

Table of Contents

SR. No	Language	Page no.
1.	English	2
2.	Arabic	4
3.	Bengali	6
4.	Chinese	8
5.	French	11
6.	German	12
7.	Gujarati	13
8.	Hebrew	16
9.	Hindi	19
10.	Italian	22
11.	Kurdish	25
12.	Polish	27
13.	Portuguese	30
14.	Punjabi	33
15.	Russian	36
16.	somali	39
17.	Spanish	43
18.	Tamil	46
19.	Telugu	49
20.	Urdu	52



VICTORIA MEDICAL CENTRE

Patient Participation Group Event

"Memory Loss"

Report of the PPG event held on Tuesday 6 February 2024 in the Group Room at VMC. A panel of speakers gave advice about the causes and effects of memory loss and the actions we can take to manage it as a patient or carer.

DR ANGUS KENNEDY Consultant neurologist Chelsea & Westminster Hospital

|

FRED MAIRET Owner and Director, Home Instead, Westminster, which provides a variety of home care services to support people living with dementia.

HANNAH MUNNS Open Age Senior Centre co-ordinator, South Westminster

Dr Kennedy opened the event by explaining that memory loss can be traced to a variety of causes, sometimes as a result of anxiety, in which case it can be alleviated by dealing with the stress. In other cases memory loss is caused by neurological problems affecting the brain and a person's ability to remember or make decisions. The umbrella word for this kind of brain disorder is dementia although he expressed his dislike of the word. Alzheimer's is the most common type of dementia, the second most common is vascular dementia and there are several rarer conditions.

Alzheimer's is caused by the build-up of a toxic protein called amyloid that attacks and kills the brain cells. It can take years before it becomes obvious that something is wrong. Initially it presents itself as short-term memory loss – which can be irritating to family and friends and worrying at work – and gradually becomes more severe with personality changes, the inability to cope with simple tasks, especially involving sequences such as making a cup of tea, and eventually getting lost and forgetting the names of family, friends and everyday objects, at which point the person will need to have granted a Lasting Power of Attorney (LPA) to enable someone to manage their finances and care.

Do not hesitate to make decisions about your future sooner rather than later. Grant a legally valid LPA now with two trusted friends. It is your insurance that whatever happens to you, your finances and care will be in good hands. If you leave it too late and lose mental capacity, you will lose control of the decision making, and someone acting on your behalf may need to apply to the Court of Protection to be appointed as your 'deputy'. The waiting list for such an eventuality is currently around two years and the wait could have disastrous consequences on the quality of your care. In answer to questions, the panel confirmed that you don't need a GP to grant an LPA, you can do it online yourself but you are advised to get legal advice to make sure that it is valid. (see Age UK service at the end of this report)



It was noted that around thirty percent of people in their 70s and 80s are suffering from Alzheimers. If you have a driving licence you will need to declare that you suffer from Alzheimer's when it is renewed. Nevertheless, doctors tend to be reluctant to recommend that someone should give up driving because it can cause depression and isolation.

In answer to questions Dr Kennedy said that there is currently no cure-all for dementia because it is caused by a variety of diseases requiring different treatments, but there are actions that can slow down its progression. If you are worried about your own loss of memory or you know someone who needs help, the important thing is to see a GP, get a diagnosis and start planning ahead.

The panel agreed that actions that we can all take to slow-down the onset of Alzheimer's include being active, eating a healthy diet, avoiding alcohol, and above all socialising. As the disease progresses people tend to become isolated and depressed. Please be kind to someone who is struggling to do everyday tasks. Don't shout at them, offer them help and friendship. Encourage them to socialise and continue to enjoy their favourite activities with your support.

Open Age activities. The charity Open Age South Westminster champions an active life for the Over-50s providing opportunities for people to take part in a vast range of activities, including those suffering from dementia and their carers. Contact Hannah Munns and her team on 020 4516 9969 about Open Age activities in South Westminster and find out more about their Time for Me Programme for unpaid carers by email to carers@openage.org.uk or call 202 4516 9976 to receive the carers' full list of activities and outings.

Home Instead works with a range of services in South Westminster and Pimlico providing Home Care, Live-in Care, Dementia Care and other help around the home to enable individuals to lead fulfilling lives in safe and familiar surroundings where they feel most comfortable. Social care is not available on the NHS unless you have assets worth less than £23,250, and care is not always an easy topic for discussion. Fred Mariet and his team are there to help you make an informed, compassionate choice for someone living with dementia.

Contact details: email: fred.mariet@homeinstead.co.uk tel: 020 3701 2682 mob 078 1065 5450 Website: www.homeinstead.co.uk/westminster

There were between 60 and 70 attendees. We owe a big thank-you to the backroom boys at VMC for conjuring up dozens of extra chairs. The meeting closed at 7.15.

Age UK Westminster offers a full LPA service, guiding you through the entire process. Lasting Powers of Attorneys are legal documents that enable you, while you still have mental capacity, to appoint trusted loved one(s) to make decisions around your health and financial matters, should you lose capacity to make these for yourself. Whatever your age, it is important to consider your future and take time now to grant Power of Attorney to someone you trust. We now offer a service to guide you through the process with a face-to-face visit and ensuring all paperwork is submitted correctly to the Office of the Public Guardian. This is a paid for service, please contact us to find out more, discounts apply. For more information email: enquiries@ageukwestminster.org.uk



Arabic Translation:

فيكتوريا ميديكال سنتر

حدث مجموعة مشاركة المرضى "فقدان الذاكرة"

تقرير عن الحدث الذي عقد يوم الثلاثاء 6 فبراير 2024 في قاعة المجموعة في مركز فيكتوريا الطبي. قدمت لجنة من المتحدثين نصائح حول أسباب وآثار فقدان الذاكرة والإجراءات التي يمكننا اتخاذها لإدارته سواء كمرضى أو كمقدمي رعاية.

المتحدثون:

- **الدكتور أنجوس كينيدي** – استشاري أمراض الأعصاب في مستشفى تشيلسي وويستمنستر
- **فريد ميريت** – مالك ومدير "هوم إنستيد" في وستمنستر، التي تقدم خدمات رعاية منزلية لدعم الأشخاص المصابين بالخرف
- **هانا مونز** – منسقة مركز كبار السن، منظمة "أوين إيج" في جنوب وستمنستر

افتتح الدكتور كينيدي الحدث موضحاً أن فقدان الذاكرة يمكن أن يكون ناتجاً عن عدة أسباب، أحياناً بسبب القلق الذي يمكن علاجه عن طريق تقليل التوتر، وأحياناً بسبب مشكلات عصبية تؤثر على الدماغ والقدرة على التذكر واتخاذ القرارات. المصطلح الشامل لهذه الحالات هو **الخرف**، على الرغم من أنه لا يجب استخدام هذا المصطلح.

أنواع الخرف الشائعة:

- **مرض ألزهايمر** – الأكثر شيوعاً، وينتج عن تراكم بروتين سام يسمى "أميلويد" يهاجم خلايا الدماغ.
- **الخرف الوعائي** – ثاني أكثر أنواع الخرف شيوعاً، وله أسباب مختلفة.

يبدأ ألزهايمر بفقدان تدريجي للذاكرة قصيرة المدى، ثم يتطور إلى تغييرات في الشخصية، وصعوبة في أداء المهام اليومية، وأخيراً فقدان القدرة على التعرف على الأصدقاء والعائلة. في هذه المرحلة، يصبح من الضروري **توكيل شخص موثوق لإدارة الشؤون (LPA)** المالية والرعاية الصحية من خلال **منح توكيل دائم**.

التوصيات المهمة:

- اتخاذ القرارات مبكراً بشأن التوكيل الدائم لتجنب تأخير الإجراءات القانونية لاحقاً.
- التوكيل الدائم يمكن إعداده ذاتياً عبر الإنترنت، ولكن يُفضل استشارة محام لضمان صحته القانونية.
- النشاط البدني، والتغذية الصحية، وتجنب الكحول، والتواصل الاجتماعي يمكن أن يساعد في إبطاء تقدم المرض.

منظمات الدعم:



- أوبن إيج تقدم أنشطة لكبار السن والمصابين بالخرف ومقدمي الرعاية. للتواصل: 9969 4516 020
- fred.mairet@homeinstead.co.uk | 020 3701 2682 هووم إنستيد توفر خدمات رعاية منزلية متخصصة. للتواصل
- Age UK Westminster لتقديم خدمة إعداد التوكيل الدائم. للتواصل enquiries@ageukwestminster.org.uk

حضر الحدث حوالي 70-60 شخصاً، وانتهى الاجتماع في الساعة 7:15 مساءً.



Bengali Translation:

ভিক্টোরিয়া মেডিকেল সেন্টার

রোগী অংশগ্রহণ গ্রুপ ইভেন্ট

"স্মৃতি হ্রাস"

৬ ফেব্রুয়ারি ২০২৪ মঙ্গলবার ভিক্টোরিয়া মেডিকেল সেন্টারের গ্রুপ রুমে অনুষ্ঠিত রোগী অংশগ্রহণ ইভেন্টের প্রতিবেদন। বিশেষজ্ঞদের একটি প্যানেল স্মৃতি হ্রাসের কারণ, প্রভাব এবং রোগী বা যত্নশীল হিসেবে এটি পরিচালনার উপায় সম্পর্কে পরামর্শ দিয়েছেন।

বক্তারা:

- **ড. অ্যাংগাস কেনেডি** – পরামর্শক নিউরোলজিস্ট, চেলসি ও ওয়েস্টমিনস্টার হাসপাতাল
- **ফ্রেড মায়রেট** – "হোম ইনস্টেড" ওয়েস্টমিনস্টারের মালিক ও পরিচালক, যারা স্মৃতিভ্রংশ রোগীদের জন্য গৃহভিত্তিক যত্ন প্রদান করে
- **হান্নাহ মুন্স** – সিনিয়র সেন্টার সমন্বয়কারী, "ওপেন এজ" দক্ষিণ ওয়েস্টমিনস্টার

ড. কেনেডি ব্যাখ্যা করেন যে স্মৃতি হ্রাসের বিভিন্ন কারণ থাকতে পারে, কখনও এটি উদ্বেগের কারণে হয়, যা স্ট্রেস কমিয়ে নিরাময় করা যায়। অন্য ক্ষেত্রে এটি মস্তিষ্কের নিউরোলজিক্যাল সমস্যার কারণে ঘটে এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে। এই ধরনের ব্রেন ডিসঅর্ডারকে **স্মৃতিভ্রংশ (ডিমেনশিয়া)** বলা হয়, যদিও তিনি এই শব্দটি পছন্দ করেন না।

স্মৃতিভ্রংশের সাধারণ প্রকারভেদ:

- **আলঝেইমার'স ডিজিজ** – সবচেয়ে সাধারণ, যা "অ্যামাইলয়েড" নামক বিষাক্ত প্রোটিনের কারণে হয় যা মস্তিষ্কের কোষ ধ্বংস করে।
- **ভাসকুলার ডিমেনশিয়া** – দ্বিতীয় সর্বাধিক সাধারণ প্রকার, যার বিভিন্ন কারণ থাকতে পারে।

আলঝেইমার'স সাধারণত ছোটখাট ভুলে যাওয়া দিয়ে শুরু হয় এবং পরে ব্যক্তিত্ব পরিবর্তন, দৈনন্দিন কাজ করতে অসুবিধা এবং শেষ পর্যন্ত পরিবারের সদস্যদের চিনতে না পারার পর্যায়ে পৌঁছায়। এই পর্যায়ে **টেকসই পাওয়ার অব অ্যাটর্নি (LPA)** প্রদান করা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে নির্ভরযোগ্য কেউ আর্থিক ও স্বাস্থ্যসেবার দায়িত্ব নিতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ:

- ভবিষ্যতের জন্য আগেভাগেই সিদ্ধান্ত নিন এবং LPA সেট আপ করুন।
- এটি অনলাইনে তৈরি করা সম্ভব, তবে বৈধতা নিশ্চিত করতে আইনি পরামর্শ নেয়া ভালো।



- স্মৃতিভ্রংশ প্রতিরোধে শারীরিক কার্যকলাপ, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, অ্যালকোহল পরিহার এবং সামাজিক সংযোগ গুরুত্বপূর্ণ।

সহায়তা প্রদানকারী সংস্থাগুলি:

- **ওপেন এজ** সিনিয়রদের জন্য বিভিন্ন কার্যক্রম পরিচালনা করে। যোগাযোগ: **020 4516 9969**
- **হোম ইনস্টেড** গৃহভিত্তিক যত্ন প্রদান করে। যোগাযোগ: **fred.mairet@homeinstead.co.uk | 020 3701 2682**
- **Age UK Westminster** LPA প্রস্তুতির জন্য সহায়তা করে। যোগাযোগ: **enquiries@ageukwestminster.org.uk**

এই ইভেন্টে ৬০-৭০ জন ব্যক্তি উপস্থিত ছিলেন এবং সভাটি সন্ধ্যা ৭:১৫ মিনিটে শেষ হয়।



Chinese (简体中文)

维多利亚医疗中心

患者参与小组活动 "记忆丧失"

2024年2月6日星期二，维多利亚医疗中心（VMC）在小组会议室举行了患者参与小组（PPG）活动。本次活动由专家小组提供建议，讨论记忆丧失的原因、影响及患者或护理人员可以采取的应对措施。

演讲嘉宾：

- **安格斯·肯尼迪医生**，切尔西与威斯敏斯特医院神经科顾问医生
- **弗雷德·梅雷特**，Home Instead（威斯敏斯特）公司所有者兼总监，该公司提供各种居家护理服务，支持痴呆患者
- **汉娜·芒斯**，Open Age南威斯敏斯特高级中心协调员

肯尼迪医生在活动开始时解释说，记忆丧失可能由多种原因引起，有时是由于焦虑引发的，此类情况下可以通过减轻压力来改善。然而，在其他情况下，记忆丧失是由影响大脑的神经系统疾病引起的，进而影响个人的记忆能力和决策能力。这类大脑疾病的总称是**痴呆症**，尽管他本人不喜欢这个词。最常见的痴呆症类型是**阿尔茨海默病**，其次是**血管性痴呆**，此外还有其他较为罕见的类型。

阿尔茨海默病是由于有毒蛋白**β淀粉样蛋白**的积聚而导致的，它会攻击并杀死脑细胞。这一过程可能持续多年，直到明显表现出问题。最初的症状通常是**短期记忆丧失**，这可能会让家人和朋友感到烦躁，也可能在工作中引发担忧。随着疾病发展，患者可能出现**个性变化**，难以完成简单任务（尤其是需要**步骤顺序**的任务，如泡茶），最终可能迷路，甚至忘记家人、朋友以及日常物品的名称。到了这个阶段，患者需要提前授予**“持久授权书”（LPA）**，以便指定可信赖的人管理其财务和护理。

及早做决策，不要拖延。现在就与两位值得信赖的朋友一同办理**LPA**，以确保无论未来发生什么，您的财务和护理都会得到妥善管理。如果等到失去精神能力才处理，您将无法自行决定，代理人可能需要向**保护法院（Court of Protection）**申请担任您的**“代理人”**，目前此类申请的等待时间长达两年，可能严重影响您的护理质量。

在问答环节，专家组确认：**办理LPA不需要医生或GP的许可**，可以自行在线办理，但建议寻求**法律咨询**以确保文件有效。（请参阅本报告结尾处的Age UK服务信息）

据统计，**70至80岁人群中约有30%患有阿尔茨海默病**。如果持有**驾驶执照**，在续期时需申报自己患有阿尔茨海默病。然而，医生通常不愿建议患者停止驾驶，因为这可能导致抑郁和社交孤立。



肯尼迪医生还表示，**目前尚无完全治愈痴呆症的方法**，因为它由不同疾病引起，需要不同的治疗方案。然而，我们可以采取一些措施**延缓其发展**。如果您对自己的记忆力下降感到担忧，或者身边有人需要帮助，**最重要的是尽早就医，确诊并规划未来**。

延缓阿尔茨海默病的方法包括：

- **保持活跃**，定期锻炼
- **健康饮食**，避免高糖高脂食物
- **避免饮酒**
- **社交互动**，防止孤立

随着病情恶化，患者可能会逐渐**远离社交圈**，并陷入抑郁。请大家对有困难的人**多一些耐心 and 关爱**，不要对他们大声呵斥，而是给予帮助和友谊。请鼓励他们**继续参与自己喜欢的活动**，并提供必要的支持。

相关资源

Open Age活动

Open Age South Westminster 为50岁以上人群提供各种活动，帮助痴呆患者及其护理人员保持活跃。

- 联系人：**汉娜·芒斯**及其团队
- 电话：**020 4516 9969**
- 电子邮件：**carerstimeforme@openage.org.uk**（查询护理人员支持计划）

Home Instead（居家护理服务）

Home Instead 在南威斯敏斯特和Pimlico提供居家护理、陪护、痴呆症护理等服务。

- 联系人：**弗雷德·梅雷特**
- 电子邮件：**fred.mairet@homeinstead.co.uk**
- 电话：**020 3701 2682**
- 手机：**078 1065 5450**
- 网站：www.homeinstead.co.uk/westminster

Age UK Westminster（LPA服务）

Age UK Westminster 提供完整的**LPA办理服务**，帮助您顺利完成所有手续并提交至**公共监护办公室（Office of the Public Guardian）**。



- 电子邮件: enquiries@ageukwestminster.org.uk



French (Français)

CENTRE MÉDICAL VICTORIA

Événement du Groupe de Participation des Patients "Perte de mémoire"

Le mardi 6 février 2024, un événement du Groupe de Participation des Patients (PPG) s'est tenu dans la salle de réunion du Centre Médical Victoria (VMC). Un panel d'experts a donné des conseils sur les causes et les effets de la perte de mémoire ainsi que sur les mesures à prendre en tant que patient ou aidant.

Intervenants :

- **Dr Angus Kennedy**, neurologue consultant à l'hôpital Chelsea & Westminster
- **Fred Mairet**, propriétaire et directeur de Home Instead Westminster, qui propose divers services d'aide à domicile pour les personnes atteintes de démence
- **Hannah Munns**, coordinatrice du centre senior Open Age, South Westminster

Le **Dr Kennedy** a expliqué que la perte de mémoire peut avoir différentes causes. Dans certains cas, elle est due au **stress et à l'anxiété** et peut être améliorée en gérant ces facteurs. Dans d'autres cas, elle est causée par des **troubles neurologiques**, regroupés sous le terme de **démence**. La forme la plus courante est la **maladie d'Alzheimer**, suivie de la **démence vasculaire**.

L'**Alzheimer** est provoqué par l'accumulation d'une protéine toxique, l'**amyloïde**, qui détruit les cellules cérébrales. Les premiers signes incluent des **trous de mémoire**, puis des changements de **personnalité**, des difficultés avec les tâches du quotidien et, à un stade avancé, l'oubli des noms et des lieux familiers. Il est essentiel d'**établir une Procuration Permanente (LPA)** avant que la situation ne devienne critique.

L'événement a souligné l'importance d'**un mode de vie actif, d'une alimentation saine, de l'arrêt de l'alcool et du maintien du lien social** pour ralentir l'évolution de la maladie.

Contacts

- **Open Age** : 020 4516 9969 / carerstimeforme@openage.org.uk
- **Home Instead** : fred.mairet@homeinstead.co.uk / 020 3701 2682
- **Age UK Westminster (LPA)** : enquiries@ageukwestminster.org.



German Translation:

VICTORIA MEDICAL CENTRE

Patientenbeteiligungsgruppe Veranstaltung "Gedächtnisverlust"

Bericht über die PPG-Veranstaltung, die am Dienstag, den 6. Februar 2024, im Gruppenraum des VMC stattfand. Ein Expertenpanel gab Ratschläge zu den Ursachen und Auswirkungen von Gedächtnisverlust sowie zu Maßnahmen, die Patienten oder Betreuer ergreifen können, um damit umzugehen.

Redner:

- **Dr. Angus Kennedy**, Facharzt für Neurologie, Chelsea & Westminster Hospital
- **Fred Mairet**, Eigentümer und Direktor von Home Instead, Westminster, einem Anbieter von häuslichen Pflegediensten für Menschen mit Demenz
- **Hannah Munns**, Senior Centre Koordinatorin, Open Age, Südwestminster

Dr. Kennedy eröffnete die Veranstaltung mit einer Erklärung, dass Gedächtnisverlust verschiedene Ursachen haben kann. In manchen Fällen wird er durch Angstzustände verursacht und kann durch Stressbewältigung gelindert werden. In anderen Fällen liegt die Ursache in neurologischen Erkrankungen, die das Gehirn und die Fähigkeit zur Erinnerung oder Entscheidungsfindung beeinträchtigen. Der Sammelbegriff für diese Art von Gehirnerkrankung ist **Demenz**, auch wenn Dr. Kennedy diesen Begriff nicht bevorzugt.

Die häufigste Form der Demenz ist Alzheimer, gefolgt von vaskulärer Demenz. Alzheimer wird durch die Ansammlung eines giftigen Proteins namens **Amyloid** verursacht, das Gehirnzellen angreift und tötet. Die Krankheit beginnt oft mit Kurzzeitgedächtnisverlust, was für Angehörige irritierend und im Berufsleben besorgniserregend sein kann. Mit der Zeit verschlechtert sich der Zustand und führt zu Persönlichkeitsveränderungen, Problemen mit alltäglichen Aufgaben (z. B. eine Tasse Tee machen) und schließlich zur Unfähigkeit, sich an Namen oder vertraute Objekte zu erinnern.

Es ist **äußerst wichtig**, frühzeitig Entscheidungen über die Zukunft zu treffen. Ein rechtsgültiger **Lasting Power of Attorney (LPA)** (Vorsorgevollmacht) sollte mit zwei vertrauenswürdigen Personen abgeschlossen werden. Wenn man dies nicht rechtzeitig tut und seine Entscheidungsfähigkeit verliert, muss eine bevollmächtigte Person beim **Court of Protection** eine Betreuungsübernahme beantragen, was bis zu **zwei Jahre** dauern kann und sich negativ auf die Pflegequalität auswirken könnte.

Es wurde darauf hingewiesen, dass etwa **30 % der Menschen in ihren 70ern und 80ern** an Alzheimer leiden. Wer einen Führerschein besitzt, muss die Diagnose bei der Verlängerung



angeben. Ärzte vermeiden es jedoch oft, eine Fahreinschränkung zu empfehlen, da dies zu Depressionen und Isolation führen kann.

Es gibt **keine allgemeine Heilung** für Demenz, aber einige Maßnahmen können ihr Fortschreiten verlangsamen:

- Körperliche Aktivität
- Gesunde Ernährung
- Verzicht auf Alkohol
- Soziale Kontakte pflegen

Die Redner ermutigten die Teilnehmer, sich aktiv um ihre Gesundheit zu kümmern und freundlich zu Menschen mit Demenz zu sein. **Helfen Sie ihnen**, an ihren Lieblingsaktivitäten teilzunehmen.

Nützliche Kontakte:

- **Open Age South Westminster** bietet Aktivitäten für über 50-Jährige an, darunter spezielle Programme für Demenzpatienten und deren Betreuer. Kontakt: **carerstimeforme@openage.org.uk** oder **020 4516 9976**
- **Home Instead Westminster** bietet häusliche Pflege für Menschen mit Demenz. Kontakt: **fred.mairet@homeinstead.co.uk** oder **020 3701 2682**
- **Age UK Westminster** hilft beim Beantragen einer **Vorsorgevollmacht (LPA)**. Kontakt: **enquiries@ageukwestminster.org.uk**



Gujarati Translation:

વિક્ટોરિયા મેડિકલ સેન્ટર

પેશન્ટ પાર્ટિસિપેશન ગ્રુપ ઇવેન્ટ "સ્મૃતિભ્રંશ (મેમરી લોસ)"

તારીખ: મંગળવાર, 6 ફેબ્રુઆરી 2024

સ્થળ: VMC ગ્રુપ રૂમ

સ્પીકર્સ:

- ડૉ. ઍગસ કેનેડી, તબીબી ન્યુરોલોજિસ્ટ, ચેલ્સિયા & વેસ્ટમિન્સ્ટર હોસ્પિટલ
- ફ્રેડ મેરે, માલિક અને ડિરેક્ટર, હોમ ઇન્સ્ટેડ, વેસ્ટમિન્સ્ટર
- હેના મુન્સ, ઓપન એજ સિનિયર સેન્ટર સંકલનકાર, સાઉથ વેસ્ટમિન્સ્ટર

ડૉ. કેનેડી દ્વારા સમજાવાયું કે સ્મૃતિભ્રંશના વિવિધ કારણો હોઈ શકે છે. કેટલીકવાર તણાવ અથવા ચિંતાને કારણે સ્મૃતિભ્રંશ થતો હોય છે, જે તણાવ ઘટાડવાથી સુધારી શકાય. જો તેનું કારણ ન્યુરોલોજિકલ (મગજ સંબંધિત) સમસ્યા હોય, તો તે ડિમેન્શિયા તરીકે ઓળખાય છે. આલ્ઝાઇમર્સ ડિમેન્શિયાનું સૌથી સામાન્ય સ્વરૂપ છે.

આલ્ઝાઇમર્સ એમિલોઇડ નામના ઝેરી પ્રોટીનના સંગ્રહને કારણે થાય છે, જે મગજની કોષોનો નાશ કરે છે. શરૂઆતમાં હાલની ઘટનાઓ ભૂલી જવાની સમસ્યા થાય છે, જે પરિવાર અને કામ પર મુશ્કેલી ઊભી કરે છે. સમય જતાં, વ્યક્તિને રોજિંદી કામો કરવી મુશ્કેલ લાગે છે, અને નામી વ્યક્તિઓ અને વસ્તુઓના નામ પણ ભૂલી શકે છે.

આગળની યોજના સમયસર બનાવવી અગત્યની છે. બે વિશ્વસનીય વ્યક્તિઓ સાથે લાસ્ટિંગ પાવર ઓફ એટોર્ની (LPA) તૈયાર કરવો જોઈએ. જો વ્યક્તિ સ્મૃતિભ્રંશના પગલે નિર્ણય લેવા અસમર્થ થઈ જાય, તો કોર્ટના માધ્યમથી વકીલ નિયુક્ત કરવા માટે બે વર્ષ સુધીની રાહ જોવી પડી શકે છે, જે સંભાળની ગુણવત્તાને અસર કરી શકે છે.

30% લોકો (ઉંમર 70-80) આલ્ઝાઇમર્સથી પીડિત છે. ડ્રાઇવિંગ લાઇસન્સ નવીકરણ કરતી વખતે આ બાબત જાહેર કરવી જરૂરી છે. ડોક્ટરો સામાન્ય રીતે ડ્રાઇવિંગ છોડી દેવાની ભલામણ કરતા નથી, કારણ કે તે ડિપ્રેશન અને એકલતા તરફ દોરી શકે.

ડિમેન્શિયા માટે કોઈ સંપૂર્ણ સારવાર નથી, પરંતુ તેના પ્રભાવને ધીરો કરી શકાય છે:

- શારીરિક સક્રિયતા
- સ્વસ્થ આહાર
- આલ્કોહોલથી દૂર રહેવું



- સામાજિક જીવન જીવવું

આપણા આસપાસના ડિમેન્શિયાથી પીડિત લોકોને પ્રેમ અને સમર્થન આપવું જોઈએ. તેમને સહાય કરવી, સહાનુભૂતિ સાથે વાતચીત કરવી, અને સામાજિક જીવનમાં જોડાવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવું જરૂરી છે.

ઉપયોગી સંપર્ક:

- **Open Age South Westminster:** 50+ વયના લોકો માટે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ અને ડિમેન્શિયા દર્દીઓ માટે વિશિષ્ટ કાર્યક્રમો. સંપર્ક: carerstimeforme@openage.org.uk અથવા **020 4516 9976**
- **Home Instead Westminster:** ઘરઆધારિત ડિમેન્શિયા કાળજી. સંપર્ક: fred.mairet@homeinstead.co.uk અથવા **020 3701 2682**
- **Age UK Westminster:** LPA (લાસ્ટિંગ પાવર ઓફ એટોર્ની) માટે માર્ગદર્શન. સંપર્ક: enquiries@ageukwestminster.org.uk



Hebrew Translation:

מרכז רפואי ויקטוריה

אירוע קבוצת השתתפות מטופלים "אובדן זיכרון"

פאנל של VMC-דוח על אירוע קבוצת ההשתתפות שנערך ביום שלישי, 6 בפברואר 2024, בחדר הקבוצתי ב דוברים סיפק עצות בנוגע לגורמים ולהשפעות של אובדן זיכרון ולפעולות שניתן לנקוט כמטופל או מטפל כדי להתמודד עם המצב.

ד"ר אנגוס קנדי – נירולוג בכיר, בית החולים צ'לסי ווסטמינסטר
ווסטמינסטר, המספק שירותי טיפול ביתי לאנשים החיים עם Home Instead, פרד מארט – בעלים ומנהל דמנציה
דרום ווסטמינסטר, Open Age, האנה מונס – רכזת מרכז בכיר

ד"ר קנדי פתח את האירוע בהסבר כי אובדן זיכרון יכול לנבוע מסיבות שונות, ולעיתים הוא תוצאה של חרדה, שבמקרה כזה ניתן להקל עליו באמצעות טיפול במתח. במקרים אחרים, אובדן זיכרון נגרם מבעיות נירולוגיות שמשפיעות על המוח ועל יכולתו של האדם לזכור או לקבל החלטות. המונח הכולל להפרעות מוחיות מסוג זה הוא "דמנציה", אם כי ד"ר קנדי ציין שאינו מחבב את המונח.

מחלת אלצהיימר היא הצורה הנפוצה ביותר של דמנציה, והשנייה בשכיחותה היא דמנציה וסקולרית, כאשר קיימות גם מחלות נדירות נוספות.

אלצהיימר נגרם מהצטברות של חלבון רעיל בשם עמילואיד, אשר תוקף והורג את תאי המוח. לעיתים עוברות שנים לפני שניתן להבחין בסימנים ראשונים למחלה. בתחילה, היא מתבטאת באובדן זיכרון לטווח קצר – דבר שעלול להפריע למשפחה ולחברים וליצור קשיים בעבודה. עם הזמן, התסמינים מחמירים וכוללים שינויים באישיות, חוסר יכולת לבצע משימות פשוטות (בעיקר כאלו הדורשות סדר פעולות, כמו הכנת תה), ובהמשך – קושי בזיהוי בני משפחה, חברים וחפצים יומיומיים.

כדי לאפשר למישהו לנהל את כספיו וטיפולו של החולה (LPA) בשלב זה, יש צורך במתן ייפוי כוח מתמשך.

אל תהססו לקבל החלטות לגבי עתידכם מוקדם ככל האפשר. העניקו ייפוי כוח מתמשך לשני אנשים אמורים שיבטיחו כי במקרה הצורך, ענייניכם יהיו מטופלים היטב. אם תמתינו זמן רב מדי ותאבדו את היכולת המנטלית, ייתכן שתאבדו את השליטה על החלטותיכם. במקרה כזה, אדם שיפעל בשמכם עשוי להידרש להגיש בקשה לבית המשפט לענייני הגנה כדי להתמנות כ"סגן" שלכם – הליך שהמתנה אליו אורכת כיום כשנתיים ועלול להשפיע לרעה על איכות הטיפול שתקבלו.

אין צורך ברופא כדי להעניק ייפוי כוח מתמשך, ניתן לבצע זאת באופן מקוון, אך מומלץ לקבל ייעוץ משפטי (בסוף הדוח UK Age כדי להבטיח שהמסמך תקף (ראו שירות).

צוין כי כ-30% מהאנשים בשנות ה-70 וה-80 לחייהם סובלים מאלצהיימר. אם יש לכם רישיון נהיגה, יהיה עליכם לדווח על מצבכם בעת חידוש הרישיון. עם זאת, רופאים נוטים להימנע מהמלצה להפסקת נהיגה, מחשש שתהליך זה יגרום לדיכאון ובידוד חברתי.



בתשובה לשאלות, ד"ר קנדי ציין כי **כרגע אין תרופה אחת לדמנציה**, משום שהיא נגרמת ממחלות שונות הדורשות טיפולים מגוונים, אך ישנם צעדים שניתן לנקוט כדי להאט את התקדמותה. אם אתם מודאגים מאובדן הזיכרון שלכם או מכירים מישהו שזקוק לעזרה – פנו לרופא המשפחה, קבלו אבחון והתחילו לתכנן קדימה.

המלצות להאטת הופעת מחלת אלצהיימר כוללות:

- שמירה על פעילות גופנית
- תזונה בריאה
- הימנעות מאלכוהול
- ובעיקר – שמירה על חיי חברה פעילים.

עם התקדמות המחלה, חולים נוטים להסתגר ולהיכנס לדיכאון. **גלו רגישות כלפי מי שמתקשה במשימות יומיומיות.** אל תצטקו עליהם, אלא הציעו עזרה וחברות. עודדו אותם להמשיך להשתתף בפעילויות האהובות עליהם תוך מתן תמיכה.

Open Age פעילויות

מעודדת חיים פעילים לבני 50+ ומציעה מגוון רחב של פעילויות, Open Age South Westminster העמותה כולל עבור אנשים עם דמנציה ובני משפחותיהם המטפלים בהם.

לפרטים נוספים, צרו קשר עם האנה מונס והצוות שלה בטלפון **9969 4516 020** או במייל **carerstimeforme@openage.org.uk** כדי לקבל רשימה מלאה של פעילויות וטיולים למטפלים.

Home Instead שירותי

פועלת בשיתוף עם מגוון עמותות בדרום ווסטמינסטר ופיקו, ומספקת שירותי טיפול ביתי, Home Instead טיפול צמוד, טיפול בדמנציה וסיוע נוסף בבית, כדי לאפשר לאנשים לנהל חיים מלאים בסביבה בטוחה ומוכרת.

אלא אם יש לכם נכסים בשווי נמוך מ-£23,250. NHS-**חשוב לדעת:** טיפול סוציאלי אינו מסובסד על ידי ה מדינה בנושא לא פשוט לשיחה, אך פרד מארט וצוותו כאן כדי לעזור לכם לקבל החלטה מודעת וחומלת עבור מי שחי עם דמנציה.

פרטי קשר:

✉ fred.mairet@homeinstead.co.uk
☎ 020 3701 2682 | 📞 078 1065 5450
🌐 www.homeinstead.co.uk/westminster

על הבאת עשרות VMC האירוע נחתם ב-19:15, עם כ-60–70 משתתפים. תודה מיוחדת לצוות התמיכה של כיסאות נוספים ברגע האחרון!



מציעה שירות מלא להנפקת ייפוי כוח מתמשך, כולל ליווי אישי לאורך כל Age UK Westminster עמותת התהליך.

ייפוי כוח מתמשך הוא מסמך משפטי המאפשר לכם, כל עוד יש לכם יכולת מנטלית, למנות בני משפחה או חברים מהימנים לקבל החלטות בנוגע לבריאותכם ולענייניכם הכספיים במקרה שתאבדו את היכולת לקבל החלטות בעצמכם.

לא משנה גילכם, **חשוב להיערך לעתיד ולקבוע ייפוי כוח מתמשך כבר עכשיו**. השירות כולל פגישה אישית והגשת כל המסמכים למשרד האפוטרופוס הציבורי. השירות כרוך בתשלום, אך קיימות הנחות.

 enquiries@ageukwestminster.org.uk



Hindi Translation:

विक्टोरिया मेडिकल सेंटर

रोगी सहभागिता समूह कार्यक्रम "स्मृति हानि"

मंगलवार, 6 फरवरी 2024 को विक्टोरिया मेडिकल सेंटर (VMC) के समूह कक्ष में आयोजित पीपीजी कार्यक्रम की रिपोर्ट।

इस कार्यक्रम में एक पैनल ने स्मृति हानि के कारणों, प्रभावों और रोगी या देखभालकर्ता के रूप में इससे निपटने के तरीकों पर सलाह दी।

वक्ता:

- **डॉ. एंगस कैनेडी** - सलाहकार न्यूरोलॉजिस्ट, चेल्सी & वेस्टमिंस्टर अस्पताल
- **फ्रेड मैरेट** - मालिक और निदेशक, होम इंस्टेड, वेस्टमिंस्टर (जो डिमेंशिया से पीड़ित लोगों को सहायता प्रदान करने वाली घरेलू देखभाल सेवाएँ उपलब्ध कराता है)
- **हन्ना मुन्स** - ओपन एज सीनियर सेंटर समन्वयक, साउथ वेस्टमिंस्टर

डॉ. कैनेडी ने कार्यक्रम की शुरुआत करते हुए बताया कि स्मृति हानि के कई कारण हो सकते हैं। कभी-कभी यह चिंता (एंग्जाइटी) के कारण होती है, जिसे तनाव कम करके दूर किया जा सकता है। अन्य मामलों में, यह मस्तिष्क से जुड़ी न्यूरोलॉजिकल समस्याओं के कारण होती है, जो किसी व्यक्ति की याददाश्त और निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है। इस तरह के मानसिक विकार को आमतौर पर "डिमेंशिया" कहा जाता है, हालांकि उन्होंने इस शब्द को पसंद न करने की बात कही।

अल्जाइमर डिमेंशिया का सबसे आम प्रकार है, जबकि **वैस्कुलर डिमेंशिया** दूसरा सबसे आम प्रकार है। इसके अलावा, कुछ दुर्लभ प्रकार भी होते हैं।

अल्जाइमर एक विषाक्त प्रोटीन **अमाइलॉइड** के जमाव के कारण होता है, जो मस्तिष्क की कोशिकाओं को नष्ट करता है। इस बीमारी के लक्षण कई वर्षों तक स्पष्ट नहीं होते, लेकिन शुरुआत में यह **अल्पकालिक स्मृति हानि** के रूप में सामने आता है, जो परिवार और दोस्तों के लिए परेशान करने वाला हो सकता है और कार्यस्थल में चिंताजनक हो सकता है। धीरे-धीरे यह स्थिति गंभीर हो जाती है, जिसमें व्यक्तित्व परिवर्तन, साधारण कार्यों (जैसे चाय बनाना) को करने में असमर्थता और अंततः परिवार, मित्रों और रोजमर्रा की चीजों के नाम भूलने जैसी समस्याएँ शामिल हैं। इस स्तर पर पहुँचने से पहले, **लास्टिंग पावर ऑफ अटॉर्नी (LPA)** देना आवश्यक हो जाता है ताकि कोई भरोसेमंद व्यक्ति वित्त और देखभाल संबंधी निर्णय ले सके।

LPA (लास्टिंग पावर ऑफ अटॉर्नी) का महत्व

लोगों को अपनी भविष्य की योजनाएँ पहले से बना लेनी चाहिए और **LPA को कानूनी रूप से प्रमाणित करा लेना चाहिए**। यह सुनिश्चित करता है कि यदि भविष्य में व्यक्ति निर्णय लेने की क्षमता खो देता है, तो उसकी देखभाल और वित्तीय मामलों का प्रबंधन भरोसेमंद व्यक्ति द्वारा किया जा सके।



अगर समय रहते LPA नहीं बनाया गया और मानसिक क्षमता खो गई, तो निर्णय लेने की जिम्मेदारी किसी अन्य व्यक्ति को दी जाएगी, जिसके लिए **कोर्ट ऑफ प्रोटेक्शन** से "डिष्टी" नियुक्त करवाने की प्रक्रिया करनी होगी। यह प्रक्रिया लंबी होती है और **वर्तमान में इसकी प्रतीक्षा अवधि लगभग दो वर्ष है**, जिससे देखभाल की गुणवत्ता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

स्मृति हानि और लाइसेंस नवीनीकरण

अगर कोई व्यक्ति **अल्जाइमर से पीड़ित है**, तो उसे अपने **ड्राइविंग लाइसेंस के नवीनीकरण के समय इस बात की जानकारी देनी होगी**। हालांकि, डॉक्टर आमतौर पर लोगों को ड्राइविंग छोड़ने की सलाह देने में हिचकिचाते हैं क्योंकि यह **अवसाद और सामाजिक अलगाव** का कारण बन सकता है।

डिमेंशिया के इलाज और रोकथाम के उपाय

डॉ. कैनेडी ने बताया कि **डिमेंशिया का कोई सार्वभौमिक इलाज नहीं है** क्योंकि यह विभिन्न प्रकार की बीमारियों से जुड़ा होता है, जिनके लिए अलग-अलग उपचार की आवश्यकता होती है। लेकिन कुछ उपाय इसकी प्रगति को धीमा कर सकते हैं:

- ✓ सक्रिय रहना
- ✓ स्वस्थ आहार लेना
- ✓ शराब से बचना
- ✓ सामाजिक गतिविधियों में भाग लेना

जैसे-जैसे यह बीमारी बढ़ती है, लोग **अकेलापन और अवसादग्रस्तता** महसूस करने लगते हैं। इसलिए, यदि कोई व्यक्ति रोजमर्रा के कार्यों में संघर्ष कर रहा हो, तो उसके प्रति सहानुभूति रखें, चिल्लाने के बजाय मदद और मित्रता की पेशकश करें। उन्हें सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें और उनके पसंदीदा शौक को जारी रखने में सहायता करें।

ओपन एज गतिविधियाँ

ओपन एज एक चैरिटी संगठन है जो **50 वर्ष से अधिक आयु के लोगों को सक्रिय जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है**। यह **डिमेंशिया से पीड़ित लोगों और उनके देखभालकर्ताओं** के लिए कई गतिविधियाँ प्रदान करता है।

👉 **संपर्क करें:**

☎ 020 4516 9969 (साउथ वेस्टमिंस्टर में ओपन एज गतिविधियों के बारे में जानने के लिए)

✉ carerstimeforme@openage.org.uk (उनके "टाइम फॉर मी" कार्यक्रम की जानकारी प्राप्त करने के लिए)

☎ 020 4516 9976 (देखभालकर्ताओं के लिए गतिविधियों और आउटिंग की पूरी सूची के लिए)

होम इंस्टेड: घर पर देखभाल सेवाएँ

होम इंस्टेड वेस्टमिंस्टर और पिमलिको में विभिन्न चैरिटी संगठनों के साथ मिलकर **होम केयर, लाइव-इन केयर और डिमेंशिया केयर** जैसी सेवाएँ प्रदान करता है।

💡 **महत्वपूर्ण जानकारी:**

सामाजिक देखभाल (सोशल केयर) **NHS के माध्यम से तब तक उपलब्ध नहीं होती जब तक कि आपके पास £23,250 से कम की संपत्ति न हो**। देखभाल से जुड़ी चर्चाएँ आसान नहीं होतीं, लेकिन **फ्रेड मैरेट और उनकी टीम** आपको सही निर्णय लेने में मदद कर सकते हैं।



👉 संपर्क करें:

✉️ fred.mairet@homeinstead.co.uk

☎️ 020 3701 2682 | 📞 078 1065 5450

🌐 वेबसाइट: www.homeinstead.co.uk/westminster

आयु UK वेस्टमिंस्टर (Age UK Westminster) - LPA सेवा

एज यूके वेस्टमिंस्टर अब एक **LPA सेवा** प्रदान करता है, जिसमें वे आपको पूरी प्रक्रिया में मार्गदर्शन करेंगे।

LPA क्या है?

➡️ यह एक **कानूनी दस्तावेज** है जो आपको मानसिक क्षमता रहते हुए ही **भरोसेमंद व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य और वित्तीय मामलों का निर्णय लेने के लिए अधिकृत करने की अनुमति देता है।**

➡️ हर उम्र के व्यक्ति को भविष्य की योजना बनानी चाहिए और समय रहते LPA बनवाना चाहिए।

👉 यह एक पेड सेवा है, लेकिन छूट उपलब्ध है।

संपर्क करें:

✉️ enquiries@ageukwestminster.org.uk

यह रिपोर्ट **60-70 लोगों की उपस्थिति में संपन्न हुई।**

VMC की टीम को धन्यवाद, जिन्होंने अतिरिक्त कुर्सियों की व्यवस्था की।

बैठक का समापन **शाम 7:15 बजे** हुआ।



Italian Translation:

VICTORIA MEDICAL CENTRE

Evento del Gruppo di Partecipazione dei Pazienti "Perdita di Memoria"

Resoconto dell'evento PPG tenutosi martedì 6 febbraio 2024 nella Sala Gruppo del VMC.

Un panel di esperti ha fornito consigli sulle cause e gli effetti della perdita di memoria e sulle azioni che possiamo intraprendere per gestirla come pazienti o caregiver.

Relatori:

- **DR ANGUS KENNEDY** - Neurologo consulente presso il Chelsea & Westminster Hospital.
- **FRED MAIRET** - Proprietario e Direttore di Home Instead, Westminster, che offre vari servizi di assistenza domiciliare per supportare le persone affette da demenza.
- **HANNAH MUNNS** - Coordinatrice del Centro Senior Open Age, South Westminster.

Il Dr. Kennedy ha aperto l'evento spiegando che la perdita di memoria può avere diverse cause, talvolta derivanti dall'ansia, che in questi casi può essere alleviata affrontando lo stress. In altri casi, la perdita di memoria è dovuta a problemi neurologici che compromettono la capacità del cervello di ricordare o prendere decisioni. Il termine generico per questo tipo di disturbo cerebrale è **demenza**, sebbene il medico abbia espresso la sua avversione per questa parola. Il tipo più comune di demenza è l'**Alzheimer**, seguito dalla **demenza vascolare**, oltre a diverse altre condizioni più rare.

L'Alzheimer è causato dall'accumulo di una proteina tossica chiamata **amiloide**, che attacca e uccide le cellule cerebrali. Possono passare anni prima che i sintomi diventino evidenti. Inizialmente si manifesta con **perdita di memoria a breve termine**, che può risultare fastidiosa per familiari e amici e problematica nel contesto lavorativo. Con il tempo, i sintomi peggiorano, portando a **cambiamenti di personalità**, difficoltà nello svolgere compiti semplici (come preparare una tazza di tè), fino a perdersi e dimenticare i nomi di familiari, amici e oggetti di uso quotidiano. A questo punto, diventa fondamentale aver concesso una **Procura Permanente (LPA)** a una persona fidata per la gestione delle proprie finanze e cure.

È importante prendere decisioni sul proprio futuro **il prima possibile**. Concedere ora una **LPA legalmente valida** a due persone fidate rappresenta una garanzia per il futuro. Se si perde la capacità mentale senza aver predisposto una LPA, il controllo decisionale passerà a un tribunale, che potrebbe nominare un "deputato" attraverso la Corte di Protezione. Attualmente, il tempo di attesa per questo processo è di circa due anni, il che potrebbe avere **gravi conseguenze sulla qualità delle cure**. Il panel ha confermato che non è necessario un medico per ottenere una LPA: si può fare online autonomamente, ma è



consigliabile consultare un esperto legale per garantirne la validità. (Vedere il servizio Age UK a fine resoconto.)

Circa il **30% delle persone tra i 70 e gli 80 anni soffre di Alzheimer**. Se si possiede una patente di guida, è obbligatorio dichiarare la malattia al momento del rinnovo. Tuttavia, i medici sono spesso riluttanti nel raccomandare la cessazione della guida, poiché ciò può causare depressione e isolamento.

In risposta alle domande, il Dr. Kennedy ha spiegato che **non esiste una cura definitiva per la demenza**, poiché essa deriva da diverse malattie che richiedono trattamenti differenti. Tuttavia, esistono azioni che possono **rallentare la progressione**. Se si hanno dubbi sulla propria memoria o si conosce qualcuno che necessita di aiuto, è essenziale consultare un medico, ottenere una diagnosi e iniziare a pianificare per il futuro.

Consigli per rallentare la progressione dell'Alzheimer:

- **Essere attivi fisicamente.**
- **Seguire una dieta sana.**
- **Evitare l'alcol.**
- **Socializzare il più possibile.**

Man mano che la malattia avanza, le persone tendono a isolarsi e diventare depresse. È fondamentale **mostrare gentilezza** nei confronti di chi ha difficoltà nelle attività quotidiane. Non bisogna urlare, ma **offrire aiuto e amicizia**. Incoraggiate chi ne soffre a **socializzare e continuare a svolgere le proprie attività preferite** con il vostro supporto.

Attività Open Age

L'associazione **Open Age South Westminster** promuove la vita attiva per gli over 50, offrendo numerose opportunità di partecipazione a **varie attività, anche per chi soffre di demenza e per i loro caregiver**. Per informazioni, contattare **Hannah Munns** e il suo team al **020 4516 9969** oppure scrivere a **carerstimeforme@openage.org.uk** per ricevere l'elenco completo delle attività per i caregiver.

Assistenza domiciliare con Home Instead

Home Instead collabora con varie associazioni a **South Westminster e Pimlico**, offrendo **assistenza domiciliare, assistenza a domicilio 24 ore su 24 e cure specializzate per la demenza**. L'assistenza sociale non è disponibile tramite il **NHS** se si possiedono beni superiori a **£23.250**. Spesso, discutere di assistenza può essere difficile, ma **Fred Mairret e il suo team sono a disposizione per aiutare a prendere decisioni consapevoli e compassionevoli** per chi soffre di demenza.

Contatti:

- Email: **fred.mairret@homeinstead.co.uk**
- Tel: **020 3701 2682**
- Mobile: **078 1065 5450**
- Sito web: **www.homeinstead.co.uk/westminster**



All'evento hanno partecipato tra **60 e 70 persone**. Un grande ringraziamento va al personale del **VMC** per aver fornito sedie extra all'ultimo minuto. L'incontro si è concluso alle **19:15**.

Servizio LPA di Age UK Westminster

Age UK Westminster offre un servizio completo per l'ottenimento di una **Procura Permanente (LPA)**, accompagnandovi in ogni fase del processo.

Le **Procure Permanenti** sono documenti legali che permettono, mentre si ha ancora capacità mentale, di designare persone di fiducia per prendere decisioni in merito alla propria **salute e finanze** nel caso in cui non si sia più in grado di farlo autonomamente. **Indipendentemente dall'età, è fondamentale pianificare il proprio futuro** e garantire che le decisioni importanti siano affidate a persone di fiducia.

Il servizio include **visite faccia a faccia e assistenza nella compilazione e presentazione della documentazione all'Office of the Public Guardian**. Si tratta di un **servizio a pagamento** con **sconti disponibili**. Per maggiori informazioni:
Email: enquiries@ageukwestminster.org.uk



Kurdish Translation:

NAVENDA TEWLÎHEYA VÎKTORÎYA

BÎRVEBIRÎYA DÎLOPARA PÎROZ "BÎRÇÛN"

Rapora bîrvebirî ya PPG ya li ser çalakiyê ku di Sêşem 6 Adar 2024 de li Navenda Komeleyê ya VMC hatî lidarxistin.

Komîteke nêrînê daxwaza çavkaniyê kir di derbarê sedeman û serîncên bîrçûnê de û çî gavên ku em dikarin bistînin da ku ew bi awayekî baş bibê.

DR. ANGUS KENNEDY

Serkarê nerolojî li Nexweşxaneyê Chelsea & Westminster

FRED MAIRET

Xwedî û Derhêner, Home Instead, Westminster, ku xizmetên nîşankirî ya malê dide ji bo piştgiyê kesên ku bi demansê dijîn.

HANNAH MUNNS

Koordînatorka Navenda Mezin a Open Age, Başûrê Westminster

Dr. Kennedy çalakiya destnîşan kir ku bîrçûn dikare sedemanên cûrbecûr hêvî bibî, hin caran ew dikare ji hêla stresa ve bê, û bi daxwaza zêdekirina xwe, ew dikare bikêşîne. Di rewşên din de, bîrçûn dikare bibê sedema kêmasîya nerolojî û karê mêjî û karan dîtin. Peyva "demans" peyvekî fireh e ji bo vê rewşê, lê ew ne hez dikir ji bikaranîna vê gotarê. Alzaymer wêneyê herî gelek ji demansê ye, û ya duyem, demansê venêner e û hene rewşên din yên kêmtir.

Alzaymer di rewşa bikaranîna proteîna toxîk amilîdê de tê pêk anîn ku xwêne hêjayê nêrînê. Dibe ku ew gelek salan qut bikê û gelek dîsa nexşê de. Pêş ve, ew diguheştir bîrçûnê kurt û dikare nehar nehele malbat û hevalan, lê paş ve ew diguheştir di alîkê bûyeran de. Ev rewş dikare rewşa kesê guher dike, û ev dikare jê bibê ku kes bi serî karan piştî nekin. Bi dawî, ew dikare ji bîr bikê navên kesên û tiştên rojane. Di vê rewşê de, kes dikare pejirandin LPA bidê kesekî, da ku ew dikare di rewşa jiyanê de pêş be.

Ne bêrî vê caran rêxistinê bixwazin! LPA ya fermanê xwe bi hev re bidê rêz. Ev bi tenê erêye te ye da ku vê hinekî jî pêş ve bibî. Heke tu vê serast nekin û rewşa bêhêz bibê, tu dikare destnîşanê bidê Mêhkûmeya Parastina Civakî. Ev karî dikare di sala çûyî de 2 salan derbas bikê û dikare rewşa te giran bikê. Di bersîva pirsan de, komîteye daxwaz kir ku tu dikare LPA xwe bixwazî, bi vîrûsa GP ne tê xwestin, tu dikare vê bi serî xwe bikê û lê tu şîret dike ku raxistina qanûnî bikê.

Gelek mirovên ku di nav salên 70 û 80 de ne, ji Alzaymerê dijîn. Heke tu rêxistinê anî, tu dikare vê rewşa bikar anîn di nûkirina rêxistinê de. Di berfirehî de, pîvanê nexweşan bi gelemperê dizanin ku bikaranîna rêxistinê ew dikare kes bi serî xwe bikê, lê ew dikare mirov ji civakê du rêgê bibe.



Di bersîva pirsan de, Dr. Kennedy daxwaza ku rewşeke curehê ji demansê re tune, çimkî rewşeke curehê dikare rewşên cûrbecûr bi hev bibê, lê hene çalakiyên ku ew dikare domandinê dîlê gelek bidê. Heke tu bîrçûnê te dixwî, an jî kesekî ku tu nas dikî bi vê rewşê heye, di pêşiyê de, tu dikare bi GP re bibê û planê xwe amade bikê.

Komîteya daxwaza ku hene çalakiyên ku ew dikare hêzê rewşa demansê bidê, û ew şûna vê rewşê bigire û ew dikare hêza nêrînê bihev re bidê. Ev di nav hewandina karan, xwarina rast, dûrî kirina alkolê û ji hêla hevkarîya civakê ve. Demans dikare kes bi derveyê civakê bidê û ew dikare rewşa wî/xwe dike xeynê. Ji bo vê yekê, hevalbûn û dema xwe bi civakê derbas kirin di rewşa xwe de baş e.

Çalakiyên Open Age

Heyeta Open Age li Başûrê Westminster jiyanekê çalak ji bo kesên li ser 50 dibê. Ev dikare karan bidê ji bo kesên ku bi demansê dijîn. Bi karê xwe, tu dikare bi Hannah Munns re têkilî bikî: **020 4516 9969**.

Home Instead

Heyeta Home Instead li Başûrê Westminster û Pimlico piştgiyariya li ser xizmetê malê û jiyanê daxwaza. Fred Mairet û timê wê ji bo vê yekê hene. Bi zanînê ve têkilî bike:

fred.mairet@homeinstead.co.uk. Tel: **020 3701 2682** Mob: **078 1065 5450** Web: www.homeinstead.co.uk/westminster

Age UK Westminster

Heyeta Age UK Westminster xizmetê qanûnî ya LPA dide. Ev dikare bi rêz anînê fermanê kesê bidê bi serî xwe. Tu dikare bi têkilî bikî: **enquiries@ageukwestminster.org.uk**.



Polish Translation:

VICTORIA MEDICAL CENTRE

Spotkanie Grupy Uczestnictwa Pacjentów

„Utrata Pamięci”

Raport ze spotkania PPG, które odbyło się we wtorek, 6 lutego 2024 roku w sali grupowej w VMC.

Panel ekspertów udzielił porad na temat przyczyn i skutków utraty pamięci oraz działań, jakie możemy podjąć, aby sobie z nią radzić jako pacjent lub opiekun.

Prelegenci:

- **DR ANGUS KENNEDY** – konsultant neurolog, Chelsea & Westminster Hospital
- **FRED MAIRET** – właściciel i dyrektor Home Instead, Westminster, oferującego różne usługi opieki domowej wspierające osoby z demencją
- **HANNAH MUNNS** – koordynatorka Open Age Senior Centre, South Westminster

Dr Kennedy rozpoczął spotkanie, wyjaśniając, że utrata pamięci może mieć różne przyczyny. Czasami jest wynikiem stresu i lęku, a wtedy można ją złagodzić poprzez redukcję napięcia. W innych przypadkach jest ona spowodowana problemami neurologicznymi, które wpływają na pracę mózgu i zdolność zapamiętywania lub podejmowania decyzji. Takie schorzenia określane są ogólnym terminem „demencja”, choć lekarz przyznał, że nie lubi tego słowa. Najczęstszą formą demencji jest choroba Alzheimera, drugą co do częstości – demencja naczyniowa, a istnieje także kilka rzadszych schorzeń.

Choroba Alzheimera jest powodowana przez nagromadzenie toksycznego białka zwanego amyloidem, które atakuje i niszczy komórki mózgowe. Może to trwać latami, zanim objawy staną się zauważalne. Początkowo choroba objawia się krótkotrwałą utratą pamięci – co może być irytujące dla bliskich i problematyczne w pracy – a z czasem nasila się, prowadząc do zmian osobowości, trudności w wykonywaniu prostych czynności, takich jak zaparzenie herbaty, a ostatecznie do gubienia się i zapominania imion członków rodziny, przyjaciół i codziennych przedmiotów. Na tym etapie konieczne jest posiadanie **Pełnomocnictwa Stałego (LPA)**, aby umożliwić innej osobie zarządzanie finansami i opieką pacjenta.

Nie należy zwlekać z podjęciem decyzji dotyczących przyszłości. Już teraz warto sporządzić **prawnie ważne LPA**, wskazując dwóch zaufanych przyjaciół lub członków rodziny. To swoiste „ubezpieczenie”, które gwarantuje, że niezależnie od tego, co się wydarzy, Twoje finanse i opieka będą w dobrych rękach. Jeśli odkładasz to na później i stracisz zdolność



podejmowania decyzji, ktoś działający w Twoim imieniu może być zmuszony do złożenia wniosku do **Trybunału Ochrony** w celu uzyskania statusu „pełnomocnika”. Czas oczekiwania na to wynosi obecnie około dwóch lat, co może mieć katastrofalne skutki dla jakości opieki.

Najważniejsze informacje dotyczące LPA:

- Nie jest wymagane zaświadczenie od lekarza rodzinnego, aby uzyskać LPA.
- Można to zrobić samodzielnie online.
- Zaleca się skorzystanie z pomocy prawnej, aby upewnić się, że dokument jest prawidłowy (patrz: usługi Age UK na końcu raportu).

Podczas spotkania podkreślono również, że około **30% osób w wieku 70-80 lat cierpi na chorobę Alzheimera**. Jeśli posiadasz prawo jazdy, musisz zgłosić tę chorobę podczas jego odnawiania. Jednak lekarze często niechętnie rekomendują rezygnację z prowadzenia pojazdów, ponieważ może to prowadzić do depresji i izolacji społecznej.

Dr Kennedy odpowiedział na pytania uczestników, wyjaśniając, że obecnie nie ma uniwersalnego lekarstwa na demencję, ponieważ jest ona wywoływana przez różne choroby, które wymagają odmiennych metod leczenia. Można jednak podjąć działania spowalniające jej postęp. **Jeśli obawiasz się własnej utraty pamięci lub zauważasz niepokojące objawy u bliskiej osoby, najważniejsze jest skonsultowanie się z lekarzem, postawienie diagnozy i planowanie przyszłości.**

Jak spowolnić rozwój choroby Alzheimera?

Panel jednogłośnie zalecił:

- **Aktywność fizyczną**
- **Zdrową dietę**
- **Unikanie alkoholu**
- **Regularne kontakty towarzyskie**

Osoby cierpiące na demencję często stają się izolowane i przygnębione. Ważne jest, aby okazywać im życzliwość i wsparcie. **Nie krzycz na osobę z problemami pamięciowymi – pomóż jej i okazuj cierpliwość.** Zachęcaj do aktywności społecznych i wspólnego spędzania czasu.

Wsparcie dla pacjentów i opiekunów



Open Age – Aktywności dla osób 50+

Organizacja **Open Age South Westminster** wspiera aktywny tryb życia seniorów, w tym osób cierpiących na demencję i ich opiekunów. Aby dowiedzieć się więcej o programie „Time for Me” dla opiekunów, skontaktuj się z **Hannah Munns** i jej zespołem:

 **Telefon:** 020 4516 9969

 **E-mail:** carersfimeforme@openage.org.uk

 **Dodatkowe informacje:** 020 4516 9976

Home Instead – Opieka domowa

Firma **Home Instead** współpracuje z organizacjami w **South Westminster i Pimlico**, oferując m.in.:

- Opiekę domową
- Opiekę całodobową
- Specjalistyczną opiekę nad osobami z demencją

Warto pamiętać, że opieka społeczna nie jest finansowana przez NHS, jeśli posiadasz aktywa o wartości przekraczającej **£23,250**. To delikatny temat, ale **Fred Mairet** i jego zespół pomogą Ci podjąć świadomą i pełną empatii decyzję dotyczącą opieki nad osobą z demencją.

 **E-mail:** fred.mairet@homeinstead.co.uk

 **Telefon:** 020 3701 2682

 **Telefon komórkowy:** 078 1065 5450

 **Strona internetowa:** www.homeinstead.co.uk/westminster

Usługa Age UK Westminster – Pełnomocnictwo Stałe (LPA)

Age UK Westminster oferuje kompleksową usługę **sporządzenia Pełnomocnictwa Stałego (LPA)**. Dokument ten pozwala Ci wyznaczyć osobę zaufaną, która podejmie decyzje dotyczące Twojego zdrowia i finansów w przypadku utraty zdolności do samodzielnego działania.

◆ **Pomoc w wypełnieniu dokumentów i ich poprawnym złożeniu do Urzędu Opiekuna Publicznego**

◆ **Usługa odpłatna (możliwe zniżki)**

 **E-mail:** enquiries@ageukwestminster.org.uk



Portuguese translation:

CENTRO MÉDICO VICTORIA

Evento do Grupo de Participação dos Pacientes "Perda de Memória"

Relatório do evento do PPG realizado na terça-feira, 6 de fevereiro de 2024, na Sala de Grupo do VMC. Um painel de palestrantes forneceu orientações sobre as causas e efeitos da perda de memória e as ações que podemos tomar para gerenciá-la como pacientes ou cuidadores.

DR. ANGUS KENNEDY – Neurologista consultor do Hospital Chelsea & Westminster

FRED MAIRET – Proprietário e Diretor da Home Instead, Westminster, que oferece diversos serviços de assistência domiciliar para apoiar pessoas que vivem com demência.

HANNAH MUNNS – Coordenadora sênior do Open Age, South Westminster

O Dr. Kennedy abriu o evento explicando que a perda de memória pode ter várias causas, às vezes resultantes da ansiedade, caso em que pode ser aliviada lidando com o estresse. Em outros casos, a perda de memória é causada por problemas neurológicos que afetam o cérebro e a capacidade da pessoa de lembrar ou tomar decisões. O termo abrangente para esse tipo de transtorno cerebral é demência, embora ele tenha expressado sua aversão ao uso dessa palavra. O tipo mais comum de demência é o Alzheimer, seguido pela demência vascular, além de várias outras condições mais raras.

O Alzheimer é causado pelo acúmulo de uma proteína tóxica chamada amiloide, que ataca e destrói as células cerebrais. Pode levar anos até que os sintomas se tornem evidentes. Inicialmente, manifesta-se como perda de memória de curto prazo – o que pode ser irritante para familiares e preocupante no ambiente de trabalho – e gradualmente se torna mais severo, com mudanças de personalidade, dificuldade para realizar tarefas simples (especialmente as que envolvem sequências, como fazer uma xícara de chá) e, eventualmente, desorientação e esquecimento dos nomes de familiares, amigos e objetos do cotidiano. Nesse estágio, a pessoa precisará ter concedido um **Mandato Duradouro de Procuração (LPA – Lasting Power of Attorney)** para que alguém possa administrar suas finanças e cuidados.

Não hesite em tomar decisões sobre seu futuro o quanto antes. Conceda um **LPA legalmente válido agora** com dois amigos de confiança. Isso garantirá que, independentemente do que aconteça, suas finanças e cuidados estarão em boas mãos. Se deixar para depois e perder a capacidade mental, perderá o controle da tomada de decisões e alguém poderá precisar solicitar ao **Tribunal de Proteção** para ser nomeado seu "representante legal". Atualmente, a fila de espera para esse processo é de aproximadamente dois anos, o que pode ter consequências desastrosas na qualidade do seu atendimento. Em resposta às perguntas, o painel confirmou que **não é necessário um**



médico para conceder um LPA, podendo ser feito online, mas é aconselhável buscar orientação jurídica para garantir sua validade. (Veja o serviço da Age UK no final deste relatório).

Foi observado que cerca de **30% das pessoas entre 70 e 80 anos sofrem de Alzheimer**. Caso possua uma carteira de motorista, será necessário declarar a condição ao renová-la. No entanto, os médicos costumam relutar em recomendar que alguém pare de dirigir, pois isso pode causar depressão e isolamento.

Respondendo às perguntas, o Dr. Kennedy explicou que **atualmente não existe cura para a demência**, pois ela é causada por diferentes doenças que exigem tratamentos específicos. No entanto, algumas ações podem **retardar sua progressão**. Se estiver preocupado com sua própria perda de memória ou conhecer alguém que precise de ajuda, o mais importante é procurar um médico, obter um diagnóstico e começar a planejar o futuro.

O painel concordou que algumas **medidas podem ajudar a retardar o surgimento do Alzheimer**, incluindo manter-se **ativo, adotar uma alimentação saudável, evitar o consumo de álcool e, acima de tudo, socializar**. À medida que a doença progride, as pessoas tendem a se isolar e sofrer de depressão. Seja gentil com aqueles que enfrentam dificuldades nas tarefas do dia a dia. Não grite com eles, ofereça ajuda e amizade. Incentive-os a socializar e a continuar desfrutando de suas atividades favoritas com seu apoio.

Atividades da Open Age

A Open Age South Westminster é uma instituição de caridade que promove uma vida ativa para pessoas **acima de 50 anos**, oferecendo diversas oportunidades de participação em atividades, incluindo aquelas voltadas para pessoas com demência e seus cuidadores.

Entre em contato com Hannah Munns e sua equipe pelo telefone **020 4516 9969** para saber mais sobre as atividades da Open Age em South Westminster e o programa **Time for Me** para cuidadores não remunerados. Envie um e-mail para **carerstimeforme@openage.org.uk** ou ligue para **202 4516 9976** para receber a lista completa de atividades e passeios para cuidadores.

Serviços da Home Instead

A Home Instead trabalha com diversas instituições de caridade em **South Westminster e Pimlico**, oferecendo serviços de **cuidados domiciliares, assistência 24 horas, cuidados para demência e outros serviços para garantir que as pessoas vivam com conforto e segurança em seus lares**.

O **sistema de assistência social não é coberto pelo NHS**, a menos que a pessoa tenha **patrimônio inferior a £23.250**, e o tema pode ser delicado para muitas famílias. Fred Mairet e sua equipe estão disponíveis para ajudar a tomar uma decisão informada e compassiva para alguém que viva com demência.

Contato:

 Email: **fred.mairet@homeinstead.co.uk**



 Telefone: **020 3701 2682**
 Celular: **078 1065 5450**
 Website: www.homeinstead.co.uk/westminster

Havia entre **60 e 70 participantes no evento**. Agradecemos imensamente à equipe do VMC por providenciar cadeiras extras para acomodar a todos. O evento foi encerrado às **19h15**.

Serviço da Age UK Westminster para LPA

A **Age UK Westminster** oferece um serviço completo para auxiliar na obtenção do **Mandato Duradouro de Procuração (LPA)**, guiando-o por **todo o processo**.

Os **LPAs** são documentos legais que permitem que você, enquanto ainda tem capacidade mental, **nomeie uma pessoa de confiança para tomar decisões sobre sua saúde e finanças caso perca essa capacidade no futuro**. Independentemente da sua idade, é importante considerar o seu futuro e **garantir que sua procuração seja concedida a alguém de confiança**.

A Age UK Westminster oferece **atendimento presencial** para orientá-lo no preenchimento correto dos documentos e enviá-los ao **Escritório do Guardião Público**. Este é um serviço **pago**, com **descontos aplicáveis**.

Para mais informações, entre em contato:

 **Email:** enquiries@ageukwestminster.org.uk



Punjabi Translation:

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ

ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਸਮੂਹ (PPG) ਇਵੈਂਟ

"ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਖੋਣ"

6 ਫਰਵਰੀ 2024 ਨੂੰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ (VMC) ਵਿੱਚ ਹੋਏ PPG ਇਵੈਂਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ।
ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਿਆਨਾਂ ਨੇ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਖੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ।

ਪੈਨਲ ਦੇ ਸਪੀਕਰ:

- ਡਾ. ਐਂਗਸ ਕੋਨੇਡੀ – ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ, ਚੇਲਸੀ & ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਹਸਪਤਾਲ
- ਫਰੈਡ ਮੈਰੇਟ – "Home Instead, Westminster" ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਜੋ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਹੈਨਾ ਮੁੰਸ – "Open Age South Westminster" ਦੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

ਡਾ. ਐਂਗਸ ਕੋਨੇਡੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ ਭਾਸ਼ਣ

ਡਾ. ਕੋਨੇਡੀ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਖੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਜ਼ ਵਾਰ, ਇਹ ਚਿੰਤਾ (anxiety) ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਤਣਾਅ ਘਟਾ ਕੇ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਹੋਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ" ਇੱਕ ਛੱਤਰ ਸ਼ਬਦ (umbrella term) ਹੈ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਕੋਨੇਡੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ **ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ** ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **ਵੈਸਕੁਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ** ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ - ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਇੱਕ ਵੈਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ **ਐਮੀਲੋਇਡ (Amyloid)** ਨਾਂਕ ਦੇ ਟੌਕਸਿਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਮਾਗੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ (brain cells) ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ:

- ✓ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਗੱਲਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ
- ✓ ਘਰਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨਾ

ਜਦ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧਦੀ ਹੈ:

- ✗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ (personality) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ
- ✗ ਆਮ ਕੰਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਹ ਬਣਾਉਣੀ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ✗ ਘਰ ਦਾ ਰਾਹ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ



ਇਸ ਮੋੜ 'ਤੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ, "Lasting Power of Attorney (LPA)" ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

LPA (ਲਾਸਟਿੰਗ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟੌਰਨੀ) ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ

- ➡ LPA ਹੁਣੇ ਬਣਾਉ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ!
- ➡ ਇਹ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ।
- ➡ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਂਟਲ ਕੈਪੈਸਿਟੀ (Mental Capacity) ਗੁਆਉਣ ਤੇ, ਕੋਰਟ ਆਫ਼ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ "ਡਿਪਿਊਟੀ" (Deputy) ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 2 ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ!

🌟 LPA ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਤੁਹਾਨੂੰ GP ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗੀ। (Age UK ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ)

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

- 👴 70-80 ਸਾਲ ਦੇ ਲਗਭਗ 30% ਲੋਕ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- 🚗 ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਈਸੈਂਸ ਨਵੀਕਰਣ ਦੌਰਾਨ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- 💡 ਪਰ, ਡਾਕਟਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਹਿਜ਼ਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵ (depression & isolation) ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਟਿਪਸ

- 🧠 ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਐਕਟਿਵ ਰੱਖੋ
- 🥗 ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ
- 🚫 ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਚੋ
- 👥 ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਕਟਿਵ ਰਹੋ (Socializing is key!)

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਲੋਕ ਆਲ੍ਹਣਿਆਂ (isolation) ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਿਹਰਬਾਨ ਬਣੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ!

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

Open Age (South Westminster) - 50+ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

- ☎ 020 4516 9969 – "Time for Me" ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਨੌਲੰਟੀਅਰ ਅਤੇ ਕੇਅਰਰਜ਼ ਲਈ)
- ✉ carersfmeforme@openage.org.uk

Home Instead – ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੇਅਰ

- ☎ 020 3701 2682 / 078 1065 5450
- 🌐 www.homeinstead.co.uk/westminster
- ✉ fred.mairet@homeinstead.co.uk

Age UK Westminster – LPA (Lasting Power of Attorney) ਸੇਵਾ

- ☎ **ਇਹ ਇੱਕ ਭੁਗਤਾਨਯੋਗ (Paid) ਸੇਵਾ ਹੈ, ਪਰ ਛੂਟ (discounts) ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ✉ enquiries@ageukwestminster.org.uk



 **ਇਸ ਇਵੈਂਟ ਵਿੱਚ 60-70 ਲੋਕ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹੇ। VMC ਟੀਮ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰੀਆ!
 ਮੀਟਿੰਗ ਰਾਤ 7:15 ਵਜੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋਈ।



Russian translation:

ВИКТОРИАНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Мероприятие группы участия пациентов "Потеря памяти"

Отчет о мероприятии Группы участия пациентов (PPG), состоявшемся во вторник, 6 февраля 2024 года, в групповой комнате VMC. Панель выступающих дала рекомендации по причинам и последствиям потери памяти, а также по действиям, которые можно предпринять для управления этим состоянием как пациенту, так и ухаживающему лицу.

ДОКТОР АНГУС КЕННЕДИ – консультант-невролог больницы Челси и Вестминстера
ФРЕД МАРЭ – владелец и директор компании *Home Instead, Westminster*, предоставляющей различные услуги по уходу на дому для поддержки людей, живущих с деменцией.

ХАННА МАННС – координатор центра для пожилых *Open Age* в Южном Вестминстере

Доктор Кеннеди открыл мероприятие, объяснив, что потеря памяти может быть вызвана различными причинами. Иногда она является следствием тревожности, и в таком случае ее можно облегчить, устранив стресс. В других случаях потеря памяти вызвана неврологическими проблемами, затрагивающими работу мозга и способность человека запоминать или принимать решения. Общий термин для такого рода расстройств – **деменция**, хотя доктор выразил свое нежелание использовать это слово.

Самой распространенной формой деменции является **болезнь Альцгеймера**, на втором месте – **сосудистая деменция**, а также существует несколько более редких состояний.

Болезнь Альцгеймера вызывается накоплением токсичного белка *амилоида*, который атакует и разрушает клетки мозга. Проходят годы, прежде чем становятся заметны первые симптомы. Сначала болезнь проявляется как кратковременная потеря памяти – это может раздражать близких и вызывать беспокойство на работе. Со временем симптомы усиливаются, приводя к изменениям личности, неспособности справляться с простыми задачами (например, последовательными действиями, такими как приготовление чая), потере ориентации и забыванию имен родных и знакомых. В этом случае человеку необходимо оформить **Доверенность на принятие решений (LPA)**, чтобы доверенное лицо могло управлять его финансами и уходом.

Не откладывайте принятие решений о будущем. Оформите законную **LPA** с двумя доверенными друзьями сейчас. Это ваша страховка, что, что бы с вами ни случилось,



ваши финансы и уход будут в надежных руках. Если вы откладываете этот процесс и теряете дееспособность, вы утрачиваете контроль над принятием решений, и вашим представителям придется обращаться в **Суд по защите прав** для назначения их вашими опекунами. В настоящее время ожидание такого решения составляет около **двух лет**, что может серьезно повлиять на качество вашего ухода.

На вопросы аудитории панель ответила, что для оформления **LPA** не требуется одобрение врача. Вы можете сделать это онлайн самостоятельно, но рекомендуется получить юридическую консультацию, чтобы убедиться, что документ действителен. (См. услуги **Age UK** в конце отчета).

Было отмечено, что около **30% людей в возрасте 70-80 лет** страдают болезнью Альцгеймера. Если у вас есть водительские права, вам необходимо будет **сообщить о наличии болезни** при их продлении. Однако врачи редко рекомендуют отказываться от вождения, поскольку это может вызвать депрессию и социальную изоляцию.

В ответ на вопросы доктор Кеннеди подчеркнул, что **универсального лекарства от деменции не существует**, так как это заболевание вызывается различными факторами и требует разных подходов к лечению. Однако есть способы замедлить его развитие. Если вас беспокоит ухудшение памяти – **обратитесь к врачу, получите диагноз и начинайте планировать будущее**.

Панель согласилась, что существуют меры, которые могут помочь замедлить развитие болезни Альцгеймера:

- Ведение **активного образа жизни**
- **Здоровое питание**
- **Отказ от алкоголя**
- **Общение и социальная активность**

По мере прогрессирования заболевания люди часто становятся изолированными и подавленными. **Будьте добры** к тем, кто сталкивается с трудностями в выполнении повседневных задач. **Не кричите на них**, а предложите помощь и дружескую поддержку. Поощряйте их к общению и продолжению любимых занятий с вашей помощью.

Программы Open Age

Благотворительная организация *Open Age South Westminster* пропагандирует **активный образ жизни для людей старше 50 лет**, предлагая множество мероприятий, в том числе для тех, кто страдает деменцией, и их ухаживающих лиц.

Свяжитесь с **Ханной Маннс** и ее командой по телефону **020 4516 9969**, чтобы узнать о мероприятиях в Южном Вестминстере.

Узнайте больше о программе **"Time for Me"** (время для меня) для **некоммерческих**



ухаживающих лиц, отправив письмо по адресу **carerstimeforme@openage.org.uk** или позвонив **202 4516 9976**, чтобы получить полный список мероприятий и экскурсий.

Услуги Home Instead

Компания *Home Instead* сотрудничает с рядом благотворительных организаций в Южном Вестминстере и Пимлико, предоставляя **уход на дому, услуги сиделок, помощь людям с деменцией** и другие виды поддержки, помогая людям вести полноценную жизнь в привычной и безопасной обстановке.

Важно знать:

Социальный уход **не финансируется NHS**, если ваш капитал превышает **£23,250**. Этот вопрос может быть непростым для обсуждения, но **Фред Марз** и его команда готовы помочь вам принять **взвешенное и сострадательное решение** для близкого человека, страдающего деменцией.

Контакты:

 **Email:** fred.mairet@homeinstead.co.uk
 **Телефон:** 020 3701 2682
 **Мобильный:** 078 1065 5450
 **Сайт:** www.homeinstead.co.uk/westminster

В мероприятии приняли участие **от 60 до 70 человек**. Мы выражаем огромную благодарность сотрудникам VMC за организацию дополнительных мест. Встреча завершилась в **19:15**.

Сервис Age UK Westminster

Age UK Westminster предлагает **полный сервис по оформлению LPA**, помогая вам на всех этапах процесса.

Доверенность на принятие решений (LPA) – это юридический документ, позволяющий вам (пока у вас есть дееспособность) назначить доверенных лиц, которые будут принимать решения относительно вашего здоровья и финансов в случае потери вами дееспособности.

Не важно, сколько вам лет – важно заранее подумать о будущем! Теперь мы предлагаем **персональную консультацию** с оформлением всех документов и их отправкой в **Офис общественного опекуна (Office of the Public Guardian)**.

 **Услуга платная, но действуют скидки.**

 **Email:** enquiries@ageukwestminster.org.uk



Somali translation:

XARUNTA CAAFIMAADKA VICTORIA

Xafladda Kooxda Ka-qaybgalka Bukaanka (PPG) "Xusuus La'aanta"

Warbixin ku saabsan xafladda PPG oo la qabtay Talaado 6 Febraayo 2024, hoolka shirarka ee VMC.

Guddi khubaro ah ayaa talo ka bixisay sababaha iyo saameynta xusuus la'aanta, iyo tallaabooyinka la qaadi karo si loola tacaalo bukaanka ama daryeelaha.

Khubarada ka hadashay:

- **Dr. Angus Kennedy** – Dhakhtar ku takhasusay xanuunnada neerfaha, Isbitaalka Chelsea & Westminster
- **Fred Mairet** – Mulkiilaha & Agaasimaha Home Instead, Westminster, oo bixisa adeegyo daryeel guri ah oo lagu taageerayo dadka qaba xanuunnada xusuus la'aanta
- **Hannah Munns** – Kordhiyaha Xarunta Daryeelka Waayeelka, Open Age, Koonfur Westminster

Waa maxay Xusuus La'aanta?

Dr. Kennedy wuxuu sharraxay in xusuus la'aantu ay yeelan karto sababo kala duwan. Mararka qaarkood waxay ka dhalataa walaac ama culeys maskaxeed, waxaana lagu xallin karaa yareynta walbahaarka. Marar kale, xusuus la'aantu waxay la xiriirtaa dhibaatooyinka neerfaha oo saameeya awoodda maskaxda ee xusuusinta iyo go'aan qaadashada. Waxaa loo yaqaannaa cudurrada maskaxda, waxaana cudurradaas ugu caansan:

- **Alzheimer's** – cudurka ugu badan ee sababa xusuus la'aanta, oo ka dhasha isku-ururka borotiin sun ah (amyloid) oo dila unugyada maskaxda.
- **Dementia dhiig-mareenka** – cudurka labaad ee ugu badan, oo ay sababaan is-bedbedelada dhiigga maskaxda.
- **Cudurro kale oo dhif ah** – cudurro kale oo sababi kara luminta xusuusta iyo awoodda maskaxeed.



Astaamaha Hore ee Alzheimer's

Marka cudurka uu bilaabmo, qofku wuxuu dareemi karaa lumis xusuus oo fudud taasoo ka xanaajin karta qoyska iyo shaqada. Wuxuu sii xumaanayaa ilaa qofku noqdo mid aan awoodin howlaha aasaasiga ah sida diyaarinta shaah. Xaaladda marka ay sii adkaato, qofku wuxuu illoobayaa magacyada qoyska iyo saaxiibbada, wuxuuna luminayaa dareenkiisa.

Tallaabooyinka Muhiimka ah ee la Qaadan Karo:

- **Sameynta Dardaaran Qaanuun ah (LPA)** – Waxaa muhiim ah in qofku horay usii diyaariyo wakiillo lagu aamini karo si ay u maamulaan maaliyaddiisa iyo daryeelkiisa haddii ay dhacdo in uu waayo awooda go'aan qaadashada.
- **Wagtiga kama dambaysta ah** – Haddii la sugo illaa qofku lumiyo awooddiisa maskaxeed, waxaa la filayaa in loo baahan doono in maxkamaddu ay go'aan ka gaarto cida u maamuleysa arrimihiisa, taasoo qaadan karta muddo dheer.

Xusuus La'aanta iyo Gaadiid Wadista

Waxaa la xusay in boqolkiiba 30% dadka da'doodu u dhaxayso 70-80 jir ay qabaan xanuunka Alzheimer's. Haddii aad hayso laysinka wadista, waa inaad shaacisaa cudurka marka aad cusboonaysiinayso laysinkaaga. Si kastaba ha ahaatee, dhakhaatiirta badankoodu ma jecla in ay si toos ah u sheegaan in qofku iska joojiyo wadista maadaama arrintaasi keeni karto niyad jab iyo go'doon bulsho.

Maxaa Laga Samayn Karaa si Looga Hortago ama Loogu Xakameeyo?

Guddiga khabaradu waxay kula taliyeen in la qaado tallaabooyin caafimaad oo xoojin kara xasuusta, sida:

- ✓ **Jirkaaga dhaqdhaqaaq u samee** – Jimicsigu wuxuu kor u qaadaa shaqada maskaxda.
- ✓ **Cunto caafimaad leh cun** – Cunista cunto nafaqo leh waxay caawisaa caafimaadka maskaxda.
- ✓ **Ka fogaanshaha khamriga iyo tubaakada** – Waxay dedejiyaan xanuunnada neerfaha.
- ✓ **La xiriir bulshada** – Is-gaarsiinta iyo la sheekaysiga dadka kale waxay yareeyaan halista luminta xusuusta.

Adeegyada Daryeelka iyo Taageerada

- **Open Age Westminster** – Waxay bixisaa fursado badan oo loogu talagalay dadka da'da ah si ay uga qeybqaataan howlo kala duwan. Waxay kaloo hayaan barnaamij loogu talagalay dadka daryeel bixiya (carers).
☎ 020 4516 9969 | ✉ carersfmeforme@openage.org.uk
- **Home Instead Westminster** – Waxay bixisaa adeegyo kala duwan sida daryeelka guryaha, caawinta dadka xusuus la'aanta qaba, iyo daryeel joogto ah.
☎ 020 3701 2682 | ✉ fred.mairet@homeinstead.co.uk



- **Age UK Westminster** – Waxay bixisaa adeeg ka caawinaya dadka inay si sharci ah u diyaarsadaan "Lasting Power of Attorney" (LPA).
  enquiries@ageukwestminster.org.uk

Gunaanad

Xafladda waxaa kasoo qeyb galay 60-70 qof, waxaana lagu soo gabagabeeyay mahadcelin gaar ah oo loo jeediyay shaqaalaha VMC oo suurtageliyay in la helo kuraas ku filan. Shirku wuxuu dhammaaday 7:15 fiidnimo.



Spanish translation:

CENTRO MÉDICO VICTORIA

Evento del Grupo de Participación de Pacientes "Pérdida de Memoria"

Informe del evento del PPG celebrado el martes 6 de febrero de 2024 en la Sala de Grupo del VMC. Un panel de oradores ofreció consejos sobre las causas y efectos de la pérdida de memoria y las acciones que podemos tomar para manejarla como pacientes o cuidadores.

Panel de Ponentes:

- **DR. ANGUS KENNEDY** – Neurólogo consultor, Hospital Chelsea & Westminster
- **FRED MAIRET** – Propietario y Director de *Home Instead, Westminster*, que proporciona una variedad de servicios de atención domiciliaria para apoyar a personas que viven con demencia.
- **HANNAH MUNNS** – Coordinadora del Centro para Personas Mayores *Open Age*, South Westminster

El Dr. Kennedy inició el evento explicando que la pérdida de memoria puede deberse a diversas causas, a veces como resultado de la ansiedad, en cuyo caso puede aliviarse tratando el estrés. En otros casos, la pérdida de memoria es causada por problemas neurológicos que afectan el cerebro y la capacidad de una persona para recordar o tomar decisiones. La palabra general para este tipo de trastorno cerebral es *demencia*, aunque el Dr. Kennedy expresó su disgusto por este término.

El Alzheimer es el tipo más común de demencia, seguido por la demencia vascular y varias otras condiciones menos frecuentes.

El Alzheimer es causado por la acumulación de una proteína tóxica llamada *amiloide*, que ataca y destruye las células cerebrales. Puede tardar años en manifestarse, y al principio se presenta como pérdida de memoria a corto plazo, lo que puede ser frustrante para familiares y preocupante en el ámbito laboral. Con el tiempo, los síntomas se agravan, causando cambios de personalidad, dificultad para realizar tareas simples (especialmente aquellas con pasos secuenciales, como preparar una taza de té) y, en etapas avanzadas, desorientación y olvido de nombres de familiares, amigos y objetos cotidianos.

En este punto, la persona necesitará haber otorgado un *Poder Notarial Duradero (Lasting Power of Attorney, LPA)* para que alguien de confianza pueda gestionar sus finanzas y cuidados.



Importancia de planificar con antelación

No dudes en tomar decisiones sobre tu futuro cuanto antes. Otorga un LPA legalmente válido con dos amigos de confianza. Esto te asegurará que, pase lo que pase, tus finanzas y cuidados estarán en buenas manos. Si esperas demasiado y pierdes la capacidad mental, perderás el control sobre la toma de decisiones. En ese caso, alguien tendría que solicitar al Tribunal de Protección ser designado como tu *tutor legal*, un proceso que actualmente tiene una lista de espera de aproximadamente dos años, lo que podría tener consecuencias graves en la calidad de tu atención.

En respuesta a preguntas del público, el panel confirmó que no es necesario que un médico emita un LPA; se puede hacer en línea, aunque se recomienda buscar asesoramiento legal para garantizar su validez. (Ver el servicio de Age UK al final de este informe).

Aspectos importantes sobre el Alzheimer y la demencia

Se señaló que alrededor del 30% de las personas en sus 70 y 80 años sufren de Alzheimer. Si tienes una licencia de conducir, deberás declarar que padeces Alzheimer cuando la renueves. Sin embargo, los médicos suelen ser reacios a recomendar que alguien deje de conducir, ya que esto puede causar depresión y aislamiento.

Actualmente no existe una cura definitiva para la demencia, ya que es causada por diversas enfermedades que requieren tratamientos diferentes. Sin embargo, hay acciones que pueden ralentizar su progresión. Si te preocupa tu pérdida de memoria o la de alguien cercano, lo más importante es acudir al médico, obtener un diagnóstico y comenzar a planificar el futuro.

Acciones para reducir el riesgo de Alzheimer

El panel coincidió en que hay medidas que todos podemos tomar para ralentizar la aparición del Alzheimer, tales como:

- ✓ Mantenerse activo
- ✓ Seguir una dieta saludable
- ✓ Evitar el alcohol
- ✓ Socializar regularmente

A medida que avanza la enfermedad, las personas tienden a aislarse y deprimirse. Es fundamental ser amables con quienes tienen dificultades para realizar tareas diarias. No les grites, en su lugar, ofréceles ayuda y apoyo. Anímalos a socializar y a seguir disfrutando de sus actividades favoritas con tu compañía.

Actividades de Open Age

La organización benéfica *Open Age South Westminster* promueve una vida activa para mayores de 50 años, ofreciendo una amplia gama de actividades, incluidas aquellas dirigidas a personas con demencia y sus cuidadores.



 **Contacto:** Hannah Munns y su equipo: 020 4516 9969
 **Email:** carersfmeforme@openage.org.uk
 Programa *Time for Me* para cuidadores no remunerados.

Servicios de Home Instead

Home Instead colabora con diversas organizaciones benéficas en South Westminster y Pimlico, proporcionando servicios de atención domiciliaria, asistencia en el hogar y cuidado especializado para personas con demencia, ayudándolas a vivir de manera segura y cómoda en su entorno familiar.

 **Importante:** La atención social no está cubierta por el NHS a menos que poseas activos inferiores a £23,250. Hablar sobre cuidados puede ser un tema difícil, pero Fred Mairet y su equipo están disponibles para brindarte asesoramiento y apoyo.

 **Contacto:**
 Email: fred.mairet@homeinstead.co.uk
 Teléfono: 020 3701 2682 / Móvil: 078 1065 5450
 **Sitio web:** www.homeinstead.co.uk/westminster

Entre 60 y 70 personas asistieron al evento. Agradecemos enormemente al equipo del VMC por organizar sillas adicionales para acomodar a todos. La reunión finalizó a las 19:15.

Servicio de Age UK Westminster para LPA

Age UK Westminster ofrece un servicio completo de asesoramiento y gestión de *Poderes Notariales Duraderos* (LPA), guiándote durante todo el proceso.

Un LPA es un documento legal que permite a una persona, mientras aún tiene capacidad mental, designar a un ser querido de confianza para tomar decisiones sobre su salud y finanzas en caso de que ya no pueda hacerlo por sí mismo. No importa tu edad, es importante planificar el futuro y otorgar este poder a alguien de confianza.

Age UK ofrece asistencia presencial para completar correctamente los documentos y enviarlos a la *Oficina del Guardián Público*. Este es un servicio de pago, con descuentos disponibles.

 **Más información:** enquiries@ageukwestminster.org.uk



Tamil Translation:

விக்டோரியா மருத்துவ மையம்

நோயாளி பங்கேற்பு குழு நிகழ்வு "நினைவிழப்பு"

PPG நிகழ்வின் அறிக்கை - செவ்வாய், 6 பிப்ரவரி 2024
VMC குழு அறையில் நடைபெற்றது.

ஒரு குழு பேச்சாளர்கள் நினைவிழப்பின் காரணங்கள், தாக்கங்கள் மற்றும் ஒரு நோயாளி அல்லது பராமரிப்பாளராக நாம் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றிய ஆலோசனைகளை வழங்கினர்.

பேச்சாளர்கள்:

- டாக்டர் அங்கஸ் கெனெடி – நரம்பியல் ஆலோசகர், செல்சி & வெஸ்ட்மின்ஸ்டர் மருத்துவமனை
- பிரெட் மேரட் – உரிமையாளர் மற்றும் இயக்குனர், ஹோம் இன்ஸ்டெட், வெஸ்ட்மின்ஸ்டர் (மனநோயாளிகளுக்கு வீட்டிலேயே பராமரிப்பு சேவைகள் வழங்கும் நிறுவனம்)
- ஹன்னா முன்ஸ் – ஓப்பன் ஏஜ் மூத்த மைய ஒருங்கிணைப்பாளர், தெற்கு வெஸ்ட்மின்ஸ்டர்

நினைவிழப்பு – காரணங்கள் மற்றும் தீர்வுகள்

டாக்டர் கெனெடி நிகழ்வை தொடங்கி நினைவிழப்பு பல காரணங்களால் ஏற்படலாம் என்று விளக்கினார். சில நேரங்களில் இது மனஅழுத்தத்தால் ஏற்படுகிறது, அவ்வாறு இருந்தால் மனஅழுத்தத்தை குறைப்பதன் மூலம் இதை சமாளிக்கலாம். ஆனால் சில சமயங்களில், மூளையை பாதிக்கும் நரம்பியல் பிரச்சினைகள் நினைவிழப்பை ஏற்படுத்தலாம். இதுபோன்ற நிலைமைகள் "மதிபெருமையின்மை நோய்கள்" (Dementia) என அழைக்கப்படுகின்றன.

அல்சைமர் (Alzheimer's) என்பது நினைவிழப்பிற்கான முக்கியமான காரணமாகும். இது மூளையில் அமிலாய்டு (Amyloid) எனப்படும் நச்சுப்பொருள் தேங்குவதால் மூளையின் செல்களை பாதிக்கிறது. இது குறுகிய கால நினைவிழப்பாக தொடங்கி, சீரான செயல்களை செய்ய முடியாமல் போகும் நிலைக்கு கொண்டு செல்கிறது.

அல்சைமர் நோயால் பாதிக்கப்படுவோர் எதிர்கால முடிவுகளை நேரமாக மேற்கொள்வது அவசியம். நீங்கள் நம்பும் இரண்டு நபர்களுக்கு



"நிலையான அதிகார ஆவணம்" (LPA – Lasting Power of Attorney) வழங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இது உங்கள் நிதி மற்றும் மருத்துவ பராமரிப்பை பாதுகாக்க உதவும். நிதி மற்றும் பராமரிப்பு முடிவுகளை மேற்கொள்வதற்காக வேறு யாராவது நீதிமன்ற அனுமதி பெற வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால், தற்போதைய நிலைமையில் அது இரண்டு ஆண்டுகள் வரை ஆகலாம்.

LPA வைக்க, நீங்கள் மருத்துவரின் உதவியை தேவைப்படாது; ஆன்லைன் மூலம் நீங்கள் தானாகவே செய்யலாம். ஆனால், இது சட்டபூர்வமாக செல்லுபடியாக இருக்க, நீங்கள் சட்ட ஆலோசனை பெற பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. (இது குறித்த கூடுதல் தகவலுக்கு Age UK என்பதை தொடர்புகொள்ளலாம்.)

நினைவிழப்பு மற்றும் வாகன ஓட்டம்

நாற்பது மற்றும் எண்பது வயதிற்குள் உள்ள **முப்பது சதவீதம்** பேர் அல்ஸைமர் நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். வாகன ஓட்டுதல் பற்றிய சட்டங்களைப் பொருத்தவரை, அல்ஸைமர் நோய் உள்ளவர்கள் தங்கள் உரிமத்தை புதுப்பிக்கும் போது அதை அறிவிக்க வேண்டும். மருத்துவர்கள் பெரும்பாலும் வாகன ஓட்டத்தை நிறுத்த பரிந்துரைக்க விரும்பமாட்டார்கள், ஏனெனில் அது மனச்சோர்வு மற்றும் தனிமைப்படுத்தலுக்கு வழிவகுக்கும்.

நினைவிழப்பை தடுக்க அல்லது குறைக்க முடியும் வழிகள்

நினைவிழப்பை தடுக்கும் அல்லது அதன் வேகத்தை குறைக்கும் சில செயல்பாடுகள்:

- உடல்பரிசோதனை மற்றும் உடற்பயிற்சி
- ஆரோக்கியமான உணவு
- மது குடிப்பதை தவிர்த்தல்
- சமூக இடம்பிரவேசம் மற்றும் மக்களுடன் கலந்துரையாடல்

நோய் முன்னேறும்போது, பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்படுவதற்கும் மனச்சோர்வை அடைவதற்கும் வாய்ப்புள்ளது. அவர்கள் தங்களின் வழக்கமான செயல்களை தொடர உதவுங்கள், அவர்களை உற்சாகப்படுத்துங்கள், ஆதரவு கொடுங்கள்.

ஆதரவுப் பயன்பாடுகள்

Open Age செயல்பாடுகள்

இது **50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கான** சமூக மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளை வழங்கும் தொண்டு நிறுவனம். நினைவிழப்பு பிரச்சினை



உள்ளவர்களும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களும் இதில் கலந்து கொள்ளலாம்.

தொடர்புக்கு: **ஹன்னா முன்ஸ்** – 020 4516 9969
கேரர் ஆதரவு திட்டம் – carersFmeforme@openage.org.uk

Home Instead – வீட்டிலேயே பராமரிப்பு

இவர்கள் தெற்கு வெஸ்ட்மின்ஸ்டர் மற்றும் பிம்லிகோ பகுதிகளில் **வீட்டிலேயே மருத்துவ பராமரிப்பு, லைவ்-இன் பராமரிப்பு மற்றும் நினைவிழப்பு பராமரிப்பு** வழங்குகின்றனர்.

தொடர்புக்கு:

- **பிரெட் மேரட்** – 020 3701 2682
- மொபைல்: 078 1065 5450
- இணையதளம்: www.homeinstead.co.uk/westminster

Age UK Westminster – LPA சேவை

LPA என்பது, மனநிலை மாறும் முன்பே, உங்கள் நம்பிக்கையான நபர்களை **உங்கள் நிதி மற்றும் மருத்துவ முடிவுகளை மேற்கொள்ள அதிகாரப்படுத்தும் சட்ட ஆவணம்** ஆகும்.

அவர்கள் ஒரு **முழுமையான வழிகாட்டல் சேவையை** வழங்குகின்றனர், மற்றும் ஆவணங்களை சரியாக சமர்ப்பிக்க உதவுவர்.

தொடர்புக்கு: enquiries@ageukwestminster.org.uk

இது நினைவிழப்பு குறித்த முக்கியமான தகவல்களை வழங்கிய ஒரு பயனுள்ள நிகழ்வாக அமைந்தது. அனைவரும் தனது எதிர்காலத்தை திட்டமிட்டு பாதுகாக்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.



Telugu Translation:

విక్టోరియా మెడికల్ సెంటర్

పేటెంట్ పార్టీసిపేషన్ గ్రూప్ ఈవెంట్

"మెమరీ లాస్"

ఫిబ్రవరి 6, 2024 మంగళవారం VMCలోని గ్రూప్ రూమ్‌లో జరిగిన PPG ఈవెంట్ నివేదిక.
జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం యొక్క కారణాలు మరియు ప్రభావాలు మరియు దానిని నిర్వహించడానికి మనం తీసుకోగల చర్యల గురించి స్పెకర్ల ప్యానెల్ సలహా ఇచ్చింది.

డాక్టర్ అంగస్ కెన్నెడీ కన్సల్టెంట్ న్యూరాలజిస్ట్ చెల్సియా & వెస్ట్మిన్స్టర్ హాస్పిటల్

ఫ్రెడ్ మైరెట్ యజమాని మరియు డైరెక్టర్, హోమ్ ఇన్‌స్టెడ్, వెస్ట్మిన్స్టర్, ఇది డిమెన్షియాతో నివసించే వ్యక్తులకు మద్దతు ఇవ్వడానికి వివిధ రకాల గృహ సంరక్షణ సేవలను అందిస్తుంది.

హన్నా మున్స్ ఓపెన్ ఏజ్ సీనియర్ సెంటర్ కో-ఆర్డినేటర్, సాత్ వెస్ట్మిన్స్టర్

డాక్టర్ కెన్నెడీ ఈ ఈవెంట్‌ను ప్రారంభించారు, జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం వివిధ కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చని, కొన్ని ఆందోళన ఫలితంగా సంభవించవచ్చని, ఈ సందర్భంలో ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం ద్వారా దీనిని తగ్గించవచ్చని వివరించారు. ఇతర సందర్భాల్లో జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం మెదడును ప్రభావితం చేసే నాడీ సంబంధిత సమస్యల వల్ల మరియు ఒక వ్యక్తి గుర్తుంచుకోగల లేదా నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యం వల్ల సంభవిస్తుంది. ఈ రకమైన మెదడు రుగ్మతకు సాధారణ పదం demenFa అయినప్పటికీ అతను ఈ పదం పట్ల తనకున్న అయిష్టతను వ్యక్తం చేశాడు. అల్జీమర్స్ అనేది అత్యంత సాధారణమైన demenFa రకం, రెండవ అత్యంత సాధారణమైనది వాస్కులర్ demenFa మరియు అనేక అరుదైన పరిస్థితులు ఉన్నాయి.

అమిలాయిడ్ అనే విషపూరిత ప్రోటీన్ పేరుకుపోవడం వల్ల అల్జీమర్స్ వస్తుంది, ఇది మెదడు కణాలను నాశనం చేస్తుంది. ఏదో తప్పు జరిగిందని స్పష్టంగా కనిపించడానికి చాలా సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. నిజానికి

ఇది స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడంగా కనిపిస్తుంది - ఇది కుటుంబం మరియు స్నేహితులకు చికాకు కలిగించవచ్చు మరియు పనిలో ఆందోళన కలిగిస్తుంది - మరియు క్రమంగా వ్యక్తిత్వ మార్పులు, సాధారణ పనులను ఎదుర్కోలేకపోవడం, ముఖ్యంగా ఒక కప్పు టీ తయారు చేయడం వంటి సన్నివేశాలతో సహా, మరియు చివరికి కుటుంబం, స్నేహితులు మరియు రోజువారీ వస్తువుల పేర్లను కోల్పోయి నకిలీ చేయడం వంటి వాటితో మరింత తీవ్రంగా మారుతుంది, ఆ సమయంలో వ్యక్తి తన ఆర్థిక మరియు సంరక్షణను నిర్వహించడానికి LasFng పవర్ ఆఫ్ AYorney (LPA)ని మంజూరు చేయాల్సి ఉంటుంది.

మీ భవిష్యత్తు గురించి త్వరగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి వెనుకాడకండి. ఇద్దరు నమ్మకమైన స్నేహితులతో ఇప్పుడే చట్టబద్ధంగా చెల్లుబాటు అయ్యే LPAని మంజూరు చేయండి. మీకు ఏమి జరిగినా, మీ ఆర్థిక మరియు సంరక్షణ మంచి చేతుల్లోనే ఉంటుందని ఇది మీ భీమా. మీరు



దానిని చాలా ఆలస్యంగా వదిలివేసి మానసిక సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతే, మీరు నిర్ణయం తీసుకోవడంపై నియంత్రణ కోల్పోతారు మరియు మీ తరపున ఎవరైనా మీ 'డిప్యూటీ'గా నియమించబడటానికి ప్రొటెక్టోన్ కోర్టుకు దరఖాస్తు చేసుకోవలసి రావచ్చు. అటువంటి ముగింపు కోసం వైఫై జాబితా ప్రస్తుతం రెండు సంవత్సరాలుగా ఉంది మరియు వేచి ఉండటం మీ సంరక్షణ నాణ్యతపై వినాశకరమైన పరిణామాలను కలిగిస్తుంది. ప్రశ్నలకు సమాధానంగా, మీకు GP LPA మంజూరు అవసరం లేదని ప్యానెల్ నిర్ధారించింది, మీరు దీన్ని ఆన్లైన్లో చేయవచ్చు కానీ అది చెల్లుబాటు అవుతుందో లేదో నిర్ధారించుకోవడానికి మీరు చట్టపరమైన సలహా పొందాలని సూచించారు. (ఈ నివేదిక చివరిలో Age UK సేవను చూడండి)

70 మరియు 80 ఏళ్లలో దాదాపు ముప్పై శాతం మంది అల్జీమర్స్‌తో బాధపడుతున్నారని గమనించబడింది. మీకు డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ ఉంటే, దానిని పునరుద్ధరించేప్పుడు మీరు అల్జీమర్స్‌తో బాధపడుతున్నారని ప్రకటించాల్సి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, ఎవరైనా డ్రైవింగ్ మానేయాలని వైద్యులు సిఫార్సు చేయడానికి ఇష్టపడరు ఎందుకంటే ఇది డిప్రెషన్ మరియు ఐసోలాషన్‌కు కారణమవుతుంది.

quesFons కి సమాధానంగా డాక్టర్ కెన్నెడీ మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుతం డెమెన్ఫాకు ఎటువంటి నివారణ లేదు

ఎందుకంటే ఇది వివిధ చికిత్సలు అవసరమయ్యే వివిధ వ్యాధుల వల్ల వస్తుంది, కానీ దాని పురోగతిని నెమ్మదింపజేసే acFons ఉన్నాయి. మీరు మీ స్వంత జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం గురించి ఆందోళన చెందుతుంటే

లేదా మీకు సహాయం అవసరమయ్యే వ్యక్తిని తెలిస్తే, ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే GP ని సంప్రదించడం, రోగ నిర్ధారణ పొందడం మరియు ముందస్తు ప్రణాళికను ప్రారంభించడం.

అల్జీమర్స్ ఆగమనాన్ని నెమ్మదింపజేయడానికి మనమందరం తీసుకోగల acFons లో acFave, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, మద్యపానాన్ని నివారించడం మరియు అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా సామాజికంగా ఉండటం వంటివి ఉన్నాయని ప్యానెల్ అంగీకరించింది.

వ్యాధి పెరుగుతున్న కొద్దీ ప్రజలు ఒంటరిగా మరియు నిరాశకు గురవుతారు. రోజువారీ పనులు చేయడానికి ఇబ్బంది పడుతున్న వారి పట్ల దయతో ఉండండి. వారిని అరవకండి, వారికి సహాయం మరియు స్నేహాన్ని అందించండి. మీ మద్దతుతో వారికి ఇష్టమైన acFviFes లను ఆస్వాదించడానికి వారిని సాంఘికీకరించడానికి మరియు కనెక్ట్ అవ్వడానికి ప్రోత్సహించండి.

ఓపెన్ ఏజ్ కార్యకలాపాలు. ఓపెన్ ఏజ్ సౌత్ వెస్ట్మిన్స్టర్ అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ 50 ఏళ్లు పైబడిన వారికి acFviFes జీవితాన్ని అందిస్తుంది, ఇందులో demenFaతో బాధపడుతున్నవారు మరియు వారి సంరక్షకులు కూడా ఉన్నారు. సౌత్ వెస్ట్మిన్స్టర్‌లోని ఓపెన్ ఏజ్ acFviFes గురించి 020 4516 9969 నంబర్‌లో హన్నా మున్స్ మరియు ఆమె బృందాన్ని సంప్రదించండి మరియు చెల్లించని సంరక్షకుల కోసం వారి టైమ్ ఫర్ మీ ప్రోగ్రామ్ గురించి మరింత తెలుసుకోండి carersFmeforme@openage.org.uk కు ఇమెయిల్ ద్వారా లేదా 202 4516 9976 కు కాల్ చేసి సంరక్షకుల acFviFes మరియు ouFngs యొక్క పూర్తి జాబితాను పొందండి.

హోమ్ ఇన్స్టెడ్ సౌత్ వెస్ట్మినిస్టర్ మరియు పిమ్లికోలోని వివిధ ఛారిటెబుల్ కలిసి పనిచేస్తుంది. వ్యక్తులు సురక్షితమైన మరియు సుపరిచితమైన పరిసరాలలో సంతృప్తికరమైన జీవితాలను గడపడానికి వీలుగా ఇంటి చుట్టూ హోమ్ కేర్, లివ్-ఇన్ కేర్, డెమెన్ఫా కేర్ మరియు ఇతర సహాయాన్ని అందిస్తుంది. మీకు £23,250 కంటే తక్కువ విలువైన ఆస్తులు ఉంటే తప్ప NHSలో సామాజిక సంరక్షణ అందుబాటులో ఉండదు మరియు సంరక్షణ ఎల్లప్పుడూ చర్చకు సులభమైన అంశం కాదు. డ్రెడ్ మారియల్ మరియు అతని బృందం



demenFaతో నివసించే వారి కోసం సమాచారం, కరుణతో కూడిన ఎంపిక చేసుకోవడంలో మీకు సహాయం చేయడానికి ఉన్నాము.

సంప్రదింపు వివరాలు: ఇమెయిల్: fred.mairet@homeinstead.co.uk టెల్: 020 3701 2682 mob 078 1065

5450 వెబ్ సైట్: www.homeinstead.co.uk/westminster

60 మరియు 70 మంది యెండిలు ఉన్నారు. డజన్ల కొద్దీ అదనపు కుర్చీలను ఏర్పాటు చేసినందుకు VMCలోని బ్యాక్ రూమ్ అబ్బాయిలకు మేము చాలా కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాము. meeFng 7.15కి ముగిసింది.

ఏజ్ UK వెస్ట్ మినిస్టర్ పూర్తి LPA సేవను అందిస్తుంది, ఇది మొత్తం ప్రక్రియ ద్వారా మిమ్మల్ని మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది.

శాశ్వత అధికారాల అటార్నీలు చట్టపరమైన పత్రాలు, ఇవి మీకు మానసిక సామర్థ్యం ఉన్నప్పటికీ, మీ ఆరోగ్యం మరియు ఆర్థిక విషయాల గురించి నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతే, మీరు వాటిని మీరే తీసుకునే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతే, విశ్వసనీయ ప్రైయమైన వ్యక్తి(ల)ను నియమించుకోవడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తాయి. మీ వయస్సు ఏమైనప్పటికీ, మీ భవిష్యత్తును పరిగణనలోకి తీసుకోవడం మరియు మీరు విశ్వసించే వ్యక్తికి పవర్ ఆఫ్ అటార్నీని మంజూరు చేయడానికి ఇప్పుడే సమయం తీసుకోవడం ముఖ్యం. ముఖాముఖి సందర్శనతో ప్రక్రియ ద్వారా మిమ్మల్ని మార్గనిర్దేశం చేయడానికి మరియు అన్ని పత్రాలను పబ్లిక్ గార్డియన్ కార్యాలయానికి సరిగ్గా సమర్పించేలా చూసుకోవడానికి మేము ఇప్పుడు ఒక సేవను అందిస్తున్నాము. ఇది

చెల్లింపు సేవ, మరింత తెలుసుకోవడానికి దయచేసి మమ్మల్ని సంప్రదించండి, డిస్కాంట్లు వర్తిస్తాయి.

మరిన్ని వివరాలకు ఈమెయిల్: enquiries@ageukwestminster.org.uk



Urdu Translation:

وڪٽوريہ ميڊيڪل سينٽر

پيٽنٽ شرڪت گروپ ايونٽ

"يادداشت کی کمی"

ايونٽ کی رپورٽ. ايڪ پينل PPG کے گروپ روم میں منعقدہ VMC منگل 6 فروری 2024 کو

مقررین نے يادداشت کی کمی کے اسباب اور اثرات کے بارے میں مشورہ دیا اور ہم کیا کر سکتے ہیں۔

يا ديکھ بهال کرنے والے کے طور پر اس کا انتظام کریں۔ paFent ايک

ڊاڪٽر اينگس کينيڊي ڪنسلٽنٽ نيورولوجسٽ چيلسي اور ويسٽ منسٽر هسپتال

کے مالک اور ڊائريڪٽر، هوم اس کے بجائے، ويسٽ منسٽر، جو مختلف قسم کی چیزیں فراهم کرتا ہے۔ FRED MAIRET

کے ساتھ رہنے والے لوگوں کی مدد کے لیے گھریلو نگہداشت کی خدمات۔ demenFa

بننا منس اوپن ايچ سينئر سينئر کوارٽينيئر، ساؤتھ ويسٽ منسٽر

ڊاڪٽر کينيڊي نے یہ بتائے ہوئے تقريب کا آغاز کیا کہ يادداشت کی کمی کا سراغ مختلف اقسام سے لگایا جا سکتا ہے۔

اسباب، اضطراب کے نتیجے میں کچھ ايم ايس، ایسی صورت میں اس سے نمٹنے کے ذریعے اس کا خاتمہ کیا جا سکتا ہے۔

تناؤ دوسری صورتوں میں يادداشت کی کمی دماغ اور دماغ کو متاثر کرنے والے اعصابی مسائل کی وجہ سے ہوتی ہے۔

کسی شخص کی یاد رکھنے یا فیصلے کرنے کی صلاحیت۔ اس قسم کے دماغ کے لیے چھتری کا لفظ

ہے حالانکہ اس نے اس لفظ سے اپنی ناپسندیدگی کا اظہار کیا۔ الزائمر سب سے زیادہ ہے۔ demenFa ڊس آرٽر

ہے اور وہاں ہیں demenFa کی عام قسم، دوسری سب سے زیادہ عام عروقی demenFa

کئی نایاب کنڊیفونز۔

الزائمر ايک زہريلے پروٽين کی وجہ سے ہوتا ہے جسے امیلائڊ کہتے ہیں جو کہ ايک ياکس اور مار دیتا ہے۔

دماغ کے خلیات۔ یہ واضح ہونے میں کئی سال لگ سکتے ہیں کہ کچھ غلط ہے۔ ابتدائی طور پر

یہ خود کو قلیل مدتی يادداشت کے نقصان کے طور پر پیش کرتا ہے – جو خاندان اور دوستوں کے لیے پریشان کن ہو سکتا ہے۔

کام پر پریشان ہونا - اور آہستہ آہستہ شخصیت کی تبدیلیوں، نااہلی کے ساتھ زيادہ شديد ہو جاتا ہے۔

آسان کاموں سے نمٹنے کے لیے، خاص طور پر ايک کپ چائے بنانا، اور



آخر کار خاندان، دوستوں اور روزمرہ کی چیزوں کے نام کھوئے اور مجلسازی کریں، پر

دینے کی ضرورت ہوگی (LPA) Aorney پاور آف LasFng کس نقطہ پر اس شخص کو فعال کرنے کے لیے

کوئی شخص اپنے مالیات اور دیکھ بھال کا انتظام کرے۔

اپنے مستقبل کے بارے میں جلد فیصلے کرنے میں دیر نہ کریں۔ قانونی طور پر عطا کریں۔

،۔ یہ آپ کی بیمہ ہے کہ آپ کے ساتھ جو بھی ہوتا ہے LPA اب دو قابل اعتماد دوستوں کے ساتھ درست

آپ کے مالی معاملات اور دیکھ بھال اچھے ہاتھوں میں ہوگی۔ اگر آپ اسے بہت دیر سے چھوڑ دیتے ہیں اور ذہنی صلاحیت

کھو دیتے ہیں،

کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ acFng آپ فیصلہ سازی کا کنٹرول کھو دیں گے، اور آپ کی طرف سے کسی کو

waFng میں درخواست دیں۔ ایسے کے لیے ProtecFon اپنے 'نائب' کے طور پر تعینات ہونے کے لیے کورٹ آف

فہرست

واقعہ فی الحال تقریباً دو سال کا ہے اور انتظار کے تباہ کن نتائج ہو سکتے ہیں۔

آپ کی دیکھ بھال کے معیار پر۔ سوالات کے جواب میں، پینل نے تصدیق کی کہ آپ کو ضرورت نہیں ہے۔

ایک جی پی ایل پی اے فراہم کرتا ہے، آپ اسے خود آن لائن کر سکتے ہیں لیکن آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ قانونی

مشورہ لیں۔

(یقینی بنائیں کہ یہ درست ہے۔) (اس رپورٹ کے آخر میں ایچ یو کے سروس دیکھیں)

یہ نوٹ کیا گیا کہ 70 اور 80 کی دہائی کے لگ بھگ 30 فیصد لوگ اس مرض میں مبتلا ہیں۔

الزائمر اگر آپ کے پاس ڈرائیونگ لائسنس ہے تو آپ کو یہ اعلان کرنا ہوگا کہ آپ اس سے متاثر ہیں۔

الزائمر جب اس کی تجدید ہوتی ہے۔ اس کے باوجود، ڈاکٹر سفارش کرنے سے گریزاں ہیں۔

کا سبب بن سکتا ہے۔ isolaFon کہ کسی کو گاڑی چلانا چھوڑ دینا چاہیے کیونکہ یہ ڈپریشن اور

سوالات کے جواب میں ڈاکٹر کینیڈی نے کہا کہ فی الحال ڈیمن ایف اے کا کوئی علاج نہیں ہے۔

کیونکہ یہ مختلف بیماریوں کی وجہ سے ہوتا ہے جن کے لیے مختلف علاج کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن وہاں موجود ہیں۔

جو اس کی ترقی کو سست کر سکتا ہے۔ اگر آپ اپنی یادداشت کے کھو جانے سے پریشان ہیں۔ acFons

کو دیکھیں، تشخیص کرائیں اور GP یا آپ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جسے مدد کی ضرورت ہے، اہم بات یہ ہے کہ

آگے کی منصوبہ بندی شروع کریں

جو ہم سب الزائمر کے آغاز کو کم کرنے کے لیے لے سکتے ہیں۔ acFons پینل نے اتفاق کیا کہ

ہونا، ایک صحت مند غذا، شراب سے پرہیز، اور سب سے بڑھ کر سماجی تعلقات شامل ہیں۔ کے طور پر acFve اس میں

بیماری بڑھنے سے لوگ الگ تھلگ اور افسردہ ہو جاتے ہیں۔ مہربانی فرمائیں

کوئی ایسا شخص جو روزمرہ کے کام کرنے کے لیے جدوجہد کر رہا ہو۔ ان پر چیخیں مت، انہیں مدد کی پیشکش کریں اور



سے لطف اندوز ہونے کے لیے acFviFes دوستی ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ سماجی بنائیں اور ان کے پسندیدہ رابطہ کریں۔

آپ کی حمایت

- چیریٹی اوپن ایج ساؤتھ ویسٹ منسٹر چیمپینز کے لیے ایک بہترین زندگی ہے۔ ac*vi*es اوپن ایج

، کی ایک وسیع رینج میں حصہ لینے کا موقع فراہم کرتا ہے acFviFes سے زائد لوگوں کو 50

اور اس سے رابطہ کریں۔ Hannah Munns ڈیمن ایف اے میں مبتلا افراد اور ان کی دیکھ بھال کرنے والوں سمیت۔

کے بارے میں 9969 4516 020 پر ٹیم اور مزید معلومات حاصل کریں۔ acFviFes ساؤتھ ویسٹ منسٹر میں اوپن ایج

ای میل کے ذریعے بلا معاوضہ دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے ان کے ٹائم فار می پروگرام کے بارے میں

یا دیکھ بھال کرنے والوں کی مکمل فہرست حاصل کرنے کے لیے 202 careersFmeforme@openage.org.uk 9976 4516 پر کال کریں۔

acFviFes اور ouFngs۔

ہوم اس کے بجائے ساؤتھ ویسٹ منسٹر اور پملیکو میں جاری فیز کی ایک رینج کے ساتھ کام کرتا ہے۔

گھر کی دیکھ بھال، لائیو ان کیئر، ڈیمنفا کیئر اور گھر کے ارد گرد دیگر مدد کو فعال کرنے کے لیے

افراد محفوظ اور مانوس ماحول میں مکمل زندگی گزارنے کے لیے جہاں وہ سب سے زیادہ محسوس کرتے ہیں۔

پر اس وقت تک دستیاب نہیں ہے جب تک کہ آپ کے پاس اس سے کم مالیت کے اثاثے نہ NHS آرام دہ سماجی نگہداشت ہوں۔

اور دیکھ بھال ہمیشہ بحث کے لیے آسان موضوع نہیں ہوتا۔ فریڈ میریٹ اور ان کی ٹیم ہیں۔ £23,250،

آپ کے ساتھ رہنے والے کسی کے لیے باخبر، ہمدردانہ انتخاب کرنے میں مدد کرنے کے لیے

demenFa.

mob 078 1065 ٹیلی فون: 2682 3701 020 fred.mairet@homeinstead.co.uk رابطہ کی تفصیلات: ای میل

5450 www.homeinstead.co.uk/westminster ویب سائٹ

اور 70 کے درمیان بینڈی تھے۔ ہم پر بیک روم کے لڑکوں کا بہت شکریہ ادا کرتے ہیں۔ 60

پر بند ہوا۔ VMC- meeFng 7.15 درجنوں اضافی کرسیاں بنانے کے لیے

سروس پیش کرتا ہے، جو آپ کو پورے عمل میں رہنمائی کرتا ہے۔ LPA ایک مکمل Age UK Westminster

لاسٹنگ پاورز آف اٹارنی وہ قانونی دستاویزات ہیں جو آپ کو قابل بناتی ہیں، جب کہ آپ ابھی بھی ذہنی حالت میں ہیں۔

قابلیت، آپ کی صحت اور مالی کے بارے میں فیصلے کرنے کے لیے قابل اعتماد عزیزوں کو مقرر کرنے کے لیے

معاملات، کیا آپ ان کو اپنے لیے بنانے کی صلاحیت کھو دیں؟ آپ کی عمر کچھ بھی ہو، یہ ہے۔



اپنے مستقبل پر غور کرنا اور کسی کو پاور آف اٹارنی دینے کے لیے ابھی وقت نکالنا ضروری ہے۔
آپ کو اعتماد ہے۔ اب ہم آمنے سامنے ملاقات کے ساتھ اس عمل میں آپ کی رہنمائی کے لیے ایک خدمت پیش کرتے ہیں۔
اور اس بات کو یقینی بنانا کہ تمام کاغذی کارروائی صحیح طریقے سے پبلک گارڈین کے دفتر میں جمع کرائی گئی ہے۔ یہ
سروس کے لیے ادائیگی کی جاتی ہے، مزید جاننے کے لیے براہ کرم ہم سے رابطہ کریں، چھوٹ لاگو ہوتی ہے۔
مزید معلومات کے لیے ای میل پر: enquiries@ageukwestminster.org.uk



