

'MSSI'® MULTIPLE SCLEROSIS
SOCIETY OF INDIA

ms سے متاثرین کی تیمارداری
کرنے والوں کے لیے ایک گائیڈ





MSSI® MULTIPLE SCLEROSIS
SOCIETY OF INDIA

MS سے متاثرین کی
تیمار داروں کے لیے ایک گائیڈ

ترجمہ کار : فریدہ راج

فہرست

04	بیش لفظ
05	اقرار
06	اظہار خیال
07	تعارف
07	• MSSI کے بارے میں
07	• بین الاقوامی ملٹیپل سکلیئر و سز فیڈریشن (MSIF) کے بارے میں
08	• ملٹیپل سکلیئر و سز 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 معاشی منصوبہ بندی
14	• لحاظ اور خاطر میں لانا
16	• مینٹل صحت
18	• جسمانی صحت
20	• زندگی کی اچھائی
21	اہم معلومات Appendix
21	• ایمرجنسی کمرے کی چیک لسٹ
22	• گھر کی ایمرجنسی چیک لسٹ
25	• اہم کانٹیکٹس - ایم ایس ایس آئی (MSSI)
27	• اہم کانٹیکٹ ڈاکٹر
28	• اہم کانٹیکٹ اسپتال
29	• اہم نجی کانٹیکٹ
30	• MS سے متاثرہ کی نجی تفصیلات
31	• دوائیوں اور فارمیسی معلومات
32	• اہم ٹسٹ کا کیلنڈر (تفصیلات)
33	• ڈاکٹر سے ہونے والی ملاقات کے بارے میں
34	• اہم کاغذات کو محفوظ رکھنے کی جگہ
35	ریفرنسیس



پیش لفظ

امید



داروں کو باقاعدگی سے نبھانے کیلئے خصوصی طور پر MS جیسی کنڈیشن میں ان کی حمایت اور مدد کو ضرورت کو تسلیم کیا ہے۔ MSSI کے رول کو جتنا سراہا جائے کم ہے۔

تیمار دار کے عملی اقدام نے مجھ کو ابتدائی دور ہی سے مرعوب کیا ہے۔ یہ میڈیکل علاج کو کامیاب بنانے میں اہم رول ادا کرتے ہیں اور بطور ماہر نفسیات میری 40 برس کی پریکٹس میں مجھ کو ذرا بھی شک و شبہ نہیں کہ ان کا ساتھ صحت اور معذوری 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 مواقع میسر ہوئے خصوصی طور پر مینٹل ہیلتھ مسائل اور سماجی و نفسیاتی معذوری میں خود کو خوش قسمت مانتا ہوں کہ میں MSSI سے جڑا ہوا ہوں اور مجھے سیکھنے کے اور بھی موقعے میسر ہیں۔

Prof. (Dr.) Nimesh G Desai

MD (Psych), MPH (USA), MRCPsych (UK)

Director

Institute of Human Behaviour &
Allied Sciences New Dehi

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 تمدن 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 مثبت کی بجائے منفی عنصر لیے رہتے ہیں۔ کسی بھی مخصوص مرض سے متاثرہ فرد کی میڈیکل دیکھ رکھ میں تیمار دار جو کردار نبھاتے 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 بانٹتے ہیں تو نہ صرف آپسی طور پر بلکہ ان کا علاج کرنے والی میڈیکل ٹیم بھی مستفید ہوتی ہے۔

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

MS جیسے انتہائی صبر آزما اور معذوری کی طرف لے جانے والی بیماری کے تئیں تیمار دار کے اقدام کو جتنا سراہا جائے کم ہے۔ میں نے اپنی کلینکل اور دیگر ذمہ

اظہار تشکر

میں ان تمام افراد کی مدد کو تسلیم کرتا ہوں جو اس پراجیکٹ 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 شکر یہ 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 انتہائی مصروفیات کے گائیڈ کو مرتب کرنے میں مدد کی۔

اور میں تسلیم کرتا ہوں تبصرہ نگار رینوکا ملاکر اور متا گپتا جنہوں نے اپنی گراں قدر رائے و تجربات کی روشنی میں اس کتاب کے ہر مخصوص مضمون کو سنوارا۔ میں شکر یہ ادا کرنا چاہوں گا ڈاکٹر Nimesh Desai

کا جنہوں نے تیمارداروں اور دیکھ بھال کرنے والوں کی مدد کو عملی جامہ پہنانے میں ابتدا سے ہی مدد کی اور میں اظہار تشکر ادا کرتا ہوں ان تمام تیمارداروں کا جنہوں نے اس سروے میں شرکت کی۔

میں خصوصی طور پر شکر یہ ادا کرتا ہوں Honeycomb Creative Support کا جنہوں نے پینیڈا ملک حالات کے باوجود ہماری درخواست کو مد نظر رکھتے ہوئے فوری طور پر ہماری مدد کی۔

Shankar Subramanian

WMSD Representative - India

اظہار خیال

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

ہے کیوں کہ یہاں کئی مدد عمل کو مد نظر رکھنا ہوتا ہے۔

اس برس بین الاقوامی MS دن کی تھیم theme ہے "کنکشن"، 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 سراہتے ہوئے ان کے لیے ایک ایسی گائیڈ کو منظر عام پر لایا جائے جو ان کو نہ صرف مریض کی دیکھ ریکھ میں مدد کرے گی بلکہ مریض کے تین ان کے صحیح رویہ کے لیے مشعل راہ ہوگی۔

اس گائیڈ کو معلوماتی اور عملی طور پر آسان بنانے کے لیے ہم نے مختلف جگہوں اور ان لوگوں سے تفصیلی 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 گئی معلومات کے تحت یہ ہماری کوشش ہے کہ ہم ان تمام اشخاص کی مدد کریں جو تیار دار کا رول نبھاتے تاکہ ان کا جسمانی و ذہنی و نفسیاتی توازن برقرار رہے۔

MSSI سلام کرتا ہے ان تمام تیار داروں کی انتھک خدمات کو۔ ہماری نیک خواہشات آپ کے ساتھ ہیں۔ ہم امید کرتے ہیں یہ گائیڈ آپ کے ذہن میں ابھرنے والے ان گنت سوالوں کا جواب ہوگی اور آپ کی زندگی کو بامعنی اور خوشگوار بنائے گی۔

رینوکا ملاکر Renuka Malaker
Honorary National Secretary

میں پچھلے 23 برس سے ایک ایسے فرد کی تیار داری کر رہی ہوں جو ابتدا ہی سے وقت کے ساتھ ساتھ بڑھنے والا MS مرض سے متاثر ہے۔ میں نے نہ صرف ہندوستان بلکہ نئی یورپ پر بھی تیار داروں کے رول کو مختلف تبدیلیوں سے گزرتے دیکھا ہے۔ تیار داروں کے کام کی اہمیت 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 تیار داری کرنے والوں کے کچھ مخصوص حقوق ہیں مثلاً انہیں انکم ٹیکس سے بری کیا گیا ہے اور دیگر سہولتیں بھی مہیا کی گئی ہیں۔ اس ایکٹ کے تحت 7 تا 21 معذوریوں میں MS مرض سے لاگو ہونے والی معذوری کو بھی شامل کیا گیا ہے۔ ذاتی طور پر میں ذہنی تناؤ اور ڈیپریشن سے گزری ہوں مجھ کو یوں محسوس ہوتا گیا میری کوئی وقعت نہیں۔ یہ سوچ سوچ کر ہراساں ہو جاتی کہ ان معلومات کو کہاں سے حاصل کروں جو مجھ کو میرے کام اور گھر کی ذمہ داریوں کو بخوبی نبھانے میں مدد دیں۔ میں اکثر جسمانی اور ذہنی طور پر انتہائی تھک جاتی تھی۔

مجھ کو احساس ہوا کہ تیار 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 ریسورس 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 فارمولے کو اپناتے ہوئے دیکھیں تو جان پائیں گے کہ ہر PWMS کے پاس ایک تیار دار ہے اس طرح کم از کم 2500 تیار دار ہیں جو اس گائیڈ سے مستفید ہوں گے۔

انڈیا کوڈ 19 کی دوسری جاں لیواہر کی گرفت میں ہے اور یہاں یہ کہنا مبالغہ آمیز نہ ہوگا کہ تیار داروں کی پریشنیوں اور چیلنجز میں بھی قدرے اضافہ ہوا ہے چاہے وہ جسمانی ہوں یا پھر ذہانی۔

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

تعارف

ہم انتظام کرتے ہیں فزیوتھراپی، نرس،
وظائف، روزانہ دیکھ ریکھ کا ماہانہ پروگرام میڈیکل کیمپ
اور مختلف سیمینار کا تاکہ ان تمام ممبران کی مدد کر سکیں
جو ہمارے ساتھ رجسٹرڈ ہیں۔



ملٹیپل سکالر سسز بین الاقوامی فیڈریشن MSIF کے بارے میں

MS انٹرنیشنل فیڈریشن اپنی نوعیت کا ایک ایسا عالمی نیٹ ورک ہے جس میں دنیا بھر کی MS تنظیمیں، MS سے متاثرین افراد، رضا کار اور ان سے جڑے دیگر افراد شامل ہیں۔ اس مہم میں 47 MS تنظیمیں اور ان سے مربوط دیگر بھی شامل ہیں۔ MSIF کا مدعا ہے ایک ایسی دنیا جہاں MS نامی مرض کا دخل نہ ہو۔ اس کا مقصد ہے عالمی سطح پر سب کے ساتھ مل کر MS سے متاثرین کی روزمرہ زندگی کو بہتر بنانا اور MS کا وجود ہمیشہ کے لیے منادینا۔

ایم ایس ایس آئی MSSI کے بارے میں
ملٹیپل سکالر سسز سوسائٹی آف انڈیا (MSSI) ایک
رجسٹرڈ اختیاری اور Non-Profit تنظیم ہے جس کا
انقصاد سنہ 1985ء میں ہوا۔ ہم MS سے متاثرین
لوگوں کی فلاح و بہبود کے لیے کام کرتے ہیں۔
پچھلے 34 برس یہ ہماری کوشش رہی ہے کہ ہم MS سے
متاثر 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 MSSI سے مربوط تنظیموں کی ضروریات
اور ان کے چیلنجز کو مد نظر رکھتے ہوئے ان کا
Support کریں، MS سے متاثرین کے حقوق کو منظر عام پر لائیں
اور سرکاری پالیسی بنانے والوں کو بار آور کریں کہ
متاثرین کی زندگی کو کس طرح بہتر بنایا جاسکتا ہے اور دنیا
بھر میں MS کی آگاہی ہو۔ ہر چیپٹر کی سطح پر جو بنگالور و
، چینیائی، دلی، حیدرآباد، اندور، کولکتہ، ممبئی اور پونے،
ہم انتظام کرتے ہیں فزیوتھراپی، دیکھ ریکھ کے لیے نرس،
وظائف، روزانہ دیکھ ریکھ کا ماہانہ پروگرام، میڈیکل کیمپ
اور مختلف سیمینار کا تاکہ ان تمام لوگوں کو سہولتیں میسر ہوں
اور آگاہی ہو جو ہمارے ساتھ رجسٹرڈ ہیں۔ ہمارے
آفس میں ایسے بہت کم ہیں جن کو محتمانہ دیا جاتا ہے۔
عموماً آفس کا کام بذات خود MS سے متاثر افراد، ان
کے خاندان کے افراد یا تیمار دار اور ان کے دوست و
احباب رضا کارانہ طور پر کرتے ہیں۔

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

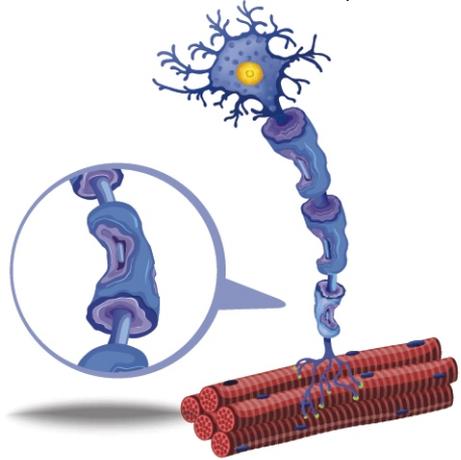


ملٹیپل سکلیروسسز کے بارے میں

MS ایک ایسی بیماری، 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 بھرپور جوانی کے دور میں معذوریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ MS کی کئی علامات ہیں جیسے حد درجہ ناتوانی اور تنہکن بینائی میں خلل اور لقوہ (Paralysis) جس کی وجہ سے روزمرہ زندگی کی سرگرمیوں کو نبھانا بے حد مشکل ہو جاتا ہے۔

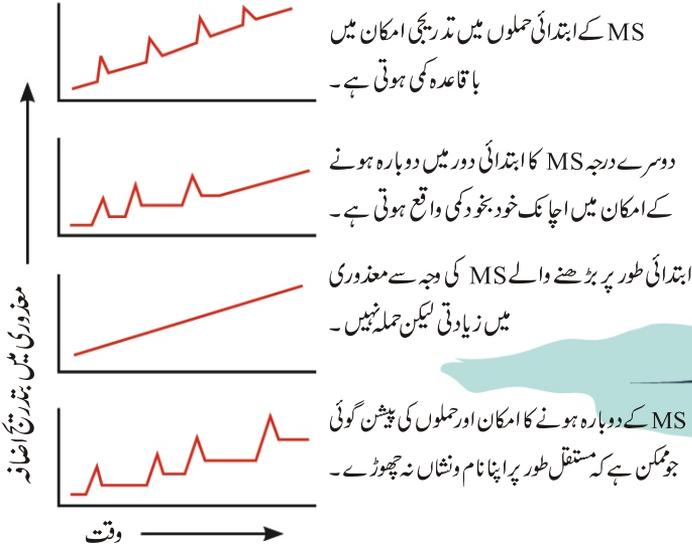
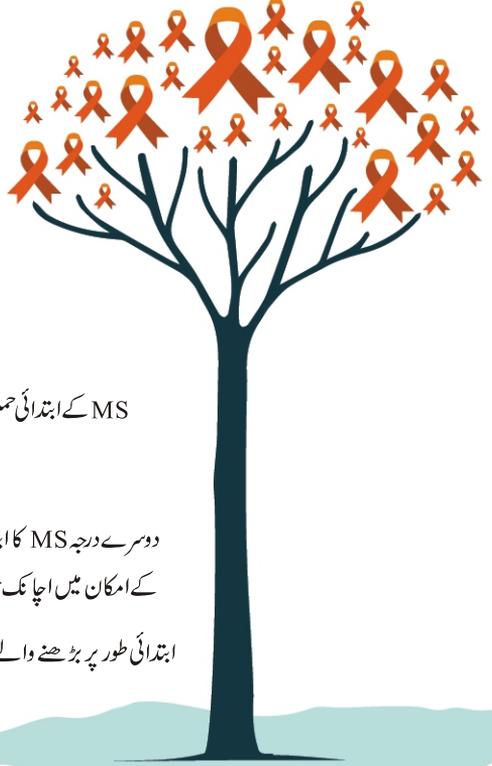
MS اعصاب کو متاثر کرنے والا وہ مرض ہے جس کی وجہ سے نوجوان طبقہ معذوری کا شکار ہو جاتا ہے۔ دنیا بھر میں MS سے متاثرین کی تعداد 2.8 ملین ہے۔ عموماً اس مرض کی تشخیص 25 تا 31 برس کی عمر میں ہوتی ہے اور مرد حضرات کے مقابلے میں خواتین کی دگنی تعداد اس مرض سے متاثر ہوتی ہے۔ اب تک نہ تو MS کی وجہ اور نہ ہی اس 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 ایک 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 پل میں تولہ پل میں ماشہ۔ MS آگے بڑھنے والا آٹو ایمنون (autoimmune) مرض ہے جس کے تحت ریڑھ کی ہڈی میں موجود حرام مغز کی بتی اور دماغ میں موجود اعصابی نسوں/ریشوں پر موجود مائیلن نامی خول متاثر ہوتا ہے اور اس کا ناکارہ ہونے کا اندیشہ بھی رہتا ہے۔ جب متاثرہ فرد پر MS کا دورہ پڑتا ہے تو نہ صرف مائیلن خول کو نقصان پہنچتا ہے بلکہ اس پر سوجن آ جاتی ہے جس کی وجہ سے اعصابی نسوں صحیح معنوں میں احساس و پیغام کو دماغ تک پہنچانے میں پائیں۔ نتیجتاً بینائی، عضلات کا کام کرنا اور قوت جیسے جسمانی کام ٹھیک سے نہیں ہو پاتے۔



MS کی مختلف اقسام

انٹرنیشنل ایڈوانسڈ ریسیٹیو جو کلینیکل تجربات میں حصہ لیتی ہے ان کے مطابق بنیادی طور پر MS کی چار قسمیں ہیں۔
 (RIS) ریڈیولوجیکل آنسو لیڈیڈ سینڈروم کو MS کی قسم انہیں مانا جاتا لیکن اس میں موجود غیر معمولی MRI, MS کے نقصان زدہ حصوں (lesions) سے میل کھاتے ہیں۔ سنہ 2020ء میں کی گئی ایک اسٹڈی کے مطابق RIS سے متاثرین کی تعداد نصف سے بڑھ کر یعنی دماغ میں نقصان زدہ حصہ دس برس کے وقفے کے دوران ہی MS کا شکار ہو جاتی ہے۔



(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 کل 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 فقدان ہے۔۔

MS کا علاج : دنیا بھر میں MS کے موضوع اور ان سے متاثرین افراد کے لیے بہتر تھراپی کی جانچ پڑتال ہو رہی ہے۔ سائنٹسٹ ریسرچ کے ذریعے یہ جاننے کی کوشش میں ہیں تیزی سے بڑھنے والے MS کو کس طرح کے علاج کی ضرورت ہے۔ دور حاضر میں قریباً ایک درجن سے زیادہ تھراپی جو کہ اس بیماری میں ترمیم پیدا (modify) کر سکتی ہیں انہیں امریکہ کے فوڈ اور ڈرگ ایڈمنسٹریشن

تیمارداری اور تیمار داروں کے بارے

مریام ویبسٹر Merriam Webster ڈکشنری کے مطابق تیمارداری کرنے والا وہ شخص ہے جو برائے راست بچوں و معمر لوگ اور لمبے عرصے سے بیمار لوگوں کی دیکھ بھال کرتا ہے۔

مریام ویبسٹر Merriam Webster ڈکشنری کے مطابق تیمارداری کرنے والا وہ شخص ہے جو برائے راست بچوں، معمر اور ایک لمبے عرصے سے بیمار لوگوں کی دیکھ بھال کرتا ہے۔ جب ہم MS کی بات کرتے ہیں تو تیمارداری 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 پرائمری 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 میڈیکل انڈسٹری میں بھی کئی طرح کے تیمار دار موجود ہیں۔

تیمار داروں کی قسمیں

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 محنتانہ کے ساتھ متاثرہ فرد کی گھر یا پھر نرسنگ 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 نبھانے 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 نفسیاتی و جذباتی، مالی، خانگی، معاشرتی اور گھریلو ذمہ داریوں کو نبھاتے 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 تیمار دار

یہ وہ تیمار دار ہوتے ہیں جو ہو سکتا کہ پڑوسی یا پھر دوست احباب ہو جو کہ اپنی نجی دوستی کی خاطر اور بغیر کسی محنتانہ کے تیمارداری کرتا ہے۔ گھریلو تیمار دار اور غیر رسمی تیمار دار میں صرف اتنا فرق ہے کہ وہ تیمار دار متاثرہ فرد 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 متاثرہ فرد یا پھر بے حد کمزور شخص کی دیکھ بھال میں گذرتا ہے۔ یہ والینٹر ان کی ذمہ داری کو کچھ وقت کے لیے اپنے سر لے لیتے ہیں تاکہ انہیں کچھ وقفہ ملے اپنے لیے۔

• خود مختار تیمار دار

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

• پرائیوٹ ڈیوٹی تیمار دار

اس طرح کا تیمار دار مختلف ذمہ داریوں کو نبھاتا ہے جیسے میڈیکل اور نجی دیکھ بھال کے علاوہ نقل و حرکت اور بل وغیرہ کو ادا کرنا، ان کا نصب العین ہے کہ وہ متاثرہ 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 ایجنسی سے جڑے ہوتے ہیں یا پھر از خود کام کرتے ہیں۔

نئے برعکس لمبی مدت

کے تیمار دار

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



تیمار دار چاہے دور حاضر کا ہو یا پھر ایک طویل عرصے سے دیکھ بھال کی ذمہ داریاں نبھار رہا 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 متاثر فرد کی دیکھ بھال کی جاسکتی ہے۔ اس حقیقت کو مد نظر رکھتے ہوئے کہ MS متاثرین کو طویل وقت کے لیے دیکھ رکھنے 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 یہ ہی 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 متاثر ہو تو اس کی کمائی میں بتدریج کمی، تیمار داری کی ذمہ داریاں نبھاتے ہوئے اپنی نجی ضروریات کی تکمیل پر دھیان نہ دینا، دوست و احباب سے ملنے جلنے کے موقعوں کی کمی، جسمانی طور پر نقل و حرکت میں مشکل اور دوسروں کا دست نگر ہونا۔

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

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



مالی طور پر ایک قوی منصوبہ بندی کریں اور زندگی میں ہونے والی انہونیوں کے لیے پیسے بچا کر رکھیں



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 بنیں گے



چھوٹی چھوٹی چیزوں میں خوشیاں ڈھونڈیں اور اپنے چہیتے کے ساتھ ایسا وقت گزاریں جو آپ دونوں کی زندگی کو باہمی بنائے اور ہر لمحہ خوشیوں سے بھر پور ہو

help

مدد مانگنے سے کبھی بھی نہ ہچکچائیں۔



مالی منصوبہ بندی کے طریقے



انکم ٹیکس کے استخراج کے لئے باشعور ہوں۔
انکم ٹیکس ایکٹ میں معذورین کے لیے راحت دی گئی ہے اس کے علاوہ ادویات پر خرچ کی گئی رقم کی ادائیگی بھی کی جاتی ہے۔



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



معذوری کے تئیں 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۔



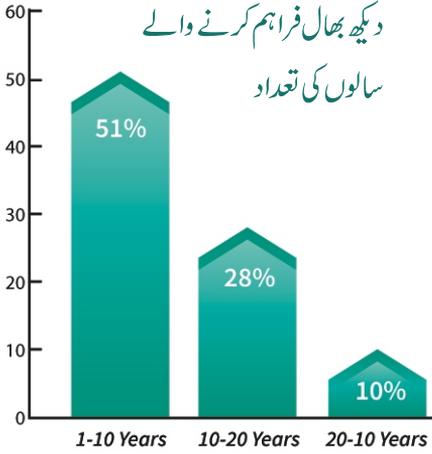
اپنی ریاست کے دیئے گئے وظیفوں کے بارے میں جانیں۔ ہماری سرکار قومی اور ریاستی سطحوں پر معذورین کی فلاح و بہبود کے لیے کام کرتی ہے۔ اپنی ریاست کی اسکیموں کے بارے میں جانیں اور مستفید ہوں۔



سرٹیفیکٹ یافتہ 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۔

دیکھ بھال کا انتظام

وہ شخص جو اپنے مخصوص چہیتے فرد کی دیکھ بھال کرتا ہے اس کو مختلف ذمہ داریوں کو بہ یک وقت نبھانا ہوتا ہے۔ روزمرہ کی دوائیوں کو صحیح 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 پکانا، کپڑے دھونا، بچوں کی دیکھ ریکھ، ایک جگہ سے دوسری جگہ جانا وغیرہ۔ اس کے علاوہ آپ جس کی دیکھ ریکھ کرتے ہیں اس کو بیت الخلاء کی ضرورت سے فارغ ہونے میں مدد کرنا، غسل کروانا، کپڑے بدلنا، کھانا کھلانا، تھوڑی بہت ورزش کروانا، انہیں ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنا، ڈاکٹروں کے پاس لے جانا، بہ وقت دوائی کی خوراک دینا اور ان سب کے ساتھ ساتھ یہ بھی آپ کی ذمہ داریوں میں شامل ہے کہ آپ ان کی دگی اور تفریح کا انتظام کریں، ان کے لیے کوئی مشغلہ ڈھونڈیں، ان کے لیے دینی، مذہبی 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۔



خود کو غیر ضروری اضطراب سے محفوظ رکھنے کیلئے

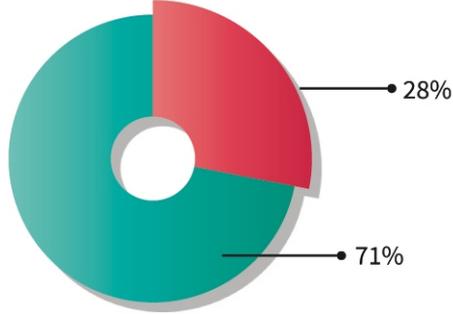
ذیل میں دی گئی تدابیر پر نظر ثانی کریں

- 1 روزمرہ کے معمول پر نظر ثانی کریں اور اس طرح کی پلاننگ کریں کہ مختلف سرگرمیوں کو نبھانے کے دوران وقفہ ہو
- 2 غسل کرنے، کپڑے پہننے، بیت الخلاء کی ضرورت سے فارغ ہونے اور نقل و حرکت کے لیے ڈاکٹر، نرس اور دیگر پروفیشنل سے رائے لیں اور ان سے صحیح تکنیک سیکھیں۔
- 3 علامات کی شدت کو مد نظر رکھتے ہوئے دیکھیں کہ آپ کے گھر میں مناسب موزوں ذرائع موجود ہیں جو نقل و حرکت میں آپ کی مدد کریں اور دیکھیں آپ کو دوسروں کے سہارے کی کتنی ضرورت ہے
- 4 اگر ضرورت ہو تو معاوضہ پروفیشنل کی مدد لیں
- 5 اپنے دوست و احباب اور خاندان کے افراد سے مدد مانگنے میں نہ ہچکچائیں۔ ہر کام از خود کرنے کی سعی نہ کریں
- 6 ڈاکٹر سے MS کی علامات اور ان سے صحیح طور پر نمٹنے کے لیے سوال کریں
- 7 دوائیوں اور انجکشن کے ذریعے لی جانے والی مخصوص دوائی اور پیٹیاں کی حاجت کو محفوظ طریقے سے بندوبست کے بارے میں باخبر رہیں
- 8 ضروری معلومات اور کاؤنسلنگ نمبر کے بارے میں جانکاری حاصل کریں تاکہ بہ وقت ضرورت استعمال کر سکیں۔ (اپن لائن دیکھیں)



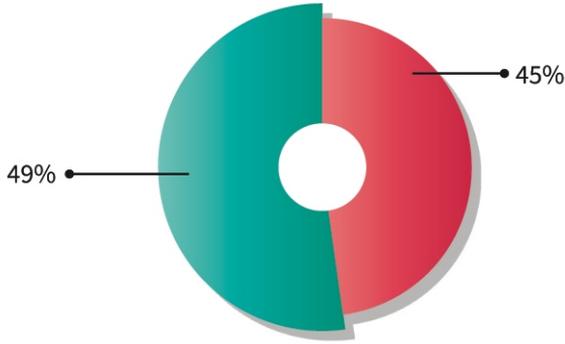
MS سے متاثرہ فرد کی فیملی کے ارکان کی تئیں تیمارداری کرنے والوں کی نظر سے

کیا آپ مختلف تیمارداروں کے بارے میں جانتے ہیں؟



■ ہاں ■ نہیں

ابتدائی یا اول تیماردار



■ مذکر ■ مومنٹ

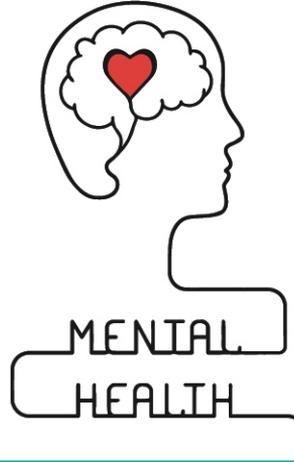


ذہنی و دماغی صحت

ریسرچ سے یہ حقیقت واضح ہوئی ہے کہ تیمار دار جس ذہنی، نفسیاتی اضطراب کا شکار ہوتے ہیں اس کا MS سے متاثرہ فرد کی جسمانی حالت یا پھر بیماری کی طوالت پر منحصر 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 یا دیگر 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 مجبور، حد درجہ اداس، غصہ اور نا امید پاتے ہیں اور اس طرح کی سوچ انہیں گناہگار اور خطاوار ہونے کا احساس دلاتی ہے۔ جب دیکھ بھال کرنے والے شخص کو احساس ہوتا ہے کہ وہ موجودہ حالات سے نمٹنے اور انہیں قابو میں لانے کی اہلیت نہیں رکھتا تو اس کو اضطراب یا اسٹریس کہا جاتا ہے لیکن ڈیپریشن / یاسیت اس وقت منظر عام پر آتا ہے جب تیمار دار مہینوں تک شدید اداسی کا شکار رہتا ہے۔ تھوڑی بہت اداسی تو فکر کا باعث نہیں لیکن اگر خاصی مدت کے لیے کوئی حد درجہ اداسی یعنی ڈیپریشن سے متاثر ہو تو یہ بے حد ضروری ہے کہ مینٹل ہیلتھ پروفیشنل ان کی تشخیص کریں۔

اگر آپ کو احساس ہو کہ متاثرہ فرد یا پھر دیکھ رکھنے 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 لگتی ہے۔ حد سے زیادہ چڑچڑاہٹ اور ٹھکن کا احساس رہتا ہے۔ اپنے آپ کو ادنیٰ و کمتر محسوس کرتا ہے، کسی بھی کام پر فوکس کرنا دوپھر ہو جاتا ہے اور رہ رہ کر ذہن میں خود کشی کا خیال ابھرتا ہے۔ ایسے میں مینٹل ہیلتھ پروفیشنل سے رجوع کرنا لازمی ہے۔



اضطراب اور ڈیپریشن کی علامات

- حد سے زیادہ چڑچڑاہٹ اور آذردگی
- ہر لمحہ ”بور“ رہنا
- حد درجہ مضطرب و نروس رہنا
- ایک ایسا احساس کہ آپ کا وجود زبردست بوجھ تلے 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 چلنا
- پیٹ میں درد
- عضلات میں اینٹھن
- شدید ٹھکن کا احساس
- بے خوابی کی شکایت
- سانس لینے میں دقت

اضطراب اور ڈپریشن کو کم کرنے کی تدابیر

				
روزانہ خود کے لیے 45 منٹ تا ایک گھنٹہ رکھیں تاکہ آپ ذہنی تسکین کے لیے موسیقی سنیں، کتاب پڑھیں۔ یہ وہ وقت صرف آپ کے لیے ہوگا	ایک فہرست بنائیں جس میں ان لوگوں کے نام اور کالکٹ نمبر ہوں جن سے بروقت مدد کے لیے رجوع کیا جاسکتا ہے	سیر و تفریح کے لیے وقت نکالیں لیکن اس بات کا دھیان رکھیں کہ آپ کا پلان بہت پیچیدہ نہ ہو خصوصاً اگر متاثرہ فرد کو بھی شامل کرنا چاہتے ہیں	اس حقیقت کو سمجھ لیں کہ آپ ہر کام کو سلجھانیں سکتے	اپنے جذبات/ احساسات اور ضروریات کے بارے میں اپنے چہیتوں 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 تھراپی ہوتی ہیں جو ہمیں ذہنی و نفسیاتی طور پر آسودہ کرتی ہیں۔ مثلاً آروما تھراپی، ماش، کسی کی رہنمائی کے ساتھ آپ تصورات کی دنیا میں پہنچ جائیں، (meditation) دھیان لگا کر اکیلے بیٹھیں وغیرہ	یوگا یا پھر کسی بھی طرح کی ورزش کو اپنے روزمرہ کے معمول میں شامل کریں



جسمانی عافیت و بہلا چنگا ہونا

دماغی طور پر خیر و عافیت 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 بطور تیمار داران 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 چہل قدمی اور یوگا وغیرہ کریں۔ ایسی ورزش جو آپ کی نبض کی رفتار تیز کرے وہ آپ کی طاقت کو بڑھاتی ہے اور آپ کا رویہ ہر چیز کے تئیں مثبت ہو جاتا ہے۔ نہایت ہی مصروف تیمار داروں کے لیے یوگا اور ایروبک 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 MSSL جیسی تنظیموں سے رجوع ہوں جو نہ صرف MS کے مریض بلکہ ان کے تیمار داری کرنے والوں کی فلاح 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۔

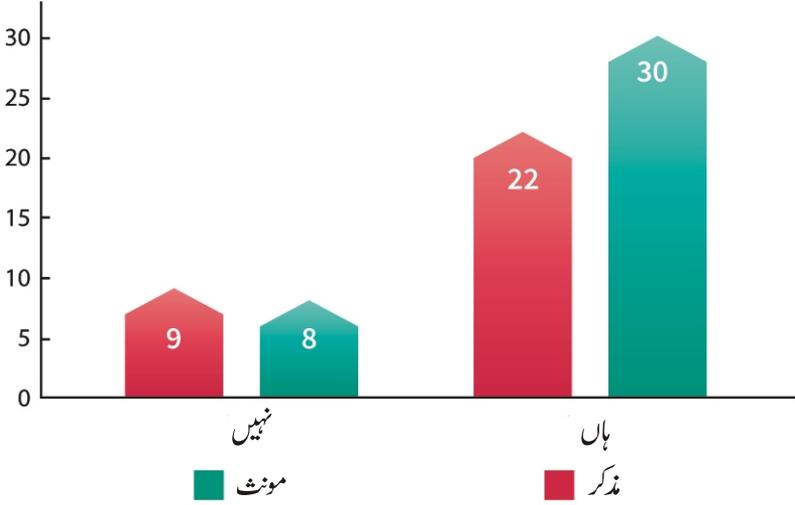
• ارادہ کر لیں کہ آپ رات اچھی نیند سونیں گی اور سونے کے باقاعدہ اوقات کے پابند رہیں۔ اگر آپ کافی عرصہ سے MS سے متاثرہ فرد کی دیکھ بھال کر رہے ہیں تو حد درجہ ممکن ہیں آپ تھکن سے چور ہیں۔ MS سے متاثرہ فرد اور ان کے تیمار دار دونوں ہی کے لیے اچھی اور بے خلل نیند بے حد ضروری ہے۔



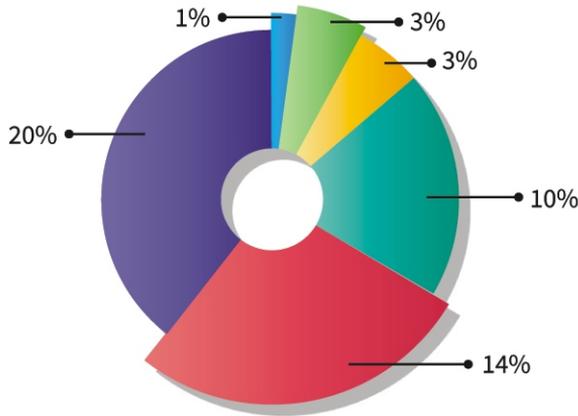
• غذائیت سے بھر پور خوراک کھائیں۔ ایسی خوراک پر توجہ دیں جو چکنائی میں کم اور وٹامن / فائبر یعنی ریشہ سے بھر پور ہو۔ اس طرح آپ نہ صرف بہتر محسوس کریں گے بلکہ اپنے آپ کو چست و چاق و چوبند پائیں گے۔

MS سے متاثرین فرد کی فیملی تیمار دار کی ذہنی سوچ یا بصیرت

کیا نجی طور پر آپ اپنے لیے وقت نکل پاتے ہیں



جذبات و احساسات



اعلیٰ کیفیت کی زندگی

تیمارداروں کی روزمرہ زندگی کی کیفیت ان کے لیے مضرت رساں ہو سکتی ہے۔ MS سے متاثرہ فرد چاہے اچھی صحت کا حامل ہو اور اپنے طور پر زندگی گزارنے کا اہل ہو لیکن پھر بھی قریباً 30 فیصد کو کبھی کبھار غیر رسمی اور بنا اجرت تیماردار 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، تفریحی صحیتوں اور مالی حالت پر متاثرہ 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 تفریح کے مواقعوں، 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 MS تیماردار کا نہایت ہی منفی

نقشہ کھینچا 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 تئیں مثبت اثر ہوتا ہے۔ مثلاً وہ اس بیماری کی تفصیلات کو جاننا چاہتے ہیں، اس کی وجہ سے متاثرہ فرد پر جو اثر 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 العین کیا ہے وہ زندگی کی قدر کرنے لگے ہیں اور اپنی صحت کی اہمیت جان گئے ہیں۔ MS کے تیمارداروں کے تجربات ایک دوسرے سے کافی مختلف ہیں اور حقیقت پر مبنی ہیں۔

مثبت سوچ کے حامل رہنے کے لیے:

اپنے آپ سے وعدہ کریں کہ آپ تفریحی صحیتوں جیسے دوست و احباب سے ملنے اور سیر تفریح کے لیے وقت ضرور نکالیں گے۔

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

اپنے دوستوں کا ایک گروپ بنائیں جو بے وقت ضرورت آپ کا سہارا بنیں۔

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۔ پنا جھجکے آگے بڑھیں اور مدد مانگیں۔



فہرست - ضروری معلومات

انہونی - ایمر جنسی کمرے

کی چیک لسٹ

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



- 1 MS سے متاثرہ فرد کے اولین ڈاکٹر کا نام اور نمبر اور دیگر اسپیشلسٹ جیسے نیورولوجسٹ، فزیوتھراپسٹ وغیرہ
- 2 ان دوائیوں کی لسٹ جو فی الحال استعمال کی جا رہی ہیں
- 3 دوائیاں اور انجکشن
- 4 بیماری کے متعلق مختصراً معلومات
- 5 انشورنس کارڈ اور پالیسی کی معلومات
- 6 ہندوستان سرکار کے تحت جاری کیا گیا سرٹیفکیٹ برائے معذورین
- 7 شناختی فوٹو یعنی فوٹو ID
- 8 سیل فون اور چارجر
- 9 فوری اخراجات کے لیے چھوٹی موٹی رقم
- 10 چادریں اور کبیل
- 11 اپنے لیے کپڑوں کا جوڑا
- 12 بارش سے محفوظ رہنے کے لیے چھتری ورین کوٹ
- 13 پانی کی بوتل
- 14 باآسانی لے جانے والا کھانا، خوراک

کسی انہونی یا ایمر جنسی معلومات

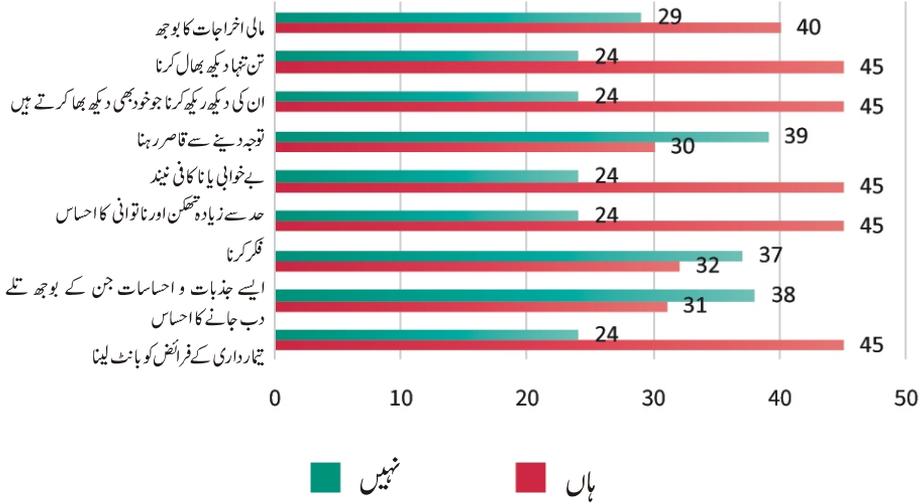
اوپر دی گئی فہرست کے علاوہ یہ بے حد ضروری ہے کہ آپ کئی دوسری معلومات کو باقاعدگی سے محفوظ رکھیں چاہے آپ گھر میں ہوں یا پھر سفر میں۔ ان چیزوں کو اس طرح رکھیں کہ باوقت مستفید ہوں سکیں (سیکشن 3 میں از خود یعنی DIY کرنے کی فہرست کے مطابق ریکارڈ کریں)۔

- 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 آلہ کا استعمال ہوتا ہو تو اس کا نام و ماڈل نمبر لکھیں
- 4 صحت یعنی ہیلتھ انشورنس کی کئی کاپیاں بنا کر رکھیں
- 5 اُن اہم تنظیموں کے نام اور نمبر تیار رکھیں اس میں آپ اپنے محلے و شہر کی ایمر جنسی ایجنسی، ایسولنس، آپ کا مالک مکان اور MSSSI کی معلومات بھی شامل ہیں۔

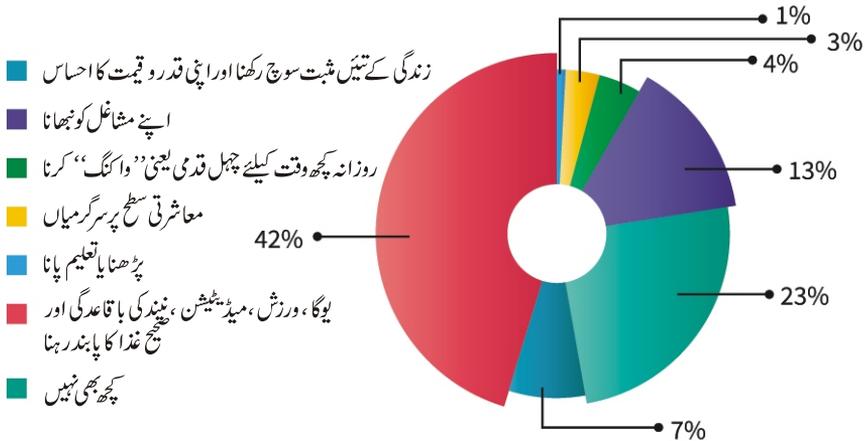


MS سے متاثرین کی دیکھ بھال کرنے والے فیملی افراد کی نظر سے

تیارداروں کو جن مشکلات کا سامنا کرنا ہوتا ہے

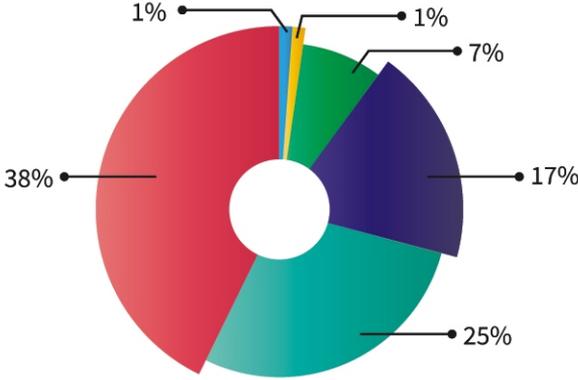


سچی طور پر حسب معمول خیال رکھنا



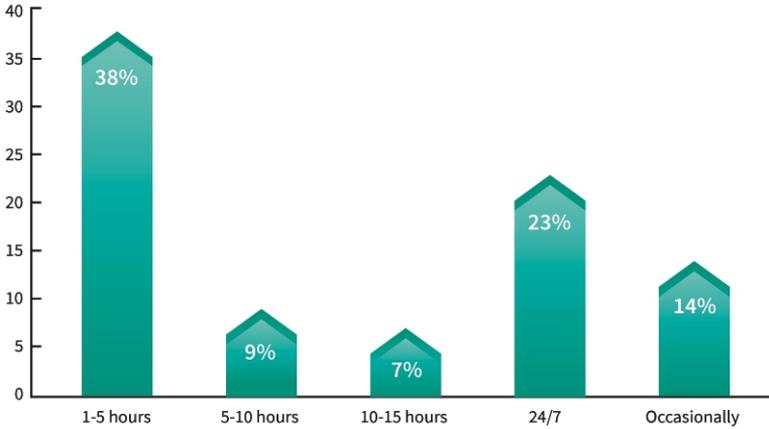
MS سے متاثرین کی تیمارداری کرنے والے فیملی ارکان کی نظر سے

MS سے متاثر فرد کے ساتھ رشتہ



شریک حیات 38% اولاد 25% والدین 17% بھائی بہن 7% ڈاکٹر 1% دوست 1%

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 'ساتھی' کی ورکشاپ اور ذرائع کی
معلومات حاصل کرنے رجوع ہوں۔ بھاونا ايسار سے

+91-98333 12168

bhavana.issar@caregiversaathi.co.in

www.caregiversaathi.co.in

از خود کرنا۔ ڈاکٹر اور دیگر اہم معلومات

پتہ	ای میل	کنٹیکٹ نمبر	اسپیشلسٹ
			نیورولوجسٹ
			فزیوتھراپسٹ

از خود کریں - MS سے متاثرہ فرد کی میڈیکل تفصیلات

ڈاکٹر کی نصیحت و تجویز:	کئی بار دہرایا جاتا ہے	پہلی بار شناخت	علامات

از خود۔ دوائیوں کے بارے میں معلومات

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

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.0000000000009636>

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>

**MSSI[®] MULTIPLE SCLEROSIS
SOCIETY OF INDIA**

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

