Urdu | Navjot's Story: Moving Forward with Dementia

نوجوت کی کہانی: ڈیمنشیا کے ساتھ آگے چلنا

انگریزی میں بھی دستیاب ہے I Also available in English

جب میری دادی کو ڈیمنشیا کی تشخیص ہوئی، تو میں اور میرے خاندان نے خود کو ایک ایسی چیز کی طرف جاتے ہوئے پایا جس کی ہمیں بالکل سمجھ نہیں تھی۔ مجھے ڈیمنشیا کے بارے میں تھوڑا بہت علم تھا، لیکن میرے خاندان میں دوسروں افراد کو بالکل بھی نہیں تھا۔ اور چونکہ میری دادی کی جلد تشخیص ہوئی تھی، اس لیے یادداشت کی خرابی کے علاوہ کوئی خطرناک علامات نہیں تھیں، جنہیں اکثر عمر بڑھنے کے ایک عام حصے کے طور پر دیکھا جاتا تھا۔ ان کی تشخیص ان کی روز مرہ کی الجھنوں کی وجہ سے ہوئی تھی، جوکہ ٹائم زون کے فرق کی وجہ سے ہندوستان اور کینیڈا کے درمیان اس کے سفر کے دوران بڑھ گئی تھی۔

ایک خاندان کے طور پر، ہم نے اس نئی حقیقت کو اپنایا، ملاقاتوں کا وقت طے کرنا، متعلقہ وسائل تلاش کرنا، اور ڈیمنشیا کے ساتھ میری دادی کے سفر میں ایک دوسرے کی مدد کرنا۔

جنوبی ایشیائی ثقافت میں ڈیمنشیا

ساؤتھ ایشین کمیونٹیز میں ڈیمنشیا کے ساتھ رہنا الگ الگ طرح کے چیلنجز پیش کرتا ہے۔ جنوبی ایشیائی کمیونٹیز میں، ڈیمنشیا کو اکثر ثقافتی اصولوں، روایتی عقائد، اور سماجی توقعات کی عینک سے دیکھا جاتا ہے۔

> **بدقسمتی سے، ان کمیونٹیز میں ڈیمنشیا کے گرد ایک اہم منفی خیال ہے، جو اس حالت کو کھلے عام تسلیم کرنے یا اس پر بحث کرنے میں ہچکچاہٹ کا باعث بنتا ہے۔**

مروجہ غلط فہمی کہ علمی زوال عمر کا محض ایک عام حصہ ہے، جس کے ساتھ سماجی فیصلے کا خوف بھی ہے۔ چنانچہ یہ تشخیص میں تاخیر اور معاون خدمات تک محدود رسائی کا باعث بن سکتا ہے۔ مزید برآں، دماغی صحت کے چیلنجوں اور علمی عوارض سے وابستہ منفی خیال کے نتیجے میں افراد اور خاندان ضروری طبی امداد یا کمیونٹی کی مدد کے بغیر تنہائی میں ڈیمنشیا سے دوچار ہو سکتے ہیں۔

برطانیہ کی تحقیق نے جنوبی ایشیائی کمیونٹیز میں بیداری کی کمی اور ڈیمنشیا کے گرد منفی خیال سے متعلق چیلنجوں کو اجاگر کیا ہے، جو لوگوں کے لیے صحیح مدد تک رسائی کو مشکل بنا سکتے ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ان کمیونٹیز میں ڈیمنشیا سے منسلک مختلف قسم کے منفی خیال ہیں، جن میں عمر رسیدہ ہونے کے بارے میں ثقافتی عقائد شامل ہیں، جیسے کہ یادداشت کا کھو جانا عمر بڑھنے کا ایک عام حصہ ہے۔ اور یہ ذہنی صحت کے مسئلے کے طور پر دیکھے جانے والے ڈیمنشیا کی وجہ سے معاشرتی فیصلے کے خوف سے ہوتا ہے۔ اس مسئلے سے نمٹنے کے لیے موثر حکمت عملی تیار کرنے کے لیے ان مختلف منفی خیالات کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ تاہم، یہ تسلیم کرنا ضروری ہے کہ کینیڈا میں اسی طرح کی تحقیق کا فقدان ہے۔ یہ سمجھنے کے لیے مزید مطالعات کی ضرورت ہے کہ اس قسم کے منفی خیالات کس طرح کینیڈین تناظر میں ڈیمنشیا سے نمٹنے والی جنوبی ایشیائی کمیونٹیز کو متاثر کرتے ہیں۔ اس سے ہماری کمیونٹیز کی ضروریات کو بہتر طور پر پورا کرنے کے لیے مدد اور بیداری کی کوششوں میں مدد ملے گی۔

بیداری پیدا کرنا اور جنوبی ایشیائی کمیونٹیز میں ڈیمنشیا کے بارے میں کھلی بات چیت کو فروغ دینا خرافات کو دور کرنے، منفی خیالات کو کم کرنے اور اس حالت کے بارے میں زیادہ ہمدردانہ سمجھ کو فروغ دینے کے لیے بہت ضروری ہے۔

ثقافتی لحاظ سے متعلقہ وسائل کی کمی

ڈیمنشیا سپورٹ پروگراموں کی وسیع صف دستیاب ہے۔ اگرچہ یہ بہترین ہے، لیکن اکثر ثقافتی فرق کو ختم کرنے میں ناکام رہتی ہے، جو مغربی ثقافت اور انگریزی سے ناواقف اور نابلد لوگوں کے لیے کم موثر ثابت ہوتی ہے۔ نگہداشت کرنے والے شراکت داروں اور ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے افراد دونوں کی مدد کے لیے بنائے گئے قیمتی خدمات اور وسائل کی کثرت کے باوجود، جنوبی ایشیائی کمیونٹیز کے افراد کے لیے رسائی میں ایک قابل ذکر خلا موجود ہے۔ لسانی اور ثقافتی رکاوٹیں اکثر ان کمیونٹیز سے تعلق رکھنے والوں کے لیے ان وسائل کی تاثیر میں رکاوٹ بنتی ہیں۔ جنوبی ایشیائی گھرانوں میں عام طور پر بولی جانے والی زبانوں میں بہت سی امدادی خدمات دستیاب نہیں ہو سکتی ہیں، جس کی وجہ سے مواصلات میں ایک اہم خرابی واقع ہوتی ہے۔ مزید برآں، جنوبی ایشیائی سیاق و سباق کے اندر ڈیمنشیا سے متعلق ثقافتی نزاکتوں پر پوری طرح توجہ نہیں دی جا سکتی ہے، جس کی وجہ سے افراد اور ان کے خاندانوں کے لیے مرکزی دھارے کے وسائل سے تعلق یا فائدہ اٹھانا مشکل ہو جاتا ہے۔

میرے پورے پی ایچ ڈی کے سفر کے دوران، میں نے جنوبی ایشیائی خاندانوں کو درپیش انوکھے چیلنجوں کے بارے میں قیمتی بصیرت حاصل کی جیسا کہ وہ ڈیمنشیا کی پیچیدگیوں پر الجھتے جاتے ہیں۔ ڈیمنشیا پر مرکوز ایک پروجیکٹ کے لیے ریسرچ اسسٹنٹ کا کردار ادا کرنا ایک تبدیلی کی تلاش کا آغاز ہے۔ جب میں نے اپنے آپ کو ڈیمنشیا سے متعلق آگاہی اور امدادی خدمات کے بارے میں معلومات میں غرق کیا، میں کسی طرح کا مدد تو نہ کرسکا لیکن میں جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے افراد کے لیے ایک واضح تفاوت کو محسوس کیا، ایک ایسی حقیقت جو خاص طور پر میری اپنی دادی کے تجربات میں جھلکتی ہے۔ قابل ستائش وسائل کی دستیابی کے باوجود، مؤثر تعاون کے لیے اہم لسانی اور ثقافتی مطابقت واضح طور پر غائب دکھائی دی۔

اس احساس نے گہرائی میں جانے کے میرے عزم کو تقویت بخشی، جس سے دستیاب خدمات اور تحقیق میں کافی خلاء کو اجاگر کیا گیا جو جنوبی ایشیائی کینیڈینوں کے ڈیمنشیا میں داخل ہونے کے تجربات پر مرکوز ہے۔

جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے اندر ثقافتی طور پر حساس اور لسانی طور پر قابل رسائی ڈیمنشیا سپورٹ کی اہم ضرورت پر زور دینے کے لئے اس انکشاف نے مجھے اپنے پی ایچ ڈی کے مقالے کو وکالت کے پلیٹ فارم کے طور پر استعمال کرنے پر مجبور کیا۔

جیسے جیسے میری دادی کی تشخیص سامنے آئی، ثقافتی چیلنجز اور ثقافتی طور پر متعلقہ وسائل کی عدم موجودگی تیزی سے واضح ہوتی گئی، خاص طور پر جب پیچیدہ طبی معلومات کو پنجابی زبان میں پہنچانے کی کوشش کی گئی۔ یہ کنفیوزن ان اصطلاحات سے پیدا ہوئی جن کا آسانی سے ترجمہ نہیں کیا گیا، جس میں ڈیمنشیا کی تحقیق میں جنوبی ایشیائی کینیڈینوں کی کم نمائندگی کے وسیع تر مسئلے کو اجاگر کیا۔ اس نے تحقیق اور معلومات کی ضرورت پر زور دیا جو ثقافتی باریکیوں اور جنوبی ایشیائی کمیونٹیز کو درپیش چیلنجز پر بات کرتی ہے۔

کینیڈا کے اندر ثقافتی تفاوت کے بارے میں آگاہی ایک ایسے موقع پر زیادہ واضح ہوئی جب ڈیمنشیا کی دیکھ بھال کے بہترین پروگرام کی، مؤثر ہونے کے باوجود، مغربی ثقافت یا انگریزی سے ناواقف افراد کے ساتھ بازگشت سنائی نہ دی۔ میری دادی نے بنگو یا ہالی ووڈ مووی نائٹس جیسی سرگرمیوں سے جڑنے کے لیے جدوجہد کی، جس سے جنوبی ایشیائی کمیونٹیز میں ثقافتی طور پر مناسب ڈیمنشیا کی دیکھ بھال کی کمی کے بارے میں سوالات اٹھتے رہے۔ ڈیمنشیا ڈسکورس میں ثقافتی شمولیت کی فوری ضرورت پر زور دیتے ہوئے یہ احساس ابھرا۔ غلط فہمیوں اور محدود وسائل کی وجہ سے آگاہی کی کمی ان کمیونٹیز میں ڈیمنشیا سے متعلق خاموشی کا باعث بنی۔

اپنے خاندان کے ساتھ ڈیمنشیا کے سفر پر جانا، ایک سبق جو میں نے سیکھا ہے وہ ہے ڈیمینشیا کی دیکھ بھال کی ثقافتی باریکیوں کو سمجھنے اور ان پر توجہ دینے کی اہمیت۔

ایسا کرنے سے معلومات کے خلاء کو پُر کرنے، ثقافتی منفی خیال کو دور کرنے، اور نگہداشت کاروں اور ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص کی مدد کرنے میں مدد ملتی ہے جب وہ ڈیمینشیا کی تشخیص کے مرحلے سے گزرتے ہیں۔ ہر خاندان کا سفر منفرد ہے اور ثقافتی پس منظر کے لحاظ سے تشکیل پاتا ہے، اور اس کے مطابق عمدہ تعاون ضروری ہے۔

میری تمنا ہے کہ جنوبی ایشیائی کمیونٹیز میں زیادہ سے زیادہ لوگ ڈیمنشیا کی حقیقتوں سے آگاہ ہوں۔ غلط فہمیوں کو دور کرنا، کھلی گفتگو کی حوصلہ افزائی کرنا، اور ثقافتی طور پر حساس وسائل اور مدد کی ضرورت پر زور دینا بہت ضروری ہے۔ اپنی تحقیق کے ذریعے، میں ڈیمنشیا کی دیکھ بھال کے لیے جنوبی ایشیائی کمیونٹیز کے نقطہ نظر کے اندر افہام و تفہیم کو فروغ دینے اور مثبت تبدیلی لانے کے لیے اس بیداری میں حصہ ڈالنے کی خواہش رکھتا ہوں۔

جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے لیے ڈیمنشیا کے بارے میں وسائل تلاش کرنے کے لیے، ملاحظہ کریں: www.forwardwithdementia.ca.

ڈیمنشیا کے ساتھ آگے چلنا مہم کا یہ مرحلہ پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا کے ذریعے فنڈ یافتہ ہے۔