

ڈیمنشیا کی تشخیص کا کی آگہائی دینا کرنا آ

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:



ڈیمنشیا کی تشخیص دوسروں کے ساتھ شیئر کرنا



آپ کی تشخیص کے بارے میں بات چیت کی منصوبہ بندی کرنے میں آپ کی مدد کرنے سے متعلق ایک "Planing to Share" ورک شیٹ



ڈیمینشیا کی تشخیص کا اشتراک کرنا

جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے نگہداشت کاروں نے بتایا کہ ڈیمینشیا کے بارے میں آگاہی اور قبول کرنے کی کمی کی وجہ سے ڈیمینشیا کی تشخیص میں تاخیر ہونا ایک عام بات ہے۔ منفی خیال اور احساس شرمندگیجو اکثر ڈیمینشیا سے وابستہ ہوتے ہیں کی وجہ سے ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص اور دیکھ بھال کرنے والا / والے بھی تشخیص کے بارے میں دوسروں کو بتانے میں ہچکچاتے ہیں۔ ڈیمینشیا کے بارے میں بات نہ کرنے سے، ڈیمینشیا میں مبتلا اشخاص اودیکھ بھال کرنے والا / والے الگ تھلگ محسوس کر سکتے ہیں، اور علاج، خدمات اور دوسروں کی مدد تک رسائی میں تاخیر کر سکتے ہیں، اور مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔

کھل کر بات کرنے اور غلط معلومات کو دور کرنے سے ڈیمینشیا سے متعلق منفی خیال کو چیلنج کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ان معلومات کے لیے جو دوسروں کے ساتھ اشتراک کرتے وقت مددگار ثابت ہو سکتی ہے، جیسے ڈیمینشیا کیا ہے؟ اور ڈیمینشیا کے بارے میں عام خیالات اور حقائق۔ کے لئے ملاحظہ کریں: forwardwithdementia.ca

- دوسروں کے ساتھ تشخیص کا اشتراک کرنے کے فوائد ہو سکتے ہیں، بشمول:
- دوستوں اور خاندان والوں کی یہ سمجھنے میں مدد کرنا کہ آپ کو کس چیز کا سامنا ہے (بطور ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والا شخص ی-کے طور پر)، نیز یہ کہ وہ آپ کی کس طرح بہتر مدد کر سکتے ہیں۔
- رویے یا مزاج میں تبدیلیوں کی وضاحت کرنے میں مدد کرنا جن کو دوسرے لوگوں نے محسوس کیا ہے، نیز غلط فہمیوں سے بچنا۔
- دوسروں کے ساتھ روابط بنانا جو اسی طرح کے تجربات کے بارے میں کھل کر بات کر سکتے ہیں۔

بعض لوگوں کے ساتھ ڈیمینشیا کی تشخیص کا اشتراک کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، وہ لوگ جو اب بھی کام کر رہے ہیں، انہیں اپنے آجر کو بتانے کے بارے میں سوچنے کی ضرورت ہوگی۔ انسانی وسائل کا عملہ کام پر آپ کے حقوق کو سمجھنے اور اپنے مینیجر سے بات کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔ کچھ آجر معاون ہوتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر آپ کے کردار میں ایڈجسٹمنٹ کر سکتے ہیں، جبکہ دوسرے کم معاون ہیں۔ اپنے ڈاکٹر، نگہداشت کاروں، خاندان کے اراکین اور/یا دوستوں سے اس بارے میں بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ مشکل بات چیت کو بہترین طریقے سے کیسے پہنچایا جائے۔

ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے افراد کے حقوق کے بارے میں معلومات کے لیے آپ Canadian Charter of Rights for People with Dementia اور معذور افراد کے حقوق سے متعلق اقوام متحدہ کے کنونشن کے آرٹیکل Work and Employment کو پڑھ سکتے ہیں۔

تشخیص کا اشتراک کرنے سے متعلق تجاویز

ڈیمنشیا کی تشخیص کا اشتراک کرنے کا کوئی صحیح یا غلط طریقہ نہیں ہے۔ ہم نے دوسروں کے ساتھ تشخیص کا اشتراک کرنے کے لیے کچھ تجاویز فراہم کی ہیں۔

- گفتگو میں ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے اشخاص کو شامل کریں۔ ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والا شخص کو اس بات پر قابو پانا چاہیے کہ اگر وہ قابل ہو تو اس کی تشخیص کیسے، کب، اور کس کے ساتھ شیئر کی جاتی ہے۔ تعلقات اور ثقافتی اقدار متاثر ہو سکتی ہیں کہ آیا یہ فیصلے آزادانہ طور پر کیے گئے ہیں یا کسی نگہداشت کار کے ساتھ اگر ڈیمنشیا کے بڑھنے میں بعد میں اس شخص کی تشخیص ہوتی ہے، تو نگہداشت کاروں پر اشتراک کی زیادہ ذمہ داری ہو سکتی ہے۔
- ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والا شخص اپنے شریک حیات، بچے یا اپنے قریبی فرد سے خبریں شیئر کرنے کے لیے کہہ سکتا ہے تاکہ مشکل گفتگو کے دوران انہیں مدد حاصل ہو۔
- ڈیمنشیا کیا ہے کے بارے میں لوگوں کو سمجھنے میں مدد کرنے کا طریقہ تلاش کریں۔ ساؤتھ ایشین کمیونٹی کے کچھ ممبران نے شیئر کیا کہ انہوں نے ڈیمنشیا کو دوسروں کو "دماغ میں تبدیلی" کے طور پر بتلانے کو آسان پایا۔
- ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والا شخص کی رازداری اور احساسات کا ہمیشہ احترام کیا جانا چاہیے جب نگہداشت کار اس بات پر غور کریں کہ معلومات کیا، کتنی اور کس کے ساتھ شیئر کی گئی ہے۔
- جب نگہداشت کار تشخیص کا اشتراک کر رہے ہوتے ہیں، تو انہیں یہ بتانے پر غور کرنا چاہیے کہ ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والا شخص اب بھی کیا کر سکتا ہے، بجائے اس کے کہ وہ صرف اپنے چیلنجوں پر توجہ دیں۔
- ڈیمنشیا کی تشخیص کو اپنی رفتار سے شیئر کریں۔ کچھ لوگ دوسروں کو فوراً نہ بتانے کا انتخاب کر سکتے ہیں، دوسرے آہستہ آہستہ خبروں کا اشتراک کر سکتے ہیں، اور کچھ اسے فوری طور پر شیئر کر سکتے ہیں۔
- ڈیمنشیا کی تشخیص کو اپنے طریقے سے شیئر کریں۔ کچھ لوگوں نے دوسروں کو آمنے سامنے، ٹیلی فون، خطوط یا ای میل کے ذریعے بتانے کا انتخاب کیا۔

ڈیمنشیا کی تشخیص کا اشتراک کرنے سے پہلے آپ جو کہنا چاہتے ہیں اس کی منصوبہ بندی کرنے اور اسے لکھنے سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ اپنی تشخیص، علامات، آپ کو درکار تعاون کی قسم وغیرہ شامل کر سکتے ہیں۔

“Planning to Share” Worksheet

“Planing to Share” ورک شیٹ ایک ایسا ٹول ہے جس کو ڈیمنشیا کی تشخیص دوسروں کے ساتھ شیئر کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ یہ ورک شیٹ ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والا شخص، نگہداشت کاروں، یا دونوں مل کر اس بات کی شناخت کے لیے استعمال کر سکتے ہیں کہ آپ تشخیص کس کے ساتھ شیئر کرنا چاہتے ہیں۔ شروع کے چند خانوں کو مثالیں فراہم کرنے کے لیے بھرے گئے ہیں۔

کیوں	کہاں/کب/کیسے	کیا	کون
اشتراک کی وجوہات، یا تعاون کی درخواستیں۔	کب، کس مقام پر، اور آپ انہیں کیسے بتانا چاہیں گے۔	آپ انہیں کیا اور کتنا بتانا چاہیں گے۔	آپ کس کے ساتھ تشخیص کا اشتراک کرنا چاہتے ہیں۔
اس سے میری اگلی ڈاکٹر کے ساتھ ملاقات پر آنے کو کہیں۔	ذاتی طور پر، اسے چائے کے لیے مدعو کر کے	میری تشخیص	میری بہن
ان سے کہیں کہ وہ ابھی دوسروں کو نہ بتائیں	اس مہینے فون پر	میری یادداشت کے ساتھ تبدیلیوں کی وضاحت کریں۔	عبادت گاہ (معبد) کے دوست
اپنے خاندان کے مالی معاملات پر تبادلہ خیال کرنے، اور پاور آف اٹارنی کو سیٹ اپ کرنے کے لئے	ملاقات کا وقت طے کرنے کے لیے انہیں ای میل بھیجیں۔	میری تشخیص	میرا مالیاتی مشیر

