FINDING Your Way®
ਆਓ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਲਭੀਏ

*ਹਰ ਕਦਮ ਕੀਮਤੀ ਹੈ,*
*ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਵਾਲ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ।*

# ਲਾਪਤਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਵਾਰਦਾਤ ਤੋਂ ਬਾਦ ਮੁੜ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (dementia) ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਭੇ ਜਾਣ ਤੇ ਅਕਸਰ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਮੁੜਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੇ।

## ਤਿਆਰ ਰਹੋ

- ✓ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਾਪਤਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਮੌਸਮ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਲਈ, ਕੱਛਾ ਬਨਿਆਨ,ਜੁਰਾਬਾਂ, ਕੋਟਾਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਸਮੇਤ ਬਦਲਣ ਵਾਸਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਜੋੜੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ (ਮੌਸਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਵੇਂ ਉਚਤ ਹੋਏ)।

## ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਕੋਲ ਜਾਓ

- ✓ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਸਬੱਬੀ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਓ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ✓ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਘਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਵਾਜ਼ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਸੁਭਾਵਿਕ ਲਹਿਜੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਦੂਰ ਤੱਕ ਚੱਲੋ।

## ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ

- ✓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿਥੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਉਂ।
- ✓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਹੋ।
- ✓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣੀਆਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਏ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹ (ਜਾਂ ਕਾਫੀ) ਦਾ ਕੱਪ ਪੀਣ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਲਈ ਨਿਓਤਾ ਹੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਘਰ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਪਰੇਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੋਏ।

- ✓ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੰਜ਼ਲ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਏ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਤਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਦ ਉਥੇ ਲਿਜਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

## ਆਪਣਾ ਦਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ

- ✓ ਕਿਸੇ ਦੇ ਲਾਪਤਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਣਾਅ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (dementia) ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ✓ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਦ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਹੋਏ ਆਮ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਰੋਕਥਾਮ ਨੂੰ ਬਣਾਓ।
- ✓ ਬੰਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਖਤਰਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨਾਸ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਾਪਤਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ।

## ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ

- ✓ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ,ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਓਨਟਾਰਿਓ ਕੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਲੱਭਣ ਵਸਤੇ http://www.alzheimerontario.ca ਦੇਖੋ।
- ✓ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਕਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (dementia) ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਨਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

*Adapted from materials developed by Alzheimer Society British Columbia.*