

گرنے کا خطرہ

مریضوں اور ان کے اہل خانہ کے لیے مفید معلومات



یہ بروشر گرنے کے خطرے اور اس کے مدارک کے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے۔ اسے مریضوں اور ان کے اہل خانہ کی جانب سے پوچھے گئے سوالات کے جوابات کی روشنی میں ترتیب دیا گیا ہے۔



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی
The Aga Khan University Hospital, Karachi



A Unit of The Aga Khan Hospital and Medical College Foundation; Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance, 1984
Registered Office: Stadium Road, P. O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan

July 2013 S216821

In case of emergency please contact:

Emergency Room

Aga Khan University Hospital - Karachi

Tel: 021 3486 1090-91

طبی عوامل:

- مرگی
- خون کے باء میں اچانک کمی کے باعث جسمانی توازن بگڑنا (آرتھرو اسٹیک باپوٹیشن)

سوال: وہ کون سی ادویات ہیں جو گرنے کے خطرے میں اضافہ کر سکتے ہیں؟

ایسی ادویات جن کے باعث غنودگی اور پکڑانے جیسے عوامل میں اضافہ ہو سکتا ہے مثلاً انسٹی ارجی یا درکش ادویات اور ذہنی

- پیاریوں اور مرگی کے علاج کی ادویات۔
- اینٹیون کی حامل درد کش یا خواب آور ادویات
- نشتر آوری خواب آور ادویات
- ڈاکچوسن
- نفسیاتی امراض کی ادویات
- اینٹی ہسٹامین ادویات

سوال: کیا گرنے سے محفوظ رہا جا سکتا ہے اور اس کے لیے کون تی تدابیر یا حکمت عملی موثر ہے؟

1. جی ہاں، گرنے سے محفوظ رہنا ممکن ہے۔ ذیل میں کچھ تدابیر درج ہیں جو اس سلسلے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔
1. بستر سے اٹھنے سے قبل ہمیشہ کسی کی معاونت حاصل کریں۔
2. ہر وقت کلائی میں ایک شناختی بیڈ پیئر ہیں جس پر واضح طور پر درج ہو، "گرنے کا شدید خطرہ موجود ہے"۔
3. جب آپ لیٹے ہوئے ہوں تو اس بات کی یقین دہانی کریں کہ اطلاع گھنٹی (call bell) آپ کی پہنچ میں ہے۔
4. جب آپ سو رہے ہوں یا لیٹے ہوئے ہوں تو بستر کے دونوں اطراف کی حفاظتی سلائس (side rails) کھلی/اوپنی ہونی چاہئیں۔
5. اکیلے ہرگز ندر میں۔ طبی عملے کا کوئی فرد یا تیمار دار ہر وقت آپ کے پاس موجود ہونا چاہیے۔
6. جب بھی ضرورت پیش آئے، مدد ضرور طلب کریں۔ یہ نہ سمجھیں کہ کوئی آپ کی مدد نہیں کرے گا۔
7. جب آپ آرام کر رہے ہوں یا بیٹھے ہوں تو چلنے میں معاون آلہ (walker)، عصا یا الٹھی آپ کی پہنچ میں ہونا چاہیے۔
8. ایسی ہوئی حالت سے اچانک اٹھ کر چنانہ شروع کریں کیوں کہ اس سے پکڑا سکتے ہیں۔ اٹھ کر بیٹھ جائیں، چند لمحے انتظار کریں اور پھر کھڑے ہوں۔

نرس نے آپ کو اس بات سے آگاہ کر دیا ہوگا کہ آپ جسمانی توازن بگڑنے اور گرنے کے شدید خطرے کا شکار ہیں۔ سوال وجواب پر مشتمل اس بروشر کا مقصد گرنے کی وجوہات بیان کرنے کے ساتھ ساتھ آپ اور آپ کے اہل خانہ پر یہ واضح کرنا ہے کہ ایسے حادثات سے محفوظ کیسے رہا جا سکتا ہے۔ تاہم اگر آپ کے ذہن میں مزید کوئی سوالات ہوں تو آپ اپنے ڈاکٹر اور نرس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

سوال: آپ اور آپ کے اہل خانہ کے لیے توازن کی خرابی اور گرنے کے متعلق معلومات کا حصول کیوں ضروری ہے اور وہ کون سے عوامل ہیں جو اس حوالے سے خطرے کا باعث ہو سکتے ہیں؟

ہسپتال میں گرنے کے باعث شدید زخمیگی کی جوٹیں لگ سکتی ہیں اور انتہائی صورت میں حادثاتی موت واقع ہو سکتی ہے۔ تاہم ایسے عوامل سے واقف ہونا اور ان سے محفوظ رہنے کی کوشش کرنا ضروری ہے جو اس خطرے میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ یہ ذیل میں درج ہیں:

- جسمانی عوامل:
- پٹوں کی کمزوری
- خواب آور ادویات
- کم عمری یا بوہا (55 سال سے کم یا 60 سال سے زائد عمر)
- جسمانی درد
- نظر کی خرابی
- ماحولیاتی عوامل:
- پھسلواں سطح
- رکاوٹیں
- روشنی کی کمی