

## نگہداشت کرنے والوں کا خیال

ڈیمینشیا فرینڈلی (ڈیمینشیا مریضوں کے لیے دوستانہ) کیلگی میں ہم نے ہمیشہ نگہداشت کرنے والوں کی دیکھ بھال کی اہمیت کو سمجھا ہے۔ اس بیماری میں مبتلا افراد کو تو سہارا اور مدد مل جاتی ہے تاہم ان کا خیال رکھنے والوں پر روزانہ چوبیس گھنٹے اور ہفتے میں سات دن بوجھ رہتا ہے۔

بیماری کی مستقل شدت اور شدید نوعیت کی وجہ سے ڈیمینشیا میں مبتلا افراد کی دیکھ بھال کرنے والے اکثر دوسرے دیکھ بھال کرنے والوں کے مقابلے میں زیادہ تناؤ کا سامنا کرتے ہیں۔ معمول کے حالات میں بھی ان کا اپنے لیے وقت نکالنا آسان نہیں ہوتا اور اب سماجی دوریوں اور خود علیحدگی کی وجہ سے تو یہ اور بھی مشکل ہو گیا ہے۔

مدد مانگتے ہوئے کبھی بھی خوفزدہ نہ ہوں۔ یہ کمزوری کی علامت نہیں ہے اور بہت سے نگہداشت رکھنے والوں کو پتا ہے کہ وہ مدد لینے کے بعد صورتحال کا بہتر مقابلہ کر سکتے ہیں۔ امدادی (سہارا) گروہ بے حد سودمند ہیں۔ اس بیماری کو سمجھنے والوں سے یہ کہنے کے قابل ہونا کہ چیزیں کتنی مشکل ہیں اور یہ کہ وہ کیا محسوس کر رہے ہیں زندگی بچانے والی بات ثابت ہو سکتی ہے۔ ان لوگوں سے بات کرنے کا کوئی متبادل نہیں ہے جو کبھی اس صورتحال کا سامنا کر چکے ہیں جس سے آپ اس وقت دوچار ہیں۔

چونکہ ہم لاک ڈاؤن میں موجود ہیں تو آمنے سامنے ہونا ممکن نہیں ہے لیکن ڈیمینشیا فرینڈلی (ڈیمینشیا مریضوں کے لیے دوستانہ) کیلگی ڈیمینشیا سے دوچار افراد کے لئے ایک آن لائن مینٹل (اجلاس) کرواتا ہے۔ یہ مینٹل ہر جمعرات شام سات بجے ہوتی ہے۔ لوگ اس کے بارے میں بات کرتے ہیں کہ کیا ہو رہا ہے، وہ کس طرح اس سے نمٹ رہے ہیں اور مشکل صورتحال سے نمٹنے کے متعلق مختلف طریقے اور آراء ایک دوسرے کے ساتھ بانٹتے ہیں۔

اگر آپ ہمارے ساتھ شامل ہونا چاہتے ہیں یا مزید معلومات چاہتے ہیں تو میگی سے اس نمبر پر رابطہ کریں: 07971527525

ڈیمینشیا میں مبتلا کسی مریض کی دیکھ بھال کرنا ویسے ہی ایک مشکل اور صبر آزما کام ہے اور حالیہ لاک ڈاؤن کی وجہ سے تو تناؤ اور پریشانی اور بڑھ جاتی ہے۔

اگر آپ کو کسی مدد یا رہنمائی کی ضرورت ہے یا کسی ایسے شخص سے بات کرنا چاہتے ہیں جو آپ کی صورتحال کو سمجھتا ہو، تو ایسے میں ڈیمینشیا فرینڈلی کیلگی کو رونا وائرس کے بحران میں بھی ہفتے کے سات دن آپ کی مدد کے لیے حاضر ہے۔ روزانہ دس بجے سے دو بجے کے درمیان ہمیں 07452 773788

پر کال کریں۔ ان اوقات کے علاوہ آپ اپنی پیغام اسی نمبر پر چھوڑ دیں تو بھی ہم آپ سے رابطہ کر لیں گے۔

