Healthcare Improvement Scotland

آٹزم

(اپنے آپ میں گم رہنے کی ذہنی کیفیت)

آٹزم سے متاثرہ بچوں اور نو عمر افراد کے والدین، دیکھ بھال کرنے والوں (کیئررز)
اور خاندانوں کے لیے ایک کتابچہ

SIGN
سکاٹش رہنما ہدایات

Urdu version: Autism.
A booklet for parents, carers and families of children and young people with autism

ہم اُن تمام والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کا شکریہ ادا کرنا چاہیں گے جنھوں نے اس کتابچے کی تیاری میں حصہ لیا۔

کور پر تصویر: ماڈلز نے تصویر اُتروائی۔

© Scottish Intercollegiate Guidelines Network

ISBN 978 1 909103 46 7

پہلی اشاعت 2017

سکاٹ لینڈ میں تنظیموں اور افراد کے استعمال کے لیے اس کتابچے کی فوٹو کاپی کی جا سکتی ہے۔

مشمولات

یہ کتابچہ کس کے لیے ہے؟ 1

یہ کتابچہ کس بارے میں ہے؟ 2

آٹزم کیا ہے؟ 3

کیا آپ کو پریشانی ہے کہ شاید آپ کا بچہ آٹزم سے متاثرہ ہو؟ 6

پیشہ ور ماہرین کیسے معلوم کرتے ہیں کہ کیا آپ کا بچہ آٹزم سے متاثرہ ہے؟ 14

آپ کے بچے کی شخصیت (پروفائل) کو سمجھنا 21

کس چیز سے مدد ملے گی؟ 28

کون سی سروسز دستیاب ہیں؟ 39

معلومات اور معاونت (سپورٹ) 42

آپ کو مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟ 45

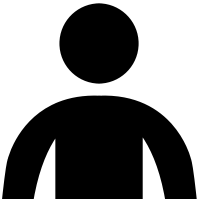
SIGN کی رہنما ہدایات کیسے تیار کی جاتی ہیں؟ 58

یہ کتابچہ کس کے لیے ہے؟

یہ کتابچہ اُن بچوں اور 18 سال تک کے نوعمر افراد کے والدین، دیکھ بھال کرنے والوں اور خاندانوں کے لیے ہے:

جن کی آٹزم کی پہلے سے تشخیص ہو چکی ہے

یا



جو ہو سکتا ہے کہ تشخیص کے عمل سے گزر رہے ہوں۔

ہم نے نوعمر افراد کے لیے خصوصی طور پر ایک اور کتابچہ لکھا ہے اور اس کے متعلق تفصیلات صفحہ 48 پر ہیں۔ دونوں کتابچے آٹزم سپیکٹرم ڈس آرڈرز کی جانچ، تشخیص اور اقدامات کے متعلق قومی رہنما ہدایات پر مبنی ہیں۔ مکمل رہنما ہدایات ہماری ویب سائٹ پر دستیاب ہیں
www.sign.ac.uk/pdf/SIGN145.pdf

یہ کتابچہ کس بارے میں ہے؟

یہ کتابچہ **Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN)** کی طرف سے تیار کردہ طبّی رہنما ہدایات میں مندرجہ ذیل کے بارے میں دی گئی تجاویز کی وضاحت کرتا ہے:

- آٹزم کے لیے جانچ اور تشخیص کروانا، اور
- وہ طریق کار جو مدد گار ہو سکتے ہیں۔

یہ اُس دیکھ بھال (کیئر) کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے جو غالباً آپ کے بچے کو فراہم کی جائے گی۔

صفحہ 45 سے 55 تک معاونتی تنظیموں اور دیگر ایسی جگہوں کی تفصیلات دی گئی ہیں جہاں سے آپ مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

طبّی رہنما ہدایات اُن معلومات پر مبنی ہیں جو ہمیں موجودہ تحقیق سے معلوم ہیں۔ یہ کتابچہ آپ کو مشورہ بھی فراہم کرتا ہے جو ہیلتھ کیئر کے اُن پیشہ ور ماہرین کی رائے پر مبنی ہے جو اس بارے میں تربیت یافتہ ہیں کہ آپ نے اپنے بچے کی بہترین دیکھ بھال کیسے کرنی ہے۔

اگر آپ طبّی رہنما ہدایات کو دیکھنا چاہتے ہیں تو برائے مہربانی ملاحظہ کریں **www.sign.ac.uk**

اس کتابچے میں چار مختلف اقسام کی تجاویز ہیں۔

اعلیٰ معیار کی تحقیق سے حاصل کردہ ثبوت کی بنیاد پر پُرزور سفارش۔

تحقیقی ثبوتوں کی بنیاد پر سفارش۔

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش۔

تحقیق سے کافی ثبوت نہیں ملا جو ہمیں یہ بتاتا ہو کہ کوئی چیز مفید ہے۔

صفحہ 58 پر آپ SIGN میں ہمارے بارے میں اور ہم کیسے رہنما ہدایات تیار کرتے ہیں کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

آٹزم کیا ہے؟

صحت کے پیشہ ور ماہرین اور تحقیق کار ملتی جلتی بیماریوں کے ایک گروپ کو بیان کرنے اور ان کی تشخیص کرنے کے لیے آٹزم سپیکٹرم ڈس آرڈرز (اے ایس ڈی) کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں۔ پچھلے سالوں میں اے ایس ڈی کو بیان کرنے کے لیے مختلف الفاظ استعمال کیے گئے ہیں جن میں آٹزم، اے ٹیپیکل آٹزم اور ایسپرگرز سنڈروم شامل ہیں۔

تشخیص اور تحقیق کے مقصد کے لیے ان تمام کیفیتوں کو ایک اصطلاح میں شامل کرنا مفید ہے یعنی آٹسٹک سپیکٹرم ڈس آرڈر (آے ایس ڈی)۔

آٹزم سپیکٹرم ڈس آرڈر اب سب سے زیادہ عام تشخیص ہے۔

"اگر میری بچی آٹزم کی دنیا میں پرورش پا رہی تھی تو وہ معذور نہیں ہو گی، میں ہوں گی۔ آٹزم کو ایک فرق کے طور پر سمجھنا مفید ہو سکتا ہے، ہاں حقیقت میں وہ یہی تو ہے۔"

آٹزم سے متاثر مریض کے والد / والدہ کا تبصرہ

آٹزم ایک پوری زندگی کی نشوونما کی معذوری ہے جو سماجی صلاحیتوں، اظہار خیال کی صلاحیتوں اور رویے کو متاثر کرتی ہے۔

ایسپرگرز سنڈروم آٹزم کی ایک شکل ہے جس میں کس شخص میں مشکل کے تمام اہم شعبے ہوتے ہیں لیکن اُسے سیکھنے کی مشکلات نہیں ہوتیں یا قوت گویائی میں تاخیر نہیں ہوتی۔

معمول سے ہٹاہوا آٹزم (اے ٹیپیکل آٹزم)
اس کی ایک ایسی شکل ہے جس میں کسی شخص کو تمام اہم شعبوں کی مشکلات نہیں ہوتیں۔ ممکن ہے کہ یہ بیماری اُس وقت تک توجہ میں نہ آئے جب تک کہ کوئی بچہ کم ازکم تین سال کا نہ ہو جائے۔

ASD سوچنے یا سیکھنے کی صلاحیت کی کسی بھی سطح کے ساتھ ہو سکتی ہے۔ **ASD** کی علامات سمجھ بوجھ کے معمولی مسائل اور سماجی عمل میں خرابی سے لے کر شدید معذوریوں تک ہو سکتی ہیں۔

تحقیقی مطالعوں سے معلوم ہوتا ہے

کہ تقریباً

100 میں ایک

بچہ ASD سے متاثر ہوتا ہے

ASD لڑکیوں کی نسبت لڑکوں میں زیادہ پہچانا جاتا ہے۔

کچھ لوگ 'خرابی (ڈس آرڈر)' کا لفظ استعمال کرنے کی بجائے آٹزم سپیکٹرم کنڈیشن (ASC) کی اصطلاح کو ترجیح دیتے ہیں۔

اس کتابچے میں ہم ان تمام کا احاطہ کرنے کے لیے آٹزم کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں کیونکہ والدین اور کیئررز نے ہمیں بتایا ہے کہ وہ اس اصطلاح کو استعمال کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ ہم اس بات سے آگاہ ہیں کہ مختلف لوگوں کی مختلف ترجیحات ہوتی ہیں۔

اگر کوئی نوعمر شخص آٹزم سے متاثرہ ہے تو اُنھیں عام طور پر مندرجہ ذیل باتوں میں مشکلات پیش آتی ہیں:

- سماجی اظہار خیالات (کمیونیکیشن) اور باہمی تعامل۔
- محدود باربار دہرایا جانے والا رویہ۔
- تصور کا استعمال اور کھیل۔
- حواس کی حساسیت۔

آٹزم سے متاثرہ بعض افراد کو زبان کی نشوونما کی مشکلات اور سیکھنے کی معذوری (لرننگ ڈس ابلٹی) (یا دونوں) بھی ہوتی ہیں۔ حواس سے ملنے والے محرکات یا اُن کے ماحول کے مختلف پہلوؤں کے جواب میں اُن کے ردعمل خلاف معمول ہو سکتے ہیں۔

بچے ہو سکتا ہے کہ آٹزم کی ابتدائی علامات اپنے بچپن میں دکھائیں یا صرف بعد میں اپنے ٹین ایج کے سالوں میں دکھائیں۔ ممکنہ آٹزم کی کچھ علامات صفحہ 6 سے 12 تک دی گئی ہیں۔

ہم جانتے ہیں کہ آٹزم کو کچھ طبّی بیماریوں کے ساتھ جوڑا جا سکتا ہے لیکن بہت سے نوعمر افراد کے لیے آٹزم کی وجہ معلوم نہیں ہے۔

کیا آپ کو پریشانی ہے کہ شاید آپ کا بچہ آٹزم سے متاثرہ ہو؟

والدین یا کیئرز کی حیثیت سے ممکن ہے کہ آپ خود دیکھ سکتے ہوں کہ آپ کے بچے کو اپنی نشوونما میں مشکلات درپیش ہیں۔ بعض اوقات آپ کے بچے کی دوسرے بچوں کے ساتھ اظہار خیال (کمیونیکیشن) کی مشکلات ہو سکتا ہے صرف اُسی وقت واضح ہوں جب آپ کا بچہ نرسری یا سکول جانا شروع کرے۔

"وہ جب 2 سال کا تھا تو مجھے معلوم ہو گیا تھا کہ وہ مختلف ہے، وہ دوسرے بچوں کی طرح نہیں کھیلتا تھا۔" آٹزم سے متاثرہ بچے کا والد / والدہ

دیگر لوگوں جیسا کہ نرسری کا عملہ یا ٹیچرز کو جو تشویشات ہوتی ہیں وہ بھی اہم ہیں۔

اگر مجھے تشویش ہو تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

آپ کو چاہیے کہ اپنے GP یا ہیلتھ وزیٹر (اگر آپ کا بچہ چھوٹا ہے) سے اپنی تشویشات کے بارے میں بات کریں۔ آپ نے جو رویہ جات نوٹ کیے ہیں اُن کی ایک فہرست اپنے ساتھ لے جانا مفید ہو گا۔ اگر آپ کو تشویش لاحق ہے تو صحت کے پیشہ ور ماہرین کو جواب دینا چاہیے اور آپ کی تشویشات کے بارے میں آپ کے ساتھ بات چیت کرنی چاہیے۔

سٹِمنگ، سیلف-سٹِمولیٹری بی ہیویر **(خود تحریک کردہ رویہ جات)** کا مخفف ہے۔ سٹمنگ ادھر اُدھر حرکت کرنا، سر کو تیزی سے ہلانا، بار بار بناوٹ محسوس کرنا یا چلانا ہو سکتا ہے۔

"آٹزم سے متعلقہ رویہ جات جیسا کہ سٹمنگ **(خود تحریک کردہ رویہ جات)** اور بہت زیادہ آرام کے وقت کی ضرورت ہونا معمول کی بات ہیں اور تقریباً ہمیشہ اہم ہوتے ہیں کیونکہ ان سے آٹزم کو خود بخود منظم کرنے میں مدد ملتی ہے۔" آٹزم سے متاثرہ بچے کا والد / والدہ

پری-سکول (سکول سے چھوٹی عمر کے) بچوں میں ممکنہ آٹزم کی کیا علامات ہوتی ہیں؟

آپ کے بچے میں ممکن ہے کہ مندرجہ ذیل باتیں ہوں:

- قوت گویائی کی نشوونما میں تاخیر ہو یا وہ بالکل نہ بولیں
- ایسے لگے کہ وہ اپنے اردگرد موجود دوسرے لوگوں کا نوٹس نہیں لیتے اور اُن کے ساتھ مشغول ہونا مشکل ہو، حتیٰ کہ باہمی تعامل سے گریز کرنے کی حد تک
- دوسرے لوگوں کے چہرے کے تاثرات یا احساسات کا خلاف معمول جواب دیں یا بالکل جواب نہ دیں
- بہت تھوڑے تصور کے ساتھ کھیلیں یا تصور یا دکھاوے کے بغیر کھیل کھیلیں
- دوسرے بچوں میں دلچسپی نہ لیں یا اُن کے ساتھ نہ کھیلیں
- جب کھیل رہے ہوں تو باریاں نہ لیں
- لطف اندوزی یا خوشی میں دوسروں کے ساتھ کم شامل ہوں
- غیر زبانی اظہار خیال میں مسائل پیش آئیں (مثلاً آنکھوں کا آنکھوں سے رابطہ، چہرے کے تاثرات)
- کسی اور شخص کو کوئی چیز دکھانے کے لیے چیزوں کی طرف اشارہ نہ کریں
- کوئی اور شخص جہاں دیکھ رہا ہے وہاں دیکھنے میں مشکل محسوس کریں (اسے 'دیکھنے کی نگرانی' کہتے ہیں)
- سرگرمیوں یا کھیل کو بہت کم شروع کریں یا کبھی بھی شروع نہ کریں
- ہاتھ اور اُنگلی کی خلاف معمول باربار حرکات کریں، یا
- خصوصی آوازوں یا نظاروں پر ردعمل کا اظہار کریں یا بالکل اظہار نہ کریں۔

آٹزم سے متاثرہ تمام بچے وہ تمام علامات نہیں دکھائیں گے جن کی فہرست ہم نے دی ہے۔

سکول کی عمر کے بچوں میں ممکنہ آٹزم کی کیا علامات ہوتی ہیں؟

آپ کے بچے کو لوگوں کے ساتھ اظہارِخیال کرنے (کمیونیکیشن) میں مشکل درپیش ہو سکتی ہے

آپ کے بچے میں ممکن ہے کہ مندرجہ ذیل باتیں ہوں:

- جب وہ چھوٹی عمر کے تھے تو اُن کی زبان کی نشوونما خلاف معمول ہوئی تھی
- اپنے ہم عمر دیگر بچوں کی نسبت مختلف زبان استعمال کرتے ہیں
- جب وہ بولتے ہیں تو خلاف معمول لگتے ہیں
- وہ جو الفاظ یا فقرات سنتے ہیں اُن کا جواب دینے کی بجائے اُنھیں دہراتے ہیں
- تین سال کی عمر کے بعد اپنے آپ کا حوالہ 'آپ'، 'وہ لڑکی' یا 'وہ لڑکا' کہہ کر دیتے ہیں
- اپنی عمر کے لحاظ سے خلاف معمول الفاظ استعمال کرتے ہیں
- صرف محدود زبان استعمال کرتے ہیں یا صرف اُن چیزوں کے بارے میں آزادی سے بولتے ہیں جن میں وہ دلچسپی رکھتے ہیں، یا
- اُنھیں اظہار خیال کے غیرزبانی اشارات کو استعمال کرنے یا اُنھیں محسوس کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔

آٹزم سے متاثرہ تمام بچے وہ تمام علامات نہیں دکھائیں گے جن کی فہرست ہم نے دی ہے۔

"میرا بیٹا بولتا نہیں تھا اور پھر جب اُس نے بولنا شروع کیا تو اُس کی آواز مختلف لگتی تھی۔" آٹزم سے متاثرہ بچے کا والد / والدہ

سماجی صورت احوال میں آپ کا بچہ مختلف رویے کا مظاہرہ کر سکتا ہے

آپ کے بچے میں ممکن ہے کہ مندرجہ ذیل باتیں ہوں:

- دیگر بچوں کے ساتھ کھیلنے میں دلچسپی نہ لے
- دیگر بچوں کے کھیل میں غیر مناسب طریقے سے شامل ہونے کی کوشش کرے (مثلاً آپ کا بچہ جارحانہ دکھائی دے سکتا ہے)
- ایسے رویے کا مظاہرہ کرے جو دیگر لوگوں کو سمجھنا مشکل لگے (مثلاً ممکن ہے کہ وہ ٹیچروں پر تنقید کرے یا جیسے اُسے کہا گیا ہے ویسے نہ کرے)
- اُسے دیگر لوگوں کے احساسات اور نقطہ ہائے نظر کو سمجھنے میں مشکل پیش آئے
- دیگر لوگوں کی موجودگی میں آسانی سے مغلوب ہو جائے
- معمول کے مطابق بالغوں کے ساتھ تعلق قائم نہ کر سکے (مثلاً ہو سکتا ہے کہ وہ ضرورت سے زیادہ شدت سے تعلق رکھے یا بالکل کوئی تعلق نہ رکھے)، یا
- یا لوگوں کا اپنی ذاتی جگہ میں آنا یا تیزی کرنا پسند نہ کرے۔

ممکن ہے کہ آپ کے بچے کو دلچسپیوں، سرگرمیوں اور رویہ جات میں مشکلات پیش آئیں

آپ کے بچے میں ممکن ہے کہ مندرجہ ذیل باتیں ہوں:

- دیگر بچوں کے ساتھ جھوٹ موٹ کے کھیل میں بہت مشکل سے حصہ لے سکے، یا ایسا کھیل جس میں اُسے تعاون کرنے یا باریاں لینے کی ضرورت ہو
- بڑی کھلی جگہوں پر مشکل محسوس کرے (مثلاً ممکن ہے کہ وہ کھیل کے میدان کے ایک کنارے پر رہے)، یا
- تبدیلیوں یا ایسی صورت احوال سے جو معمول کے مطابق نہ ہوں نمٹنا مشکل پائے، حتیٰ کہ ایسی چیزیں جن سے دوسرے بچے لطف اندوز ہوتے ہیں (مثلاً سکول کے ٹرپ یا ٹیچر کا نہ ہونا)۔

آپ کا بچہ ممکن ہے کہ دیگر بچوں سے مختلف طریقے سے سوچ اور عمل کرے۔

آپ کے بچے میں ممکن ہے کہ مندرجہ ذیل باتیں ہوں:

- غیر معمولی صلاحیتیں (مثلاً بہت اچھی یادداشت رکھتے ہوں یا ریاضی یا موسیقی میں غیر معمولی صلاحیتوں کے حامل ہوں، یا
- کچھ چیزوں کی آواز، ذائقے، بو، یا چھونے کو پسند نہ کرتے ہوں۔

آپ کا بچہ صفحہ 7 پر دی گئی علامات میں سے کچھ علامات بھی دکھا سکتا ہے۔ آٹزم سے متاثرہ تمام بچے وہ تمام علامات نہیں دکھائیں گے جن کی فہرست ہم نے دی ہے۔

"آٹزم کوئی ایسی چیز نہیں ہے جس کی وجہ سے شرمندگی محسوس کی جائے۔"
آٹزم سے متاثرہ بچے کا والد/ والدہ

نوعمر افراد میں ممکنہ آٹزم کی کیا علامات ہوتی ہیں؟

آپ کے بچے میں ممکن ہے کہ مندرجہ ذیل باتیں ہوں:

- سکول میں اپنی جس صلاحیت کا مظاہرہ کرتے ہیں اور سماجی صورت احوال سے وہ کیسے نمٹتے ہیں ان دونوں کے درمیان فرق کا مظاہرہ کرتے ہیں (مثلاً ممکن ہے کہ اُنھیں سکول میں وقفوں اور کام میں وقفوں کے دوران مشکلات پیش آتی ہوں لیکن اسباق یا کام سے نمٹ لیتے ہوں)
- جدید شہری طور طریقوں سے واقف نہ ہوں (دوسرے لفظوں میں جدید زندگی سے نمٹنے کے لیے مطلوبہ صلاحیتیں اور علم نہ رکھتے ہوں)، یا
- یا اپنے ہم عمر افراد جتنے خود مختار نہ ہوں۔

آپ کے بچے کو لوگوں کے ساتھ اظہارخیال کرنے (کمیونیکیشن) میں مشکل درپیش ہو سکتی ہے

آپ کے بچے میں ممکن ہے کہ مندرجہ ذیل باتیں ہوں:

- اُنھیں اظہار خیال میں مسائل پیش آتے ہوں، حتیٰ کہ چاہے اُنھیں بہت سے الفاظ بھی آتے ہوں اور گرامر بھی معمول کے مطابق استعمال کرتے ہوں، مثلاً ممکن ہے کہ وہ خاموش ہوں، دوطرفہ گفتگو کی بجائے لوگوں کی بات سنے بغیر خود بولتے جائیں، یا ممکن ہے کہ جن چیزوں میں وہ خصوصی دلچسپی رکھتے ہوں اُن کے بارے میں بہت زیادہ معلومات فراہم کریں
- مختلف سماجی صورت احوال میں وہ جس طرح اظہار خیال کرتے ہیں اُسے تبدیل کرنے کے قابل نہ ہوں (مثلاً وہ اپنے ہم عمر دیگر لوگوں کی نسبت زیادہ بالغ محسوس ہو سکتے ہیں)، یا
- یا طنز کو نہ سمجھتے ہوں، مثلاً جب کوئی شخص کسی چیز کا مذاق اُڑا رہا ہو؛ یا کسی خلاف معمول اوقات پر آنکھوں سے آنکھیں ملا رہا ہو، اشارے کر رہا ہو اور چہرے کے تاثرات ظاہر کر رہا ہو۔

سماجی صورت احوال میں آپ کا بچہ مختلف رویے کا مظاہرہ کر سکتا ہے

آپ کے بچے میں ممکن ہے کہ مندرجہ ذیل باتیں ہوں:

- اپنی عمر کے بچوں کے گروپ کی بجائے بالغوں یا چھوٹی عمر کے بچوں کے ساتھ زیادہ آسانی سے دوستی کرے
- وہی رویہ جات یا دلچسپیاں نہ رکھتا ہو جو اُس کی اپنی عمر کے بچے رکھتے ہیں، یا
- جو شخص جسمانی طور پر اُس کے قریب ہو رہا ہو اُسے ناپسند کرے یا اُسے معلوم نہ ہو کہ اُسے کسی شخص کے کتنے قریب ہونا چاہیے۔

آپ کا بچہ ممکن ہے کہ دیگر بچوں سے مختلف طریقے سے سوچ اور عمل کرے

آپ کے بچے میں ممکن ہے کہ مندرجہ ذیل باتیں ہوں:

- کوئی بہت خاص دلچسپیوں یا مشغلوں کو ترجیح دے یا ممکن ہے کہ چیزوں کو جمع کرنے، نمبر لگانے اور اُن کی فہرست بنانے سے لطف اندوز ہو
- مانوس معمولات کو شدت سے پسند کرتا ہو یا ممکن ہے کہ دہرانے والے رویے کا حامل ہو، یا
- اپنے تصور کو استعمال کرنے میں مشکل کا مظاہرہ کرتا ہو (مثلاً لکھنے میں اور مستقبل کی منصوبہ بندی میں)۔

آٹزم سے متاثرہ تمام نوعمر افراد وہ تمام علامات نہیں دکھائیں گے جن کی فہرست ہم نے دی ہے۔

آپ کا بچہ صفحہ 8 سے 10 پر دی گئی علامات میں سے کچھ علامات بھی دکھا سکتا ہے۔

آپ اپنے بچے کی ہیلتھ کیئر ٹیم کے کسی بھی ممبر یا دیگر پیشہ ور ماہر سے درخواست کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کو وہ معلومات سمجھنے میں مدد دے جو ہم نے آٹزم کی علامات کے بارے میں دی ہیں۔

یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ اگر آپ کے بچے میں ان میں سے کچھ علامات پائی جاتی ہیں تو ہو سکتا ہے کہ اُنھیں آٹزم کی بجائے کوئی اور بیماری ہو۔

لڑکیاں ممکن ہے کہ اپنی مشکلات کو چھپا کر دوستی کے گروپوں میں موزوں طور پر شامل رہنے کے لیے زیادہ محنت سے کوشش کریں۔ وہ شاید اپنی کلاس کی دیگر لڑکیوں کے دلچسپ رویے کی کاپی کر کے یا ایسی دلچسپیوں پر توجہ مرکوز کر کے ایسا کریں جو سماجی طور پر زیادہ قابل قبول ہوں۔

تحقیقی ثبوتوں کی بنیاد پر سفارش

صحت کے پیشہ ور ماہرین کو اس بات پر غور کرنا چاہیے کہ آٹزم سے متاثرہ لڑکیاں اور نوعمر خواتین ہو سکتا ہے کہ لڑکوں اور نوعمر افراد کی نسبت مختلف علامات کے ساتھ اُن کے پاس آئیں۔

پیشہ ور ماہرین کیسے معلوم کرتے ہیں کہ آپ کا بچہ آٹزم سے متاثر ہے؟

اگر آپ کے بچے میں آٹزم کی ممکنہ علامات پائی جاتی ہیں تو کیا ہوگا؟

تحقیقی ثبوتوں کی بنیاد پر سفارش

اگر آپ اور پیشہ ور ماہرین کو تشویشات ہیں کہ ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ آٹزم سے متاثرہ ہو تو وہ آپ کو ایک خاص قسم کا سوالنامہ پُر کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ یہ آپ کے بچے کے بارے میں معلومات اِکٹھی کرنے میں مدد دینے کے لیے ہے جو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دیں گی کہ کیا آپ کے بچے کو آٹزم کی تشخیص کے لیے ریفر کرنا چاہیے۔

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

اِگر آپ اور پیشہ ور ماہرین یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کا بچہ آٹزم سے متاثرہ ہے تو پھر آپ کے بچے کو آٹزم کی تشخیص کے لیے خصوصی ماہرین کی ٹیم کے پاس ریفر کرنا چاہیے۔ اس بارے میں آپ کے ساتھ بات چیت کی جانی چاہیے۔ جب آپ خصوصی ماہرین سے ملنے کا انتظار کر رہے ہوں تو آپ اور آپ کے بچے کے لیے معاونت کا انتظام کیا جا سکتا ہے۔

تحقیقی ثبوتوں کی بنیاد پر سفارش

تین سال سے کم عمر کے وہ بچے جن کی زبان کی صلاحیت یا سماجی صلاحیتوں میں تنزلی (نقصان یا کافی خرابی) ہوئی ہے اُنھیں آٹزم کی تشخیص کے لیے ریفر کرنا چاہیے۔

معلومات

اس سے پہلے کہ آپ کے بچے کی آٹزم کے لیے تشخیص کی جائے ریفر کرنے والے پیشہ ور ماہرین کو مندرجہ ذیل کام کرنے چاہیں۔

- ☐ آپ کو وضاحت سے بتائیں کہ آپ کے بچے کے تجربات اور رویہ یہ ظاہر کرتا ہے کہ وہ آٹزم سے متاثرہ ہو سکتا ہے
- ☐ مزید تشخیص کے فوائد کے بارے میں بات چیت کریں
- ☐ ریفر کرنے کی وجوہات کے بارے میں آپ کی سمجھ بوجھ کی جانچ کریں
- ☐ آپ کو وضاحت سے بتائیں کہ جب تک آپ کا بچہ تشخیص کے لیے جاتا ہے اُس وقت تک آپ کو کتنی دیر انتظار کی توقع کرنی چاہیے
- ☐ آپ کے بچے کے ریفرل کے خط کی ایک کاپی آپ کو دیں تا کہ آپ اپنے وقت میں اُسے پڑھیں
- ☐ آپ اور آپ کے خاندان کو معاونت فراہم کریں

خصوصی تشخیص میں کیا ہوتا ہے؟

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

چونکہ آٹزم کی علامات میں فرق ہوتا ہے اس لیے صحت اور سماجی دیکھ بھال کے مختلف پیشہ ور ماہرین کے ذریعے خصوصی تشخیص کی جانی چاہیے (جسے مختلف شعبوں کے ماہرین پر مشتمل (ملٹی ڈسپلنری) ٹیم کہا جاتا ہے)۔

تشخیص کے دوران پیشہ ور ماہرین آپ کے بچے کو جاننا چاہیں گے اور اُن کے تجربات کے بارے میں سننا چاہیں گے۔

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

تشخیص میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہونی چاہیں:

- یہ معلوم کرنا کہ آپ کے بچے کی نشوونما کیسے ہوئی ہے، خاندان کی صورت حال اور کوئی بھی مسائل جو آپ کے بچے کو درپیش ہیں (اسے 'ہسٹری لینا' کہا جاتا ہے)
- یہ دیکھنا کہ آپ کا بچہ کلینک میں کیسے رویے کا مظاہرہ کرتا، کھیلتا اور افعال سرانجام دیتا ہے (اسے 'براہ راست مشاہدہ' کہتے ہیں)، اور
- اور اس بارے میں معلومات حاصل کرنا کہ کلینک سے باہر دیگر صورت احوال میں آپ کا بچہ کیسے رویے کا مظاہرہ کرتا ہے۔

ہسٹری لینے میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہوں گی:

- آپ کا بچہ جب سے پیدا ہوا ہے اُس وقت سے لے کر اب تک اُس کی نشوونما کو دیکھنا
- یہ پوچھنا کہ کیا آپ کے خاندان کے افراد کسی بھی قسم کی قوت گویائی اور زبان کی مشکلات، آٹزم سپیکٹرم ڈس آرڈرز، دماغی صحت کی خرابیوں، سیکھنے کی معذوریوں یا مرگی سے متاثرہ رہے ہیں
- خاندان میں ہونے والی کسی بھی قسم کی تبدیلیوں کے بارے میں پوچھنا (جیسا کہ طلاق یا خاندان کے کسی فرد کی وفات)، جو ہو سکتا ہے کہ آپ کے بچے کے رویے پر اثر انداز ہو رہی ہوں، اور
- اور کسی بھی قسم کے مسائل کے بارے میں پوچھنا جو آپ کے بچے کو اب درپیش ہیں۔

تحقیقی ثبوتوں کی بنیاد پر سفارش

آپ کے بچے کی ہسٹری کے بارے میں پوچھتے وقت بعض اوقات خصوصی ماہرین ایک خاص قسم کا ہسٹری لینے کا وسیلہ (ٹول) استعمال کر سکتے ہیں، مثلاً

Autism Diagnostic Interview, Revised (ADI-R);

Developmental, Dimensional and Diagnostic Interview (3di); یا

Diagnostic Interview for Social and Communication Disorders (DISCO)۔

یہ وہ انٹرویوز ہیں جو خصوصی ماہرین کو آٹزم سے منسلک اہم مسائل کے بارے میں پوچھتے وقت یکسانیت برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

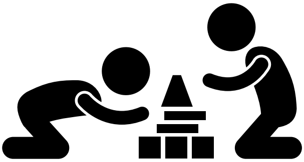
آپ کے بچے کی تشخیص میں شامل خصوصی ماہرین آپ کو اس طرح کے والدین اور کیئرر کے انٹرویوز کے بارے میں بتا سکتے ہیں۔ صفحہ 45 سے 47 پر جن تنظیموں کی فہرست دی گئی ہے وہ بھی آپ کو ان انٹرویوز کے بارے میں معلومات فراہم کر سکتی ہیں۔

آپ کے نوٹس کے لیے جگہ

اعلیٰ معیار کی تحقیق سے حاصل کردہ ثبوت کی بنیاد پر پُرزور سفارش

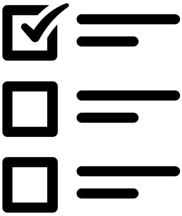
خصوصی ماہرین کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ وہ آپ کے بچے کا مشاہدہ کریں۔ وہ یا تو آپ کے بچے کو کھیلتا ہوا یا کوئی کام کرتا ہوا دیکھیں گے یا اُس سے مخصوص سوالات پوچھیں گے۔ بعض اوقات خصوصی ماہرین کی ٹیم مخصوص آلات استعمال کریں گے، مثلاً Autism Diagnostic Observational Schedule (ADOS)۔ یہ خصوصی ماہرین کو بچوں اور نوعمر افراد کے بارے میں یکسانیت سے مشاہدات کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

ADOS کو اُن لوگوں کے لیے اظہار خیال، سماجی تعامل اور کھیل (یا مادوں کے تصوراتی استعمال) کی تشخیص کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جن کے آٹزم سے متاثرہ ہونے کا شک ہو۔



طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

خصوصی ماہرین کی ٹیم اس بارے میں بھی معلومات اکٹھی کرنا چاہے گی کہ آپ کا بچہ اپنی روزمرہ زندگی کے معاملات سے کیسے نمٹتا ہے۔ وہ آپ کی اجازت سے ایسا کریں گے اور دیگر لوگوں سے رابطہ کریں گے جو متعلقہ معلومات فراہم کر سکتے ہیں (مثلاً آپ کے بچے کا ٹیچر یا سوشل ورکر)۔



طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

اگر مناسب ہوا تو خصوصی ماہرین آپ کے بچے کی دماغی صحت کی ضروریات کی تشخیص پر بھی غور کر سکتے ہیں۔

"جب جانچ اور تشخیص کے مراحل سے گزر رہے تھے تو میں نے اپنے یاد رکھنے کے لیے جو بات سب سے بہتر پائی اور جس کی ڈاکٹر X نے تصدیق کی وہ یہ تھی کہ وہ ابھی بھی میرا چھوٹا لڑکا تھا اور وہ وہی تھا جو تشخیص سے ایک دن پہلے تھا اور تشخیص کے بعد بھی وہ میرا چھوٹا لڑکا ہی رہے گا۔" آٹزم سے متاثرہ بچے کا والد / والدہ

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

بعض اوقات وہ مخصوص رپورٹوں کے لیے درخواست کریں گے (مثلاً آپ کے بچے کے سکول سے یا کسی تعلیمی ماہر نفسیات سے)۔ اس کا مطلب دیگر تشخیصات کرنا ہو سکتا ہے۔ مثلاً ایک تعلیمی ماہر نفسیات سکول میں آپ کے بچے کا مشاہدہ کر سکتا ہے۔ وہ کلاس میں سبقوں کے دوران کسی بھی قسم کی صلاحیتوں یا مشکلات کی نشاندہی کر سکتے ہیں، یا یہ کہ بچے سکول کے دن کے دوران زیادہ غیر منظم حصوں (مثلاً کھیل کے وقت) میں سماجی صورت احوال میں کیسے عمل کرتے ہیں)۔

تعلیمی ماہرین نفسیات (ایجوکیشنل سائیکالوجسٹس)

اُن بچوں اور نوعمر افراد کو مدد فراہم کرتے ہیں جنھیں ایسی مشکلات درپیش ہوں جو اُن کے سیکھنے اور سکول اور دیگر سرگرمیوں میں شمولیت میں رکاوٹ ڈالتی ہوں۔ ان مسائل میں کئی قسم کے جذباتی اور سماجی مسائل یا سیکھنے کی مشکلات شامل ہو سکتی ہیں۔

تشخیص پر مجھے کیا معلومات ملنی چاہیں؟

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

یہ یقین دہانی کرنے کے لیے کہ آپ کو معلوم ہو کہ کیا ہو رہا ہے آپ کو باقاعدگی سے تحریری معلومات حاصل ہونی چاہییں۔ ان میں اُن خطوط کی کاپیاں شامل ہو سکتی ہیں جو اُن مختلف پیشہ ور ماہرین کو بھیجے گئے ہوں جنہیں آپ کے بچے کی تشخیص کرنے کے لیے کہا گیا ہے۔

خصوصی ماہرین کو مندرجہ ذیل کام کرنے چاہئیں

- ☐ یہ جانچ کریں کہ آپ اور آپ کا بچہ آپ کے بچے کی تشخیص کی وجوہات کو سمجھتے ہیں۔
- ☐ تشخیص کی وضاحت کریں اور آپ اور آپ کے بچے کے ساتھ اس بات پر اتفاق کریں کہ اس کا کیسے انتظام کیا جائے گا اور کن پیشہ ور ماہرین کو شامل کیا جائے گا؛ اور اگر ضروری ہو تو اُن کی وضاحتوں کو دہرائیں اور اُن کے انتظامات کو تبدیل کریں۔

آپ کے بچے کی شخصیت (پروفائل) کو سمجھنا

"اپنے بچے کا دوسرے بچوں کے ساتھ موازنہ کرتے رہنا اور صرف اختلافات پر توجہ مرکوز کرنا اور صلاحیتوں پر نہ کرنا ایک غلطی تھی۔ آٹزم نشوونما کا ایک فرق ہے تو بلاشبہ کسی بھی خاص وقت پر اختلافات ہوں گے۔"
والد/ والدہ، جس کا ایک بچہ آٹزم سے متاثرہ ہے

آٹزم سے متاثرہ بچے اور نو عمر افراد مختلف صلاحیتوں اور مسائل کے حامل ہو سکتے ہیں، اور سب کو اظہار خیال کی مشکلات درپیش ہوتی ہیں۔ ان میں قوت گویائی نہ ہونے سے لے کر ہلکی نوعیت کی مشکلات تک ہو سکتی ہیں جیسا کہ طنز کو سمجھنے کے قابل نہ ہونا۔

اعلیٰ معیار کی تحقیق سے حاصل کردہ ثبوت کی بنیاد پر پُرزور سفارش

جب آپ کے بچےکی آٹزم کے لیے تشخیص کی جارہی ہو تو اُس کی قوت گویائی، زبان اور اظہار خیال کی صلاحیتوں کی بھی تشخیص کرنی چاہیے۔

قوتِ گویائی، زبان، سماجی تعاملات، چہرے کے تاثرات، اشاروں سے بات (باڈی لینگویج) اور اظہار خیال کی تشخیص میں کلینک میں آپ کے بچے کا مشاہدہ کرنا اور وہ نرسری یا سکول میں کیسے رویے کا مظاہرہ کرتا ہے اُس کا مشاہدہ کرنا یا اُس کے بارے میں معلومات حاصل کرنا شامل ہو گا۔ آپ کے بچے کی اظہار خیال کی مجموعی صلاحیت (کمیونیکیشن پروفائل) کے بارے میں جاننا آپ اور صحت کے پیشہ ور ماہرین کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دے گا کہ کیا آپ کے بچے کو اظہار خیال میں معاونت فراہم کرنے کے لیے کچھ مزید کرنے کی ضرورت ہے۔ اس سے خصوصی ماہرین کی ٹیم کو تشخیص میں بھی مدد ملتی ہے۔

تحقیقی ثبوتوں کی بنیاد پر سفارش

آٹزم سے متاثرہ بچے اور نو عمر افراد مندرجہ ذیل معاملات میں کئی قسم کی صلاحیتوں کے حامل ہوتے ہیں یا مشکلات سے دوچار ہوتے ہیں:

- سوچنا اور سیکھنا
- روزمرہ کے کام جیسا کہ خود اپنی دیکھ بھال کرنا (سیلف کیئر) اور محفوظ رہنا
- جذباتی اور دماغی بہبود۔

صحت کے پیشہ ور ماہرین کو ان کی تشخیص کرنے پر بھی غور کرنا چاہیے تا کہ اُنھیں آپ کے بچے کو مدد فراہم کرنے کے بہترین ممکنہ طریقوں کے بارے میں فیصلہ کرنے میں مدد مل سکے۔

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

اگر آپ اور آپ کے بچے کی دیکھ بھال سے وابستہ صحت کے پیشہ ور ماہرین یہ سمجھتے ہیں کہ اس سے فائدہ ہو گا تو وہ کسی آکیوپیشنل تھیراپسٹ یا فزیوتھیراپسٹ سے درخواست کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کے بچے کی تشخیص کرے۔ جب مناسب ہو خصوصی ماہرین کو اپنی تشخیص کے نتائج کے بارے میں آپ اور آپ کے بچے کے ساتھ بات چیت کرنی چاہیے۔ اُنھیں چاہیے کہ اس کے بارے میں وضاحت سے آپ کو بتائیں اور اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں تو اُن کا جواب دیں۔

آکیوپیشنل تھیراپسٹس وہ پیشہ ور ماہرین ہوتے ہیں جو لوگوں کو اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں سے نمٹنے میں مدد دینے میں تربیت یافتہ ہوتے ہیں

فزیوتھیراپسٹس صحت کے وہ پیشہ ور ماہرین ہوتے ہیں جو جسمانی مسائل کے معاملے میں مدد دیتے ہیں

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

آٹزم سے متاثرہ بچے اور نو عمر افراد حواس کے ذریعے حاصل ہونے والی معلومات پر ممکن ہے کہ مختلف طریقے سے عمل کریں، جیسا کہ آوازیں، نظارے اور بوئیں۔ جب آپ کے بچے کی ضروریات کی تشخیص کر رہے ہوں تو حواس کی مشکلات کو مدنظر رکھنا چاہیے۔

"بہت سے اوقات میں وہ جم ہال میں شور کو برداشت نہیں کر سکتی۔ اُسے تھوڑی دیر کے لیے کسی خاموش جگہ پر جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔"
آٹزم سے متاثرہ بچی کی کیئرر

آٹزم کچھ دیگر تحتی بیماریوں سے منسلک ہو سکتی ہے۔ اگر صحت کے پیشہ ور ماہرین یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کے بچے کے معاملے میں یہ ہو سکتا ہے تو وہ مزید تحقیقات کریں گے۔

تحقیقی ثبوتوں کی بنیاد پر سفارش

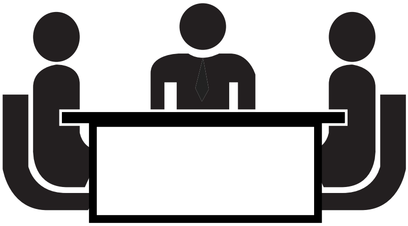
صحت کے پیشہ ور ماہرین کو اس بات پر غور کرنا چاہیے کہ کیا آپ کے بچے کو مندرجہ ذیل کی پیشکش کرنی چاہیے:

- جسمانی معائنہ
- قوت سماعت کا معائنہ
- جنیاتی (جنیٹک) معائنہ، یا
- آٹزم کی کچھ خاص وجوہات کو خارج از امکان قرار دینے کے لیے تحقیقات۔

تشخیص کے بعد کیا ہوتا ہے؟

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

ٹیم آپ کے بچے کی تشخیص کے نتائج کے بارے میں جتنی جلد ممکن ہو سکا آپ کے ساتھ بات کرے گی۔ اُنھیں آپ کو ایک تحریری رپورٹ بھی بھیجنی چاہیے جس میں یہ خلاصہ دیا گیا ہو کہ تشخیص میں کیا پایا گیا اور آپ کے بچے کی تشخیص کے بارے میں ٹیم کا فیصلہ۔



"بہت سے لوگوں کے لیے آٹزم کی ایک مجموعی تشخیص اتنی زیادہ مفید نہیں ہوتی، بس یہ کہ اس کا صحیح صحیح کیا مطلب ہے؟"
آٹزم سے متاثرہ بچے کا والد / والدہ

"کچھ خاندان اور والدین بہت مشکل سے تشخیص سے نباہ کر پاتے ہیں، اُنھیں اسے قبول کرنے اور یہ سمجھنے کے لیے بھی کہ مستقبل کے لیے اس کے کیا معنی ہوں گے مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ "
آٹزم سے متاثرہ بچے کا والد / والدہ

آٹزم کی تشخیص کی خصوصی ٹیموں کو مندرجہ ذیل کام کرنے چاہئیں۔

- ☐ بچے اور کم عمر افراد (سکاٹ لینڈ) ایکٹ 2014 میں بیان کردہ ہر ایک بچے کے لیے درست تفہیم ('getting it right for every child'، GIRFEC) کے نکتہ نظر کے مطابق دیگر ایجنسیز کے ساتھ کام کرنا۔
- ☐ دیگر ایجنسیوں سے اپنے ساتھیوں کو اس میں شامل کریں (تعلیم، سوشل ورک، رضاکارانہ سیکٹر، کریئرز ایڈوائزرز وغیرہ۔
- ☐ آپ کے ساتھ مل کر اس بات پر غور کریں کہ کون سے اقدامات شاید آپ اور آپ کے بچے کی ضروریات کو پورا کریں گے اور پھر آپ کے بچے کو ایسی سروسز کے لیے ریفر کریں جن کی ضرورت ہو۔
- ☐ آٹزم سپیکٹرم پر آپ کے بچے کے خاص مقام کے بارے میں اور تشخیص کے دوران نشاندہی کردہ کسی بھی قسم کے دیگر معاملات کے بارے میں کوئی بھی ضروری معلومات فراہم کریں۔
- ☐ خصوصی اقدامات کرنے پر غور کریں، ان میں وہ اقدامات بھی شامل ہیں جو دیگر اُن طبّی مسائل کے لیے ہیں جن کی شاید تشخیص ہوئی ہو۔
- ☐ ممکنہ تعلیمی لائحہ عمل کے بارے میں آپ اور آپ کے بچے (جیسے مناسب ہو) کے ساتھ بات چیت کریں، اس میں سیکھنے کے لیے اضافی معاونت بھی شامل ہے۔
- ☐ یہ یقین دہانی کریں کہ آپ کے بچے کے لیے ذمہ دار تعلیمی پیشہ ور ماہرین کو تشخیص کے نتائج کے بارے میں مکمل آگاہی فراہم کی جائے۔
- ☐ کسی بھی دیگر ایسے معاملات کے بارے میں بات چیت کریں جو آپ کی صورت حال سے متعلقہ ہو سکتے ہوں، مثلاً ریسپائٹ کیئر (وقفے کے لیے دیکھ بھال) کا امکان (تا کہ آپ کو دیکھ بھال سے وقفہ دیا جا سکے)، سوشل ورک کی معاونت اور آپ اپنے خاندان سے کیسے معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔
- ☐ مندرجہ ذیل کے بارے میں معلومات فراہم کریں:
  - کوئی بھی ایسے بینیفٹس جن کے آپ یا آپ کا بچہ حق دار ہو سکتے ہیں
  - رضاکارانہ یا کمیونٹی سپورٹ
  - آٹزم کے سلسلے میں مدد دینے کے لیے ٹریننگ کے دستیاب مواقع۔
- ☐ دیگر ممکنہ مفید معلومات کے ذرائع کی نشاندہی کریں۔ آپ کے خاندان کے لیے جاری مدد کے لیے ایک نامزد کردہ رابطے کا انتظام کریں۔

کیا آٹزم سے متاثرہ ہونا میرے بچے کو دیگر مسائل میں مبتلا ہونے کے زیادہ خطرے میں ڈال دیتا ہے؟

آٹزم سے متاثرہ بچوں میں کچھ دیگر مسائل زیادہ عام ہوتے ہیں، جن میں مندرجہ ذیل بھی شامل ہیں:

- دماغی صحت کے مسائل (خاص طور پر بے چینی اور افسردگی)
- توجہ کی کمی اور زیادہ فعال ہونے کی خرابی (ADHD)
- جب دیکھ بھال فراہم کرنے والے لوگوں سے علیحدہ ہوں یا دوبارہ اُن کے ساتھ ملیں تو خلاف معمول رویہ (جنھیں 'اٹیچمنٹ پرابلمز' لگاؤ کے مسائل کہا جاتا ہے)
- نیند کے مسائل
- نقل و حرکت کی مشکلات (مثلاً بے ڈھنگا پن اور پٹھوں کی پھڑکن)

آٹزم سے متاثرہ بچوں اور نو عمر افراد کے مندرجہ ذیل مسائل میں مبتلا ہونے کا بھی زیادہ غالب امکان ہو سکتا ہے:

- مرگی
- بینائی کے مسائل
- قوت سماعت کے مسائل، اور
- ذہنی معذوری۔

اعلیٰ معیار کی تحقیق سے حاصل کردہ ثبوت کی بنیاد پر پُرزور سفارش

آپ کے بچے کے صحت کے پیشہ ور ماہرین کو چاہیے کہ وہ دیگر بیماریوں کی علامات کے لیے باقاعدگی سے آپ کے بچے کی جانچ کریں۔ اگر اُنھیں شک پڑتا ہے کہ ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ متاثرہ ہو تو اُنھیں یہ یقین دہانی کرنی چاہیے کہ ان مسائل کی صحیح طریقے سے نشاندہی کی جائے اور ان سے نمٹا جائے۔

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

یہ یاد رکھنا بھی اہم ہے کہ آپ کے بچے کو وہی طبّی مسائل یا جذباتی مشکلات درپیش ہو سکتی ہیں جو آٹزم کے بغیر بچوں یا نوعمر افراد کو ہوتی ہیں۔ اُنھیں ان کے لیے مناسب طبّی دیکھ بھال حاصل کرنی چاہیے۔

کچھ خاندان جن میں ایک بچہ آٹزم سے متاثرہ ہو اُن میں اس بات کا زیادہ خطرہ ہے کہ کوئی بھائی یا بہن بھی اس سے متاثرہ ہو گا۔

آپ اس جگہ کو کوئی بھی ایسے سوالات لکھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں جو شاید آپ پوچھنا چاہیں۔

کس چیز سے مدد ملے گی؟

جب آپ کے بچے کی آٹزم کی تشخیص ہوتی ہے تو آپ کے ڈاکٹر اور اس معاملے سے وابستہ دیگر پیشہ ور ماہرین کو کسی بھی قسم کے ممکنہ اقدامات (طریق کار) کے بارے میں بات چیت کرنی چاہیے جو شاید مددگار ہوں۔ یہ یاد رکھنا بھی اہم ہے کہ آپ کے بچے کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ اپنی تعلیم اور زندگی کے وسیع تجربات سے فائدہ حاصل کرے۔ متعلقہ پیشہ ور ماہرین کو چاہیے کہ جوں ہی وہ تشویشات کی نشاندہی کریں آپ کے بچے کے ساتھ اقدامات شروع کر دیں (جلد اقدامات)۔ آپ کے بچے کے ساتھ کام کرنے والے ہر شخص کو آپ کے بچے کی صلاحیتوں کو فروغ دینے اور ترقی دینے کی ضرورت ہے۔ آپ کے بچے کو معاونت فراہم کرنے کے لیے اُنھیں اُس کے ارد گرد کے ماحول کو جس کے ساتھ اُس کا باقاعدگی سے واسطہ پڑتا ہے اُس کی ضروریات کے مطابق ڈھالنے کی ضرورت ہو گی۔

اس بات کا اچھا ثبوت پایا جاتا ہے کہ بہت سے اقدامات جو آپ کے بچے کی دیکھ بھال کے معاملے میں کیے جا سکتے ہیں اُن سے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

"جلد اقدامات کرنا واقعی اہم ہے، 3 سال کی عمر میں پگھلاؤ یعنی حالات سے نہ نمٹ سکنا بعد کی عمر میں ہونے والے پگھلاؤ سے کافی مختلف ہوتا ہے۔"

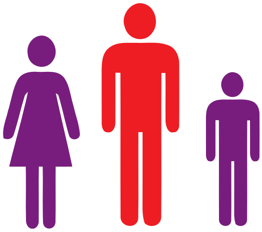
آٹزم سے متاثرہ بچے کا والد / والدہ

" تشخیص کے بعد جہاں بھی میں نے دیکھا (لٹریچر، انٹرنیٹ، حتیٰ کہ تشخیص کا معیار) وہ 'کمیوں' پر توجہ مرکوز کرتے تھے، وہ چیزیں جنہیں 'ٹھیک' کرنے کی ضرورت تھی۔ میں نے اس کی بجائے یہ سمجھنے کی کوشش کی کہ وہ دنیا کو کیسے محسوس کرتی ہے، اُس کی بے چینی۔ پھر میں اس قابل ہو گئی کہ اپنی بیٹی کو معاونت فراہم کر سکوں اور دیکھوں کہ اُس کی خوبیاں چمک اُٹھیں۔"

آٹزم سے متاثرہ بچے کا والد / والدہ

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

بچے کے والدین یا دیکھ بھال کرنے والے کے طور پر آپ کے لیے تعلیمی پروگرام جنھیں 'والدین کے ذریعے مداخلت کے پروگرام' کہا جاتا ہے اور جو آپ کو آپ کے بچے کی نشوونما اور اظہارخیال کے معاملے میں مدد فراہم کرنے کی صلاحیتیں سکھا سکتے ہیں۔ انھیں آپ کے بچے کے لیے ایک دستیاب ذریعے (آپشن) کے طور پر سمجھنا چاہیے۔



"یہ جاننا کہ معمول کے روزمرہ کے وقوعات سے کیسے نمٹنا ہے اہم ہے جیسا کہ بال کٹوانا اور حواس کی ضرورت سے زیادہ تحریک اور پریشانی اور اس کے نتیجے میں پگھلاؤ۔"

آٹزم سے متاثرہ بچے کا والد/ والدہ

تحقیقی ثبوتوں کی بنیاد پر سفارش

آپ کے بچے کے لیے اظہارخیال میں مدد دینے والے اقدامات مثلاً Picture Exchange Communication System (PECS) یا بصری معاونتوں پر غور کرنا چاہیے۔

تحقیقی ثبوتوں کی بنیاد پر سفارش

اگر آپ کے بچے کو اظہار خیال کے سلسلے میں اور سکول میں نمٹنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے تو پیشہ ور ماہرین اُس کی انفرادی ضروریات پر غور کریں گے اور ایسے اقدامات تجویز کریں گے جو اُس کے لحاظ سے بہتریں ہوں۔

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

آپ کے بچے کے اظہارخیال سے متعلقہ، سماجی اور جسمانی ماحول کو اُس کی ضروریات کے مطابق بنانا مفید ہو سکتا ہے؛ مثلاً ٹیچر ہر روز ایک ٹائم ٹیبل استعمال کر سکتے ہیں تا کہ آپ کے بچے کو صحیح پتہ ہو کہ مخصوص اوقات میں کیا ہو رہا ہے۔ فہرستوں اور کیلنڈروں کو استعال کرنا بھی آپ کے بچے کے لیے مددگار ہو سکتا ہے۔

"جب لوگ مجھے اپنے بچے کو مدد دینے کے مختلف طریقوں کے بارے میں مشورہ دیتے تھے تو میں چاہتی تھی کہ میں یہ سمجھنے کے لیے زیادہ پوچھتی کہ وہ کیوں اہم ہیں اور وہ کیسے مدد کریں گے (مثلاً بصری ٹائم ٹیبلز)۔ میں سمجھتی ہوں کہ پھر میں اس قابل ہوتی کہ اُنھیں شروع سے زیادہ کامیابی سے استعمال کرتی۔"

والد/ والدہ، جس کا ایک بچہ آٹزم سے متاثرہ ہے

تحقیقی ثبوتوں کی بنیاد پر سفارش

آٹزم سے متاثرہ بچوں اور نو عمر افراد میں رویے کی وسیع اقسام کے سلسلے میں مدد کے لیے رویے سے متعلقہ اقدامات پر غور کیا جا سکتا ہے (مثلاً نیند سے متعلقہ مسائل، بھائیوں اور بہنوں کے ساتھ تعلقات، کھانے کے اوقات، ڈینٹسٹ کے پاس جانا)۔

تحقیقی ثبوتوں کی بنیاد پر سفارش

آٹزم سے متاثرہ بچوں کو ایسے عملے سے معاونت حاصل ہونی چاہیے جو عملی رویے کے تجزیے پر مبنی ٹیکنالوجیز میں تربیت یافتہ ہوں (مثلاً پکچر ایکسچینج کیمونیکیشن سسٹم، ڈسکریٹ ٹرائل ٹریننگ، ٹاسک انیلیسز، پرامپٹنگ، فیڈنگ، شیپنگ) تاکہ اُن کی صلاحیتوں، اظہار خیال، سکول کی صورت حال میں نمٹنے اور نئی یا مختلف چیزوں کے مطابق ڈھالنے کو فروغ دے سکیں۔ آپ اپنے بچے کے ساتھ کام کرنے والے صحت کے پیشہ ور ماہرین سے اس بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

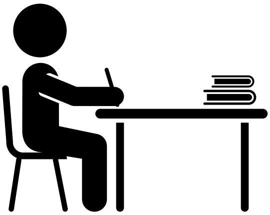
آپ اور آپ کے بچے کے ساتھ کام کرنے والے صحت کے پیشہ ور ماہرین کو یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ کچھ رویہ صرف اس لیے واقع ہوتا ہے کیونکہ آپ کا بچہ اپنی صلاحیتوں میں کمی کی تلافی کے لیے اسے استعمال کر رہا ہے، مثلاً اظہار خیال میں یا یہ اُس کی نشوونما کی مجموعی سطح سے متعلقہ ہو سکتا ہے۔

تحقیقی ثبوتوں کی بنیاد پر سفارش

اگر آپ کا بچہ بےچینی (خوفزدہ اور پریشان) محسوس کرتا ہے تو ایک نفسیاتی علاج جسے cognitive behavioural therapy (CBT) کہا جاتا ہے اس معاملے میں مدد کے لیے استعمال کی جا سکتی ہے۔ CBT میں صحت کے ایک پیشہ ور ماہر کے ساتھ کام کرنا شامل ہو تا ہے تا کہ سوچ کے وہ انداز جو پریشانی کا باعث بنتے ہیں اُن کی نشاندہی کی جا سکے اور اُن سے نمٹا جا سکے۔

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

آکیوپیشنل تھیراپی آپ کے بچے کے ماحول کو اُس کی ضروریات کے مطابق ڈھال کر اور اُسے روزمرہ کی سرگرمیوں اور معمولات میں مدد دے کر مددگار ہو سکتی ہے۔

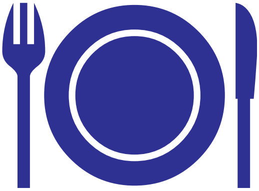


آٹزم بچوں کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتی ہے اور یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ جو چیز دوسرے بچوں کے معاملے میں کامیاب ہے وہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے بچے کے معاملے میں کامیاب نہ ہو۔ پیشہ ور ماہرین آپ کے بچے کی انفرادی ضروریات کی بنیاد پر بہترین طریق کار کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لیے آپ اور آپ کے بچے کے ساتھ بات چیت کریں گے۔

کیا خصوی غذائیں مفید ہوتی ہیں؟

تحقیق سے کافی ثبوت نہیں ملا جو ہمیں یہ بتاتا ہو کہ کوئی چیز مفید ہے

آٹزم سے متاثرہ بچوں اور نو عمر افراد کے لیے اقدامات جیسا کہ خصوصی غذا اور اضافی غذائی اشیاء کے متعلق تحقیق سے کوئی واضح فوائد ظاہر نہیں ہوئے۔ آپ کے بچے کو کوئی خصوصی غذا کھانے یا اضافی غذائی اشیاء جیسا کہ وٹامنز لینے کی کوئی ضرورت نہیں۔



اگر آپ کے بچے کو صحت بخش غذا کھانے میں مشکل پیش آتی ہے تو آپ کا ڈاکٹر کسی ماہر غذائیت (ڈائٹیشن) سے مشورہ طلب کر سکتا ہے۔

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

اگر آپ کے بچے کو معدے اور آنتوں (پیٹ) سے متعلقہ علامات (مثلاً قبض اور دست) ہیں تو اُن کا اُسی طرح علاج ہونا چاہیے جیسے کسی ایسے بچے کا ہوتاہے جسے آٹزم نہ ہو۔

کیا کوئی ادویات مدد کر سکتی ہیں؟

یہ تو نہیں دکھایا گیا ہے کہ ادویات (دواؤں سے علاج) سے خود آٹزم میں تبدیلی ہوتی ہے لیکن یہ ادویات اُن مسائل کے لیے مددگار ہو سکتی ہیں جو آٹزم کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں مثلاً ADHD کی علامات یا مشکل رویہ جات جیسا کہ جارحیت۔ ادویات قلیل مدت میں مدد دے سکتی ہیں لیکن ایسی کوئی معلومات نہیں ہیں جو یہ دکھاتی ہوں کہ یہ طویل مدت میں مدد دیتی ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر کو کسی بھی علاج کے عرصے کی احتیاط سے نگرانی کرنی چاہیے۔ وہ فوائد اور ممکنہ غیرفائدہ مند ذیلی اثرات کے درمیان توازن کو دیکھیں گے۔

ادویات پر غور کرنے سے پہلے صحت کے پیشہ ور ماہرین کو آپ کے بچے کے ارد گرد کا (سکول میں اور گھر میں)، اور روزمرہ کے معمول (مثلاً اُن کی نیند، کھانوں اور سرگرمیوں) کا جائزہ لینا چاہیے۔ ان میں سے کچھ چیزوں کو تبدیل کرنا ممکن ہے کہ آپ کے بچے کو مدد دے۔

صحت کے پیشہ ور ماہرین کو آپ اور آپ کے بچے کے ساتھ ادویات لینے کے خطرات اور فوائد کے بارے میں بھی بات چیت کرنی چاہیے۔ ادویات کو دیگر اقسام کے علاج کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے اور بعض اوقات وہ مل کر زیادہ مؤثر طریقے سے کام کر سکتی ہیں۔

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

آپ کے بچے کو صرف ہیلتھ کیئر کے عملے کی طرف سے ادویات دی جانی چاہئیں جو مناسب طور پر تربیت یافتہ ہوں اور جو ضرورت پڑنے پر مزید مدد حاصل کر سکتے ہوں۔ اگر آپ کا بچہ کسی دوا کی آزمائش کر رہا ہے تو اس کے بارے میں لازمی طور پر ایک منصوبہ ہونا چاہیے وہ کتنی دیر تک اسے آزمائیں گے اور آپ اور آپ کا ڈاکٹر کیسے یہ فیصلہ کریں گے کہ اس دوا سے مدد ملی ہے۔

نیند کے مسائل سے نمٹنا

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

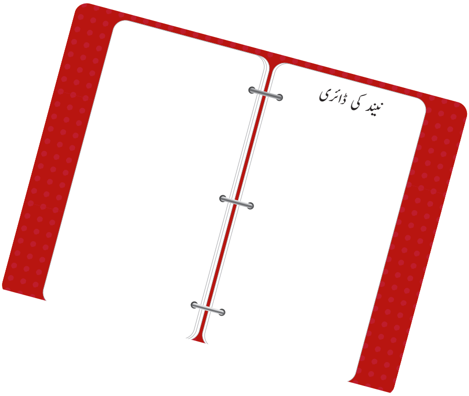
آٹزم سے متاثرہ جن بچوں اور نو عمر افراد کو نیند کے مسائل پیش آتے ہوں اُن کے لیے رویہ جاتی علاج (بی ہیویرل تھیراپی) پر غور کرنا چاہیے۔

تحقیقی ثبوتوں کی بنیاد پر سفارش

اگر علاج کروانے کے باوجود ابھی بھی آپ کے بچے کو سونے میں مشکل پیش آتی ہے تو صحت کی دیکھ بھال کرنے والا عملہ میلاٹونن تجویز کرنے پر غور کر سکتا ہے۔ میلاٹونن بچوں اور نوعمر افراد میں نیند کے مسائل کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہے جس میں آٹزم سے متاثرہ بچے اور نو عمر افراد بھی شامل ہیں۔

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

آپ کے بچے کو میلاٹونن دینے سے پہلے ہو سکتا ہے کہ آپ سے کہا جائے کہ اپنے بچے کی نیند کے انداز کی ایک ڈائری رکھیں (دوسرے لفظوں میں وہ کس وقت سوتا ہے اور کس وقت جاگتا ہے)۔ جب آپ کا بچہ اس دوا کو لینا شروع کرتا ہے تو نیند کی ڈائری آپ کو دکھا سکتی ہے کہ کیا اس دوا نے مدد دی ہے۔ جب آپ کا بچہ میلاٹونن لینا شروع کرتا ہے تو آپ کو نیند کی ڈائری رکھنا جاری رکھنا چاہیے اور بچے کو سونے کے وقت کے اور جاگنے کے وقت کے کسی بھی معمول کو جاری رکھنا چاہیے۔



طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

آٹزم سے متاثرہ وہ بچے جنھیں نیند کی مشکلات درپیش ہوں اُن میں ممکنہ 'نیند میں سانس کے عارضی طور پر رکنے' یا اس سے کم شدید 'نیند میں سانس کی خرابی' (خراٹوں، دم گھٹنے یا نیند کے دوران وقفے وقفے سے سانس کے رکنے) کی علامات بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔ نیند کی مشکلات کا باعث بننے کے ساتھ ساتھ یہ دن کے دوران رویے کی مشکلات کی ممکنہ وجوہات بھی ہیں (نیند کی کمی اور تھکاوٹ کی وجہ سے)۔ اگر ان مسائل کا شک پایا جاتا ہے تو آپ کے بچے کو تشخیص کے لیے نیند کی ادویات کی سروسز کے پاس ریفر کرنا چاہیے۔

مشکل رویہ جات سے نمٹنا

تحقیقی ثبوتوں کی بنیاد پر سفارش

صحت کے پیشہ ور ماہرین کو مشکل رویہ جات کو کم کرنے کے لیے دماغی خلل کو روکنے والی (اینٹی سائیکاٹک) ادویات تجویز کرنے پر غور کرنا چاہیے لیکن صرف تھوڑے عرصے کے لیے (آٹھ ہفتے)۔ اس سے پہلے کہ آپ کا بچہ علاج شروع کرے آپ کو ممکنہ ذیلی اثرات (سائیڈ ایفیکٹس) سے آگاہ کیا جانا چاہیے) جیسا کہ لرزش، رال بہنا، سکون میں یا نیند میں چلے جانا اور وزن کا بڑھنا۔

وہ رویہ جات جو مشکل ہوتے ہیں اُن میں
دوسروں سے الگ رہنا، تنہائی، جارحیت، اپنے آپ کو نقصان پہنچانا، اور خلل ڈالنے والے اور منفی رویہ جات شامل ہوتے ہیں۔ یہ رویہ جات بےچینی اور اذیت سے منسلک ہو سکتے ہیں مثلاً حواس پر بہت زیادہ بوجھ یا معمول میں کوئی تبدیلی۔

تحقیقی ثبوتوں کی بنیاد پر سفارش

اینٹی سائیکاٹک ادویات لینے کے تین یا چار ہفتے بعد آپ کے بچے کا جائزہ لیا جانا چاہیے۔ اگر چھ ہفتے کے بعد کوئی فائدہ نہیں ہے تو علاج روک دینا چاہیے۔

اینٹی سائیکاٹک ادویات
آپ کے بچے کو پرسکون کرنے میں مدد دینے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں اگر وہ مشتعل ہوں۔ یہ قلیل مدت میں شدید بے چینی کے علاج کے لیے بھی استعمال کی جا سکتی ہیں۔

مشکلات سے نمٹنا، توجہ مرکوز کرنا اور زیادہ سرگرمی

تحقیقی ثبوتوں کی بنیاد پر سفارش

آٹزم اور ADHD سے متاثرہ بچوں اور نوعمر افراد کو ایک علاج سے فائدہ ہو سکتا ہے جسے میتھل فینیڈیٹ کہتے ہیں۔ اس سے آپ کے بچے کی توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت میں مدد مل سکتی ہےاور کسی بھی قسم کے بغیر سوچے سمجھے اختیار کیے جانے والے رویے یا ضرورت سے زیادہ سرگرمی میں کمی ہو سکتی ہے۔

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

اگر آپ کا بچہ میتھل فینیڈیٹ کو آزماتا ہے تو اسے ایک ٹیسٹ خوراک دی جائے گی تاکہ یہ جانچ کی جا سکے کہ کیا اُسے کوئی بے مصرف ذیلی اثرات ہوتے ہیں۔ ان میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- بھوک میں کمی
- چڑچڑا پن محسوس کرنا
- نیند کے مسائل، اور
- اچانک جذباتی اظہار۔

اگر علاج جاری رہتا ہےتو کوئی بھی ذیلی اثرات جو ظاہر ہو سکتے ہیں اُن کی احتیاط سے نگرانی کرنی چاہیے۔

ADHD ایک ایسی صورت حال ہے جس میں کوئی شخص باقاعدگی سے سرگرمی کی بلند اور غیرمناسب سطحوں کو برقرار رکھتا ہے اور سوچے سمجھے منصوبے کے بغیر عمل کرتا ہے اور زیادہ دیر کے لیے توجہ دینے کے قابل نہیں ہوتا۔

کون سی سروسز دستیاب ہیں؟

کیا میرے بچے کی دیکھ بھال میں شامل لوگ آٹزم میں تربیت یافتہ ہوں گے؟

اعلیٰ معیار کی تحقیق سے حاصل کردہ ثبوت کی بنیاد پر پُرزور سفارش

یہ اہم ہے کہ آپ کے بچے کے ساتھ کام کرنے والا ہر شخص آٹزم کے سلسلے میں معاونت فراہم کرنے کا علم اور صلاحیتیں رکھتا ہو۔ مثلاً ٹیچروں کو اس قابل ہونا چاہیے کہ آٹزم سے متاثرہ بچے کو اپنے کلاس روم میں شامل کر سکیں۔ لوکل اتھارٹیز اور این ایچ ایس بورڈز کو یہ یقین دہانی کرنی چاہیے کہ عملے کے افراد آٹزم سے متاثرہ بچوں کے ساتھ کام کرنے کے لیے مناسب طور پر تربیت یافتہ ہوں۔

کیا مجھے معلومات اور ٹریننگ فراہم کی جائے گی؟

اعلیٰ معیار کی تحقیق سے حاصل کردہ ثبوت کی بنیاد پر پُرزور سفارش

یہ اہم ہے کہ آپ اور آپ کے بچے کو آٹزم کے متعلق واضح اور درست تحریری اور زبانی معلومات فراہم کی جائیں۔ آٹزم کی تشخیص سے حاصل ہونے والی معلومات اور اس کے نتائج کے بارے میں ایک تفصیلی رپورٹ آپ کو اور (آپ کے اتفاق رائے سے) دیگر مختلف ایجنسیوں کے پیشہ ور ماہرین جو آپ کے بچے کو معاونت فراہم کرنے میں شامل ہیں کو بھیجنی چاہیے۔ اگر آپ کو اس رپورٹ کے کسی بھی پہلو کی سمجھ نہیں آتی یا آپ چاہتے ہیں کہ آپ کو یہ چیزیں مزید وضاحت سے بتائی جائیں تو پوچھنے سے مت ہچکچائیں۔

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

آٹزم سے متاثرہ کسی بچے کی دیکھ بھال کرنا آپ اور آپ کے خاندان کے لیے ذہنی دباؤ کا باعث ہو سکتا ہے۔ اس سے نمٹنے کے لیے آپ کو تعلیم اور اپنے بچے کو مدد فراہم کرنے کی صلاحیتوں کو فروغ دینے کی پیشکش کی جانی چاہیے۔

سماجی سپورٹ کے ایک اچھے نیٹ ورک کا ہونا بھی آپ کو حالات سے نمٹنے میں مدد دے سکتا ہے۔ صحت کے پیشہ ور ماہرین آپ سے اس کے بارے میں پوچھیں گے اور اگر آپ کو ضرورت ہوگی تو آپ کو کچھ اضافی سپورٹ حاصل کرنے کے سلسلے میں مدد دینے پر غور کریں گے۔

ممکن ہے کہ آپ کو آپ کا ایسے رضاکارانہ گروپس کے ساتھ رابطہ کروانا مفید معلوم ہو جو آپ کو مشورہ دے سکتے ہوں اور آپ کو دیگر ایسے لوگوں کے ساتھ ملنے کا موقع فراہم کر سکتے ہوں جو آپ جیسے تجربے سے گزر رہے ہوں۔ ہم نے ایسی کچھ تنظیموں کی فہرست صفحات 45 سے 47 تک دی ہے۔

جب آپ کا بچہ بڑا ہوتا ہے تو اُس کی کیا ضروریات تبدیل ہوں گی۔ کچھ ایسے اوقات ہوں گے جب آپ کے بچے کو سروسز کے درمیان منتقل ہونا ہے (مثلاً بچپن کی سروسز سے بلوغت کی سروسز کے پاس)۔ یہ چیز آپ اور آپ کے بچے کے لیے نئی مشکلات اور مواقع پیدا کر سکتی ہے۔

" میں کہوں گا کہ سپورٹ گروپس میں جانا اور دیگر خاندانوں سے ملنا ہمارے لیے کامیاب رہا اور ہم اپنے آپ کو اتنا تنہا محسوس نہیں کرتے تھے۔"

آٹزم سے متاثرہ بچے کا والد / والدہ

جب میرا بچہ ایک سروس سے دوسری سروس کے پاس منتقل ہوتا ہے تو کیا ہوتا ہے؟

"تبدیلی انتہائی پریشان کن ہو سکتی ہے اور اس لیے اس کے بارے میں آگاہ کرنے اور منصوبہ بندی کرنے کی ضرورت ہے۔" آٹزم سے متاثرہ بچے کا والد / والدہ

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

ایک سروس سے دوسری سروس کے پاس منتقل ہونا مندرجہ ذیل اقدامات کے ذریعے نسبتاً آسان بنایا جا سکتا ہے:

- آپ اور سروسز پہلے سے یہ یقین دہانی کرنے کے لیے منصوبہ بندی کر لیں جب آپ کا بچہ منتقل ہو تو معاونت کا انتظام کر دیا گیا ہو۔
- سروسز کے درمیان منتقلی کے دوران سوشل ورکرز کے ساتھ آپ کے رابطے کو بڑھانا، اور
- پیشہ ور ماہرین کا Adults with Incapacity Act (Scotland) (معذور بالغان سے متعلقہ سکاٹ لینڈ کا قانون) اور Young People Act (Scotland) 2000 (نوعمر افراد سے متعلقہ سکاٹ لینڈ کا قانون 2000) کے تحت آپ کو متعلقہ قانون سے آگاہ کرنا۔

سکاٹ لینڈ میں جب آپ کے بچے کے بارے میں یہ سمجھا جائے گا کہ وہ اس قابل ہے تو اُسے اپنی صحت کی دیکھ بھال کے بارے میں فیصلے کرنے کی اجازت دی جائے گی۔ اگر وہ خود اپنے فیصلے کرنے کے قابل نہیں ہے تو جب تک اُس کی عمر 16 سال نہیں ہو جاتی اُس وقت تک آپ کی ذمہ داری ہے کہ اُس کے لیے فیصلے کریں۔ تاہم جب آپ کے بچے کی عمر 16 سال ہو جاتی ہے تو یہ ذمہ داری ختم ہو جاتی ہے۔

اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ اس کے بعد بھی آپ کو اپنے بچے کی دیکھ بھال سے متعلقہ فیصلوں میں شامل کیا جائے تو آپ Adults with Incapacity (Scotland) Act 2000 کے تحت اجازت حاصل کر کے ایسا کر سکتے ہیں۔ آپ **www.scotland.gov.uk** سے اس قانون کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

معلومات اور معاونت (سپورٹ)

میرے خاندان کو کیا معلومات فراہم کی جائیں گی؟

آٹزم کے ساتھ رہنا بدحواسی اور مایوسی کا باعث ہو سکتا ہے۔ آٹزم سے متاثرہ بہت سے نوعمر افراد جب یہ جان لیتے ہیں کہ آٹزم اُنھیں کچھ خاص طریقوں سے متاثر کرتی ہے تو وہ بہتر محسوس کرتے ہیں۔ آٹزم سے متاثرہ بچے اور نوعمر افراد سکول میں دیگر اُن بچوں کی طرف سے ہراساں کیے جانے کا شکار ہو سکتے ہیں جو اُن کی صورت حال کو نہ سمجھتے ہوں۔ آٹزم سے متاثرہ نوعمر افراد کے لیے یہ جاننا اہم ہے کہ وہ 'پاگل' یا 'احمق' نہیں ہیں۔

طبّی تجربے کی بنیاد پر سفارش

آپ اور آپ کے بچے کو آٹزم کے ساتھ رہنے کی مشکلات سے نمٹنے میں مدد دینے کے لیے ہیلتھ کیئر کے عملے کو آپ دونوں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے کہ آپ آٹزم کے بارے میں اور دستیاب اقدامات اور معاونت کے بارے میں واقفیت حاصل کریں۔

آپ اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں کہ وہ اُس علیحدہ کتابچے کو پڑھے جو ہم نے نوعمر افراد کے لیے لکھا ہے یا آٹزم کے متعلق دیگر کتابیں پڑھے۔ آپ اُن کتابوں کی فہرست صفحات 48 سے 52 پر ملاحظہ کر سکتے ہیں جو آپ کے بچے کو مدد دے سکتی ہیں۔

"آٹزم سے متاثرہ کوئی شخص ہمیشہ آٹزم سے متاثرہ رہتا ہے، لیکن بلوغت کو پہنچنے، اپنے آپ کو کیسے منظم کرنا ہے سیکھنے کے مواقع اور درست معاونت کے ذریعے میرا بیٹا اُس سے زیادہ کامیابیاں حاصل کر رہا ہے جتنی میں نے سوچا تھا کہ وہ حاصل کرے گا۔"

والد / والدہ، جس کا ایک بچہ آٹزم سے متاثرہ ہے

یہ سمجھنا اہم ہے کہ ممکن ہے کہ آپ کا بچہ:

- کچھ وقت چاہے
- بدحواس ہو جائے
- برداشت نہ کر سکے
- توجہ مرکوز کرنا مشکل پائے، اور
- کوئی خاموش جگہ چاہے جہاں وہ جا سکے۔

پیشہ ور ماہرین کو آپ کے ساتھ آپ کے بچے کی آٹزم کے بارے میں بات چیت کرنے کے ساتھ ساتھ آپ اور آپ کے خاندان کو اعلیٰ معیار کی معلومات بھی فراہم کرنی چاہیں۔ آپ ان معلومات کو گھر لے کر جا سکتے ہیں اور اپنے بچے کی حالت کو سمجھنے میں مدد حاصل کرنے کے لیے انھیں اپنے وقت میں استعمال کر سکتے ہیں۔ جب آپ پنے بچے کی آٹزم کے بارے میں بات چیت کر رہے ہوں تو آپ کی حوصلہ افزائی بھی کرنی چاہیے کہ آپ سوالات پوچھیں۔

"میں یہ تجویز دوں گا کہ نئے والدین آٹزم اور آٹزم سے متعلقہ تجربات کے بارے میں معلومات حاصل کریں، دیگر ایسے والدین سے بات کریں جنھیں اس سے پہلے یہ تجربہ ہو چکا ہے اور اپنے بچے کو صحیح طرح سمجھنے کی کوشش کریں۔ دیگر والدین اور اُن کے بچوں کے ساتھ جن کی نئ تشخیص ہوئی ہے اکٹھے ہوں، یا آٹزم سے متاثرہ بالغوں کے ساتھ بات کریں جو آٹزم کے حقیقی ماہرین ہیں۔"

والد/ والدہ، جس کا ایک بچہ آٹزم سے متاثرہ ہے

آپ اس جگہ کو کوئی بھی ایسے سوالات لکھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں جو شاید آپ پوچھنا چاہیں۔

جب آپ کسی بھی فیڈ بیک اپوائنٹمنٹ پر حاضر ہوں تو جو معلومات آپ کو دی جانی چاہئیں

خصوصی ماہرین کو مندرجہ ذیل کام کرنے چاہئیں:

- ☐ نتائج کی وضاحت کرنے اور اُن کے بارے میں آپ کے ساتھ بات چیت کرنے کے لیے کافی وقت رکھیں۔ اُنھیں اس بات پر غور کرنا چاہیے کہ آپ اور آپ کا بچہ ہو سکتا ہے کہ پریشان ہوں اس لیے اُنھیں آپ کی ضروریات کو علیحدہ علیحدہ پورا کرنا چاہیے۔
- ☐ معلوم کریں کہ آپ کا بچہ اور آپ کا خاندان تشخیص کے بارے میں کیا سمجھتے ہیں اور جیسے مناسب ہو معلومات فراہم کریں۔ مثلاً اگر آپ کے بچے کی آٹزم کی تشخیص ہوئی ہے تو ٹیم کے ایک ممبر کو مشکل کے اہم شعبوں کی وضاحت کرنی چاہیے (ملاحظہ کریں صفحہ 5)۔
- ☐ اُن کے موجودہ علم کی بنیاد پر اُنھیں مندرجہ ذیل کے بارے میں معلومات کی پیشکش کریں:
  - کون سے اقدامات کو آزمایا جا سکتا ہے
  - مستقبل میں آٹزم شاید کیسے آپ کے بچے کو متاثر کر سکتی ہے
  - کوئی بھی مزید تحقیقات جن کی شاید خصوصی ماہرین کو کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، اور
  - مناسب معاونت فراہم کرنے کے لیے مختلف ایجنسیوں پر مشتمل ٹیم کو جو اگلے اقدامات کرنے چاہیں۔
- ☐ وہ آپ کو کیا تحریری رائے (فیڈبیک) دیں گے اُس بارے میں معلومات فراہم کریں اور آپ اور آپ کے بچے سے (جیسے مناسب ہو) یہ معلوم کریں کہ متعلقہ پیشہ ور ماہرین کو یہ کیسے فراہم کی جانی چاہیے۔
- ☐ اگر تشخیص کا کوئی بھی حصہ وڈیو پر ریکارڈ کیا گیا ہے تو آپ اور آپ کے بچے (اگر مناسب ہو تو) سے یہ ریکارڈنگ پاس رکھنے کے لیے تحریری اجازت حاصل کریں۔
- ☐ اگر وہ یہ سمجھتے ہیں کہ فیڈ بیک کی اپوائنٹمنٹ پر آپ کے بچے کو تشخیص کے نتیجے کے بارے میں وضاحت سے نہیں بتانا چاہیے تو آپ کے ساتھ بات چیت کریں کہ یہ کیسے اور کب کرنا چاہیے۔
- ☐ اگر کوئی واضح تشخیص نہیں کی جا سکتی تو آپ کے ساتھ اِس بارے میں بات چیت کریں کہ کیسے اور کب تشخیص کا جائزہ لینا یا دہرانا یا ایک اور خصوصی تشخیص کرنا بہترین ہو گا۔

آپ کو مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

اگر آپ کو اس کتابچے میں وہ چیز نہیں ملی جس کی آپ کو ضرورت ہے تو یہاں معلومات کے کچھ مزید ذرائع ہیں۔ کچھ دوسروں کی نسبت آپ سے زیادہ متعلقہ ہوں گے۔ ہم نے جن تنظیموں کی فہرست دی ہے وہ ہو سکتا ہے کہ کسی بھی قسم کے سوالات کا جواب دینے اور معاونت فراہم کرنے کے قابل ہوں۔ آپ اپنے صحت کے پیشہ ور ماہرین سے اُن مقامی سپورٹ گروپس کی تفصیلات پوچھ سکتے ہیں جو مدد دے سکتے ہوں۔

آٹزم کے ساتھ کام کرنے والی قومی تنظیمیں

NHS inform

سکاٹ لینڈ کے لیے صحت سے متعلقہ معلومات کی قومی سروس۔

ٹیلیفون: **0800 22 44 88**

ویب سائٹ: **www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/brain-nerves-and-spinal-cord/autistic-spectrum-disorder-asd**

Autism Initiatives

والدین کی رہنمائی میں چلنے والی ایک رفاہی تنظیم (چیرٹی) جو آٹزم سے متاثرہ افراد اور اُن کے خاندانوں کو معاونت کی پیشکش کرتی ہے۔

ٹیلیفون: **0131 551 7260**

ویب سائٹ: **www.autisminitiatives.org**

ای میل: **hos@aiscotland.org.uk**

Autism Network Scotland

Autism Network Scotland اُن کے ساتھ رابطہ رکھتی ہے اور معلومات دیتی ہے جو آٹزم کے شعبے سے دلچسپی رکھتے ہیں۔ یہ آٹزم کے پیشہ ور ماہرین اور پریکٹیشنرز، آٹزم سے متاثرہ افراد، اُن کے خاندانوں اور دیکھ بھال کرنے والوں کی اچھے اقدامات کی مثالوں، وسائل اور مفید معلومات کی طرف رہنمائی کرتی ہے۔

ٹیلیفون: **0141 444 8146**

ای میل: **autism.network@strath.ac.uk**
ویب سائٹ: **www.autismnetworkscotland.org.uk**

National Autistic Society Scotland

National Autistic Society Scotland پورے سکاٹ لینڈ میں کام کرتی ہے اور آٹزم سے متاثرہ افراد، اُن کے خاندانوں اور دیکھ بھال کرنے والوں کو معیاری اور ذاتی ضروریات کے مطابق معاونت اور مشاورت کی سروس فراہم کرتی ہے۔ اس کی ویب سائٹ پر آٹزم کے متعلق بہت سی قسم کی معلومات دی گئی ہیں۔

ٹیلیفون: Autism Helpline **0808 800 4104** (صبح 10 بجے سے شام 4 بجے تک، سوموار سے جمعہ تک)

ای میل: **nas@nas.org.uk**
ویب سائٹ: **www.autism.org.uk**

Research Autism

Research Autism صحت، تعلیم، سماجی اور دیگر شعبوں میں کیے جانے والے نئے اور موجودہ اقدامات کے بارے میں اعلٰی معیار کی اور غیر جانبدارانہ تحقیق کے متعلق معلومات فراہم کرتی ہے۔

ٹیلیفون: **020 3490 3091**
ای میل: **info@researchautism.net**
ویب سائٹ: **www.researchautism.net**

Scottish Autism

Scottish Autism آٹزم سپیکٹرم پر موجود لوگوں کے ساتھ کام کرنے میں تربیت یافتہ اور تجربہ یافتہ آٹزم کے مشاورت کاروں کی ایک ٹیم فراہم کرتی ہے جو ذاتی ضروریات کے مطابق مدد اور معاونت کی پیشکش کر سکتے ہیں۔

ٹیلیفون: **01259 222 022**
ای میل: **autism@scottishautism.org**
ویب سائٹ: **www.healthcareimprovementscotland.org**

Carers Trust Scotland

Carers Trust پورے سکاٹ لینڈ میں مقامی کیئررز سینٹرز کے ایک منفرد نیٹ ورک سے منسلک ہے۔ یہ سینٹر معلومات اور مشورہ فراہم کر کے، دیکھ بھال کے کام سے وقفے فراہم کر کے اور دیکھ بھال کرنے والوں کو خود اپنی صحت اور بہبود کو برقرار رکھنے میں مدد فراہم کر کے معاونت فراہم کرتے ہیں۔

ٹیلیفون: **0300 123 2008**
ای میل: **Scotland@carers.org**
ویب سائٹ: **www.carers.org**

Contact a Family – Scotland

Contact a Family ایک چیرٹی ہے جو معذوری یا کسی طبّی بیماری سے متاثرہ بچوں اور نوعمر افراد کے خاندانوں کے لیے معاونت، معلومات اور مشورہ فراہم کرتی ہے۔

ٹیلیفون: **0131 659 2930**
ای میل: **scotland.office@cafamily.org.uk**
ویب سائٹ: **www.cafamily.org.uk/scotland**

مفید اشاعتیں

A mind apart: understanding children with autism and Asperger's syndrome
P Szatmari
Guilford Press (2004)

Explaining the enigma
U Frith
Blackwell Publishing (2003)

People with autism behaving badly: helping people with ASD move on from behavioural and emotional challenges
J Clements
Jessica Kingsley Publishers (2005)

Sensory perceptual issues in autism and Asperger's syndrome
O Bogdashina
Jessica Kingsley Publishers (2003)

نوعمر افراد کے لیے

Autism: a booklet for young people
Scottish Intercollegiate Guidelines Network (2016)

یہاں سے مفت ڈاؤن لوڈ کی جا سکتی ہے **www.sign.ac.uk/pdf/pat145.pdf**
آپ 0131 623 4720 پر ٹیلیفون کر کے مفت کاغذی کاپی بھی مانگ سکتے ہیں ۔

چھوٹے بچوں کے والدین کے لیے

آپ مندرجہ ذیل کتابوں میں سے کوئی بھی کتاب کتابوں کی دکان سے خرید سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ اُنھیں اپنی مقامی لائبریری سے اُدھار بھی لے سکتے ہوں۔

Autism: how to help your young child
Leicestershire County Council and Fosse Health Trust (1998)

Autism in the early years: a practical guide
V Cumine, J Leach and G Stevenson
David Fulton Publishers (2000)

Sleep better! A guide to improving sleep for children with special needs
VM Durand
Jessica Kingsley Publishers (1998)

Toilet training for individuals with autism and related disorders: a comprehensive guide for parents and teachers
M Wheeler
Jessica Kingsley Publishers (1999)

Can't eat, won't eat; dietary difficulties and autistic spectrum disorders
B Legge
Jessica Kingsley Publishers (2001)

آٹزم سے متاثرہ بچوں کے بھائیوں اور بہنوں کے لیے کتابیں

آپ مندرجہ ذیل کتابوں میں سے کوئی بھی کتاب کتابوں کی دکان سے خرید سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ اُنھیں اپنی مقامی لائبریری سے اُدھار بھی لے سکتے ہوں۔

Everybody is different. A book for young people who have brothers and sisters with autism
F Bleach – The National Autistic Society (2001)

Can I tell you about Asperger's syndrome?
J Welton
Jessica Kingsley Publishers (2003)

Siblings: The Autism Spectrum Through Our Eyes
J Johnson, A Van Rensselaer
Jessica Kingsley Publishing (2010)

ذاتی بیانات (آٹزم)

آپ مندرجہ ذیل کتابوں میں سے کوئی بھی کتاب کتابوں کی دکان سے خرید سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ اُنھیں اپنی مقامی لائبریری سے اُدھار بھی لے سکتے ہوں۔

George and Sam
C Moore
Penguin Publishers (2004)

The Reason I Jump: one boy's voice from the silence of autism
D Mitchell
Sceptre (2014)

Through the eyes of aliens. A book about autistic people
JL O'Neil,
Jessica Kingsley Publishers (1999)

Emergence: labeled autistic
T Grandin
Warner Books, Arena Press (1986)

I'm not Naughty I'm Autistic. Jodi's Journey
J Shaw
Jessica Kingsley Publisher (2002)

Pretending to be Normal
L Holliday-Willey
Jessica Kingsley Publishers (2014)

Eating an Artichoke
E Fling
Jessica Kingsley Publishers (2002)

ذاتی بیانات (ایسپرگرز سنڈروم)

آپ مندرجہ ذیل کتابوں میں سے کوئی بھی کتاب کتابوں کی دکان سے خرید سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ اُنھیں اپنی مقامی لائبریری سے اُدھار بھی لے سکتے ہوں۔

Martian in the playground
C Sainsbury
Lucky Duck Publishing (2000)

Freaks, Geeks and Asperger Syndrome: A user guide to adolescence
L Jackson
Jessica Kingsley Publishers (2002)

بڑی عمر کے بچوں اور ٹین ایجرز کے والدین کے لیے

آپ مندرجہ ذیل کتابوں میں سے کوئی بھی کتاب کتابوں کی دکان سے خرید سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ اُنھیں اپنی مقامی لائبریری سے اُدھار بھی لے سکتے ہوں۔

Understanding and working with the spectrum of autism
W Lawson
Jessica Kingsley Publishers (2001)

The complete guide to Asperger's Syndrome
T Atwood
Jessica Kingsley Publishers (2006)

Asperger syndrome: A practical guide for teachers
V Cumine, J Leach and G Stevenson
David Fulton Publishers (1998)

Asperger syndrome and adolescence: Helping preteens and teens get ready for the real world
T Bolick
Fair Winds Press (2004)

A parent's guide to Asperger syndrome and high functioning autism
Ozonoff, Dawson and McPartland
Guilford Press (2002)

Autism and Asperger Syndrome: preparing for adulthood
Patricia Howlin
Routledge (2004)

تبدیلیاں

آپ مندرجہ ذیل کتابوں میں سے کوئی بھی کتاب کتابوں کی دکان سے خرید سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ اُنھیں اپنی مقامی لائبریری سے اُدھار بھی لے سکتے ہوں۔

Transition toolkit. A framework for managing change and successful transition planning for children and young people with ASD
K Broderick and T Mason-Williams
BILD publications (2005)

Succeeding in college with Asperger syndrome: A student guide
J Harpur, M Lawlor and M Fitzgerald
Jessica Kingsley Publishers (2004)

ویب سائٹ

ہم اس فہرست میں دی گئ ویب سائٹس کے مواد کی ذمہ داری قبول نہیں کرتے۔

Autism Toolbox

ویب سائٹ: **www.autismtoolbox.co.uk**

Autism Toolbox کی ویب سائٹ سکاٹش گورنمنٹ فراہم کرتی ہے اور یہ Autism Network Scotland کی معاونت سے قومی چیرٹی Scottish Autism کے ساتھ شراکت میں فراہم کرتی ہے۔

یہ سکاٹ لینڈ میں ASD سے متاثرہ بچوں اور نوعمر افراد کی عام (مین سٹریم) تعلیمی سروسز میں شمولیت کی معاونت کے لیے ایک وسیلہ ہے۔

Asperger and ASD UK On-line Forum (ایسپر گر اور ASD UK آن لائن فورم)

ویب سائٹ: **www.asd-forum.org.uk**

ایک اچھی طرح حمایت یافتہ اور اچھی طرح منظم انٹرنیٹ سپورٹ گروپ جو آپس میں معلومات فراہم کرنے کے لیے ای میل کے ذریعے بات چیت اور بلٹن بورڈز استعمال کرتا ہے۔

British Dietetic Association

ویب سائٹ: **www.bda.uk.com**

غذا کے بارے میں کئی ایک حقائق کے پرچے (فیکٹ شیٹس) فراہم کرتی ہے جس میں غذا اور آٹزم سپیکٹرم ڈس آرڈرز بھی شامل ہے۔

Department for Work and Pensions

ڈیپارٹمنٹ فار ورک اینڈ پینشنز: **www.dwp.gov.uk/lifeevent/discare**

بینیفٹس اور ڈس ایبلٹی لونگ الاؤنس کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے)۔

Enquire

ویب سائٹ: www.enquire.org.uk

یہ ایک لچک پزیر لوگوں تک پہنچنے والی (آؤٹ ریچ) اور ٹریننگ سروس کی پیشکش کرتی ہے جس کا ہدف والدین، کیئرزر اور وہ لوگ ہیں جو ایسے بچوں اور نوعمر افراد کو تعلیم کی فراہمی میں شامل ہیں جنھیں سیکھنے کے لیے اضافی معاونت کی ضرورت ہوتی ہے۔

My World of Work

ویب سائٹ: www.myworldofwork.co.uk

تمام عمر کے لوگوں کو سروسز، معلومات اور معاونت فراہم کرتی ہے۔

(NAS) National Autistic Society

ویب سائٹ: www.autism.org.uk

NAS ویب سائٹ پر والدین کی ٹریننگ اور سپورٹ پروگرامز، EarlyBird اور Help! شامل ہیں۔

Research Autism

ویب سائٹ: www.researchautism.net

آٹزم کے علاج اور دیگر طریق کار کے متعلق اعلیٰ معیار کی تحقیق کو فروغ دینے کے لیے وقف ہے۔

Scottish Transitions Forum

ویب سائٹ: www.scottishtransitions.org.uk

Scottish Transitions Forum کا مقصد اضافی معاونت کی ضروریات کے حامل افراد کے اُس وقت کے تجربات کو بہتر بنانا ہے جب وہ زندگی میں تبدیلیوں سے گزرتے ہیں، خاص طور پر نوعمر افراد کی سکول یا کالج سے بالغ زندگی میں تبدیلی۔

Skill Scotland

ویب سائٹ: www.skillscotland.co.uk

کسی بھی قسم کی معذوری کے شکار 16 سال سے زائد نوعمر افراد اور بالغان کے لیے تعلیم، ٹریننگ اور ملازمت سے متعلقہ معلومات اور مشورے کی سروس۔

Sleep Scotland

ویب سائٹ: www.sleepscotland.org

اضافی معاونت کی ضروریات کے حامل اور شدید قسم کے نیند کے مسائل سے دوچار بچوں اور نوعمر افراد کے خاندانوں کو معاونت فراہم کرنے والی چیرٹی۔

Talk about Autism

ویب سائٹ: www.talkaboutautism.org.uk

Ambitious about Autism ویب سائٹ کا حصہ ہے اور تجربات کے بارے میں دوسروں کو بتانے، معاونت حاصل کرنے اور آٹزم کے بارے میں بات چیت کرنے کے لیے ایک محفوظ اور دوستانہ آن لائن کمیونٹی ہے۔

آپ اس جگہ کو کوئی بھی ایسے سوالات لکھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں جو شاید آپ پوچھنا چاہیں۔

آپ اس جگہ کو کوئی بھی ایسے سوالات لکھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں جو شاید آپ پوچھنا چاہیں۔

SIGN کی رہنما ہدایات کیسے تیار کی جاتی ہیں؟

ہماری رہنما ہدایات انتہائی تازہ ترین سائنسی ثبوت پر مبنی ہیں۔ ہم مریضوں کی تشخیص، علاج اور دیکھ بھال کے بہترین طریقے کے لیے ثبوت تلاش کرنے کے لیے تحقیقی مطالعوں (ریسرچ پیپرز) کو پڑھتے ہیں۔ اگر ہم تحقیق سے حاصل شدہ ثبوت سے یہ نہ معلوم کر سکیں تو پھر ہم صحت کے پیشہ ور ماہرین کو کہتے ہیں کہ وہ علاج تجویز کرنے کے لیے اپنے طبّی تجربے اور صوابدید کو استعمال کریں۔

1
سوالات کی نشاندہی کرنا

2
ثبوت تلاش کرنا

3
ثبوت کو دیکھنا

4
آراء اور تجاویز دینا

5
شائع کرنا

6
ہر ایک کو اپنی رہنما ہدایات کے بارے میں بتانا

آپ **www.sign.ac.uk** پر جا کر ہمارے بارے میں مزید پڑھ سکتے ہیں یا آپ **0131 623 4720** پر ٹیلیفون کر سکتے ہیں اور ہمارے مندرجہ ذیل کتابچے کی ایک کاپی حاصل کر سکتے ہیں
'SIGN guidelines: information for patients, carers and the public'
(SIGN رہنما ہدایات: مریضوں، دیکھ بھال کرنے والوں اور عوام کے لیے معلومات)۔

Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN) رہنما ہدایات لکھتا ہے جو صحت کے پیشہ ور ماہرین، مریضوں اور دیکھ بھال کرنے والوں کو بہترین دستیاب علاج معالجوں کے بارے میں مشورہ فراہم کرتی ہیں۔

ہم صحت کے پیشہ ور ماہرین، NHS کے دیگر عملے، مریضوں، دیکھ بھال کرنے والوں اور عام لوگوں کے ساتھ کام کرتے ہوئے یہ رہنما ہدایات لکھتے ہیں۔

اگر آپ اس کتابچے کی ایک کاپی کسی اور زبان یا شکل (فارمیٹ) میں حاصل کرنا پسند کریں گے جیسا کہ بڑے حروف کی چھپائی تو برائے مہربانی **0131 623 4720** پر ٹیلیفون کریں۔

www.sign.ac.uk

Healthcare Improvement Scotland

www.healthcareimprovementscotland.org

ایڈنبرہ دفتر
Gyle Square | 1 South Gyle Crescent | Edinburgh EH12 9E
فون 0131 623 4300 فیکس0131 623 4299

گلاسگو دفتر
Delta House | 50 West Nile Street | Glasgow | G1 2NP
ٹیلیفون: 0141 225 6999 فیکس: 0141 248 3776

Healthcare Environment Inspectorate, Scottish Health Council, Scottish Health Technologies Group, Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN) اور Scottish Medicines Consortium ہماری تنظیم کے اہم حصے ہیں۔

HEI Healthcare Environment Inspectorate
Ensuring your hospital is **safe** and **clean**

scottish health council
making sure your voice counts

SIGN

Scottish Health Technologies Group