

روزمرہ زندگی کی سرگرمیاں (اے ڈی ایل) ہدایات کی شیٹ

(نہانا، لباس پہننا، بیت الخلا کا استعمال، گرومنگ، کھانا، ادھر ادھر چلنا پھرنا)

(1) اپنے پیارے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو اپنی ذاتی نگہداشت (غسل، لباس پہننا، گرومنگ، بیت الخلا کے استعمال) میں حصہ لیں - ان کی مدد کریں کہ وہ اپنی ان صلاحیتوں کو استعمال کریں جو اب بھی ان کے اندر موجود ہیں!

(2) اگر آپ کا پیارا چلنے کے لئے کوئی آلہ (چھڑی، واکر) استعمال کرتا ہے، تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ پہنچ کے اندر ہے اور وہ جب بھی وہ گھر کے اندر یا باہر دونوں جگہ چلتے ہیں تو اسے مناسبت سے استعمال کریں۔

(3) منتقلی کے دوران اپنے پیارے کی مدد کرتے وقت (جیسے کہ بستر سے کرسی پر منتقل ہوتے ہوئے)، اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ ربڑ کے تلوے والے جوتے یا چپل پہنے ہوئے ہیں اور منتقلی شروع ہونے سے پہلے اس بات کو یقینی بنائیں کہ ان کے پیر زمین پر چپٹے دھرے ہوئے ہیں۔



(4) اگر آپ کے پیارے کو بیت الخلا سے منتقلی کرنے میں دشواری ہو، تو اپنے بیت الخلا کے لئے بیت الخلا کی اونچے بازوؤں والی سیٹ یا ورسافریم (بازو رکھنے والے آرم ریسٹس) کے حصول پر غور کریں۔

(5) غسل خانے جانے کے بعد اس بات کو یقینی بنائیں کہ کہیں سے بھی گیلی جلد کو صاف اور مناسب طریقے سے خشک کیا جائے۔ اگر مناسب طریقے سے خشک نہ کیا جائے، تو نم شدہ جلد دباؤ کے زخموں یا ناسور پلنگ کی نشوونما کو تیز کر سکتی ہے۔



(6) اگر آپ کے پیارے کو ہاتھ ٹب میں جانے اور آنے میں دشواری ہو تو پیشہ ورانہ تھراپسٹ (اوٹی) سے گھریلو تشخیص کروانے پر غور کریں۔ اوٹی پکڑنے والی سلاخوں یا دیگر خصوصی آلات کی تعیناتی کی سفارش کر سکتا ہے جو مددگار ثابت ہوگا۔

(7) کاموں کے دوران درکار توانائی کو کم کرنے کے لئے توانائی کے تحفظ کے اصولوں کا استعمال کریں: سرگرمیوں کی ترجیح - آج لازمی طور پر کیا کرنا ہے اور کس چیز میں تاخیر ہو سکتی ہے، سرگرمیوں کی منصوبہ بندی - اضافی دوروں سے بچنے کے لئے، سرگرمیوں کی رفتار - جلد بازی سے بچیں، ایک سست اور مستحکم رفتار کو برقرار رکھیں، پوزیشن - جب ممکن ہو تو سرگرمیوں کیلئے اپنے پیارے کو بیٹھنے کی پوزیشن میں رکھیں (بیٹھنا 25% کم توانائی استعمال کرتا ہے)۔

(8) منہ کی اچھی حفظان صحت کو برقرار رکھیں، کیونکہ مجموعی صحت کے لئے منہ کی صحت اہم ہے۔ دن میں دو بار اپنے پیارے کے مصنوعی دانتوں یا دانت صاف کرنے کو یقینی بنائیں۔



(9) دم گھٹنے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا پیارا کھاتے پیتے وقت ہوشیار ہے اور سیدھا بیٹھا ہوا ہے۔ کھانے کے بعد، انہیں کم از کم ایک گھنٹہ آرام سے سیدھے ربنے کی پوزیشن میں رکھیں۔

(10) اگر آپ کے پیارے کو نکلنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے (نکلنے میں مشکل) تو ان کھانوں سے انتخابات کی فراہمی یقینی بنائیں جو تجویز کردہ غذا کا حصہ ہیں، جیسے کہ کچلے ہوئے کھانے (pureed)، قیمہ والے کھانے یا گاڑھے مائعات۔