

PARKINSON'S^{UK} CHANGE ATTITUDES. FIND A CURE. JOIN US.

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਹੋਈ ਹੈ।



ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੋਣਾ
ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।
ਕੁਝ ਲੋਕ ਹੈਰਾਨੀ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ - ਹੋਰ
ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ
ਸਮਝਾਏ ਜਾਣ ਤੇ ਥੋੜੇ ਚਿੰਤਾਮੁਕਤ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ
ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਕੀ ਹੈ,
ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ
ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ
ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ
ਵੇਰਵਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ
ਹੋਵੋ, ਸਾਡੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ
ਰਹਿਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ
ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕੰਮ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ
ਪਾਲਣ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ
ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ
ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਤੇਜ਼ ਤੱਥ.....	5
ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਬਾਰੇ	7
ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?.....	7
ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?.....	7
ਕੀ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਦੇ ਹਨ।.....	9
ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।.....	9
ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?.....	10
ਕੀ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?.....	10
ਕੀ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਲੋਕ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?.....	10
ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?.....	11
ਕੀ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ?.....	11
ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ?.....	11
ਜਦ ਉਹ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?.....	11
ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਾਵਾਂ	13
ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?.....	13
ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?.....	14
ਸਰਜਰੀਕਲ ਵਿਕਲਪ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?.....	14
ਕਿਹੜਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?.....	15
ਕੀ ਪੂਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਹੈ?.....	18
ਮੈਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਵਾਂਗ ਹੋਰ ਵੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?.....	19
ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ	21
ਕੀ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗਾ?.....	21
ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਲਾਭ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ?.....	22
ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗਾ?.....	22

ਕੀ ਮੈਨੂੰ DVLA ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੈ?	22
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੈ?	22
ਕੀ ਦਵਾਈ ਮੇਰੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਏਗੀ?	23
ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਇੱਕਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵਾਂ?	23
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	24
ਕੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀ ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?	25
ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?	25
ਕੀ ਹੋਰ ਵੀ ਕੋਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਾਂ?	26
ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ?	26

ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ	27
ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗਾ?	27
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ/ਦੇਹਤੇ-ਦੇਹਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਾਂ?	28
ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੈ?	28
ਮੇਰੇ ਨਿਕਟ ਸੰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੇ?	29
ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?	30

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁੱਦੇ	31
ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣਾ	31
ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ	31
ਮੈਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ - ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?	31
ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ	31
ਉਦਾਸੀ	32
ਨਿਰਾਸ਼ਾ	33
ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ	33

ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਲਈ	35
ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ	36
ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ	42

ਗੈਰ-ਹਰਕਤ ਲੱਛਣਾਂ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ	43
---	----

ਤੇਜ਼ ਤੱਥ

- ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤੰਤਰਿਕਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 500 ਆਦਮੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 50 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਸੰਕਰਾਮਕ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ।
- ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਬਾਰੇ ਹਰੇਕ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।
- ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਰੋਜ਼ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।
- ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕ ਸਰਗਰਮ, ਸੰਪੂਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ।

“ ਮੈਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ: ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਬਦਲੀ। ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਕੰਘਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਸਧਾਰਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਹੈ ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲੱਗਿਆ - ਬੇਸ਼ੱਕ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਦਿਖਿਆ, ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਸੀ। ”

ਡੇਵ, 2010 ਵਿੱਚ
ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ



ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਬਾਰੇ

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤੰਤਰਿਕਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਤੇ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਤੰਤਰਿਕਾ ਸੈਲ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਅਜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਡੋਪਾਮਾਈਨ-ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੰਤਰਿਕਾ ਸੈਲ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੱਛਣ ਕੰਬਣੀ, ਅਕੜਣ ਅਤੇ ਹਰਕਤ ਦੀ ਮੰਦੀ ਗਤੀ ਹਨ।

“ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਬਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਜਾਇ ਮੈਂ ਹਿਲਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੰਨੇ ਮੈਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵਾਂ। ”

ਕੈਰੋਲੀਨ, 2009 ਵਿੱਚ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ

ਕੰਬਣੀ

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਕੰਬ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੰਬਣੀ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋ ਕੇ, ਜੇ ਕਿ ਚਲਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀ ਕੰਬਣੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੰਬਣੀ ਹੋਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਦੋਂ ਉਹ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ

ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਚੈਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

ਕੰਬਣੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਇਹ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਿਚਿਤ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਕੰਬਣੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਕਠੋਰਤਾ ਜਾਂ ਅਕੜਣ

ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਠੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਮੁੜਣ, ਕੁਰਸੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ, ਬੈਠ ਤੇ ਪਾਸਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਦੀਆਂ ਸੂਖਮ ਹਰਕਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਟਨ ਕਸਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਝੁਕਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ

ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਆਕੜਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਬਣਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰਕਤ ਦੀ ਮੰਦ ਗਤੀ

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਿੱਲਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਲੱਛਣ

ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਥਕਾਵਟ, ਦਰਦ, ਤਨਾਅ, ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਨਿਗਲਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਲਕ ਲੱਛਣ ਨਾਲ ਸੰਦਰਭਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ
ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ
ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਤਨਾਅ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਚਿੰਤਿਤ, ਤਣਾਉ ਵਿੱਚ, ਘਬਰਾਏ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ GP, ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ (ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਉਹ ਹਰੇਕ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟੇ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਲੱਛਣ ਜੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਿਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

“ ਮੇਰਾ GP ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਟਾਲਮਟੋਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਲਿਖਿਆ। ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਅਤੇ MRI ਸਕੈਨ ਹੋਇਆ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਾਲ ਲੱਗੇ। ”

**ਕ੍ਰਿਸ, 2004 ਵਿੱਚ
ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ**

ਹਾਲਤ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਨਿਦਾਨ ਲਈ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮਾਹਿਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਦੇ ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਵੱਲ ਅਤੇ ਕੰਬਣੀ ਅਤੇ ਅਕੜਾਹਟ ਦੇ ਹੋਰ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇਗਾ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੇਗਾ। ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਸਕੈਨ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਵਧਣ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਅਜੇ ਤੱਕ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੋਜੀ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ, ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਛਲੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜੀਨ ਉਪਚਾਰ ਅਤੇ ਸਟੈਮ ਸੈਲ ਉਪਚਾਰ ਸਮੇਤ ਖੋਜ ਲਈ ਵੀ ਕਈ ਨਵੇਂ ਦਿਲਚਸਪ ਖੇਤਰ ਹਨ।

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਯੂਕੇ, ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਤਰੱਕੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਥੇਰੇਪੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਹਾਲ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ

“ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਕੰਬਣੀ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਠੰਢ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਚਾਲ ਜੇ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋੜਨਾ ਕਿ ਹਥੇਲੀ ਛੱਤ ਵੱਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਣਾਏ ਰੱਖ ਸਕਣਾ। ”

ਜੇਹਨ, 2005 ਵਿੱਚ
ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ

ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਖੋਜ ਬਾਰੇ, ਜਿਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਧਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, parkinsons.org.uk/research ਤੇ ਜਾਂ।

ਕੀ ਲੋਕ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਲੱਛਣ, ਵਧ ਅਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਬਦਤਰ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਬਬ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਗੱਲ, ਮਾਹਿਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਉਪਾਅ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ?

ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੋਵੇ। ਖੋਜੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਕਈ ਵਾਰ ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਦੁਰਲੱਭ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਸੰਕਰਾਮਕ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਫਲੂ ਜਾਂ ਖ਼ਸਰੇ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਇਸਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਮਾਹਿਰ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸੰਕਰਾਮਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ?

UK ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 127,000 ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ 10,000 ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜੋ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।





ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੀਮਾਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਤਕ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ।

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਹੁਣੇ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ, ਆਪਣੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਇਹ

ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜਿੰਨੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਕਸਰਤ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵੱਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਹੀ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਿਸਟਮ ਬਣਾਉਣ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

**ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ
ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ
ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।**

ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਵਿਹਾਰ, ਕੁਝ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੰਭਵ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਵਿਹਾਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ, ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਬਰਦਸਤੀ ਵਿਹਾਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣ ਤੇ ਹੋਈ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਟੈਨਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਕਸਰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੁਏਬਾਜੀ, ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੀ ਲੱਤ ਜਾਂ ਲੈਂਗਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ

ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਵਿਹਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹਰੇਕ ਗੱਲ ਗੁਪਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਦੱਸੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਨਾਲ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ **0808 800 0303** (UK ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੋਬਾਇਲ ਨੈਟਵਰਕਾਂ ਤੋਂ ਕਾਲਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ hello@parkinsons.org.uk ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

**ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ
ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ
ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।**

ਕਿਹੜੇ ਸਰਜੀਕਲ ਵਿਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹਨ?

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ 'ਗਹਿਰੀ ਦਿਮਾਗੀ ਉਤੇਜਨਾ' ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡਸ, ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੁਆਰਾ ਹਲਕੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕਰੰਟ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਹਰੇਕ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਰਜਰੀ ਵਾਂਗ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਤਰੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਉਗਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਉਪਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਈਆਂ ਦੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੂਮਿਕਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ GP, ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀ ਨਰਸ, ਇੱਥੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਵੀ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ UK ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ, ਪੰਨਾ 36 ਦੇਖੋ।

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ – ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਹਰਕਤ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ – ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੀਮਾਂ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੈਰ ਸੰਚਾਲਕ ਲੱਛਣ ਦੇਖਣ ਲਈ

ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ GP, ਮਾਹਿਰ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ UK ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ parkinsons.org.uk ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਪੀ ਆਰਡਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੰਦਰ ਪਿਛਲੇ ਕਵਰ ਤੇ ਦੇਖੋ)।

ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ, ਸਾਰੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਜਗ੍ਹਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ GP, ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਤ ਵੇਲੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੰਦਰਭਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਚਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਬਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ **ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ** ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

GPs ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਮਾਹਿਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੇਰੇਪਿਸਟ।

ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਔਸਤ GP ਕੋਲ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਕੇਵਲ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ

ਜਾਣਨਗੇ ਜਿਵੇਂ ਮਾਹਿਰ ਜਾਣਨਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਵਿਵਸਾਇਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਅਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਜ਼ਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਬੰਧਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚਿਤ ਅਨੁਕੂਲਨ, ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਵਸਾਇਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੁਰਸਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਫਿੱਟ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਆਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸਾਂ ਦੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਨੁਭਵ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਣ ਸਮੇਤ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਲੋਕਲ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਯੂਕੇ ਦਾ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ, ਪੰਨਾ 36 ਦੇਖੋ।

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਤਰਿਕਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਜਰਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹਨ (ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ)।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਇੱਕ ਜਟਿਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਲਈ ਜਟਿਲ ਦਵਾਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਬਾਰੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸੇਧਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਪੀ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਜਰਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਕਿਸ ਨਾਮ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਜਾਂ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ

ਕਰਵਾਉਣਗੇ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸਾਂ, ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਿਰ ਦੁਆਰਾ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਉਹ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਬਾਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਟਾਈਮਰ, ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਤਲ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਅਕੜਣ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਸਮੇਤ ਭੌਤਿਕ ਇਲਾਜ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

“ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀ ਨਰਸ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਸੀ - ਉਹ ਮੇਰੇ ਹਾਲੀਆ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਘਰ ਆਈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਬਾਰੇ ਇੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਸਦੇ ਕਈ ਸਟੀਕ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਹਨ। ”

ਡਾਇਨਾ, 2004 ਵਿੱਚ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ (ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਇਕ ਅੰਤਰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੇਫਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਕਟਿਸ ਨਰਸਾਂ GP ਪ੍ਰੋਕਟਿਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸਤਰ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗੀ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜੀਠਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਖਰਾਬ ਮੂਡ ਜਾਂ ਤਨਾਅ ਦਾ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਘਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਲਾਭ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾੱਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਚਿਕਿਤਸਕ (ਅਕਸਰ SALTS ਵੱਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜੋ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਤੱਕ, ਸਭ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਿਗਲਣ ਬਾਰੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਇੱਕ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੀ ਪੂਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਲਾਭ ਹੈ?

ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਧਾਰਨ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

“ ਪਿਛਲੇ ਛੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਲਈ ਇੱਕ ਪਿਲਾਟੇਜ ਸੀਖ ਲੈ ਰਹੀ ਸੀ ਜੋ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਸਦਾ ਬਹੁਤ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮੁੜ ਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ। ਮੇਰਾ ਅਧਿਆਪਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਵੇਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ”

ਥੈਲਮਾ, 1983 ਵਿੱਚ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ

ਅਸੀਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਚਿਕਿਤਸਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਉਪਾਅ ਕਰਨ, ਤਨਾਅ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਵਨਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕਈ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹ ਆਪਣੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਤੇ ਪੂਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੈਸ਼ਨ ਲਗਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਰ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲਈ ਉਚਿਤ

ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਾਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਬਣਾਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

ਇਹ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚਿਕਿਤਸਾ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਇਸਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਲਾਭ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾਵਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP, ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚਿਕਿਤਸਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸੱਚ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਯੋਗ ਪੂਰਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ - GP ਸਰਜਰੀਆਂ ਅਕਸਰ ਸਥਾਨਕ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਆਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਮੈਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਵਿਪਰੀਤ, ਆਪਣੇ GP ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸੁਝਾਏ ਜਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲੇ।



ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ

ਕੀ ਮੈਂ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਾਂਗਾ?

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕਾਲਿਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਆਮਦਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਸਰੋਤ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਕੰਮ ਰੋਕਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਵਿਹਾਰਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਵਸਾਇਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੇਸ਼ੱਕ ਕੁਝ ਨੌਕਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਬਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਕੈਸ਼ਲ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਲਪਿਕ ਭੂਮਿਕਾ ਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦਾ ਕਨੂੰਨੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 'ਉਚਿਤ' ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਕਰੇ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਕਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿੱਤੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ - ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਉ।

ਚਾਹੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਵਪਾਰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਲਉ, ਤੁਸੀਂ ਕਦ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਿਕ ਦੇ ਕੀ ਕਰਤੱਵ ਹਨ (ਜੇ ਇਹ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ) ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ hello@parkinsons.org.uk ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਨਾਗਰਿਕ ਸਲਾਹ ਬਿਊਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਲਾਈ ਲਾਭ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਵੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕਿ ਮੈ ਕਿਸੇ ਲਾਭ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ?

ਖੁਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਧਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਜਟਿਲ ਹਨ ਅਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ
- ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ (ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ parkinsons.org.uk/isw ਤੇ ਜਾਓ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਨਾਗਰਿਕ ਸਲਾਹ ਬਿਊਰੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਲਾਭ ਦਫ਼ਤਰ ("ਸਰਕਾਰ" ਦੇ ਅਧੀਨ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਲਾਭ ਸਲਾਹ ਏਜੰਸੀਆਂ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ/ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਵਿਕਲਾੰਗਤਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਫ਼ਸਰ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ?

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਲਾਈਸੈਂਸ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਲਾਈਸੈਂਸ ਲਈ ਅਰਜੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਅਰਜੀ ਫਾਰਮ ਤੇ ਇੱਕ ਭਾਗ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਲਾਈਸੈਂਸ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ DVLA ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਈਸੈਂਸ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਈ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਗਈ। ਇੰਗਲੈਂਡ, ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਏਜੰਸੀ DVLA ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇਹ DVA ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੈ?

ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਅਯੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਬੀਮਾ ਰੱਖਿਆ ਰੱਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਆਈ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ

ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਾਰ ਦਾ ਬੀਮਾ ਲੈਣ ਲਈ ਝੂਠੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੂਚਨਾ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਮੇਰੀ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ?

ਸੁਸਤੀ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਨੀਂਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਅਕਸਰ ਅਨੇਕਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀ ਬਾਅਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਦਵਾਈ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਐਗੋਨਿਸਟ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ DVLA ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕਦਮ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡ੍ਰਾਈਵ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP, ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ?

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦਮ ਤੇ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖਤਰਨਾਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ :

- ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਪੁਨਰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ
- ਢਿੱਲੀ ਚਟਾਈ ਜਾਂ ਕਾਲੀਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਕੜਣ ਵਾਲੀ ਰੇਲਿੰਗ ਲਗਾਉਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ)
- ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨਾ

ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇਗੀ, ਕਿਸੇ ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੇਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਹਰੇਕ ਵਾਂਗ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ (ਜਾਂ ਚਾਰ ਥੋੜੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਟਾਰਚ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਆਲੂ, ਨੂਡਲ, ਅਨਾਜ, ਕਰਕਰੇ ਬਿਸਕੁਟ,

ਜਵੀ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀਆਂ) ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਮਟਰ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ) ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਖਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਰਬੀਦਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ, ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਬੀਜ, ਗਿਰਿਦਾਰ ਮੇਵੇ, ਫ਼ਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਰਬੀਦਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਤਨਾਅ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਹਾਰ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਆਹਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀ ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਲੇਵੋਡੋਪਾ (ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ) ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਾਰਗਰਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਹਾਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫਿੱਟ ਰਹਿਣਾ (ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕਰੜਾ ਅਤੇ ਕਠੋਰ ਬਣਨ ਤੋਂ) ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਵਧੀਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਕਸਰਤ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਕਲੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਜੀਕ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਚੀਲਾ ਅਤੇ ਸਕਿਅ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ 'ਘੱਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ' ਕਸਰਤ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਯੋਗਾ, ਤਾਈਚੀ, ਚੱਲਣਾ, ਬਾਗਵਾਨੀ, ਗੋਲਫ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫੈਲਾਅ।

“ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਈ ਲਾਭ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਰਥ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜਿਮ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੁਝ ਰੂਪ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਬੈਠਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ”

ਫਿਓਨਾ, ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਸਕਿਅ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰੋ ਚਾਹੇ ਜੇ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਵੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕਸਰਤ, ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹਿਣਾ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਰੇਂਜ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਹਿਰ ਉਪਕਰਣ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ ਪਕੜਣ ਵਾਲੀ ਰੇਲਸ ਜਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਟੀਆਂ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਪਹੁੰਚਣਾ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਕਰਣ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਵਿਵਸਾਇਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਚਿਕਿਤਸਕ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਤੀਕਰਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜੇ ਫੰਡਿੰਗ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਸਬੰਧ

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗਾ?

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਹਰੇਕ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਾਡੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਕਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਕਰ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ parkinsons.org.uk/isw 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅੰਦਰ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅੰਦਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਉਪਯੋਗੀ ਸਮਝੋਗੇ ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਦ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਇਹ ਵੀ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣਗੇ ਪਰੰਤੂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਹਾਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਿਗੜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਪਯੋਗੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਟਾਲਮਟੋਲ ਕਰਨਗੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪੇਤੇ-ਪੇਤੀਆਂ/ਦੇਹਤੇ- ਦੇਹਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਾਂ?

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਜਿਵੇਂ GP ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਣ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਲੜੀ, ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਸੱਤ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਸੀ
- ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਸੀ
- ਮੇਰੀ ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਸੀ

ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੈ?

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੈ ਡਰਾਵਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਣਗੇ।

“ ਮੈਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੈਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫਿਰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵੀ ਉਹੀ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ”

ਕੈਰੋਲੀਨ, 2003 ਵਿੱਚ
ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ :

- ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਬਣਾਏਗਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਇਸਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਜਰੀਏ ਕਹਿਣਾ ਆਸਾਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੋਚ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

- ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਿਪਸ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ UK ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਆੱਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋ parkinsons.org.uk/forum

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੇ?

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ ਪਰੰਤੂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਪਲ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਔਖਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਲੈਂਗਿਕ ਸਾਂਝੇਦਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੋਂ ਲੈਂਗਿਕ ਸਾਂਝੇਦਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਨਾਅ ਅਤੇ ਡਰ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਥਕਾਵਟ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਦੰਪਤੀ ਇਹਨਾਂ ਨਵੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਾਥੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਐੱਖਿਆਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਮੁੱਦੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਮਨੋਲੈਂਗਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਲੈਂਗਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਾਸਤੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਖੇਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਔਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਜਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਕੀ ਬੀਤਦੀ ਹੈ।



ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਉਤਸਾਹਜਨਕ ਹੈ ਕਿ ਲਿਖੇ ਗਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਅੰਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁੱਦੇ

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣਾ

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਈ ਲੋਕ ਸਕਿਅ ਅਤੇ ਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਬਹਾਨਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਕਿ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ, ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਦੁਆਰਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ ਕਈ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਕਿਅ ਰਹਿਣਾ

ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਵੀ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਕਿਅ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਵੀ ਇਸ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਕਿਅ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਫੁਰਸਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਾਭ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਜਿਮ ਜਾਣਾ, ਸ਼ੌਕ ਜਿਵੇਂ ਕਲਾ ਜਮਾਤਾਂ, ਡਰਾਮਾ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਮੰਡਲੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਮੌਕੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਿਲਪਕਲਾਵਾਂ, ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕਲਾ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਡਿਗਰੀਆਂ ਤੱਕ।

ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ - ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ- ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਿਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਹੈ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਘੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤਨਾਅ ਅਤੇ ਡਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP, ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਰ ਜਾਂ ਤਨਾਅ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪੂਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸੁਗੰਧ ਚਿਕਿਤਸਾ, ਯੋਗਾ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਕਲਾ ਚਿਕਿਤਸਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਨਾਅ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਨਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP, ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਤਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ

ਕੁਝ ਬਿੰਦੂਆਂ ਤੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਏ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਣ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਸਮਝਣਯੋਗ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਾਬ ਮੂਡ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ, ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਦੀ ਕਮੀ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

“ ਮੈਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਜੇ ਕੰਮ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ... ਅੱਛਾ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੁਕੇ ਨਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਓ। ”

ਡੈਰੇਕ, 2009 ਵਿੱਚ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉਦਾਸੀਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਲਈ ਲਿਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਗਿਆਨਾਤਮਕ ਵਿਹਾਰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਵੀ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਉਸਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਦਾਸੀ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਤਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਾਧੂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁੱਲ ਮਿਲਾਕੇ ਇਸ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੰਭਵ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ, ਸਕਿਅ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਿਖਣਾ ਕਿ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ: "ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ?" ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਕੋਈ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ (ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆ), ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰੀਬੀ ਦੇਸਤ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵੀ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ UK ਸਮੂਹ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ parkinsons.org.uk/localgroups ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਜਾਂ hello@parkinsons.org.uk ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

“ਦੰਪਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੇ ਅਕਸਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸ਼ੀਲਾ ਨੂੰ ਪੈਕਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਸੀ, ਇਸਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕਠਿਆਂ ਨੇ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਅਤੇ ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸੀਂ ਪੈਕ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਸਹੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਦਿੱਤੇ। ਮੈਂ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਪਾਇਆ, ਜੇ ਮੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ।”

ਡੇਵਿਡ, ਜਿਸਦੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਯੂਕੇ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਜਾਂ parkinsons.org.uk/isw 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਆੱਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। parkinsons.org.uk/forum ਤੇ ਜਾਓ

ਸਲਾਹ

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਜੋ ਚਿੰਤਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਯੋਗ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP, ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਇਹ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਜ 39 ਦੇਖੋ।)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਲਾਹ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਪੇਜ 36 ਤੇ ਦੇਖੋ।



ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਪਾਰਕਿਸਨ'ਸ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ 'ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ' ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਕੋਈ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਵਿਹਾਰਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਆਗਿਆ ਅਤੇ ਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਸਾਨ ਨਿਰਣੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਗ਼ਲਤ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਤਸਾਹਗੀਣ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਟਿਪਸ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਹ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹੋ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਕਾਲਪਨਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਜਾਂ ਚਾਹਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਉਸ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ।
- ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਦੇਵੇ ਇਕੱਠੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ਮਿਜ਼ਾਜੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਪੇਖ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ UK ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ 0808 808 7777 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ UK ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਣਗੇ ਜਾਣਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਸਤਵਿਕ ਅੰਤਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 0808 800 0303 (UK ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੋਬਾਇਲ ਨੈਟਵਰਕਾਂ ਤੋਂ ਕਾਲਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ hello@parkinsons.org.uk ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵੀ ਲਿੰਕ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ parkinsons.org.uk/localtoyou ਤੇ।

ਸਾਡੇ ਐਨਲਾਈਨ ਚਰਚਾ ਫੋਰਮ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ

ਲਈ ਤੁਸੀਂ parkinsons.org.uk/forum 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ Facebook ਅਤੇ Twitter 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

www.facebook.com/parkinsonsuk
www.twitter.com/parkinsonsuk

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤ

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਦੂਜਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪੁਸਤਕਾਂ, DVDs ਅਤੇ ਆਡੀਓ ਟੇਪਾਂ ਹਨ।

ਉਹ ਲੱਛਣ, ਇਲਾਜ, ਲਾਭ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਸਮੇਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ parkinsons.org.uk/publications ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਲਈ ਅਤੇ ਹਰ ਉਪਲੱਬਧ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਆਰਡਰ ਫਾਰਮ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

0845 121 2354
resources@parkinsons.org.uk

ਸਹਿਕਰਮੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਕਰਮੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਅਤ ਵਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।

ਇਹ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ:

- ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ
- ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
- ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਰਸਤਾ

ਇਹ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਯੂਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੋਚਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਕੀ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ, ਅਤੇ ਮਿਲੇ-ਜੁਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਮੂਹ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰੇ ਸਮੂਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹੀ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਸਮੂਹ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ:

- ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਅੱਗੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ
- ਰਿਸ਼ਤੇ, ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ
- ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ
- ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ
- ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਯੂਕੇ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਮੂਹ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਵਿਹਾਰਕ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੋ, ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਛੇ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਚਲਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਬੁਕ ਕਰਨ ਲਈ parkinsons.org.uk/selfmanagement 'ਤੇ ਜਾਓ selfmanagement@parkinsons.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ

ਏਜ UK

0800 169 6565
www.ageuk.org.uk

ਏਜ ਸਾਈਮਰੂ

0800 022 3444

ਏਜ NI

0808 808 7575

ਏਜ ਸਕਾਟਲੈਂਡ

0845 125 9732

ਐਕਸ਼ਨ ਆਨ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਸਕਾਟਲੈਂਡ)

0131 243 2786
admin@actionondepression.org
www.actionondepression.org

ਦ ਆਫੀਆ ਟਰੱਸਟ

ਇਸ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਏਸ਼ਿਆਈ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਲਪਸੰਖਿਅਕ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਝੱਲੇ ਜਾ ਰਹੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।
020 7803 1180
info@afiya-trust.org
www.afiya-trust.org

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ

01455 883 300
ਟੈਕਸਟਫੋਨ 01455 560 606
bacp@bacp.co.uk
www.bacp.co.uk

ਕੇਅਰਰਸ ਟਰੱਸਟ

ਇੰਗਲੈਂਡ 0844 800 4361
ਸਕਾਟਲੈਂਡ 0300 123 2008
ਵੇਲਸ 0292 009 0087
info@carers.org
www.carers.org

ਕੇਅਰਰਸ UK

advice@carersuk.org
www.carersuk.org
ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ (ਇੰਗਲੈਂਡ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਵੇਲਸ)
0808 808 7777
(ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ
ਬਾਅਦ 4.00 ਵਜੇ ਤਕ)
ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ (ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ)
028 9043 9843

ਕੋਜ਼ (ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ)

ਕੋਜ਼ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਸਾਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਖੇਤਰੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੇ ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

0845 603 0291

www.cause.org.uk

ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਅਡਵਾਈਜ਼

ਇੰਗਲੈਂਡ

0844 411 1444

ਵੇਲਜ਼

0844 477 2020

ਟੈਕਸਟ ਰਿਲੇ

0844 411 1445

www.citizensadvice.org.uk

ਐਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ:

www.adviceguide.org.uk

ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ

www.citizensadvice.co.uk

ਸਕੋਟਲੈਂਡ

03454 040 506

www.cas.org.uk

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਐਲਾਈਂਸ

ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੈਰਿਟੀ।

0800 123 2320 (ਸਿਰਫ ਵੋਇਸਮੇਲ)

info@depressionalliance.org

www.depressionalliance.org

ਡਿਸੇਬਲਿਟੀ ਐਕਸ਼ਨ

(ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ)

ਇਹ ਸੰਗਠਨ, ਸਮਾਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਸਰਕਾਰੀ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ, ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ।

028 9029 7880

ਟੈਕਸਟਫੋਨ 028 9029 7882

hq@disabilityaction.org

www.disabilityaction.org

ਡਿਸੇਬਲਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

0300 999 0004 (ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ 4.00 ਵਜੇ ਤਕ)

helpline@dlf.org.uk

www.dlf.org.uk

ਡਿਸੇਬਲਡ ਪੇਰੇਂਟਸ ਨੈਟਵਰਕ

07817 300103

disabledparentsnetwork.org.uk

ਡਿਸੇਬਲਿਟੀ ਪਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਪੇਰੇਂਟਹੁਡ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ

0800 018 4730 (ਮੰਗਲਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10.30 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ 2.30 ਵਜੇ ਤਕ)

info@dppi.org.uk

www.dppi.org.uk

ਡਾਈਵਰ ਐਂਡ ਵਹੀਕਲ ਏਜੰਸੀ

(DVA) (ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ)

0845 402 4000 (ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ)

028 7034 1380 (ਟੈਕਸਟਫੋਨ)

dva@doeni.gov.uk

**ਡਾਈਵਰ ਐਂਡ ਵਹੀਕਲ ਲਾਈਸੈਂਸਿੰਗ
ਏਜੰਸੀ (DVLA) (ਇੰਗਲੈਂਡ,
ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਵੇਲਸ)**

0300 790 6802 (ਡਾਈਵਰ ਲਾਈਸੈਂਸ ਬਾਰੇ
ਪੁੱਛ-ਗਿਛ) (ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ
ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤਕ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ
ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ 2 ਵਜੇ ਤਕ)
18001 0300 123 1278 (ਟੈਕਸਟਫੋਨ)
www.dvla.gov.uk

ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਆਪਣਾ ਨਿਕਟਤਮ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਟਰੱਸਟ
(ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ), ਹੈਲਥ ਬੋਰਡ (ਸਕਾਟਲੈਂਡ
ਜਾਂ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ) ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ
ਟਰੱਸਟ (ਨਾਥਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ), ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ
ਸਥਾਨਕ ਫੋਨਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ
ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ:

ਇੰਗਲੈਂਡ

www.nhs.uk

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ

www.hscni.net

ਸਕਾਟਲੈਂਡ

www.show.scot.nhs.uk

ਵੇਲਸ

www.wales.nhs.uk

ਮਾਈਂਡ

0300 123 3393
info@mind.org.uk
www.mind.org.uk

**ਨਾਥਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਫਾਰ
ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ**

028 9032 8474

info@niamhwellbeing.org
www.niamhwellbeing.org

ਨੋ ਪੈਨਿਕ

ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ
ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

0800 138 8889

admin@nopanic.org.uk
www.nopanic.org.uk

ਦ ਆਊਟਸਾਈਡਰਸ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਲੱਬ ਜੋ ਆਪਣੀ
ਅਪਾਹਜਤਾ ਕਾਰਨ ਇਕੱਲੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ
ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਗਿਕ ਅਤੇ
ਨਿੱਜੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ।

07074 990 808

info@outsiders.org.uk
www.outsiders.org.uk

ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

07074 993527

(ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 11 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7
ਵਜੇ ਤਕ)

sexdis@outsiders.org.uk
www.outsiders.org.uk

ਰਿਲੇਟ

400 ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਫੋਨ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ
ਦੁਆਰਾ ਸੰਬੰਧ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ

0300 100 1234

www.relate.org.uk

ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ

0845 119 2020 (ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ)

enquiries@relationships-
scotland.org.uk

www.relationships-scotland.org.uk

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਫਾਰ

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ

0141 530 1000

enquire@samh.org.uk

www.samh.org.uk



ਮੇਰੇ ਸੰਪਰਕ

GP

ਮਾਹਿਰ

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ
ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ

ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ

ਵਿਵਸਾਇਕ
ਚਿਕਿਤਸਕ

ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ
ਚਿਕਿਤਸਕ

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ UK
ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹ ਸੰਪਰਕ

ਹੋਰ

ਆਪਾਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਰਪਾ
ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਗੈਰ-ਹਰਕਤ ਲੱਛਣਾਂ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰੋਜ਼ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ - ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੈਰ-ਹਰਕਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਣ।

ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਸਹੀ ਲਗਾਉ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

- 1 ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਾਰ ਟਪਕਣੀ।
- 2 ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਆਦ ਚੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਚਲੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂ ਬਦਲਣੀ।
- 3 ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।
- 4 ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ (ਮਚਲੀ) ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ।
- 5 ਕਬਜ਼ (ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਜਾਣਾ) ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਣਾ।
- 6 ਟੱਟੀ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।
- 7 ਟੇਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।
- 8 ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੇਇਲਟ ਭੱਜਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- 9 ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਜਾਣਾ।
- 10 ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਦਰਦ (ਗਠੀਏ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਗਿਆਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ)।
- 11 ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਣਕ ਤਬਦੀਲੀ (ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ)।
- 12 ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ।

- 13 ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।
- 14 ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- 15 ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।
- 16 ਉਦਾਸ, 'ਨਿਰਾਸ਼' ਜਾਂ 'ਦੁਖੀ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- 17 ਬੇਚੈਨ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਭੈਭੀਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- 18 ਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ।
- 19 ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ।
- 20 ਬੈਠੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਲੇਟੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ, ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- 21 ਡਿੱਗਣਾ
- 22 ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਦੇ, ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ।
- 23 ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਜਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।
- 24 ਤੀਬਰ, ਵਿਵਿਧ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ।
- 25 ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਚੱਲਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਨੇ ਦੀ 'ਐਕਟਿੰਗ' ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- 26 ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਸੰਵੇਦਨਾ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੱਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- 27 ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼।
- 28 ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ।
- 29 ਦੂਹਰੀ ਨਜ਼ਰ।
- 30 ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ (2014)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਚੰਗੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫਾਰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਭਾਰੀ ਹੋਵਾਂਗੇ:

ਸੰਪਾਦਕੀ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ UK,
215 Vauxhall Bridge Road, London SW1V 1EJ.

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ publications@parkinsons.org.uk ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਧੰਨਵਾਦ!

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ...

- ਮੈਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਦਾਨ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ?
- ਮੈ ਕਿਸੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ/ਮਿੱਤਰ/ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ...

- GP, ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਰਸ
- ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ UK ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਸਮਾਰੋਹ
- ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ
- ਸਿੱਧਾ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਰਡਰ ਕਰਕੇ
- ਹੋਰ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਉਪਯੋਗੀ ਸਮਝਿਆ ਹੈ?

(1 ਉਪਯੋਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, 4 ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ) 1 2 3 4

ਕੀ ਇਹ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ
- ਇਸ ਨੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ
- ਇਸਨੇ ਥੋੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ਇਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ/ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਲੱਗਿਆ? ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਅਗਲੇ ਸਫ਼ੇ ਤੇ ਜਾਰੀ

ਕਿਹੜੇ ਪੱਖ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹਾਇਕ ਲੱਗੇ?

.....

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਦਿੱਤੀ ਨਹੀਂ ਗਈ?

.....

.....

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਹੈ?

.....

.....

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ UK ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਮੂਹ (ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟ ਹੋਏ ਸਰੋਤਾਂ ਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਰਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤਾ ਵੇਰਵਾ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਾਂਗੇ।

ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਮੂਹ

ਨਾਮ

.....

ਪਤਾ

.....

ਟੈਲੀਫੋਨ

ਈਮੇਲ

ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਤੀ ਪਿਛੇਕੜ ਕੀ ਹੈ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ...

ਏਸ਼ਿਆਈ ਜਾਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਕਾਲਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਚੀਨੀ ਮਿਸ਼ਰਿਤ

ਸਫ਼ੈਦ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਫ਼ੈਦ ਦੂਜੇ ਹੋਰ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ)



ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ :

ਜੇਹਨ ਹਿੰਡਲ, ਕਨਸਲਟੰਟ ਫਿਜ਼ਿਸ਼ਿਅਨ, ਕੇਅਰ ਆਫ ਦਿ ਏਲਡਰਲੀ, ਬੋਟਸੀ ਕੈਡਵਾਲਡਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹੈਲਥ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਬੈਂਗੋਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

ਜੀਨਾ ਰੋਬਿਨਸਨ, ਅਕੈਡਮਿਕ ਸੀਨੀਅਰ ਨਰਸ ਅਤੇ ਸੰਡਰਲੈਂਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਸੀਨੀਅਰ ਲੈਕਚਰਾਰ

ਕਲੇਅਰ ਹੈਵਿਟ, ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਯੂਕੇ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦਿੱਤੀ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਯੂਕੇ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ, ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਇਜ਼ਾਫ਼ਾ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਲਈ ਸੰਦਰਭਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਾਫ਼ਟ ਵਰਡ ਸੰਸਕਰਣ ਵਿੱਚ parkinsons.org.uk/publications ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਆਰਡਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

0845 121 2354

resources@parkinsons.org.uk

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ parkinsons.org.uk/publications ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ UK ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਲਈ ਧਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਦਾਨਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ

020 7932 1303 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ parkinsons.org.uk/support ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਹਰ ਘੰਟੇ, UK ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਕੱਲਿਆਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ, ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਹਿਰ ਨਰਸਾਂ, ਸਾਡੇ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੱਖ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

UK ਦੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਖੋਜ ਚੈਰਿਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਲਾਜ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾਨਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ UK

ਮੁਫਤ* ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 0303

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ,

ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ 2 ਵਜੇ ਤਕ।

ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ।

ਟੈਕਸਟ ਰਿਲੇ 18001 0808 800 0303

(ਕੇਵਲ ਟੈਕਸਟਫੋਨ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ)

hello@parkinsons.org.uk

parkinsons.org.uk

*UK ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੋਬਾਇਲ ਨੈਟਵਰਕਾਂ ਤੋਂ ਕਾਲਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਅਕਤੂਬਰ 2014 ਵਿੱਚ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਅਗਲਾ ਅਪਡੇਟ ਅਕਤੂਬਰ 2017 ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ।

B181

© ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ UK, ਦਸੰਬਰ 2014. ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ UK, ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਡਿਜੀਟਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਦ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ, ਦਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਨਾਮ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ (258197) ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC037554) ਵਿੱਚ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ।



The Information Standard Certified Member