

جب آپ کو dementia ہو تو صحت مند اور فعال رہنا

dementia ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ بیمار محسوس کریں۔ اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہو تو آپ کو ڈاکٹر سے ملنا چاہیے۔ فعال رہنے سے آپ کو خود مختار رہنے اور دوسرے لوگوں کے ساتھ رابطے میں رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کچھ نیا آزمانا چاہیں، یا اپنی پسند کی سرگرمیاں کرتے رہیں۔

صحت مند رہنے کے طریقے

- متوازن کھانے کھائیں اور کافی مقدار میں سیال پیئیں۔
- کم شراب پیئیں، یا بالکل بھی نہیں۔
- سگریٹ نوشی بند کریں۔
- چہل قدمی، ہلکے پھلکے پھیلاؤ، تیراکی یا سائیکل چلانے کے ذریعے متحرک رہیں۔
- گھر میں اور باہر رہتے ہوئے ذمہ داری نبھائیں۔
- کافی نیند لیں۔
- اگر آپ ناخوش محسوس کر رہے ہیں تو GP کو دکھائیں۔ یہ ڈپریشن ہو سکتا ہے۔
- سماعت کے باقاعدہ ٹیسٹ کروائیں۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو اپنے سماعتی آلات پہنیں۔ بیٹریاں چیک کرنا اور اسے صاف رکھنا یاد رکھیں۔
- آنکھوں کے باقاعدگی سے ٹیسٹ کروائیں۔ اگر آپ کو عینکوں کی ضرورت ہو تو انہیں باقاعدگی سے صاف کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ نے درست عینک پہنی ہے، جیسے پڑھنے کی عینک۔
- دانتوں کے ڈاکٹر کو باقاعدگی سے دکھائیں اور اپنے منہ اور دانتوں کی دیکھ بھال کریں۔
- اپنے پیروں کا خیال رکھیں اور ایسے جوتے اور چپل پہنیں جو اچھی طرح فٹ ہوں۔
- GP سے ویکسین کے بارے میں پوچھیں، بشمول فلو، نمونیا، Covid-19 اور شنگلز۔

متحرک اور شامل رہنے کے طریقے

- دوستوں، خاندان والوں اور پالتو جانوروں کے ساتھ وقت گزاریں۔
- اپنی پسندیدہ جگہوں کے دورے پر جائیں یا کسی نئی جگہ سے لطف اندوز ہوں۔
- عبادت، مراقبہ، گانے، نذرانے دینے یا کھانا بانٹنے کے لیے اپنی عبادت گاہ پر جائیں۔
- پیٹنگ، گانا، رقص، بُنائی، لکھنے یا پڑھنے کی کوشش کریں۔
- ایک سکریپ بک یا فوٹو البم بنائیں۔
- کوئی ایسی چیز پکائیں یا بیک کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں یا کسی نئے پکوان کی ترکیب آزمائیں۔
- کارڈز یا گیمز کھیلیں، جیسے لفظ، نمبر یا جگ سا پہیلیاں۔
- چہل قدمی، پرندوں کو دیکھنے یا باغبانی کے لیے جا کر کچھ تازہ ہوا کا لطف اٹھائیں۔
- ریڈیو، پوڈکاسٹ، موسیقی یا آڈیو بکس سنیں۔
- کھیل، فلمیں یا شوز دیکھیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں۔

خاندان، دوستوں اور اپنی برادری کے ساتھ رابطے میں رہنا ضروری ہے۔ **HS9URD dementia** والے شخص کے ساتھ ان لوگوں کے ساتھ بات چیت کرنے سے، جن کا آپ خیال رکھتے ہیں آپ کو بات چیت جاری رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ **شراک کرنا -**

alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language

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/dementiadirctory پر جائیں اس میں ثقافتی اور مذہبی گروہ شامل ہیں۔

