



# ਸਾਡਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਜਰਨੀ ਜਰਨਲ

ਇਹ ਸਾਧਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ  
ਵਰਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



**ਜਾਮਨੀ ਪੰਨੇ:** ਇਸ ਜਰਨਲ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

**ਨੀਲੇ ਪੰਨੇ:** ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

**ਗੁਲਾਬੀ ਪੰਨੇ:** ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ

**ਸੰਤਰੀ ਪੰਨੇ:** ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਰਨਲ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ

**ਹਰੇ ਪੰਨੇ:** ਉਪਲਬਧ ਸੰਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ



# ਸਾਡੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਜਰਨੀ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ



ਇਹ ਜਰਨਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਿਹ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਅਤੇ SE ਹੈਲਥ ਵਿਖੇ SE ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਹ ਸੰਸਕਰਣ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਲੱਖਣ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਰਕਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਰਨਲ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮਝੋਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਪੰਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਗਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਾਈਂਡਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਿਲਿਆ:

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ

ਸਾਡਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਜਰਨੀ ਜਰਨਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਜਰਨਲ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੰਗ ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਇਸ ਜਰਨਲ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਰੰਗ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਰਨਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

## ਭਾਗ:



**ਜਾਮਨੀ ਪੰਨੇ:** ਇਸ ਜਰਨਲ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਚੱਕਰ  
ਜਰਨਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ  
ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸਿਧਾਂਤ



**ਨੀਲੇ ਪੰਨੇ:** ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਸਵਾਲ  
ਮੈਨੂੰ ਜਾਣੋ - ਇੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਸਟਾਰਟਰ  
ਕੇਅਰ ਕੋਲਾਜ ਗਤੀਵਿਧੀ  
ਮੇਰੀਆਂ 5 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ



**ਗੁਲਾਬੀ ਪੰਨੇ:** ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ

ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਚਾਰਟ  
ਦੇ-ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਚੈੱਕ-ਇਨ (WHO ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੂਚਕਾਂਕ)  
ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਚੈੱਕ-ਇਨ



**ਸੰਤਰੀ ਪੰਨੇ:** ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਰਨਲ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ

ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ  
ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਲਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਤ ਕਰਨਾ



**ਹਰੇ ਪੰਨੇ:** ਉਪਲਬਧ ਸੰਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਉਪਲਬਧ ਸੰਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ  
ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ: 10 ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ  
ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੈਲੰਡਰ

# ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯਾਤਰਾ ਹੈ

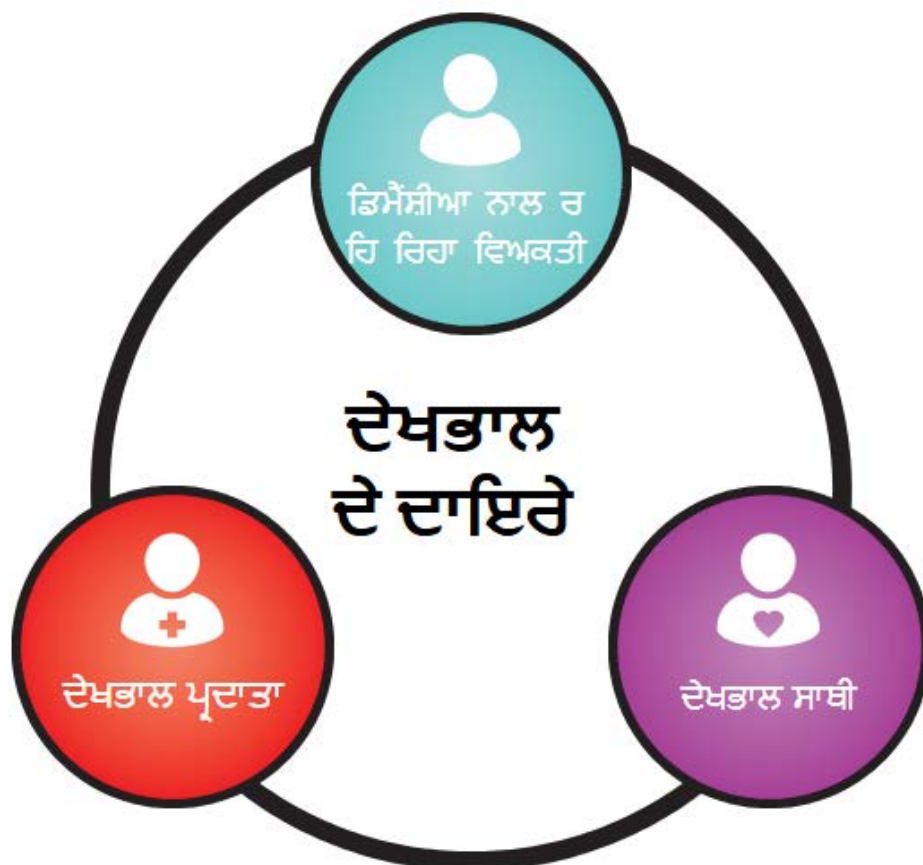
ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਨਿਊਰੋਕੋਜੀਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ- ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਹਨ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ, ਲੇਵੀ ਬਾਡੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਫਰੰਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਲੋਬ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਜਾਂ ਮਿਕਸਡ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ।

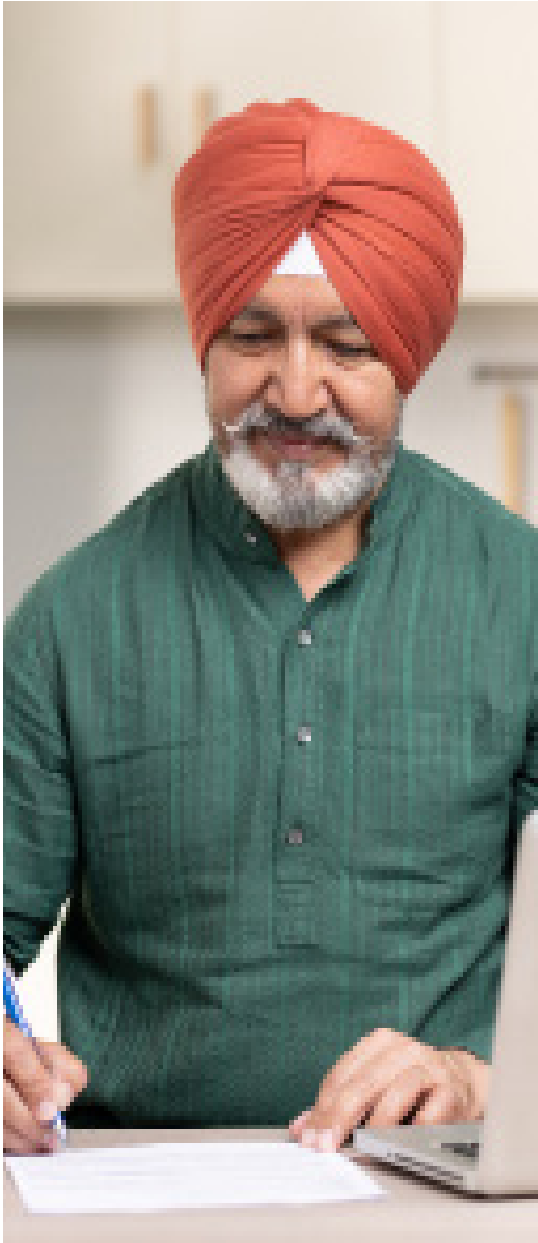
ਇਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਵਿਗਾੜ ਜਾਣਗੇ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਸਨੂੰ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਸਫ਼ਰ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਇਕੱਲਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



# ਜਰਨਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ



## ਕਿਸਨੂੰ ਇਸ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਇਸ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜੋ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਰਨਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇਹ ਜਰਨਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਯਾਤਰਾ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਰਨਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਰਨਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਓਨੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਇਆ ਗਿਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

## ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਰਨਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜਰਨਲ ਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਜਰਨਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਾ
- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ
- ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ
- ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਲ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਰਕਲ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ



# ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸਿਧਾਂਤ

## ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ:

ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ। ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਇਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ(ਆਂ) ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਬਣਾਓ।

## ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

ਰਿਸ਼ਤਾ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੰਮ, ਸੰਪੂਰਨ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੁਆਰਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ ਜੋ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ, ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ, ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ:

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ, ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਸਿਰਫ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।



Dimensions of Wellness by the International Council on Active Aging. (<https://www.icaa.cc/activeagingandwellness/wellness.htm>). Copyright 2001-2023 © ICAA Services Inc. All rights reserved.



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਓ



**ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ ਜਾਣਕਾਰੀ**

# ਮੇਰੇ ਸਵਾਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਵਾਲ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

ਕਿਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ	ਨਮੂਨਾ ਸਵਾਲ
ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜੋ ਵੱਖਰਾ ਸੀ?</li> <li>• ਅੱਜ ਕੀ ਵੱਖਰਾ ਸੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?</li> </ul>
ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?</li> <li>• ਕੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?</li> </ul>
ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ(ਆਂ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?</li> <li>• ਅਸੀਂ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?</li> <li>• ਕੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?</li> <li>• ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?</li> </ul>



# ਮੇਰੇ ਸਵਾਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ

ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ:

ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

---

---

---

ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

---

---

---

ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

---

---

---

ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

---

---

---

ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

---

---

---

ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

---

---

---



# ਮੇਰੇ ਸਵਾਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ

ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ:

ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

---

---

---

ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

---

---

---

ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

---

---

---

ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

---

---

---

ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

---

---

---

ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

---

---

---



# ਮੈਨੂੰ ਜਾਣੇ ਇੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਸਟਾਰਟਰ



## ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।



## ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਟਾਈਮਿੰਗ

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਹਦਾਇਤਾਂ

ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਰਕਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਬੇਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕੋ ਨਾ!

## ਰਸੀਦ

ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ SE ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਅਨੁਮਤੀ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਜਰਨੀ ਜਰਨਲ ਦੇ ਸਹਿ-ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵੱਚ ਹੱਸਿਆ ਲਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ:

• “All About Me – A Conversation Starter”, by Alzheimer Society of Canada ([www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)) © November 2014. Retrieved from: [https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/all\\_about\\_me\\_a\\_conversation\\_starter\\_e.pdf](https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/all_about_me_a_conversation_starter_e.pdf)

• © Indigenous Cognition & Aging Awareness Research Exchange and North East Behavioural Supports Ontario. Kristen Jacklin, Karen Pitawanakwat, Melissa Blind, Louise Jones, Jerry Otowadjiwan, Emily Piraino, Roxanne Makela, Bob Spicer, Monica Bre of my Relationships” (1151320, Industry Canada). Retrieved from: <https://www.i-caare.ca/practicetools>

• North East Behavioural Supports Ontario. “North Bay Regional Health Centre, PIECES of my PERSONHOOD” (RHC1380 - Oct 2018 beaulme). Retrieved from: [https://northeast.behaviouralsupportsontario.ca/335/PIECES\\_of\\_my\\_Personhood/](https://northeast.behaviouralsupportsontario.ca/335/PIECES_of_my_Personhood/)





## ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਰੁਝੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ: ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੌਂਕ ਕੀ ਹਨ? ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ, ਗਾਉਣਾ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ ਗੱਲਬਾਤ/ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨਪਸੰਦ ਵਿਸ਼ੇ ਕੀ ਹਨ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਕੀ ਹਨ?

---

---

---

---

---

---

---

---

## ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕ

ਉਹਨਾਂ ਨਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ: ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਕੌਣ ਹਨ? ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ? ਭੈਣ-ਭਰਾ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਪਾਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ/ਕੀ ਸੀ?

---

---

---

---

---

---

---

---

## ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਆਮ ਦਿਨ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਰੁਟੀਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ: ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਕਦੋਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ? (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ, ਤਾਸ ਖੇਡਣਾ)

---

---

---

---

---

---

---

---



### ਸੌਣ/ਜਾਗਣ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?

---

---

---

---

---

---

---

---

### ਭੋਜਨ ਤਰਜੀਹਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਤਰਜੀਹਾਂ

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਲੀਨ ਸ਼ੇਵਨ ਹੋਣ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਮੇਕਅਪ ਪਹਿਨਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਮਨਪਸੰਦ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ, ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ/ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ।

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# ਕੇਅਰ ਕੋਲਾਜ



## ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।



## ਟਾਈਮਿੰਗ

ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤਸ਼ਖੀਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



## ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ

ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ- ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਤ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

- ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ(ਆਂ) ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ(ਆਂ) ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ(ਆਂ) ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ।



## ਸਮੱਗਰੀ

1. ਨਿੱਜੀ ਫੋਟੋਆਂ, ਰਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀ-ਕੱਟ ਤਸਵੀਰਾਂ
2. ਗੁੰਦ ਜਾਂ ਟੇਪ
3. ਪੈਨ, ਪੈਨਸਿਲ, ਜਾਂ ਮਾਰਕਰ



## ਹਦਾਇਤਾਂ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੋਲਾਜ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਇੱਕ ਕੋਲਾਜ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲਾਜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਚਰਚਾ ਆਈਟਮਾਂ। ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਹੈ। ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਚਰਚਾ ਆਈਟਮਾਂ

1. ਹਰੇਕ ਚਿੱਤਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ?
2. ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ "ਦੇਖਭਾਲ" ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?
3. ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਜੋਂ ਕੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ?



---

# ਕੇਅਰ ਕੋਲਾਜ

ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_



---

# ਕੇਅਰ ਕੋਲਾਜ

ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_



---

# ਕੇਅਰ ਕੋਲਾਜ

ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_



# ਮੇਰੀਆਂ 5 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ



## ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।



## ਟਾਈਮਿੰਗ

ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤਸ਼ਖੀਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



## ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ

ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ- ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਤ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

- ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲਈ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



## ਸਮੱਗਰੀ

1. ਮੇਰੀਆਂ 5 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਟੈਮਪਲੇਟ
2. ਪੈਨ ਜਾਂ ਪੈਨਸਿਲ



## ਹਦਾਇਤਾਂ

- ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੇਅਰ ਟ੍ਰਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੈਮਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਪਹਿਲਾਂ, "ਸਿਖਰਲੀਆਂ 5 ਚੀਜ਼ਾਂ" ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਹਰ ਇੱਕ "ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼" ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰੋ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ।
- ਇਸ ਪੰਨੇ ਨੂੰ "ਕਵਰ ਲੈਟਰ" ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।



# ਮੇਰੀਆਂ 5 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ

ਤਾਰੀਖ:  
ਨਾਮ:

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨਾ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

→  
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਇਹ ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਹਰ ਸਵੇਰ ਆਪਣੀ ਪੱਗ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

→  
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

→  
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਉਪਨਾਮ ਨਾਲ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ

→  
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ

→  
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ "5 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ" ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ 'ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਤਰੀ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।



# ਮੇਰੀਆਂ 5 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ

ਤਾਰੀਖ:  
ਨਾਮ:



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ  
ਹੈ?



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ  
ਹੈ?



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ  
ਹੈ?



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ  
ਹੈ?



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ  
ਹੈ?



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ "5 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ"  
ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ 'ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ  
ਤਾਂ ਸੰਤਰੀ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

# ਮੇਰੀਆਂ 5 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ

ਤਾਰੀਖ:  
ਨਾਮ:



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ  
ਹੈ?



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ  
ਹੈ?



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ  
ਹੈ?



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ  
ਹੈ?



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ  
ਹੈ?



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ "5 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ"  
ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ 'ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ  
ਤਾਂ ਸੰਤਰੀ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

# ਮੇਰੀਆਂ 5 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ

ਤਾਰੀਖ:  
ਨਾਮ:



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ  
ਹੈ?



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ  
ਹੈ?



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ  
ਹੈ?



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ  
ਹੈ?



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ  
ਹੈ?



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ "5 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ"  
ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ 'ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ  
ਤਾਂ ਸੰਤਰੀ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।



**ਮੇਰੀ ਯਾਤਰਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ**

# ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਚਾਰ

ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ/ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_ ਨਾਮ: \_\_\_\_\_

ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ:

---

---

---

---

ਕਿਉਂ:

---

---

---

---

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:  ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ  ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋ  ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ

ਜਵਾਬ:

---

---

---

---



# ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਚਾਰ

ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ/ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_ ਨਾਮ: \_\_\_\_\_

ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ:

---

---

---

---

ਕਿਉਂ:

---

---

---

---

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:  ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ  ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋ  ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ

ਜਵਾਬ:

---

---

---

---



# ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਚਾਰ

ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ/ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_ ਨਾਮ: \_\_\_\_\_

ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ:

---

---

---

---

ਕਿਉਂ:

---

---

---

---

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:  ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ  ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋ  ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ

ਜਵਾਬ:

---

---

---

---



# ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚੈੱਕ-ਇਨ



## ਮਕਸਦ

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪੰਜ ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮੁੱਚਾ ਸਕੋਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਟਾਈਮਿੰਗ

ਅਸੀਂ ਹਰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਘੱਟ ਚਾਹੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ

ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



## ਹਦਾਇਤਾਂ:

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਜ ਕਥਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਕਰੋ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕ ਵੱਧ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਿਹਤਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੈ।
- ਉਦਾਹਰਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ ਕੋਰਰ ਵਿੱਚ 3 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟਿੱਕ ਲਗਾਓ।

## ਤਾਰੀਖ਼:

## ਨਾਮ:

## ਸਕੋਰ\*:

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ	ਹਰ ਵੇਲੇ	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮਾਂ	ਕਦੇ ਕਦੇ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਉੱਠਿਆ	5	4	3	2	1	0
ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ	5	4	3	2	1	0

\*ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੋਰ ਦੀ ਗਣਨਾ ਪੰਜ ਜਵਾਬਾਂ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਕੋਰ 0 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੈ 25, 0 ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਸੰਭਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 25 ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਸੰਤਰੀ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ



# ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚੈੱਕ-ਇਨ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਜ ਕਥਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਕਰੋ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ ਕੋਰਰ ਵਿੱਚ 3 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟਿੱਕ ਲਗਾਓ।

ਤਾਰੀਖ਼:

ਨਾਮ:

ਸਕੋਰ\*:

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ	ਹਰ ਵੇਲੇ	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮਾਂ	ਕਦੇ ਕਦੇ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਉੱਠਿਆ	5	4	3	2	1	0
ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ	5	4	3	2	1	0

ਤਾਰੀਖ਼:

ਨਾਮ:

ਸਕੋਰ\*:

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ	ਹਰ ਵੇਲੇ	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮਾਂ	ਕਦੇ ਕਦੇ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਉੱਠਿਆ	5	4	3	2	1	0
ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ	5	4	3	2	1	0

\*ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੋਰ ਦੀ ਗਣਨਾ ਪੰਜ ਜਵਾਬਾਂ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਕੋਰ 0 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੈ 25, 0 ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਸੰਭਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 25 ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਸੰਤਰੀ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ

# ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚੈੱਕ-ਇਨ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਜ ਕਥਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਕਰੋ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ ਕੋਰਰ ਵਿੱਚ 3 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟਿੱਕ ਲਗਾਓ।

ਤਾਰੀਖ਼:

ਨਾਮ:

ਸਕੋਰ\*:

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ	ਹਰ ਵੇਲੇ	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮਾਂ	ਕਦੇ ਕਦੇ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਉੱਠਿਆ	5	4	3	2	1	0
ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ	5	4	3	2	1	0

ਤਾਰੀਖ਼:

ਨਾਮ:

ਸਕੋਰ\*:

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ	ਹਰ ਵੇਲੇ	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮਾਂ	ਕਦੇ ਕਦੇ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਉੱਠਿਆ	5	4	3	2	1	0
ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ	5	4	3	2	1	0

\*ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੋਰ ਦੀ ਗਣਨਾ ਪੰਜ ਜਵਾਬਾਂ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਕੋਰ 0 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੈ 25, 0 ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਸੰਭਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 25 ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਸੰਤਰੀ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ

# ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚੈੱਕ-ਇਨ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਜ ਕਥਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਕਰੋ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ ਕੋਰਰ ਵਿੱਚ 3 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟਿੱਕ ਲਗਾਓ।

ਤਾਰੀਖ਼:

ਨਾਮ:

ਸਕੋਰ\*:

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ	ਹਰ ਵੇਲੇ	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮਾਂ	ਕਦੇ ਕਦੇ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਉੱਠਿਆ	5	4	3	2	1	0
ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ	5	4	3	2	1	0

ਤਾਰੀਖ਼:

ਨਾਮ:

ਸਕੋਰ\*:

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ	ਹਰ ਵੇਲੇ	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮਾਂ	ਕਦੇ ਕਦੇ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ	5	4	3	2	1	0
ਮੈਂ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਉੱਠਿਆ	5	4	3	2	1	0
ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ	5	4	3	2	1	0

\*ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੋਰ ਦੀ ਗਣਨਾ ਪੰਜ ਜਵਾਬਾਂ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਕੋਰ 0 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੈ 25, 0 ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਸੰਭਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 25 ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਸੰਤਰੀ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ

# ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚੈੱਕ-ਇਨ-ਸਕੋਰ ਟਰੈਕਰ

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਸਕੋਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਟੇਬਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਕੋਰ 0 ਤੋਂ 25 ਤੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, 0 ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਸੰਭਵ ਅਤੇ 25 ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਵਤ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮੁੱਚਾ ਸਕੋਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਾਮ:

ਤਾਰੀਖ	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
ਸਕੋਰ						

ਨਾਮ:


ਤਾਰੀਖ ਦੀ./ਮਹੀ./ਸਾ.	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
ਸਕੋਰ						

ਨਾਮ:

ਤਾਰੀਖ ਦੀ./ਮਹੀ./ਸਾ.	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
ਸਕੋਰ						

ਨਾਮ:

ਤਾਰੀਖ ਦੀ./ਮਹੀ./ਸਾ.	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
ਸਕੋਰ						

 ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਸੰਤਰੀ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ



# ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਲੱਛਣ ਟਰੈਕਰ



## ਮਕਸਦ

ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਾਸਿਕ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਟਰੈਕਰ ਪੰਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



## ਟਾਈਮਿੰਗ

ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ 30 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ-ਸਬੰਧਤ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਹਦਾਇਤਾਂ

1. ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
2. ਹਰ 30 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ
3. ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਰਕਲ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ



# ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਲੱਛਣ ਟਰੈਕਰ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਜਾਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੂਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ.

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_ ਜਨਮ ਮਿਤੀ: \_\_\_\_\_ ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

ਸਥਿਤੀ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ				
ਪਤਾ ਜਾਂ ਜੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ				
ਸਾਲ ਦੀ ਮਿਤੀ/ਸਮਾਂ/ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ				
ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ				
<b>ਸੰਚਾਰ</b>	<b>ਰੋਜ਼ਾਨਾ</b>	<b>ਹਫਤਾਵਾਰੀ</b>	<b>ਮਹੀਨਾਵਾਰ</b>	<b>ਕਦੇ ਨਹੀਂ</b>
ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ				
ਬੋਲਦਿਆਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ				
ਖਾਸ ਸ਼ਬਦਾਂ/ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ/ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ				
ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ/ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ				
ਲਿਖਤੀ ਜਾਂ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ				
<b>ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ</b>	<b>ਰੋਜ਼ਾਨਾ</b>	<b>ਹਫਤਾਵਾਰੀ</b>	<b>ਮਹੀਨਾਵਾਰ</b>	<b>ਕਦੇ ਨਹੀਂ</b>
ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਨਹਾਉਣ (ਨਹਾਉਣ) ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਦੰਦਾਂ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ/ਬਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨ ਬਾਰੇ ਡਰ/ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੌਰਾਨ ਲੜਦਾ ਹੈ				
<b>ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ</b>	<b>ਰੋਜ਼ਾਨਾ</b>	<b>ਹਫਤਾਵਾਰੀ</b>	<b>ਮਹੀਨਾਵਾਰ</b>	<b>ਕਦੇ ਨਹੀਂ</b>
ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਾਂਦਾ ਹੈ				
ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ				
50% ਜਾਂ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ				
ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ/ਤਰਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ				
ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਣਾ (5 ਜਾਂ ਵੱਧ #'s/ਮਹੀਨਾ)				
ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧਣਾ (5 ਜਾਂ ਵੱਧ #'s/ਮਹੀਨਾ)				
<b>ਵਿਵਹਾਰ</b>	<b>ਰੋਜ਼ਾਨਾ</b>	<b>ਹਫਤਾਵਾਰੀ</b>	<b>ਮਹੀਨਾਵਾਰ</b>	<b>ਕਦੇ ਨਹੀਂ</b>
ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਚੋਰੀ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ				
ਚੀਕਦਾ ਹੈ, ਸਰਾਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਾਮ ਬੁਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ				
ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ / ਸੁੱਟਦਾ / ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ				
ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ				
ਅਣਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਦਾ ਹੈ				
ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾਵਰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ				

Continued on next page...



ਨਿਰਣਾ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਦੁਰਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਣਉਚਿਤ ਕੱਪੜੇ				
ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ				
ਕਿਸੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ				
ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਡਰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ				
ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਿਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ				
ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ				
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਕਮੀ ਨੂੰ				
ਸਵੈ-ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਸੁਹਾਵਣਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ				
ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ				
ਟਾਇਲਟਿੰਗ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ/ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ				
ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ/ਸਟੂਲ ਦੀ ਅਸੰਤੁਖ				
ਟਾਇਲਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ "ਜਾਣ" ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼				
ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੈ				
ਗਿੱਲੇ, ਗੰਧਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅਸੰਤੋਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ				
ਸਰੀਰਕ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ				
"ਸਫਲਿੰਗ" ਚਾਲ ਨਾਲ ਤੁਰਦਾ ਹੈ				
ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਖੜ੍ਹੇ/ਖੜ੍ਹੇ ਤੋਂ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ				
ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ				
ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ / ਝੁਕਣਾ				
ਡਿੱਗਣਾ (ਸੱਟ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ)				
ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ				
ਜ਼ਖਮ/ਅਣਪਛਾਤੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ				
ਭਟਕਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਸਟੇਵ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸਤਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ				
ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਨਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ				
ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹਨ				
ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ / ਬਾਹਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ				
ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ				

ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ: \_\_\_\_\_

ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: \_\_\_\_\_ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ: \_\_\_\_\_

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ: \_\_\_\_\_ ਸੰਪਰਕ ਫ਼ੋਨ: \_\_\_\_\_

**ਅਗਲੇ ਕਦਮ:** ਸੰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਦੁਖਲਾਅਦਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ/ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਹਰ 30 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਸੁਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਲਈ ਕਾਪੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਤੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ



# ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਲੱਛਣ ਟਰੈਕਰ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਜਾਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੂਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ.

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_ ਜਨਮ ਮਿਤੀ: \_\_\_\_\_ ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

ਸਥਿਤੀ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ				
ਪਤਾ ਜਾਂ ਜੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ				
ਸਾਲ ਦੀ ਮਿਤੀ/ਸਮਾਂ/ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ				
ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ				
<b>ਸੰਚਾਰ</b>	<b>ਰੋਜ਼ਾਨਾ</b>	<b>ਹਫਤਾਵਾਰੀ</b>	<b>ਮਹੀਨਾਵਾਰ</b>	<b>ਕਦੇ ਨਹੀਂ</b>
ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ				
ਬੋਲਦਿਆਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ				
ਖਾਸ ਸ਼ਬਦਾਂ/ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ/ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ				
ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ/ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ				
ਲਿਖਤੀ ਜਾਂ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ				
<b>ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ</b>	<b>ਰੋਜ਼ਾਨਾ</b>	<b>ਹਫਤਾਵਾਰੀ</b>	<b>ਮਹੀਨਾਵਾਰ</b>	<b>ਕਦੇ ਨਹੀਂ</b>
ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਨਹਾਉਣ (ਨਹਾਉਣ) ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਦੰਦਾਂ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ/ਬਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨ ਬਾਰੇ ਡਰ/ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੌਰਾਨ ਲੜਦਾ ਹੈ				
<b>ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ</b>	<b>ਰੋਜ਼ਾਨਾ</b>	<b>ਹਫਤਾਵਾਰੀ</b>	<b>ਮਹੀਨਾਵਾਰ</b>	<b>ਕਦੇ ਨਹੀਂ</b>
ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਾਂਦਾ ਹੈ				
ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ				
50% ਜਾਂ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ				
ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ/ਤਰਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ				
ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਣਾ (5 ਜਾਂ ਵੱਧ #'s/ਮਹੀਨਾ)				
ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧਣਾ (5 ਜਾਂ ਵੱਧ #'s/ਮਹੀਨਾ)				
<b>ਵਿਵਹਾਰ</b>	<b>ਰੋਜ਼ਾਨਾ</b>	<b>ਹਫਤਾਵਾਰੀ</b>	<b>ਮਹੀਨਾਵਾਰ</b>	<b>ਕਦੇ ਨਹੀਂ</b>
ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਚੋਰੀ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ				
ਚੀਕਦਾ ਹੈ, ਸਰਾਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਾਮ ਬੁਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ				
ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ / ਸੁੱਟਦਾ / ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ				
ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ				
ਅਣਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਦਾ ਹੈ				
ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾਵਰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ				

Continued on next page...



ਨਿਰਣਾ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਦੁਰਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਣਉਚਿਤ ਕੱਪੜੇ				
ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ				
ਕਿਸੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ				
ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਡਰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ				
ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਿਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ				
ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ				
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਕਮੀ ਨੂੰ				
ਸਵੈ-ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਸੁਹਾਵਣਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ				
ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ				
ਟਾਇਲਟਿੰਗ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ/ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ				
ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ/ਸਟੂਲ ਦੀ ਅਸੰਤੁਖ				
ਟਾਇਲਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ "ਜਾਣ" ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼				
ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੈ				
ਗਿੱਲੇ, ਗੰਧਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅਸੰਤੋਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ				
ਸਰੀਰਕ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ				
"ਸਫਲਿੰਗ" ਚਾਲ ਨਾਲ ਤੁਰਦਾ ਹੈ				
ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਖੜ੍ਹੇ/ਖੜ੍ਹੇ ਤੋਂ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ				
ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ				
ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ / ਝੁਕਣਾ				
ਡਿੱਗਣਾ (ਸੱਟ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ)				
ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ				
ਜ਼ਖਮ/ਅਣਪਛਾਤੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ				
ਭਟਕਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਸਟੇਵ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸਤਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ				
ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਨਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ				
ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹਨ				
ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ / ਬਾਹਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ				
ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ				

ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ: \_\_\_\_\_

ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: \_\_\_\_\_ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ: \_\_\_\_\_

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ: \_\_\_\_\_ ਸੰਪਰਕ ਫ਼ੋਨ: \_\_\_\_\_

**ਅਗਲੇ ਕਦਮ:** ਸੰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਦੁਖਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ/ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਹਰ 30 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਸੁਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਲਈ ਕਾਪੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਤੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ



# ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਲੱਛਣ ਟਰੈਕਰ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਜਾਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੂਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ.

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_ ਜਨਮ ਮਤੀ: \_\_\_\_\_ ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

ਸਥਿਤੀ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ				
ਪਤਾ ਜਾਂ ਜੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ				
ਸਾਲ ਦੀ ਮਿਤੀ/ਸਮਾਂ/ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ				
ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ				
<b>ਸੰਚਾਰ</b>	<b>ਰੋਜ਼ਾਨਾ</b>	<b>ਹਫਤਾਵਾਰੀ</b>	<b>ਮਹੀਨਾਵਾਰ</b>	<b>ਕਦੇ ਨਹੀਂ</b>
ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ				
ਬੋਲਦਿਆਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ				
ਖਾਸ ਸ਼ਬਦਾਂ/ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ/ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ				
ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ/ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ				
ਲਿਖਤੀ ਜਾਂ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ				
<b>ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ</b>	<b>ਰੋਜ਼ਾਨਾ</b>	<b>ਹਫਤਾਵਾਰੀ</b>	<b>ਮਹੀਨਾਵਾਰ</b>	<b>ਕਦੇ ਨਹੀਂ</b>
ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਨਹਾਉਣ (ਨਹਾਉਣ) ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਦੰਦਾਂ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ/ਬਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨ ਬਾਰੇ ਡਰ/ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੌਰਾਨ ਲੜਦਾ ਹੈ				
<b>ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ</b>	<b>ਰੋਜ਼ਾਨਾ</b>	<b>ਹਫਤਾਵਾਰੀ</b>	<b>ਮਹੀਨਾਵਾਰ</b>	<b>ਕਦੇ ਨਹੀਂ</b>
ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਾਂਦਾ ਹੈ				
ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ				
50% ਜਾਂ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ				
ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ/ਤਰਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ				
ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਣਾ (5 ਜਾਂ ਵੱਧ #'s/ਮਹੀਨਾ)				
ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧਣਾ (5 ਜਾਂ ਵੱਧ #'s/ਮਹੀਨਾ)				
<b>ਵਿਵਹਾਰ</b>	<b>ਰੋਜ਼ਾਨਾ</b>	<b>ਹਫਤਾਵਾਰੀ</b>	<b>ਮਹੀਨਾਵਾਰ</b>	<b>ਕਦੇ ਨਹੀਂ</b>
ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਚੋਰੀ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ				
ਚੀਕਦਾ ਹੈ, ਸਰਾਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਾਮ ਬੁਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ				
ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ / ਸੁੱਟਦਾ / ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ				
ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ				
ਅਣਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਦਾ ਹੈ				
ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾਵਰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ				

Continued on next page...



ਨਿਰਣਾ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਦੁਰਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ				
ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਣਉਚਿਤ ਕੱਪੜੇ				
ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ				
ਕਿਸੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ				
ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਡਰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ				
ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਿਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ				
ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ				
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਕਮੀ ਨੂੰ				
ਸਵੈ-ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਸੁਹਾਵਣਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ				
ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ				
ਟਾਇਲਟਿੰਗ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ/ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ				
ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ/ਸਟੂਲ ਦੀ ਅਸੰਤੁਖ				
ਟਾਇਲਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ "ਜਾਣ" ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼				
ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੈ				
ਗਿੱਲੇ, ਗੰਧਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅਸੰਤੋਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ				
ਸਰੀਰਕ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ				
"ਸ਼ਫਲਿੰਗ" ਚਾਲ ਨਾਲ ਤੁਰਦਾ ਹੈ				
ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਖੜ੍ਹੇ/ਖੜ੍ਹੇ ਤੋਂ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ				
ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ				
ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ / ਝੁਕਣਾ				
ਡਿੱਗਣਾ (ਸੱਟ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ)				
ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ				
ਜ਼ਖਮ/ਅਣਪਛਾਤੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ				
ਭਟਕਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
ਸਟੇਵ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸਤਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ				
ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਨਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ				
ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹਨ				
ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ / ਬਾਹਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ				
ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ				

ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ: \_\_\_\_\_

ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: \_\_\_\_\_ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ: \_\_\_\_\_

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ: \_\_\_\_\_ ਸੰਪਰਕ ਫ਼ੋਨ: \_\_\_\_\_

**ਅਗਲੇ ਕਦਮ:** ਸੰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਦੁਖਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ/ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਹਰ 30 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਸੁਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਲਈ ਕਾਪੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਤੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ





# ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ

# ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ; ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਿਹਤਰ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।









# ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਲਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਤ ਕਰਨਾ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਜਰਨਲ ਰੱਖਣਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖਣ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਐਂਟਰੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰੋਪਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਉਸ ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਦੇਖਿਆ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਮੈਮੋਰੀ ਲਿਖੋ
- ਉਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ
- 10 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਭਰਾ, ਮਾਂ, ਭੈਣ, ਪਿਤਾ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।














# ਉਪਲਬਧ ਸੰਸਾਧਨ




# ਉਪਲਬਧ ਸੰਸਾਧਨ ਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

## ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸਰੋਤ	ਮਕਸਦ	ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ	ਇਹ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ	ਇਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਕਵੀ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ
ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ	ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ।	ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫ੍ਰੈਂਚ	ਹਰ ਕੋਈ	 Alzheimer.ca
ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਓਨਟਾਰੀਓ (BSO)	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਜੋ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।	ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫ੍ਰੈਂਚ	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ	 Behavioural supports ontario.ca
ਐਸਈ ਹੈਲਥ ਦਾ ਐਲੀਜ਼	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ	ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	 Elizz.com






## ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਰੋਤ	ਮਕਸਦ	ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ	ਇਹ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ	ਇਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਕਵੀ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ
ਟੋਰਾਂਟੋ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ, ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ, ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।	ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ	ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	 Alz.to/dementia support services/support-groups/
ਇੰਡਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਤਾਮਿਲ, ਉਰਦੂ, ਬੰਗਾਲੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ, ਅਰਬੀ	ਹਰ ਕੋਈ	 Induscs.ca
ਅਪਨਾ ਹੈਲਥ	ਕਈ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਟਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ਸਿੱਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। (905-366-1010)	ਹਿੰਦੀ, ਉਰਦੂ, ਤਾਮਿਲ, ਬੰਗਾਲੀ, ਪੰਜਾਬੀ	ਹਰ ਕੋਈ	 Apnahealth.org



# ਉਪਲਬਧ ਸੰਸਾਧਨ ਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ




## ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸਾਮੱਗਰੀ

ਸਰੋਤ	ਮਕਸਦ	ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ	ਇਹ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ	ਇਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ
ਡਿਮੈਂਸ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ	ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ, ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਨਿਦਾਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।	ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫ੍ਰੈਂਚ	ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	 Alzheimer.ca/ diagnosis
ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥੀ ਗਾਈਡ	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ।	ਪੰਜਾਬੀ	ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	 Mcgill.ca/dementia /resources/ dementia-your- companion-guide
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸੱਤ ਮਾਪ	ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸੱਤ ਮਾਪਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।	ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ	ਹਰ ਕੋਈ	 ICAA.cc/ activeaging andwellness/ wellness.htm
ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਝ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸਾਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ	ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ  ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ	 Alz.to/professional- courses-learning- programs/
ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ: ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਆਡੀਓ ਸਰੋਤ	ਆਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਅਕ ਆਡੀਓ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ।	ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ	ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ  ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ	 SOURCE.sheridan college.ca/fahcs_ persons_with _dementia/



# ਉਪਲਬਧ ਸੰਸਾਧਨ ਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

## ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸਾਮੱਗਰੀ (ਜਾਰੀ)

Resource	Purpose	Language	Who It's For	Access
ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਬਦਲਦੀ ਧਾਰਨਾ	ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।	ਪੰਜਾਬੀ	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ  ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	 <a href="https://www.alzheimers.org.uk/blog/changing-perceptions-dementia-punjabi-community">Alzheimers.org.uk/blog/changing-perceptions-dementia-punjabi-community</a>
ਮੇਮੋਰੀਜ਼ ਇਨ ਹਾਰਮੋਨੀ: ਏ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਗਾਈਡ ਟੂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੇਅਰ	ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਗਾਈਡ।	ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ	ਹਰ ਕੋਈ	 <a href="https://www.apnahealth.org/dementia/">Apnahealth.org/dementia/</a>
ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕਲੰਕ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ, ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।	ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ, ਉਰਦੂ, ਫਰੈਂਚ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ	ਹਰ ਕੋਈ	 <a href="https://www.forwardwithdementia.ca/southasian/">Forwardwithdementia.ca/southasian/</a>

## ਹੋਰ ਭਾਗ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ
- ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਵਹਾਰ/ ਹਿੰਸਾ/ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਜਟਿਲ " ਲੱਛਣ
- ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
- ਸੰਚਾਰ
- ਵਿੱਤ/ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ
- ਅਚਾਨਕ ਵਿਗੜਨ ਜਾਂ ਖਾਸ ਸੰਕਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੇਨਤੀ
- ਅਰਾਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਥਕਾਵਟ
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ
- ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ/ਮਦਦ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ



# ਖਤਰੇ ਦੀਆਂ 10 ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧ ਕੇ ਵਿਗੜਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਯਾਦਾਸ਼ੁਭ ਘਟਣਾ, ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਮੁਭ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਇਹ ਵਧ ਰਹੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਸਰ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦਾ ਰੋਗ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖਤਰੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ:

## 1 ਯਾਦਾਸ਼ੁਭ ਦੇ ਘਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣਾ:

ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇਟਮੈਂਟ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਯਾਦ ਯਾ ਜਾਣਾ ਇਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦਾ ਰੋਗੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਚੇਤਾ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤਾਜ਼ਾ ਵਾਪਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ।

## 2 ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ:

ਹੁੱਥੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਹਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁੱਠੇ 'ਤੇ ਰੋਬੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਡਾਜਰਾਂ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਆਉਣਾ। ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।

## 3 ਬੱਠੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੁਕਵਾਂ ਸੁਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦਾ ਰੋਗੀ ਕਈ ਵਾਰ ਆਮ ਨੁਬਦ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਸੁਬਦ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਵਕ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## 4 ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲੇਖਾ ਲੱਭਣਾ

ਹਫਤੇ ਦੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮੰਜਲ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦਾ ਰੋਗੀ ਆਪਣੀ ਸਟਰੀਟ ਉਪਰ ਹੀ ਭਵਾਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਉੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਅਤੇ ਘਰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਵੇਗਾ।

## 5 ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਦੀ ਘਾਟ

ਕਈ ਲੋਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਔਰੋ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਰਫ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨਾ ਪਛਾਣਨਾ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਰਮੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਲੈਣੇ।

## 6 ਗੁੜ੍ਹੀ ਸੋਚ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਕਦੇ ਕਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਬੁੱਕ ਏਲਿਜ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਗੁੜ੍ਹੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝ ਸਕਣਾ ਕਿ ਚੈੱਕ ਬੁੱਕ ਉੱਤੇ ਫੁੱਧੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।

## 7 ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਪਰ-ਉਪਰ ਰੱਖ ਏਠਣਾ

ਕਦੇ ਕਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਬੁੱਕ ਏਲਿਜ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਗੁੜ੍ਹੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝ ਸਕਣਾ ਕਿ ਚੈੱਕ ਬੁੱਕ ਉੱਤੇ ਫੁੱਧੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।



## 8 ਮੁਭ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਉਚਾਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਜਲਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤ ਖੇਡੇ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਵਜੂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਅੱਥਰੂ ਆ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣਾ।

## 9 ਸੁਖਸੀਅਤ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਖਸੀਅਤ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦਾ ਰੋਗੀ ਡੌਰ-ਡੌਰ, ਸੌਂਕੀ ਜਾਂ ਉਚਾਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਰਾਗ, ਡਰ ਜਾਂ ਅਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਉਲਟ ਵਰਤਾਰਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## 10 ਉੱਦਮ ਕਰਨ ਦੀ ਘਾਟ

ਘਰ, ਬਿਜ਼ਨਸ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਥੱਕ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਫਿਰ ਉੱਦਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦਾ ਰੋਗੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਸੁਜਾਇਟੀ ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਫੰਮ ਫਕਲ ਵਾਲੀ ਇਕ ਸਿਰਤ ਸੰਘਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਸੁਜਾਇਟੀ ਕੇਂਦਰ ਈਮਾਰੀ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ। ਸੁਜਾਇਟੀ ਇਸ ਈਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਫੰਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਸੁਜਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca) 'ਤੇ ਜਾਣਾ  
ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੇਖੋ

ਅੱਜ ਲਈ ਮਥਰ, ਕੱਲ ਲਈ ਆਸ...



# ਕੀ ਇਹ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਰੋਗ ਹੈ?

ਖਤਰੇ ਦੀਆਂ  
10 ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

**Alzheimer Society**  
BRITISH COLUMBIA

308-828 West 8th Avenue, Vancouver, B.C. V5Z 1E3  
ਫੋਨ: 604-681-6330 1-800-667-3762

ਫੈਕਸ: 604-669-0907

[info@alzheimerbc.ca](mailto:info@alzheimerbc.ca) [www.alzheimerbc.ca](http://www.alzheimerbc.ca)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ: 11878-0891 BR0002

# ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੈਲੰਡਰ

ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਆਗਾਮੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਰਕਲ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਕੈਲੰਡਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_

ਸਾਲ: \_\_\_\_\_

ਜਨਵਰੀ

ਫਰਵਰੀ

ਮਾਰਚ

ਅਪ੍ਰੈਲ

ਮਈ

ਜੂਨ



# ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੈਲੰਡਰ

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_

ਸਾਲ: \_\_\_\_\_

ਜੁਲਾਈ

ਅਗਸਤ

ਸਤੰਬਰ

ਅਕਤੂਬਰ

ਨਵੰਬਰ

ਦਸੰਬਰ



# ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਰਨਲ ਨੂੰ ਸਿਹ-ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ।

ਸਾਡੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਜਰਨੀ ਜਰਨਲ ਨੂੰ ਅਡਾਪਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨਮੋਲ ਫੀਡਬੈਕ ਲਈ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਝ ਨੇ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਗੂੰਜਦਾ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੰਮਿਲਿਤ ਸਾਧਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਰਪਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

Lori Palmer, Bloomington Cove Caregiver

Jemimah Piriavale, Bloomington Cove Caregiver

Peggy Robinson, Bloomington Cove Caregiver

Geddis Ruttan, Bloomington Cove Caregiver

Alexandria Hamilton, SE Health Care Provider

Jessica Abraham, Bloomington Cove Care Provider

Mona Imenpour, Bloomington Cove Care Provider

Praveena Sivabaalan, Bloomington Cove Care Provider

Amande van Amelsfort, Bloomington Cove Care Provider

ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2025 SE Health। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲੈਕਿ, ਦੇ-ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਟਰੈਕਰ ਵਰਗੇ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ SE Health ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਧਾਰਕਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ODJJ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਮੂਲ ਰਚਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਧਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਕੋਈ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਉਲੰਘਣਾ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।



*Société Alzheimer Society*  
CANADA



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

ਸਾਡਾ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਜਰਨੀ ਜਰਨਲ SE ਹੈਲਥ, ਦ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ, ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ SE ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇੱਥੇ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਵਚਿਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਚਿਾਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਿਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ  
ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦਾ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਸਮਗਰੀ ਸਰਿਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਿ ਉਤਪਾਦ, ਰਣਨੀਤੀ, ਸੇਵਾ, ਜਾਂ ਉੱਦਮ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਵੱਤੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਇੱਕ ਸਮਰਥਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੁਆਰਾ।