



سے متاثرین کی تیمار داری
کرنے والوں کے لیے ایک گائیڈ

The letters "ms" in a teal, lowercase, sans-serif font, which is part of the MSSI logo.





MS سے متاثرین کی
تیمار داروں کے لیے ایک گائیڈ

ترجمہ کار : فریدہ راج

فہرست

04	پیش لفظ
05	اقرار
06	اظہار خیال
07	تعارف
07	• MSSI کے بارے میں
07	• بین الاقوامی ملٹیپل سکلیر و سرفیڈریشن (MSIF) کے بارے میں
08	• ملٹیپل سکلیر و سرفیڈریشن کے بارے میں
09	• MS کے اقسام
10	تیمار داری کرنے والوں کے بارے میں
10	• تیمار داری کرنے والوں کی قسمیں
12	• نئے کے برعکس طویل مدت تک تیمار داری کرنے والے
12	• ہنگامی حالات اور معماشی منصوبہ بندی
14	• لحاظ اور خاطر میں لانا
16	• میثاقی صحت
18	• جسمانی صحت
20	• زندگی کی اچھائی
21	Aپنے معلومات
21	• ایم جنسی کمرے کی چیک لسٹ
22	• گھر کی ایم جنسی چیک لسٹ
25	• اہم کائیکٹس - ایم ایس ایس آئی (MSSI)
27	• اہم کائیکٹ ڈاکٹر
28	• اہم کائیکٹ اسپتال
29	• اہم نجی کائیکٹ
30	• MS سے متاثرہ فی نجی تفصیلات
31	• دوائیوں اور فارمیسی معلومات
32	• اہم لسٹ کا کلینڈر (تفصیلات)
33	• ڈاکٹر سے ہونے والی ملاقات کے بارے میں
34	• اہم کاغذات کو محفوظ رکھنے کی جگہ
35	دیفرنسس



امید



داریوں کو باقاعدگی سے نجھانے کیلئے خصوصی طور پر MS جیسی کنٹریشن میں ان کی حمایت اور مدد کو ضرورت کو تسلیم کیا ہے۔ MSSSI کے روں کو جتنا سراہا جائے کم ہے۔

تیمار دار کے عملی اقدام نے مجھ کو ابتدائی دور ہی سے مرجوں کیا ہے۔ یہ میڈیکل علاج کو کامیاب بنانے میں اہم روں ادا کرتے ہیں اور بطور ماہر نفیسیات میری 40 برس کی پریکٹس میں مجھ کو ذرا بھی شک و شبہ نہیں کہ ان کا ساتھ صحت اور معدودی کے لیے کتنا اہم ہے۔

یہ میری خوش قسمتی ہے کہ حال ہی کے دہوں میں مجھ کو تیمار دار کے عملی اقدام میں شامل ہونے اور ان سے سیکھنے کے موقع میرس ہوئے خصوصی طور پر میں اپنے ہی لیتھ مسائل اور سماجی و نفسیاتی معدودی میں خود کو خوش قسمت مانتا ہوں کہ میں MSSSI سے جڑا ہوا ہوں اور مجھ سیکھنے کے اور بھی موقع میرے ہیں۔

Prof. (Dr.) Nimesh G Desai
MD (Psych), MPH (USA), MRCPsych (UK)
Director
Institute of Human Behaviour &
Allied Sciences New Dehi

پیش لفظ

جو لوگ طویل مدت تک مرض سے متاثر ہوتے ہیں ان کا خیال رکھنے کے لیے نہایت گہرائی سے سوچنے کی ضرورت ہے۔ میڈیکل علاج اور ان کا خیال رکھنے کے ساتھ ساتھ اور بہت سی باتوں کا دھیان رکھنے کی ضرورت ہے تاکہ طویل مدت تک مرض سے متاثر ہونے کے باوجود ان کی زندگی قابل زیست ہو۔ عموماً ہمارے معاشرے کے تہذیب و تدنی میں گھر کے افراد ہی دیکھ بھال کے فرائض انجام دیتے ہیں۔ تیمار داری کرنے والوں کے تجربات اور مریض پر اس کے تاثرات عموماً ثابت کی جائے متفق عنصر لیے رہتے ہیں۔ کسی بھی مخصوص مرض سے متاثرہ فرد کی میڈیکل دیکھ ریکھ میں تیمار دار جو کروار نجھاتے ہیں اس کو حال ہی میں سراہا جا رہا ہے اور اس حقیقت کو بھی تسلیم کر لیا گیا ہے کہ جب تیمار دار اپنے تجربات اور واقعات کو آپس میں باٹھتے ہیں تو نہ صرف آپسی طور پر بلکہ ان کا علاج کرنے والی میڈیکل ٹیم بھی مستقید ہوتی ہے۔

تیمار دار دو طرح کے ہوتے ہیں ایک وہ جنہوں نے ٹریننگ حاصل کی ہے اور دوسرا جو غیر ٹریننگ یافتہ ہیں لیکن اس بات سے شاید ہی کسی کو انکار ہو کہ وہ ایک نہایت ہی اہم روں ادا کرتے ہیں اسی وجہ سے تیمار داروں کی اہمیت کو معدود کر دینے والے حالات کے علاوہ میڈیکل، اعصاہی و نفسیاتی عارضوں کو مانا جا رہا ہے۔

MS جیسے انہائی صبر آزماء اور معدودی کی طرف لے جانے والی پیماری کے تینیں تیمار دار کے اقدام کو جتنا سراہا جائے کم ہے۔ میں نے اپنی کلینیکل اور دیگر ذمہ

اظہار تشکر

میں ان تمام افراد کی مدد کو تسلیم کرتا ہو جو اس پراجکٹ میں شامل تھے خصوصی طور پر مصنف اور تبصرہ نگار جنہوں نے اس طریقہ عمل پر نظر ثانی کی۔ ان کی مدد کے بغیر یہ کتاب شرمندہ تعبیر نہ ہوتی۔

سب سے پہلے میں شکریہ ادا کرنا چاہوں گا MSIF کا جنہوں نے ایک چھوٹی گرانٹ سے نوازا۔ جس کے بغیر اس گائیڈ کو عملی جامہ پہنانا ممکن نہ ہوتا۔

ہم احسان مند ہیں تانیہ راج کے جنہوں نے باوجود اپنی مصروفیات کے گائیڈ کو مرتب کرنے میں مدد کی۔



اور میں تسلیم کرتا ہوں تبصرہ نگار بینوکا ملا کر اور متا گپتا جنہوں نے اپنی گراں قدر رائے و تجربات کی روشنی میں اس کتاب کے ہر خصوصی مضمون کو سنوارا۔ میں شکریہ ادا کرنا چاہوں گا ڈاکٹر Nimesh Desai کا جنہوں نے تیارداروں اور دیکھ بھال کرنے والوں کی مدد کو عملی جامہ پہنانے میں ابتداء سے ہی مدد کی اور میں اظہار تشکر ادا کرتا ہوں ان تمام تیارداروں کا جنہوں نے اس سروے میں شرکت کی۔

میں خصوصی طور پر شکریہ ادا کرتا ہو Honeycomb Creative Support کا جنہوں نے پینیڈا مک حالت کے باوجود ہماری درخواست کو منظر رکھتے ہوئے فوری طور پر ہماری مدد کی۔

Shankar Subramanian
WMSD Representative - India

ہمارے ملک میں تیمار داری کے کچھ الگ ہی معنی ہیں کیوں کہ 1) خاندان کے افراد، ہی اصلی تیمار دار ہوتے ہیں 2) MS سے متاثر مریض کی دیکھ رکھ کے لیے ٹریننگ حاصل کیے ہوئے پروفسنل کافدان ہے اور انہیں روزمرہ کی دیکھ بھال کے لیے انسٹی ٹیوٹ میں رکھنا بے حد مہنگا ہوتا ہے۔

ہے کیوں کہ یہاں کمی مذکور ہوئے جس کے تحت MS دن کی تھیم "پرس بین الاقوامی" ہے اسی پر اسی میں "لائشن" یعنی کہ رابطہ قائم کرنا، ہم نے سوچا کیوں نہ اس بار خاندان میں MS سے متاثرہ فرد کی دیکھ بھال کرنے والوں کی ذمہ داریوں کو سراجتے ہوئے ان کے لیے ایک ایسی گائیڈ کو منظر عام پر لایا جائے جو ان کو نہ صرف مریض کی دیکھ رکھ میں مدد کرے کہی بلکہ مریض کے تین ان کے تھج رویہ کے لیے مشعل راہ ہوگی۔

اس گائیڈ کو معلوماتی اور عملی طور پر آسان پیدا نے کے لیے ہم نے مختلف جگہوں اور ان لوگوں سے مفصلی معلومات حاصل کیں جو MS سے متاثرین کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہم نے میڈیکل پروفیشنل کے ماہرین سے بھی مدد لی۔ اس گائیڈ میں دی ائم معلومات کے تحت یہ ہماری کوشش ہے کہ ان تمام اشخاص کی مدد کریں جو تیمار دار کا رول نبھاتے تاکہ ان کا جسمانی و ذہنی و نفیسی تو اون برقرار رہے۔

MSSI سلام کرتا ہے ان تمام تیمار داروں کی انتہک خدمات کو۔ ہماری نیک خوبیات اپ کے ساتھ ہیں۔ ہم امید کرتے ہیں یہ گائیڈ آپ کے ذہن میں اچھے والے آن گنت سوالوں کا جواب ہوگی اور آپ کی زندگی کو بامعنی اور خوشنگوار بنائے گی۔

Renuka Malaker
Honorary National Secretary

اظہار خیال

میں پچھلے 23 برس سے ایک ایسے فرد کی تیمار داری کر رہی ہوں جو ابتداء ہی سے وقت کے ساتھ ساتھ بڑھنے والا MS مرض سے متاثر ہے۔ میں نے نہ صرف ہندوستان لکھ کی طور پر بھی تیمار داروں کے روں کو مختلف تدبیبوں سے گزرتے دیکھا ہے۔ تیمار داروں کے کام کی امیت کو سمجھتے ہوئے انڈیا میں (RPWD Act, 2016) ایک ایکٹ کو منظر عام پر لایا گیا جس کے تحت MS کے مرض سے متاثر مریضوں کی تیمار داری کرنے والوں کے کچھ مخصوص حقوق ہیں مثلاً انہیں ائم ٹیکس سے بری کیا گیا ہے اور دیگر سہولتیں بھی مہیا کی گئی ہیں۔ اس ایکٹ کے تحت 7 تا 21 معدود ریوں میں MS مرض سے لاگو ہونے والی مخذولی کو بھی شامل کیا گیا ہے۔ ذاتی طور پر میں ذہنی تناؤ اور ڈپریشن سے گذری ہوں مجھ کو یوں محسوس ہوتا گواہی میری کوئی وقعت نہیں۔ یہ سوچ سوچ کر ہر انسان ہو جاتی کہ ان معلومات کو کہاں سے حاصل کروں جو مجھ کو میرے کام اور گھر کی ذمہ داریوں کو بخوبی بجاہے میں مدد دیں۔ میں اکثر جسمانی اور مانعی طور پر انتہائی تحک جاتی تھی۔

مجھ کو احساس ہوا کہ تیمار داروں کی بھی کچھ مخصوص ضروریات ہیں جن کے بارے میں سوچنا بے حد ضروری ہے اور یہ ہی وہ احساس تھا جس نے مجھ کو سوچنے پر مجبور کیا کہ کیا ایسی کوئی گائیڈ، کتابچہ یا ریوس ہے جو انہیں بہتر طور پر زندگی گزارنے میں مدد دے۔ ہمارے پاس تقریباً 2500 رجسٹرڈ PWMS (یعنی جو افراد MS مرض سے متاثر ہیں۔ اگر ہم ایک آسان فارموں کو اپناتے ہوئے دیکھیں تو جان پائیں گے کہ ہر PWMS کے پاس ایک تیمار دار ہے اس طرح کم از کم 2500 تیمار دار ہیں جو اس گائیڈ سے مستفید ہوں گے۔

انڈیا کوڈ 19 کی دوسری جان لیوا ہر کی گرفت میں ہے اور یہاں یہ کہنا مبالغہ آمیز نہ ہوگا کہ تیمار داروں کی پریشانیوں اور چیلنجز میں بھی قدرے اضافہ ہوا ہے چاہے وہ جسمانی ہوں یا پچھر دماغی۔

ہم سمجھتے ہیں اور شناسی کرتے ہیں اس حقیقت کی کہ تیمار داری ایک مخصوص فرد پر تنی ہوتی ہے اور یہ کام نہایت مشکل

تعارف

ہم انتظام کرتے ہیں فریوپھرپاپی، نس، وفات، روزانہ دیکھ ریکھ کامہانہ پروگرام میڈیکل کمپنی اور مختلف سمینار کا تاکہ ان تمام ممبران کی مدد کر سکیں جو ہمارے ساتھ رجسٹرڈ ہیں۔



مالٹیپل سکالر سسز بین الاقوامی فیڈریشن MSIF کے بارے میں

MS انٹرنشنل فیڈریشن اپنی نویعت کا ایک ایسا عالمی نیٹ ورک ہے جس میں دنیا بھر کی MS تنظیمیں، MS سے متأثرین افراد، رضا کار اور ان سے جڑے دیگر افراد شامل ہیں۔ اس میں 47 MS تنظیمیں اور ان سے مربوط دیگر بھی شامل ہیں۔ MSIF کا مدعہ ہے ایک ایسی دنیا جہاں MS نامی مرض کا داخل نہ ہو۔ اس کا مقصد ہے عالمی سطح پر سب کے ساتھ مل کر MS سے متأثرین کی روزمرہ زندگی کو بہتر بنانا اور MS کا وجود بھیشہ کے لیے منادیانا۔

ایم ایس آئی MSFI کے بارے میں ملٹیپل سکالر سسز سوسائٹی آف ایڈیا (MSSI) ایک رجسٹرڈ اختیاری اور کارکردگی Non-Profit تنظیم ہے جس کا انعقاد سنہ 1985ء میں ہوا۔ ہم MS سے متأثرین لوگوں کی فلاج و بہبود کے لیے کام کرتے ہیں۔ پچھلے 34 برس یہ ہماری کوشش رہی ہے کہ ہم MS سے متأثر لوگوں کی زندگی کو بہتر سے بہتر بنائیں۔

ہماری سرگرمیاں دو سطحوں پر ہوتی ہیں۔ ہمارے ہیڈ آفس میں ہماری ذمہ داری ہے کہ ہم MS مرض کے بارے میں عام لوگوں میں شعور پیدا کریں، مختلف ریاستوں میں MSFI سے مربوط تنظیموں کی ضروریات اور ان کے چیزیں کو مد نظر رکھتے ہوئے ان کا Support کریں، MS سے متأثرین کے حقوق کو منظر عام پر لا لیں اور سرکاری پالیسی بنا نے والوں کو بار آور کریں کہ متأثرین کی زندگی کو سکس طرح بہتر بنایا جاسکتا ہے اور دنیا بھر میں MS کی آگاہی ہو۔ ہر چیز کی سطح پر جو بگا لو و چینائی، ولی، حیدر آباد، اندور، کولکاتہ، ممبئی اور پونے، ہم انتظام کرتے ہیں فریوپھرپاپی، دیکھ ریکھ کے لیے نس، وفات، روزانہ دیکھ ریکھ کامہانہ پروگرام، میڈیکل کمپنی اور مختلف سمینار کا تاکہ ان تمام لوگوں کو سہولتیں میراں ہوں اور آگاہی ہو جو ہمارے ساتھ رجسٹرڈ ہیں۔ ہمارے آفس میں ایسے بہت کم ہیں جن کو مختنانہ دیا جاتا ہے۔ عموماً آفس کا کام بذات خود MS سے متأثر افراد، ان کے خاندان کے افراد یا تینماں دار اور ان کے دوست و احباب رضا کار نہ طور پر کرتے ہیں۔

دنیا بھر میں MS سے متاثرین کی تعداد 2.8 میلین ہے۔ اس مرض کی تشخیص عموماً 25 تا 31 برس کے دوران ہوتی ہے اور مرد حضرات کے مقابلے میں خواتین کی دُنی تعداد متاثر ہوتی ہے۔

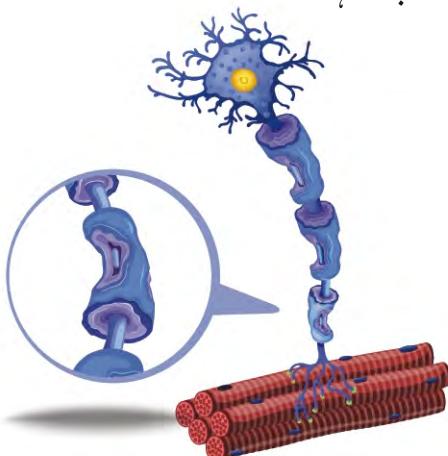


MS ایسا مرض ہے جس کے بارے میں پیش گوئی کرنا یعنی یہ معلوم نہیں ہوتا کہ وہ کب عروج پر ہوگا۔ یوں سمجھ لیجئے کہ پہلے میں تو لہ پل میں ماشہ۔ MS آگے بڑھنے والا آٹھ ایکس (autoimmune) مرض ہے جس کے تحت ریڑھ کی ہڈی میں موجود حرام مغز کی حق اور دماغ میں موجود اعصابی نسوان/ریشوں پر موجود مائلین نامی خول متاثر ہوتا ہے اور اس کا ناکارہ ہونے کا اندریشہ بھی رہتا ہے۔ جب متاثرہ فرد پر MS کا دورہ پڑتا ہے تو نہ صرف مائلین خول کو نقصان پہنچتا ہے بلکہ اس پر سوچن آجائی ہے جس کی وجہ سے اعصابی نسوان چیخ معنوں میں احساس و پیغام کو دماغ تک پہنچانیں پاتیں۔ نتیجتاً بینائی، عضلات کا کام کرنا اور قوت جیسے جسمانی کام بھیک سے نہیں ہو پاتے۔

ملٹیپل سکلیروسیس کے بارے میں

MS ایک ایسی بیماری ہے، ایک ایسا مرض ہے جو مرکزی اعصابی نظام (CNS) پر اثر انداز ہوتا ہے اور اس کی کارکردگی کو درہم برہم کر دیتا ہے اور اس کی وجہ سے عموماً نوجوان طبقہ اپنی بھر پور جوانی کے دور میں مخذول یوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ MS کی کئی علامات ہیں جیسے حد درجہ ناتوانی اور تھکن بیانی میں خلل اور لتوہ (Paralysis) جس کی وجہ سے روزمرہ زندگی کی سرگرمیوں کو نجاحاً بے حد مشکل ہو جاتا ہے۔

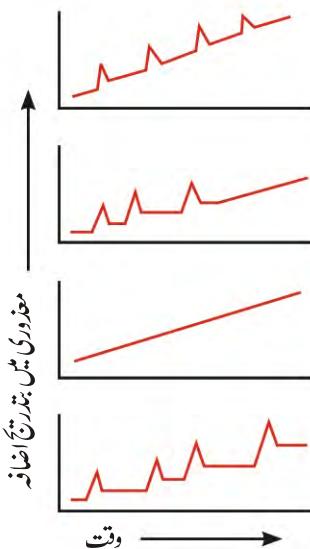
MS اعصاب کو متاثر کرنے والا وہ مرض ہے جس کی وجہ سے نوجوان طبقہ مخذولی کا شکار ہو جاتا ہے۔ دنیا بھر میں MS سے متاثرین کی تعداد 2.8 میلین ہے۔ عموماً اس مرض کی تشخیص 25 تا 31 برس کی عمر میں ہوتی ہے اور مرد حضرات کے مقابلے خواتین کی دُنی تعداد اس مرض سے متاثر ہوتی ہے۔ اب تک نہ تو MS کی وجہ اور نہ ہی اس کا علاج سرعام آیا ہے لیکن چند مخصوص MS کی قسم سے متاثرین کے لیے علاج میسر ہیں جس سے ان کو راحت ملتی ہے اور مرض کو آگے بڑھنے سے روکا جاسکتا ہے۔



MS کی مختلف اقسام

انٹریشنل ایڈوایزری کمپنی جو گلینیکل تجربات میں حصہ لیتی ہے ان کے مطابق نیادی طور پر قسم MS کی چار قسمیں ہیں۔

(RIS) ریٹی یو لو جیکل آسولینیڈ سینڈر روم کو MS کی قسم اُنہیں مانا جاتا لیکن اس میں موجود غیر معمولی MRI, MS کے نقصان زدہ حصوں (lesions) سے میل کھاتے ہیں۔ سن 2020ء میں کی گئی ایک اسٹڈی کے مطابق RIS سے متاثرین کی تعداد نصف سے بڑھ کر یعنی دماغ میں نقصان زدہ حصوں برس کے وققے کے دوران ہی MS کا شکار ہو جاتی ہے۔

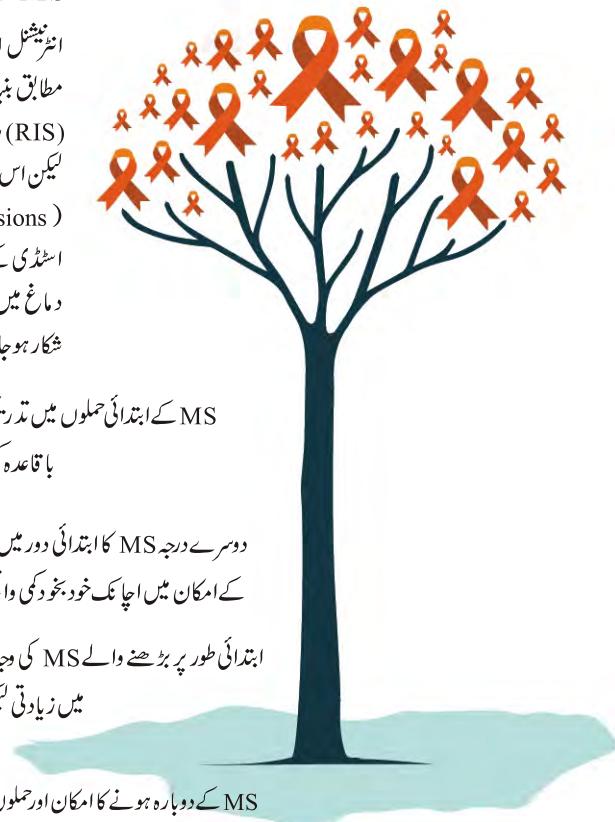


MS کے ابتدائی حملوں میں تدریجی امکان میں باقاعدہ کی ہوتی ہے۔

دوسرے درجہ MS کا ابتدائی دور میں دوبارہ ہونے کے امکان میں اچانک خود بخود کی واقع ہوتی ہے۔

ابتدائی طور پر بڑھنے والے MS کی وجہ سے معدود ری میں زیادتی لیکن حملہ نہیں۔

MS کے دوبارہ ہونے کا امکان اور حملوں کی پیش گوئی جو ممکن ہے کہ مستقل طور پر اپنانام و نشاں نہ چھوڑے۔



(FDA) کی طرف سے منظوری ہے کہ MS کی ہر قسم کے علاج کے لیے انہیں بروئے کار لایا جائے۔ ہر drug پر یہ نمایاں طور پر ظاہر کیا جاتا ہے کہ وہ MS کی کس قسم کے علاج کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے آج تک ایسے کئی علاج موجود ہیں جو MS کے دوبارہ ہونے پر بروئے کار لائے جاتے ہیں لیکن تیزی سے بڑھنے والے MS کی مخصوص قسم کے لیے فی الحال فندان ہے۔۔۔

MS کا علاج : دنیا بھر میں MS کے موضوع اور ان سے متاثرین افراد کے لیے بہتر تھراپی کی جائیج پڑتا ہو رہی ہے۔ سائنسی ریسرچ کے دریجے یہ جانشی کی کوشش میں ہیں تیزی سے بڑھنے والے MS کوکس طرح کے علاج کی ضرورت ہے۔ دور حاضر میں قریباً ایک درجن سے زیادہ تھراپی جو کہ اس پیاری میں ترمیم پیپرا (modify) کر سکتی ہیں انہیں امریکہ کے فوڈ اور ڈرگ ایڈمنیسٹریشن

تیمار داری اور تیمار داروں کے بارے

Merriam Webster ڈیکشنری کے مطابق تیمار داری ہے جو برائے راست پھول، عمر اور ایک عرصے سے تیمار داروں کی دیکھ بھال کرتا ہے۔ جب MS کی بات کرتے ہیں تو تیمار داری کرنا محض برائے راست دیکھ بھال نہیں بلکہ بعض اوقات انہیں MS متاثرین کے خاطر بھی کام کرنا پڑتا ہے۔ MS سے متاثرین افراد کے خاندان کے اراکین ابتدائی پر ائمہ تیمار دار ہوتے ہیں اور انہیں کے ساتھ ساتھ پروفیشنل تیمار داروں کی دیکھ بھال سے بھی مستفید ہو سکتے ہیں۔

عموماً تیمار داروں کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ دوسروں کی مدد کریں لیکن بعض اوقات یکسانیت یہیں سے شروع ہو کر ختم ہو جاتی ہے۔ ہمہ اقسام کے تیمار دار موجود ہیں اور غیر ممیز یکل انڈسٹری میں بھی کئی طرح کے تیمار دار موجود ہیں۔

تیمار داروں کی فرمیں

ذیل میں مختصر طور پر بتلایا گیا ہے کہ تیمار داروں کا کام اور ان کی روزانہ ذمہ داریاں کیا ہیں۔

• پروفیشنل تیمار دار

پروفیشنل تیمار دار انہیں کہتے ہیں جو ایک مخصوص رقم یا مختنانہ کے ساتھ متاثرہ فرد کی گھر یا پھر زستگ ہوم میں دیکھ بھال کرتے ہیں۔ ان کی حتی الامکان کوشش ہوتی ہے کہ وہ متاثرہ فرد کو جہاں تک ہو سکے از خود اپنی ذمہ داریاں بخوبی نہانے کے قابل بنائیں۔ پروفیشنل تیمار دار عموماً کسی مخصوص تنظیم کے رکن ہتے ہیں اور انہیں اس تنظیم سے معاوضہ کی ادائیگی سے لیا جاتا ہے۔

• فیملی یعنی گھر کے لوگ بطور تیمار دار

فیملی تیمار دار عموماً وہ رشتہ دار ہے جو نفیسیتی و جذباتی، مالی، خانگی، معافشی اور گھر بیو ذمہ دار یوں کو نہاتے ہوئے اپنے چاہنے والے کی دن بہ دن دیکھ بھال کرتا ہے اکثر یہ تمام ذمہ داریاں بنا کسی مالی پیش کش کے کی جاتی ہے۔ دل و ذہن میں صرف اپنے مخصوص رشتہ دار کی ضروریات کو پورا کرنے کا جذبہ ہوتا ہے۔





• غیر رسمی تیماردار

یہ وہ تیمار دار ہوتے ہیں جو ہو سکتا کہ پڑوی یا پھر دوست احباب ہو جو کہ اپنی خجی دوستی کی خاطر اور بغیر کسی مختنانہ کے تیمار دار کرتا ہے۔ گھر بیلوں تیمار دار اور غیر رسمی تیمار دار میں صرف اتنا فرق ہے کہ وہ تیمار دار مختارہ فردا کا رشتہ دار نہیں ہوتا۔

• رضا کار / والینٹر تیمار دار

والینٹر تیمار دار وہ ہوتا ہے جو اس شخص کی مدد کرتا ہے جس کا ہر لمحہ معذوری یا دیرینہ بیماری سے متأثر فرد یا پھر بے حد کمزور شخص کی دلکش بھال میں گذرتا ہے۔ یہ والینٹر ان کی ذمہ داری کو کچھ وقت کے لیے اپنے سر لے لیتے ہیں تاکہ انہیں کچھ وقہ ملے اپنے لیے۔

• خود مختار تیمار دار

یہ وہ تیمار دار ہوتے جو کسی تنظیم سے جڑے ہوئے نہیں ہوتے بلکہ گھر میں موجود مختارہ فردا کی پروفیشنل طریقے سے دلکش بھال کرتے ہیں۔ انہیں برائے راست معقول یعنی اجرت پر رکھا جاسکتا ہے۔

• پرائیوٹ ڈیوٹی تیمار دار

اس طرح کا تیمار دار مختلف ذمہ داریوں کو بھاتا ہے جیسے میڈیکل اور خجی دلکش بھال کے علاوہ نقل و حرکت اور مل وغیرہ کو ادا کرنا، ان کا نصب اعین ہے کہ وہ مختارہ فرد کے ساتھ ساتھ اس کے خاندان کے دیگر افراد کی ضروریات کو پورا کریں تاکہ وہ اپنے ہی گھر میں خود مختار ہو کر رہ سکیں۔ یہ تیمار دار یا تو کسی انجمنی سے جڑے ہوتے ہیں یا پھر از خود کام کرتے ہیں۔

100 فیصد متأثرین کا ماننا ہے کہ ایک تیمار داری کرنے والے فرد کی ذہنی، دماغی اور جسمانی صحت بے حد اہمیت رکھتی ہے۔ ضروری ہے۔



نئے بوعکس لمبی مدت کے تیمار دار

تیمار دار چاہے دور حاضر کا ہو یا پھر ایک طویل عرصے سے دیکھ بھال کی ذمہ داریاں نبھارتا ہو۔ دونوں ہی کے لیے تیمار داری کے ابتدائی دن بے حد مشکل ہوتے ہیں لیکن صحیح طور پر منصوبہ بندی کے ساتھ MS سے متأثر فرد کی دیکھ بھال کی جاسکتی ہے۔ اس حقیقت کو مد نظر رکھتے ہوئے کہ MS متأثرین کو طویل وقت کے لیے دیکھ رکھ کی ضرورت ہے، یہ بے حد اہم ہے کہ ان کی دیکھ بھال کرنے والے کو سرکاری پالیسی اور مالی اخراجات کا صحیح اندازہ ہو۔ لیکن جس بات کو عموماً نظر انداز کر دیا جاتا ہے وہ ہے ذاتی طور پر اپنا خیال رکھنا، کیوں کہ یہی وہ حقیقت ہے جو آپ کو ایک لمبے عرصے تک صحیح معنوں میں زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہے۔

حالات منتظرہ اور مالی منصوبہ بندی

ایک طویل عرصے میں ہم کو جن تبدیلیوں سے گذرنا ہوتا ہے ان کا ہم پر زبردست اثر ہوتا ہے اس لیے یہ بے حد ضروری ہے کہ ہم منصوبہ بندی کریں یہ سوچ کر کہ آئندہ زندگی میں کیا ہو سکتا ہے۔

کچھ تبدیلیاں ایسی ہیں جن کے بارے میں ہم پہلے ہی سوچ سکتے ہیں۔ جیسے اگر کمانے والا MS سے متأثر ہو تو اس کی کمائی میں بتدریج کمی، تیمار داری کی ذمہ داریاں نبھاتے ہوئے اپنی تجھی ضروریات کی تکمیل پر دھیان نہ دینا، دوست و احباب سے ملنے جلنے کے مواقعوں کی کمی، جسمانی طور پر نقل و حرکت میں مشکل اور دوسروں کا دوست نگر ہو جانا۔۔۔

یہ سوچتے اور سمجھتے ہوئے کہ مستقبل میں نہ جانے کتنی انہوںیوں کا سامنا کرنا ہو گا پہلے ہی مالی منصوبہ بندی کرنا بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ انجانے اخراجات جیسے سکین scans اور مختلف ٹسٹ جیسے کہ CD19، CD20، ایمیونو گلوبلن ٹسٹ وغیرہ کافی مہنگے ہو سکتے ہیں۔

MS کے ساتھ زندگی بتانا اور MS سے متأثر فرد کی تیمار داری کرنا کئی سطحوں پر ہم پر اثر انداز ہوتا ہے یعنی جسمانی طور پر کمزور و ناقلوں ہو جانا، خود مختاری کھو دینا، روزگار میں کمی، جذبات و نفسیاتی طور پر کمزور ہو جانا اور مستقبل کی سرگرمیوں پر اختیار رکھنے کے موقع محدود ہو جاتے ہیں۔



مالي طور پر ایک توی منصوبہ بندی کریں اور زندگی میں ہونے والی انہوں نیوں کے لیے پیسے بچا کر رہیں

نجی طور پر اپنا خیال رکھنے کے لیے وقت نکالیں



ان لوگوں پر اپنی توجہ مرکوز کریں جو آپ کی زندگی میں بے حد اہمیت رکھتے ہیں کیوں کہ یہ ہی آپ کے لیے سہارا بیٹھیں گے

چھوٹی چھوٹی بیز ووں میں خوشیاں ڈھونڈیں اور اپنے چھیتے کے ساتھ ایسا وفت گزاریں جو آپ دونوں کی زندگی کو پا معنی بنائے اور ہر لمحے خوشیوں سے بھر پور ہو

Help

مد مانگنے سے کبھی بھی نہ
بچکائیں۔



مالی منصوبہ بندی کے طریقے



اکمیکس کے استخراج کے لئے باشور ہوں۔
اکمیکس ایکٹ میں معمذوں کے لیے راحت دی گئی ہے اس کے علاوہ ادویات پر خرچ کی گئی رقم کی ادائیگی بھی کی جاتی ہے۔



صحت کا بیمه کرنے کے فائدے۔ اس بات کو اچھی طرح سمجھ لیں کہ اسکیم میں کن اخراجات کو شامل کیا گیا ہے۔ مخفف اسکیموں کا موازنہ کیجیے اور آپ کی ضروریات کے لیے جو بہتر ہو اس کا انتخاب کریں۔



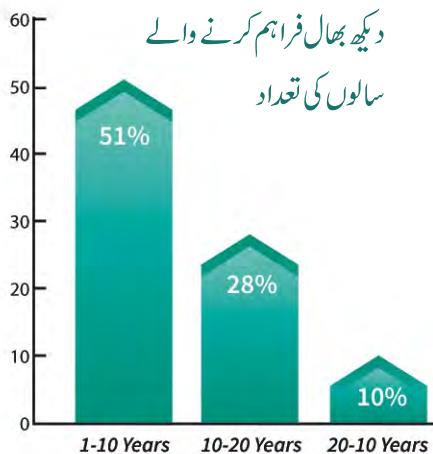
معذوری کے تینیں جو پیسہ آپ تک پہنچتا ہے اس کے بارے میں جانیں۔ ہماری سرکار نے معذورین کی فلاح و بہبود کے لیے کئی اسکیموں کا انعقاد کیا ہے۔ ان کے بارے میں جانیں اور مستفید ہو۔



اپنی ریاست کے دینے کے وظیفوں کے بارے میں جانیں۔ ہماری سرکار قومی اور یاتی سطھوں پر معمذوں کی فلاح و بہبود کے لیے کام کرتی ہے۔ اپنی ریاست کی اسکیموں کے بارے میں جانیں اور مستفید ہوں۔



سرٹیفیکٹ یا فتحہ مالی منصوبہ بندی کرنے والے سے رجوع ہوں۔ یہ وہ شخص ہے جو آپ کے روزگار اور مالی حیثیت کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ کو صلاح دے گا۔



خود کو غیر ضروری اضطراب سے محفوظ رکھنے کیلئے
ذیل میں دی گئی تدابیر پر نظر ثانی کریں

علامات کی شدت کو ملاحظہ رکھتے ہوئے، پہلیں
کہ آپ کے کھر میں مناسب و موزوں
ذرائع موجود ہیں جو قفل و حرکت میں آپ
کی مدد کریں اور دیکھیں آپ کو دوسروں
کے سہارے کی لئی ضرورت ہے۔

غسل کرنے، کپڑے پہننے، بیت
الخانہ کی ضرورت سے فارغ ہونے
اور منتقل کرنے کے لیے ڈاکٹر، نرنس
اور دیگر پروفیشنل سے رائے لیں اور
ان سے صحیح تکنیک یاد کیں۔

روزمرہ کے معمول پر نظر ثانی کریں اور
اس طرح کی پلانگ کریں کہ مختلف
درگریوں کو مجھانے کے دوران وقہ ہو۔

اگر ضرورت ہو تو معافہ
پر پروفیشنل کی مدد لیں

4
اپنے دوست و احباب اور خاندان کے
افراد سے مدد مانگنے میں نہ پچھلاں۔ ہر
کام از خود کرنے کی سعی نہ کریں

5

ڈاکٹر سے MS کی علامات اور
ان سے صحیح طور پر منشیت کے لیے
سوال کریں

6

دوائیوں اور لچکش کے ذریعے میں جانے
والی مخصوص دوائی اور پیشتاب تی حاجت کو
محفوظ رکھنے سے بندوبست کے بارے
میں باخبر رہیں

7

ضروری معلومات اور کائیکٹ نمبر کے
بارے میں جانا کریں حاصل کریں
تاکہ پر وقت ضرورت استعمال
کر سکیں۔ (پہلیں دیکھیں)

8

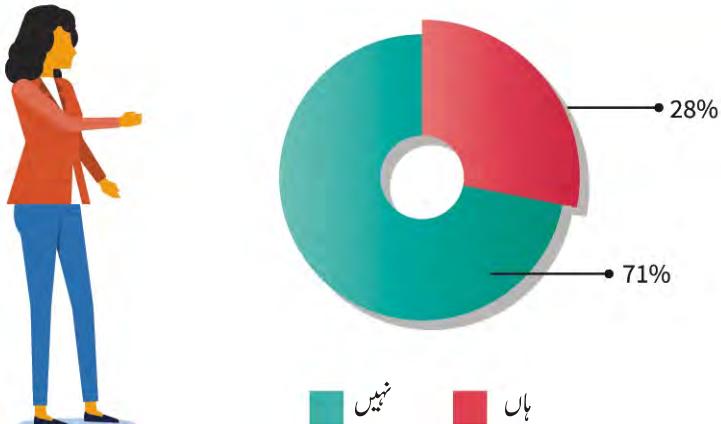


دیکھ بھال کا انتظام

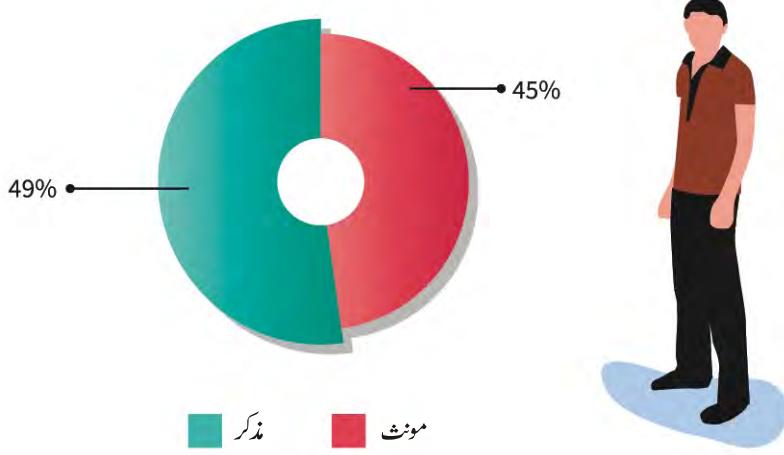
وہ شخص جو اپنے مخصوص چیزیں فرد کی دیکھ بھال کرتا ہے اس کو مختلف ذمہ داریوں کو بے یک وقت بھانا ہوتا ہے۔ روزمرہ کی دوایوں کو چھٹی وقت پر
دینے کے علاوہ ایسی اور بہت سی سرگرمیاں ہوتی ہیں جنہیں نظر انداز
نہیں کیا جاسکتا۔ ہر دن کے معمول میں مختلف کام جیسے گھر کی صفائی،
سودا خریدنا، کھانا لپکانا، کپڑے دھونا، بچوں کی دیکھ رکھی، ایک جگہ سے
دوسری جگہ جانا وغیرہ۔ اس کے علاوہ آپ جس کی دیکھ رکھ کرتے ہیں
اس کو بہت الخلاء کی ضرورت سے فارغ ہونے میں مدد کرنا، غسل کروانا
کپڑے بدلنا، کھانا کھانا، ٹھوڑی بہت ورزش کروانا، انہیں ایک جگہ سے
دوسری جگہ منتقل کرنا، ڈاکٹروں کے پاس لے جانا، بہ وقت دوائی کی
خواراک دینا اور ان سب کے ساتھ ساتھ یہ بھی آپ کی ذمہ داریوں
میں شامل ہے کہ آپ ان کی دلگی اور تفریح کا انتظام کریں، ان کے
لیے کوئی مشغله ڈھوندیں، ان کے لیے دینی، مندی اور روحانی مواقع
فراہم کرنا اور سب سے بڑھ کر یہ کہ انہیں وہ ”وقت“ فراہم کرنا جس پر
انہیں اختیار ہوتا کہ وہ جیسے جی چاہے اس کو بروئے کار لائیں۔

MS سے متاثرہ فرد کی فیملی کے ارکان کی تیسیں تیمارداری کرنے والوں کی نظر سے

کیا آپ مختلف تیمارداروں کے بارے میں جانتے ہیں؟



ابتدائی یا اول تیماردار



ذهنی و دماغی صحت

ریسرچ سے یہ حقیقت واضح ہوئی ہے کہ تیمار دار جس وقتی، نفسی اضطراب کا شکار ہوتے ہیں اس کا MS سے متاثرہ فرد کی جسمانی حالت یا پھر بیماری کی طوالت پر مختصر نہیں۔ تیمار دار ذہنی طور پر خود کو اس حالت میں ”جکڑا“ ہوا محسوس کرتے ہیں اور یہ ہی وجہ ہے ان کے ذہنی اضطراب کی اور اس کا تعلق براہ راست اس حقیقت سے بھی ہے کہ ان کے پاس ذاتی طور پر خود اپنے لیے یادگیر رشتوں کو نبھانے اور اپنے مشغولات پر صرف کرنے کے لیے کتنا وقت ہے۔

روزانہ دیکھ بھال کی ذمہ داری نبھاتے ہوئے وہ ان احساسات سے گذرتے ہیں جب وہ خود کو بے بس و بجور، حد درجہ اداس، غصہ اور نا امید پاتے ہیں اور اس طرح کی سوچ انہیں گناہکار اور خطاوار ہونے کا احساس دلاتی ہے۔ جب دیکھ بھال کرنے والے شخص کو احساس ہوتا ہے کہ وہ موجودہ حالات سے منٹھنے اور انہیں قابو میں لانے کی الیت نہیں رکھتا تو اس کو اضطراب یا اسٹریس کہا جاتا ہے لیکن ڈیپریشن / یا سیت اس وقت منظر عام پر آتا ہے جب تیمار دار مینیوں تک شدید اداسی کا شکار رہتا ہے۔ تھوڑی بہت اداسی تو کرکما باعث نہیں لیکن اگر خاصی مدت کے لیے کوئی حد درجہ اداسی یعنی ڈیپریشن سے متاثر ہو تو یہ بے حد ضروری ہے کہ مینٹھ پر فیشن ان کی تیخیں کریں۔

اگر آپ کو احساس ہو کہ متاثرہ فرد یا پھر دیکھ کرنے والا شخص حد درجہ اداس ہے، روزمرہ کی سرگرمیوں میں اس کو کوئی دلچسپی نہیں، زندگی کی رعنائیوں سے منہ موڑ لیا ہے۔ نا تو نیند آتی ہے اور نہ ہی بھوک لکتی ہے۔ حد سے زیادہ چڑھاہٹ اور ملٹھن کا احساس رہتا ہے۔ اپنے آپ کو ادنی وکٹر محسوس کرتا ہے، کسی بھی کام پر فوکس کرنا دو بھر ہو جاتا ہے اور رہ رہ کر ذہن میں خود کی کھیال ابھرتا ہے۔ ایسے میں مینٹھ پر فیشن سے رجوع کرنا لازمی ہے۔



اضطراب اور ڈیپریشن کی علامات

- حد سے زیادہ چڑھاہٹ اور آذردگی
- ہر لمحہ ”بور“ رہنا
- حد درجہ مضطرب و نزوں رہنا
- ایک ایسا احساس کہ آپ کا وجود زبردست بوجھتے دبا ہوا ہے
- بُرے خواب
- حد سے زیادہ فکر
- کسی بھی کام پر توجہ دینے میں دقت
- روزمرہ کے فیصلے کرنے میں مشکل
- ہاتھوں میں پسینہ چھوٹنا
- قبض یا دست کی شکایت
- منہ کا سوکھ جانا
- سر درد
- نبض کا تیز رفتار سے چلانا
- پیٹ میں درد
- عضلات میں اپنٹھن
- شدید تھکن کا احساس
- بے خوابی کی شکایت
- سانس لیئے میں دقت

اضطراب اور ڈپریشن کو کم کرنے کی مداخلہ

روزانہ خود کے لیے 45 منٹ تا آپ کی گھنٹہ رہیں تاکہ آپ قسمی تکمیل کے لیے موسيقی سنیں، کتاب پڑھیں۔ یہ وہ وقت صرف آپ کے لیے ہوگا	ایک فہرست بنائیں جس میں ان لوگوں کے نام اور کانٹکٹ نمبر ہوں جن سے بروقت مدد کے لیے رجوع کیا جاسکتا ہے	سیر و تفریح کے لیے وقت نکالیں لیکن اس بات کا دھیان رہیں کہ آپ کا پلان بہت پیچیدہ نہ ہو خصوصاً اگر متاثرہ فرد کو بھی شامل کرنا چاہتے ہیں	اس حقیقت کو سمجھو لیں کہ آپ ہر کام کو سلیمانیہ سکتے ہیں	اپنے جذبات / احساسات اور ضروریات کے بارے میں اپنے چھیتوں سے ذکر کریں

صحیح اور بروقت پروفیشنل مدد مانگیں	اس بات کا دھیان رکھیں کہ آپ کس طرح کا کھانا کھاتے ہیں	ہر رات اچھی طرح سے سوئیں	کچھ ایسی تھریپی ہوتی ہیں جو ہمیں ہمیں وغایقی طور پر آسودہ کرتی ہیں۔ مثلاً آرہوا تھریپی، ماش کسی کی رہنمائی کے ساتھ آپ تصویرات کی دنیا میں پہنچ جائیں، کراکیلے پیشیں وغیرہ (meditation)، دھیان لگا	یوگا یا پھر کسی بھی طرح کی ورزش کو اپنے روزمرہ کے معمول میں شامل کریں



تیمارداری کے ساتھ ساتھ اپنی زندگی کو ہر چیز پر فوکیت دیں

جسمانی عافیت و بہلا چنگا ہونا

دماغی طور پر خیر و غایت کے ساتھ ساتھ تیمار داروں کے لیے بے حد ضروری ہے کہ جسمانی طور پر بھی صحت مند رہیں۔ اس طرح نہ صرف ایک اچھی زندگی کے حامل ہوں گے بلکہ ابطور تیمار دار ان میں اتنی توانائی ہوگی کہ وہ اپنی ذمہ داریوں کو بہتر طریقہ سے نبھاسکیں۔



- باقاعدگی سے ورزش کریں۔ اپنے آپ کو چست رکھنے کے لیے چھل تدمی اور یوگا وغیرہ کریں۔ ایسی ورزش جو آپ کی نسبت کی رفتار تیز کرے وہ آپ کی طاقت کو بڑھاتی ہے اور آپ کا رو یہ ہر چیز کے تینیں ثابت ہو جاتا ہے۔ نہایت ہی مصروف تیمار داروں کے لیے یوگا اور ایوبک مفید ترین ورزش ہے جو اسٹریس سے آپ کو محفوظ رکھتی ہیں۔



- آگے بڑھیں۔ یہ بے حد ضروری ہے کہ زندگی کے سفر میں ہم آگے بڑھیں اور MS اور MSSL جیسی تیکیموں سے رجوع ہوں جو نہ صرف MS کے مریض بلکہ ان کے تیمار داری کرنے والوں کی فلاں و بہبود کے لیے کام کرتی ہیں۔ اس طرح آپ کو حال کی ریسرچ، مختلف علاج وغیرہ کے بارے میں معلومات حاصل کریں گے اور مستفید ہوں گے۔

• ارادہ کر لیں کہ آپ رات اچھی نیند سوئیں گی اور سونے کے باقاعدہ اوقات کے پابند رہیں۔ اگر آپ کافی عرصہ سے MS سے متاثرہ فرد کی دیکھ بھال کر رہے ہیں تو حد درجہ ممکن ہیں آپ تھکن سے چور ہیں۔ MS سے متاثرہ فرد اور ان کے تیمار دار دونوں ہی کے لیے اچھی اور بے خلل نیند بے حد ضروری ہے۔

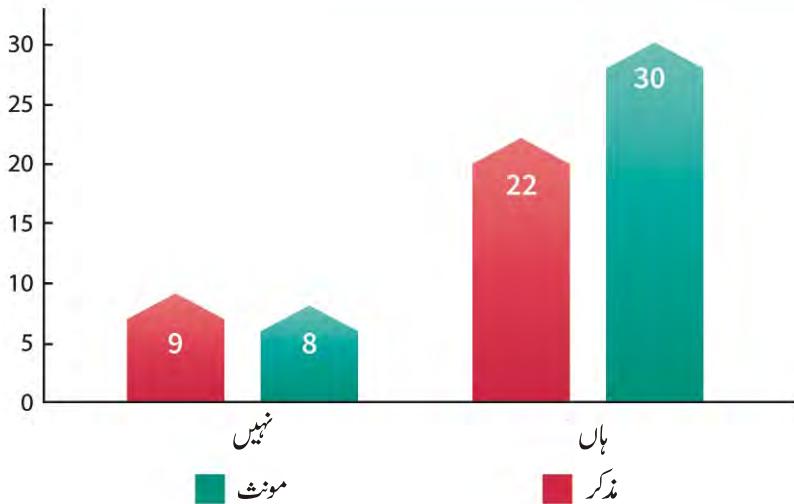


• غذائیت سے بھر پور خوارک کھائیں۔ ایسی خوارک پر توجہ دیں جو چکنائی میں کم اور وٹامن / فائبر یعنی ریشہ سے بھر پور ہو۔ اس طرح آپ نہ صرف بہتر محضوں کریں گے بلکہ اپنے آپ کو چست و چاق و چوبنڈ پائیں گے۔

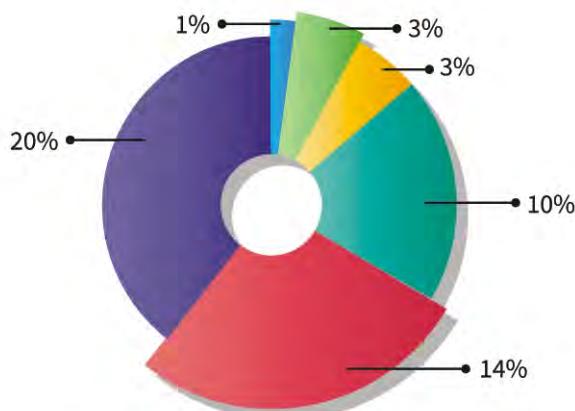


MS سے متاثرین فرد کی فیملی تیماردار کی ذہنی سوچ یا بصیرت

کیا نجی طور پر آپ اپنے لیے وقت نکل پاتے ہیں



جزبات و احساسات



اعلیٰ کیفیت کی زندگی

تیمار داروں کی روزمرہ زندگی کی کیفیت ان کے لیے مضرت رساں ہو سکتی ہے۔ MS سے متاثرہ فرد چاہے اپنی صحت کا حامل ہو اور اپنے طور پر زندگی گذارنے کا اہل ہو لیکن پھر بھی قریباً 30 فیصد کو بھی کبھار غیر رسمی اور بنا اجرت تیمار دار کی ضرورت ہوتی ہے۔ عموماً 78 فیصد متاثرہ افراد کی دیکھ بھال کا ذمہ ان کے شریک حیات پر ہوتا ہے۔ روزمرہ کی تیمار داری کا نتیجہ جسمانی، ذہنی، دماغی، جذباتی، تفریجی صحتوں اور مالی حالت پر تنازع کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ یہ بے حد ضروری ہے کہ جو تیمار داری کے فرائض انجام دیتے ہیں۔ وہ روزگار سے جڑی سرگرمیوں، سیر و تفریج کے موقعوں، اپنے رہن سہن کی جگہ اور زندگی کے دیگر کاموں میں ترمیم کریں۔



MS سے متاثرہ افراد پر حال ہی میں کی گئی ریسرچ کے مطابق TMS تیمار دار کا نہایت ہی منفی نقشہ کھیچا ہے لیکن اب کچھ ایسی حقائق سامنے آئے ہیں جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ MS کی تیمار داری کرنے والوں پر اس بیماری کے تین ثابت اثر ہوتا ہے۔ مثلاً وہ اس بیماری کی تفصیلات کو جانا چاہتے ہیں، اس کی وجہ سے متاثرہ فرد پر جواہر ہوتا ہے اس کو سمجھنے کے خواہاں ہیں۔ اس کے علاوہ وہ جان گئے ہیں کہ زندگی میں کن چیزوں کو افضلیت حاصل ہے، ان کا نصب اعتمین کیا ہے وہ زندگی کی قدر کرنے لئے ہیں اور اپنی صحت کی اہمیت جان گئے ہیں۔ MS کے تیمار داروں کے تجربات ایکدوسرے سے کافی مختلف ہیں اور حقیقت پر مبنی ہیں۔

ثبت سوچ کے حامل رہنے کے لیے:

اپنے آپ سے وعدہ کریں کہ آپ تفریجی صحتوں جسے دوست و احباب سے ملنے اور سیر تفریج کے لیے وقت ضرور نکالیں گے۔

MS سے متاثرہ فرد ساتھ ساتھ خود اپنے آپ کو خوش باش رکھنے کی مساویانہ کووش کریں۔

اپنے دوستوں کا ایک گروپ بنائیں جو بہ وقت ضرورت آپ کا سہارا بینیں۔

اپنے یا بھروسہ مند دوستوں سے دل کھول کر اپنے مسائل کے بارے میں گفتگو کریں۔

اس حقیقت کو جان لیں کہ آپ کو بھی مدد کی ضرورت محسوس ہو سکتی ہے۔ بنا جھجکے آگے بڑھیں اور مدد مانیں۔



فہرست - ضروری معلومات

انہوںی - ایم ر جنسی کمرے کی چیک لسٹ

جب ہم کسی انہوںی یا ایم ر جنسی سے دوچار ہوتے ہیں تو بوكھلا جاتے ہیں اور جن انہم چیزوں کی ہمیں ضرورت ہوتی ہے انہیں بھول جاتے ہیں۔ ذیل میں دی گئی فہرست کو ذہن نشین کر لیں اور جب آپ کسی ایم ر جنسی سے دوچار ہوں تو اس کو بروئے کار لائیں۔



- 1 MS سے متاثرہ فرد کے او لین ڈاکٹر کا نام اور نمبر اور دیگر اسپیشلیٹسٹ جیسے نیورولوجسٹ، فریقٹھر اپسٹ وغیرہ
- 2 ان دوائیوں کی لسٹ جو فی الحال استعمال کی جا رہی ہیں
- 3 دوائیاں اور انجکشن
- 4 بیماری کے متعلق مختصر ا معلومات
- 5 انشورس کارڈ اور پالیسی کی معلومات
- 6 ہندوستان سرکار کے تحت جاری کیا گیا سرٹیفیکٹ برائے معذوریں
- 7 شناختی فوٹو یعنی فوٹو ID
- 8 سیل فون اور چارجر
- 9 فوری اخراجات کے لیے جھوٹی موبائل رقم
- 10 چادریں اور کمبل
- 11 اپنے لیے کپڑوں کا جوڑا
- 12 بارش سے محفوظ رہنے کے لیے چھتری ورین کوٹ
- 13 پانی کی بوتل
- 14 با آسانی لے جانے والا کھانا، خوراک

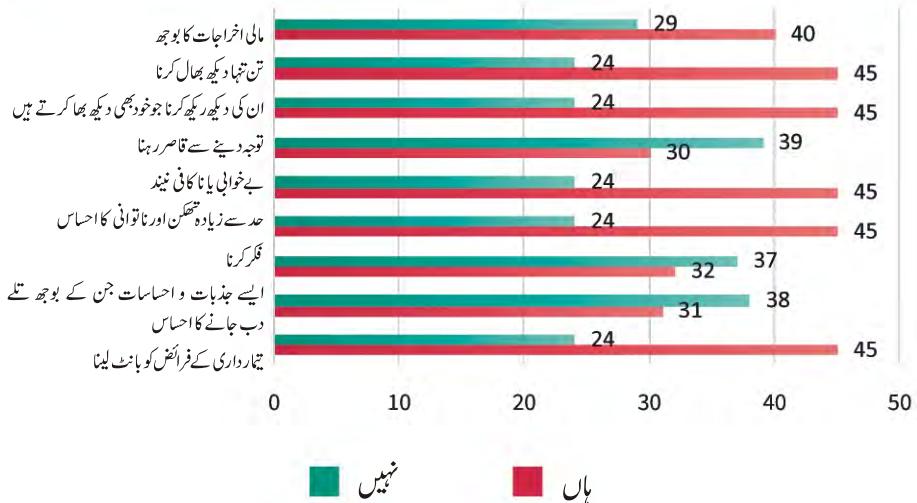
کسی اندھونی یا ایمرو جنسی معلومات

اوپر دی گئی فہرست کے علاوہ یہ بے حد ضروری ہے کہ آپ کئی دوسری معلومات کو باقاعدگی سے محفوظ رکھیں چاہے آپ گھر میں ہوں یا پھر سفر میں۔ ان چیزوں کو اس طرح رکھیں کہ باوقت مستغیر ہوں سکیں (سیشن 3 میں از خود یعنی DIY کرنے کی فہرست کے مطابق ریکارڈ کریں)۔

- 1** آپ کی صحت کے ذمہ دار لوگوں کے نام اور نمبروں کی فہرست بنائیں
- 2** اپنے خاندان کے افراد اور دیگر مدد کرنے والوں کے کانٹیکٹ معلومات رکھیں
- 3** اگر کسی مخصوص میڈیکل آلب کا استعمال ہوتا ہو تو اس کا نام و مائل نمبر لکھیں
- 4** صحت یعنی ہیلتھ انشوئنس کی کئی کاپیاں بناؤ کر رکھیں
- 5** اُن اہم تنظیموں کے نام اور نمبر تیار رکھیں اس میں آپ اپنے محلہ و شہر کی ایمرو جنسی، ایکیو لنس، آپ کا مالک مکان اور MSSI کی معلومات بھی شامل ہیں۔



MS سے متاثرین کی دیکھ بھال کرنے والے فیملی افراد کی نظر سے تیمارداروں کو جن مشکلات کا سامنا کرنا ہوتا ہے

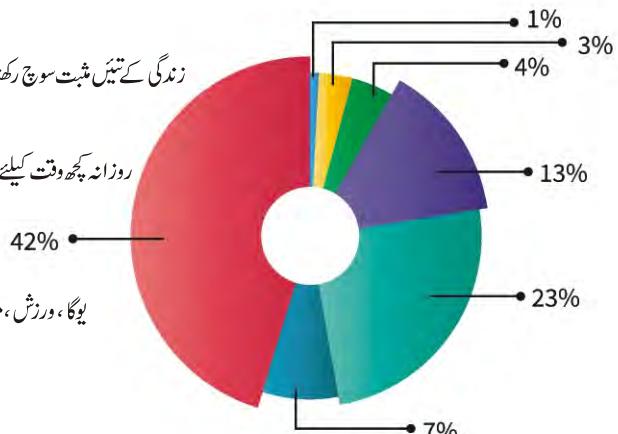


نہیں

ہاں

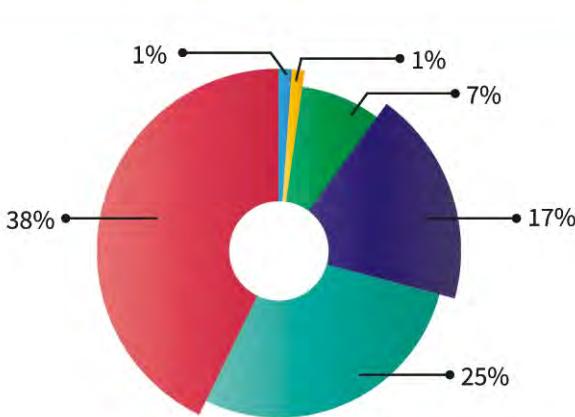
نجی طور پر حسب معمول خیال رکھنا

- زندگی کے تین مثبت سوچ رکھنا اور اپنی قدر و قیمت کا احساس
- اپنے مشاغل کو نبھانا
- روزانہ کچھ وقت کیلئے چھل قدمی یعنی "واکاگ" کرنا
- معاشرتی سطح پر سرگرمیاں
- پڑھنا یا تعلیم بانا
- یوگا، ورزش، میڈیٹیشن، نیند کی باقاعدگی اور
تھیج غذا کا پابند رہنا
- کچھ بھی نہیں



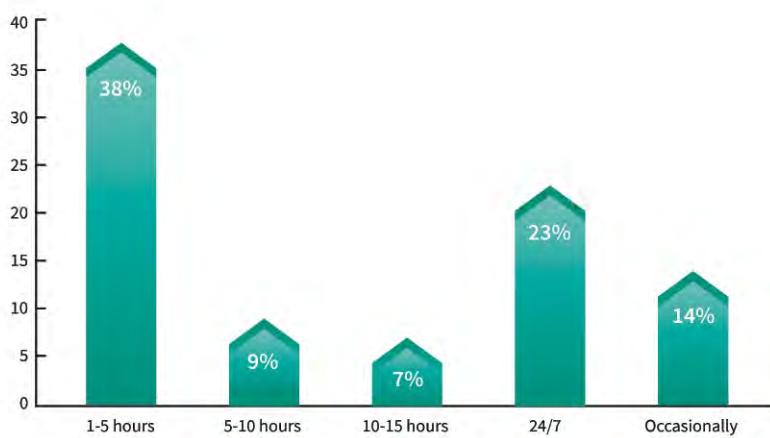
MS سے متاثرین کی تیمار داری کرنے والے فیملی ارکان کی نظر سے

MS سے متاثر فرد کے ساتھ رشتہ



شريك حيات ■ بجهانی بجهان ■ والدين ■ دوست ■ ڈاکٹر ■ اولاد

دیکھ بھال کرنے میں وقت کا استعمال



Head Office

Registered office; #259, SeetaSadan, Flat No.2, Ground Floor, Opp. Gandhi Market, Sion Hospital, Sion (West) Mumbai – 400 022, Maharashtra, India.

+91-11-4109 2599 | +9199537 04504

Email: homssofindia@gmail.com

Bengaluru

C/o Bosch Limited, Hosur Road, Adugodi, Bengaluru – 560 030. Karnataka, India.

+ 91-80-2299 2626 | 99450 12626 | 94484 78147

Email: mssibangalore1@gmail.com

Chennai

C/o BOSCH, “Sunnyside”, No.8/17, Shafee Mohammed Road, 2nd Floor, Middle Wing, Next to Apollo Children’s Hospital), Chennai – 600 006. Tamil Nadu, India.

98843 14021 | 99621 00224 | 99621 00256 | 98401 56003

Email: mschennaichap@gmail.com

Delhi

Counselling Centre & Office, 87A DDA Flats, (Ground Floor), ShahpurJat, New Delhi – 110 049, India.

+91-11-2649 0087 | 99111 99326 | 98110 12334 | 93122 10645

Email: mssidelhi2@gmail.com

Hyderabad

AMAN, 8-2-589/11A, Road No.8, Banjara Hills, Hyderabad – 500 034, Telangana, India.

93900 55598 | 93910 31711 | 98490 15313

Email: mssihyderabad@gmail.com

Indore

510, E Block, Silver Lifespaces, Silver Springs Township Phase 2,
Near The Millennium School, Natya Mundla, Indore, Madhya Pradesh, India.

91110 00169 | 98272 66539 | 97550 99703

Email: mssiindore@gmail.com

Kolkata

#1, British Indian Street, 3rd Floor, Room No. 305 B, Kolkata – 700069,
West Bengal, India.

+91-33-2262-7498 | 84206 55500

Email: mssi_kolkata@yahoo.co.in

Mumbai

#259, Seeta Sadan, Flat No.2, Ground Floor, Opp. Gandhi Market, Sion Hospital, Sion
(West) Mumbai – 400 022, Maharashtra, India.

+91-22-2403-7390 | +91-22-2403-7399 | 98190 54998

Email: mssimumbai@gmail.com

Pune

B/109, Gera Landmark, 2/B, Kalyani Nagar, Pune – 411 006, Maharashtra, India.

+91-20-2661-4779 | +91-20-2665-0296

93268 50622 | 99218 81597

Email: mssipune@gmail.com

دیکھ بھال کرنے والے 'سامنی'، کی ورکشاپ اور ذرائع کی
معلومات حاصل کرنے رجوع ہوں۔ بھاونا اسار سے

+91-98333 12168

bhavana.issar@caregiversaathi.co.in

www.caregiversaathi.co.in

از خود کرنا۔ ڈاکٹر اور دیگر اہم معلومات

پتہ	ای میل	کلکٹ نمبر	اسپیشلسٹ
			نیورولو جسٹ فزیوتھر اپسٹ

از خود کریں۔ اسپتالوں کے اہم کانٹکٹ

نام	پتہ	رابطہ نمبر	ای میل اڈریس

از خود کریں اہم نجی معلومات

نمبر	پتہ	رشته	نام

از خود کریں - MS سے متاثرہ فرد کی میڈیکل تفصیلات

علامات	پہلی بار شناخت	کئی بار دھرا یا جاتا ہے	ڈاکٹر کی نصیحت و تجویز

از خود و دوائیوں کے بارے میں معلومات

دوائیاں	آخری خوراک کی تاریخ	اگلی خوراک کی تاریخ	کتنی خوراکیں باقی ہیں
---------	---------------------	---------------------	-----------------------

از خود کریں۔ اہم جانچ کرنے کے لیے۔ تاریخ

لیٹ کا نام	آخری لیٹ کی تاریخ	رپورٹ	اگلے لیٹ کی تاریخ

از خود کریں۔ ڈاکٹر سے ملاقات

اگلی ملاقات کی تاریخ

نسخہ

ملنے کی تاریخ

ڈاکٹر کا نام

از خود کریں۔ اہم دستاویز کی جائے مقام

دستاویز کا نام	تاریخ	جائے مقام	رائے دیں، ملاحظہ کریں

References

Bayen, E., Papeix, C., Pradat-Diehl, P., Lubetzki, C., and Joel, M. E. (2015).

Patterns of objective and subjective burden of informal caregivers in multiple sclerosis. Behav. Neurol. 2015:648415.

<https://doi.org/10.1155/2015/648415>

Buhse, M. (2008).

Assessment of caregiver burden in families of persons with multiple sclerosis. J. Neurosci. Nurs. 40, 25–31.

<https://doi.org/10.1097/01376517-200802000-00005>

Hillman, L. (2013).

Caregiving in multiple sclerosis. Phys. Med. Rehabil. Clin. N. Am. 24, 619–627.

<https://doi.org/10.1016/j.pmr.2013.06.007>

Lebrun-Frenay, Christine, MD, PhD, Kantarci, Orhun, MD, Siva, Aksel, MD, Sormani, Maria P., PhD, Pelletier, Daniel, MD, and Okuda, Darin T., MD (2020).

Radiologically Isolated Syndrome: 10 - Year Risk Estimate of a Clinical Event.

<https://doi.org/10.1002/ana.25799>

Lublin, Fred D., MD, Coetzee, Timothy, PhD, Cohen, Jeffrey A., MD, Marrie, Ruth A., MD, PhD, and Thompson, Alan J., MD (2013).

The 2013 clinical course descriptors for multiple sclerosis.

<https://doi.org/10.1212/WNL.000000000009636>

Maguire, Rebecca and Maguire, Phil (2020).

Caregiver Burden in Multiple Sclerosis: Recent Trends and Future Directions.

<https://doi.org/10.1007/s11910-020-01043-5>

Neate, Sandra L., Taylor, Keryn L., Jelinek, George A., De Livera, Alysha M., Brown, Chelsea R. and Weiland, Tracey J. (2018).

Psychological Shift in Partners of People with Multiple Sclerosis Who Undertake Lifestyle Modification: An Interpretive Phenomenological Study.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00015>

O'Connor, E. J., and McCabe, M. P. (2011).

Predictors of quality of life in carers for people with a progressive neurological illness: a longitudinal study. Qual. Life Res. 20, 703–711.

<https://doi.org/10.1007/s11136-010-9804-4>

Strickland, K., Worth, A., and Kennedy, C. (2015).

The experiences of support persons of people newly diagnosed with multiple sclerosis: an interpretative phenomenological study. J. Adv. Nurs. 71, 2811–2821.

<https://doi.org/10.1111/jan.12758>

Government of India, Ministry of Social Justice and Empowerment, Department of Empowerment of Persons with Disabilities (Divyangjan)

<http://disabilityaffairs.gov.in/content/page/acts.php>



Registered under Societies Registration Act 1860 and Bombay Public Trust Act 1950.
Donations are exempt from Income Tax under Section 80G of Income Tax Act of 1961

Registered under FCRA No: 083780439

PAN: AAATM0133E

www.mssocietyindia.org

