

پھسلنے، ٹھوکر کھانے اور گولہا اترنے سے بچنا

محفوظ رہیں ---



خود مختار رہیں ---



محتاط رہیں ---



Local Authority لوکل اتھارٹی

آپ کے علاقے کی لوکل اتھارٹی کا فون نمبر ٹیلی فون ڈائریکٹری سے مل سکتا ہے۔ اس خانے میں لکھ لیں۔

مقامی معلومات کے لئے رابطہ قائم کریں:

With thanks to the Islamic Resource Centre, Balsall Heath,
Birmingham 0121 4403500

NHS

Health Promotion England

URN 01/1481

dti

Department of Trade and Industry

اپنے آپ کی دیکھ بھال کرنا

اپنے جسم کو چُست رکھیں

اگر آپ کے پٹھے کمزور ہوں اور آپ کا توازن برقرار نہ رکھ سکیں تو آپ کے گرنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اپنے پٹھوں کو مضبوط کرنے اور توازن کو بہتر کرنے کے لئے باقاعدہ ورزش ایک اچھا ذریعہ ہے۔ جسمانی ورزش کی چند مثالیں درج ذیل ہیں:



■ چلنا پھرنا (چہل قدمی)

■ ہلکی پھلکی باغبانی اور گھریلو کام کاج

■ ورزش کی کلاسیں

■ ٹائی چی کی کلاسیں (یہ معلوم کر لیں کہ کیا اُستاد نے عمر رسیدہ لوگوں کے ساتھ کام کیا ہے یا نہیں)

جوڑوں کے درد سوزش میں باقاعدہ ورزش سے کھی پیدا ہو سکتی ہے اور مالش بھی فائدہ مند ہے

ورزش شروع کرنے سے پہلے

اگر آپ ورزش کے عادی نہیں تو سب سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں:

■ شروع میں تھوڑی تھوڑی ورزش کریں

(ضرورت سے زیادہ نہ کریں)

■ آہستہ آہستہ مقدار بڑھائیں

■ اپنی بہمت سے زیادہ نہ کریں (صرف اتنی ورزش

کریں جتنی کہ آپ آرام سے کر سکتے ہیں)



ورزش ترک مت کریں

اگر آپ گر پڑے ہیں یا آپ کو گرنے کا خدشہ ہے تو بھی ورزش کرنا نہ چھوڑیں۔ اگر آپ ایسا کریں گے تو آپ کے گر پڑنے کا زیادہ امکان ہے۔

عمر رسیدہ لوگوں کو اچھے معیار کی زندگی بسر کرنے کا حق ہے۔ افسوس کی بات ہے کہ عمر رسیدہ لوگوں کی بڑی تعداد اکثر ٹھوکر کھا کر یا پھسل کر گر پڑتے ہیں جس سے اُن کی زندگی کے معیار کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

اس کتابچہ میں کچھ عام مشورے پیش کئے گئے ہیں تاکہ اس قسم کے حادثات سے بچنے کے لئے کیا احتیاط کی جائے

محفوظ رہیں ---

محتاط رہیں ---

خود مختار رہیں ---



اپنے لباس پر بھی توجہ دیں

اگر آپ مندرجہ ذیل قسم کے کپڑے پہنتے ہیں تو آپ کے پھسلنے یا نیچے گرنے کا زیادہ امکان ہے۔



■ ڈھیلے سلپرز یا جن کا پچھلا حصہ کھلا ہوا ہو۔

■ سینڈلز

■ اونچی ایرٹھی والے جوتے

■ پستون یا شلوار جن کے پائنتے پھیلے ہوئے ہوں۔

■ وہ کپڑے جو پیچھے زمین پر گھسٹتے ہوں۔

وہ جوتے پہنتے جن کے تلے پتلے اور چپٹے ہوں اور ایرٹھی بھی اندر ہی ہو۔ ٹریڈر یا ٹریڈرز سے ملتے جلتے جوتے نہ پہنیں اور یہ بھی یاد رکھیں پھسلنے والے فرش پر جرابیں یا نائٹس پہن کر نہ چلیں۔



اپنے کولہوں کی حفاظت سے متعلق اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ آپ کو کس قسم کے انڈرویٹر پہننے چاہئیں۔

کولہوں کے حفاظتی انڈرویٹر پہننے سے

گر پڑنے کی صورت میں ہڈی کے ٹوٹنے

کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ یہ آپ کو ہر

وقت پہننے رہنا چاہئے۔ یہ آپ کے

کپڑوں کے نیچے ہونے کی وجہ سے

دکھائی نہیں دیتے اور آپ انہیں دھو

بھی سکتے ہیں۔



اپنے جسم کو تندرست رکھیں

یہ خیال رکھیں کہ آپ کی خوراک میں کیلشیم اور وٹامن ڈی کی کافی مقدار موجود ہے۔ یہ آپ کو دودھ پنیر اور دہی میں ملیں گے۔ کوشش کریں کہ آپ کم چربی والی قسم چنیں۔

وٹامن ڈی ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے اور اس کے استعمال سے ہڈیوں کے ٹوٹنے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ یہ آپ کو گوشت، سارڈینز، گونا اور تیل والی مچھلیوں میں ملے گی۔ فیٹ سپریڈز اور ناشتے کے سیریل میں وٹامن ڈی کا اضافہ کیا جاتا ہے۔

جسم کی کھال پر سورج کی روشنی بھی وٹامن ڈی پیدا کرتی ہے۔

اگر آپ یہ غذائیں نہیں کھاتے یا دھوپ میں نہیں جاتے اور اپنے کپڑوں میں ہی لیٹے رہتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو اضافی وٹامن ڈی لیننی پڑے۔ اپنے ڈاکٹر یا کیمسٹ سے مشورہ کریں۔



اپنے گھر کو کیسے زیادہ محفوظ بنانا ہے



اپنے گھر میں آپ کچھ معمولی سی تبدیلیاں کر کے حادثات کو کم کر سکتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو آپ مندرجہ ذیل کام کر سکتے ہیں۔

- لیٹر بکس کو پتھر لگائیں۔
- باورچی خانے اور سیڑھیوں میں 100 واٹ کے بلب لگائیں۔
- لانگ لائف والے بلب لگائیں تاکہ آپ کو یہ بار بار بدلنے نہ پڑیں۔
- سیڑھیوں کے نچلے قدمے پر سفید رنگ کا ایسا پینٹ لگائیں (non Slip) جس پر آپ نہیں پھسلیں گے۔
- نمدوں کے نیچے۔ باورچی خانے، سیڑھیوں کی منزل پر اور غسلخانے کے اندر اور باہر (نان سلپ) وہ چٹائی لگائیں جو پھسلے نہیں۔
- غسل خانے، بیت الخلاء اور سیڑھیوں میں دستی جٹگلہ (ہینڈ ریل) لگائیں۔
- قالینوں کے سرے جو گھس چکے ہیں یا پھٹ گئے ہیں ان کی مرمت کر کے انہیں محفوظ کریں۔
- وہ فرنیچر جس سے آپ ٹیک لگاتے ہیں یا جس کا سہارا لیتے ہیں اس کے پھینے نکال دیں۔



اپنی روزمرہ کی زندگی میں خطرات کو کم کریں

جب آپ بستر سے باہر نکلیں

بستر سے باہر نکلنا یا گرسی میں دیر تک بیٹھنے کے بعد اٹھنا ایک مشکل مسئلہ بن سکتا ہے۔ اگر آپ جلدی سے کھڑے ہوں تو آپ کے خون کا دباؤ اچانک کم ہو سکتا ہے اور اس سے آپ سر میں ایک قسم کا ہلکا پن محسوس کر سکتے ہیں۔

آہستہ آہستہ کھڑے ہونے کی کوشش کریں۔ اس سے پہلے کہ آپ گرسی سے اٹھیں اپنی ٹانگوں اور بازوں میں چند بار کھنچاؤ تیار کر لیں۔ ایک طرف سے موٹا سرہانہ رکھنے سے بستر کا سرہانہ والا حصہ اُٹھا جھکا جائے گا اور آپ کو بستر سے نکلنے میں آسانی ہوگی۔

رات کے وقت جب آپ بیت الخلاء میں جائیں:

رات کے وقت اگر آپ کو بیت الخلاء جانے کی حاجت ہو تو روشنی کے لئے طارچ استعمال نہ کریں۔ لائٹ سوچ آن کریں۔ اور اگر آپ کو جھکنے کی ضرورت ہو تو کسی محفوظ چیز کا سہارا لیں۔

اپنی صحت کا خیال رکھیں

صحیح قسم کی عینک لگائیں

اپنی آنکھوں کا باقاعدگی سے معائنہ کرائیں۔ کم از کم ہر دو سال کے بعد، ساٹھ سال سے اُوپر عمر پر یہ معائنہ مفت ہوتا ہے۔



کیا آپ کو پڑھنے سے یا دور دیکھنے کے لئے عینک کی ضرورت ہے۔ اگر ایسا ہے تو آپ کو چاہیے کہ آپ دونوں قسم کی عینک رکھیں بائی فوکل یا ویریفوکل اتنی محفوظ نہیں۔ ممکن ہے کہ آپ کو عینک کی پوری قیمت نہ دینی پڑے۔ اپنے عینک ساز سے مشورہ کریں۔

آپ ثابت قدم رہیں

کیا آپ کو چار سے زیادہ قسم کی دوائیاں لینی پڑتی ہیں۔ ایسی حالت میں اپنے ڈاکٹر سے کہیں کہ وہ ان کی باقاعدہ جانچ پڑتال کرے۔ اگر دوائی کی گولیوں کی وجہ سے آپ کو چکر آتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔

اگر آپ دوائی استعمال کر رہے ہیں تو شراب نوشی نہ کریں۔ ان کے مرکب (دوائی اور شراب) سے آپ کو چکر آسکتے ہیں اور آپ توازن بھی کھو سکتے ہیں۔

کیا آپ کو ریڑھ کی ہڈی یا گردن کے جوڑوں کا درد ہے۔ اگر ایسا ہے تو اپنے سر کی حرکت کو آہستہ سے کریں۔ سر کی حرکت تیزی سے کرنے کی وجہ سے چکر آسکتے ہیں۔

اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا آپ فلو کا ٹیکہ لے سکتے ہیں۔ فلو ایک ایسی بیماری ہے جس کی وجہ سے آپ کے قدم ڈول سکتے ہیں۔

اپنے پاؤں کی اچھی طرح دیکھ بھال کریں۔ اپنے پاؤں کا جائزہ لیں کہ ان کا کوئی حصہ دھکتا تو نہیں۔ آپ پاؤں پر جو کچھ بھی پہنیں وہ آرام دہ ہونا چاہئے۔

اگر آپ کی طبیعت ناساز ہے تو کسی دوست یا ہمسائے کو بتائیں۔



اگر آپ گر پڑیں

اگر چڑنے کی صورت میں آپ مدد حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

اگر آپ گر پڑیں تو حواس قائم رکھیں، گھبرائیں نہیں۔ اگر آپ درد محسوس کرتے ہیں یا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کو چوٹ آگئی ہے تو حرکت نہ کریں۔ کسی کی توجہ حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ اپنے ہمسائے کی توجہ حاصل کرنے کے لئے دیوار یا فرش کو زور سے پیٹیں، ایمر جنسی سرو سز، کسی دوست یا رشتہ دار کو فون کریں۔

اٹھنے کی کوشش کریں

عمر رسیدہ لوگوں کو نیچے گرنے کی وجہ سے مشکلات پیش آتی ہیں۔ انہیں چوٹ لگے یا نہ لگے لیکن گرنے کے بعد وہ زیادہ دیر نیچے لیٹے رہتے ہیں۔ جس کی وجہ سے انہیں باپہر تھر میا (سخت سردی) یا نمونیا ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو کسی قسم کی مدد نہیں ملتی تو آپ کھڑے ہونے کے لئے فرنیچر کو استعمال کریں۔ رینگ کر کسی مضبوط کرسی تک پہنچیں، کرسی کا سہارا لے کر گھٹنوں کے بل کھڑے ہو کر کرسی پر بیٹھ جائیں اور کھڑا ہونے سے پہلے کچھ وقت کرسی پر ہی بیٹھے رہیں۔

اپنے آپ کو گرم رکھنے کی کوشش کریں

اگر آپ اٹھ نہیں سکتے تو اپنے آپ کو گرم رکھیں۔ اپنے بازوؤں اور ٹانگوں میں باقاعدگی سے کھنچناؤ تناؤ کریں اور کوئی ایسی چیز تلاش کریں جو کہ نمبل کے طور پر استعمال ہو سکے۔

گرنے کے بعد

نیچے گرنے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں۔ گرنے کے بعد اگر آپ فرش سے خود نہیں اٹھ سکے تھے تو اس کے متعلق ڈاکٹر کو مطلع کرنا انتہائی طور پر ضروری ہے۔



اپنے گھر کو محفوظ بنانے کے لئے سوچیں



- اس بات کو یقینی کریں کہ سیرٹھیوں اور چلنے پھرنے والی جگہ میں کسی قسم کی تاریں یا دیگر اشیاء بکھری ہوئی نہیں ہیں۔
- یہ بھی معلوم کریں کہ کیا کوئی دوسرا شخص آپ کے لئے لائٹ بلب یا پردے تبدیل کر سکتا ہے۔
- جن چیزوں کا آپ زیادہ استعمال کرتے ہیں انہیں ایسی جگہ پر رکھیں جہاں تک آپ کی رسائی آسانی سے ہو سکے۔
- وہ زینے جس پر برف جمی ہو یا گیلے ہوں ان پر نمک ملی ہوئی ریت ڈالیں۔
- اگر پانی وغیرہ گر جائے تو اسے فوراً خشک کر دیں۔
- اگر آپ کسی چیز تک پہنچنے کے لئے زینہ استعمال کر رہے ہیں تو یہ یقین کر لیں کہ یہ پھسلنے والا نہیں۔ اس کے ساتھ حفاظتی زنجیر اور دستی ریل لگی ہے۔

دوسری قابل توجہ باتیں



- اگر گھر میں ٹیلی فون کی ایکسٹینشنز زیادہ ہوں تو آپ کو ٹیلی فون کا جواب دینے کے لئے زیادہ بجاگ دوڑ نہیں کرنی پڑے گی۔ اس سے بھی بہتر یہ ہے کہ آپ ٹیلی فون آنسر مشین رکھیں۔
- پرسنل فال الارم سسٹم (وہ الارم جو گرنے کی حالت میں آپ بجاسکتے ہیں) یہ آپ اور آپ کی فیملی کے لئے تسلی کا باعث ہو سکتا ہے۔ ایسے سسٹمز کے بارے میں مزید معلومات کے لئے آپ ایج کنسرن (Age Concern) کی انفارمیشن سروس سے رابطہ کریں۔ ان کا فون نمبر اس کتابچے کے پچھلے صفحہ پر ہے۔
- یہ کوشش کیجئے کہ گھر کو گرم رکھیں۔ اگر آپ کے ٹھے ٹھنڈے ہوں تو یہ اچھی

طرح سے کام نہیں کر سکتے۔ اس سے آپ کو حادثہ پیش آسکتا ہے اور آپ زخمی بھی ہو سکتے ہیں۔

- اگر آپ کے پاس کوئی پالتو جانور ہے تو اسے ایک چمکدار رنگ کا کالر ڈالیں تاکہ آپ اسے آسانی سے دیکھ سکیں۔

مفید رابطے

اگر آپ کو سوشل سروسز یا رضا کار گروہوں سے رابطہ قائم کرنے میں مشکل پیش آئے تو خاندان کے کسی فرد یا کسی دوست کی مدد حاصل کریں۔

■ ہیلپ دی ایجڈ سینئر لائن (Help The Aged - Senior line) 0808 8006565

- سوموار سے جمعہ تک صبح نو بجے (9.00am) سے چار بجے (4.00 pm) بعد دوپہر تک
- عمر رسیدہ لوگوں اور ان کی دیکھ بھال (کیئررز) کرنے والوں کے لئے قومی سطح پر مفت مشورہ
- یہ آپ کو فلاحی اور معذوری رہائش اور کمیونٹی کیئر کے حقوق کے بارے میں مشورہ دے گی۔

Help The Aged
207 - 221
Pentonville Road
London
N1 9UZ

■ ایج کنسرن انفارمیشن لائن (Age Concern Information Line) 0800 009966

- ہفتے میں سات دن سات بجے (7.00am) صبح سے سات بجے شام تک (7.00pm)
- عمر رسیدہ لوگوں اور ان کے کیئررز کے لئے مفت امدادی لائن
- روپیہ پیسہ، صحت، کمیونٹی کیئر، رہائش، ٹرانسپورٹ، ہیٹنگ، تعلیم اور دوسرے امور سے متعلق معلومات دینا۔

Freepost (SWB30375)
Ashburton
Devon
TQ13 7ZZ

■ ریسرچ انٹو ایجنگ (Research Into Ageing) 020 7278 1114

- قومی سطح پر میڈیکل ریسرچ کا خیراتی ادارہ
- ان کا مقصد ہے کہ زندگی کے آخری حصہ میں معذوری کی وجوہات کو روکنا اور عمر رسیدہ لوگوں کے علاج میں بہتری پیدا کرنا۔
- اگر آپ اس خیراتی ادارے کو عطیہ دیں تو آپ کو ورزش سے متعلق کتابچے اور ویڈیو بھیجے گی۔

Research into Ageing
207 - 221
Pentonville Road
London
N1 9UZ

اس لیف لیٹ کی مزید کاپیاں منگوانے کے لئے برائے مہربانی فون کریں 0870 1502 500

مزید مدد حاصل کرنا

جب کبھی آپ گر پڑیں تو اپنے ڈاکٹر کو اطلاع دیں۔ ڈاکٹر آپ کو یہ بتا سکے گا کہ اس مسئلہ کا کیا علاج ہے۔

لوکل کونسل کی مرمت اور دیکھ بھال کی اسکیمیں اور ایج کنسرن مندرجہ ذیل سے متعلق ذاتی (پرائیویٹ) طور پر مشورہ دے سکتے ہیں۔

■ گرنے سے کیسے بچا جائے۔

■ آپ کے فلاجی (ویلفیئر رائٹس) حقوق کیا ہیں

■ آپ کو نئے بینیفٹ کے حقدار ہیں۔

ان سروسز سے آپ کو حفاظتی ساز و سامان خریدنے کے لئے مالی مدد مل سکتی ہے۔

ان میں سے کچھ سروسز گھر میں تحفظ کے لئے آپ کے گھر کا مفت معائنہ بھی کر سکتی ہیں۔ ہیلپ ڈی ایجنڈ (عمر رسیدہ کی مدد) ایج کنسرن اور کچھ لوکل اتھارٹیز کچھ عمر رسیدہ لوگوں کو فال الارم (گرنے کا الارم) خریدنے کے لئے مالی مدد بھی کر سکتے ہیں۔

گھر میں ورزش کرنے سے متعلق کتابیں اور ویڈیوز آپ کو ریسرچ انٹو ایجنگ کے ادارے سے مل سکتی ہیں (ان کا پتہ اس کتابچے کے پچھلے صفحہ پر دیا ہوا ہے) یہ کتابیں آپ لائبریری یا کسی اچھی کتابوں کی دکان سے حاصل کر سکتے ہیں۔



پھسلنے، ٹھوکر کھانے اور گولھا اُترنے سے بچنا

گھر کے اندر گرنے سے کیسے بچا جائے
عمر رسیدہ لوگوں کے لئے معلومات



How to avoid falls in the home
Information for older people

URDU

Avoiding slips, trips
and broken hips