



نظریہ تبدیل کریں

ڈیمنشیا کے رویے
کی سمجھ بوجھ
کیلئے ایک کتابچہ

تعارف

ڈیمنشیا میں مبتلا افراد ہم سب کی طرح ہی ہیں۔ ہر فرد کی اپنی کہانی، منفرد شخصیت، زندگی کے تجربات، دلچسپیاں اور ترجیحات ہیں۔ ہم سب کی طرح، پرسکون رہنے، محفوظ محسوس کرنے اور اپنے وقار کو برقرار رکھنے میں مدد کیلئے انہیں دیکھ بھال کرنے والے افراد کی ضرورت ہے۔ تاہم حقیقت کے بارے میں ان کا شعور ہم سے مختلف ہو سکتا ہے۔

یہ کتابچہ خاندان، دوستوں اور ساتھ رہنے والے ان افراد کیلئے ہے جنہیں ڈیمنشیا ہے اور وہ اس طرح کا رویہ اختیار کرتے ہیں جس کی وجہ سے پریشانی پیدا ہوتی ہے۔ یہ تجاویز اور طریقے ایسے ڈیمنشیا میں مبتلا فرد کے ساتھ تعلق کو بہتر بنانے میں آپ کی مدد کیلئے تشکیل دیئے گئے ہیں جو جوابی یا مشکل طرز عمل کے ساتھ زندگی گزار رہا ہے۔

ڈیمنشیا کیا ہے؟

بہت سے دماغی امراض کیلئے ڈیمنشیا ایک وسیع اصطلاح ہے۔ کسی فرد کے رویہ میں تبدیلی ڈیمنشیا کے باعث دماغی نقصان کی علامت ہو سکتا ہے۔ ڈیمنشیا ہر ایک پر مختلف طریقے سے اثر انداز ہوتا ہے، لیکن یہ عام طور پر مندرجہ ذیل قابلیتوں میں کمی کا باعث بنتا ہے:

- زبان
- شناخت
- یادداشت (جس میں بیماری کا علم بھی شامل ہے)
- دانستہ نقل و حرکت
- حسی شعور
- استدلال

دست برداری: یہ کتابچہ محض معلوماتی مقاصد کیلئے ہے اور اسے طبی مشق کے معیارات کے مطابق نہیں سمجھا یا استعمال کیا جانا چاہیئے۔

جوابی رویے کیا ہیں؟

جوابی رویے ایسی اصطلاح ہے جو ڈیمنشیا میں مبتلا افراد کے مشکل رویوں کو بیان کرنے کیلئے استعمال کی جاتی ہے، جیسے کہ اشتعال، آوارہ گردی یا پڑمردگی۔ اس اصطلاح سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ ڈیمنشیا میں مبتلا افراد کے عوامل، الفاظ اور اشارے ان کے موجودہ ماحول کے جواب میں ہوتے ہیں اور یہ عموماً ناقابل پیشگوئی اور دانستہ ہوتے ہیں۔

اپنے دوست یا خاندان کے کسی فرد کے رویے کو سمجھنے کی کوشش کرتے وقت، مندرجہ ذیل باتیں ذہن میں رکھیں:

- تمام الفاظ، اشارے اور عوامل مقصد، ضروریات اور فکر مندیاں بیان کر رہے ہوتے ہیں۔

اپنے آپ سے مندرجہ ذیل پوچھیں:

- کونسے بیرونی عوامل رویے کو ممکنہ طور پر متاثر کر رہے ہوتے ہیں؟
- کیا رویہ بیماری میں مبتلا فرد کیلئے یا میرے لئے مسئلہ ہے؟
- کیا مسئلے کے مقابلے میں مسئلے کا حل مزید پریشانی کا باعث بنے گا؟

آخر کار، ہم ڈیمنشیا میں مبتلا افراد سے تبدیلی کی توقع نہیں کر سکتے؛ ہمیں لازماً تبدیل ہونا ہے۔ ہمیں اس فرد کو اسی طرح قبول کرنے کی ضرورت ہے جیسے کہ وہ اس لمحے میں ہے۔

”وہ مسئلہ نہیں ہے۔“

اسے مسئلہ ہے۔“

~ Sharron Cooke ، ایک رہائشی کی آواز

یہ کیوں وقوع پذیر ہوتے ہیں؟

جب ڈیمنشیا میں مبتلا فرد میں جوابی رویہ رونما ہوتا ہے، تو اپنے آپ سے اس بارے میں یہ سوالات پوچھیں کہ واقعہ سے پہلے، دوران اور بعد میں کیا ہوا تھا۔

جسمانی: کیا وہ بے چینی یا تکلیف میں محسوس ہوتی ہے؟

روشن خیال: کیا اسے اپنی یادداشت میں تبدیلیوں کا تجربہ ہوا؟

جذباتی: کیا وہ تنہا لگتا ہے یا کیا اس نے غیر معمولی حرکتیں کی ہیں، جیسے کہ دوسروں کے بارے میں مشکوک ہونا، چیزوں کو ایسے سننا یا دیکھنا جو ہم نہیں سنتے یا دیکھتے؟

قابلیتیں: کیا جتنا آپ سمجھتے ہیں وہ اس سے زیادہ کر سکتا ہے؟

ماحول: کیا گردونواح میں بہت زیادہ شور ہے یا قریب ہی بہت بڑا ہجوم ہے؟

معاشرہ: کیا اس کے بچپنے، گزشتہ ملازمت یا ابتدائی جوانی کے دور سے کوئی سراغ ملتا ہے؟

دوسروں کے اعمال: اس کے رویے میں مدد کیلئے میں کیا کر رہی/رہا یا میں کیا نہیں کر رہی/رہا ہوں؟

”اگر میں اس رویے کو روک سکتا تو میں ایسا کرتا۔“

~ Art Garrison ، ڈیمنشیا کے ساتھ زندگی گزارنے والا فرد

جب جوابی رویے رونما ہوتے ہیں تو اس صورت میں کیا کرنا چاہیئے اور کیا نہیں کرنا چاہیئے، کیلئے مندرجہ ذیل تجاویز اور مثالیں ہیں۔

اشتعال

اپنی بیوی کے ساتھ دورے کے دوران، جم فیجیشس، اپنے کپڑے اٹھاتا ہے اور بے چین ہے۔

مندرجہ ذیل کریں

- اسے پکڑنے کیلئے کچھ دیں۔
- موسیقی کے ذریعے اس کا دھیان بٹائیں۔
- اس کی زندگی میں کسی خوشگوار لمحے کے بارے میں بات کریں۔
- کیا بہت شور یا بہت تیز روشنی ہے؟
- کیا اسے تھکاوٹ ہو رہی ہے؟

مندرجہ ذیل نہ کریں

- اسے رکنے کو کہنا۔
- اسے پرسکون رہنے کیلئے کہنا۔
- اپنی آواز بلند کرنا۔



آوارہ گردی

سوزن رات کے وقت بستر سے نکلتی ہے اور اپنے طویل المدتی علاج والے گھر کے برآمدے میں ادھر ادھر گھومتی ہے۔

مندرجہ ذیل کریں

- اسے پوچھیں کہ وہ ایسا کیوں کرتی ہے: کیا اسے بیت الخلاء جانے کی ضرورت ہے؟ کیا اسے پیاس لگی ہے؟
- جوتے اور گھر میں پہننے والا کوٹ نظروں سے اوجھل رکھیں۔
- یہ اطمینان کریں کہ سوزن دن میں ہلکی پھلکی ورزش کرتی ہے۔

مندرجہ ذیل نہ کریں

- نرس سے کہنا کہ سوزن سے پہلے سوزن کو نیند کی گولی دے، جس کی وجہ سے وہ دن کا زیادہ تر وقت سوتی رہے۔

جنسی رویے

ہل کے بارے میں پتہ چلا کہ وہ عام استعمال والے حصے میں ہر صبح خود لذتی حاصل کرتا ہے۔

مندرجہ ذیل کریں

- اسے اس کے کمرے میں لے جائیں، دروازہ بند کر دیں اور اسے تنہائی فراہم کریں۔
- اس کے ہاتھوں اور دماغ کو مصروف کرنے کیلئے اسے کوئی کام دیں جیسے کہ واشروں میں سے پیچوں کو چھانٹی کرنا، دھونے والے کپڑوں کو تہہ کرنا وغیرہ۔
- روکنے کیلئے اس پر چیخنا
- اسے بتانا کہ ایسا کرنا صحیح نہیں ہے۔
- اس کے بازو پکڑنا۔
- اسے محسوس کروانا کہ وہ پریشان ہے۔

جیمز عورتوں کے رہائشی حصے کی طرف جاتا ہے اور جب وہ پاس سے گزرتی ہیں تو ان کو چھونے کی کوشش کرتا ہے۔

مندرجہ ذیل کریں

- عملے کو اپنے خدشات اور ہر نئی صورت حال کے بارے میں آگاہ کریں۔
- اس جگہ سے گزرنے سے پرہیز کریں اور اگر آپ کو لازمی طور پر اس کے پاس سے گزرنا ہے تو کسی کو ساتھ لے کر گزریں۔
- اگر آپ اس کو آتا ہوا دیکھتے ہیں اور بچ کر نکل نہیں سکتے، تو اس سے اس کی زندگی کے بارے میں بات کرنے کی کوشش کریں۔
- اسے بتانا کہ اس کے اعمال مناسب نہیں ہیں۔
- اس کے ساتھ غصے ہو جانا۔
- اس کے بازو پکڑنا۔
- اسے شرمندہ کرنا۔

” یہ [جنسی] رویہ قدرتی ہے۔ ایسا ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ یہ بُرا رویہ ہے، لیکن یہ بُرا نہیں ہے۔“

~ Sharron Cooke ، ایک رہائشی کی آواز

سن ڈاؤنگ (Sundowning)

ایک چھوٹے سے دورے کے بعد، شام کے 4:30 کے قریب، بینہ پریشان ہو جاتی ہے، کمرے میں پھرتی ہے اور کہتی ہے کہ، ”میں اب یہاں سے نکلنا چاہتی ہوں۔“

مندرجہ ذیل کریں

- دوپہر کے پچھلے پہر، بتیاں اور کوئی بھی لیمنپ روشن کر دیں۔
- سایوں کو کم کرنے کیلئے پردے آگے کر دیں۔
- صبح کے وقت ہلکی پھلکی ورزش کے کسی پروگرام کی درخواست دیں۔
- شام کے کھانے کیلئے اسے میز پر کھانا لگانے دیں۔
- صبح کے وقت ملاقات کیلئے جائیں۔

مندرجہ ذیل نہ کریں

- بینہ کو پرسکون کرنے کیلئے دوا تجویز کرنے کی درخواست دینا، جس کی وجہ سے وہ دن کا زیادہ تر وقت سوتی رہے۔

رات کے کھانے کے وقت، آپ اپنے والد کی کھانا لینے میں مدد شروع کرتے ہیں۔ ایک منٹ کیلئے وہ آپ کو ایسا کرنے دیتے ہیں اور پھر اچانک آپ کی کلانی پکڑتے ہیں اور دھمکی دیتے ہیں کہ ”اگر آپ نے ایسا کرنے کی دوبارہ کوشش کی تو میں آپ کو تھپڑ مار دوں گا!“

مندرجہ ذیل کریں

- پرسکون رہیں اور کوئی ردعمل نہ دکھائیں۔
- اپنے بازو کو ڈھیلا کریں، معافی مانگیں اور بات چیت کیلئے کوئی موضوع تلاش کریں اور ان کا دھیان ہٹانے کیلئے کوئی چیز تلاش کریں۔
- جب وہ آپ کا بازو چھوڑ دیں، تو انہیں آہستگی سے جگہ دیں۔
- انہیں غصہ کیوں آیا اس بارے میں بات کریں۔ کیا انہیں شرمندگی محسوس ہوئی تھی؟

مندرجہ ذیل نہ کریں

- ان کا ہاتھ پکڑنا اور ان سے زبردستی کرنا کہ وہ آپ کو چھوڑ دیں۔
- تعجب کی وجہ سے چیخنا۔
- انہیں یہ بتانا کہ آپ محض ان کی مدد کرنے کی کوشش کر رہے تھے۔

واہمہ

کیٹ رات کے وقت خوف زدہ اور بے چین ہو جاتی ہے کیونکہ اسے دیواروں پر مکڑے رینگتے ہوئے نظر آتے ہیں۔

مندرجہ ذیل کریں

- خوف کی تصدیق کریں، ”یہ لازماً خوف ناک ہوگا۔“
- ایسے عکس ہٹا دیں جو غلط سمجھے جا سکتے ہیں (مثال کے طور پر، روشنی زیادہ کر دیں)۔
- اس کا موسیقی، ورزش، تاش یا تصویروں کے ذریعے دھیان ہٹائیں۔ یہ جاننا مفید ہو گا کہ آیا اسے سماعت یا بینائی سے متعلقہ کوئی مسائل ہیں۔



مندرجہ ذیل نہ کریں

- اسے یہ بتانا کہ اس کے کمرے کی دیواروں پر کچھ نہیں ہے۔
- ”دیکھا، وہاں کچھ بھی نہیں ہے۔ یہ سونے کا وقت ہے۔“
- اس پر غصہ ہونا۔
- اس کے ساتھ بحث کرنا۔

مالیخولیا

جوزی کو یقین ہے کہ کسی نے اس کا پرس چُرا لیا ہے۔

مندرجہ ذیل کریں

- اس کے جذبات و احساسات کی تصدیق کریں۔
- ”چرائے“ ہوئے پرس کو ڈھونڈنے کے ذریعے پریشانی میں کمی کریں اور پھر کسی دوسرے کام کی مدد سے اس کا دھیان بٹائیں۔
- ان شکوک کی تحقیق کریں جو صحیح ہو سکتے ہیں۔ وہ چوری کا شکار ہو سکتی ہے۔
- اگر یہ خلل دماغی جاری رہتی ہے، تو اسے بدلے میں اس کے پرس سے ملتا جلتا پرس لا کر دیں۔



مندرجہ ذیل نہ کریں

- اسے بتائیں کہ اس کا پرس کسی نے چوری نہیں کیا اور، پچھلی دفعہ کی طرح جب اس کا تھیلا گم ہوا تھا۔

” بہت بڑا سبق جو میں نے سیکھا ہے وہ یہ ہے کہ چیزوں کو اپنے شوہر کے نقطہ نظر سے دیکھنا، اپنے نقطہ نظر سے نہیں۔“

~ Judy Southon ، فیملی کینر پارٹنر

”میں گھر جانا چاہتی/چاہتا ہوں“

فرینک حال ہی میں طویل المدتی علاج کے گھر میں منتقل ہوا ہے اور مستقل ”گھر“ واپس جانے کے بارے میں کہہ رہا ہے۔

مندرجہ ذیل نہ کریں

- اسے بتائیں کہ یہ اس کا نیا گھر ہے اور اس کے پاس جانے کیلئے کوئی دوسری جگہ نہیں ہے۔

مندرجہ ذیل کریں

- اس کے احساسات کو تسلیم کریں۔
- اس کے گھر یا جہاں وہ پلا بڑھا ہے وہاں کے بارے میں پوچھیں۔
- واقعات کی یاد تازہ کریں، چاہے آپ کو تمام جوابات کا علم ہی کیوں نہ ہو۔

ٹورا گھبرانی ہوئی ہے اور جب اس کا شوہر ملاقات کے بعد جانے کیلئے تیار ہوتا ہے تو وہ اسے مضبوطی کے ساتھ پکڑ لیتی ہے۔

مندرجہ ذیل نہ کریں

- یہ بتانا کہ آپ کچھ دنوں بعد واپس آئیں گے اور اسے رونے کی ضرورت نہیں ہے۔

مندرجہ ذیل کریں

- اپنی روانگی کی وجہ بتائیں۔
- اسے اس کی اگلی سرگرمی کیلئے لے کر جائیں، چند منٹوں تک اس میں حصہ لیں اور پھر جلدی سے الوداع کہیں۔
- ”الوداع“ نہ کہیں۔ اس کی بجائے ”آپ کو جلد ملوں گا“ یا ”اب کیلئے خدا حافظ“ کہنے کی کوشش کریں۔

”محبت کیلئے آپ کو پوری طرح کامل ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔“

Alice Walker ~

ڈیمنشیا میں مبتلا کسی فرد کے ساتھ گفتگو کرنا

ڈیمنشیا جیسے جیسے بگڑتا جاتا ہے، بات چیت کرنا اتنا ہی مشکل ہوتا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ دل شکنی محسوس کرنا عام بات ہے، لیکن مایوس نہ ہوں! مندرجہ ذیل مفید تجاویز ہیں جو تعلق میں بہتری پیدا کر سکتی ہیں۔

مندرجہ ذیل نہ کریں

- بحث و مباحثہ۔
- دلیل پیش کرنے یا کسی مسئلے کو حل کرنے کیلئے کہنا۔
- کہنا کہ، ”کیا آپ کو یاد نہیں ہے۔“
- اس کے تصورات کو صحیح کرنا یا اسے ڈانٹنا۔

مندرجہ ذیل کریں

- اپنا تعارف کروائیں، چاہے ایسا کرنا نامناسب ہی کیوں نہ محسوس ہو۔
- ظرافت کا استعمال کریں اور مسکرائیں۔
- اس کی رفتار سے باتیں کریں۔
- سمت کیلئے دیکھی جا سکنے والی ہدایات اور اشارے استعمال کریں۔
- نامناسب جوابات یا احمقانہ الفاظ قبول کریں۔



”ممکن ہے کہ وہ بھول جائیں کہ آپ نے کیا کہا تھا، لیکن وہ یہ کبھی نہیں بھولیں گے کہ آپ نے انہیں کیسا محسوس کروایا تھا۔“

Carl W. Buechner ~

مزید معلومات اور اس کتابچے کا مکمل نسخہ مندرجہ ذیل
پر موجود ہے:

www.ShiftingFocus.ca

یا اینلز ہائمر سوسائٹی (Alzheimer Society)

کو 211 پر کال کر کے حاصل کریں۔

Alzheimer Society

ONTARIO

www.alzheimerontario.ca



FINDING Your Way®

اپنے لیے راستہ تلاش کریں

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



**Alzheimer
Knowledge
Exchange**

www.akeontario.org



Behavioural Supports Ontario