

ڈیمینشیا کے دوران ورزش کی اہمیت

جسمانی طور پر ایک متحرک طرز زندگی اختیار کرنا ڈیمینشیا کے مریضوں کی بہتری کے لیے بہت اہم ہو سکتا ہے۔ ورزش جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے اور ڈیمینشیا سے متاثرہ مریضوں کے معیار زندگی کو بہتر بنا سکتی ہے چاہے وہ ڈیمینشیا کی کسی بھی سٹیج پہ کیوں نہ ہوں۔

ڈیمینشیا فرینڈلی کھیلے میں بیٹھ کر کی جانے والی ورزشوں کی ایک کلاس کا انعقاد ہوتا ہے۔ یہ ورزشیں خاص طور پر جسم اور ذہن کو متحرک رکھنے کے لیے ترتیب دی گئی ہیں۔ ان ورزشوں کا مقصد عضلات کی مضبوطی اور توازن کو پروان چڑھانا اور انہیں برقرار رکھنا ہے۔ یہ ورزشیں کھڑے ہو کر کی جانے والی ورزشوں سے کم مشقت والی بھی ہیں۔

ورزش کی ان کلاسوں میں باقاعدگی سے آنے کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں:

- 1- دوران خون سے متعلق ورزشیں دماغ کی طرف خون کی گردش بڑھا کر فہم و ادراک (سمجھ بوجھ) کی صلاحیت کو بہتر بناتی ہیں۔
- 2- اعضا کی حرکت پر توجہ اور ایک ساتھ مل کر ایک جیسی ورزش کرنے سے بھی سوچنے سمجھنے کی صلاحیت پر مثبت اثر پڑے گا۔
- 3- مضبوط بنانے والی ورزشیں صحیح انداز سے بیٹھنے اور چلنے پھرنے کی صلاحیت کے لیے خاص طور پر اہم ہیں۔ یہ ورزشیں ٹانگ، کو لہوں، دھڑ اور کمر (ریڑھ کی ہڈی) کو مضبوط بنا کر توازن کو بھی بہتر بناتی ہیں۔
- 4- انسانی جسم ورزش کے بعد زیادہ پرسکون ہو جاتا ہے۔ ایک عام آدمی جو ورزش میں اپنی توانائی صرف کرتا ہے اسے نیند اچھی آنے لگی اور وہ بے چین اور پریشان بھی کم رہے گا۔
- 5- جسمانی ورزشیں ہارمونز کی پیداوار بڑھاتی ہیں جو یادداشت کو بڑھاتے ہیں۔ خاص طور پر سیروٹون ہارمون جو ڈپریشن (پریشانی یا ذہنی تناؤ) کو کم کرتا ہے جو کہ ڈیمینشیا سے متاثرہ تیس فی صد لوگوں کا سب سے بڑا مسئلہ ہے۔
- 6- ورزش کے ساتھ شناسا موسیقی لگانے سے بھی یادداشت کو بڑھاوا ملتا ہے اور اس کے علاوہ مل کر گانا گانے سے بھی خوشی ملتی ہے۔

اگر آپ کو کسی مدد یا رہنمائی کی ضرورت ہے یا کسی ایسے شخص سے بات کرنا چاہتے ہیں جو آپ کی صورت حال کو سمجھتا ہو، تو ایسے میں ڈیمینشیا فرینڈلی کھیلے کو رونا و انرس 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۔

