

سیاہ فام اور ایشیائی لوگوں
میں دورانِ رمضان (BAME)
ڈیمینشیا کی دیکھ بھال



Dementia
Dekh
Bhaal

tide™

together in dementia everyday

رمضان۔ فیملی اور غور و فکر

اے لیمان والو! تم پر روزے فرض کیے گئے ہیں جیسا کہ تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیے گئے تھے تاکہ تم اپنے نفس پر قابو پانا سیکھ جاؤ۔ (قرآن کریم۔ سورہ بقرہ۔ آیت نمبر ۱۸۳)

رمضان اسلامی تقویم (اسلامی کیلنڈر) کا ایک مبارک مہینہ ہے۔ یہ خاندان کے افراد اور اپنی خود احتسابی کا بہترین وقت ہے۔ جب کہ مسلمان دن میں روزہ رکھتے ہیں تو رات بھی اضافی عبادات میں صرف کرتے ہیں۔ جب کہ فیملی نماز، صدقہ و خیرات اور کھانے کی تیاریوں میں مصروف ہوتی ہے تو یہ صورت حال ڈیمینشیا میں مبتلا رشتے دار کے لئے پریشان کن ہو سکتی ہے

ہم خاندان میں دیکھ بھال کرنے والے لوگوں کی حوصلہ افزائی کرنا چاہتے ہیں کہ وہ کس طرح رمضان کی کچھ سرگرمیوں میں ڈیمینشیا کا شکار اپنے رشتے داروں کو شامل کر سکتے ہیں۔

سحری اور افطاری کی سرگرمیاں



ڈیمینشیا میں مبتلا رشتے دار کو یہ الجھن محسوس ہو سکتی ہے کہ آپ عام دنوں سے مختلف اوقات میں کھانا پکا اور کھا رہے ہیں۔

انہیں یاد دلائیں کہ آپ سحر و افطار کیوں کر رہے ہیں۔ اگر وہ اٹھنا اور شامل ہونا چاہتے ہیں تو انہیں ایسا کرنے دیں۔

نمازیں۔ عبادات



رمضان کی برکتوں میں گھروں میں نمازیں بھی شامل ہیں جو کہ عام دنوں میں اتنی باقاعدگی سے نہیں پڑھی جاتیں لیکن رمضان میں یہ کوشش کی جاتی ہے کہ تمام نمازیں وقت پر ادا کی جائیں۔ ڈیمینشیا میں مبتلا افراد کی بھی یہ خواہش ہو سکتی ہے کہ وہ روزانہ کی نمازوں میں شامل ہوں۔

انہیں مشغول ہونے دیں چاہے وہ صحیح طریقے سے نماز نہیں بھی پڑھ سکتے لیکن انہیں ساتھ شامل ہونے دیں۔ وہ نماز سے ملنے والے سکون، راحت اور خوشی سے لطف اندوز ہوں گے۔

عید کا دن

عید خاندان، خوشی، کھانے پینے، تحائف اور خوشی کا وقت ہوتا ہے۔ تاہم، ڈیمینشیا میں مبتلا خاندان کے فرد (فیملی ممبر) کو کچھ مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے جیسے انہیں اپنے ساتھ عید کی نماز میں لے جانا یا ان کے لئے ایک پرسکون گوشہ چھوڑ دینا جہاں اگر وہ چاہیں تو خاموشی کے ساتھ وقت گزار سکیں۔ کیونکہ ایسا ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگ عید کی سرگرمیوں میں شامل نہ ہونا چاہیں۔ چنانچہ وہ الجھن یا پریشانی کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ڈیمینشیا کے شکار شخص کو عید کے بارے میں یاد دلانا ضروری ہے۔۔۔ چھوٹی چھوٹی چیزوں سے ان کا دل بہلائیں جیسا کہ تحفے دینا یا ان دنوں کی عید کے بارے میں بات کرنا جب وہ چھوٹے تھے۔ انہیں عید کی اسلامی اہمیت کے بارے میں باتیں سننے دیں تاکہ وہ بھی یاد رکھیں۔

قرآن پاک کی تلاوت



اگر ڈیمینشیا کا شکار آپ کا رشتہ دار قرآن پاک نہیں پڑھ سکتا تو اسے آڑو کے آلات جیسا کہ سمارٹ فون یا ایم پی تھری پلیر پر قرآن کریم کی تلاوت لگا دیں۔ اس سے بھی بہتر صورت یہ ہو سکتی ہے کہ اس کے پسند کے قاری کی ریوٹیوب پر ویڈیو لگا دیں تاکہ وہ دیکھتے بھی رہیں اور سنتے بھی رہیں۔

ذکر کے ذریعے یاد کرنا



ذکر میں استعمال ہونے والے جملوں کو یاد رکھنا اور دہرانا ڈیمینشیا میں مبتلا شخص کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ کیونکہ ذکر ایک بٹن دبانے والے آلے یا سسج یا پھر انگلیوں کی مدد سے کیا جا سکتا ہے۔

ذکر اذکار اور دعاؤں کو یاد کرنا اور بار بار دہرانا ڈیمینشیا کے شکار آپ کے رشتہ دار کی تسکین کا سبب بنے گا

ڈیمینشیا دیکھ بھال، جس کا مطلب ہے ڈیمینشیا میں مبتلا افراد کا خیال رکھنا، جناب شاہد محمد کا ایک منصوبہ ہے۔ یہ ٹائڈ کا پروجیکٹ ہے جس کا مطلب ہے سابقہ کیریئر (دیکھ بھال رکھنے والے فرد) کی حیثیت سے شاہد صاحب کا تجربہ اور کمیونٹی کو باہم مربوط رکھنے کی ان کی مہارت کے باعث ہی ٹائڈ نے لوگوں کی دیکھ بھال کی ضروریات کو کامیابی سے پورا کیا ہے۔ ڈیمینشیا دیکھ بھال کرنے والوں کی بھرپور آگہی، تربیت اور تشہیر کے ذریعے مدد کرتے ہوئے ڈیمینشیا دیکھ بھال پروگرام نے برطانیہ بھر سے ڈیمینشیا کے نگہداشت رکھنے والوں کو اکٹھا کیا ہے تاکہ سیاہ فام اور ایشیائی ڈیمینشیا کیریئر کی آواز کو تقویت بخشی جا سکے۔

اس بارے میں مزید معلومات کے لئے کہ ہم ڈیمینشیا میں مبتلا سیاہ فام اور ایشیائی لوگوں یا ڈیمینشیا میں مبتلا کسی رشتے دار کی دیکھ بھال کرنے والوں یا سیاہ فام اور ایشیائی کمیونٹیز میں ڈیمینشیا کی دیکھ بھال کی خواہاں تنظیموں کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں اس کے لیے براہ کرم شاہد محمد سے رابطہ کریں

07841 421157

اسی میل:

shahid@lifestorynetwork.org.uk

<https://www.tide.uk.net/dementia-dekh-baal-evaluation-report/>