सही का चिन्ह लगायें। यदि आपने किन्हीं लक्षणों ( सूची पर 'कभी-कभी' या 'अकसर' ) को दर्शाया है तो उस बारे में अपने डाक्टर के साथ परामर्श करें।

मुझे हाल ही में घटी घटनाओं को याद रखने में कठिनाई होती है	<input type="checkbox"/> कभी नहीं	<input type="checkbox"/> कभी-कभी	<input type="checkbox"/> अकसर
मुझे उचित शब्द पता करने में कठिनाई होती है	<input type="checkbox"/> कभी नहीं	<input type="checkbox"/> कभी-कभी	<input type="checkbox"/> अकसर
मुझे दिन या दिनांक याद रखने में कठिनाई होती है	<input type="checkbox"/> कभी नहीं	<input type="checkbox"/> कभी-कभी	<input type="checkbox"/> अकसर
मैं भूल जाता हूँ कि चीजें सामान्यता कहाँ रखी हैं	<input type="checkbox"/> कभी नहीं	<input type="checkbox"/> कभी-कभी	<input type="checkbox"/> अकसर
मुझे अपनी दिनचर्या में किसी प्रकार के बदलाव के साथ तालमेल बिठाने में कठिनाई होती है	<input type="checkbox"/> कभी नहीं	<input type="checkbox"/> कभी-कभी	<input type="checkbox"/> अकसर
मुझे भैंगजीन या समाचार-पत्र के लेखों या किताब अथवा टीवी पर किसी कहानी को समझने में कठिनाई होती है	<input type="checkbox"/> कभी नहीं	<input type="checkbox"/> कभी-कभी	<input type="checkbox"/> अकसर
मुझे विशेषकर समूह में वार्तालाप को समझना व उसमें शामिल होना बहुत कठिन लगता है	<input type="checkbox"/> कभी नहीं	<input type="checkbox"/> कभी-कभी	<input type="checkbox"/> अकसर
मुझे आर्थिक मामलों जैसे कि बैंक के कार्यों या लेन-देन में धन गिनने में कठिनाई होती है	<input type="checkbox"/> कभी नहीं	<input type="checkbox"/> कभी-कभी	<input type="checkbox"/> अकसर
मुझे दिनचर्या की अन्य गतिविधियों में भी कठिनाई होती है जैसे कि परिवार या मित्रों से मुलाकातों के बीच की अवधियों को याद रखना अथवा उस भोजन को बनाने की विधि को याद रखना जिसे मैं हमेशा बढिया बनाता हूँ	<input type="checkbox"/> कभी नहीं	<input type="checkbox"/> कभी-कभी	<input type="checkbox"/> अकसर
मैं सामान्यता अपने द्वारा प्रसन्नता अनुभव करने वाले कार्यों में रुचि खो रहा हूँ	<input type="checkbox"/> कभी नहीं	<input type="checkbox"/> कभी-कभी	<input type="checkbox"/> अकसर
मुझे समस्याओं के बारे में सोचने में कठिनाई होती है	<input type="checkbox"/> कभी नहीं	<input type="checkbox"/> कभी-कभी	<input type="checkbox"/> अकसर
परिवार तथा/अथवा मित्रों ने मेरी कमजोर स्मरण-शक्ति के बारे में टिप्पणी की है	<input type="checkbox"/> कभी नहीं	<input type="checkbox"/> कभी-कभी	<input type="checkbox"/> अकसर

अन्य लक्षणः

लक्षणों की यह सूची मात्र निर्देशन के रूप में प्रदान की गई है। इसे अपने डाक्टर के साथ विचार-विमर्श करने के लिए प्रयोग करें। इन लक्षणों की उपस्थिति का अनिवार्य रूप से यह अर्थ नहीं है कि आपको ऐल्जाइमर रोग या अन्य प्रकार की डेमेन्टिया है या हो जायेगी।

## अपने डाक्टर से बात करना

ऐसा कोई एक विशेष टेस्ट नहीं है जो यह दर्शा सके कि किसी को डेमेनटिया है। आपसे या शायद आपके किसी रिश्तेदार या मित्र के साथ बातचीत करके आपकी स्मरण-शक्ति या सोच में आपकी कठिनाईयों के बारे में और अधिक जान कर रोग का पता लगाया जा सकता है। आपको एक शारीरिक व तंत्रिका-विज्ञान सम्बन्धी जांच की भी आवश्यकता पड़ेगी जो कि अन्य सम्भावित कारणों का पता लगायेगी।

### मुलाकात के दौरान:

- अपने लक्षणों की सूची अपने साथ ले कर जायें - यह आगे के विचार-विमर्श व जांच के लिए उपयोगी आधार प्रदान करेगी
- इन समस्याओं का आप कब से अनुभव कर रहे हैं, इसे शामिल कर अपनी चिंताओं के बारे में अपने डाक्टर के साथ ईमानदारी तथा स्पष्टता से बात करें
- खुराकों के साथ आपके द्वारा ली जा रही दवाइयों की सूची ले कर जायें ( या अपनी सभी औषधियों को एक बैग में लायें ) । सांस लेने के उपकरण, क्रीम, जड़ी-बूटी सम्बन्धित औषधियाँ तथा विटामिन ना भूलें।

### याद रखें, आप:

- लम्बी अवधि की मुलाकात की माँग कर सकते हैं
- अपने साथ किसी रिश्तेदार या मित्र को ले जा सकते हैं
- प्रश्न पूछ सकते हैं व यदि आपको समझ ना आये तो और आगे वर्णन के लिए निवेदन कर सकते हैं
- मुलाकात के दौरान नोट ले सकते हैं
- किसी विशेषज्ञ द्वारा आगे की जांच के विकल्प के बारे में विचार-विमर्श कर सकते हैं

## आप जितनी जल्दी इसके लिए कुछ करेंगे उतना ही अच्छा रहेगा

आपके लक्षण डेमेनटिया के कारण नहीं भी हो सकते परन्तु यदि वे हैं तो रोग का जल्द निदान सहायक होगा। रोग के जल्द निदान का अर्थ है कि आपको सहयोग, सूचना व दवाइयों की उपलब्धि होगी। डेमेनटिया रोग से निदानित लोगों को अपने बाकी के जीवन के लिए तथा अपने आर्थिक प्रबंधन के लिए योजना बनाने में भाग लेने का तथा साथ ही भविष्य देखभाल से सम्बन्धित उनकी इच्छा बताने का अवसर मिलना चाहिए।

*“रोग का निदान होना राहतकारी था - इसके बारे में पता ना होना सबसे बुरा था।”*

( फ्रैड - ऐल्ज़ाइमर रोग से निदानित )

*“हम प्रसन्न हैं कि हमारा प्रारम्भिक रोग निदान हुआ। इसने हमारी क्षमताओं के अनुसार हमारी जीवनशैली में बदलाव लाने का तथा भविष्य के लिए निश्चित योजनायें बनाने का अवसर प्रदान किया है।”*

( मारिया - नाडी सम्बन्धी डेमेनटिया रोग से निदानित )

## डेमेनटिया क्या है?

डेमेनटिया स्मरण-शक्ति या सोच में प्रगतिशील बदलाव के साथ होने वाली कठिनाईयों का वर्णन करने वाला साधारण शब्द है। ऐल्ज़ाइमर रोग सबसे सामान्य प्रकार का डेमेनटिया रोग है। डेमेनटिया किसी को भी हो सकता है, परन्तु 65 वर्ष की आयु के बाद अधिक सामान्य हो जाता है तथा विशेषकर 75 वर्ष की आयु के पश्चात्। प्रारम्भिक लक्षण प्रत्यक्ष नहीं भी हो सकते - केवल डाक्टर या विशेषज्ञ डेमेनटिया रोग का उचित रूप से निदान कर सकते हैं।

### निम्नलिखित

- डेमेनटिया रोग का निदान
- डेमेनटिया के प्रकार
- डेमेनटिया अनुसंधान
- सहयोगी सेवायें
- डेमेनटिया के साथ जीने के लिए कोई अन्य बात जो आपको जाननी चाहिए

के बारे में और जानने के लिए **नैशनल डेमेनटिया हैल्पलाईन** को **1800 100 500** पर संपर्क करें या **दूरभाष दुभाषिया सेवा** का प्रयोग **131 450** पर करें।

आप ऐल्ज़ाइमर आस्ट्रेलिया की वेबसाइट **www.alzheimers.org.au** पर भी जा सकते हैं।