

ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಹಾಗೂ ತಮಗೆ ಖಾಯಿಲೆಯು ಬರುವ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಗೊಳಿಸಿ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಅರವತ್ತರ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಒಂದು ವೇಳೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮರೆವು ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

### ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು ಎಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದು?

ಜಿರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಯ ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬಾರಿಯಾದರೂ ಅವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ತರಬೇತಿಯು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ಸಲಹೆಯ ಕ್ಲಿನಿಕ್ - ಇವರ ಜಂಟಿ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಸಿಗುವ ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ elderly.nimhans@gmail.com ಗೆ ಇ-ಮೇಲ್ ಮಾಡಬಹುದು.

### ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವುದೇ?

ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ, ಬುಧವಾರ ಹಾಗೂ ಶನಿವಾರದಂದು ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿನ ಜಿರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ (ಅಂದರೆ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 02.00 ಘಂಟೆಯ ವರೆಗೆ “First Contact OPD For Geriatric clinic” ಗೇಟ್ ನಂಬರ್ 1, ರೂಮ್ ನಂ 903ರಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಇರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತುರ್ತು ಸೇವೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞ ಮನೋವೈದ್ಯರ ತಂಡದಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು elderly.nimhans@gmail.com ಗೆ ಇ-ಮೇಲ್ ಮಾಡಬಹುದು.



ಹಿರಿಯ ಸ್ನೇಹಿ ಕರ್ನಾಟಕ - ನಮ್ಮ ದುರಿ

## ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಸಂಗಾತಿ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮರೆವಿನ ಖಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿ



### ಸಹಯೋಗ



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ

## ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾವುವು?

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೀಲು ನೋವು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಗುವ ಗ್ರಹಿಕೆ, ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸುಮಾರು ಅಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಡತಿ ಅಥವಾ ಗಂಡ ಅಂದರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯು ಅಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೂ ಈ ರೀತಿಯ ಕೆಲವೊಂದು ತೊಂದರೆಗಳು ಇರಬಹುದು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಕೆಲವೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮರೆವು ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಲು ಆಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ತಮಗೆ ಆ ವಿಷಯ ನೆನಪಿಗೆ ಬರದೇ ಇರಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳು ಮರೆತು ಹೋಗಿಬಿಡಬಹುದು.

## ಮರೆವಿನ ಖಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಳೆಯ ಘಟನೆಗಳು ನೆನಪು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಮರೆವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಘಟನೆಗಳು ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತಾ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಯು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ತಾವು ಇಟ್ಟಿದ್ದ ವಸ್ತು ಕಾಣೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು, ಅದನ್ನು ಯಾರೋ

ಗೊತ್ತಿರುವವರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದೂ ಆಪಾದನೆ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕಾಲಕಳೆದಂತೆ ಮರೆವು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ ಬರುವ ದಾರಿ ಕೂಡ ಮರೆತು ಬಿಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರ ಕೂಡ ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಸಮಯದ ಗ್ರಹಿಕೆ, ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಾಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು. ಮಾತನಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು, ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಪದಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬರದೇ ಇರಬಹುದು. ಇದೇ ವೇಳೆ ಹಳೆಯ ಘಟನೆಗಳಾದ ತಮ್ಮ ಮದುವೆ ಇತರೆ ಘಟನೆಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಘಟನೆಗಳು ಮರೆತುಹೋಗಿ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರದೇ ಇರುವುದು. ಮಾತನಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು, ಯೋಚನೆ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅದು ಮರೆವಿನ ಖಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವಿರಬಹುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕೂಡ ಮನೆಯವರ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಮರೆವಿನ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮರೆವಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಲ್ಟೈಮರ್ಸ್ ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ ಖಾಯಿಲೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳಿನ

ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೂ ಮರೆವಿನ ಖಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮರೆವಿನ ಖಾಯಿಲೆ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಮಗುವನ್ನು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಜನರನ್ನು ನೋಡಿದಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೋ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಮರೆವಿನ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬದಲಾವಣೆ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮುಂಗೋಪ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರದೆ ಇರುವ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಪದಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬರದಿರುವುದು, ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಮರೆವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ಮರೆವಿನ ಖಾಯಿಲೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಫ್ರಾಂಟೋ-ಟೆಂಪೋರಲ್ ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

## ಮರೆವಿನ ಖಾಯಿಲೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದೇ?

ಮರೆವಿನ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಹಂತದವರೆಗೆ ಈ ಖಾಯಿಲೆಯ ಗತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.