اپنے لائنر [استَر] کی دیکھ بھال کرنا

(Caring for Your Liner – URDU)

WestMARC [ویسٹ مارک]
ویسٹ آف اسکاٹ لینڈ موبلٹی اینڈ ریہبلیٹیشن سینٹر
کوئین الزبتھ یونیورسٹی ہاسپیٹل،
1345 گوابن روڈ
گلاسگو G51 4TF

میرا لائنر کیا ہے؟

یہ آپ کے مصنوعی اعضاء کی ساکٹ اور آپ کی جلد کے درمیان کی جراب ہے۔ اس کو سلیکون یا یوریتھین جیسے مواد سے بنایا جاتا ہےاور اس میں لاکنگ پن یا سیل موجود بھی ہوسکتی ہے یا نہیں بھی موجود ہو سکتی۔ آپ کے مصنوعی عضو کا ماہر آپ کی مخصوص ضروریات کے مطابق لائنرکا سائز، مواد اور ڈیزائن منتخب کرے گا؛ اس کے بہت سے برانڈز اور اقسام ہیں.

اپنے مصنوعی اعضاء کے ماہر سے اس کو مکمل کرنے کا کہیں:

میرے پاس لائنر کی قسم یہ ہے:

میں اس کو کیسے لگاؤں؟

ماسوائے ایک قابل ذکر استثناء کے تقریباً ہر طرح کے لائنر کو لگانے (ڈاننگ) کے لیے ایک ہی طریقے کی ضرورت ہوتی ہے - اوٹو بوک یونیو یوریتھین کشن لائنر رینج، جس کو کبھی کبھی ٹی ای سی کہا جاتا ہے۔

دیگر تمام لائنر کے لیے:

1. اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے اسٹمپ کی جلد صاف اور خشک ہو۔

2. لائنر کو باہر سے اندر کی طرف موڑ دیں۔ اگر آپ کے لائنر پر باہر کی طرف ایک مکمل سکشن سیل لگی ہوئي ہو تو آپ کو سیل پر پہلےتھوڑا سا چکنا کر دینے والا چھڑکاؤ کرنا پڑ سکتا ہے۔

3. چپٹے ہوئے لائنر کے سرے کو اپنے اسٹمپ کے سرے کے ساتھ پکڑیں۔ اگر آپ کے لائنر میں پن ہو تو لائنر کی تہوں کو محسوس کر کے اس امر کو یقینی بنائیں کہ پن صحیح زاویے پر ہو - شروع شروع میں اس کے لیے پریکٹس کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

4. لائنر کو آہستہ آہستہ اپنے اسٹمپ کے اوپر لگا دیں۔

5. اگر یہ غلط ہو جائے تو اس کو ہٹا دیں اور دوبارہ سے جگہ پر لگا دیں، آن ہونے کے بعد آپ لائنر کو درست پوزیشن میں نہیں کھینچ سکتے۔

میں اس کو کیسے اتاروں؟

لائنر کو صرف اپنے اسٹمپ کے نیچے تک کھول دیں یعنی اس کو لگانے کا الٹا عمل کر دیں اور اس کو اپنے ہاتھوں میں آنے دیں۔ اس کو مکمل طور پر کھولے بغیر ہٹانے کے چکر میں نہ پڑیں کیونکہ یہ آپ کی جلد کو اپنی گرفت میں لے لے گا جس سے زخم لگ سکتے ہیں۔

یونیو یا ٹی ای سی کس طرح مختلف ہیں؟

دیگر لائنروں کے برعکس اس قسم کے استر کو ان کے اور آپ کی جلد کے درمیان چکنائی کی ایک تہہ درکار ہوتی ہے تاکہ مواد کے بہاؤ کی خصوصیات کام کر سکیں۔ لائنر لگانے کے لیے اپنی جلد پر تھوڑا سا موئسچرائزر لگائیں اور لائنر کو جراب کی طرح کھینچ لیں۔ ہوا کے کسی بھی طرح کے پھنسے ہوئے بلبلوں کو آرام کے ساتھ لائنر سے اوپر باہر کی طرف نکالیں۔

لائنر کو اپنے اسٹمپ سے آرام سے ہٹا لیں اس میں تھوڑے سے بل پڑ سکتے ہیں۔

مجھے اپنا لائنر کس طرح صاف کرنا چاہیئے؟

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے لائنرکو ہر روز اینٹی بیکٹیریل صابن اور پانی سے صاف کریں۔ لائنر کے اندر اور باہر کی سطحوں پر جھاگ لگائیں، اچھی طرح سے بار بار کھَنگالیں۔ تولیے سے خشک کریں اور کپڑے کے کور کو اگر آپ کے پاس ہو تو ہوا میں مکمل طور پر خشک ہونے دیں۔ ٹمبلر کے ذریعے خشک نہ کریں۔

اگر آپ کے لائنر میں کپڑے کا کور نہ تو باہر کی سطح پر پاؤڈر کاہلکا سا چھڑکاؤ اس کے پہننے میں آسانی پیدا کر دے گا۔

کیا دیکھ بھال کے بارے میں کوئی دیگر ہدایات ہیں؟

آپ کا لائنرکم از کم 6 ماہ تک چلنا چاہیے۔

اگر آپ کے پاس پن لائنر ہو تو چیک کریں کہ آپ کا پن لائنر میں مضبوطی سے جڑا ہوا ہے۔ لائنرکو لگاتے اور نکالتے وقت پن کو احتیاط سے استعمال کریں کہ کہیں یہ لائنر پر لگ کر اس کو پنکچر نہ کر دے۔ لاک کو اندر سے صاف کرنے کے لیے ہفتے میں ایک بار اپنے ویکیوم کلینر کی نوزل استعمال کریں۔

آپ کے مصنوعی اعضاء کے ماہر کے مشورے کے مطابق اگر آپ کے پاس سکشن سیل شدہ لائنر ہو تو آپ کو چکنا کرنے والا اسپرے استعمال کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ بسا اوقات سپرے لائنر کےکور کے رَنگ کو کاٹ دیتا ہے؛ یہ اس کی کارکردگی کو متاثر نہیں کرتا۔ ہفتے میں ایک بار والو کے اندر کا ملبہ صاف کرنے کے لیے اپنے ویکیوم کلینر کی نوزل استعمال کریں۔

میں اپنی جلد کو لائنر کے کنارے کی جھَلّاہَٹ سے کیسے بچا سکتا/سکتی ہوں؟

ٹرانزٹیبئل لائنر استعمال کرنے والوں کے لیے یہ ایک عام مسئلہ ہے۔ لائنر آپ کی جلد پر تناؤ ڈالتا ہے جس کی وجہ سے کنارے پر جلن ہوتی ہے اور یہاں تک کہ چھالے پڑ سکتے ہیں۔ اگر آپ کی جلد ٹھیک ہے تو تناؤ ختم کرنے کے لیے لائنر کے بالائی 2 سینٹی میٹر کے نیچے اپنی انگلی پوری طرح سے پھیرنے کی کوشش کریں۔ جذب نہ ہونے والی کریم لگانا مثال کے طور پر لائنر کے بالائی اندرونی کنارے کے ساتھ ساتھ ویسلین لگانا جلن کو کم کر سکتا ہے۔

اگر آپ کی جلد پھٹ گئی ہو تو ضرورت کے مطابق اپنی معمول کی یا تجویز کردہ ڈریسنگ لگائیں۔

میرا پن لائنر عضو پھنس گیا ہے، میں اس کو کس طرح سے اتاروں؟

سب سے پہلے چیک کریں کہ آیا بٹن دبانے کا نظام اپنی جگہ پر مضبوطی سے لگا ہوا ہے اگر ایسا نہ ہو تو اس کو گھڑی کی سمت میں زور سے گھمائیں۔ اگر یہ گر کر کھو گیا ہو یا ٹوٹ گیا ہو تو کھولنے کے لیے کوئی پن یا چھوٹا سا اسکریو ڈرائیور استعمال کرتے ہوئے کھلنے کے نظام کو اندر کی طرف گھمانے کو دھرائیں اور متبادل نصب کرنے کے لیے WestMARC سے رابطہ فرمائیں۔

اگر کھلنے کا نظام ٹھیک ہو لیکن عضو اب بھی پھنسا ہوا ہو تو ایسا عام طور پر اس وقت ہوتا ہے کیونکہ جب اسٹمپ جراب کے دھاگے پن کے اردگرد الجھ کرلاکنگ میکانزم میں پھنس جاتے ہیں۔ آپ جراب کو کھینچ اور گھسیٹ سکتے ہیں تاکہ یہ لاک سے الگ ہوجائے اور کام کرنا شروع کردے لیکن اگر یہ کھل نہ سکے تو عضو کو ہٹانے کا بہترین طریقہ اپنے اسٹمپ کو لائنر سے الگ کرنا ہے تاکہ لائنر عضو کے اندر ہی رہ جائے۔

ایسا کرنے کے لیے آپ کو ان ہدایات پر عمل کرنا چاہیے:

- ایک برتن کو صابن والے پانی سے بھر دیں، ترجیحاً یہ بہت زیادہ پھسلنے والا صابن ہو جیسا کہ واشنگ اپ مائع ہو اور ایک چھوٹا سا جگ یا کپ لے لیں۔ بے بی یا سورج مکھی جیسا تیل بھی کام کرے گا لیکن بہت زیادہ گڑبڑ کر دے گا۔

- فرض کریں کہ اگر آپ اپنا پن لائنر عضو واپس نہیں لگا پاتے تو اپنے پاس موجود وہیل چیئر، بیساکھی یا فالتو اعضا موجود ہوں تو ان کو تیار رکھیں۔

- لائنر کے بالائی کنارے کو اپنی ٹانگ کی جلد سے دور کھینچیں۔ اس سے ایک خلا پیدا ہو گا جس کے اندر آپ صابن والا پانی ڈالنا شروع کر سکتے ہیں۔

- لائنر کے بالائی حصے کو ہلائیں اور کھینچیں، یہاں تک کہ اپنی انگلیوں کو اس میں نیچے ڈالنے کی کوشش کریں تاکہ لائنر کے اندر پانی نیچے کی طرف جا سکے۔ عام طور پر لائنر اور ٹانگ آپ کے اسٹمپ سے بہت آسانی سے الگ ہو جاتے ہیں۔

- صابن کے تمام نشانات کو ختم کرنے کے لیے اپنے اسٹمپ کو دھو لیں۔

ٹانگ اور لائنر کو الگ کر دینے کے بعد آپ کے لیے یہ دیکھنا کافی آسان ہوگا کہ مسئلہ کہاں پیش آیا ہے، خاص طور پر اگر جراب کے ریشے لاکنگ پن میں پھنس گئے ہوں۔ اگر آپ لائنر کو ہٹانے کا انتظام کر لیں تو آپ کو اسے اچھی طرح سے دھو کر اندر اور باہر سے خشک کرنا چاہیے تاکہ باقیات کو ہٹایا جا سکے۔

پھر بھی اکثر اوقات لائنر اور ٹانگ ایک جگہ پھنس جاتے ہیں اور آپ ان کو الگ نہیں کر سکتے۔ مرمت کا بندوبست کرنے کے لیے براہ کرم WestMARC سے رابطہ فرمائیں۔

رابطے کی تفصیلات

کھلنے کے اوقات: سوموار تا جمعہ - صبح کے8:30 بجے تا شام کے 4:30 بجے تک

ٹیلیفون: 0300 790 0129
(سوموار تا جمعہ: صبح کے 8:45 بجے تا شام کے 4:15 بجے تک)۔
اگر فون لائنز مصروف ہوں تو آنسر فون دستیاب ہے۔

ویب سائیٹ:
www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/westmarc

ای میل: westmarc@ggc.scot.nhs.uk