Alzheimer's Pakistan

Alzheimer's Disease International

ایلزائیمرز (نسیان) کی بیماری
نگہداشت پر مامور افراد (کیئرگورز) کے لیے

ضروری معلومات

Department of Social Change And Medical Health
World Health Organisation
Geneva

ایلزائیمرز کی بیماری
کیئر گورز کیلئے ضروری معلومات

یہ کتابچہ ایلزائیمرز کی بیماری اور نسیان کی دیگر امراض کے بارے میں کیئر گورز کو بالخصوص اور عوام کو بالعموم ضروری معلومات فراہم کرنے کیلئے تحریر کیا گیا ہے۔ اِس کتابچہ میں بیماری کے متعلق ضروری معلومات کے علاوہ کیئر گورز کو اس بیماری سے نبرد آزما ہونے کے مختلف طریقوں پر روشنی ڈالی گئی ہے۔

اس کے علاوہ یہ کتابچہ ایلزائیمر کے مریض کے خاندان کے افراد کو انفرادی اور امدادِ باہمی کے تحت مختلف سرگرمیوں کو شروع کرنے کے بارے میں بھی معلومات فراہم کرئے گا۔

یہ کتابچہ WHO اور ایلزائیمرز ڈزیز انٹرنیشنل (ADI) کے ممبران کے تعاون سے تیار کیا ہے۔

اہم الفاظ: ایلزائیمرز کی بیماری۔ نسیان (بھولنے کا عمل/بیماری)۔ فیملی سپورٹ گروپس
کمیونٹی سپورٹ گروپس ۔ ذاتی مددگار گروپس۔ کیئر گورز

Department of Social Change And Medical Health

World Health Organisation

Geneva

فہرست مضامین

۱۔ پیش لفظ 3
۲۔ ایلزائیمرز کے مرض کے بارے میں بنیادی معلومات 7
۳۔ ایلزائیمرز کی بیماری سے بچنے کیلئے عملی تدابیر 15
۴۔ نگہداشت کی وجہ سے ہونے والا ذاتی اور جذباتی دباؤ 24
۵۔ بطور کیئر گورز آپکی اپنی دیکھ بھال 26
۶۔ کیئر گورز کی مدد 28
۷۔ ایلزائیمرز ڈزیز انٹرنیشنل 29
۸۔ ایلزائیمرز پاکستان 30

اس کتابچہ کا مقصد اُن افراد کی مدد کرنا ہے جو ایسے لوگوں کی نگہداشت کرتے ہیں جو کہ ایلزائیمر یا نسیان کی دیگر بیماریوں کا شکار ہیں تا کہ وہ اس معلومات کی روشنی میں نگہداشت میں مشکلات کا مقابلہ کر سکیں۔
اس کتابچہ میں آسانی کیلئے نسیان کے امراض کی تمام اقسام کو ایلزائیمرز کے مرض کا نام دیا گیا ہے۔
ایلزائیمر کے متعلق بہتر معلومات رکھنے والے اپنی اور مریض کی زندگی بہتر بنا سکتے ہیں۔

First Edition in Urdu Published: 2014

World Health Organization

This document is not a formal publication of the wold Health Organization (WHO), and all rights are reserved by the Organization. The document may, however, be freely reviewed, abstracted, reproduced or translated, in part or in whole, but is not for sale or use in conjunction with commercial purpose. The views expressed in documents by named authors are solely the responsibility of those authors.

پیش لفظ

یہ کتابچہ دنیا کے ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک سے تعلق رکھنے والے ایلذ ائیمر کے مریضوں کے خاندانوں کے باہمی اشتراک سے شائع کیا گیا ہے۔ جسے ایلذ ائیمرز ڈزیز انٹرنیشنل نے یکجا کیا ہے۔ ایلذ ائیمرز ڈزیز انٹرنیشنل ایک غیر منافع بخش سرکاری ادارہ ہے جو (WHO) سے عملی تعاون کرتا ہے۔ اس کتابچہ میں ایلذ ائیمرز کے مریضوں کی نگہداشت کرنے والے افراد کے خیالات ونظریات کو یکجا کیا گیا ہے۔

اِس کتابچے کی ابتداء ۱۹۹۱ء میں ہوئی جب WHO کے یورپ کے ریجنل ایڈوائزر ڈاکٹر جے جی سمپا ئیوفاریہ اورسویڈن کی یونیورسٹی آف عُمیا کے پروفیسر جناب جی بشٹ نے مشترکہ طور پر ایلذ ائیمرز کے مریضوں کے لواحقین کی راہنمائی اور تربیت کے موضوع پر دستاویز مرتب کرنا شروع کی۔ پروفیسر جی بشٹ کی زیرِ نگرانی ڈاکٹر سی سالسنٹروم اور ڈاکٹر ایڈولفسن نے پہلا مسودہ تیار کیا جسے بعد میں ایلذ ائیمرز ڈزیز انٹرنیشنل نے حتمی شکل دی۔

جن افراد نے اِس کتابچہ کیلئے کام کیا اُن کی اکثریت مریضوں کے رشتہ دار، بچے، شوہر یا بیوی اور بہن بھائی پر مشتمل تھی جنہیں ایلذ ائیمرز کے مریض کی دیکھ بھال کا لمبا اور ذاتی تجربہ تھا۔ ہمیں اُمید ہے کہ اِس کتابچہ کے ذریعے اِن افراد کے جذبات اور نظریات بہت سے متاثرہ افراد کی پریشانیوں اور مشکلات کو دور کرنے کا سبب بنیں گے۔

جہاں تک اِس کتابچہ کے مندرجات کا تعلق ہے، انہیں بنیادی طور پر ذاتی تجربات کے حامل فیملی کیئر گورز نے لکھا لیکن اسکے علاوہ چند انتہائی قابل ماہرین نے بھی اپنے تجربات کا اضافہ کیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کتابچہ کا انداز کسی سائنسی جریدہ سے مختلف ہے۔ تاہم عوامی صحت (پبلک ہیلتھ) کے حوالے سے یہ ایک اہم پیش رفت ہے۔

اس کتابچہ کے پہلے ایڈیشن کو ۱۹۹۴ء میں شائع کرنے میں بہت سے افراد نے تعاون کیا جن میں نمایاں طور پر ایلذ ائیمرز ڈزیز انٹرنیشنل (ADI) کے جناب بی موس، ڈاکٹر این گراہم، مسز ایف جورڈن، مس اے شیرار، ممبران فیملی سروس کمیٹی، ممبران ایجوکیشن کمیٹی اور مسز آر بلنگٹن شامل ہیں۔ جنہوں نے نہایت محنت و جانفشانی سے دنیا کے مختلف ممالک کے افراد سے اس کتابچہ کے لیے ضروری مواد اکٹھا کیا۔

تاہم اس خواہش کے باوجود کہ ترقی پذیر ممالک کے افراد کے تجربات ونظریات سے فائدہ اٹھایا جائے، جو مواد

میسر آیا ہے وہ ایک مخصوص مالی وثقافتی ماحول کے افراد سے حاصل ہوسکا ہے۔ لہٰذ یہ دیکھنا ابھی باقی ہے کہ جونظریات اس کتابچہ میں دیے گئے ہیں وہ مختلف اعتقادات، معاشرتی رہن سہن، بنیادی طبی سہولیات اور مالی حیثیت کے حامل دوسرے علاقوں میں کس حد تک لاگو ہوسکتے ہیں، بہرحال یہ اُمید کی جاتی ہے کہ بنیادی نظریات تمام معاشرتی طبقوں میں کارآمد ہونگے۔

یہ ضروری ہے کہ اس کتابچہ کوحرفِ آخر نہ سمجھا جائے بلکہ اسے شائع کرنے کا ایک مقصد یہ بھی ہے کہ دوسرے اداروں اورو گروپس کو ایسی نوعیت کے کام کیلئے ترغیب دی جا سکے تاکہ وہ اپنے اپنے علاقائی ماحول اور زبان میں ایسی کار آمد کتب کی اشاعت کرسکیں۔ وہ تمام افراد جو اس کام میں دلچسپی رکھتے ہیں وہ ہم سے نیچے دیئے گئے ایڈریس پر رابطہ کرسکتے ہیں۔ مزید براں ہم اِس کتابچہ سے متعلق لوگوں کی رائے، ذاتی تجربات اور تجاویز کو بھی خوش آمدید کہیں گے۔

یہ کتابچہ WHO کی تمام ممبر ریاستوں، NGOs اور عوام الناس کیلئے میسر ہے۔ ہمیں یقین ہے کہ یہ ان تمام ضرورتمندوں تک ضرور پہنچ سکے گا جنہیں اسکی اشد ضرورت ہے۔

ڈاکٹر جے ایم برٹولوٹ
سینئر میڈیکل آفیسر
ڈویژن برائے ذہنی صحت، WHO
CH-1211، جینیوا 27، سوئزرلینڈ

محترم قارئین:

اپنے پیاروں کی نگہداشت ایک انتہائی اہم عمل ہے جو کہ دنیا بھر میں بہت سے لوگوں کو انجام دینا پڑتا ہے۔ جہاں نگہداشت کرنا آپ کے لیے نہایت تسکین کا باعث بن سکتا ہے وہیں یہ عمل نہایت تھکا دینے والا اور مشکل بھی ہوسکتا ہے۔ بیماری کے بارے میں بہتر معلومات اور نسیان کے مریض کی گھر میں دیکھ بھال اور نگہداشت کرنے والے (کیئر گورز) کا اپنا خیال کرنے کے بارے میں معلومات اور مشورہ نگہداشت کے عمل کو بہتر بنانے میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

اس کتابچے میں دی گئی معلومات کیئر گورز اور ماہرین کے تجربات کی بنیاد پر تیار کی گئی ہیں۔ مجھے اس بات کی نہایت خوشی ہے کہ اردو زبان میں اس کتابچہ کا ترجمہ کیا جارہا ہے جس کے لیے میں ایلزائیمرز پاکستان کا شکرگزار ہوں۔ مجھے امید ہے کہ یہ کتابچہ کیئر گورز کے لیے نہایت مفید ثابت ہوگا۔ ایلزائیمرز پاکستان اور ایلزائیمرز ڈیزیز انٹرنیشنل کے قیام کا مقصد ہی یہ ہے کہ وہ نگہداشت کے عمل میں آپ کے معاون اور مددگار ثابت ہوں۔

اس سلسلے میں اگر آپ کے ذہن میں کوئی سوال ہو تو بغیر کسی ہچکچاہٹ کے ہم سے رابطہ کریں۔

نیک تمناؤں کے ساتھ
مارک وارٹ مین
ایگزیکٹو ڈائریکٹر
ایلزائیمرز ڈیزیز انٹرنیشنل

محترم قارئین:

ایلزائیمر پاکستانی معاشرے میں ایک چھپی ہوئی بیماری ہے جس کے بارے میں نہ تو زیادہ بات کی جاتی ہے اور نہ ہی اس کے بارے میں کسی قسم کی سہولیات مہیا کی جاتی ہیں۔ ایسی صورت میں مریض کی نگہداشت پر مامور افراد (کیئر گورز) نہایت مشکلات کا شکار ہوتے ہیں۔ بیماری کے بارے میں معلومات کی کمی، طبی سہولیات کا فقدان اور نگہداشت کے لیے ضروری سہولیات کا فقدان مریض کی دیکھ بھال اور نگہداشت کے عمل کو نہایت مشکل بنا دیتی ہیں۔

اس صورتِ حال کو مدنظر رکھتے ہوئے الذائمیرز پاکستان نے ایلزائیمرز ڈیزیز انٹرنیشنل کے تعاون سے Help for Care Givers کا اردو ترجمہ "نگہداشت پر مامور افراد (کیئر گورز) کے لیے امدادی معلومات" کے عنوان سے کیا گیا ہے۔ اس کتابچہ کا بنیادی مقصد کیئر گورز کو ایلزائیمر کی بیماری اور دیگر ڈیمینشیا کی اقسام کے بارے میں بنیادی معلومات فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ کیئر گورز کو مریض کی بہتر نگہداشت کے بارے راہنمائی فراہم کرنا بھی ہے۔ اس کے علاوہ ہم امید کرتے ہیں کہ اس کتابچہ میں دی گئی معلومات سے استفادہ کرتے ہوئے کیئر گورز مریض کی بہتر نگہداشت کرتے ہوئے اپنا اور اپنی صحت کا بھی بہتر طریقے سے خیال رکھ سکیں گے۔

اس کتابچہ کے ترجمے میں حصہ لینے پر میں جناب سید شبر مہدی جعفری، میاں عبدالباسط، سید محمد یوسف جعفری اور مشتاق احمد صاحب کا انتہائی مشکور ہوں جن کی انتھک محنت سے یہ ترجمہ آسان اور عام فہم اردو زبان میں کرنا ممکن ہوا۔

میں امید کرتا ہوں کہ آپ اس کتابچہ کو نہایت مفید پائیں گے اور اس میں دی گئی ہدایات پر عمل کر کے اپنی اور اپنے مریض کی بہتر دیکھ بھال کر سکیں گے۔ ایلزائیمرز پاکستان ایلزائیمر کے مریضوں اور ان کے خاندان کے افراد کی خدمت کے لیے ہمہ تن کوشاں ہے۔ آپ مزید معلومات اور ہماری خدمات حاصل کرنے کے لیے اس کتابچے کے آخر میں دیئے گئے پتہ پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

بشکریہ
حسین جعفری
سیکرٹری جنرل
ایلزائیمرز پاکستان

ایلزائیمرز کی بیماری کے بارے میں بنیادی معلومات

نسیان (بھولنے کا مرض)

نسیان ایک بیماری کے نتیجے میں واقع ہوتا ہے۔ جب ڈاکٹر کسی شخص میں نسیان کی تشخیص کرتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ اس شخص میں یاداشت، سوچ بچار، اور رویوں میں تبدیلی کی نمایاں علامات ظاہر ہوئی ہیں۔ مریض میں پہلی تبدیلی اسکی نزدیکی یاداشت میں کمی اور روزمرہ کے کاموں کی ادائیگی میں دشواری ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ذہنی الجھاؤ، شخصیت اور رویوں میں تبدیلی، اندازوں میں غلطی، صحیح الفاظ کے چناؤ میں دشواری، مکمل خیالات اور ہدایات پر عملدرآمد میں مشکلات جیسی کیفیات بھی ظاہر ہوتی ہیں۔ ایلزائیمرز کی بیماری، نسیان کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ اسکے علاوہ (ویسکولر ڈیمنشیا) Vascular Dementia بھی نسیان کی عام پائی جانے والی بیماریوں میں سے ایک ہے۔

ایلزائیمرز کی بیماری

ایلزائیمرز کی بیماری دماغ کے اُن حصوں پر حملہ آور ہوتی ہے جو سوچ بچار، یاداشت اور بول چال کو کنٹرول کرتے ہیں۔ بیماری کی ابتداء بتدریج ہوتی ہے اور اسکا اثر مریض پر آہستہ آہستہ ہوتا ہے۔ فی الحال ایلزائیمرز کی بیماری کی وجوہات اور علاج دریافت نہیں ہوسکا ہے۔ اِس بیماری کا نام ڈاکٹر الاؤس ایلزائیمرز کے نام پر رکھا گیا ہے جنہوں نے 1906ء میں پہلی مرتبہ ایک خاتون مریضہ کے دماغ کے حصوں میں تبدیلی بیان کی جو ایک نامعلوم دماغی بیماری کی بناء پر وفات پا گئی تھی۔ یہ دماغی تبدیلیاں اب ایلزائیمرز کی بیماری کی مخصوص دماغی تبدیلیوں کے طور پر جانی جاتی ہے۔

اگرچہ ایلزائیمرز عمر رسیدہ افراد پر زیادہ حملہ آور ہوتی ہے لیکن اس بیماری سے کم عمر افراد بھی متاثر ہوسکتے ہیں۔ ایلزائیمرز معاشرے کے ہر طبقے میں پائی جاتی ہے اور اس کا تعلق کسی خاص سماجی طبقے، جنس، لسانی گروپ یا جغرافیائی حدود سے نہیں ہوتا۔

ایلزائیمرز کی بیماری کی علامات

یہ بیماری ہر فرد پر مختلف انداز سے اثر انداز ہوتی ہے اس کا اثر بہت حد تک متاثرہ شخص کی بیماری سے پہلے کی شخصیت، اسکی جسمانی صحت اور طرزِ زندگی پر منحصر ہے۔ اس بیماری کی علامات کو سمجھنے کیلئے بیماری کے تین مراحل کو سمجھنا ضروری

ہے۔ جوکہ بیماری کے ابتدائی، درمیانی اورآخری حالتیں کہلاتی ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ ہر مریض میں ایلذ ائیمرز کی تمام علامات ظاہر ہوں اوراس کے علاوہ یہ علامات ایک مریض سے دوسرے مریض میں مختلف طریقے سے بھی ظاہر ہوسکتی ہیں۔لیکن بیماری کی تین حالتیں مریض کے تیمار دار کومرض کے بڑھنے کے عمل کو سمجھنے اورآئندہ کی منصوبہ بندی کرنے میں مددگار ہوسکتی ہیں۔ ہر مریض بیماری کے بڑھنے کے عمل کو دوسرے مریض سے مختلف طور پر محسوس کرے گا۔بعض علامات کسی بھی حالت میں وارد ہوسکتی ہیں۔مثلاً رویوں میں تبدیلی آخری حالت کی بجائے درمیانی حالت میں بھی آسکتی ہے۔اس کے علاوہ تیمار دار کومعلوم ہونا چاہئے کہ الذائمیرز کی تمام حالتوں میں مریض پر ایسے مختصر دورانیے بھی آسکتے ہیں جب وہ بالکل تندرست محسوس ہو۔

ابتدائی حالت

ابتدائی حالت کو اکثر اوقات ماہرین، رشتہ دار اور دوست احباب نظر انداز کر دیتے ہیں اور غلطی سے اس کو بڑھاپے سے تعبیر کرتے ہیں۔اس کے شروعات کے وقت کا اندازہ لگانا مشکل ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ بیماری بتدریج بڑھتی ہے۔ ابتدائی حالت کی مریض میں پائی جانے والی عمومی علامات درج ذیل ہیں:۔

۱۔ بول چال میں مشکل

۲۔یاداشت میں نمایاں کمی خصوصاً ماضی قریب کی یاداشت زیادہ متاثر ہوتی ہے۔

۳۔وقت کی بےخبری

۴۔مانوس جگہوں میں کھوجانا

۵۔قوتِ فیصلہ میں کمی

۶۔پہل کرنے اوردل لگی سے کام کرنے میں کمی

۷۔افسردگی اور جارحانہ پن کا ظاہر ہونا

۸۔مصروفیات اور مشاغل میں کم دلچسپی

درمیانی حالت

جیسے جیسے بیماری بڑھتی ہے مسائل زیادہ واضح ہو جاتے ہیں اور مریض کی مشکلات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ مریض کو روزمرہ کے امور انجام دینے میں مشکلات بڑھتی جاتی ہیں۔ اسکے علاوہ درج ذیل علامات بھی ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں:۔

ا۔ یاداشت میں زیادہ کمی واقع ہو جاتی ہے خصوصاً ماضی قریب کے واقعات اور لوگوں کے نام بھولنا شروع ہو جاتے ہیں۔

۲۔ مریض کا بغیر مشکلات اکیلا رہنا ممکن نہیں رہتا۔

۳۔ مریض خرید و فروخت، صفائی اور پکانے کی اہلیت سے محروم ہو جاتا ہے۔

۴۔ مریض کا دوسروں پر انحصار بہت بڑھ جاتا ہے۔

۵۔ مریض کو ذاتی امور انجام دینے میں مثلاً بیت الخلاء جانے، صفائی اور کپڑے پہننے میں دشواری ہوتی ہے۔

۶۔ بول چال میں مزید دشواری ہو جاتی ہے۔

۷۔ بلا وجہ اِدھر اُدھر گھومنا اور رویے میں گراوٹ آجاتی ہے۔

۸۔ اپنے ہی گھر اور محلے میں بھٹک جاتا ہے۔

۹۔ مریض کو فریبی تصورات (Hallucinations) آنے شروع ہو جاتے ہیں۔

آخری حالت

اس حالت میں مریض غیر متحرک اور مکمل طور پر دوسرے کا محتاج ہو جاتا ہے۔ یاداشت انتہائی خراب اور بیماری کے ظاہری اثرات شدت اختیار کر لیتے ہیں۔ نمایاں علامات درج ذیل ہیں:۔

ا۔ کھانے میں دشواری ہوتی ہے۔

۲۔ رشتہ داروں، دوستوں اور مانوس اشیاء کی پہچان ختم ہو جاتی ہے۔

۳۔ واقعات کو سمجھنے میں دشواری پیش آتی ہے۔

۴۔ اپنے گھر کے اندر بھی راستے کو بھول جاتا ہے۔

۵۔ چلنے پھرنے میں دشواری ہوتی ہے۔

۶۔ پیشاب اور پاخانہ میں بے اختیاری ہو جاتی ہے۔

۷۔ لوگوں کے سامنے غیر متوقع رویے کا اظہار کر سکتا ہے۔

۸۔ بستر یا وہیل چیئر تک محدود ہو سکتا ہے۔

ایلزائیمرز کی بیماری کی وجوہات

فی الحال ایلزائیمرز کی بیماری کی وجوہات معلوم نہیں ہو سکی۔ البتہ یہ ضرور معلوم ہو چکا ہے کہ کن چیزوں کی وجہ سے ایلزائیمرز کی بیماری نہیں ہوتی۔ ایلزائیمرز کی بیماری مندرجہ ذیل وجوہات کی وجہ سے نہیں ہوتی:۔

۱۔ شریانوں کا سخت ہونا

۲۔ ذہن کا زیادہ یا کم استعمال کرنا

۳۔ جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریاں

۴۔ انفیکشن

۵۔ بڑھاپے کی وجہ سے (یہ بیماری بڑھاپے کا نارمل حصہ نہیں ہے)

۶۔ ایلومینیم یا دیگر دھاتوں کے استعمال سے

تشخیص کیوں ضروری ہے

جلد تشخیص مریض کے کیئر گورز کیلئے خصوصاً بہت ضروری ہے تاکہ اسے معلوم ہو کہ آئندہ کیا ہونے والا ہے تاکہ وہ اس سلسلے میں بہتر منصوبہ بندی کر سکے۔ تشخیص دراصل مستقبل کی منصوبہ بندی کی طرف پہلا قدم ہے۔ تشخیص کیلئے کوئی سادہ ٹیسٹ موجود نہیں ہے بلکہ ایلزائیمرز کی بیماری کی تشخیص کیلئے مریض کے عزیز و اقارب سے معلوم کردہ مریض کی موجودہ مشکلات کے تناظر میں اور مریض کی جسمانی اور ذہنی حالت کے محتاط مطالعے سے اندازہ لگایا جاتا ہے۔ اس سلسلے میں ضروری ہے کہ ایسی تمام بیماریاں جو یاداشت پر اثر انداز ہوتی ہیں انہیں پہلے چیک کر کے مسترد کر دیا گیا ہو۔ ایلزائیمرز کی بیماری کی صحیح تشخیص مریض کے وفات پانے کے بعد پوسٹ مارٹم کے ذریعے دماغ کا معائنہ کرنے کے بعد ہی کی جا سکتی ہے۔

کیا علاج موجود ہے؟

بدقسمتی سے تاحال اس بیماری کا علاج موجود نہیں ہے البتہ مریض اور کیئر گورز کی آسانی کیلئے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔ مزید معلومات کیلئے اپنے ڈاکٹر، سوشل ورکر اور صحت کے ماہرین سے رجوع کیا جا سکتا ہے۔ بعض ممالک میں ایلزائیمرز کی ابتدائی اور

درمیانی حالتوں کے لیے کچھ ادویات دستیاب ہیں۔ اِن ادویات سے بیمار کو مکمل شفاء نہیں ملتی مگر کچھ لوگوں میں بیماری کے چند اثرات کے لیے مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ تیماردار کو چاہیے کہ وہ الذائیمرز ایسوسی ایشن یا اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

ویسکلر نسیان (Vascular Dementia)

ایلذائیمرز کی بیماری نسیان کے امراض میں سب سے زیادہ پائی جانے والی بیماری ہے۔ اس کے علاوہ بھی کافی عام ہے جس میں دماغ کے چھوٹے حصوں میں خون کی سپلائی بند ہو جاتی ہے جسکی بناء پر دماغ کے متاثرہ حصے کے سیل (خلیئے) مرنا شروع ہو جاتے ہیں۔

وجوہات

ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے دماغ کی شریانوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے جسکی وجہ سے فالج ہو سکتا ہے، اس وجہ سے دماغ میں موجود خون کی رگیں پھٹ سکتی ہیں یا دماغ میں خون کے جمنے سے رگوں میں رکاوٹ آ سکتی ہے اور دماغ کے مختلف حصوں کو خون کی رسد رک سکتی ہے۔

علامات

علامات یکدم یا آہستہ آہستہ ظاہر ہو سکتی ہیں۔ پہلی علامت جو دیکھی جا سکتی ہے وہ نزدیکی (ماضی قریب) یادداشت میں کمی ہے۔ اسکے بعد جوں جوں دماغ میں چھوٹے چھوٹے فالج (Stroke) ہوتے ہیں توں توں مزید صلاحیتیں متاثر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ عموماً بیماری مرحلہ وار ظاہر ہوتی ہے جس میں ذہنی اہلیت ابتدا سے ہی خراب ہوتی ہے مگر پھر سنبھل جاتی ہے اور بعض اوقات بہتر بھی ہو جاتی ہے لیکن پھر مزید خراب ہو جاتی ہے۔ مریض پر شدید بوکھلاہٹ کی کیفیت کافی عام ہوتی ہے۔ البتہ اس بیماری میں ایلذائیمرز کی بیماری کی نسبت صلاحیتیں قدرے کم متاثر ہوتی ہیں اور انسانی شخصیت بھی قدرے کم متاثر ہوتی ہے۔

تشخیص

تشخیص کیلئے مریض میں پائی جانے والی تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ مریض کا جسمانی اور ذہنی معائنہ کیا جاتا ہے۔

علاج

ویسکلر نسیان کا علاج موجود نہیں ہے۔ البتہ ہائی بلڈ پریشر کو خوراک، ایکسرسائز اور ادویات کی مدد سے کنٹرول کرنا اس بیماری کی بہترین احتیاطی تدابیر ہیں۔

نسیان کی دیگر وجوہات

نسیان کی دیگر اقسام بھی ہیں جو کافی کم پائی جاتی ہیں۔ مزید تفصیلات کیلئے ایلزائیمرز پاکستان یا ایلزائیمرز ڈزیز انٹرنیشنل سے رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

ایلزائیمرز کی بیماری میں مبتلا فرد کی دیکھ بھال اور ساتھ رہنا

بعض اوقات مریض کی دیکھ بھال انتہائی مشکل ہو جاتی ہے لیکن ان مشکلات سے نبرد آزما ہوا جا سکتا ہے۔ ذیل میں کچھ اشارے دیے جا رہے ہیں جو الذائیمرز کے کیئر گورز کے لیے مفید ثابت ہوئے ہیں:۔

معمولات کا تعین کریں حالات کو نارمل رکھیں

روزانہ کی معمولات کو باقاعدگی سے ادا کرنے سے روزمرہ کی زندگی میں آسانی ہوتی ہے اور مختلف چیزوں کے لیے بار بار فیصلے کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ معمولاتِ زندگی کو باقاعدگی (روٹین) میں رکھنے سے مریض کی حفاظت کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ گو باقاعدگی فائدہ مند عمل ہے لیکن اسکے باوجود معمولات کو جس حد تک نارمل رکھا جا سکے اتنا ہی بہتر ہے۔ ان بدلتے حالات میں جس حد تک ممکن ہو مریض کے ساتھ آپ کا رویہ ویسا ہی ہونا چاہئے جیسا کہ انکی بیماری سے پہلے آپ کا ہوا کرتا تھا۔

مریض کی خودمختاری

یہ ضروری ہے کہ جب تک ممکن ہو مریض کی خودمختاری کو برقرار رکھیں۔ مریض کی خودمختاری انکو اپنی عزتِ نفس قائم رکھنے میں مددگار اور آپ پر بوجھ بڑھنے سے بھی محفوظ رکھے گی۔

مریض کو انکا وقار قائم رکھنے میں مدد دیں

یاد رکھیں کہ مریض کی شخصیت اور محسوسات قائم ہیں۔ بعض اوقات آپکی یا دوسرے افراد کی گفتگو یا فعل مریض کیلئے پریشانی

کا باعث ہو سکتے ہیں۔ مریض کی موجودگی میں انکی صحت اور حالت کے بارے میں ہرگز تبصرہ یا بات چیت نہ کریں۔

تصادم سے پرہیز کریں

کسی قسم کا تنازع آپکے اور مریض کیلئے بلاوجہ کے دباؤ کا باعث بن سکتا ہے۔ مریض کی غلطیوں کی طرف کسی بھی صورت میں توجہ مبذول نہ کرائیں بلکہ ایسی صورت میں خود بھی پُرسکون رہیں۔ پریشان ہونے سے صورتحال مزید خراب ہو سکتی ہے۔ یاد رکھیں کہ یہ غلطیاں بیماری کی وجہ سے ہیں نا کہ اس وجہ سے کہ مریض جان بوجھ کر ایسا کر رہا ہے۔ مریض کیلئے کام آسان رکھیں اور زیادہ چیزوں میں انتخاب کا موقع نہ دیں کیونکہ یہ ان کے لیے پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔

مریض کے لئے آسانیاں پیدا کریں

مریض کے ساتھ خوشگوار ماحول رکھیں (مریض پر نہیں) ہنسیں اور خوش رہیں۔ ہنسی مذاق، دباؤ کم کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔

حسِ مزاح کو قائم رکھیں

حسِ مزاح کے ذریعے دباؤ کو کم کیا جا سکتا ہے لہذا مریض پر نہیں بلکہ مریض کے ساتھ مل کر ہنسی مذاق اور اچھا ماحول قائم رکھنے کی کوشش کریں۔

حفاظت کی اہمیت قائم رکھیں

مریض کے جسمانی اعضاء میں دباؤ اور یادداشت میں کمی کی وجہ سے مریض کو چوٹ لگنے کا اندیشہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ لہٰذا گھر کو جس حد تک ممکن ہو محفوظ بنائیں۔

صحت اور فٹنس کی اہمیت اجاگر کریں

کئی مریضوں میں انکی بہتر صحت اور فٹنس کی بناء پر جسمانی اور ذہنی حالت میں تنزلی کچھ عرصہ کیلئے رک جاتی ہے۔ مناسب ورزش مریض کی کیفیت پر منحصر ہے لہٰذا اپنے معالج سے مشورہ کریں۔

مریض کی موجودہ صلاحیتوں کے استعمال میں مدد کریں

منصوبہ بندی کے تحت چنی گئی چند مصروفیات مریض میں وقار اور عزتِ نفس قائم کرنے کے ساتھ ساتھ با مقصد زندگی گذارنے میں مددگار ثابت ہوسکتی ہیں۔ مریض جو پہلے ایک کامیاب کاروباری یا ہنر مند تھا وہ آج بھی اپنی باقی ماندہ صلاحیتوں کو استعمال میں لاکر تسلی اور سکون حاصل کرسکتا ہے۔ تاہم مریض کی پسند ناپسند اور قابلیت میں وقت کے ساتھ تبدیلی بھی آسکتی ہے۔ لہٰذا آپ کو بطور کیئر گورز بغور مشاہدہ کرتے رہنا چاہیئے اور ہمیشہ مصروفیت اور مشاغل کی منصوبہ بندی میں مناسب لچک رکھنی چاہیئے۔

مریض سے رابطہ قائم رکھیں

مرض کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ آپکے مریض سے رابطے میں دشواری پیدا ہوسکتی ہے۔ اس صورتحال سے نپٹنے کیلیئے آپ درج ذیل اقدامات کرسکتے ہیں:۔

۱۔ مکمل اطمینان کرلیں کہ مریض کی کسی حس یا صلاحیت میں تو کمی واقع نہیں ہوگئی، مثلاً نظر یا سننے کی صلاحیت (ممکمن ہے عینک کا نمبر بدل گیا ہو یا سماعت کے آلہ میں کوئی خرابی واقع ہوگئی ہو)

۲۔ مریض سے براہ راست، آہستہ آواز میں اور آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کریں۔

۳۔ اگر مریض پسند کرے تو گلے لگا کر محبت اور گرمجوشی کا اظہار کریں۔

۴۔ جن مریضوں کی قوتِ گویائی خراب ہوجائے اُن کے اشاروں (حرکات وسکنات) کی طرف توجہ دیں۔

۵۔ اپنے انداز اور رویہ (باڈی لینگویج) کے بارے میں محتاط رہیں۔

۶۔ اُن الفاظ اور حرکات کو جانچنے اور سمجھنے کی کوشش کریں جن سے مریض کو بہتر طور پر متوجہ کیا جاسکتا ہے۔

۷۔ بات کرنے سے پہلے اس چیز کا خیال رکھیں کہ مریض آپ کی طرف متوجہ ہے۔

یادداشت میں مدد کرنے والی چیزوں کا استعمال

ایلزائیمرز کے ابتدائی ایام میں یادداشت میں مدد کرنے والی چیزیں مریض کو یاد رکھنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ اور اُن کی پریشانی کو کم کرسکتی ہیں۔

درج ذیل میں چند کامیاب مثالیں دی جارہی ہیں:۔

۱۔ قریبی عزیز و رشتہ داروں کی بڑی تصاویر بمع نام کے ساتھ کمرے میں سجا کر رکھیں تا کہ مریض کو

پہنچاننے میں آسانی ہو۔

۲۔ کمروں کے دروازوں پر واضح الفاظ اور رنگوں کی نشانیاں لگائیں۔

۳۔ یادرہے کہ بیماری کی آخری حالت میں یاداشت کے معاون طریقے زیادہ کارآمد نہیں ہوتے۔

الذائمیرز کی بیماری سے نمٹنے کے عملی طریقے

نیچے دی گئی تجاویز مختلف کیئرگورز کے ذاتی تجربات پر مبنی ہیں۔شاید ان میں سے کچھ آپ کو مشکل محسوس ہوں تاہم یادرکھیے کہ کوئی شخص کامل نہیں ہوتا۔آپ نے بہرحال بہترین کوشش کرنی ہے۔

نہانا اور ذاتی صفائی

مریض نہانا اسکی ضرورت اور طریقہ بھول سکتے ہیں۔ایسی صورتحال میں مریض کو مدد دیتے وقت انکی عزت و احترام کا خاص خیال رکھیں۔

تجاویز

۱۔ جہاں تک ممکن ہوا مریض کے نہانے کے پرانے طریقے کو قائم رکھیں۔

۲۔ نہانے کے عمل کو مریض کے لئے ایک خوشگوار اور پُرسکون عمل بنائیں۔

۳۔ شاور سے نہانا آسان ہوتا ہے۔لیکن اگر مریض شاور سے نامانوس ہوتو پھر یہ طریقہ مریض کو پریشان بھی کرسکتا ہے۔

۴۔ نہانے کے عمل کو جس حدتک ممکن ہو آسان بنائیں۔

۵۔ اگر مریض نہانے سے انکاری ہوتو کچھ دیر کا وقفہ دے کر کوشش کریں ممکن ہے وقفہ کے بعد مریض کا موڈ تبدیل ہو چکا ہو۔

۶۔ جہاں تک ممکن ہو مریض کو بغیر مدد کے نہانے کا موقع دیں۔

۷۔ اگر مریض شرم محسوس کریں تو جسم کے حصوں کو کپڑے (نیکر وغیرہ) سے ڈھانپ دیں۔

۸۔ مریض کی حفاظت کو ہمیشہ مدنظر رکھیں۔اس سلسلے میں سہارے والی ریلنگ، پھلسنے سے بچاؤ کا میٹ اور کرسی مفید ثابت ہوتے ہیں۔

۹۔ اگر نہانے کے عمل سے مریض ناخوش ہو تو مریض کو اسپنج یا گیلے کپڑے سے صاف کرنا بہتر ہوگا۔

۱۰۔ اگر مریض کو نہلانے میں آپکو مسلسل مشکل کا سامنا ہو تو کسی دوسرے فرد کی مدد حاصل کریں۔

لباس تبدیل کرنا

ایلذ ائیمرز کا مریض کپڑے تبدیل کرنا اور اسکی ضرورت کو بھول سکتا ہے۔کبھی کبھار مریض نامناسب کپڑوں میں دوسرے لوگوں کے سامنے بھی آجاتے ہیں۔

تجاویز

۱۔ کپڑوں کو پہننے کی ترتیب سے رکھیں۔

۲۔ مشکل سے پہنے جانے والے کپڑوں کے استعمال سے اجتناب کریں۔

۳۔ جب تک ممکن ہوسکے مریض کے خود کپڑے تبدیل کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔

۴۔ بغیر پھسلنے والے ربڑ سول کے جوتے استعمال کرائیں۔

رفع حاجت اور بے اختیاری

ایلذ ائیمرز کے مریض رفع حاجت اور بیت الخلاء جانا بھول سکتے ہیں۔مزید برآں وہ بیت الخلاء کی شناخت اور اسے استعمال کرنا بھی بھول سکتے ہیں۔

تجاویز

۱۔ بیت الخلاء جانے کے اوقات مقرر کریں۔

۲۔ بیت الخلاء کے دروازے کو بڑے الفاظ اور رنگوں میں لکھ کر واضح کریں۔

۳۔ بیت الخلاء کے دروازے کو کھلا رکھیں تاکہ آسانی سے ڈھونڈا جاسکے۔

۴۔ مریض کو آسانی سے اُترنے والے کپڑے پہنائیں۔

۵۔ سونے سے پہلے مشروبات (مثلاً پانی) کی مقدار کم کر دیں۔
٦۔ ضرورت پڑنے پر بستر کے نزدیک کموڈ یا پیشاب کرنے کا برتن رکھوایا جا سکتا ہے۔
۷۔ ماہرین سے مزید مشورہ بھی لیا جا سکتا ہے۔

کھانا پکانا

ایلزائیمرز کے مریض بیماری کی آخری حالتوں میں کھانا پکانے کی اہلیت سے محروم ہو سکتے ہیں۔ وہ مریض جو تنہا رہتے ہیں انکا ایسی حالت میں کھانا پکانا انتہائی خطرناک ہو سکتا ہے، جس میں وہ اپنے آپ کو زخمی کر سکتے ہیں۔ مریض کی خراب ذہنی اور جسمانی حالت اُس کے جلنے اور جسمانی اعضاء کے کٹنے، زخمی ہونے اور نقصان کا باعث بھی بن سکتی ہے۔

تجاویز

۱۔ یہ اندازہ ضرور لگا لیں کہ مریض کس حد تک خود پکانے کی اہلیت رکھتے ہیں۔
۲۔ مریض کے ساتھ مل کر کھانا پکانے کے عمل کو آپ پر لطف بھی بنا سکتے ہیں۔
۳۔ باورچی خانہ میں حفاظتی آلات لگائیں۔
۴۔ نوکیلے اور تیز دھار برتن ہٹا دیں۔
۵۔ پکا پکایا کھانا مہیا کریں اور یقین کریں کہ مریض غذائیت سے بھرا مطلوبہ مقدار میں کھانا کھالے۔

کھانا

نسیان کے مریض اکثر بھول جاتے ہیں کہ انہوں نے کھانا کھایا ہے یا نہیں۔ انہیں برتنوں کو استعمال کرنا بھی بھول جاتا ہے۔ انتہائی بیماری کی حالتوں میں مریض کو کھانا خود کھلانا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض عملی مشکلات مثلاً چبانے اور نگلنے کا طریقہ بھول جانے سے بھی واسطہ پڑ سکتا ہے۔

تجاویز

۱۔ مریض کو کھانا کھانے کے طریقے کے بارے میں یاد کراتے رہیں۔
۲۔ ہاتھ سے کھانے والا کھانا دیں کیونکہ یہ آسانی سے کھایا جا سکتا ہے اور گند بھی کم ہوتا ہے۔

۳۔ غذا کو چھوٹے ٹکڑوں میں دیں تا کہ گلے میں پھنس نہ جائے۔آخری حالت میں غذا پیس کر یا مشروب کی صورت میں دی جاسکتی ہے۔

۴۔ مریض کو آہستہ آہستہ کھانے کی یاددہانی کراتے رہیں۔

۵۔ یادرکھیں کہ مریض گرم اور سرد میں فرق محسوس نہیں کرسکتے لہٰذا گرم غذا یا مشروب سے اپنا مونہہ جلا سکتے ہیں۔

۶۔ اگر مریض نگل نہ سکے تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں جو آپکو نگلنے کے طریقوں سے آگاہ کرسکتے ہیں۔

۷۔ ایک وقت میں غذا کا ایک حصہ دیں۔

ڈرائیونگ

ایلذائیمرز کے مریض میں اندازہ لگانے اور بروقت صحیح ردِعمل کی صلاحیتیں کم ہوجاتی ہیں لہٰذا انکا ڈرائیونگ کرنا خطرناک ہے۔

تجاویز

۱۔ مریض سے اس موضوع پر نرمی اور محبت کے ساتھ بات کریں۔

۲۔ مریض کو پبلک ٹرانسپورٹ (اگر مناسب ہو) تو استعمال کرنے کا مشورہ دیں۔

۳۔ اگر آپ مریض کو ڈرائیونگ سے باز نہ رکھ سکیں تو ڈاکٹر یا ڈرائیونگ لائسنس دینے والے محکمے سے مشورہ کیا جاسکتا ہے۔

الکوحل اور تمباکونوشی

اگر طبی طور پر منع نہ کیا گیا ہوتو مریض کے تمباکونوشی اور الکوحل (شراب) کے استعمال کرنے میں کوئی نقصان نہیں ہے۔

تجاویز

۱۔ مریض کے تمباکونوشی کے دوران خیال رکھیں اور اگر ہوسکے تو تمباکونوشی کی عادت ترک کرنے میں مدد دیں۔ اس کے لیے ڈاکٹر سے تمباکونوشی ترک کرنے کے طریقے کے بارے میں مشورہ بھی کیا جاسکتا ہے۔

سونے میں دشواری

ایلزائیمرز کے مریض رات کو بے چین ہوسکتے ہیں جس کی وجہ سے خاندان کے افراد کو پریشان کرسکتے ہیں۔ بطور کئیر گورز یہ آپ کیلئے سب سے زیادہ مشکل مسئلہ بن سکتا ہے۔

تجاویز

۱۔ مریض کو دن کے وقت سونے سے باز رکھیں۔
۲۔ دن میں مریض کو لمبی سیر کرانے کی کوشش کریں اور زیادہ سے زیادہ جسمانی طور پر متحرک رکھیں۔
۳۔ رات کو سوتے وقت مریض کو زیادہ سے زیادہ آرام دہ ماحول مہیا کریں۔

مریض کا بار بار دہرانے کا رویہ

مریض کسی بات کو کر کے فوراً اسے بھول سکتے ہیں جسکے نتیجہ میں باتوں اور حرکات کو بار بار دہراتے رہتے ہیں۔

تجاویز

۱۔ مریض کی توجہ تبدیل کرنے کی کوشش کریں۔ اس موقع پر انہیں کچھ اور دیکھنے، سننے یا کرنے کیلئے دیں
۲۔ مریض کے عموماً پوچھے گئے سوالات کے جوابات واضح طور پر لکھ کر مریض کے سامنے رکھ دیں۔
۳۔ مناسب ہو تو مریض کو گلے لگائیں اور انہیں اپنی محبت کا احساس دلائیں۔

مریض کا آپکے ساتھ چمٹے رہنا

ایلزائیمرز کے مریض آپ پر ہر چیز کے لیے انحصار کرنا شروع کرسکتے ہیں جس بناء پر وہ ہر جگہ آپ کا پیچھا کرسکتے ہیں۔ یہ ایک مشکل مسئلہ ہے جس کو حل کرنا دشوار ہوتا ہے اور آپکی نجی (ذاتی) زندگی خراب ہوسکتی ہے۔ چونکہ مریض اکیلے میں اپنے آپ کو غیر محفوظ سمجھتے ہیں اور خیال کرتے ہیں کہ اگر آپ انہیں چھوڑ کر چلے گئے تو واپس نہیں آئیں گے، اس لئے وہ آپ کے قریب رہنا چاہتے ہیں۔

تجاویز

۱۔ مریض کوایسی کوئی مصروفیت مہیا کریں تا کہ آپ اُس سے علیحدہ ہوسکیں۔

۲۔ کسی اور فرد کو مریض کے پاس بیٹھنے کیلئے بلائیں تا کہ آپ اپنی دوسری مصروفیات پوری کرسکیں۔

مریض کا چیزیں گم کر دینا اور دوسروں پر چوری کا الزم لگانا

ایلزائیمرز کے مریض اکثر چیزیں رکھ کر بھول سکتے ہیں اور آپ پر یا دوسرے افراد پر چوری کرنے کا الزام لگا سکتے ہیں۔ یہ رویہ مریض کا اپنے آپ کو غیر محفوظ سمجھنے اور یاداشت اور اپنے آپ پر کنٹرول (قابو) کھودینے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

تجاویز

۱۔ مریض کی پسندیدہ چھپانے کی جگہ معلوم کریں۔

۲۔ اہم اشیاء کی متبادل یا ڈپلیکیٹ بنوا کر رکھیں، جیسے چابیاں وغیرہ۔

۳۔ ردی (کوڑے) کی ٹوکری کو خالی کرنے سے پہلے ہمیشہ چیک کرلیں۔

۴۔ مریض کے الزامات لگانے کو نرمی سے لیں نہ کہ الزمات کا دفاع کرنے کی کوشش کریں۔

۵۔ مریض سے اشیاء کے گم ہونے پر اتفاق کریں اور ڈھونڈنے میں مدد دیں۔

وسوسہ اور فریبی تصورات

مریض میں وسوسہ اور فریبی تصورات ہونا غیر معمولی بات نہیں ہے۔ وسوسہ ایک خام خیال ہوتا ہے۔ مثلاً مریض یہ خیال کرسکتا ہے کہ اُس کو کیئر گور سے نقصان پہنچنے کا خطرہ ہے۔ مریض کے خیال میں یہ وسوسہ حقیقی ہوتا ہے جو کہ خوف کا باعث بنتا ہے اور مریض اپنی حفاظت کے لیے نامناسب رویہ بھی اختیار کرسکتا ہے۔

اگر مریض کو وسوسے ہو رہے ہوں تو اسکو ایسی چیزیں دکھائی دے سکتی ہیں جو وہاں موجود ہی نہ ہوں۔ مثلاً پلنگ کی پائنتی، لوگوں کی شکلیں یا کمرے میں لوگوں کی باتیں کرنے کی آوازیں۔

تجاویز

۱۔ مریض سے اُس کے وسوسے کی حقیقت کی صحت پر بحث نہ کریں۔

۲۔مریض کےخوفزدہ ہونے کی صورت میں اُس کوتسلی دیں۔آپ کی مدہم آوازاورمریض کانرمی سے ہاتھ تھامنا ،اُس کے لیے باعث اطیمنان ہوسکتا ہے۔

۳۔ مریض کی توجہ کمرے میں موجود کسی چیز کی طرف مبذول کرائیں۔

۴۔ ڈاکٹر سے مریض کے زیراستعمال دوائیوں کے بارے میں مشورہ کریں کیوں کہ ایسا ان دوائیوں کے اثر کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے۔

جنسی تعلقات

ایلزائیمرز کی بیماری عموماً جنسی تعلقات پراثرانداز نہیں ہوتی البتہ رویوں میں تبدیلی واقع ہوسکتی ہے۔مریض کو نرمی سے تھامنا اور گلے لگانا دونوں کیلئے باعث تسکین ہوسکتا ہےاورمریض کی اہلیت کااندازہ لگانے میں مددگارہوسکتا ہے۔بہر حال ایسے نازک معاملات میں صبروتحمل نہایت ضروری ہے۔کیونکہ ہوسکتا ہے کہ مریض پہلے کی طرح اظہار نہ کرسکے یا بے رغبتی کااظہار کرے۔تاہم بعض افراد میں جنسی تعلقات پہلے کی طرح باعث تسکین ہوسکتے ہیں۔اسکے برعکس بعض مریض حد سے زیادہ جنسی رغبت کااظہار بھی کرسکتے ہیں اوران کارویہ باعثِ اذیت بھی ہوسکتا ہےاورآپ کوعلیحدہ جگہ سونے پرمجبورکرسکتا ہے۔

تجاویز

۱۔ کسی قابل بھروسہ تیماردار یاماہر سے رجوع کریں۔

۲۔ بعض ممالک میں اس شعبہ سے متعلق ماہرین موجود ہوتے ہیں،جیسا کہ ماہرین ،نفسیات یاسوشل ورکر جو ایسی صورتحال سے نپٹنے کیلئے موزوں مشورے دے سکتے ہیں۔

۳۔ ماہرین سے اس مسئلہ کے بارے میں مشورہ لیتے وقت خوف یا جھجک محسوس نہ کریں۔کیونکہ وہ آپ کواس صورتحال کے نمٹنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

غیر مناسب جنسی رویہ

ایلزائیمرز کے بعض مریض غیر مناسب جنسی رویہ کااظہار کرسکتے ہیں لیکن ایسا بہت کم مریضوں میں ہوتا ہے۔ان رویوں میں سب کے سامنے بےلباس ہوجانا،مخصوص اعضاءکوسہلانا یادوسرے افرادکوغیر مناسب طریقے سے ہاتھ لگانا شامل ہے۔

تجاویز

ا۔ ایسے رویوں پر بھڑ کنے اور ضرورت سے زیادہ ردِعمل سے پرہیز کریں۔ یادرکھیں کہ مریض کا یہ رویہ انکی بیماری کی وجہ سے ہے نہ کہ انکی ذاتی خواہش کی بنا پر۔

۲۔ مریض کی توجہ کسی دوسری چیز یا عمل کیطرف مبذول کریں۔

۳۔ اگر مریض بے لباس ہونے کی کوشش کرئے تو اُس رویے سے احتیاط اور نرمی کے ساتھ روکیں اور اسکی توجہ کسی اور جانب مبذول کرائیں۔

چلنا (Wandering)

مریض کا بے مقصد چلنا ایک مشکل مسئلہ ہے جسکا بہتر انتظام کرنا ضروری ہے۔ مریض گھر کے اندر یا باہر چلنا شروع کر سکتے ہیں۔ اس دوران وہ گم بھی ہو سکتے ہیں لہٰذا جب مریض گھر سے باہر اکیلے ہوں تو انکی حفاظت آپ کی اوّلین اہمیت ہونی چاہیے۔

تجاویز

ا۔ مکمل اطمینان کریں کہ مریض کے پاس انکی شناخت موجود ہے۔

۲۔ مکمل اطمینان کریں کہ گھر ہر لحاظ سے مریض کے چلنے پھرنے کیلئے محفوظ ہے اور مریض کسی طور بھی آپکے علم میں آئے بغیر گھر سے باہر نہیں جا سکتا۔

۳۔ جب مریض گم ہونے کے بعد ملیں تو کسی قسم کے غصہ یا پریشانی کا اظہار نہ کریں بلکہ مریض سے محبت اور شفقت سے پیش آئیں۔

۴۔ اپنے پاس مریض کی تازہ تصویر ضرور رکھیں تا کہ گم ہونے کی صورت میں مدد لیتے وقت آسانی رہے۔

تشدد و جارحانہ پن

وقتاً فوقتاً ایلذ ائیمرز کے مریض غصہ، جارحانہ پن اور تشدد کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔ ایسا رویہ کئی وجوہات کی بناء پر ہو سکتا ہے جن میں معاشرتی رابطوں میں کمی کا احساس، اندازہ لگانے کی اہلیت میں کمی، منفی احساسات کے اظہار کی اہلیت میں کمی، اپنے آپ کو غیر محفوظ سمجھنے اور دوسروں کے احساسات اور حرکات کو نہ سمجھنا شامل ہیں۔ ایسی صورت حال سے نمٹنا کئیر

گورز کیلیے نہایت مشکل مسئلہ ہوتا ہے۔

تجاویز

۱۔ پرسکون رہیں۔خوف اور ہیجان کا مظاہرہ نہ کریں۔
۲۔ مریض کی توجہ کسی پرسکون قسم کی مصروفیت کی طرف مبذول کرائیں۔
۳۔ مریض کو موقع فراہم کریں تاکہ وہ خود سنبھل سکے۔
۴۔ مریض کی اس کیفیت کی وجہ معلوم کریں کہ آئندہ ایسی صورتحال سے پیش نہ آئے۔
۵۔ اگر ایسی کیفیت بار بار ہو تو کسی ماہر یا معالج سے رجوع کریں۔

افسردگی اور بے چینی

ایلزائیمرز کے مریض افسردہ، لاتعلق اور ناخوش ہو سکتے ہیں۔ وہ سوچنے، بولنے اور عمل کرنے میں سست ہو سکتے ہیں جس کی وجہ سے انکا روزمرہ کے معمولاتِ زندگی اور کھانے میں رغبت متاثر ہوسکتی ہے۔

تجاویز

۱۔ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں جو آپ کی مدد کرے گا یا پھر آپ کو کسی ماہر نفسیات، سائی کاٹیسٹ یا کونسلر کے پاس بھیج دے گا۔
۲۔ مریض سے زیادہ محبت اور اپنائیت کا اظہار کریں۔
۳۔ مریض سے یکدم افسردگی کی کیفیت سے باہر نکلنے کی توقع نہ کریں۔

مریض کی دیکھ بھال کی وجہ سے
کیئر گورز کو ہونے والا ذاتی اور جذباتی دباؤ

ایلذ ائیمرز کی بیماری نہ صرف مریض بلکہ پورے خاندان کو متاثر کرتی ہے۔ سب سے زیادہ بوجھ آپ پر یعنی کیئر گورز پر پڑتا ہے۔ مریض کی دیکھ بھال کی وجہ سے آپ پر ذاتی اور جذباتی دباؤ بے انتہاء ہوتا ہے جس سے باقاعدہ منصوبہ بندی کے تحت نبرد آزما ہونا چاہئے۔ اپنے احساسات اور جذبات سے اچھی طرح واقف ہوکر ہی آپ اپنی اور مریض کی مشکلات کم کر سکتے ہیں۔ بعض احساسات جو تیمار دار میں پیدا ہو سکتے ہیں ان میں رنج، احساسِ جرم، غصہ، شرمندگی اور اکیلا پن وغیرہ شامل ہیں۔

رنج وغم

یہ کسی چیز کے کھو جانے کا قدرتی احساس ہے۔ الذائمیرز کی بیماری کی وجہ سے آپکو اپنے ساتھی، دوست یا والدین کے دور ہو جانے کا احساس ہوتا ہے؛ جس سے آپ میں انکی پہلے جیسی شخصیت کی جدائی کا غم ہوتا ہے۔ تاہم جب تک آپ ذہنی طور پر مریض کی اس کیفیت کو قبول کرتے ہیں، مریض میں مزید تبدیلیاں ظاہر ہو جاتی ہیں۔ وہ وقت انتہائی تکلیف دہ ہوتا ہے جب مریض آپ کو بھی پہچاننا چھوڑ دیتا ہے۔ اکثر کیئر گورز نے ایسے وقت میں ایلذ ائیمرز سوسائٹی کے تحت ہونے والے سپورٹ گروپ میں شامل ہونا مفید پایا ہے۔

احساسِ ندامت

اکثر اوقات کیئر گورز کو احساس ندامت ہوتا ہے کیونکہ وہ مریض کے رویہ کی وجہ سے شرمندگی محسوس کرتے ہیں یا اُن کو مریض پر غصہ آتا ہے یا وہ یہ محسوس کرتے ہیں کہ اُن کو مریض کی دیکھ بھال کے لیے کسی ادارے یا فرد کے حوالے کرنے کی ضرورت ہے۔ ایسی صورت حال میں اپنے خیالات کے بارے میں کسی اور نگہداشت کرنے والے یا دوست سے اپنے دل کی بات کر لینا فائدہ مند ہوتا ہے۔

غصہ

آپ کا غصہ ملا جلا ہوسکتا ہے جو کبھی مریض پر، کبھی اپنے آپ پر، کبھی معالج پر اور کبھی حالات پر آتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ مریض کے رویہ پر (جو کہ بیماری کا نتیجہ ہے) اور مریض پر غصہ میں تمیز کر سکیں۔ ایسے موقعوں پر دوست احباب، خاندان کے دیگر افراد اور سپورٹ گروپ سے مشورہ کرنا فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے۔ بعض اوقات لوگوں کو اتنا غصہ آتا ہے کہ مریض کو نقصان پہنچنے کا خطرہ بھی ہوسکتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ کو ماہرین کی مدد کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اوقات آپ کو مریض کی دوسری ذمہ داریاں، مثلاً بلوں کی ادائیگی، گھر داری اور کھانا پکانا جیسی ذمہ داریاں اٹھانی پڑ سکتی ہیں اور اِن مزید ذمہ داریوں کا بوجھ آپ کیلئے دباؤ کا باعث بن سکتا ہے۔ لہٰذا اپنے دل کی بات خاندان کے دوسرے افراد یا ماہرین سے کرلینا مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔

شرمندگی

اگر مریض معاشرے میں غیر مناسب رویہ اختیار کریں تو آپ میں احساس شرمندگی ہوسکتا ہے۔ اگر آپ دوسرے کیئرگورز جنہیں ایسی ہی صورتحال سے واسطہ ہے، سے بات کریں گے تو اس احساس شرمندگی کو ختم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اسی طرح یہ آپ کو ایک موقع بھی فراہم کرتا ہے کہ آپ ہمسایوں اور دوست احباب کو مریض کے بیماری سے پیدا ہونے والے رویوں سے آگاہ کرسکیں۔

اکیلا پن

کئی کیئرگورز اپنے آپ کو معاشرے سے کاٹ کر گھر اور مریض تک محدود کرلیتے ہیں۔ بطور کیئرگورز جہاں آپ کو اپنے عزیز کے ذہنی طور پر بچھڑنے سے اکیلے پن کا احساس ہوسکتا ہے وہاں مریض کی دیکھ بھال کرنے کی ذمہ داری آپ کو معاشرے سے کاٹ دیتی ہے۔ اکیلا پن دیکھ بھال کے عمل کو اور مشکل بنا دیتا ہے۔ لہٰذا ضروری ہے کہ دوستوں سے رابطے اور اپنی معاشرتی مصروفیات جاری رکھیں۔

اپنی دیکھ بھال

فیملی

بعض تیمار داروں کیلیئے خاندان کے افراد سب سے زیادہ مددگار ہوتے ہیں جبکہ بعض اوقات اسکے برعکس بھی ہوسکتا ہے۔لہٰذا ضروری ہے کہ فیملی کے افراد سے جس حد تک مدد مل سکتی ہو اسے قبول کریں اور سب کچھ خود ہی کرنے کی کوشش نہ کریں۔اگر آپ سمجھیں کہ فیملی کے افراد بیماری کو نہ سمجھتے ہوئے آپ کے لئے مسائل پیدا کر رہے ہیں تو اس صورتحال میں فیملی کے تمام افراد کو اکٹھا کر کے انہیں بیماری اور دیکھ بھال کی ضرورت کے بارے میں سمجھایا جاسکتا ہے۔

اپنے مسائل بانٹیں

آپ کو دیکھ بھال کے دوران پیدا ہونے والے اپنے احساسات کو دوسروں کے ساتھ بانٹنا چاہیے۔اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو آپ کیلیئے مریض کی دیکھ بھال کا عمل زیادہ مشکل ہوجائیگا۔اگر آپ کو یہ احساس ہوجائے کہ جو کچھ آپ پر بیت رہی ہے وہ ایک مشکل صورتحال کا قدرتی ردِعمل ہے تو آپ کیلیئے اس صورتحال سے نبرد آزما ہونا آسان ہوجائیگا۔دوسروں کی طرف سے پیش کی گئی مدد کو خوشی سے قبول کریں اسکے باوجود بھی کہ وہ بظاہر دوسروں کو تکلیف دینے کے مترادف ہو۔ہمیشہ آگے کی سوچیں اور مشکل وقت کیلیئے کسی مددگار کا تعین کر کے رکھیں۔

اپنے آپ کو وقت دیں

یہ نہایت ضروری ہے کہ آپ اپنے لئے بھی وقت نکالیں،اس سے آپ کو دوسروں کے ساتھ وقت گذارنے کا موقع مل سکے گا،آپ اپنے پسندیدہ مشاغل جاری رکھ سکیں گے اور سب سے اہم کہ آپ اپنے آپ کو تفریح فراہم کر سکیں گے۔اگر آپ کو زیادہ وقت درکار ہو تو کسی دوسرے فرد کو تلاش کریں جو آپکی جگہ مریض کی دیکھ بھال کے فرائض سرانجام دے سکے۔

اپنی حدود کو پہچانیں

آپ کو علم ہونا چاہیے کہ آپ کی برداشت کس حد تک ہے۔اکثر لوگوں کو اپنی برداشت کی حد کا اس وقت علم ہوتا ہے جب وہ اس حد پر پہنچ جاتے ہیں جہاں دیکھ بھال کا عمل انتہائی دشوار ہوجاتا ہے۔اگر ایسی صورتحال سے آپ کو سامنا ہوتو

فوراً کسی دوسرے فرد کو مدد کیلئے بلائیں ورنہ بحرانی صورتحال پیدا ہوسکتی ہے۔

اپنے آپ کو ذمہ دار نہ ٹھہرائیں

یاد رکھیں کہ تمام مسائل بیماری کی وجہ سے ہیں لہٰذا اپنے آپ کو یا مریض کو ذمہ دار نہ ٹھہرائیں۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کا تعلق عزیزوں اور رشتہ داروں سے کم ہورہا ہے تب بھی اپنے آپ یا رشتہ داروں کو اس مسئلہ کا ذمہ دار نہ ٹھہرائیں۔ کوشش کریں کہ ان سے دوری کی وجہ معلوم ہوسکے تاکہ اس کے بارے میں آپ ان سے بات کرسکیں۔ یاد رکھیں کہ دوسروں سے تعلق آپ کے لیے ایک بہت بڑا سہارا ہے اور یہ آپکے اور مریض کیلئے ایک بڑا اثاثہ ثابت ہوسکتا ہے۔

مشورہ قبول کریں

اس سے آپ کو اپنے بدلتے ہوئے رول اور مریض میں ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں مشورہ کرنے میں مدد ملے گی۔

یاد رکھیں آپ بہت اہم ہیں

آپ خود اپنے لئے اور مریض کیلئے نہایت اہم ہیں۔ آپ کے بغیر مریض کا گزارہ نہیں ہوسکتا۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کا اپنا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے۔

بطور تیمار دار آ پکی مدد کی اہمیت

ممکن ہے دوسروں سے مدد لینا آ پکے لئے نئی بات ہو لیکن اکثر دیکھا گیا ہے کہ ایسے مواقع پر رشتہ دار، عزیز و اقارب، دوست احباب اور ہمسائے آ پکی اور مریض کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ البتہ انہیں علم نہیں ہوتا کہ کیسے مدد دیں اور کیا آپ کے لیے یہ مدد قابل قبول ہوگی۔ آ پکی طرف سے چند الفاظ یا راہنمائی انہیں مدد فراہم کرنے کا موقع دے سکتے ہے۔ اس طرح ایسا عمل نہ صرف اُن کے لیے باعث مسرت ہوگا بلکہ مریض کو ضروری مدد بھی میسر آ ئیگی جبکہ آپ کو کچھ وقت کیلئے دیکھ بھال سے فرصت بھی مل سکے گی۔ سپورٹ گروپ (ایسا گروپ جہاں مختلف کیئر گورز اکھٹے ہوتے ہیں) بھی آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں یہ کیئر گورز کو اکٹھا ہونے کا موقع فراہم کرتے ہیں جہاں وہ اپنے مسائل اور ان کے حل پر بات کر سکتے ہیں۔ بلکہ ایک دوسرے کی مدد بھی کر سکتے ہیں۔ اکثر ممالک میں ایلذ ائیمرز کی بیماری سے متاثرہ افراد کیلئے سوسائٹیاں قائم ہیں جو ایسے ہی سپورٹ گروپ کی نشاندہی کر سکتی ہیں یا نیا گروپ بنانے میں مددگار ہو سکتی ہیں۔

مزید برآں، بطور کیئر گور اپنی ذمہ داریاں نبھانے کیلئے ضروری ہے کہ آپ کو علم ہو کہ طبی، عملی، افرادی اور مالی امداد آ پکی رہائش کے نزدیک کہاں میسر ہے۔ آ پکے معالج، نرس یا سوشل ورکر آ پکو مطلوبہ جگہ یا افراد کی نشاندہی میں مدد کر سکتے ہیں۔ کیئر گورز اور مریض کی مدد کیلئے کیا کچھ دستیاب ہے، یہ ہر ملک کی اپنی صورتحال پر منحصر ہے لیکن آپ جہاں بھی ہوں چند بنیادی ضروریات جو ہر کیئر گورز اور مریض کے لئے ضروری ہیں وہ درج ذیل ہیں:۔

۱۔ طبی امداد، تشخیص اور دیکھ بھال
۲۔ دیکھ بھال میں عملی مدد
۳۔ آپ کیلئے دیکھ بھال کے دوران وقفہ اور آرام
۴۔ آپ کا اپنا باقاعدہ طبی معائنہ
۵۔ گھر میں نگہداشت کرنے کی سہولت ڈے کیئر سینٹر یا نرسنگ سینٹر

ایلزا ئیمرز ڈ زیز انٹرنیشنل، آپکی مدد کا ذریعہ

ایلزا ئیمرز ڈ زیز انٹرنیشنل (ADI) پوری دنیا میں قائم قومی الذائیمرز سوسائٹیوں کا ایک وفاقی ادارہ ہے۔ یہ قومی ایلزا ئیمرز سوسائٹیاں اپنے اپنے ملکوں میں الذائیمرز کے مریضوں کے لواحقین اور عزیز و اقارب پر مشتمل ہوتی ہین جو مطلوبہ معلومات اور مدد فراہم کرتی ہیں۔ وہ یہ معلومات و امداد اپنے ملک اور بعض اوقات دوسرے ممالک کو بھی فراہم کرتی ہیں۔

ہر ملک میں یہ سوسائٹیاں سپورٹ گروپ قائم کرنے اور کیئر گورز اور عوام الناس کو مطلوبہ تربیت و آگاہی دینے جیسے امور سرانجام دیتی ہیں۔ ہر سوسائٹی کا ایک طبی و سائنسی شعبہ ضرور ہوتا ہے۔ بعض سوسائٹیوں میں نفسیاتی مشاورت، ڈے کیئر سینٹر، ہوم کیئر اور دوسرے مددگار شعبے موجود ہوتے ہیں۔

آپ ایلزا ئیمرز ڈ زیز انٹرنیشنل سے درج ذیل معلامات کے سلسلہ میں رابطہ کر سکتے ہیں:۔

۱۔ ایلزا ئیمرز کے مرض کے بارے میں مزید معلومات
۲۔ تحقیق کے نتیجہ میں ملنے والی تازہ ترین معلومات
۳۔ آپکے نزدیک واقع ایلزا ئیمرز سوسائٹی کا پتہ
۴۔ اپنے ملک میں نئی ایلزا ئیمرز سوسائٹی کے قیام کیلئے مشاورت
۵۔ دوسرے ممالک میں واقع ایلزا ئیمرز سوسائٹیوں سے رابطے قائم کرنے میں مدد

ازراہِ کرم درج ذیل پتہ پر لکھیں یا فون کریں:

ایلزا ئیمرز ڈ زیز انٹرنیشنل
45/46 لوئر مارش
لندن ایس ای 1، 7 آر جی (SE1, 7RG)
یو کے
فون: +(44 171) 620 3011
فیکس: +(44 171) 404 7351
ای میل: adi@alz.co.uk
ویب سائٹ: www.alz.co.uk

ایلزائیمرز پاکستان

ایلزائیمرز پاکستان ایک قومی رفاہی ادارہ ہے جو ایلزائیمرز اور نسیان کی دیگر بیماریوں میں مبتلا مریضوں اور ان کے خاندانوں کی فلاح و بہبود کے لیے کام کر رہی ہے۔ ایلزائیمرز پاکستان کو مختلف طبقہ زندگی سے تعلق رکھنے والے رضا کاروں خاص طور پر ایلزائیمر کی بیماری کے مریضوں کے لواحقین نے قائم کیا اور چلا رہے ہیں۔

اغراض و مقاصد

1۔ ایلزائیمر کی بیماری کے بارے میں شعور اجاگر کرنا۔
2۔ ایلزائیمر کے مریضوں اور ان کے خاندان کے افراد کو معلومات اور ضروری سہولیات فراہم کرنا۔
3۔ ڈاکٹرز اور کے مریض کے خاندان کے افراد کو تربیت فراہم کرنا تاکہ وہ مریض کی مناسب علاج، دیکھ بھال اور نگہداشت کرسکیں۔

ڈے کیئر کلب

ایلزائیمرز پاکستان نے ایلزائیمر کے مریضوں کے لیے ایک ڈے کیئر کلب قائم کیا ہے جہاں مریضوں کو روزانہ ضروری سہولیات فراہم کی جاتی ہیں۔ جیسا کہ ذہنی اور جسمانی مشقیں، فزیوتھراپی اور طبی سہولیات وغیرہ۔ مریضوں کو گھر سے کلب اور واپس گھر تک ٹرانسپورٹ بھی فراہم کی جاتی ہے۔ اس ڈے کیئر کلب کا مقصد نہ صرف ایلزائیمر کے مریضوں کو ضروری سہولیات فراہم کرنا ہے بلکہ اس سے مریض کے خاندان کے افراد کو مریض کی نگہداشت سے کچھ وقت مل جاتا ہے تاکہ وہ اپنے دوسرے ضروری گھریلو، کاروباری اور سماجی کاموں کو انجام دے سکیں۔

ایلزائیمرز پاکستان اپنی تمام خدمات مریضوں اور ان کے لواحقین کو بالکل مفت فراہم کرتا ہے۔

اگر آپ ایلزائیمر کے بارے میں کسی بھی قسم کی معلومات یا ایلزائیمرز پاکستان کی خدمات کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہوں تو ہم سے نیچے دیئے گئے پتہ پر رابطہ کریں۔

146/1 شادمان جیل روڈ لاہور فون نمبرز: 37573911, 042-37532302
ای میل: info@alz.org.pk ویب سائٹ: www.alz.org.pk
ہیلپ لائن: 042-3518 6100

Alzheimer's Pakistan

Alzheimer's Pakistan
146/1, Shadman Jail Road, Lahore, Pakistan.
Tel: 042-37532302, 37573911
Email: info@alz.org.pk Website: www.alz.org.pk
Helpline: 042-35186100