



ارقم ضمیر ایجوکیشنل سسٹم برائے خصوصی افراد فیصل آباد ایک غیر سرکاری فلاحی ادارہ ہے جو یکم نومبر 2023ء سے خاص طور پر معذور اور خصوصی افراد (خاص طور پر شدید جسمانی معذوری والوں جیسے سپائنل کارڈ انجری والے افراد) کی بہبود، تعلیم، ہنرمندی اور باختیار بنانے کے لیے کام کر رہا ہے۔

ادارے میں معذور اور خصوصی افراد یا ان کے دیکھ بھال کرنے والے افراد کو ان کی صحت، اور جسمانی اور نفسیاتی مسائل سے متعلق ایسے کورسز کرائے جاتے ہیں جن کی مدد سے یا تو معذور افراد خود اپنی دیکھ بھال کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں یا اگر معذور افراد اپنی ضروریات سے متعلق کسی دوسرے فرد کے محتاج ہوں تو متعلقہ فرد کی خصوصی تربیت کا انتظام بھی موجود ہے جس کی مدد سے معذور افراد کی دیکھ بھال کرنے والے افراد با آسانی اپنا فرائض سرانجام دینے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

یہ ادارہ بنیادی طور پر ان لوگوں کے لیے ہے جو:

۔ ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ (Spinal Cord Injury) کا شکار ہیں

۔ بستر پر محدود ہیں (Bed-Ridden)

۔ شدید جسمانی معذوری کا سامنا کر رہے ہیں

۔ ان کے دیکھ بھال کرنے والے خاندان کے افراد کو بھی ان کی معذوری سے متعلق آگاہی دی جاتی ہے۔

اہم خدمات اور سرگرمیاں

۔ یورن مینجمنٹ کٹس (Urine Management Kits) کی مستحق معذور افراد کو فراہمی

۔ بیڈ سورز مینجمنٹ کٹس (Bed Sores Management Kits) کی مستحق معذور افراد کو فراہمی

۔ معذوری کے ساتھ نارمل زندگی گزارنے کی تربیت

۔ ہنرمندی اور سکل ڈیولپمنٹ (Skill Development)

۔ تعلیمی اور اصلاحی پروگرامز

۔ معذور افراد کو باختیار بنانے اور معاشرے میں باعزت زندگی گزارنے کے قابل بنانے کی کوشش

یہ ادارہ خاص طور پر سپائنل انجری والے افراد پر فوکس کرتا ہے اور پورے پاکستان سے لوگ رابطہ کرتے ہیں۔

ادارہ مستحق معذور افراد کو مفت کٹس اور رہنمائی فراہم کرتا ہے اور اس کا پیغام یہ ہے کہ معذوری صلاحیتوں کو محدود نہیں کرتی

اور مناسب تربیت اور سہولیات سے ایک بھرپور زندگی گزارنی جاسکتی ہے۔

اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا اس سے متاثر ہے تو براہ راست رابطہ کر کے رجسٹریشن کروا سکتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ اس ادارے اور اس کی ٹیم کو جزائے خیر دے اور مزید مستحق لوگوں تک رسائی عطا فرمائے۔ آمین

سپاٹل کارڈ انجری یا لمبے عرصے تک بیڈ پر پڑے رہنے کی وجہ سے ہونے والے بیڈ سوز (Bed Sores / Pressure Ulcers) سے بچاؤ کے لیے 10 اہم اور عملی ہدایات

- 1 ہر 2 گھنٹے بعد پوزیشن تبدیل کریں: بستر پر لیٹے مریض کو کم از کم ہر 2 گھنٹے بعد ایک طرف سے دوسری طرف یا مختلف پوزیشن میں تبدیل کریں۔ اگر ممکن ہو تو 30 ڈگری کا سائیڈ لائینگ پوزیشن بہتر ہے (90 ڈگری سے بچیں)۔
- 2 وہیل چیئر میں ہر 15 منٹ بعد پریشر ریلیف کریں: وزن ایک طرف سے دوسری طرف منتقل کریں، آگے جھکیں یا کچھ دیر کے لیے اٹھ کر دباؤ کم کریں۔ یہ سب سے اہم قدم ہے۔
- 3 جلد کا روزانہ مکمل معائنہ کریں: صبح و شام جلد کو غور سے دیکھیں اور ہاتھ سے چھو کر چیک کریں (خاص طور پر کولہوں، سر، کندھوں، ایڑیوں، اور کولہوں کو)۔ سرخی، گرماہٹ، سوجن یا سختی محسوس ہو تو فوراً نوٹ کریں۔
- 4 پریشری ڈسٹری بیوشن میٹریس یا کشن استعمال کریں: عام گدے کی بجائے ایئر میٹریس، فوم میٹریس یا پریشر ریلیفنگ میٹریس استعمال کریں۔ وہیل چیئر میں اچھا ایئر یا جیل کشن لگائیں۔
- 5 جلد کو ہمیشہ صاف اور خشک رکھیں: پسینہ، پیشاب یا پاخانہ کی وجہ سے جلد کو گیلاناہ ہونے دیں۔ گیلاناہ ہونے پر فوراً صاف کریں۔
- 6 مناسب غذائیت اور پانی کی مقدار یقینی بنائیں: پروٹین، وٹامن C، زنک اور کیلوریز کی مناسب مقدار میں بھرپور غذا دیں۔ کمزوری اور غذائی قلت بیڈ سوز کا بہت بڑا خطرہ بڑھاتی ہے۔ روزانہ کافی مقدار میں پانی پیئیں۔ اتنا کہ تین لیٹر تک پیشاب آجائے۔
- 7 منتقلی کے دوران احتیاط کریں: مریض کو بستر پر کھینچ کر نہ ہٹائیں، ہمیشہ اٹھا کر منتقل کریں۔ سر کو زیادہ اونچا نہ کریں (30 ڈگری سے زیادہ نہ ہو) تاکہ جسم نیچے کی طرف نہ کھسکے۔
- 8 ہڈیوں والے حصوں کے نیچے تکیے یا فوم پیڈ رکھیں: ایڑیوں، ٹخنوں، کولہوں اور کندھوں کے نیچے مناسب تکیے یا فوم رکھ کر ان پر دباؤ کم کریں۔ ڈونٹ شکل والے کشن استعمال نہ کریں۔
- 9 جلد کو رگڑ اور زیادہ نمی سے بچائیں: نرم کپڑے استعمال کریں، تنگ کپڑوں سے پرہیز کریں۔ گیلے کپڑے فوراً تبدیل کریں۔ جلد کو ضرورت سے زیادہ صابن سے نہ دھوئیں، ہلکا موئسچرائزر لگائیں۔
- 10 خود کی تعلیم اور کیئر گورنرز کی تربیت جاری رکھیں: مریض اور کیئر دینے والوں کو بیڈ سوز کی ابتدائی علامات اور روک تھام کے طریقے سیکھنے چاہئیں۔ باقاعدگی سے فالو اپ اور ڈاکٹر/فریوئر تھراپسٹ سے رابطہ رکھنا چاہیے۔
- یاد رکھیں: بیڈ سوز 95% سے زیادہ کیسز میں روکے جاسکتے ہیں اگر اوپر دیے گئے اقدامات کو باقاعدگی سے اپنایا جائے۔ اگر جلد پر کوئی بھی سرخی 30 منٹ سے زیادہ رہے یا زخم بننا شروع ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- اگر زخم میں بدبو، بہت زیادہ پیپ، بخار، یا سرخی کا تیزی سے پھیلاؤ ہو تو یہ انفیکشن کی علامت ہے، فوراً ہسپتال جائیں۔

سپائل کارڈ انجری یا مستقل معذوری کی صورت میں یورین انفیکشن (یوٹی آئی) سے بچاؤ

سپائل کارڈ انجری (SCI) یا مستقل معذوری کی وجہ سے مٹانے کے کام کرنے کی صلاحیت شدید متاثر ہوتی ہے، جو یورینیری ٹریکٹ انفیکشن (UTI) کا خطرہ بڑھاتی ہے۔ یہ انفیکشن صحت کو شدید نقصان پہنچا سکتا ہے، لیکن مناسب احتیاطی تدابیر سے اسے روکا جاسکتا ہے۔ ذیل میں اہم پوائنٹس پر مشتمل مختصر رہنمائی دی گئی ہے، جو معتدلی ذرائع پر مبنی ہے۔ یہ مشورے عمومی ہیں؛ کسی خاص صورتحال میں ہمیشہ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

- 1-- **مٹانے کو مکمل خالی کریں:** مٹانے کو باقاعدگی سے اور مکمل طور پر خالی کریں تاکہ پیشاب جمع نہ ہو، پیشاب کا مٹانے کے اندر ہر وقت رہنا انفیکشن کا باعث بنتا ہے۔ اگر خود خالی نہ کر سکیں تو کیتھیٹر استعمال کریں۔
- 2-- **کافی پانی پیئیں:** روزانہ 2-3 لیٹر پانی پیئیں تاکہ پیشاب پتلا رہے اور بیکٹیریا باہر نکل جائیں۔ کیفین اور شوگر والے مشروبات سے پرہیز کریں جو مٹانے کو تنگ کرتے ہیں۔ اس کی جگہ قہوہ اور گرین ٹی کا استعمال کریں۔
- 3-- **کیتھیٹر کی صفائی برقرار رکھیں:** کیتھیٹر ڈالنے اور نکالنے کے دوران ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ اس سے انفیکشن کا خطرہ کم ہوتا ہے۔
- 4-- **مستقل کیتھیٹر سے بچیں:** جب ممکن ہو، انٹرمیٹ کیتھیٹر انزیشن کریں اور مستقل کیتھیٹر صرف ضروری ہونے پر لگائیں، کیونکہ یہ انفیکشن کا زیادہ خطرہ پیدا کرتے ہیں۔
- 5-- **سپلیمنٹس کا استعمال:** کرینیری کی گولیاں یا ساشے لیں جو بیکٹیریا کو مٹانے کی دیواروں سے چپکنے سے روکتی ہیں۔ ڈاکٹر کی ہدایت پر استعمال کریں۔
- 6-- **اینٹی بائیوٹکس کا محتاط استعمال:** اینٹی بائیوٹکس صرف علامات (جیسے بخار، درد) کی صورت میں استعمال کریں، نہ کہ روک تھام کے لیے، تاکہ مزاحم بیکٹیریا نہ پیدا ہوں۔
- 7-- **صحت مند غذا اور ورزش:** متوازن غذا کھائیں اور جسمانی سرگرمی برقرار رکھیں قبض سے بچیں، جو UTI کا خطرہ بڑھاتی ہے۔ پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔
- 8-- **باقاعدہ میڈیکل چیک اپ:** سالانہ الٹراساؤنڈ، خون کے ٹیسٹ اور پیشاب کی جانچ کروائیں تاکہ مسائل جلد پکڑے جائیں۔ مٹانے کی فعالیت کی نگرانی کریں۔
- 9-- **ہائجین (صفائی ستھرائی) کی تربیت:** مریض اور اس کے اٹینڈنٹ کو UTI کی علامات اور روک تھام کے بارے میں علم ہوتا کہ انفیکشن کم سے کم ہو۔
- 10-- **ڈرنیج بیگ کی دیکھ بھال:** ڈرنیج بیگ کو مٹانے کی سطح سے نیچے رکھیں اور اسے باقاعدگی سے خالی کریں تاکہ بیکٹیریا واپس نہ جائیں۔

ٹائمنگ صبح 10 سے شام 5 بجے تک۔ جمعہ المبارک کو مکمل چھٹی ہوتی ہے۔
براہ مہربانی آنے سے پہلے وقت ضرور لیں۔

سپائنل کارڈ انجری یا مستقل معذوری میں فزیوتھراپی (خود یا اٹینڈنٹ کی مدد سے)

سپائنل کارڈ انجری (SCI) یا کسی اور مستقل معذوری کی صورت میں فزیوتھراپی زندگی کا ایک اہم اور لازمی حصہ بن جاتی ہے۔ اس کا مقصد صرف حرکت بحال کرنا نہیں بلکہ جسم کو ممکنہ حد تک فعال، صحت مند اور آزاد رکھنا ہوتا ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ بہت سی اہم فزیوتھراپی ایکسرسائزز کو گھر پر خود یا کسی اٹینڈنٹ (دوست، فیملی ممبر یا اٹینڈنٹ) کی مدد سے کیا جاسکتا ہے۔

یورین منیجمنٹ کٹ

سپائنل انجری سے متاثرہ مریض یا ایسے بزرگ افراد جن کا اپنے یورین پر کنٹرول ختم ہو چکا ہے، کے لیے،

صرف مستحق مریضوں کے لیے

- یورین منیجمنٹ کٹ
- جس کے ذریعے سے با آسانی یورین کو منیج کیا جاسکتا ہے۔
- اس کٹ میں شامل ہے،
- یورین بیگ، پولیٹھین گلو، انٹرنل اور ایکسٹرنل کیتھیٹرز، جیل،
- اور دیگر یورین منیجمنٹ سے متعلق سامان،

گھر پر فزیوتھراپی کیوں ضروری ہے؟

- مسلز کی طاقت اور سائز برقرار رکھنا
- جوڑوں کو سخت اور جکڑ جانے سے بچانا
- بلڈ سرکولیشن بہتر کرنا

- پریشر سوز (ہیڈ سوز) سے بچاؤ

- سانس کی صلاحیت اور دل کی صحت کو سہارا دینا

- ذہنی تندرستی اور اعتماد میں اضافہ

اہم اصول جو ہمیشہ یاد رکھیں

1-- کبھی بھی جسم پر غیر معمولی بوجھ نہ ڈالیں۔

2-- حرکت آہستہ، کنٹرول کے ساتھ اور سانس کے ساتھ ہم آہنگ ہو۔

3-- روزانہ 2 یا 3 مختصر سیشنز (15 تا 30 منٹ) بہتر ہوتے ہیں بجائے ایک لمبے سیشن کے۔

4-- ہر ایکسرسائز سے پہلے اور بعد میں جلد کی چیکنگ کریں (سرخی، زخم، سوجن)۔

5-- اگر ممکن ہو تو فزیوتھراپسٹ سے شروع میں تکنیک سیکھ لیں۔

فزیوتھراپی کوئی دوا نہیں جو ایک ماہ میں سب ٹھیک کر دے، بلکہ یہ ایک مسلسل طرز زندگی ہے۔ چھوٹی چھوٹی روزانہ کی کوششیں برسوں میں بہت بڑا فرق ڈال سکتی ہیں۔

اپنے جسم کو سنیں، صبر رکھیں اور جتنا ممکن ہو آزادی اور وقار کے ساتھ زندگی گزارنے کی کوشش جاری رکھیں۔

اگر حالات اجازت دیں تو کسی اچھے فزیوتھراپسٹ سے وقتاً فوقتاً رابطہ ضرور رکھیں تاکہ پروگرام کو بہتر اور محفوظ بنایا جاسکے۔

آپ کی صحت اور حوصلہ سب سے قیمتی ہے۔ اوپر بتائے گئے معمولات جاری رکھیں!

f arqamzamir

@ arqamzamir

x arqamzamir

arqamzamir.org

رابطہ نمبر: 0339-4008418

پتہ: بی بی جان روڈ نزد کوزی انٹرنیشنل 204 R.B فیصل آباد

ویب سائٹ: <https://arqamzamir.org>