

## ڈیمینشیا اور صحت بخش خوراک کا برقرار رکھنا

ایک صحت بخش اور متوازن غذا کا استعمال ہم سب کے لیے اہم ہے۔ ناکافی کھانے سے جسم میں پانی کی کمی (ڈی ہائیڈریشن)، وزن کی کمی، پیشاب کی نالی کے انفیکشن اور قبض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ صحت کے یہ مسائل ڈیمینشیا کے شکار افراد کے لیے خاص طور پر پریشان کن ثابت ہو سکتے ہیں کیونکہ یہ الجھن میں اضافہ کرتے ہیں اور ان سے ذہنی خلفشار کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ جبکہ بعض اوقات ڈیمینشیا کی علامات اس سے بھی بدتر ہو جاتی ہیں۔

ڈیمینشیا میں مبتلا افراد کو کھانے پینے میں مسائل کا سامنا کیوں کرنا پڑتا ہے اس کی بہت سی وجوہات ہیں۔ یہ وجوہات جاننا اس لیے اہم ہے کہ ہم ان کی مدد کر سکیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان کا ذائقہ یا بھوک تبدیل ہو گئی ہو یا وہ کھانے کی چیزوں (خوراک) کو نہ پہچان سکیں یا انہیں یہ معلوم ہی نہ ہو کہ اسے کیسے تیار کرنا ہے یا پھر سرے سے وہ کھانا ہی بھول جاتیں۔

اگرچہ کہ اس بات کو یقینی بنانا کہ ڈیمینشیا کا مریض ایک صحت بخش خوراک لے رہا ہے، نگہداشت کرنے والوں کے لیے ایک بڑا چیلنج ہے تاہم کچھ ایسی تجاویز ہیں جو ہمارے خیال میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

1- ڈیمینشیا والے شخص کو مشغول رکھیں اور اس سے پوچھیں کہ وہ کیا کھانا پسند کرے گا۔ کھانے کے لیے اس کے سامنے آسان انتخاب رکھیں اور کھانا تیار کرنے میں بھی اس کی مدد کریں۔

2- سیدھی پلیٹیں استعمال کریں تاکہ خوراک (کھانا) زیادہ آسانی سے نظر آئے۔ کھانے والی پلیٹ کو رنگدار بنائیں تاہم حد سے زیادہ نہ بھریں۔

3- ایک دفعہ بہت زیادہ کھلانے کی بجائے دن میں کئی بار تھوڑا تھوڑا کھلائیں۔

4- اگر چھچھو کا استعمال مشکل ہو تو ایسی چیزیں دیں جنہیں ہاتھ سے کھایا جاسکے۔ پلنک میں کھائی جانے والی چیزیں اس سلسلے میں بہت مناسب رہیں گی۔ جیسا کہ خشک میوے اور بیریاں غذائیت اور اور توانائی کا بھی بھرپور ذریعہ ہیں اور انہیں کھانا بھی گویا دعوت جیسا ہے۔

5- کھانے کے اوقات کو دوستانہ ہونا چاہیے۔ جب کبھی ممکن ہو اٹھ کھائیں۔ آمنے سامنے بیٹھیں، مسکرائیں اور پہلے خود کھانا شروع کریں۔ اس طرح ڈیمینشیا والے شخص کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بھی آپ کی پیروی کرے۔

6- کھانے کی یہ کہہ کر تعریف کریں کہ یہ بہت لذیذ ہے۔ ایسا کہنا ڈیمینشیا والے شخص کی اس کھانے کو چکھنے میں دلچسپی کو بڑھا دے گا۔



- 7- ڈیمنٹیا والے افراد کی توجہ آسانی سے منتشر ہو جاتی ہے اور انہیں کھانے پر توجہ مرکوز رکھنے کے لیے مدد کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ کمرہ پر سکون اور خاموشی والا ہو۔ کھانے کے بارے میں چھوٹے چھوٹے تبصرے ٹھیک ہیں لیکن حد سے زیادہ گفتگو سے بھی اجتناب برتیں۔
- 8- مفاہم از رویہ اختیار کریں۔ ڈیمنٹیا والے افراد کو بعض اوقات میٹھے کا ذائقہ لگ جاتا ہے اور وہ میٹھی ڈش پہلے کھانا چاہتے ہیں۔ اس سلسلے میں میٹھی چٹنیاں اور کیچپ مصالحہ دار کھانوں پر ڈالی جا سکتی ہیں۔
- 9- سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ با صبر رہیں۔

