

## ડિમેન્શિયા શું છે?

મગજને કારણે આપણે વિચારીએ છીએ, કરીએ છીએ, બોલીએ છીએ. મગજમાં આપણી યાદીઓ પણ રાખેલી હોય છે.

અનેક બીમારીઓને કારણે વ્યક્તિનું મગજ બરાબર ચાલી શકતું નથી. જ્યારે આવી કોઈ બીમારી થાય ત્યારે તેને યાદ રાખવામાં, વિચારવામાં અને બોલવામાં અને રોજીંદી બાબતો કરવામાં તકલિફ થાય છે. તેઓ એવું કરશે કે બોલશે જે બીજાઓને વિચિત્ર લાગે. તેઓ પહેલા હતા એવા વ્યક્તિ નથી.

આવી અનેક તકલિફોને ડોક્ટરો ડિમેન્શિયા તરીકે જાણે છે.

## એ શાના કારણે થાય છે?

બધા જ વૃદ્ધ લોકોને ડિમેન્શિયા નથી થતું. ડિમેન્શિયા અનેક બીમારીઓને કારણે થાય છે.

આ બિમારીઓ છે જે મગજના અલગ અલગ ભાગને અસર કરે છે અને લોકોને અલગ અલગ રીતે અસર થાય છે.

હાલમાં આપણને ખબર નથી કે શા માટે અમૂક લોકોને એ થાય છે અને અમૂને નહિ. ડોક્ટરો અને વિજ્ઞાનિકો એ જાણવા વિષે મહેનત કરે છે.



મોટા ભાગના લોકો જેઓને ડિમેન્શિયા હોય છે તેઓને

આલ્ઝાઈમર્સ ડિઝિઝ

અથવા

નસનું ડિમેન્શિયા

હોય છે પણ બીજા અનેક હોય છે.



આપણે બધા અમૂક વખતે ભૂલી જઈએ છીએ, જેમ કે યાદી ક્યાં મૂકી. એનો અર્થ એ નથી કે આપણને ડિમેન્શિયા છે.

ડિમેન્શિયાથી વ્યક્તિને શું થાય છે?

ડિમેન્શિયા ધીમે ધીમે થાય છે અને રોજીંદા જીવનને નડે છે. જ્યારે કોઈને ડિમેન્શિયા શરૂ થાય ત્યારે તમને કદાચ આવા લક્ષણો દેખાશે:

- હમણાંની બાબતો, નામ અને ચહેરાઓ ભૂલી જાય.
- થોડી થોડી વારે એકનાં એક જ સવાલો પૂછે.
- ખોટી જગ્યાએ વસ્તુઓ મૂકે.
- એક બાબત પર ધ્યાન રાખવામાં અથવા સાદા નર્ણયો લેવામાં તકલિફ પડે.
- કયો દિવસ અથવા કેટલા વાગ્યા ભૂલી જાય.
- મોટે ભાગે નવી જગ્યાએ ભૂલા પડી જાય.
- જે બોલવું હોય એ ન બોલે અથવા બીજા લોકો શું કહે છે એ બરાબર ન સમજે.
- તરત જ મૂડ બદલાય જાય, ક્યારેક એકદમ નારાજ થઈ જાય, અથવા કોઈ પણ બાબતોમાં રસ ન હોય.

જેમ જેમ ડિમેન્શિયા વધે એમ એમ વ્યક્તિને ચોખ્ખી રીતે બોલવામાં અને તેમને કેવું લાગે છે એ કહેવામાં તકલિફ થઈ શકે. તેઓને ખાવા-પીવામાં, નાવા-ઘોવામાં અથવા કપડા પહેરવામાં કે ટોઈલેટ જવામાં તકલિફ થઈ શકે.



આ માહિતી માર્ચ 2017 લખવામાં આવી નવેમ્બર 2018નાં રોજ ફરી રિવ્યૂ કરવામાં આવશે

Alzheimer's Research UK  
3 Riverside, Granta Park  
Cambridge  
CB21 6AD

W: [alzheimersresearchuk.org](http://alzheimersresearchuk.org)

E: [enquiries@alzheimersresearchuk.org](mailto:enquiries@alzheimersresearchuk.org)

T: 0300 111 5555

ચેરેટી નંબર  
1077089 અને SC042474



Dementia Research Infoline  
0300 111 5 111

ડિમેન્શિયા રિસર્ચ વિષે પ્રશ્નો હોય અથવા ભાગ લેવા વિષે પૂછવું છે?

ફોન કરો સોમથી શુક્ર નવ-પાંચ વાત ખાનગી રાખીએ છીએ અને ટેલિફોન ટ્રાન્સલેશન સર્વિસ છે.



Alzheimer's  
Research  
UK

The Power  
to Defeat  
Dementia

## ડિમેન્શિયાની અસર કોની પર પડે છે?

ડિમેન્શિયા સામાન્ય હોય છે.

યૂકેમાં દરરોજ **600** લોકોને  
ડિમેન્શિયા થાય છે.



યૂકેમાં પૂરુષો કરતાં **સ્ત્રીઓને વધારે**  
ડિમેન્શિયા થાય છે.

**જે લોકોની ઉંમર 65 થી વધારે** હોય, તેઓને  
ડિમેન્શિયા થઈ શકે, પણ એનાથી જૂવાનોને પણ થઈ શકે.

અમૂક લોકોને ડિમેન્શિયા થવાની શક્યતા વધે છે છે, જેમ કે  
જેઓને સ્ટ્રોક થયો હોય અથવા જેઓને:

- ડાયાબિટીસ
- હાય કલેસ્ટ્રોલ
- હાય બ્લડ પ્રેશર
- ડિપ્રેશન

## એનો કોઈ ઈલાજ છે?

હાલમાં ડિમેન્શિયા માટે કોઈ  
ઈલાજ નથી. જ્યારે વ્યક્તિને  
ડિમેન્શિયા થયા પછી જીવનભર  
રહે છે.

અમૂક દવાઓ થોડો વખત મદદ કરી શકે જેથી રોજીંદુ  
જીવન થોડું સહેલું બને. અમૂક જાતની ગૂપ એક્ટિવિટી  
લોકો કરી શકે જેથી મદદ મળે. તમારા ડોક્ટરો તમને  
વધારે જણાવી શકે.

એવી કોઈ દવા નથી જે  
આ બીમારીને રોકી શકે.  
તેથી સમય જતા વધારે  
બગડે છે.



## શું હું પોતાને ડિમેન્શિયા થતા રોકી શકું?

હાલમાં એવી કોઈ રીત નથી જેને લીધે ડિમેન્શિયાને થતા રોકી શકાય. પણ  
તમે અમૂક પગલા લઈ શકો છો જેથી એની શક્યતા ઓછી થઈ શકે:



તમારા ડોક્ટરને કહો કે  
તમારું હાર્ટ, બ્લડ પ્રેશર અને  
કલેસ્ટ્રોલ માપે અને જો વધારે  
હોય તો તેઓની સલાહ લો.



તમને ડાયાબિટીસ હોય તો  
તમારા ડોક્ટરની સલાહ  
પ્રમાણે કરો.



સિગરેટ ન પીઓ.



ખાવા-પિવામાં ધ્યાન રાખો,  
શાકભાજી અને ફૂટ વધારે ખાવ.



તમારું વજન યોગ્ય રાખો.



બહુ વધારે બેઠા ન રહો,  
એક્ટવ રહો.



તમારું મગજ વાપરો –  
એક્ટિવિટી કરો, સોશિયલ  
ગ્રુપનો આનંદ માણો.



દર અઠવાડિયે 14 યૂનિટથી  
વધારે દારુ ન પઓ.

1 યૂનિટ



અડધો પાઈન્ટ  
(આશરે 300ml)  
નોર્મલ સ્ટેન્થ બિયર,  
સાઈડર અથવા લાર્ગર  
(ઇ.ત. 3.5% ABV)

1.5 યૂનિટ



નાનો (125ml)  
વાઈનનો ગ્લાસ  
(12% ABV)

1 યૂનિટ



પબનું માપ  
(25ml) સ્પિરિટ

## મદદ માટે ક્યાં જવું

જો તમને લાગે કે કોઈને ડિમેન્શિયા થયું છે  
તેઓને ડોક્ટર પાસે જવાની ભલામણ કરો.

શાની તકલિફ છે એ ડોક્ટર ચેક કરી શકે. અમૂક  
વાર બીજા ડોક્ટર પાસે મોકલવામાં આવે છે જે  
તેઓને જણાવી શકે કે ડિમેન્શિયા છે કે નહિ. તમે  
તમારા સગાવાહલા સાથે કે કોઈ ફ્રેન્ડ સાથે જઈ  
શકો.

જો ડોક્ટર એવું કંઈ કહે જે તમને ન સમજાય તો  
તેઓની સાથે વાત કરો કહો તમને સમજાવે.

## ડિમેન્શિયા થયું હોય એ વ્યક્તિનું ધ્યાન કેવી રીતે રાખવું

કોઈને ડિમેન્શિયા થયું હોય તેઓનું  
ધ્યાન રાખવું સહેલું નથી. પણ  
જેઓને ડિમેન્શિયા થયું હોય તેઓને  
અને તેઓના કુટુંબને મદદ મળી  
શકે છે. યાદ રાખો કે તમે એકલા  
નથી.

તમે રહો છો ત્યાં કોવો ટેકો મળી  
શકે એની જાણ તમારા ડોક્ટર  
કરી શકે. તમે સોશિયલ સર્વિસ  
ઓફિસનો પણ કોન્ટેક્ટ કરી શકો,  
જાણી શકો કે તેઓ કેવી રીતે મદદ  
કરી શકે છે.



તમને મદદરૂપ થઈ  
શકે એવા કોન્ટેક્ટ:

**Admiral Nurses** ડિમેન્શિયા થયું  
હોય તેઓને અને તેઓના કુટુંબને  
મદદ, ટેકો અને સલાહ પૂરી પાડે છે.  
0800 888 6678

**Alzheimer's Society** લોકલ સપોર્ટ  
ગ્રુપ વિષે મદદ આપે છે. ટેલિફોન  
દ્વારા ટ્રાન્સલેશન સર્વિસ પણ આપે છે.  
0300 222 1122

**Alzheimer Scotland** જેઓ સ્કોટલેન્ડ  
રહેતા હોય તેઓ માટે સપોર્ટ સર્વિસ  
ઓફર કરે છે.  
0808 808 3000