

ضعفِ ضبط سے بچنے کے اقدامات

قوتِ ضبط میں کمی یا ضعفِ ضبط کا سامنا عموماً ڈیمینشیا کے آخری مراحل میں ہوتا ہے۔ تاہم یہ بے ضابطگی پہلے بھی درپیش آسکتی ہے۔ اس کی وجہ سے ٹائلٹ کو تلاش کرنے میں دشواری، ٹائلٹ بروقت نہ پہنچ پانے یا ربط، حرکت اور بول چال کے حوالے سے مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

سب سے اہم بات جو ذہن میں رکھنی چاہیے وہ یہ ہے کہ اس میں نہ تو ڈیمینشیا والے فرد کا قصور ہے اور نہ ہی اس میں شرمندہ ہونے والی کوئی بات ہے۔ تاہم یہ پریشان کن ہو سکتا ہے۔ چنانچہ نیچے کچھ طریقے بتائے گئے ہیں جن کو اپنا کر ڈیمینشیا والے شخص کو ضعفِ ضبط کے مسائل سے بچایا جا سکتا ہے۔

- 1- پانی سے سیر رہنے سے پانی کی انفیکشنز اور قبض سے بچا جا سکتا ہے۔ ان دونوں بیماریوں سے ضعفِ ضبط کا خطرہ ہوتا ہے۔ چنانچہ روزانہ دو لیٹر پانی پینے کا ہدف بنائیں۔
- 2- ایک صحت بخش اور متوازن غذا جو ریٹے دار ہو، دینی چاہیے۔ اس سے پاخانہ ٹھیک رہے گا۔ مریض کے پاخانے پر نظر رکھیں اور دیکھیں کہ کہیں قبض کی علامات تو نہیں؟
- 3- فرد میں بے آرامی، بے چینی، اپنی پریشانی والی جگہ تھامنا، کمرے کے کونے میں جانا یا اپنے کپڑے درست کرنا اس بات کی علامات ہیں کہ مریض کو ٹائلٹ کی ضرورت ہے۔
- 4- مریض کی زبان کو سمجھیں کہ وہ کس طرح ٹائلٹ کی ضرورت کو بتاتا ہے۔ "مجھے باہر جانا ہے"، "مجھے آنا ہے"، "مجھے اس کی ضرورت ہے" وغیرہ اس بارے میں عام فقرے ہیں۔
- 5- بعض مریض ٹائلٹ تب استعمال کرتے ہیں جب انہیں اس بارے میں یاد دلایا جائے چنانچہ مریض کو ہر دو تین گھنٹے بعد ٹائلٹ کا یاد دلاتے رہیں۔
- 6- اس بات کو یقینی بنائیں کہ متاثرہ شخص آسانی سے ٹائلٹ تک پہنچ جائے۔ اس کے لیے ٹائلٹ کے دروازے پر نشانی لگانا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ ٹائلٹ کے راستے کو صاف اور بلا رکاوٹ رکھیں۔ اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ ٹائلٹ کو تالانہ لگے اور اس کا دروازہ ہلکا سا کھلا رہے۔ رات کے وقت ٹائلٹ کی جتی بھی جلتی رکھیں۔
- 7- ایسے کپڑوں کا استعمال کریں جن کا اتارنا آسان ہو جیسا کہ بٹن اور بیلٹ کی بجائے الاسٹک والی پیمنٹ کا استعمال کریں۔ اگر ضروری ہو تو ٹائلٹ کے استعمال کے لیے مریض کی مدد کریں اور ساتھ رہیں۔ بصورت دیگر مریض سے مناسب فاصلے پر رہیں تاکہ اس کی پوشیدگی اور تعظیم قائم رہے۔



8- مردوں کے لیے نائلٹ سیٹ کے اوپر اٹھے ہونے کو یقینی بنائیں۔

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 کھیلے کورونہ 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 اپنا پیغام اسی نمبر پر چھوڑ دیں تو بھی ہم آپ سے رابطہ کر لیں گے۔

