



ڈیمنشیا کے لیے iSupport

iSupport کیا ہے؟

iSupport ایک آن لائن سپورٹ پیکیج ہے جو ڈیمنشیا کے شکار لوگوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے معلومات اور مدد فراہم کرتا ہے۔ اس کا مقصد آپ کو ڈیمنشیا کے بارے میں جاننے میں مدد کرنا ہے اور ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے کسی کی دیکھ بھال کرنے کا طریقہ۔ اس میں یہ بھی شامل ہے کہ اپنی دیکھ بھال کیسے کی جائے، تاکہ آپ اس شخص کی مدد جاری رکھ سکیں جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں۔

دیکھ بھال کرنا کیا ہوتا ہے؟

اگر آپ ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے والدین، رشتہ دار، ساتھی یا دوست کی دیکھ بھال یا دیکھ بھال کرتے ہیں جو آپ کے بغیر انتظام کرنا مشکل محسوس کرے گا، تو آپ کو نگہداشت کرنے والے کے طور پر بیان کیا جا سکتا ہے۔

آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ وہی کر رہے ہیں جو خاندان کے کسی فرد یا دوست کے لیے کوئی اور کرے گا، اس لیے 'دیکھ بھال کرنے والا' اصطلاح غیر آرام دہ محسوس کر سکتی ہے۔ تاہم، اپنے آپ کو دیکھ بھال کرنے والے کے طور پر دیکھنے سے آپ کو مدد تک رسائی حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

iSupport کو پانچ ماڈیولز میں منظم کیا گیا ہے:

- (۱) ڈیمنشیا کا تعارف
- (۲) دیکھ بھال کرنے والا ہونا
- (۳) خود کا خیال رکھنا
- (۴) روزمرہ کی دیکھ بھال فراہم کرنا
- (۵) ڈیمنشیا کے شکار لوگوں میں تبدیلیوں سے نمٹنا

ڈیمنشیا اور ذہنی صحت ایک بدنامی کے ساتھ آسکتے ہیں، اور مدد طلب کرنا مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ یہ اکثر اکیلا اور بے سہارا محسوس کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ اپنے آپ کو تعلیم دے کر اور اپنی دیکھ بھال کے ذریعہ معلوم کر کے کہ آپ ڈیمنشیا سے بتلا فرد کی بہتر مدد کر سکتے ہیں



سہولت مند فون نمبر اور ویب سائٹس

.....

.....

.....

جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں، ان کو اپنی ذاتی دیکھ بھال میں مشغول کریں



اس شخص کی مدد کریں جتنا وہ کر سکتے ہیں، خود سے۔

ماحول کو تبدیل کرنے کی کوشش کریں، مثال کے طور پر، شاور سے اسپنج سے نہانے کے لیے سوچ کر کے اور رہنمائی دیں۔

ڈیمنشیا کے شکار شخص سے گرنے سے بچیں۔ پھسلن سے بچنے کے لیے شاور چٹائی کا استعمال کریں۔

جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں وہ اس وقت مزاحمت کر سکتا ہے جب آپ ان کی ذاتی دیکھ بھال میں مدد کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہمدرد بنیں اور اس کی وجہ سمجھنے کی کوشش کریں۔

غسل خانے کا استعمال اور پشاپ اور آتیش خالی کرنے پر قابو ہونے کی صلاحیت کا خیال۔



ماحول کو تبدیل کریں۔ اس سے بے ضابطگی (incontinence) کے واقعات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ مثال کے طور پر باتھ روم کے دروازے پر ٹوائلٹ کی تصویر لگائیں۔

جس شخص کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں اسے باقاعدگی سے باتھ روم جانے کی یاد دلائیں۔

اگر ضرورت ہو تو بے ضابطگی سپورٹ مصنوعات استعمال کرنے پر غور کریں۔

یاد رکھیں، اس شخص پر الزام نہ لگائیں جس کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں حادثات کے لیے۔

اس بات کا خیال رکھنا کہ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں، وہ کھاپی رہا ہے۔



آپ کو باقاعدگی سے انہیں اس بات کا یاد دلانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ان کی مرضی، پسند اور صحت کے مطابق ان کے غذا کو ایڈجسٹ کریں۔

معمولات (routine) قائم کریں



ان معمولات کو برقرار رکھیں جو اس شخص کے ڈیمنشیا ہونے سے پہلے تھا۔

معمولات کو تبدیل کرنے کے لیے تیار رہیں کیونکہ وقت کے ساتھ ساتھ، آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں اس کی صلاحیتیں بدل سکتی ہیں۔



یاد رکھیں، نہ کھانے کی چیزے، تیز یا خطرناک چیزے، گھریلو کیمیکلز، اور آتش گیر اشیاء کو محفوظ جگہ پر رکھیں۔



مزید معلومات کے لیے، iSupport ماڈیول 4 دیکھیں۔

ترجمہ کیا گیا۔ WHO اس موافقت کے مواد یاد رستگی کے لیے ذمہ دار نہیں ہے۔
Providing everyday care to the person with dementia سے موافقت اور

ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے شخص کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے عملی تجاویز
ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے شخص کو معلومات فراہم کرنا

ڈیمنٹیا کے لیے
iSupport



ڈیمنٹیا اکثر مواصلات یا بات چیت کو مشکل بنا سکتا ہے۔



اس سے آپ کے، اور وہ شخص جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں،
آپ دونوں کے تعلقات پر اثر پڑھ سکتا ہے۔ یہ انہیں یا آپ کو
مایوس، اداس یا ناراض بھی کر سکتا ہے۔

سادہ حقائق (simple facts) شیئر کریں۔



ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے شخص سے ایک وقت میں ایک چیز پوچھیں یا بتائیں۔ مختصر جملے
اور آسان الفاظ استعمال کریں۔ معلومات کو آرام سے دہرائیں۔
ایسے سوالات پوچھیں جن کا جواب ہاں یا ناں میں دیا جا سکتا ہے۔

معلومات دیتے وقت یا بات کرتے وقت، پس منظر میں کوئی پریشان کن شور نہیں ہونا چاہیے
جیسے کہ ٹیلی ویژن یا ریڈیو کی آواز۔

قابل احترام انداز میں توجہ حاصل کریں۔



اس شخص کی توجہ حاصل کرنے کے لیے جس کی
آپ دیکھ بھال کرتے ہیں، صاف اور ایسے لہجے میں
بات کریں جو ان کے لیے آرام دہ ہو۔ یاد رکھیں،
آمنے سامنے بات کریں اور آنکھ سے رابطہ کریں۔

آپ اپنے ہاتھ، بازو یا کندھے پر ہلکے سے تھپتھپانے
کی کوشش بھی کر سکتے ہیں، یا اس شخص کو ان کے
نام یا عرفی نام (عرفی نام) سے پکار سکتے ہیں۔

اپنے جذبات پر قابو پانے کی کوشش کریں۔



بعض اوقات، ہو سکتا ہے کہ آپ سمجھ نہ پائیں کہ آپ جس شخص کی پرواہ کرتے ہیں وہ کیا کہنا چاہ رہا ہے۔ یہ
ضروری ہے کہ آپ اس شخص کو سنجیدگی سے لیں۔ وہ آپ کو کچھ بتانے کی کوشش کر رہا ہے۔

صبر کریں اور انہیں ان کے الفاظ تلاش کرنے کا وقت دیں۔ ان کے رد عمل پر توجہ دیں، جیسے کہ ان کے
چہرے کے تاثرات اور جسمانی زبان۔

ان احساسات کے ساتھ ہمدردی کریں۔ یاد رکھیں کہ مثبت کچھ کہنا یا اس شخص کی تعریف کرنا انہیں اچھا
محسوس کر سکتا ہے۔



مزید معلومات کے لیے، iSupport ماڈیول 2 دیکھیں۔
Communicating information to the person with dementia سے موافقت
اور ترجمہ کیا گیا۔ WHO اس موافقت کے مواد یا درستگی کے لیے ذمہ دار نہیں ہے۔



SUPPORTED BY



National Institute for
Health and Care Research



پہلے سے منصوبہ بنائیں۔

ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے شخص سے ان کی دیکھ بھال کی خواہشات کے بارے میں پوچھیں، بشمول وہ کون اور کہاں اپنی دیکھ بھال فراہم کرنا چاہیں گے۔

ان لوگوں سے بات کریں جو ضرورت پڑنے پر مدد کے لیے تیار ہوں گے، مثال کے طور پر اگر آپ مزید دیکھ بھال نہیں کر سکتے۔

مستقبل کی دیکھ بھال کے اخراجات کے لیے ایک منصوبہ بنائیں، اور جب زیادہ جدید نگہداشت کی ضرورت ہو اور زندگی کے اختتامی فیصلوں پر ان کی خواہشات اور ترجیحات پر تبادلہ خیال کریں۔



معلومات جمع کریں۔



باخبر انتخاب کرنے کے لیے آپ کو معلومات کی ضرورت ہوگی۔
مل کر فیصلے کریں اور اپنے خاندان، دوستوں، ڈاکٹر اور اپنے قریبی
لوگوں اور ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے شخص سے بات کریں۔

ایسی ہدایات تیار کریں جو آپ کے ملک کے قوانین، اور ڈیمنشیا
کے ساتھ رہنے والے شخص کی خواہشات کے مطابق ہوں۔



مزید معلومات کے لیے، iSupport ماڈیول 2 دیکھیں۔

Ensuring that the person with dementia continues to receive care

سے موافقت اور ترجمہ کیا گیا۔ WHO اس موافقت کے مواد یا درستگی کے لیے ذمہ دار
نہیں ہے۔



ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے شخص کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے عملی تجاویز
اپنا خیال رکھنا

ڈیمنشیا کے لیے
iSupport



آرام حاصل کرنے پر توجہ دیں۔



آرام حاصل کرنا آپ کو کم تناؤ محسوس کرتا ہے۔ یہ آپ کو کاموں کو مکمل کرنے میں اور زیادہ دیر تک دیکھ بھال فراہم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ ہر روز کچھ آرام دہ کرنے کی کوشش کریں۔

آرام کرنے کے مختلف طریقوں پر غور کریں۔



ہر کوئی مختلف طریقوں سے آرام حاصل کرتا ہے۔ کچھ لوگ مراقبہ کرنے یا سانس لینے کی ورزش کو آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔ (meditation)، (stretching and moving around) دوسروں کو لمبا ہونے کو منا پھرنا، کتاب پڑھنا، موسیقی سننا، یا اس شخص کے ساتھ خوشگوار سرگرمیاں کرنا جس کی وہ دیکھ بھال کرتے ہیں

دوسروں سے رابطہ میں رہنا۔



سوشل سپورٹ (social support) بہت اہم ہے۔ کسی ایسے شخص سے باقاعدگی سے بات کریں جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں اور جو آپ کی صورتحال اور احساسات کو سمجھتا ہے۔ یہ خاندان، دوست، کمیونٹی، مذہبی یا روحانی پیشوا، پڑوسی، یا رضاکار ہو سکتا ہے۔

سے غیر مفید خیالات کو مددگار خیالات میں تبدیل کرے جاسکتے ہیں۔



وہ کون سا واقعہ ہے جو مجھے پریشان کر رہا ہے؟

میرے غیر مددگار خیالات کیا ہیں؟

مددگار خیالات مجھے کیسے بہتر محسوس کر سکتے ہیں؟

سوچنے کا اس سے زیادہ مددگار طریقہ کیا ہوگا؟

خیالات اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ ہم کیسا محسوس کرتے ہیں۔ آپ اسے تبدیل نہیں کر سکتے جو ہوتا ہے، لیکن آپ اپنا رد عمل تبدیل کر سکتے ہیں۔

آپ اپنے غیر مددگار خیالات کو مددگار میں تبدیل کر کے مختلف طریقے سے سوچنا سیکھ سکتے ہیں۔

اپنے خیالات کو بدلنا ہمیشہ ممکن نہیں ہوتا۔ ان حالات میں، اپنے آپ پر رحم کرنے کی کوشش کریں اور اپنے آپ پر زیادہ سختی کیے بغیر ان احساسات کو قبول کریں۔

مزید معلومات کے لیے، iSupport ماڈیول 2 اور 3 دیکھیں۔

Caring for myself سے موافقت اور ترجمہ کیا گیا۔ WHO اس موافقت کے مواد یا درستگی کے لیے ذمہ دار نہیں ہے۔



ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے شخص کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے عملی تجاویز
ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے شخص میں تبدیلیوں کا مقابلہ کرنا

ڈیمنشیا کے لیے
iSupport



جیسے جیسے مرض بڑھتا ہے، ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے شخص میں تبدیلیاں آسکتی ہیں۔



تبدیلیوں میں شامل حد سے زیادہ بے چینی، ڈپریشن / افسردگی، پریشانی، لوگوں سے دور ہو جانا، بہت زیادہ شک کرنا، سونے میں مشکلات ہونا، یا فیصلے کرنے میں تبدیلی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ شخص دیگر علامات بھی دکھا سکتا ہے مثال کے طور پر اھج جانا، موجودہ علمی مسائل (مثلاً یادداشت) کی خرابی دیکھنا، مغالطے اور واہمے کے حالات میں انا، بار بار اپنا رویا دہرانا یا ادھر ادھر بھٹکنا۔

آئیے ڈپریشن اور اضطراب (یا پریشانی anxiety) کو ایک مثال کے طور پر لیتے ہیں۔



تبدیلیاں کی وجہ کی شناخت کرنے کی کوشش کریں۔



دونوں ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے لوگوں میں عام ہیں اور بہت تکلیف دہ ہو سکتے ہیں۔ شناخت کریں کہ یہ تبدیلیاں کیسی نظر آتی ہیں اور یہ جاننے کی کوشش کریں کہ ان کو ایسا کیا محسوس کر رہا ہے۔

یہ تبدیلی کیسی نظر آتی ہے؟ اس پر آپ کا عام رد عمل کیا ہے؟

اس بات کا پتہ کریں کہ مسئلہ ماحول میں کسی چیز کی وجہ سے ہے یا آپ کے رویے کی وجہ سے ہے۔

مختلف جوابات اور نقطہ نظر آزمائیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا پہلا جواب ہمیشہ کام نہ کرے۔

اپنے معمول کے رد عمل پر غور کریں، اور اس بارے میں سوچیں کہ آپ ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے شخص کو کیسے بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، انہیں آرام اور راحت دینے کے طریقوں کے بارے میں سوچیں، ان کی ان چیزوں میں مدد کریں جن سے وہ لطف اندوز ہوں۔

اگر اس شخص کے مزاج میں سنگین اور مستقل تبدیلیاں آتی ہیں، یا اگر آپ کو لگتا ہے کہ وہ خود کو نقصان پہنچانے کے خطرے میں ہیں، تو فوری طور پر طبی مشورہ لیں۔



مزید معلومات کے لیے، iSupport Module 5 دیکھیں۔

اور ترجمہ کیا گیا۔ WHO اس موافقت کے مواد یا درستگی کے لیے ذمہ دار نہیں ہے۔

UCL

SUPPORTED BY

NIHR

National Institute for Health and Care Research

ڈیمنشیا کے ساتھ رہنے والے شخص کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے عملی تجاویز
مدد کے لیے دوسروں تک پہنچیں۔

ڈیمنشیا کے لیے
iSupport



آپ اکیلے نہیں ہیں!



ڈیمنشیا میں مبتلا کسی کی دیکھ بھال کرنا بہت زیادہ پریشاندے ہو سکتا ہے
اور اسے ایک تنہا تجربہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

مدد مانگتے



مدد کی مختلف اقسام پر غور کریں۔



آپ اپنا مسئلہ بیان کریں اور یہ بتائیں کہ آپ کو کس قسم کی مدد کی
ضرورت ہے۔

دوسروں سے مدد مانگنا ناکامی نہیں ہے۔ بلکہ دوسروں کو شامل کرنا ڈیمنشیا
والے شخص کی مدد کرنے کا ایک طریقہ ہے۔

آپ عملی مدد مانگ سکتے ہیں جیسے گھر کی صفائی، یا کھانا تیار کرنا؛ ڈیمنشیا کے
ساتھ جینے والے شخص کے ساتھ خوشگوار سرگرمیاں کرنے میں مدد جیسے کہ
خاندان کے افراد سے کہنا کہ وہ اس شخص کے لیے پڑھے یا ان کے ساتھ
کچھ وقت گزارے؛ جذباتی حمایت - emotional support؛ ڈیمنشیا
کے بارے میں معلومات جمع کرنا۔



دستیاب مدد اور تعاون کے خدمات کا استعمال کریں۔



خدمات، جیسے کہ خود کی دیکھ بھال کی رہنمائی، دیکھ بھال کرنے والوں کی
تربیت (training)، مہلت، یا غیر رسمی سپورٹ گروپس آپ کی کمیونٹی
میں، یا آن لائن دستیاب ہو سکتے ہیں۔



مزید معلومات کے لیے، iSupport ماڈیول 2 دیکھیں۔
Reaching out to others for help سے موافقت اور ترجمہ کیا گیا۔ WHO اس
موافقت کے مواد یا درستگی کے لیے ذمہ دار نہیں ہے۔

UCL

SUPPORTED BY

NIHR

National Institute for
Health and Care Research