

# ڈیمینشیا کے خطرے کو کم کریں





## کیا آپ جانتے ہیں؟

عمر بڑھنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو ڈیمینشیا ہو جائے گا۔

لازمی طور پر آپ کو ڈیمینشیا نہیں ہوگا کیونکہ خاندان کے کسی فرد کو ہوا ہے۔

آپ ڈیمینشیا کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کارروائی کر سکتے ہیں۔

کارروائی کرنے میں کبھی بھی بہت جلدی یا بہت دیر نہیں ہوتی ہے۔

## ڈیمینشیا کیا ہے؟

لفظ 'ڈیمینشیا' علامات کے ایک گروپ کی وضاحت کرتا ہے جس میں یادداشت کی کمی اور سوچنے میں مشکلات، مسئلہ حل کرنے یا زبان کے ساتھ مشکلات شامل ہیں۔ اس میں مزاج، ادراک یا رویے میں تبدیلیاں بھی شامل ہو سکتی ہیں۔

ڈیمینشیا کی بہت سی مختلف وجوہات ہیں، اور بہت سی مختلف اقسام ہیں، مثال کے طور پر الزائمر یا ویسکولر ڈیمینشیا۔

**مزید جاننے کے لیے، بشمول علامات، ملاحظہ کریں [www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)**

## خطرے کو کم کرنا

اگرچہ کچھ خطرے والے عوامل ہیں جن کو تبدیل نہیں کیا جاسکتا ہے، لیکن اچھی خبر یہ ہے کہ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ڈیمینشیا ہونے کے امکانات کو کم کرنا ممکن ہے۔

اس میں آپ کے جسم کو صحت مند رکھنے اور آپ کے دماغ کو پہنچنے والے نقصان کو روکنے میں مدد کے لیے کچھ تبدیلیاں کرنا شامل ہے۔ یہ کسی بھی عمر کے لوگوں کے لیے مفید ہو سکتا ہے۔

یہ گائیڈ آپ کو کچھ خطرے کے عوامل کے بارے میں معلومات فراہم کرے گا۔ یہ آپ کو مقامی مدد اور معلومات سے بھی آگاہ کرے گا جو آپ کو ڈیمینشیا ہونے کے امکانات کو کم کرنے کے لیے کارروائی کرنے میں مدد کرے گی۔ اگر آپ اپنے یا کسی اور کے بارے میں فکر مند ہیں، تو آپ کو صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے مشورہ لینا چاہئے۔



## اپنی سماعت کی دیکھ بھال کریں

## اپنی سماعت کی دیکھ بھال کریں

آپ جی پی کے حوالے کے ساتھ آپ این ایچ ایس سے مفت سماعت ٹیسٹ اور ڈیجیٹل سماعت ایڈز حاصل کر سکتے ہیں۔ آڈیولوجسٹ (ماہر سماعت) آپ کے ساتھ نتائج پر تبادلہ خیال کرے گا اور اختیارات تجویز کرے گا یا مشورے فراہم کرے گا۔

اگر آپ کو سماعت سے محرومی کا سامنا ہوتا ہے اور آپ کوئی کارروائی نہیں کرتے ہیں تو آپ کو ڈیمینشیا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اکثر، سماعت کے نقصان کا انتظام اس وقت بہترین کام کرتا ہے جب آپ اسے جلد ہی کرنا شروع کر دیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ نو عمری سے اپنی سماعت کی حفاظت کرنا۔ مثال کے طور پر، آپ طویل عرصے تک اونچی آواز سننے سے گریز کر سکتے ہیں، اور ضرورت پڑنے پر کان پر ایر پروٹیکٹر (سماعت کی حفاظت کے لیے کٹھن) پہن سکتے ہیں۔

ایسی بہت سی نجی کمپنیاں بھی ہیں جو سماعت کے ٹیسٹ مفت فراہم کرتی ہیں اور سماعت کے آلات آپ کو قیمت پر فراہم کرتی ہیں، اگر یہ آپ کا ترجیحی اختیار ہونا چاہئے۔

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی سماعت کی جانچ کروائیں۔



## اپنی سماعت کی جانچ کرنے کے لیے مفت آن لائن سماعت ٹیسٹ کیوں نہ لیں؟

### ہمیشہ پہلے ایک جی پی کو دیکھیں اگر:

- آپ میں دیگر علامات بھی ہیں، جیسے کان میں درد یا خارج ہونے والا مادہ - یہ کچھ آسانی سے قابل علاج ہوسکتا ہے جیسے کان کی میل کا اکٹھا ہونا یا کان کا انفیکشن

- آپ کے ایک کان میں اچانک سماعت کی کمی ہے

کئی طریقے ہیں جن سے آپ اپنی سماعت کی جانچ کروا سکتے ہیں۔

آپ رائل نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ڈیف پیپل (RNID) کی ویب سائٹ - [www.rnid.org.uk](http://www.rnid.org.uk) پر ٹیسٹ کر سکتے ہیں

یہ آپ کو بتا سکتا ہے کہ آیا آپ کو آمنے سامنے سماعت کا ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے اور آپ کو مشورہ تک رسائی فراہم کر سکتا ہے کہ آگے کیا کرنا ہے۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ اپنی سماعت کی ایڈز کا استعمال کریں اور اس کی دیکھ بھال کریں!

## اپنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کریں



ہر کوئی کبھی کبھی پست مزاجی محسوس کر سکتا ہے۔ عام طور پر پست مزاج کی علامات میں یہ احساس شامل ہو سکتا ہے: ہر کوئی کبھی کبھی پست مزاجی محسوس کر سکتا ہے۔ عام طور پر پست مزاج کی علامات میں یہ احساس شامل ہو سکتا ہے:

- اداس
- پریشان یا گھبراہٹ
- معمول سے زیادہ تھکاوٹ یا سونے سے قاصر ہونا
- ناراض یا مایوس
- اعتماد یا خود اعتمادی میں کمی
- ان سرگرمیوں میں حصہ نہیں لینا چاہتے جن سے آپ لطف اندوز ہوتے تھے

**پست مزاج اکثر چند دنوں یا ہفتوں کے بعد بہتر ہو جاتا ہے۔**

## تمباکو نوشی

تمباکو نوشی کو روکنے یا اس سے گریز کرنے سے آپ کو ڈیمینشیا ہونے کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔

تمباکو نوشی جسم کے گرد خون کی گردش کو بہت نقصان پہنچاتی ہے، خاص طور پر دماغ میں خون کی نالیوں کے ساتھ ساتھ دل اور پھیپھڑوں کو بھی، اور کینسر، امراض قلب اور دیگر بیماریوں کا خطرہ بڑھاتا ہے۔

تمباکو نوشی کو روکنا آپ کی صحت کے لئے سب سے بہتر کام ہے، اور صحت کے فوائد فوری طور پر شروع ہوتے ہیں۔

تمباکو نوشی چھوڑنے میں کبھی دیر نہیں ہوتی۔ تاہم، جتنی جلدی آپ رکتے ہیں، ڈیمینشیا ہونے کا خطرہ اتنا ہی کم ہوتا ہے۔

اگر آپ اکیلے تمباکو نوشی چھوڑنے کی کوشش کرتے ہیں تو اس کے مقابلے میں NHS Stop Smoking Service (این ایچ ایس تمباکو نوشی بند کرنے کی خدمت) کا استعمال کرتے ہوئے تمباکو نوشی چھوڑنے کا امکان چار گنا زیادہ ہوتا ہے۔

دوسرے کا دھواں (جسے بعض اوقات غیر فعال تمباکو نوشی بھی کہا جاتا ہے) بعد کی زندگی میں ڈیمینشیا کے خطرے کو بھی بڑھا سکتا ہے۔



## تندرستی کے پانچ طریقے کیوں نہ آزمائیں؟

**1. نوٹس لیں -** اپنے لئے وقت نکالیں، اپنے آس پاس کی چیزوں کا نوٹس لیں اور اس لمحے کا لطف اٹھائیں

**2. جڑیں -** اپنے دن کو بہتر بنانے میں مدد کے لیے دوستوں اور خاندان کے ساتھ جڑنے کے لیے وقت نکالیں

**3. فعال رہیں -** فعال ہونے سے آپ کو اچھا محسوس ہوتا ہے۔ حرکت کریں - ناچیں، گائیں، باہر قدم رکھیں - چہل قدمی کریں، دوڑیں یا سائیکل چلائیں

**4. سیکھتے رہیں -** کچھ نیا سیکھنا مزہ آسکتا ہے، آپ کو اچھا محسوس ہوتا ہے اور آپ کا اعتماد بڑھتا ہے

**5. دیں/دینا -** احسان کے اعمال، دوسروں کی مدد کرنا یا یہاں تک کہ رضاکارانہ خدمات انجام دینا آپ کو زیادہ خوشی کا احساس دے سکتا ہے

اگر آپ خود جن چیزوں کی کوشش کر رہے ہیں وہ مدد نہیں کر رہی ہیں تو مزید مدد دستیاب ہے۔ اس بینڈ بک (کتابچے) کے آخر میں مدد کے ذرائع کی ایک فہرست فراہم کی گئی ہے۔ اگر آپ خودکشی کرنا محسوس کر رہے ہیں تو آپ کو صحت کے پیشہ ور سے رابطہ کرنا چاہئے۔

## تندرستی کے پانچ طریقے کیوں نہ آزمائیں؟

اگر آپ کا موڈ کم ہے جو 2 ہفتوں یا اس سے زیادہ رہتا ہے تو یہ ڈپریشن کی علامت ہو سکتی ہے۔  
ڈپریشن کی دیگر علامات میں شامل ہو سکتے ہیں:

- زندگی سے کوئی لطف اندوز نہ ہونا
- ترک کیے جانے، ناامید ہونے کا احساس
- روزمرہ کی چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کے قابل نہ ہونا
- اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کے بارے میں خودکشی کے خیالات یا خیالات کا ہونا

## آپ اپنی مدد کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

اگر پست مزاجی محسوس کرنا آپ کی زندگی کو متاثر کر رہا ہے تو، ایسی چیزیں ہیں جن کی آپ کوشش کر سکتے ہیں جو مدد کر سکتی ہیں۔

آپ اپنی زندگی میں چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں کر کے پست مزاج کو بہتر بنا سکتے ہیں، مثال کے طور پر کسی دوست، کنبہ کے ممبر یا کاؤنسلر (مشیر) سے اپنے جذبات کے بارے میں بات کر کے۔ اگر آپ کو کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہو تو آپ سمارٹنز (116 123) پر کال کریں یا [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) پر ای میل کریں۔

## دوسروں کے ساتھ جڑے رہیں اور اپنے دماغ کو مشغول رکھیں

### کیوں نہ آزمائیں؟

- بالغوں کی تعلیم یا سیکھنا
- فنون اور دستکاری (خاص طور پر گروپوں میں)
- موسیقی کا آلہ بجانا یا گانا
- رضاکارانہ خدمات
- 'برینٹیزر' (ذہن کو فعال رکھنے والے کھیل) کرنا، جیسے پزلز (پہیلیاں)، کراس ورڈز یا کوئز (مقابلہ سوالات)
- کارڈ گیمز، شطرنج یا بورڈ گیمز کھیلنا
- کتابیں پڑھنا، یا کسی بک کلب کا ممبر بننا
- تخلیقی تحریر یا ڈائری رکھنا
- ایک نئی زبان سیکھنا



ذہنی تندرستی یا معاشرتی سرگرمیوں میں مشغول ہونے سے آپ کے دماغ کی بیماری سے نمٹنے، تناؤ کو دور کرنے اور اپنی مزاج کو بہتر بنانے کی صلاحیت کو بڑھانے میں مدد مل سکتی ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ ان سرگرمیوں کو کرنے سے ڈیمینشیا کی نشوونما میں تاخیر، یا یہاں تک کہ روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ایسی سرگرمیاں تلاش کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں جو آپ کے دماغ کو چیلنج کرتی ہیں اور انہیں باقاعدگی سے کرتے رہیں۔

یہ پزلز (پہیلیاں) یا کراس ورڈز ہو سکتے ہیں، لیکن آپ بہت سی دوسری سرگرمیاں بھی کر سکتے ہیں۔

کوئی بھی چیز جو آپ کے دماغ کو مشغول کرتی ہے، معلومات پر کارروائی کرتی ہے اور آپ کی سوچنے کی جس سے وہ ڈیمینشیا ہونے کے خطرے کو کم کرنے کا ایک بہترین طریقہ بن جاتی ہیں۔ اس میں دوسرے لوگوں کے ساتھ آن لائن اور ذاتی طور پر بات چیت کرنا شامل ہے۔

تعتبر الأنشطة الاجتماعية مفيدة للدماغ، اس کا مطلب یہ ہے کہ ان لوگوں کے ساتھ رابطے میں رہنے کی کوشش کرنا ضروری ہے جو آپ کے لئے اہم ہیں، جیسے دوست اور کنبہ۔ کسی کے ساتھ گفتگو کرنا آپ کی ذہنی صلاحیتوں کی ایک وسیع سلسلے / حد کو بھی استعمال کر سکتا ہے۔

## اپنے سر کی حفاظت کریں

دماغی چوٹیں زیادہ تر مندرجہ ذیل کی وجہ سے ہوتی ہیں:

- ٹریفک حادثات
- کوئی چیز غلطی سے آپ کے سر سے ٹکرا گئی
- کچھ کھیل

ایسے حالات میں حفاظتی ہیڈ گیئر (حفاظتی اشیا) پہننے کی کوشش کریں جہاں سر میں چوٹ کا خطرہ معمول سے زیادہ ہو۔

دماغ کی تکلیف دہ چوٹیں سر پر دھچکے یا جھٹکے کی وجہ سے آتی ہیں - خاص طور پر جب شخص بے ہوش ہو جاتا ہے۔

یہ دماغ میں ایک عمل شروع کر سکتا ہے جہاں الزائمر کی بیماری کا سبب بننے والے مادے زخمی علاقے کے ارد گرد اکٹھا ہونا شروع کر دیتا ہے۔



## اپنے بلڈ پریشر پر نظر رکھیں

ہائی بلڈ پریشر، خاص طور پر درمیانی عمر یا بعد کی زندگی کے دوران، ڈیمینشیا ہونے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی جاتی ہے، یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کا بلڈ پریشر کیا ہے۔

یہ جاننے کا واحد طریقہ کہ آیا آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے یا نہیں، بلڈ پریشر کا ٹیسٹ کروانا ہے۔

- آپ کئی جگہوں پر اپنے بلڈ پریشر کا ٹیسٹ کروا سکتے ہیں، بشمول:
- آپ کی جی جی پی سرجری میں
- کچھ فارمیسیوں میں
- کچھ کام کی جگہوں پر

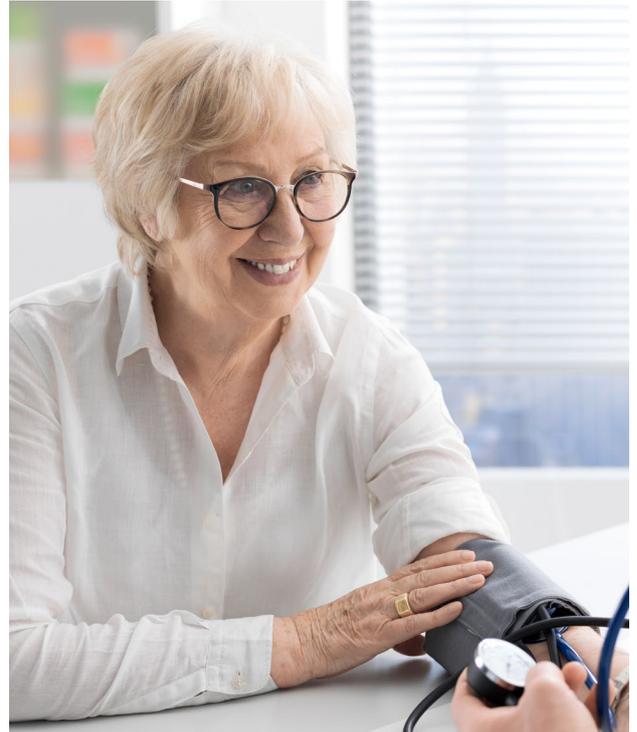
طرز زندگی میں یہ تبدیلیاں ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے اور یہاں تک کہ روکنے میں مدد کر سکتی ہیں:

- نمک کھانے کی مقدار کو کم کریں
- اضافی چینی کو کم کریں
- عام طور پر صحت مند غذا لیں
- الکحل کے استعمال (شراب نوشی) کو محدود کریں
- اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو وزن کم کریں
- باقاعدگی سے ورزش کریں
- کیفین کی مقدار کو کم کریں
- تمباکو نوشی روک دیں

اس ہدایت نامے کے دیگر حصوں میں طرز زندگی کے ان عوامل میں سے کچھ کے بارے میں مزید معلومات موجود ہیں۔

80 سال سے کم عمر کے لوگوں کے لئے بلڈ پریشر 140/90 ملی میٹر ایچ جی اور 80 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لئے 150/90 ملی میٹر ایچ جی سے کم ہونا چاہئے۔

براہ کرم نوٹ کریں کہ بلڈ پریشر کی مثالی حد انفرادی صحت کے حالات کے لحاظ سے مختلف ہو سکتی ہے۔





## زیادہ نقل و حرکت کریں اور نقل و حرکت اکثر کریں

فعال رہنا آپ کے دل، گردش، وزن اور ذہنی تندرستی کے لئے اچھا ہے اور آپ کو ڈیمینشیا ہونے کا خطرہ کم کر سکتا ہے۔

بالغوں کو کم از کم 150 منٹ فی ہفتہ اعتدال پسند سرگرمی (بڑھے ہوئے سانس کے ساتھ لیکن پھر بھی بات کرنے کے قابل ہوتے ہوئے)، یا کم از کم 75 منٹ فی ہفتہ بھرپور سرگرمی (تیز سانس اور بات کرنے میں دشواری کے ساتھ)، یا دونوں کا مساوی امتزاج کرنا چاہئے۔

زیادہ حرکت کریں، کم بیٹھیں - آہستہ آہستہ شروع کریں اور ہر روز 30 منٹ تک فعال رہنے کے لئے تیار رہیں۔ ایک وقت میں صرف 10 منٹ کی سرگرمی آپ کی صحت کو فائدہ پہنچائے گی۔

آپ جسمانی سرگرمیوں کا انتخاب کر سکتے ہیں جن سے آپ لطف اندوز ہو سکتے ہیں اور ایک ایسی سرگرمی تلاش کر سکتے ہیں جو آپ کے لیے کارآمد ہو۔



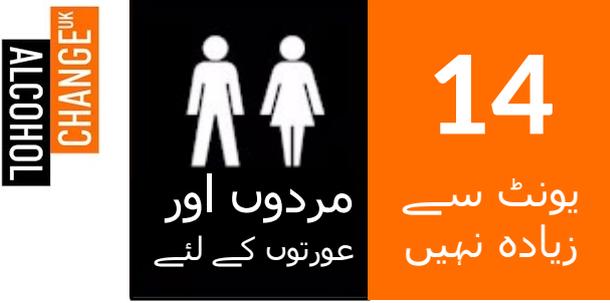
### کیوں نہ آزمائیں؟

- چلنا
- تیراکی
- رقص
- جم میں سائن اپ کرنا/رکنیت اختیار کرنا (تفریحی ممبرشپ)
- ورزش کی کلاس میں حصہ لینا
- سائیکل چلانا
- دوڑ لگانا
- یا چھوٹی چھوٹی تبدیلیوں کے ساتھ شروع کریں جیسے:
- اپنی روزمرہ کی زندگی کے معمولات میں دکانوں پر چل کر جانے سے چہل قدمی کو معمول بنائیں
- سیڑھیوں پر جائیں نہ کہ لفٹ پر
- مقامی سفر کرتے وقت اپنی کار گھر پر چھوڑیں
- اگر آپ کے کام میں بہت زیادہ بیٹھنا شامل ہے تو، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ گھومنے پھرنے کے لیے باقاعدگی سے وقفے لیں

## اپنے الکحل کے استعمال (شراب نوشی) کی مقدار کو محدود کریں

الکحل (شراب) کا زیادہ استعمال  
دماغی تبدیلیوں اور ڈیمینشیا سے  
منسلک ہے۔ اپنے الکحل کے استعمال  
(شراب نوشی) کو محدود کرنا آپ کے  
ڈیمینشیا کے خطرے کو کم کر سکتا  
ہے۔

### الکحل کے رہنما اصول



آپ جو الکحل (شراب) پیتے ہیں اس کو  
تجویز کردہ حدود میں رکھیں، مردوں اور  
عورتوں دونوں کے لئے ہر ہفتے 14 یونٹ  
سے زیادہ نہیں - یہ ڈیڑھ بوتل شراب اور  
چھ پائینٹ بیئر کے برابر ہے۔

اگر آپ فی ہفتہ 14 یونٹس تک پیتے ہیں،  
تو بہتر ہے کہ اسے 3 دن یا اس سے زیادہ  
عرصے میں یکساں طور پر پیئیں۔

اگر آپ حاملہ ہیں، تو سب سے محفوظ  
طریقہ ہے الکحل (شراب) بالکل نہ پینا،  
اپنے بچے کے لیے خطرات کو کم سے  
کم رکھنے کے لیے۔

اگر آپ کو اپنے الکحل (شراب) کے استعمال  
کے بارے میں کوئی خدشات ہیں تو،  
[www.alcoholchange.org.uk](http://www.alcoholchange.org.uk)  
پر جائیں یا اپنے جی پی سے بات کریں۔

## ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کو کم کریں

ٹائپ 2 ذیابیطس ایک ایسی حالت ہے  
جس کی وجہ سے کسی شخص کے  
بلڈ شوگر (گلوکوز) کی سطح بہت  
زیادہ ہوجاتی ہے اور ڈیمینشیا ہونے کا  
خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

اچھی خبر یہ ہے کہ آپ مندرجہ ذیل تبدیلیاں  
کر کے ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کے امکانات کو  
کم کر سکتے ہیں:

1. صحت مند وزن تک پہنچنا
2. اپنی سرگرمی کی سطح میں  
اضافہ کرنا
3. تمباکو نوشی بند کرنا
4. زیادہ فائبر والی (ریشہ دار)  
غذاؤں کا انتخاب
5. کم پراسیس شدہ گوشت، پیسٹری،  
کیک کھانا اور چینی سے بھرپور  
مشروبات (فل شوگر) پینا
6. پھل اور سبزیوں کے کم از کم  
5 حصوں کے استعمال کو ہدف بنانا
7. الکحل (شراب نوشی) کم کرنا

گر آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے، تو اس کا  
انتظام کھانے کے انتخاب میں تبدیلیاں  
کرنے، فعال رہنے اور صحت مند جسمانی  
وزن حاصل کرنے کے ذریعے کیا جا سکتا  
ہے۔ تحقیق نے اب کچھ لوگوں کو دکھایا ہے  
کہ ٹائپ 2 ذیابیطس کو وزن میں کمی کے  
ذریعے ختم کیا جا سکتا ہے۔ یہ تشخیص  
کے بعد پہلے 6 سالوں کے اندر ہونے کا  
زیادہ امکان ہے۔

# آپ سمجھداری سے کیسے شراب پی سکتے ہیں ؟

## • ایک منصوبہ بنائیں

شراب پینا شروع کرنے سے پہلے، اس بات کی ایک حد مقرر کریں کہ آپ کتنا پینا چاہتے ہیں۔

## • بجٹ مقرر کریں

شراب پر خرچ کرنے کے لئے صرف ایک مقررہ رقم لیں۔

## • دوسروں کو بتائیں

اگر آپ اپنے دوستوں اور خاندان کو بتائیں کہ آپ کم کر رہے ہیں اور یہ آپ کے لیے اہم ہے - تو آپ ان سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

## • اپنے یونٹس پر نظر رکھیں

ہر روز تھوڑا سا کم کریں۔ آپ آسانی سے یہ پڑتال کرنے کے لیے ایک ڈرنک ٹریکر ایپ آزما سکتے ہیں کہ آپ کتنے یونٹ پی رہے ہیں۔

## • اسے چھوٹا بنائیں

آپ اب بھی مشروب (شراب) سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں، لیکن چھوٹے سائز کے پیئیں۔ پائٹس کے بجائے بوتل والی بیئر، یا بڑے کے بجائے شراب کا ایک چھوٹا گلاس آزمائیں۔

## • کم طاقت والا مشروب (شراب) پیئیں

سخت بیئر یا الکحل (شراب) کا تبادلہ کم طاقت (% میں ABV) یا نو الکحل ورژن (الکحل کے بغیر شراب) سے کر کے الکحل (شراب نوشی) کو کم کریں۔ آپ کو یہ معلومات بوتل پر ملیں گی۔

## • آبیہ ( ہائیڈریٹ) رہیں

الکحل (شراب) پینے سے پہلے ایک گلاس پانی پئیں اور متبادل الکحل والے مشروبات پانی یا دیگر غیر الکحل والے مشروبات کے ساتھ پئیں۔

## • وقفہ لیں

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ہر ہفتے کئی دن شراب نوشی سے پاک ہوں۔



وزن کم کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ تربیت یافتہ صحت کے پیشہ ور افراد سے مدد دستیاب ہے جو آپ کی خوراک اور کھانا کھانے کے بارے میں سوچنے کے انداز کو تبدیل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ آپ کے لیے مفید ہو سکتا ہے تو اپنے جی پی سے بات کریں۔

### چھوٹی تبدیلیاں مدد کر سکتی ہیں، جیسے:

- اپنی غذا میں شوگر (شکر) اور شوگر والی غذاؤں کو کم کرنا
- انتہائی پراسیس شدہ کھانے کو کم کرنا یا ختم کرنا
- کم چکنائی والے کھانے کھانا اور پھلوں اور سبزیوں/سلاد کا اضافہ کرنا
- سالم اناج کی مصنوعات کا استعمال، جیسے اناج کی روٹی
- کھانے کی مقدار کو کم کرنے اور فائبرکی مقدار بڑھانے کے لیے دالیں یا چنے جیسی دالیں شامل ہیں
- کافی مقدار میں میٹھے/چینی سے پاک سیال پینا - اگر ممکن ہو تو پانی پینا



## جسٹم کا صحت مند وزن برقرار رکھیں

زیادہ وزن کے ساتھ زندگی گزارنے والے افراد ک و ڈیمینشیا ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔

### کیسے بتائیں اگر آپ زیادہ وزن کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں

آپ کا وزن صحت مند ہے یا نہیں کی پڑتال کرنے کا سب سے زیادہ استعمال کیا جانے والا طریقہ ہے کہ اپنے ہاڈی ماس انڈیکس (BMI) کا پتہ لگائیں۔ بی ایم آئی اس بات کا ایک پیمانہ ہے کہ آیا آپ کا آپ کے قد کے لحاظ سے صحت مند وزن ہے۔ آپ اپنے بی ایم آئی کا پتہ کرنے کے لیے این ایچ ایس بی ایم آئی صحت مند وزن کیلکولیٹر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ پیٹ کا موٹاپا یا کمر کا سائز کم کرنا بھی اہمیت رکھتا ہے۔

### صحت مند وزن حاصل کرنے اور برقرار رکھنے کے لیے آپ کچھ چیزیں کر سکتے ہیں:

- متوازن غذا کھائیں، جس میں کافی مقدار میں پھل اور سبزیوں شامل ہوں
- کسی مقامی وزن میں کمی کے گروپ میں شامل ہوں یا اپنے مقامی غذائی وزن کے انتظام کی خدمت میں حوالہ دینے کو کہیں
- اپنی جسمانی سرگرمی یا حرکت میں اضافہ کریں

مزید سخت ورزش کرنے سے پہلے آپ کو اپنے جی پی سے پتہ کرنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

صحت مند طرز زندگی، بشمول غذائیت سے بھرپور غذا اور باقاعدگی سے ورزش، آپ کی آنکھوں کو زیادہ سے زیادہ صحت مند رہنے میں بھی مدد دے گی۔ یہ بھی سفارش کی جاتی ہے کہ باہر نکلتے وقت اپنی آنکھوں کو دھوپ سے بچائیں۔



## اپنی آنکھوں کی دیکھ بھال کریں

بینائی کا نقصان کو ڈیمینشیا سے جوڑا جا سکتا ہے اور آنکھوں کی کچھ حالتوں کا علاج آپ کے ڈیمینشیا کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔ بینائی کا نقصان ہونا ڈیمینشیا کی تشخیص کو مزید مشکل بنا سکتا ہے۔

باقاعدگی سے آنکھوں کے معائنے آپ کی بینائی کی تشخیص فراہم کرتے ہیں اور آنکھوں کے حالات کا پتہ لگانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ آنکھوں کی بہت سی حالتوں کا علاج کیا جا سکتا ہے اگر ان کا سراغ بہت جلدی ہو سکے، لہذا اپنی آنکھوں کی جانچ کروانے میں تاخیر نہ کریں۔

### اپنی آنکھوں کا باقاعدگی سے معائنہ کروانا ضروری ہے:

- آپ اپنے مقامی آپٹومیٹرسٹ (ماہر امراض چشم) سے آنکھوں کا معائنہ کروا سکتے ہیں۔
- بعض گروپوں کے لئے این ایچ ایس آنکھوں کے معائنے دستیاب ہیں۔ معلوم کریں کہ کیا آپ یہاں این ایچ ایس بینائی ٹیسٹ (معائنے) کے اہل ہیں:

[www.nhs.wales/sa/eye-care-wales](http://www.nhs.wales/sa/eye-care-wales)

- اگر آپ کو اپنی آنکھوں کے بارے میں کوئی خدشات ہیں تو فوری طور پر آپٹومیٹرسٹ سے ملیں۔ اگر آپ مفت آنکھوں کی صحت کے معائنے کے اہل ہیں تو آپٹومیٹرسٹ آپ کو مشورہ دے گا۔

## ہائی ایل ڈی ایل کولیسٹرول کا پتہ لگائیں اور اس کا علاج کریں

### ٹیسٹ کروانا:

بلند ایل ڈی ایل کولیسٹرول عام طور پر علامات کا سبب نہیں بنتا ہے۔ آپ صرف اس بات کا پتہ لگا سکتے ہیں کہ آپ کو یہ خون کے ٹیسٹ سے ہوا ہے یا نہیں۔

آپ کا معالج یہ جانچنے کا مشورہ دے سکتا ہے کہ آیا آپ کے کولیسٹرول کی سطح زیادہ ہے۔

یہ آپ کی عمر، وزن یا آپ کی حالت (جیسے ہائی بلڈ پریشر یا ذیابیطس) کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

کولیسٹرول ٹیسٹ ان کی پیمائش کر سکتا ہے:

- کل کولیسٹرول - آپ کے خون میں کولیسٹرول کی مجموعی مقدار
- اچھا کولیسٹرول (جسے ایچ ڈی ایل کہا جاتا ہے) - اس سے آپ کو دل کے مسائل یا فالج کا امکان کم ہے
- ایل ڈی ایل کولیسٹرول



• کم کثافت والے لیپوپروٹین (LDL) کولیسٹرول چربی کی ایک قسم ہے جو خون میں گردش کرتی ہے اور بعض اوقات اسے "خراب" کولیسٹرول کے نام سے جانا جاتا ہے

• بلند ایل ڈی ایل کولیسٹرول پہلے ہی دل کی بیماری سے وابستہ ہے، لیکن حالیہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اگر اسے بے قابو چھوڑ دیا جائے تو اس سے بعد کی زندگی میں ڈیمینشیا ہونے کا خطرہ بھی بڑھ سکتا ہے

• بلند ایل ڈی ایل کولیسٹرول وزن میں اضافے اور زیادہ وزن ہونے، چکنائی والا کھانا کھانے، کافی ورزش نہ کرنے، تمباکو نوشی اور شراب پینے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ خاندانوں میں بھی چل سکتا ہے

• بہت زیادہ ایل ڈی ایل کولیسٹرول آپ کی خون کی نالیوں کو روک سکتا ہے۔ اس سے آپ کو دل کے مسائل یا فالج ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے

• 5 - 10% وزن میں کمی LDL کولیسٹرول کو نمایاں طور پر کم کر سکتی ہے۔ صحت مند طریقے سے کھانا اور زیادہ ورزش کرنے سے بھی مدد ملے گی۔ اس کے علاوہ، لوگوں کو سٹیٹن دوا لینے کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے

• نئی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ بلند ایل ڈی ایل کولیسٹرول کا پتہ لگانے اور اس کا علاج کرنے سے بعد کی زندگی میں ڈیمینشیا ہونے کا خطرہ کم ہو سکتا ہے

## کیا مدد کر سکتا ہے؟

طرز زندگی میں تبدیلیاں آپ کے بلند کولیسٹرول کی سطح کو قابو کرنے میں مدد کر سکتی ہیں، بشمول:

- صحت مند وزن برقرار رکھنا
- جسمانی سرگرمی بڑھانا
- تمباکو نوشی چھوڑنا
- اپنی غذا میں تبدیلیاں لانا، بشمول:
  - تسیر شدہ چکنائی/چربی کو کم کرنا (مثلاً چربی والا سرخ گوشت یا ڈیری یا تلی ہوئی کھانوں سے) اور صحت مند پروٹین کی مقدار میں اضافہ کریں، جیسے تیل والی مچھلی (مثلاً میکریل، سارڈینز) یا چکن
  - جئی، پھلیاں، دال، سبزیوں اور سلاد کے کھانوں میں پائے جانے والے حل پذیر فائبر کی مقدار میں اضافہ کرنا
  - آپ کی شوگر (شکر) والی غذاؤں اور الکحل (شراب) کی مقدار میں کمی کرنا

اگر آپ کا بلند ایل ڈی ایل کولیسٹرول کا ٹیسٹ کیا گیا ہے اور اس کی تشخیص کی گئی ہے تو طرز زندگی میں تبدیلیوں کے علاوہ ادویات پر بھی غور کرنا ضروری ہے۔



## مزید معلومات اور مدد

این ایچ ایس – ڈیمینشیا کی روک تھام کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں  
[www.nhs.uk/conditions/dementia/about-dementia/prevention/](http://www.nhs.uk/conditions/dementia/about-dementia/prevention/)

### اپنی سماعت کی دیکھ بھال کریں

<p><a href="http://www.cavuhb.nhs.wales/our-services/">www.cavuhb.nhs.wales/our-services/</a>  <b>ٹیلی فون: 029 2184 3179</b>  <b>ای میل: <a href="mailto:audiology.helpline.CAV@wales.nhs.uk">audiology.helpline.CAV@wales.nhs.uk</a></b></p>	<p><b>کارڈف اور ویل یونیورسٹی ہیلتھ بورڈ آڈیولوجی سروسز</b>          (نوٹ: نئے مریضوں کو آڈیولوجی ڈیپارٹمنٹ کو حوالے کے لئے اپنے جی پی (یا ہسپتال کے اندر دیگر ہیلتھ پروفیشنل) سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہوگی)</p>
<p><a href="http://www.eargym.world/">www.eargym.world/</a></p>	<p><b>Eargym</b> بیئرنگ ٹریننگ ایپ (سماعت کی تربیتی ایپ)</p>
<p><a href="http://www.rnid.org.uk/information-and-support/take-online-hearing-check">www.rnid.org.uk/information-and-support/take-online-hearing-check</a></p>	<p>آن لائن سماعت ٹیسٹ (RIND)</p>

### تھاکو نوشی روکیں

<p><a href="http://www.helpmequit.wales">www.helpmequit.wales</a>  <b>ٹیلیفون: 0800 085 2219</b>  <b>HMQ کو 80818 پر ٹیکسٹ کریں</b>  <b>ای میل: <a href="mailto:helpmequit@wales.nhs.uk">helpmequit@wales.nhs.uk</a></b></p>	<p><b>Help Me Quit</b>          (ترک کرنے میں میری مدد کریں)</p>
<p><a href="http://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking">www.nhs.uk/live-well/quit-smoking</a></p>	<p><b>NHS Live Well</b> - تھاکو نوشی ترک کریں</p>
<p><b>ٹیلی فون: (UHW) 029 2074 3582</b>  <b>ٹیلی فون: (UHL) 029 2071 5420</b></p>	<p><b>یونیورسٹی ہسپتال آف ویلز (UHW) اور یونیورسٹی ہسپتال لینڈو (UHL) کے مریض - گھر میں تھاکو نوشی بند کرنے کی سروس سے رجوع کرتے ہیں</b></p>
<p>تھاکو نوشی روکنے کے لئے مدد بہت سے فارمیسیوں کی طرف سے پیش کی جاتی ہے۔ تھاکو نوشی چھوڑنے کے بارے میں مزید معلومات کے لئے اپنے مقامی فارمیسی سے پوچھیں</p>	<p><b>فارمیسیاں (دوا خانے)</b></p>

[www.smokefreeapp.com](http://www.smokefreeapp.com)

سموک فری (ایپ)

## اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھیں

[www.phw.nhs.wales/services-and-teams/activate-your-life](http://www.phw.nhs.wales/services-and-teams/activate-your-life)

ACTivate your life اپنی زندگی کو فعال کریں) - مفت آن لائن سیلف ہیلپ کورس جو آپ کی ذہنی صحت اور تندرستی کو بہتر بنانے میں مدد کے لیے ترتیب دیا گیا ہے  
ACTivate your life (اپنی زندگی کو فعال کریں) - پبلک ہیلتھ ویلز (nhs.wales)

فری فون 0800 132 737  
یا 81066 پر ٹیکسٹ مدد

C.A.L.L. ہیلپ لائن (کمیونٹی مشورہ اور سننے کی لائن) - ذہنی صحت اور ویلز کے لوگوں سے متعلق معاملات پر جذباتی مدد اور معلومات/ لٹریچر پیش کرتا ہے

[www.cardiffmind.org](http://www.cardiffmind.org)  
ٹیلیفون: 029 2040 2040  
ای میل: [admin@cardiffmind.org](mailto:admin@cardiffmind.org)

Cardiff Mind (کارڈف مائنڈ)

[www.mindinthevale.org.uk](http://www.mindinthevale.org.uk)  
ٹیلیفون: 014 4673 0792  
ای میل: [admin@mindinthevale.org.uk](mailto:admin@mindinthevale.org.uk)

Mind in the Vale of Glamorgan  
(گلیمرگن کی وادی میں مائنڈ)

[www.cavamh.org.uk](http://www.cavamh.org.uk)  
ٹیلیفون: 029 2022 0002  
ای میل: [mail@cavamh.org.uk](mailto:mail@cavamh.org.uk)

کارڈف اینڈ ویل ایکشن فار مینٹل ہیلتھ (cavamh)

[www.nhs.uk/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/every-mind-matters)

Every Mind Matters(NHS)

[www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness](http://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness)

Mindfulness

[www.cavuhb.nhs.wales/our-services/mental-health/our-services1/psychological-therapy-hub](http://www.cavuhb.nhs.wales/our-services/mental-health/our-services1/psychological-therapy-hub)

Psychological Therapies Hub  
(نفسیاتی علاج کا ہب)  
(CAVUHB)

<p>تمام کارڈف بیز اور لائبریریوں اور تمام ویل آف گلیمرگن لائبریریوں میں دستیاب ہے</p> <p><a href="http://www.libraries.wales/library-services-activities/health-wellbeing/reading-well-books-on-prescription-in-wales">www.libraries.wales/library-services-activities/health-wellbeing/reading-well-books-on-prescription-in-wales</a></p>	<p><b>Reading Well for Mental Health</b> (دماغی صحت کے لئے اچھی طرح سے پڑھنا) (نسخے پر کتابیں)</p>
<p>کال: 116 123 ویبلش میں مدد کی ضرورت ہے؟ ٹیلی فون: 0808 164 0123 ای میل: jo@samaritans.org</p>	<p>سمارٹنز</p>
<p><a href="http://www.cardiffhubs.co.uk/wellbeing-support-service">www.cardiffhubs.co.uk/wellbeing-support-service</a> ٹیلی فون: 029 2087 1071 ای میل: Wellbeingteam@cardiff.gov.uk</p>	<p><b>Wellbeing Support Service (1:1 mentoring)</b> ویلبیننگ سپورٹ سروس (1:1 مانیٹرنگ) - لوگوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے کارڈف حبز سے جڑنے میں مدد کرنے کے لیے مدد</p>
<p><a href="http://www.valeofglamorgan.gov.uk/en/living/social_care/Health-and-Wellbeing/Wellbeing-Matters-Service.aspx">www.valeofglamorgan.gov.uk/en/living/social_care/Health-and-Wellbeing/Wellbeing-Matters-Service.aspx</a> ٹیلی فون: 0144 674 1706 / 0144 670 4138</p>	<p><b>Wellbeing Matters Service (Vale of Glamorgan)</b> ویلبیننگ میٹرز سروس (ویل آف گلیمرگن) - شہریوں کو کمیونٹی، چیریٹی (خیراتی اداروں) اور رضاکارانہ مدد سے جوڑنا</p>
<p><b>دوسروں کے ساتھ جڑے رہیں اور اپنے دماغ کو مشغول رکھیں</b></p>	
<p><a href="http://www.adultlearningcardiff.co.uk">www.adultlearningcardiff.co.uk</a></p>	<p><b>Adult Learning Cardiff</b> ایڈلٹ لرننگ کارڈف</p>
<p><a href="http://www.valeofglamorgan.gov.uk/en/working/adult_and_community_learning/Adult-Community-Learning.aspx">www.valeofglamorgan.gov.uk/en/working/adult_and_community_learning/Adult-Community-Learning.aspx</a></p>	<p><b>The Vale of Glamorgan Adult Community Learning Service</b> دی ویل آف گلیمرگن ایڈلٹ کمیونٹی لرننگ سروس</p>
<p><a href="http://www.cardiffhubs.co.uk">www.cardiffhubs.co.uk</a></p>	<p>کارڈف بیز اور لائبریریاں</p>
<p><a href="http://www.valeofglamorgan.gov.uk/en/enjoying/Libraries/Libraries.aspx">www.valeofglamorgan.gov.uk/en/enjoying/Libraries/Libraries.aspx</a></p>	<p>ویل آف گلیمرگن کی لائبریریاں</p>
<p><a href="http://www.thefancharity.org/find-a-fan-meeting">www.thefancharity.org/find-a-fan-meeting</a></p>	<p><b>FAN Groups</b> ایف اے این گروپس</p>
<p><a href="http://www.cardiffhubs.co.uk/wellbeing-support-service">www.cardiffhubs.co.uk/wellbeing-support-service</a> ٹیلی فون: 029 2087 1071 ای میل: Wellbeingteam@cardiff.gov.uk</p>	<p><b>Wellbeing Support Service</b> ویل بینگ سپورٹ سروس - لوگوں کو دوسروں سے رابطہ قائم کرنے میں مدد کرنے کے لیے سپورٹ</p>

<p><a href="http://www.valeofglamorgan.gov.uk/en/living/social_care/Health-and-Wellbeing/Wellbeing-Matters-Service.aspx">www.valeofglamorgan.gov.uk/en/living/social_care/Health-and-Wellbeing/Wellbeing-Matters-Service.aspx</a>  <b>ٹیلی فون: 0144 674 1706 / 0144 670 4138</b></p>	<p><b>Wellbeing Matters Service</b>  ویل بینگ میٹرز سروس (ویل آف گلیمرگن) - شہریوں کو کمیونٹی، چیریٹی ( خیراتی اداروں) اور رضاکارانہ مدد سے جوڑنا</p>
<b>اپنے بلڈ پریشر پر نظر رکھیں</b>	
<p><a href="http://www.nhs.uk/health-assessment-tools/calculate-your-heart-age">www.nhs.uk/health-assessment-tools/calculate-your-heart-age</a></p>	<p><b>Check your heart age (NHS)</b>  اپنے دل کی عمر کی پڑتال کریں (این ایچ ایس)</p>
<p><a href="http://www.cardiffhubs.co.uk">www.cardiffhubs.co.uk</a></p>	<p>کارڈف بیز - لائبریری کے ممبروں کے لئے مفت بلڈ پریشر مانیٹر لون اسکیم (ویل کے رہائشیوں کے لئے بھی دستیاب ہے)</p>
<b>زیادہ سے زیادہ بار حرکت کریں</b>	
<p><a href="http://www.cavuhb.nhs.wales/patient-advice/local-public-health-team/key-areas-of-focus/making-every-contact-count-mecc/being-physically-active">www.cavuhb.nhs.wales/patient-advice/local-public-health-team/key-areas-of-focus/making-every-contact-count-mecc/being-physically-active</a></p>	<p><b>Being Physically Active</b>  جسمانی طور پر فعال ہونا</p>
<p><a href="http://www.cardiffhubs.co.uk/events">www.cardiffhubs.co.uk/events</a></p>	<p>کارڈف بیز (مختلف سرگرمیاں)</p>
<p><a href="http://www.outdoorcardiff.com/parks">www.outdoorcardiff.com/parks</a></p>	<p>کارڈف پارکس</p>
<p><a href="http://www.valeofglamorgan.gov.uk/en/enjoying/Parks-and-Gardens/Parks-and-Gardens.aspx">www.valeofglamorgan.gov.uk/en/enjoying/Parks-and-Gardens/Parks-and-Gardens.aspx</a></p>	<p>ویل آف گلیمرگن کے پارکس اور باغات</p>
<p><a href="http://www.dewis.wales/home">www.dewis.wales/home</a></p>	<p><b>Dewis Cymru</b> (مقامی کلبوں/گروپس کی فہرستیں)</p>
<p><a href="http://www.cardiffhubs.co.uk/wellbeing-support-service">www.cardiffhubs.co.uk/wellbeing-support-service</a>  <b>ٹیلیفون: 077 3138 2224</b>  <b>ای میل: gareth.elderfit@gmail.com</b></p>	<p><b>Elderfit</b> (بزرگوں کے لیے فٹنس)</p>
<p><a href="http://www.keepingcardiffmoving.co.uk/home">www.keepingcardiffmoving.co.uk/home</a></p>	<p><b>Keeping Cardiff Moving</b> (فعال سفر)</p>

<a href="http://www.keepingmewell.com/living-well-leading-a-healthy-lifestyle/physical-activity">www.keepingmewell.com/living-well-leading-a-healthy-lifestyle/physical-activity</a>	<b>Keeping Me Well (CAVUHB)</b>
<a href="http://www.better.org.uk/leisure-centre/cardiff">www.better.org.uk/leisure-centre/cardiff</a>	کارڈف میں تفریحی مراکز، جم اور سوئمنگ پول
<a href="http://www.valeofglamorgan.gov.uk/en/enjoying/Leisure-Centres/Leisure-Centres.aspx">www.valeofglamorgan.gov.uk/en/enjoying/Leisure-Centres/Leisure-Centres.aspx</a>	ویل آف گلیمرگن تفریحی مراکز
<a href="http://www.makeyourmove.org.uk">www.makeyourmove.org.uk</a> ای میل: <a href="mailto:sportcardiff@cardiffmet.ac.uk">sportcardiff@cardiffmet.ac.uk</a>	<b>Make Your Move</b> (فعال ہونے کے لیے مدد)
<a href="http://www.movemoreeatwell.co.uk">www.movemoreeatwell.co.uk</a> ای میل: <a href="mailto:movemoreeatwell@wales.nhs.uk">movemoreeatwell@wales.nhs.uk</a>	<b>Move More, Eat Well</b> (زیادہ حرکت کریں، اچھا کھائیں)
<a href="http://www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio">www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio</a>	این ایچ ایس فٹنس اسٹوڈیو - ورزش کے ویڈیوز
<a href="http://www.parkrun.org.uk">www.parkrun.org.uk</a>	<b>parkrun</b> (پارک رن)
<a href="http://www.raceequalityfirst.org/sport-physical-activity">www.raceequalityfirst.org/sport-physical-activity</a> ٹیلی فون: 029 2048 6207	<b>Race Equality First</b> لی اقلیتوں کے لوگوں کے لیے سرگرمیاں)
<a href="http://www.sportcardiff.co.uk">www.sportcardiff.co.uk</a> ٹیلی فون: 029 2020 5286 ای میل: <a href="mailto:sportcardiff@cardiffmet.ac.uk">sportcardiff@cardiffmet.ac.uk</a>	<b>Sport Cardiff</b> (سپورٹ کارڈف)
<a href="http://www.valeofglamorgan.gov.uk/en/enjoying/Sports-and-Play/Meet-The-Team.aspx">www.valeofglamorgan.gov.uk/en/enjoying/Sports-and-Play/Meet-The-Team.aspx</a> ٹیلی فون: 014 4670 4793	<b>Vale of Glamorgan Healthy Living Team</b> (ویل آف گلیمرگن ہیلتھی لیونگ ٹیم)
<a href="http://www.gvs.wales/news/stay-steady-clinic-cardiff-and-vale-university-health-board">www.gvs.wales/news/stay-steady-clinic-cardiff-and-vale-university-health-board</a>	<b>Stay Steady</b> (گرنے کی روک تھام)
<a href="http://www.cavuhb.nhs.wales/our-services/diabetes/keeping-well-type-2-diabetes/keeping-active-with-type-2-diabetes/strength-and-balance-exercise-classes">www.cavuhb.nhs.wales/our-services/diabetes/keeping-well-type-2-diabetes/keeping-active-with-type-2-diabetes/strength-and-balance-exercise-classes</a>	<b>Strength and Balance</b> (طاقت اور توازن) - مشق کی کلاسیں

<p>www.valeways.org.uk  ٹیلی فون: 014 4674 9000  ای میل: info@valeways.org.uk</p>	<p>Walking  ویل آف گلیمرگن میں چلنا</p>
<p>www.outdoorcardiff.com/trails-across-cardiff</p>	<p>Walking, orienteering  and cycle trails in Cardiff  کارڈف میں پیدل چلنا، اورینٹیئرنگ  (تلاش دوڑ) اور سائیکل ٹریلز</p>
<p><b>ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کو کم کریں</b></p>	
	<p>براہ کرم سپورٹ سے رجوع کریں  'صحت مند وزن برقرار رکھیں'، 'زیادہ  سے زیادہ بار حرکت کریں' اور 'الکح ل  (شراب نوشی) کی مقدار کو  محدود کریں' کے تحت</p>
<p><b>اپنی الکحل پینے (شراب نوشی) کی مقدار کو محدود کریں</b></p>	
<p>www.alcoholchange.org.uk  ٹیلی فون: 0202 3907 8480  ای میل: contact@alcoholchange.org.uk</p>	<p>Alcohol Change  (الکحل چینج)</p>
<p>ٹیلی فون: 0300 300 7000  ای میل: info@cavdas.com</p>	<p>کارڈف اینڈ ویل ڈرگ اینڈ الکحل  سروس (CAVDAS)</p>
<p>ٹیلی فون: 0808 808 2234  www.dan247.org.uk</p>	<p>DAN 24/7 (ویلز کی مفت ڈرگ اینڈ  الکحل ہیلپ لائن)</p>
<p>www.nhs.uk/better-health/drink-less</p>	<p>Drink Free Days (ایپ)</p>
<p>www.recoverycymru.org.uk/</p>	<p>Recovery Cymru (ریکوری کمرو)</p>
<p><b>صحت مند وزن کو برقرار رکھیں</b></p>	
<p>www.nhs.uk/live-well/eat-well</p>	<p>Eat Well (ایٹ ویل) (NHS)</p>
<p>www.foodcardiff.com</p>	<p>فوڈ کارڈف - کمیونٹی فرج، پیٹریز،  خریداری کلب اور کوآپ س وغیرہ</p>
<p>www.foodvale.org</p>	<p>Food Vale (فوڈ ویل)</p>
<p>www.bda.uk.com/food-health/food-facts.html</p>	<p>Food Facts (BDA) (فیکٹس)</p>

<a href="http://www.healthystart.nhs.uk">www.healthystart.nhs.uk</a>	<b>Healthy Start Vouchers</b> (اگر آپ 10 ہفتوں سے زیادہ کی حاملہ ہیں یا آپ کا 4 سال سے کم عمر کا بچہ ہے تو، آپ صحت مند کھانا اور دودھ خریدنے میں مدد حاصل کرنے کے حقدار ہو سکتے ہیں)
<a href="http://www.healthyweight.wales">www.healthyweight.wales</a>	<b>Healthy Weight, Healthy You</b> (صحت مند وزن، صحت مند آپ)
<a href="http://www.keepingmewell.com/living-well-leading-a-healthy-lifestyle/eating-well">www.keepingmewell.com/living-well-leading-a-healthy-lifestyle/eating-well</a>	<b>Keeping Me Well</b> – صحت مند وزن کیلکولیٹر
<a href="http://www.movemoreeatwell.co.uk">www.movemoreeatwell.co.uk</a>	<b>Move More, Eat Well</b>
<a href="http://www.111.wales.nhs.uk/livewell/bmicalculator">www.111.wales.nhs.uk/livewell/bmicalculator</a>	<b>NHS Wales BMI</b> صحت مند وزن کیلکولیٹر
<a href="http://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/nhs-food-scanner-app">www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/nhs-food-scanner-app</a>	<b>NHS Food Scanner</b> (ایپ)
<a href="http://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts">www.nhs.uk/healthier-families/food-facts</a>	<b>NHS Healthier Families</b> (این ایچ ایس صحت مند خاندان)
<a href="http://www.nutritionskillsforlife.com">www.nutritionskillsforlife.com</a>	<b>Nutrition Skills for Life</b> (زندگی کی گئی کے لیے غذائیت کی مہارتیں)
<b>اپنی آنکھوں کی دیکھ بھال کریں</b>	
<a href="http://www.nhs.wales/sa/eye-care-wales/">www.nhs.wales/sa/eye-care-wales/</a>	<b>Eye Care Wales</b> (آنکھوں کی نگہداشت ویلز)
<a href="http://www.sightlife.wales">www.sightlife.wales</a> ٹیلی فون: 029 2039 8900 ای میل: ask@sightlife.wales	<b>Sight Life</b> (سائٹ لائف)
<b>بلند ایل ڈی ایل کولیسٹرول کا پتہ لگائیں اور اس کا علاج کریں</b>	
اگر آپ نے پہلے کوئی ٹیسٹ نہیں کروایا ہے اور آپ کی عمر 40 سال سے زیادہ ہے، آپ کا وزن زیادہ ہے، یا آپ کے خاندان میں ہائی کولیسٹرول/دل کے مسائل چل رہے ہیں، کولیسٹرول ٹیسٹ کے لئے اپنی جی پی سرجری سے پوچھیں	آپ کا جی پی
<a href="http://www.bhf.org.uk">www.bhf.org.uk</a>	مزید معلومات کے لیے برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں اور 'کولیسٹرول' تلاش کریں

\*براہ کرم نوٹ کریں - اگر آپ اپنی، یا کسی اور کی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں، تو آپ کو کسی جی پی سے مشورہ لینا چاہئے۔

اگر آپ اس ہینڈ بک پر تاثرات فراہم کر سکیں تو ہم آپ کے مشکور ہوں گے۔

کوڈ اسکین کریں یا یہاں جائیں QR براہ کرم:

<https://forms.office.com/e/HzhKHgCBuQ>



اگر آپ اس کتابچے کی ڈیجیٹل کاپی چاہتے ہیں تو،  
براہ کرم QR کوڈ اسکین کریں :



اپنے گروپ یا تنظیم کے لیے اس ہینڈ بک کی بڑی مقدار کے لیے،  
براہ کرم [dementiafriendly@cardiff.gov.uk](mailto:dementiafriendly@cardiff.gov.uk) سے رابطہ کریں





[www.dementiafriendlyvale.com](http://www.dementiafriendlyvale.com)

[www.dementiafriendlycardiff.co.uk](http://www.dementiafriendlycardiff.co.uk)

