

تبدیلیوں کو منظم کرنا: مواصلت

Also available in English | انگریزی میں بھی دستیاب ہے

یہ جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے لیے ایک وسیلہ ہے۔ اس کو کینیڈا میں جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے اندر ڈیمنشیا 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 ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے کسی شخص کو مدد فراہم کرتا ہے۔

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



ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص اور نگہداشت کاروں کے لیے بات چیت میں عام تبدیلیاں، اور متعلقہ حکمت عملی



اسپیچ لینگویج تھراپی



مواصلت بات چیت میں کے ساتھ تبدیلیاں

ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص کو اکثر مواصلات کے ساتھ تبدیلیوں کا سامنا ہوتا ہے۔ اس میں الفاظ تلاش کرنے میں دشواری، نام اور دیگر تفصیلات کو یاد رکھنے، دوسرے کیا کہہ رہے ہیں اس کو سمجھنا، یا ان لوگوں کے لیے جو دو لسانی ہیں، اپنی دوسری زبان میں بات چیت کرنے کی صلاحیت کھو دینا۔ ایسی حکمت عملی اور خدمات ہیں جن سے مدد مل سکتی ہے۔

آپ کو جس چیز کا احساس ہو سکتا ہے:

ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص کے لیے حکمت عملی:

نگہداشت کاروں کے لیے حکمت عملی:

صحیح لفظ تلاش کرنے میں دشواری

- عمل کا اشارہ کرنا یا مظاہرہ کرنا۔ مثال کے طور پر، اگر آپ لفظ "ٹوتھ برش" کو نہ یاد کر پارہے ہوں تو اپنے دانت صاف کرنے کا مظاہرہ کرنا۔
- اگر آپ کو صحیح لفظ نہ مل پا رہا ہو تو لفظ کے معنی کے بارے میں بات کرنا۔
- اپنا وقت لیں۔ اگر آپ جلدی محسوس کر رہے ہیں تو الفاظ کے بارے میں سوچنا مشکل ہوتا ہے۔

- اس شخص کو وقت دیں اور صبر کے ساتھ سنیں۔
- "مرکوز شدہ شخص" بنیں انسان کو اس وقت جس چیز کی ضرورت ہو اس کے ساتھ ایڈجسٹ کریں۔ صرف سننا بہتر ہو سکتا ہے یا کسی لفظ کو تجویز کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔
- اس شخص کو درست کرنے سے گریز کریں، جب تک کہ وہ مدد طلب نہ کریں۔

جملے اور سوالات کو دہرانا

- حوالہ دینے کے لیے اکثر پوچھے جانے والے سوالات کے جوابات کو لکھ لیں۔ مثال کے طور پر، "ٹینس منگل کو دوپہر میں ہے۔"
- یادداشت کے آلات کا استعمال کریں۔ مثال کے طور پر، نوٹ بک، کیلنڈرز اور/یا وائٹ بورڈ

- صبر کے ساتھ سوالات کے جواب دیں۔
- اس شخص کو کسی نئے عنوان یا سرگرمی کی طرف لے جانے کی کوشش کریں۔
- مایوس ہونے سے گریز کریں، یا اس شخص کو بتانے سے گریز کریں کہ وہ خود کو دہرا رہے ہیں۔

آپ کو جس چیز کا
احساس ہو سکتا
ہے:

ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے
اشخاص کے لیے حکمت عملی:

نگہداشت کاروں کے لیے حکمت
عملی:

نام یا دیگر اہم
معلومات کو یاد
رکھنے میں
دشواری

- ان لوگوں کے ناموں کی فہرست
لیں جو آپ کے ساتھ کسی تقریب
میں شریک ہوں گے۔
- کسی دوست یا کنبہ کے ممبر سے
آپ کو ان ناموں کو یاد دلانے کو
کہیں۔
- اہم بات چیت کے لیے، جیسے
ڈاکٹر کی تقرری، بحث کے
نکات/سوالات کی فہرست ساتھ
لائیں۔
- نوٹ لکھیں یا پوچھیں کہ کیا آپ
اہم گفتگو ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

- اپنا اور دوسروں کا تعارف پیش
کریں۔ مثال کے طور پر، "آپ کا
پوتا، ارون یہاں ہے"
- اورینٹنگ معلومات کا استعمال
کریں۔ مثال کے طور پر،
"کیلگری میں آپ کی بہن کا
گھر۔"
- اس شخص سے پوچھیں کہ آپ
ان کی مدد کیسے کر سکتے ہیں،
جیسے کہ ملاقاتوں میں نوٹس
لینا۔
- ایسے سوالات سے گریز کریں
جن کو یاد رکھنے کی ضرورت
ہو۔ مثال کے طور پر، "کیا آپ کو
میرا نام یاد ہے؟"

نگہداشت کاروں کے لیے حکمت عملی:

- باقاعدگی سے سماعت کے ٹیسٹ بک کروائیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ سماعت کے آلات پہنے ہوئے ہیں۔
- اس شخص سے آمنے سامنے بات کریں اور نظریں ملائیں۔
- ایک وقت میں ایک موضوع پر توجہ دیں۔
- مختصر، سادہ اور واضح جملے کا استعمال کریں۔
- آہستہ بولیں، اور جواب دینے کے لیے کافی وقت دیں۔
- ہاں/نہیں والے سوالات پوچھیں اور جواب دینے کو آسان بنانے کے لیے محدود انتخاب پیش کریں۔ مثال کے طور پر، "کافی یا چائے؟"
- اپنا پیغام پہنچانے میں مدد کے لیے مثبت غیر زبانی مواصلات کا استعمال کریں۔ مثلاً اشارہ کرنا، چہرے کے تاثرات اور چھونا۔
- منفی جسمانی زبان اور لہجے کے استعمال سے گریز کریں۔

ڈیمنشا کے ساتھ رہنے والے اشخاص کے لیے حکمت عملی:

- چھوٹے گروپوں میں یا ایک ایک کر کے سوشلائز کرنا۔
- اگر آپ سے کسی گفتگو کا ٹریک کھوجائے تو، دوسرے شخص سے کہیں کہ وہ آہستہ بولے یا اپنی بات کو دہرائے۔
- بات چیت سے وقفہ لیں۔
- پس منظر کے شور اور خلل سے پرہیز کریں۔ مثلاً، ٹیلی ویژن کو بند کر دیں۔ اگر آپ کسی سے مل رہے ہوں تو کسی پرسکون جگہ کا انتخاب کریں۔

آپ کو جس چیز کا احساس ہو سکتا ہے:

دوسروں کو سمجھنے یا گفتگو کے ساتھ جاری رہنے میں دشواری

" ڈیمنشا کے ساتھ رہنے والا شخص الفاظ کے معنی بھول سکتا ہے، لہذا ہمیں احساس پر توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہے۔ 'مجھے آپ سے پیار ہے' کا مطلب گلے کے بغیر پورا نہیں ہو سکتا ہے"

- جنوبی ایشیائی کمیونٹی کا نگہداشت کار

آپ کو جس چیز کا
احساس ہو سکتا
ہے:

ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے
اشخاص کے لیے حکمت عملی:

نگہداشت کاروں کے لیے حکمت
عملی:

کسی کی پہلی زبان
میں واپس جانا
(بتدریج یا تیز ہو
سکتا ہے، اور اس
میں دوسری زبان
کا کچھ یا مکمل
نقصان ہو سکتا
ہے)

● اگر بولنا مشکل ہو تو غیر زبانی
مواصلات کا استعمال کریں۔ مثال
کے طور پر، اشارہ کرنا، اشارہ
دینا، یا چہرے کے تاثرات۔

اگر آپ وہ زبان نہ بولتے ہوں،

- اپنے رشتے، بصیرت، اور اس
شخص نیز اس کی ترجیحات کے
بارے میں علم کا استعمال کریں
تاکہ یہ سمجھ سکیں کہ وہ کیا کہہ
رہا ہے۔
- جذبات اور چہرے کے تاثرات کو
پڑھنے کی کوشش کریں۔
- تجاویز دیں، کیونکہ وہ شخص
اب بھی آپ کو سمجھ سکتا ہے۔
مثال کے طور پر، "کیا آپ والد
صاحب کو ڈھونڈ رہے ہیں؟"
- شخص کی پہلی زبان سے کلیدی
الفاظ کو سیکھیں۔
- آن لائن مترجم کا استعمال کریں۔
- تصاویر، علامات اور اشاروں کا
استعمال کریں۔
- صحت یا سماجی خدمات فراہم
کرنے والوں سے پوچھیں کہ کیا
ان کے پاس ایسا عملہ ہے جو اس
شخص کی زبان بولتا ہو فوری
ترجمہ پیش کرتا ہے۔

معاونت اور خدمات

اسپیچ تھراپی اسپیچ لینگویج پیتھالوجسٹ کے ذریعہ فراہم کی جاتی ہے۔ ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے وہ اشخاص جنہیں لفظ تلاش کرنے میں دشواریوں، اپنے آپ کو اظہار کرنے اور دوسروں کو سمجھنے پریشانی ہے انہیں اسپیچ تھراپی سے مدد مل سکتی ہے۔ اسپیچ لینگویج پیتھالوجسٹ دو طرفہ مواصلات کو بہتر بنانے کے لیے نگہداشت کاروں کے ساتھ کام کر سکتے ہیں۔ ریفرل کے بارے میں اپنے فیملی ڈاکٹر سے پوچھیں۔

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۔