

## ہمارا رہن سہن اور برتاو



## مجھے بھول نہ جانا

## الزائمر کا مریض خود کو نہیں بدل سکتا

## الزائمر سوسائٹی کیمبرج

۹۴کنگ سٹریٹ ایسٹ کیمبرج،  
انٹاریو N3H 3P3  
فون: 650-1629  
فیکس: 650-1629

حوالے کے ساتھ نقول کی کھلی اجازت  
ہے۔ فائل کے حصول کیلئے لکھیں۔  
alzcam@golden.net

## الزائمر سوسائٹی کیمبرج

## الزائمر کے مریض کے ساتھ

- دیکھ بھال کے دوران مریض کو ہر مرحلے سے آگاہ کرتے جائیں۔
- احتیاط سے ہاتھ پاؤں چلائیں اور اپنے انداز سے مریض کو مطمئن و مسرور کریں۔
- پر خلوص رہیں۔
- نرم و اطمینان بخش انداز اختیار کریں۔
- مریض کی ذاتی محسوسات کو ملحوظ خاطر رکھیں۔
- یاد رکھیں کہ بسا اوقات مریض خطرے کے ادراک سے قاصر ہوتا ہے۔
- بسا اوقات مریض خوف، درد اور جھنجلاہٹ کا اظہار جارحانہ رویہ سے کرتا ہے،
- اگر مریض جھنجلاہٹ کا مظاہرہ کریے تو اسے پر سکون ہونے کا وقت دیں۔

## آپ خود کو مریض کے حالت کے مطابق ڈھالیں۔

### گفتگو میں احتیاط

- معتصر الفاظ استعمال کریں۔
- سادہ اور آسان جملے استعمال کریں۔
- آہستہ اور تحمل سے بات کریں
- "ہاں" اور "نہ" پر مبنی سوالات کریں۔
- ایک وقت میں ایک ہی بات کریں۔
- حقیقی چیزوں پر بات کریں اور خیالی باتوں سے پرہیز کریں۔
- آسان پیرائے میں بات کریں۔
- مریض کو ہمیشہ بتائیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔
- اگر مریض بار بار سوال دہرائے تو ہر دفعہ پہلے کی طرح جواب دیں۔
- مریض کو بات سمجھنے کے لیے زیادہ وقت دیں۔
- صبر و تحمل سے جواب کا انتظار کریں۔
- لامعنی اور اور نامناسب جواب پر خندہ پیشانی سے پیش آئیں۔
- مسرت، اطمینان اور نرمی سے بات کریں۔

### دیکھ بھال میں احتیاط

- یاد رکھیں کہ حوائج کے لیے مدد لینا خود مریض کیلئے بھی ناگوار ہے۔
- نرمی گفتار اور اخلاق سے مریض کا اعتماد حاصل کریں۔
- ایک وقت میں ایک ہی کام کریں۔

## الزائمر کی بیماری اور متعلقہ جنون و دیوانگی

- ماضی قریب کیلئے مریض کا حافظہ کمزور ہوتا ہے۔
- خود گم ہو جاتے ہیں اور چیزیں کھودیتے ہیں۔
- بے آرامی، بے اطمینانی اور انتشار کا شکار رہتے ہیں۔
- ایک ہی وقت میں متضاد جذباتی رویے کا اظہار کرتے ہیں۔

- درست اندازہ لگانے میں مشکلات
- نا مناسب ماشعرتی رویہ
- روزمرہ کے کام کا طریقہ بھول جانا
- کی گئی بات کو سمجھنے میں دشواری
- اشیا کا استعمال بھول جانا
- اظہار خیال کرتے ہوئے، الفاظ کے چناؤ میں دشواری
- ملنے جانے میں گھبراہٹ
- الزائمر کے مسائل



### ہم کیا کر سکتے ہیں؟

- الزائمر کا مریض کو انتہائی خیال رکھنے والے افراد کی ضرورت ہوتی ہے تا کہ وہ:
- مطمئن رہے۔
- محفوظ محسوس کرے
- اسے یقین ہو کہ آپ اسے کوی نقصان نہیں پہنچائے گے۔
- ان کی خودی اور وقار کا خیال رکھیں۔

### مریض کے لواحقین کے لیے ضروری ہے کہ وہ:

■ خیال رہے کہ مریض کا موڈ اور ردعمل آپ کے رویہ پر منحصر ہے۔

■ مریض کے ساتھ معاملات میں مریض کے موڈ اور ذہنی حالت پر توجہ دیں اور اس کے مطابق اپنا رویہ تبدیل کریں۔

### غیر مشروط طور پر مثبت رویہ

#### وہ کام جن سے گریز ضروری ہے

- بحث و تکرار سے گریز کریں۔
- مریض سے منطقی اور اپنے مسائل خود سے حل کرنے کی توقع نہ رکھیں۔
- مریض سے بھول چوک نہ کرنے کی توقع نہ رکھیں۔
- مریض سے توقع نہ رکھیں کہ وہ تمام حقائق کا صحیح ادراک کر سکے۔
- مریض کے خیالات کو درست کرنے کی کوشش نہ کریں۔ روک ٹوک سے گریز کریں۔
- مریض کی نت نئی تربیت سے گریز کریں۔
- یہ نہ سمجھیں کہ مریض کسی سوچی سمجھی بات ک تحت تعاون نہیں کر رہا۔

- یہ نہ سمجھیں کہ مریض کے مریض کے مریض کو باتیں یا رہتی ہیں اور وہ جھوٹ و بناوٹ سے کام لے رہا ہے۔
- مریض سے حاکمانہ رویہ اختیار نہ کریں۔
- بے صبرے پن کا مظاہرہ نہ کریں۔



### وہ کام جو ضروری ہے

- مریض کے ذہنی رجحان کو سمجھنے کی کوشش کریں اور مریض کی ذہنیت کے مطابق سوچیں۔
- مریض کے موڈ و رویہ سے آگاہ رہیں۔
- کم الفاظ ک ساتھ سادہ جملوں میں بات کریں۔
- یا الفاظ کی بجائے پیار بھرے انداز یا اشاروں کا استعمال کریں۔
- ہر کام آہستگی سے کریں
- مریض کو پکڑنا یا اٹھانا مقصود ہو تو سامنے سے آگے بڑھیں۔
- مریض کے سست ردعمل پر صبر سے انتظار کریں۔
- مریض کو مسلسل یقین دہانی کروائیں کہ سب ٹھیک ٹھاک ہے۔
- الزائمر کے مریض کو ہر وقت مطمئن رکھیں۔

- مریض کی باقی ماندہ اہلیت اور قابلیت کا بھرپور استعمال کریں۔
- ریڈیو اور ٹی وی پر خوف و دہشت والے پروگرام دیکھانے سے پرہیز کریں۔
- مریض کی سطر پوشی کا خیال رکھیں۔
- مریض کو محفوظ ماحول مہیا کریں۔

