

# تبدیلیوں کو منظم کرنا: جذبات اور برتاؤ

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 ہیں:



جذبات اور رویے کے ساتھ عام تبدیلیاں، اور ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص اور نگہداشت کاروں کے لیے متعلقہ حکمت عملی



معاونت اور خدمات بشمول فیملی ڈاکٹر، ادویات، مشاورت، اور رویے سے متعلق معاونت کی خدمات



## جذبات اور رویے کے ساتھ تبدیلیاں

ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے کچھ اشخاص کو اپنے جذبات اور رویے کے ساتھ تبدیلیوں کا تجربہ ہوتا ہے۔ اس میں بلاوجہ سے مایوس یا پریشان ہونا، فکر مند یا اداس محسوس کرنا، ایسی چیزوں کو دیکھنا جو وہاں نہ ہوں، ان چیزوں پر یقین کرنا جو سچ نہ ہوں، یا حوصلہ کھونا شامل ہو سکتے ہیں۔

جیسے جیسے ڈیمنشیا بڑھتا ہے، ایک شخص کو بات چیت کرنے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ نتیجے کے طور پر، وہ اپنی ضرورتوں کا اظہار ایسے الفاظ، افعال یا تاثرات کے ذریعے کر سکتے ہیں جو کنفیوز کرنے والے، سمجھنے میں مشکل یا ان کے معمول کے رویے سے مختلف ہوتے ہیں۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والا شخص جان بوجھ کر مختلف سلوک نہ کر رہا ہو۔ ہو سکتا ہے وہ آپ کو کچھ بتانے کی کوشش کر رہے ہوں جس کو وہ اب وہ الفاظ کے ساتھ نہیں کہہ سکتے۔ مثال کے طور پر، وہ پریشان، اداس، بھوکے، پیاسے، بے چین، درد میں ہوں، یا انہیں ہاتھ روم جانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اگر ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والا شخص اپنے رویے میں اچانک یا مستقل تبدیلیاں دکھاتا ہے، تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے فیملی ڈاکٹر سے بات کریں۔ تبدیلیوں کی طبی وجوہات ہو سکتی ہیں جیسے کہ انفیکشن یا دوائی کے مضر اثرات۔

جذبات اور رویے میں تبدیلیاں منظم کرنے میں دباؤ والے ہو سکتے ہیں۔ ایسی حکمت عملی اور خدمات ہیں جن سے مدد مل سکتی ہے۔ تمام حکمت عملی سب کے لیے کام نہیں کرے گی، اور جو ایک دن کام کر جاتی ہے وہ دوسرے دن کام نہیں کر سکتی۔ حکمت عملی تلاش کریں اور انہیں اپنی صورت حال کے مطابق ڈھالیں۔ نگہداشت کار ان کا مقابلہ کرنے یا وقفہ لینے میں مدد کرنے کے لیے خدمات سے بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ پروگراموں اور خدمات کے بارے میں جاننے کے لیے ملاحظہ کریں:

- [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca)

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:

ضرورت سے زیادہ جلدی مایوس یا پریشان ہونا

- گہری سانس لیں، پرسکون رہنے کی کوشش کریں، اور ضرورت پڑنے پر صورتحال سے وقفہ لیں۔
- اپنے خاندان اور دوستوں سے اس بارے میں بات کریں کہ وہ کس طرح آپ کو مایوس کن حالات کے دوران پرسکون رہنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

- پرسکون ماحول بنائیں اور خلفشار کو کم کریں۔
- گہری سانس لیں اور پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔ مایوس ہونے یا اپنی آواز بلند کرنے سے حالات مزید خراب ہو سکتے ہیں، یہاں تک کہ اگر آپ اس طرح سے ہی بات چیت کرتے تھے۔
- صورت حال سے وقفہ لیں یا ضرورت پڑنے پر مہلت کی خدمات استعمال کریں۔
- جذبات کو تسلیم کریں۔ مثال کے طور پر، "میں دیکھ سکتا ہوں کہ آپ کیوں مایوس ہیں۔"
- "نامناسب" زبان یا قسم کھانے کو نظر انداز کریں۔
- اس شخص کو کسی نئے عنوان یا سرگرمی کی طرف لے جانے کی کوشش کریں۔

"جب ماں منفی موڈ میں ہوتی ہے تو مجھے لگتا ہے کہ انہیں خلفشار سے مدد ملتی ہے۔ وہ "کھانے کی شوقین" ہیں، خاص طور پر مٹھائی، اس لیے میں ان کو اس کی دعوت دیتا ہوں۔ اور ایسا لگتا ہے کہ یہ انہیں پرسکون کرتی ہے۔"

-جنوبی ایشیائی کمیونٹی کا نگہداشت کار

آپ کو جس چیز کا  
احساس ہوسکتا  
ہے:

ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے  
اشخاص کے لیے حکمت عملی:

نگہداشت کاروں کے لیے حکمت  
عملی:

پریشان یا اداس  
محسوس کرنا

- غیر یقینی کے احساسات کو کم کرنے میں مدد کے لیے روزمرہ کا معمول بنائیں اور اس پر قائم رہیں۔
- احساسات، معمولات یا دوسروں سے پوچھے جانے والے سوالات کو لکھنے کے لیے ڈائری یا نوٹ بک کا استعمال کریں۔
- ایسی سرگرمیاں تلاش کریں جو آپ کے مزاج کو بہتر بنائیں اور جن سے آپ کو آرام کرنے میں مدد ملے۔ مثال کے طور پر، ورزش کرنا، فطرت میں رہنا، موسیقی سننا، یا کسی دوست کو فون کرنا۔

- ایک ساتھ مل کر ایک مستقل روزمرہ کا معمول بنائیں۔
- اس شخص سے اس چیز کے بارے میں بات کریں جس سے انہیں راحت محسوس ہوتا ہو۔ مثال کے طور پر، پسندیدہ گانا، دعا، فوٹو البمز دیکھنا اور یاد دلانا، ہاتھ پکڑنا۔
- ماحول کو بدلنے کی کوشش کریں۔ مثال کے طور پر چہل قدمی یا ڈرائیونگ کے لیے جانا، یا کسی ایسی جگہ پر جانا جو اس شخص کو پسند ہو۔
- اگر شخص تھکا ہوا یا مایوس ہو تو سرگرمیوں پر اصرار کرنے سے گریز کریں۔

"ہم اکثر اپنی دادی کے لیے ٹیلی ویژن پر سکھزم کے بھجن (دعائیں) لگاتے ہیں۔ ایک دن نماز پڑھانے والا شخص براہ راست کیمرے کی طرف دیکھ رہا تھا۔ میری دادی اپنی شال سے اپنا چہرہ ڈھانپ رہی تھیں، اور وہ پوچھ رہی تھیں کہ 'آپ کے دادا کہاں ہیں؟ یہ شخص مجھے گھور رہا ہے۔' اس سے ایک ساتھ کمرہ چھوڑنے اور دادا کو فون کرنے کا مشورہ دینے میں مدد ملی۔"

-جنوبی ایشیائی کمیونٹی کا نگہداشت کار

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:

ایسی چیزوں کو دیکھنا جو وہاں نہ ہوں (مثال کے طور پر، دیوار پر کیڑے)، یا ایسی چیزوں پر یقین کرنا جو درست نہ ہوں (مثال کے طور پر، کوئی گھر میں ہے)

● اپنے گھر کی ان چیزوں کی نشاندہی کرنے کے لیے ان کو غلط سمجھا جاسکتا ہے اپنے خاندان کے افراد یا جن لوگوں کے ساتھ آپ رہتے ہیں ان سے بات کریں۔ مثال کے طور پر، اگر پیٹرن کیڑے سے مشابہت رکھتا ہو تو وال پیپر کو تبدیل کرنا۔

- باقاعدگی سے سماعت اور بصارت کے ٹیسٹ کا شیڈول بنانا اور یہ یقینی بنانا کہ عینک اور سماعت کے آلات پہنے ہوئے ہیں۔
- طبی وجوہات کو مسترد کرنے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- پرسکون رہیں۔
- جذبات کو تسلیم کریں اور یقین دہانی پیش کریں۔ مثال کے طور پر، "میں جانتا ہوں کہ آپ پریشان ہیں۔ میں یقینی بناؤں گا کہ دروازہ بند ہے۔"
- اس شخص کو کسی نئی جگہ، یا زیادہ خوشگوار موضوع یا سرگرمی کی طرف لے جانے کی کوشش کریں۔
- بحث کرنے، درست کرنے یا اس شخص کو سمجھانے کی کوشش کرنے سے گریز کریں کہ وہ غلط ہے۔ ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والا شخص جس طرح سے کسی صورتحال کو دیکھتا ہے یا اس کو سمجھتا ہے وہ آپ کے اپنے طریقے سے مختلف ہو سکتا ہے۔

آپ کو جس چیز کا  
احساس ہو سکتا  
ہے:

ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے  
اشخاص کے لیے حکمت عملی:

نگہداشت کاروں کے لیے حکمت  
عملی:

حوصلہ کھونا یا  
کام شروع نہ کرنا

- روزانہ کا معمول بنائیں اور اس پر قائم رہیں۔ ایک بڑا کینڈر یا سفید بورڈ استعمال کریں جسے آپ آسانی سے دیکھ سکتے ہوں۔
- جب آپ اچھی طرح سے آرام کر رہے ہوں تو سرگرمیوں کو شیڈول کرنے کی کوشش کریں۔
- کسی دوست یا خاندان کے ممبر کو اپنے ساتھ سرگرمی یا کام کرنے کو کہیں۔
- نئی سرگرمیاں آزمائیں، چاہے آپ کو ان کے بارے میں یقین نہ ہو۔

- کام شروع کرنے میں اس شخص کی مدد کریں۔
- ایک وقت میں ایک ہی ہدایت فراہم کریں۔ مثال کے طور پر، "یہ جاگنے کا وقت ہے"، بجائے اس کے کہ "آپ کو بستر سے باہر نکلنے اور ناشتے سے پہلے نہانے کی ضرورت ہے"۔
- محدود انتخاب پیش کریں۔ مثال کے طور پر، "آپ نیلی شال پہننا پسند کریں گے یا ہری شال؟"
- کام کے مثبت پہلوؤں پر زور دیں۔ مثال کے طور پر، "ہمیں فرش جھاڑنا چاہیے تاکہ ہمارے مہمانوں کے لئے گھر صاف رہے"۔
- اس شخص کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ان سرگرمیوں میں حصہ لے جس سے وہ لطف اندوز ہوں، اور اگر ممکن ہو تو ان کے ساتھ شرکت کریں۔
- پروگراموں اور خدمات کے بارے میں جاننے کے لیے ملاحظہ کریں:

- [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca)

## معاونت اور خدمات

اگر آپ کو اس بارے میں تشویش ہے کہ آپ یا آپ کے دوست یا خاندانی ممبر کیسا محسوس کر رہے ہیں تو اپنے فیملی ڈاکٹر یا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے دیگر افراد سے بات کریں۔ وہ موڈ کے خدشات کو دور کرنے کے لیے مشاورت یا دوائی کے اختیارات پر تبادلہ خیال کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے طرز زندگی میں بھی ایڈجسٹمنٹ کر سکتے ہیں جس سے آپ کا موڈ بہتر ہو سکتا ہو۔ امید رکھنے اور اچھے سے جینے سے متعلق غیر طبی حکمت عملیوں کے لیے ملاحظہ کریں: [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca)

رویے سے متعلق معاونت کی خدمات لوگوں کو طرز عمل میں تبدیلیوں کو منظم کرنے کے لیے حکمت عملی تیار کرنے میں مدد کرتی ہیں جو ڈیمینشیا کے بڑھنے کے ساتھ رونما ہو سکتی ہیں۔ معلومات کے لیے اپنے فیملی ڈاکٹر یا الزائمر سوسائٹی کے معاون عملے 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۔

