



## ڈیمنشیا کے لیے iSupport

### iSupport کیا ہے؟

iSupport ایک آن لائن سپورٹ پیلج 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

[www.ucl.ac.uk/pals/research/clinical-educational-and-health-psychology/research-groups/isupport-south-asian-dementia](http://www.ucl.ac.uk/pals/research/clinical-educational-and-health-psychology/research-groups/isupport-south-asian-dementia)