

نگہداشت کار کی خود کی دیکھ بہال

انگریزی میں بھی دستیاب ہے | Also available in English

یہ جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے لیے ایک وسیلہ ہے۔ اس کو کینیڈا میں جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے اندر ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے لوگوں کی نگہداشت کاروں کے ساتھ مل کر تیار کیا گیا تھا۔ نگہداشت کار ایک خاندانی رکن، دوست، یا کوئی دوسرا فرد ہو سکتا ہے جو ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے کسی شخص کو مدد فراہم کرتا ہے۔

اس مصدر میں مندرجہ ذیل کے بارے میں معلومات فراہم کی گئی ہے:



نگہداشت کاروں کی خود کی دیکھ بہال کی اہمیت اور اس کی مثالیں۔



اپنا خود کا خیال رکھنے کی اہمیت

اگرچہ بہت سے لوگ جو ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے کسی شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں وہ خود کو نگہداشت کار نہیں سمجھتے، لیکن دیکھ بھال میں ایک شخص کے دیگر کرداروں کے علاوہ مختلف قسم کی ذمہ داریاں شامل ہو سکتی ہیں۔ ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے شخص کی دیکھ بھال کرنا ایک فائدہ مند اور معنی خیز تجربہ ہو سکتا ہے۔ یہ خاندان کے اراکین یا دوستوں کو واپس جوڑنے اور ان کے مابین تعلقات کو کرنے کا موقع فراہم کر سکتا ہے۔ تاہم، دیکھ بھال کرنا مشکل ہو سکتا ہے نیز یہ آپ کے وقت اور وسائل کا مطالبہ بھی کر سکتا ہے۔

خود کی دیکھ بھال کرنے کا مطلب ہوتا ہے اپنی خود کی فلاح و بہبود کی خاطر وقت دینا اور اس کے لئے کوشش کرنا۔ اس میں آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کا خیال رکھنا، نگہداشت کاری سے وقفہ لینا اور مدد حاصل کرنا، نیز تناؤ کو کم کرنے کے لئے سرگرمیاں انجام دینا یا تفریح کرنا شامل ہیں۔

جنوبی ایشیائی کمیونٹی میں، نگہداشت کاری کو اکثر فرض یا ذمہ داری کے طور پر مانا جاتا ہے۔ نگہداشت کے بارے میں خاندان کی توقعات، اور کام، گھر اور خاندان کے درمیان کردار کو متوازن کرنا، نگہداشت کاروں کے لیے تناؤ کا باعث بن سکتا ہے۔ نگہداشت کار اکثر محسوس کرتے ہیں کہ انہیں خود ہی انتظام کرنا چاہیے، اور ہو سکتا ہے کہ وہ اپنی ضروریات کو ترجیح نہ دیں۔ چنانچہ اس سے ان کی جذباتی اور ذہنی صحت متاثر ہو سکتی ہیں۔

یہ تناؤ، اداسی یا افسردگی کے احساسات، اضطراب، اور مغلوب ہونے کے احساس کے طور پر ظاہر ہو سکتا ہے۔ مزید برآں، نگہداشت کاروں کو جسمانی صحت کے مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، بشمول تھکن، بیماریوں کے لیے حساسیت میں اضافہ، اور ہائی بلڈ پریشر جیسی دائمی حالت۔

نگہداشت کاروں نے یہ بھی بتایا کہ جب وہ خود کو وقفہ نہیں دیتے ہیں، تو ان میں صبر کم ہو سکتا ہے اور ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے شخص کی ضروریات کو پورا کرنا ان کے لئے زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔

نگہداشت کاروں کو نہ صرف ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے شخص کی مدد کرنے کی اپنی صلاحیت کو برقرار رکھنے کے لیے بلکہ اپنی صحت کی حفاظت کے لیے بھی اپنی دیکھ بھال کو ترجیح دینی چاہیے۔

خود کی دیکھ بھال کی سرگرمیاں

وقت کی کمی، مسابقتی ذمہ داریوں، اور دوسروں کو اولین ترجیح دینے کی ذمہ داری کے احساس کی وجہ سے نگہداشت کار اکثر اپنی دیکھ بھال کو ترجیح نہیں دیتے ہیں۔ نگہداشت کاروں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ خود سے، اپنے خاندان کے اراکین اور دوستوں، اور صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کے ساتھ ایماندارانہ گفتگو کریں کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں نیز انہیں کس طرح کی مدد کی ضرورت ہے۔

جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے نگہداشت کاروں نے اس بات کا اشتراک کیا کہ نگہداشت کاروں کے لیے خاندان کے افراد، ان کی کمیونٹی اور پیشہ ورانہ خدمات سے تعاون حاصل کرنا ضروری ہے۔ انہوں نے اس بات پر زور دے کر کہا کہ ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے شخص کی ضروریات ڈیمنٹیا کے بڑھنے کے ساتھ بدل جائیں گی، اور نگہداشت کاروں کو خود سے انتظام نہیں کرنا چاہیے۔

پروگراموں اور خدمات کے بارے میں جاننے کے لیے ملاحظہ کریں: forwardwithdementia.ca

نگہداشت کاروں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ خود کی دیکھ بھال کے طریقے تلاش کریں جو ان کے لیے کارآمد ہوں۔ اگلے صفحے میں خود کی دیکھ بھال کی سرگرمیوں کی مثالوں کا خاکہ پیش کیا گیا ہے جس سے ذہنی، جسمانی، جذباتی اور روحانی بہبود کی حمایت ہوتی ہے۔ کچھ مثالوں میں مزید معلومات اور تجاویز کے لیے دیگر وسائل کے لنکس شامل ہیں۔ لنکس اس وسائل کے آخر میں مکمل طور پر درج ہیں۔

جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے نگہداشت کاروں نے اپنے اور ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے شخص دونوں کے لیے تفریح اور "ماحول کو مثبت رکھنے" کی اہمیت کے بارے میں بات کی۔ مثال کے طور پر، موسیقی سننا اور رقص کرنا، کلاسک بالی ووڈ فلمیں دیکھنا، لٹو اور کیرم جیسے روایتی کھیل کھیلنا، دوستوں کے ساتھ گل کاری کرنا، یا پرانی کہانیوں کے بارے میں بات کرنا۔

خود کی دیکھ بہال کی سرگرمیاں



ذہنی تندرستی

- کچھ نیا سیکھنا۔ مشاغل پر وقت گزاریں یا
- **اپنے زیر کنٹرول مسائل کو حل کریں۔** حل کو چھوڑنے میں تقسیم کریں
- آگے کا منصوبہ بنائیں - اپنے لیے اور ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے شخص کے ساتھ۔ مثال کے طور پر، **بیشگی نگہداشت کی منصوبہ بندی**، وصیت کرنا، اور اٹارنی کے اختیارات مقرر کرنا
- غیر موجودگی کی صورت میں ایک **پلان** تیار کریں
- خود آگاہی کو فروغ دینے کے لیے سرگرمیاں کریں جیسے جرنلنگ یا مراقبہ



جسمانی تندرستی

- **صحت مند غذا کھائیں**
- کافی مقدار میں پانی پیئے۔
- **جسمانی** اور جذباتی دونوں فوائد کے لیے باقاعدگی سے ورزش کریں۔
- مناسب **نیند لیں**
- ایسی سرگرمیاں کریں جس سے آپ کو سکون محسوس ہو۔ مثال کے طور پر یوگا، گہری **سانس لینا**، مساج، چہل قدمی، گرم شاور، یا باغبانی
- صحت سے متعلق خدشات کو دور کرنے کے لیے اپنے فیملی ڈاکٹر یا دیگر صحت کی دیکھ بہال کرنے والے دیگر پیشہ وارانہ افراد سے ملیں۔



جذباتی بہبود

- دوستوں اور کنبہ کے ساتھ وقت گزاریں۔
- دوسروں سے مدد طلب کریں اور مدد کی پیشکش قبول کریں۔
- حدود متعین کریں، اور اپنی توانائی کو محفوظ رکھنے کے لیے کچھ درخواستوں پر "نہیں" کہیں۔
- وقفے لینے اور آرام کرنے کے لیے خدمات کا استعمال کریں۔
- دوسروں کے ساتھ احساسات بانٹیں۔ مثال کے طور پر، خاندان اور دوست، نگہداشت کار کے سپورٹ گروپس، یا انفرادی مشاورت



روحانی بہبود

- اپنے عقیدے، مذہبی، یا روحانی طریقوں میں سکون اور طاقت حاصل کریں، جیسے کہ نماز یا مندر/گردوارہ جانا
- اپنی ثقافت اور برادری سے جڑے رہیں
- موجودہ لمحے سے جڑے رہیں۔ ذہن سازی کے طریقوں میں مشغول ہوں۔ مثالیں تلاش کریں **پہاں** اور **پہاں**
- باہر وقت گزاریں۔
- اپنی اقدار پر قائم رہیں اور اس پر غور کریں کہ آپ کے لیے کیا معنی خیز ہے۔

"مجھے وہ کام کرنے کے قابل ہونا پڑے گا جو میں پسند کرتا ہوں... دوڑنا، اپنے پوتے پوتیوں کے ساتھ وقت گزارنا۔ مجھے اپنی ماں کا نگہداشت کار بننے کے لیے یہ چیزیں کرنے کے قابل ہونا پڑے گا۔"

- جنوبی ایشیائی کمیونٹی سے نگہداشت کرنے والا

منسلک وسائل

- "THIS WAY UP" Multilingual Resources - [/https://thiswayup.org.au/coping-and-resilience-tools/multilingual-resources](https://thiswayup.org.au/coping-and-resilience-tools/multilingual-resources)
- /Advance Care Planning Canada - <https://www.advancecareplanning.ca>
- Ready, Set, Plan for Care Partner Absence" (Alzheimer Society) - <https://firstlinkontario.ca/wp-content/uploads/2020/04/FL-Care-Partner-Absence-Form-ENG.pdf>
- /Canada's Food Guide <https://food-guide.canada.ca/en>
- /Canada's 24-Hour Movement Guidelines <https://csepguidelines.ca>
- Free Guided Meditations - <https://www.uclahealth.org/programs/marc/free-guided-meditations/guided-meditations>

ملاحظات

آپ کے پاس اس وسائل کے بارے میں اگر کسی طرح کا کوئی ملاحظہ، انعکاسات یا سوالات ہوں تو ان کو لکھنے کے لیے اس جگہ کا استعمال کریں۔

