



دیمینشیا

Illness

ډيمينشيا د دماغ اختلالاتو سيټ دی چې حافظه ، فکر او په ټولنيز ډول د متقابل عمل کولو وړتيا اغيزه کوي. دا د زيان رسوونکو اعصابو حجرو له امله رامینځته کيږي چې کولی شي د دماغ په مختلفو برخو کې پېښ شي. د پايلې په توگه ، خلک د مغز اغيزې ساحې پورې اړه لري په جلا ډول د جنون تجربه کوي.

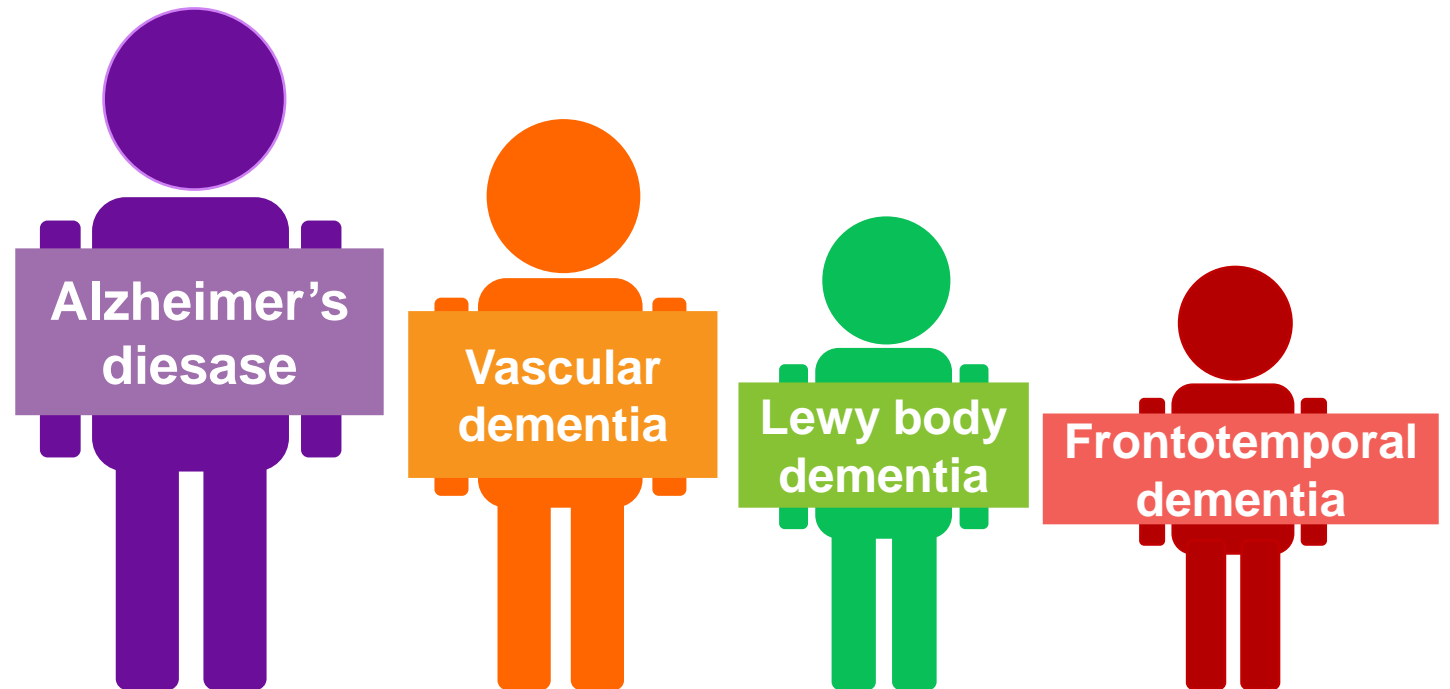
څر پر تيا د حافظې لپاره ترټولو قوي خطر فاکتور دی. د دې پېښې او تبليغات د عمر سره په بې ساري توگه لوړيږي.



ډيمنټا

اصطلاح د ادراک معلوليت پورې اړوند د يو شمير ساده کولو تشریح کولو
لپاره کارول کېږي

د ډيمنشيا ډولونه په څو لارو ویشل شوي دي ،
معمولا د هغه څه سره سم چې دوی پکې
مشترک دي يا که د وخت په تیریدو سره خراب
شي (پرمخ تللي ډيمینياس). د ډيمانیاس ډولونه
چې د نه منلو وړ دي او د وخت په تیریدو سره
خرابیږي په لاندې ډول دي:



د الزیمر ناروغي Alzheimer's disease

د مغز اخته کیدونکی پرمختللی ناروغي او د دماغو
ډیرو عام ډول دی. په اوس وخت کې ، موږ نه پوهیږو
څه د الزایمر ناروغي لامل کیږي. موږ پوهیږو چې
پدې ناروغي اخته خلک غیر معمولي پروتین لري چې
په مغزو کې راټولېږي. دا پیچلي پروتینونه (د تاؤ
پروتین څخه جوړ شوي) او "تختي" (د املاید بیتا
پروتین څخه جوړ شوي دي) د مغزو حجرو تر مینځ
اړیکي خنډ کوي او د حجرې مړینې او مغزو سکور
کیدو لامل کیږي.



د واسکولر ډیمینشیا

Vascular Dementia

د ډیمینشیا دوهم عام ډول ، د مغزو زیانونو په پایله کې رامینځته کیږي د وینې رګونو کې د وینې کمیدو یا بندیدو له امله چې ستاسو دماغ ته لار هواروي. د وینې رګونو ستونزې ممکن د سټراټیټ ، د زړه والو (اینډوکارډایټس) یا د وینې نور رګونو (واسکولر) شرایطو له امله رامینځته شي.



د بدن بدن مغزو Lewy body dementia

د نورو ډیمینیز کلینیکي او رنځپوهنې نښې شریکوي
چې ممکن د پارکنسن ناروغۍ او نورو عصبي حالتونو
په جریان کې واقع شي.

Frontotemporal dementia

د فرنټوټيمپلورل ډيمنشيا: د ډيمينټياز اختصاصي عصبي
ډيجريشنو گروپ دی چې د بدليدو وړ کلينيکي او
رنځپوهنې پروفایل لري. دا د مخکينۍ او لنډمهاله لوبيا د
نښه شوي تخفيف لخوا مشخص کيږي ، معمولا د دې
سره تړاو لري. جوړښتونو



د الزیمر ناروغۍ نښې او چلند



یاداشت له لاسه ورکول چې
ورځنې ژوند ګډوډوي



د پلان جوړولو یا ستونزو حلولو
کې ننگونې



د پیژندل شویو دندو بشپړول
مشکل



د وخت یا ځای سره جنجال



د لید عکسونو او ځایي اړیکو په
پوهیدو کې ستونزه



په ویلو یا لیکلو کې د ټکو سره نوې
ستونزې



د کار یا ټولنیزو فعالیتونو څخه
وتنه



په مزاج او شخصیت کې
بدلون

د واسکولر ډیمنشيا نښې او چلند

ګډوډي

د توجه ورکولو او توجه ورکولو کې ستونزې

د افکارو یا عملونو تنظیم کولو وړتیا کمه شوي

د پریکړې کولو پریکړه مشکل

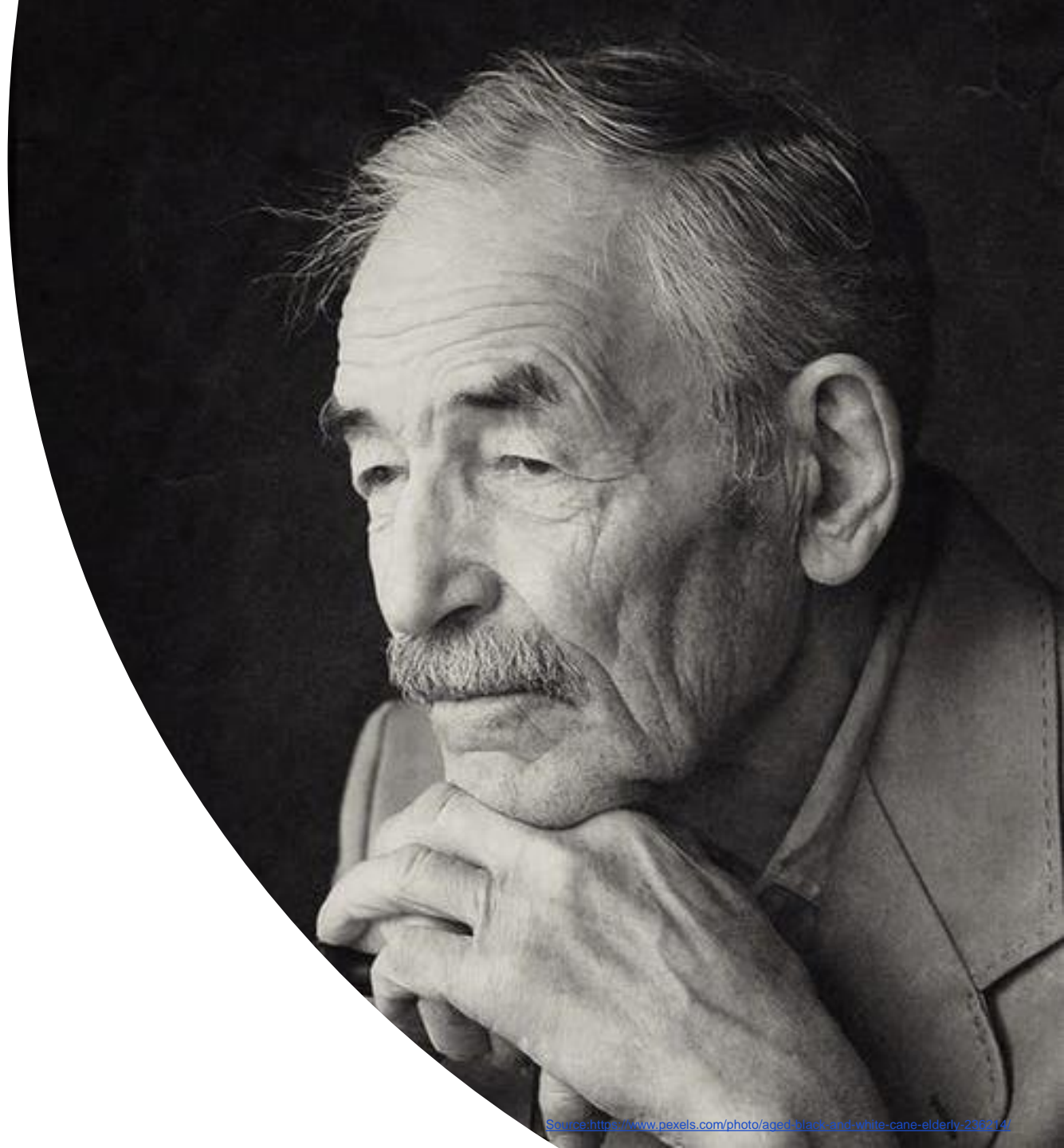
د حافظې سره ستونزې

ناراحتۍ او کړاو

بې ثباته چل

ناڅاپي یا څو ځله د تشو متيازو لپاره

خپګان یا بې پروايي





نېټې او چلند بدن Lewy د

په فکر او استدلال کې بدلونونه

ګډوډي او هوښیاري چې د ورځې له یو وخت څخه بلې ته یا له یوې ورځې څخه بلې ورځې ته د پام وړ توپیر لري

ورو او د ګټې توازن

د لید لید ډیر ښه جوړ شوی

فریبونه

د لید معلوماتو تشریح کولو کې ستونزه

د خوب ګډوډي

د "اتوماتیک" (اتوماتیک) عصبي سیستم ناوړه فعالیتونه

د حافظې ضایع کول چې ممکن د پام وړ وي

د فرنتیمپلونل ډیمنشیا نښې او چلند

په نامناسب ډول ټولنیز چلند
د خواخوږۍ او مخنیوي له لاسه ورکول
تکراري مجبوره چلند ، لکه د شونډو وهل یا د شونډو تپ کول
په شخصي حفظ الصحه کې کمښت
په نومونو شیانو کې ستونزې
د ټکو معنی نه پوهیږم
د جملې په جوړولو کې غلطې وکړئ
د غږو لړزې ، سختۍ او لنډېدل
د غږو کمزوري
ضعیفه همغږي
د تیږولو مشکل





د ډيمنشيا په اړه انديښنې - د کورنۍ رول

د کورنۍ پاملرنه کونکي د ديمانيا نښو دمخه پيژندلو کې مهم رول لوبوي ، ځکه چې دوی هره ورځ د ناروغانو سره اړيکې ته راځي او دوی ښه پيژني. په هر صورت ، کورنۍ اکثراً دا مشكله کوي چې د ډاکټر سره ليدلو پريکړه وکړي. د وړانديز کولو لپاره د گناه احساس وکړئ چې يو څه سم ندي يا د اعتماد سره خيانت وي. په هر حالت کې ، وروسته له دې چې ناروغ له کورنۍ څخه ډاکټر ته وړل کيږي ، هغه د يو لړ ازموينو سره مخ کيږي چې وخت او خوندي تشخيص ته اجازه ورکوي.



د ډيمنشيا په اړه انديښنې - په کورنۍ متحرکاتو کې د جنونيت اغيزې

ناروغي يا فزيکي محدوديت په يو کس کې د کورنۍ د نورو غړو په ژوند کې د بدلون لامل کيږي ، څوک چې بايد په کورنۍ کې د هر يو په دنده يا هغه ښځه چې د نورو دندو سربيره اوس د ميره ميره ساتنه کوي؛ ميره چې د کور رول کې بدلون راوړي ، لکه: هغه لور چې مور ته پاملرنه کوي کار او د ماشومانو ساتنه وکړي ، ځکه چې ښځه معيوب ده. دا ټول بدلونونه کولی شي ناامني او اختلالات رامینځته کړي ، نو له دې امله مهمه ده چې کورنۍ ، ساتونکي او د روغتيا ټيم خبرې وکړي او د کور پاملرنې فعاليتونه پلان کړي.



Source: https://www.freepress.com/free-photo/31/seanior-mother-daughter-supporting-each-other_4166761.htm#page=1&query=parent%20and%20a%20old%20daughter&position=1&position=23&page=1&query=parent%20and%20a%20old%20daughter

سيا په اړه اندېښنې - په کورنۍ متحرکاتو کې د جنونیت اغيزې

د عمر لرونکي کس لپاره غوره ځای به هغه ځای وي چېرې چې اغيزمن او د کیفیت پاملرنې تضمین وي. دا به په کورنۍ کې وي چې هر سړی به د فزیکي او احساساتي پلوه ښه احساس لپاره اړین پاملرنه ترلاسه کړي. په کور کې پاتې کېدو ګټه دا ده چې سړی خپل حوالي ساتي چې د هغه په ټول ژوند کې اخیستل شوی ، په ځانګړي توګه یو سړی د خشونت سره (خپله خونه ، تخت ، د هغه نقاشیان ، د هغه تاریخ) ، کوم چې امنیت او پیرې آرامۍ راوړي. کله چې ډیمینیا ناروغي د خپل ماشوم یا د کورنۍ کوم بل غړي سره حرکت وکړي ، دا بدلون کولی شي د حوالي نشتوالي له امله د موافقت ځینې ستونزې رامینځته کړي ، کوم چې کولی شي د هغه رواني او فعال حالت خراب کړي. که دا یوازینی احتمالي حل وي ، نو د بدلون د اغیزو کمولو لپاره د تګلارو پلي کول اړین دي ، هڅه کوي د "نوي" چاپیریال نوره هم وپیژندل شي.

دیمنشیا ناروغانو لپاره څه شی کیدی شي

د ناروغۍ په لومړي مرحله کې ، کله چې
نښې شتون ولري لکه د تدریجي حافظې
ضایع کول ، بوډا سړی خپلواک دی مګر
په مکرر ډول هیږول کيږي ، یو څه
ناخوالې شتون لري او ژبه یې متاثره
کيږي او په شخصیت (ویره ، بې
اعتمادی) ، کورنۍ کې بدلونونه شتون
لري. پاملرنې ورکونکي ممکن لاندې
موضوعات په پام کې ونیسي.



Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/pessoa-mulher-retrato-feliz-3167405/>

پوه اوسئ



Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/homem-pessoa-relaxamento-descanso-3393375/>

د حافظې تمریناتو ترسره کولو ته هڅول



Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/comida-alimento-refeicao-pessoa-3171128/>

له تاسو سره مرسته کول په خپلواکي
پاتې کېدل



Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/abajur-acolhedor-aconchegante-aconchego-584399/>

کور تنظیم کړئ ترڅو خوندي وي



Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/antio-cariacato-balanco-cadela-347617/>

بحث او مخالفت مه کوئ؛ څه چې تاسو
کوئ د دې لپاره نه دي چې تاسو خفه
اوسئ

دیمنشیا ناروغانو لپاره څه شی کیدی شي

د ناروغۍ په مینځ مرحله کې ، کله چې
نښې لکه د خپلواکي له لاسه ورکول ، په
خبرو کې ستونزې ، د ځان پاملرنې ترسره
کولو کې ناغیرې ، د کورنۍ غړي نه
پیژندل او عجیب او غلط چلندونه دي ، د
کورنۍ پاملرنې کونکي کولی شي لاندې
موضوعات په پام کې ونیسي.



Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/acessorios-para-cabeca-adulto-alimentacao-antigo-2774292/>

ورځني معمولات وساتئ او د هر ډول
بدلونونو مخنیوی وکړئ.



Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/alimento-almoco-aperitivo-bacia-1211887/>

امنیت زیات کړئ ، روغتیا څارنه وکړئ
او خواړو ته پاملرنه وکړئ



Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/adultos-ao-ar-livre-arvores-aventura-1307391/>

ورځني چلونه وساتئ او دا په هر څه کې
چې ممکن وي یوځای وساتئ ، څومره
چې امکان ولري ، ستاسو په کورنۍ او
ټولنیز حلقه کې.



Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/adulto-alegria-antigo-atraente-2050999/>

هڅه وکړئ د هغې / د هغه په چلند کې
ستونزې سره مقابله زده کړئ. په یاد
ولرئ چې دا چلندونه د ناروغۍ له امله
دي او نه دا چې هغه غواړي.

دیمنشیا ناروغانو لپاره څه شی کیدی شي

د ناروغۍ په وروستي مرحله کې ، کله
چې د سینه بغل ناروغ په بشپړ ډول
انحصار وي ، د کورنۍ غړي نه پیژني او
د خبرو ضایع شتون ولري ، د کورنۍ
پاملرنې کونکي کولی شي لاندې
موضوعات په پام کې ونیسي.



Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/acao-adulto-cidade-amor-339620/>

تاسو باید پوهیږئ چې دا څنگه باید تغذیه
کړئ ، پاک یې کړئ ، په بستر کې یې
حرکت وکړئ ، او داسې نور.



Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/pessoa-amor-mulher-face-3408198/>

هغه بدلونونه ومنئ چې پېښیږي.



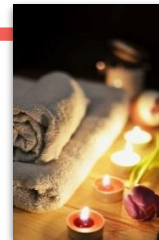
Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/adultos-afeticao-atogre-atogria-1642883/>

هغه قهر کړئ ، په هغه موسکا وکړئ
او د هغه سره خپله مینه وښایست.



Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/cidade-melo-urbano-homem-casal-3638157/>

په یاد ولرئ هغه څه چې تاسو یې کوئ د
ناروغ کورنۍ ته خورا ارزښت لري ، د
ګناه احساس مه کوئ کله چې یو څه ناکام
شي.



د خپل خپلوان د پاملرنې لپاره ، تاسو باید د ځان پاملرنه
وکړئ:

مرسته وغواړئ ارام واخله د هغه فعالیتونو لپاره وړیا وځنډ
ولرئ چې تاسو یې خوند اخلي؛ د ملګرو حلقه وساتئ

Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/banheiro-bem-estar-descanso-facial-3188/>

د کورنیو سره څه کیدی شي

د مخابراتو مهارتونه له لاسه ورکول د حافظې د ناروغانو ، د هغوی کورنیو او سرپرستانو لپاره یوه له ستره مایوسی او ستونزمنه ستونزه کیدی شي. لکه څنگه چې ناروغي وده کوي ، یو څوک د ډیمانسیا تجربه لري په تدریج سره د خبرو کولو توان له لاسه ورکوي ورځ په ورځ ستونزمن کیږي ترڅو روښانه شي او پوه شي چې نور څه وایی.

په لید ساحه کې پاتې شئ ، د هغې سره تل مخکې خبرې کول.

ورو او واضح وغږیږئ.

هغې ته د نوم سره تلفون وکړئ ، د غږ سم غږ کارولو سره: ټیټ او نازک او دوستانه مخ.

د ګام په ګام لارښود وړاندیز وکړئ.

لنډې جملې او ساده ټکي غوره کړئ.

په یو وخت کې یوه پوښتنه وکړئ.

د کورنیو سره څه کیدی شي

هیڅکله د چا سره د ناروغ خپلوان په اړه خبرې مه کوئ ، لکه څنگه چې هغه حاضر نه و.

کله چې لفظي اړیکه ګډوډ ښکاري او پوهیدل ښه ندي ، نو د لیکلو توضیحاتو په کارولو سره د هغه یادونه وکړئ. که تاسو لاهم بریالی نشئ ، نو غوره به وي چې خبرې وځنډول شئ.

معلومات او پوښتنې تکرار کړئ ، ساده معلومات وړاندې کوي.

پوښتنې ځوابونو ته وایوئ. د مثال په توګه: "تشناب په ښي اړخ کې دی" پرځای "ایا تاسو غواړئ تشناب ته لار شئ؟".

که دیمونیا کس د یو څه په لټه کې وي ، د دې په ځای چې "دلته دی" د ویلو پرځای ، "دلته ده" وکاروئ (یا هغه څه [S]ستاسو ورځپا چې هغه یې په لټه کې و).

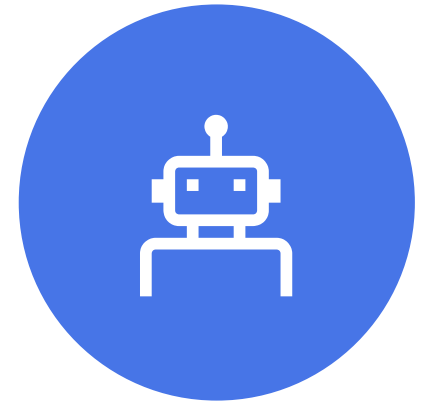
د کورنیو سره څه کیدی شي



که څه هم تکراري چلند د پاملرنې
کورنۍ لپاره نا آرامه کیدی شي ،
پرته له دې چې پخپله ودریږي د
چلند چلند زیان ونه رسوي یا
شخص د مغزو یا د هغې کورنۍ ته
خطر سره مخ کوي.



که چیرې چلند دوامداره وي ، د
کورنۍ پاملرونکي باید په بهر
کې چکرونه تنظیم کړي ، په
غوره توګه د ماسپینین کې ، په
هغه ځایونو کې چې لږ ترافیک
ولري.



د تکراري پوښتنو په اړه ، د
غوسې کولو یا دلیل هڅه کولو
لپاره هیڅ دلیل شتون نلري؛
یوازې ځواب ورکړئ او پوهیږئ
چې دا اعظمي توضیحات دي
چې زاړه خلک یې په دماغي
ناروغۍ ترلاسه کولی شي.

د کورنیو سره څه کیدی شي



د مثال په توګه ، ویل "ما له شلو
خُله ډیر ځواب ورکړی" یا په
لویانو کې د خشونت سره زاړه
خلکو غږ کول به یوازې د هغې
ناامني زیاته کړي.



کورنی باید د خړوب شوي بوډا
کس څخه پوښتنه وکړي او هڅه
وکړي چې پوښتنې ته په سمه ،
دقیقه ، ورو او څرګند ځواب
ووايي ، او له لوی سړي څخه
وغواړي چې هغه څه تکرار
کړي چې ویل شوي دي.



که چیرې تکرار شوي پوښتنې وخت ته اشاره
وکړي ("څه وخت دی؟") ، هغه کورنی چې
پاملرنه کوي باید هڅه وکړي د یو څه فعالیت
ځواب وښيي ("د غرمې ږوډی وخت" ، "د
شپې ږوډی" ، "شاور" وغیره). فعالیت لاهم د
وخت په توګه یادونه کولی شي ، پداسې حال
کې چې د ساعت ساعت ارزښت شاید خپل
کانکریټ معنی له لاسه ورکړي.

ايا تاسو غواړئ نور څه زده كړئ؟

زموږ متقابل سرچينې كڅوړه به تاسو ته معلومات دركړي
اندېښنې چې تاسو د پاملرنې كونكي په حيث شايد لرئ
څه كيدى شي
د پاملرنې بار اداره كولو څرنگوالي گټورې لارښوونې
د فشار او سوځيدنې څخه مخنيوى څرنگوالى
ستاسو د احساساتو سره څنگه چلند وكړئ
د گډوډي منل
او نور!

تاسو به د تاسو او پاملرنې اخيستونكي لپاره تمرينونه او
فعاليتونه هم ومومئ!



نور دلته شتون لري:

<https://developfc.csicy.com/ps/english-7/>