

پیشہ ورانہ تھراپی کا شعبہ

ڈریسنگ ٹپس کا تعارف

"سب سے اوپر"

ہسپتال اتھارٹی

رابطہ کمیٹی - گریڈ (پیشہ ورانہ تھراپی)

فالج پر ورکنگ گروپ

دماغی نقصان کے نتیجے میں، فالج کے کچھ مریضوں کو نقل و حرکت میں عارضی یا مستقل نقصان ہو سکتا ہے، جو روزانہ کی بنیاد پر اپنی دیکھ بھال کرنے کی ان کی صلاحیت کو متاثر کر سکتا ہے۔ پیشہ ورانہ معالج مریض کی انفرادی صورت حال کے مطابق تربیت فراہم کریں گے۔ اس کا مقصد مریض کی اپنی دیکھ بھال کرنے کی صلاحیت اور ان کے خود اعتمادی کو بہتر بنانا ہے۔ یہ کتابچہ فالج کے مریضوں کے لیے بنیادی نکات فراہم کرتا ہے کہ ان کی چوٹیوں کو کس طرح پہننا اور اتارنا ہے۔

### بنیادی اصول

پہلے متاثرہ سائیڈ پر لگائیں، پھر صحت مند طرف۔

پہلے متاثرہ سائیڈ کو اتاریں، پھر صحت مند سائیڈ۔

یل اور ٹاپس

یل اور ٹاپس لگانے کے لیے تجویز کردہ عمل

1. آستین کو متاثرہ ہاتھ پر رکھیں اور کہنی کے سامنے آنے تک اسے اوپر کھینچیں۔

2. بازو کو صحت مند بازو کی طرف رکھیں۔

3. اپنے صحت مند ہاتھ سے کالر کو کھلا رکھتے ہوئے اور کپڑے کو سر سے نیچے کی طرف کھینچتے ہوئے آگے کی طرف جھکیں اور سر کو نیچے کریں۔

یل اور ٹاپس اتارنے کے لیے تجویز کردہ عمل

1. آگے جھکیں اور سر کو نیچے کریں، اپنے صحت مند ہاتھ سے کالر پکڑیں اور لباس کو پیچھے سے گردن پر کھینچیں۔

2. لباس کی آستین کو پہلے صحت مند طرف اور پھر متاثرہ طرف سے اتاریں۔

شرٹ یا جیکٹ پہننا/ اتارنا

شرٹ یا جیکٹ ڈالنے کے لیے تجویز کردہ عمل

1. متاثرہ ہاتھ پر آستین رکھیں اور کہنی کے سامنے آنے تک اسے اوپر کھینچیں۔

2. کالر کو کھینچیں اور قمیض کو کندھے کے ساتھ صحت مند طرف کھینچیں اور آستینیں صحت مند سائیڈ پر رکھیں۔

3. قمیض کو سیدھا کریں اور ہٹوں کو باندھ دیں۔

شرٹ یا جیکٹ لینے کے لیے تجویز کردہ عمل

1. متاثرہ سائیڈ کی آستین کو کندھے کی پوزیشن پر کھینچیں، پھر صحت مند سائیڈ کی آستین کو ہٹا دیں۔

2. متاثرہ طرف کی آستین کو ہٹا دیں۔

\*یا قمیض اور جیکٹ پر پل اوور ٹاپس لگانے / اتارنے کے وہی طریقے استعمال کریں

### ڈریسنگ اور کپڑے اتارنے کے بارے میں نوٹس

- طریقہ کار کے دوران بیٹھنے کی اچھی کرنسی اور توازن برقرار رکھیں۔
- متاثرہ عضو کو مت کھینچیں۔
- اچھی طرح سے فٹ ہونے والے ٹاپس کا انتخاب کریں اور ایسے کپڑوں سے پرہیز کریں جو بہت زیادہ تنگ یا بہت ڈھیلے ہوں۔
- اگر ضروری ہو تو مددگار اوزار جیسے طویل ہینڈل ڈریسنگ اسٹک کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- مریض کی ضروریات پر منحصر ہے، معالج لباس میں تبدیلیاں فراہم کرے گا، جیسے بٹنوں کو ویلکرو سے تبدیل کرنا۔

مندرجہ بالا معلومات ایک عام اصول ہے۔ اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو براہ کرم ہمارے پیشہ ور معالج سے رجوع کریں۔

<کیریٹاس میڈیکل سینٹر کے پیشہ ورانہ تھراپی ڈیپارٹمنٹ کے ایڈیٹر کا خصوصی شکریہ>