

# پروگراموں اور سروسز کے بارے میں جاننا

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 ڈیمینشیا 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 ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے کسی شخص کو مدد فراہم کرتا ہے۔

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



ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص اور نگہداشت کاروں کے لیے پروگرام اور خدمات بشمول طبی خدمات، کمیونٹی پر مبنی خدمات، اور معاون زندگی کے اختیارات



## پروگراموں اور خدمات کا تعارف

پروگرام اور خدمات کمیونٹی میں ایسے وسائل ہیں جن تک ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص اور نگہداشت کار اضافی مدد اور تعاون کے لیے رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ پروگراموں اور سروسز میں طبی خدمات، کمیونٹی پر مبنی خدمات جیسے گھر کی دیکھ بھال، سپورٹ اور فلاح و بہبود کے پروگرام، اور طویل مدتی نگہداشت کے گھر جیسے معاون رہنے والے اختیارات شامل ہو سکتے ہیں۔ ہر ایک کو ذیل میں بیان کیا جائے گا۔

اگرچہ پروگرامز اور سروسز کو مدد کے لیے بنایا گیا ہے، لیکن یہ کوئی معمولی بات نہیں ہے کہ لوگ خدمات تک رسائی سے گریزاں ہوں۔ بہت سی وجوہات ہیں جن کی وجہ سے لوگ ہچکچا سکتے ہیں، بشمول اپنی آزادی ترک کرنے کے بارے میں فکر، اخراجات، "حالات کو خود سے منظم نہ کرنا" کے بارے میں خیالات۔ تاہم، زیادہ تر لوگوں کو لگتا ہے کہ یہ پروگرامز اور سروسز انہیں اپنی آزادی برقرار رکھنے کی اجازت دیتی ہیں۔ ان سروسز کے لیے منصوبہ بندی کرنا بھی ضروری ہے جن کی مستقبل میں ضرورت پڑ سکتی ہے، خاص طور پر چونکہ بہت سے لوگوں کے پاس طویل انتظار کا وقت ہوتا ہے۔

ڈیمینشیا وقت کے ساتھ بڑھتا ہے۔ آج آپ کو جس مدد کی ضرورت ہے وہ مستقبل میں آپ کو درکار تعاون سے مختلف ہو سکتی ہے۔ آپ وقت کے ساتھ اس وسائل پر واپس جا سکتے ہیں کیونکہ آپ کی ضروریات بدلتی رہتی ہیں۔ ڈیمینشیا کے بڑھنے کے بارے میں جاننے کے لیے دیکھیں: [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca)

اس وسائل کو تیار کرنے میں، جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے نگہداشت کاروں نے زبان کی رکاوٹوں کے چیلنجوں کا اشتراک کیا، اور انہوں نے ثقافتی اور زبان کے مخصوص تعاون کی اہمیت پر کی تاکید کی۔

جو ڈیمینشیا بڑھتا ہے، اس بات کا امکان ہے ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے کچھ اشخاص دوسری زبانیں بولنے کی صلاحیت کھو دیں، اور اپنی پہلی زبان بولنے پر واپس جا سکتے ہیں۔ ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص اور وہ نگہداشت کار جو انگریزی نہیں بولتے ہیں انہیں زبان کی رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جس سے پروگرامز اور سروسز کا استعمال مشکل ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، اس بات کا امکان ہے خدمات فراہم کرنے کا طریقہ ثقافتی طور پر مناسب نہ ہو۔ یہ تجویز کی جاتی ہے کہ اپنے ڈاکٹر یا دیگر سماجی نگہداشت فراہم کنندہ سے پوچھیں، مثال کے طور پر، الزائمر سوسائٹی کے سے کہ کیا وہ آپ کے علاقے میں ثقافتی طور پر مخصوص خدمات سے واقف ہیں۔ آپ تنظیموں سے یہ بھی پوچھ سکتے ہیں کہ کیا وہ آپ کی زبان میں خدمات پیش کرتے ہیں، یا کیا وہ آپ کو کسی اور سروس کا حوالہ دے سکتے ہیں۔

ذیل میں ترجمہ شدہ ڈیمنشیا کی معلومات اور ثقافتی طور پر مخصوص خدمات کی کچھ مثالیں ہیں۔ یہ فہرست جامع نہیں ہے نیز یہ تمام صوبوں/علاقوں سے متعلق معلومات فراہم نہیں کرتی ہے، لیکن یہ نگہداشت کاروں کے خیالات اور کچھ سفارشات پیش کرتی ہے جنہوں نے ان وسائل میں اپنا تعاون پیش کیا۔



### جنوبی ایشیائی ڈیمنشیا کی معلومات

• [بنجابی میں ڈیمنشیا کی معلومات](#) کینیڈا کی الزائمر سوسائٹی سے

• [Interacting with Persons with Dementia in South Asian Communities from](#)

[Sheridan College](#) (بنجابی، ہندی)

• [“Dementia, Your Companion Guide”](#) from McGill University (بنجابی)



### جنوبی ایشیائی ڈیمنشیا کی خدمات

• [Alzheimer Society of B.C.'s First Link Dementia Hotline](#) (1-833-674-5003) بنجابی،

اردو اور ہندی میں

• [Apna Health](#) website and phone line (905-366-1010) بنجابی، ہندی اور اردو میں معاونت کے لئے (ON)

• [Finding Your Way](#) بنجابی، اردو، تامل، اور انگلیش میں

• [Indus Community Services](#) (Mississauga, ON)

• [Punjabi Community Health Services](#) (Toronto, ON and Calgary, AB)

## طبی خدمات

فیملی ڈاکٹروں کے لیے ڈیمنشیا کی تشخیص کرنا اور ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے شخص کی دیکھ بھال کا انتظام کرنا عام سی بات ہے۔ تاہم، بعض اوقات ماہرین سے رجوع کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ماہرین میں جراثیم کے ماہر، ماہر نفسیات، یا نیورولوجسٹ شامل ہو سکتے ہیں۔ فیملی ڈاکٹر اور ماہرین نگہداشت کے انتظام میں مدد کے لیے دیگر صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد جیسے نرسوں، پیشہ ورانہ معالجین، غذائی ماہرین یا سماجی کارکنوں کے ساتھ بھی کام کر سکتے ہیں۔

## کمیونٹی پر مبنی خدمات

درج ذیل معلومات میں کمیونٹی پر مبنی خدمات کا جائزہ فراہم کیا گیا ہے جس میں الزائمر سوسائٹی اور گھر اور کمیونٹی سپورٹ سروسز شامل ہیں۔

### الزائمر سوسائٹی

جب کسی کے لئے ڈیمینشیا کی تشخیص ہوتی ہے، تو وہ اور ان کے نگہداشت کار (کاروں) کو ان کی مقامی الزائمر سوسائٹی سے فوری طور پر منسلک ہونا چاہیے۔ الزائمر سوسائٹی کسی بھی قسم کی ڈیمینشیا یا یادداشت کھونے کے ساتھ رہنے والے لوگوں کی مدد کرتی ہے۔

الزائمر سوسائٹی ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص اور نگہداشت کاروں کو ڈیمینشیا کے ساتھ زندگی گزارنے کے تمام پہلوؤں کا انتظام کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ الزائمر سوسائٹی کی طرف سے پیش کردہ خدمات مقام کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں، لیکن ان میں معلومات، تعلیم، صحت اور فلاح و بہبود کے پروگرام، ڈیمینشیا اور/یا نگہداشت کاروں کے لیے مشاورت اور معاون گروپ شامل ہو سکتے ہیں۔ ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص اور نگہداشت کاروں کو لگتا ہے کہ سپورٹ گروپس دوسروں سے ملنے اور سیکھنے کا ایک مددگار طریقہ ہیں جو اسی طرح کے تجربات سے گزر رہے ہیں، اور ساتھ ہی ساتھ یہ دوسروں کو مدد کی پیشکش کرتے ہیں۔

پہلا لنک پروگرام الزائمر سوسائٹی کے ذریعے پیش کردہ ایک پروگرام ہے۔ اس کو ڈیمینشیا کے نئے تشخیص شدہ لوگوں کو جلد از جلد مدد حاصل کرنے میں مدد کرنے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ کوئی بھی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والا فرسٹ لنک کا حوالہ دے سکتا ہے۔

معلومات کے لیے دیکھیں: [The Alzheimer Society of Canada](http://TheAlzheimerSocietyofCanada) آپ اپنے علاقے میں جڑنے کے لیے 8816-616-800-1 پر بھی کال کر سکتے ہیں۔

### ہوم اور کمیونٹی سپورٹ سروسز

ہوم اور کمیونٹی سپورٹ سروسز سے ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص کو گھر میں آزادانہ اور محفوظ طریقے سے رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ہوم اور کمیونٹی کیئر ایجنسیاں صوبائی طور پر فنڈ سے چلنے والی خدمات کو مربوط کرتی ہیں، گرچہ فراہم کی جانی والی خدمات کے تعلق سے ہر صوبہ اور علاقہ اس میں تھوڑا سا مختلف ہوتا ہے۔ کچھ سروسز کا مکمل طور پر احاطہ کیا جاسکتا ہے، کچھ میں فیس کی ضرورت ہو سکتی ہے، اور کچھ سبسڈی پیش کر سکتی ہیں۔

زیادہ تر علاقوں میں، ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والا یا نگہداشت کار خود سے ہی گھر اور کمیونٹی سپورٹ سروسز سے رابطہ کر سکتا ہے، اور اس بات کا تعین کرنے کے لیے تشخیص کی درخواست کر سکتا ہے کہ وہ کن خدمات کے لیے اہل ہیں۔ حوالے کی درخواست کرنے کے لیے آپ اپنے ڈاکٹر یا دوسرے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے بھی بات کر سکتے ہیں۔ خدمات میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہوسکتی ہیں:

### گھر کی دیکھ بھال والی خدمات

- **نرسنگ کیئر:** اس سے ادویات لینے، پٹیاں تبدیل کرنے اور زخموں کو صاف کرنے، یا کسی چوٹ یا صحت کے مسئلے سے صحت یاب ہونے میں مدد ملتی ہے۔
- **پیشہ ورانہ تھراپی:** اس سے روزمرہ کی زندگی کی سرگرمیوں کو آزادانہ اور محفوظ طریقے سے مکمل کرنے کے ساتھ مسائل کو حل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس میں آلات تک رسائی (مثال کے طور پر، واکر یا ذاتی الارم)، اور گھر کے موافقت (مثال کے طور پر، اونچی شاور سیٹ) شامل ہو سکتی ہے۔
- **فزیوتھراپی:** اس سے جسمانی نقل و حرکت، کام اور تندرستی کو بحال کرنے اور برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔
- **اسپیچ لینگویج پیتھالوجی:** یہ مواصلات اور نکلنے کے مسائل کا علاج ہے۔
- **ذاتی نگہداشت:** اس کا مطلب ہوتا ہے روزمرہ کی زندگی کی سرگرمیوں میں مدد، جیسے نہانا، کپڑے پہننا، کھانا، اور دوائیوں میں مدد۔
- **سماجی کام:** اس سے افراد اور خاندانوں کی فلاح و بہبود کو بہتر بنانے اور مشکل حالات کے مطابق ڈھالنے میں مدد ملتی ہے۔ اس میں تعلیم، وسائل، مشاورت، اور کمیونٹی کی دیگر خدمات تک رسائی میں مدد فراہم کرنا شامل ہو سکتا ہے۔
- **غذائی ماہرین کی مدد:** خوراک اور سپلیمنٹس کے ذریعے ضروریات کو پورا کرنے کے لیے غذائیت کا منصوبہ تیار کرنے نیز وزن، خون کے کام اور نکلنے کے خدشات کی نگرانی کرنا میں مدد ملتی ہے۔





### گھر میں کی جانے والی خدمات

- اس کا مطلب ہے: معمول کے گھریلو کاموں جیسے کہ صفائی، کپڑے دھونے، خریداری، بینکنگ اور کھانے کی تیاری میں معاونت۔

### کمیونٹی سپورٹ سروسز

- بالغوں سے متعلق دن کے پروگرام: اس میں کمیونٹی میں رہنے والے بالغوں کے لیے تفریحی اور سماجی سرگرمیاں، کھانے، ذاتی نگہداشت اور گروپ سیٹنگ میں فراہم کی جانے والی بنیادی صحت کی دیکھ بھال کی خدمات شامل ہیں۔

- صحت اور تندرستی کے پروگرامز جیسے ورزش یا گرنے سے بچاؤ کی کلاسز۔

- گھر کی مرمت جیسے لان کی کٹائی، بیلچہ چلانا، یا گھر کی مرمت۔

- کھانے کے پروگرام جیسے کھانے کی ترسیل یا کمیونٹی پر مبنی کھانے کے پروگرام۔



- ان لوگوں کے لیے معاون نقل و حمل کی خدمات جو گاڑی نہیں چلا سکتے، یا جنہیں عوامی نقل و حمل کے لیے معاونت کی ضرورت ہوتی ہے۔

- رضاکارانہ خدمات جیسے سماجی زائرین یا ٹیلی فون چیک۔

- ریسپانڈ کی خدمات جس میں نگہداشت کاروں کو وقفہ لینے کا موقع ملتا ہے۔ گھر، بالغوں کے لئے دن کے پروگرام، یا رات بھر کی مہلت کے مراکز میں ذاتی معاون کارکنان کی طرف سے رسپانڈ کو پیش کیا جاسکتا ہے۔

### جینے سے متعلق تعاون یافتہ اختیارات

- معاون رہنے والے ماحول کے بارے میں معلومات، جیسے ریٹائرمنٹ ہومز یا معاون رہائش۔
- طویل مدتی نگہداشت والے گھروں (یا نرسنگ ہومز، ذاتی نگہداشت کی سہولیات، مسلسل نگہداشت کی سہولیات وغیرہ) کے لیے تشخیص اور درخواستیں



## ہوم اور کمیونٹی سپورٹ سروسز رابطے سے متعلق معلومات

Alberta	البرٹا کی <a href="#">صوبائی ویب سائٹ</a> پر جائیں یا 1-8-1-1 پر فون کریں
British Columbia	برٹش کولمبیا کی <a href="#">صوبائی ویب سائٹ</a> پر جائیں یا 1-8-1-1 پر کال کریں
Manitoba	مانیٹوبا کی <a href="#">صوبائی ویب سائٹ</a> پر جائیں یا 1-2-1-1 پر کال کریں
New Brunswick	البرٹا کی <a href="#">صوبائی ویب سائٹ</a> پر جائیں یا 1-8-1-1 پر فون کریں
Newfoundland Labrador اور	ہر علاقے کے لیے معلومات اور فون نمبرز پانے کے لئے نیو فاؤنڈ لینڈ اور لیبراڈور کی <a href="#">صوبائی ویب سائٹ</a> پر جائیں
Northwest Territories	شمالی مغربی علاقوں کی <a href="#">صوبائی ویب سائٹ</a> پر جائیں یا 1-867-767-9030 پر کال کریں
Nova Scotia	نوا سکوشیا کی <a href="#">صوبائی ویب سائٹ</a> پر جائیں یا 1-800-225-7225 پر کال کریں
Nunavut	نوناوت کی <a href="#">صوبائی ویب سائٹ</a> پر جائیں یا 1-867-975-5941 پر کال کریں
Ontario	اونٹاریو کی <a href="#">صوبائی ویب سائٹ</a> پر جائیں یا 1-310-2222 پر کال کریں
Prince Edward Island	پرنس ایڈورڈ آئی لینڈ کی <a href="#">صوبائی ویب سائٹ</a> پر جائیں یا 1-902-368-6130 پر کال کریں
Québec	کیوبیک کی <a href="#">صوبائی ویب سائٹ</a> پر جائیں یا 1-8-1-1 پر کال کریں
Saskatchewan	ساسکچوان کی <a href="#">صوبائی ویب سائٹ</a> پر جائیں یا 1-306-655-4346 پر کال کریں
Yukon	یوکون کی <a href="#">صوبائی ویب سائٹ</a> پر جائیں یا 1-800-661-0408 پر کال کریں (ext. 5774)

اگر ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے شخص کو اس سے زیادہ دیکھ بھال کی ضرورت ہے جو صوبہ یا علاقہ فراہم کر سکتا ہے، تو اس صورت میں اضافی خدمات نجی طور پر خریدی جا سکتی ہیں۔ اپنے علاقے میں نجی خدمات کی سفارشات کے لیے اپنے مقامی گھر اور کمیونٹی سپورٹ ایجنسی سے رابطہ کریں۔

"میری ماں اپنے دن کے پروگرام میں اپنے وقت سے لطف اندوز ہوتی ہیں۔ تشخیص میں ان کی جلد اندراج کروانے سے انہیں ایسے روابط بنانے کی اجازت دی گئی جس سے بیماری کے بڑھنے کے ساتھ ان کی اور میری مدد ہوگی۔"

-جنوبی ایشیائی کمیونٹی کا نگہداشت کار

## طویل مدتی نگہداشت اور دیگر معاون زندگی کے اختیارات

جوں ڈیمنٹیا بڑھتا ہے، یہ بحث عام ہوجاتی ہے کہ آیا ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے شخص کو گھر میں رہنا چاہیے یا رہنے والے معاون ماحول میں جانا چاہیے۔ ہر صوبہ یا علاقہ دستیاب اختیارات اور ان کے ناموں میں مختلف ہوتا ہے۔ اکثر امداد ایک تسلسل کے ساتھ پیش کی جاتی ہے، جہاں نگہداشت کی مقدار اور قسم بڑھ جاتی ہے کیونکہ اس شخص کو مزید مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ دستیاب سپورٹ کی اقسام میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہو سکتی ہیں:

- ریٹائرمنٹ کمیونٹی کے اندر آزادانہ طور پر رہنا؛
- مزید مدد کے ساتھ معاونت شدہ زندگی گزارنا؛
- طویل مدتی نگہداشت والے گھر (یا نرسنگ ہومز، ذاتی نگہداشت کی سہولیات، مسلسل نگہداشت کی سہولیات وغیرہ) جہاں 24 گھنٹے نرسنگ اور ذاتی نگہداشت کی معاونت پیش کی جاتی ہیں۔

جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے نگہداشت کاروں نے مشترکہ طور پر اسے ترجیح دی ہے، اور بعض اوقات یہ توقع کی جاتی ہے کہ گھر میں ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے شخص کی زیادہ سے زیادہ دیر تک دیکھ بھال کی جائے۔ ثقافت کے لحاظ سے بیٹوں، بیٹیوں یا بہوؤں کے لیے خاص طور پر یہ دیکھ بھال فراہم کرنے کے لیے ذمہ داری کا احساس ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، نگہداشت کاروں نے بتایا کہ بیٹیوں یا بہوؤں سے اکثر توقع کی جاتی ہے کہ وہ گھر سے باہر کام کرنے کے ساتھ ساتھ دیکھ بھال کے کام بھی انجام دیں۔ کچھ حالات میں، ڈیمنٹیا یا حفاظتی خدشات کے ساتھ رہنے والے شخص کی ضروریات اس مدد سے زیادہ ہوتی ہیں جو نگہداشت کار یا گھر اور کمیونٹی کی مدد سے فراہم کی جا سکتی ہے، جس سے اقدام ضروری ہوتا ہے۔



طویل مدتی نگہداشت کے گھر میں منتقل ہونے کے فیصلے کو عام طور پر جنوبی ایشیائی کمیونٹی میں ایک آخری حربہ سمجھا جاتا ہے، اور یہ خاندانوں میں احساس جرم کو بڑھا سکتا ہے۔ ثقافتی طور پر حساس نگہداشت کی کمی کے بارے میں اکثر خدشات ہوتے ہیں، مثال کے طور پر، ثقافتی کھانوں یا عملے کی کمی جو ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے شخص کی زبان بول سکتا ہے۔ تاہم، کچھ طویل مدتی نگہداشت والے گھر رہائشی کی ثقافتی ضروریات، جیسے انفرادی تفریحی پروگرامنگ، روحانی نگہداشت، اور کھانے کے اختیارات کو پورا کرنے کے لیے رہائش فراہم کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ نگہداشت کاروں نے صحت اور سماجی نگہداشت فراہم کرنے والے تجاویز طلب کرنے اور دستیاب اختیارات پر بات کرنے کے لیے گھروں کا دورہ کرنے کی سفارش کی۔

اگرچہ طویل مدتی نگہداشت والے گھر میں منتقلی مشکل ہو سکتی ہے، یہ نگہداشت کاروں کے لیے نگہداشت کے کاموں کے بجائے ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے شخص کے ساتھ تعلقات اور معیاری وقت گزارنے پر توجہ مرکوز کرنے کا موقع فراہم کر سکتا ہے۔

## 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۔

