

dementia والے شخص سے بات چیت کرنا

جب کسی شخص کو dementia ہو جاتا ہے، تو اس کی بات چیت کرنے کی صلاحیت کسی نہ کسی مرحلے پر متاثر ہوتی ہے۔ وہ ہو سکتا ہے درج ذیل کریں:

- صحیح لفظ تلاش کرنے کے لیے جدوجہد
- چیزوں کو اونچی آواز میں دہرانا
- نہیں سمجھنا کہ دوسرے کیا کہہ رہے ہیں
- الفاظ اور ان کے معنی کے بارے میں الجھن میں پڑنا
- اپنی مادری زبان میں بولنا شروع کرنا۔

یہ آپ دونوں کے لیے مایوس کن ہو سکتا ہے، اور آپ کے لیے خود کو پرسکون رکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو اپنے آپ پر زیادہ سختی نہ کریں، اور جب آپ کو ضرورت ہو تو وقفہ لیں۔

واضح اور پرسکون طریقے سے بات چیت کرنے کے لیے مشورے

- آپ شروع کریں اس سے پہلے اس شخص کی پوری توجہ حاصل کریں۔ کمرہ خاموش ہونا چاہیے – مثال کے طور پر، ٹی وی یا ریڈیو بند کر دیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ ایسی جگہ پر ہوں جہاں سے آپ ممکنہ حد تک ایک دوسرے کو واضح طور پر دیکھ اور سن سکتے ہوں۔
- سماعت کے آلات اور عینک کو صاف رکھیں۔ نسخے اپ ٹو ڈیٹ رکھیں۔
- غور سے سنیں۔ اگر اس شخص کی سمجھ میں نہ آئے تو جو کہا گیا ہے اسے دہرائیں۔
- اگر وہ شخص آپ کو سمجھ نہیں سکتا ہے تو معمول سے قدرے سست رفتار سے چلیں۔ مختصر، سادہ جملے استعمال کریں۔
- اس شخص سے اس طرح بات نہ کریں جیسے آپ کسی بچے سے کرتے ہیں – صبر سے کام لیں اور ان کا احترام کریں۔ دوسروں سے اس طرح بات نہ کریں جیسے وہ شخص وہاں نہیں ہے۔
- اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش کریں کہ آپ کی جسمانی زبان کھلی اور پرسکون ہو۔
- تیز بولنے یا اپنی آواز بلند کرنے سے گریز کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ مایوس ہو جاتے ہیں، تو اس وقت تک کے لیے کمرہ چھوڑ دیں جب تک کہ آپ پرسکون نہ ہو جائیں۔
- اگر وہ کسی دوسری زبان میں بات کرتے ہیں یا انگریزی اور دوسری زبان کے درمیان سوچ کرتے ہیں، تو اسمارٹ فون یا ٹیبلیٹ پر مترجم، ترجمہ یا ایپ مدد کر سکتی ہے۔
- اس شخص کو جواب دینے کے لیے کافی وقت دیں – اسے اپنے جواب پر کام کرنے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔
- کوشش کریں کہ اس شخص میں مخل نہ ہوں - حتیٰ کہ کوئی لفظ تلاش کرنے میں اس کی مدد کرنے کے لیے بھی نہیں - کیونکہ اس سے بات چیت کا پیٹرن ٹوٹ سکتا ہے۔
- اگر آپ آرام دہ محسوس کرتے ہیں، تو جسمانی رابطہ اس شخص پر یہ ظاہر کرنے میں مدد کر سکتا ہے کہ آپ اس کی پرواہ کرتے ہیں۔ اس شخص کا ہاتھ پکڑنا یا اس کے گرد بازو رکھنا بہت تسلی بخش ہو سکتا ہے، اگر یہ مناسب لگے۔

کسی اور کے ساتھ اپنی صورتحال پر تبادلہ خیال کرنے سے آپ کو تبدیلیوں سے نمٹنے کے لیے نئے خیالات دینے میں مدد مل سکتی ہے۔ ملاحظہ کریں HS10URD ان لوگوں کے لیے معاونت جو dementia میں مبتلا کسی کی دیکھ بھال کرتے ہیں ان لوگوں کی تجاویز جو آپ کو مشورہ اور عملی مدد دے سکتے ہیں -

[alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://www.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](https://www.alzheimers.org.uk/dementiadirctory) پر جائیں اس میں ثقافتی اور مذہبی گروہ شامل ہیں۔

