ડિમેન્શિયા શું છે?

ડિમેન્શિયા એ મગજને પર અસર કરતી પ્રગતિશીલ સ્થિતિઓની શ્રેણી માટે એક એકંદર આવરી લેતો શબ્દ છે. મગજ મજ્જાતંતુ કોશિકાઓ (ચેતાકોષો) નું બનેલું છે જે સંદેશા મોકલીને એકબીજા સાથે વાતચીત કરે છે. ડિમેન્શિયા આ ચેતા કોષોને નુ કસાન પહોંચાડે છે તેથી સંદેશા અસરકારક રીતે મોકલી શકાતા નથી, જે સામન્ય રીતે મગજને કામ કરતા અટકાવે છે.

ડિમેન્શિયાના (ચિત્તભ્રમ) અનેક પ્રકારો, પેટાપ્રકારો અને કારણો છે. તેમાં ચાર સૌથી સામાન્ય છે:

- અલ્ઝાઈમર રોગ
- વેસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા
- ફ્રન્ટોટેમ્પોરલ ડિમેન્શિયા
- લેવી બોડી ડિમેન્શિયા

એક જ સમયે એક કરતાં વધુ પ્રકારના ડિમેન્શિયા રોગ હોવાનું શક્ય છે - આને મિશ્ર ડિમેન્શિયા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. સૌથી સામાન્ય સંયોજન અલ્ઝાઈમર રોગ અને વેસ્ક્યુ લર ડિમેન્શિયાનું છે.

ડિમેન્શિયા વ્યક્તિને કોઈપણ ઉંમરે અસર કરી શકે છે પરંતુ તેનું નિદાન સામાન્ય રીતે તે 65 વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકોમાં વધુ થાય છે, વ્યક્તિની ઉંમર વધવાની સાથે તેનું જોખમ પણ વધે છે. જોકે, ડિમેન્શિયા એ વૃદ્ધત્વની પ્રક્રિયાનો સામાન્ય કે અનિવાર્ય ભાગ નથી.

ડિમેન્શિયા યુ વાન લોકોને પણ અસર કરી શકે છે. UK માં લગભગ 70,000 થી વધુ લોકો યુ વાનીમાં શરૂ થતાં ડિમેન્શિયા સાથે જીવે છે, જેના લક્ષણો 65 વર્ષની ઉંમર પહેલા વિકસે છે. યુ વાનીમાં શરૂ થતાં ડિમેન્શિયા વિશે અમારી માહિતી માટે કૃપા કરીને પૃષ્ઠ14 પર સહાય સ્ત્રોતો જુ ઓ.

ડિમેન્શિયાના બહુ ઓછા કેસો આનુ વંશિક પરિવર્તનને કારણે હોય છે, જેમ કે ફ્રન્ટોટેમ્પોરલ ડિમેન્શિયાના કેટલાક સ્વરૂપો, હંટીંગ્ટન રોગ અને અલ્ઝાઈમર રોગની દુ ર્લભ જાતો. જો કે, મોટાભાગના લોકો માટે, ડિમેન્શિયા વારસાગત નથી. ડિમેન્શિયાના આનુ વંશિક સ્વરૂપો વિશે માહિતી માટે કૃપા કરીને p13 પર સપોર્ટના સોર્સીસ જુ ઓ.

ડિમેન્શિયાના લક્ષણો

દરેક વ્યક્તિ અલગ-અલગ રીતે ડિમેન્શિયાનો અનુ ભવ કરશે પરંતુ તેના મુ ખ્ય લક્ષણોમાં નીચેનાની બાબતોનો સમાવેશ થાય છે:

યાદશક્તિની સમસ્યાઓ

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો આ કરી શકે છે:

- નવી માહિતી યાદ રાખવામાં સમસ્યા થાય
- પરિચિત સ્થળોએ ખોવાઈ જવું
- લોકો અને વસ્તુઓના નામ યાદ રાખવા માટે સંઘર્ષ
- વધુને વધુ ભૂલકણા બની જવું
- વસ્તુઓ નિયમિતપણે ખોટી જગ્યાએ મૂકવી

જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતા (માહિતીની પ્રક્રિયા)

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોને આ થઈ શકે છે:

- એકાગ્રતા અને ટૂંકા ગાળાની યાદશક્તિમાં મુશ્કેલીઓ પડે

- સમય અને સ્થળને સમજવામાં સમસ્યા થાય છે, દા.ત. કામ પર જવા માટે મધ્યરાત્રિએ ઉઠવું, પછી ભલે તેઓ નિવૃત્ત થઇ ગયા હોય
- ખરીદી કરતી વખતે વસ્તુઓ પસંદ કરવામાં અને ચૂકવણી કરતી વખતે મુશ્કેલી
- તર્ક કરવામાં મુશ્કેલી
- નિર્ણય લેવામાં સમસ્યા

સંવાદ

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોને આ થઈ શકે છે:

- વારંવાર એક જ વાતનું પુનરાવર્તન કરવું
- સાચા શબ્દો શોધવામાં મુશ્કેલી પડવી
- વાંચન, લેખન અને સંખ્યા અંગે મુશ્કેલી
- સામાજીક રીતે અન્યને મળવામાં રસ ગુમાવવો

વાતચીતને અનુ સરવામાં અને તેમાં સામેલ થવામાં મુ શ્કેલી, તેથી અગાઉ ખુ લ્લા મનની વ્યક્તિ હવે વધુ અંતર્મુખી બની શકે છે. તેમના આત્મવિશ્વાસને પણ અસર થઈ શકે છે.

મૂડ અને વર્તન

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોના વ્યક્તિત્વ, વર્તન અને મૂ ડમાં પરિવર્તન થઇ શકે છે અને તેઓ જે ફેરફારોમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છે અને તેમના જીવન પર તેની અસરને પરિણામે ચિંતા અને હતાશા અનુ ભવી શકે છે.

ડિમેન્શિયા ધરાવતા કેટલાક લોકો બેચેનીની લાગણી અનુ ભવે છે અને સ્થિર બેસવા કરતાં આગળ વધવાનું પસંદ કરે છે; અન્ય લોકો ધીમા પડી શકે છે અને તેમનામાં તેઓ આનંદ લેતા હોય તેવી પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાની પ્રેરણાનો અભાવ હોઈ શકે છે.

ડિમેન્શિયાના પ્રકાર

અલ્ઝાઇમર રોગ

અલ્ઝાઇમર રોગ UK માં સૌથી સામાન્ય પ્રકારનો ડિમેન્શિયા છે. તે મગજમાં પ્રોટીનના સંચયને કારણે થાય છે, જે મગજના કોષોની સંદેશા પ્રસારિત કરવાની ક્ષમતાને નુ કસાન પહોંચાડે છે.

પ્રારંભિક તબક્કામાં, અલ્ઝાઈમર રોગના લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- તાજેતરની ઘટનાઓ અને વાર્તાલાપ ભૂલી જવું
- વસ્તુઓ ક્યાં મૂકી છે તે ભૂલી જવું અથવા તેને ખોટી જગ્યાએ મૂકવી
- લોકો, સ્થળો અથવા વસ્તુઓના નામ ભૂલી જવા
- યોગ્ય શબ્દો શોધવામાં મુશ્કેલી
- પોતાની વાતનું વારંવાર પુનરાવર્તન
- મૂડમાં ફેરફાર
- એકલવાયા બનવું
- અજાણી પરિસ્થિતિઓ અથવા દિનચર્યામાં ફેરફારથી અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થવો

જેમ જેમ અલ્ઝાઈમર રોગ વધે છે, તેમ તમે આ જોશો:

- મૂંઝવણ વધે
- આભાસ અને ભ્રમણા થવી
- ઊંઘમાં વિક્ષેપ
- વાણી અને ભાષાની મુશ્કેલીઓમાં વધારો થવો
- અંતર બાબતની સભાનતામાં મુશ્કેલી, દા.ત. ઝડપ અને અંતર નક્કી કરવામાં મુશ્કેલી

આખરે, વ્યક્તિ નિમ્નલિખિત અનુ ભવી શકે છે:

- વ્યથિત અથવા આક્રમક વર્તન
- ગળવામાં અને જમવામાં સમસ્યા
- અસંયમ
- વાણીની શક્તિ ગુમાવવી
- ગતિશીલતા અંગે સમસ્યાઓ
- નબળાઈનો અનુભવ

દવા ઉપલબ્ધ છે જે લક્ષણોને સુ ધારવામાં અને ધીમી પ્રગતિમાં મદદ કરી શકે છે, પરંતુ તે અલ્ઝાઈમર રોગને રોકી શકતી નથી કે તેનો ઈલાજ કરી શકતી નથી અને નિદાન સાથે દરેક વ્યક્તિ માટે તે યોગ્ય નથી. અલ્ઝાઈમર રોગ વિશે વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને p13 પર સહાય સ્ત્રોતો જુ ઓ.

વાસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા

વાસ્ક્યુ લર ડિમેન્શિયા એ બીજો સૌથી સામાન્ય પ્રકારનો ડિમેન્શિયા છે. તે મગજમાં રક્ત પુ રવઠામાં સમસ્યાઓને કારણે થાય છે, જે સામાન્ય રીતે સ્ટ્રોક અથવા ક્ષણિક ઇસ્કેમિક હુ મલાઓ (TIAs) તરીકે ઓળખાતા 'મીની સ્ટ્રોક' ની શ્રેણીને કારણે થાય છે. તેનાથી મગજમાં સ્થાનિક કોષોને નુ કસાન થાય છે.

TIAs અથવા મોટા સ્ટ્રોકના પરિણામે વ્યક્તિની સ્થિતિમાં ફેરફાર ઘણીવાર અચાનક થાય છે; તેમની સ્થિતિ ફરીથી બગડતા પહેલા સ્થિર થઈ શકે છે. એવો સમયગાળો આવી શકે છે જ્યારે વ્યક્તિના લક્ષણો સ્થિર લાગે છે, મગજને નુ કસાન થવાનો અર્થ એ છે કે તે પહેલાની જેમ કાર્ય કરશે નહીં, અને સમય જતાં તેમની સ્થિતિ વધુ ખરાબ થશે.

વેસ્ક્યુ લર ડિમેન્શિયાના લક્ષણો મગજના કયા વિસ્તારને અસર કરે છે તેના પર આધાર રાખે છે. કેટલાક સૌથી સામાન્યમાં નિમ્નલિખિતનો સમાવેશ થાય છે:

- એકાગ્રતાની સમસ્યા
- ટૂંકા ગાળાની યાદશક્તિ નબળી પડવી

- રોજિંદા કૌશલ્યોમાં મુશ્કેલી પડવી
- વિચાર પ્રક્રિયાઓ ધીમી પડવી
- વર્તન અને વ્યક્તિત્વમાં ફેરફાર
- સમસ્યાઓ હલ કરવામાં અને નિર્ણયો અને યોજનાઓ કરવામાં મુશ્કેલી પડવી
- મૂડ ઝડપથી બદલાઈ જવું

વેસ્ક્યુ લર ડિમેન્શિયા પર વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને પૃષ્ઠ14 પર સહાય સ્ત્રોતો જુ ઓ.

ફ્રન્ટોટેમ્પોરેલ ડિમેન્શિયા

ફ્રન્ટોટેમ્પોરલ ડિમેન્શિયા એ ડિમેન્શિયાના જૂ થ માટે એક એકંદર શબ્દ છે જે મુ ખ્યત્વે વ્યક્તિત્વ, વર્તન, ભાષા અને વાણીને અસર કરે છે. સામાન્ય રીતે પ્રારંભિક તબક્કામાં મેમરી ઓછી અસર પામે છે.

ફ્રન્ટોટેમ્પોરલ ડિમેન્શિયા 45 થી 65 વર્ષની વયના લોકોમાં સૌથી સામાન્ય હોય છે. તે મુ ખ્યત્વે મગજના ફ્રન્ટલ અને ટેમ્પોરલ લોબ્સને અસર કરે છે.

ફ્રન્ટલ લોબ્સ વ્યક્તિત્વ, નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા, સામાજિક કામગીરી, સમસ્યા

નિવારણ, સમજશક્તિ, સહાનુ ભૂ તિ, પ્રેરણા અને આયોજન સાથે સંકળાયેલ છે. ડિમેન્શિયા જે મુ ખ્યત્વે ફ્રન્ટલ લોબ્સને અસર કરે છે તેને ફ્રન્ટલ ડિમેન્શિયા, બિહેવિયરલ વેરિઅન્ટ ફ્રન્ટોટેમ્પોરલ ડિમેન્શિયા અથવા પિક્સ ડીસીઝ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ટેમ્પોરલ લોબ્સ વાણી, શબ્દ શોધવા, સમજણ અને ભાષાની ક્ષમતા સાથે સંબંધિત છે. ડિમેન્શિયા જે મુ ખ્યત્વે ટેમ્પોરલ લોબ્સને અસર કરે છે તે સિમેન્ટીક ડિમેન્શિયા અથવા પ્રાઈમરી પ્રોગ્રેસિવ અફેસીયા (PPA) તરીકે પણ ઓળખાય છે.

ઘણીવાર, વ્યક્તિ, તેમના પરિવાર અને આરોગ્ય વ્યાવસાયિકો દ્વારા ફ્રન્ટોટેમ્પોરલ ડિમેન્શિયાના પ્રારંભિક ચિહ્નો જોવાનું ચૂ કી જાય છે અથવા અન્ય રોગ સમજીને ભૂ લ કરે છે. આના પરિણામે નિદાનમાં વિલંબ થઈ શકે છે - કેટલીકવાર ઘણા વર્ષો સુ ધી. ફ્રન્ટોટેમ્પોરલ ડિમેન્શિયા પર વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને p13 પર સહાય સ્ત્રોતો જુ ઓ.

લેવી બોડી ડિમેન્શિયા

લેવી બોડી ડિમેન્શિયા મગજની અંદર પ્રોટીનના અસામાન્ય સમૂ હને કારણે થાય છે, જેને લેવી બોડીઝ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તે ખાસ કરીને હલનચલન અને વિચારને અસર કરે છે અને આભાસ, સતર્કતામાં વધઘટ અને ઊંઘમાં વિક્ષેપ પેદા કરી શકે છે.

લેવી બોડી ડિમેન્શિયાના બે પેટા પ્રકાર છે. તેમની વચ્ચેનો તફાવત એ છે કે તેના ચોક્કસ લક્ષણો પહેલા દેખાય છે.

લેવી બોડીઝ સાથેના ડિમેન્શિયામાં: પ્રથમ લક્ષણોમાં વિચારસરણી, દ્રશ્ય દ્રષ્ટિ અને ઊંઘમાં ફેરફારનો સમાવેશ થાય છે. હલનચલન સાથે મુ શ્કેલીઓ (મોટર લક્ષણો) તે જ સમયે અથવા પછીથી વિકસી શકે છે.

પાર્કિન્સન રોગના ડિમેન્શિયા: ગતિશીલતા સમસ્યાઓ - જે પાર્કિન્સનિઝમ લક્ષણો તરીકે ઓળખાય છે - સામાન્ય રીતે યાદશક્તિ, એકાગ્રતા અથવા વિચારસરણીમાં ફેરફાર થાય તે પહેલાં વિકાસ પામે છે.

પાર્કિન્સન હોય તેવા દરેક વ્યક્તિને ડિમેન્શિયા થતો નથી, પરંતુ સમય જતાં જોખમ વધે છે. પાર્કિન્સન રોગના ડિમેન્શિયાના લક્ષણોમાં નીચેની બાબતો સામેલ છે:

- પડી જવું
- ધ્રુજારી થવી (પાર્કિન્સન જેવી જ)
- ગળવામાં મુશ્કેલી પડવી
- ચાલતી વખતે ઘસડાઈને ચાલવું
- સપનાની તીવ્રતાને કારણે ઊંઘમાં વિક્ષેપ/દુઃસ્વપ્નો
- આભાસ: દ્રશ્ય (જે વસ્તુઓ જ્યાં ન હોય ત્યાં તે જોવી) અને શ્રાવ્ય (જે અવાજ હોતો નથી તે સાંભળવું)

લેવી બોડી ડિમેન્શિયામાં યાદશક્તિ ઘણીવાર અન્ય પ્રકારના ડિમેન્શિયા કરતા ઓછી અસર પામે છે, પરંતુ વ્યક્તિ અચાનક મૂંઝવણનો અનુ ભવ કરી શકે છે જે કલાકદીઠ બદલાઈ શકે છે. લેવી બોડી ડિમેન્શિયા પર વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને પૃષ્ઠ14 પર સહાય સ્ત્રોતો જુ ઓ.

ડિમેન્શિયાના અન્ય સ્વરૂપો

ડિમેન્શિયાના અન્ય ઘણા સ્વરૂપો છે, અથવા એવી સ્થિતિઓ છે જે ડિમેન્શિયા તરફ દોરી શકે છે, જેમાં આલ્કોહોલ સંબંધિત મગજને નુ કસાન (વેર્નિક એન્સેફાલોપથી, કોર્સકોફ સિન્ડ્રોમ અને આલ્કોહોલિક ડિમેન્શિયા), પશ્ચાદવર્તી કોર્ટિકલ એટ્રોફી અને હંટીંગ્ટન રોગનો સમાવેશ થાય છે. તમને પૃષ્ઠ13-14 પર સપોર્ટ સોર્સીસમાં આ અંગેની માહિતીની લિંક્સ મળી શકે છે.

નિદાન કરાવવું

જો કોઈ વ્યક્તિ ડિમેન્શિયાના લક્ષણો દર્શાવે છે, તો શક્ય તેટલી વહેલી તકે જીપીની મુ લાકાત લેવી મહત્વપૂ ર્ણ છે. કેટલીક પરિસ્થિતિઓમાં ડિમેન્શિયા જેવા લક્ષણો હોય છે અને તે સારવાર યોગ્ય હોઈ શકે છે, તેથી જીપીએ પહેલા તેની તપાસ કરવી જોઈએ. તેમાં આ સમાવેશ થાય છે:

- ચેપ લાગવો
- થાઇરોઇડની સમસ્યાઓ
- ચિત્તભ્રમણા (તીવ્ર મૂંઝવણ, જે ઘણીવાર ચેપ અથવા અન્ય બીમારીને કારણે થાય છે)

- પરિભ્રમણની સમસ્યાઓ
- મેનોપોઝ
- વિટામિન B12 ની ઉણપ હોવી
- સ્લીપ એપનિયા
- તણાવ, ચિંતા અને/અથવા હતાશા

સૌપ્રથમ, વ્યક્તિના જીપી સંપૂ ર્ણ તબીબી અને કૌટુંબિક ઇતિહાસ લેશે અને હ્દયના ધબકારા અને બ્લડ પ્રેશર સહિતની મૂ ળભૂ ત શારીરિક તપાસ કરશે. તેઓએ લોહીનો ઓર્ડર આપવો જોઈએ અને/અથવા પેશાબ પરીક્ષણો અને અન્ય પરીક્ષણોની વિનંતી કરી શકે છે જેમ કે ECG (હ્દયની પ્રવૃત્તિનું નિશાન), એક્સ-રે અને/અથવા કોઈપણ અંતર્ગત શારીરિક સ્થિતિઓ જોવા માટે મગજ સ્કેન કરશે.

ડૉક્ટરે યાદશક્તિ અને સમજશક્તિની ટૂંકી કસોટી પણ કરવી જોઈએ, જેમાં વ્યક્તિને વસ્તુ ઓના નામ આપવાનું કહેવું; માહિતી યાદ કરવી અને યાદ રાખવી (જેમ કે સરનામું); અને એક સરળ ચિત્ર પૂ ર્ણ કરવું, જેમ કે ઘડિયાળનો ચહેરો.

જો વ્યક્તિના લક્ષણોના અન્ય કારણોને નકારી કાઢવામાં આવે, તો જીપીએ વ્યક્તિને મેમરી સેવા/ક્લિનિક/નિષ્ણાતને વધુ મૂ લ્યાંકન માટેમાં મોકલવી જોઈએ.

જો વ્યક્તિને ડિમેન્શિયા હોવાનું નિદાન થયું હોય, તો તેમને વધારાના મૂ લ્યાંકન અને સહાય માટે સંદર્ભિત કરવામાં આવી શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે આરોગ્ય અને સામાજીક સંભાળ વ્યાવસાયિકો અને સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ તરફથી. તેમને તેમના વિસ્તારમાં કોઈપણ નિષ્ણાત સલાહ અને સહાયક સેવાઓ વિશે જણાવવું જોઈએ. તમે સહાય અને સલાહ માટે અમારા ડિમેન્શિયા નિષ્ણાત એડમિરલ નર્સનો પણ સંપર્ક કરી શકો છો. ડિમેન્શિયાના નિદાન અને નિદાન પછીના પગલાં અંગેની વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને પૃષ્ઠ13-14 પર સપોર્ટ સોર્સીસ જુ ઓ.

હળવી જ્ઞાનાત્મક ક્ષતિ

યાદશક્તિ અને સમજશક્તિની નાની સમસ્યાઓ ધરાવતા કેટલાક લોકોને હળવી જ્ઞાનાત્મક ક્ષતિ (MCI) હોવાનું નિદાન થાય છે - જ્યાં ફેરફારો વ્યક્તિ અને તેમની આસપાસના લોકો દ્વારા નોંધવામાં આવે તેટલા નોંધપાત્ર હોય છે, પરંતુ રોજિંદા જીવનમાં ગંભીરતાથી દખલ કરતા નથી.

MCI પોતે ડિમેન્શિયાનું સ્વરૂપ નથી, પરંતુ MCI ધરાવતી વ્યક્તિને ભવિષ્યમાં ડિમેન્શિયાનું નિદાન થવાની શક્યતા વધુ હોય છે, તેથી તેમણે તેમના લક્ષણોની નોંધ રાખવી જોઈએ અને જો તેમાં ફેરફારો દેખાય, તો તેમના GP સાથે સમીક્ષાની વિનંતી કરવી જોઈએ.

MCI વિશે વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને પૃષ્ઠ14 પર સપોર્ટ સોર્સીસ જુ ઓ.

શું ડિમેન્શિયા અટકાવી શકાય છે?

હાલમાં ડિમેન્શિયા અટકાવવા માટે કોઈ જાણીતી પદ્ધતિ નથી, પરંતુ તમે જીવનશૈલીમાં કેટલાક ફેરફારો કરીને તેને વિલંબિત કરી શકો છો અથવા જોખમ ઘટાડી શકો છો, ઉદાહરણ તરીકે:

- સંતુલિત, સ્વસ્થ આહાર લેવો
- સ્વસ્થ વજન જાળવવાનું લક્ષ્ય; NHS બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI) કેલ્ક્યુલેટર એ એક માર્ગદર્શિકા છે - કૃપા કરીને પૃષ્ઠ15 પર સપોર્ટ સોર્સીસ જુઓ.
- હાઇડ્રેટેડ રહેવું
- જો લાગુ પડતું હોય તો ધૂમ્રપાન બંધ કરવું
- આલ્કોહોલનું સેવન ભલામણ કરેલ માર્ગદર્શિકા મુજબ રાખવું
- બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટ્રોલ લેવલ સહિત તમારા GP પાસે નિયમિત ચેક-અપ કરાવવું
- શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું
- જો તમને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ હોય, તો તેને અસરકારક રીતે સંચાલિત કરવા અને તમારા બ્લડ સુગરનું સ્તર નિયંત્રણમાં રહે છે તેની ખાતરી કરવા માટે તમને આપવામાં આવેલી કોઈપણ સલાહને અનુસરો
- મગજના વિવિધ ભાગોનો ઉપયોગ કરતી માનસિક રીતે ઉત્તેજક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવો, જેમ કે ચાલવું, બાગકામ, ગાયન, કલા, સંગીત, રમતગમત, વાંચન, કોયડાઓ અથવા ભાષા શીખવી

સહાયના સ્ત્રોતો

જો તમે ડિમેન્શિયાથી પીડાતા હોવ અથવા આ બીમારી ધરાવતા કોઈની સંભાળ રાખતા હોવ, તો **dementiauk.org/dementia-what-next** પર અમારા મફત ઓનલાઈન સત્રો, 'ડિમેન્શિયા: આગળ શું?' માટે નોંધણી કરાવો.

ડિમેન્શિયા નિષ્ણાત Admiral નર્સ સાથે વાત કરવા માટે, અમારી મફત હેલ્પલાઇન પર **0800 888 6678** પર કૉલ કરો (સોમવાર-શુ ક્રવાર સવારે 9 થી રાત્રે 9 વાગ્યા સુ ધી, શનિવાર અને રવિવાર સવારે 9 થી સાંજે 5 વાગ્યા સુ ધી, 25 મી ડિસેમ્બર સિવાય દરરોજ) અથવા ઈમેઈલ **helpline@dementiauk.org** કરો

જો તમે ઇચ્છો તો, તમે તમારી અનુ કૂ ળતાના સમયે એડમિરલ નર્સ સાથે ફોન અથવા વિડિયો કૉલ બુ ક કરી શકો છો. કૃપા કરીને **dementiauk.org/book** ની મુ લાકાત લો.

Dementia UK સંસાધનો

આલ્કોહોલ સંબંધિત મગજને નુકસાન

dementiauk.org/alcohol-related-brain-damage

અલ્ઝાઇમર રોગ

dementiauk.org/alzheimers-disease

ડિમેન્શિયા નિદાનની ભાવનાત્મક અસર

dementiauk.org/emotional-impact

ફ્રન્ટોટેમ્પોરેલ ડિમેન્શિયા

dementiauk.org/frontotemporal-dementia

ડિમેન્શિયાના આનુવંશિક સ્વરૂપો

dementiauk.org/genetic-familial-forms-of-dementia

ડિમેન્શિયાનું નિદાન કરાવવું

dementiauk.org/getting-a-diagnosis-of-dementia

યુવાન વયના ડિમેન્શિયાનું નિદાન કરાવવું
- dementiauk.org/young-onset-dementia-getting-a-diagnosis

હંટીંગ્ટન ડિસીઝ
- dementiauk.org/huntingtons-disease

લેવી બોડી ડિમેન્શિયા
- dementiauk.org/dementia-with-lewy-bodies

હળવી જ્ઞાનાત્મક ક્ષતિ
- dementiauk.org/what-is-mild-cognitive-impairment

ડિમેન્શિયા નિદાન પછીના આગામી પગલાં
- dementiauk.org/after-a-diagnosis

નાની ઉંમરે ડિમેન્શિયાના નિદાન પછીના આગામી પગલાં
- dementiauk.org/young-onset-dementia-next-steps

પાર્કિન્સન્સ
- dementiauk.org/parkinsons

પોસ્ટીરીયર કોર્ટિકલ એટ્રોફી
- dementiauk.org/posterior-cortical-atrophy

ડિમેન્શિયા માટેના પરીક્ષણો
- dementiauk.org/tests-for-dementia-and-alzheimers

વાસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા
- dementiauk.org/vascular-dementia

યુવાન વય માટે ડિમેન્શિયા વિભાગ
dementiauk.org/young-onset-dementia

અન્ય સંસાધનો

BMI કેલ્ક્યુલેટર

- nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator

દારૂ પીવા અંગે સલાહ

- drinkaware.co.uk

હંટીંગ્ટન્સ ડિસીઝ એસોસિએશન

- hda.org.uk

લેવી બોડી સોસાયટી

- lewybody.org

NHS દ્વારા ધૂમ્રપાન બંધ કરવાની સલાહ

- nhs.uk/better-health/quit-smoking

પાર્કિન્સન્સ UK

- parkinsons.org.uk

દુર્લભ ડિમેન્શિયા સપોર્ટ

- raredementiasupport.org

ડિમેન્શિયાના કોઈપણ પાસા વિશે ડિમેન્શિયા નિષ્ણાત એડમિરલ નર્સ સાથે વાત કરવા માટે:

અમારી હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરો:

0800 888 6678 અથવા **helpline@dementiauk.org**

વર્ચ્યુઅલ એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરો:

dementiauk.org/book

અમારા જીવન બદલતા કાર્યને ભંડોળ પૂરું પાડવા માટે અમારી ચેરિટી સંપૂર્ણપણે દાન પર આધાર રાખે છે. જો તમે અમને વધુ પરિવારોને મદદ કરવા માટે દાન આપવા માંગતા હો:

- **0300 365 5500** પર કૉલ કરો
- **dementiauk.org/donate** ની મુલાકાત લો
- **QR** કોડ સ્કેન કરો

તમારો આભાર.

Dementia UK
Helping families face dementia

dementiauk.org • **info@dementiauk.org**

પ્રકાશન તારીખ: એપ્રિલ 2025 સમીક્ષા તારીખ: એપ્રિલ 2028. © Dementia UK 2025

Dementia UK, 7th Floor, One Aldgate, London EC3N 1RE
Dementia UK એ ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (1039404) અને સ્કોટલેન્ડ (SC 047429) માં નોંધાયેલ ચેરિટી છે.

DUKC01_Gujurati