

معالجین اور دیگر پیشہ ور افراد سے علاج

آپ کی صحت کی دیکھ بھال اور متحرک رہنے سے آپ کو زیادہ سے زیادہ دیر تک اچھی طرح سے جینے میں مدد ملے گی۔ صحت اور سماجی نگہداشت کے پیشہ ور افراد دواؤں کا استعمال کیے بغیر آپ کی dementia میں مدد کرنے کے لیے دوسرے طریقے استعمال کرتے ہیں۔ ادویات کے بارے میں معلومات کے لیے HS4URD یادداشت اور سوچ میں مدد کرنے والی دوائیں ملاحظہ فرمائیں۔

Cognitive stimulation therapy (CST)

یہ سرگرمیوں کی ایک رینج ہے جو دماغ کو فعال رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ آپ پہیلیاں، گیمز، خیروں کے بارے میں بات کر سکتے ہیں، یا کچھ تخلیقی کام کر سکتے ہیں جیسے گانا۔

Cognitive rehabilitation

ایک پیشہ ور آپ کے ساتھ کچھ ایسا کرنے کے لیے کام کرے گا جو آپ کو مشکل لگ رہا ہو۔ یہ دماغ کے فعال حصوں سے ان حصوں کی مدد کے لیے کام کراتے ہیں جو کام نہیں کر رہے ہیں۔

زندگی کی کہانی اور یادداشتوں کا کام

یہ علاج آپ کے مزاج، بہبود اور یادداشت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ زندگی کی کہانی کا کام فون یا دوسرے ڈیوائس پر اسکرپ بک، فوٹو البم یا ایپ کا استعمال کرتا ہے۔ آپ اپنی زندگی کی اہم چیزوں کو ریکارڈ کرتے اور ان کے بارے میں بات کرتے ہیں، تاکہ انہیں یاد رکھنے میں مدد ملے۔

یادداشت کا کام آپ کے ماضی کے بارے میں بات کرنے کے لیے تصاویر، اشیاء یا موسیقی کا استعمال کرتا ہے۔

موسیقی اور تخلیقی فنون

تخلیقی ہونا مدد کر سکتا ہے۔ موسیقی، رقص اور پینٹنگ دماغ کو متحرک رکھ سکتی ہے، جیسے کہانی سنانا، کڑھائی اور کارڈ بنانا۔ آپ شاید ایک Alzheimer's Society Singing for the Brain® گروپ کو آزمانا چاہیں۔

تکمیلی معالجے

اروما تھیراپی، مساج یا برائٹ لائٹ تھیراپی کے ساتھ ہی دیگر علاج بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ وہ dementia کی وجہ سے ہونے والی تبدیلیوں کے علاج کے لیے ثابت شدہ نہیں ہیں۔ لیکن وہ لوگوں کو آرام کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

اگر آپ ان کو آزمانے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ ہمیشہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ معالج مناسب طریقے سے تربیت یافتہ ہو۔

dementia کے ساتھ اچھی زندگی گزارنے کے بارے میں مزید مشورے کے لیے، dementia HS5URD میں مبتلا [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://www.alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language) شخص کو کس طرح مدد مل سکتی ہے؟ ملاحظہ فرمائیں –



ہم یہاں آپ کے لیے ہیں۔ dementia کے بارے میں پریشان ہیں تو ہمیں **0333 150 3456** پر کال کریں۔ مشیر کو اپنی زبان بتائیں اور وہ آپ کو ایک مترجم کے ساتھ واپس کال کریں گے۔



اپنے علاقے میں ذاتی طور پر اور آن لائن مدد تلاش کرنے کے لیے، [alzheimers.org.uk/dementiadirectory](https://www.alzheimers.org.uk/dementiadirectory) پر جائیں اس میں ثقافتی اور مذہبی گروہ شامل ہیں۔

