

پارکنسنز اور آپ

پہلی بار اس حالت میں مبتلا لوگوں کیلئے ایک رہنمائی

PAIRKINSON'S^{UK} CHANGE ATTITUDES. FIND A CURE. JOIN US.



Parkinson's and you

Urdu

پارکنسنز کی تشخیص ایک بہت ہی
جذباتی تجربہ ثابت ہوسکتا ہے۔
بعض لوگ صدمے یا گھبراہٹ کا
شکار ہو جاتے ہیں۔ جبکہ کچھ
ناراضگی یا پریشانی محسوس کرتے
ہیں۔ تاہم کچھ لوگ اپنی علامات کے
بارے میں وضاحت پا کر قدرے
اطمینان محسوس کرتے ہیں۔

اس کتابچہ کا مقصد تعارفی سوالات کے
جواب فراہم کرنا ہے جیسا کہ پارکنسنز کیا
ہے، اس مرض کا علاج کیسے کیا جا سکتا
ہے اور یہ آپ کی روز مرہ زندگی پر کس
طرح سے اثر انداز ہوسکتا ہے۔ اس میں
تفصیلات بھی شامل ہیں کہ آپ مفید معلومات
اور معاونت کہاں سے حاصل کر سکتے /
سکتی ہیں۔

جب آپ مزید معلومات کیلئے تیار ہوں،
تو ہمارا بُکلیٹ ”پارکنسنز کے ساتھ جینا“،
رہنمائی کرتا ہے کہ اس حالت کے باعث
مختلف پہلوؤں سے آپ کی زندگی کے
معاملات، بشمول کام، سماجی تعلقات اور
بچوں کی پرورش، کس طرح متاثر ہو
سکتے ہیں۔ نیز دیگر علامات اور ان سے
کیسے نمٹا جائے، کے بارے میں بھی مزید
کافی تفصیلات پر بھی یہ روشنی ڈالتا ہے۔

5 فوری حقائق

7 پارکنسنز کے بارے میں

7 پارکنسنز کیا ہے اور یہ کس وجہ سے ہوتا ہے؟

7 اس کی کیا علامات ہیں؟

9 کیا ہر ایک میں یہ علامات ظاہر ہوتی ہیں؟

9 پارکنسنز کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

10 یہ بیماری کتنی تیزی سے پھیلتی ہے؟

10 کیا کوئی علاج ہے؟

10 کیا پارکنسنز لوگوں کی موت کا سبب بنتی ہے؟

11 کیا میرے بچے پارکنسنز کے خطرے سے دوچار ہیں؟

11 کیا پارکنسنز متعدی مرض ہے؟

11 کتنے لوگ پارکنسنز کا شکار ہیں؟

11 پارکنسنز کس عمر کے افراد کو لاحق ہوتا ہے؟

13 علاج اور تھراپی

13 پارکنسنز کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

اضطرابی اور جبری طرز عمل کیا ہے

14 اور کیا پارکنسنز ادویات اس کا سبب بن سکتی ہیں؟

14 اس کے لیے کونسے جراحی متبادل (آپشنز) موجود ہیں؟

15 کون سے پیشہ ور ماہرین میری مدد کر سکتے ہیں؟

18 کیا معاون تھراپی کوئی فائدہ دیتی ہیں؟

مجھے پارکنسنز کے علاوہ ایک اور طبی مسئلہ

19 بھی ہے۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟

21 پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنا

21 کیا میں کام کاج جاری رکھنے کے قابل رہوں گا/گی؟

22 کیا میں کسی قسم کے فوائد (بینی فٹس) کا/کی حقدار ہوں؟

22 کیا میں اسکے باوجود گاڑی چلا سکوں گا/گی؟

کیا مجھے ڈرائیور اور وہیکل لائسنسنگ اتھارٹی (DVLA) کو

22 بتانے کی ضرورت ہے کہ مجھے پارکنسنز ہے؟

کیا مجھے اپنی انشورنس کمپنی کو بتا دینا چاہیے

- 23 کہ میں پارکنسنز کا مریض ہوں؟
- 23 کیا میرا علاج معالجہ میری ڈرائیونگ پر اثر انداز ہوگا؟
- 24 اگر میں اکیلا رہتا/رہتی ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟
- 24 کیا مجھے اپنی غذا تبدیل کرنی چاہیے؟
- 25 کیا پروٹین - لحمیات پارکنسنز کی ادویات پر اثر انداز ہو سکتے ہیں؟
- 25 کیا میں اسکے باوجود ورزش کر سکتا/سکتی ہوں؟
- کیا دیگر ایسے طریقے ہیں جن کے ذریعے میں اپنے چلنے پھرنے کو بہتر بنا سکوں؟
- 26 مجھے کس قسم کے آلات کی ضرورت پڑ سکتی ہے؟

27 دوسروں سے میرے تعلقات

- 27 میرا خاندان کس طرح متاثر ہوگا؟
- میں اپنے بچوں یا پوتے/پوتیوں/نواسے/نواسیوں کو اپنی حالت سے کیسے آگاہ کروں؟
- 28 میں لوگوں کو کیسے بتاؤں کہ مجھے پارکنسنز ہے؟
- 28 میری قریبی رشتہ داریاں کس طرح متاثر ہوں گی؟
- 29 پارکنسنز = حمل پر کس طرح اثر انداز ہوتا ہے؟
- 30

31 جذباتی مسائل

- 31 مثبت سوچ رکھنا
- 31 سرگرمیاں برقرار رکھنا
- میں افسردگی محسوس کر رہا/رہی ہوں - اس ضمن میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟
- 31 ذہنی تناؤ اور اضطراب
- 31 ڈپریشن
- 32 احساسِ ناکامی اور مایوسی
- 33 مشاورت اور رہنمائی
- 34

35 خاندان، دوست اور تیماردار

36 مزید معلومات اور معاونت

42 مفید روابط

43 غیر-حرکی علامات کا سوالنامہ

فوری حقائق

” میں آئینے کے سامنے بیٹھ گیا اور دیکھنے کی کوشش کی کہ کیا مختلف ہو گیا ہے: کچھ بھی نہیں۔ کوئی ایک چیز بھی نہ بدلی تھی۔ مجھے اب بھی بالوں میں کنگھی کرنا پڑتی تھی، میں شاور لیتا تھا، معمول کے مطابق کھانا کھاتا تھا۔ یہ اس وقت کی بات ہے جب میرے اوپر حقیقت ظاہر ہوئی شروع ہو گئی تھی – یقیناً میں اب بھی پہلے جیسا ہی تھا! میں پہلے جیسا نظر آتا تھا، میں پہلے جیسا ہی ہوں۔“

ڈیو، جس کی تشخیص 2010 میں ہوئی

- پارکنسنز ایک بتدریج بڑھتی ہوئی اعصابی مرض ہے۔
- ہم ابھی تک جاننے کی کوشش کر رہے ہیں کہ لوگوں کو پارکنسنز کیوں ہوتا ہے۔
- ہر 500 میں تقریباً ایک آدمی پارکنسنز میں مبتلا ہے۔
- پارکنسنز کا شکار ہونے والے زیادہ تر افراد 50 سال یا زیادہ عمر کے ہوتے ہیں، لیکن یہ کم عمر افراد کو بھی ہو سکتا ہے۔
- پارکنسنز کوئی متعدی اور عام طور پر خاندانوں میں چلنے والا مرض نہیں ہے۔
- پارکنسنز کے بارے میں ہر کسی کا تجربہ مختلف ہوتا ہے۔
- اگرچہ آج کل پارکنسنز کا کوئی علاج دستیاب نہیں ہے، تاہم اس مرض کی علامات سے نمٹنے کے لیے متعدد قسم کی ادویات اور علاج دستیاب ہیں۔
- باوجود اس امر کے کہ پارکنسنز کے مرض کے ساتھ فی الوقت زندگی کچھ مختلف ہو سکتی ہے، تاہم پھر بھی بہت سے لوگ اس حالت میں بھی سرگرم اور بھرپور زندگیاں جیتے ہیں۔



پارکنسنز کے بارے میں

پارکنسنز کیا ہے اور یہ کس وجہ سے ہوتا ہے؟

پارکنسنز ایک بتدریج بڑھتا ہوا اعصابی مرض ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ ذہنی مسائل کا سبب بنتا ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ کیفیت بدتر ہوتی جاتی ہے۔

پارکنسنز کے شکار افراد میں خاطر خواہ کیمیائی ڈوپامائن نہیں ہوتا کیونکہ ان کے ذہن میں موجود، اسے تیار کرنے والے چند عصبی خلیے، مر چکے ہوتے ہیں۔ ڈوپامائن کی عدم موجودگی کے سبب لوگوں کی نقل و حرکت کی رفتار میں کمی ہوجاتی ہے چنانچہ کام سر انجام دینے کے لیے زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔

ہمیں ابھی تک درست اندازہ نہیں کہ لوگوں کو پارکنسنز کیوں ہوتا ہے لیکن محققین کا اندازہ ہے کہ یہ جینیاتی اور ماحولیاتی عوامل کا آمیزہ ہوتا ہے جو ڈوپامائن تیار کرنے والے عصبی خلیوں کی موت کا سبب بنتا ہے۔

علامات کیا ہیں؟

پارکنسنز سے وابستہ علامات میں اکثر رَ عشہ، حرکت میں اکڑن اور سست روی شامل ہیں۔

”مجھے زیادہ کپکپاہٹ نہیں ہوتی۔ اس کے بجائے میں جھوم جاتا ہوں اور مُبالغہ آمیز حرکات کرنے لگتا ہوں جیسا کہ میں نرمی سے ہلکورے لیتے سمندر میں کسی کشتی پر سوار ہوں۔“

کیرولین، کی تشخیص 2009 میں ہوئی

رَ عشہ

پارکنسنز کی وجہ سے کچھ افراد کے ہاتھوں اور جسموں میں رَ عشہ پیدا ہوجاتا ہے جو ہر ایک کی روز مرہ مصروفیات کو دشوار بنا دیتا ہے۔

رَ عشہ کی دیگر اقسام جو کہ لوگوں کی حرکات کے دوران اثر انداز ہوتی ہیں، کے برخلاف پارکنسنز کا رَ عشہ کپکپاہٹ ایک خوابیدہ رَ عشہ ہوتا ہے اور عموماً لوگوں پر اس وقت اثر آتا ہے جب وہ ساکن حالت میں ہوتے ہیں۔ اگر اس مرض میں مبتلا کوئی فرد مضطرب یا پُرجوش ہوجائے تو اس صورت میں یہ اور بھی زیادہ نمایاں ہوجاتا ہے۔

ہو گیا ہے، جس سے چہرے کے تاثرات دینے میں زیادہ مشکل ہوتی ہے۔

نقل و حرکت میں سست روی

پارکنسنز کے شکار افراد کے لیے نقل و حرکت شروع کرنا زیادہ دشوار ہو سکتا ہے۔ وہ محسوس کرتے ہیں کہا نہیں کام کرنے میں زیادہ وقت لگتا ہے اور وہ بہت آسانی سے تھک جاتے ہیں۔ منظم جسمانی حرکت کا فقدان بھی مسئلہ بن سکتا ہے۔

دیگر علامات

نقل و حرکت میں مشکل کا سامنا کرنے کے ساتھ ساتھ پارکنسنز والے افراد دیگر علامات سے بھی دوچار ہو سکتے ہیں مثلاً تھکاوٹ، درد، ذہنی دباؤ، یادداشت، نکلنے اور نیند سے متعلق مسائل پیش آنا، پیشاب سے متعلقہ دشواریاں، تشویش اور قبض ہونا۔ ان کو اکثر اوقات غیر۔ افعال علامات کا نام دیا جاتا ہے اور یہ لوگوں کی روزمرہ زندگیوں پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔

رَ عَشہ کی یہ کپکپاہٹ عام طور پر جسم پر کسی ایک سمت سے شروع ہوتی ہے اور جیسے جیسے یہ کیفیت بڑھتی ہے، دوسری سمت تک پھیل سکتی ہے۔

یہ شاید پارکنسنز کی بہت ہی مشہور علامات میں سے ہے، لیکن اس مرض میں مبتلا ہر شخص پر رَ عَشہ طاری نہیں ہوتا۔

عضلاتی سخت پن اور اکڑن

چونکہ ان کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں اس لیے پارکنسنز کے شکار بعض افراد کو ارد گرد مڑنے، کرسی سے اٹھنے، بستر میں پہلو بدلنے یا انگلیوں کو نفاست سے حرکت دینے مثلاً کچھ تحریر کرنے یا بٹن ٹانکنے میں مشکل پیش آتی ہے۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بعض افراد محسوس کرتے ہیں کہ ان کے انداز میں خمیدہ پن آگیا ہے یا ان کا چہرہ کرخت



مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن

0808 800 0303 پر فون کریں۔

مترجم کی خدمت میسر ہے۔

”میرا جی پی آغاز میں مجھے دوسرے ڈاکٹر کے پاس بھیجنے پر آمادہ نہ تھا۔ آخر کار اس نے ایک ماہر امراض کو خط لکھ دیا۔ چار ماہ بعد، میرے خون کی جانچ اور ایم آر آئی اسکین ہوا۔ جبکہ مرض کی شناخت ہونے میں کل دو سال کا عرصہ لگ گیا۔“

کریس، کی تشخیص
2004 میں ہوئی

پارکنسنز کی علامات ذہنی دباؤ یا بیماری سے متاثر ہوسکتی ہیں۔ اس لیے اگر آپ پریشان، فکرمند، ذہنی تناؤ یا گھبراہٹ کا شکار ہیں یا بیمار ہو گئے ہیں، تو پارکنسنز کی علامات زیادہ نمایاں طور پر ظاہر ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کو اپنی علامات میں کوئی تبدیلی نظر آئے تو دیگر مسائل سے بچنے کے لیے اپنے عمومی معالج، ماہر امراض یا پارکنسنز نرس (اگر کوئی ہو) سے بات چیت کریں۔

کیا یہ علامات ہر ایک میں ظاہر

ہوتی ہیں؟

کئی ماہ یا یہاں تک کہ کئی سال لگ سکتے ہیں۔

پارکنسنز کا شکار ہر شخص ایک جیسی نوعیت کی علامات کے تجربہ سے دوچار نہیں ہوتا – ہر شخص کے لیے یہ علامات مختلف ہو سکتی ہیں۔

مرض کی تشخیص کوئی آسان کام نہیں ہے، اس لیے درست تشخیص تک پہنچنے کے لیے پارکنسنز کے کسی ماہر کے ساتھ ملاقات کرنا اہمیت کا حامل ہے۔

پارکنسنز کسی کو کس طرح سے متاثر کرتا ہے اور اس کے اثرات دن بدن اور یہاں تک کہ گھنٹہ بہ گھنٹہ تبدیل ہوسکتے ہیں – وہ علامت جو ایک دن نمایاں ہوتی ہے ہو سکتا ہے اگلے دن اس کا کوئی مسئلہ نہ ہو۔

اس مرض کے خصوصی ماہر ڈاکٹر عام طور پر عضلاتی سست روی، سختی یا اکڑاؤ کی چند ایک اہم علامات کامعائنہ کرتے ہیں۔

پارکنسنز کی تشخیص کیسے

کی جاتی ہے؟

وہ آپ کی طبی سرگذشت کا جائزہ بھی لیں گے اور تشخیص کرنے سے قبل معائنہ کریں گے۔ پارکنسنز کی علامات کی دیگر وجوہات بھی ہوسکتی ہیں جن کو خارج از امکان

پارکنسنز رفتہ رفتہ نشوونما پاتا ہے اور اس کی علامات اس قدر واضح ہونے میں کہ کوئی شخص اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرے،

کرنے کیلئے آپ کو مزید ٹیسٹس اور اسکنز کیلئے بھجوا یا جا سکتا ہے۔

یہ کیفیت کس قدر تیزی سے پھیلتی ہے؟

یہ معاملہ ہر فرد کیساتھ مختلف ہوتا ہے کہ کون شخص کیسی علامات کا حامل ہوتا ہے اور کس میں یہ علامات کتنی تیزی سے پیشرفت کرتی ہے۔

بہت سے لوگوں میں مرض کے اس حالت میں پہنچنے میں سال ہا سال لگ سکتے ہیں کہ جہاں یہ روزمرہ زندگی پر حقیقی طور پر اثر انداز ہونے لگے۔ جبکہ کئی علامات کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

کیا اس کا کوئی مکمل علاج ہے؟

فی الوقت پارکنسنز سے مکمل شفایاب علاج نہیں ہے۔ محققین اور سائنسدان اس مرض کو سمجھنے، اس کی وجوہات دریافت اور اس کا بہترین علاج تجویز کرنے کی تحقیق میں کافی پیش رفت کر رہے ہیں۔

حقیقتاً ماضی کی نسبت، گزشتہ آخری دس سال کے دوران تحقیق نے شفابخش علاج دریافت کرنے کے سلسلے میں کافی پیش رفت کا مظاہرہ کیا ہے۔ پارکنسنز کے علاج کی تلاش میں تحقیق کئی امید افزا شعبے بھی ظاہر ہوئے ہیں جن میں جینیاتی تھراپی اور سٹیٹ سیل تھراپی شامل ہیں۔

پارکنسنز پر تحقیق کیلئے پارکنسنز یوکے پورے یورپ میں سب سے زیادہ چیرٹی اور

”مجھے لگتا ہے کہ میرا
رعشہ، پریشانی یا گھبراہٹ
کے اوقات اور سرد موسم
سے منسلک ہے۔ ایک گر
جو اکثر مدد گار ثابت ہوتا
ہو وہ متاثرہ شخص کا ہاتھ
اس طرح سے موڑنا ہے کہ
اس کا رخ چھت کی جانب
ہو اور چند منٹوں تک اسی
حالت میں رہے۔“

جان، جس کی تشخیص
2005 میں ہوئی

مالی امداد کرنے والا سب سے بڑا ادارہ ہے۔
اگرچہ، اس مرض کے مطالعے اور موثر
معالجات پر تحقیق کے سلسلے میں ہم پہلے
بی کافی زیادہ پیش رفت کر چکے ہیں۔ لیکن
حالیہ پیشرفت سے قطع نظر ہم اب تک ایک
مکمل علاج دریافت کرنے کی کوشش کر
رہے ہیں۔ ہماری مالی معاونت کردہ تحقیق
کے بارے میں مزید جاننے کیلئے
آپ ملاحظہ کر سکتے ہیں
parkinsons.org.uk/research

کیا پارکنسنز لوگوں کی موت کا سبب بنتی ہے؟

اکثر لوگوں کیلئے، پارکنسنز کے مرض کے
باعث ان کی متوقع زندگی یا عمر پر کوئی
خاص فرق نہیں پڑے گا۔ تاہم، چند پیشگی
علامات بڑھتی معذوری اور ناقص صحت کا

لگنے والا مرض نہیں ہے۔ اس کے اسباب کے بارے میں کوئی نہیں جانتا لیکن ماہرین متفق ہیں کہ یہ متعدی نہیں ہے۔

سبب بن سکتی ہیں جو کسی فرد کو انفیکشن کے لئے زیادہ غیر محفوظ بنا سکتی ہیں۔

کتنے افراد پارکنسنز میں مبتلا ہیں؟

برطانیہ کے اندر اندازاً 127,000 افراد اس مرض کا شکار ہیں، اور ہر سال تقریباً 10,000 افراد میں اسکی تشخیص ہوتی ہے۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کسی پیشہ ور ماہر کے ذریعہ اپنی حالت کا اتنا بہترین طور پر خیال رکھنا ہے جس قدر آپ رکھ سکتے/سکتی ہیں۔

کیا میرے بچے پارکنسنز کے خطرے سے دوچار ہیں؟

کسی خاندان میں پارکنسنز کا شکار ایک سے زیادہ افراد کا پایا جانا غیر معمولی بات ہے۔ تحقیق کاروں کا خیال ہے کہ بسا اوقات یہ مرض موروثی بن سکتی ہے، لیکن ایسا صرف بہت کم نایاب معاملات میں ہوتا ہے۔

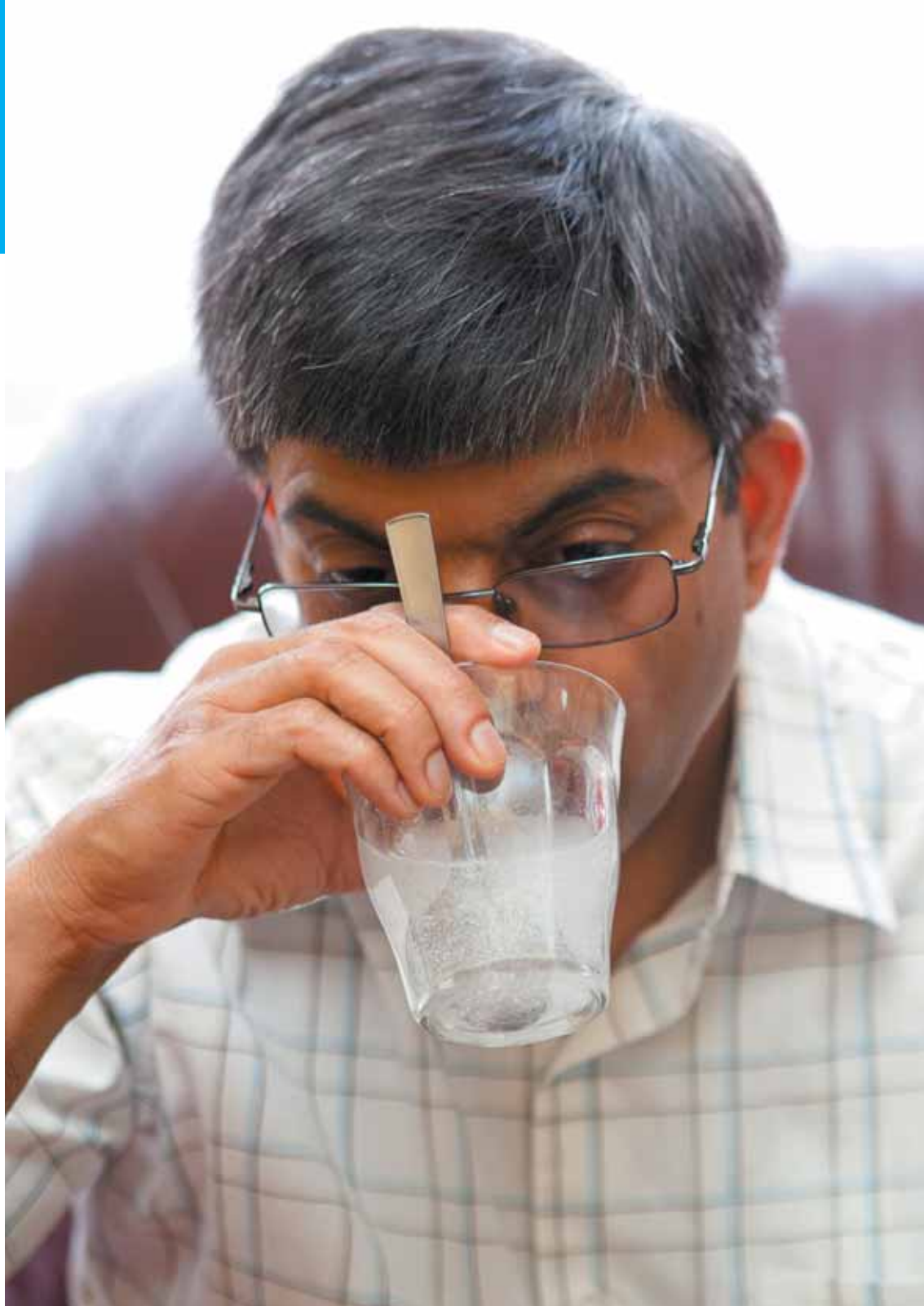
پارکنسنز کس عمر کے افراد کو ہوتی ہے؟

عمر کے ساتھ ساتھ پارکنسنز میں مبتلا ہونے کے خطرہ میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ پارکنسنز کا شکار زیادہ تر افراد 50 سال یا زیادہ عمر کے ہوتے ہیں، لیکن یہ مرض کم عمر افراد کو بھی ہو سکتا ہے۔

کیا پارکنسنز متعدی مرض ہے؟

نہیں، پارکنسنز شدید نزلے یا خسرہ کی طرح





علاج اور تھراپی

پارکنسنز کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

لینے سے آپ پران کے ضمنی اثرات ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

اگرچہ اسوقت اس کا مکمل شفا بخش کوئی علاج نہیں ہے، تاہم کئی ایک علامات پر قابو پانے کے لیے بہت سی ادویات، علاج معالجے اور تھراپیز دستیاب ہیں۔

ابتدائی مراحل میں آپ خواہ ادویات لینے یا نہ لینے کا فیصلہ کریں، یہ اہم ہے کہ آپ یقینی بنائیں کہ آپ کا طرز حیات ورزش، تفریح اور خوراک پر توجہ مرکوز رکھتے ہوئے جتنا ممکن ہو، صحت مندانہ ہو۔

پارکنسنز کیلئے عام طور پر بنیادی علاج ادویات سے ہی کیا جاتا ہے، تاہم دیگر صحت اور سماجی نگہداشت کے پیشہ ور ماہرین اور ٹیموں کی رسائی بھی آپ کو میسر ہونی چاہیئے، جو کہ مختلف اقسام کے علاج معالجے، جیسے اسپیج اینڈ لینگویج تھراپی اور فزیو تھراپی، پیش کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو ادویات کی ضرورت ہو تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو کئی مختلف طرح کی ادویات لینی پڑیں اور اپنی علامات میں تبدیلی کے مطابق مجوزہ خوراکیوں میں بھی اضافہ کرنا پڑے۔ مجوزہ ادویات مقررہ خوراک اور اوقات کے مطابق لینا بہت ضروری ہے، اور اس کو یقینی بنانے کیلئے تجویز کردہ خوراک اور اوقات پر مشتمل ایک منظم معمول طے کرنا ضروری ہوگا۔

متعدد اقسام کی ادویات پارکنسنز کے علاج کیلئے استعمال کی جاتی ہیں، اور کچھ علامات میں آرام پہنچانے کے لیے یہ مختلف طریقوں سے کام کرتی ہیں۔

پیشہ ور ماہرین صحت سے استفادہ کے ساتھ ساتھ، اگر آپ اپنی طبی حالت کیلئے ادویات لینے کا بھی فیصلہ کرتے ہیں، تو یہ بہت ضروری ہے کہ اپنے متعلقہ پارکنسنز نرس یا اسپیشلسٹ ڈاکٹر کے ساتھ مشورہ کئے بغیر آپ خود اپنی مرضی سے ادویات لینا ہرگز مت چھوڑیں۔

بہت سے افراد جن کی حال ہی میں تشخیص ہوئی ہو، ان کے لیے پارکنسنز کی ادویات کافی مدد گار ثابت ہو سکتی ہیں۔ تاہم، اگر آپ کی علامات معمولی درجہ کی ہوں تو آپ اپنے اسپیشلسٹ کے ساتھ مشورہ سے علاج کو، علامات کے نمایاں ہونے تک ملتوی کرنے کا فیصلہ کر سکتے/سکتی ہیں۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ پارکنسنز کی ادویات وقت کے ساتھ ساتھ کم مؤثر ہوتی جاتی ہیں یا کچھ عرصہ یہ ادویات

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن
0808 800 0303 پر فون کریں۔
مترجم کی خدمت میسر ہے۔

اضطرابی اور جبری طرز عمل کیا

ہوتا ہے؟

کو بتائیں گے، اسکی مکمل رازداری رکھی جائے گی۔

یاد رکھیں، ہدایت کے مطابق ادویات لینا بہت اہم ہے۔ اگر آپ کسی علامت کیوجہ سے تشویش میں مبتلا ہیں، تو آپ اپنی ادویات میں تبدیلی سے قبل اپنے ماہر امراض معالج یا پارکنسنز نرس سے بات کر لیں۔

اضطرابی اور جبری رویہ کا سبب پارکنسنز کی کچھ ادویات کے ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ لوگوں کی نسبتاً انتہائی کم تعداد ہی اس سے دوچار ہوتی ہے، لیکن متاثرہ فرد اور اس کے ارد گرد رہنے والوں پر یہ بہت بڑے اثرات مرتب کرتی ہے۔

عمومی معلومات اور مدد کے لیے آپ ہماری رازدارانہ اور مفت ہیلپ لائن پر فون کر سکتے/سکتی ہیں۔ اس پر فون کریں 0808 800 0303 (بہت سے یوکے لینڈ لائنز اور موبائل نیٹ ورکس سے فون مفت ہیں) یا ای میل کریں hello@parkinsons.org.uk

اضطرابی طرز عمل وہ ہوتا ہے جب کوئی شخص کچھ مخصوص سرگرمیاں سر انجام دینے کی کشش سے اپنے آپ کو باز نہ رکھ سکے جو اسکے یا دوسروں کے نقصان کے کا سبب بن سکتی ہوں۔ بہت سارے معاملات میں، یہ رویہ شخصی طرز عمل سے بالا ہوتا ہے۔

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن
0808 800 0303 پر فون کریں۔
مترجم کی خدمت میسر ہے۔

جبری طرز عمل وہ ہوتا ہے جس کے زیر اثر کوئی شخص کسی مخصوص نہج پر، اکثر اوقات بار بار چلنے کا غالب رجحان رکھتا ہوتا کہ اپنے محرک سے ملنے والی پریشانی اور تشویش کو کم کیا جا سکے۔ اس طرح کے رویوں میں جوا، کھانے پینے یا شاپنگ کی لت، یا جنسی خیالات اور احساسات میں اضافہ شامل ہیں۔ اکثر اوقات، لوگ ان میں سے ایک سے زیادہ رویوں کے حامل ہو سکتے ہیں۔

اس کیلئے کونسے سرجیکل (جراحی) متبادل موجود ہیں؟
گہرا دماغی بیجان سرجری کی ایک صورت ہے جو پارکنسنز کی کچھ علامات پر قابو پانے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اسکے ذریعے دماغ میں مستقل طور پر نصب شدہ الیکٹرانڈز سے تھوڑی سی مقدار میں برقی رو گزاری جاتی ہے۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ اضطرابی اور جبری طرز عمل سے دوچار ہیں، یا آپ پارکنسنز میں مبتلا کسی شخص کے گھر کے فرد، تیماردار یا دوست ہیں اور آپ انہیں مختلف طرز عمل کا مظاہرہ کرنا پاتے ہیں تو مدد حاصل کرنے سے مت گھبرائیں۔ متعلقہ پیشہ ور ماہر صحت کو آپ کے سابقہ نگران صحت سے لازماً بات کرنا پڑے گی جن کو پہلے ہی سے آپ کی علامات کا علم اور تجربہ ہے، اور ہر ایک بات جو آپ ان

یہ ہر ایک کیلئے موزوں اختیار علاج نہیں ہے، جبکہ ہر سرجری کی طرح اس میں بھی کچھ خطرات لاحق ہوتے ہیں۔ عموماً متبادل علاج اس وقت زیر غور ہوتا ہے جب متعلقہ علامات شدید ہوجائیں اور مجوزہ ادویات مزید کوئی مدد یا کام نہ کرے۔ مزید تفصیلات کیلئے اپنے ماہر امراض سے گفتگو کریں۔

مزید جاننے کیلئے: ہماری ویب لائن

0808 800 0303 پر فون کریں۔

مترجم کی خدمت میسر ہے۔

اس کتابچے کی پشت پر ایک جگہ فراہم کی گئی ہے جہاں آپ ان تمام ماہرین کی تفصیلات درج کر سکتے ہیں جن سے آپ ملاقات کرتے ہیں۔ آپ اس کو اپنے عمومی معالج، ماہر امراض یا پارکنسنز نرس کے پاس جاتے ہوئے اپنے ساتھ لے جا سکتے ہیں تا کہ آپ کو یاد رہے کہ کس طبی ماہر کے پاس آپ جانا چاہتے ہیں۔

کون سے پیشہ ور ماہرین میری مدد کر سکتے ہیں؟

بہت سے لوگ آپ کے مرض پر قابو پانے کی مدد میں شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کی علامات کے پیش نظر، بعض افراد کا زیادہ اہم کردار ہو سکتا ہے۔

ماہر غذائیت اگر آپ کی خوراک کے ساتھ کوئی مسائل ہیں تو یہ مدد کر سکتا/سکتی ہے، مثال کے طور پر اگر آپ کا وزن کم یا زیادہ ہے یا نظام ہضم کا کوئی مسئلہ مثلاً قبض وغیرہ ہو۔

آپ کا عمومی معالج، ماہر امراض یا پارکنسنز نرس یہاں زیر فہرست صحت اور سماجی دیکھ بھال کے ماہرین کے پاس ریفرل بھیج سکتے ہیں۔ کچھ علاقوں میں آپ خود بھی اپنے آپ کو ریفر کر سکتے ہیں۔

جی پی آپ کو صحت سے وابستہ مختلف پیشہ ور ماہرین مثلاً ہسپتال کے ماہرین، سائیکالوجسٹ اور فزیوتھراپسٹس، کے پاس بھجوا سکتے ہیں، جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

پارکنسنز یو کے، کے انفارمیشن اور سپورٹ ورکرز بھی اس بارے میں معلومات اور آپ کی مقامی خدمات کے لئے روابط مہیا کر سکتے ہیں۔

آپ کا جی پی آپ کو اچھی طرح سے جانتا ہے جو مدد گار ہو سکتا ہے۔ لیکن بالعموم ایک جی پی کے پاس پارکنسنز کے مرض میں مبتلا تین یا چار مریض ہوتے ہیں اور اس بات کا امکان زیادہ نہیں ہوتا کہ وہ مرض سے اتنے زیادہ واقف ہونگے جتنا کہ ماہرین امراض ہوتے ہیں۔ چنانچہ ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ پارکنسنز کے بارے میں ماہر امراض سے مشورہ حاصل کریں۔

پارکنسنز کی تمام علامات – بالخصوص جن کا تعلق حرکات سے نہیں ہے – کا جائزہ لینا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کے جی پی، عمومی معالج، اسپیشلسٹ یا پارکنسنز نرس کی معاونت کے لیے پارکنسنز یو کے نے ایک سوالنامہ دستیاب کیا ہے تاکہ وہ آپ کی غیر-حرکی علامات کا معائنہ کر سکیں۔

آپ ویب سائٹ سے ہمارا سوالنامہ

ڈاؤن لوڈ کر سکتے/سکتی ہیں

parkinsons.org.uk – یا ہم سے کاپی طلب کریں (رابطہ کی تفصیلات کے لیے آخری صفحے کا اندرونی حصہ دیکھیں)۔

آکوپیشنل تھراپسٹ معذوریوں کے شکار افراد کو جہاں تک ممکن ہو سکے خود مختار رہنے میں مدد دیتے ہیں۔ وہ اس بات کا جائزہ لیتے ہیں کہ آپ روزمرہ سرگرمیوں کو انجام دینے

ماہرین) ہوتے ہیں، جو پارکنسنز میں خصوصی دلچسپی رکھتے ہیں۔

یقینی بنائیں کہ آپکو ماہر ڈاکٹر کے پاس بھجوایا جائے کیونکہ پارکنسنز ایک پیچیدہ مرض ہے جس کی تشخیص مشکل کام ہے اور اس کیلئے پیچیدہ ادویات علاج درکار ہوتا ہے۔ پارکنسنز پر کلینکل گائیڈ لائن یہ تاکید کرتی ہے کہ لوگ بنا کسی علاج معالجہ کی تجویز کے، اپنے جی پی جانب سے مخصوص ماہرین (اسپیشلسٹ) سے رجوع کرنے کیلئے حوالہ کئے جائیں۔

یہ معلوم کر لیں کہ آپ کا نیورولوجسٹ یا جیریائٹرشین ماہر ڈاکٹر پارکنسنز کی خصوصی مہارت رکھتا/رکھتی ہے کیونکہ سب ہی اس کے ماہر نہیں ہوتے۔

اگر آپ کو انگلینڈ میں کسی ماہر ڈاکٹر کے پاس بھجوایا جاتا ہے تو آپ انتخاب کر سکتے ہیں کہ کہاں سے علاج کرایا جائے، اور کہاں مناسب ہو گا، اور کس ماہر ڈاکٹر کی قیادت میں کام کرنے والی ٹیم سے اپنا علاج کرانا چاہتے ہیں۔

اگر آپ شمالی آئرلینڈ، اسکاٹ لینڈ یا ویلز میں قیام پذیر ہیں اور جس ماہر ڈاکٹر کے پاس آپ کو بھجوایا جاتا ہے، آپ اس سے خوش نہیں ہیں، تو اپنے عمومی معالج کو بنائیں۔ وہ یا تو اسی ہسپتال میں یا کسی اور جگہ کسی دیگر ماہر ڈاکٹر کے ساتھ آپ کی ملاقات کا بندوبست کر سکتے ہیں۔ لیکن اس بات ذہن میں رکھنا اہم ہو گا کہ اس سے آپ کے علاج میں تاخیر ہو سکتی ہے۔

کے کس قدر اہل ہیں اور وہ آپکے گھر اور کام کاج کی جگہ کو محفوظ اور آسان بنانے کے طریقے تجویز کرتے ہیں۔ وہ آپ کو مناسب قسم کی تبدیلیوں، مددگار آلات اور ساز و سامان کے بارے میں مشورہ فراہم کر سکتے ہیں۔

آکوپیشنل تھراپسٹ فارغ اوقات کی سرگرمیوں کے بارے میں بھی آپ کو بتا سکتے ہیں کہ وہ پر لطف ہیں اور چاک و چوبند رہنے میں مدد دے سکتی ہیں۔

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن
0808 800 0303 پر فون کریں۔
مترجم کی خدمت میسر ہے۔

پارکنسنز نرسیں ماہرانہ تجربہ، علم اور مہارت رکھتی ہیں۔ پارکنسنز والے افراد کی دیکھ بھال کرنے میں بشمول ادویات استعمال کرنے پر راہنمائی مہیا کرنے میں ان کا کردار اہم ہوتا ہے۔

اسوقت تمام علاقوں کے مکنیوں کی پارکنسنز نرس تک رسائی نہیں ہے۔ اگر آپ اپنے علاقہ میں میسر صحت دیکھ بھال خدمات کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے/چاہتی ہوں تو مقامی پارکنسنز یو کے انفارمیشن اور سپورٹ ورکر آپ کی مدد سکتا ہے۔ براہ کرم صفحہ 36 پر تفصیلات ملاحظہ کریں کہ آپ اپنے مقامی انفارمیشن اینڈ سپورٹ ورکر کے بارے میں کیسے معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

پارکنسنز اسپیشلسٹ وہ ڈاکٹرز ہیں، جو عموماً نیورولوجسٹ یا جیریائٹرشینسٹ (بڑی عمر کے افراد کی دیکھ بھال کے

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن

0808 800 0303 پر فون کریں۔

مترجم کی خدمت میسر ہے۔

” پارکنسنز نرس بہت ہی مدد
گار تھی – جب مجھ میں
پارکنسنز کے مرض کی
نئی نئی تشخیص ہوئی تھی
تو گھر آتے ہوئے اس نے
پارکنسنز کے بارے میں
اتنے واضح انداز میں بتایا
کہ مجھے اس بہت سی
باتیں ہو بہو یاد ہیں “

ڈیانا، کی تشخیص
2004 میں ہوئی

ملاقات حقیقی تبدیلی کا باعث بن سکتی ہے
اور ہم مشورہ دیتے ہیں کہ آپ اس کے پاس
بھجوانے کے لیے کہیں۔

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن

0808 800 0303 پر فون کریں۔

مترجم کی خدمت میسر ہے۔

پریکٹس نرسیں جی پی پریکٹس میں کام
کرتی ہیں۔ وہ باقاعدہ جانچ کے امور سرانجام
دیتی ہیں اور مشورے کے مراحل کا اہتمام
کرتی ہیں۔ صحت سے متعلق عمومی مسائل
کے بارے میں معلومات کے لیے یہ خاص
طور پر مفید ذریعہ ثابت ہو سکتی ہیں۔

ماہرین نفسیات اور کونسلرز ان لوگوں کی

مدد کرتے ہیں جنہیں اپنے مرض سے نمٹنے
کے لیے مدد درکار ہوتی ہے۔ وہ آپ کو
فکرمندی کے کسی بھی احساس، حالت

آپ کو معلوم ہو گا کہ اپنے ماہر ڈاکٹر کے
ذریعہ دیگر پیشہ ور افراد مثلاً پارکنسنز
نرسوں، تھراپیسٹس اور ماہرین غذائیت تک
رسائی آسان ہو سکتی ہے کیونکہ یہ لوگ
اکثر اوقات صحت کے شعبہ سے وابستہ پیشہ
ور ماہرین کیساتھ مل کر ٹیم کی صورت میں
کام کرتے ہیں۔

ماہرین دواسازی آپ کو اپنے لیے تجویز کردہ

دوا کو سمجھنے اور لینے میں مدد دیتے ہیں۔

اگر آپ کسی اور بیماری یا مرض میں
مبتلا ہوں جس کے لیے آپ کو دوائی کی
ضرورت ہو تو آپ کافارماسیسٹ آپکو
رہنمائی فراہم کر سکتا ہے کہ پارکنسنز کی
دوا کیساتھ دیگر دوائیں کیسے لینی ہے۔

وہ دوا لینے میں مددگار آلات، مثلاً گولی
کے اوقات کار کے بارے میں رہنمائی
مہیا کر سکتے ہیں اور اگر آپکو بوتل کھولنے
میں دشواری ہو تو بھی مشورہ دیتے ہیں۔

فزیوتھراپسٹ جسمانی علاج کا استعمال

کرتے ہیں جس میں ورزش، جوڑوں کی
کسی اکڑن کو ختم کرنے اور پٹھوں کی قوت
اور حرکت پذیری کو بحال کرنے میں مدد
دینا شامل ہے۔ نقل و حرکت کے مسائل سے
دوچار ہوں تو یہ آپکے تیماردار (اگر کوئی
ہو) کو، آپکی مدد کے لیے محفوظ طریقوں
اور گرنے سے بچنے کے بارے میں مشورہ
دے سکتے ہیں۔ ایک فزیو تھراپسٹ سے

افسر دگی اور ذہنی دباؤ پر قابو پانے میں بھی مدد دیتے ہیں۔

”میں گزشتہ چہ سالوں سے پائیلیٹ کی بالمشافہ تربیت حاصل کر رہی ہوں جو بے انتہاء مدد گار ثابت ہوئی ہے۔ میں اس سے بہت لطف اندوز ہوتی ہوں اور یہ تازگی کا احساس دلاتی ہے اور مستعد رکھتی ہے۔ میرا انسٹریکٹر میرے ذہن اور جسم کو چاک و چوبند رکھنے کے لیے ہمیشہ نئی ورزشوں کے بارے میں سوچتا رہتا ہے!“

تھیلما، کی تشخیص 1983 میں ہوئی

کہ وہ علامات پر قابو پا سکتے ہیں، ذہنی دباؤ کم کر سکتے ہیں اور مجموعی طور پر خیر و عافیت کا احساس پیدا کر سکتے ہیں۔ اور ہمارے کئی مقامی گروپس اپنی میٹنگوں کے دوران امدادی تھراپی کی نشستوں کا اہتمام بھی کرتے ہیں تا کہ لوگوں کی حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ انہیں عملی مواقع فراہم کریں۔

تاہم، پارکنسنز کے مرض کی علامات کا علاج کرنے کے لئے، ممکنہ معالجہ کی تاثیر اور اثر انگیزی پر مبنی بڑے پیمانے پر کوئی طبی تحقیق نہیں ہوئی ہے۔ اس لیے یقین کے ساتھ یہ کہنے کے لیے کہ امدادی تھراپی پارکنسنز کی علامات پر اثر انداز

سوشل ورکرز گھرمیں مدد، فوائد کے حصول اور ریسپانڈیٹ کیٹر کے بارے میں رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں۔ یہ آپکی کمیونٹی کیئر جائزہ اور تیمارداروں کے جائزہ کے ذمہ دار بھی ہوتے ہیں۔ اگر آپ اسکاٹ لینڈ میں قیام پذیر ہیں تو سوشل ورکر تک رسائی کے لیے اپنے سوشل ورکر ڈیپارٹمنٹ سے رابطہ کریں۔

اسپیج اینڈ لینگویج تھراپسٹس (جو کہ بطور SALTS معروف ہیں) صحت سے وابستہ وہ پیشہ ور ماہرین ہیں جو گفت و شنید کے تمام پہلوؤں، چہرے کے تاثرات، جسمانی حرکات سے لیکر بات چیت میں مددگار آلات میں خصوصی مہارت رکھتے ہیں یہ نکلنے میں مسائل کے لئے بھی مہارت رکھتے ہیں۔ اسپیج اور لینگویج تھراپسٹس بہت زیادہ مدد گار ثابت ہو سکتے ہیں اس لیے ہم مشورہ دیتے ہیں کہ جتنا جلد ہو سکے آپ کسی کے ساتھ رابطہ کر لیں۔

**مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن
0808 800 0303 پر فون کریں۔
مترجم کی خدمت میسر ہے۔**

کیا امدادی علاج معالجہ کا کوئی فائدہ ہے؟

اس سوال کا جواب کوئی سادہ نہیں ہے۔ ہم نے بہت سے لوگوں سے سن رکھا ہے کہ وہ محسوس کرتے ہیں کہ انہیں ان تھراپی کے استعمال سے فائدہ ہوا ہے۔ مثال کے طور پر بعض لوگوں نے ہمیں بتایا ہے



ہوتی ہیں، کی حمایت میں خاطر خواہ سائنسی شہادت موجود نہیں ہے۔ اور چونکہ تھراپیز کی بہت سی اقسام موجود ہیں اس لیے یہ ممکن نہیں ہے کہ انہیں عمومی حیثیت سے دیکھا جائے کہ آیا وہ کام کرتی ہیں یا نہیں۔

اس کا انحصار اس بات پر بھی ہے کہ آپ ان سے کیا توقع کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کو محسوس نہیں ہوگا کہ کوئی مخصوص تھراپی آپ کی پارکنسنز کی علامات پر مثبت اثر مرتب کر رہی ہے لیکن پھر بھی آپ اس تجربہ سے لطف اندوز ہونگے۔ ان حالات میں آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے لیے اس کا جاری رکھنا ہی کافی مفید ہے۔

مجھے پارکنسنز کے علاوہ ایک اور طبی مسئلہ بھی ہے۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو کوئی اور طبی مسئلہ بھی درپیش ہے تو آپ متفکر ہیں کہ یہ آپ کے پارکنسنز پر یا اسکے برخلاف کسی طرح اثر انداز ہو گا تو اپنے عمومی معالج، ماہر ڈاکٹر یا پارکنسنز نرس کے ساتھ مشورہ کریں۔

اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ کی دیکھ بھال میں ملوث تمام پیشہ ور ماہرین صحت آپ کے صحتی مسائل سے اچھی طرح واقف ہوں۔ اس کے علاوہ، دیگر کسی بھی پیشہ ور ماہر صحت کے مجوزہ علاج معالجہ سے بھی آگاہ کریں جس کو آپ نے دیکھا یا ہو یا جس کا آپ کو مشورہ دیا گیا ہو۔ اس طرح آپ کیلئے بہترین – مشترکہ دیکھ بھال کا حصول یقینی ہو جائے گا۔

اگر آپ یہ جاننے کیلئے امدادی تھراپیز کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں کہ آیا وہ آپ کے لیے موزوں ہیں یا نہیں تو ہم تجویز کریں گے کہ آپ اپنے عمومی معالج، ماہر امراض یا پارکنسنز نرس کے ساتھ مشورہ کریں۔ یہ بات جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ ادویات یا وہ تھراپی جس میں وٹامنز لیے جاتے ہیں کے بارے میں خاص طور پر درست ہے کیونکہ ہوسکتا ہے کہ ان میں سے چند ایک آپ کی پارکنسنز کی ادویات کے لیے مغل ثابت ہوں۔

ایک تربیت یافتہ امدادی تھراپسٹ کا استعمال بھی اہم ہے – جی پی سرجریوں سے عام طور پر مقامی پیشہ ور افراد کی فہرست مل جاتی ہے۔

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن
0808 800 0303 پر فون کریں۔
مترجم کی خدمت میسر ہے۔



پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنا

کیا میں کام کاج جاری رکھنے کے قابل رہوں گا؟

توکپکپاہٹ آپ کے ہاتھوں سے کام کرنے کی مہارت میں مغل ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر ایسی صورتحال ہے تو آپ کو متبادل کام کے بارے میں غور کرنے کی ضرورت ہوگی۔

وہ افراد جو جزوقتی یا کل وقتی کام کرتے ہیں ان کے لیے پارکنسنز کی تشخیص تشویش کا باعث ہو سکتی ہے۔ کام کاج آمدنی کا ایک اہم ذریعہ ہے بلکہ یہ اعتماد، عزت نفس اور ذاتی اطمینان بھی پیدا کر سکتا ہے۔

آپ کے ایمپلائر پر یہ قانونی فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ آپ کی ملازمت کے مطابق جیسے ضروری ہو، 'معقول' اور مناسب تبدیلیاں لائے۔ اس میں آپ کے کام کے اوقات میں لچک اور رعایت دینا یا کام پر آپ کے کردار کے مطابق سازگار اور معاون آلات کی فراہمی شامل ہے۔

محص اس لئے کہ آپ میں پارکنسنز کی تشخیص ہوئی ہے اس کاہر گز یہ مطلب نہیں کہ آپ کام کرنا بند کر دیں۔

اگر آپ کام چھوڑ دینے کا فیصلہ کرتے/کرتی ہیں تو مالی، جذباتی اور عملی پیچیدگیوں کے بارے میں احتیاط کے ساتھ سوچنا اہم ہے۔

اگر آپ کو کام کی ضرورت ہے یا کام جاری رکھنا چاہتے ہیں تو یہ بات واقعی بہت اہم ہے کہ آپ اپنے ماہر ڈاکٹر کے ساتھ مل کر اپنی علامات کے لیے انتہائی مؤثر علاج معلوم کریں۔

ہمارا مشورہ ہے کہ فیصلہ کرنے میں تیزی نہ دکھائیں - اپنے علاج کو موثر ثابت ہونے کے لیے وقت دیں۔

اگر کام عملی مسائل کا سبب بن رہا ہو تو کوئی آکوپیشنل تھراپسٹ جائزہ لے کر حل تلاش کرنے میں مدد دے سکتا/سکتی ہے۔ تخمینہ و جائزہ کیلئے اپنے ایمپلائر سے بات کیجئے۔

یہاں تک کہ اگر آپ اپنا کام جلد ہی چھوڑ دینے کے فیصلے سے خوش ہیں تو ایسی صورت میں اپنے مالکان اور پروفیشنل یا تجارتی اداروں کے ساتھ بات چیت کرنا مفید مطلب ہو سکتا ہے تا کہ آپ کے لیے بہترین شرائط طے کی جائیں اور آپ کی روانگی کی درست تاریخ کے بارے میں فیصلہ کیا جائے۔

چند ایسی ملازمتیں بھی ہیں جو کہ آپ کے لیے مسائل پیدا کر سکتی ہیں، مثال کے طور پر اگر آپ کی ملازمت میں بہت زیادہ توانائی اور جسمانی قوت درکار ہو

● بینی فٹس کے بارے میں مشورہ دینے والی ایجنسیاں

● آپ کے سوشل سروسز/سوشل ورک ڈیپارٹمنٹ کے ڈس ایبلٹی رائٹس آفیسرز

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن
0808 800 0303 پر فون کریں۔
مترجم کی خدمت میسر ہے۔

کیا میں اس کے باوجود گاڑی چلا سکوں گا/گی؟

پارکنسنز میں مبتلا ہونے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کا لائسنس متاثر ہو جائے گا۔ تاہم، آپ کو میڈیکل یا ڈرائیونگ جائزہ کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔

کیا مجھے اپنی ڈرائیونگ لائسنس کی ایجنسی کو بتانا پڑے گا کہ مجھے پارکنسنز ہے؟

ہاں۔ ڈرائیونگ لائسنس کے لیے درخواست دینے والے کسی بھی شخص کو درخواست فارم کا ایک حصہ مکمل کرنا پڑتا ہے جس میں انہیں اپنی صحت کے بارے میں اگر کوئی بھی مسئلہ درپیش ہو تو ظاہر کرنا پڑتا ہے۔

اگر آپ کے پاس پہلے ہی سے لائسنس موجود ہے تو قانونی طور پر آپ کے لیے لازمی ہے کہ آپ لائسنس ملنے کے بعد اپنی صحت سے متعلق کسی بھی مسئلہ کے پیدا ہونے یا مزید بگڑنے کے بارے میں ڈی وی ایل اے کو آگاہ کریں۔ انگلینڈ، اسکاٹ لینڈ اور ویلز میں لائسنس جاری کرنے والی ایجنسی ڈی وی ایل اے ہے اور نارٹھن آئرلینڈ میں یہ ڈی وی اے ہے۔

آپ اپنی ملازمت کے حقوق اور اپنے آجر کی ذمہ داریوں کے بارے میں آگاہی کو مفید مطلب پا سکتے/سکتی ہیں (اگر یہ متعلقہ ہو)۔

اگر آپ کے پاس پارکنسنز کے ساتھ کام کرنے کے بارے میں مزید سوالات ہوں تو آپ ہماری اس ہیلپ لائن 0808 800 0303 یا اس ای میل پر رابطہ کر سکتے/سکتی ہیں۔
hello@parkinsons.org.uk۔ آپ اپنے مقامی سٹیزنز ایڈوائس بیورو اور مقامی ویلفیئر بینی فٹس سروس سے بھی معلومات اور رہنمائی حاصل کر سکتے/سکتی ہیں۔

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن
0808 800 0303 پر فون کریں۔
مترجم کی خدمت میسر ہے۔

کیا میں کسی قسم کے بینی فٹس کا/کی حقدار ہوں؟

اپنی معاونت کے لیے خاطر خواہ رقم موجود ہونا لازمی بات ہے اور آپ مالی امداد حاصل کرنے کے اہل بھی ہو سکتے ہیں۔ فوائد تک رسائی حاصل کرنے کے قوانین پیچیدہ اور قابل تغیر ہوتے ہیں۔ مزید معلومات اور رہنمائی کے لیے رابطہ کریں:

● ہماری ہیلپ لائن 0808 800 0303 پر

● ہمارے انفارمیشن اینڈ سپورٹ ورکر کے ساتھ (ہماری ہیلپ لائن پر فون کریں یا ملاحظہ کریں

parkinsons.org.uk/isw)

● آپ کا مقامی سٹیزنز ایڈوائس بیورو

● آپ کا مقامی بینی فٹس آفس (فون ڈائریکٹری میں 'گورنمنٹ' کے نیچے دیکھا جا سکتا ہے)

اس کا امکان ان افراد میں زیادہ ہوتا ہے جو پارکنسز کے تاخیری مراحل میں ہونے کی بنا پر کثیر مقدار میں دوائیاں لیتے ہوں اور جب وہ دوائوں خاص کر ڈوپامائن آگونیسٹس کی مقدار میں اضافہ کر رہے ہوں۔

اگرچہ یہ تشویشناک ہے، ڈی وی ایل اے کا کہنا ہے کہ نیند کے اچانک غلبے کا خطرہ کم ہوتا ہے اور یہ کہ پارکنسز کی ادویات کا خود بخود مطلب آپ کا ڈرائیونگ سے رک جانا نہیں ہے۔ تاہم، اگر آپ کو دن کے وقت نیند کا زیادہ تجربہ ہوتا ہو یا اچانک نیند کا غلبہ پیدا ہو جائے تو آپ کو گاڑی نہیں چلانی چاہیے اور اپنے عمومی معالج، ماہر ڈاکٹر یا پارکنسز نرس کو مطلع کرنا چاہیے۔

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن
0808 800 0303 پر فون کریں۔
مترجم کی خدمت میسر ہے۔

کیا مجھے اپنی انشورنس کمپنی کو بتانا پڑے گا کہ مجھے پارکنسز ہے؟

کوئی بھی شخص جو جان بوجہ کر گاڑی چلائے گا وہ اپنے انشورنس کے تحفظ کو غیر قانونی بنا ڈالے گا، اس لیے آپ کی صحت میں رونما ہونے والی کوئی بھی تبدیلی جو کہ آپ کی گاڑی چلانے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی اس کو اپنی انشورنس کمپنی کے علم میں لانا لازمی ہے۔

کار انشورنس حاصل کرنے کے لیے کوئی غلط بیان دینا یا کوئی معلومات ظاہر نہ کرنا قانون کے خلاف ہے۔

کیا میرا علاج معالجہ میری ڈرائیونگ پر اثر انداز ہوگا؟

عنودگی طاری ہونا پارکنسز کی چند ادویات کا ضمنی اثر ہے جو بعض اوقات شدید ہوسکتا ہے۔ پارکنسز کی بعض ادویات دن کے وقت شدید نیند یا نیند کا اچانک غلبہ طاری ہونے کا باعث ہوسکتی ہیں۔



اگر میں اکیلا رہتا/رہتی ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے چند ایک افراد کے لیے اکیلے رہنا باعث تشویش ہوتا ہے لیکن اس مرض سے متاثرہ بہت سے افراد اکیلے ہی رہتے ہیں اور وہ بہت اچھی زندگی بسر کرتے ہیں۔

ایک عمومی تشویش گرجانے کا خوف ہے لیکن گھر کو خطرات سے کم کرنے کے لیے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے بشمول درج ذیل کے:

- کمروں کو محفوظ بنانے کے لیے فرنیچر کو از سر نو ترتیب دینا۔
- قالینیں اور کھلی ہوئی چٹائیاں الگ کر دینا۔
- گھر کے ارد گرد (مثلاً سیڑھیوں، باتھ اور شاور) تھامنے والا جنگلا لگانا۔
- ارد گرد گھومنے کو زیادہ آسان بنانے کے لیے روشنی میں اضافہ کرنا۔

ان خیالات پر بات چیت اور مشورہ کرنا کہ ایک پیشہ ور تھراپسٹ کے ساتھ معاونت کہاں سے حاصل کی جائے، آپ کیلئے مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن
0808 800 0303 پر فون کریں۔
مترجم کی خدمت میسر ہے۔

کیا مجھے اپنی غذا تبدیل کرنی چاہیے؟

آپ کو خصوصی تبدیلیاں لانے کی ضرورت نہیں ہے لیکن ہر کسی کی طرح آپ صحت مند غذائیت سے جس قدر ممکن ہوا فائدہ حاصل کریں گے۔

ایک متوازن اور بھرپور غذائیت تجویز کی جاتی ہے جو دن میں تین کھانوں (یا کم مقدار والے چار کھانوں) پر مشتمل ہوتی ہے آپ کو نشاستہ دار غذائیں لینی چاہیں (مثلاً بریڈ، چاول، آلو، نوڈلز، سیریلز، کریکرز، دلیہ، کچالو) پھل اور سبزیاں، دودھ سے بنی اشیاء اور لحمیات (گوشت، مچھلی، انڈے، پھلیاں اور دالیں وغیرہ)۔ چکنائی اور شکر دار غذائیں اعتدال کے ساتھ کھانی چاہیں۔

کافی مقدار میں مشروبات کا استعمال بھی بہت اہم ہے۔ جب تک کہ آپ کا ڈاکٹر آپ کو منع نہ کر دے معمولی مقدار میں الکحل ملے مشروبات کا استعمال نقصان دہ نہیں ہوتا۔

پارکنسنز میں مبتلا کافی لوگ محسوس کرتے ہیں کہ انہیں قبض ہوگئی ہے۔ ورزش کے ساتھ ساتھ مائع اور نشاستہ دار غذائیت کا استعمال مثلاً اناجی سیریلز، بغیر چھنی ہوئی بریڈ اور پاسٹہ، براؤن چاول، بیج، ٹش، فروٹ، سبزیاں اور دالیں عام طور پر مدد گار ثابت ہوتی ہیں۔

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو آپ کو چکنائی والی اور نشاستہ دار غذائیں لینے میں کمی کرنا ہوگی۔ وزن میں کمی آپ کو ارد گرد چلنے پھرنے میں مدد دے گی کیونکہ یہ آپ کے جوڑوں پر بوجھ کو کم کر دے گی۔

جیسا کہ بعض اوقات ہوتا ہے، اگر آپ اپنا وزن کم کرتے ہیں تو آپ کو خصوصی اور اضافی غذائی نگرانی کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ اپنی غذا میں کوئی بھی تبدیلی لانے سے قبل اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ڈاکٹر یا ماہر غذائیت سے مشورہ لیں۔

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن
0808 800 0303 پر فون کریں۔
مترجم کی خدمت میسر ہے۔

کیا پروٹین یا لحمیات پارکنسنز کی

ادویات پر اثر انداز ہوسکتے ہیں؟

لیوڈوٹا (اس مرض کے علاج کیلئے استعمال کی جانے والی ایک اہم دوا) لینے والے افراد کی ایک قلیل سی تعداد کے لیے زیادہ لحمیات والی غذا ان کی دوا کی کارکردگی پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔

اگر آپ یہ محسوس کریں تو ہماری تجویز ہے یہ کہ آپ اپنے ماہر ڈاکٹر یا پارکنسنز نرس کے ساتھ مشورہ کریں۔ بعض افراد نے یہ بھی محسوس کیا ہے کہ کھانے سے تقریباً 30 منٹ پہلے دوائی لے لینا زیادہ مؤثر ہوتا ہے۔

کیا میں اس کے باوجود ورزش کر

سکتا/سکتی ہوں؟

ہاں۔ درحقیقت پارکنسنز میں مبتلا افراد کے لیے ورزش خاص طور پر اہمیت کی حامل ہے۔ اپنے آپ کو درست رکھنا پڑھوں اور جوڑوں کو تناؤ اور غیر لچکدار ہونے سے بچاتا ہے۔

اسی طرح نقل و حرکت اور ورزش بھی آپ کے مزاج کو خوشگوار بنا سکتی ہے۔ اگر آپ مقامی ورزش گروپ میں شمولیت یا سپورٹس کلب جانا شروع کرتے ہیں تو یہ آپ کو سماجی میل جول کا موقع بھی فراہم کرتی ہے۔

کم قوت اور شدت والی کئی ایک متبادل ورزشیں بھی ہیں جو کہ آپ کو متحرک اور لچکدار رکھنے کے ساتھ ساتھ گرجانے کے خطرہ کو بھی کم کرتی ہیں مثال کے طور پر یوگا، تھائی چی، چہل قدمی، باغبانی، گولف اور روزمرہ بنیادوں پر جسم کو لچکدار کرنا وغیرہ۔

” پارکنسنز میں مبتلا افراد کے لیے ورزش حقیقت میں اہمیت کی حامل ہے اور بڑھتی ہوئی شہادتیں موجود ہیں کہ یہ بہت سے فوائد کی حامل ہے۔ ورزش کا لازمی طور پر یہ مطلب نہیں کہ جم ہی جائیں – آپ گھر پر بھی ورزش کر سکتے/سکتی ہیں اور یہاں تک کہ بیٹھ کر بھی کر سکتے ہیں۔ اپنے روزمرہ کے معمول میں کسی بھی قسم کی ورزش کو جگہ دینا بہت ہی مفید ہوتا ہے۔“

فیونا، ایک فزیو تھراپسٹ

اگر آپ کو کسی ورزش کے مناسب یا باحفاظت ہونے کے بارے میں یقین نہیں ہے تو اپنے جی پی کے ساتھ بات چیت کریں یا فزیو تھراپسٹ کے پاس بھجوانے کے لیے کہیں۔

اہم کام متحرک رہنے کی کوشش کرنا ہے لیکن چیزوں کو اپنی فرصت کے مطابق کریں خواہ اس پر توقع سے زیادہ ہی وقت کیوں نہ لگتا ہو۔

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن

0303 800 0808 پر فون کریں۔

مترجم کی خدمت میسر ہے۔

پینے میں دشواری کا سامنا ہو سکتا ہو کی مدد کے لیے ہر قسم کے امدادی آلات اور سازوسامان دستیاب ہوتا ہے۔

اگر آپ روزمرہ ضروریات کے لیے سازوسامان کی خریداری کا سوچ رہے ہوں تو ہم پرزور مشورہ دیتے ہیں کہ آپ متعلقہ تھراپسٹ سے اس کا جائزہ حاصل کر لیں۔

ایک فزیوتھراپسٹ یا آکوپیشنل تھراپسٹ آپ کو مشورہ دے سکتا/سکتی ہے کہ آپ کی ضروریات سے ہم آہنگ کونسی چیز دستیاب ہے۔

اگر تھراپسٹ آپ کو امدادی آلات تجویز کرتا/کرتی ہے تو اس کو اسپلائیرز اور ممکنہ طور پر دستیاب مالی معاونت کے بارے میں بھی آپ کو رہنمائی فراہم کرنی چاہیے۔ ان خدمات کے پاس بھجوائے جانے کے لیے اپنے جی پی کے ساتھ بات کریں۔

کیا کوئی دیگر ایسے طریقے بھی ہیں جن کے ذریعے میں اپنی حرکت پذیری کو بہتر کر سکتا/سکتی ہوں؟

ورزش، دوائی اور مستعد رہنا، عام طور پر جس قدر ہو سکے متحرک رہنے کے بہترین طریقے ہیں۔ لیکن آپ کی کیفیت کو پیش نظر رکھتے ہوئے کئی ایک آلات بھی دستیاب ہیں جو کہ مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

مجھے کس قسم کے آلات کی ضرورت پڑ سکتی ہے؟

امدادی آلات استعمال کرنے کی ضرورت کو قبول کر لینا مشکل ہو سکتا ہے لیکن کئی افراد کو خصوصی آلات، مثال کے طور پر پکڑنے والی ریئل یا چلنے میں سہارا دینے والی لاٹھی انہیں مزید خود مختاری بنانے میں مدد دیتی ہیں۔

ایسے افراد جنہیں کپڑے دھونے، غسل کرنے، کسی چیز تک پہنچنے، اور کھانے



دوسروں سے میرے تعلقات

لیکن گھر پران کے بارے میں کھل کر بات چیت کرنا معاملات کو آسان بنا سکتا ہے۔

جب آپ کو مشکلات درپیش ہوں تو لوگوں کو بتانا بھی آپ کے لیے مفید ہو سکتا ہے تا کہ وہ آپ کی مدد کریں۔

یقینی بنائیں کہ جب آپ کو کوئی مسئلہ درپیش نہ ہو تو بھی انہیں بتائیں - آپ کے اہل خانہ اور دوست جس قدر ہوسکے آپ کی مدد کرنا چاہیں گے لیکن جس قدر ممکن ہوسکے آپ کا خود مختار رہنا اہم ہے۔

وہ کام کرنے کی کوشش کریں جن سے آپ بطور خاندان ہمیشہ لطف اندوز ہوا کرتے تھے۔ یاد رکھیں کہ پارکنسنز کو ہر چیز پر غالب نہ آنے دیں۔

اگر آپ کی صورتحال بگڑنے لگے تو آپ اپنے دوستوں یا اہل خانہ کے ساتھ اپنی دیکھ بھال کے بارے میں اپنی خواہشات کا اظہار کر سکتے/سکتی ہیں۔ یہ بات چیت ان کی فکرمندی اور پریشانیوں کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے کیونکہ ہوسکتا ہے کہ وہ آپ کے ساتھ تبادلہ خیال کرنے میں پس و پیش سے کام لے رہے ہوں۔

میرا خاندان کس طرح متاثر ہوگا؟

ہر کوئی مختلف طریقوں سے اپنی زندگی کے ساتھ نمٹتا ہے، لیکن اگر خاندان کے اندر کسی کی تشخیص پارکنسنز میں مبتلا کے طور پر ہو جائے تو اس بات کا ہر کسی پر بہت اثر ہوتا ہے۔

اگر آپ اور آپ کے پیاروں کو کوئی خدشات یا پریشانیوں لاحق ہوں تو آپ کسی صلاح کار کے ساتھ بات چیت کو مددگار پا سکتے ہیں۔ وہ معلومات اور مدد کے لیے ہماری ہیلپ لائن 0808 800 0303 پر ہمیں فون بھی کر سکتے ہیں۔

آپ یا آپ کی فیملی کا ہمارے کسی انفارمیشن یا سپورٹ ورکر سے بات کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ آپ اپنے مقامی پارکنسنز یو کے انفارمیشن اور سپورٹ ورکر کے بارے میں تفصیلات کیلئے ہماری ہیلپ لائن سے رابطہ یا ویب پیج parkinsons.org.uk/isw ملاحظہ کر سکتے/سکتی ہیں۔

جیسے جیسے آپ کے پارکنسنز میں اضافہ ہوتا جاتا ہے خاندان کے اندر آپ کا کردار رفتہ رفتہ تبدیل ہوتا جاتا ہے کیونکہ آپ کو مزید مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ یہ تبدیلیاں ہر کسی کے لیے مختلف ہوتی ہیں

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن

0808 800 0303 پر فون کریں۔

مترجم کی خدمت میسر ہے۔

”مجھے مکمل یقین ہے کہ ایک بار جب میں نے اپنے آپ کو پارکنسنز میں مبتلا فرد کے طور پر تسلیم کر لیا اور اس کی وجہ سے اپنے آپ کو کم درجہ انسان تصور نہیں کیا تو اس کے بعد دیگر افراد نے بھی ایسا ہی کیا۔ میرے لیے یہ کوئی بہت زیادہ اہم بات نہیں ہے۔“

کیرولین، کی تشخیص 2003 میں ہوئی

ہو گیا کہ آپ کو پارکنسنز ہے تو وہ اس مرض کے بارے میں جو کچھ سوچتے یا جانتے ہیں اسی حوالہ سے آپ کے بارے میں اندازہ لگائیں گے یا شناخت کریں گے۔

آپ کسی کے ساتھ کیا بات کرتے ہیں اور انہیں کیا بتاتے ہیں یہ آپ پر منحصر ہے۔ لیکن آپ مندرجہ ذیل نقاط کو مفید پا سکتے ہیں:

● کم از کم اپنے کسی ایک قریبی شخص کو بتائیں۔ اس کے ذریعہ آپ کو اپنے پارکنسنز کے بارے میں بات چیت کرنے کے لیے کوئی نہ کوئی مل جائے گا۔ وہ دوسروں کو بتانے میں بھی آپ کی مدد کریں گے۔

● آپ کب اور کس وقت لوگوں کو بتاتے ہیں اس کا انتخاب احتیاط کے ساتھ کریں۔ آپ سب کو ایک ہی بار اکٹھا کر کے بھی سب کچھ یہ بتا سکتے ہیں یا جب آپ

میں اپنے بچوں کو یا اپنے پوتے/ پوتیوں/نواسے/نواسیوں کو اپنی کیفیت سے کیسے آگاہ کروں؟

اپنے پیارے بچوں یا نوجوانوں کیلئے والدین کا پارکنسنز میں مبتلا ہونا پریشان کن ہو سکتا ہے۔ ان کے لیے کسی کی پاس موجودگی، مثلاً عمومی معالج یا پارکنسنز نرس سے پارکنسنز کے بارے میں بات چیت اور سوالات کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔ اگر انہیں اس کے بارے میں آسانی سے معلومات مل سکیں تو یہ بھی ان کے لیے اچھا ہوگا۔

بچوں کے لیے ہماری متعدد کتابیں اس طرح سے مرتب کی گئی ہیں کہ یہ آپ کو تین تا سات سال کی عمر کے بچوں کے لیے مرض کی وضاحت کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

● میری ماں کو پارکنسنز ہے

● میرے والد کو پارکنسنز ہے

● میرے ننانانی/دادادادی کو پارکنسنز ہے

میں لوگوں کو کیسے بتاؤں کہ مجھے پارکنسنز ہے؟

لوگوں کو یہ کہنا کہ آپ کو پارکنسنز ہے حوصلہ شکنی والی بات ہے۔ درست الفاظ تلاش کرنا مشکل کام ہے خاص طور پر جب آپ پریشان ہوں کہ لوگ کیا رد عمل ظاہر کریں گے۔ آپ فکر مند ہوں گے کہ اگر لوگوں کو علم

میری قریبی رشتہ داریاں کس طرح سے متاثر ہوں گی؟

پارکنسنز ہونے کا ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کو مشکلات بھی درپیش ہوں گی، لیکن بعض اوقات یہ مرض قریبی تعلقات پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔

پارکنسنز آزادی کے ساتھ نقل و حرکت کرنا دشوار بنا سکتا ہے اور اچانک ہی کسی لمحے جسم میں حرکات و سکنات پیدا کر سکتا ہے۔ جیون یا جنسی ساتھی بھی جنسی طور پر آپ کو مدد دینے کے لیے آپ کے قریب آنے میں مشکل کا سامنا کر سکتا/سکتی ہے۔ ذہنی دباؤ اور فکرمندی بھی آپ پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کو ان میں سے کسی بھی مسئلہ کا سامنا ہو تو اس پر قابو پانے کے طریقے موجود ہیں۔ اپنے احساسات کے بارے میں اپنے پارٹنر کے ساتھ بات چیت کرنے سے مدد مل

کو ضرورت پڑے تو بھی لوگوں کو بتا سکتے ہیں۔ بعض لوگ بالمشافہ بتانے کے بجائے دوسروں کو بذریعہ خط یا ای میل بتانے میں آسانی محسوس کرتے ہیں۔

• آپ جو بات کرنا چاہتے ہیں اس کی مشق کریں۔ اپنے لیے ممکنہ ردعمل اور آپ کیا محسوس کریں گے کے بارے میں سوچتے ہوئے تیار رہیں۔

• پارکنسنز میں مبتلا افراد کے ساتھ بات چیت کریں کہ انہوں نے اپنے مرض کے بارے میں دوسروں کو کس طرح بتایا تھا۔

• ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو مشورے دے سکیں۔ آپ ان کے ساتھ مقامی پارکنسنز یو کے گروپ یا ہمارے آن لائن فورم کے ذریعہ رابطہ کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن
0808 800 0303 پر فون کریں۔
مترجم کی خدمت میسر ہے۔





سکتی ہے۔ اگر تھکاوٹ مسئلہ کا سبب بن رہی ہو تو آپ جنسی عمل کے لیے دن کا وقت تبدیل کرنے کی کوشش کر سکتے/سکتی ہیں۔

تعلقات میں جذباتی تبدیلی پیدا ہونے کی وجہ سے دوسرے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ پارکنسنز جیسے جیسے بڑھتا جائے گا آپ اور آپ کا پارٹنر اپنے آپ کو نگہداشت کرنے والا/والی اور نگہداشت کروانے والا/والی کا کردار ادا کرتے ہوئے پائیں گے۔ چند ایک جوڑے اس نئے کردار میں اپنے آپ کو ہم پلہ پارٹنر کے طور پر تسلیم کرنے میں مشکل کا سامنا کرتے ہیں۔ آپ کو جو بھی خدشہ ہو اس بارے میں ایک دوسرے کے ساتھ بات چیت جاری رکھیں۔

ہو جائے تو کیا ہوتا ہے، تحقیق میں اس کا بہت ہی کم ذکر ہے۔ بعض خواتین کی علامات بگڑ جاتی ہیں جبکہ بعض کی نہیں۔ یہ بات حوصلہ افزا ہے کہ زیادہ تر واقعات جن کے بارے میں تحریر کیا گیا ہے پوری ميعاد والے صحت مند بچوں کی پیدائش پر ہی منتج ہوئے ہیں۔

اپنے ماہر امراض یا پارکنسنز کی نرس کے ساتھ کسی بھی مسئلہ پر بات چیت کرنا مفید ہو سکتا ہے اور وہ آپ کو کسی اور آمدادی وسیلے کے پاس بھجوا سکتے ہیں مثال کے طور پر تعلقاتی صلاح کار یا سائیکوجنسی تھراپسٹ۔

اگر آپ اس بات سے پریشان ہیں کہ کہیں آپ پارکنسنز کے مرض کے ساتھ حاملہ نہ ہو جائیں، تو اس بارے میں اپنے پارکنسنز نرس یا ماہر ڈاکٹر سے بات کریں۔

اس بات کو یاد رکھیں کہ پارکنسنز کو ایک پر لطف اور بھرپور جنسی زندگی کی راہ میں حائل نہیں ہونا چاہیے۔

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن
0808 800 0303 پر فون کریں۔
0808 800 0303 پر فون کریں۔
مترجم کی خدمت میسر ہے۔

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن
0808 800 0303 پر فون کریں۔
مترجم کی خدمت میسر ہے۔

پارکنسنز حالت حمل پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے؟

یقینی طور پر یہ جاننا بہت مشکل ہے کہ جب پارکنسنز میں مبتلا کوئی عورت حاملہ

جذباتی مسائل

مثبت طرز عمل دکھانا

پارکنسنز میں مبتلا بہت سے افراد ایک متحرک اور بھرپور زندگی گزارتے ہیں، یہ حیلہ سازی کہ کوئی گڑبڑ نہیں ہے، کرنے کے بجائے یہ سمجھتے ہوئے کہ پارکنسنز انہیں کس طرح سے متاثر کرتی ہے وہ اس کے ساتھ کام کاج کرتے ہوئے متحرک اور بھرپور زندگیاں بسر کرتے رہتے ہیں۔

متحرک زندگی بسر کرنا

سماجی میل جول پروقت صرف کرنا بھی بہت سے افراد کو مثبت اور متحرک رکھتا ہے۔ اہل خانہ اور دوستوں کا رویہ اس پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ انہیں چاہیے کہ جس قدر ممکن ہو سکے آپکی متحرک اور معمول کے مطابق زندگی گزارنے کے لیے حوصلہ افزائی کریں۔

ذہنی دباؤ اور پریشانی

اگر آپ ذہنی دباؤ محسوس کر رہے ہوں تو اپنے عمومی معالج، ماہر امراض یا پارکنسنز نرس کے ساتھ بات چیت کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔ یہ لوگ آپ کو معلومات فراہم کر کے اور دوسرے پیشہ ور افراد کے پتہ پر روانہ کر کے آپ کو ذہنی سکون فراہم کر سکتے ہیں۔ اپنے خاندانی اور قریبی دوستوں کے ساتھ بات چیت کرنا بھی آپ کو بہتر احساس فراہم کر سکتا ہے۔

ڈرامہ گروپس یا سرور کی محفلیں پسند کرتے/کرتی ہوں۔ بہت سے تعلیمی مواقع بھی موجود ہیں جن کے بارے میں ہو سکتا ہے کہ آپ سوچنا پسند فرمائیں مثلاً کرافٹس، زبانیں یا مارشل آرٹس سے لے کر بیونیورسٹی کی ڈگریوں تک۔

مجھے پریشانی کا سامنا ہے – کیا میں کچھ کر سکتا/سکتی ہوں؟

پارکنسنز میں مبتلا بہت سے افراد وقتاً فوقتاً جذباتی کشمکش کا شکار رہتے ہیں۔ ناراض، افسردہ اور فکرمند محسوس کرنا فطری عمل ہے – خاص طور پر اس وقت جب آپ کی تشخیص نئی ہو۔ جوں جوں وقت گزرتا ہے یہ احساس کم ہونا شروع ہو جاتا ہے لیکن اگر آپ کی بیماری میں اضافہ ہو جائے تو یہ نئے سرے سے بھی نمودار ہو سکتا ہے۔

ایک صحت مند زندگی بسر کرنے کے لیے لازمی ہے کہ فارغ وقت گزارنے کے لیے اپنی من پسند مصروفیات تلاش کریں نا اور ان سے استفادہ کا احساس محسوس کریں۔ دونوں صورتوں میں خواہ آپکو پارکنسنز ہے یا آپ اس مرض سے دوچار کسی اور شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں، ایک ہی بات ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کھیلنا یا جم جانا، مشاغل پروقت صرف کرنا مثلاً "آرٹس کی کلاسیں،

فکر مندی اور ذہنی دباؤ علامات کو بگاڑ سکتی ہیں۔ یہ چیزیں آپ کو نیند، احساس تھکاوٹ اور ناتوانی سے دوچار کر دیتی ہیں اس لیے احساس فرحت کے طریقے دریافت کرنا حقیقت میں بہت اہم بات ہے۔

ورزش آپ کو تازہ دم کرنے اور اچھی زندگی کے احساس کو بہتر کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ بعض افراد نے امدادی تھراپیز مثلاً آروماتھراپی، یوگا، ریفلیک سالوجی، موسیقی، آرٹ تھراپی کو بھی اپنا مزاج بہتر کرنے اور ذہنی دباؤ اور فکر مندی سے نکلنے کے لیے مدد گار پایا ہے۔

اگر ذہنی دباؤ یا فکر مندی کے احساسات آپ کی زندگی میں سنجیدہ مداخلت کا سبب بن رہے ہوں تو رہنمائی حاصل کرنا بہت اہم ہے۔ اگر آپ کو کوئی خدشہ لاحق ہو تو اپنے عمومی معالج، ماہر امراض یا پارکنسنز نرس کے ساتھ بات چیت کریں۔

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن
0808 800 0303 پر فون کریں۔
مترجم کی خدمت میسر ہے۔

ذہنی دباؤ

پارکنسنز میں مبتلا کئی افراد کسی نہ کسی مرحلہ پر ذہنی دباؤ محسوس کرتے ہیں۔ اس کی وجہ ذہن کے اندر اس کیفیت کے سبب پیدا ہونے والی کیمیائی تبدیلیاں ہو سکتی ہیں۔ پارکنسنز کا جو اثر آپ کی زندگی پر ہوتا ہے اس کا ایک قابل فہم رد عمل بھی ہوتا ہے۔ ذہنی دباؤ کی علامات میں حالت افسردگی، خود داری، ان معاملات میں دلچسپی کا فقدان جن میں آپ عام طور پر دلچسپی لیتے ہیں، تھکاوٹ اور نیند میں مشکل کا پیش آنا شامل ہیں۔

”میں وہی کام کرتا ہوں جو کر سکتا ہوں۔ جو کام میرے بس میں نہیں ہے... ٹھیک ہے، کوئی اور کر سکتا ہے۔ چھپنے کی کوشش نہ کرو۔ حرکت ضرور جاری رکھو۔ کسی دن مسکراہٹ کے لیے وقت نکالو؟“

ڈیریک، کی تشخیص
2009 میں ہوئی

آپ کا ڈاکٹر آپ کو ذہنی دباؤ کم کرنے والی ادویات تجویز کر سکتا/سکتی ہے جو کہ بہت ہی مؤثر ہو سکتی ہیں اگر وہ آپ کی پارکنسنز کی ادویات کے ساتھ ہم آہنگ ہو تو۔ صلاح کاری اور استدلالی رویے کی تھراپی بھی مفید مطلب ہو سکتی ہیں۔ ورزش بھی ذہنی دباؤ کے احساس کو کم کر سکتی ہے۔

اگر کوئی شدید ذہنی دباؤ کا شکار ہو تو یہ بات خاندان یا دوستوں کے لیے مشکل ہو سکتی ہے، خاص طور پر جب وہ نگہداشتی ذمہ داریاں سر انجام دے رہے ہوں۔ علامات سے آگاہی اور مرض کے بارے میں تھوڑی سی زیادہ معلومات حاصل کرنا اہم بات ہے اور یہ صورتحال پر قابو پانے کو آسان بنا سکتی ہے۔ یہ چیز اس وقت بھی خاص طور پر اہم ہے جب پارکنسنز کے مرض کیساتھ آپ کی تشخیص ہو جانے سے قبل آپ ذہنی دباؤ سے متاثر تھے۔

مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن
0808 800 0303 پر فون کریں۔
مترجم کی خدمت میسر ہے۔

”ایک ایسا جوڑا جو کہ اکثر اوقات اختتام ہفتہ کہیں اور گزارتا تھا، شیلا کو سفر کی تیاری کرنے میں مشکل پیش آتی تھی، اس لیے ہم مل کر فہرست تیار کرتے تھے اور جب سامان پیک کرتے تو چیزوں پر ٹک کا نشان لگا دیتے تھے۔ میں نے دوستوں اور اہل خانہ کو بھی بہت مدد گار پایا ہے جو کہ میری خود اعتمادی کے لیے اچھا تجربہ رہا ہے۔“

ڈیوڈ، کی بیوی کو پارکنسنز ہے

آپ parkinsons.org.uk/localgroup ہماری اس ہیلپ لائن 0808 800 0303 یا ای میل پر بھی رابطہ کر سکتے/سکتی ہیں۔
hello@parkinsons.org.uk

آپ اپنے مقامی پارکنسنز یو کے انفارمیشن اور سپورٹ ورکر سے بھی بات کر سکتے / کر سکتی ہیں۔ ہماری ہیلپ لائن سے رابطہ یا ویب پیج parkinsons.org.uk/isw ملاحظہ کر کے ان کی تفصیلات کے بارے میں معلومات کر سکتے/سکتی ہیں۔

آپ دیگر افراد کے ساتھ اپنے تجربات کے بارے میں بات چیت کرنے کے لیے ہمارے آن لائن فورم میں بھی شرکت کر سکتے ہیں۔ ملاحظہ کریں parkinsons.org.uk/forum

اگر آپ کو نقل و حرکت کرنے میں دشواری کا سامنا ہے تو کام پر صرف ہونے والی اضافی کوشش آپ کو مایوسی سے ہمکنار کر سکتی ہے۔

ایسی مایوسی سے پوری طرح بچاؤ مشکل ہوتا ہے لیکن ممکنہ طور پر بہترین علاج اور مدد کی تلاش کرنا، اپنے آپ کو متحرک رکھنا اور اپنے دن کو ترتیب دینے کے بارے میں سیکھنا مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔

بہت سے لوگ سوال کرتے ہیں: ”میں ہی کیوں؟“ بدقسمتی سے اس سوال کا کوئی جواب نہیں ہے، لیکن پارکنسنز میں مبتلا بہت سے افراد نے اس صورتحال کو قبول کرنے کے لیے جتنے بہتر ممکن ہوں راستے تلاش کر رکھے ہیں اور اپنی زندگیاں بسر کر سکتے ہیں۔

اسے انجام دینے کا کوئی طریقہ نہیں ہے، لیکن آپ کی مایوسی (یا کوئی بھی دیگر مشکلات) کسی ایسے شخص سے جو اس کو سمجھتا/سمجھتی ہو بات چیت کرنے سے کم ہو سکتی ہے۔ وہ آپ کا قریبی دوست، پارکنسنز میں مبتلا کوئی دوسرا شخص یا کوئی ماہر، جیسے مثلاً آپ کی پارکنسنز نرس ہو سکتی ہے۔

جذباتی معاونت

آپ اپنے مقامی پارکنسنز یو کے گروپ میں اسی طرح کی صورتحال سے دوچار دیگر افراد کے ساتھ بھی ملاقات کر سکتے ہیں۔

اپنے قریب ترین گروپ کے بارے میں جاننے کے لیے ملاحظہ کریں

صلاح کاری

ہیں۔ وہ آپ کو نفسیاتی امداد کے لیے بھی، اگر یہ دستیاب ہو تو، بھجوا سکتے ہیں۔

آپ کے مقامی انفارمیشن اینڈ اسپورٹ ورکر آپ کے علاقہ میں دستیاب خدمات کے بارے میں آپ کو مزید معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو صلاح کار کے ساتھ بات چیت کرنے کی خواہش ہو تو چند ادارے بھی موجود ہیں جن کے ساتھ آپ رابطہ کر سکتے ہیں۔ صلاح کاری کے لیے کس کے ساتھ رابطہ کرنا ہے اس کی تفصیلات حاصل کرنے کے لیے صفحہ 36 پر مزید معلومات اور مدد کا سیکشن ملاحظہ کریں۔

یہاں تک کہ اگر کسی بہت ہی جاذب نظر اور رجائیت پسند شخص کی بھی کیفیت کی تشخیص ہو جائے تو اس کے لیے فوری طور پر مثبت طرز عمل اختیار کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ دیگر افراد جو کہ فکر مندی کا رجحان رکھتے ہیں اس کو ہمیشہ دشوار ہی پاتے ہیں لیکن مثبت طرز عمل اختیار کرنا یقیناً ایک مفید کوشش ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کو مثبت رویہ اختیار کرنے میں دشواری کا سامنا ہو تو آپ اپنے عمومی معالج، ماہر امراض یا پارکنسنز نرس کے ساتھ بات چیت کریں جو کہ آپ کو مقامی صلاح کاروں کی تفصیلات فراہم کر سکتے



خاندان، دوست اور تیماردار

- اپنے احساسات کے بارے میں سوچیں اور ان کے بارے میں اس شخص کے ساتھ بات چیت کرنے کی کوشش کریں جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں۔
 - آپ بطور تیماردار جو کچھ کر سکتے ہیں یا کرنا چاہتے ہیں اس کے بارے میں واضح ہوں تاکہ کوئی بھی غیر حقیقی توقعات نہ ہوں۔
 - اس سے قبل کہ کوئی مشکل آن پڑے ان ذمہ داریوں کے بارے میں مدد تلاش کریں جنہیں آپ کر نہیں سکتے یا کرنا نہیں چاہتے۔
 - اپنا خیال رکھیں، خاص طور پر اپنی صحت کا، اور تھوڑا سا وقت خود اپنی سماجی زندگی، مشاغل اور فرصت کے اوقات کے لیے مختص کریں۔
 - وہ کام جاری رکھیں جن سے آپ دونوں لطف اندوز ہوتے ہیں۔
 - اپنا حس مزاح برقرار رکھنا چیزوں کو ان کے تناظر میں رکھنے میں مدد دیتا ہے۔
 - کیئررز کی حیثیت سے آپ مالی مدد کے حقدار ہو سکتے/سکتی ہیں۔ مزید معلومات کے لیے ہماری اس ہیلپ لائن پر کال کریں یا 0808 800 0303 پر کال کریں یا مزید معلومات کے لیے اس نمبر 0808 808 7777 پر کیئررز، یو کے سے رہنمائی کے لیے فون کریں۔
- مزید جاننے کیلئے: ہماری ہیلپ لائن**
0808 800 0303 پر فون کریں۔
مترجم کی خدمت میسر ہے۔

اگر آپ کسی ایسے شخص کی مدد کرتے/کرتی ہیں جو پارکنسنز سے متاثر ہے تو آپ کو بعض اوقات اس کا 'تیماردار' تصور کیا جاتا ہے۔ ہر کوئی اس اصطلاح کو پسند نہیں کرتا لہذا مختلف افراد کے لیے اس کا مطلب مختلف ہو سکتا ہے۔ آپ کو ہر ہفتہ مختلف اوقات کار میں کسی کے لیے جذباتی پشت پناہی، عملی مدد اور ذاتی دیکھ بھال فراہم کرنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

یہ تسلیم کرنا بہت اہم بات ہے کہ یہ مرض کسی کو کس طرح متاثر کرتا ہے دن بدن تبدیل ہو سکتا ہے۔ اس بارے میں سوچیں کہ انہیں کب آرام پہنچانا ہے اور کب مدد پیش کرنی ہے۔ اندازے لگانا کوئی آسان کام نہیں ہوتا اس لیے اگر آپ غلطی کر بیٹھیں تو حوصلہ نہ ہاریں۔ اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ خود اپنی اور اس شخص کی ضروریات کا خیال رکھتے ہیں جس کی دیکھ بھال کر رہے ہیں۔

چند ایک اچھی باتیں یہ ہیں:

- آپ اپنے سپورٹ نیٹورک کو برقرار رکھنے کی کوشش کریں، اس فرد سے جس کا آپ خیال کر رہے ہیں، جو کہ آپ کے باہمی تعلقات سے باہر ہے۔ یہ بہت اہم ہے کہ آپ کے ساتھ کوئی فرد ہو جس سے آپ بات کر سکیں۔ یہ کوئی بھی رکن خاندان، معتبر دوست یا دیگر نگہداشت کرنے والا فرد ہو سکتا ہے۔

مزید معلومات اور مدد

پارکنسنز یو کے سے مدد اور معلومات

اس بات کا علم کہ اپنے سوالات کے جوابات کہاں سے حاصل کرنے ہیں یا بات چیت کے لیے کس کو ساتھ رکھنا ہے پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے میں حقیقی بہتری لا سکتا ہے۔

عمومی معلومات اور مدد کے لیے آپ ہماری رازدارانہ اور مفت ہیلپ لائن پر فون کر سکتے/سکتی ہیں۔ اس پر فون کریں
0808 800 0303 (بہت سے یو کے لینڈ لائنز اور موبائل نیٹ ورکس سے فون مفت ہیں) یا ای میل کریں
hello@parkinsons.org.uk

ہماری ہیلپ لائن آپ کا رابطہ ہمارے کسی مقامی انفارمیشن اینڈ سپورٹ ورکر کے ساتھ بھی کروا سکتی ہے جو کہ پارکنسنز میں مبتلا کسی بھی فرد کو بالمشافہ معلومات اور مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ وہ مقامی گروپوں اور خدمات کے ساتھ رابطہ بھی فراہم کر سکتے ہیں۔

ہماری ویب سائٹ پر آپ کی لوکل سپورٹ ٹیم سے متعلق اور ان کے ساتھ اس پر
parkinsons.org.uk/localtoyou
کس طرح رابطہ کرنا ہے کے بارے میں معلومات موجود ہیں۔

آپ اسی نوعیت کی حالت میں مبتلا دیگر لوگوں سے بات چیت کرنے کے لیے ہمارے آن-لائن ڈسکشن فورم parkinsons.org.uk/forum پر شرکت کر سکتے ہیں۔

مزید یہ کہ، آپ فیس بُک اور ٹویٹر بھی ہم سے منسلک ہو سکتے۔ ملاحظہ کیجیئے:

www.facebook.com/parkinsonsuk
www.twitter.com/parkinsonsuk

معلوماتی ذرائع

پارکنسنز میں مبتلا فرد کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کا ایک دوسرا ذریعہ ہماری مطبوعات، ڈی وی ڈیز اور آڈیو ٹیپس کی صورت میں موجود ہے۔

یہ بہت سے موضوعات کا احاطہ کرتی ہیں جن میں علامات، علاج، فوائد اور جذباتی مسائل شامل ہیں۔ آپ دیگر زبانوں میں ہمارے وسائل کا ترجمہ کرنے کے بارے میں ہمیں کہہ سکتے ہیں۔

آپ اس ویب سائٹ سے parkinsons.org.uk/publications ہماری مطبوعات ڈاؤن لوڈ کر سکتے/سکتی ہیں یا ہم سے ہماری فہرست اور دستیاب ہر چیز کے لیے آرڈر فارم منگوا سکتے/سکتی ہیں۔

0845 121 2354

resources@parkinsons.org.uk

ہم خیال امدادی سروس

آئیے۔ یہاں آپ کو پارکنسنز جیسی حالت سے دوچار دوسرے لوگوں کے تجربات سے سیکھنے کا موقع ملے گا۔ یہ گروپ ذیل نکات پر تبادلہ خیال کرے گا:

اگر آپ پارکنسنز میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ بذریعہ فون بات چیت کرنا چاہتے ہوں تو ہماری ہم خیال امدادی سروس کا استعمال کر سکتے ہیں۔ ہم آپ کا رابطہ ایک تربیت یافتہ رضاکار سے بھی کروا سکتے ہیں جس کا پارکنسنز سے متعلق تجربہ آپ سے ملتا جلتا ہو۔

● سیلف-مینجمنٹ (خود - انتظامی) کیا ہے؟

● مستقبل کیلئے آگے دیکھنا اور منصوبہ سازی کرنا

● تعلقات، احساسات اور جذبات

● اہم کیا ہے؟

● کلیدی نکات

● اپنی مدد آپ کرنا

● پارکنسنز یوکے کی جانب سے سپورٹ و معاونت

پارکنسنز کے بارے میں یہ کوئی بھی چیز ہو سکتی ہے مثلاً:

● علاج کے بارے میں ذاتی تجربات۔

● علامات سے نمٹنے کے طریقے۔

● پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے کسی شخص کی نگہداشت کے طریقے۔

پیئر سپورٹ سروس کی رسائی کیلئے ہماری ہیلپ لائن پر کال کریں۔

سیلف-مینجمنٹ گروپس دراصل ان

مخصوص تربیت یافتہ رضاکاروں کی

زیر نگرانی چلائے جاتے ہیں جنہیں خود

پارکنسنز کا تجربہ ہو چکا ہے، اور یہ

گروپس دو، تین یا چھ ہفتوں تک کیلئے

ہوتے ہیں۔

اپنے علاقہ میں تواریخ اور مقامات کی مزید

معلومات کیلئے یا کوئی جگہ بُک کرنے

کیلئے، براہ کرم دیکھئے **parkinsons.org.uk**

، **selfmanagement.org.uk**

ای-میل کیجئے **selfmanagement@**

parkinsons.org.uk، یا ہماری ہیلپ لائن

پر کال کیجئے۔

پارکنسنز کے ذریعے ایک راستہ

یہ ایک سیلف - مینجمنٹ پروگرام

(خود-انتظامی پروگرام) ہے جو کہ پارکنسنز

یوکے اور اس کیفیت میں مبتلا لوگوں کی

جانب سے تیار کیا گیا ہے۔ اس کا مقصد آپ

کو معلومات اور سوچنے کا ایک موقع دینا

ہے، تاکہ اپنی ترجیحات کا تعین اور بہتر

فیصلے کرنے میں آپ کی مدد کی جاسکے۔

ہم حالیہ تشخیص کئے جانے والے لوگوں،

جو کہ کافی عرصہ سے پارکنسنز کے ساتھ

جی رہے ہیں، اور دیگر متفرق گروپس

کیلئے، خود-انتظامی گروپس تشکیل دیتے

ہیں۔ تمام گروپس، دیکھ بھال کرنے والوں

اور شراکت داروں کیلئے بھی ہیں۔

مفید روابط

برٹش ایسو سی ایشن فار کونسلنگ اینڈ
سائیکوتھراپی
01455 883 300
ٹیکسٹ فون 01455 560 606
bacp@bacp.co.uk
www.bacp.co.uk

کیئررز ٹرسٹ
انگلینڈ 0844 800 4361
اسکاٹ لینڈ 0300 123 2008
ویلز 0292 009 0087
info@carers.org
www.carers.org

کیئررز یو کے
advice@carersuk.org
www.carersuk.org
ایڈوائس لائن (انگلینڈ، اسکاٹ لینڈ، ویلز)
(پیر تا جمعہ، 0808 808 7777
صبح 10:00 تا شام 4:00 بجے تک)
ایڈوائس لائن (شمالی آئرلینڈ)
028 9043 9843

ایج یو کے
0800 169 6565
www.ageuk.org.uk

ایج سائیمرو
0800 022 3444

ایج این آئی
0808 808 7575

ایج اسکاٹ لینڈ
0845 125 9732

ایکشن آن ڈپریشن (اسکاٹ لینڈ)
0131 243 2786

admin@actionondepression.org
www.actionondepression.org

دی عافیہ ٹرسٹ
اس خیراتی ادارے کا مقصد انگلینڈ میں سیاہ
فام، ایشیائی گروپس اور دیگر اقلیتی کمیونٹیز
کو درپیش صحت کی دیکھ بھال کے راستے
میں حائل دشواریوں کو ختم کرنا ہے۔

020 7803 1180
info@afiya-trust.org
www.afiya-trust.org

کاز (شمالی آئرلینڈ)

کاز ایک منفرد پیئر-لیڈ ریجنل چیرٹی ہے جو کہ ناردرن آئرلینڈ سے باہر ان فیملیز، والدین اور دوست احباب کو جو کہ شدید ذہنی امراض میں مبتلا اپنے کسی عزیز کی دیکہ بہال کرتے ہوں، کو سروسز پیش کرتا ہے۔

0845 603 0291

www.cause.org.uk

سیٹیزن ایڈوائس

انگلینڈ

0844 411 1444

ویلز

0844 477 2020

ٹیکسٹ رپلائی

0844 411 1445

www.citizensadvice.org.uk

آن-لائن مشاورت کیلئے ویب سائٹ:

www.adviceguide.org.uk

شمالی آئرلینڈ

www.citizensadvice.co.uk

اسکاٹ لینڈ

03454 040 506

www.cas.org.uk

ڈپریشن الائنس

ڈپریشن سے متاثرہ افراد اور ان کے خاندانوں کی مدد کرنے والا خیراتی ادارہ ہے۔

0800 123 2320 (صرف وائس میل)

info@depressionalliance.org

www.depressionalliance.org

ڈیس ایبلٹی ایکشن

(شمالی آئر لینڈ)

یہ ادارہ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کام کرتا ہے کہ معذوری کے شکار افراد کو ان کی شمولیت، حکومتی حکمت عملی پر اثر انداز ہونے اور معذور افراد کی شراکت سے رویوں کو تبدیل کرنے کے ذریعہ اپنے مکمل حقوق دیئے جائیں۔

028 9029 7880

ٹیکسٹ فون 028 9029 7882

hq@disabilityaction.org

www.disabilityaction.org

ڈیس ایبلٹی لیونگ فاؤنڈیشن

0300 999 0004 (پیر تا جمعہ،

صبح 10:00 تا شام 4:00 بجے تک)

helpline@dlf.org.uk

www.dlf.org.uk

ڈیس ایبلٹی پیرنٹس نیٹ ورک

07817 300103

disabledparentsnetwork.org.uk

ڈیس ایبلٹی پریگ نینسی اینڈ پیرنٹ بوڈ

انٹرنیشنل

0800 018 4730 (پیر منگل، بدھ اور

جمعرات، صبح 10:30 تا دوپہر 2:30

بجے تک)

info@dppi.org.uk

www.dppi.org.uk

ڈرائیور اینڈ وہیکل ایجنسی (ڈی وی اے)

(شمالی آئر لینڈ)

0845 402 4000 (پیر تا جمعہ،

صبح 9:00 تا شام 5:00 بجے تک)

028 7034 1380 (ٹیکسٹ فون)

dva@doeni.gov.uk

ناردرن آئر لینڈ ایسوسی ایشن

فار منتل ہیلتھ

028 9032 8474

info@niamhwellbeing.org

www.niamhwellbeing.org

نو پینیک

ایک خیراتی ادارہ جو کہ لوگوں کو تشویش

کی ابتری پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے

0800 138 8889

admin@nopanic.org.uk

www.nopanic.org.uk

دی آؤٹ سائیڈرز

ان افراد کے لیے ایک کلب ہے جو اپنی

معذوری کے سبب الگ تھلگ ہیں۔

ان افراد کے لیے بھی رہنمائی فراہم کرتا ہے

جنہیں اپنے جنسی یا ذاتی تعلقات کے بارے

میں خدشات کا سامنا ہو۔

07074 990 808

info@outsiders.org.uk

www.outsiders.org.uk

سیکس اینڈ ڈیس ایبلٹی ہیلپ لائن

07074 993527

(پیر تا جمعہ، صبح 11:00 تا شام 7:00)

بجے تک)

sexdis@outsiders.org.uk

www.outsiders.org.uk

ریلیٹ

تعلقات کے بارے میں صلاح مشورہ

اورامدادی خدمات فراہم کرتے ہیں جو کہ

بذریعہ فون اور آن لائن 400 مقامات پر فراہم

کی جاتی ہے۔

0300 100 1234

www.relate.org.uk

ڈرائیور اینڈ وہیکل لائسنسنگ

ایجنسی (ڈی وی ایل اے)

(انگلینڈ، اسکاٹ لینڈ، ویلز)

0300 790 6802 (ڈرائیونگ لائسنسنگ

انکوائریز) (پیر تا جمعہ، صبح 8:00 تا شام

7:00 بجے تک، بروز ہفتہ صبح 8:00 سے

دوپہر 2:00 بجے تک)

18001 0300 123 1278

(ٹیکسٹ فون)

www.dvla.gov.uk

لوکل ہیلتھ سروسز

آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹس پر یا اپنی لوکل

فون بک کے ذریعہ اپنے قریب ترین

پرائمری کیئر ٹرسٹ (انگلینڈ میں)، ہیلتھ بورڈ

(اسکاٹ لینڈ یا ویلز میں) یا ہیلتھ اینڈ سوشل

کیئر ٹرسٹ (شمالی آئر لینڈ) کو تلاش کریں۔

انگلینڈ

www.nhs.uk

شمالی آئر لینڈ

www.hscni.net

اسکاٹ لینڈ

www.show.scot.nhs.uk

ویلز

www.wales.nhs.uk

مائنڈ

0300 123 3393

info@mind.org.uk

www.mind.org.uk

ناردرن آئرلینڈ ایسوسی ایشن

فار منٹل ہیلتھ

0141 530 1000

enquire@samh.org.uk

www.samh.org.uk

رلیشن شپس اسکاٹ لینڈ

0845 119 2020 (پیر تا جمعہ،

صبح 9:00 تا شام 5:00 بجے تک)

enquiries@relationships-

scotland.org.uk

www.relationships-scotland.org.uk



میرے روابط

عمومی معالج

ماہر امراض

پارکنسنز نرس

انفارمیشن اینڈ
سپورٹ ورکر

فزیوتھراپسٹ

آکوپیشنل تھراپسٹ

اسپیج اینڈ لینگویج
تھراپسٹ

پارکنسنز یو کے مقامی
گروپ کے رابطہ جات

دیگر

کسی ہنگامی صورتحال
میں مہربانی فرما کر
رابطہ کریں

غیر-حرکی علامات کا سوالنامہ

پارکنسنز کی تمام اقسام کی علامات کا جائزہ لینا، خصوصاً جن کا تعلق جسمانی حرکات سے نہیں ہے – کافی دشوار کام ہوسکتا ہے۔ لہذا اپنے اسپیشلسٹ یا پارکنسنز نرس کے پاس جانے سے پہلے اس سوالنامہ کو پُر کرنا آپ کیلئے مفید ہوسکتا ہے کیونکہ اس طرح وہ آپ کی کسی بھی غیر-حرکی علامات اگر ہوں، کا معائنہ کرسکیں گے۔

ہر اس بات پر نشان لگائیں جو آپ پر اثر انداز ہے، اور اس کو استعمال کرتے ہوئے اپنی ترجیحات کی ایک فہرست تیار کریں تاکہ اس بارے میں اپنے اسپیشلسٹ یا پارکنسنز نرس سے آئندہ ملاقات پر بات کرسکیں۔

- 1 دن کے اوقات میں رال ٹپکنا۔
- 2 ذائقہ محسوس کرنے یا سونگھنے کی صلاحیت کھونا یا تبدیل ہونا۔
- 3 غذا یا مائع نگلنے میں مشکلات ہونا اور حلق میں پھنس جانا۔
- 4 الٹی ہونا یا طبیعت خراب ہونا (جی متلانا- متلی ہونا)۔
- 5 قبض ہونا (ہفتہ میں تین بار سے کم اجابت ہونا) یا فضلہ خارج کرنے میں زور اور دباؤ لگانا۔
- 6 باؤل (اندرونی مقعد) سے اجابت پر قابو نہ ہونا۔
- 7 ٹائٹلٹ جانے اور اجابت سے فارغ ہونے کے بعد خالی نہ ہونے یا اجابت نامکمل ہونے کا احساس ہونا۔
- 8 اچانک اور فوراً پیشاب کرنے کی ایسی حاجت ہونا کہ آپ کو ٹائٹلٹ بھاگنا پڑ جائے۔
- 9 رات کو باقاعدگی سے پیشاب کی حاجت کیلئے بستر سے اٹھنا۔
- 10 ناقابل وضاحت درد ہونا (معلوم امراض جیسا کہ آرتھرائٹس کی وجہ سے نہیں)۔
- 11 ناقابل وضاحت وزن میں تبدیلی ہونا (ڈائٹ/غذا میں تبدیلی کے باعث نہیں)۔
- 12 حالیہ واقعات اور باتیں یاد رکھنے میں مشکلات پیش آنا یا معمول کے کام بھول جانا۔
- 13 اپنے گردوپیش کے حالات سے یا کچھ کرنے کی دلچسپی ختم ہوجانا۔

- 14 دیکھی ہوئی یا سنی ہوئی چیزیں جو کہ آپ جانتے ہیں یا آپ کو بتائی گئیں ہیں، کو موجود نہ پانا۔
- 15 توجہ مرکوز کرنے یا توجہ قائم کرنے میں مشکلات ہونا۔
- 16 افسردگی کا احساس ہونا، 'شکستہ' یا 'اداس' محسوس کرنا۔
- 17 پریشانی، خوفزدہ یا دہشت زدہ محسوس کرنا۔
- 18 جنسی سرگرمیوں میں دلچسپی کم یا زیادہ محسوس کرنا۔
- 19 جنسی عمل کو انجام دینے کی کوشش میں ناکامی یا مشکل ہونا۔
- 20 سر – ہلکا محسوس ہونا، چکر آنا، ی لیٹے ہوئے یا نشست سے اٹھ کر کھڑے ہونے پر لڑکھرانا یا کمزوری محسوس کرنا۔
- 21 گرنا۔
- 22 سرگرمیوں جیسے کام کرنے، ڈرائیونگ کرنے یا کھانا کھاتے ہوئے اپنی جگت برقرار رکھنے میں مشکل ہونا۔
- 23 رات کو نیند آنے یا رات بھر سوئے رہنے میں مشکلات ہونا۔
- 24 شدید، تیز جھماکوں یا خوفناک خواب آنا۔
- 25 نیند میں یا سوتے ہوئے باتیں کرنا یا چلنا، جیسا کہ آپ کسی خواب میں چلنے کی اداکاری کر رہے ہیں۔
- 26 رات کو یا آرام کے دوران اپنی ٹانگوں میں ناخوشگوار احساس ہونا، اور ایسا محسوس کرنا جیسا کہ آپ کو پہلو یا کروٹ بدلنے کی ضرورت ہے۔
- 27 ٹانگیں سوچ جانا۔
- 28 حد سے زیادہ پسینے آنا۔
- 29 دوپرا نظر آنا۔
- 30 یقین ہونا کہ جو کچھ جیسا آپ کے ساتھ ہو رہا ہے، دوسرے لوگوں کی نظر میں ویسا کچھ نہیں ہو رہا۔

پارکنسنز اور آپ (2014)

اس کتابچہ کے بارے میں اگر آپ کے کوئی تبصرہ یا تجاویز ہوں تو ہمیں آپ سے جان کر خوشی محسوس ہوگی۔ اس کے ذریعہ ہمیں یہ بات یقینی بنانے میں مدد ملے گی کہ جس قدر ممکن ہوسکے ہم اچھی خدمات فراہم کریں۔ ہم بہت شکرگزار ہوں گے اگر آپ یہ فارم مکمل کر کے اس پتہ پر روانہ کریں:

Parkinson's UK، اینڈ کریٹیو سروسز،
215 Vauxhall Bridge Road, London SW1V 1EJ.

یہ آپ اس پر ہمیں ای میل کر سکتے ہیں publications@parkinsons.org.uk۔ شکریہ!

مہربانی فرما کر ٹک کا نشان لگائیں...

- مجھے پارکنسنز ہے۔ آپ کی تشخیص کب ہوئی تھی؟
.....
 میں پارکنسنز میں مبتلا کسی شخص کے گھرانے کا فرد/ دوست/ تیماردار ہوں۔
 میں پارکنسنز میں مبتلا افراد کے ساتھ کام کرنے والا ایک پیشہ ور ماہر ہوں

آپ نے یہ کتابچہ کہاں سے حاصل کیا ہے؟

مہربانی فرما کر ٹک کا نشان لگائیں...

- عمومی معالج، ماہر امراض یا پارکنسنز نرس
 پارکنسنز یو کے کے لوکل گروپ یا پروگرام سے
 ہماری ویب سائٹ
 انفارمیشن اینڈ سپورٹ ورکر
 ہم سے براہ راست منگوا یا
 دیگر

آپ نے اس کتابچے کو کس قدر مفید پایا ہے؟

- (1 مفید نہیں ہے، 4 بہت مفید ہے) 1 2 3 4

کیا اس ذریعہ سے آپ کو وہ معلومات ملی ہیں جو آپ کو اپنی صورتحال پر قابو پانے میں مدد دے سکتی ہیں؟

- لاگو نہیں ہوتا اس سے مدد نہیں ملی اس سے تھوڑی سی مدد ملی ہے
 اس سے کافی مدد ملی ہے

کیا آپ نے اس اشاعت کو آسانی کے ساتھ پڑھا/استعمال کیا ہے؟ ہاں نہیں

اگلے صفحہ پر جاری ہے



کون سے پہلوؤں کو آپ نے زیادہ مدد گار پایا ہے؟

کیا آپ کسی ایسی معلومات کی تلاش میں تھے جو کہ اس میں موجود نہ تھیں؟

کیا آپ کوئی اور تبصرہ کرنا چاہتے ہیں؟

اگر آپ پارکنسنزیوکے کا ممبر بننا چاہتے ہوں یا ہمارے معلوماتی جائزہ گروپ (پارکنسنز میں مبتلا افراد جو کہ ہمیں جدید اور تازہ ترین وسائل کے بارے میں معلومات دیتے ہیں) میں شامل ہونے میں دلچسپی لیتے ہوں تو مہربانی فرما کر نیچے دی گئی تفصیلات مکمل کریں اور ہم آپ کے ساتھ رابطہ کریں گے۔

ممبر شپ معلوماتی جائزہ گروپ

نام

پتہ

ٹیلیفون

ای میل

آپ کا نسلی تعلق کیا ہے؟

مہربانی فرما کر ٹک کا نشان لگائیں...

ایشین یا ایشین برٹش سیاہ فام یا سیاہ فام برٹش چینی مخلوط

سفید فام برٹش دیگر سفید فام دیگر (وضاحت کریں)



ہراس شخص کا شکریہ جس نے اس کتابچے کا جائزہ لیا اور اس کے لیے حصہ ادا کیا:

جان ہنٹل، کنسلٹنٹ فزیشن، کینر آف ایڈرلی، بیٹسی کاروالڈر یونیورسٹی ہیلتھ بورڈ، اینڈ
بینگر یونیورسٹی

جینا روبنسن، اکیڈمک سینئر نرس اینڈ سینئر لیکچرر ایٹ سونڈرلینڈ یونیورسٹی

کلینر بیویٹ، انفارمیشن اینڈ سپورٹ ورکر، پارکنسنز یو کے

ہمارے معلوماتی جائزہ گروپ اور پارکنسنز میں مبتلا وہ افراد جنہوں نے معلومات فراہم
کیں ان کا بھی شکریہ۔

اس بُکلیٹ - کتابچہ میں دی گئیں تمام فوٹوگرافس خصوصیت سے پارکنسنز سے متاثرہ
لوگوں، صحت اور سماجی خدمات کے پیشہ وروں سے متعلق ہیں، جو کہ پارکنسنز میں
مبتلا لوگوں کی نگہداشت اور دیکھ بھال کرنے اور پارکنسنز یو کے کے عملہ کے اراکین میں
شامل تھے۔ ہم تہ دل سے ہر ایک فرد کے شکرگزار ہیں جنہوں نے بخوشی ہمیں اپنے
فوٹوگراف استعمال کرنے دیئے۔

ہم اس بات کو یقینی بنانے کی پوری کوشش کرتے ہیں کہ ہماری خدمات تازہ ترین، بلا
تعصب اور درست معلومات پر مشتمل ہوں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ یہ آپ کو ملنے والی پیشہ
ورانہ رہنمائی میں اضافہ کریں گی اور آپ کو درپیش کوئی بھی فیصلہ کرنے میں مدد دیں
گی۔ اگر آپ پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے کے کسی بھی پہلو کے بارے میں پریشان
ہوں تو مہربانی فرما کر اپنی ہیلتھ اور سماجی دیکھ بھال یم کے ساتھ بات چیت جاری رکھیں۔

اس کتاب کے سلسلہ میں حوالہ جات مائیکروسافٹ ورڈ کی صورت میں اس ویب سائٹ سے
مل سکتے ہیں parkinsons.org.uk/publications

ہمارے وسائل کس طرح سے منگوانے ہیں

03001233689

resources@parkinsons.org.uk

ان کو ہمارے ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کریں parkinsons.org.uk/publications

کیا آپ مدد فراہم کر سکتے/سکتی ہیں؟

پارکنسنز یو کے میں ہم اپنے کام کے لیے مکمل طور پر افراد اور اداروں کی طرف سے دینے
جانے والے عطیات پر انحصار کرتے ہیں۔ آپ بہت سے طریقوں سے پارکنسنز میں مبتلا افراد
کی مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اس میں حصہ لینا چاہیں تو ہماری سپورٹ خدمات ٹیم کے ساتھ

اس نمبر پر رابطہ کریں۔ 020 7932 1303 یا ہمارا ویب سائٹ ملاحظہ کریں

parkinsons.org.uk/support آپ کا شکریہ۔

یو کے میں ہر گھنٹہ بعد کسی نہ کسی کو بتایا جاتا ہے کہ آپ کو پارکنسنز ہے۔ چونکہ ہم یہاں پر موجود ہیں اس لیے کسی کو بھی اکیلے میں پارکنسنز کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔

ہم اپنے مقامی گروپس، ویب سائٹ اور مفت رازدارانہ ہیلپ لائن کے ذریعہ پارکنسنز میں مبتلا افراد، ان کے تیماردارز اور خاندانوں کو اکٹھا کرتے ہیں۔ ماہر نرسیں، ہمارے ساتھ تعاون کرنے والے افراد اور عملہ پارکنسنز کے ہر پہلو کے حوالہ سے معلومات اور تربیت فراہم کرتے ہیں۔

ہم یو کے میں پارکنسنز کے لیے ایک خیراتی امدادی اور تحقیقی ادارے کے طور پر اس مرض کا علاج تلاش کرنے میں قیادت فراہم کر رہے ہیں۔ ہم رویے تبدیل کرنے کی مہم بھی چلا رہے ہیں اور بہتر خدمات کا مطالبہ کرتے ہیں۔

ہماری کارکردگی مکمل طور پر عطیات پر انحصار کرتی ہے۔ پارکنسنز میں مبتلا ہر شخص کے لیے علاج کی تلاش اور ان کی زندگی کو بہتر کرنے کے لیے ہماری مدد کریں۔

پارکنسنز یو کے

مفت* رازدارانہ ہیلپ لائن 0808 800 0303

سوموار تا جمعہ صبح 9 بجے تا 8 بجے تک، ہفتہ صبح 10 بجے تا سہ پہر 2 بجے تک ترجمانی دستیاب ہے۔

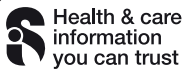
ٹیکسٹ ریٹے 18001 0808 800 0303

(صرف ٹیکسٹ فون استعمال کرنے والوں کے لیے)

hello@parkinsons.org.uk

parkinsons.org.uk

*کالز بہت سی یو کے لینڈ لائنز اور موبائل نیٹ ورکس سے مفت ہیں۔



The Information Standard Certified Member

آخری بار اکتوبر 2014 کو تجدید کی گئی۔

آئندہ تجدید اکتوبر 2017 کو دستیاب ہو گی۔

B181U

© پارکنسنز یو کے، دسمبر 2014۔ پارکنسنز یو کے برطانیہ کی پارکنسنز ٹیمپسز سوسائٹی کا تجارتی نام ہے۔ انگلینڈ اور ویلز (258197) اور اسکاٹ لینڈ (SC037554) میں رجسٹرڈ شدہ ایک خیراتی ادارہ۔