فراہم کردہ Ontario

FINDING Your Way®

اپنے لیے راستہ تلاش کریں

ڈیمنشیا میں مبتلا افراد کے لیے،
ہر قدم شمار ہوتا ہے۔

ڈیمنشیا (فتور دماغ) کے ساتھ محفوظ زندگی گزارنا

وسائلی رہنما کتابچہ

فعال، محفوظ اور مصروف زندگی گزارنے
کے لیے حکمت عملیاں

Alzheimer Society
ONTARIO

www.alzheimerontario.ca

الزائمر سوسائٹی آف اونٹاریو کے Finding Your Way (فائنڈنگ یوروے) پروگرام نے ڈیمنشیا میں مبتلا لوگوں، ان کی دیکھ بھال کرنے والے شرکاء کاران اور دیگر سٹیک ہولڈرز سے مل کر سلامتی سے متعلق موضوعات پر مشورے اور حکمت عملیاں فراہم کرنے کے لیے یہ وسیلہ تیار کیا ہے تاکہ ڈیمنشیا میں مبتلا لوگ اپنی روزمرہ کی زندگیاں محفوظ انداز میں گزار سکیں۔

حفاظتی منصوبہ 3

گھر پر تحفظ 4

سونے کی عادات 5

میل جول رکھنا 6

سرگرم رہنا 7

گاڑی چلانا 8

سفر کرنا 9

دواؤں کا استعمال 10

غذائیت اور غذا 11

تنہا رہنا 12

Société Alzheimer Society
ONTARIO

مزید وسائل یا اپنے اختیارات کے بارے میں جاننے کے لیے
alzheimerontario.ca ملاحظہ کریں یا مقامی الزائمر سوسائٹی کے پاس
جائیں۔

FINDING Your Way®
اپنے لیے راستہ تلاش کریں
ڈیمنشیا میں مبتلا افراد کے لیے،
ہر قدم شمار ہوتا ہے۔

گم ہونے کے خطرے کے متعلق جاننے اور ڈیمنشیا میں مبتلا افراد کو اپنی کمیونٹی
میں محفوظ زندگی گزارنے میں مدد کی غرض سے وسائل حاصل کرنے کے لیے
FindingYourWayOntario.ca ملاحظہ کریں۔

حفاظتی منصوبہ

ڈیمنشیا میں مبتلا ساٹھ فیصد افراد کسی نہ کسی مرحلے پر گم ہو جاتے ہیں اور اکثر دوسرے لوگوں کو پتہ بھی نہیں چلتا۔ لہذا، کسی کے گم ہونے کی صورت میں حفاظتی منصوبہ ہونا بہت ضروری ہے۔

آپ یہ کر سکتے ہیں کہ:

- اپنی فائنڈنگ یوروے شناختی کِٹ مکمل کر کے اسے کسی محفوظ مقام پر رکھیں۔ ایک کاپی قابل اعتماد دوست، یا ہمسائے کے پاس بھی رکھوائی جا سکتی ہے اور دوسری نقل کسی کاٹیج یا دوسرے گھر میں۔
- ٹریکنگ ڈیوائس استعمال کریں۔
- واقعے پر ردِ عمل کی چیک لسٹ سے واقفیت حاصل کریں۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ ڈیمنشیا میں مبتلا کوئی فرد گم ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے۔
- واقعے کے بعد کی چیک لسٹ سے واقفیت حاصل کریں۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ ڈیمنشیا میں مبتلا کسی فرد کے گم ہوجانے کے بعد واپس ملنے پر کیا کرنا چاہیے۔

گھر پر تحفظ

جیسے جیسے ڈیمنشیا شدت اختیار کرتا ہے، توازن قائم رکھنے، چیزوں کو دیکھ کر سمجھنے، یادداشت اور فیصلہ کرنے کے عمل میں تبدیلیاں آ سکتی ہیں۔ ڈیمنشیا میں مبتلا افراد زیادہ تھکان اور ذہنی دباؤ محسوس کر سکتے ہیں جس سے حادثات سے بچنا اور خطرات کو کم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ تاہم، گھر میں سادہ سی تبدیلیاں کر کے یہ یقینی بنایا جاسکتا ہے کہ متاثرہ فرد زیادہ آرام کے ساتھ محفوظ اور کافی زیادہ ذہنی سکون میں ہے۔

رہائشی ماحول کو محفوظ بنانے کے لیے:

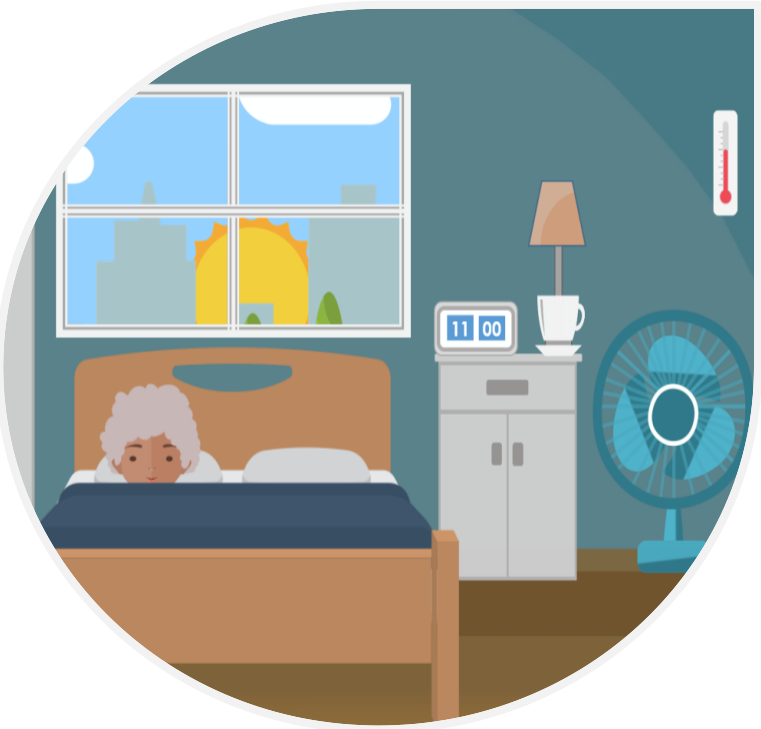
- ہوم سیفٹی چیک لسٹ مکمل کر کے گھر میں تحفظ سے متعلق خطرات کی نشاندہی کریں اور ان کا سدباب کریں۔
- ہنگامی حالات کے لیے تیار رہیں۔ کام کر رہے آگ بجھانے والے آلے کو کھلی جگہ پر رکھیں، پورے سامان کے ساتھ فرسٹ ایڈ کا ڈبہ دستیاب رکھیں، اور فون کے قریب ہنگامی حالات کے نمبروں کی فہرست بھی رکھیں۔ ہر مہینہ آگ کے الارم کو کو چیک کرنا یقینی بنائیں۔
- کسی بھی چوٹ کے خطرے سے بچنے کے لیے اس بات کو یقینی بنائیں کہ پورے گھر میں اچھی روشنی ہو: باہر جانے والا راستہ، کمروں کے درمیان، سیڑھیوں میں اور غسل خانے میں۔ سیڑھیاں اور راستوں (مثال کے طور پر، جہاں سے سیڑھیاں شروع ہوتی ہیں) کو دیکھنے میں آسان بنانے کے لیے متضاد رنگوں کا انتخاب کریں۔ گہرے رنگ والی قالین کو ہٹا دیں کیونکہ یہ سر چکرانے کا باعث بن سکتا ہے۔
- غسل خانے کو محفوظ بنائیں۔ پکڑنے والی راڈ نصب کریں اور پھسلنے والی جگہ جیسے کہ فرش کے ٹائلوں اور باتھ ٹب پر نہ پھسلنے والے سٹیکرز لگائیں۔ کمروں اور غسل خانوں سے تالے ہٹا دیں تاکہ وہ اندر بند نہ ہوجائیں۔
- حادثات سے بچنے کے لیے خطرناک آلات جیسے کہ ڈرل، لان کی گھاس کاٹنے والا آلہ، پاور ٹولز، چھریاں اور اسلحوں کو محفوظ جگہ پر رکھیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ بجلی سے چلنے والے ٹولز استعمال نہ ہونے پر پلگ سے نکالے ہوئے ہوں۔
- ایسے آلات استعمال کرنے کی کوشش کریں جن میں خود بخود بند ہونے کی صلاحیت ہو۔ اس کے علاوہ انہیں ایسی جگہ رکھیں جہاں یہ پانی کے رابطے میں نہ آسکیں۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ حفاظت کی غرض سے بہت زیادہ پابندیاں بھی عزت نفس کو مجروح کرتی ہیں اور گھر کے اندر تفریحی سرگرمیوں کے مواقع میں رکاوٹ بنتی ہیں۔

سونے کی عادات

ڈیمنشیا میں مبتلا افراد کو رات کے وقت سوئے رہنے میں مسئلہ ہو سکتا ہے۔ وہ بار بار جاگ جاتے ہیں اور پھر دوبارہ سونے میں بھی مشکل پیش آتی ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ دن کے سوتے رہیں اور رات کو سو نہ پائیں۔ جاگتے ہوئے، وہ کسی کو پتہ چلے بغیر گھر سے باہر بھی جا سکتے ہیں، جو تحفظ کے لیے ایک امکانی خطرہ ہو سکتا ہے۔

رات کے وقت آرام کو بہتر بنانے میں مدد کے لیے:



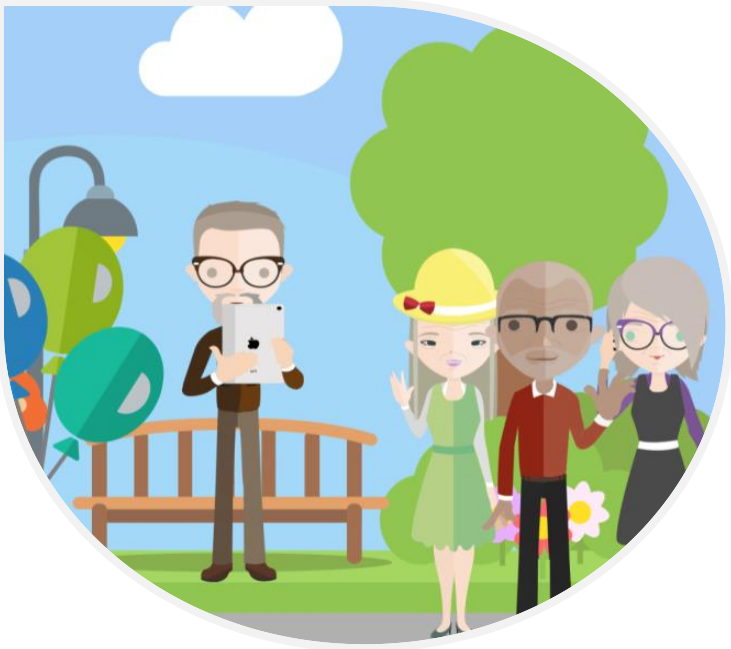
- الکحل، کیفین والی مشروبات اور نکوٹین سے ہر ممکن حد تک دور رہیں۔
- ڈیمنشیا کی تشخیص سے پہلے والی سونے کی عادت کو برقرار رکھنا۔ اگر کوئی شخص صبح جلدی جاگتا رہا ہے تو یہ عادت جاری رکھنے کی کوشش کریں۔
- صبح کو اور سورج غروب ہونے سے پہلے سیر کے لیے جائیں۔ سورج کی روشنی دماغ کی گھڑی کو منضبط رکھنے میں مدد کرتی ہے۔
- جھپکی لینا۔ جھپکی لینا ہمیں تازہ دم کرتا ہے لیکن یہ سونے کے شیڈیول کو متاثر بھی کر سکتا ہے۔ اگر جھپکی لینے کی ضرورت ہو تو دوپہر کے کھانے سے پہلے لیں۔ اس کا دورانیہ 10-15 منٹ (تازہ دم ہونے کے لیے) سے لے کر 90 منٹ (پوری نیند) ہو سکتا ہے۔
- کمرے کا درجہ حرارت 18-22 ڈگری سیلسیئس تک رکھیں۔
- شور کی سطح کم سے کم رکھیں۔ اگر شور کم نہیں ہو سکتا تو وائٹ نوائز مشین آزمائیں یا رات کے وقت پنکھا چلا لیں۔

سونے کی بات ہو تو ہر ایک کی ترجیحات مختلف ہوتی ہیں۔ نیند کے ایسے معمولات کے بارے میں جاننے کے لیے تھوڑا وقت دیں جو بہتر کام کرتا ہو۔

میل جول رکھنا

میل جول رکھنا دماغی صحت کے لیے بہت اچھا ہے کیونکہ اس سے ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے اور مزاج میں بہتری آتی ہے۔ سماجی طور پر فعال رہنے سے امدادی نیٹ ورک اور کمیونٹی پروفائل کو مضبوطی ملتی ہے جس سے تحفظ کا مسئلہ پیدا ہونے پر دوسرے لوگ آپ کی مدد کو تیار رہتے ہیں۔

سماجی سطح پر سرگرمیاں بڑھانے کے لیے ڈیمنشیا سے متاثرہ افراد درج ذیل کرسکتے ہیں:



- مقامی الزائمر سوسائٹی سے یہ جاننے کے لیے رابطہ کرسکتے ہیں کہ کمیونٹی میں سماجی سطح پر فعال کیسے رہا جا سکتا ہے۔ مقامی سوسائٹی میں ایسے پروگرام بھی ہو سکتے ہیں جن سے مدد مل سکتی ہے۔
- مزاح کی حس قائم رکھیں۔ ہنسنا جسم اور روح دونوں کے لیے بہت اچھا ہے، اور دوسروں کے ساتھ میل جول بڑھانے کا بہترین ذریعہ بھی۔ ایسی سرگرمیوں میں شامل ہونے کی کوشش کریں جو تفریحی ہوں جیسا کہ لائیو کامیڈی دیکھنا یا کھیلنا۔
- دوستیاں اور نیٹ ورکس برقرار رکھیں: دوستوں کے ساتھ تعلقات مضبوط رکھنے کے لیے باقاعدگی سے اُن کے ساتھ ڈیٹ پر جائیں (جیسے کہ ہر مہینے کی تیسری جمعرات کو)
- فیس بُک، سکائپ اور دیگر سوشل میڈیا اکاؤنٹ بنائیں تاکہ گھر والوں اور دوستوں سے جُڑے رہیں۔ اس طرح گھر والے دور بھی ہوں، یا ذاتی طور پر ملاقات دشوار بھی ہو تو ان سے رابطہ برقرار رہتا ہے۔
- کمیونٹی میں رضاکارانہ خدمات انجام دیں! رضاکارانہ کام کرنے سے پاس پڑوس میں تعلقات استوار کرنے اور دوسروں کے قریب آنے میں مدد مل سکتی ہے اور جسمانی و ذہنی بہبود میں بہتری آتی ہے۔ رضاکارانہ خدمات انجام دینے کے مواقع کے لیے اخبار کے اشتہارات وغیرہ پر نظر رکھیں۔

سرگرم رہنا

باقاعدگی سے ورزش اور سرگرمی دل کے امراض، سٹروک اور ذیابیطس کے خطرے کو کم کر کے مجموعی صحت کو بہتر بنا سکتی ہے، جن سبھی کا تعلق ڈیمنشیا کے خطرے میں بھی اضافہ کرنے سے بھی ہے۔ سرگرم رہنا پٹھوں کو مضبوط بنا کر اور ذہنی دباؤ کم کر کے آپ کو دوسروں کا محتاج ہونے سے بھی بچا سکتا ہے جس سے روزمرہ کے کام بھی آسان ہو جاتے ہیں۔ پٹھوں کی مضبوطی میں اضافہ سے گرنے کا امکان بھی کم ہو سکتا ہے جس سے زیادہ محفوظ اور سرگرم طرزِ زندگی اپنائی جا سکتی ہے۔

ڈیمنشیا میں مبتلا افراد درج ذیل کو بھی ملحوظ رکھ سکتے ہیں:

- تبدیلی کا تناظر اور ورزش کا ڈھانچہ تحفظ کے لحاظ سے ہونا چاہیے۔ آسان اقدامات کے ذریعہ ایک معمول شروع کریں، جیسے کہ قریبی دکان پر گاڑی کی بجائے پیدل جانا، یا گھر پر ٹی وی دیکھنے کی بجائے سائیکل کی سواری کرنا۔
- ایکسرسائز کلاس کو آزمانے سے طاقت بھی بڑھتی ہے اور سماجی مواقع بھی ملتے ہیں۔ دیکھیں کہ آیا چرچ، YMCA، مقامی کمیونٹی کلاسز پیش کرتے ہیں۔ کچھ ہلکی پھلکی کلاسوں میں تیراکی، نورڈک پول واکنگ یا تائی چی شامل ہیں۔
- ورزش کے بہترین طریقوں کے بارے میں معلومات کرنے، صحت کے دیگر امور اور چوٹ سے بچنے کے لیے موجودہ جسمانی اہلیت کے بارے میں کسی ڈاکٹر بات کرنا۔
- دماغ کو فعال رکھنا! روزانہ کراس ورڈ پزل (لفظی معموں)، الفاظ کی تلاش یا سوڈوکو پزل جیسی سرگرمیاں دماغ کو فِٹ رکھنے والی اسان "ورزشیں" ہیں۔ شروع کرنے کے لیے **BrainBooster®** کی سرگرمیاں آزمائیں۔
- **مقامی الزائمر سوسائٹی** کو کال کرکے Minds in Motion® میں شامل چیزوں کے بارے میں جانیں۔ **Minds in Motion®** ایک کمیونٹی پر مبنی سوشل پروگرام ہے جس میں ابتدائی سے درمیانی مرحلے کے ڈیمنشیا والے افراد اور ان کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے جسمانی سرگرمی اور دماغی تحریک شامل کی گئی ہیں۔

گاڑی چلانا

ڈیمنشیا میں مبتلا افراد مرض کی تشخیص کے بعد بھی کچھ عرصہ تک ڈرائیونگ کر سکتے ہیں۔ تاہم، یہ ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ ایسا وقت بھی آ سکتا ہے جب یہ کرنا مزید محفوظ نہیں رہے گا۔

ڈرائیونگ کے معاملے میں، درج ذیل کو ملحوظ رکھیں:

- تشخیص کے بعد اس موضوع پر بھی بات کر لیں کہ مستقبل میں کسی وقت گاڑی تک رسائی روکی جاسکتی ہے۔ کسی چیز کے ہونے کے بارے میں پہلے سے بتا دینا وقت آنے پر اسے آسان بنا دیتا ہے۔
- ان چیزوں پر نظر رکھنا: ردِ عمل میں سستی، ٹریفک کی خلاف ورزیاں، ٹکریں، منزل پر پہنچنے میں کافی تاخیر یا سرے سے نہ پہنچنے جیسے واقعات۔
- کسی پیشہ ور کو شامل کریں۔ اس بات کے تعین میں کسی ڈاکٹر کی مدد لیں کہ کس وقت گاڑی چلانا محفوظ نہیں رہے گا۔ اس سے یہ نہ صرف گھر والوں بلکہ ڈیمنشیا میں مبتلا فرد کے لیے بھی آسان ہوسکتا ہے۔ یاد رکھیں کہ کچھ صوبوں میں اگر ڈاکٹر کسی مریض میں ایسی طبی کیفیات دیکھے جس سے اس شخص کی ڈرائیونگ کی اہلیت ناقص ہوسکتی ہے تو وہ قانونی طور پر اس کی اطلاع دینے کا پابند ہے۔
- باقاعدگی سے ڈرائیونگ کی اہلیتوں کی تشخیص کرنا۔ ڈرائیونگ کی صلاحیتوں کو پرکھنے کے لیے سپیشل ٹیسٹ کا انتظام کریں۔ یہ ٹیسٹ ڈرائیونگ سمیولیشن ٹیسٹ اور/یا سڑک والے ٹیسٹ کے طور پر بھی ہو سکتا ہے، جسے کسی ایسے شخص کے ذریعہ لیا جائے جسے سڑک پر ادراکی صلاحیتوں میں معذوری کے ٹیسٹ میں مہارت حاصل ہو۔ حوالے کے لیے کسی فزیشن سے رابطہ کریں۔
- مقامی الزائمر سوسائٹی سے رابطہ کرنا۔ سوسائٹی کا عملہ مشکل فیصلوں سے نمٹنے میں مہارت رکھتا ہے اور "بات" کرنے کے لیے گھر والوں کی درست سمت میں رہنمائی کر سکتا ہے۔

اگر ڈیمنشیا میں مبتلا فرد یا سڑک پر کسی دوسرے شخص کو خطرہ ہو تو ڈرائیونگ فی الفور روک دی جانی چاہیے۔

سفر کرنا

سفر دور کا ہو یا نزدیک کا، یہ ایک ایسی چیز ہے جسے بہت سے لوگ پسند کرتے ہیں، لیکن ڈیمشنیا سے جُڑی کچھ تبدیلیوں کے باعث سفر کرنا مشکل بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

سفر کے دوران حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے بعض احتیاطی تدابیر پر عمل کیا جا سکتا ہے:

- کسی دوست، ساتھی یا رشتہ دار کو ساتھ چلنے کے لیے کہنا شاید کہ مدد کی ضرورت پڑ جائے۔
- پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرنا ہو تو پیشگی منصوبہ بندی کر لیں۔ منزل پر پہنچنے اور وہاں سے واپسی کا راستہ لکھ کر پاس رکھ لیں تو روٹ سے واقفیت رہے گی۔ بہتر ہو گا بس ڈرائیور یا ٹرانزٹ کے عملے سے بات کر کے کسی امکانی حفاظتی تشویشات کے بارے میں جان لیں جیسے کہ راستے میں کوئی رکاوٹ۔
- دن کے وقت سفر کریں۔ اگر رات کو سفر کرنا ہو تو کسی دوست، رشتہ دار کو اپنی روانگی کے وقت، منزل اور واپسی کے متوقع وقت سے آگاہ کر دیں۔
- اگر ڈرائیونگ کے حوالے سے حفاظتی خدشات ہیں تو اس کی بجائے علاقے میں کمیونٹی پر مبنی ٹرانسپورٹیشن پروگرام سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے - جیسے کہ بزرگ شہریوں کی خریداری کے لیے شٹل سروس یا معمر افراد کے لیے خصوصی کرایے والی ٹیکسی۔ مقامی کمیونٹی سنٹر مزید بتا سکتا ہے کہ آپ کے علاقے میں کون سی سہولیات میسر ہیں۔

دواؤں کا استعمال

ڈیمنشیا میں مبتلا لوگوں کو ان کے ڈیمنشیا کی تشخیص سے متعلق یا غیر متعلق متعدد تجویز کردہ دوائیں کھانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ دوائیں طاقتور بھی ہوسکتی ہیں۔ یہ یقینی بنانے کے لیے خصوصی خیال رکھنا بہت ضروری ہے کہ دوائیں مناسب اور محفوظ طریقے سے لی جائیں۔

دواؤں کے مناسب اور محفوظ استعمال کو یقینی بنانے کے لیے:

- پِل ڈسپنسر کا استعمال کرکے چیزوں کو منظم رکھیں۔ اس سے یہ معلومات رکھنے میں آسانی رہے گی کہ کون سی دوا کب لینی ہے۔
- دواؤں کے استعمال کے اوقات اور طریقے کے بارے میں ہدایات کی ایک تازہ فہرست اپنے پاس رکھیں تاکہ دوست اور رشتہ دار یا کوئی پیشہ ور فرد ضرورت پڑنے پر آپ کی مدد کر سکیں۔ اسے اپنی طبی ملاقات میں ضرور ساتھ لے جائیں۔
- دواؤں کے استعمال کی آخری تاریخ پر نظر رکھیں۔ دواؤں کا جائزہ لینے کے لیے فارماسسٹ بہترین فرد ہو سکتے ہیں۔
- ڈاکٹر کے ساتھ باقاعدگی سے تجویز کردہ ادویات کا جائزہ لیں اور یہ یقینی بنائیں کہ وہ درست طریقے سے لی جا رہی ہیں۔ جو بھی باتیں ہوئی ہیں انہیں لکھ لیں اور آئندہ ملاقات کے لیے یاددہانی سیٹ کریں۔ اگر ممکن ہو تو، ڈاکٹر کے پاس جاتے ہوئے دیکھ بھال کرنے والے کو ہمراہ رکھیں۔

غذائیت اور غذا

صحت بخش غذا دماغ اور جسم کے عمومی جسمانی افعال کے لیے بہت سے فوائد کی حامل ہوتی ہے۔ اگرچہ ڈیمنشیا سے متاثرہ افراد کے لیے کوئی مخصوص 'پرہیزی غذا' نہیں ہے، تاہم تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ایسی غذا جس میں غذائیت اور توازن دونوں ہی ہو، دماغ کی کارکردگی کو تیز، یادداشت میں کمی کی رفتار کو سست کرنے اور توانائی کو بڑھانے میں مدد کرسکتی ہے۔

ان اختیارات پر غور کریں:

- صحت بخش کھانے کے لیے کینیڈاز فوڈ گائیڈ سے رجوع کریں، تاوقتیکہ کسی پیشہ ور فرد کے ذریعہ کچھ اور نہ تجویز کیا ہو۔
- کھانے کا ہفتہ وار پلان بنائیں تاکہ باقاعدگی سے اور صحت بخش کھانا چھوٹنے نہ پائے۔ کریانہ خریداری کے لیے بھی اس پلان کا استعمال کریں۔
- پانی کی کمی نہ ہونے دیں- زیادہ سے زیادہ سیال پیئں (بالخصوص پانی)۔ الکحل، کیفین اور نمک کم سے کم استعمال کرنے کی کوشش کریں۔
- کھانے کے ڈبوں پر استعمال کی آخری تاریخ باقاعدگی سے دیکھیں۔ اگر کسی چیز کی مدت استعمال ختم ہو گئی ہے یا اپنی 'Best Before' سے آگے نکل گئی ہے تو اسے پھینک دیں۔

تنہا رہنا

ڈیمنشیا میں مبتلا افراد کے لیے تنہا رہنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن اس سے ان کی آزادی اور اعتماد میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ ڈیمنشیا سے متاثرہ افراد جو تنہا رہنا چاہتے ہوں، ان کے لیے ایسا کرتے ہوئے محفوظ رہنا بھی ضروری ہے۔

ذیل میں حفاظت کے کچھ اقدامات بتائے جا رہے ہیں جن پر عمل کیا جاسکتا ہے:

- گھر کی دیکھ بھال، کھانے کی تیاری اور ٹرانسپورٹیشن میں بیرونی مدد کا انتظام کریں۔ مقامی الزائمر سوسائٹی اس حوالے سے بعض اختیارات کا مشورہ دے سکتی ہے۔
- آکیوپیشنل تھیراپسٹ سے گھر کا معائنہ کروائیں تاکہ وہ ایسے طریقے بتائے کہ گھر کے کس کس حصے یا کن کاموں کو کس طرح محفوظ بنانے کی ضرورت ہے۔
- دوست یا گھر کے کسی فرد سے کہیں کہ وہ دن میں ایک مرتبہ آپ کے پاس جائے، یا کال کرے۔
- گھر کی چابیوں کا ایک سیٹ کسی قابل اعتماد دوست یا ہمسائے کے پاس بھی چھوڑ دیں۔
- اہم فیصلے کرنے کے لیے کسی کو مقرر کرنے کے بارے میں غور کریں؛ یقینی بنائیں کہ مالی، قانونی اور دیکھ بھال کے حوالے سے خواہشات کیسے پوری کی جانی چاہئیں اس کی تفصیلات اس میں درج ہوں۔
- معمول کے حفاظتی کاموں کو یاد رکھنے کے لیے لیبل، نوٹس اور الارم کا استعمال کریں۔ مثال کے طور پر چولہے کے بٹن کے پاس "off" بٹن کے پاس ایک پرچی لگا دیں تاکہ استعمال کے بعد چولہا بند کرنا یاد رہے۔

رہائشی ماحول کا جائزہ

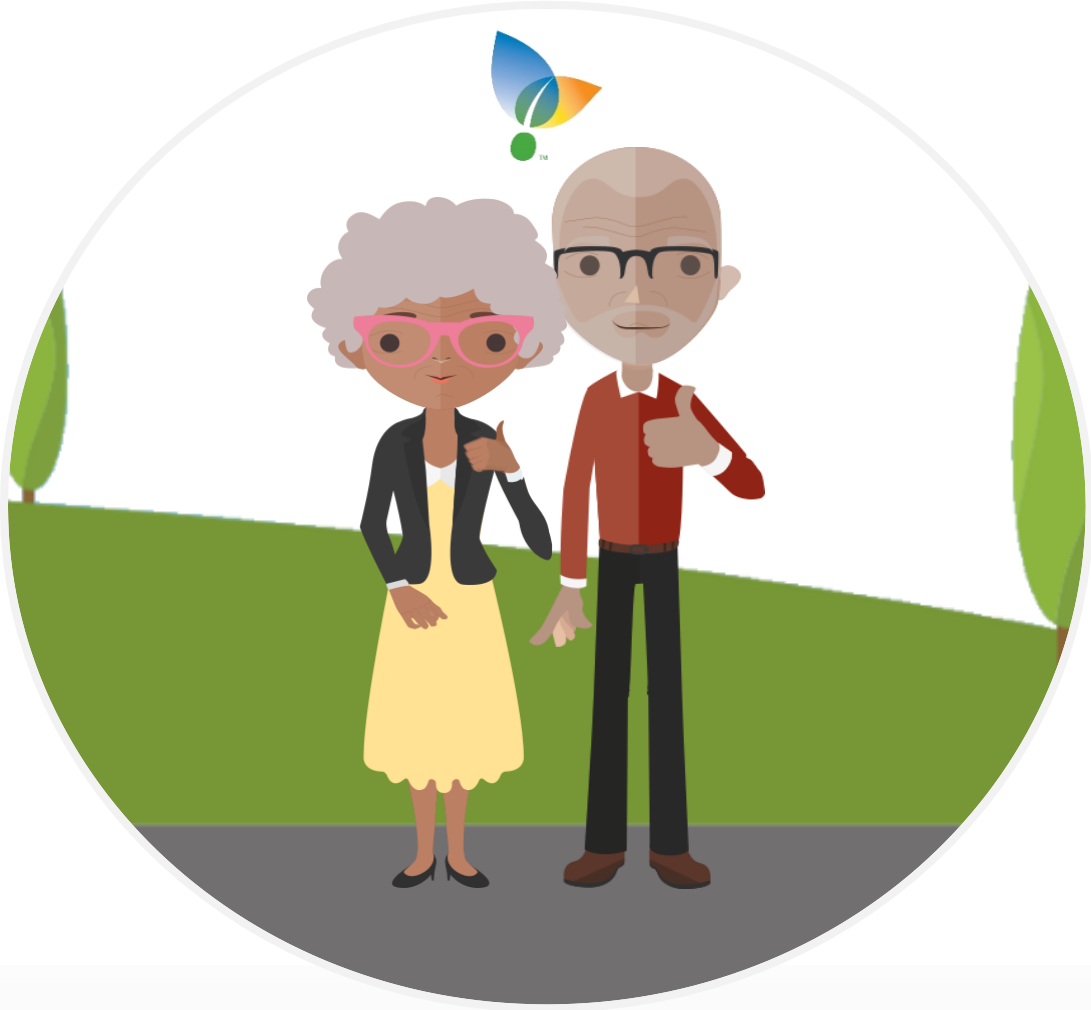
ایک وقت ایسا بھی آ سکتا ہے جب ڈیمنشیا میں مبتلا فرد کا گھر پر رہنا محفوظ نہیں رہتا۔ یہ فیصلہ کرنا کہ رہائش کا ماحول کب تبدیل کیا جائے، جیسے کہ مریض کو لانگ ٹرم کیئر ہوم میں منتقل کر دینا، مشکل ہو سکتا ہے۔ تاہم، یہ یقینی بنانا بھی اہم ہے کہ یہ فیصلہ دیکھ بھال کنندگان، فیملی ڈاکٹر اور ڈیمنشیا سے متاثرہ فرد کے ایک گروپ کے ذریعہ مل کر لیا جائے، اور ڈیمنشیا سے متاثرہ فرد کی سلامتی کو مقدم رکھا جائے۔

ذیل میں کچھ نکات دیئے جا رہے ہیں جو اس فیصلے میں مددگار ہو سکتے ہیں:

- اس بارے میں پہلے ہی بات کر لیں: مل کر بات اور فیصلہ کر لیں کہ کس وقت پر ایسا موقع ہوگا، جب گھر میں رہنا محفوظ نہیں ہو گا۔
- ماحول یا صلاحیت میں ایسی تبدیلیوں پر نظر رکھیں جس سے حفاظتی خدشات پیدا ہوتے ہوں۔
- اگر مناسب دیکھ بھال فراہم کرنا ممکن نہ رہے یا کوئی حفاظتی خطرہ ہو تو یہ ایسا وقت ہوسکتا ہے جب آپ رہائش کے دیگر اختیارات پر غور کریں۔

ڈیمنشیا کے ساتھ محفوظ زندگی گزارنے کے بارے میں ویڈیوز، دستاویزات اور ویب لنکس کے لیے فائنڈنگ یور وے®کا ریسورس پیج ملاحظہ کریں۔

Société Alzheimer Society
ONTARIO

الزائمر سوسائٹی آف اونٹاریو کا فائنڈنگ یوروے پروگرام® ان تمام افراد کا مشکور ہے جنہوں نے اس وسیلے کی تیاری میں ہماری مدد کی اور جس کے لیے فنڈز منسٹری آف سینئرز افیئرز نے مہیا کیے۔

یہ سب ڈیمنشیا میں مبتلا افراد، دیکھ بھال کنندگان، ڈیمنشیا کے ساتھ زندگی گزار رہے افراد کے ساتھ کام کرنے والے لوگوں، مقامی الزائمر سوسائٹیوں اور دیگر سٹیک ہولڈرز کے فراخدلانہ تعاون کے بغیر ممکن نہیں ہوتا۔