- اکوپیشنل تھیراپسٹ (دماغی مریضوں کا عملی طریقے سے علاج کرنے کا ماہر) عملی طور پر استعمال ہونے والے امدادی ساز و سامان اور حفاظتی امور کے بارے میں ہدایات دے سکتا/سکتی ہے مثال کے طور پر وہ سہارے کیلئے ٹائیلٹ میں ہاتھ کی ریل لگوانے میں مدد کر سکتا/سکتی ہے۔
- ڈے سنٹر ڈیمنشیا کے لوگوں کیلئے موزوں مشاغل مہیا کرتے ہیں اور دوسروں کے ساتھ مل بیٹھنے اور گھل مل جانے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔
- رہائشی جگہوں اور نرسنگ ہوم میں عارضی دیکھ بھال کرنے والا/والی فراہم کرکے آپ کے خاندان کے افراد کیلئے آرام کرنے کا وقفہ دستیاب ہو سکتا ہے۔
- دیگر خدمات جیسے کپڑے دھونا اور میلز آن ویلز (تیار شدہ کھانا کی فراہمی) دستیاب ہو سکتی ہیں۔

Money and legal matters

مال و زر اور قانونی معاملات

ڈیمنشیا کے لوگوں میں اپنے کام خود کرنے کی صلاحیت آہستہ آہستہ کم ہو جاتی ہے اس بارے میں مشورہ لیں کہ کس طرح ان کی مدد ہو سکتی ہے اور آئندہ ان مسائل سے کیسے بچاؤ ہو سکتا ہے ۔ ڈیمنشیا کے لوگوں اور ان کی دیکھ بھال کرنے والوں کی مدد کیلئے طرح طرح کے بینیفٹ ہیں۔ آپ معلومات کیلئے اپنی مقامی بینیفٹ ایجنسی، سیٹیزنز ایڈوائز بیورو یا ڈیمنشیا ہیلپ لائن سے رابطہ کر سکتے/سکتی ہیں۔

More information

مزید معلومات

ڈیمنشیا ہیلپ لائن کو 0800 808 3000 پر ٹیلیفون کر کے ساری باتیں معلوم کریں یا ہمارا مفت پیک منگوانے کے لئے کہیں۔ فی الحال یہ ہیلپ لائن صرف انگریزی زبان میں دستیاب ہے۔

الزائمر سکاٹ لینڈ ۔ ایکشن آن ڈیمنشیا ، ڈیمنشیا کے لوگوں اور ان کی دیکھ بھال کرنے والوں کی مدد کرنے کیلئے موجود ہے اپنے مقامی رابطے کیلئے ڈیمنشیا ہیلپ لائن سے دریافت کیجئے۔

24 HOUR

Alzheimer Scotland
Action on Dementia

DEMENTIA HELPLINE

FREEPHONE 0808 808 3000

الزائمر سکاٹ لینڈ-ایکشن آن ڈیمنشیا

نیشنل آفس : 22 ڈرمشوگارڈن، ایڈنبرا، ای ایچ 3 7 این آر

ٹیلیفون نمبر : 0131 243 1453 فیکس نمبر : 0131 243 1450

ای میل، الزائمر@الزسکاٹ.اورگ

انٹرنیٹ : ایچ ٹی پی ://ڈبلیوڈبلیوڈبلیو.الزسکاٹ.اورگ

الزائمر سکاٹ لینڈ-ایکشن آن ڈیمنشیا ایک گارنٹی شدہ لمیٹڈ کمپنی ہے اور ان لینڈ ریوینو کے پاس ایک چیرٹی کی حیثیت سے تسلیم شدہ ہے۔

سکاٹ لینڈ میں رجسٹرڈ نمبر 149069۔ سکاٹش چیرٹی نمبر ایس سی او 22315

Alzheimer Scotland - Action on Dementia
National Office
22 Drumsheugh Gardens
Edinburgh, EH3 7RN
Tel: 0131 243 1453 Fax: 0131 243 1450

E-mail alzheimer@alzscot.org. Internet:http://www.alzscot.org

Alzheimer Scotland - Action on Dementia is a company limited by guarantee and is recognised as a charity by the Inland Revenue. Registered in Scotland No. 149069. Scottish Charity No. SCO22315.

URDU

Alzheimer Scotland
Action on Dementia

الزائمر سکاٹ لینڈ

ایکشن آن ڈیمنشیا

ڈیمنشیا

آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

Dementia

What you need to know

What is Dementia ?

ڈیمنشیا (نسیان ۔ بھولنے کی بیماری) کیا ہے ؟

ڈیمنشیا کی بیماری دماغی طاقت اور صلاحیت میں متواتر کمی سے پیدا ہوتی ہے ۔ اس کی سب سے عام وجہ الزائمر کی بیماری ہے لیکن کئی دوسری کیفیتیں بھی ڈیمنشیا کی وجہ ہو سکتی ہیں سکاٹ لینڈ میں اِکسٹھ ہزار سے زیادہ لوگ ڈیمنشیا میں مبتلا ہیں ۔ یہ بوڑھے لوگوں میں زیادہ عام ہے لیکن یہ چالیس سال یا پچاس سال کے عشروں اور اس سے کم عمر لوگوں میں بھی ہو سکتی ہے ۔ ڈیمنشیا میں مبتلا ساٹھ فیصد لوگ اپنے گھروں میں رہتے ہیں ۔ کچھ اکیلے اور کچھ کنبوں یا دوستوں کے ساتھ رہتے ہیں جو ان کی دیکھ بھال کرتے ہیں ۔

کافی تحقیق کے باوجود ڈیمنشیا کا ابھی تک کوئی مکمل علاج نہیں ہے یہ البتہ خوشی کی بات ہے کہ اب ایسے طریقے دستیاب ہوگئے ہیں جو کئی لوگوں میں الزائمر کی بیماری اور اس کی علامات میں فائدہ مند ثابت ہوسکتے ہیں ۔

What are the symptoms ?

اس کی علامات کیا ہیں ؟

ڈیمنشیا میں مبتلا ہر شخص مختلف ہوتا ہے اس کی بیماری اس پر کیا اثر کرتی ہے اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ ان کے دماغ کے کن حصوں کو سب سے زیادہ نقصان پہنچا ہے ۔ یادداشت کا کھونا ڈیمنشیا کی سب سے بڑی علامت ہے یہ یاد رکھنا بھی ضروری ہے کہ ہر شخص کبھی نہ کبھی باتیں بھول جاتا ہے بہت سے لوگ جب زیادہ بوڑھے ہوتے جاتے ہیں تو ان کی یادداشت کمزور تر ہوتی جاتی ہے لیکن جب کسی کو ڈیمنشیا کی بیماری ہو تو وہ اجنبیوں کے ہی نہیں بلکہ اپنے خاندان کے لوگوں کے نام بھی بھول سکتے ہیں ۔ ہو سکتا ہے کہ وہ ایک ہی سوال بار بار پوچھیں اور انہیں پتہ بھی نہ ہو کہ وہ ایسا کر رہے ہیں ۔

ڈیمنشیا کے لوگوں کو وقت کا احساس نہیں رہتا ۔ انہیں یہ بھی بھول سکتا ہے کہ وقت کیا ہے یا آج دن کون سا ہے ۔ ہو سکتا ہے کہ وہ یہ بھی بھول جائیں کہ وہ کہاں ہیں اور جانی پہچانی جگہ پر بھی گم ہو جائیں اور جن لوگوں کو اچھی طرح جانتے ہیں انہیں بھی نہ پہچان سکیں ۔

ڈیمنشیا میں مبتلا افراد اکثر الجھنوں میں گرفتار رہتے ہیں ان کے سوچنے ، وجہ بتانے اور جمع کرنے کی صلاحیت میں کمی آ سکتی ہے وہ اُلٹے سیدھے فیصلے کر سکتے ہیں اور ان کو معاملات حل کرنے میں مشکل پیش آ سکتی ہے ۔ سکے، کرنسی کو سنبھالنا مشکل ہو سکتا ہے اپنی ریزگاری کا حساب کرنے میں مشکل پیش آ سکتی ہے یا ان کی پونڈ پنس کی اصل قیمت جاننے کی سمجھ بوجھ کھو سکتی ہے ۔

ڈیمنشیا شخصیت میں تبدیلیوں کا سبب بھی بن سکتی ہے جو کوئی پہلے چُست اور چاک و چوبند تھا وہ سست اور مردہ دل ہو سکتا ہے ۔ کوئی با اخلاق اور باادب ، بداخلاق اور جھگڑیلو بن سکتا ہے رشتے داروں اور دوستوں کیلئے خصوصی طور پر یہ تبدیلیاں پریشان کُن ہو سکتی ہیں کیونکہ جس شخص کو وہ جانتے تھے اسے گویا وہ کھو بیٹھتے ہیں ۔

رفتہ رفتہ کئی سالوں کے بعد دماغ کے زیادہ کاموں پر اسکا اثر پڑتا ہے ۔ باآلاخر ڈیمنشیا کے لوگوں کو روزمرہ کے معمولی کاموں جیسا کہ کپڑے پہننا ، کھانا پینا یا بیتُ الخلا میں جانے کیلئے شاید مدد کی ضرورت ہوگی ۔ اس مرحلے پر دیکھ بھال ہر روز چوبیس گھنٹے کی ذمہ داری بن سکتی ہے اور کسی ایک شخص کیلئے یہ ذمہ داری نبھانا انتہائی مشکل اور دشوار ہے ۔

Don't try to manage alone

اکیلے اس کام کو کرنے کی کوشش نہ کریں

تمام کام اور ذمہ داری کو خود کرنے کی کوشش مت کریں اگر آپ بہت زیادہ کام کریں گے / گی تو آپ اپنی صحت کو نقصان پہنچائیں گے / گی اور دیکھ بھال کرنا قطعی ممکن نہ ہو گا ۔

دوسرے اور بھی لوگ آپ کی مدد کر سکتے ہیں ۔ اپنے خاندان کے لوگوں ، دوستوں اور ہمسایوں کو ڈیمنشیا کے بارے میں سمجھائیں اور بتائیں ان سے دریافت کریں کیا وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں ۔ آپ نیچے درج شُدہ سروسز کی فہرست سے بھی مدد طلب کر سکتے / سکتی ہیں ۔ اگر آپ کو انگریزی زبان میں مشکلات کا سامنا ہے یا آپ کو یہ زبان نہیں آتی تو اس بارے میں دریافت کر لیں اگر کوئی ترجمانی کرنے والی سروس دستیاب ہے ۔

Health services

ہیلتھ سروسز

ڈاکٹر پہلا شخص ہے جس سے رابطہ کرنا ہے اس بات کی تسلی کر لیں کہ جس شخص کو ڈیمنشیا ہے اس کی صحیح تشخیص ہوئی ہے ۔ آپ مریض کو کسی سپیشلسٹ کے پاس ماہرانہ رائے معلوم کرنے کیلئے بھیجنے کا مطالبہ بھی کر سکتے / سکتی ہیں ۔ مریض کی کیفیت میں کوئی تبدیلی رونما ہو تو ڈاکٹر کو بتائیں ۔ ڈاکٹر آپ کو دوسری ہیلتھ سروسز کے سپرد بھی کر سکتا / سکتی ہے ۔

- ڈسٹرکٹ نرسیں گھر پر بیمار کی دیکھ بھال کی خدمات مہیا کریں گی وہ آپ کی اجابت یا بیت الخلا جانے کی مشکلات میں مدد دیں گی ۔
- ہیلتھ وزیٹر آپ کی صحت کے بارے میں ہدایات دیتے / دیتی ہیں ۔
- نفسیاتی امراض کی کمیونٹی نرسیں دماغی صحت کے حوالے سے عملا مدد کرتی اور ہدایات دیتی ہیں وہ آپکے مشکل رویوں سے نمٹنے کیلئے بہتر حل تلاش کرنے میں آپکی مدد کر سکتی ہیں ۔

Social services

سوشل سروسز

اپنے مقامی سوشل ورک ڈیپارٹمنٹ سے رابطہ کریں ان سے ڈیمنشیا کے مریض کیلئے کمیونٹی کئیر جائزے کے بارے میں دریافت کریں ۔ دیکھ بھال کرنے والا / والی بھی جائزہ اور تعین کروا سکتا / سکتی ہے ۔ سوشل ورکر آپکی ضروریات کا جائزہ لے گا اور مدد کرنے والی سروس کا انتظام کرے گا / گی ۔ جائزہ لینے کی کوئی فیس نہیں لیکن ایسی خدمات کا معاوضہ طلب کیا جا سکتا ہے جس کا دار و مدار اس شخص کی آمدنی پر ہے ۔

- ہوم کئیر سروس کسی فرد کی گھریلو ذاتی مدد کرتی ہے جیسا کہ دھونا دھلانا اور کپڑے پہننا ۔
- ہوم سپورٹ سروس گھر میں مدد کرتی ہے اور ڈیمنشیا والے فرد کے ساتھ کچھ وقت بھی گزار سکتی ہے تاکہ دیکھ بھال کرنے والا / والی باہر جانے کیلئے فارغ ہو سکے ۔