



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# ڈیمنشیا



五星健康五星家  
社區健康教育計劃  
20週年紀念  
Five Stars Health, Five Stars Home  
Community Health Education Project  
20th Anniversary 2003 - 2023



ڈیمینشیا بڑھاپے کا ایک عام حصہ نہیں ہے۔ یہ اعصابی پیتھالوجی کی وجہ سے دماغی افعال میں کمی کی بیماری ہے۔ اس سے مریض کی یادداشت، تفہیم، زبان، سیکھنے کی صلاحیت، حساب کتاب اور فیصلہ متاثر ہو گا۔ کچھ کو جذباتی، روپے یا حسی مسائل بھی پیش آتے ہیں۔

## ڈیمنشیا کی اقسام میں شامل ہیں

### الزائمر کی بیماری

- بانگ کانگ کے چینی بزرگوں میں ڈیمنشیا کا
- بانگ کانگ کے چینی بزرگوں میں ڈیمنشیا کا تقریباً 30 فیصد حصہ ہے۔
- وجہ: دماغ کو آکسیجن کی فراہمی میں ناکامی (جیسے فالج، یا وقت گزرنے کے ساتھ چھوٹے فالج کے ایک سلسلے کے ذریعے)
- تقریباً 65 فیصد حصہ ہے۔
- وجہ: نامعلوم
- ایک اور فالج کے حملے کے نتیجے میں حالت اچانک خراب ہو جائے گی۔
- یہ ایک بڑھتی ہوئی حالت ہے

### ویسکولر ڈیمنشیا

### ڈیمنشیا کی نایاب قسم

- وجہ: پروگریسو سپرنیوکلینئر فالج، کورساکوف سنڈروم، بنسوانگر کی بیماری، ایچ آئی وی (HIV) اور کریوٹوفیلڈ جیکوب بیماری (CJD)، ایک سے زیادہ سکلیروسیس کے حامل لوگ، موثر نیورون کی بیماری، پارکنسنز کی بیماری اور ہٹنگٹن کی بیماری وغیرہ۔



## علامات

علامات ابتدائی طور پر بتدریج بڑھتی ہیں اور واضح نہیں ہوتیں۔ ابتدائی مرحلے کو اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور اسے پیشہ ور افراد، رشتہ داروں اور دوستوں کی طرف سے غلط طور پر 'بڑھاپا' یا عمر بڑھنے کے عمل کا ایک عام حصہ قرار دیا جاتا ہے۔

ابتدائی مرحلہ (پہلے-دوسرا سال)	درمیانی مرحلہ (دوسرا-پانچواں سال)	آخری مرحلہ / اختتامی مرحلہ (پانچویں سال کے بعد)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مختصر مدت کی یادداشت کا نقصان</li> <li>• فیصلے کرنے میں دشواری کا مظاہرہ کرنا</li> <li>• ڈپریشن اور غصے کی علامات ہونا</li> <li>• پہل کرنے اور حوصلہ افزائی کی کمی</li> <li>• مانوس جگہوں میں کھو جانا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بہت زیادہ بھول جانے کا شکار ہونا</li> <li>• زبان کو سمجھنے میں دشواری</li> <li>• بھٹک جانا یا دیگر مشکل رویوں کا مظاہرہ کرنا</li> <li>• ذاتی حفظانِ صحت کے سلسلے میں مدد کی ضرورت ہونا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• رشتہ داروں، دوستوں اور واقف چیزوں کو نہ پہچاننا</li> <li>• نامناسب روپے کا مظاہرہ کرنا</li> <li>• واقعات کو سمجھنے اور ان کو بیان کرنے میں دشواری کا سامنا</li> <li>• ذاتی نگہداشت کے سلسلے میں مکمل مدد کی ضرورت ہونا</li> <li>• زیادہ تر وقت سوتے رہنا</li> </ul>



## علاج

### بغير دواسازی کے ذریعے بچاؤ

- جیسے یادداشت کی تھراپی، میوزک تھراپی، توجہ کے بارے میں علمی تربیت آنکھوں اور ہاتھوں کی ہم آہنگی وغیرہ۔

### دواسازی کے ذریعے بچاؤ

- یادداشت میں کمی کے لیے دوا
- روپے کی علامات کے لیے دوا

### مقاصد

1. بیماری کے بڑھنے کے عمل کو سست کرنا
2. علامات کو کم کرنا
3. معیار زندگی کو برقرار کرنا



## روک تھام

### ابتدائی تشخیص

- ذیابیطس میٹس، ہائی بلڈ پریشر اور فالج جیسی دائمی بیماری کی جلد تشخیص اور کنٹرول

### صحت مند طرز زندگی

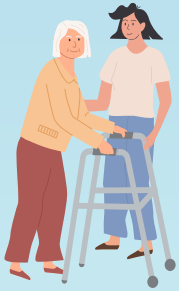
- جسمانی طور پر متحرک رہنا
- تمباکو نوشی اور شراب سے اجتناب
- متوازن غذا (کم چینی، کم نمک، کم چکنائی، زیادہ فائبر)
- فکری اور تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لینا

## ڈیمنشیا کا سامنا



### مریض کے لیے

- مثبت رویہ رکھیں اور روزمرہ کی زندگی میں کامیابی کا سہرا اپنے آپ کو دیں
- بہتر باہمی رابطے کے لیے اپنے سماجی حلقوں کو برقرار رکھیں اور بڑھائیں
- ہر روز ورزش کریں
- باقاعدہ طرز زندگی کو برقرار رکھیں
- متوازن غذا کو برقرار رکھیں
- صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کی طرف سے تجویز کردہ علاج کے منصوبے پر عمل کریں۔



### دیکھ بھال کرنے والے کے لیے

- ڈیمنشیا اور اس کے علاج کے طریقوں کو سمجھنا
- مریضوں کے لیے مواصلات اور دیکھ بھال کی مہارتیں سیکھنا
- ایک مثبت رویہ اور خوشگوار ذہنیت کو برقرار رکھنا
- صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کی طرف سے تجویز کردہ علاج کی ہدایات پر عمل کرنا
- علاج کے دوران مثبت اور مؤثر مواصلات کو برقرار رکھنا
- ضرورت پڑنے پر ڈیمنشیا کے لیے خدمات فراہم کرنے والی کمیونٹی تنظیموں سے تعاون حاصل کرنا
- مالیات، قانونی معاملات، اور طبی دیکھ بھال کے لیے پیشگی منصوبے تیار کرنا

## مریضوں کے ساتھ مواصلات بڑھانے کے لیے دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے تجاویز:

- ہوشیار رہیں اور مریض کے جذبات اور احساسات کے ساتھ ہمدردی کرنا سیکھیں
- ان کی خود اعتمادی کو برقرار رکھنے میں مدد کے لیے ان کی خوبیوں کا اچھا استعمال کریں
- ضرورت سے زیادہ تحفظ اور دیکھ بھال سے گریز کریں جس سے مریض اپنے گھر تک محدود رہے۔
- مریض کی حوصلہ افزائی کریں اور اسے خود کی دیکھ بھال کی سرگرمیوں میں مشغول کرنے کے قابل بنائیں جیسے اپنا چہرہ دھونا، بال مونڈنا، یا نہانا۔
- اشیاء، موسیقی، تصاویر، اور پرانی تصاویر کا استعمال کریں تاکہ مریضوں کو ان کی یادداشت کو تازہ کرنے میں مدد ملے۔

### گفتگو میں مشغول رہیں



- آواز کا نرم لہجہ برقرار رکھیں
- دھیمی رفتار سے بولیں
- جملوں کو مختصر، جامع اور سمجھنے میں آسان رکھیں۔
- مریض کے ساتھ بالغ کی طرح برتاؤ کریں اور بچے کی طرح ان کے ساتھ سلوک کرنے سے گریز کریں
- مریض کو بات کو سمجھنے اور جواب دینے کے لیے مناسب وقت دیں
- ایک ایک کر کے ہدایات دیں
- سوالات کو جوابات میں تبدیل کریں
- تنازعات کو کم کرنے کے لیے مریض سے بحث کرنے یا بات کرنے میں بے صبری کا مظاہرہ کرنے سے گریز کریں
- خلل ڈالنے والے شور سے پاک ماحول بنائیں