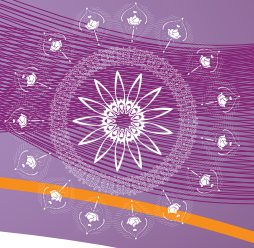


Dementia



ڈیمینشا

1- یہ کیا ہے؟

ڈیمینشا (Dementia) ایک ایسا لفظ ہے جس کے ذریعہ بیماریوں کے ایک گروپ کو بیان کیا جاتا ہے۔ یہ بیماریاں کسی بھی شخص کے دماغ اور اس کے کام کرنے کے انداز پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ یہ بیماریاں وقت کے ساتھ بدتر ہو جاتی ہیں۔

ڈیمینشا کا سبب کیا ہوتا ہے؟

سائنس دان لوگ اُن دماغی تبدیلیوں کے اسباب کے بارے میں مزید تحقیق کے لیے محنت کر رہے ہیں جن سے ڈیمینشا کی بیماری ہوتی ہے۔ مختلف بیماریاں مختلف دماغی تبدیلیوں کا سبب بنتی ہیں۔
کچھ مثالیں مندرجہ ذیل ہیں:

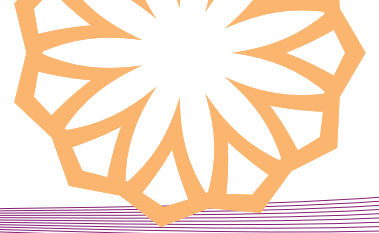
- ایلیس ہائمر (Alzheimer's) کی بیماری
ایلیس ہائمر کی بیماری دماغ کی کیمیا اور ساخت میں تبدیلیوں کا سبب بنتی ہے اور دماغ کے خلیات مر جاتے ہیں۔ یہ آہستہ آہستہ شروع ہوتی ہے اور اس کے بعد سالوں میں آہستہ آہستہ کم ہوتی جاتی ہے۔
- ویکسولر (رگوں سے متعلقہ) ڈیمینشا
ویکسولر ڈیمینشا دماغ تک خون کی فراہمی کے مسائل کی وجہ سے ہوتا ہے۔ خون دماغ کی کارکردگی کے لئے خوراک اور آکسیجن لاتا ہے، اس لیے خون کی فراہمی میں خلل دماغ کے خلیات کے نقصان کا سبب بن جاتا ہے۔ یہ ایک معمولی سے فالج (سٹروک) کی طرح ہوتا ہے جسے ہو سکتا ہے کوئی شخص محسوس نہ کر سکے۔ یہ آہستہ آہستہ اور بعض حالات میں اچانک بدتر شکل اختیار کر لیتا ہے۔
- لیوی باڈیز (Lewy bodies) کے ساتھ ڈیمینشا
یہ بہت چھوٹے لحمیات (پروٹینز) کی وجہ سے ہوتا ہے جو دماغ میں اکٹھے ہو جاتے ہیں اور اس کے کام کرنے کے انداز پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ انسان کی صلاحیتوں میں اتار چڑھاؤ ہو سکتا ہے۔ انھیں ایسی چیزیں نظر آسکتی ہیں جو وہاں موجود نہ ہوں۔
- فرنٹو-ٹیمپورل (کینٹی سے متعلقہ) ڈیمینشا
اس قسم کا ڈیمینشا دماغ کے ان بعض حصوں پر اثر انداز ہوتا ہے جو ہمیں فیصلے کرنے اور اپنے رویے، جذبات اور رابطہ قائم کرنے کی صلاحیت پر کنٹرول کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

ایلیس ہائمر کی بیماری ویکسولر ڈیمینشا کے بعد ڈیمینشا کی سب سے عام قسم ہے۔ بہت سی دوسری اقسام بھی ہیں۔ ایک شخص کے اندر ڈیمینشا کی ایک سے زیادہ قسمیں ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر کبھی کبھی ایلیس ہائمر کی بیماری والے لوگوں کو ویکسولر ڈیمینشا بھی ہو سکتا ہے۔

ڈیمینشا زیادہ تر بوڑھے لوگوں کو متاثر کرتا ہے لیکن یہ نوجوان لوگوں کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔



Dementia



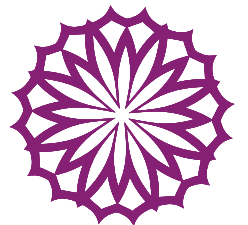
2- ڈیمینشا کیسے بڑھتا ہے؟

ہر وقت نئے انکشافات کئے جا رہے ہیں۔ ہم ان چیزوں کے بارے میں کسی حد تک جاننے ہیں جن سے کچھ لوگوں کے اندر ڈیمینشا کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے:

- ایڈلٹس ہائمر کی بیماری خواتین میں زیادہ عام ہے
- ویکسولر ڈیمینشا مردوں میں زیادہ عام ہے
- بلڈ پریشر کا علاج نہ کرنے سے پیدا ہونے والے مسائل یا بلنڈ کو لیسٹرال کو ڈیمینشا سے منسلک کیا جاسکتا ہے
- آپ کی عمر جتنی زیادہ ہوگی، اتنا ہی آپ کے اندر ڈیمینشا کا امکان زیادہ ہوگا
- ڈاؤنسنڈروم میں مبتلا لوگوں میں ڈیمینشا کا خاص طور پر خطرہ رہتا ہے
- جو چیزیں ڈیمینشا ہونے کے امکانات کو کم کر سکتی ہیں
- اچھی طرح سے کھانا کھانا
- زیادہ شراب نوشی سے بچنا
- تھوڑی مقدار میں شراب نوشی
- تمباکو نوشی نہ کرنا یا تمباکو نوشی ترک کر دینا

کیا یہ موروثی ہوتا ہے؟

ہر وقت اس موضوع پر تحقیق ہوتی رہتی ہے کہ کیا جینز کا ڈیمینشا کے پیدا ہونے میں کوئی کردار ہوتا ہے۔ کچھ اقسام کے ڈیمینشا میں خاندان کے اراکین کے اندر بھی ڈیمینشا پیدا ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔ اسے خاندانی بیماری کہا جاتا ہے۔ جلد شروع ہونے والی ڈیمینشا کی کچھ اقسام اس کی ایک مثال ہیں۔ تاہم اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ یہ ایک موروثی مرض ہے۔ ہنٹنگٹن کی بیماری (ایک شاذ و نادر ہونے والی بیماری جو ڈیمینشا کا سبب بن سکتی) ایک موروثی بیماری ہے کہ اگر کسی شخص کے والد / والدہ کو یہ بیماری ہو تو اس کے بیماری میں موروثی طور پر مبتلا ہونے کا 50:50 امکان ہوتا ہے۔



3۔ ڈیمینشیا کی مشکلات کا سبب بنتا ہے؟

ڈیمینشیا دماغ کو متاثر کرتا ہے جو ہمارے ہر کام کے لیے کنٹرول سینٹر ہے۔ یہ مندرجہ ذیل چیزوں کا سبب بنتا ہے:

- یادداشت کی کمی، مثلاً کسی چیز کی جگہ بھول جانا، نام یا چہرے بھول جانا
- بات چیت کرنے میں مشکلات، مثال کے طور پر بات کے سمجھنے میں دشواری، صحیح الفاظ تلاش کرنے میں دشواری
- بدحواسی جیسے وقت، دن یا تاریخ کے بارے میں مغالطہ، کسی شخص کو غلطی سے کوئی اور شخص سمجھ لینا، جگہوں کے راستے تلاش کرنے یا اس کے جائے وقوع کو یاد کرنے میں دشواری
- مزاج میں تبدیلیاں
- ایسی چیزیں دیکھنا یا سننا جو موجود نہ ہوں
- ہر شخص مختلف ہوتا ہے، اس لیے ڈیمینشیا ہر شخص کو مختلف طریقے سے متاثر کرتا ہے۔ نیز دماغ کے مخصوص حصے مخصوص کام کرتے ہیں۔ اگر دماغ کا کوئی ایک حصہ بیماری سے متاثر ہوتا ہے تو یہ مشکلات کی بعض اقسام پیدا کر سکتا ہے۔

ڈیمینشیا جن مشکلات کا سبب بنتا ہے وہ ایک شخص کی روزمرہ کی زندگی سے نمٹنے اور اپنی ضرورت اور چاہت کے کام کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہیں۔ وہ مندرجہ ذیل حرکتیں کر سکتے ہیں:

- بات چیت کرتے ہوئے دہراتے ہیں
- اپنے عمل یا کاموں کو دہراتے ہیں
- خود کی دیکھ بھال کرنا بھول جاتے ہیں مثال کے طور پر نہانا دھونا، کپڑے تبدیل کرنا یا کھانا بھول جانا
- پریشان یا ناراض ہو جاتے ہیں

ابتدائی علامات اور نشانیاں

ابتدائی مرحلوں میں انسان اس بات کو سمجھ سکتا ہے کہ اُس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ ایک شخص کمزور یا فکر مند محسوس کر سکتا ہے اور اسے یقین دہانی اور مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے کام خود کرنا چاہیں۔ ان کے بارے میں ایسا لگتا ہے کہ وہ:

- نئی چیزوں کی کوشش کرنے کے لئے تیار نہیں ہیں
- مشاغل یا سرگرمیوں میں کم دلچسپی رکھتے ہیں
- پیچیدہ معلومات / خیالات کو سمجھنے میں سست ہیں
- اپنی ذات میں زیادہ گمن ہیں
- مختلف باتوں کے لئے دوسروں پر الزام لگانے کے لئے تیار ہیں، مثال کے طور پر جو چیزیں گم ہو گئی ہیں یا کہیں ادھر ادھر ہو گئی ہیں ان کے لیے دوسروں پر چوری کا الزام لگانا
- چیزوں میں دلچسپی نہیں رکھتے

Dementia



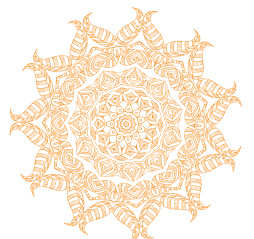
4۔ کوئی چیز ڈیمینشا نہیں ہے؟

بہت سی ایسی بیماریاں یا مشکلات ہیں جو ڈیمینشا نہیں ہوتی ہیں اور جو کسی کی یادداشت اور دماغ کے دیگر افعال کو متاثر کر سکتی ہیں۔ ان بیماریوں میں سے کچھ ایسی ہیں جن کے صحیح علاج سے انسان بہتر ہو سکتا ہے، اس لیے کسی ڈاکٹر سے بات کرنا ضروری ہے۔ ان چیزوں یا بیماریوں کی کچھ مثالیں جو ڈیمینشا کی طرح کی علامات کا سبب بن سکتی ہیں مندرجہ ذیل ہیں:

- جسمانی بیماری کی وجہ سے بیمار محسوس کرنا، مثال کے طور پر یہ کسی انفیکشن، تھائی رائیڈ (ایک غدود) کے کسی مسئلہ، مختلف ادویات کے مجموعی اثر یا وٹامن کی کمی کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔
- افسردگی محسوس کرنا (ہر وقت اُداس رہنا) ایسی علامات کا سبب بن سکتا ہے جیسے توجہ مرکوز کرنے میں کمی، بھول، چیزوں میں دلچسپی کی کمی، خراب نیند یا کم بھوک
- شدید بدحواسی کی وجہ سے بدحواسی محسوس کرنا، اور یہ ایسی چیز ہوتی ہے جو بہت تیزی سے آتی ہے۔ یہ نمونیا، دل کی بیماری، کسی انفیکشن یا کچھ ادویات کے ضمنی اثرات کے طور پر ہو سکتی ہے
- ان چیزوں کے لیے طبی مشورہ حاصل کرنا بہت ہی اہم ہے، خاص طور پر اگر اس شخص کی کیفیت میں اچانک کوئی تبدیلی آگئی ہے۔

اگر کوئی شخص اپنی یادداشت کے بارے میں فکر مند ہے تو اسے کیا کرنا چاہئے؟

اس کے بارے میں خاندان کے افراد اور دوستوں سے بات کرنا معاون ہو سکتا ہے۔ اگر کوئی شخص اپنی یادداشت میں تبدیلیوں کے بارے میں فکر مند ہے، اُس کی یادداشت وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ خراب ہو رہی ہے، اُسے جانے پہچانے کاموں کو منظم کرنے میں دشواری ہو رہی ہے، تو ایسے شخص کو اپنے ڈاکٹر سے ملنا چاہیئے۔ ڈاکٹر اس شخص سے اس بارے میں بات کر سکتا ہے، اور مزید معلومات حاصل کر سکتا ہے۔ وہ مدد، مزید ٹیسٹ اور مشورے کے لیے کسی سپیشلسٹ سروس کے پاس ریفر کر سکتے ہیں۔ یہ شاید کسی میموری کلینک میں، کوئی سپیشلسٹ ڈاکٹر یا نرس ہو سکتی ہے۔



Dementia

5- کیا چیز مددگار ہو سکتی ہے؟

مدد اور علاج

اگرچہ ڈیمینشیا کو کوئی علاج نہیں ہے، پھر بھی مناسب تعاون اور علاج کے ساتھ ڈیمینشیا کے ساتھ اچھی زندگی گزارنا ممکن ہے۔ جلد شناخت اور تشخیص اہم ہیں کیونکہ اس سے اس شخص اور اس کے خاندان کو بیماری سے نمٹنے کا وقت مل جاتا ہے اور انسان علاج شروع کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔ جلد از جلد تشخیص کروانے کا مطلب ہے کہ ایک شخص مستقبل کے لئے منصوبہ بندی کرنے کے قابل ہے۔ یہ بات اہم ہے کہ اس کو کرنے کے لیے ان کے پاس معلومات اور مدد ہو۔

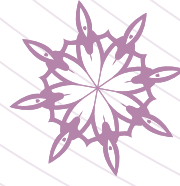
شخصی طور پر مرکوز رویہ

سب سے پہلے اس شخص کو دیکھنا اور ان چیزوں پر توجہ مرکوز کرنا جسے یہ شخص اب بھی کر سکتا ہے بہت اہم ہے۔ یہ ایک شخصی طور پر مرکوز (پرسن سینٹرڈ) نقطہ نظر ہے۔ اس کا مقصد جذباتی اور معاشرتی بہبود کو برقرار رکھنا ہے۔ یہ اس بات کا اظہار ہے کہ ہم سب منفرد ہیں۔ ڈیمینشیا ہر شخص کو مختلف طریقے سے متاثر کرتا ہے اور ہر کسی کا اس بیماری کے بارے میں رد عمل کا اپنا طریقہ ہو گا۔ اس شخص، اس کے پس منظر، پسند اور ناپسند وغیرہ کے بارے میں جاننا ایک مثبت انداز میں اس کی معاونت کرنے میں مدد دیتا ہے۔ لوگوں کے لیے یہ بات سمجھنا اہم ہے کہ بیماری اس شخص کے دماغ کو متاثر کر رہی ہے اور انہیں ان مشکلات پر کنٹرول نہیں ہے جو اس بیماری کی وجہ سے اسے پیش آرہی ہیں۔ انسان کے احساس کو سمجھنے کی کوشش انہیں صحیح مدد دینے اور رد عمل کے طریقے کے بارے میں معاون ہو سکتی ہے۔

ڈیمینشیا بات چیت میں مشکلات کا سبب بن سکتا ہے، مثال کے طور پر الفاظ یا فقرے دہرانا، صحیح الفاظ تلاش کرنے میں دشواری، دوسروں کو سمجھنے میں دشواری، پڑھنے یا لکھنے میں دشواری۔ اس شخص کے ساتھ بات چیت کے بہترین طریقے تلاش کرنے کی کوشش کرنا اہم ہے۔ چہرے کے تاثرات اور جسم کی حرکات (ہاڈی لینگویج) پر توجہ دینا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ، اس بات کی یقین دہی کرنا بھی ضروری ہے کہ اس شخص کے پاس بینائی یا سماعت کے لیے مناسب امدادی آلات موجود ہیں مثال کے طور پر نظری عینک اور سماعت میں مدد دینے والا آلہ۔ ماحول بات چیت پر اثر انداز ہو سکتا ہے مثلاً اس شخص کے لیے پس منظر میں بہت زیادہ شور کا ہونا مشکل پیدا کر سکتا ہے، روشنی کی سطح بھی اس بات کو متاثر کر سکتی ہے کی کیا چہرے دیکھے جاسکتے ہیں۔ بات کرنے کے طریقے نیز الفاظ کا استعمال اہم ہے، تاکہ وہ شخص سمجھ سکے۔

ڈیمینشیا میں مبتلا شخص سے بات چیت کرنے میں معاون کچھ چیزیں مندرجہ ذیل ہیں:

- اس شخص کو سمجھنے کے لئے وقت دیں
- جواب کے لئے وقت دیں
- پرسکون رہیں
- مختصر جملوں کا استعمال کریں
- آپ کا کیا مطلب ہے اس کو سمجھنے کے لئے اس شخص کو اشارات دیں، مثال کے طور پر چیزوں کی طرف اشارہ کرنا، اپنے استعمال کردہ اشاروں کے بارے میں سوچنا
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس شخص کی توجہ آپ کی طرف ہے
- ایسے سوالات پوچھنے سے اجتناب کریں جو یادداشت کو جانچیں
- اس شخص کے ساتھ بحث سے بچیں
- اس چیز پر توجہ مرکوز کریں کہ یہ شخص کیا کر سکتا ہے



کبھی کبھی ڈیمینش میں مبتلا ایک شخص ایسے طریقہ سے برتاؤ کر سکتا ہے جو دوسروں کے لیے الجھن کا سبب ہو سکتا ہے۔ کسی شخص کے بارے میں جاننا اور یہ جاننا کہ کس چیز کی وجہ سے وہ خاص انداز سے عمل کر سکتے ہیں معاون ہو سکتا ہے۔ کوئی شخص کیا کرتا ہے یہ اُس کا بات چیت کا ایک طریقہ ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک شخص خوفزدہ محسوس کر سکتا ہے، درد میں ہو سکتا ہے، یا پھر وہ یہ محسوس کر سکتا ہے کہ وہ اپنی آزادی کھو رہا ہے اور اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ وہ ایک خاص انداز سے برتاؤ ظاہر کر رہا ہے۔ رویے کے پیچھے احساسات کو سمجھنے کی کوشش دوسرے لوگوں کو ایک مفید طریقے سے رد عمل ظاہر کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی شخص خوفزدہ ہے تو اسے تسلی دینا معاون ہو سکتا ہے۔

ڈیمینش میں مبتلا شخص مندرجہ ذیل چیزوں کو مفید پاسکتا ہے:

- ایسے معمولات اور عادات بنانا جو مددگار ہوں۔
 - ممکن طور پر فعال رہنا کام کرنا لطف بخش اور با معنی ہو سکتا ہے
 - ورزش
 - جن چیزوں کو انہیں کرنے کی ضرورت ہے یادہ کرنا چاہتے ہیں اس کو انجام دینے لیے عملی مدد۔
 - اچھی طرح سے کھانا کھانا
 - ماحول انسان کی مدد کرنے میں بہت اہم ہو سکتا ہے۔ جانا پہچانا ماحول بہترین ہوتا ہے اور ایسی چیزیں جیسے روشنی، شور کی سطح اور ڈیزائن اہم ہو سکتے ہیں۔ ایک آرام دہ ماحول اہم ہو سکتا ہے
 - ڈیمینش کی کچھ اقسام کے لئے اور بعض لوگوں کے لئے دواؤں کے علاج موجود ہیں جو بیماری کے اضافہ کو کم کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔
 - یادداشت میں مدد دینے والی اشیاء (میموری ایڈز) جیسے کیلنڈر یا نوٹس بورڈ
 - کاگنیٹیو سٹیمولیشن تھیراپی (یادداشت کو متحرک کرنے والا علاج)۔ یہ گروپ میں انجام دی جانے والی سرگرمیوں کا ایک خاص پروگرام ہوتا ہے جو یادداشت اور بات چیت کو متحرک کرنے میں مدد دیتا ہے۔
 - لائف سٹوری ورک (زندگی کی کہانی کا کام) – دلچسپ اور اہم چیزوں کے بارے میں بات کرنا اور انہیں ریکارڈ کرنا جو کسی شخص کی زندگی میں ہو چکی ہیں
- مثال کے طور پر زندگی کی کہانی کی کتاب یا خاص اشیاء کا ایک ڈبہ

یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ ہر شخص مختلف ہوتا ہے اور بیماری ہر شخص پر مختلف طریقے سے اثر انداز ہوتی ہے۔ مختلف لوگوں کو مختلف انداز سے نمٹنا پڑ سکتا ہے اور انہیں مختلف اقسام کی معاونت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اس شخص اور اس کی دیکھ بھال کرنے والوں / خاندان کے لئے مدد بہت اہم ہے۔

Dementia



6۔ کس طرح کی مدد دستیاب ہے؟

ڈیمینٹیا میں مبتلا شخص اور ان کے خاندان اور دوستوں کے ذہن میں کافی سارے سوالات آسکتے ہیں اور یہ لوگ فکر مند یا خوف زدہ ہو سکتے ہیں۔ ان کو یہ حق حاصل ہے کہ انہیں معلومات اور معاونت دستیاب ہوں۔ یہ ہیلتھ سروسز، سوشل سروسز یا رضا کارانہ یا خیراتی اداروں کی طرف سے فراہم کی جاسکتی ہیں۔ دستیاب خدمات اور معاونت کی صحیح نوعیت ایک جگہ سے دوسری جگہ پر مختلف ہو سکتی ہے۔ ان میں درج ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

- میموری کلینک (یادداشت کا کلینک)
 - کمیونٹی مینٹل ہیلتھ ٹیمیں جیسے کمیونٹی سائیکالوجسٹ (CPNs) (کمیونٹی میں کام کرنے والی نفسیاتی نرسیں)
 - جی پی اور دیگر ماہرین صحت
 - سوشل ورکر یا دیکھ بھال کے منیجر، سپورٹ ورکر
 - ہوم کیئر سروسز (گھر پر آکر عملی کاموں کے لیے مدد فراہم کرنے والے لوگ)، ڈے کیئر (دن کے دوران دیکھ بھال)
 - ٹیلی کیئر / ایسی ٹیکنالوجی جو لوگوں کو آزادانہ زندگی گزارنے اور تحفظ میں مدد دے سکتی ہے (جیسے ایئر جنسی الارم جو دوسروں کو یہ بتانے کے لئے ہے کہ اس شخص کو مدد کی ضرورت ہے مثلاً اگر وہ گر گئے ہوں)
 - سینٹنس (فلاح و بہبود کے حقوق)
 - ایسے لوگوں اور ان کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے سپورٹ گروپ
- اس شخص کو یہ حق حاصل ہے کہ اُس کی صورت حال اور ضروریات کا تعین کیا جائے اور اُسے ان ضروریات کے لیے مدد حاصل ہو۔





Dementia

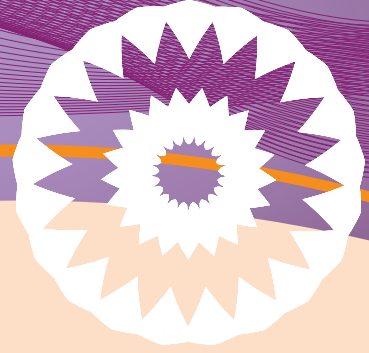
7۔ ڈیمینشا میں مبتلا لوگوں کی نگہداشت کرنا

دیکھ بھال کرنے والے وہ لوگ ہوتے ہیں جو روزمرہ کی زندگی سے نشتے اور جذباتی تعاون میں دوسروں کی مدد کرتے ہیں۔ دیکھ بھال کرنے والا خاندان کا کوئی فرد، کوئی پڑوسی یا کوئی دوست ہو سکتا ہے۔ یہ مختلف اقسام کی مدد فراہم کر سکتے ہیں، مثال کے طور پر جذباتی تعاون، یا عملی کاموں میں تعاون جیسے خریداری، کھانے یا کپڑے پہننے وغیرہ میں۔ وہ وقتاً فوقتاً یا باقاعدگی سے کسی شخص کی مدد کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ کسی شخص کے ساتھ رہتے ہوں اور دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن مدد فراہم کرتے ہوں۔

دیکھ بھال کرنے والے ڈیمینشا میں مبتلا لوگوں کی زندگی میں بہت اہم ہوتے ہیں۔ ڈیمینشا میں مبتلا کسی بھی شخص کی دیکھ بھال بہت ہی فائدہ مند ہو سکتی ہے، تاہم یہ جذباتی، نفسیاتی اور جسمانی مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔ دیکھ بھال کرنے والے تھکے ہوئے، پریشان اور الگ تھلگ یاد باؤ محسوس کر سکتے ہیں۔ دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے یہ جاننا اہم ہے کہ وہ اکیلے نہیں ہیں اور مدد دستیاب ہے۔ دیکھ بھال کرنے والوں کو اپنی ضروریات کے جائزہ (اسیسمنٹ) کا حق حاصل ہوتا ہے جسے کیئررز اسیسمنٹ (دیکھ بھال کرنے والے کا جائزہ) کہا جاتا ہے۔ یہ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ہے کہ دیکھ بھال کرنے والے کو ڈیمینشا میں مبتلا شخص کی مدد کرنے کے لیے ضروری تعاون حاصل ہے۔ یہ عملی مدد ہو سکتی ہے، مثال کے طور پر وہ لوگ جنہیں ہوم کیئررز کہا جاتا ہے، ڈیمینشا میں مبتلا شخص کو کپڑے پہننے میں مدد فراہم کرنے کے لئے۔ یہ دیکھ بھال کرنے والے شخص کو آرام دینے کے لیے یا انہیں کوئی اور کام کرنے کے لیے کچھ وقت دینے کے لیے مدد ہو سکتی ہے۔ یہ جذباتی مدد بھی ہو سکتی ہے، اور کچھ دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے یہ چیز بہت فائدہ مند ہوتی ہے کہ انہیں ایسے لوگوں سے بات کرنے یا ملاقات کرنے کا موقع ملے جو انہی جیسی صورت حال میں ہوں۔ اس علاقے میں کیئرر سپورٹ گروپ موجود ہو سکتے ہیں جو ایسی معاونت کی پیشکش کر کو پیش کر سکتے ہیں۔



Dementia



8۔ بہت سی تنظیمیں ہیں جو نگہداشت کرنے والوں کے لیے معلومات اور تعاون فراہم کر سکتی ہیں۔ رابطہ کے لیے درج ذیل کچھ مفید تنظیمیں ہیں۔

مزید معلومات

01786 467740 www.dementia.stir.ac.uk Dementia Services Development Centre

0808 808 3000 www.alzscot.org Alzheimer's Scotland

سکاٹ لینڈ میں ڈیمینشیا میں مبتلا لوگوں اور ان کے کیئررز کے لیے حقوق کا چارٹر (2009) ایلیٹس ہائمر کے بارے میں کراس پارٹی گروپ، Cross Party Group

www.dementiarights.org/ on Alzheimer's, Alzheimer's Scotland

The Scottish Dementia Working Group (ڈیمینشیا میں مبتلا لوگوں کی طرف سے اور انھیں کے لیے چلایا جانے والا ایک آزاد گروپ)

www.sdwg.org.uk

سکاٹش حکومت، Scotland's National Dementia Strategy (2010)

www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/324377/0104420.pdf

8456 001 001 ٹیلی فون www.careinfoscotland.co.uk Care Information Scotland

0800 22 44 88 ٹیلی فون www.nhsinform.co.uk NHS Inform

0141 221 5066 www.carers.org/home The Princess Royal Trust for Carers

