ڈیمینشیا (دماغی فتور)
کا رہنما کتابچہ

تشخیص کے بعد اچھی زندگی گزارنا

Alzheimer's Society
United Against Dementia

For more information:
alzheimers.org.uk
0300 222 1122

Urdu

NHS

اس رہنما کتابچے کے لیے

اگر آپ کو حال ہی میں بتایا گیا ہے کہ آپ کو ڈیمینشیا ہے، تو یہ رہنما کتابچہ آپ کے لیے ہے۔ یہ کسی بھی قسم کا ڈیمینشیا ہو سکتا ہے، جیسا کہ الزائمر کا مرض، ویسکولر ڈیمینشیا یا ملا جلا ڈیمینشیا۔ یا یہ لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا (ڈی ایل بی) یا ایک کم جانی ہوئی قسم، جیسا کہ فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا (ایف ٹی ڈی) ہو سکتا ہے۔

ایسا شخص جیسا کو ڈیمینشیا ہے کے قریبی دوست اور خاندان والے بھی اس رہنما کتابچے کو مفید پائیں گے، کیونکہ اس میں کوئی بھی شخص جو دیکھ بھال یا مددگار کا کردار نبھا رہا ہے کے متعلق معلومات ہے۔

یہ رہنما کتابچہ آپ کو ڈیمینشیا کے بارے میں جاننے اور اس کے علاج، مدد اور سروسز جو کہ دستیاب ہیں میں مدد کرے گا۔ اس میں معلومات شامل ہے کہ اپ کیسے ڈیمینشیا کے ساتھ بہترین زندگی گزار سکتے ہیں، اور اپنے مستقبل کے بارے میں منصوبے بنا سکتے ہیں۔

اس رہنما کتابچے کا پہلا ایڈیشن Alzheimer's Society نے محکمہ صحت کی مدد اور فنڈ سے مرتب کیا۔ یہ دوسرا ایڈیشن ہے۔ اس کا جائزہ ان لوگوں نے کیا ہے جن کو ڈیمینشیا ہے، یا وہ دیکھ بھال کرنے والے یا ڈیمینشیا کے ماہرین ہیں۔ ہم نے تمام فیڈ بیک کو مدنظر رکھا ہے۔

اگر آپ اس کتابچے میں موجود کسی بھی معلومات کے بارے میں بات چیت کرنا چاہتے ہیں، تو برائے مہربانی Alzheimer's Society کی نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن پر کال کریں۔ ہماری ویب سائٹ پر بھی مزید معلومات موجود ہے۔

نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو
0300 222 1122 پر کال کریں

'میں اپائنٹمنٹ کا انتظار کرتے کرتے تھک گئی، لیکن **Alzheimer's Society** میں سے کسی نے میری مدد کی مجھے نہیں معلوم کہ میں اس کے بغیر کیا کرتی'

Liz Cunningham (لِز کنگھم)،
ڈیمینشیا کے ساتھ زندگی گزارنا

پیش لفظ
Liz Cunningham (لِز کنگھم)

ڈیمینشیا کی تشخیص کے ساتھ نبٹنا کافی خوفناک ہو سکتا ہے۔ آپ شائد، پریشان، غیر محفوظ یا الجھن محسوس کریں۔ تاہم آپ کو لگتا ہے، کہ جاننے کے لیے اہم بات یہ ہے کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔

اپنی تشخیص سے پہلے، میں نے معلومات اور کہاں سے مدد حاصل کی جائے کے متعلق Alzheimer's Society کی ویب سائٹ دیکھی تھی۔ میں اپائنٹمنٹ کا انتظار کرتے کرتے تھک گئی، لیکن Alzheimer's Society میں سے کسی نے میری مدد کی۔ مجھے نہیں معلوم کہ میں اس کے بغیر کیا کرتی - مسلسل مدد نے مجھے دوبارہ زندگی دی۔

یہ بہت ضروری ہے۔کہ تشخیص کے بعد معلومات اور مدد حاصل کی جائے - اس سے اپ کو یقین دہانی ہو گی اور اپ اپنی زندگی دوبارہ گزارنے کے قابل ہوں گے۔ یہ رہنما کتابچہ اپ کو وہ سب کچھ بتاتا ہے جو اپ اپنی تشخیص، علاج، مستقبل اور ڈیمینشیا کے ساتھ کیسے زندگی گزاری جائے کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں۔ اگر اپ اپنی کسی بھی علامات کے بارے میں پریشان ہیں تو اپ ان کے بارے میں پڑھ سکتے ہیں، اور یہ اپ کو مشورہ دیتا ہے کہ اپ چیزیں اسان بنانے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔

اس میں وہ دیگر لوگ جو آپ کو مدد دے سکتے ہیں، کی رابطہ کی تفصیلات ہیں، بشمول Alzheimer's Society سروس جیسا کہ ہیلپ لائن۔ میرے پاس خاندان میں دیکھ بھال والے ہیں، لیکن سوسائٹی میں سے کسی سے بات کرنے سے خدشات اور خوف ختم ہو سکتا ہے اور چیزیں اسانی سے سمجھائیں گے - ایسی یقین دہانی بہت ضروری ہے۔

نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو
0300 222 1122 پر کال کریں

اپنی تشخیص کو ماننا

اگر آپ کو حالیہ طور پر ڈیمینشیا کی تشخیص کی گئی ہے، تو شائد آپ اداس، خوف، گم، اکیلے، غصہ یا شائد غیر یقینی محسوس کر رہے ہوں۔ یا آپ شائد کچھ راحت محسوس کریں کہ اب آپ کے پاس اپنے مسائل جو آپ محسوس کر رہے تھے، کے لیے وضاحت ہے۔ ہر کوئی مختلف ہوتا ہے، لیکن مختلف اوقات پر یہ سب ممکنہ ردعمل ہیں اور یہ سب معمول کی بات ہیں۔ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں شائد ہر روز کے حساب سے مختلف ہو۔

اگر آپ کر سکیں، تو اپنے دوستوں اور خاندان والوں سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ چیزوں کے بارے میں بات کرنا عموماً ان سے نبٹنے کی طرف پہلا قدم ہے۔ اس سے لوگوں کو سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کس دور سے گزر رہے ہیں اور وہ آپ کی کیسے مدد کر سکتے ہیں۔ وہ بھی شائد چیزوں کو مشکل پا رہے ہوں، اس کے بارے میں بات چیت کرنا ان کے لیے بھی اچھا ہو سکتا ہے۔ ایسے ماہر صحت اور سماجی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد بھی ہیں، جیسا کہ کاونسلر یا ڈیمینشیا مشیر، جن سے آپ مدد کے لیے بات کر سکتے ہیں۔

یہ آپ کی تشخیص اور کیا توقع کی جائے کے بارے میں مزید جاننے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اس سے آپ کے مستقبل کی منصوبہ بندی میں اسانی ہو گی۔ آپ شائد یہ فوراً کرنا چاہیں، یا شائد ابھی آپ تیار نہ محسوس کریں - یہ ہو گا کہ آپ اپنے وقت پر چیزیں کریں۔ جب آپ اپنے آپ کو تیار محسوس کریں، تو بہت سی معلومات اور مشورہ دستیاب ہے۔

یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ اکیلے نہیں ہیں - یو کے میں تقریباً 850,000 لوگ ڈیمینشیا کا شکار ہیں۔ ڈیمینشیا کے ساتھ زندگی گزارنا ممکن ہے اور آپ اور آپ کے خاندان کے لیے مدد دستیاب ہے۔ آپ شائد تحقیق، خدمات کی ترقی، مہم یا رضاکارانہ طور پر شامل ہو کر دوسروں کی بھی مدد کرنا چاہیں۔

مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ
ملاحظہ کریں **alzheimers.org.uk**

یہ رہنما کتابچہ کیسے استعمال کریں

آپ شائد تمام کتابچہ پڑھنے کا انتخاب کریں یا، اگر آپ چاہیں، تو آپ کو سب سے زیادہ متعلقہ حصوں پر توجہ دے کر۔ اگر آپ پوری چیز پڑھنے کی بجائے صرف ایک عمومی جائزہ پڑھنا پسند کرتے ہیں، تو ہر سیکشن کے شروع میں خاص نکات کے خلاصے موجود ہیں۔

کچھ ابواب کے آخر میں آپ کو ' اگلے اقدام' کی ایک بڑے تعداد ملے گی۔ ایسی کچھ چیزیں ہیں جو شائد آپ کرنے کا سوچیں جو کہ آپ کو ابھی بہتر زندگی گزارنے اور مستقبل کی منصوبہ بندی میں مدد دے گی۔

آپ اس کتابچے میں ہر جگہ دیگر Alzheimer's Society پبلیکیشنز کے بارے میں تجاویز دیکھیں گے جو کہ آپ کو یہاں احاطہ کئے گئے موضوعات پر مزید معلومات دیں گی۔ ان میں سے زیادہ تر صرف انگریزی میں دستیاب ہیں۔ تاہم، ہمارے پاس کچھ معلومات دیگر زبانوں میں دستیاب ہیں، اور ہماری ہیلپ لائن پر ایک ترجمے کی سروس موجود ہے۔ وہ آپ کو دیگر معلومات، مشورہ اور مدد دینے کے قابل ہوں گے۔

آپ Alzheimer's Society کی سروسز کی فہرست صفحہ 131 پر تلاش کر سکتے ہیں۔ دیگر کارامد تنظیمیں صفحہ 135 پر درج ہیں۔

نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو
0300 222 1122 پر کال کریں

مندرجات

1	ڈیمینشیا سے متعلق	9
2	علاج	25
3	اچھی زندگی گزارنا	39
4	آگے کی منصوبہ بندی کرنا	63
5	ڈیمینشیا والے لوگوں کے لیے سروسز	87
6	دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے مدد	103
7	ریسرچ	123
8	Alzheimer's Society سروسز اور مدد	131
9	دیگر کارآمد تنظیمیں	135

نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو
0300 222 1122 پر کال کریں

1

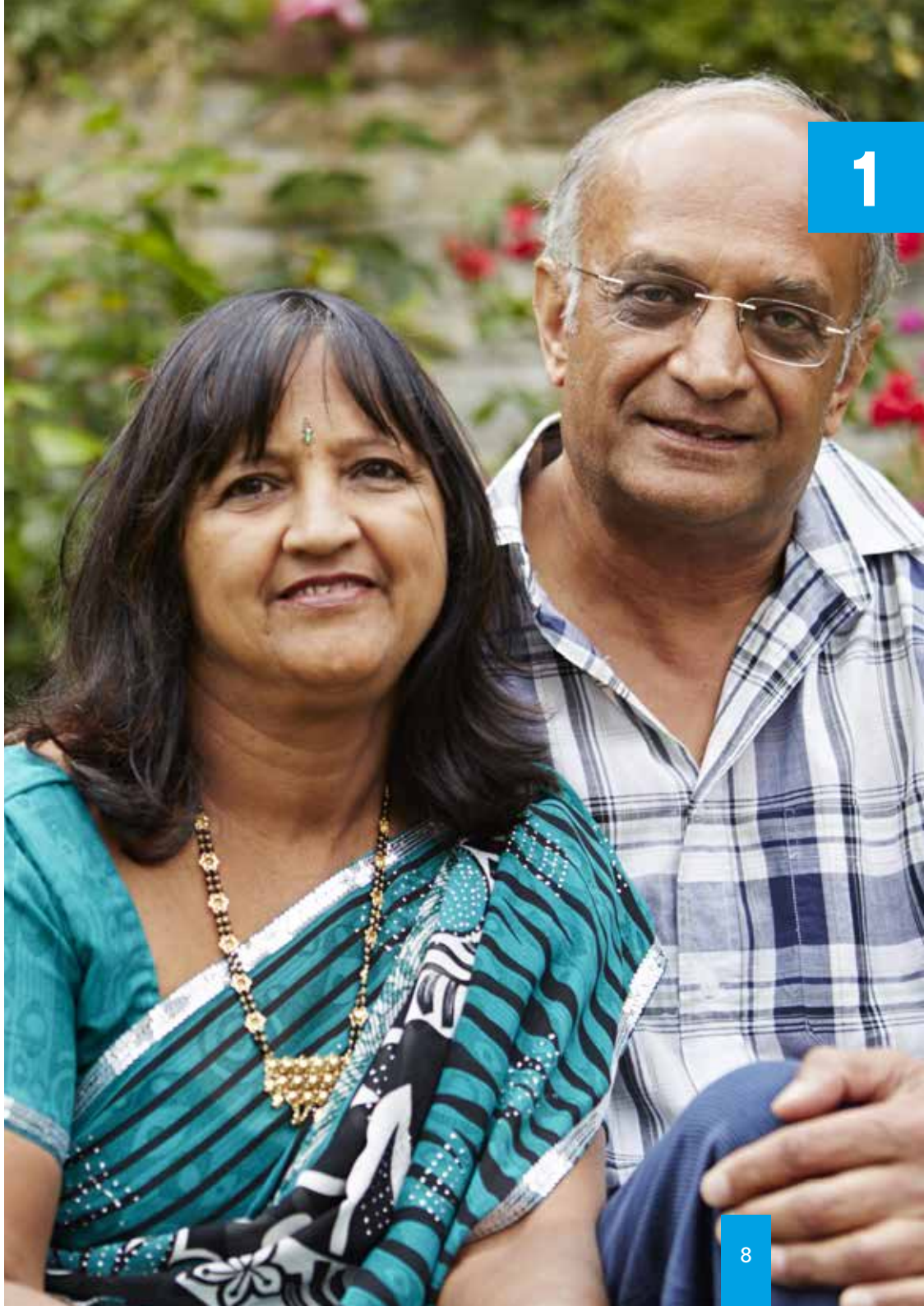
1

ڈیمینشیا سے متعلق

اس حصے میں

اہم نکات: ڈیمینشیا سے متعلق	10
ڈیمینشیا کیا ہے؟	12
اس کی کیا علامات ہیں؟	13
وقت کے ساتھ تبدیلیاں	14
اس کی کیا وجوہات ہیں؟	14
کچھ لوگوں کو کیوں ڈیمینشیا ہو جاتا ہے؟	15
ڈیمینشیا کی اقسام	16

نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو
0300 222 1122 پر کال کریں



اہم نکات: ڈیمینشیا سے متعلق

ڈیمینشیا عمر بڑھنے کے معمول کا حصہ نہیں ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب دماغ کسی بیماری کا شکار ہوتا ہے۔ ڈیمینشیا ہر ایک پر مختلف طریقے سے اثر انداز ہوتا ہے اور آپ شائد متعدد تبدیلیاں محسوس کریں۔ اس میں یادداشت، سوچ، توجہ اور بات چیت کے مسائل شامل ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ الجھن محسوس کریں یا آپ جو دیکھ یا سن رہے ہیں اس کو سمجھنے میں مشکل محسوس کریں۔ آپ شائد موڈ، جذبات یا رویے میں تبدیلی محسوس کریں۔

ڈیمینشیا ترقی پذیر ہوتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ وقت کے ساتھ ساتھ آپ کی علامات بگڑتی جائیں گی۔ تاہم، ڈیمینشیا کے ساتھ زندگی گزارنے والے بہت سے لوگ بہت سالوں تک فعال اور مطمئن زندگی گزارتے ہیں۔

ڈیمینشیا کی بہت سی مختلف اقسام ہیں۔ سب سے زیادہ عام الزائمر کا مرض اور ویسکولر ڈیمینشیا ہے۔ کم عام لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا (ڈی ایل بی) اور فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا (ایف ٹی ڈی) ہے۔ یہ ممکن ہے کہ ایک سے زیادہ قسم کا ڈیمینشیا ہو، اس کو "ملا جلا ڈیمینشیا" کہا جاتا ہے۔ یہ زیادہ تر ویسکولر ڈیمینشیا کے ساتھ الزائمر کا مرض ہوتی ہے۔

کچھ اور نایاب حالات بھی ڈیمینشیا کا باعث بنتے ہیں۔ ملا کر، وہ ڈیمینشیا سے تشخیص شدہ صرف 5 لوگوں پر محیط ہے۔

مختلف عوامل کسی میں ترقی پذیر ڈیمینشیا کے خطرے کو بڑھا سکتے ہیں۔ بڑھتی عمر، جینز، صحت اور زندگی گزارنے کا طریقہ (مثلاً ورزش، خوراک یا سگریٹ نوشی) تمام ایک کردار ادا کرتے ہیں۔

زیادہ تر لوگ جن کو ڈیمینشیا ہے وہ 65 سال سے اوپر ہیں، لیکن ڈیمینشیا کم عمر لوگوں پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے۔

1

ڈیمینشیا کیا ہے؟

لفظ 'ڈیمینشیا' ایک علامات کے مجموعے کی وضاحت کرتا ہے جس میں شامل ہو سکتے ہیں، یادداشت کو نقصان، سوچنے میں مشکل، مسائل کو حل کرنا یا بات چیت، اور اکثر موڈ، خیالات یا رویے میں تبدیلی۔ یہ تبدیلیاں عموما چھوٹی شروع ہوتی ہیں، لیکن کسی ایسے شخص جس کو ڈیمینشیا ہے کے لیے اس کی روزمرہ کی زندگی پر برا اثر انداز ہوتی ہیں۔ ڈیمینشیا عمر بڑھنے کا قدرتی حصہ نہیں ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب دماغ کسی بیماری کا شکار ہوتا ہے۔

ڈیمینشیا کی 100 سے زیادہ معروف اقسام ہیں۔ سب سے زیادہ عام الزائمر کا مرض اور ویسکولر ڈیمینشیا ہے۔ مزید جاننے کے لیے، صفحہ 16 پر دیکھیں ڈیمینشیا کی اقسام۔

For more information, see factsheet 400, What is dementia?

ڈیمینشیا کے اعداد و شمار

- یو کے میں تقریباً 850,000 لوگ ڈیمینشیا کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں۔
- عمر گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کو ڈیمینشیا ہونے کے امکانات بڑھتے ہیں۔ 65 سال کی عمر کے لوگوں میں، 14 میں سے ایک کو ڈیمینشیا ہے، جب کہ 80 سال سے اوپر کی عمر کے لوگوں میں چھ میں سے ایک کو ہے۔ یہ مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ عام ہے۔
- یو کے میں تقریباً 42,000 نوجوان لوگوں (65 سال کی عمر سے کم) کو ڈیمینشیا ہے۔ یہ ڈیمینشیا کا ابتدائی آغاز یا نیا آغاز کہلاتا ہے۔

1

اس کی کیا علامات ہیں؟

ہر کوئی ڈیمینشیا کو اپنے طریقے سے محسوس کرتا ہے۔ مختلف اقسام کے ڈیمینشیا لوگوں پر مختلف طریقے سے اثر کرتے ہیں۔ تاہم، عام علامات میں سے کچھ مندرجہ ذیل ہیں. اپ شائد اپنے کچھ تجربات بھی پہچانیں۔

یادداشت کھونا:

- ایسی چیزیں جو حال ہی میں ہوئیں کو یاد کرنے میں مسائل (حالانکہ شائد اپ بہت پہلے کی چیزوں کو اسانی سے یاد رکھ سکتے ہوں)
- بات چیت کے دوران باتوں کو دوہرانا، جیسا کہ ایک ہی سوال بار بار پوچھنا۔

چیزوں کے بارے میں سوچنا اور منصوبہ بندی کرنے میں مشکل:

- چیزوں پر دھیان دینے میں، کچھ چیزیں کر سکنے، یا کسی چیز کو ایک نئے انداز سے کرنے یا سلجھانے میں مسائل۔
- روزمرہ کی زندگی کے کام کرنے میں دکت، مثال کے طور پر ایک کھانے کی ترکیب پکانا یا اپنے مالی حالات کی دیکھ بھال کرنا (مثلاً، اپ کی پنشن یا بنک اکاؤنٹس)

بات چیت میں مسائل:

- صحیح لفظ ڈھونڈنے میں دشواری
- بات چیت کو سمجھنے میں دشواری یا جو باتیں آپ نے سنیں ہیں ان کا غلط مطلب لینا۔

وقت اور جگہ کے معاملے میں الجھن محسوس کرنا:

- یہ کون سا وقت، تاریخ یا موسم ہے کے بارے میں نہ معلوم ہونا
- گم ہو جانا یا معلوم نہ ہونا کہ اپ کہاں ہیں، حتیٰ کہ جانی پہچانی جگہ پر بھی۔

بصری ادراکی مشکلات:

- فاصلے کے بارے میں فیصلے کے مسائل (مثال کے طور پر، سیڑھیوں پر)
- ائینے میں اشکال یا عکس کو غلط خیال کرنا۔

نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو **0300 222 1122** پر کال کریں

موڈ میں تبدیلیاں یا جذبات کو کنٹرول کرنے میں مشکلات:

- غیر معمولی بے چین، اداس، ڈرے ہوئے، چڑچڑے یاآسانی سے پریشان ہو جانا
- چیزوں میں دلچسپی کھو دینا اور اپنے آپ میں گم رہنا
- خود اعتمادی کی کمی۔

وقت کے ساتھ تبدیل ہوتا ہے

ڈیمینشیا ترقی پذیر ہوتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ وقت کے ساتھ ساتھ اپ کی علامات بگڑتی جائیں گی۔ یہ ہر شخص کے حساب سے مختلف ہے کہ یہ کتنی تیزی سے بڑھتا ہے۔ ڈیمینشیا کے ساتھ کچھ لوگ کافی سال تک اپنی خود مختاری برقرار رکھتے ہیں۔

ڈیمینشیا کے درمیانی اور بعد کے مراحل میں، آپ کو اپنے روزمرہ کے کاموں جیسا کہ کھانا بنانا، یا ذاتی دیکھ بھال جیسا کہ نہانا دھونا، کپڑے پہننا میں زیادہ سے زیادہ مدد درکار ہو گی۔ ڈیمینشیا متوقع زندگی کو کم کر دیتا ہے، تاہم کچھ لوگ اس کے ساتھ بہت سال تک زندہ رہتے ہیں۔

تاہم، ڈیمینشیا آپ پر اثر کرتا ہے، اور آپ جس بھی مرحلے پر ہوں، ہمیشہ ایسے طریقے موجود ہوں گے جن کی مدد سے اپنی زندگی کو بہتر بنایا جائے۔ مزید جاننے کے لیے، صفحہ 39 پر زندگی اچھی گزاریں اور صفحہ 87 پر ڈیمینشیا والے لوگوں کے لیے سروسز دیکھیں۔

کیا وجوہات ہیں؟

ڈیمینشیا اس وقت ہوتا ہے جب دماغ میں کسی بیماری کی وجہ سے جسمانی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ جیسے جیسے ڈیمینشیا بڑھتا ہے، تو دماغ کی ساخت اور کیمیات میں تبدیلی اتی ہے، جس کی وجہ سے عصبی خلیات مر جاتے ہیں۔ جیسے جیسے مزید عصبی خلیات مرتے ہیں، دماغ کو نقصان پہنچتا ہے۔

دماغ کے مختلف حصوں میں نقصان کا مختلف اثر ہو گا۔ مثال کے طور پر، دماغ کے ایک حصے میں نقصان سے ایک شخص کی قلیل مدتی (حالیہ) یادداشت پر اثر ہو سکتا ہے، جب کہ کسی اور حصے میں نقصان سے چیزیں ٹھیک کرنے کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے۔ دماغ میں تبدیلیوں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، صفحہ 16 پر دیکھیں ڈیمینشیا کی اقسام۔

For more information, see factsheet 456, Dementia and the brain

اگر آپ کمپیوٹر استعمال کرتے ہیں تو آپ ہمارا اینیمیٹیڈ رہنما کتابچہ ڈیمینشیا کیسے دماغ پر اثر کرتا ہے، دیکھ سکتے ہیں یہ alzheimers.org.uk/braintour پر ملے گا

کچھ لوگوں کو ڈیمینشیا کیوں ہو جاتا ہے؟

یہ واضح نہیں کہ کچھ لوگوں کو کیوں ڈیمینشیا ہو جاتا ہے جب کہ دوسروں کو نہیں ہوتا۔ اسی کا دارومدار عمر، جینز، صحت اور زندگی گزارنے کے طریقہ (مثلاً، ورزش، کھانا پینا یا سگریٹ نوشی) پر ہے۔

For more information see factsheet 450, Risk factors for dementia

ڈیمینشیا کی اقسام

ڈیمینشیا کی بہت سی مختلف اقسام ہیں۔ تقریباً 95 فیصد لوگ جنہیں تشخیص کیا جاتا ہے کو چار میں سے ایک قسم کا ڈیمینشیا ہو گا - الزائمر کا مرض، ویسکولر ڈیمینشیا، لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا (ڈی ایل بی) یا فرنٹو ٹیمپورل ڈیمینشیا (ایف ٹی ڈی) یہ سب درج ذیل صفحات پر بیان کئے گئے ہیں۔

الزائمر کا مرض سب سے زیادہ عام اور ویسکولر ڈیمینشیا اس کے بعد ہے۔ ڈیمینشیا کی دیگر وجوہات جاننے کے لیے صفحہ 23 دیکھیں۔

الزائمر کا مرض

دماغ کے اندر

'پلیکس' اور 'ٹینگلز' نامی غیر معمولی ڈھانچے دماغ کے اندر تعمیر ہو جاتے ہیں۔ یہ خلیات، کس طرح اعصاب کام کرتے ہیں اور ایک دوسرے کے ساتھ پیغام رسانی کرتے ہیں، کے عمل میں خلل ڈالتے ہیں اور آخر کارخلیات کو مار دیتے ہیں۔

کسی بھی شخص جس کو الزائمر کا مرض ہو کے دماغ میں کچھ اہم کیمیائی مادوں کی کمی ہوتی ہے۔ کیمیائی مادوں میں کمی کا مطلب ہے کہ دماغ میں پیغامات اتنے اچھے طریقے سے نہیں جا رہے جیسے جانے چاہئیں۔

ابتدائی تبدیلیاں

الزائمر کا مرض اکثر یادداشت کے ہلکے نقصان سے شروع ہوتا ہے، جیسا کہ حالیہ واقعات کو یاد کرنے یا نئی معلومات کو سیکھنے میں مشکل محسوس کرنا۔ یہ اس لیے ہے کہ دماغ کا پہلا حصہ جس پر اثر ہو رہا ہوتا ہے، اکثر یادداشت اور سیکھنے والا حصہ ہے۔ مثال کے طور پر، آپ شائد لوگوں کے نام یا آپ نے چیزیں کہاں رکھی ہیں بھول جائیں۔

دیگر ابتدائی تبدیلیوں میں شامل ہو سکتا ہے:

- بات چیت میں مسائل، جیسا کہ کسی چیز کے لیے درست لفظ ڈھونڈنا
- الجھن محسوس کرنا یا جو کہا جارہا ہے اس کو سمجھنا مشکل پانا
- اشیاء کو تینوں اطراف سے دیکھنے میں مسائل
- روزمرہ کے کام کاج میں مشکلات کا سامنا - مثال کے طور پر، دکان پر پیسے دیتے وقت سکوں میں الجھ جانا۔
- زیادہ اکیلے رہنا یا موڈ میں اتار چڑھاؤ محسوس کرنا۔

For more information see booklet 616, Alzheimer's disease: Understanding your diagnosis

ویسکولر ڈیمینشیا

دماغ کے اندر

ویسکولر ڈیمینشیا اس وقت ہوتا ہے جب دماغ کو خون کی فراہمی میں مسئلہ ہو - لفظ 'ویسکولر' (رگ دار) خون کی وریدوں سے متعلق ہے۔ عصبی خلیات کو زندہ رہنے کے لیے خون سے آکسیجن اور غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے. خون کی کافی مقدار کے بغیر، یہ عصبی خلیات مر جائیں گے۔

ویسکولر ڈیمینشیا کی مختلف اقسام ہیں۔ ایک قسم فالج کی وجہ سے ہوتی ہے (جو کہ فالج سے متعلق ڈیمینشیا کہلاتا ہے) ایک اور اس وجہ سے ہوتا ہے کہ دماغ کے گہرے حصوں میں خون کی فراہمی بہت کم ہوتی ہے (جو کہ سب کورٹیکل ویسکولر ڈیمینشیا کہلاتا ہے)

فالج اس وقت ہوتا ہے جب خون کا ایک لوتھڑا، خون کے بہاؤ کو دماغ کے کسی حصے میں جانے سے روکتا ہے، یا جب دماغ کے اندر ایک خون کی کوئی ورید پھٹتی ہے۔ ویسکولر ڈیمینشیا اکثر ایک بڑے فالج کے بعد ہوتا ہے (جو کہ پوسٹ سٹروک ڈیمینشیا کہلاتا ہے)۔ اکثر اوقات، یہ کافی تعداد میں ہونے والے چھوٹے فالجوں کے بعد ہوتا ہے (جو کہ ملٹی انفراکٹ ڈیمنشیا کہلاتا ہے)۔

سب کورٹیکل ویسکولر ڈیمینشیا– جب دماغ کے گہرے حصوں میں خون کی فراہمی میں کمی واقع ہوتی ہے – اس کی وجہ اکثر چھوٹی رگوں کا تنگ ہونا ہے جو کہ دماغ کو خون پہنچاتی ہیں۔

ابتدائی تبدیلیاں

جو بھی تبدیلیاں آپ محسوس کریں گے، اس کا دارومدار اس پر ہے کہ دماغ کے کس حصے کو نقصان پہنچا ہے۔ عام ابتدائی تبدیلیوں میں شامل ہیں منصوبہ بندی، تیزی سے سوچنے یا دھیان دینے میں مشکل۔ ہو سکتا ہے کہ ایسی چھوٹی مدتیں بھی ائیں جن کے دوران آپ بہت الجھن محسوس کریں۔ آپ شائد اداس یا بے چین بھی محسوس کریں۔ یادداشت کا کھو جانا ہمیشہ ابتدائی مراحل میں عام نہیں ہوتا ہے۔

آپ کو اگر ایک بڑا دورہ پڑا ہے، تو ویسکولر ڈیمینشیا کی علامات اچانک سے نمودار ہو سکتی ہیں۔ وہ پھر مستحکم، یا ابتدائی مراحل میں رہ سکتی ہیں، وہ شائد وقت کے ساتھ کچھ بہتر ہو جائیں۔ اگر آپ کو ایک اور دورہ پڑتا ہے، تو آپ کی علامات پھر سے بگڑ سکتی ہیں۔

اگر آپ کو تواتر سے چھوٹے دورے پڑے ہیں، تو آپ کی علامات کچھ عرصے کے لیے مستحکم رہیں گی اور پھر مراحل میں بگڑیں گی، بجائے اس کے کہ بتدریج خراب ہوں۔

اگر آپ کو سب کورٹکل ویسکولر ڈیمینشیا ہے، تو آپ کی علامات بتدریج بگڑیں گی یا، بسا اوقات، مراحل میں۔

For more information see booklet 614, Vascular dementia: Understanding your diagnosis

لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا (ڈی ایل بی)

دماغ کے اندر

اس قسم کا ڈیمینشیا اپنا نام پروٹین کے چھوٹی گھٹلیوں سے لیتا ہے جو کہ عصبی خلیوں میں بنتے ہیں، اور لیوی باڈیز کہلاتے ہیں۔ الزائمر کے مرض میں پلاک اور ٹینگل سے ملتے جلتے، یہ دماغی کارکردگی کو متاثر کرتے ہیں۔ وہ کیمیائی میسنجرز کی سطح کو کم کرتے ہیں اور اس کی وجہ سے عصبی خلیے مر جاتے ہیں۔

لیوی باڈیز ان لوگوں میں بھی پائی جاتی ہیں جن کو پارکنسنز کا مرض ہوتا ہے۔ ایک شخص جس کو پارکنسنز ہے، جیسے جیسے اس کی حالت بڑھے گی، اس کو ڈیمینشیا ہونے کا شدید خطرہ ہو گا۔ اگر یہ ان کو ہو، تو یہ پارکنسنز کے مرض کا ڈیمینشیا کہلاتا ہے۔

ابتدائی تبدیلیاں

لیوی باڈیز کے ڈیمینشیا کے ابتدائی مراحل میں، آپ کو شائد الرٹ رہنا مشکل لگے اور آگے کی منصوبہ بندی، دلائل اور مسائل حل کرنے میں مشکل محسوس ہو۔ یہ علامات اکثر ایک دن سے دوسرے دن کے حساب سے بہت بدلتی ہیں۔

آپ کو شائد جیسے آپ چیزیں دیکھتے ہیں میں مسئلہ درپیش آئے، جیسا کہ:

- فاصلوں کا فیصلہ کرنے میں مشکل پیش آئے
- اشیاء کو تینوں اطراف سے دیکھنے میں مسائل
- ایسی چیزیں نظر ائیں جو وہاں نہیں ہیں (بصری ہذیان)

آپ کو شائد پارکنسنز کے مرض جیسی علامات بھی ہو جائیں۔ ان میں شامل ہیں:

- سست اور غیر لچکدار حرکات
- توازن کے مسائل
- بازو یا ٹانگ میں تھرتھری۔

پر خلل نیند آنا بھی عام ہے۔ تاہم، ایسا شخص جسے الزائمر کا مرض ہے، کی نسبت اپ کی یادداشت اکثر کم متاثر ہو گی۔

For more information see booklet 37, Dementia with Lewy bodies: Understanding your diagnosis

فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا (ایف ٹی ڈی)

دماغ کے اندر

اصطلاح فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا ایک مختلف حالات کی رینج پر محیط ہے۔ یہ اصل میں پکس کا مرض کہلاتا تھا اور یہ اصطلاح کبھی کبھی اب بھی استعمال ہوتی ہے۔ یہ فرنٹل (بالائی حصہ) اور ٹیمپورل (فص صدغی) لوبز کہلانے والے دماغ کے حصوں پر نقصان پہنچنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ حصے رویے، جذباتی ردعمل اور زبان کی مہارتوں کو کنٹرول کرتے ہیں۔

فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا میں، ان گوشوں میں غیر معمولی پروٹین کی گھٹلیاں عصبی خلیوں میں جمع ہو جاتی ہیں جس سے خلیوں کی موت واقع ہوتی ہے۔ اہم کیمیائی مواد جو دماغ میں اہم پیغامات لے کر جاتے ہیں بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔

ابتدائی تبدیلیاں

فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا اکثر ان لوگوں پر اثرانداز ہوتا ہے جو 40، 50 یا 60 کے ہیں (ان لوگوں سے کم عمر جن کو الزائمر کو مرض یا ویسکولر ڈیمینشیا ہوتا ہے)۔ فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا کی تین مختلف اقسام ہیں، جو کہ بیہیوریل ویرینٹ (رویوں میں فرق)، سیمینٹک ڈیمینشیا (لسانی ڈیمینشیا) اور پروگریسو نان فلوئینٹ افیزیا (ترقی پسند غیر روانی بولنے سمجھنے کی طاقت کھونا) کہلاتا ہے

بیہیوریل ویرینٹ فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا کے ساتھ، عموماً سب سے پہلے شخصیت یا رویے میں تبدیلیاں محسوس کی جاتی ہیں۔ اپ شائد اکیلا رہنا پسند کریں یا دوسرے لوگوں کے بارے میں زیادہ خیال کریں، یا اپ شائد سماجی طور پر نامناسب تبصرے کریں۔ اپ شائد جنونی یا من موجن بن جائیں - مثلاً غیر معمولی کھانے پینے کا فیشن کرنا۔

اگر آپ کو سیمینٹک ڈیمینشیا ہے، تو آپ کی بول چال اکثر روانی میں ہو گی لیکن اپ شائد کچھ الفاظ کا مطلب یا سمجھ بوجھ کھو دیں۔

اگر آپ کو پروگریسو نان افلوینٹ افیزیا ہے، تو آپ کی بات چیت بھی متاثر ہو گی۔ اپ کی بات چیت شائد سست ہو جائے اور بہت زیادہ کوشش کی ضرورت ہو۔

فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا کے ابتدائی مراحل میں آپ کی روزمرہ کی یادداشت شائد ہی متاثر ہو۔

For more information see booklet 687, Frontotemporal dementia: Understanding your diagnosis

ملا جلا ڈیمینشیا

کچھ لوگوں کو ایک سے زائد قسم کا ڈیمینشیا ہوتا ہے۔ یہ ملا جلا ڈیمینشیا کہلاتا ہے۔ سب سے زیادہ عام مجموعہ الزائمر کے مرض اور ویسکولر ڈیمینشیا کا ہے۔ اس کے بعد سب سے زیادہ عام مجموعہ الزائمر کے مرض اور لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا کا ہے۔ اگر اپ کو ملا جلا ڈیمینشیا ہے، تو ہو سکتا ہے کہ اپ دونوں قسموں کے ڈیمینشیا کی علامات محسوس کریں۔

نوجوان لوگوں میں ڈیمینشیا (ینگ آن سیٹ (جوان عمر میں ابتدا) ڈیمینشیا)

یو کے میں تقریباً 42,000 لوگوں میں ڈیمینشیا کی تشخیص 65 سال کی عمر تک پہنچنے سے پہلے ہوئی ہے۔ یہ اکثر 'ینگ آن سیٹ ڈیمینشیا'، 'ارلی ان سیٹ ڈیمینشیا' یا 'ورکنگ ایج ڈیمینشیا' کہلاتا ہے۔

اگر آپ کی عمر 65 سال سے کم ہے تو آپ کو کسی بھی قسم کا ڈیمینشیا ہو سکتا ہے۔ تاہم، آپ کو شائد کسی کم عمومی قسم کا ڈیمینشیا ہو سکتا ہے، جیسا کہ فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا یا جینیاتی وجہ کے ساتھ کوئی اور ڈیمینشیا۔ صرف ایک تہائی جوان لوگ جن کو ڈیمینشیا ہو، کو الزائمر کا مرض ہوتا ہے۔

جب کہ آپ کی کچھ علامات ملتی جلتی ہوں گی، آپکو بوڑھے لوگوں سے مختلف قسم کے چیلنجوں کا سامنا ہو گا اور مختلف قسم کی مدد کی ضرورت ہو گی۔ آپ کی شائد ایک کم عمر فیملی ہو، مالیاتی ذمہ داریاں ہوں مثلاً مارگیج، اور آپ شائد ابھی بھی کام کر رہے ہوں۔ ہو سکتا ہے آپ کی مختلف دلچسپیاں اور توقعات ہوں کہ آپ کیسے ڈیمینشیا کے ساتھ زندگی گزارنا جاری رکھنا چاہتے ہیں۔

ایسے مسائل جو ڈیمینشیا والے جوان لوگوں کو ہو سکتے ہیں کے بارے میں جاننے کے لیے، مالیاتی معاملات، ڈرائیونگ اور کام کرنے کے حصے ملاحظہ کریں۔ ان کے بارے میں باب 4 آگے کے بارے میں منصوبہ بندی کرنا میں احاطہ کیا گیا ہے، جو کہ صفحہ 63 سے شروع ہو رہا ہے۔ جوان لوگوں کے لیے خدمات پر معلومات کے لیے صفحہ 100 بھی دیکھیں۔

For more detailed information see booklet 688, Young-onset dementia: Understanding your diagnosis

ڈیمینشیا اور سیکھنے میں مشکلات

ڈاؤنز سنڈروم سمیت، سیکھنے میں مشکلات والے لوگوں، میں ڈیمینشیا (عموماً الزائمر کا مرض) ایک کم عمر میں ہونے کا امکان زیادہ ہے۔ اگر آپ کو ڈیمینشیا اور سیکھنے میں مشکلات ہیں تو آپ کی ابتدائی علامات کچھ مختلف ہوں گی - مثال کے طور پر، آپ کو شائد اپنے رویے میں فرق محسوس ہو۔ آپ کو جو مدد مہیا کی جاتی ہے وہ آپ کی سمجھ بوجھ اور آپ کیسے بات چیت کرنا پسند کرتے ہیں کے مطابق ہونی چاہئیے۔

For more information see factsheets 430, Learning disabilities and dementia, and Easy Read ER1, What is dementia?

شراب سے متعلق دماغ کو نقصان (بشمول کورساکوف سنڈروم)

شراب سے متعلق دماغ کو نقصان (اے آر بی ڈی) باقاعدگی سے کئی سال تک حد سے زیادہ پینے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ لوگوں پر درمیانی عمر میں اثر انداز ہوتا ہے۔ اے ار بی ڈی ڈیمینشیا کی قسم نہیں ہے لیکن اس کی ملی جلی علامات ہو سکتی ہیں، جیسا کہ یادداشت کھو دینا اور فیصلہ سازی میں مسائل۔ اگر آپ شراب پینا چھوڑ دیں، تو ایک اچھی غذا کھائیں اور ادراکی بحالی میں معاونت حاصل کریں، تو آپ شائد جزوی یا مکمل بحالی کرنے کے قابل ہوں۔

For more information see factsheet 438, What is alcohol-related brain damage?

ڈیمینشیا کے نایاب اسباب

دیگر بیماریوں کی ایک وسیع رینج ڈیمینشیا کا باعث بن سکتی ہے۔ یہ نایاب ہیں اور اکٹھے ملا کر کل ڈیمینشیا کا صرف فیصد حصہ ہیں۔ تاہم، یہ کم عمر لوگوں میں زیادہ عام ہیں۔

For more information see factsheet 442, Rarer causes of dementia

2

علاج

اس حصے میں

اہم نکات: علاج	26
ڈیمینشیا کے علاج کے لیے ادویات	28
بغیر ادویات کے علاج	35

اہم نکات علاج

ڈیمینشیا کا کوئی معروف علاج نہیں ہے۔ علاج میں دونوں ادویات اور ادویات کے بغیر علاج، دیگر طبی حالات کی دیکھ بھال اور آپ کی طرز زندگی میں تبدیلیاں شامل ہے۔ ان کے مجموعے کے ساتھ، یہ ممکن ہے کہ ڈیمینشیا کے ساتھ بہت سالوں تک اچھی زندگی گزاری جا سکے۔

چار ادویات تیار کی گئی ہیں جن سے الزائمر کے مرض کا علاج کیا جاتا ہے:

- ڈونیپزل (donepezil)
- ریویسٹیگمین (rivastigmine)
- گیلینٹامین (galantamine)

ان لوگوں کے لیے جو بیماری کے ابتدائی یا درمیانی مراحل میں ہیں۔

- میمینٹین (memantine) – ان لوگوں کے لیے جو ڈیمینشیا کے بعد کے مراحل میں ہیں۔

یہ ادویات کچھ لوگوں میں کچھ وقت کے لیے الزائمر کے مرض کی علامات میں مدد کرتی ہیں۔ آپ کو شائد یہ تب بھی دی جائے اگر آپ کو لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا ہے، یا ملا جلا ڈیمینشیا ہے جو کہ الزائمر کے مرض اور ویسکولر ڈیمینشیا کا مجموعہ ہے۔

اگر آپ کو فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا ہے، تو یہ ادویات آپ کے لیے مناسب نہیں ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو آپ کی کچھ علامات کے لیے اینٹی ڈیپریسنٹ ادویات بھی دی جائیں۔

اگر آپ کو ویسکولر ڈیمینشیا ہے، تو آپ کو عموماً آپ کی بنیادی بیماریوں، جیسا کہ بلند فشار خون یا دل کی بیماریوں کے لیے نسخے والی ادویات دی جائیں گی۔

آپ ایسے علاج سے بھی مستفید ہو سکتے ہیں جس میں ادویات شامل نہیں ہوتیں۔ ایک مثال ادراکی محرک ہے، جس میں شامل ہے لفظی پہیلیاں یا حالاتِ حاظرہ پر بات چیت کرنا تاکہ آپ کا دماغ فعال رہے۔ ایک اور مثال زندگی کی کہانی کا کام ہے، جہاں آپ اپنا ریکارڈ لکھتے ہیں جس میں اپنی یادداشت کے ساتھ مدد کے لیے آپ اپنے زندگی کے تجربات بیان کرتے ہیں۔ یہ ایک سکریپ بُک، فوٹو البم یا کمپیوٹر استعمال کر کے کیا جا سکتا ہے۔

ڈیمینشیا کے علاج کے لیے ادویات

حالیہ طور پر، ڈیمینشیا کا کوئی معروف علاج نہیں ہے۔ تاہم، سائنسدان علاج ڈھونڈنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ مزید کے لیے صفحہ 123 پر تحقیق دیکھیں۔

تاہم، ایسی ادویات موجود ہیں جن سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ کی ڈیمینشیا کی قسم پر منحصر ہے، یہ ادویات کچھ علامات کو کم کر سکتی ہیں یا ان کو مزید خراب ہونے سے کچھ وقت کے لیے روک سکتی ہیں۔ ادویات کے بغیر علاج اور تشخیص کے بعد درست مدد حاصل کرنا (جیسا کہ معلومات اور مشورہ، دوسروں سے بات چیت، اور اپنے ذہن کو فعال رکھنا) بہت قابل قدر ہے۔

دیگر بیماریوں یا انفیکشنز کو بھی ٹھیک کرنے کی ضرورت ہوتی ہے – صفحہ 49 پر دیکھیں صحت مند رہیں۔

الزائمر کا مرض

چار ایسی ادویات بنائی گئی ہیں جو دماغ میں ایسی کیمیائی تبدیلیوں کو ہدف بناتی ہیں جو کہ الزائمر کے مرض میں دیکھی گئی ہیں۔ یہ ادویات سب سے پہلے یادداشت اور سوچنے کی صلاحیت میں مدد دینے کے لیے بنائی گئی تھیں، لیکن یہ دیگر قسم کی علامات کے ساتھ بھی مدد دے سکتی ہے۔ یہ کچھ دیگر اقسام کے ڈیمینشیا میں بھی مدد دیتی ہیں۔

ڈونیپیزل, ریویسٹیگمین اور گیلینٹامین

اگر آپ کو تھوڑے سے لے کر درمیانے درجے تک کا الزائمر کا مرض ہے، تو آپ کو شائد ان تین میں سے کوئی ایک دوا دی جائے:

- ڈونیپزل (donepezil)
- ریویسٹیگمین (rivastigmine)
- گیلینٹامین (galantamine)

اگر آپ کو ملا جلا ڈیمینشیا ہے جس میں الزائمر کا مرض ایک بنیادی وجہ ہے، تو آپ کو شائد ان میں سے کوئی ایک دوا دی جائے۔

یہ سب ایک ہی طریقے سے کام کرتی ہیں، ایک کیمیائی مادے ایسیٹائلکولین کی مقدار بڑھا کر، جو دماغ میں پیغامات پہنچانے میں مدد دیتا ہے۔ وہ لوگ جو الزائمر کے مرض کا شکار ہیں ان میں اس کیمائی مادے کی کمی ہوتی ہے۔

اس دوا کا نسخہ سب سے پہلے ایک ماہرِ ڈیمینشیا دے گا۔ یہ ہو سکتا ہے:

- ایک جی پی جس کے پاس ڈیمینشیا کی خصوصی مہارتیں ہوں
- میموری کلینک میں ایک ماہر نفسیات (ایک ڈاکٹر جو ذہنی صحت کا ماہر ہے)
- ایک جیریاٹریشن (ایک ڈاکٹر جو عمر رسیدہ لوگوں کی جسمانی صحت کا ماہر ہے)
- ایک نیورولوجسٹ (ایک ڈاکٹر جو اعصابی نظام کی بیماریوں کا ماہر ہے)

اس کے بعد، آپ کا جی پی عموماً آپ کو معمول کے مطابق نسخہ دے گا، جس پر آپ کا جی پی یا کنسلٹینٹ باقاعدہ نظر رکھے گا۔

ممکنہ فوائد

آپ شائد محسوس کریں کہ کچھ وقت کے لیے یہ ادویات آپ کی علامات میں مدد دیں گی۔ اس کے فوائد میں شامل ہو سکتے ہیں بے چینی میں کمی اور بہتر حوصلہ افزائی، یادداشت، حراستی اور روز مرہ زندگی کی مہارتیں۔

ممکنہ ضمنی اثرات

ان ادویات کے ضمنی اثرات میں شامل ہیں، بھوک میں کمی، متلی، قے اور پیچش۔ یہ اوسطاً میں، 10 میں سے صرف ایک شخص کو متاثر کرتے ہیں۔ اگر کسی بھی دوا سے ضمنی اثرات کا مسئلہ ہوتا ہے، تو آپ دوا کو تبدیل کر کے کوئی اور استعمال کر کے دیکھ سکتے ہیں۔

میمینٹین

اگر آپ الزائمر کے مرض کے وسطی مراحل میں ہیں اور صفحہ 28 پر دی گئی تین میں سے ایک بھی دوا نہیں لے سکتے - شائد ضمنی اثرات کی وجہ سے - تو آپ کو شائد میمینٹین دی جائے۔ میمینٹین الزائمر کے مرض میں بعد کے مراحل میں بھی دی جاتی ہے، جب ایک شخص کی علامات شدید ہو جاتی ہیں۔ کبھی کبھی یہ ڈونیپیزل, ریویسٹیگمین یا گیلانٹیمین کے ساتھ دی جاتی ہے۔

میمینٹین عصبی خلیوں کو ایک قدرتی مادہ جو کہ گلوٹامیٹ کہلاتا ہے، کے اثرات سے بچانے کا کام کرتی ہے۔ وہ لوگ جو الزائمر کے مرض کا شکار ہیں، کے دماغ میں گلوٹامیٹ بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے، جو کہ خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

ممکنہ فوائد

میمینٹین تھوڑی دیر کے لیے الزائمر کے مرض کے وسط اور بعد کے مراحل میں لوگوں کے لیے علامات کو بڑھنے میں سست کر دیتی ہے۔ اس سے توجہ اور ساتھ ہی تحریک اور جارحانہ رویے میں بھی مدد ملے گی، جن میں سے دونوں ہی ڈیمینشیا کے بعد کے مراحل میں زیادہ عام ہیں۔

ممکنہ ضمنی اثرات

باقی تین ادویات کی نسبت میمینٹین کے ساتھ کم ضمنی اثرات ہوتے ہیں، جب کہ اس سے پھر بھی چکرانا، سر درد، تھکاوٹ، بڑھا ہوا فشارِ خون اور قبض ہو سکتی ہے۔

For more information see factsheet 407, Drug treatments for Alzheimer's disease

ویسکولر ڈیمینشیا

اگر آپ کو ویسکولر ڈیمینشیا ہے، تو الزائمر کے مرض کی ادویات سفارش کردہ نہیں ہیں، جب تک کہ آپ کو ملا جلا ڈیمینشیا، ویسکولر ڈیمینشیا اور الزائمر کا مرض دونوں ساتھ نہ ہوں۔

تاہم، یہ ممکن ہے کہ ویسکولر ڈیمینشیا کے بڑھاؤ کی ان بنیادی بیماریوں، جو اس کا سبب بنی ہیں کا ادویات سے علاج کیا جائے، اور ایک صحت مند زندگی گزارنے کا طریقہ اختیار کیا جائے (مثلاً سگریٹ نہ پینا) ان بنیادی بیماریوں میں شامل ہیں:

- بلند فشارِ خون
- بڑھا ہوا کولیسٹرول
- فالج
- ذیابیطس
- دل کے امراض۔

جی پی آپ کی ان بیماریوں کے لیے عموماً ادویات دے گا۔ ہو سکتا ہے آپ انہیں پہلے ہی لے رہے ہوں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ طبی مشورے پر عمل کریں اور باقاعدگی سے چیک اپ کے لیے جائیں۔

ڈیمینشیا کی دیگر اقسام

لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا

اگر آپ کو لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا ہے، تو آپ کو شائد ان تین ادویات میں سے ایک دوا دی جائے جو ان لوگوں کو دی جاتی ہیں جو الزائمر کی ابتدائی مراحل میں ہیں (ڈونیپیزل, ریویسٹیگمین یا گیلینٹامین)۔ اگر آپ کو افسردہ کن علامات، جیسے کہ واہمے یا اشتعال کی علامات درپیش ہوں تو یہ خاص طور پر مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ کی نیند میں کافی خلل پڑتا ہے تو دیگر ایسی دوائیں موجود ہیں جو کبھی کبھار مدد کر سکتی ہیں۔ نقل و حرکت یا توازن میں مسائل کے لیے، آپ کو لیووڈوپا نامی دوا دی کی جا سکتی ہے۔

فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا

الزائمر والے لوگوں کو دی گئی ادویات سے فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا کے حامل لوگوں میں کوئی فائدہ ہوتا نظر نہیں آیا ہے۔ وہ نقصان دہ بھی ہو سکتی ہیں۔ وہ فرنٹو ٹیمپورل ڈیمینشیا کا علاج کرنے کے لیے منظور شدہ نہیں ہیں اور ان کی تجویز نہیں کی جانی چاہیے۔

اگر آپ میں رویہ جاتی لحاظ سے متغیر فرنٹو ٹیمپورل ڈیمینشیا ہے تو اینٹی ڈیپریسنٹ دوا تجویز کرنا عام بات ہے۔ یہ نامناسب اور جنونی یا اضطراری رویوں کو کم کر سکتی ہے۔

نئے معالجوں میں تحقیق

ڈیمینشیا والے بہت سارے لوگ نئے معالجوں میں تحقیق کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں۔ کچھ لوگ طبی آزمائشوں میں حصہ لینے کا انتخاب کریں گے۔ مزید کے لیے صفحہ 123 پر تحقیق دیکھیں۔

ادویات کے بارے میں ڈاکٹر سے پوچھنے لائق سوالات

جب آپ ڈاکٹر کو دکھانے جائیں تو ادویات کے بارے میں سوالات تیار کرنا یا سوالات لے کر آنا مفید ہو سکتا ہے۔

- کیا کوئی ایسے غیر ادویاتی معالجے ہیں جنہیں میں ان کی جگہ یا سب سے پہلے آزما سکتا/سکتی ہوں؟
- آپ مجھے اس دوا کی پیشکش کیوں کر رہے ہیں؟
- میں یہ دوا کس طرح لوں؟
  - مجھے کتنے عرصے تک اسے لیتے رہنا ہوگا؟
  - اگر میں ایک خوراک لینا بھول جاؤں تو کیا ہوتا ہے؟
  - کیا میں اب بھی اپنی دیگر دوا لے سکتا/سکتی ہوں؟
  - کیا میں شراب پی سکتا/سکتی ہوں؟
- اس دوا کے اندیشے اور عواقب کیا ہیں؟
  - اس سے مجھے کس طرح مدد ملے گی؟
  - اس سے میری علامات کس طرح متاثر ہوں گی؟
  - اس سے میری روزمرہ کی زندگی میں کس طرح بہتری آئے گی؟
  - کیا مجھے کچھ ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں؟
  - مجھے کن تبدیلیوں کے بارے میں آپ کو بتانا چاہیے؟
- کیا آپ کے پاس کوئی ایسی معلومات ہے جو میں لے جا سکتا/سکتی ہوں؟

2

بغیر ادویات کے علاج

دوائیں ڈیمینشیا کا علاج کرنے یا اس کی علامات کا نظم کرنے کا واحد طریقہ نہیں ہیں۔ دیگر بہت ساری ایسی چیزیں موجود ہیں جو اچھی طرح زندگی گزارنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ کچھ عمومی غیر ادویاتی معالجے نیچے ذکر کیے گئے ہیں اور اچھی طرح زندگی گزارنے کے کچھ دیگر طریقے باب 3، اچھی طرح زندگی گزارنا میں بیان کیے گئے ہیں جو صفحہ 39 پر شروع ہو رہے ہیں۔

دستیاب غیر ادویاتی معالجے اور ان کا حوالہ دیے جانے کا طریقہ پورے ملک میں مختلف ہو سکتا ہے۔
اپنے جی پی، یادداشت سروس یا مقامی Alzheimer's Society سے تفصیلات طلب کریں۔ آپ کچھ مذکورہ خدمات کے لیے کسی حوالہ کے بغیر ذاتی طور پر بھی جا سکتے/سکتی ہیں۔

کاگنیٹو سٹیمولیشن تھیراپی

کاگنیٹو سٹیمولیشن تھیراپی (سی ایس ٹی) کا مقصد آپ کے دماغ کو فعال رکھ کر آپ کی ذہنی صلاحیتوں کو بہتر بنانا ہے۔ یہ کام کئی ہفتوں تک چلنے والے سلسلہ وار موضوع پر مشتمل سرگرمی کے سیشن کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔ مثلاً ایک سیشن، موقع لفظی معمہ حل کرنے یا حالات حاضرہ کے بارے میں بات کرنے پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ پھر دوسرے سیشن میں آپ موسیقی کے ساتھ کوئی ساز بجا سکتے/سکتی ہیں۔ سی ایس ٹی میں یاد آوری والی تھیراپی کے عوامل شامل ہو سکتے ہیں (نیچے دیکھیں)۔

سیشن کے پہلے سیٹ کے بعد فائدے جاری رکھنے کے لیے آپ کو مینٹیننس سی ایس ٹی (کم مرتبہ، 'ٹاپ اپ' سیشنز) پیش کیا جا سکتا ہے۔ یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ سی ایس ٹی جیسے طریقے ڈیمینشیا والے لوگوں کی ذہنی صلاحیتوں اور معیار زندگی کو بہتر بناتے ہیں۔

نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو
0300 222 1122 پر کال کریں

2

ادراکی باز بحالی

ادراکی باز بحالی میں ایک ماہر نفسیات یا آکوپیشنل تھیراپسٹ ایک متفقہ ہدف حاصل کرنے میں آپ کی مدد کے لیے آپ اور آپ کے کسی قریبی فرد کے ساتھ کام کرے گا۔ یہ موبائل فون استعمال کرنے کا طریقہ سیکھنا یا زندگی کی اہلتیں جیسے کھانا بنانا دوبارہ سیکھنا ہو سکتا ہے۔ ڈیمینشیا کے ابتدائی مراحل میں، ادراکی باز بحالی سے آپ کے اہداف پورا کرنے اور کیفیت پر بہتر طور پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ آپ کے دماغ کے بعض ان حصوں کو آپ سے استعمال کروا کر کام کرتی ہے جو ان حصوں کی مدد کرنے کا کام کر رہے ہوتے ہیں جو استعمال نہیں ہو رہے ہیں۔

زندگی کی کہانی اور یاد آوری کا کام

زندگی کی کہانی اس وقت کارگر ہوتی ہے جب آپ زندگی کی تفصیلات یاد اور ریکارڈ کرنے کے لیے اسکریپ بک، فوٹو البم یا الیکٹرانک ایپ استعمال کرتے ہیں۔ یہ آپ کے تجربات، اقدار یا اعتقادات ہو سکتے ہیں۔ زندگی کا واقعہ عموماً آپ اور خاندان کے فرد، دوستوں یا معاون کارکن کے لیے ایک مشترکہ سرگرمی ہوتی ہے۔

یاد آوری کا کام ماضی سے تعلق رکھنے والی چیزوں کے بارے میں بات کرنے، اشارے جیسے کہ تصاویر، مانوس اشیاء یا موسیقی کا استعمال کرنے پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس سے آپ کو اپنی زندگی کو صحیح سالم حیثیت سے دیکھنے اور آپ کے تجربوں اور کامیابیوں کو پہچاننے میں مدد مل سکتی ہے۔

کبھی کبھی یہ طریقے من پسند زیر ملکیت چیزوں یا یادگار چیزوں کا میموری باکس استعمال کرنے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اس طرح کی تکنیکیں اس وجہ سے معروف ہیں کہ وہ آپ کی ابتدائی یاد داشتوں پر مبنی ہوتے ہیں، جنہیں آپ لمبے عرصے تک برقرار رکھنے کا ارادہ رکھتے تھے۔

یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ زندگی کی کہانی اور یاد آوری کا کام، خاص طور پر فرداً فرداً کیے جانے پر مزاج، بہبود اور کچھ ذہنی صلاحیتوں جیسے یاد داشت میں بہتری آ سکتی ہے۔ آپ کی ذات کے بارے میں بات کرنے سے، آپ اور دوسروں کو آپ کے ڈیمینشیا کے بجائے، ایک دلچسپ اور متنوع زندگی کے حامل ایک ایسے فرد کی حیثیت سے آپ پر فوکس کرنے میں مدد ملتی ہے جس کے اندر اب بھی اہلیتیں اور دلچسپیاں ہیں۔

مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ
ملاحظہ کریں **alzheimers.org.uk**

موسیقی اور تخلیقی آرٹس والی تھیراپیاں

یہ معالجاتی سیشنز ہوتے ہیں جہاں آپ موسیقی بناتے، گاتے، رقص کرتے اور پینٹ کرتے ہیں اور تخلیقی بنتے ہیں۔ وہ اجتماعی یا انفرادی طور پر انجام پا سکتی ہیں اور ایک قابل پیشہ ور کے ذریعہ اس کی قیادت کی جائے گی۔ اگر آپ کو اپنے محسوسات کے بارے میں بات کرنا مشکل لگتا ہے تو تخلیقی تھیراپیز اچھی ثابت ہو سکتی ہیں۔ وہ آپ کے دماغ کو فعال رکھتی ہیں اور آپ کے جذبات اور اظہار ذات میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

اعزازی تھیراپیاں

اعزازی تھیراپیز میں وسیع پیمانے کے ایسے معالجے شامل ہوتے ہیں جو روایتی دوا کے علاوہ ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان تھیراپیز کو آزمانے پر غور کر رہے ہیں تو آپ کو اپنے جی پی سے ان پر گفتگو کر لینی چاہیے۔ ڈیمینشیا والے لوگوں کے لیے درج ذیل سے ممکنہ فائدے کے کچھ ثبوت ملے ہیں:

- اروما تھیراپی – خاص طور پر لیموں بام اور اسطوخودوس کے ساتھ (راحت کے لیے)
- مالش (اشتعال کے لیے)
- تیز روشنی والی تھیراپی – روشنی کے باکس کے سامنے بیٹھنا (نیند میں خلل یا پست مزاجی کے لیے)

آپ کے اگلے اقدامات

- اپنے جی پی سے یہ وضاحت کرنے کو کہیں کہ آپ کی دوائیں کس لیے ہیں اور انہیں کیسے لینا ہے۔
- اپنے جی پی یا مقامی **Alzheimer's Society** سے پوچھیں کہ آیا کوئی اور ایسی تھیراپیز یا سرگرمیاں موجود ہیں جن سے آپ کو اچھی طرح زندگی گزارنے میں مدد مل سکتی ہو۔

3

اچھی زندگی گزارنا

اس حصے میں

اہم نکات: اچھی زندگی گزارنا	40
مثبت رہنا	44
رشتے میں تبدیلیاں	45
بات چیت	47
یادداشت کھو دینے سے نمٹنا	48
صحت مند رہنا	49
فعال رہنا	54
اپنے گھر کو ڈیمینشیا دوستانہ بنانا	57
ٹیکنالوجی	58
اکیلے رہنا	60

اہم نکات: اچھی زندگی گزارنا

اگر آپ میں ڈیمینشیا کی تشخیص ہوئی ہے تو بہت سارے ایسے کام ہیں جنہیں آپ کر سکتے ہیں اور ان سے آپ کو ممکنہ حد تک اچھی طرح زندگی گزارنے میں مدد ملے گی۔ مثبت رہنا اور آپ جو کام کر سکتے ہیں وہ کام کرنا اور لطف اٹھانا ضروری ہے۔

آپ کو ڈیمینشیا ہونے پر تعلقات میں بدلاؤ آسکتا ہے، جس سے ہم آہنگ ہونا مشکل ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ان کی قدر یا ان کی دیکھ بھال میں کمی آ جائے گی۔ چیزوں کے بارے میں بات کرنا اہم ہے۔

کبھی کبھار دوسروں سے بات چیت کرنا آپ کے لیے مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو جو مسائل پیش آ رہے ہیں اور لوگ جس طریقے سے آپ کی مدد کر سکتے ہیں ان کی وضاحت کرنے کے لیے ان دنوں کو استعمال کرنے کی کوشش کریں جب آپ کو لوگوں کے ساتھ بات کرنا آسان لگتا تھا۔

اگر آپ کو یادداشت کے مسائل درپیش ہیں تو آپ ایک بڑی ڈائری استعمال کرنے اور شاید اسے اپنے کیلنڈر گھڑی کے ساتھ رکھنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ آپ اہم چیزیں، جیسے چابیاں یا چشمے، ایک جگہ ایک ساتھ رکھنے کی بھی کوشش کر سکتے ہیں – خانے یا الماری میں نہیں بلکہ ایسی جگہ جو آسانی سے نظر آئے۔

ڈیمینشیا ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو طبیعت خراب محسوس ہونی چاہیے۔ کوشش کرنا اور صحت مند رہنا ضروری ہے۔ مستقل ورزش اور متوازن خوراک کھانے سے مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں تو چھوڑنے کی کوشش کریں۔

اپنے جی پی کے پاس مستقل چیک اپس، نیز دانت، بینائی اور سماعت کی باقاعدہ جانچوں کا انتظام کریں۔ سالانہ فلو کا ٹیکہ لگوائیں اور اگر آپ کو طبیعت خراب محسوس ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔ اگر آپ فوراً مدد حاصل نہیں کرتے ہیں تو چھوٹی چھوٹی چیزیں جیسے کہ پیشاب یا چھاتی میں انفیکشن آپ کو کافی الجھن زدہ ہونے کا احساس دلا سکتی ہیں۔

آپ کی زندگی میں جس طریقے سے بدلاؤ آ رہا ہے اس کی وجہ سے آپ کو افسردگی یا اضطراب کا سامنا ہو سکتا ہے۔ اگر ایسی صورت ہو تو آپ کو دفع افسردگی کی دوائیں تجویز کی جا سکتی ہیں اور آپ کو ٹاکنگ تھیراپی، جیسے مشاورت یا ادراکی رویہ جاتی تھیراپی (سی بی ٹی) کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔

صفحہ 42 پر جاری ہے

اہم نکات: اچھی زندگی گزارنا (جاری ہے)

فعال رہنے اور لوگوں سے رابطہ قائم رکھنے کی کوشش کریں۔ اس سے آپ کو اپنی اہلیتیں اور یاد داشت برقرار رکھنے نیز آپ کی عزت نفس، نیند اور بہبود میں بہتری لانے میں مدد مل سکتی ہے۔ جب بھی ممکن ہو جس کام میں آپ کو لطف آتا ہو اسے کرتے رہیں، چاہے آپ کو اسے تھوڑا مختلف طریقے سے کرنا پڑے۔ جو سرگرمیاں آپ کو مشکل معلوم ہوتی ہیں ان پر کسی آکوپیشنل تھیراپسٹ (صحت سے متعلق ایک پیشہ ور فرد جو روزمرہ کی صلاحیتیں برقرار رکھنے میں لوگوں کی مدد کرتا ہے) سے مشورہ طلب کریں۔

آپ اپنے گھر کو محفوظ تر بنانے کے اقدامات بھی کر سکتے/سکتی ہیں۔ ایسی چیزیں ہٹا دیں جن میں الجھ کر گر جانا آسان ہو اور کاربن مونو آکسائیڈ اور دھوئیں والے الارمز لگوائیں۔ آپ پلگ، روشنیوں اور حرارت کے لیے خودکار ٹائمرز بھی لے سکتے/سکتی ہیں۔

ٹیکنالوجی کی ڈھیروں ایسی چیزیں موجود ہیں جو اچھی طرح زندگی گزارنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ اس میں دوا کی الیکٹرانک یاد دہانیاں، لوکیٹر الات جو کوئی چیز رکھ کر بھول جانے پر آپ کی مدد کر سکتی ہیں، خود کار روشنیاں اور 'شٹ آف' الات شامل ہیں مبادا آپ گیس، اوون یا نلکا بند کرنا بھول جائیں۔

اگر آپ ڈیمینشیا کے ساتھ اکیلے رہتے ہیں تو آپ کو زیادہ چیلنج کا سامنا ہو سکتا ہے۔ لوگوں سے رابطہ قائم رکھنا اور اپنے گھر میں محفوظ رہنا مشکل ہو سکتا ہے۔ دوستوں اور اہل خانہ سے مدد اور تعاون طلب کرنا اور اپنے گھر کو ڈیمینشیا کے موافق بنانا ضروری ہے۔

مثبت رہنا

ڈیمینشیا کے ساتھ رہنا مشکل طلب ہو سکتا ہے اور آپ کے ساتھ جو معاملہ پیش آ رہا ہے اس کے بارے میں آپ کو غصے یا مایوسی کا احساس ہو سکتا ہے۔ آئندہ کے آپ کے منصوبے تبدیل ہو سکتے ہیں، لیکن ڈیمینشیا سے آپ کا وجود تبدیل نہیں ہوتا۔

مثبت رہنا ضروری ہے۔ جو کام آپ نہیں کر سکتے/سکتی ہیں اس کے بجائے جو کام آپ کر سکتے/سکتی ہیں اور کرنا چاہتے/چاہتی ہیں اس پر توجہ دیں اور کوشش کریں کہ الگ تھلگ یا دوسروں سے دور نہ رہیں۔ مصروف رہنے اور جن سرگرمیوں میں آپ کو لطف آتا ہے انہیں انجام دیتے رہنے سے آپ کو مزید پر اعتماد اور بھرپور محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

جو کام کرنے میں آپ کو لطف آتا ہے انہیں چھوڑنا آپ کے لیے ضروری نہیں ہے، آپ کو انہیں بس مختلف طریقے سے کرنا پڑ سکتا ہے۔ ڈھیر ساری ایسی عملی چیزیں ہیں جو اچھی طرح سے زندگی گزارنے اور جس کام میں آپ کو لطف آتا ہے اسے کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں – ان میں سے بہت سارے طریقے اس باب میں بیان کیے گئے ہیں۔

3

رشتے میں تبدیلیاں

آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ ڈیمینشیا ہونے کی وجہ سے دوسرے لوگوں کے ساتھ آپ کے تعلقات بدل گئے ہیں۔ اس سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے لیکن ہم آہنگی اختیار کرنے کے لیے آپ بہت سارے کام کر سکتے/سکتی ہیں اور اس میں اخذ کرنے لائق مثبت چیزیں بھی ہو سکتی ہیں۔

- دوسرے لوگوں کو آپ کی تشخیص سے اتفاق کرنے میں وقت لگ سکتا ہے۔ ممکن ہے وہ اسے قبول نہ کرنا چاہیں یا ہو سکتا ہے کہ انہیں یہ معلوم نہ ہو کہ کیا کریں یا کیا کہیں۔ یہ مشکل ہو سکتا ہے، لیکن آپ کو ہم آہنگ ہونے کے لیے وقت دینا اور یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ممکن ہے آپ کو بھی اس سے ہم آہنگ ہونے میں وقت لگا ہو۔
- کچھ لوگ پہلے آپ سے جیسا برتاؤ کرتے تھے اس سے مختلف انداز کا برتاؤ کر سکتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ وہ آپ کی تشخیص کو یا آپ کے ساتھ جو معاملہ پیش آ رہا ہے اسے سمجھتے نہیں ہیں۔ اگر آپ کو تسلی محسوس ہو تو ان سے اپنی تشخیص کے بارے میں بات کرنے کی کوشش کریں۔ حتیٰ کہ آپ انہیں یہ رہنما پڑھنے کی بھی صلاح دے سکتے ہیں۔
- وقت گزرنے پر آپ کو بات چیت کرنا یا بعض سماجی حالات جیسے کہ اہل خانہ کا اکٹھا ہونا زیادہ مشکل معلوم پڑ سکتا ہے۔ آپ اور آپ کے اہل خانہ اور دوستوں کو آپ کے محسوسات کا نظم کرنے کا طریقہ پتہ کرنے کی ضرورت ہو گی۔
- آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ اپنے ڈیمینشیا کے نتیجے میں بعض لوگوں کے ساتھ انسیت سے محروم ہو گئے۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ آپ جو کام ساتھ مل کر کیا کرتے تھے وہ کام اب مزید نہیں کر سکتے، جیسے کہ کام یا پسندیدہ مشغلہ، یا یہ وجہ ہو سکتی ہے کہ آپ کو رابطہ قائم رکھنا قدرے مشکل معلوم پڑتا ہے۔ تاہم، آپ سرگرمی یا امدادی گروپوں کے ذریعہ بہت سارے نئے لوگوں سے مل سکتے/سکتی ہیں۔ مثبت چیزوں پر اور اپنے گرد و پیش میں موجود لوگوں پر فوکس کرنے کی کوشش کریں۔

3

- کچھ لوگ اس وجہ سے رابطہ قائم نہیں کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کی تشخیص پر قابو نہیں پا سکتے ہیں۔ یہ چیز پریشان کن ہو سکتی ہے لیکن یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ اس میں آپ کی غلطی نہیں ہے۔ مسئلہ دوسرے شخص کو ہے، آپ کو نہیں ہے۔

- آپ کی کیفیت میں پیشرفت ہونے پر آپ مدد اور تعاون کے لیے دوسرے لوگوں پر زیادہ منحصر ہو جائیں گے۔ آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ لوگ آپ کے لیے سب کچھ کرنے کی کوشش کر رہے ہیں اور آپ کے لیے اسے قبول کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو جس قسم کی مدد درکار ہے اور لوگ یہ مدد جس طرح فراہم کر سکتے ہیں اس بارے میں ان سے بات کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ یاد رکھیں کہ لوگ بس معاون بننے کی کوشش کر رہے ہیں۔

- وقت گزرنے پر، جیون ساتھی، بچہ، والدین یا دوست 'دیکھ بھال کرنے والے' کی ذمہ داری لینا بند کر سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ اس سے ان کا رشتہ تبدیل ہو جاتا ہے۔ آپ کو ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کے بیچ چیزوں میں برابری کم ہے یا آپ کو اس بابت عدم اطمینان محسوس ہو سکتا ہے کہ ذمہ داریاں محفوظ کر دی گئیں۔ اگر آپ کو ایسے محسوسات درپیش ہوں تو ان کے بارے میں بات کرنے کی کوشش کرنا ضروری ہے۔

For more information see booklet 1507, Your relationships

بات چیت

آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ بات چیت کرنا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ چیز کافی مایوس کن ہو سکتی ہے اور اس کی وجہ سے آپ کو کم پُراعتماد ہونے کا احساس ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ:

- درست لفظ تلاش کرنے کی کوشش کریں
- بات چیت میں خود کو دوہرائیں
- دوسروں کی کہی ہوئی باتیں سمجھنے کی کوشش کریں
- الفاظ اور ان کی معنویت کے بارے میں الجھن کا شکار ہو جائیں۔

شاید آپ کو ایسا لگے گا کہ آپ کے اچھے اور برے دن چل رہے ہیں۔ اگر آپ اپنے قریب موجود لوگوں سے اچھے دنوں پر اس بارے میں بات کریں تو اس سے چیزیں آسان تر ہو سکتی ہیں۔ جو چیز آپ کو مشکل لگتی ہے اور جس طریقے سے وہ مدد کر سکتے ہیں اس بارے میں انہیں بتائیں۔ مثلاً، اگر لوگ آپ کو اشارہ کریں، یا آپ جس بارے میں بات کر رہے تھے وہ بابت آپ کو یاد دلائیں تو یہ چیز آپ کو مفید معلوم پڑ سکتی ہے یا یہ چیز آپ کو مایوس کن یا پریشان کن معلوم پڑ سکتی ہے۔ مدد کے لیے لوگ جو کچھ کر سکتے ہیں وہ انہیں بتا دینے سے ان کے لیے اور آپ کے لیے اس میں آسانی ہو جائے گی۔

بہت سارے دیگر ایسے کام ہیں جو آپ بھی کرسکتے ہیں۔

- یقینی بنائیں کہ ماحول پرسکون ہے اور انتشار توجہ والی چیزیں کم کرنے کی کوشش کریں (مثلاً، ٹی وی بند کر دیں)۔
- اگر آپ کو سمجھ میں نہ آئے تو لوگوں سے ان چیزوں کو دوہرانے کو کہیں۔
- جو چیز آپ کے لیے کارگر ہے اس بارے میں لوگوں کو بتائیں (مثلاً، دھیرے دھیرے بات کرنا اور آپ کو مزید وقت دینا)۔
- اپنے جی پی یا صلاح کار سے اسپیچ اینڈ لینگویج تھیراپسٹ (SALT) کے نام حوالہ طلب کریں۔
- مدد کرسکنے والی ٹیکنالوجی (مثلاً، ٹیبلٹ، کمپیوٹر) استعمال کریں۔

For more information see factsheet 500, Communicating

یادداشت کھو دینے سے نمٹنا

یاد داشت کھو دینا افسردہ ہو سکتا ہے اور آپ کے اعتماد کو جھنجھوڑ سکتا ہے۔ تاہم، آپ کے کرنے لائق ایسے بھی کام ہیں جن سے مدد ملے گی۔ آپ درج ذیل میں سے کچھ کو آزمانے کی کوشش کر سکتے ہیں:

- ایک نوٹ بک یا بڑی سی 'ہفتے پر نظر ڈالیں' والی ڈائری رکھیں۔ آپ جو چیزیں یاد رکھنا چاہتے ہیں انہیں لکھ لیں، جیسے نام، کرنے لائق کاموں کی فہرست، یا آپ کے انجام دیے ہوئے کام۔ ڈائری کو ایسی جگہ رکھیں جہاں دیکھنا آسان ہو، جیسے فون کے پاس۔
- الماریوں پر لیبل اور تصاویر لگائیں تاکہ آپ کو ان میں رکھی ہوئی چیزوں کی یاد دہانی کرانے میں مدد ملے۔ یا آپ اکثر استعمال ہونے والی چیزیں – جیسے پیالیاں، پلیٹیں یا کٹلری – میز پر رکھ سکتے ہیں۔
- یاددہانیاں جیسے نوٹ بک، ڈائری یا دیواری کیلنڈر استعمال کریں تاکہ اپائنٹمنٹس یا چیزیں جیسے کوڑے دان باہر رکھنا یاد رکھنے میں آپ کو مدد ملے۔
- مفید ٹیلیفون نمبروں کی ایک فہرست فون کے پاس رکھیں۔
- رات میں تالہ لگانے کی خود کو یاد دلانے کے لیے یا باہر جاتے وقت اپنی چابیاں اور بٹوہ جیسی چیزوں کی یاد دلانے کے لیے ایک پرچی رکھیں۔
- مفید آئٹم جیسے چابیاں اور چشمے ایک ہی جگہ رکھیں اور انہیں ایسی جگہ رکھیں جہاں وہ آپ کو نظر آ سکیں۔
- اپنے فارماسسٹ سے اپنی گولیاں ایک ڈسپوزیبل ڈبے میں رکھنے کو کہیں۔ اس باکس میں خانے ہوتے ہیں جس پر ہفتے کے دن نشان زدہ ہوتے ہیں تاکہ آپ نے جو دوا لے لی ہے اس کا پتہ رکھ سکیں۔
- پتہ کریں کہ آیا ٹیکنالوجی کی کوئی ایسی مفید چیز ہے جو مدد کر سکتی ہے – مزید معلومات کے لیے صفحہ 58 پر ٹیکنالوجی دیکھیں۔

For more on coping with memory loss see booklet 1540, The memory handbook

صحت مند رہنا

ڈیمینشیا ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو بیماری، اداسی یا بے چینی محسوس ہونی چاہیے۔ اگر آپ کو اپنی طبیعت خراب محسوس ہو رہی ہو تو ڈاکٹر کو دکھانا ضروری ہے۔ دیگر بیماریاں اور انفیکشن آپ کے ڈیمینشیا کو بدتر بنا سکتی ہیں۔

آپ کو درج ذیل تجاویز مفید معلوم پڑ سکتی ہیں:

- متوازن کھانا کھانے اور کافی زیادہ مائعات پینے کی کوشش کریں۔
- اگر آپ سے ہو سکے تو مستقل جسمانی ورزش کریں۔
- اگر آپ کو موقع بموقع الکحل پینے میں لطف آتا ہے تو آپ پینا جاری رکھ سکتے ہیں (جب تک کہ آپ کا جی پی آپ کو نہ پینے کی صلاح دے)۔
- اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں تو چھوڑنے پر غور کریں۔
- کافی گرمی رکھیں۔
- کافی نیند لیں۔
- اگر آپ کو مستقل طور پست مزاجی، مضطرب یا چڑچڑے پن کا احساس ہوتا ہو تو ممکن ہے آپ افسردہ ہوں۔ اس کا علاج ہو سکتا ہے (صفحہ 51 دیکھیں)، اگر یہ کیفیت جاری رہتی یا بگڑ جاتی ہے تو اپنے جی پی کو دکھائیں۔
- باقاعدگی سے اپنی سماعت کی جانچ کروائیں۔ اگر آپ کو سمعی آلے کی ضرورت ہے تو اسے لگائیں، بیٹریاں چیک کریں اور انہیں صاف رکھیں۔
- آنکھوں کی مستقل جانچ کروائیں تاکہ آپ کے پاس ایک تازہ ترین نسخہ رہے۔ اگر آپ چشمہ لگاتے ہیں تو یقینی بنائیں کہ وہ صاف اور درست ہیں (مثلاً مطالعہ کے لیے)۔
- باقاعدگی سے معالج دندان کو دکھائیں۔
- پیروں کی دیکھ بھال پر توجہ دیں اور یقینی بنائیں کہ جوتے اور چپلیں اچھی طرح فٹ آتی ہوں۔
- ہر سال فلو کا ٹیکہ لگوائیں اور 65 سال عمر کے بعد نمونیہ کے ٹیکے اور 70 سال عمر کے بعد تبخال کے ٹیکے کے بارے میں پوچھیں۔

For more information see factsheet 522, Staying healthy

3

اداسی، تناؤ اور بے چینی

اداسی یا پست مزاجی، تناؤ اور بے چینی یہ سبھی چیزیں ڈیمینشیا والے لوگوں میں عام ہیں۔ اگر آپ کو معمولی علامات درپیش ہیں تو ادویات کے بغیر ان کا نظم ہو سکتا ہے۔ جو بعض چیزیں معاون ہوں گی ان میں شامل ہیں:

- جسمانی لحاظ سے فعال رکھنا
- لطف اندوزی کے قابل سرگرمیاں انجام دینا (مثلاً، یاد آوری)
- کسی معاون یا راحت گروپ میں شمولیت اختیار کرنا
- دوستوں اور اہل خانہ سے اپنے محسوسات کے بارے میں بات کرنا
- صحت بخش خوراک کھانا
- بہت زیادہ الکحل یا کیفین نہ لینا۔

اگر آپ کی اداسی یا بے چینی تھوڑی سی بدتر ہے تو آپ کو ٹاکنگ تھیراپی پیش کی جا سکتی ہے (نیچے دیکھیں)۔ یہ کبھی کبھار ادویاتی معالجہ کے ساتھ مشترک ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کو شدید اداسی یا بے چینی کا سامنا ہے یا غیر ادویاتی طریقہ اکیلے کارگر ثابت نہیں ہوا ہے تو آپ کا جی پی عام طور پر آپ کو دوا دیتا ہے۔ اس کے ساتھ – یا اس کے بعد – ٹاکنگ تھیراپی بھی ہو سکتی ہے۔

بہت ساری ایسی ٹاکنگ تھیراپیز ہیں جن سے مدد مل سکتی ہے۔ مشاورت اور کاگنیٹیو بیہیورل تھیراپی (سی بی ٹی) سب سے عام ہیں۔ یہ ایک قابل نفسیاتی تھیراپسٹ یا مشیر کے ساتھ مستقل سیشنز پر مشتمل ہوتی ہیں جو آپ کے مسائل میں مدد کے لیے آپ کو اعتماد میں لے کر کام کرے گا۔ ایک ایسا تھیراپسٹ یا مشیر جس کے ساتھ آپ کو اچھا لگے، تلاش کرنا اہم ہے۔

For more information see factsheet 445, Talking therapies (including counselling, psychotherapy and CBT)

نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو
0300 222 1122 پر کال کریں

3

اگر آپ کو اداسی (ڈیپرشن) کے لیے دوا دی جاتی ہے تو آپ کو اسے کئی مہینوں تک لینا ہو گا۔ ہو سکتا ہے کوئی فوائد نظر آنے میں آپ کو چند ہفتے لگ جائیں۔ اپ کو کچھ ضمنی اثرات درپیش ہو سکتے ہیں۔ آپ کے لیے اینٹی ڈیپریسنٹ کی کارگر دوا کا پتہ لگانے کے لیے جی پی مختلف دوائیں آزما سکتا ہے۔ اینٹی ڈیپریسنٹ کی عمومی دوائیں بغیر ڈیمینشیا والے لوگوں کی بہ نسبت ڈیمینشیا والے لوگوں میں اتنی اچھی طرح کارگر نہیں ہوتی ہیں۔

اگر آپ کو شدید بے چینی کا سامنا ہے تو آپ کو اینٹی ڈیپریسنٹ کی دوا بھی دی جا سکتی ہے۔ ادویات جو کہ بینزوڈائزیپائنز کہلاتی ہیں، جو کہ کبھی کبھار بہت شدید بے چینی کے علاج کے لیے تھوڑے وقت کے لیے دی جاتی ہیں، عموماً ڈیمینشیا والے لوگوں کے لیے مناسب نہیں ہیں۔ بے چینی کے لیے دیگر دوائیں بھی دستیاب ہیں – اپنے جی پی سے بات کریں۔

For more information see factsheet 444, Apathy, depression and anxiety

صحت کی دیگر کیفیات

ڈیمینشیا والے بہت سارے لوگوں کو صحت کی دیگر طویل مدتی کیفیات بھی لاحق ہوتی ہیں۔ ممکن ہے آپ ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزار رہے ہوں یا بطور مثال تنفس، دل یا دوران خون (بشمول فالج کا حملہ) کے مسائل درپیش ہوں۔ آپ کو درپیش کسی دیگر کیفیات کا نظم کرنا ضروری ہے۔ اگر ان کی دیکھ بھال نہیں کی جاتی ہے تو وہ آپ کے ڈیمینشیا کو بدتر بنا سکتی ہیں۔

- سبھی مستقل چیک اپ اور اپائنٹمنٹس میں حاضر ہونے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو طویل تر اپائنٹمنٹ کی ضرورت ہے تو آپ اس کی درخواست کر سکتے ہیں۔ معلوم کریں کہ آیا آپ ہر بار اسی پیشہ وارنہ ماہر کو دکھا سکتے/سکتی ہیں۔
- اپنے منصوبہ نگہداشت میں طے شدہ مشورے پر عمل کریں۔ یہ آپ کی دوا اور طرز زندگی (مثلاً، ورزش، خوراک) کے بارے میں معلومات پر مشتمل ہو گا۔

- آپ کو صحت سے متعلق پیشہ وارانہ ماہرین کو یہ بتانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے کہ آپ کو ڈیمینشیا ہے۔ آپ کو کئی ایک مختلف پیشہ وارانہ ماہرین کے سامنے اس معلومات کو دوہرانا پڑ سکتا ہے۔ آپ کو یہ گمان نہیں کرنا چاہیے کہ انہیں ہمیشہ معلوم ہو گا یا انہیں بتا دیا گیا ہو گا۔
- ٹیکنالوجی آپ کی کیفیت کا بہتر طور پر نظم کرنے میں مدد کر سکتی ہے – مثلاً، آپ کو دوا لینا یاد کروا کر۔ کچھ اسکیمیں جیسے میڈیک الرٹ (MedicAlert) اور میسیج ان اے بوٹل (Message in a Bottle) بھی موجود ہیں جو صحت سے متعلق پیشہ وارانہ ماہرین کو ہنگامی حالت میں آپ کی طبی سرگزشت کے بارے میں پتہ لگانے کی سہولت دیتی ہیں۔ اپنی کمیونٹی نرس، فارماسسٹ یا ڈیمینشیا اسپورٹ ورکر سے (اگر آپ کے پاس ہو) ان اور دیگر اسکیموں کے بارے میں پوچھیں۔

کیا آپ ہذیان (سراسیمگی) کے بارے میں جانتے/جانتی ہیں؟

اگر آپ کو اچانک ہی زیادہ الجھن ہو جاتی ہے، آسانی سے توجہ منتشر ہو جاتی ہے، کافی بے سمت ہو جاتے ہیں یا خلاف معمول طور پر نیند آنے لگتی ہے تو یہ ہذیان کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ دیگر علامات میں واہمے، مشتعل ہو جانا یا 'بے ربط' گویائی شامل ہو سکتی ہیں۔ یہ ساری چیزیں پورے دن آتی جاتی رہ سکتی ہیں۔

ہذیان سنگین ہوتا ہے اور یہ ڈیمینشیا والے لوگوں میں کافی زیادہ عام ہے۔ یہ انفیکشن، مائعات کی کمی، قبض، درد اور کچھ ادویات کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ ہذیان کا علاج ہوسکتا ہے۔

اگر آپ یا آپ کے کسی واقف کار کے خیال میں آپ کو ہذیان ہو سکتا ہے تو فوری طور پر کسی ڈاکٹر کو دکھانا ضروری ہے تاکہ وہ اس کی وجہ معلوم کر سکیں۔ آپ سے اچھی طرح واقفیت رکھنے والے کسی شخص کو آپ کے ساتھ جانا چاہیے وہ ڈاکٹر کو یہ بتا سکیں کہ آپ جس طرح کا برتاؤ کر رہے ہیں وہ آپ کے لیے معمول کے مطابق نہیں ہے۔

فعال رہنا

ڈیمینشیا ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو اپنی زندگی گزارنا چھوڑ دینا ہے۔ فعال رہنے سے آپ کو خود مختار رہنے، دوسرے لوگوں کے رابطے میں رہنے، اور اپنے معیار زندگی میں بہتری لانے میں مدد ملتی ہے۔ یہ سب سرگرمیوں کی ایسی قسمیں ہیں جنہیں آپ انجام دے سکتے ہیں – جسمانی، ذہنی، سماجی اور تخلیقی۔ آپ نئی سرگرمیاں آزمانے یا جن سرگرمیوں میں آپ کو لطف آتا ہے انہیں جاری رکھنے کی کوشش کر سکتے/سکتی ہیں۔

آپ کے مقامی علاقے میں مختلف سرگرمیوں میں حصہ لینے کے بہت سارے مواقع موجود ہوں گے۔ بہت ساری کمیونٹیز اب ڈیمینشیا موافق بن رہی ہیں، جس میں میوزیم، تفریحی مراکز، آرٹ گیلریز اور تھیٹرز شامل ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ مقام ڈیمینشیا والے لوگوں کے لیے مزید خوشگوار ہو گا، اور عملہ و رضاکاران کو اس کی زیادہ سمجھ بوجھ ہو گی۔ آپ ان سرگرمیوں میں سے کچھ کو آزمانے کی کوشش کر سکتے/سکتی ہیں:

- مستقل جسمانی ورزش کرنا جیسے تیراکی اور پیدل چلنا
- باغبانی
- اسکریپ بک یا فوٹو البم بنانا
- گیم یا تاش کھیلنا اور لفظی، عددی یا آڑے ترچھے معمے حل کرنا
- کتابیں، اخبارات اور رسائل پڑھنا
- آڈیو والی کتابیں، ریڈیو یا موسیقی سننا
- فنون اور دستکاریاں کرنا - مثلاً بُنائی، تصویر سازی، گانا، ڈانس، لکھنا اور شاعری
- تھیٹر یا عجائب گھر جانا، یومیہ سفروں یا چھٹیوں میں دوستوں اور فیملی سے ملاقاتیں کرنا
- مطالعہ کرنا - مثال کے طور پر، یونیورسٹی آف دی تھرڈ ایج (دیکھیں کارآمد ادارے صفحہ 135 سے شروع کرتے ہوئے)
- پالتو جانور کے ساتھ وقت گزارنا۔

ممکن ہے آپ پائیں کہ بعض سرگرمیاں آپ کا پہلے کی نسبت زیادہ وقت لیتی ہیں۔ آپ کو ممکن ہے تبدیلیاں کرنے کی ضرورت ہو جس انداز سے آپ چیزیں کرتے ہیں یا انہیں کرنے کے قابل بنانے کے لیے کچھ مدد حاصل ہو۔

مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ
ملاحظہ کریں **alzheimers.org.uk**

اس کے ساتھ مطابقت پیدا کرنا مشکل ہو سکتا ہے لیکن یہ جو کچھ بھی ہے اسے کرتے رہنا اہم ہے جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔

For more information see booklet 1506, Keeping active and involved

چیزوں کو آسان تر بنانا

ڈیمینشیا ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ چیزیں کرنا ترک کرنے کی ضرورت ہے جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں، لیکن یہ چیزوں کو مزید مشکل بنا سکتا ہے۔ درج ذیل اشارے ممکن ہے مدد کریں:

- باقاعدہ معمول اپنائیں- آپ ممکن ہے ہر روز یا ہر ہفتے ایک ہی وقت پر چیزیں کرنا آسان تر اور زیادہ اطمینان بخش پائیں۔ اگر آپ کو پتہ چلے کہ دن کے مخصوص اوقات پر آپ بہتر محسوس کرتے ہیں تو دن کے اس حصے کے لیے سرگرمیوں کا بندوبست کرنے کی کوشش کریں (مثال کے طور پر صبح کے وقت)
- چیزوں کو سیدھی ترتیب میں رکھیں - اپنے معمول یا روزمرہ کے کاموں کو مزید قابل انتظام بنانے کے لیے انہیں سادہ بنائیں۔
- چیزوں کو ایک وقت میں ایک قدم لے جائیں - ایک وقت میں ایک چیز پر توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کریں اور ہر کام کو چھوٹے اقدام میں بانٹ دیں۔
- ایک سرگرمی شروع کرنے سے پہلے چیزوں کو باہر رکھیں جو آپ کو ضرورت ہیں تا کہ آپ کو ایک بصری اشارہ ملے - مثال کے طور پر باغبانی کے لیے اوزار یا کھانا پکانے کے لیے اجزاء ترکیبیہ۔
- ہر قسم کے انتشارِ توجہ کو کم کرنے کی کوشش کریں - مثال کے طور پر، اگر آپ پڑھنے کی کوشش کر رہے ہیں تو پس منظر کا شور۔
- اپنے آپ کو کافی وقت دیں اور چیزوں کو آہستہ رفتار میں لیں اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو ضرورت ہے۔
- اپنے آپ پہت سخت نہ ہوں اگر آپ کوئی چیز زیادہ مشکل پاتے ہیں بہ نسبت جس کے آپ عادی ہیں۔

اپنے گھر کو ڈیمینشیا دوستانہ بنانا

آپ ایسا بہت کچھ کر سکتے ہیں جس سے آپ کا گھر ایک دوستانہ جگہ بن سکے۔ چھوٹی موٹی تبدیلیاں کر کے آپ خود مختار، جسمانی طور پر فعال اور محفوظ ہو سکتے ہیں۔ یہ ایک اچھا خیال ہے کہ جیسے ہی آپ ارام دہ محسوس کریں تو جلد از جلد یہ تبدیلیاں کر لیں۔

- اپنے گھر کی روشنیاں بہتر کریں، کسی بھی چلنے پھرنے کے خطرات کو ہٹائیں (مثلاً ڈھیلے قالین) اور بے ترتیبی اور غیر استعمال شدہ چیزوں سے چھٹکارا حاصل کریں۔ اس سے آپ کا گھر محفوظ تر بنے گا۔
- رنگ اور برعکس رنگ استعمال کریں تاکہ چیزیں دیکھنے میں اسانی ہو۔ اپ سادہ، شوخ رنگ کے بیڈ اور میز کی شیٹیں استعمال کر سکتے ہیں تاکہ وہ دیوار اور فرش کے برعکس رنگ ہوں۔ یہ کراکری کے لیے بھی اچھا استعمال ہوتا ہے۔
- سموک الارم اور کاربن مونو اکسائڈ ڈیٹیکٹر لگائیں، اگر آپ کے پاس پہلے سے موجود نہیں ہیں۔
- اندھیرے میں واقفیت سے مدد کے لیے رات کے وقت غسل خانے میں بتی جلی رہنے دیں اور نائیٹ لائیٹس استعمال کریں۔
- اپنی مقامی فائر سروس سے ایک مفت ہوم سیفٹی وزٹ کے لیے پوچھیں۔
- اپنے فون کے قریب ایک ائی سی ای (ایمرجنسی کی صورت میں) نمبروں کی فہرست رکھیں۔ اس میں تفصیلات ہوں گی کہ اگر اپ کو کچھ ہو جاتا ہے تو اپ کس کو رابطہ کرنا چاہیں گے۔
- فون کے پاس اہم ٹیلیفون نمبروں کی فہرست (وہ لوگ جنہیں اپ اس وقت کال کرتے ہیں جب اپ کو مدد اور معاونت کی ضرورت ہوتی ہے) بھی مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔
- ایسی بہت سی ٹیکنالوجی ہے جس سے اپ کا گھر ڈیمینشیا دوستانہ بن سکتا ہے۔ ٹیکنالوجی کو صفحہ 58 پر دیکھیں۔

ایک آکوپیشنل (پیشہ وارانہ) تھیراپسٹ اس میں سے کسی کے لیے مشورہ دے سکتا ہے۔ اپنی مقامی سوشل سروسز سے رابطہ کریں یا اپنے جی پی سے کسی ایک کی جانب ریفر کرنے کے لیے پوچھیں۔

For more information see booklets 819, Making your home dementia friendly, and 1502, Keeping safe at home

نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو
0300 222 1122 پر کال کریں

ٹیکنالوجی

بہت سے لوگ جن کو ڈیمینشیا ہے وہ محسوس کرتے ہیں کہ ٹیکنالوجی ان کی روز مرہ کی زندگی میں مدد دیتی ہے۔ یہ اپ کو خود مختار رہنے میں مدد کر سکتی ہے تاکہ اپ چیزیں ویسے ہی کریں جیسے اپ کرتے ائے ہیں۔ ٹیکنالوجی عام چیزیں ہو سکتی ہیں جیسا کہ گھڑی یا زیادہ ہائی ٹیک چیزیں، جیسا کہ لوکیشن ڈیوائسز (جگہ بتانے والے الات)۔ مجموعی طور پر ان کو 'معاون ٹیکنالوجی' کے طور پر جانا جاتا ہے۔ کچھ اشیاء جن سے مدد مل سکتی ہے، میں شامل ہیں:

- **کیلنڈروالی گھڑیاں** یہ ہفتے کی تاریخ اور دن بتاتی ہیں اور اس کے ساتھ وقت بھی۔ گھڑی کو ڈائری یا ہفتہ وار پلانر کے پاس رکھنے سے اپ کو اپوائنٹمنٹ وغیرہ کا دھیان رکھنے میں مدد ملے گی۔
- **یاددہانی کے پیغامات** ایک ریکارڈ شدہ پیغام جو کہ اس وقت چلتا ہے جب اپ گھر میں اتے ہیں یا جاتے ہیں، جو اپ کو یاد کراتا ہے کہ اپنی چابیاں اٹھا لیں یا سامنے کے دروازے کو تالا لگا دیں۔
- **لوکیٹر آلات** - یہ آپ کو تواتر سے اِدھر اُدھر ہو جانے والی چیزیں جیسا کہ چابیاں ڈھونڈنے میں مدد دیتے ہیں۔ اپ اس کے ساتھ ایک چھوٹا سا الیکٹرانک ٹیگ جوڑ دیتے ہیں۔ اگر اپ یہ کہیں رکھ کر بھول جائیں، تو اپ لوکیٹر ڈیوائس پر ایک بٹن دبائیں گے تاکہ ٹیگ بیپ (اواز) کرے۔
- **ادویات کی یاددہانی** - اپ ایک بلسٹر پیک یا ڈوسٹ باکس استعمال کر سکتے ہیں (دیکھیں صفحہ 48 پر یادداشت کھونے سے نمٹنا) خودکار گولی نکالنے والے ہوتے ہیں جو اپ کو اپ کی دوا لینے کے وقت پر مطلع کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے اپنے فارماسسٹ سے بات کریں۔
- **ٹیلی فون** -اپ بڑے بٹنوں والا بٹنوں پر تصویروں والا فون لے سکتے ہیں، اگر یہ اپ کو اسان لگتے ہیں۔ اگر اپ کو موبائل فون مشکل لگتے ہیں، تو اپ اسان استعمال والے موبائل فون بھی لے

سکتے ہیں، جن میں تھوڑے بٹن اور ان کا ڈیزائن سادہ ہوتا ہے۔

- **ایپس** - اگر اپ کے پاس ایک سمارٹ فون یا ٹیبلٹ موجود ہے تو ایسی بہت سی ایپس ہیں جو اپ کے لیے فائدہ مند ہو سکتی ہیں۔ ان میں شامل ہیں، کیلنڈر، یاددہانی اور نقشے اور اس کے علاوہ زندگی کی کہانی کا کام، سکون اور ورزشیں اور توجہ دلانے کی ایپس۔
- **خود کار بتیاں** - یہ ایک سینسر سے منسلک ہوتی ہیں اور جب اپ چلتے پھرتے ہیں تو یہ جل اٹھتی ہیں، جس سے اپ کو مدد ملتی ہیں تاکہ اپ اٹکیں اور گریں نہیں۔
- **بند ہو جانے والے آلات** اپ ایسے آلات لگوا سکتے ہیں جن سے گیس، ککر، یا نلکا خودبخود بند ہو جائے اگر وہ کھلے رہ گئے ہیں۔
- **کمپیوٹر پروگرام اور سوشل میڈیا**-مثلاً سکائپ، ٹوئٹر یا فیس بک لوگوں کے ساتھ رابطے میں رہنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ یہ ایسے لوگوں سے بات کرنے کے لیے بھی اچھا ہے جو اسی چیز سے گزر رہے ہیں اور ایسے لوگوں کی کہانیاں سننا جو ڈیمینشیا کے ساتھ اچھی زندگی گزار رہے ہیں۔

ان میں سے زیادہ تر آلات آپ خودمختار طور پر خرید سکتے ہیں۔ تاہم، یہ اچھا ہو گا کہ اگر اپ ایک پیشہ وارانہ ماہر سے بات کر کے جانیں کہ اپ کی ضروریات کے لیے کیا سب سے بہتر ہے۔ اپنی مقامی سوشل سروسز ٹیم یا ازاد یا مدد کے ساتھ رہنے والے سنٹروں سے رابطہ کریں۔ ڈس ایبلڈ لونگ فاونڈیشن اور اے ٹی ڈیمینشیا بھی اپ کو مزید معلومات اور مشورہ دے سکتے ہیں - صفحہ 135 سے شروع کرتے ہوئے، دیگر کارامد تنظیمیں دیکھیں۔

For more information see factsheet 437, Assistive technology – devices to help with everyday living

اکیلے رہنا

اگر آپ اکیلے رہتے ہیں تو آپ کو زیادہ چیلنج کا سامنا ہو سکتا ہے۔ فعال رہنا اور لوگوں سے رابطہ قائم رکھنا اور گھر میں محفوظ رہنا مشکل ہو سکتا ہے۔ تاہم، اگر آپ چاہیں تو آپ کچھ وقت کے لیے اپنے ہی گھر میں رہ سکتے/سکتی ہیں۔ ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو آپ اکیلے رہتے ہوئے اچھی زندگی گزارنے کے لیے کر سکتے/سکتی ہیں۔

یہ بہت اہم ہے کہ آپ مدد کے لیے کہیں، اور اپنے ارد گرد ایک سپورٹ نیٹ ورک بنائیں۔ یہ خاندان، دوست یا ہمسائے ہو سکتے ہیں جو کہ آپ کو کبھی کبھار آ کر مدد کر سکتے ہیں اور دیکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کسی چیز کی ضرورت ہے، تو انہیں مدد کے لیے کہیں۔ مثال کے طور پر، وہ آپ کے ساتھ دکانوں پر جا سکتے ہیں، یا آپ اپنے ہمسائے کے پاس ایک فالتو چابیوں کا گچھا رکھ سکتے ہیں اگر وہ آپ کے گھر میں آنا چاہیں تو۔ لوگوں سے بات کریں کہ وہ کیسے مدد کر سکتے ہیں۔

آپ اس بارے میں بھی سوچ سکتے ہیں کہ آپ کو پیشہ وارانہ ماہرین سے کس قسم کی مدد اور حمایت کی ضرورت ہے۔ آپ کو شاید فائدہ ہو کہ اگر آپ کو گھر پر کھانا پہنچایا جائے یا ایک ہوم کیئر ورکر آپ کو ملنے آئے۔ ڈیمینشیا والے لوگوں کے لیے سروسز صفحہ 87 پر دیکھیں۔

جب آپ اکیلے رہتے ہیں تو فعال رہنا اور لوگوں سے رابطہ قائم رکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ ڈیمینشیا والے لوگوں کے لیے ایک مقامی سرگرمی گروپ میں شامل ہو سکتے ہیں یا ڈیمینشیا کیفے میں جا سکتے ہیں۔ سکائپ اور سوشل میڈیا جیسی ٹیکنالوجی بھی رابطے میں رہنے میں مدد کر سکتی ہے (صفحہ 58 پر ٹیکنالوجی دیکھیں)۔

3

مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں **alzheimers.org.uk**

اگر آپ اکیلے رہتے ہیں، تو شاید آپ کو اتنی مدد نہ میسر ہو ان چیزوں کے لیے جو آپ کے لیے مشکل ہیں، یا اگر کچھ ہو جاتا ہے تو شاید ایک دم سے کوئی شخص دستیاب نہ ہو۔ یہ بہت اہم ہے کہ یقینی بنایا جائے کہ آپ کا گھر محفوظ اور ڈیمینشیا دوستانہ ہو۔ ٹیکنالوجی جیسا کہ 'بند ہو جانے والے' آلات اور ٹیلی کیئر سسٹم آپ کو محفوظ رہنے میں مدد کرتے ہیں (صفحہ 58 پر ٹیکنالوجی دیکھیں)

For more information see booklet 1508, Living alone

3

آپ کے اگلے اقدامات

- کچھ ایسے طریقے آزمائیں جو آپ کو یادداشت کھونے کے مسئلے میں مدد دیں۔
- اپنے گھر میں کچھ ایسی تبدیلیاں لائیں جس سے وہ ڈیمینشیا دوستانہ بنے، جیسا کہ اٹک کر گرنے کے خطرات ہٹائیں اور روشنی بہتر کریں۔
- اپنی روزمرہ کی زندگی میں ورزشیں متعارف کرائیں اور ایک متوازن خوراک کھانے کی کوشش کریں۔
- اپنے جی پی، دانتوں کے ڈاکٹر، آپٹیشن اور کائروپوڈسٹ سے باقاعدہ چیک اپ کروائیں۔

4

آگے کی منصوبہ بندی کرنا

4

اس حصے میں

اہم نکات: آگے کی منصوبہ بندی کرنا	64
مالیاتی معاملات	66
بینیفٹس (فوائد)	68
مستقبل کے فیصلے کرنا	74
ڈرائیونگ	81
کام کرنا	82

4

اہم نکات: آگے کی منصوبہ بندی کرنا

اپنی تشخیص کے بعد جب آپ نے ایڈجسٹ ہونے کے لیے وقت لے لیا ہے، تو یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے مالی معاملات ٹھیک ہیں اور آپ کی ساری کاغذی کارروائی ایک ہی جگہ پر ہے۔

آپ اپنی رقم کیسے آسانی سے استعمال کریں، اس کے لیے آپ کچھ چیزیں کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے بینک سے بات کر سکتے/سکتی ہیں کہ وہ کسی اور کو آپ کا بینک اکاؤنٹ چلانے کی اجازت دیں۔ ایک 'چیپ اور سگنیچر' یا بلا رابطہ کارڈ لینے کے بارے میں سوچیں، تاکہ آپ کو پِن نمبر یاد رکھنے کی ضرورت نہ پڑے۔

آپ شاید کچھ بینیفٹس کے مستحق ہوں، بشمول حاضری الاؤنس یا (اگر 65 سال سے کم ہیں) نئی ذاتی آزادی کی ادائیگی۔ آپ کا دیکھ بھال کرنے والا بھی شاید دیکھ بھال کرنے والے کے الاؤنس کا مستحق ہو۔ مشورے کے لیے سوشل سروسز، سٹیزن ایڈوائس یا ایج یو کے سے پوچھیں۔ آپ کو ان کی رابطے کی تفصیلات صفحہ 135 سے شروع ہوتے ہوئے دیگر کارآمد تنظیموں کے حصے میں ملیں گی۔

یہ مشکل ہو سکتا ہے، لیکن یہ ایک اچھا خیال ہے کہ آگے کی منصوبہ بندی کریں اور وہ جو آپ سے قریبی ہیں سے اپنے مستقبل کے بارے میں بات کریں۔ اگر آپ کر سکتے ہیں، تو یہ جلد از جلد کرنے کی کوشش کریں۔

یقینی بنائیں کہ آپ کی وصیت تازہ ترین ہو۔ لاسٹنگ پاور آف اٹارنی بنانے کے بارے میں سوچیں۔ یہ کسی اور کو آپ کی جانب سے فیصلے کرنے کے قابل بنائے گا اگر آپ خود سے کرنے کے قابل نہیں رہے۔ آپ ایک علاج سے انکار کا پیشگی فیصلہ یا ایک پیشگی بیان بھی قائم کر سکتے ہیں، جو کہ آپ کو مستقبل میں طبی دیکھ بھال میں جو آپ چاہتے ہیں کی اجازت دے گا۔ اپنے جی پی یا سولسٹر سے اس بارے میں بات کریں۔

اگر آپ گاڑی چلاتے ہیں، تو شاید آپ کو فوراً نہ چھوڑنا پڑے لیکن آپ کو گریٹ برٹن میں ڈرائیور اینڈ ویہیکل لائسنسنگ ایجنسی (ڈی وی ایل اے) اور شمالی آئرلینڈ میں ڈرائیور اینڈ ویہیکل ایجنسی (ڈی وی اے) کو اپنی تشخیص کے بارے میں بتانا ہو گا۔ آپ کو ان کے رابطے کی تفصیلات صفحہ 140 پر مل جائیں گی۔ آپ کو اپنی گاڑی کی انشورنس کمپنی کو بھی بتانا ہو گا۔

اگر آپ ابھی بھی کام کر رہے ہیں، تو شاید آپ یہ کرتے رہنے کا انتخاب کریں۔ یہ اہم ہے کہ آپ اپنے آجر سے بات کریں۔ اگر آپ کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں یا اپنے گھنٹے کم کر دیتے ہیں، تو آپ شاید کچھ دیگر بینیفٹس بھی کلیم کر سکیں، جیسا کہ ایمپلائمنٹ سپورٹ الاؤنس یا، کچھ علاقوں میں، یونیورسل کیئر۔

مالیاتی معاملات

ایک بار جب آپ کو اپنی تشخیص کو سمجھنے کا موقع مل جائے، تو اپ شاید اپنے مالی معاملات اور کیسے اپنی رقم کو مستقبل میں خرچ کرنے کے بارے میں سوچیں۔ اپ کچھ ایسی چیزیں کر سکتے ہیں جن سے چیزوں کے لیے رقم ادا کرنا اسان ہو جائے گا، اور ایسے طریقے ہیں جن سے اپ مستقبل کے لیے اپنے مالی حالات کی منصوبہ بندی کر سکتے/سکتی ہیں۔

کچھ وقت لیں یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کے امور درست ہیں اور یہ کہ اپ کے ضروری دستاویزات اسانی سے ڈھونڈے جا سکتے ہیں۔ اس میں شامل ہے اپ کے بینک اکاؤنٹ، ٹیکس، بینیفٹس اور پنشن، اس کے علاوہ مارگیج یا کرائے کی دستاویزات، انشورنس پالیسیاں اور اپ کی وصیت۔

یہ جاننے سے مدد مل سکتی ہے کہ مستقبل کے لیے آپ کے پاس کتنی رقم موجود ہے۔ یہ اس وقت کارامد ہے جب دیکھ بھال کے ساتھ مدد کے بارے میں، یا الات خریدنے کے بارے میں سوچا جاتا ہے۔ یہ شاید اپ کو اس کا بھی موقع دے کہ اپ اب کیا کر سکتے ہیں کے بارے میں سوچیں، جیسا کہ چھٹیوں پر جانا، جو کہ جیسے جیسے ڈیمینشیا بڑھے گا، مشکل ہوتا جائے گا۔

ادائیگی کرنے کے طریقے

ایسے طریقے ہیں جو کہ روزمرہ کی چیزوں کے لیے ادائیگی کو آسان بنا سکتے ہیں۔ اگر ان کا پہلے سے بندوبست نہیں کیا گیا، تو باقاعدہ ادائیگیوں جیسا کہ گیس اور بجلی کے بلوں کے ڈائرکٹ ڈپازٹ سیٹ کریں۔ اس کا مطلب ہے کہ ان کی ادائیگی براہ راست ہو گی اور کافی سستا بھی ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو یادداشت کا مسئلہ ہے، تو آپ کو شاید ڈیبٹ یا کریڈٹ کارڈوں کے لیے پن نمبر یاد رکھنا مشکل لگے۔ بینک سے متبادل کے بارے میں بات کریں، جیسا کہ 'چِپ اینڈ سگنیچر' کارڈ، یا ایک بلا رابطہ پے منٹ کارڈ۔

آپ شاید اپنے ڈیبیٹ اور کریڈٹ کارڈوں پر حد بھی مقرر کرنا چاہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ صرف ایک حد تک ہی رقم ایک وقت میں نکالی جا سکتی ہے۔ یہ اس صورت میں ایک اچھا خیال ہے کہ اگر اپ اکثر چیزیں گما دیتے ہیں یا آگے پیچھے رکھ دیتے ہیں۔

بینک اکاؤنٹ

اگر اپ کا ایک جوائنٹ بینک اکاؤنٹ ہے - مثلاً، اپنے پارٹنر کے ساتھ - تو اپ کا بینک اپ کو مشورہ دے گا کہ اپ اپنے اکاؤنٹ الگ کر لیں۔ یہ ایک بہت معمولی چیز ہو سکتی ہے۔ اپ کے بینیفٹس اور پنشن، مثلاً، اپ کے اکاؤنٹ میں براہ راست ادا ہو سکتے ہیں۔ الگ اکاؤنٹ ہونے سے بینیفٹس کے لیے مینز- ٹیسٹنگ زیادہ سیدھی ہو گی۔

اگر آپ کا علیحدہ اکاؤنٹ ہے لیکن چاہتے ہیں کہ کوئی اور اس کو چلائے، تو اپ 'تھرڈ پارٹی مینڈیٹ' کا بندوبست کر سکتے ہیں۔ یہ ایک تیسرے فریق کو اجازت دیتا ہے کہ وہ اپ کے لیے چیک سائن کرے اور ادائیگیاں کرے۔ یہ صرف اس وقت ہو سکتا ہے جب اپ کے اندر اپنا اکاؤنٹ خود منتظم کرنے کی صلاحیت موجود ہو۔ اگر اپ چاہتے ہیں کہ اس کے بعد اپ کے مالی معاملات کوئی اور منتظم کرے، تو اپ کو ایک لاسٹنگ پاور اف اٹارنی بنانی پڑے گی - معلومات کے لیے صفحہ 75 دیکھیں۔

ٹرسٹس

اگر اپ کے پاس جائیداد یا سیونگز موجود ہیں، تو آپ شاید ایک ٹرسٹ قائم کرنا چاہیں۔ یہ اپ کی طرف سے کسی اور کو اپ کے اثاثہ جات کا انتظام کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ یہ اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ ابھی اور مستقبل میں چیزیں ویسے ہی ہوں جیسا اپ نے انتخاب کیا ہے۔ کسی سولسٹر یا مالیاتی مشیر سے مشورہ کریں۔

For more information see booklet 1501, Managing your money

بینیفٹس (فوائد)

آپ اور آپ کی دیکھ بھال کرنے والا، اگر کوئی ہے تو، ہو سکتا ہے کافی بینیفٹس کے مستحق ہوں۔ کچھ 'مینز-ٹیسٹڈ' ہیں، یعنی کہ ایا وہ آپ کو ملیں گے یا نہیں کا انحصار آپ کی مالی حالت پر ہے۔ دیگر کا انحصار آپ کے نیشنل انشورنس ریکارڈ یا آپ کی صحت اور انفرادی ضرورتوں پر ہے۔

ایسے بینیفٹس جن کے آپ حقدار ہیں کو لینا دشوار لگ سکتا ہے، لیکن ایسے لوگ ہیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اس میں شامل ہو سکتا ہے آپ کو مشورہ دینا کہ آپ کون سے بینیفٹس لے سکتے ہیں، اور آپ کو فارم بھرنے میں مدد کرنا (جو کہ طویل اور تفصیلی ہو سکتا ہے)۔

مندرجہ ذیل سے شاید مدد دستیاب ہو:

- سماجی کارکن (اپنی مقامی اتھارٹی سے رابطہ کریں)
- ایک مقامی بہبود کے حقوق کی سروس
- سٹیزنز ایڈوائس، ایج یو کے یا دیگر مقامی غیر منافع بخش تنظیمیں
- شمالی ائرلینڈ میں سماجی ترقی کے لیے محکمہ

گورنمنٹ کی ویب سائٹ GOV.UK بھی مفید معلومات فراہم کرتی ہے۔ کچھ بینیفٹس کے لیے، ڈیپارٹمنٹ فار ورک اینڈ پنشنز (ڈی ڈبلیو پی) کسی کو آپ کے گھر وزٹ کرنے کا بندوبست کر سکتا ہے۔ آپ ڈس ایبلٹی بینیفٹس ہیلپ لائن (انگلینڈ اور ویلز میں) یا بینیفٹس انکوائری لائن (شمالی ائرلینڈ میں) کو بھی کال کر سکتے ہیں۔ رابطہ تفصیلات کے لیے صفحہ 135 سے شروع کرتے ہوئے دیگر کارامد تنظیمیں دیکھیں۔

4

فوائد کی اقسام

اٹنڈنس الاؤنس، ڈِس ایبلٹی لِونگ الاؤنس اور پرسنل انڈیپینڈنس پے منٹ

یہ وہ بنیادی بینیفٹس ہیں جو کہ وہ لوگ جنہیں ڈیمینشیا ہے کلیم کر سکتے ہیں۔ چاہے آپ انہیں کلیم کر سکتے ہیں یا نہیں کا انحصار آپ کی روزمرہ کی زندگی، دیکھ بھال، چلنے پھرنے کی ضروریات پر ہے نہ کہ ڈیمینشیا کی تشخیص پر۔ یہ بینیفٹس مینز ٹیسٹڈ یا نیشنل انشورنس میں شراکت پر مبنی نہیں ہیں۔ یہ ٹیکس سے ازاد ہیں۔ ہر ایک بینیفٹ کی متعلقہ انکوائری لائن کے لئے صفحہ 139 ملاحظہ کریں.

اٹنڈنس الاؤنس (اے اے) ایسا بینیفٹ ہے جس کے لیے آپ درخواست دے سکتے ہیں اگر آپ 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہیں۔ ان لوگوں کی مدد کے لیے جنہیں ذاتی دیکھ بھال میں مدد کی ضرورت ہے - مثال کے طور پر، دوا لینے میں، نہانے، دھونے اور کپڑے پہننے میں یا اگر انہیں محفوظ رہنے کی ضرورت ہے۔ اس کے لیے دو مختلف شرحیں ہیں جس میں ادا کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو ایا دن کے دوران یا رات کو مدد کی ضرورت ہے تو آپ کو کم شرح دی جائے گی۔ اگر آپ کو دونوں یعنی دن کے دوران اور رات کو مدد کی ضرورت ہے تو آپ کو زیادہ شرح دی جائے گی۔

آپ کو اٹنڈنس الاؤنس کلیم کرنے کے لیے ایک فارم پُر کرنے کی ضرورت ہو گی۔ آپ یہ ڈس ایبلٹی بینیفٹس ہیلپ لائن پر کال کر کے حاصل کر سکتے/سکتی ہیں (رابطے کی تفصیلات کے لیے صفحہ 140 پر دیگر کارامد تنظیمیں دیکھیں) اس کلیم فارم میں شامل ہو گا کہ آپ کون سے عمل کرنا مشکل یا ناممکن پاتے ہیں۔ اس میں آپ کو یہ بھی پوچھا جائے گا کہ آپ کو کسی قسم کی دیکھ بھال اور نگرانی کی ضرورت ہے، جیسا کی ایا آپ کو نہانے یا کھانے بنانے میں مدد کی ضرورت ہے۔ اس میں سے کچھ سوالات کافی ذاتی نوعیت کے ہوں گے، لیکن یہ بہت اہم ہے کہ آپ ان کا جواب سچائی سے دیں۔ اٹنڈنس الاؤنس کے لیے ہمیشہ ایک طبی تجزئیے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

4

دو دیگر بینیفٹس جو آپ کو مل سکتے ہیں، اگر آپ نے اس وقت کلیم کیا جب آپ 65 سال سے کم عمر تھے، ڈس ایبلٹی لونگ الاؤنس (ڈی ایل اے) اور پرسنل انڈیپینڈنس پے منٹ (پی آئی پی) ہے۔ یہ بینیفٹس ان لوگوں کی مدد کے لیے ہیں جن کی روزمرہ کی زندگی، دیکھ بھال اور چلنے پھرنے کی ضروریات ہوں۔ ایا آپ انہیں کلیم کر سکتے ہیں یا نہیں کا انحصار آپ کی ضروریات پر ہے، آپ کی تشخیص پر نہیں۔ یہ مینز ٹیسٹڈ یا نیشنل انشورنس شراکت پر مبنی نہیں ہیں۔

اگر آپ 65 سال سے کم عمر ہیں تو آپ پی آئی پی بینیفٹ کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔ اس کے دو حصے یا 'اجزاء' ہیں _ ایک روزمرہ کی زندگی کا (مثلاً دھونا، کھانے بنانے، رقم کا حساب رکھنا) اور دوسرا چلنے پھرنے سے متعلق ہے (مثلاً باہر چلنے پھرنے میں مشکلات یا کسی روٹ کی منصوبہ بندی کر کے اس کی پیروی کرنے کے قابل نہ ہونا)۔ ہر جزو کی دو شرحیں ہیں، اور آپ کو کون سی دی جاتی ہے کا انحصار اس پر ہے کہ آپ کو کتنی مدد کی ضرورت ہے۔

ڈی ایل اے ایسا بینیفٹ تھا جو کہ پی آئی پی سے پہلے کا تھا، لیکن اب نئے کلیم نہیں کئے جا سکتے۔ اگر آپ 8 اپریل 1948 سے پہلے پیدا ہوئے تھے اور پہلے سے ہی ڈی ایل اے موصول کر رہے ہیں تو آپ یہ لینا جاری رکھیں گے اور آپ کو پی آئی پی پر منتقل نہیں کیا جائے گا۔ اگر آپ 8 اپریل 1948 کے بعد پیدا ہوئے تھے اور آپ ڈی ایل اے موصول کر رہے ہیں تو آپ کو آنے والے سالوں میں پی آئی پی پر منتقل کر دیا جائے گا۔

ہر کوئی جو 65 سال کی عمر سے پہلے ڈی ایل اے یا پی آئی پی موصول کر رہا تھا اس عمر کے آگے بھی ان میں سے ایک بینیفٹ موصول کرتا رہے گا۔ اگر آپ اکیلے یا دوسروں لوگوں کے ساتھ رہ رہے ہیں تو یہ تمام بینیفٹس کلیم کیے جا سکتے ہیں۔ اگر آپ طویل مدت کے لیے ہسپتال یا رہائشی دیکھ بھال میں رہے ہیں، تو شاید ان کو عارضی طور پر معطل کر دیا جائے۔

دیکھ بھال کرنے والے کا الاؤنس

اگر آپ کے پاس کوئی ایسا شخص ہے جو آپ کی دیکھ بھال کم از کم ہفتے میں 35 گھنٹے کرتا ہے، تو وہ شخص دیکھ بھال کرنے والے کے الاؤنس کا مستحق ہو سکتا ہے۔ یہ وہ رقم ہے جو ایک دیکھ بھال کرنے والے کو دی جاتی ہے تاکہ ان کو دیکھ بھال کا کردار ادا کرنے میں مدد ملے۔ وہ صرف اس وقت کلیم کر سکیں گے اگر آپ اٹنڈنس الاؤنس، ڈی ایل اے دیکھ بھال جزو ایک سب سے اونچی یا درمیانی سطح پر، یا پی آئی پی کا روزمرہ کی زندگی کا جزو کسی بھی شرح پر موصول کر رہے ہیں۔

آپ کے دیکھ بھال کرنے والے کو کیئررز الاؤنس کلیم کرنے کے لیے آپ کا رشتہ دار ہونے یا آپ کے ساتھ رہنے کی ضرورت نہیں، لیکن ان کی عمر 16 سال یا اس سے زائد ہونی چاہئیے اور ہر ہفتے ایک طے شدہ رقم سے کم کمائی ہونی چاہئیے۔ اگر وہ کیئررز الاؤنس موصول کرتے ہیں، تو اس کے نتیجے میں آپ کچھ بینیفٹس کھو سکتے ہیں۔ یہ فیصلہ کرنے سے پہلے کہ ایا آپ کے دیکھ بھال کرنے والے کو کلیم کرنا چاہئیے، آپ کو مشورہ لینا چاہئیے۔

آپ کے دیکھ بھال کرنے والے کو کیئررز الاؤنس کلیم کرنے کے لیے ایک فارم پُر کرنے کی ضرورت ہو گی۔ آپ یہ کیئررز الاؤنس یونٹ کو 0345 608 4321 پر کال کر کے یا GOV.UK کی ویب سائٹ پر جا کر حاصل کر سکتے ہیں۔

دیگر بینیفٹس

اور بھی کچھ بینیفٹس ہیں جن کے شاید آپ یا آپ کا دیکھ بھال کرنے والا حقدار ہو: مثال کے طور پر:

- **سٹیٹ پنشن یا پنشن کریڈٹ** - گر آپ یا آپ کا دیکھ بھال کرنے والا ریٹائرڈ ہے، تو یہ چیک کریں کہ آپ وہ تمام سٹیٹ پنشن یا پنشن کریڈٹ موصول کر رہے ہیں جس کے آپ حقدار ہیں۔ پنشن سروس کو کال کریں یا GOV.UK کی ویب سائٹ پر جائیں - تفصیلات کے لیے صفحہ 135 سے شروع کرتے ہوئے دیگر کارآمد تنظیمیں دیکھیں۔
- **ہاوسنگ بینیفٹ یا کونسل ٹیکس مدد** - اگر آپ کم آمدن پر ہیں، تو آپ شاید مینز ٹیسٹڈ ہاؤسنگ بینیفٹ (اگر آپ کرائے پر رہ رہے ہیں) یا کونسل ٹیکس مدد کلیم کر سکیں۔ آپ کی مقامی اتھارٹی مشورہ دے سکتی ہے۔ بہت سے لوگ جن کو ڈیمینشیا ہے پہلے سے ہی کونسل ٹیکس بل میں کمی کے لیے کوالیفائی کرتے ہیں، قطع نظر ان کی آمدنی کے۔
- **سردیوں کا ایندھن اور سرد موسم کی ادائیگیاں** - اگر آپ کوالیفائنگ عمر سے زیادہ عمر کے ہیں تو آپ عام طور پر اپنے حرارتی بل کے ساتھ مدد کرنے کے لئے سردیوں کے ایندھن کی ادائیگیوں کے حقدار ہوں گے. بہت زیادہ سرد موسم کے دوران آپ شاید ٹھنڈے موسم کی ادائیگیوں کے لیے کوالیفائی کریں - اس کا انحصار آپ کی آمدنی پر ہے، آپ کی عمر پر نہیں۔

خاص طور پر کام کرنے کی عمر کے لوگوں کے لئے بینیفٹس کے بارے میں معلومات کے لئے، صفحہ 83 دیکھیں۔

For more information see factsheet 413, Benefits

کسی اور کو بینیفٹس کا انچارج بنانا

اگر آپ چاہیں، تو آپ کسی ایسے شخص سے کہہ سکتے ہیں جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں _ جس کو 'مقرر کردہ' جانا جاتا ہے - جو آپ کے بینیفٹس کی رقم موصول اور انتظام کرے گا۔ یہ کرنے کے لیے آپ کو ڈیپارٹمنٹ فار ورک اینڈ پنشنز (ڈی ڈبلیو پی) سے رابطہ کرنا پڑے گا۔ مقرر کردہ شخص کو یہ ثابت کرنا پڑے گا کہ وہ آپ کی رقم کا انتظام آپ کا بہترین مفاد ذہن میں رکھ کر کر رہا ہے۔

مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ
ملاحظہ کریں **alzheimers.org.uk**

مستقبل کے فیصلے کرنا

ڈیمینشیا کی تشخیص کے بعد، مستقبل کے بارے میں سوچنا مشکل ہو سکتا ہے۔ تاہم، جیسے ہی آپ ارام دہ محسوس کریں یہ کرنا اہم ہے۔ ہر ایک کو وقتاً فوقتاً اپنی صحت، دیکھ بھال، مالیاتی معاملات اور ہاؤسنگ کے بارے میں فیصلے لینے پڑتے ہیں۔ جیسے جیسے ڈیمینشیا بڑھتا ہے، آپ کے لیے یہ کام کرنا مشکل ہوتا جائے گا۔ ایک وقت ائے گا جب آپ میں صلاحیت (جسے 'ذہنی صلاحیت' کہا جاتا ہے) نہیں رہے گی۔ چیزیں ابھی کرنے کا مطلب ہے کہ آپ کی خواہشات کو ریکارڈ کر لیا گیا ہے اور ان کا مستقبل میں احترام کیا جائے گا۔

یہ آپ اور آپ کے خاندان اور دوستوں کے لیے پُر یقین ہو سکتا ہے۔ وہ آپ کے لیے زیادہ درست چیز کرنے کے قابل ہوں گے اگر آپ نے ان پر واضح کر دیا ہے کہ آپ کیا چاہتے ہیں کہ کیا ہو اور آپ کی ترجیحات کیا ہیں۔

اگر آپ کو ڈیمینشیا ہے، تو قانون آپ کے مندرجہ بالا حقوق کی حفاظت کرتا ہے:

- آپ اپنے فیصلے خود کریں اور ایسے کسی فیصلوں میں شامل ہوں جس سے آپ متاثر ہوتے ہیں
- ایسے فیصلے جو آپ مشکل پاتے ہیں کرنے میں مدد حاصل کریں
- ابھی سے اپنی منصوبہ بندی پر عمل درآمد کریں کہ آپ مستقبل میں شاید فیصلے نہ کر پائیں
- کسی ایسے شخص کو مقرر کریں جس پر آپ اعتماد کرتے ہیں کہ وہ مستقبل میں آپ کے لیے فیصلے لے - مثال کے طور پر آپ کی دیکھ بھال، یا آپ کے مالیاتی معاملات۔

وصیتیں

ہر ایک کو وصیت لکھنے کی ضرورت ہے۔ یہ آپ کو اس کا انتخاب کرنے کا موقع دیتی ہے کہ کون آپ کی رقم اور چیزوں کا وارث ہو گا۔ ایک وصیت بنانے یا تازہ ترین کرنے کے لیے ایک سولسٹر سے بات کریں۔

اگر آپ ڈیمینشیا کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں، تو آپ ابھی بھی اپنی وصیت بنا یا بدل سکتے ہیں، جب تک کہ آپ نے جو فیصلہ کیا ہے کو آپ سمجھ سکتے ہیں اور اس کا کیا مطلب ہے۔ ایک سولسٹر مدد کرنے کے قابل ہو گا۔

لاسٹنگ پاور آف اٹارنی

ایک لاسٹنگ پاور اف اٹارنی ایک قانونی آلہ ہے جو کہ کسی کو یہ طاقت دیتا ہے کہ اگر آپ خود سے فیصلہ کرنے کے قابل نہیں ہیں تو وہ آپ کی جانب سے فیصلہ کر سکیں۔ وہ شخص (یا اشخاص) جس کا آپ انتخاب کرتے ہیں 'مقرر کردہ' کہلائے گا۔ وہ اکثر آپ کے خاندان کے ارکان یا دوست ہوں گے، لیکن اگر آپ کے خاندان کا کوئی مناسب رکن یا دوست موجود نہیں ہے تو آپ ایک پیشہ وارنہ ماہر جیسا کہ سولسٹر یا اکاؤنٹنٹ سے بھی کہہ سکتے/سکتی ہیں۔ ان تمام صورتوں میں ان کو لازمی وہ فیصلے کرنے چاہئیں جو کہ آپ کے بہترین مفاد میں ہوں۔

ایل پی اے فی الحال شمالی آئرلینڈ میں دستیاب نہیں ہیں کیونکہ وہاں کا قانون تھوڑا مختلف ہے۔ شمالی ائرلینڈ میں نظام کے لیے صفحہ 77 پر اینڈیورنگ پاور اف اٹارنی دیکھیں۔

ایل پی اے دو اقسام کے ہوتے ہیں:

- **صحت اور فلاح و بہبود کے لیے ایل پی اے** – یہ مقرر کردہ کو اجازت دیتا ہے کہ وہ معذور شخص کے روزمرہ کی دیکھ بھال اور علاج، بشمول طبی علاج کے فیصلوں کے بارے میں کہ ایا اجازت دی جائے یا نہ دی جائے کے فیصلے کرے۔ یہ ایسے فیصلوں کا احاطہ بھی کرتا ہے کہ وہ شخص کہاں رہتا ہے۔
- **جائیداد اور امور کے لیے ایل پی اے** – یہ مقرر کردہ کو اجازت دیتا ہے کہ وہ ڈیمینشیا والے شخص کی جانب سے بل جمع کرائے، امدنی اور بینیفٹس اکٹھے کرے، بینک اکاؤنٹ استعمال کرے اور گھر بیچے۔

اگر آپ ایک ایل پی اے بنانا چاہتے ہیں، تو یہ آپ کو اس وقت کرنا پڑے گا جب کہ آپ کے اندر یہ کرنے کی ذہنی صلاحیت موجود ہو۔ ایک صحت اور فلاح و بہبود کا ایل پی اے صرف اسی وقت استعمال ہو سکتا ہے جب آپ کے اندر ذہنی صلاحیت نہ رہے۔ ایک جائیداد اور امور کا ایل پی اے اس وقت بھی استعمال کیا جا سکتا ہے جب کہ آپ کے اندر ذہنی صلاحیت موجود ہو۔

ایک ایل پی اے بنانے کے لیے آپ کو کچھ فارم پُر کرنے پڑیں گے۔ یہ افس اف دی پبلک گارڈین کے پاس دستیاب ہیں۔ رابطہ تفصیلات کے لیے صفحہ 135 سے شروع کرتے ہوئے دیگر کارآمد تنظیمیں دیکھیں۔ اس سے پہلے کہ یہ استعمال کیا جا سکے ایل پی اے کو پھر افس اف دی پبلک گارڈین کے ساتھ رجسٹر ہونے کی ضرورت ہو گی۔ اس کے لیے ایک فِیس ہے۔

یہ فارم پیچیدہ ہو سکتے ہیں، اور بہت سے لوگ انہیں مکمل کرنے میں مدد کے لیے ایک سولسٹر کو ادائیگی کرتے ہیں، لیکن اپ کو ایسا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اب اپ اپنا ایل پی اے خود سے بنا سکتے/سکتی ہیں www.gov.uk/power-of-attorney پر گورنمنٹ کے ان لائن اله کے ذریعے

اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ موجود نہیں ہے، یا آپ کمپیوٹر استعمال کرنے کے بارے میں یااعتماد نہیں ہیں، تو Alzheimer's Society ایک لاسٹنگ پاور اف اٹارنی ڈیجیٹل اسسٹنس سروس کی پیشکش کرتی ہے۔ ہمارا ایک تربیت یافتہ رضاکار فون پر اپ کی جانب سے ان لائن فارم مکمل کرنے کے قابل ہے۔ اس خدمت کا تجزیہ کرنے کے لیے Alzheimer's Society نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن سے 0300 222 1122پر رابطہ کریں۔

For more information see booklet 1510, Planning ahead

اینڈیورنگ پاور آف اٹارنی

شمالی ائرلینڈ میں کسی کو پاور آف اٹارنی دینے کے لیے آپ کو اینڈیورنگ پاور اف اٹارنی (ای پی اے) بنانی پڑے گی۔ یہ ایل پی اے کی طرح ہے، لیکن یہ صرف جائیداد اور امور کا احاطہ کرتی ہے، صحت اور فلاح و بہبود کا نہیں۔ اپنے سولسٹر سے ای پی اے بنانے کے بارے میں بات کریں۔

ای پی اے انگلینڈ اور ویلز میں بھی ایک پرانا سسٹم تھا۔ اب آپ ای پی اے نہیں بنا سکتے۔ تاہم، اگر آپ نے 1 اکتوبر 2007 سے پہلے ای پی اے بنایا تھا اور وہ درست انداز میں پُر ہوا تھا، تو وہ ابھی بھی موزوں ہے اور رجسٹر اور استعمال کیا جا سکتا ہے۔

For more see factsheet NI472, Enduring power of attorney and controllership

ڈپٹی اور کنٹرولر

اگر آپ نے اس وقت ایل پی اے اور ای پی اے نہیں بنایا جب آپ میں صلاحیت موجود تھی، تو یہ بعد میں ان لوگوں کے لیے مسائل کھڑے کر سکتا ہے جو اپ کے نزدیکی ہیں۔ اگر اپ کا دیکھ بھال کرنے والا یا خاندان کا رکن اپ کے لیے فیصلے کرنے چاہتا ہے جب اپ نہیں کر سکتے، تو ان کو 'ڈپٹی' (انگلینڈ اور ویلز میں) یا 'کنٹرولر' (شمالی ائرلینڈ میں) بننے کے لیے درخواست دینا ہو گی۔ یہ پاور اف اٹارنی کے لیے رجسٹر کرنے سے زیادہ مہنگا ہے، زیادہ وقت لیتا ہے، اور اس میں کافی مہینے لگ سکتے ہیں۔ اس میں اپ کو یہ انتخاب بھی کرنے کو نہیں ملتا کہ اپ کے لیے فیصلے کون کرے گا، یا وہ کون سے فیصلے کر سکتے ہیں۔

For more information, see factsheet 530, Becoming a deputy for a person with dementia

قانونی مشورہ حاصل کرنا

اگر آپ سولیسٹر کو ادائیگی کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو آپ چند مختلف سولیسٹرز سے بات کر سکتے ہیں اور ان کی قیمتوں اور خدمات کا موازنہ کر سکتے ہیں۔ ایسا وکیل تلاش کرنا ضروری ہے جس پر آپ کو اطمینان ہو اور جس کے مشورے پر آپ کو بھروسہ ہو اور جسے آپ سمجھتے ہوں۔

آپ کا مقامی سیٹیزنز ایڈوائس مشورہ پیش کر سکتا ہے یا آپ سولیسٹرز فار دی ایلڈرلی کی ویب سائٹ تلاش کر سکتے ہیں یا اپنے علاقے میں موجود سولیسٹر تلاش کرنے کے لیے انہیں فون کر سکتے ہیں۔ آپ لاء سوسائٹی کی ویب سائٹ پر مقامی سولیسٹر تلاش کر سکتے ہیں۔ رابطے کی تفصیلات کے لیے دیگر کارآمد تنظیمیں دیکھیں جو کہ صفحہ 135 پر شروع ہو رہا ہے۔

For more information see booklet 1510, Planning ahead

مستقبل میں اپنی نگہداشت کا منصوبہ بنانے کے دیگر طریقے

آپ کئی ایک طریقوں سے اپنی آئندہ نگہداشت کے بارے میں فیصلے کر سکتے ہیں۔ اہل خانہ اور صحت یا سماجی نگہداشت کے پیشہ ور افراد سے آئندہ کے لیے اپنی ترجیحات پر بات کرنے کو اکثر پیشگی نگہداشت کی منصوبہ بندی کے نام سے ذکر کیا جاتا ہے۔ اس میں شامل ہو سکتے ہیں:

- مستقبل مختار نامہ (صفحہ 75 دیکھیں)
- ایک پیشگی بیان (صفحہ 79 دیکھیں)
- معالجہ سے انکار کرنے کے لیے ایک پیشگی فیصلہ (صفحہ 80 دیکھیں)۔

مستقبل میں اور خاص طور پر زندگی کے آخری مرحلے پر آپ کی نگہداشت کے بارے میں بات کرنا آپ کے لیے مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ یہ گفتگو کرنا نہیں چاہتے ہیں تو آپ کو اس پر مجبور ہونے کا احساس نہیں ہونا چاہیے۔

تاہم، یہ بات ذہن میں رکھیں کہ اگر آپ آئندہ کا منصوبہ بنانا ہی چاہتے ہیں تو آپ کو صلاحیت رہتے ہوئے یہ کام کرنے کی ضرورت ہو گی۔ اگر آپ پیش قدم نگہداشت کی منصوبہ بندی کے بارے میں بات کرنا چاہتے ہیں تو جتنی جلدی ممکن ہو یہ کام کر لینا ضروری ہے۔

پیشگی بیان

پہلے سے منصوبہ بنانے کے لیے آپ ایک کام یہ کر سکتے ہیں کہ پیشگی بیان نامی کوئی چیز لکھ لیں۔ یہ آپ کی پسند اور ناپسند اور آئندہ کے لیے آپ کی ترجیحات اور مقدم رہنے والی چیزوں کو بتاتا ہے۔ مثال کے طور پر، یہ اس جگہ کو جہاں پر آپ نگہداشت کروانا پسند کریں یا روزمرہ کی جو چیزیں آپ انجام دینا چاہیں اس پر محیط ہو سکتا ہے۔ اگر آپ آئندہ ایسی پوزیشن میں پہنچ جاتے ہیں جہاں آپ خود کے لیے ان چیزوں کا فیصلہ نہ کر سکیں تب اس کا استعمال ہوتا ہے۔

آئندہ کی نگہداشت کے لیے منصوبے بنانے کے دوسرے طریقوں (جیسے LPAs یا پیشگی فیصلے) کے برخلاف، پیشگی بیان قانونی طور پر واجب العمل نہیں ہوتا ہے۔ لیکن جو چیز آپ کے بہترین مفادات میں ہو اس کا فیصلہ کرتے وقت اسے زیر غور رکھنا ضروری ہے۔

آپ اپنے قریب رہنے والے افراد، یا پیشہ ور افراد کو اپنی خواہشات زبانی طور پر بتا کر ایک پیشگی بیان تیار کر سکتے ہیں۔ لیکن اگر آپ سے ہو سکے تو اسے تحریر کر لینا یا کسی اور سے اپنے لیے تحریر کروا لینا بہتر ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ آپ کی خواہشات کا ایک مستقل ریکارڈ ہے۔ اس کے بعد آپ اسے کسی محفوظ جگہ پر رکھ سکتے اور جہاں آپ نے رکھا ہے اس جگہ کے بارے میں لوگوں کو بتا سکتے ہیں۔ اس پر دستخط کرنا بھی اچھا خیال کیا جاتا ہے، ویسے آپ کو دستخط کرنا ضروری نہیں ہے۔

معالجہ سے انکار کرنے کا پیشگی فیصلہ

اگر آپ اپنی آئندہ کی طبی نگہداشت کے بارے میں ابھی فیصلہ کرنے کا اہل بننا چاہیں تو آپ ایک پیشگی فیصلہ (انگلینڈ اور ویلز میں) یا ایک پیشگی ہدایت نامہ (شمالی آئرلینڈ میں) کر سکتے ہیں۔ یہ عوامی دستاویزات ہیں جو آپ کو پیشگی طور پر، ایسے مخصوص طبی معالجے یا طریق کار سے منع کرنے کی اجازت دیتے ہیں جو آپ نہیں کروانا چاہتے ہوں۔ مثلاً، اس میں یہ شامل ہو سکتا ہے کہ اگر آپ کا دل دھڑکنا بند ہو جائے تو کیا مصنوعی تنفس دیا جائے۔ آپ بنیادی نگہداشت جیسے غذا، مشروب اور درد میں راحت سے منع کرنے کے لیے پیشگی فیصلہ یا پیشگی ہدایت نامہ استعمال نہیں کر سکتے ہیں۔

اگر آپ پیشگی فیصلے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو اپنے جی پی سے بات کریں۔ وہ مخصوص طبی معالجوں کا انتخاب کرنے یا ان سے منع کرنے کے فوائد پر آپ سے بات کر سکتے ہیں۔ آپ کا جی پی آپ کی نگہداشت کے منصوبے پر آپ کا پیشگی فیصلہ بھی ریکارڈ کر لے گا۔ آپ کو اپنے پیشگی فیصلے کے بارے میں اپنے قریبی دوستوں یا رشتہ داروں سے بات کرنی چاہیے کیونکہ اس سے انہیں آپ کی خواہشات کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔

For more information see booklet 1510, Planning ahead

4

ڈرائیونگ

ڈیمینشیا کی تشخیص ہونے کا لازمی مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو اسی وقت ڈرائیونگ چھوڑ دینا ہے۔ بلکہ اس کا مطلب مخصوص لوگوں کو بتانا، ان کے مشورے پر عمل کرنا اور ممکنہ طور پر ڈرائیونگ کی تشخیص کروانا ہے۔ آپ کے ڈیمینشیا میں پیشرفت ہونے پر، ایک وقت ایسا آئے گا جب آپ کو ڈرائیونگ چھوڑ دینا ہو گا۔

اگر آپ کے پاس ڈرائیونگ لائسنس موجود ہے تو، قانون یہی کہتا ہے کہ آپ کو برطانیہ عظمیٰ میں ڈرائیور اینڈ وہیکل لائسنسنگ ایجنسی (DVLA) یا شمالی آئرلینڈ میں ڈرائیور اینڈ وہیکل ایجنسی (DVA) کو ڈیمینشیا کی اپنی تشخیص کے بارے میں فوری طور پر بتا دینا ضروری ہے۔ رابطے کی تفصیلات کے لیے دیگر کارآمد تنظیمیں دیکھیں جو صفحہ 135 پر شروع ہو رہا ہے۔ آپ کو اپنی کار بیمہ کمپنی کو بھی بتانا ضروری ہے۔

DVLA یا DVA آپ کی کیفیت کے بارے میں آپ کے ڈاکٹر سے معلوم کرے گی۔ وہ آپ سے ڈرائیونگ کی تشخیص کروانے کو بھی کہہ سکتی ہیں۔ وہ اس بابت ایک فیصلہ کرے گی کہ آیا آپ اب بھی ڈرائیو کر سکتے ہیں۔

ڈیمینشیا والے بہت سارے افراد رضاکارانہ طور پر گاڑی چلانا بند کر دینے کا انتخاب کرتے ہیں۔ اگر آپ کو کم اطمینان کا احساس ہو یا مانوس راستوں پر بھی بھول جاتے ہوں تو بند کردینا بہترین ہوتا ہے۔ گاڑی چلانا بند کردینے سے ہم آہنگ ہونا مشکل ہو سکتا ہے لیکن آپ کے لیے اس کے کچھ فائدے ہو سکتے ہیں۔ اس میں کم تناؤ زدہ ہونے کا احساس ہونا اور بیمہ اور ایندھن پر پیسے کی بچت شامل ہے۔ سفر کے متبادل اختیارات کا فائدہ اٹھانا، جیسے مفت بس پاس حاصل کرنا اور ٹیکسیاں یا 'ڈائل اے سروس' استعمال کرکے تبدیلی سے ہم آہنگ ہونے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ اپنے محسوسات کے بارے میں اہل خانہ اور دوستوں سے کھل کر بات کریں۔

For more information see booklet 1504, Driving

4

کام کرنا

اگر آپ اب بھی کام کر رہے ہیں تو ڈیمینشیا کی تشخیص کے بعد کام کرتے رہنا ممکن ہے۔ ڈیمینشیا ہر کسی پر مختلف طریقے سے اثرانداز ہوتا ہے، اور کام کرتے رہنا آپ کی جسمانی اور جذباتی بہبود کے لیے بہتر ہو سکتا ہے۔ متبادل طور پر، آپ کو یہ محسوس ہو سکتا ہے کہ کام بند کر دینا آپ کے لیے بہترین چیز ہے۔ آپ اس کے بجائے ہفتے میں چند گھنٹے رضاکارانہ کام کرنے کے خواہاں ہو سکتے ہیں۔

مدد حاصل کرنا

اگر آپ کو اپنی نوکری میں پریشانی ہو رہی ہے تو آپ کو اپنے آجر سے بات کرنے یا آگے جو کچھ کرنا ہے اس بارے میں پیشہ ورانہ مشورہ طلب کرنے پر غور کرنا چاہیے۔ کئی ایک جگہوں سے مدد اور مشورہ دستیاب ہے، بشمول:

- کام کی جگہ پر آپ کا محکمہ برائے انسانی وسائل
- آپ کا جی پی
- ایڈوائزری، کونسلیئیشن اینڈ آربٹریشن سروس (ACAS)
- آپ کی تجارتی انجمن، اگر آپ کی کوئی انجمن ہو
- سٹیزنز ایڈوائس
- ایک اکوپیشنل تھیراپسٹ، جو آپ کے منصب کے لیے مطابقتیں اختیار کرنے کی بابت مشورہ دے سکتا ہے
- آپ کے مقامی جاب سنٹر پلس میں یک اسپیشلسٹ ورک کوچ۔

اپنے آجر سے بات کرنا

کچھ نوکریوں میں آپ قانونی طور پر اپنے ملازم کو اپنی تشخیص کے بارے میں بتانے کے پابند ہوتے ہیں، لہذا اگر ایسی صورت ہو تو آپ کو اپنا معاہدہ چیک کرنا چاہیے۔ اگر آپ اپنی نوکری کے حصے کے بطور گاڑی چلاتے ہیں تو آپ کو اپنے آجر کو اسی وقت بتا دینا ہوتا ہے۔ آپ کو ایسا کرنے میں اضطراب محسوس ہو سکتا ہے لیکن انہیں اپنی تشخیص کے بارے میں بتا دینے کا مطلب یہ ہے کہ آپ قانون کے تحت تحفظ یافتہ ہوں گے۔ آپ کے آجر کو معلوم ہو جانے کے بعد، قانون کہتا ہے کہ انہیں "معقول مطابقتیں" اختیار کرنا ضروری ہے تاکہ اگر آپ کام کرنے پر قادر ہوں اور کام کرنا چاہتے ہوں تو آپ کام کرتے رہ سکیں۔

کام چھوڑنا

بعض مرحلے پر، آپ کام کرنا بند کر دینے یا قبل از وقت سبکدوش ہونے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ پنشن کے اپنے حقوق کے بارے میں مشورہ لینا اہم ہے۔ یہ خاص طور پر اہم ہے کیونکہ ریاستی پنشن کی عمر بعض لوگوں کے لیے تبدیل ہو رہی ہے۔

کام کرنے کی عمر کے ڈیمینشیا والے لوگوں کے لیے بینیفٹس

اگر آپ کام کرنے کی عمر کے ہیں اور آپ کو ڈیمینشیا ہے تو آپ 'کام کرنے کی عمر' کے کئی ایک بینیفٹس کا دعوی کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔

آپ کے حالات کے لحاظ سے ان میں شامل ہو سکتے ہیں:

- **پرسنل انڈیپنڈنس پیمنٹ (PIP)** یا – اگر آپ نے جون 2013 سے پہلے دعوی کیا تو – **ڈس ایبلیٹی لِونگ الاؤنس (DLA)**۔ یہ ان لوگوں کی مدد کے لیے ہیں جنہیں یومیہ زندگی، نگہداشت اور حرکت پذیری کی ضروریات درپیش ہیں۔ ایا آپ انہیں کلیم کر سکتے ہیں یا نہیں کا انحصار اپ کی ضروریات پر ہے، اپ کی تشخیص پر نہیں۔ مزید معلومات کے لیے صفحہ 68 پر بینیفٹس والا حصہ دیکھیں۔
- **ورکنگ ٹیکس کریڈٹ** – یہ وسائل کی جانچ پر مبنی بینیفٹ ہے جس کا دعوی آپ اس صورت میں کر سکتے ہیں جب آپ کام پر ہوں لیکن کم اجرت پر ہوں۔ ورکنگ ٹیکس کریڈٹ کو مرحلہ وار ختم کیا جا رہا ہے اور اس کی جگہ یونیورسل کریڈٹ لاگو ہو رہا ہے (صفحہ 84 دیکھیں)۔
- **بیماری کی قانونی تنخواہ** – یہ وہ کم از کم رقم ہے جو کسی آجر پر قانونی طور پر آپ کو ادا کرنا لازم ہے، ویسے کچھ آجروں کے پاس ایک مشغلہ جاتی بیماری کی تنخواہ والی اسکیم بھی ہوتی ہے جو زیادہ فراخدلانہ ہے۔ اگر آپ نوکری کرتے ہیں لیکن آپ بیمار ہو گئے ہیں اور کام کرنے سے قاصر ہیں تو یہ آپ کو 28 ہفتوں تک ادائیگی کر سکتی ہے۔ آپ کے پاس موجود ہو سکنے والی کسی بچتوں سے اس پر اثر نہیں پڑتا ہے۔ یہ بینیفٹ آپ کے آجر کے ذریعہ ادا کیا جاتا ہے، جو دعوی کرنے کے بارے میں آپ کو معلومات دے سکتا ہے۔

- **بے روزگاری اور امدادی الاؤنس** – یہ کام کرنے کی عمر کے ان لوگوں کے لیے اصل بینیفٹس ہے جو خراب صحت کے سبب کام کرنے سے قاصر ہیں۔ اس کی بنیاد یا تو نیشنل انشورنس میں زر تعاون کے ریکارڈ یا وسائل کی جانچ پر ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو، ESA مورگیج کے سود کی ادائیگی میں بھی آپ کو تعاون فراہم کر سکتا ہے۔

- **انکم سپورٹ** – یہ وسائل کی جانچ پر مبنی بینیفٹ ہے جو نگہداشت کنندگان سمیت، ان مخصوص لوگوں کو ادا کیا جاتا ہے جن سے کام تلاش کرنے کی توقع نہیں کی جاتی۔ یہ آپ کو زندگی گزارنے کے بنیادی اخراجات کے لیے رقم فراہم کر سکتا ہے اور دیگر بینیفٹس جیسے نگہداشت کنندہ کا الاؤنس یا قانونی طور پر بیماری کی تنخواہ کے اوپر سے ادا کیا جا سکتا ہے۔ بیماری یا معذوری کی وجہ سے انکم سپورٹ حاصل کرنے والے بیشتر افراد اس کو آمدنی سے متعلق ملازمت اور سپورٹ الاؤنس سے بدل لیں گے (اوپر دیکھیں)۔

- **ہاؤسنگ بینیفٹ اور کونسل ٹیکس سپورٹ** (صفحہ 72 پر دیگر بینیفٹس دیکھیں)

آپ کی تشخیص کے بعد، ضروری ہے کہ آپ بینیفٹس کی پوری جانچ کروائیں۔ ایج یو کے یا سٹیزنز ایڈوائس میں کسی مشیر سے بات کریں۔

یونیورسل کریڈٹ

یونیورسل کریڈٹ، جو 2013 میں متعارف کروایا گیا تھا، کام کرنے کی عمر کے وسائل کی جانچ پر مبنی بہت سارے بینیفٹس کی جگہ لے رہا ہے۔ اس میں آمدنی سے متعلق ملازمت اور سپورٹ الاؤنس، ہاؤسنگ بینیفٹ اور ورکنگ ٹیکس کریڈٹ شامل ہیں۔ اسے پورے ملک میں نافذ کیا جا رہا ہے۔ شروع میں یہ صرف نئے دعووں پر لاگو ہوتا تھا لیکن 2019 کے بعد سے یہ موجودہ دعووں پر بھی لاگو ہو گا۔

مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں **alzheimers.org.uk**

یونیورسل کریڈٹ ایک واحد ماہانہ رقم کے بطور زندگی گزارنے کے اخراجات، ہاؤسنگ کے اخراجات، بچوں کی رقوم (اگر کوئی بچہ ہو تو) اور معذوری یا نگہداشت کی ذمہ داریوں سے پیدا شدہ دیگر اضافی اخراجات کے لیے ادا کیا جاتا ہے۔ اس میں نگہداشت کنندہ کا الاؤنس، نیشنل انشورنس بینیفٹس، کونسل ٹیکس سپورٹ یا پنشن کریڈٹ شامل نہیں ہے۔

For more information see booklet 1509, Employment

آپ کے اگلے اقدامات

- اپنی مالیات کو مرتب کریں اور یقینی بنائیں کہ آپ کا سارا کاغذی کام ایک جگہ پر ہے۔
- اپنی وصیت لکھیں یا اپ ڈیٹ کریں اور ایک اٹارنی یا اٹارنیز مقرر کریں۔
- اپنے لیے اور اگر آپ کا کوئی نگہداشت کنندہ موجود ہو تو اس کے لیے بینیفٹس کے چیک کا انتظام کریں۔
- DVLA یا DVA کو نیز اپنی کار کے بیمہ دہندہ کو اپنی تشخیص کے بارے میں بتائیں (اگر آپ گاڑی چلاتے ہوں)۔

5

5

اس حصے میں

کلیدی نکات: ڈیمینشیا والے لوگوں کے لیے خدمات	88
مدد کے لیے کہاں جائیں	90
سماجی نگہداشت تک کیسے رسائی حاصل کریں	96
نو عمر افراد کے لیے خدمات	100

کلیدی نکات: ڈیمینشیا والے لوگوں کے لیے خدمات

جب تک ممکن ہو تب تک اچھی طرح سے زندگی گزارنے اور خود مختار رہنے میں آپ کی مدد کے لیے تعاون دستیاب ہے۔ معلومات اور تعاون کے اصل مآخذ NHS، سماجی خدمات، نجی کمپنیاں اور چیریٹیز اور غیر منفعتی تنظیمیں ہیں۔

دستیاب خدمات علاقہ بہ علاقہ مختلف ہو سکتی ہیں۔ اپنے علاقے میں خدمات تلاش کرنے کے لیے، اپنے جی پی، مقامی میموری سروس یا لوکل اتھارٹی (کونسل) کے محکمہ برائے سماجی خدمات سے رابطہ کر کے شروعات کریں۔ آپ Alzheimer's Society، سٹیزنز ایڈوائس یا NHS چوائسز کو بھی آزما سکتے ہیں۔

تنظیمیں جیسے Alzheimer's Society، ڈیمینشیا یو کے، ایج یو کے اور کیئررز یو کے ڈیمینشیا والے لوگوں، ان کے اہل خانہ اور نگہداشت کنندگان کے ساتھ کئی ایک طریقوں سے تعاون کر سکتی ہیں۔ ان میں ڈیمینشیا کے امدادی کارکنان اور امدادی گروپ، ٹیلیفون ہیلپ لائن اور معلوماتی مواد شامل ہیں۔ صفحات 144–136 پر رابطے کی تفصیلات موجود ہیں۔

صحت اور سماجی نگہداشت کے پیشہ ور افراد جیسے کمیونٹی نرسز ڈیمینشیا سپورٹ ورکرز اور آکوپیشنل تھیراپسٹس کی جانب سے بہت سارا تعاون دستیاب ہے۔ اگر آپ کو گھر پر غیر طبی تعاون، جیسے کھانا بنانے میں مدد درکار ہے تو سب سے پہلا مرحلہ یہ ہے کہ آپ اپنی لوکل اتھارٹی کے محکمہ برائے سماجی خدمات سے اپنی ضروریات کی تشخیص کرنے کو کہیں۔

سماجی خدمات آپ کے ساتھ ایک نگہداشت اور تعاون کا منصوبہ تیار کریں گی جس میں یہ مذکور ہوتا ہے کہ آپ اپنی ضرورتیں کس طرح پوری کروانا چاہیں گے۔ وہ آپ سے کچھ خدمات کے لیے ادائیگی کرنے کو کہہ سکتی ہیں۔ انگلینڈ میں سبھی لوکل اتھارٹیز اب ذاتی بجٹ نامی ایک نیا نظام استعمال کر رہی ہیں۔ یہ ڈائریکٹ پیمنٹ کی شکل میں موصول ہو سکتی ہے۔ ایسی بھی رقم ہے جو سیدھے آپ کو ادا کی جاتی ہے جسے آپ مختلف اقسام کی نگہداشتوں اور تعاون کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

کچھ خدمات خاص طور پر ڈیمینشیا والے نو عمر افراد کے لیے وضع کی گئی ہیں۔ آپ کی میموری کلینک، جی پی یا مقامی Alzheimer's Society آپ کو بتا سکتی ہے کہ آپ کے علاقے میں کیا دستیاب ہے۔

مدد کے لیے کہاں جائیں

آپ کو ڈیمینشیا ہونے کا پتہ چلنا حوصلہ شکن ہو سکتا ہے اور مستقبل کے بارے میں بہت سارے سوالات پیدا کر سکتا ہے۔ مدد طلب کرنا خاص طور پر اگر آپ ہمیشہ خود مختار رہے ہیں تو مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو ایسا محسوس نہیں ہو سکتا ہے کہ آپ کو اسی وقت اس کی ضرورت ہے لیکن یہ جاننا مفید ہو سکتا ہے کہ آپ کو ضرورت پڑنے پر وسیع پیمانے کی معلومات اور تعاون دستیاب ہے۔

وہاں پر بہت سارا ایسا تعاون دستیاب ہے جس سے آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مثلاً، کسی امدادی گروپ میں جا کر آپ اسی صورتحال میں مبتلا لوگوں سے مل سکتے ہیں اور اپنے محسوسات، تجربات اور مفید معلومات کا اشتراک کر سکتے ہیں۔ اس سے آپ کو ایک اچھے معیار کی زندگی کا لطف اٹھانے میں مدد مل سکتی ہے۔ ایسا بھی تعاون موجود ہے جس سے آپ کی مرضی ہونے پر آپ کو طویل عرصے تک خود اپنے گھر میں زندگی گزارنے میں مدد مل سکتی ہے۔

آپ کو شاید اپنی صحت کے بارے میں اپنے جی پی سے رابطہ کرنے کا علم ہو گا۔ لیکن شاید آپ کو اس سماجی نگہداشت اور تعاون کے بارے میں زیادہ معلوم نہ ہو جو آپ کی لوکل اتھارٹی (کونسل) پیش کر سکتی ہے۔ یہ مختلف قسموں کی غیر طبی نگہداشت اور مدد فراہم یا اس کا انتظام کر سکتی ہے۔ کچھ خدمات مفت ہیں لیکن آپ کی آمدنی اور بچتوں کے لحاظ سے دیگر خدمات کے لیے آپ کو ادائیگی کرنی پڑ سکتی ہے۔

وہ نگہداشت اور تعاون مہیا کرائے جانے کا طریقہ تبدیل ہو رہا ہے۔ انگلینڈ میں خاص طور پر NHS، سماجی نگہداشت اور دیگر تنظیموں کے بیچ زیادہ قریبی طور پر کام کرنے کے ضمن میں ایک مہم چل رہی ہے۔ آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ اپنے معمول کی جی پی پریکٹس میں جانے کے بجائے ایک 'ہب' میں جاتے ہیں (جہاں بہت سارے مختلف پیشہ ور افراد مل کر کام کرتے ہیں)۔ آپ کے لیے سب سے زیادہ اہمیت رکھنے والی چیزیں مباحثوں کا محور ہونی چاہئیں۔ آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ، اگر آپ کو متعدد مختلف طویل مدتی کیفیات لاحق ہیں تو ڈھیر ساری مختلف اپائنٹمنٹس میں جانے کی ضرورت کے بجائے آپ کو ایک ملاقات میں ان ساری چیزوں میں مدد حاصل ہو جاتی ہے۔

5

نیشنل ہیلتھ سروس (NHS)

بیشتر لوگوں نے NHS کی معرفت پہلے ہی صحت خدمات، جیسے جی پی یا سپیشلسٹ کا (مثلاً صلاح و مشورے کے لیے) استعمال کیا ہو گا۔ ممکن ہے آپ میموری کلینک بھی گئے ہوں۔ NHS کے ذریعہ فراہم کردہ خدمات مفت ہیں۔

وسیع پیمانے پر NHS کے ایسے پیشہ ور افراد موجود ہیں جو مدد کر سکتے ہیں، جیسے کہ:

- جی پی
- طبی ماہرین خصوصی، جیسے سائیکاٹرسٹس (ذہنی صحت کے لیے)، جیریاٹریشیئنز (عمر رسیدہ افراد کی جسمانی بیماریوں کے لیے) اور نیورولوجسٹس (دماغ اور اعصاب کے امراض کے لیے)
- نرسیں، جیسے پریکٹس نرسز، ڈسٹرکٹ یا کمیونٹی نرسز، کمیونٹی سائیکاٹرک یا کمیونٹی مینٹل ہیلتھ نرس اور اسپیشلسٹ ڈیمینشیا نرسز جیسے ایڈمرل نرسز
- آکوپیشنل تھیراپسٹس – جو آپ کی روزمرہ کی اہلیتیں برقرار رکھنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں (کچھ علاقوں میں ان تک رسائی NHS کے ذریعہ نہیں بلکہ سماجی خدمات کے ذریعہ ہوتی ہے)
- ماہرین نفسیات – یادداشت کے مسائل اور دیگر ذہنی صلاحیتوں، رویوں میں آنے والی تبدیلوں میں تعاون اور ٹاکنگ تھیراپیز جیسے کہ CBT کی تفصیلی تشخیص کے لیے
- ماہر سمعیات – سماعت کے لیے
- ماہر بصارت پیمائی – بینائی کے لیے
- معالج دندان – دانتوں اور منہ کے صحت کے مسائل کے لیے
- فزیو تھیراپسٹس – ورزش اور حرکت پذیری کے لیے
- معالجین پا – پیروں کے لیے
- اسپیچ اینڈ لینگویج تھیراپسٹس (وہ نگلنے سے متعلق مسائل میں بھی مدد کر سکتے ہیں)
- صلاحکاران – ٹاکنگ تھیراپیز کے لیے
- ماہرین تغذیہ – خوراک اور تغذیہ پر مشورے کے لیے

5

سماجی خدمات اور سماجی نگہداشت

سماجی خدمات یہ پتہ لگانے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں کہ آپ اور آپ کے نگہداشت کنندہ کو کون سی نگہداشت اور تعاون کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ وہ آپ کے لیے نگہداشت اور تعاون کا بھی انتظام کر سکتی ہیں، ویسے یہ چیز اکثر و بیشتر کسی مختلف تنظیم کے ذریعہ فراہم کرائی جائے گی۔ گھریلو نگہداشت والے کارکنان اور ذاتی معاونین زیادہ سے زیادہ ممکنہ مدت تک خود مختار رہنے اور اگر آپ چاہیں تو خود اپنے گھر میں زندگی گزارتے رہنے کے لیے خود مختار رہنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

لوکل اتھارٹی کے ذریعہ فراہم کردہ یا انتظام کردہ خدمات:

- گھر میں یا اس کے آس پاس مدد کر سکتی ہیں – مثلاً خریداری، کھانا بنانے، صفائی کرنے، یا دھلائی کرنے اور کپڑے پہننے میں
- زندگی کو آسان تر بنانے یا آپ کے گھر کو محفوظ تر بنانے کے لیے ساز و سامان اور مطابقتیں – مثلاً اوپر کو اٹھی ہوئی بیت الخلاء کی سیٹ، دستی سہارے یا کاربن مونو آکسائیڈ ڈیٹیکٹر
- گھر پر کھانا کھانے میں مدد کر سکتی ہیں
- دوا لینے میں مدد کر سکتی ہیں
- یومیہ مرکز یا امدادی گروپ میں جگہ کا انتظام کر سکتی ہیں
- پیسے کا نظم کرنے اور بلوں کی ادائیگی کرنے، کاغذی کام نمٹانے اور بینیفٹس کا دعوی کرنے میں مدد کر سکتی ہیں
- عبوری نگہداشت (مستقل نگرانوں کو وقفہ لینے کی اجازت دینے کے لیے عارضی نگہداشت)
- انٹرمیڈیئٹ کیئر یا ری ایبلمنٹ (وہ تعاون اور خدمات جو ہسپتال میں قیام کے بعد گھر پر آزادانہ زندگی گزارنے کی لوگوں کی اہلیت دوبارہ حاصل کرنے میں ان کی مدد کرتی ہیں)
- اضافی نگہداشت والی رہائش (ایسے گھر جہاں سائٹ پر ہی نگہداشت اور تعاون دستیاب ہیں)۔

بیشتر معلومات اور مشورہ سماجی خدمات کی جانب سے مفت ہے۔ اپنی ضروریات کی تشخیص کروانا بھی مفت ہے (صفحہ 96 پر سماجی نگہداشت تک کیسے رسائی حاصل کریں دیکھیں)۔ گھر پر نگہداشت اور تعاون کی خدمات موصول کرنے کی بات ہو تو کچھ لوگوں کو یہ مفت ملیں گی لیکن دوسرے لوگوں کو ادائیگی کرنے کی ضرورت ہو گی۔ اس کا انحصار آپ کو درکار تعاون اور آپ کی مالی صورتحال پر ہو گا۔

5

اگر کوئی شخص ڈیمینشیا والے فرد کی نگہداشت کر رہا ہو تو وہ خود اپنی ضروریات کی بھی تشخیص کروا سکتے ہیں۔ صفحہ 103 پر نگہداشت کنندگان کے لیے دستیاب معاونت دیکھیں۔

چیریٹیز اور غیر منفعتی تنظیمیں

غیر منفعتی تنظیمیں آپ کے لیے، نیز آپ کے نگراں یا اہل خانہ کے لیے مقامی تعاون، مشورے اور معلومات کا گرانقدر ماخذ ہو سکتی ہیں۔ قومی سطح کی تنظیموں میں Alzheimer's Society، ڈیمینشیا یو کے، ایج یو کے، کیئررز یو کے اور کیئررز ٹرسٹ شامل ہو سکتی ہیں۔ آپ مزید معلومات کے لیے ان کی نیشنل ہیلپ لائنوں کو کال کر سکتے ہیں، ان کی ویب سائٹس ملاحظہ کر سکتے ہیں یا مقامی دفتر میں (اگر کوئی ہو تو) جا سکتے ہیں۔ پوچھیں کہ آیا درج ذیل خدمات مقامی طور پر دستیاب ہیں اور ان تک کس طرح رسائی حاصل کی جائے:

- ڈیمینشیا ایڈوائزرز
- ڈیمینشیا سپورٹ ورکرز
- اسپیشلسٹ ڈیمینشیا نرسز
- ڈیمینشیا سپورٹ گروپس
- ڈیمینشیا کیفیز
- ڈے سنٹرز
- بیفرینڈنگ
- سنگنگ گروپس
- ایڈووکیسی سروسز
- ٹیلیفون ہیلپ لائنز
- ڈسکشن فورمز
- معلومات – آن لائن اور مطبوعہ شکل میں، جیسے کتابیں اور پرچے۔

تنظیموں اور رابطے کی تفصیلات کے لیے Alzheimer's Society کی خدمات اور تعاون صفحہ 131 پر اور دیگر کارآمد تنظیمیں دیکھیں جو صفحہ 135 پر شروع ہو رہا ہے۔

5

نجی کمپنیاں

وسیع پیمانے پر ایسی نجی کمپنیاں موجود ہیں جو ڈیمینشیا والے لوگوں کو گھر پر نگہداشت اور تعاون کی خدمات فراہم کرتی ہیں (کبھی کبھی انہیں 'سکونتی نگہداشت' کہا جاتا ہے)۔ آپ اپنا ذاتی بجٹ (صفحہ 98 دیکھیں) استعمال کر کے یا خود اپنی رقم سے گھریلو نگہداشت والے کارکن یا ذاتی معاون کے لیے ادائیگی کر سکتے ہیں۔

اپنے علاقے میں رجسٹرڈ ایجنسیوں کی فہرست کے لیے، اپنی مقامی سماجی خدمات، یو کے ہوم کیئر ایسوسی ایشن سے رابطہ کریں یا متعلقہ انضباط کار کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔ یہ ہو گی:

- انگلینڈ میں کیئر کوالٹی کمیشن (CQC)
- ویلز میں کیئر اینڈ سوشل سروسز انسپکٹوریٹ ان ویلز (CSSIW)
- شمالی آئرلینڈ میں ریگولیشن اینڈ کوالٹی امپرومنٹ اتھارٹی (RQIA)۔

رابطے کی تفصیلات کے لیے دیگر کارآمد تنظیمیں دیکھیں جو صفحہ 135 پر شروع ہو رہا ہے۔

For more information see booklet 1503, Health and social care professionals

5

نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو
0300 222 1122 پر کال کریں

5

سماجی نگہداشت تک کیسے رسائی حاصل کریں

ضروریات کی تشخیص (یا 'کمیونٹی کیئر کی تشخیص')

اگر آپ کے خیال میں آپ کو اپنی لوکل اتھارٹی سے مدد اور تعاون کی ضرورت ہے تو سب سے پہلا مرحلہ یہ ہے کہ ضروریات کی ایک تشخیص کروائیں، جس کو 'کمیونٹی کیئر کی تشخیص' کہا جاتا تھا۔ اس میں آپ کی جسمانی، ذہنی اور سماجی بہبود پر نگاہ رکھی جاتی ہے۔ اس کا مقصد یہ نشاندہی کرنا ہوتا ہے کہ آپ کی ضرورتیں کیا ہے، آپ کے لیے کیا چیز اہم ہے اور کس قسم کی نگہداشت اور تعاون سے آپ کو مدد ملے گی۔

صحت اور نگہداشت سے متعلق پیشہ ور افراد سے ملنے کے وقت

- اگر آپ کو یہ بابت یقینی طور پر معلوم نہ ہو کہ کون گیا ہے اور ان کا کردار کیا ہے تو ان سے اس کی وضاحت کرنے کو کہیں۔
- جب آپ اپائنٹمنٹس میں جائیں تو کسی دوست یا رشتہ دار سے اپنے ساتھ رہنے کو کہیں۔
- میٹنگ میں آپ جس چیز پر گفتگو کرنا چاہتے ہیں اس بارے میں جانے سے پہلے سوچیں یا انہیں لکھ لیں مبادا آپ بھول جائیں۔
- وہ آپ کو جو کوئی اہم بات بتائیں اسے لکھ لیں۔ آپ ان سے یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ آپ نے جس بارے میں بات کی اور جس کسی کارروائی پر اتفاق ہوا اس کا ایک خلاصہ آپ کے لیے تحریر کر دیں۔
- Alzheimer's Society مائی وزیٹر بک نامی ایک کتابچہ بھی پیش کرتی ہے جس سے آپ کو ان مختلف پیشہ ور افراد کا ٹریک رکھنے میں مدد مل سکتی ہے جن سے ممکن ہے آپ نے ملاقات کی ہو۔

5

تشخیص، آپ، آپ کی نگہداشت میں شامل افراد (جیسے اہل خانہ یا دوست) اور سماجی خدمات کے کسی فرد کے بیچ ایک گفتگو پر مشتمل ہو گی۔ آپ سے شاید ایک سوالنامہ پر کرنے کو بھی کہا جا سکتا ہے – اگر آپ کو ضرورت ہو تو سماجی خدمات اس معاملے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں یا آپ کسی قابل اعتماد شخص سے مدد کرنے کو کہہ سکتے ہیں۔

یہ تشخیص رہائش کے انتظامات، آپ اپنے لیے جو کام کرنے کے اہل اور نا اہل ہیں، آپ کو درپیش ہو سکنے والی کسی فکرمندی اور آپ جس طرح تعاون کروانا پسند کریں گے اس پر محیط ہو سکتی ہے۔ دوست یا خاندان کے افراد اپنے خیالات بھی پیش کر سکتے ہیں۔ سماجی خدمات آپ کے جی پی اور دیگر پیشہ ور افراد سے ان کی رائے طلب کر سکتی ہیں۔

تشخیص کا انتظام کرنے کے لیے آپ سماجی خدمات سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ آپ کا جی پی، صلاحکار یا آپ کی نگہداشت میں شامل دیگر پیشہ ور افراد آپ کو حوالہ دے سکیں گے۔ سماجی خدمات کی جانب سے تشخیص اور انتہائی اہم معلومات اور مشورہ مفت ہے۔

نگہداشت اور تعاون حاصل کرنا

آپ کی ضروریات کی تشخیص ہو جانے پر اگر سماجی خدمات یہ فیصلہ کرتی ہیں کہ آپ مدد کے لیے اہل قرار پاتے ہیں تو وہ آپ کی نگہداشت اور تعاون کا منصوبہ بنانے میں آپ کی مدد کے لیے کسی کو مقرر کریں گے۔ یہ عام طور پر کوئی سماجی کارکن ہو گا۔ انہیں آپ کے ساتھ کام کر کے اس امر پر اتفاق کرنا چاہیے کہ آپ کی ضرورتیں آپ کے لیے انتہائی موزوں طریقے سے کس طرح پوری کی جائیں۔ اس کے بعد وہ آپ کے ساتھ مل کر 'نگہداشت اور تعاون کا منصوبہ' نامی چیز لکھیں گے اور آپ کو ایک کاپی دیں گے۔

سماجی خدمات آپ کو درکار ان میں سے کچھ خدمات خود ہی فراہم کر سکتی ہیں یا ایسی نجی کمپنیاں یا چیریٹیز تجویز کر سکتی ہیں جو مدد کر سکتی ہوں۔ کچھ لوگ خود سے، اکثر کسی رشتہ دار یا دوست کی مدد سے خدمات کا انتظام کرنے کا انتخاب کرتے ہیں۔

نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو
0300 222 1122 پر کال کریں

5

آپ کو اپنی نگہداشت اور تعاون کی لاگت کے ضمن میں ادائیگی کرنی پڑ سکتی ہے۔ اس کا انحصار آپ کی مالی صورتحال، جیسے آپ کی آمدنی، بچت اور دیگر اثاثوں پر ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنے گھر میں رہتے ہیں تو عام طور پر اس کی مالیت کو زیر غور نہیں لایا جاتا ہے۔

For more information see factsheets 418, Assessment for care and support in England, W418, Assessment for care and support in Wales, or NI418, Community care assessment, for those in Northern Ireland

ذاتی بجٹ

اگر لوکل اتھارٹی آپ کی نگہداشت کے بعض یا کل حصے کی ادائیگی کر رہی ہے تو انہیں آپ سے ایک ذاتی بجٹ کے بارے میں بات کرنی چاہیے۔ یہ آپ کی نگہداشت اور تعاون کی ضرورتیں پوری کرنے کے لیے لوکل اتھارٹی کی جانب سے آپ کے لیے تفویض کی جانے والی رقم کی مقدار ہوتی ہے۔ ذاتی بجٹ آپ کو موصول ہونے والی نگہداشت پر آپ کو کنٹرول اور اختیار دینے کے لیے تیار کیے جاتے ہیں۔

آپ سماجی نگہداشت سے اپنے لیے ذاتی بجٹ کا انتظام کرنے کو کہہ سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو کاغذی کام نمٹانے کی ضرورت نہیں ہے لیکن آپ کو اب بھی یہ انتخاب کرنا چاہیے کہ آپ کس طرح تعاون کروانا چاہتے ہیں۔ یا آپ اپنا ذاتی بجٹ ڈائریکٹ پیمنٹ کے بطور وصول کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ یا خاندان کا فرد یا دوست آپ کے امدادی منصوبے کے مطابق اسے خرچ کیے جانے کے طریقوں کا ریکارڈ رکھنے کا ذمہ دار ہے۔ سماجی خدمات آپ کی ڈائریکٹ پیمنٹس کا نظم کرنے میں آپ کا تعاون کرنے کے لیے مقامی تنظیموں کے بارے میں آپ کو بتا سکتی ہیں۔

5

آپ رقم کو کئی ایک طریقوں سے استعمال کر سکتے ہیں، تاوقتیکہ وہ آپ کی نگہداشت اور تعاون کے منصوبے میں متعین ہوں۔ یہ منصوبہ میں آپ کے لیے اہمیت رکھنے والی چیزوں کی نشاندہی اور جب تک ممکن ہو تب خود مختار رہنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ اس پر آپ کے سماجی کارکن کے ساتھ اتفاق رائے ہوا ہو گا۔ ہر کوئی مختلف ہوتا ہے لیکن کچھ لوگ اپنی رقم ایک ذاتی معاون یا گھریلو نگہداشت کنندہ پر خرچ کرنے کا انتخاب کریں گے۔ دوسرے لوگ اسے سماجی سرگرمی، خود مختار رہنے میں اپنی مدد کے لیے ساز و سامان یا ایسی ٹیکنالوجی پر خرچ کر سکتے ہیں جس سے انہیں رابطہ بنائے رکھنے میں سہولت ملتی ہو۔ تاہم، اسے دوسری چیزوں پر بھی خرچ کیا جا سکتا ہے – اس کا انحصار آپ کے منصوبے میں متفقہ چیزوں پر ہوتا ہے۔

سماجی خدمات سے ذاتی بجٹ کے بارے میں مدد اور معلومات طلب کریں۔ وہ آپ کو ان مقامی تنظیموں کے بارے میں بتا سکتی ہیں جو انہیں استعمال کرنے کا طریقہ سمجھنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

For more information see factsheets 532, Paying for care and support in England, W532, Paying for care and support in Wales, and 473, Personal budgets

5

نو عمر افراد کے لیے خدمات

اگر آپ میں ڈیمینشیا کی تشخیص ہوئی ہے اور آپ اپنی عمر کی 40 ویں، 50 ویں یا 60 ویں دہائی کے اوائل میں ہیں تو آپ کی دلچسپیاں، نگہداشت اور تعاون کی ضرورتیں ان لوگوں سے کافی مختلف ہوں گی جو اپنی عمر کی 80 ویں یا 90 ویں دہائی میں ہیں۔ مثلاً، آپ کے جسمانی لحاظ سے فعال اور روبہ عمل ہونے (یا ایسا پارٹنر ہونے)، آپ کے پاس زیر کفالت بچے یا امکانی طور پر زیر کفالت والدین اور آپ کے پاس ابھی تک ایک مورگیج موجود ہونے کا امکان بھی ہے۔ آپ کی علامات بھی مختلف ہو سکتی ہیں۔

ڈیمینشیا والے افراد کی خدمات اکثر عمر رسیدہ افراد کو ذہن میں رکھ کر تیار کردہ ہوتی ہیں اور بعض حالات میں وہ صرف 65 سال سے زائد عمر والوں کے لیے دستیاب ہوتی ہیں۔ حتیٰ کہ کوئی خدمت نو عمر فرد کے لیے کھلی ہونے پر بھی، فراہم کردہ نگہداشت اور تعاون کی قسم ہمیشہ ان کی ضروریات پوری کرنے کے لیے مناسب یا اس پر قادر نہیں ہوتی۔

نو عمر افراد کے لیے مناسب سرگرمی والے گروپوں اور خدمات کی تعداد اب بھی محدود ہے۔ آپ کو کوئی چیز تلاش کرنے یا ملتی جلتی دلچسپیوں والے افراد سے ملنے کے لیے سفر کرنا پڑ سکتا ہے۔ میموری کلینک، صلاحکار، جی پی یا سماجی خدمات سے ڈیمینشیا والے نو عمر افراد کے لیے سرگرمیوں، تعاون اور خدمات کے بارے میں پوچھیں۔ مقامی علاقے میں یا ملتے جلتے حالات میں مبتلا دوسرے افراد سے آپ، آپ کے اہل خانہ یا نگہداشت کنندگان کا رابطہ کروانے کے لیے Alzheimer's Society سے رابطہ کریں۔

Alzheimer's Society کی آن لائن فورم، ٹاکنگ پوائنٹ میں ایک حصہ ڈیمینشیا والے نو عمر افراد اور ان کے نگہداشت کنندگان کے لیے شامل ہے۔ اس پر مزید معلومات کے لیے صفحہ 132 دیکھیں۔ ایک مخصوص قسم کے ڈیمینشیا والے لوگوں کا تعاون کرنے والی تنظیموں سے رابطہ کرنا، ان کی ویب سائٹس ملاحظہ کرنا یا ان کے خبرناموں کے لیے سبسکرائب کرنا بھی آپ کو مفید معلوم پڑ سکتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ
ملاحظہ کریں **alzheimers.org.uk**

ایک نو عمر فرد کی حیثیت سے، اگر آپ فنڈ یافتہ سماجی نگہداشت کے لیے اہل ہیں تو پھر آپ کو یہ پتہ چل سکتا ہے کہ ڈائریکٹ پیمنٹ سے آپ کو خود اپنے انتظامات کرنے اور نگہداشت کے لیے ادائیگی کرنے کے لیے آپ کو درکار لچک پذیری مل جاتی ہے۔ یہ آپ کو اپنے لیے درست تعاون حاصل کرنا آسان بنا سکتی ہے۔

For more information see booklet 688, Young-onset dementia: Understanding your diagnosis

آپ کے اگلے اقدامات

- سماجی خدمات سے ضروریات کی ایک تشخیص کی گزارش کریں۔ اگر آپ کے پاس نگہداشت کنندہ موجود ہو تو آپ نگہداشت کنندہ کی تشخیص کی بھی گزارش کر سکتے ہیں۔
- اپنے لیے اور اپنے نگہداشت کنندہ کے لیے مقامی خدمات کے بارے میں پتہ کرنے کے لیے Alzheimer's Society سے رابطہ قائم کریں۔

6

نگہداشت کنندگان کے لیے معاونت

اس حصے میں

کلیدی نکات: نگہداشت کنندگان کے لیے معاونت	104
خود اپنی دیکھ بھال کرنا	106
آپ کے لیے عملی تعاون	111
ڈیمینشیا والے فرد کی معاونت کرنے کے لیے تجاویز	113

آپ کا ڈیمینشیا بڑھنے پر، آپ کو مزید معاونت کی ضرورت ہو گی اکثر ایک شخص – شاید آپ کا پارٹنر یا خاندان کا فرد – بیشتر اوقات آپ کی نگہداشت کرے گا۔ یہ حصہ انہیں کے لیے لکھا گیا ہے تاکہ انہیں یہ سمجھنے میں مدد ملے کہ آپ کی مدد اور معاونت بہترین طریقے سے کیسے کی جائے، نیز خود کی دیکھ بھال کیسے کی جائے۔

کلیدی نکات: نگہداشت کنندگان کے لیے معاونت

ڈیمینشیا والے کسی شخص کی نگہداشت کرنا صلہ بخش ہو سکتا ہے اور یہ مثبت احساسات، جیسے اس شخص کا تعاون کرنے کا اہل ہونے سے اطمینان پیدا کر سکتا ہے۔ لیکن یہ کافی تناؤ بھرا اور بعض اوقات پریشان کن بھی ہو سکتا ہے۔ آپ کو احساس جرم اور غصہ سمیت، وسیع پیمانے کے جذبات کا بھی سامنا ہو سکتا ہے۔ یہ عام بات ہے لیکن اپنے محسوسات کے بارے میں بات کرنا اور اپنے جذبات سے نمٹنے کی کوشش کرنا ضروری ہے۔

خود اپنی صحت اور بہبود کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ یہ چیز آپ کے لیے اور آپ کے زیر نگہداشت فرد کے لیے اچھی ہو گی۔ ایک متوازن خوراک کھانے اور کافی نیند لینے اور ورزش کرنے کی کوشش کریں۔ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس اپنے لیے بھی وقت ہے۔

آپ کو نگہداشت کے اپنے منصب میں اپنی مدد کے لیے نگہداشت کنندہ کی تشخیص اور تعاون کا حق حاصل ہے۔ ڈھیر ساری معلومات اور مشورہ بھی دستیاب ہے۔ نگہداشت کنندگان کے لیے تعاون کے مآخذ میں اہل خانہ اور دوست، صحت سے متعلق پیشہ ور افراد، یاد داشت سے متعلق خدمات، سماجی خدمات، نگہداشت کنندگان کے امدادی گروپ اور تنظیمیں جیسے Alzheimer's Society شامل ہیں۔

ڈیمینشیا والے کسی شخص کی نگہداشت کرنا آسان بنانے کے عملی طریقے بھی موجود ہیں۔ چیزوں کو ان کے نقطہ نظر سے دیکھنے کی کوشش کریں اور وہ جو کام کرنے پر قادر ہیں وہ کام انہیں کرتے رہنے کی ترغیب دیں، کیونکہ اس سے انہیں خود مختار رہنے میں مدد ملتی ہے۔

مواصلت کرتے وقت، نگاہوں کا رابطہ بنائیں، بات بغور سنیں اور واضح طور پر بولیں۔ کوشش کریں کہ ایک بار میں بہت زیادہ سوالات نہ پوچھیں اور اس فرد کو جواب دینے کا وقت دیں۔

آپ کو اس شخص کے رویے میں آنے والی تبدیلیوں پر قابو پانا مشکل معلوم پڑ سکتا ہے۔ وہ خود سے دوہرا سکتے، آپ کے نقش قدم، رفتار کی پیروی یا تیز آواز میں بول سکتے ہیں۔ وہ یہ کام جان بوجھ کر نہیں کر رہے ہوتے، لہذا اسے ذاتی طور پر لینے کی کوشش نہ کریں۔ یہ اکثر آپ سے کچھ کہنے کی کوشش کر رہے ہونے کا ان کا طریقہ ہو گا – مثلاً، ممکن ہے وہ تکلیف میں، بیزار یا مایوس ہوں۔ اگر اس شخص کے رویے کی وجہ سے آپ دونوں میں سے کسی کو بھی تناؤ یا فکر ہو رہی ہو تو ڈاکٹر – مثالی طور پر اسپیشلسٹ – یا اسپیشلسٹ ڈیمینشیا ٹیم سے بات کریں۔ ایسی چیزیں موجود ہیں جو مدد کے لیے کی جا سکتی ہیں۔

اپنا خیال رکھنا

اگر آپ کے کسی قریبی شخص میں ڈیمینشیا کی تشخیص ہوئی ہے تو ان کے ساتھ آپ کے تعلقات پر اس کا ایک بڑا اثر پڑ سکتا ہے، چاہے وہ پارٹنر، والدین یا دوست ہوں۔ آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ ایک 'نگہداشت کنندہ' کی ذمہ داری اٹھانے کا شعوری فیصلہ کیے بغیر یہ ذمہ داری اٹھاتے ہیں۔

ممکن ہے آپ نگہداشت کنندہ کے بطور خود کے بارے میں نہ سوچیں یا نگہداشت کنندہ کے بطور حوالہ دیا جانا پسند نہ کریں۔ آپ خود کو ایک پارٹنر یا دوست کے بطور بھی سوچ سکتے ہیں۔ تاہم آپ اپنے بارے میں سوچیں، اگر آپ ڈیمینشیا والے کسی شخص کی نگہداشت کر رہے ہیں تو آپ کو انہیں چیلنجز کا سامنا ہو گا اور کبھی کبھار آپ دونوں کو معاونت کی ضرورت ہو گی۔

ڈیمینشیا والے شخص کی نگہداشت اور ان کی معاونت کرنا صلہ بخش ہو سکتا ہے لیکن یہ تناؤ بھرا اور بعض اوقات پریشان کن بھی ہو سکتا ہے۔ حتی کہ جب یہ مشکل محسوس ہو اور آپ کو ایسا محسوس نہ ہو کہ آپ کے پاس وقت ہے تو ضروری ہے کہ آپ خود اپنی صحت اور بہبود کا خیال رکھیں اور جب آپ کو معاونت کی ضرورت ہو تو اس کے لیے دوسروں کے پاس جائیں۔ یہ آپ کے لیے اور آپ کے زیر نگہداشت فرد کے لیے ضروری ہے۔ ڈیمینشیا اور آپ کے زیر نگہداشت فرد کے لیے تعاون کو سمجھنے میں آپ کی مدد کے لیے مشورہ بھی دستیاب ہے۔

جذباتی معاونت

ڈیمینشیا والے فرد کی نگہداشت کرنے کے بارے میں ایک سب سے مشکل چیز آپ کو سامنا ہونے والے جذبات کی مختلف رینج ہے۔ آپ کو اس فرد کی معاونت کرنے سے اطمینان حاصل ہو سکتا ہے لیکن آپ کو محرومی، صدمہ، احساس جرم، ندامت اور غصے کے احساس بھی ہو سکتے ہیں۔ کچھ نگہداشت کنندگان کو ایسا لگتا ہے کہ وہ جسمانی لحاظ سے کافی تھکے ماندے یا افسردہ ہو جاتے ہیں۔ اس سے یہ جاننے میں مدد مل سکتی ہے کہ وہ احساسات حسب معمول ہیں – بہت سارے دیگر نگہداشت کنندگان کو بھی ایسا ہی محسوس ہو گا۔

تاہم، یہ پتہ لگانے کی کوشش کرنا کہ آپ کو ایسا کیوں محسوس ہو رہا ہے، اور اس بارے میں اپنے کسی بھروسہ مند فرد سے بات کرنا ضروری ہے۔ آپ کسی پیشہ ور فرد، دوست یا خاندان کے فرد یا کیئررز کے امدادی گروپ کے کسی فرد کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ آپ ایک آن لائن مباحثہ اور امدادی گروپ جیسے ٹاکنگ پوائنٹ کو بھی آزما سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے Alzheimer's Society کی خدمات اور اور تعاون (صفحہ 131 پر شروع ہو رہا ہے) اور دیگر کارآمد تنظیمیں (صفحہ 135 پر شروع ہو رہا ہے) دیکھیں۔

مثبت رہنا

ڈیمینشیا والے فرد کی نگہداشت کرنا مشکل ہو سکتا ہے لیکن مثبت رہنے کی کوشش کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ اپنی زندگی میں مثبت چیزوں پر فوکس کرنے سے آپ کو ان چیزوں کے بارے میں بہتر محسوس کرنے میں مدد اور چیلنجوں کا سامنا کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ایک مثبت رجحان آپ کو بہتری کا احساس دلا سکتا اور آپ کی بہبود میں بہتری لا سکتا ہے۔ آپ کی زیر نگہداشت فرد پر بھی اس کا مثبت اثر پڑ سکتا ہے۔

آپ کو مشکل اوقات پیش آئیں گے لیکن بہت سارے صلہ بخش لمحات بھی آئیں گے۔ ان پر، خاص طور مشکل محسوس ہونے والی چیزوں پر فوکس کرنے کی کوشش کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ کو یہ یاد رکھنے کی بھی کوشش کرنی چاہیے کہ آپ اپنے زیر نگہداشت فرد کی کس قدر مدد کر رہے ہیں۔

آپ کے بیچ چیزیں تبدیل ہو سکتی ہیں لیکن ابھی بھی ڈھیر ساری ایسی چیزیں موجود ہیں جو آپ ساتھ مل کر کر سکتے ہیں – مثلاً موسیقی سننا، ٹہلنے جانا، یا پرانی تصاویر دیکھنا۔ ان چیزوں پر فوکس کرنے کی کوشش کریں جو آپ ساتھ مل کر کر سکتے ہیں، ان چیزوں پر نہیں جو آپ نہیں کر سکتے ہیں۔ حتی کہ آپ کو ساتھ مل کر وقت گزارنے کے طریقے بھی پتہ چل سکتے ہیں۔

آپ کی صحت اور بہبود

جب آپ ڈیمینشیا والے کسی فرد کی نگہداشت کر رہے ہوں تو ان کی ضروریات کو اپنی ضروریات پر مقدم رکھنا آسان ہو سکتا ہے۔ تاہم، باقاعدہ طور پر خود کا خیال رکھنا بھی اہم ہے۔ اس سے آپ کی صحت اور بہبود میں بہتری آئے گی اور اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی بہترین صلاحیت کی حد تک ڈیمینشیا والے فرد کی نگہداشت کر سکتے ہیں۔

آپ کی صحت

- یہ ضروری ہے کہ آپ ایک متوازن خوراک کھائیں اور مستقل ورزش کے لیے وقت نکالیں۔ ٹہلنے جانا، کتے کو ٹہلانا یا تیراکی کرنا ان ساری چیزوں سے مدد مل سکتی ہے۔
- خود اپنی صحت کے بارے میں باقاعدگی سے اپنے جی پی سے ملیں اور چیک کریں کہ آپ پریکٹس میں نگہداشت کنندگان کے رجسٹر میں مندرج ہیں۔
- اگر آپ کو اپنے زیر نگہداشت فرد کو حرکت کرنے میں مدد کرنی پڑتی ہے یا اسے اٹھانا پڑتا ہے تو اپنے جی پی سے کہیں کہ مشورے کے لیے آپ کو ایک فزیو تھیراپسٹ کا حوالہ دے تاکہ آپ کو مضرت پہنچنے کا خطرہ لاحق نہ ہو۔
- اگر آپ کو نیند میں مسائل پیش آ رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ طلب کریں۔ قبل از وقت بیدار ہو جانا اور دوبارہ نیند نہ آنا افسردگی کی نشانی ہو سکتی ہے۔
- اگر آپ کو کافی زیادہ وقت مغلوب، اداس، مضطرب یا افسردہ ہونے کا احساس ہوتا ہے تو اپنے جی پی سے بات کریں۔ وہ آپ کے محسوسات پر کھل کر بات کرنے اور ان کا ازالہ کرنے کی کوشش کے تحت آپ کو ایک نفسیاتی تھیراپسٹ کا حوالہ دے سکتے ہیں۔

6

نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو
0300 222 1122 پر کال کریں

6

آپ کی بہبود

آرام کرنے یا اپنے لیے کچھ کرنے، جیسے ٹہلنے کے لیے جانے، پڑھنے یا بس ایک کپ چائے کا لطف اٹھانے کے لیے باقاعدگی سے وقت نکالنے کی کوشش کریں۔ آپ کی بہبود پر اس کا ایک بڑا اثر پڑ سکتا ہے۔ باقاعدگی سے دوستوں سے ملنے جانے کی بھی کوشش کریں۔ سماجی لحاظ سے فعال اور لوگوں کے رابطے میں رہنا ضروری ہے۔

اگر ممکن ہو تو، آؤٹنگ یا مختصر وقفے پر غور کریں کیونکہ اس سے تناؤ میں راحت مل سکتی ہے اور آپ کو تروتازہ ہونے کا احساس ہو سکتا ہے۔ یومیہ نگہداشت یا عبوری (متبادل) نگہداشت کے بارے میں پتہ کریں۔ یہ آپ کے زیر نگہداشت فرد کے لیے عارضی نگہداشت ہوتی ہے جس سے آپ کو یہ جان لینے پر چھٹی کرنے کی سہولت ملتی ہے کہ ان کی اچھی طرح دیکھ بھال کی جاتی ہے۔ آپ کو اپنے دوستوں اور اہل خانہ سے بھی اس بارے میں بات کرنی چاہیے کہ وہ کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔

For more information see factsheet 523, Carers – looking after yourself, or booklet 600, Caring for the person with dementia: A handbook for families and other carers

6

آپ کے لیے عملی تعاون

ڈیمینشیا والے فرد کی نگہداشت کرنا ان کی کیفیت میں پیشرفت ہونے پر، جسمانی اور جذباتی دونوں لحاظ سے کافی وقت طلب ہو سکتا ہے۔ درست مدد حاصل کرنے سے آپ کے لیے اس پر قابو پانا آسان ہو جائے گا اور یہ آپ کی زیر نگہداشت فرد کے لیے بہتر ہو گا۔ تعاون کے بہت سارے وسائل دستیاب ہیں، بشمول:

- **سماجی خدمات اور نگہداشت کنندگان کی تشخیص** – ایک نگہداشت کنندہ کی حیثیت سے آپ سماجی خدمات سے خود اپنی ضروریات کی تشخیص کروانے کے اہل ہیں۔ اسے نگہداشت کنندہ کی تشخیص کہا جاتا ہے اور آپ کے ذریعہ فراہم کردہ نگہداشت اور تعاون کا آپ کی بہبود اور آپ کی زندگی پر جو اثر پڑ رہا ہے اس کو اس میں زیر غور رکھا جائے گا۔ اگر آپ مختلف علاقے میں رہتے ہوں تو بھی آپ اس لوکل اتھارٹی (کونسل) سے جہاں ڈیمینشیا والا فرد رہتا ہے مدد کے اہل ہو سکتے ہیں۔ یہ نگہداشت کرنے کی آپ کی ذمہ داریوں میں آپ کی مدد کے لیے آپ کو مشورہ اور رہنمائی فراہم کرے گی۔ لوکل اتھارٹی آپ کی مالی صورتحال کے لحاظ سے ان میں سے بعض خدمات کے لیے آپ سے فیس وصول کر سکتی ہے۔

- **دوست اور اہل خانہ** – آپ کو مدد طلب کرنا یا قبول کرنا مشکل معلوم پڑ سکتا ہے لیکن اگر ممکن ہو تو آپ کو چاہیے کہ اہل خانہ کو شامل کرنے کی کوشش کریں۔ آپ کچھ ذمہ داریوں کا اشتراک کر سکتے ہیں، جو آپ پر پڑنے والے دباؤ کو کم کر دے گا۔ آپ جو کچھ کر سکتے ہیں اس بارے میں انہیں بتانا مفید ہو سکتا ہے۔ اگر آپ بیمار پڑ جاتے ہیں تو ہنگامی حالت میں کیا ہو گا اس بارے میں ان سے بات کرنے سے بھی مدد مل سکتی ہے – مدد اور ایک منصوبہ موجود رکھنے سے مدد مل سکتی ہے۔

- **بینیفٹس اور آپ کا آجر** – اگر آپ کام کرتے ہیں تو اپنے انتخابات کے بارے میں اپنے آجر سے بات کریں۔ آپ لچک پذیر کام کا انتظام کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کام بند کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو پنشن کے اپنے استحقاق کے بارے میں فیصلہ کریں۔ آپ جن بینیفٹس کے اہل ہو سکتے ہیں ان کے بارے میں بھی آپ کو پتہ کرنا چاہیے۔

6

- **امدادی کارکنان** – بہت ساری غیر منفعتی تنظیموں میں ڈیمینشیا سے متعلق تربیت یافتہ امدادی کارکنان ہوتے ہیں جو ڈیمینشیا والے کسی شخص کی نگہداشت کرنے کے بارے میں عملی معلومات، رہنمائی اور تعاون دے سکتے ہیں۔ وہ آپ کے گھر آ سکتے یا فون پر تعاون فراہم کر سکتے ہیں۔

- **ڈیمینشیا اسپیشلسٹ نرس** – یہ وہ نرسیں ہوتی ہیں جو ڈیمینشیا میں تخصیص رکھتی ہیں، جیسے ایڈمرل نرس۔ وہ ڈیمینشیا کے ساتھ زندگی گزارنے والے اہل خانہ کو اس پر قابو پانے میں ان کی مدد کے لیے عملی، طبی اور جذباتی تعاون فراہم کرتی ہیں۔

- **امدادی گروپ** – مقامی نگہداشت کنندگان کے امدادی گروپ آپ کو اس سے ملتے جلتے تجربوں سے گزر رہے دوسرے لوگوں کے ساتھ گپ شپ کرنے کا موقع دیتے ہیں۔ آپ عملی تجاویز کا اشتراک اور جذباتی تعاون حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنے علاقے میں موجود گروپوں کے بارے میں میموری سروس یا مقامی Alzheimer's Society سے پوچھیں۔

- **آن لائن مباحثہ فورم** – یہ دن یا رات کے کسی بھی وقت تعاون کا ایک مفید ماخذ ہو سکتے ہیں۔ آپ اسی طرح کی چیزوں سے گزر رہے دوسرے لوگوں سے آن لائن بات کر سکتے ہیں۔ وہ مشورہ دے سکتے، عملی تجاویز کا اشتراک کر سکتے یا بس سمجھ بوجھ پیش کر سکتے ہیں۔ **alzheimers.org.uk/talkingpoint** پر Alzheimer's Society کا ٹاکنگ پوائنٹ ملاحظہ کریں

- **نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن (0300 222 1122)** – تربیت یافتہ مشیر معلومات، مشورہ اور تعاون فراہم کر سکتے ہیں۔

- **عبوری نگہداشت (جسے بدل نگہداشت بھی کہا جاتا ہے)** – جس شخص کی آپ معاونت کرتے ہیں اس کے لیے عارضی نگہداشت جس سے آپ کو وقفہ لینے میں سہولت ملتی ہے۔ یہ چند گھنٹوں یا چند ہفتوں کے لیے ہو سکتی ہے۔ آپ کی لوکل اتھارٹی یہ چیز فراہم کر سکتی ہے یا آپ آزادانہ طور پر اس کا انتظام کر سکتے ہیں۔

For more information see factsheet 462, Replacement care (respite care) in England, W462, Respite care in Wales, or NI462, Respite care in Northern Ireland.

ڈیمینشیا والے فرد کی معاونت کرنے کے لیے تجاویز

آپ جس طریقے سے اس شخص کی نگہداشت کرتے ہیں وہ بیشتر اوقات ان کے ساتھ آپ کا رشتہ کمزور کر دے گا۔ اس کی بنیاد بصیرت اور اس شخص کی آپ کی سمجھ بوجھ پر ہو گی۔ آپ شاید اس شخص کو بہترین طریقے سے جانتے ہوں گے اور آپ جو نگہداشت فراہم کرتے ہیں اس کی اہمیت کو کمتر نہیں گردانا چاہیے۔ اس شخص سے صرف ان کے ڈیمینشیا کے ذریعہ بیان کردہ فرد کی حیثیت سے ہی نہیں – بلکہ ان کی زندگی کی کہانیوں، دلچسپیوں اور آرزوؤں کے ساتھ – ملتے رہنا ضروری ہے۔

فرد کو سمجھنا اور اس کی معاونت کرنا

بہت سارے لوگ ڈیمینشیا کے ساتھ زندگی گزارنے کے تجربے کو سلسلہ وار نقصانات کے بطور بیان کرتے ہیں۔ ڈیمینشیا کا اثر ان کے سوچنے، محسوس کرنے اور برتاؤ کرنے کے انداز پر پڑے گا اور اس سے روزمرہ کی کچھ ایسی سرگرمیاں انجام دینا مشکل ہو جائے گا جو انہیں سیدھا سادہ معلوم پڑتا رہا ہے۔ ان کے لیے اور آپ کے لیے اس سے مطابقت اختیار کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

ہر کسی کو مختلف طریقے سے ڈیمینشیا کا تجربہ ہو گا۔ اس کا انحصار اس کی شخصیت، سابقہ تجربات، تعلقات، ماحول اور انہیں موصول ہونے والی نگہداشت پر ہو گا۔ کسی فرد کو جس طریقے سے ڈیمینشیا کا سامنا ہو رہا ہے اس کی سمجھ بوجھ سے آپ کو بہترین ممکنہ انداز میں ان کی معاونت کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

درج ذیل تجاویز سے آپ کو جذباتی اور عملی دونوں طور پر، ڈیمینشیا والے شخص کی معاونت کرنے میں مل سکتی ہے۔

- اس شخص کی دنیا آپ کے لیے کافی مختلف ہو گی، لہٰذا چیزوں کو اپنے نقطہ نظر سے دیکھنے کے بجائے ان کے نقطہ نظر سے دیکھنے کی کوشش کریں۔
- خود کو ان کے حالات میں ڈھالیں – اس شخص کو جس طرح کا احساس ہو سکتا ہے اور وہ جس طریقے سے نگہداشت کروانے کے خواہاں ہو سکتے ہیں اسے سمجھنے کی کوشش کریں۔ بغور سنیں اور اچھی طرح مشاہدہ کریں۔
- انہیں چیزوں کو یاد رکھنا یا ان پر توجہ مرکوز کرنا مشکل معلوم پڑ سکتا ہے، لہٰذا لچک پذیر اور صبر آزما بننے کی کوشش کریں۔
- اس شخص کو گرانقدر اور شمولیت اختیار کردہ ہونے کا احساس دلانے کی کوشش کریں – ان کے لیے ہر کام کر دینے کے بجائے، وہ اپنے لیے جتنا کچھ کرنے پر قادر ہوں اتنا کرنے میں ان کا تعاون کریں۔ جب آپ مدد کریں تو، ان کے لیے نہیں بلکہ ان کے ساتھ کام کرنے کی کوشش کریں۔
- اس شخص کو زیادہ سے زیادہ ممکن حد تک گفتگو اور سرگرمیوں میں شامل کریں۔
- وہ جو کام نہیں کر سکتے ہیں اس کے بجائے جو کر سکتے ہیں اس پر فوکس کریں۔ اس سے انہیں مزید خود مختار ہونے کا احساس کرنے میں مدد ملے گی۔ مثلاً، انہیں خود سے کپڑے پہننے کے لیے کپڑے ان کے سامنے رکھ دیں، اگر ایسا ممکن ہو۔
- اس فرد کو شاید یاد آ جائے کہ ماضی میں انہیں چیزوں سے کس طرح کا احساس ہوتا تھا چاہے انہیں واقعہ کے حقائق یاد نہ آ پائیں۔ اس چیز پر فوکس کرنے سے مدد مل سکتی ہے کہ کس طرح کوئی چیز یا کوئی فرد انہیں ذاتی احساس دلاتا تھا – مثلاً، یہ کہ کوئی فرد انہیں خوشی کا احساس دلاتا تھا، چاہے انہیں اس کا نام یاد نہ ہو۔

نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو
0300 222 1122 پر کال کریں

- اس شخص کے لیے جو چیز اہم ہو اس بارے میں سوچیں، جیسے ان کے تعلقات، سماجی سرگرمیاں، معمولات، پسندیدہ مشغلے اور دلچسپیاں برقرار رکھنا۔ یہ چیزیں جاری رکھنے میں ان کی معاونت کریں۔ ساتھ مل کر کام کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔
- لمحے کا لطف اٹھائیں – کوشش کریں کہ جو چیز ضائع ہو گئی ہے یا جو چیز ہو سکتی ہے اس پر فوکس نہ کریں۔
- لوگ ڈیمینشیا کے ساتھ زندگی گزارنے کے لیے اس پر قابو پانے کی مختلف سرگرمیاں فروغ دیتے ہیں۔ ان سے مطابقت اختیار کرنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن یہی اس شخص کی صورتحال کا نظم کرنے کا طریقہ ہے۔
- شناخت کا اپنا شعور برقرار رکھنے میں اس شخص کی مدد کریں – وہ ایک منفرد فرد ہیں اور ایسے فرد نہیں ہیں جس کی وضاحت ڈیمینشیا کے ذریعہ کی گئی ہو۔
- کسی فرد کو ڈیمینشیا ہونے پر تعلقات مزید مشکل ہو سکتے ہیں۔ اس شخص کے ساتھ اپنے تعلقات کے مثبت پہلوؤں پر فوکس کرنے کی کوشش کریں۔ زندگی کی کہانی جیسی سرگرمیاں کارگر ہوتی ہیں اور یاد آوری سے اس میں مدد مل سکتی ہے۔

For more information, see factsheet 524, Understanding and supporting a person with dementia, and booklet 600, Caring for a person with dementia: A handbook for families and other carers.

بات چیت کرنا

ڈیمینشیا لوگوں کے لیے بات چیت کرنا مشکل بنا سکتا ہے۔ کسی شخص کے بات چیت کرنے کے انداز پر یہ جس طرح اثر ڈالتا ہے وہ ایک فرد سے دوسرے فرد میں مختلف ہو گا۔ ڈیمینشیا کی بیشتر قسموں میں، لوگ بعض اوقات درست الفاظ تلاش کرنے یا گفتگو کا تعاقب کرنے میں جدوجہد کریں گے۔

6

یہ اس شخص کے لیے بھی اور آپ کے لیے بھی پریشان کن اور مایوس کن ہو سکتا ہے۔ تاہم،ایک دوسرے کی معاونت کرنے کے ڈھیر سارے طریقے موجود ہیں:

- یقینی بنائیں کہ آپ بات کرنے کے لیے اچھی جگہ میں ہیں – جو پرسکون ہو، نیز اچھی روشنی ہو اور توجہ منتشر کرنے والی بہت ساری چیزیں نہ ہوں (مثلاً پس منظر میں ریڈیو یا TV نہ ہو)۔
- شروع کرنے سے پہلے اس شخص کی پوری توجہ حاصل کریں اور نگاہوں کا رابطہ بنانے کی کوشش کریں۔
- جسمانی حرکات و سکنات جیسے ادائیں، چہرے کے اتار چڑھاؤ اور لمس کا استعمال کریں۔ اگر جسمانی رابطہ درست محسوس ہو تو آپ اس کے ذریعہ کافی زیادہ یقین دہانی کروا سکتے ہیں۔
- صاف صاف بولیں اور جو الفاظ آپ استعمال کرتے ہیں ان کے بارے میں سوچیں۔ اگر اس فرد کو اب بھی سمجھ بوجھ میں مشکل پیش آ رہی ہو تو آسان تر الفاظ استعمال کریں یا مختلف طریقوں سے چیزوں کی وضاحت کرنے کی کوشش کریں۔
- ایک وقت میں ایک موضوع پر اڑے رہیں اور یقینی بنائیں کہ سوالات سیدھے سیدھے ہوں۔ مثلاً 'آپ کیا پینا پسند کریں گے؟' کے بجائے "کیا آپ چائے یا کافی پسند کریں گے؟' بہتر ہو سکتا ہے۔ بہت زیادہ انتخابات کی موجودگی فیصلوں کو مشکل بنا سکتی ہے۔
- جواب دینے کے لیے اس شخص کو کافی وقت دیں۔
- اگر درست معلوم پڑے تو مزاح سے غلط فہمیوں یا غلطیوں کو سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ایک ساتھ ہنسنے سے تناؤ کم ہو سکتا ہے، لیکن آپ کو یہ فیصلہ کرنا ہو گا کہ وہ شخص اس پر کس طرح ردعمل کرتا ہے۔
- اس فرد سے عزت سے بات کریں۔

6

- جب دوسرے لوگ آس پاس ہوں تو اس شخص کو گفتگو میں شامل کریں اور ان کی بات نہ کاٹیں۔
- سماعت یا بینائی میں مسائل، درد یا دوا کے ضمنی اثرات کسی شخص کی بات چیت کرنے کی صلاحیت پر اثر ڈال سکتے ہیں۔ اگر آپ کے خیال میں ایسی صورت ہو تو آپ کا جی پی مدد کر سکے گا۔

For more information see factsheet 500, Communicating

رویے میں تبدیلیاں

کسی شخص کا ڈیمینشیا بڑھنے پر وہ مختلف طریقے سے برتاؤ کر سکتا ہے۔ بہت سارے نگہداشت کنندگان کے لیے یادداشت زائل ہونے جیسی تبدیلیوں سے مطابقت اختیار کرنے کے بجائے اس سے نمٹنا زیادہ مشکل معلوم پڑتا ہے۔ آپ کو نظر آ سکنے والی کچھ عمومی تبدیلیوں میں شامل ہیں:

- تکرار – مثلاً بار بار ایک ہی سوال پوچھنا یا کسی عمل کو دہرانا
- بے چینی – مثلاً بے چینی یا اضطراب
- مزاحمت کی کمی، جیسے عوام میں سماجی لحاظ سے نامناسب رویہ – خاص طور پر فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا کی رویہ جاتی شکلوں میں یہ عام ہے۔
- رات میں جاگ جانا، بے خوابی اور 'سن ڈاؤننگ' (اواخر دوپہر میں اور شام کے اولین حصے میں زیادہ اشتعال یا اشتباہ)
- آپ کو ادھر ادھر تلاش کرنا یا یہ چیک کرنے کے لیے آواز لگانا کہ آپ کہاں پر ہیں
- چیزیں خلاف معمول جگہوں پر رکھنا اور پھر بھول جانا کہ وہ کہاں ہیں
- شبہ – مثلاً، وہ شخص سوچ رہا ہے کہ کسی نے اس کی کوئی چیز لے لی ہے جبکہ واقعتا وہ اس میں گمراہ ہو گئے ہوں۔

کسی کے رویے کو بہت سارے عوامل متاثر کر سکتے ہیں اور ضروری ہے کہ کسی شخص کے ڈیمینشیا کی وجہ سے اس کو یونہی مسترد نہ کر دیا جائے۔ اکثر یہ کسی چیز کے بارے میں بات چیت کرنے کا یہ ان کا اپنا انداز ہوتا ہے (جیسے درد میں مبتلا ہونے یا بیزار ہو جانے پر)۔ اس بارے میں سوچیں کہ اس فرد کو کس طرح کا احساس ہو رہا ہے اور وہ کیا کہنے کی کوشش کر رہے ہو سکتے ہیں۔ اگر کوئی مسئلہ ہو تو اس مسئلے کا پتہ لگانا اس کا ازالہ کرنے پر قادر ہونے کا سب سے پہلا قدم ہے۔

کچھ صورتوں میں ممکن ہے یہ رویہ صحت کے کسی ایسے مسئلے کی وجہ سے ہو جس کا علاج ہو سکتا ہے، جیسے قبض یا انفیکشن کی وجہ سے درد یا تکلیف۔ طبی تشخیص کے لیے جی پی سے ملیں۔

وہ یہ پتہ لگانے کی کوشش کر سکتا ہے کہ آیا اس شخص کے رویے کا کوئی انداز یا اس کا کوئی محرک ہے یا کوئی اور ایسی چیز ہے جو ممکن ہے ان پر اثر ڈال رہی ہو۔ مثلاً، کیا یہ دن کے مخصوص وقت میں پیش آتا ہے؟ کیا ماحول کافی گرم یا کافی پرشور ہے؟ چیزوں کو ایک ڈائری میں لکھ لینے سے اس میں مدد مل سکتی ہے۔

رویے میں آنے والی تبدیلیوں سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے لیکن آپ اس شخص کی مدد کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں:

- خاموش رہنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو کچھ گہری سانسیں لیں یا کمرے سے باہر چلے جائیں۔
- یاد رکھیں کہ وہ شخص جان بوجھ کر مشکل نہیں بن رہا ہے – ممکن ہے ان کی کیفیت حقیقت میں ان کے شعور کو متاثر کر رہی ہو۔ ان کے مطمح نظر سے چیزوں کو سوچیں اور یقین دہانی پیش کریں۔
- غور کریں کہ آیا ان کا رویہ واقعی ایک مسئلہ ہے۔ اگر کسی سرگرمی میں خلل پڑ رہا ہو تو اس پر بعد میں واپس آنا بہترین ہوتا ہے۔ کبھی کبھار بس اس شخص کے محفوظ ہونے کو یقینی بنانا اور وہ جو کچھ کرنا چاہتے ہیں اس میں تعاون کرنا بہترین ہو سکتا ہے۔

- آپ ان کے بارے میں جو کچھ جانتے ہیں اسے استعمال کریں – مثلاً اگر وہ رات کے وقت میں کام کرتے رہے تھے تو ممکن ہے وہ رات میں جاگتے رہنے کے عادی ہوں۔
- یقینی بنائیں کہ ماحول معاون ہے – بہت زیادہ گرم یا بہت زیادہ سرد نہ ہو، بہت زیادہ پُرشور یا از حد تحریک انگیز نہ ہو نیز اس میں مانوس چیزیں ہوں۔
- پتہ کریں کہ آیا بامعنی سرگرمیوں یا سماجی تعامل سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ جسمانی ورزش، ہاتھ کی مالش یا میوزک تھیراپی بھی آزما سکتے ہیں۔ دیگر مفید سرگرمیوں میں زندگی کی کہانی یا یاد آوری والا کام شامل ہے۔ مزید معلومات کے لیے صفحہ 35 پر غیر ادویاتی معالجے دیکھیں۔
- اگر کسی شخص کا رویہ تناؤ کا سبب ہو تو جی پی، میموری سروس، کلینکل سائیکالوجسٹ، کمیونٹی مینٹل ہیلتھ نرس یا ایڈمرل نرس (ڈیمینشیا میں تخصص یافتہ رجسٹرڈ نرس) سے مشورہ اور تعاون طلب کریں۔ اگر ان کا رویہ جاری رہتا ہے اور آپ ڈیمینشیا اسپیشلسٹ کے رابطے میں نہیں ہوں تو کسی کے نام پر حوالہ طلب کریں۔

For more information see factsheet 525, Changes in behaviour

6

چیلنج دینے والے رویے

کسی شخص کا ڈیمینشیا بڑھنے پر، وہ 'چیلنج کرنے والے رویوں' کا مظاہرہ کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ آپ انہیں وسیع تر اصطلاح 'ڈیمینشیا کی رویہ جاتی اور نفسیاتی علامات (BPSD)' کے تحت شامل کردہ کے طور بھی سن سکتے ہیں۔ رویے کی یہ قسمیں ڈیمینشیا والے شخص کے لیے اور نگہداشت کنندگان کے لیے سخت اور کافی تکلیف دہ بن سکتی ہیں۔

جو رویے مشکل طلب ہو سکتے ہیں ان میں شامل ہیں:

- کافی مشتعل ہو جانا
- چلانا یا گھگھیانا – شاید کوئی ایسی غلطی کرنے کے ردعمل میں جو وہ کسی اور چیز کے لیے دیکھ سکتے ہوں (غلط تصورات)، یا ایسی چیزیں نظر آنا جو وہاں نہ ہوں (واہمہ)
- جارح انداز میں برتاؤ کرنا، یا تو جسمانی لحاظ سے یا زبانی طور پر۔

اس قسم کے رویوں کے معاملے میں، آپ کو سب سے پہلے یہ چیک کرنا چاہیے کہ آیا کوئی طبی یا جسمانی وجہ موجود ہے – مثلاً درد یا کوئی انفیکشن۔ آپ کو یہ بھی پتہ چل سکتا ہے کہ کچھ 'محرکات' ہیں۔ ان محرکات کی نشاندہی کرنے اور ان سے بچنے اور جن بامعنی سرگرمیوں میں اس شخص کو لطف آتا ہے انہیں جاننے سے مدد مل سکتی ہے۔ تاہم، اگر ان سے مدد نہیں ملتی ہے یا اگر کسی شخص کا رویہ سخت یا کافی تکلیف دہ ہو تو ڈاکٹر آپ کو ایک اسپیشلسٹ (مثلاً کلینکل سائیکالوجسٹ) کے پاس بھیج سکتا ہے یا دوا تجویز کر سکتا ہے۔

بعض حالات میں ڈاکٹر اینٹی سائیکوٹک دوا کی سفارش کرے گا۔ اگر ایسا ہو تو ان سے ممکنہ فوائد اور خطرات کے بارے میں پوچھیں۔ یہ دوائیں ہر کسی کے لیے کارگر نہیں ہوتی ہیں اور ان کے سنگین ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں۔ اینٹی سائیکوٹک دوا صرف شدید علامات کے لیے یا غیر ادویاتی اختیارات آزما لیے جانے کے بعد ہی اور تب صرف ایک مختصر مدت (12 ہفتے تک) کے لیے پیش کی جانی چاہیے۔

For more information, see factsheets 509, Aggressive behaviour, and 408, Drugs for behavioural and psychological symptoms in dementia

6

7

تحقیق

اس حصے میں

کلیدی نکات: تحقیق	124
ڈیمینشیا میں تحقیق	126
تحقیق میں حصہ لینا	126
ڈیمینشیا کی تحقیق کو متاثر کرنا	129

کلیدی نکات: تحقیق

محققین اس بابت مزید پتہ لگا رہے ہیں کہ ڈیمینشیا کس وجہ سے ہوتا ہے اور بہتر ڈھنگ سے اس کی تشخیص کیسے کی جائے۔ وہ نئے معالجے اور اس صورتحال کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگوں کے معیار زندگی میں بہتری لانے کے طریقے بھی فروغ دے رہے ہیں۔

ڈیمینشیا والے افراد اور نگہداشت کنندگان دونوں کے لیے تحقیق میں حصہ لینے کے مواقع موجود ہیں۔ اس میں کسی نئے معالجے یا طریقے کی جانچ کے لیے طبی آزمائش میں حصہ لینا یا جینیاتی تحقیق کے لیے خون دینا شامل ہو سکتا ہے۔ یا آپ خود کو موصولہ نگہداشت صحت اور امدادی خدمات پر اپنی رائے دے سکتے ہیں۔

آپ ڈیمینشیا کی تحقیق میں شمولیت اختیار کرنے میں اپنی دلچسپی رجسٹر کرنے کے لیے آن لائن بھی جا سکتے ہیں – جوائن ڈیمینشیا ریسرچ **www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk** پر جائیں – یا آپ Alzheimer's Society کی نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو **0300 222 1122** پر کال بھی کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے علاقے میں اپنی میموری سروس کے بارے میں بھی پوچھ سکتے ہیں۔

آپ NHS چوائسز سے صحت کی تحقیق میں شمولیت اختیار کرنے کی بابت مشورہ اور رہنمائی بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ کو ان کے رابطے کی تفصیلات صفحہ 141 پر مل جائیں گی۔

Alzheimer's Society کے پاس ایک تحقیقی نیٹ ورک ہے جس میں آپ شامل ہو کر تحقیق کی فنڈنگ کرنے کے ہمارے طریقے پر اثر ڈالنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ شمولیت اختیار کرنے کے لیے **research@alzheimers.org.uk** پر ای میل کریں یا **020 7423 5153** پر فون کریں۔

ڈیمینشیا میں تحقیق

محققین ڈیمینشیا والے بہت سارے لوگوں اور نگہداشت کنندگان کی مدد سے ڈیمینشیا کا علاج پتہ کرنے کے لیے سخت محنت کر رہے ہیں۔ ڈیمینشیا ایک پیچیدہ کیفیت ہے اور اس پر ڈھیروں مختلف اقسام کی تحقیقات ہو رہی ہے۔ محققین:

- بہتر طور پر یہ سمجھنے کی کوشش کر رہے ہیں کہ ڈیمینشیا کس وجہ سے ہوتا ہے اور اس کے بڑھنے پر دماغ میں کیا ہوتا ہے
- لیب ٹیسٹس اور دماغ کے پیچیدہ اسکینز کا استعمال کر کے ابتداء میں ہی ڈیمینشیا کی تشخیص کرنے کے بہتر طریقے تلاش کر رہے ہیں
- نئے معالجے تیار کر رہے ہیں اور طبی آزمائشوں میں ان کی جانچ کر رہے ہیں
- یہ جانچ کر رہے ہیں کہ ڈیمینشیا والے افراد اور ان کے اہل خانہ کے لیے معیار زندگی میں بہتری لانے میں کیا چیز کارگر ہوتی ہے
- اس امر پر نگاہ ڈال رہے ہیں کہ کسی شخص میں ڈیمینشیا فروغ پانے کے خطرے کو کون سی چیزیں متاثر کرتی ہیں تاکہ وہ اس کی روک تھام کے طریقے تلاش کر سکیں۔

تحقیق میں حصہ لینا

ڈیمینشیا میں تحقیق اس کیفیت کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگوں کی مدد کے بغیر ممکن نہیں ہو گی۔ اس مدد کی کئی شکلیں ہو سکتی ہیں۔ اس کا مطلب ایک نئے معالجے کی جانچ کرنے کے لیے ایک طبی آزمائش میں شمولیت اختیار کرنا، جینیاتی تحقیق میں استعمال کے لیے خون دینا یا نگہداشت صحت اور معاونت کی خدمات کے معیار پر اپنی رائے دینا ہو سکتا ہے۔

بہت سارے ہسپتال اور یونیورسٹیاں ڈیمینشیا کی تحقیق میں معاونت کرتی ہیں۔ آپ کو NHS میں اپنی نگہداشت کے حصے کے بطور متعلقہ اور مناسب تحقیق میں حصہ لینے کا انتخاب کرنے کا حق حاصل ہے۔ تحقیق میں حصہ لینے والے بیشتر افراد ایک فرق لانے کے موقع کی قدر کرتے ہیں۔

7

ان کا کہنا ہے کہ وہ نئے معالجوں یا خدمات کو آزمانے اور نگہداشت پر اثر ڈالنے اور اسے بہتر بنانے کے موقع کا خیر مقدم کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو اپنی آراء اور تجربات کا اشتراک کرنے اور زیادہ قریب سے اپنی کیفیت کی نگرانی کروانے کا بھی موقع مل سکتا ہے۔

اگر آپ یا آپ کا نگہداشت کنندہ تحقیق میں حصہ لینا چاہیں تو کئی ایک طریقے ہیں جن سے آپ یہ کام کر سکتے ہیں۔ اپنے علاقے میں ہو رہی تحقیق کے بارے میں اپنے جی پی سے یا میموری سروس سے معلوم کریں۔ آپ جوائن ڈیمینشیا ریسرچ – **www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk** کے پاس اپنی دلچسپی رجسٹر بھی کروا سکتے ہیں – یہ ایک قومی سطح کی آن لائن سروس ہے جو ڈیمینشیا سے متاثرہ لوگوں کو ان کے علاقے میں مناسب تحقیقی مطالعوں سے جوڑنے میں مدد کرتی ہے۔

ہر مطالعہ کے لیے مختلف لوگ درکار ہوں گے۔ آپ کی عمر، جو دوا آپ لے رہے ہیں اور آپ کو جو کوئی دیگر صحت کی کیفیات لاحق ہیں ان کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ کوئی مناسب مطالعہ ہمیشہ آپ کے لیے دستیاب نہیں ہے۔ تاہم، آپ کی پروفائل سے مماثلت رکھنے والے نئے مطالعے شروع ہونے پر آپ کو مطلع کیا جائے گا۔ اگر آپ آن لائن نہیں ہیں یا جوائن ڈیمینشیا ریسرچ کے پاس رجسٹر کرنے میں مدد درکار ہے تو آپ **نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو 0300 222 1122** پر کال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ تحقیق میں حصہ لیتے ہی ہیں تو آپ کو پوری طرح باخبر کیا جائے گا اور اپنی منظوری دینے کو کہا جائے گا۔ آپ کسی بھی وقت مطالعہ چھوڑ سکتے ہیں نیز آپ کی باقی نگہداشت متاثر نہیں ہو گی۔

آپ ڈیمینشیا میں ہونے والی رواں تحقیق کے بارے میں Alzheimer's Society یا الزائمر ریسرچ یو کے سے مزید پتہ کر سکتے ہیں (رابطے کی تفصیلات کے لیے دیگر کارآمد تنظیمیں دیکھیں جو صفحہ 135 پر شروع ہو رہی ہیں)۔

7

ڈیمینشیا میں تحقیق کو متاثر کرنا

اگر آپ مطالعہ میں حصہ لینا نہیں چاہتے ہیں تو دیگر ایسے طریقے ہیں جن کے ذریعہ آپ ڈیمینشیا کی تحقیق میں تعاون کر سکتے ہیں۔ Alzheimer's Society یو کے میں فنڈ یافتہ تحقیق کے معیار اور افادیت میں بہتری لانے کے لیے ڈیمینشیا سے متاثرہ افراد کے ساتھ کام کرتی ہے۔

Alzheimer's Society کا تحقیقی نیٹ ورک ڈیمینشیا والے 270 سے زائد افراد، نگہداشت کنندگان اور سابق نگہداشت کنندگان کا ایک گروپ ہے۔ یہ رضاکاران تحقیق کی تجاویز کا جائزہ لے کر، محققین کے ساتھ پروجیکٹوں پر گفتگو کر کے، تحقیق کی ترجیحات طے کرنے میں مدد کر کے اور ڈیمینشیا کی تحقیق کی اہمیت کی بابت بیداری لا کر اپنی آراء کا اشتراک کررہے ہیں۔ یہ کام کرنے کا اہل ہونے کے واسطے سبھی رضاکاران تربیت اور تعاون حاصل کرتے ہیں۔

رضاکاران جتنا کم یا جتنا زیادہ شمولیت اختیار کرنا چاہتے ہیں کر سکتے ہیں اور وہ گھر سے رضاکارانہ خدمت کر سکتے ہیں۔ اگر آپ تحقیقی نیٹ ورک کے بارے میں مزید پتہ کرنا چاہیں تو **alzheimers.org.uk/researchnetwork** ملاحظہ کریں **research@alzheimers.org.uk** پر ای میل کریں یا **020 7423 5153** پر کال کریں۔

7

آپ کے اگلے اقدامات

- جوائن ڈیمینشیا ریسرچ کے پاس رجسٹریشن کروا کر پتہ کریں کہ آیا آپ کے علاقے میں کوئی تحقیق مطالعے چل رہے ہیں۔
- Alzheimer's Society کے تحقیقی نیٹ ورک میں شامل ہوں۔

7

8

Alzheimer's Society
کی خدمات اور معاونت

Alzheimer's Society ڈیمینشیا سے متاثرہ لوگوں کو معاونت مہیا کرنے کے لیے وسیع پیمانے کی خدمات اور وسائل فراہم کرتی ہے۔

8

8

قومی خدمات

انگلینڈ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ میں آپ جہاں بھی رہتے ہوں وہاں یہ دستیاب ہیں۔

نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن – 0300 222 1122

ہیلپ لائن ہر اس شخص کے لیے ہے جو ڈیمینشیا سے متاثر ہے یا اپنی یادداشت کے بارے میں فکرمند ہو۔ تربیت یافتہ مشیر دیگر مناسب تنظیموں کو معلومات، تعاون، رہنمائی اور کارآمد معلومات فراہم کرتے ہیں۔ ہیلپ لائن پیر تا بدھ کو صبح 9 بجے تا رات 8 بجے، جمعرات اور جمعہ کو صبح 9 بجے تا شام 5 بجے اور ہفتہ اور اتوار کو صبح 10 بجے تا شام 4 بجے کھلی رہتی ہے۔ آپ ہیلپ لائن سے بذریعہ ای میل **helpline@alzheimers.org.uk** پر بھی رابطہ کر سکتے ہیں

ٹاکنگ پوائنٹ کا آن لائن مباحثہ فورم

ٹاکنگ پوائنٹ ڈیمینشیا سے متاثر کسی بھی فرد کے لیے ایک آن لائن امدادی اور مباحثہ فورم ہے۔ یہ مشورہ طلب کرنے، معلومات کا اشتراک کرنے، مباحثوں میں شامل ہونے اور تعاون یافتہ محسوس کرنے کی جگہ ہے۔ ٹاکنگ پوائنٹ روزانہ 24 گھنٹے، سال کے ہر دن دستیاب ہے۔ **alzheimers.org.uk/talkingpoint** ملاحظہ کریں

ڈیمینشیا کنیکٹ

ڈیمینشیا کنیکٹ انگلینڈ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ میں ڈیمینشیا سے متاثر شدہ کسی کے لیے بھی ہماری آن لائن ڈیمینشیا سروسز کی ڈائریکٹری ہے۔ اس میں مقامی معلومات، تعاون اور خدمات کی 4,000 سے زائد فہرست ہے۔ آپ قریب ترین اور اپنے لیے انتہائی متعلق خدمات تلاش کرنے کے لیے اپنا پوسٹ کوڈ یا جگہ کا نام درج کر سکتے ہیں۔ اس میں رضاکار اور رفاہی تنظیموں (جیسے Alzheimer's Society یا ایج یو کے)، آپ کی لوکل اتھارٹی اور نجی خدمت فراہم کنندگان کے ذریعہ چلنے والی خدمات شامل ہیں۔ ہر فہرست ایک نقشہ اور اس خدمت کے بارے میں واضح، لازمی معلومات پر مشتمل ہے۔ **alzheimers.org.uk/dementiaconnect** ملاحظہ کریں

8

مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں **alzheimers.org.uk**

معلومات

Alzheimer's Society ڈیمینشیا والے لوگوں، نگہداشت کنندگان، اہل خانہ اور دوستوں کے لیے وسیع پیمانے کی خدمات پیش کرتی ہے۔ اس رہنما میں درج حقائق نامے اس میں شامل ہیں۔ آپ یہ معلومات **alzheimers.org.uk/factsheets** پر پڑھ سکتے ہیں۔ مطبوعہ کاپیاں طلب کرنے کے لیے ہماری ویب سائٹ پر آرڈر فارم پر جائیں یا **0300 303 5933** پر فون کریں۔

LPA ڈیجیٹل اسسٹنس سروس

LPAs Alzheimer's Society آن لائن بنانے اور رجسٹر کرنے میں لوگوں کی مدد کرنے کے لیے مستقل مختار نامہ سے متعلق ڈیجیٹل اسسٹنس سروس فراہم کرتی ہے۔ اگر آپ کی رسائی انٹرنیٹ تک نہیں ہے یا آپ کو کمپیوٹر استعمال کرنے میں اعتماد محسوس نہیں ہوتا ہے تو ہم آپ کی جانب سے فارموں کو مکمل کریں گے۔ Alzheimer's Society کی نیشنل ہیلپ لائن کو **0300 222 1122** پر کال کریں۔

مقامی خدمات

Alzheimer's Society انگلینڈ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ میں وسیع پیمانے کی مقامی خدمات فراہم کرتی ہے۔ ان میں ڈیمینشیا سے متعلق مشیر اور ڈیمینشیا کے لیے امدادی کارکنان، سنگنگ فار دی برین® گروپس، ڈیمینشیا کیفیز، بیفرینڈنگ سروسز (جیسے سائیڈ بائی سائیڈ) اور نگہداشت کنندگان کے لیے معاونت شامل ہے۔

دستیاب خدمات ایک جگہ سے دوسری جگہ مختلف ہو سکتی ہیں۔ اپنی مقامی Alzheimer's Society کے دفتر یا نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن سے اپنے علاقے میں سوسائٹی کی خدمات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں یا **alzheimers.org.uk/dementiaconnect** ملاحظہ کریں۔

8

نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو **0300 222 1122** پر کال کریں

9

دیگر کارآمد تنظیمیں

Age UK (ایج یوکے)
0800 169 6565 (مشاورتی لائن، روزانہ صبح 8 بجے تا شام 7 بجے)
www.ageuk.org.uk

Age Cymru (ایج کیمرو)
08000 223 444 (ہیلپ لائن، دورانِ ہفتہ صبح 9 بجے تا شام 5 بجے)
www.ageuk.org.uk/cymru

Age NI (ایج این آئی)
0808 808 7575 (مشاورتی لائن، دورانِ ہفتہ صبح 9 بجے تا شام 5 بجے)
www.ageuk.org.uk/northern-ireland

اس کا مقصد معلومات اور مشورہ، خدمات، مہموں، پروڈکٹس، تربیت اور تحقیق کے ذریعہ ہر کسی کے لیے بڑی عمر کی زندگی کو بہتر بنانا ہے۔

Alzheimer's Research UK (الزائمر ریسرچ یو کے)
0300 111 5555
enquiries@alzheimersresearchuk.org
www.alzheimersresearchuk.org

ڈیمینشیا میں تحقیق کی ایک سر فہرست چیریٹی۔

AT Dementia (اے ٹی ڈیمینشیا)
0115 748 4220
www.atdementia.org.uk/contactus.asp (رابطہ فارم)
www.atdementia.org.uk

ایسی اعانتی ٹیکنالوجی کی بابت معلومات فراہم کرتی ہے جو ڈیمینشیا والے لوگوں کو مزید آزادانہ طور پر زندگی گزارنے میں مدد کر سکتی ہے۔

Benefit Enquiry Line Northern Ireland (بینیفٹ انکوائری لائن ناردرن آئرلینڈ)
0800 220 674
www.nidirect.gov.uk/benefit-enquiry-line

شمالی آئرلینڈ میں لوگوں کے لیے بینیفٹس کی بابت مشورہ فراہم کرتی ہے۔

British Psychological Society (برٹش سائیکولوجیکل سوسائٹی)
0116 254 9568
enquiries@bps.org.uk
www.bps.org.uk

ان طبی اور مشاورتی ماہرین نفسیات تک رسائی فراہم کرتی ہے جو نجی تھیراپی کی خدمات پیش کرتے ہیں۔

Care Quality Commission (کیئر کوالٹی کمیشن)
03000 616161
www.cqc.org.uk/content/contact-us-using-our-online-form
(contact form) www.cqc.org.uk

انگلینڈ میں صحت اور سماجی نگہداشت کی خدمات کا خودمختار انضباط کار۔

Care and Social Services Inspectorate Wales
(کیئر اینڈ سوشل سروسز انسپکٹوریٹ ویلز)
0300 7900 126
cssiw@wales.gsi.gov.uk
www.cssiw.org.uk

ویلز میں صحت اور سماجی نگہداشت کی خدمات کا خودمختار انضباط کار۔

Carers Trust (کیئررز ٹرسٹ)
0300 772 9600
029 2009 0087 (ویلز)
support@carers.org
www.carers.org

خاندان کے فرد یا دوست کی نگہداشت کرنے کے چیلنجوں کے ساتھ زندگی گزارنے والے کسی بھی شخص کے لیے تعاون، خدمات اور صلہ افزائی میں بہتری لانے کا کام کرتا ہے۔

Carers UK (کیئررز یوکے)
0808 808 7777 (مشاورتی لائن، دورانِ ہفتہ صبح 10 بجے تا شام 4 بجے)
advice@carersuk.org
www.carersuk.org

نگہداشت کرنے، نیز نگہداشت کنندگان کے لیے عملی اور جذباتی تعاون کے بارے میں معلومات اور مشورہ فراہم کرتا ہے۔

Citizens Advice (سٹیزنز ایڈوائس)
www.citizensadvice.org.uk

سٹیزنز ایڈوائس قرضوں، بینیفٹس، ملازمت، ہاؤسنگ اور امتیازی سلوک کے مسائل حل کرنے میں لوگوں کی مدد کے لیے مفت، رازدارانہ، غیر جانبدار اور آزادانہ مشورہ پیش کرتا ہے۔ اپنا قریب ترین سٹیزنز ایڈوائس تلاش کرنے کے لیے، اوپر کی ویب سائٹ استعمال کریں یا فون بک میں تلاش کریں۔

Court of Protection (کورٹ آف پروٹیکشن)
0300 456 4600
courtofprotectionenquiries@hmcts.gsi.gov.uk
www.gov.uk/courts-tribunals/court-of-protection

کورٹ آف پروٹیکشن ان لوگوں کی مدد کرتا ہے جنہیں خود اپنے فیصلے کرنے میں مشکل درپیش ہو، اس طرح کہ وہ اس شخص کے لیے فیصلے کرتا ہے یا فیصلے کرنے کے لیے کسی کو بحال کرتا ہے۔

Dementia UK (ڈیمینشیا یوکے)
0800 888 6678 (ایڈمرل نرس ہیلپ لائن)
direct@dementiauk.org (ایڈمرل نرسنگ ڈائریکٹ)
www.dementiauk.org

ڈیمینشیا سے متاثر سبھی لوگوں کے لیے معیار زندگی بہتر بنانے کی پرعزم قومی چیریٹی۔ وہ ایڈمرل نرسز فراہم کرتی ہے جو ڈیمینشیا کی نگہداشت میں تخصص رکھنے والی مینٹل ہیلتھ نرسز ہوتی ہیں۔

Department for Work and Pensions (ڈیپارٹمنٹ فار ورک اینڈ پنشنز)
www.gov.uk/government/organisations/department-for-work-pensions

سرکاری ویب سائٹ مع بینیفٹس اور پنشنز کی تفصیلات اور ان کا دعوٰی کرنے کے طریقے۔

Disability Benefits Helpline (ڈس ایبلیٹی بینیفٹس ہیلپ لائن)
www.gov.uk/disability-benefits-helpline

Attendance allowance (AA) (اٹینڈنس الاؤنس (اے اے))
0345 605 6055

Disability living allowance (DLA) (ڈس ایبلٹی لِونگ الاؤنس (ڈی ایل اے))
اگر آپ کی پیدائش 8 اپریل 1948 کو یا اس سے پہلے ہوئی تھی 0345 605 6055
اگر آپ کی پیدائش 8 اپریل 1948 کے بعد ہوئی تھی 0345 712 3456

Personal independence payment (PIP)
(پرسنل انڈیپینڈنس پیمنٹ (پی آئی پی))
0345 850 3322

اٹینڈنس الاؤنس، ڈس ایبلیٹی لِونگ الاؤنس اور پرسنل انڈیپینڈنس پیمنٹ کے بارے میں معلومات اور مشورہ فراہم کرتی ہے۔ سبھی فون لائنیں دورانِ ہفتہ صبح 8 بجے تک شام 6 بجے کھلی رہتی ہیں۔

Disabled Living Foundation (ڈس ایبلڈ لِونگ فاؤنڈیشن)
0300 999 0004 (ہیلپ لائن، صبح 10 بجے تا شام 4 بجے منگل، بدھ اور جمعرات)
info@dlf.org.uk
www.dlf.org.uk

جن آلات اور ٹیکنالوجی سے ڈیمینشیا والے لوگوں کو مزید آزادانہ طور پر رہنے میں مدد مل سکتی ہے ان کی بابت مشورہ اور معلومات فراہم کرتا ہے۔

Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA)
(ڈرائیور اینڈ وہیکل لائسنسنگ ایجنسی (ڈی وی ایل اے))
0300 790 6806 (طبی کیفیت، بشمول ڈیمینشیا کے بارے میں استفسارات کے لیے)
www.gov.uk/contact-the-dvla

حکومت سے فنڈ یافتہ ایجنسی جو برطانیہ عظمٰی میں ڈرائیونگ لائسنس اور گاڑی کی رجسٹریشن کی دستاویزات جاری کرتی ہے۔

Driver and Vehicle Agency (DVA)
(ڈرائیور اینڈ وہیکل ایجنسی (ڈی وی اے))
0300 200 7861
dva@infrastructure-ni.gov.uk
www.nidirect.gov.uk/contacts/contacts-az/driver-vehicle-agency-driver-licensing

حکومت سے فنڈ یافتہ ایجنسی جو شمالی آئرلینڈ میں ڈرائیونگ لائسنس اور گاڑی کی رجسٹریشن کی دستاویزات جاری کرتی ہے۔

GOV.UK
www.gov.uk

بینیفٹس، ڈرائیونگ، رہائش، رقم اور ٹیکس، کام کرنا اور پنشنز پر محیط آن لائن سرکاری خدمات اور معلومات۔

Law Society (لاء سوسائٹی)
020 7320 5650 (سولیسٹر تلاش کرنے کے لیے)
www.lawsociety.org.uk/get-in-touch (رابطہ فارم)
www.lawsociety.org.uk

انگلینڈ اور ویلز میں سولیسٹرز کی نمائندگی کرنے والا ادارہ۔

9

Mind (مائنڈ)
0300 123 3393 (ہیلپ لائن، دورانِ ہفتہ صبح 9 بجے تا شام 6 بجے)
info@mind.org.uk
www.mind.org.uk

ذہنی صحت سے متعلق چیریٹی جو ذہنی صحت کے سبھی پہلوؤں پر معلومات فراہم کرتی ہے اور مقامی انجمنوں کی معرفت وسیع پیمانے کا تعاون فراہم کرتی ہے۔

NHS 111 service (این ایچ ایس 111 سروس)
111
www.nhs.uk/111

صحت کے موضوع پر وسیع پیمانے کی معلومات۔ 24 گھنٹے ٹیلیفون سروس طبی معلومات، رازدارانہ مشورہ اور اگلے اقدامات کی بابت یاددہانی تک رسائی فراہم کرتی ہے۔

NHS Choices (این ایچ ایس چوائسز)
0300 123 1053 (کیئرز ڈائریکٹ ہیلپ لائن، دورانِ ہفتہ صبح 9 بجے تا رات 8 بجے، اختتامِ ہفتہ کے دنوں میں صبح 11 بجے تا شام 4 بجے)
www.nhs.uk
www.nhs.uk/service-search (مقامی خدمات کے لیے)
www.nhs.uk/conditions/clinical-trials (صحت سے متعلق تحقیق میں شمولیت اختیار کرنے سے متعلق رہنمائی)

یوکے کی سب سے بڑی صحت سے متعلق ویب سائٹ جو صحت کی معلومات کی جامع خدمت فراہم کرتی ہے جس کا مقصد لوگوں کو اپنی نگہداشت صحت پر کنٹرول رکھنا ہوتا ہے۔

NHS Direct Wales (Galw Iechyd Cymru) (این ایچ ایس ڈائریکٹ ویلز)
0845 4647 (ہیلپ لائن، 24 گھنٹے)
www.nhsdirect.wales.nhs.uk

این ایچ ایس ڈائریکٹ سروس ویلز کے لوگوں کے لیے – یہ انگریزی اور ویلش زبان میں معلومات فراہم کرتی ہے۔

9

NI Direct (این آئی ڈائریکٹ)
www.nidirect.gov.uk

شمالی آئرلینڈ کے لوگوں کے لیے باضابطہ سرکاری ویب سائٹ۔ بینیفٹس، ڈرائیونگ، ہاؤسنگ، رقم اور ٹیکس، پنشنز، صحت اور بہبود کے بارے میں معلومات اور خدمات۔

Office of the Public Guardian (آفس آف دی پبلک گارڈین)
0300 456 0300 (دورانِ ہفتہ صبح 9 بجے تا شام 5 بجے، سوائے بدھ کے، صبح 10 بجے تا 5 بجے)
customerservices@publicguardian.gsi.gov.uk
www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian

مختار نامہ اور نیابت کی بابت معلومات اور مشورہ فراہم کرتی ہے۔ یہ وکلاء اور نائبین کو ان کے فرائض انجام دینے میں بھی مدد کرتا ہے اور اپنے لیے فیصلے کرنے میں ذہنی صلاحیت کے فقدان والے لوگوں کا تحفظ کرتا ہے۔

Pension Service (پنشن سروس)
0800 731 7898 (ریاستی پنشن کی کلیم لائن)
0800 99 1234 (پنشن کریڈٹ کی کلیم لائن)
0345 606 0265 (عمومی استفسارات)
www.gov.uk/contact-pension-service

ریاستی پنشن کی اہلیت، دعووں اور ادائیگیوں، بشمول پنشن کریڈٹ میں مدد کرتی ہے۔ سبھی لائنیں دورانِ ہفتہ صبح 8 بجے سے شام 6 بجے تک کھلی رہتی ہیں۔

Regulation and Quality Improvement Authority
(ریگولیشن اینڈ کوالٹی امپرومنٹ اتھارٹی)
028 9051 7500 (دورانِ ہفتہ صبح 9 بجے تا شام 5 بجے)
info@rqia.org.uk
www.rqia.org.uk

شمالی آئرلینڈ میں صحت اور سماجی خدمات کا خود مختار انضباط کار۔

9

Royal College of Occupational Therapists (کالج آف آکوپیشنل تھیراپسٹس)
020 7357 6480
www.rcot.co.uk

پیشہ ور ادارہ اس بابت مشورہ پیش کرتا ہے کہ ایک آکوپیشنل تھیراپسٹ کیسے تلاش کیا جائے اور آکوپیشنل تھیراپی کیا چیز پیش کر سکتی ہے۔

The Silver Line (دی سلور لائن)
0800 4 70 80 90 (ہیلپ لائن، 24 گھنٹے)
info@thesilverline.org.uk
www.thesilverline.org.uk

پورے یوکے میں عمر رسیدہ افراد کے لیے 24 گھنٹے ہیلپ لائن فراہم کرتی ہے۔ ٹیلیفون اور خط سے دوستی کی اسکیمیں بھی فراہم کرتی ہے۔

Society of Later Life Advisers (سوسائٹی آف لیٹر لائف ایڈوائزرز)
0333 2020 454
admin@societyoflaterlifeadvisers.co.uk
www.societyoflaterlifeadvisers.co.uk

خود مختار تنظیم جو ایسے بھروسہ مند الحاق یافتہ مالی مشیروں کو تلاش کرنے میں لوگوں کی مدد کرتی ہے جو بڑی عمر کی زندگی کے مالی امور کو سمجھتے ہیں۔

Solicitors for the Elderly (سولیسٹرز فار دی ایلڈرلی)
0844 567 6173 (سولیسٹر تلاش کرنے میں مدد کے لیے)
admin@sfe.legal
www.sfe.legal

سولیسٹرز، بیرسٹرز اور لیگل ایگزیکیٹوز کی ایک خود مختار، قومی تنظیم جو عمر رسیدہ اور مصیبت زدہ لوگوں، ان کے اہل خانہ اور نگہداشت کنندگان کو ماہرانہ قانونی مشورہ فراہم کرتی ہے۔

9

Booklets – practical support

- **Making your home dementia friendly** Code 819
- **My visitor book** Code 923
- **Managing your money** Code 1501
- **Keeping safe at home** Code 1502
- **Health and social care professionals** Code 1503
- **Driving** Code 1504
- **Keeping active and involved** Code 1506
- **Your relationships** Code 1507
- **Living alone** Code 1508
- **Employment** Code 1509
- **Planning ahead** Code 1510
- **The memory handbook** Code 1540

Factsheets

- **What is dementia?** Code 400
- **Dementia and the brain** Code 456
- **Easy Read: What is dementia?** Code ER1
- **Drug treatments for Alzheimer's disease** Code 407
- **Rarer causes of dementia** Code 442

Booklets – about dementia

- **Alzheimer's disease: Understanding your diagnosis** Code 616
- **Vascular dementia: Understanding your diagnosis** Code 614
- **Dementia with Lewy bodies: Understanding your diagnosis** Code 37
- **Frontotemporal dementia: Understanding your diagnosis** Code 687
- **Young-onset dementia: Understanding your diagnosis** Code 688

UK Homecare Association Ltd (یوکے ہوم کیئر ایسوسی ایشن لمیٹڈ)
020 8661 8188
enquiries@ukhca.co.uk
www.ukhca.co.uk

ان تنظیموں کی قومی انجمن جو لوگوں کے گھروں پر ان کو سماجی نگہداشت بشمول نرسنگ کی خدمات فراہم کرتی ہیں۔

University of the Third Age (یونیورسٹی آف دی تھرڈ ایج)
020 8466 6139
(رابطہ فارم) www.u3a.org.uk/contact-us.html
www.u3a.org.uk

وہ تنظیم جو مقامی کمیونٹیز کے ڈھیر سارے مراکز پر، نیز آن لائن سبکدوش اور نیم سبکدوش لوگوں کے لیے کورسز، آموزشی مواقع اور سرگرمی والے گروپس فراہم کرتی ہے۔

9

مطبوعات کا آرڈر کریں

ورق کی پشت پر ٹِک (نشان) کرنے کے لیے ایک فہرست موجود ہے جو آپ اُن مختلف مطبوعات کے لیے نوٹ درج کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں جن کو آپ پڑھنا چاہتے ہیں۔ تاہم، ان مطبوعات میں سے زیادہ تر حالیہ طور پر صرف انگریزی زبان میں دستیاب ہیں۔

آپ **alzheimers.org.uk/factsheets** پر حقائق نامے ملاحظہ کر سکتے ہیں اور (بطور پی ڈی ایف) ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

ہماری مطبوعات میں سے کچھ کی ترجمہ شدہ شکلیں آن لائن **alzheimers.org.uk/translations** پر بھی دستیاب ہیں

آپ اس گائیڈ میں تمام مطبوعات میں سے کم از کم ایک مفت آرڈر کر سکتے ہیں۔ آرڈر کرنے کے لیے ہماری ویب سائٹ پر جائیں، **orders@alzheimers.org.uk** پر ای میل کریں یا **0300 303 5933** پر کال کریں۔ آپ کارڈ یا چیک کے ذریعے ادائیگی کر سکتے ہیں۔

رابطے میں رہیں

Alzheimer's Society ڈیمینشیا کی مدد اور تحقیق کا یو کے کا ایک نمایاں خیراتی اِدارہ ہے، جو اس کیفیت سے متاثر شدہ لاکھوں افراد کی زندگیوں میں شامل ہے۔ **100,000** سے زائد افراد ہماری امدادی سروسز پر بھروسہ کرتے ہیں، اور مزید ہزاروں ہماری معلومات، ہیلپ لائن پر مشورے اور آن لائن مدد سے مستفید ہوتے ہیں۔

ہم ڈیمینشیا میں مبتلا افراد کے لیے زندگی کے ایک بہتر معیار کے لیے اور اس کیفیت کی زیادہ سمجھ کے لیے مہم چلاتے ہیں۔ ہم ڈیمینشیا کی وجہ، علاج اور پریز میں طبی اور سماجی تحقیق کے اختراعی پروگرام کے لیے بھی رقم فراہم کرتے ہیں۔

ہمارے ساتھ شامل ہوں

ہمارے کام کا حصہ بنیں اور ہمارے ہر دو ماہ بعد شائع ہونے والے میگزین، لِونگ ود ڈیمینشیا، کے ذریعے رابطے میں رہیں۔

مزید معلومات کے لیے ہمیں (پیر - جمعہ، صبح 9 بجے - شام بجے) 0330 333 0804 پر کال کریں یا enquiries@alzheimers.org.uk پر ای میل کریں۔

آپ ہمارے ای نیوز لیٹر کے ذریعے بھی رابطے میں رہ سکتے ہیں۔ انہیں ہماری ویب سائٹ alzheimers.org.uk/enewsletter پر وصول کرنے کے لیے سائن اپ ہوں۔

شامل ہوں

اپ اور اپ کی فیملی متعدد طریقوں سے چیزوں میں شامل ہو سکتے ہیں جیسے مہم چلانا، ڈیمینشیا - دوست کمیونٹیز اور فنڈز اکٹھا کرنے میں مدد کرنا۔

رضاکارانہ مواقع کے متعلق مزید جاننے کے لیے ہمیں **0845 504 9300** پر کال کریں یا ملاحظہ کریں **alzheimers.org.uk/volunteer**

مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں **alzheimers.org.uk**

فیڈ بیک

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ نے یہ اشاعت مددگار پائی ہو گی ہم انگریزی زبان کے علاوہ دیگر زبانوں میں معلومات کے لیے ضرورت کی نشاندہی کے لیے کوشاں ہیں۔ اگر آپ اس یا دیگر ترجموں، خیالات یا بہتریوں کے متعلق کوئی تبصرے یا مشورے رکھتے ہیں، تو برائے مہربانی رابطہ کریں۔ آپ ہمیں **publications@alzheimers.org.uk** پر ای میل کر سکتے ہیں۔

تشکرات

Alzheimer's Society ان تمام لوگوں و اداروں کا شکریہ ادا کرنا چاہتی ہے جنہوں نے اس گائیڈ کی تیاری میں اپنا حصہ ڈالا۔

ہم نے اس گائیڈ کو تازہ ترین کرنے کے عمل میں ڈیمینشیا میں مبتلا لوگوں کی بڑی تعداد سے مشورہ کیا ہے۔ ان کی بیش قیمت حصہ داری، رائے، اور مشوروں کے لیے ہم درج ذیل گروپوں کے ممبران کا شکریہ ادا کرنا چاہتے ہیں:

- The Belfast & South Eastern Service User Review Panel (دی بیلفاسٹ اینڈ ساؤتھ ایسٹرن سروس یوزر ریویو پینل)
- The Canterbury Pilgrims (دی کینٹبری پلگرمز)
- The DMU Demons (دی ڈی ایم یو ڈیمنز)
- Food for Thought (فوڈ فار تھاٹ)
- The Hornsey Review Group (دی ہارنزی ریویو گروپ)
- The Merton Co-Production Panel (دی مرٹن کو پروڈکشن پینل)
- The Mid Sussex Dementia Friendly Group (دی مِڈ سسیکس ڈیمینشیا فرینڈلی گروپ)
- The South-East London Service User Review Panel (دی ساؤتھ ایسٹ لندن سروس یوزر ریویو پینل)
- Through Our Eyes (تھرو آور آئز)
- The Yorvik Group (دی یوروک گروپ)

نیشنل ڈیمینشیا ہیلپ لائن کو **0300 222 1122** پر کال کریں

This booklet has been reviewed by health and social care professionals and people affected by dementia.

It can be downloaded from our website at **alzheimers.org.uk/dementiaguide**

A list of sources is available on request.

This publication contains information and general advice. It should not be used as a substitute for personalised advice from a qualified professional. Alzheimer's Society does not accept any liability arising from its use. We strive to ensure that the content is accurate and up to date, but information can change over time. Please refer to our website for the latest version and for full terms and conditions.

© Alzheimer's Society, 2017. All rights reserved. Except for personal use, no part of this work may be distributed, reproduced, downloaded, transmitted or stored in any form without the written permission of Alzheimer's Society. Alzheimer's Society maintains editorial independence over the content of this publication.

First published: August 2013.
Revised: January 2017.
Next review due: January 2020.

Registered charity no. 296645. A company limited by guarantee and registered in England no. 2115499. Alzheimer's Society operates in England, Wales and Northern Ireland.

اس گائیڈ میں رقم فراہم کرنے میں مدد کے لیے ہم موری سنز (Morrisons) فاونڈیشن کا شکریہ ادا کرنا چاہتے ہیں۔ موری سنز فاونڈیشن انگلینڈ، سکاٹ لینڈ اور ویلز کے لوگوں میں مثبت فرق پیدا کرنے کے لیے موری سنز سپر مارکیٹ چین کی طرف سے تشکیل دی گئی تھی۔ وہ موری سنز ساتھیوں کے لیے میچ فنڈنگ فراہم کرتے ہیں اور خیراتی پروجیکٹس کے لیے مالی معاونت عطا کرتے ہیں جو لوگوں کی زندگیوں میں بہتری لاتی ہے۔ ان کے زیر معاونت کاموں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، برائے مہربانی ان کی ویب سائٹ **www.morrisonsfoundation.com** پر نظر ڈالیں۔

ہم محکمہ صحت کی مدد اور اس گائیڈ کی تقسیم کے لیے ان کا شکریہ ادا کرنا چاہتے ہیں۔ اس گائیڈ کی توثیق کرنے کے لیے ہم درج ذیل اداروں کے بھی مشکور و ممنون ہیں:

- The Royal College of Psychiatrists (دی رائل کالج آف سائیکائٹرسٹس) – یو کے میں پیشہ ور ماہر اور تعلیمی ادارہ برائے سائیکاٹرسٹس۔
- The Royal College of General Practitioners (دی رائل کالج آف جنرل پریکٹیشنرز) - 50,000 سے زائد فیملی ڈاکٹروں کا نیٹ ورک مریضوں کے لیے نگہداشت بہتر کرنے کے لیے کام کر رہا ہے۔ یہ جنرل میڈیکل پریکٹس کی حوصلہ افزائی اور اعلیٰ معیارات قائم رکھنے کے لیے کام کرتا ہے اور تعلیم و تربیت، تحقیق اور کلینکل معیارات پر جی پیز کی اواز کے طور پر کردار ادا کرتا ہے۔
- The Association of Directors of Adult Social Services (دی ایسوسی ایشن آف ڈائریکٹرز آف ایڈلٹ سوشل سروسز) - ادارہ جو انگلینڈ میں بالغوں کی سماجی سروسز کے تمام ڈائریکٹروں کی نمائندگی کرتا ہے۔
- British Psychological Society (برٹش سائیکالوجیکل سوسائٹی) - یو کے میں سائیکالوجی اور سائیکالوجسٹس کے لیے نمائندہ ادارہ، جو سائنس، تعلیم، اور نظم و ضبط کے عملی اطلاق میں فضلیت کی حوصلہ افزائی اور اخلاقی مشق کے لیے ذمہ دار ہے۔
- The Royal College of Occupational Therapists (دی رائل کالج آف آکوپیشنل تھیراپسٹس) - یو کے بھر میں آکوپیشنل تھیراپسٹس کی نمائندگی کرنے والا پیشہ ورانہ ادارہ ہے۔

Alzheimer's Society is the UK's leading dementia charity. We provide information and support, improve care, fund research, and create lasting change for people affected by dementia.

If you have any concerns about Alzheimer's disease or any other form of dementia, visit **alzheimers.org.uk** or call the **Alzheimer's Society National Dementia Helpline** on **0300 222 1122**. (Interpreters are available in any language. Calls may be recorded or monitored for training and evaluation purposes.)

directors of adass adult social services

Royal College of Occupational Therapists

RCGP Royal College of General Practitioners

RC PSYCH ROYAL COLLEGE OF PSYCHIATRISTS

The British Psychological Society

Supported by

Morrisons FOUNDATION

Health & care information you can trust

The Information Standard Certified Member

Alzheimer's Society
43–44 Crutched Friars
London EC3N 2AE

0330 333 0804
info@alzheimers.org.uk
alzheimers.org.uk

Code 872URD

Alzheimer's Society
United Against Dementia