



કોરોનાવાઈરસ રોગચાળા દરમિયાન કેવી રીતે સ્વસ્થ રહેવું



ડિમેનશિઆ કે ચિત્તભ્રંશ સાથે રહેનાર લોકો માટે 5
મહત્વના સંદેશાઓ

કોરોનાવાઈરસ રોગચાળો દરેકેદરેક ઉપર તણાવ લાવ્યો છે, પણ ખાસ કરીને આપણામાંના ડિમેનશિઆ સાથે રહેતા હોય. જો તમે, અથવા મિત્ર અથવા કુટુંબના સભ્ય, હાલમાં ડિમેનશિઆ સાથે રહેતા હોય તો, અહીંયા થોડીક સરળ ઉપયોગી માહિતી આપવામાં આવેલ છે કે જે સ્થિતિનો વધારે પ્રબંધ કરવામાં મદદરૂપ બને તે માટે વિશિષ્ટરીતે નિર્માણ કરવામાં આવેલ છે.

આપણે આમાંથી પસાર થઈ જઈશું અને ફરીથી આપણે સાથે ભેગા હોઈશું



સલામત અને સ્વસ્થ રહો

તમારી સાથે રહેતી ન હોય તેવી કોઈપણ વ્યક્તિથી હંમેશા ત્રણ ડગલા (બે મીટર્સ / છ ફીટ) દૂર રહો. તમારા હાથો નિયમિતરીતે સાફ કરો કે ધૂઓ. જો તમને કફ- ઉધરસ આવતી હોય અથવા 38°C અથવા તેનાથી વધારે શરીરનું ઉષ્ણતામાન હોય, અથવા હાંફ થવાની શરૂઆત હોય, તો 111ને ફોન કરો. મદદ સ્વીકારવા પ્રયત્ન કરો – પણ ફક્ત એવા લોકો પાસેથી કે જેઓને તમે જાણતા અને વિશ્વાસ હોય, અથવા રજિસ્ટર્ડ વોલન્ટિઅર કે સ્વયંસેવક હોય.



જોડાયેલ રહો

કુટુંબ અને મિત્રો સાથે જોડાણ રાખવાના ઘણી બધી રીતો હોય છે, ફોન કોલ્સથી અને પત્રવ્યવહારથી માંડીને ઓનલાઈન વિડિઓ કોલ્સથી. તમને તમારા જીવનમાં મહત્વના લોકો સાથે તેઓના વિષે વિચાર કરી અને ફોટાઓ જોઈને પણ ગાઢ કે નજીકમાં રહેવાનું લાગી શકે.



હેતુ- આશય માટેની સમજ રાખો

ઘર સંબંધિત ઉપયોગી કામકાજ અને આનંદદાયક પ્રવૃત્તિઓની કોઈ એક યાદી બનાવો. તમે આનંદ માણી શકો તેવો કોઈ એક દૈનિક રૂટિન બનાવો. નહાવા, કપડા પહેરવા, ખાવાનો, સફાઈ કરવાનો, પ્રાર્થના કે બંદગી કરવાનો, ગાર્ડનીંગ, વાંચન કરવાનો, સંગીત અથવા ઓડિઓ સાંભળવાનો અને તમારા માનીતા TV પ્રોગ્રામ્સ જોવાનો જેવી તમારી હંમેશ મૂજબ દરરોજની પ્રવૃત્તિઓ રાખો.



સક્રિય રહો

તમે આનંદમાં રહો તેવી રીતે ક્રિયાશીલ રહો. જો તમે કરી શકો તેમ હો તો ઘરની બહાર થોડીક દરરોજ કસરત કરો અથવા જો તેમ ન હોય તો ઘરની અંદર થોડીક સરળ કસરત કરો – જેવીકે હાથપગ લંબાવવા (સ્ટ્રેચીંગ).



વાસ્તવિક કે પોઝિટિવ રહો

આ નિરાશાજનક સમય છે, પણ વિચારશીલ રહી અને ધીરજ રાખવાનો પ્રયત્ન કરી, અને એકબીજાને સપોર્ટ કરો. સારા અને ખરાબ દિવસો હોય છે, પણ જો તમને ઉત્સુકતા લાગતી હોય તો આરામ કરવાની ટેકનિકસનો અથવા બીજી પહોંચી વળી શકાય તેવી વ્યૂહરચનાઓનો ઉપયોગ કરો, તમને મદદરૂપ બનવા સંસ્થાનો સંપર્ક કરો, અથવા અલગાઈમર સોસાયટિ જેવી હેલ્પલાઈન સર્વિસને ફોન કરો.

વધારે સૂચનાઓ માટે વાંચો...

સલામત અને સ્વસ્થ રહેવા

- સૌ પ્રથમ અને સૌથી વધારે મહત્વની સ્થિતિ તમે પોતે અને બીજાઓ સ્વસ્થ રહે તે હોય છે. સલામત રહેવા વિષે તમારે હંમેશા સરકારનું માર્ગદર્શન અનુસરવું જોઈએ. ઓનલાઈન ઉપર અથવા તમારા વર્તમાનપત્રોમાં અથવા રેડિયો કે TV ઉપર BBC ના સમાચાર સાંભળી શું કરવું તેની તપાસ તમે કરી શકો.
- યાદ કરાવે તે માટે ઘરમાં આસપાસ નિશાનીઓ મૂકી દાંત. તમને યાદ કરાવે તે માટે તમારા હાથો સાફ કરવાની ક્રિયાનમાં નિશાનીઓ, અથવા જ્યારે તમે બહાર જાઓ ત્યારે લોકોથી ત્રણ ડગલા (બે મીટર્સ) દૂર રહેવા આગળના દરવાજા ઉપર નિશાની. જો તમને ઉધરસ અથવા છીંક આવે ત્યારે, તેને તમારી કોણી અથવા ટિશ્યૂ વડે પકડી રાખી અને ત્યારબાદ તે ટિશ્યૂને ફેંકી દો.



- તમારા ઘરે તમે ખરીદેલ ખોરાક પહોંચતો કરવામાં આવે તે માટે પ્રયત્ન કરો. ઘણી સ્થાનિક દુકાનો ટેલિફોન ઉપર ઓર્ડર લેતા હોય છે અથવા, જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સુગમતા હોય તો, તમે ઓનલાઈન ઉપર ઓર્ડર કરી શકો.
- વિશ્વાસ મૂકી શકાય તેવા સ્ત્રોતો કે સોર્સીસ પાસેથી મદદ સ્વીકારવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલ તમને આવા સ્થાનિક વોલન્ટિયર ગ્રૂપ્સ સાથે સંપર્કમાં મૂકી શકે, કેવળ તેઓને ફોન કરો અથવા તેઓની વેબસાઈટની મુલાકાત લો. જો તમને સ્વસ્થતા ન લાગે તો, કોઈ એક હેલ્થ પ્રફેશનલ NHS વોલન્ટિયર સર્વિસમાંથી સપોર્ટની વ્યવસ્થા કરી શકે.
- તમારા બધાજ હંમેશના ઉપાયો ચાલુ રાખો, જેમકે દરવાજાઓને તાળુ મારવાનું અથવા જો કોઈ પ્રસંગે તમે પડી જાઓ તો પેન્ડન્ટ એલાર્મ પહેરવાનું. તમે જાણતા ન હોય તેવી કોઈપણ વ્યક્તિને તમારું બેન્ક કાર્ડ અથવા રોકડ રકમ આપશો નહિ, અને કદી પણ અંગત વિગતો ફોન ઉપર આપવી નહિ.

જોડાયેલ રહો

જો કે હાલના સમયે કુટુંબ અથવા મિત્રો સાથે મોઢા-મોઢ મળવાનું મુશ્કેલ હોય, તો પણ આપણે ફોન અથવા ટપાલ દ્વારા સંપર્કમાં રહી શકીએ. જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સુગમતા-પ્રવેશ હોય તો જોડાણ રાખવાની ઘણી બધી રીતો હોય છે. કેલેન્ડરનો ઉપયોગ કરવાથી મહત્વની વસ્તુઓ યાદ રાખવામાં મદદરૂપ બની શકે- જેમકે જયારે તમે કોઈ એકનો સંપર્ક કરવાનું આયોજન કરતા હોય, જન્મદિવસો, વાર્ષિક દિવસોની, તહેવારો અને ધાર્મિક દિવસો, ખરીદી કરવાના વિશિષ્ટ કલાકો, અથવા ક્યારે ડિલિવરિની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

ફોન દ્વારા:

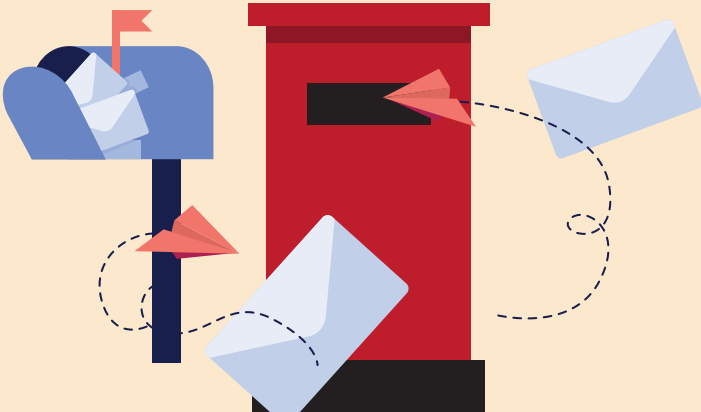
- ફોન કરવાના લોકોની યાદી બનવો, અને ક્યારે દરેકને ફોન કરવો તેનું આયોજન કરો.
- તમે જેઓને નિયમિત ફોન કરતા હોય તેમાં ઝડપી ડાયેલના વિકલ્પો ઘણા બધા ફોનમાં હોય છે. તેથી જો આવી રચના કરવામાં તમને કોઈ મદદરૂપ બને તેની તપાસ કરો.
- જો તમે કરી શકો તેમ હો તો, કુટુંબ અને મિત્રો સાથે જોડાણ કરવા Skype અથવા Zoom જેવી વિડિઓ કોલ સર્વિસનો ઉપયોગ કરો.
- સપોર્ટ અથવા સલાહ માટે ફોન કરી શકાય તેવા ઘણા બધા લોકો હોય છે, જેવીકે તમને મદદરૂપ બની શકે તેવી સ્થાનિક સંસ્થાઓ, અથવા Alzheimer's Society Dementia Connect સપોર્ટ લાઈન (જો તમે ફોન કરો તો લેંગ્વેજ ટ્રાન્સલેશન સર્વિસ પૂરી પાડવામાં આવી શકે

www.alzheimers.org.uk/get-support/dementia-connect-support-line).



ટપાલ દ્વારા:

- તમારા પ્રિયજનોને કાગળો અથવા કાર્ડસ લખી અને તમારા માટે પોસ્ટ કરવા કોઈએકને વિનંતી કરો. આવું લખવા માટે તમે કોઈ જુવાન સગાને જેવાકે પૌત્રને (ગ્રાન્ડચાઈલ્ડ) મદદરૂપ બનવા કહી શકો.
- જો તમને તમારા પોતાના માટે કાગળો અથવા પાર્સલો મળે તો, ખોલ્યા અથવા સ્પર્શ કર્યા પછી તમારા હાથો સાફ કરવાનું યાદ રાખશો.



જોડાયેલ રહો

ઓનલાઈન:

- મિત્રો સાથે સંપર્કમાં રહેવા તેઓને ઈમેઈલ કરવાની કોઈ એક સરળ રીત હોય છે, અને ફોટાઓ અને વિડિઓ શેર કરવા.
- જો તમને ઓનલાઈન મળી શકે તો, તમે તમારી કમ્પ્યુટિંગ બીજા સભ્યો સાથે ચર્ચાના ફોરમમાં રહી શકો અથવા ઓનલાઈન ગ્રૂપમાં પણ જોડાઈ શકો.
- ઘણા બધા લોકો ઘરે રહેવાથી, ઓનલાઈન ઉપર જોડાણ કરવાની પહેલા કરતાં ઘણી બધી રીતો હોય છે. Zoom, WhatsApp અથવા Skype જેવી સૌથી લોકપ્રિય સેવાઓનો ઉપયોગ કરી તમારા મિત્રો અથવા કુટુંબ કદાચ તમારી સાથે વાતચીત કરવામાં મદદરૂપ બની શકે,



તમારા વિચારોમાં :

- તમારી સાથે ન હોય તેવા જીવનમાં મહત્વના લોકો વિષે વિચાર કરવા સમય પસાર કરવાથી, તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે કોઈ પણ સમયે તમે તેઓની સાથે ગાઠ સંપર્કમાં છો તેવું તમને લાગી શકે.
- તમે આવા ફોટાવાળા આલ્બમ મારફતે જોઈ શકો, અથવા લિખિત ટેક્સ્ટ અને ફોટાગ્રાફસના સમાવેશ સાથે કોઈ એક જીવન કહાણીવાળું પુસ્તક બનાવી શકો. વળી પાછા, તમે આમાં મદદ કરવા જુવાન સગા- સંબંધી જેમકે પૌત્રને તમે વિનંતી કરી શકો.
- તમારા જીવનમાં સારા સમય- ગાળા વિષે વિચાર કરવાનો પ્રયત્ન કરો- જેવાકે કોઈ એક આનંદદાયક રજા- હોલિડેના માટે - ત્યારબાદ તમે ત્યાં હો તેવું કોઈ એક પોસ્ટકાર્ડ બનાવી અને મોકલો.
- તમારા વિચારો અને લાગણીઓ દર્શાવતી કોઈ એક ડાયરિની શરૂઆત કરો - તમે આવું હાથથી લખીને અથવા કમ્પ્યુટર ઉપર કરી શકો.

વધારે વિશાળરીતે જોડાવાની રીતો

- તમે હજી પણ લોકો સાથે તમારી બારી (વિન્ડો) મારફતે, તમારા આગળના દરવાજા અથવા તમારા ગાર્ડનમાંથી વાતચીત કરી શકો. જ્યાં સુધી તેઓ બે મીટર્સ દૂર રહે, ત્યાં સુધી તમારે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.
- તમે અમુક સમયથી જે લોકો સાથે સંપર્ક કરી શક્યા ન હોય તેઓની સાથે આવી તકનો લાભ લઈ સંપર્ક કરી શકો.
- તમારા ઘરની આગળની બારી અથવા આગળના ગાર્ડનમાં તમે આનંદમાં છો તેવું પ્રદર્શિત કરવાનો પ્રયત્ન કરો.
- ઘણા બધા લોકો તેઓની બારીમાં મેઘધનુષ્ય કે રેઈનબોનું ચિત્ર કોઈ એક આશાનું ચિહ્ન તરીકે મૂકતા હોય છે. તમે તમારા પોતાનું બનાવી શકો અથવા છાપી અથવા એક કાપી શકો.



ક્રિયાશીલ રહો

- આરામ- વિશ્રામવાળી અને ઉત્સાહજનક પ્રવૃત્તિઓની સમન્વિત રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. મદદરૂપ બનનારી સ્થાનિક સંસ્થાઓ પાસે કદાચ આવી અનુકૂળ પ્રવૃત્તિઓના સૂચનો હોઈ શકે. જો તમે ઓનલાઇન ઉપર જઈ શકો તો, અલ્ઝાઇમર સોસાયટીની વેબસાઇટ ઉપર આવી ઘણી બધી સૂચનોવાળી પ્રવૃત્તિઓ હોય છે.
- જુદી જુદી પ્રવૃત્તિઓ માટે તમારા ઘરમાં જુદી જુદી જગ્યાઓ રાખો.
- તમને TV અથવા ઓનલાઇન ઉપર આવી કસરત કરવાની સેશનો ઘણીવાર જોવા મળી શકે, તેથી થોડોક સમય કાઢી તેમાં થોડુક સંશોધન કરી અને તમને ગમે તેવી શોધી કાઢો.
- સામાન્યરીતે તમે ઘરની બહાર કરી શકાય તેવી પ્રવૃત્તિઓ અનુકૂળ બનાવો. દા.ત, ટેબલની આસપાસ તમારી સાથે રહેનાર કોઈ એક વ્યક્તિ સાથે તમે 'વાતચીત અને આમતેમ ફરવા' જેવી પ્રવૃત્તિ કરી, અને વાતચીત કરવા વિષે કોઈ એક વિષયની પસંદગી કરો.



- ખાતરી કરો કે તમને ઘણું બધું દિવસનું અજવાળું અને તાજું હવા મળે છે. કેવળ તમારી બારી પાસે અથવા આગળમા પ્રવેશ દરવાજા પાસે બેસવાથી તમારા સ્વાસ્થ્યને કોઈ થોડીક મદદ મળી શકે.
- શું ચાલી રહ્યું છે તે જુઓ, અને તમારી પોતાની બારીમાંથી તમે જે જોઈ શકો તેની કદર કરવાનો પ્રયત્ન કરો.
- જો તમારાથી બની શકે તો, પક્ષીઓ માટે બહાર થોડોક ખાધપદાર્થ મૂકો જેથી તમારી બારીમાંથી તમે તેઓને જોઈ શકો.
- જો તમારી પાસે ગાર્ડન હોય તો તમે ત્યાં જઈ શકો, આજુબાજુમાં ચાલીને શું ઊગી રહ્યું છે તે જોઈ આનંદ માણી સમય પસાર કરો.
- તમે ચાલવા માટે બહાર જઈ શકો દ્રષ્ટાંત તરીકે દુકાનોમાં અથવા કેફેમાં જાઓ. પણ જો તમે દુકાન જેવા કોઈ એવા સ્થળે જાઓ કે જ્યાં તમને યહેરા ઉપર કવરિંગ પહેરવાની જરૂર હોય તો યાદ રાખી તે પહેરો. જો તમને આવું યહેરા ઉપરનું કવરિંગ પહેરવાનું મુશ્કેલ લાગે તો તે તમારે પહેરવાનું હોતું નથી. બીજા લોકોથી બે મીટર્સ (છ ફીટ) દૂર રહેવાનું પણ યાદ રાખશો.

હેતુ- આશય માટેની સમજ રાખવી

- દરરોજ સાંજે બીજા દિવસનું આયોજન કરો, જેથી કરીને તમે જ્યારે જાગો ત્યારે તે તૈયાર હોય.
- તમે તમારું સમયપત્રક ફીજ ઉપર અથવા દીવાલ ઉપર, અથવા વાઈટબોર્ડનો ઉપયોગ કરી તેને પીન કરી શકો.
- તે કદાચ કોઈ એક દિવસ અથવા સમગ્ર અઠવાડિયા માટેનું આયોજન હોઈ શકે. કેટલા સમય માટેનું અને જે બધી વસ્તુઓનું તમે આયોજન કરતા હો તો તેનો તેમાં સમાવેશ કરો.
- કરવા માટેની વસ્તુની યાદી બનાવી અને જ્યારે તે પૂરી થાય ત્યારે પૂર્ણ કર્યાની નિશાની કરો. અપેક્ષા રાખી શકાય તેવી પ્રવૃત્તિઓની સાથોસાથ તમને કરવાની જરૂર હોય તેવા કાર્યોનો સમાવેશ કરો.



રચનાત્મક કે પોઝિટિવ રહો

- જો તમે ઉત્સુક અથવા અશાંત બનો તો, શ્વાસોચ્છવાસ અથવા વિશ્રામવાળી કસરતો કરવાનો પ્રયત્ન કરો, અથવા શાંતિ આપે તેવું થોડુંક સંગીત સાંભળો. શ્વાસોચ્છવાસ માટે: જ્યારે તમારા નાક મારફતે કોઈ ઊંડો શ્વાસ અંદર લેવા માટે ત્રણ સુધી ગણતરી કરી, ત્યારબાદ તમારા મોઢા મારફતે શ્વાસ બહાર કાઢવા માટે ફરી પાછા ત્રણ સુધીની ગણતરી કરો. આવું ત્રણ વખત પુનરાવર્તન કરો. આરામ માટે: તમારા કાન સુધી શક્ય હોય તેટલા સખત ખભા ઊંચા કરો ત્યારબાદ આરામ આપો. આ ત્રણ વખત પુનરાવર્તન કરો.
- તમે જે કંઈ કરી ન શકો તે માટે ચિંતિત બનશો નહિ. તમારી પાસે રહેલ કુશળતાઓનો ઉપયોગ કરી અને તમે શું કરી શકો વિષે વિચાર કરો.
- શક્ય હોય તેટલો ઘણો બધો આનંદ તમને મળે તેવી વસ્તુઓ કરવાનું ચાલુ રાખો.
- પ્રાર્થના, ધ્યાન- ચિંતન અથવા ધાર્મિક તહેવારો કદાચ કોઈ વિશિષ્ટ મદદરૂપ બની શકે, જો તમને તેમાં કોઈ વિશિષ્ટ શ્રદ્ધા અથવા માન્યતા હોય.
- બેકીંગ બ્રેડ જેવી ખરીદી કરવા માટે, બહાર જવાની જરૂર હોય તેવી વસ્તુઓ ઓછી કરો.
- તમારા માટે એક પડકારવાની વ્યવસ્થા કરો. કંઈક નવું કરવાનો પ્રયત્ન કરો. જો તમને રસ- અનુરાગ હોય કે જે જતો રહ્યો હોય તો શા માટે તેને પાછો લાવતા નથી?

તમે વિશ્વાસ મૂકી શકો તેવી માહિતી મેળવવા

વિશ્વાસપાત્ર માહિતીના સ્ત્રોતો (સોર્સીસ) મેળવવાનું મહત્વનું હોય છે. રેડિયો ઉપર અથવા BBC TV માંથી તમને નિયમિતરીતે અદ્યતન માહિતીની સુગમતા મળી શકે, અને જો તમને કોઈ એક વ્યક્તિ સાથે વાતચીત કરવાની ઈચ્છા થાય તો તમે ફોન કરી શકો.

- Alzheimer's Society Dementia Connect support line 0333 150 3456
- The Silver Line 0800 4 70 80 90
- NHS હેલ્થ એડવાઈસ માટે ફોન 111 (અથવા મુલાકાત લો: www.111.nhs.uk)
જો તમે ઓનલાઈન પર હો તો, તમે વિશ્વાસપાત્ર વેબસાઈટમાંથી ઘણી બધી વધારે ઉપયોગી માહિતીની સુગમતા સાધી શકો:
- Alzheimer's Society www.alzheimers.org.uk
- Age UK www.ageuk.org.uk / Age Cymru www.ageuk.org.uk/cymru
- The NHS www.nhs.uk
- The BBC www.bbc.co.uk
- The Government www.gov.uk / www.gov.wales
- Public Health England www.gov.uk/government/organisations/public-health-england
- તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલ
- રેસ ઈકવાલિટી ફાઉન્ડેશન
www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia
ડિમેનશિઆ (ચિત્તભ્રંશ)
- Covid Mutual Aid UK www.covidmutualaid.org

Gujarati

પ્રોફેસર લિન્ડા કલેરની પરવાનગીથી પત્રિકાઓને અનુકૂળ કરી અને ભાષાંતર કરવામાં આવેલ છે. ઈંગ્લિશ અને વેલ્શમાં અસલ - મૂળ પત્રિકાઓના નિર્માણનું નિધિયન કરનારા National Institute for Health Research (NIHR), કે જે પ્રોજેક્ટનું નેતૃત્વ કરનાર University of Exeter, the NIHR Older People and Frailty Policy Research Unit, and the NIHR Applied Research Collaboration South-West Peninsula, with partners including Alzheimer's Society, Innovations in Dementia, Manchester University, Bradford University and Brunel University London છે. તેનું જોડાણ 'Improving the experience of Dementia and Enhancing Active Life' (IDEAL) સાથે છે. આ પ્રોગ્રામનું નિધિયન કરનાર Economic and Social Research Council and NIHR (ES/L001853/2) and as an Alzheimer's Society Centre of Excellence (IDEAL-2, 348, AS-PR2-16-001) છે. પૂરી વિગતો માટે જુઓ www.IDEALproject.org.uk

