

ساؤتھ ٹائن سائیڈ ڈسٹرکٹ ہسپتال ہارٹن لین
ساؤتھ شیلڈز ٹائن اینڈ وئیر
NE34 0PL
ٹیلیفون: 0191 404 1000

NHS

South Tyneside and Sunderland
NHS Foundation Trust

سنڈرلینڈ رائل ہسپتال کیل روڈ
سنڈرلینڈ ٹائن اینڈ وئیر
SR4 7TP
ٹیلیفون: 0191 565 6256

کیا آپ پریشہر السر [جلد اور جلد کے نیچے کے ٹشو کی گہری تہہ کو
پہنچنے والا نقصان] کے خطرے سے دوچار ہیں؟

خطرے کا ایک ذاتی جائزہ

 www.stsft.nhs.uk

 @STSFTTrust

 www.facebook.com/STSFTTrust

 @STSFTTrust

یہ معلومات اشاعت کے وقت درست تھیں۔ اگرچہ ٹرسٹ اپنے معلوماتی کتابچے کو تازہ ترین
رکھنے کے لیے ہر معقول کوشش کرتا ہے لیکن ہو سکتا ہے کہ بہت سی حالیہ تبدیلیاں ابھی
تک معلومات میں ظاہر نہ ہوئی ہوں لہذا اپنی اپائنٹمنٹ کے وقت آپ کو طبی عملے سے اس
بارے میں بات چیت کرنی چاہیے۔



اشاعت کی تاریخ: اگست 2022
نظرثانی کی تاریخ: اگست 2025
Ref: STSFT/1054
حوالہ: (Urdu) V1

The path to
excellence

خطرے کا ایک ذاتی جائزہ

پریشسر السر خراب جلد اور گوشت والی جگہ ہوتی ہے۔ عام طور پر یہ بغیر حرکت کیے کسی ایک ہی پوزیشن میں زیادہ دیر تک بیٹھنے یا لیٹنے یا اپنی جلد کو کسی سطح پر رگڑنے یا گھسیٹنے سے ہوتا ہے۔

اس سے قبل کہ آپ کی جلد کو نقصان پہنچنے کی کوئی علامت نظر آئی آپ کو پریشسر السر واقع ہو سکتا ہے۔ یہ صرف چند ہی گھنٹوں میں نشوونما پا لیتا ہے۔ عام طور پر یہ جلد کا رنگ بدلنے کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ یہ سرخ، گرم یا معمول سے قدرے گہرا دکھائی دے سکتا ہے۔ اگر اس کا فوری علاج نہ کیا جائے تو یہ ایک چھالے یا کھلے زخم کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔ جو کہ بدترین صورت میں سیدھا ہڈی تک پہنچ جاتا ہے۔

جسم کے ان حصوں میں پریشسر السر ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے جو آپ کا وزن اٹھاتے ہیں اور جہاں پر ہڈی سطح کے قریب ہوتی ہے۔ جن جگہوں پر اس کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے ان میں کان، کندھے، ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصہ، گولہ، نچلا حصہ، گھٹنے، ایڑیاں اور ٹخنے شامل ہیں۔ پریشسر السر کسی بھی ایسی جگہ پر ہو سکتا ہے جہاں پر جسم کا کوئی حصہ دباؤ کا شکار ہو۔

جسم کا کوئی بھی حصہ جو کہ میڈیکل ڈیوائس کے ساتھ رابطے میں ہو مثال کے طور پر؛ آکسیجن کی نلیاں اور ماسک، یورینری کیتھیٹرز، پلاسٹر کاسٹ یا اینٹی ڈیپ وین تھرومبوسس جرابیں بھی پریشسر السر کے خطرے سے دوچار کر سکتی ہیں۔

پریشسر السر کیسے ہوتے ہیں؟

پریشسر السر مندرجہ ذیل قوتوں کے ساتھ واسطہ پڑے کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

دباؤ: خطرے سے دوچار افراد کا معمول کا وزن ان کی جلد کو مسل سکتا ہے اور اس جگہ تک خون کی ترسیل کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ یہ ٹشو کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

خراب: جب آپ بستر یا کرسی پر نیچے کی طرف کھسکتے ہیں، اوپر ہوتے ہیں یا اوپر کی طرف گھسیٹتے ہیں تو آپ کی جلد میں تناؤ آ جاتا ہے۔

رگڑ: چیزوں کو بار بار پکڑ کر ادھر ادھر کرنے کے طریقے (اٹھانا) اوپر کی تہوں کو ہٹا سکتے ہیں۔ بار بار رگڑ پریشسر السر کے خطرے میں اضافہ کر سکتی ہے۔

کوشش کریں کہ پریشان نہ ہوں

براہ کرم یاد رکھیں کہ یہاں تک کہ اگر آپ اور آپ کے نگہداشت کرنے والے/صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد اس سے بچاؤ کے لیے ہر ممکن کوشش بھی کر رہے ہوں تو بھی بعض اوقات پریشاں سر پیدا ہوتے ہیں۔

مفید معلومات

کسی بھی رابطے کو جو آپ کو مددگار لگے ریکارڈ کرنے کے لیے اس سیکشن کا استعمال کریں۔

جیسا کہ ڈسٹرکٹ نرس، سوشل ورکر، پریکٹس نرس، تھراپسٹ، ڈائٹیشن، کمیونٹی سائیکاٹرک نرس، ٹشو وائیلٹی نرس، بیڈ/میٹریس فراہم کرنے والے وغیرہ وغیرہ۔

پریشاں سر جلد اور نیچے پڑے ہوئے ٹشو کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ عام طور پر یہ بہت تکلیف دہ ہوتے ہیں اور کسی شخص کے چلنے پھرنے کی خواہش یا صلاحیت کو کم کر سکتے ہیں۔ پریشاں سر اتنے گہرے ہو سکتے ہیں کہ نسیں اور ہڈی نظر آنے لگ جاتے ہیں۔ جب جلد کو نقصان پہنچتا ہے یا جلد ٹوٹ جاتی ہے، یا ہڈی بے نقاب ہو جاتی ہے تو انفیکشن کا خطرہ ہوتا ہے۔ یہ ہسپتال میں طویل قیام، صحت یابی کے لیے طویل وقت، اور ممکنہ طور پر دیگر طبی حالات کو مزید خراب کرنے میں کردار ادا کر سکتا ہے۔ پریشاں سر شکل کو بگاڑنے اور قطع عضو کا باعث بن سکتا ہے اور اگر ان میں انفیکشن پیدا ہو جائے تو موت کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کی روک تھام اور ابتدائی علاج بہت ضروری ہے۔

کیٹرز: اگر آپ کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہوں جو خود سے پوزیشن تبدیل نہ کر سکتا ہو تو صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے مشورہ حاصل کریں تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ اس کی پوزیشن کو کیسے محفوظ اور درست طریقے سے اور طریقے سے تبدیل کیا جائے۔

براہ کرم یاد رکھیں: صحت کی دیکھ بھال سے وابستہ پیشہ ور افراد آپ کی طرف سے درج ذیل علامات میں سے کسی کے بارے میں اطلاع دینے کے لیے آپ پر انحصار کرتے ہیں تاکہ وہ آپ کے پریشاں سر اور آپ کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکیں۔

ہڈیوں کے کسی بھی حصے یا گرم جگہ میں تکلیف، خاص طور پر ریڑھ کی ہڈی کے آخری حصے، کولہوں، کہنیوں اور ایڑیوں کے نیچے۔

سرخ جلد جو آہستہ سے دبانے پر سفید نہیں ہوتی اور سرخ ہو جاتی ہے۔

جلد میں تبدیلیاں جو سرخ یا گہرے رنگ کی ہو جاتی ہیں۔

جلد کے وہ حصے جو کھردرے یا مسام دار محسوس ہوتے ہیں۔

براہ کرم پریشر السر ہونے کے خطرے کو کم کرنے میں ہماری مدد کریں۔

کونسی جگہیں سب سے زیادہ خطرے سے دوچار ہوتی ہیں؟

نیچے دیے گئے خاکے میں وہ جگہیں دکھائی گئی ہیں جن کا آپ کو باقاعدگی سے جائزہ لینا چاہیے۔ ہاٹ سپاٹ ایریاز [زیادہ خطرے والی جگہیں]، جن کی شناخت حلقوں سے ہوتی ہے، وہ جگہیں ہیں جہاں بے پریشر السر سب سے زیادہ ہو سکتا ہے۔



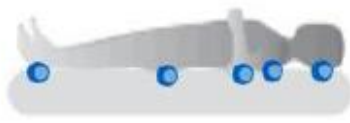
بستر پر بیٹھنا



کرسی پر بیٹھنا



بہلو کے بل لیٹنا



کمر کے بل لیٹنا

جلد کو دوبارہ بنانے میں وٹامنز اور معدنیات سب کا کردار ہوتا ہے (ذرائع میں پھل اور سبزیاں شامل ہیں)

جلد کی ہائیڈریشن کو برقرار رکھنے کے لیے کافی مقدار میں سیال کا استعمال اہمیت رکھتا ہے (روزانہ 6-8 گلاس بغیر الکوحل سیال کا استعمال کریں)

کیئررز: اگر آپ کا رشتہ دار درج ذیل میں سے کسی سے متاثر ہو تو براہ کرم ڈائٹیک ریفرل کے لیے اپنے جی پی / ہیلتھ پروفیشنل سے رابطہ کریں:

وزن میں کمی یا اضافہ
ناقص بھوک
جسم کا کم وزن
موجودہ پریشر السر

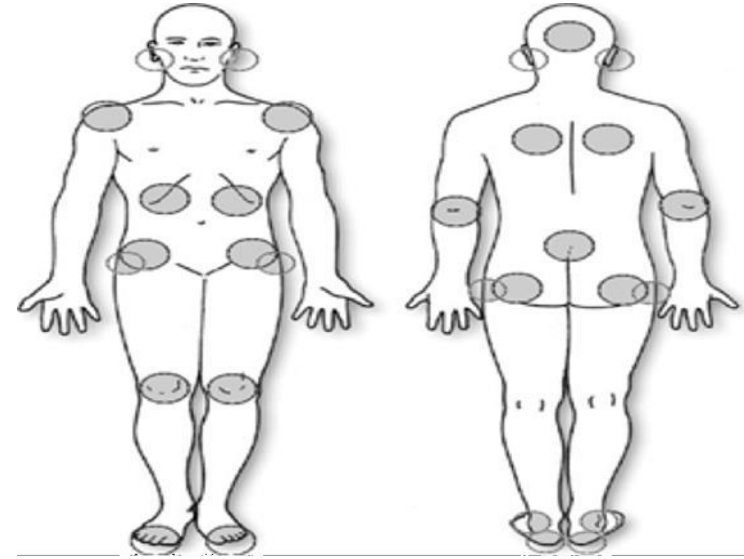
اگر آپ بہت زیادہ الکحل پیتے ہوں تو اپنے الکحل کا استعمال کم کریں - آپ کا جی پی یا ہیلتھ کیئر پروفیشنل مدد کر سکتا ہے۔

اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہوں تو اپنے سگریٹ یا ای سگریٹ کا استعمال کم کر دیں یا مکمل طور پر ترک کر دیں۔ اگر آپ کو السر ہو جائے تو تمباکو نوشی آپ کے خون کی گردش کو متاثر کرتی ہے اور شفا یابی کو سست کر دیتی ہے۔

مشورہ کے لیے اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے بات کریں یا این ایچ ایس کی اسموکنگ ہیلپ لائن کے ساتھ 0800 022 4332 پر یا اسموک فری نیشنل ہیلپ لائن کے ساتھ اس نمبر 0300 123 1014 پر رابطہ کریں۔ لائنیں پیر تا جمعہ صبح کے 9 بجے سے شام کے 8 بجے تک اور ہفتہ اور اتوار دن کے 11 بجے سے شام کے 5 بجے تک کھلی رہتی ہیں۔

اگر آپ اپنے پریشر السر کے خطرے کے بارے میں پوری طرح سے فکر مند ہوں تو آپ کو کسی کو بتانا چاہیے۔

اگر آپ کے پاس گھر پر مخصوص سامان ہو (مثلاً ایک میٹریس، بستر یا سیٹ کیشن) اور آپ کو لگتا ہے کہ یہ کام نہیں کر رہا ہے یا ٹوٹا ہوا ہے تو متبادل حاصل کرنے کے لیے مشورے اور مدد کے لیے اپنے اسپلائر سے رابطہ کریں۔ مسئلے کو خود حل کرنے کی کوشش نہ کریں۔



طبی آلات/آلات کا استعمال

طبی آلات، جیسا کہ؛ آکسیجن کا سامان اور نلیاں، چہرے کے ماسک، پلاسٹر کاسٹ، یورینری کیتھیٹرز، فیڈنگ ٹیوبز، ڈیپ وین تھرومبوسس کو روکنے کے لیے لچکدار جرابیں یا پریشر سے نجات دینے والے آلات آپ کی طبی حالت اور انفرادی ضروریات کے لحاظ سے آپ کی دیکھ بھال اور علاج کے تمام ضروری حصے ہوتے ہیں۔ تاہم، جہاں یہ آلات آپ کی جلد کے ساتھ طویل عرصے تک رابطے میں آتے ہیں تو ایسے آلات کے طویل مدتی استعمال سے پریشر السر ہونے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

اگر آپ ان آلات کو استعمال کرتے ہوئے درد یا تکلیف محسوس کریں تو جہاں پر یہ آلات آپ کی جلد کے ساتھ رابطے میں آتے ہوں تو یہ اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ وہ دباؤ ڈال رہے ہیں۔

جلد کے ان حصوں کا جائزہ لینا ضروری ہے جہاں پر آپ رنگت کے ختم ہو جانے یا سرخی کے آثار دیکھ سکتے ہوں۔

اگر آپ کے پاس پلاسٹر کاسٹ ہو تو براہ کرم ہسپتال کے عملے سے کیئر آف پلاسٹر کاسٹ سے متعلق معلوماتی کتابچہ فراہم کرنے کو کہیں۔

آلات

پریشر سے نجات دلانے کے لیے بہت سے آلات دستیاب ہیں، بشمول خصوصی میٹریس، بستر کے فریمز اور تکیے۔ اگر محض پوزیشن کا تبدیل کر دینا مؤثر یا قابل عمل نہ ہو تو یہ روک تھام اور آرام کے لیے کارآمد ثابت ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کو آلات کی ضرورت ہے تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں جو اس بات کو یقینی بنائے گا کہ آپ کو ایسی مصنوعات فراہم کی جائیں جو آپ کی ضروریات کے مطابق ہوں۔

براہ کرم مندرجہ ذیل چیزوں کا استعمال دباؤ کو کم کرنے والے آلات کے طور پر نہ کریں: پانی سے بھرے دستاؤ، مصنوعی بھیڑ کی کھالیں، ڈونٹ قسم کے آلات، ریڑ کی انگوٹھیاں، کیونکہ یہ دباؤ کو کم کرنے والے آلات نہیں ہیں اور بسا اوقات زیادہ نقصان پہنچاتے ہیں۔

اپنی جلد کی دیکھ بھال کرنا

اپنی جلد کو صاف اور خشک رکھنا ضروری ہے۔ اگر آپ ضعیف صَبَط کا شکار ہوں یا کوئی کھلا زخم یا پھوڑا ہو جو آپ کی جلد پر رستا ہو تو اپنی جلد کو ہائیڈریٹ رکھنے کے لیے صابن کے بجائے صابن کا متبادل استعمال کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کی جلد ٹھیک طرح سے خشک ہو۔ مشورہ کے لیے اپنے جی پی یا ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے بات کریں۔

خشک جلد کا علاج کسی ایسے موئسچرائزر سے کیا جانا چاہیے جو آپ کی جلد کے لیے موزوں ہو۔ اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے صفائی ستھرائی اور موئسچرائزنگ مصنوعات کے بارے میں مشورہ طلب کریں۔

اپنی دیکھ بھال کرنا

صحت مند متوازن غذا استعمال کریں اور کافی مقدار میں سیال پئیں بشرطیکہ آپ پر غذا یا سیال کی کوئی پابندی نہ ہو۔

جلد اور بافتوں کی مرمت، نشوونما اور دیکھ بھال کے لیے پروٹین ضروری ہوتی ہے (ذرائع میں ڈیری، گوشت، پھلیاں اور سویا شامل ہیں)۔

صحت مند جسمانی وزن کو برقرار رکھنے اور جلد اور بافتوں کی مرمت اور توانائی فراہم کرنے کے لیے کاربوہائیڈریٹس ضروری ہیں (ذرائع میں اناج، روٹی، چاول، پاستا وغیرہ شامل ہیں)۔

مینوفیکچررز اور صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پروفیشنلز کے مشورے پر عمل کریں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ آلات محفوظ اور صحیح طریقے سے استعمال کیے گئے جائیں۔

اگر آپ کو درد یا تکلیف محسوس ہو یا محسوس ہوتا ہو کہ آپ کی جلد کا رنگ تبدیل ہو گیا ہے تو اپنی نرس یا دیکھ بھال کرنے والے سے ان جگہوں کو باقاعدگی سے چیک کرنے کے لیے کہیں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ کہیں آس پاس کی جلد کو کوئی نقصان تو نہیں پہنچا۔

کیٹرز: آپ جس شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہوں اس کو اپنی جلد کا معائنہ کرنے میں مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے کیونکہ وہ جگہیں جہاں ڈیوائس کی وجہ سے پریشر السر پیدا ہوتا ہے انہیں دیکھنا مشکل ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کی دیکھ بھال کرتے وقت جن کو طبی آلات کی ضرورت ہوتی ہے، پریشر السر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کے لیے صحت کے پیشہ ور افراد سے مشورہ طلب کریں۔

میں اپنے خطرات کا جائزہ کیسے لے سکتا/سکتی ہوں؟

آپ یہ دیکھنے کے لیے مندرجہ درج ذیل جائزہ مکمل کر سکتے/سکتی ہیں کہ آیا آپ کو پریشر السر ہونے کا خطرہ ہے اور اس سے آپ کو انتباہی علامات تلاش کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

یاد رکھیں کہ ہو سکتا ہے کہ یہ آپ ہی کو دکھائی دیں اور دوسروں کو اس وقت تک نظر نہ آئیں جب تک کہ آپ انہیں کسی پریشانی سے آگاہ نہ کر دیں۔

صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد باقاعدگی سے آپ کی جلد کا جائزہ لیں گے اگر وہ سمجھتے ہوں کہ آپ کو خطرہ ہے تو آپ انہیں ابتدائی علامات کے بارے میں بتا سکتے ہیں۔ براہ کرم پریشر السر ہونے کے خطرے کو کم کرنے میں ہماری مدد کریں۔

کیٹرز: آپ جس شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہوں اس کو اپنی جلد کا معائنہ کرنے میں مدد کی ضرورت پیش آ سکتی ہے کیونکہ جن جگہوں پر پریشر السر ہوتا ہے انہیں دیکھنا مشکل ہوتا ہے اور اس کو بار بار چیک کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اگر آپ نے ان سوالوں میں سے کسی کا جواب ہاں میں دیا ہو تو جلد از جلد صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور (یعنی اپنے جی پی، ڈسٹرکٹ نرس، پریکٹس نرس، وارڈ نرس) سے مشورہ حاصل کریں۔

یہ سب پریشر کے سبب آپ کی جلد کو پہنچنے ہونے والے نقصان کی ظاہری علامات ہیں اور مزید نقصان روکنے کے لیے فوری مشورے اور مدد کی ضرورت ہے۔ آپ کو کوشش کرنی چاہیے کہ جب تک مدد دستیاب نہ ہو تمام متاثرہ جگہوں پر دباؤ کو زیادہ سے زیادہ دور رکھیں۔

اگر آپ کی جلد قدرتی طور پر سیاہ ہو تو کسی بھی سرخی کا پتا لگانا مشکل ہو سکتا ہے لہذا آپ کو درج کردہ نقصان کی دیگر علامات پر زیادہ توجہ دینی چاہیے اور اگر صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد موجود ہوں (یعنی آپ کا جی پی، ڈسٹرکٹ نرس، پریکٹس نرس، وارڈ نرس) تو ان سے مشورہ حاصل کریں۔

سیاہ رنگت والی جلد پر داغدار رنگ نظر نہیں آتے (آہستہ سے دباؤ سے سفید ہو جاتی ہے)؛ اس کا رنگ ارد گرد کی جگہ سے مختلف ہو سکتا ہے۔ ملحقہ ٹشو کے مقابلے میں یہ جگہ درد کرنے والی، سخت، نرم، گرم یا ٹھنڈی ہو سکتی ہے۔

براہ کرم یہ جاننے کے لیے ملاحظہ فرمائیں کہ آپ پریشر السر کے خطرے کو کم کرنے میں ہماری مدد کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔

میں پریشر السر کو کس طرح روک سکتا/سکتی ہوں؟ حرکت

زیادہ تر لوگ دن اور رات کے وقت قدرتی طور پر باقاعدگی سے اپنی پوزیشن تبدیل کرتے رہتے ہیں تاہم اگر آپ کو حرکت کرنے میں دشواری محسوس ہوتی ہو تو آپ کو خود کو تبدیل کرنے کے لیے شعوری کوشش کرنے کی ضرورت ہوگی یا اس کے لیے مدد حاصل کرنے کی ضرورت ہوگی۔ یہ نہ صرف دباؤ کو دور کرے گا بلکہ آپ کے جوڑوں کی نقل و حرکت اور پٹھوں کی صحت کو بھی بہتر بنائے گا۔

جیسا کہ جلد کے معائنے کی صورت میں ہوتا ہے پریشر کو کم کرنے کے لیے حرکت کے تسلسل کا انحصار ایک فرد کے طور پر آپ پر ہوگا۔ کم از کم ہر 2 گھنٹے یا اس سے قبل اگر آپ کی جلد سرخ رہتی ہو تو اپنی پوزیشن کو باقاعدگی سے تبدیل کریں جس سے سرخی یا نقصان کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔

آپ جتنی بار جائزہ لے سکیں اتنا ہی زیادہ امکان ہے کہ آپ ابتدائی نقصان کی نشاندہی کر سکیں گے اور اس کو خراب ہونے سے روکیں گے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے مشورے اور مدد کے لیے بات کریں۔

آپ کی جلد اور بافتوں کا جائزہ

اگر آپ اپنی جلد نہ دیکھ سکتے ہوں تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے کسی رشتہ دار یا دوست سے کہیں کہ وہ آپ کی جلد کا جائزہ لے۔ آپ اپنی جلد کے اس حصے کا جائزہ لینے کے لیے جو آسانی سے نظر نہ آتا ہو آئینے کا استعمال بھی کر سکتے ہیں مثال کے طور پر آپ کی کمر اور نچلے حصے کی جلد۔

سوال	جی جی جی	جی جی جی	آپ کو کیا کرنا چاہیے؟
1. کیا آپ کی جلد پر ایسی سرخ جگہیں موجود ہیں جو آہستہ سے دبانے سے سفید ہو جاتی ہوں؟			اگر جواب جی ہاں ہو تو اس جگہ سے فوری طور پر دباؤ کو دور کریں تو سرخی ختم ہو جانی چاہیے۔
2. کیا آپ کی ایسی سرخ جگہیں موجود ہیں جو آہستہ سے دبانے سے سفید ہو جاتی ہوں؟			اگر جواب جی ہاں ہو تو اس جگہ سے فوری طور پر دباؤ کو دور کریں اور اگر آپ پہلے ہی سے علاج نہ کروا رہے ہوں تو اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے مشورہ حاصل کریں
3. کیا آپ کی جلد کے کسی حصے کا رنگ جامنی ہے؟			
4. کیا وہ جگہ گرم محسوس ہوتی ہے؟			
5. کیا وہ جگہ سوچی ہوئی محسوس ہوتی ہے؟			
6. کیا جلد کی ساخت چھونے پر غیر معمولی طور پر سخت یا نرم محسوس ہوتی ہے، خواہ کوئی دوسری تبدیلی نظر نہ بھی آتی ہو؟			
7. کیا آپ کو کسی "ہاٹ اسپاٹ" پر کوئی درد یا تکلیف ہ ے؟			
8. کیا آپ کی لالی کسی اور وجہ سے ہے جیسا کہ پھوڑا، پیپ سے بھرا پھوڑا، چھالا یا انفیکشن؟			اگر جواب جی ہاں ہے اور اگر آپ پہلے سے اس کا علاج نہ کروا رہے ہوں تو اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے مشورہ کریں۔

چلنے پھرنے کے مسائل

آپ کی چلنے پھرنے کی صلاحیت محدود ہو سکتی ہے یا آپ حرکت کرنے سے قاصر ہو سکتے ہیں۔ ایسا مختلف وجوہات کی وجہ سے ہو سکتا ہے، مثال کے طور پر:

ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ

بڑی عمر

ایک طویل مدتی بیماری، جیسا کہ اوسٹیو ارتھرائٹس یا فالج

کوئی اچانک حادثہ، بیماری، چوٹ یا کوئی ایسی حالت جیسا کہ بے ہوش

ہوجانا یا آپریشن کے دوران ہونے والا درد آپ کی نقل و

حرکت کو محدود کر دے۔

کوئی طبی آلہ جو نقل و حرکت کو محدود کر دے۔

آپ کا ماحول

اگر آپ اپنی معمول کی دیکھ بھال کے مقام سے دور ہوں جیسا کہ تعطیلات پر، طویل سفر پر گئے ہوں، ریسپانڈ کیئر میں ہوں یا ہسپتال میں ہوں تو ہو سکتا ہے کہ آپ معمول کی سرگرمیاں، نقل و حرکت یا اپنی پوزیشن تبدیل نہ کر سکیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ جہاں کہیں بھی ہوں اپنی نقل و حرکت اور پوزیشن کی تبدیلی کے معمولات جاری رکھیں۔

درد یا تکلیف کی حساسیت کے بارے میں مسائل

چند ایک بیماریاں (مثال کے طور پر ذیابیطس، فالج) اور چند ایک علاج (مثلاً درد کش ادویات یا ایپیڈورل پین ریلیف) درد یا تکلیف کے بارے میں آپ کی حساسیت کو کم کر سکتے ہیں تاکہ آپ کو حرکت کرنے کی ضرورت کا علم نہ ہو سکے۔

ناقص دوران خون

مثال کے طور پر ناقص دوران خون کی وجہ سے ذیابیطس، رگوں کی بیماری یا بہت زیادہ تمباکو نوشی آپ کے پریشر السر کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔

آپ کے لیے ذاتی خطرے کا جائزہ

سوال	جی ہاں	جی نہیں
کیا آپ کو نفل و حرکت میں کوئی پریشانی ہے؟		
کیا آپ نے اپنی باقاعدہ نقل و حرکت اور پوزیشن کی تبدیلی کے معمولات کو روک دیا ہے؟		
کیا آپ کو درد یا تکلیف محسوس ہونے کی وجہ سے پریشانی ہوتی ہے؟ مثال کے طور پر: فالج یا ذیابیطس کی وجہ سے		
کیا آپ کا دوران خون ناقص ہے؟		
کیا آپ کی جلد ہمیشہ نمودار رہتی ہے؟		
کیا آپ کو ماضی میں پریشسر السر ہوا ہے؟		
کیا آپ کے ہاٹ اسپاٹ میں سے کسی ایک پر زخم یا نشان ہے؟ (صفحہ 3 پر خاکے دیکھیں)		
کیا آپ کا وزن درج ذیل کی رینج میں ہے؟ عورت: 7 اسٹون 12 پونڈز - 12 اسٹون 8 پونڈز (50-80 کلو گرام مرد: 9 اسٹون 0 پونڈز - 14 اسٹون 3 پونڈز (57-90 کلو گرام)		
کیا آپ نے حال ہی میں کوشش کیے بغیر وزن کم کیا ہے؟		
کیا آپ معمول سے کم کھانا کھا رہے ہیں یا آپ کو دم گھٹنے یا نکلنے میں کوئی پریشانی ہے؟		
کیا آپ روزانہ 6-8 گلاس سے کم سیال پیتے ہیں؟		
کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ زیادہ لا پروا ہو رہے ہیں؟		

نمی والی جلد

اگر آپ کی جلد نمی والی ہو تو آپ کے لیے خطرہ بڑھ سکتا ہے مثال کے طور پر اگر آپ شہوت پرست ہوں، بہت زیادہ پسینہ آ رہا ہو یا بہتا ہوا زخم ہو جس کو صاف اور خشک نہ رکھا جا رہا ہو۔

کیئررز: اگر آپ کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہوں جو کہ ضَعْفِ ضَبَطِ کا شکار ہو اور وہ اپنی دیکھ بھال نہ کر سکتا ہو تو اس کی جلد کو گیلا یا گندا ہونے کے بعد ہمیشہ جلدی سے صاف اور خشک کرنے کی کوشش کریں۔

ماضی کا پریشسر السر/دیگر داغ والے ٹشو

ماضی کے السر کے داغ والے ٹشو یا دیگر زخم صحت مند جلد کی نسبت کمزور ہوتے ہیں اور ان کو مزید نقصان کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

یادداشت کے مسائل

آپ کو اپنی یادداشت کا مسئلہ درپیش ہو سکتا ہے جس کے نتیجے میں بعض اوقات آپ السر ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اقدامات کرنا بھول جاتے ہیں جیسا کہ بیماری کی وجہ سے یا آپ جو دوا لے رہے ہوں اس کو لینا بھول جاتے ہیں۔

غذا یا سیال کا استعمال

اگر آپ معمول سے کم کھا رہے ہوں یا آپ کا دم گھٹتا ہو یا نکلنے میں کوئی دشواری پیش آ رہی ہو تو براہ کرم جلد از جلد اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل کو بتائیں۔

کیئررز: اگر آپ کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہوں جو عام کھانا نہ کھا سکتا ہو تو صحت کے پیشہ ور سے مشورہ حاصل کریں۔

آپ کے رزلٹس

اگر آپ نے ان میں سے ایک یا زیادہ سوالات کا جواب ہاں میں دیا ہو تو آپ کو پریشسر السر ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ آپ کو دن میں کم از کم ایک بار اپنے تمام 'ہاٹ سپاٹ' کی جلد اور ٹشو کا جائزہ لینے کی ضرورت ہے۔