

تبدیلیوں کو منظم کرنا: یادداشت اور سوچ

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 ہے:



یادداشت اور سوچ کے ساتھ عام تبدیلیاں، اور ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص اور نگہداشت کاروں کے لیے متعلقہ حکمت عملی



معاونت اور خدمات جیسے ادویات اور سنجشتھاناتمک تھراپی



یادداشت اور سوچ کے ساتھ تبدیلیاں

یادداشت اور سوچ کے ساتھ مشکلات ڈیمینشیا کی کئی اقسام کی عام علامات ہیں اور ان میں یاد رکھنے، توجہ مرکوز کرنے، مسئلہ حل کرنے، منصوبہ بندی کرنے اور فیصلہ کرنے میں دشواری شامل ہوسکتی ہے۔ یہ تبدیلیاں روزمرہ کی سرگرمیوں، جیسے کہ میعاد پر نظر رکھنا، کمیونٹی میں گھومنا پھرنا، کھانا بنانا، کپڑے پہننا، مالی معاملات کا انتظام کرنا، یا گھر کی حفاظت کو مزید مشکل بنا سکتی ہیں۔ کچھ ایسی حکمت عملی، علاج اور دوائیں ہیں جن سے مدد مل سکتی ہے۔

آپ کو جس چیز کا احساس ہوسکتا ہے:

ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص کے لیے حکمت عملی:

نگہداشت کاروں کے لیے حکمت عملی:

صحیح وقت پر کام کرنے کو بھول جانا

- یاد دہانی کا نظام استعمال کریں، جیسے کہ الارم گھڑی یا فون کا الارم۔
- یاد دہانیاں ترتیب دینے کے لیے ورچوئل اسسٹنٹ، جیسے گوگل اسسٹنٹ یا ایمیزون کا الیکسا استعمال کریں۔ مثال کے طور پر، "الیکسا، میرے لیے ہر روز شام 4 بجے دوا لینے کے لیے ایک یاد دہانی مقرر کریں۔"
- ذاتی طور پر یا فون کے ذریعے، کسی سے آپ کو کام یاد دلانے کو کہیں۔
- دواؤں کے لیے بلسٹر پیک کے بارے میں اپنے فارماسسٹ سے بات کریں، یا خودکار گولی ڈسپنسر پر غور کریں۔

- یاد دہانی کے نظام کو ترتیب دینے میں مدد کریں۔
- ایک ساتھ مل کر ایک مستقل روزمرہ کا معمول بنائیں۔
- کاموں کو ترتیب دیں۔ مثال کے طور پر، کپڑے دھونے والی ٹوکری باہر چھوڑ دیں، یا برتن دھونے کے لیے سنک کو پانی سے بھر دیں۔ ضرورت کے مطابق یاد دہانیاں کرائیں۔
- چیزوں کے بھولنے کی صورت میں مایوسی کا شکار ہونے سے گریز کریں۔

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:

کاموں کے دوران کنفیوژن کا شکار ہونا یا توجہ کا ہٹنا

- بہت سے لوگوں کو لگتا ہے کہ وہ صبح کے وقت بہترین سوچتے ہیں۔ جب آپ آرام کر رہے ہوں تو سرگرمیوں کو شیڈول کرنے کی کوشش کریں۔
- ڈھیر سارے کام کرنے کے بجائے ایک وقت میں ایک کام کریں۔
- جس کام کو آپ کر رہے ہیں اس کے لیے ایک چیک لسٹ کا استعمال کریں، اور ان مراحل کو مکمل کرتے ہی نشان زد کریں۔
- کام کرتے وقت اس کو اپنے دماغ میں یا اونچی آواز میں دہرائیں۔ مثال کے طور پر، "باورچی خانے سے نسخہ حاصل کریں۔"
- کاموں کے درمیان وقفہ لیں یا آرام کریں۔

- ایک وقت میں ایک کام یا ہدایات پر توجہ مرکوز کریں۔
- صبر سے کام لیں اور حوصلہ افزائی کریں۔
- اس شخص سے پوچھیں کہ کیا اسے شروع کرنے سے پہلے مدد کی ضرورت ہے۔
- زیادہ کام دینے سے گریز کریں، کیونکہ یہ مایوسی کا سبب ہو سکتا ہے نیز اس شخص کے لئے صلاحیتوں سے محرومی کا سبب ہو سکتا ہے۔ کاموں کو فردا کرنے کے بجائے ایک ساتھ کریں۔

اپوائنٹمنٹس (ملاقاتوں) پر نظر رکھنا

- اپوائنٹمنٹس پر نظر رکھنے کے لیے ڈے پلانر، کیلنڈر یا اپنا فون استعمال کریں۔
- میموری ایڈز کا استعمال کریں جو دیکھنے میں آسان ہیں، جیسے فرج پر ایک بڑا کیلنڈر، ایک وائٹ بورڈ، اور ایک بڑی ڈسپلے گھڑی۔
- ٹیکسٹ یا فون اپوائنٹمنٹ ریمائنڈرز وصول کرنے کے لیے کہیں۔

- ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والا شخص کو ان کی میموری ایڈز کو اکثر دیکھنے کے لیے کہیں۔
- یاددہانی فراہم کریں اور ملاقات کی تیاری میں اس شخص کی مدد کریں۔

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:

اشیاء کو کھونا یا
بھول جانا

- اہم اشیاء کے لیے جگہوں کا تعین کریں جیسے کہ "بٹوے" کا لیبل لگا ہوا ٹوکری۔
- گھر میں موجود الماریوں، درازوں اور ڈبوں پر لیبل لگائیں۔
- آسانی سے کھو جانے والی اشیاء کو منسلک کرنے کے لیے چھوٹے الیکٹرانک ٹیگ کا استعمال کریں۔
- چمکدار رنگ کے شیشوں کے پٹے، کلیدی لینیارٹز اور فون کیسز استعمال کریں۔
- باہر جانے کے لیے ضروری چیزوں کی فہرست کو سامنے والے دروازے کے قریب رکھیں۔
- اہم دستاویزات اور بینک کارڈز کی کاپیاں بنائیں۔
- پاس ورڈ مینیجر کا استعمال کریں، جو کہ تمام آن لائن پاس ورڈز کو ذخیرہ کرنے کے لیے سافٹ ویئر کا ایک محفوظ حصہ ہے۔

- گھر میں بے ترتیبی یا غیر ضروری اشیاء کو کم کرنے کے لیے مل کر کام کریں۔
- اس شخص کو اشیا کو محدود جگہوں پر رکھنے کا اشارہ کریں۔
- اہم چیزوں جیسے کہ چابیاں، شیشے اور سماعت کے آلات کے اسپینرز رکھیں۔

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:

- ان جگہوں پر جانے اور آنے کی مشق کریں جہاں آپ اکثر جاتے ہیں۔
- چلتے وقت نیویگیشن ایپ کے نقشہ کا استعمال کریں۔
- اپنی ذاتی تفصیلات (پتہ اور اہم فون نمبر) اپنے ہٹوے یا پرس میں رکھیں۔ طبی شناختی کڑا پہننے کے بارے میں غور کریں۔
- اپنے فون پر 'رائیڈ شیئر' ایپ سیٹ اپ کریں۔ اگر آپ کھو جاتے ہیں، تو ایپ کو آپ کا مقام معلوم کرنے، ڈرائیور کو کال کرنے، اور ڈرائیور کو آپ کو گھر لے جانے کی ہدایت کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو پکا معلوم نہ ہو کہ اسے کیسے ترتیب دیا جائے تو خاندان کے کسی رکن یا دوست سے مدد کے لیے کہیں۔
- لوگوں کو احتیاط سے آگاہ کرنے کے لیے ڈیمنشیا کارڈ پرنٹ کرنے پر غور کریں کہ آپ کو ان کی مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

- طبی شناختی کڑا خریدنے پر تبادلہ خیال کریں۔
- تحقیق کریں کہ کیا کمزور افراد کی رجسٹری، جیسے کہ مقامی پولیس سے وابستہ، آپ کے علاقے میں دستیاب ہے۔

برادری میں داخل
ہونے میں دشواری

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:

- ایک موشن ایکٹیویٹڈ ٹیپ اور/یا ایک ڈیوائس پر غور کریں جو آپ کے چولہے کو خود بخود بند کر دیتا ہو اگر آپ انہیں بند کرنا بھول جاتے ہوں۔
- اپنے پسندیدہ کھانوں کی ترکیب پکوان (ریسیپی) کو لکھیں جس کا واپس حوالہ دیا جائے۔
- گھر میں تھوڑی بہت اجزاء رکھیں، کنٹینرز پر لیبل استعمال کریں اور اجزاء کو منظم کریں تاکہ انہیں تلاش کرنا آسان ہو۔
- کھانا پکانا شروع کرنے سے پہلے، آپ کو درکار تمام اجزاء اور سامان اکٹھا کریں۔ ان کو ڈالتے وقت ترکیب پکوان (ریسیپی) پر اجزاء کو چیک کریں، یا انہیں مکمل کرتے وقت ترکیب پکوان (ریسیپی) کے اقدام کے بارے میں چیک کریں۔
- پہلے سے تیار یا جزوی طور پر تیار کردہ کچھ برتن خریدیں۔

- اس بارے میں بات چیت جاری رکھیں کہ آیا اس شخص کے لیے تنہا کھانا پکانا محفوظ ہے۔
- ایک ساتھ کھانا پکانے کے طریقے تلاش کریں۔
- اگر وہ شخص اکیلا رہتا ہے، تو کھانا لانے یا کھانے کے لیے تیار کھانے خریدنے پر غور کریں۔
- اگر ضرورت ہو تو گروسری یا کھانے کی ترسیل کی خدمات پر غور کریں۔

کھانا بنانے میں
دشواری

آپ کو جس چیز کا
احساس ہوسکتا
ہے:

ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے
اشخاص کے لیے حکمت عملی:

نگہداشت کاروں کے لیے حکمت
عملی:

کیڑے پہننے میں
دشواری

- اس فیصلے کو کرنا آسان بنائیں کہ ہر روز کیا پہننا ہے۔ اپنی پسند کے متعدد کیڑے خریدیں اور ہر روز ایک جیسے کیڑے پہنیں۔
- ان کیڑوں کو ترک کر دیں جنہیں آپ شاذ و نادر ہی پہنتے ہوں۔ اپنے کیڑوں کو منظم کریں تاکہ چیزوں کو تلاش کرنا آسان ہو۔
- ان کیڑوں کو رکھ دیں جو موسم کے لیے موزوں نہ ہوں۔
- ایسے کیڑے منتخب کریں جو پہننے میں آسان ہوں۔ باندھنے والی پیچیدہ چیزوں یا کئی سارے ہٹنوں والے کیڑوں کو مکمل ترک کر دیں۔

- اس شخص سے پوچھیں کہ کیا وہ لباس کا انتخاب کرنے میں مدد کرنے کو پسند کریں گے، یا انہیں رات سے پہلے باہر رکھنا چاہتے ہیں۔
- اس شخص کو موسم کے مطابق لباس پہننے کی ترغیب دیں۔
- جلدی کرنے یا زیادہ کچھ کرنے سے گریز کریں۔

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:

مالیات کو منظم
کرنے میں
دشواری

- خودکار بل کی ادائیگیوں کو ترتیب دیں۔ اگر آپ کو پکا معلوم نہ ہو کہ اسے کیسے ترتیب دیا جائے تو خاندان کے کسی رکن یا دوست سے مدد کے لیے کہیں۔
- کسی ایسے شخص سے جس پر آپ اعتماد کرتے ہوں یا اپنے اکاؤنٹنٹ سے ہر ماہ آپ کے بینک اسٹیٹمنٹس کو چیک کرنے کو کہیں۔
- اگر آپ کو بلوں اور سکوں میں پریشانی ہے تو، خرچ کی حد کے ساتھ کنٹیکٹ ایس ڈیٹ یا کریڈٹ کارڈ پر غور کریں۔
- مالی معاملات کو سنبھالنے کے لیے کسی ایسے شخص کا تقرر کریں جس پر آپ کو مالیاتی پاور آف اٹارنی کے ساتھ بھروسہ ہو جب آپ خود اس قابل نہ ہوں۔

- جب ممکن ہو، ڈیمنشیا کے بڑھنے کے شروعات میں پاور آف اٹارنی اور مالیات کے بارے میں بات چیت کی حوصلہ افزائی کریں۔

آپ کو جس چیز کا
احساس ہوسکتا
ہے:

ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے
اشخاص کے لیے حکمت عملی:

نگہداشت کاروں کے لیے حکمت
عملی:

گھر کی حفاظت یا
ہنگامی حالات کو
منظم کرنے میں
دشواری

- ہنگامی خدمات، پڑوسیوں، دوستوں، اور فون میں پروگرام شدہ خاندان کے فون نمبرز پاس رکھیں۔ اس فہرست کی ایک تحریری کاپی فون پر چھوڑ دیں۔
- ذاتی الارم سسٹم پر غور کریں، جیسے کہ آپ کے گلے میں پہنا ہوا لاکٹ۔ کسی ہنگامی صورت حال میں، جیسے گرنا، آپ کمپنی اور نگہداشت کاروں کو آگاہ کرنے کے لیے لٹکن پر بٹن موجود دبا سکتے ہیں کہ آپ کو مدد کی ضرورت ہے۔
- سامنے والے دروازے کے اندر ایک نوٹ رکھیں، تاکہ خود کو یاد دلا سکیں کہ جب آپ باہر جائیں تو دروازے بند کر دیں۔

- اس بات پر بحث کریں کہ آیا حفاظتی آلات جیسے دروازے کی گھنٹی/آؤٹ ڈور سیکیورٹی کیمرے، یا ذاتی الارم سسٹم آپ کو اور اس شخص کو زیادہ محفوظ محسوس کرنے میں مدد کریں گے۔
- اگر وہ شخص اکیلا رہتا ہو تو روزانہ کسی سے ملنے یا چیک ان کے لیے کال کرنے کا بندوبست کریں۔ پروگراموں اور خدمات کے بارے میں جاننے کے لیے ڈیمنٹیا کے ساتھ forwardwithdementia.ca کو دیکھیں۔

معاونت اور خدمات

طرز زندگی کے عوامل جیسے سونا اور اچھی طرح کھانا، اور ذہنی اور سماجی طور پر متحرک رہنا، آپ کی یادداشت اور سوچ کو متاثر کر سکتے ہیں۔ امید رکھنے اور اچھے سے جینے سے متعلق غیر طبی حکمت عملیوں کے لیے ملاحظہ کریں: forwardwithdementia.ca

اس وقت کینیڈا میں ڈیمینشیا کے لیے منظور شدہ چار دوائیں ہیں - donepezil (Aricept), galantamine, memantine (Ebixa) اور (Reminyl), rivastigmine (Exelon) میڈیکیشن تھیرپیز والے ڈیمینشیا کی تمام اقسام دستیاب نہیں ہیں۔ اپنے فیملی ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کریں کہ آیا دوائیں آپ کے لیے کام کر سکتی ہیں یا نہیں۔

یادداشت اور سوچ میں مدد کے لیے کچھ علاج تیار کیے گئے ہیں۔ مثال کے طور پر، سنجشتھاناتمک محرک تھراپی اس سے مراد ایسے پروگرام ہیں جو ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص کو اس کے دماغ کے مختلف حصوں کو استعمال کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔ پروگراموں میں گفتگو اور ذہنی یا جسمانی کھیل شامل ہو سکتے ہیں۔ سنجشتھاناتمک بحالی علاج پر توجہ مرکوز کرتی ہے تاکہ ان کاموں کو کرنے کے نئے طریقے تلاش کیے جاسکیں جو مشکل بن چکے ہیں۔ بدقسمتی سے، یہ خدمات وسیع پیمانے پر دستیاب نہیں ہیں۔ اپنے فیملی ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا یہ علاج آپ کے قریب دستیاب ہیں۔

دماغی تربیت میں ذہنی مشقیں شامل ہیں۔ یہ واضح نہیں ہے کہ دماغی تربیت سوچ کو بہتر کرتی ہے، لیکن ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے کچھ اشخاص اسے فائدہ مند سمجھتے ہیں۔ آپ دماغی تربیت کی ویب سائٹس تلاش کر سکتے ہیں، یا ایسی سرگرمیاں انجام دے سکتے ہیں جن کے لیے ذہنی محنت کی ضرورت ہوتی ہے جیسے کہ پہیلیاں، کوئی آلہ بجانا، کوئی نیا ہنر سیکھنا، تاش کھیلنا، یا سوشلائز کرنا۔

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۔

