ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

PUNJABI | ENGLISH

ਇਹ ਸੂਚਨਾ-ਪੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

"ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੀਵਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਣ" Nancy, ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਬਾਦ ਵੀ ਬਾਲਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਲੇ ਹੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਸਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ। ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤਤ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਸੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

1. ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਤਾਂਜੋ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਦਿਓ।

2. ਉਸਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਵਾਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਉਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਾਓ।

3. ਸਾਫ-ਸਾਫ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਹਾਂ/ਨਹੀਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਵਾਬ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: 'ਤੁਸੀ ਇੱਥੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਜਾਂ ਉੱਥੇ') ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ। ਲੰਮੇ ਜਵਾਬਾਂ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਤੁਸੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?' ਜਾਂ 'ਅੱਜ ਤੁਸੀ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ?') ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸੱਕਦੇ ਹਨ।

4. ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਗਵਾਚਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਬਣੇ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕੀ ਹਾਲ ਹੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਪਮਾਨਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਦੱਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰਨਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਨਾਵ ਭੱਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੁੱਝ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂੱਜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੱਮਝ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹੋ।

1. ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ। ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾ ਅਕਸਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਬਸ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਤਿਸ਼ੀਲ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰੋ – ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਰਹਨ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਜ਼ਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

3. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਦਿਓ

ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕੇਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਪਿੰਗ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ, ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ।

4. ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

ਵਿਵਹਾਰਕ ਮਦਦ ਦਿਓ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਗਵਾਨੀ, ਕੁਕਿੰਗ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾ ਬਣੋ

ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਦਿਓ – ਬਸ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਸਰੋਤਾ ਬਣੋ। ਸਵਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੱਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ - ਬਸ ਮਦਦ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

6. ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੁੱਝੇ ਰੱਖੋ

ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਦੋਸਤ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। Dementia Australia ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸੂਚਨਾ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

Dementia Australia ਸਹਾਇਤਾ, ਸੂਚਨਾ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨੇਸ਼ਨਲ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਹੇਲਪਲਾਇਨ ਨਾਲ **1800 100 500** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟ **dementia.org.au** ਵੇਖੋ।

Interpreter

ਭਾਸ਼ਾਈ ਮਦਦ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (Translating and Interpreting Service) ਨੂੰ **131 450** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

NSW GOVERNMENT Family & Community Services
ਇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਪੱਤਰ ਲਈ ਔਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਫੰਡ ਦਿੱਤੇ ਹਨ
Dementia Australia ©2013 ਮੁੜ ਸਮੀਖਿਆ 2015 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ

dementia australia

Tips for friends

This Sheet gives you a few tips on how you can support a friend with dementia and their family. You can make a difference.

"Although our lives are changed forever, there is life after diagnosis. We need our family and friends to walk alongside us as we build a new life" Nancy, carer

Tips for families, friends and carers

A person with dementia still experiences all the usual adult emotions, even though their ability to express them may be affected. Here are a few tips about how you can support a friend with dementia.

1. Help your friend maintain independence

Support your friend with dementia so they can do as much as they can for as long as possible. Don't take over. Give the person the time and space they need.

2. Listen and give time for responses

Give your friend time to search their brain for the word they want to use. Try not to finish their sentences. Just listen and don't let them feel embarrassed if they lose the thread of what they are saying.

3. Communicate clearly

If you ask your friend questions, keep to closed ended questions (e.g. with yes/no answers) or ones with obvious answers (e.g.'Would you like to sit here or sit there?'). Open ended questions (e.g. 'how are you feeling?' or 'what would you like to do today?') can be confusing to a person with dementia.

4. Be realistic about memory loss

Your friend will not remember everything, even recent events. Don't be offended if they don't remember something special.

How to support a family member

Caring for a person with dementia can be emotionally and physically stressful. Some family members may be unsure of their own feelings and may believe others cannot understand how they feel.

It is important to remember that ALL members of the family are affected in different ways by their relative's dementia. As a friend, you can do a lot to support them.

1. Keep in touch

Maintain contact. Think of ways in which you can help family members keep up their hobbies or interests. Often family members or carers drop out of activities when a little assistance could help them stay active.

2. Do little things – they mean a lot

You can help with day-to-day things. For example, if you are on your way out to do an errand, check with a family member to see if there's anything they need.

3. Give them a break

Offer to spend time with the person with dementia so family members can do things like shopping, attend a support group, visit a friend or just have some personal time at home.

4. Be specific when offering assistance

Offer practical assistance. Ask the family specifically what they need help with and see if you can assist with jobs such as gardening, cooking, shopping, or find out what is available.

5. Be a good listener

Try to acknowledge the changes the person and their family are experiencing. You don't need to provide answers – just be a compassionate listener. Try not to question or judge but rather support and accept.

6. Learn more and get involved

Understanding dementia will help you be a supportive friend. Try to attend one of Dementia Australia's free community information sessions.

FURTHER INFORMATION

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **dementia.org.au**

Interpreter

For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**

This help sheet is funded by the Australian Government
Dementia Australia ©2013 Reviewed 2015

dementia australia