

پیشہ ورانہ تھراپی کا شعبہ

ڈریسنگ ٹپس تعارف
پتلون اور جوتے

ہسپتال اتھارٹی
رابطہ کمیٹی - گریڈ (پیشہ ورانہ تھراپی)
فالج سے متعلق ورکنگ گروپ

دماغی نقصان کے نتیجے میں ، فالج کے کچھ مریضوں کو نقل و حرکت کے عارضی یا مستقل نقصان کا سامنا ہوسکتا ہے ، جو روزانہ کی بنیاد پر خود کی دیکھ بھال کرنے کی ان کی صلاحیت کو متاثر کرسکتا ہے۔ پیشہ ورانہ تھراپسٹ انفرادی مریض کی صورتحال کے لئے مناسب تربیت فراہم کریں گے۔ اس کا مقصد مریض کی خود کی دیکھ بھال کرنے کی صلاحیت اور ان کی خود اعتمادی کو بہتر بنانا ہے۔ پتلون اور جوتے پہننے اور اتارنے کے بارے میں مندرجہ ذیل بنیادی تجاویز ہیں۔

بنیادی اصول

سب سے پہلے متاثرہ طرف رکھیں، پھر صحت مند پہلو پر رکھیں۔

سب سے پہلے متاثرہ حصے کو اتاریں، پھر صحت مند پہلو۔

پتلون پہننا اور اتارنا

پتلون پہننے کے لئے تجویز کردہ طریقہ کار

1. متاثرہ پاؤں کو گھٹنے کے اوپر صحت مند ٹانگ کی طرف رکھیں اور پتلون کو متاثرہ پاؤں میں پھسل دیں ، انہیں اس وقت تک کھینچیں جب تک کہ پاؤں کی ہتھیلی سامنے نہ آجائے اور متاثرہ پاؤں کو نیچے کریں۔
2. صحت مند ٹانگ کی طرف رکھیں اور پتلون کو رانوں تک کھینچیں۔
3. کسی مستحکم چیز جیسے واکر یا کرسی ہینڈل پر کھڑے ہوں، پھر اپنی پتلون کو اپنی کمر تک کھینچیں اور بیٹھ جائیں۔

پتلون اتارنے کا تجویز کردہ طریقہ کار

1. اپنی پتلون کے اگلے حصے کو ڈھیلا کریں، مضبوطی سے کھڑے ہوں اور پھر انہیں اپنی رانوں تک کھینچ کر بیٹھ جائیں۔
2. پہلے صحت مند ٹانگ کی طرف سے اتاریں اور پھر پتلون کے متاثرہ حصے پر قدم رکھیں تاکہ اسے اتارنے میں مدد مل سکے (جیسا کہ ڈایاگرام میں دکھایا گیا ہے)۔

جوتے پہننا

جوتے پہننے کے لئے تجویز کردہ طریقہ کار

1. صحت مند ٹانگ کی طرف ایک جوتا رکھیں ، متاثرہ پاؤں کو گھٹنے کے اوپر صحت مند طرف رکھیں اور جوتا پہنیں۔

جوتے اتارنے کا تجویز کردہ طریقہ کار

1. اپنے صحت مند پاؤں کو متاثرہ پاؤں کے جوتے پر رکھیں اور اسے اتار دیں۔

کپڑے پہننے اور کپڑے اتارنے کے بارے میں نوٹ

- عمل کے دوران بیٹھنے کی اچھی پوزیشن اور توازن برقرار رکھیں۔
متاثرہ عضو کو مت کھینچیں۔
- مناسب لباس کا انتخاب کریں ، بہت تنگ یا بہت ڈھیلے ہونے سے گریز کریں ، اور ویلکرو کے ساتھ کینوس جوتے یا جوتے منتخب کریں۔
- اگر ضروری ہو تو معاون آلات جیسے جوتے ہارن اور لمبے وقت تک بینڈل کرنے والے چننے والے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔
- تھراپسٹ مریض کی ضروریات کے مطابق کپڑوں میں ترمیم بھی فراہم کرے گا ، جیسے جوتے کے لیس یا زپ کو تبدیل کرنے کے لئے ویلکرو کا استعمال۔

مندرجہ بالا معلومات ایک عام اصول ہے۔ اگر آپ کے پاس کوئی سوالات ہیں تو، براہ مہربانی ہمارے پیشہ ورانہ تھراپسٹ سے مشورہ کریں۔

پتہ:

ٹیلیفون:

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