

تبدیلیوں کو منظم کرنا: ادراک، توازن اور نقل و حرکت

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 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:



خیال، توازن، اور نقل و حرکت کے ساتھ عام تبدیلیاں، اور ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص اور نگہداشت کاروں کے لیے متعلقہ حکمت عملی



پیشہ ورانہ تھراپی



خیال کے ساتھ تبدیلیاں

ڈیمنشیا سے کسی شخص کا حسی ادراک متاثر ہو سکتا ہے، اس کا مطلب یہ ہے کہ ان کے دماغ کو اس بات کو سمجھنے میں دشواری ہو سکتی ہے کہ وہ کیا دیکھ رہے ہیں۔ ڈیمنشیا سے دیگر حواس بھی متاثر ہو سکتی ہیں، جیسے چھوہا، سننا اور سونگنا۔ ایسی حکمت عملیاں ہیں جس سے مدد مل سکتی ہے۔

آپ کو جس چیز کا احساس ہو سکتا ہے:

ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص اور نگہداشت کاروں کے لیے حکمت عملی:

کسی چیز کو اس کے پس منظر سے الگ کرنے میں دشواری۔ مثال کے طور پر، ایک سفید قمیض کو سفید بیڈ شیٹ پر بچھایا ہوا دیکھنا

- نگاہ کے باقاعدہ ٹیسٹ کروائیں، اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ ضرورت کے وقت چشمہ لگا ہو۔
- اشیاء کو پس منظر سے الگ کرنے میں مدد کے لیے متضاد رنگوں کا استعمال کریں۔ مثال کے طور پر، چمکیلی پلیٹیں تاکہ کھانا نمایاں ہو، سفید ٹوائلٹ پر سیاہ سیٹ، دروازوں پر رنگین پٹیاں ان سے ٹکرانے سے بچنے کے لیے، اور سیڑھیوں پر، ان سے ٹکرانے سے بچنے کے لیے۔
- فرش میں رنگین تبدیلیوں سے گریز کریں۔ مثال کے طور پر، ایک سفید فرش پر ایک سیاہ چٹائی ایک سوراخ کی طرح لگ سکتی ہے۔

سائے، چکاچوند، انعکاسات یا پیٹرنس کو سمجھنے میں دشواری

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ کمروں میں روشنی ہے، حتیٰ کہ لائٹ بھی ہو۔ کنفیوز کرنے والے سائے کو کم کرنے کے لیے شام کے شروع میں پردے کو گرا دیں اور لائٹس ک چالو کر دیں۔
- نائٹ لائٹس کا استعمال کریں۔
- اگر انعکاس سے کنفیوزن ہو رہی ہو تو آئینے کو ہٹا دیں یا ان کو ڈھک دیں۔
- فرش پر پیٹرنس لگانے سے گریز کریں۔ مثال کے طور پر، گھماؤ پھراؤ والے قالین کے پیٹرنس سے توازن بگڑ سکتے ہیں۔

آپ کو جس چیز کا
احساس ہو سکتا
ہے:

ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص اور نگہداشت کاروں کے لیے حکمت
عملی:

ایسی چیز کو
دیکھنا، سننا یا
سونگھنا جو وہاں
نہ ہو۔ مثال کے
طور پر، کسی
اندھیرے کمرے
میں کپڑوں کے
ریک کو سوچنا کہ
یہ ایک شخص
ہے، آوازیں سننا،
یا دھواں سونگھنا۔

- باقاعدگی سے سماعت اور بصارت کے ٹیسٹ بک کروائیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ اگر ضرورت ہو تو سماعت کے آلات اور چشمے پہنے۔
- طبی وجوہات، جیسے انفیکشن، یا دوائی کے مضر اثرات کو مسترد کرنے کے لیے اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں۔
- اپنے گھر میں ایسی چیزوں کی جانچ کریں جن کا غلط اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، کپڑے کے ریک کو ہٹانا جو اندھیرے میں کسی شخص کی طرح دکھائی دیتا ہو۔
- اگر ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والا شخص پریشان ہے تو نگہداشت کار یقین دہانی کرا سکتے ہیں نیز سکون فراہم کر سکتے ہیں۔ اس شخص کو کسی نئی جگہ، یا زیادہ خوشگوار موضوع یا سرگرمی کی طرف لے جانے کی کوشش کریں۔
- نگہداشت کاروں کو اصلاح کرنے یا بحث کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔ ڈیمنٹیا 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۔

"میری ساس نے داخلی راستے میں لگے آئینے میں اپنے عکس کو نہیں پہچانا اور سوچا کہ یہ ایک بوڑھی عورت ہے۔ وہ پوچھتی رہی کہ کیا وہ اب بھی وہاں موجود ہے۔ میں آئینے کے پاس واپس گیا اور اپنی ساس کو بتایا کہ وہ گھر چلی گئی ہیں، ایسا ان کی اصلاح سے بچنے کے لئے کیا گیا۔ کنفیوزن سے بچنے کے لیے ہم نے آئینے کو پردے سے ڈھانپنے کا فیصلہ کیا۔
-جنوبی ایشیائی کمیونٹی کا نگہداشت کار

آپ کو جس چیز کا
احساس ہو سکتا
ہے:

ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص اور نگہداشت کاروں کے لیے حکمت عملی:

شور سے
حساسیت

- غیر ضروری شور اور خلل کو کم کریں، جیسے ٹیلی ویژن یا اونچی آواز میں موسیقی۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ سماعت کے آلات صحیح طریقے سے لگے ہوئے ہیں، صاف ہیں اور اچھی حالت میں ہیں تاکہ خلل ڈالنے والے تاثرات سے بچا جاسکے۔
- مصروف مقامات، جیسے ریستوراں یا مالز کا دورہ کرنے کے لیے پرسکون وقت کا انتخاب کریں۔
- شور کو کم کرنے کے لیے ایئر پلگ استعمال کریں۔
- بضرورت پڑنے پر وقفے لیں۔ مثال کے طور پر، کسی تقریب میں ایک پرسکون کمرہ تلاش کریں۔

چھونے اور درجہ
حرارت کی
حساسیت میں
تبدیلی

- حفاظتی مسائل سے آگاہ رہیں، جیسے کھانے یا مشروبات کے درجہ حرارت، چولہے، شاور یا نہانے، یا باہر کی ہوا کا دھیان نہ رکھنا۔ ضرورت کے مطابق تبدیلیاں کریں، جیسے کہ ایک ساتھ کھانا پکانا، پانی کے ہیٹر کے درجہ حرارت کو ایڈجسٹ کرنا، اور ایسے کپڑوں کو اتار دینا جو موسم کے لیے مناسب نہ ہوں۔

توازن اور نقل و حرکت کے ساتھ تبدیلیاں

ڈیمنشیا توازن اور نقل و حرکت کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔ ایسی حکمت عملیاں ہیں جس سے مدد مل سکتی ہے۔

آپ کو جس چیز کا
احساس ہو سکتا
ہے:

ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص اور نگہداشت کاروں کے لیے حکمت
عملی:

چلنے کے انداز
اور گرنے کے
خطرے کے ساتھ
تبدیلیاں

- پیشہ ورانہ تھراپسٹ سے کے بارے میں مشورہ کریں:
- سپورٹ کرنے والے اور سلپ نہ کرنے والے جوتے
 - نقل و حرکت کے آلات، جیسے واکر یا کینز
 - آپ کے گھر میں گرنے کے خطرات، جیسے بے ترتیبی، قالین اور ڈوری
 - شاور یا غسل خانے میں پھسلن مزاحم چٹائیاں۔
 - سیڑھیوں کی پٹریاں
 - ذاتی الارم سسٹم

بیٹھنے، کھڑے
ہونے اور لیٹنے
کے درمیان منتقلی
میں دشواری

- پیشہ ورانہ تھراپسٹ سے کے بارے میں مشورہ کریں:
- شاور اور ٹوائلٹ کے لیے سلاخوں کو پکڑیں
 - شاور کی سیٹیں، اور اونچائی والی ٹوائلٹ کی سیٹیں
 - قابل ایڈجسٹ اونچائی کی سیننگز والا بستر

معاونت اور خدمات

پیشہ ورانہ تھراپی پیشہ ورانہ تھراپسٹ کے ذریعہ فراہم کی جاتی ہے جو لوگوں کی روزمرہ کی سرگرمیوں کو منظم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والا کسی شخص کے لیے کاموں کو مکمل کرنے میں آسانی اور محفوظ بنانے کے لیے پیشہ ورانہ تھراپسٹ نقل و حرکت کے آلات اور گھریلو تبدیلیوں میں مدد 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۔

