Information and support

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

ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

A quick introduction to Parkinson's – Punjabi

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਦਾ ਇਕੱਲਿਆਂ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ

ਜੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋਣ। ਇੱਥੇ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਯੂਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਯੂਕੇ ਦੀ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਖੋਜ ਚੈਰਿਟੀ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਰੇਕ ਲਈ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਸਾਡੇ 365 ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸਾਡੀ ਮੁਫ਼ਤ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਵਾਲਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਹਾਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ 'ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ।

ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਸਾਡਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਯੂਕੇ ਵਿਚ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਗਭਗ 145,000 ਹੈ। ਇਹ ਹਰੇਕ 350 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇਕ ਬਾਲਗ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਨਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਤੰਤੂ ਸੈੱਲ ਮਰ ਗਏ ਹਨ। ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਲੋਕ ਹਿੱਲਦੇ ਹੋਏ ਅਚਾਨਕ 'ਫ੍ਰੀਜ਼' ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਾਂ ਦੇ ਹਿੱਲਣ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਫੋਨ ਵਰਤਣਾ, ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਸਿਰਫ ਹਰਕਤ 'ਤੇ ਹੀ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਹਰਕਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥਕਾਵਟ, ਦਰਦ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਬਜ਼।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗੈਰ-ਹਰਕਤ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਜੀਵਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖਿਆ

ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਜਦ ਕਿ ਕੁਝ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਸਪੀਚ ਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਮਾਰੇਗੀ ਨਹੀਂ

ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਹਰ ਘੰਟੇ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਦਿਨ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਹ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਣ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿਈ ਵਾਰ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਸੰਪੂਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ 170 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਯੂਕੇ ਵਿਚਲੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ **0808 800 0303** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਿਵਿਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ, **parkinsons.org.uk/orderingresources** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **0300 123 3689** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਉਹ ਦਿਨ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਤੋਂ ਡਰ ਨਾ ਲੱਗੇ।

Parkinson’s UK
215 Vauxhall Bridge Road
London SW1V 1EJ

ਮੁਫ਼ਤ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ **0808 800 0303** (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤਕ,ਸ਼ਨੀਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ 2 ਵਜੇ ਤਕ)। ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
NGT ਰਿਲੇਅ **18001 0808 800 0303** (ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ, ਟੈਬਲੇਟ, ਪੀਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ)। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **www.ngts.org.uk** ਦੇਖੋ

hello@parkinsons.org.uk
parkinsons.org.uk

Order code: PKL001P

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਜੁਲਾਈ 2019 ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਨਤਮ ਸੰਸਕਰਣਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

Helplines Partnership

© ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਯੂਕੇ, ਜੁਲਾਈ 2019. ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਯੂਕੇ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਦਾ ਆਪਰੇਟਿੰਗ ਨਾਮ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ (258197) ਅਤੇ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ (SC037554) ਰਜਿਸਟਰਡ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ।