



Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

alzheimers.org.uk

Alzheimer's Society
Leading the fight against dementia

ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિને સમજવી તથા તેને માન આપવું

ડિમેન્શીયાવાળા લોકોની સાથે માનભેર વર્તવ કરવામાં આવે એ ખૂબ અગત્યનું છે. એ ઘાટ રાખવું અગત્યનું છે કે ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિ તેની બીમારી છતાંપણ હજુએ આગવી અને અનન્ય મૂલ્યવાન માનવી છે. વ્યક્તિ કેવી સ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહી છે તે જો તમે સમજી શકો તો તેઓ ચોક્કસ રીતે શા માટે વર્તે છે તે સમજવાનું તમારા માટે ઘણું સહેલું થઈ જશે.

ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિને જ્યારે ખબર પડે છે કે તેની માનસિક સમર્થતાઓ ઘટી રહી છે ત્યારે તે અત્યંત નરમ થઈ ગયાની લાગણી અનુભવે છે અને તેને પુનઃવિશ્વાસ અને સમર્થન આપવાની જરૂર પડે છે. આ વ્યક્તિ તેના વ્યક્તિત્વની સમજણ અને સ્વ-મૂલ્યની લાગણી જાળવી રાખે તે માટે તેની એકદમ નજીક હોય તેવા લોકોએ - તેમના કેરર્સ, આરોગ્ય અને સામાજિક સારસંભાળના વ્યવસાયીઓ, મિત્રો અને પરિવાર સહિતનાએ - તેઓને મદદ કરવા શક્ય છે તે બધું જ કરવું જોઈએ.

વ્યક્તિને મૂલ્યવાન હોવાનો અહેસાસ કરાવવો

ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિને તેઓ ત્યારે જોવા છે તેવા માટે, તેમજ ભૂતકાળમાં તેઓ જોવા હતા તે માટે માનવંતા અને મૂલ્યવાન હોવાનો અહેસાસ ધાપ તે જરૂરી છે. તેમાં મદદ કરવાને તેઓની આસપાસના લોકો કરી શકે તેવી અનેક બાબતો છે જેમાં સમાવેશ ધાપ છે:

- પરિસ્થિતિને સાનુકૂળ અને સહાયક બનાવો પ્રયાસ કરવો
- વ્યક્તિને સાંભળવા, તેની સાથે નિયમિત વાતચીત કરવા અને તેની સાથે રહેવાનો આનંદ આપવા સમય ફાળવવો
- તેઓ બંનેને સુખશાંતિનો અનુભવ ધાપ તે રીતે લાગણીઓ દર્શાવવી
- સાથે મળીને કરવાની બાબતો ધોષવી

નામમાં શું છે?

આપણે કોણ છીએ તેનું મહત્વ આપણે આપણી જાતને ઓળખાવીએ છીએ તે નામો સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલું છે. ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિ ઓળખી શકે અને પસંદ કરે તે રીતે તેને લોકો તેને સંબોધન કરે તે અગત્યનું છે.

- કેટલાક લોકોને તેને તેના પોતાના નામ અથવા હૂલમણા નામથી બોલાવવામાં આવે તો આનંદ થતો હશે.
- અન્ય લોકો તેઓને યુવા લોકો, અથવા જે તેમને સારી રીતે ઓળખતા નથી તેવા લોકો ઔપચારિક રીતે બોલાવે અને માનવાચક શીર્ષકો, જેવા કે શ્રીમાન અથવા શ્રીમતિનો ઉપયોગ કરે તે પસંદ કરે છે.

સાંસ્કૃતિક મૂલ્યોનો આદર કરવો

વ્યક્તિની સાંસ્કૃતિક અથવા ધાર્મિક પશ્ચાદ્ભૂમિકા, અને તેના નિયમો તથા રિવાજો તેનાથી જુદી જ પશ્ચાદ્ભૂમિકામાંથી આવતી વ્યક્તિને સમજવી દેવાનું તમને ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે જેથી તેઓ તે મુજબ વર્તી શકે.

તેમાં સમાવેશ ધાપ છે:

- સંબોધનના આદરપૂર્ણ સ્વરૂપો
- તેઓ શું શું ખાઈ શકે છે
- ધાર્મિક વિધિઓ, જેમ કે પ્રાર્થના અને ઉત્સવો
- ચોક્કસ પ્રકારના વસ્ત્રો અથવા ઘરોનાં જે વ્યક્તિએ (અથવા તેની હાલતમાં બીજાએ) પહેરવા અથવા ના પહેરવા જોઈએ.

Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in>

Email: neuroguru7@gmail.com

Email: contact@neuroguru.in



Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

- બિન-આદરપૂર્ણ ગણવામાં આવતા ધોષ તેવા સ્પર્શ અથવા હાવભાવના કોઈપણ સ્વરૂપો
- વચ્ચે ઉતારવાની રીતો
- વાળને ઓળવાની રીતો
- વ્યક્તિ કેવી રીતે નહાવા-પોવાનું અથવા જાલણનો ઉપયોગ કરે છે.

માનપૂર્વક કામ કરવું

ડિમેન્શીયાવાળા ઘણા લોકો સ્વ-મૂલ્યોની તકવાદી લાગણીવાળા ધોષ છે; તેઓના ડિમેન્શીયામાં ગમે તેટલો વધારો થઈ ગયો ધોષ તો પણ લોકો તેમની સાથે માનપૂર્વક વર્તવા કરે છે તે અજાન્યું છે.

- તેઓને વાતમાં તોડી પાડવા વગર જ તમે જેની સંભાળ લઈ રહ્યા છો તે વ્યક્તિ પ્રત્યે માથાણુ અને પુનઃવિશ્વાસ આપનારા બનો.
- જાણે કે તેઓ હાલ જ નથી તેમ ખાસ કરીને જ્યારે તમે તેના વિશે વાત કરતા હો ત્યારે, તેઓની સમજણ બદલાર જ્ય તેવી વાતો ક્યારેય કરવી નહીં તેઓને વાતચીતમાં સામેલ કરો.
- તેઓને ઠપકો આપવાથી કે તેઓની ટીકા કરવાથી દૂર રહો - આ તેઓને નીચા ધોવાની લાગણીનો અનુભવ કરાવશે.
- તેઓના શબ્દોનો કોઈ અર્થના થતો ધોષ તેવું બાગે તો પણ તેની ધાણવનો અર્થ સમજવાનો પ્રયાસ કરો. જે કંઈ વિગતો તેઓ કહી રહ્યા છે તે સમજવાનો પ્રયાસ કરો, સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ પોતાને કેવું બાગે છે તે જણાવવાનો પ્રયાસ કરતી ધોષ છે.
- જો તમે તેમના સ્થાને હોત તો કેવી રીતે ઓળવામાં આવે તે તમને ગમશે તેની કલ્પના કરવાનો પ્રયાસ કરો.

વ્યક્તિને પોતાના વિશે સારું બાગે તે માટે મદદ કરવી

જ્યારે તમે ડિમેન્શીયાવાળી કોઈ વ્યક્તિ સાથે સમય ગાળો ત્યારે, તેઓની સમર્થતાઓ, રસરૂચિઓ અને પસંદગીઓને ધ્યાનમાં લો તે અજાન્યું છે. જેમ જેમ ડિમેન્શીયાની બીમારી આગળ વધતી જાય તેમ તેમ તેમાં ફેરફાર થતો જાય છે. તે હંમેશા સહેલું તો નથી, પણ સ્થિતિસ્થાપક રીતે અને સમજણપૂર્વક પ્રતિસાદ આપવાનો પ્રયાસ કરો.

વ્યક્તિને તેની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવામાં મદદ કરવી

ડિમેન્શીયા વ્યક્તિની વિચારપ્રક્રિયા, તર્કપ્રક્રિયા અને સ્મૃતિને અસર કરે છે, પણ તેની લાગણીઓ અકબંધ રહે છે. ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિ કદાચ વારંવાર દુઃખી અથવા નિરાશ થઈ જાય છે. શરૂઆતના તબક્કાઓમાં, વ્યક્તિને તેમની ચિંતાઓ અને તેઓ જેનો અનુભવ કરી રહ્યા છે તે તકલીફો વિશે વાત કરવા માંગશે.

- વ્યક્તિને કેવું બાગે છે તે સમજવાનો પ્રયાસ કરો.
- તેઓની અવગણના કરવા અથવા તેની સાથે મજબૂક ઉડાવવા કરતાં, તેઓને મદદનો પ્રસ્તાવ કરવા માટે સમય મેળવો.
- ગમે તેટલી દર્દપૂર્ણ ધોષ, તે ગમે તેટલી બિન મહત્વની બાગે તો પણ, તેઓની ચિંતાઓને બાહુમાં ના મૂકો. ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો અને વ્યક્તિને એવું દર્શાવો કે તમે તેને મદદ કરવા હાલ જ છો.

સાદી પસંદગીઓનો પ્રસ્તાવ કરવો

- જો ધ્યાન રાખો કે જ્યારે જ્યારે શક્ય ધોષ ત્યારે વ્યક્તિને લગતી આબતો અંગે તમે તેને જાણ કરો છો અને તેની સલાહ લો છો.

Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in>

Email: neuroguru7@gmail.com

Email: contact@neuroguru.in



Dr. Jayanti Gurumukhani

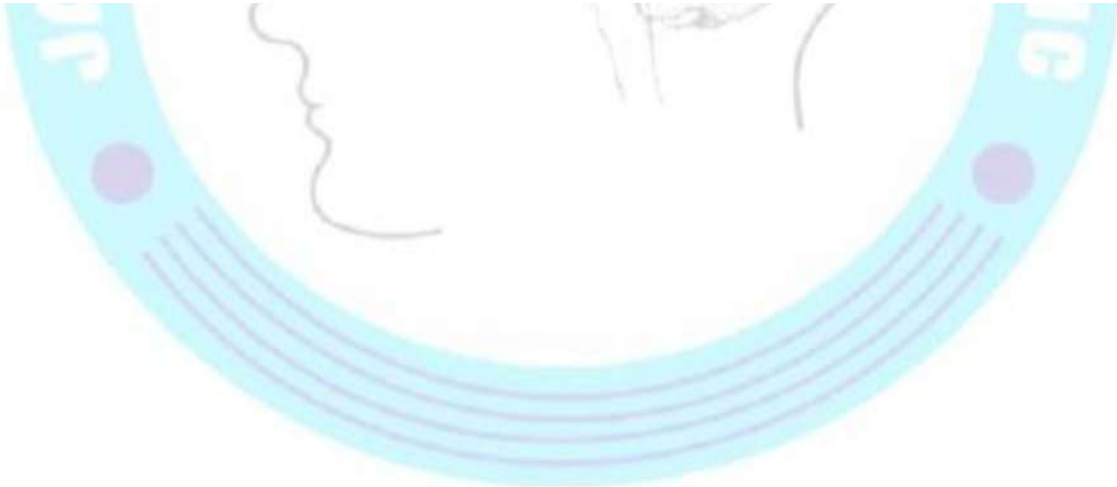
M.D., D.M., (Neurology)

ખાનગીપણા (અર્ગતપણા)નો આદર કરવો

- વ્યક્તિનો ખાનગીપણાના અધિકારનો આદર કરવામાં આવે તેની ખાતરી કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- બીજા લોકોને સૂચન કરો કે વ્યક્તિના શયનખંડમાં પ્રવેશ કરતાં પહેલાં હંમેશાં તેઓ બારણે ટકોરા દેવા જોઈએ.
- જો વ્યક્તિને આત્મીય અંગત પ્રવૃત્તિઓ કરવાની કે નહાવાપીવાની કે જાલણ વાપરવામાં મદદની જરૂર પડે તો, આવું ખૂબ જ સંવેદના સાથે કરો અને આસપાસમાં અન્ય લોકો હોય તો બારણા બંધ રાખ્યા છે તેની ખાતરી કરો.
- ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિ, તેના મિત્રો, પરિવારના સભ્યો, કેરફ સહિત સંકળાયેલી દરેક વ્યક્તિ ડિમેન્શીયાના અનુભવ પ્રત્યે તેની પોતાની રીતે પ્રતિક્રિયા કરે છે. ડિમેન્શીયા એટલે જુદા જુદા લોકો માટે જુદી જુદી બાબતો.

ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિ તેના પોતાના વિશે સારી યાદગીરી અનુભવે તે માટે મદદ કરવાને તમે કરી શકો તેવી પુષ્ટિ બાબતો છે આ માહિતીપત્રિકા કેટલાક સૂચનોનો પ્રસ્તાવ કરે છે.

- તમે શું કરી રહ્યા છો અને શા માટે તેની હંમેશા સમજાવ આપો વ્યક્તિના હાવભાવ અને આંગિક ભાષામાંથી તેની પ્રતિક્રિયાને મૂલવવાને તમે સમર્થ થશો.
- ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિને પસંદગી કરવાનું હંમેશા મૂંઝવણભર્યું છે, એટલે તે સારી રાખો. સવાલોને એવા શબ્દોમાં યોડવો કે તેમને 'હા' અથવા 'ના' જવાબો જ આપવાની જરૂર રહે, જોમ કે 'આજે કું જમ્પર પહેરવું તમને ગમશે?' પૂછવાં કરતાં 'આજે તમને જુલુ જમ્પર પહેરવું ગમશે?'



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: neuroguru7@gmail.com Email: contact@neuroguru.in



Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

સૂચનો: આદર જાળવવો

- એવી પરિસ્થિતિથી દૂર રહો જે વ્યક્તિને નિષ્ફળ બનાવનારી જાણી શકે છે, કારણ કે તે માનભંગ કરનારી હોઈ શકે છે. તેઓ ઘણાં કામ કરી શકે તેવા કામકાજ અને તેઓને આનંદ આવે તેવી પ્રવૃત્તિઓ શોધતા રહો. પુષ્કળ પ્રોત્સાહન આપો. તેને તેમની પોતાની રીતે અને તેમની પોતાની ઝડપે કામ કરવા દો.
- વ્યક્તિને તેની પોતાની આઝાદી જાળવી રાખવામાં મદદ કરવા માટે, તેમના વતી કરવા કરતાં તેમની સાથે કામ કરો.
- પ્રવૃત્તિઓનું નાના નાના વિભાગમાં વિભાજન કરી નાંખો કે જેથી તેમને કામનો અંશભાગ જ કરી શકે તો પણ સિધ્ધિની લાગણીનો અનુભવ કરશે.
- આપણું સ્વ-માન ઘણીવાર આપણે કેવા દેખાઈ છીએ તેની સાથે જોડાયેલું હોય છે. વ્યક્તિને તેના દેખાવનું ગૌરવ લેવામાં પ્રોત્સાહન આપો, તથા તેઓ કેવા દેખાય છે તે વિશે પ્રશંસા કરો.

બીજા કેરસને મદદ કરવી

ખાતરી કરો કે વ્યક્તિની સારસંભાળ લેવામાં સંકળાયેલી કોઈપણ વ્યક્તિ પશ્ચાદભૂમિકાની તથા તેની વર્તમાન હાલત વિશેની શક્ય તેટલી વધુ માહિતીવાળી હોય. આ બાબત તે જોઈને સંભાળ લે છે તે વ્યક્તિને 'ડિમેન્શીયાવાળા કોઈક' કરતાં સમગ્ર વ્યક્તિ તરીકે જોવામાં મદદ કરશે. તે તેઓને વ્યક્તિને આનંદ આવતો હોય તેવા વાતચીતના વિષયો શોધવામાં અથવા પ્રવૃત્તિઓનું સૂચન કરવામાં વધુને વધુ આત્મવિશ્વાસનો અહેસાસ કરાવવામાં પણ મદદ કરશે.

જો કોઈક વ્યક્તિ ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિની આસપાસ રહેવાને ટેવાયેલી ના હોય તો, નીચેના મુદ્દાઓ પર ભાર મુકવાનું મદદરૂપ થશે.

- ડિમેન્શીયા શરમજનક નથી. તેમાં કોઈનો વાંક નથી.
- જો વ્યક્તિ એવી રીતે વર્તણૂક કરવાનું વલણ રાખતી હોય કે જે બીજાને દુઃખી અને ગુસ્સો કરનારી હોય તો, તે ડિમેન્શીયાના કારણે હોય છે - ઈરાદાપૂર્વક નહીં.
- ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિ ભૂતકાળની ઘટનાઓને સ્પષ્ટ યાદ રાખે છે, પણ હાલની બાબતોને નહીં. તેઓ ઘણીવાર તેમની યાદો વિશે વાતો કરવામાં ખુશ થાય છે પણ આ બાબત સાંભળનાર વ્યક્તિને સમજાવવું જરૂરી છે કે આ યાદો દુઃખદ હોઈ શકે છે.

હંમેશા યાદ રાખવાનો પ્રયાસ કરો

- ડિમેન્શીયાવાળી દરેક વ્યક્તિ તેના જીવનના પોતાના અંગત અનુભવો, તેની પોતાની જરૂરતો અને લાગણીઓ, અને તેના પોતાના ગમા-આગમવાળી આગવી વ્યક્તિ છે.
- ડિમેન્શીયાના કેટલાક લક્ષણો દરેક માટે સમાન છે છતાં, ડિમેન્શીયા દરેક વ્યક્તિને જુદી જુદી રીતે અસર કરે છે.

તમારી સ્થાનિક અલ્ઝાઈમર્સ સોસાયટીની શાખા હંમેશા તમારી સાથે વાતચીત કરવા, અને તમારી જરૂરતોને મદદ કરવા માટેની સલાહ અને માહિતી આપવા તૈયાર હશે.

વધુ માહિતી માટે, અમરો ખાસ ડિમેન્શીયા માહિતીકોષ, ડિમેન્શીયા કેટલોગ alzheimers.org.uk/dementiacatalogue વેબસાઈટ પર મળી શકે છે.

Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in>

Email: neuroguru7@gmail.com

Email: contact@neuroguru.in



Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

- નીચેના હકિકતપત્રો ગુજરાતીમાં મળી શકે છે.
- 400 ટિમન્શોયા (સ્મૃતિ નબળી પડવી) અટલ શ?
 - 401 અલ્ટ્રાઈમસ (સ્મૃતિભ્રમ)ના રાગ અટલ શ?
 - 425 GP ક્વો રોત મદદ કરો શક?
 - 426 નિદાન અને મૂલ્યાકન
 - 445 માગદશન: ત ક્વો રોત મદદ કરો શક?
 - 458 સ્મૃતિ વધન વધ નબળી પડતી ન્વો.
 - 460 માનસિક ક્ષમતા પારા 200 5
 - 467 નાગુણકોષ અને કાનની બાબત
 - 472 અનુપરોગ પાવર આફ અટનો (EPA) અને લાસ્ટિગ પાવર આફ અટનો (LPA)
 - 500 વાતચીત કરવી
 - 509 આક્રમક વતાગુક સાથ કામ લવ
 - 524 ટિમન્શોયાવાળો વ્યક્તિન સમજવી તથા તન માન આપવ



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: neuroguru7@gmail.com Email: contact@neuroguru.in