DementiaUK
Helping families face dementia

ڈیمینشیا کیا ہے؟

ڈیمینشیا ایک وسیع اصطلاح ہے جس میں بتدریج بڑھنے والی کئی ایسی کیفیات شامل ہیں جو دماغ کو متاثر کرتی ہیں۔ دماغ عصبی خلیوں (نیورانز) سے مل کر بنا ہوتا ہے جو ایک دوسرے کو پیغامات بھیج کر باہم ابلاغ رسانی کرتے ہیں۔ ڈیمنشیا ان اعصابی خلیوں کو متاثر کرتا ہے جس کی وجہ سے پیغامات مؤثر انداز سے بھیجے نہیں جا سکتے، یہ دماغ کو معمول کے مطابق کام کرنے سے روکتا ہے۔

ڈیمنشیا کی بہت سی مختلف اقسام، ذیلی قسمیں اور وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ان میں سے چار سب سے عام یہ ہیں:

- الزائمر کا مرض
- ویسکولر ڈیمینشیا
- فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا
- لیوی باڈی ڈیمنشیا

بیک وقت ڈیمنشیا کی ایک سے زیادہ اقسام کا موجود ہونا بھی ممکن ہے – جسے مکسڈ ڈیمنشیا کہا جاتا ہے۔ عام ترین مجموعہ الزائمر کا مرض اور ویسکولر ڈیمینشیا ہے۔

ڈیمینشیا کسی بھی عمر کے فرد پر اثر انداز ہو سکتا ہے، لیکن زیادہ تر 65 سال سے زائد عمر کے افراد میں اس کی شناخت ہوتی ہے، جبکہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ خطرہ بڑھتا جاتا ہے۔ تاہم، ڈیمنشیا عمر بڑھنے کے عمل کا عام یا ناگزیر حصہ نہیں ہے۔

ڈیمنشیا نوجوانوں کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔ یوکے میں 70,000 سے زائد افراد میں جوانی میں ڈیمنشیا کا آغاز ہو جاتا ہے جن میں 65 سال کی عمر سے پہلے ہی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔ جوانی میں لاحق ہونے والے ڈیمنشیا کے بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ 14 پر دیے گئے سپورٹ ذرائع ملاحظہ کریں۔

ڈیمنشیا کے بہت کم کیس جینیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ہوتے ہیں، مثلاً فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا کی کچھ اقسام، ہُنٹِنگٹن کے مرض اور الزائمر کے مرض کی کچھ شاذ و نادر اقسام۔ تاہم، ڈیمنشیا زیادہ تر لوگوں میں وراثتی طور پر نہیں ہوتا۔ ڈیمنشیا کی جینیاتی شکلوں کے بارے میں معلومات کے لیے براہ کرم صفحہ 13 پر سپورٹ کے ذرائع دیکھیں۔

ڈیمینشیا کی علامات

ہر شخص منفرد انداز میں ڈیمینشیا کا تجربہ کرتا ہے، تاہم مرکزی علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

یادداشت کے مسائل

ڈیمنشیا کے مریضوں کو:

- نئی معلومات یاد رکھنے میں مشکل ہوتی ہے
- مانوس جگھوں پر بھی گم ہو جاتے ہیں
- لوگوں اور چیزوں کے نام یاد رکھنے میں مشکل ہوتی ہے
- بھولنے کا مسئلہ بڑھتا جاتا ہے
- اکثر چیزیں گم کر دیتے ہیں

ادراکی صلاحیت (معلومات پر عمل کاری)

ڈیمنشیا کے مریض:

- ارتکاز اور قلیل مدتی یادداشت میں مشکل ہوتی ہے

- وقت اور جگہ کو سمجھنے میں مشکل ہوتی ہے، مثلا آدھی رات کو کام پر جانے کے لیے اٹھ جانا، خواہ وہ ریٹائر ہو چکے ہوں
- خریداری اور ادائیگی کے وقت اشیاء منتخب کرنے میں مشکل ہوتی ہے
- دلیل دینے میں مشکل ہوتی ہے
- فیصلے کرنے میں مشکل ہوتی ہے

مواصلت

ڈیمنشیا کے مریض:

- اکثر اپنی باتیں دہراتے ہیں
- انہیں درست الفاظ تلاش کرنے میں مشکل ہوتی ہے
- پڑھنے، لکھنے اور اعداد و شمار میں مشکل ہوتی ہے
- دوسروں سے سماجی میل جول میں دلچسپی کھو دیتے ہیں

گفتگو کو سمجھنے اور اس میں شامل ہونے میں مشکل ہو سکتی ہے، لہذا ممکن ہے کہ ماضی میں گھل مل جانے والا کوئی شخص تنہائی پسند بن جائے۔ ان کی خود اعتمادی بھی متاثر ہو سکتی ہے۔

مزاج اور رویہ

ڈیمنشیا کے شکار افراد کی شخصیت، رویے اور مزاج میں تبدیلیاں پیدا ہوسکتی ہیں اور ان تبدیلیوں اور ان کی زندگی پر ان کے اثرات کے نتیجے میں انہیں اضطراب اور افسردگی کا سامنا ہو سکتا ہے۔

ڈیمنشیا میں مبتلا کچھ لوگ بے چینی محسوس کرتے ہیں اور خاموش بیٹھنے کے بجائے حرکت کرتے رہنے کو ترجیح دیتے ہیں؛ دوسرے سست ہو سکتے ہیں اور ان میں ان سرگرمیوں میں حصہ لینے کے لیے رغبت کی کمی ہو سکتی ہے جن سے وہ لطف اندوز ہوا کرتے تھے۔

ڈیمینشیا کی اقسام

الزائمر کا مرض

الزائمر کا مرض، برطانیہ میں پائے جانے والے ڈیمینشیا کی نہایت عمومی قسم ہے۔ یہ دماغ میں پروٹینز جمع ہو جانے سے ہوتا ہے، جس سے دماغ کے خلیوں کی پیغام رسانی کی صلاحیت کو نقصان پہنچتا ہے۔

ابتدائی مراحل میں الزائمر کے مرض کی علامات میں شامل ہیں:

- حالیہ واقعات اور گفتگو کو بھول جانا
- اشیاء گم کر دینا یا غلط جگہ پر رکھ دینا
- لوگوں، جگہوں یا چیزوں کے نام بھول جانا
- درست الفاظ کی تلاش میں مشکل ہونا
- اپنی بات دہرانا
- مزاج میں تبدیلیاں
- علیحدگی اختیار کر لینا
- ناواقف حالات یا معمول میں تبدیلی سے پریشان ہو جانا

الزائمر کا مرض بڑھنے پر، آپ درج ذیل کا مشاہدہ کر سکتے ہیں:

- تذبذب میں اضافہ
- وہم اور مغالطے
- نیند میں خلل
- بول چال اور زبان کی مشکلات میں اضافہ
- ماحول سے آگاہی میں مشکل، مثلا رفتار اور فاصلے کا اندازہ کرنا

بالاخر، مریض درج ذیل محسوس کر سکتا ہے:

- پریشان یا جارحانہ رویہ
- نگلنے اور کھانے میں مشکلات
- پشاب پر قابو نہ رہنا
- بات نہ کر پانا
- نقل و حرکت میں مشکلات
- کمزوری

دوا دستیاب ہے جو علامات کو بہتر بنانے اور آہستہ بڑھنے میں مدد کر سکتی ہے، لیکن یہ الزائمر کی بیماری کو روکتی یا اس کا علاج نہیں کرتی اور اس بیماری میں مبتلاء ہر فرد کے لیے موزوں نہیں ہے۔ الزائمر کی بیماری کے بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ 13 پر دئیے گئے سپورٹ ذرائع ملاحظہ کریں۔

ویسکولر ڈیمینشیا

ویسکولر ڈیمینشیا، ڈیمینشیا کی دوسری انتہائی عام قسم ہے۔ یہ دماغ میں خون کی فراہمی میں مسائل کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے، عام طور پر اسٹروک یا 'مِنی اسٹروک' کی ایک سیریز کی وجہ سے جسے عارضی اسکیمک اٹیکس (TIAs) کہا جاتا ہے۔ یہ دماغ میں مقامی خلیوں کو نقصان پہنچانے کا سبب بنتا ہے۔

TIAs یا بڑے فالج کے نتیجے میں کسی شخص کی حالت میں تبدیلیاں اکثر اچانک ہوتی ہیں؛ ان کی حالت دوبارہ خراب ہونے سے پہلے، مستحکم ہو سکتی ہے۔ اگرچہ اس شخص کے ایسے ادوار ہو سکتے ہیں جہاں ان کی علامات مستحکم دکھائی دیتی ہیں، دماغ کو پہنچنے والے نقصان کا مطلب ہے کہ وہ پہلے کی طرح کام نہیں کریں گے اور وقت کے ساتھ ساتھ ان کی حالت بدتر ہو گی۔

ویسکولر ڈیمنشیا کی علامات کا انحصار دماغ کے متاثرہ حصے پر ہے۔ عام ترین علامات میں شامل ہیں:

- دھیان دینے میں مسائل
- خراب قلیل مدتی یادداشت
- روز مرہ کی مہارتوں میں مشکل

- سوچ کے عمل کی رفتار کم ہو جانا
- رویے اور شخصیت میں تبدیلیاں
- مسائل کے حل، فیصلے کرنے اور منصوبے بنانے میں مشکل
- مزاج میں تیزی سے تبدیلی

ویسکولر ڈیمنشیا کے بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ 14 پر دیے گئے سپورٹ ذرائع ملاحظہ کریں۔

فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا

فرنٹوٹیمپورل ڈیمنشیا، ڈیمینشیا کے ایک گروپ کے لیے ایک وسیع اصطلاح ہے جو بنیادی طور پر شخصیت، رویے، زبان اور گویائی کو متاثر کرتی ہے۔ ابتدائی مراحل میں یادداشت زیادہ متاثر نہیں ہوتی۔

فرنٹوٹیمپورل ڈیمنشیا 45 سے 65 سال کے افراد میں زیادہ عام ہے۔ یہ بنیادی طور پر دماغ میں سامنے اور کنپٹی کے حصوں کو متاثر کرتا ہے۔

اگلے حصے شخصیت، فیصلہ سازی، سماجی فعالیت، مسائل کے حل، سمجھ بوجھ، احساس، تحریک اور منصوبہ بندی میں شامل ہوتے ہیں۔ بنیادی طور پر اگلے حصوں پر اثر انداز ہونے والا ڈیمینشیا فرنٹل ڈیمینشیا، رویہ جاتی متغیر فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا یا پِک کا مرض (پِک ڈِزیز) کہلاتا ہے۔

کنپٹی کے حصے بول چال، الفاض کی تلاش، فہم اور زبان کی صلاحیت سے تعلق رکھتے ہیں۔ جو ڈیمینشیا بنیادی طور پر کنپٹی کے حصوں پر اثر انداز ہوتا ہے، اسے سیمانٹک ڈیمینشیا یا پرائمری پروگریسو افیزیا (PPA) کہتے ہیں۔

اکثر مریض، اس کی فیملی طبی ماہرین یا فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا کی ابتدائی علامات کو نظر انداز کر دیتے ہیں یا کوئی اور کیفیت سمجھ لیتے ہیں۔ اس سے تشخیص میں تاخیر ہو سکتی ہے – اور کبھی کبھار کئی سال لگ جاتے ہیں۔
فرنٹوٹیمپورل ڈیمنشیا کے بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ 13 پر دیے گئے سپورٹ ذرائع ملاحظہ کریں۔

لیوی باڈی ڈیمنشیا

لیوی باڈی ڈیمینشیا دماغ میں پروٹینز کے غیر معمولی مجموعے سے پیدا ہوتا ہے، جنہیں لیوی باڈیز کہتے ہیں۔ یہ خاص طور پر حرکت اور سوچ کو متاثر کرتا ہے اور یہ واہمہ، چستی پھرتی میں اتار چڑھاؤ اور نیند میں خلل پیدا کر سکتا ہے۔

لیوی باڈی ڈیمنشیا کی دو ذیلی قسمیں ہیں۔ ان کے درمیان فرق یہ ہے کہ علامات پہلی مرتبہ کب ظاہر ہوتی ہیں۔

لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا: ابتدائی علامات میں سوچ بچار، بصری ادراک اور نیند میں تبدیلیاں شامل ہیں۔ اسی کے ساتھ یا کچھ عرصے بعد حرکات و سکنات (حرکی علامات) میں مشکلات بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔

پارکنسن کے مرض کا ڈیمینشیا: نقل و حرکت کے مسائل، جنہیں پارکنسنزم کی علامات کہا جاتا ہے، عام طور پر یادداشت، اتکاز یا سوچ بچار میں تبدیلیوں سے پہلے ظاہر ہوتی ہیں۔

پارکنسنز میں مبتلا ہر شخص کو ڈیمینشیا نہیں ہوتا لیکن
وقت کے ساتھ ساتھ خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ پارکنسن کے مرض کے ڈیمنشیا کی علامات میں شامل ہیں:

- گرنا
- جھٹکے (پارکنسنز کی طرح)
- نگلنے میں مشکل
- پیر گھسیٹ کر چلنا
- واضح /ڈراؤنے خوابوں کی وجہ سے نیند میں خلل
- واہمے: بصری (ایسی چیزیں دیکھنا جو موجود نہیں ہیں) اور سمعی (ایسی چیزیں سننا جو موجود نہیں ہیں)

لیوی باڈی ڈیمینشیا میں ڈیمینشیا کی دیگر اقسام کی نسبت یادداشت پر اکثر کم اثر ہوتا ہے، لیکن وہ شخص اچانک تذبذب کا شکار ہو سکتا ہے جس میں گھنٹوں کی بنیاد پر تبدیلی آ سکتی ہے۔ لیوی باڈی ڈیمینشیا کے بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ 14 پر دیے گئے سپورٹ ذرائع ملاحظہ کریں۔

ڈیمنشیا کی دیگر اقسام

ڈیمنشیا کی بہت سی دوسری شکلیں ہیں، یا ایسی حالتیں ہیں جو ڈیمنشیا کا باعث بن سکتی ہیں، بشمول الکحل سے متعلق دماغی نقصان (Wernicke’s encephalopathy، Korsakoff’s syndrome اور الکحل سے متعلق ڈیمنشیا)، پوسٹرئیر کورٹیکل ایٹروفی اور ہنٹنگٹن کی بیماری۔ آپ صفحہ 14-13 پر سپورٹ کے ذرائع میں ان کی معلومات کے لنکس دیکھ سکتے ہیں۔

تشخیص کروانا

اگر کسی میں ڈیمنشیا کی علامات ظاہر ہو رہی ہیں تو یہ ضروری ہے کہ جلد از جلد جی پی سے ملیں۔ بعض حالات میں ڈیمنشیا سے ملتی جلتی علامات ہوتی ہیں اور ان کا علاج ممکن ہے، اس لیے جی پی کو پہلے ان کی تحقیق کرنی چاہیے۔ ان میں شامل ہیں:

- انفیکشنز
- تھائرائیڈ کے مسائل
- ڈلیریئم (شدید تذبذب، اکثر انفیکشن یا دوسری بیماری کی وجہ سے ہوتا ہے)

- گردش خون کے مسائل
- مینوپاز
- وٹامن B12 کی کمی
- سلیپ ایپنیا
- ذہنی تناؤ، اینگزائٹی اور/یا ڈپریشن

پہلے اس شخص کا جی پی مکمل طبی اور فیملی ہسٹری لے گا اور بنیادی جسمانی معائنہ کرے گا، بشمول دھڑکن کی شرح اور بلڈ پریشر۔ انہیں خون اور/یا پیشاب کے ٹیسٹ کروانے چاہیں اور وہ نامعلوم جسمانی امراض کی تلاش کے لیے دیگر ٹیسٹوں کی درخواست بھی کر سکتے ہیں جیسے کہ ECG (دل کی سرگرمیوں کا پتہ لگانا)، ایکس رے اور/یا دماغ کا اسکین۔

جی پی کو یادداشت اور ادراک کا مختصر ٹیسٹ بھی کرنا چاہیے، جس میں اس شخص سے اشیاء کے نام لینے، معلومات یاد کرنے (جیسے پتہ)؛ اور سادہ ڈرائنگ، مثلاً گھڑی بنانے کی درخواست کی جا سکتی ہے۔

اگر شخص کی علامات کی دیگر وجوہات کو مسترد کر دیا جاتا ہے، تو جی پی کو چاہیے کہ وہ شخص کو مزید تشخیص کے لیے میموری سروس/کلینک/ماہر کے پاس بھیجے۔

اگر اس شخص میں ڈیمنشیا کی تشخیص ہوئی ہے، تو اسے اضافی تشخیصات اور مدد کے لیے بھیجا جا سکتا ہے، مثال کے طور پر صحت اور سماجی نگہداشت کے پیشہ ور افراد اور رضاکارانہ تنظیموں کے پاس۔ انہیں اپنے علاقے میں کسی بھی ماہرانہ مشورے اور معاون خدمات کے بارے میں بتایا جانا چاہیے۔ معاونت اور مشاورت کے لیے آپ ہماری ڈیمینشیا کی ماہر ایڈمرل نرسز کو کال یا ای میل کر سکتے ہیں۔ ان کی رابطے کی معلومات اور ڈیمینشیا کی تشخیص اور تشخیص کے بعد اگلے مراحل کے لیے براہ کرم صفحہ 14-13 پر دی گئی معاونت کے ذرائع دیکھیں۔

ہلکی ادراکی خرابی

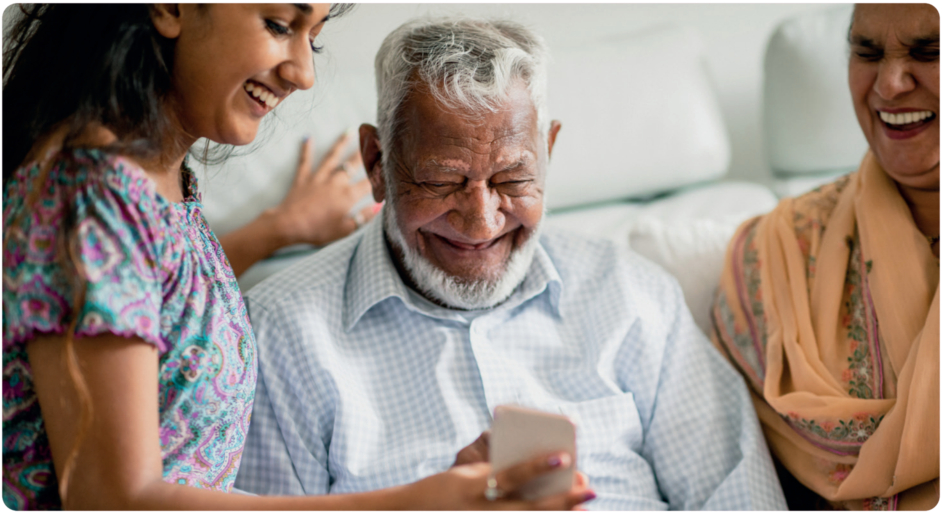
یادداشت اور ادراک کے ساتھ معمولی مسائل والے کچھ لوگوں میں ہلکی ادراکی خرابی (MCI) کی تشخیص ہوتی ہے - جہاں تبدیلیاں اتنی واضح ہوتی ہیں کہ وہ شخص اور ان کے آس پاس کے لوگ محسوس کر سکتے ہیں، لیکن روزمرہ کی زندگی میں زیادہ مداخلت نہیں کرتیں۔

MCI بذات خود ڈیمنشیا کی ایک شکل نہیں ہے، لیکن MCI والے شخص میں مستقبل میں ڈیمنشیا کی تشخیص ہونے کا زیادہ امکان موجود ہوتا ہے، اس لیے انہیں چاہیے کہ وہ اپنی علامات پر نظر رکھیں اور اگر وہ تبدیلیاں محسوس کریں تو اپنے جی پی سے جائزہ لینے کی درخواست کریں۔

براہ کرم MCI کے بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ 14 پر دیے گئے سپورٹ کے ذرائع دیکھیں۔

کیا ڈیمنشیا کو روکا جا سکتا ہے؟

فی الحال ڈیمینشیا کی روک تھام کا کوئی معلوم طریقہ نہیں ہے، لیکن آپ طرز زندگی میں تبدیلیوں کے ذریعے اس میں تاخیر کر سکتے ہیں یا خطرے میں کمی لا سکتے ہیں، مثال کے طور پر:



- متوازن، صحت بخش غذا کھانا
- صحت مند وزن کو برقرار رکھنے کی کوشش کرنا؛ NHS باڈی ماس انڈیکس (BMI) کیلکولیٹر ایک گائیڈ ہے - براہ کرم صفحہ 15 پر سپورٹ کے ذرائع دیکھیں
- جسم میں پانی کی مقدار برقرار رکھنا
- اگر قابل اطلاق ہو تو سگریٹ نوشی کو روکنا
- شراب کی مقدار کو تجویز کردہ رہنما ہدایات کے اندر رکھنا
- اپنے جی پی سے باقاعدگی سے چیک اپ کروانا، بشمول بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی سطح
- جسمانی طور پر فعال رہنا
- اگر آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے تو اس کے ساتھ مؤثر طور پر نمٹنے کے لیے دیے گئے ہر مشورے پر عمل کرنا اور بلڈ شوگر کی سطح پر قابو رکھنا یقینی بنانا
- دماغی طور پر چست کرنے والی ایسی سرگرمیوں میں حصہ لینا جو دماغ کے مختلف حصوں کو استعمال کرتی ہیں، جیسے چہل قدمی، باغبانی، گانا، فن، موسیقی، کھیل، پڑھنا، پہیلیاں یا کوئی زبان سیکھنا

سپورٹ کے ذرائع

اگر آپ ڈیمینشیا میں مبتلا ہیں یا اس کیفیت میں مبتلا کسی شخص کا خیال رکھتے ہیں تو **dementiauk.org/dementia-what-next** پر ہمارے مفت آن لائن سیشنز کے لیے رجسٹریشن کروائیں: 'ڈیمینشیا: اب کیا ہو گا؟'۔

ڈیمینشیا کی ماہر ایڈمرل نرس سے بات کرنے کے لیے ہماری مفت ہیلپ لائن **0800 888 6678** پر کال کریں (پیر تا جمعہ صبح 9 تا رات 9 بجے، ہفتہ اور اتوار صبح 9 تا شام 5 بجے، 25 دسمبر کے علاوہ ہر روز) یا ای میل کریں: **helpline@dementiauk.org**

اگر آپ چاہیں تو اپنی مرضی کے وقت پر ایڈمرل نرس کے ساتھ فون یا ویڈیو کال بک کر سکتے ہیں: براہ کرم ملاحظہ کریں **dementiauk.org/book**

Dementia UK کے وسائل

الکحل سے متعلق دماغی نقصان
dementiauk.org/alcohol-related-brain-damage

الزائمر کا مرض
dementiauk.org/alzheimers-disease

ڈیمنشیا کی تشخیص کا جذباتی اثر
dementiauk.org/emotional-impact

فرنٹو ٹیمپورل ڈیمینشیا
dementiauk.org/frontotemporal-dementia

ڈیمنشیا کی جینیاتی شکلیں
dementiauk.org/genetic-familial-forms-of-dementia

ڈیمینشیا کی تشخیص کروانا
dementiauk.org/getting-a-diagnosis-of-dementia

جوانی میں شروع ہونے والے ڈیمنشیا کی تشخیص کروانا
dementiauk.org/young-onset-dementia-getting-a-diagnosis

ہنٹنگٹن کی بیماری
dementiauk.org/huntingtons-disease

لیوی باڈی ڈیمنشیا
dementiauk.org/dementia-with-lewy-bodies

ہلکی ادراکی خرابی
dementiauk.org/what-is-mild-cognitive-impairment

ڈیمنشیا کی تشخیص کے بعد اگلے اقدامات
dementiauk.org/after-a-diagnosis

جوانی میں ڈیمنشیا کی تشخیص کے بعد اگلے اقدامات
dementiauk.org/young-onset-dementia-next-steps

پارکنسنز
dementiauk.org/parkinsons

پوسٹرئیر کورٹیکل ایٹروفی
dementiauk.org/posterior-cortical-atrophy

ڈیمنشیا کے لیے ٹیسٹ
dementiauk.org/tests-for-dementia-and-alzheimers

ویسکولر ڈیمینشیا
dementiauk.org/vascular-dementia

جوانی میں ہونے والے ڈیمنشیا کا سیکشن
dementiauk.org/young-onset-dementia

دیگر وسائل

BMI کیلکولیٹر

nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator

Drinkaware کا الکحل کے متعلق مشورہ

drinkaware.co.uk

ہنٹنگٹنز ڈیزیز ایسوسی ایشن

hda.org.uk

لیوی باڈی سوسائٹی

lewybody.org

NHS کا سگریٹ نوشی بند کرنے کا مشورہ

nhs.uk/better-health/quit-smoking

پارکنسنز یوکے

parkinsons.org.uk

نایاب ڈیمنشیا سپورٹ

raredementiasupport.org

ڈیمنشیا کے کسی بھی پہلو کے بارے میں ڈیمنشیا کی ماہر ایڈمرل نرس سے بات کرنے کے لیے:

ہماری ہیلپ لائن سے رابطہ کریں:
0800 888 6678 یا **helpline@dementiauk.org**

ورچوئل اپائنٹمنٹ بُک کریں:
dementiauk.org/book

ہمارا خیراتی ادارہ ہمارے زندگی بدلنے والے کام کو فنڈ دینے کے لیے مکمل طور پر عطیات پر انحصار کرتا ہے۔ اگر آپ مزید خاندانوں کی سپورٹ میں ہماری مدد کے لئے عطیات دینا چاہتے ہیں:

- **0300 365 5500** پر کال کریں۔
- وزٹ کریں: **dementiauk.org/donate**
- **QR** کوڈ اسکین کریں۔

شکریہ۔

Dementia UK
Helping families face dementia

dementiauk.org • **info@dementiauk.org**

اشاعت کی تاریخ: اپریل 2025۔ جائزہ لینے کی تاریخ: اپریل 2028۔ © Dementia UK 2025

Dementia UK, 7th Floor, One Aldgate, London EC3N 1RE
Dementia UK انگلینڈ اینڈ ویلز (1039404) اور سکاٹ لینڈ (SC 047429) میں رجسٹرڈ خیراتی ادارہ ہے۔

DUKC01