

گرم موسم میں بھی آئیدہ (پانی سے سیر) رہنا

جسم میں پانی کی کمی (ڈی ہائیڈریشن) ڈیمینشیا والے افراد کے لیے مختلف وجوہات کے باعث ایک عام چیلنج ہے۔ دماغ کا وہ حصہ جو یہ بتاتا ہے کہ اب ہم نے کافی پانی پیا ہوا ہے یا اب ہم پیا سے ہیں اکثر ٹھیک سے کام نہیں کرتا۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ چلنے پھرنے میں مشکل کی وجہ سے مشروبات تک پہنچنا مشکل ہو۔ بعض افراد کے لیے نکلنے میں دشواری پانی کی کمی کا باعث ہو سکتی ہے جبکہ بعض افراد سر سے پانی پینا ہی بھول جاتے ہیں۔

دوسرے مسائل کے ساتھ ساتھ جسم میں پانی کی کمی سے پیشاب کی نالی کے انفیکشن کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے جو ذہنی تذبذب اور خلغشار میں اضافے کا موجب بن سکتی ہے۔ ڈی ہائیڈریشن سے متعلق تمام مسائل گرم موسم میں اور بھی بڑھ جاتے ہیں جب ہم سب کو ہی زیادہ پانی پینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

چنانچہ ہم ڈیمینشیا والے افراد کو پانی سے سیر رکھنے میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں خاص طور پر گرم دنوں میں۔۔۔ نیچے ایسی کچھ تجاویز دی گئی ہیں جنہیں ڈیمینشیا کے مریضوں کی دیکھ بھال کرنے والوں نے مفید پایا ہے۔

- 1- پانی پینے کے گلاسوں اور کم وزن والے جگوں کو آسان رسائی میں رکھیں۔
- 2- پینے کے برتن موزوں ہوں، ان کی سطح ہموار اور سیدھی ہو اور پانی کرنے کا خدشہ کم سے کم ہو۔ پینے کے برتن مریض کی نگاہوں کے سامنے رکھے ہوں۔ پانی اور مشروب پینے والی تیلیوں کا استعمال بھی مفید ہو سکتا ہے۔
- 3- اکتھے بیٹھ کر پینیں۔ ایک ساتھ بیٹھ کر چائے کا کپ یا جوس کا گلاس لیں۔ کھانے کے بعد بھی ہمیشہ کچھ پینے کو ضرور دیں۔
- 4- ڈیمینشیا والے شخص کو یاد دلائیں کہ وہ باقاعدگی سے پانی پیے۔ گھر اور کمرے میں چھوٹے چھوٹے نوٹس لکھ کر لگا دیں۔ اپنے آپ کو یاد دلانے کے لیے کہ ڈیمینشیا والے فرد کو فون کرنا ہے، فون پر الارم لگا لیں۔ اکثر لوگوں کو اس سلسلے میں الیکسا ری میٹنڈر بہت مفید لگا ہے۔
- 5- مشروبات کو بدلتے رہیں اور انہیں دلچسپ بنائیں۔ عام سادہ پانی میں اگر لیموں، سنترے یا کھیرے کا ایک ٹکڑا رکھ دیں تو یہ زیادہ پرکشش دکھائی دیتا ہے۔
- 6- ایسی خوراک دیں جس میں پانی کی مقدار زیادہ ہو جیسا کہ سوپ، ٹماٹر، کھیرے، سفید موصلی وغیرہ۔۔۔ اسی طرح بھل جیسا کہ انگور، بیریاں، مالٹے اور تربوز وغیرہ۔



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 کھیلے کورونا 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۔

