صحت کی حفاظت

انفرادی اور اجتماعی سطح پر ہر شخص کو اچھی صحت کی خواہش ہوتی ہے۔ ہر شخص کی یہ اوّلین ذمہ داری ہے کہ وہ صحت کے اصولوں کو جاننے کی کوشش کرے اور اپنی صحت برقرار رکھنے کے لیے بھی حتی الامکان کوشاں رہے۔ ہمارے ملک میں صحت عامہ کے مسائل نہایت تیزی سے بڑھتے جا رہے ہیں۔ اس کی بڑی وجہ آبادی میں اضافہ ہے۔ ہماری قومی آمدنی کا قریباً 7 فی صد طبی سہولتوں پر خرچ ہو رہا ہے۔ 45 فیصد آبادی کو صحت کی سہولتیں میسر نہیں۔ خوراک اور تعلیم کی کمی اور آلودگی میں اضافے نے صحت عامہ کا معیار مزید کم کر دیا ہے۔ اس لیے گھر کے تمام افراد کو تیمارداری کے اصول و قواعد اور فرائض سے آگاہ ہونا چاہیے۔ بلکہ اس میں مہارت بھی ہونی چاہیے کیونکہ نہ معلوم کب اور کس وقت کسی بھی فرد کو تیمارداری اور بیماری کی کیفیت سے گزرنا پڑے۔ بیماری اور صحت کی حالت میں انسانی رَدِّعمل کو سمجھنا اہم ہوتا ہے۔

تیماردار کا کردار خواہ کوئی بھی ادا کرے بیمار کی دیکھ بھال صحیح انداز میں ہونی چاہیے۔ بیمار کی دیکھ بھال کی وجہ سے گھریلو ذمہ داریوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ مگر اس کے ساتھ ہی افرادِ خانہ کی ضروریات، آرام اور دیکھ بھال کو یکسر نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ بیمار کی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ گھر کی دیگر مصروفیات کو نئے سرے سے ترتیب دینے یا منظم کرنے کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرح فرائض منصبی کی ادائیگی اور بیماری کی وجہ سے پیدا شدہ حالات سے نبٹنا بھی آسان ہو جاتا ہے۔ یہ سب کچھ اس وقت ہی ممکن ہے جب تیماردار میں ان تمام امور کو سنبھالنے کی نہ صرف مہارت ہو بلکہ معلومات، سوجھ بوجھ اور واقفیت بھی ہو۔ تاکہ وہ گھر پر تیماردار کے فرائض اطمینان اور ضمانت کے ساتھ ادا کر سکے۔

ہمارے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ گھر کا کوئی فرد اگر بیمار ہو جائے تو اس کی تیمارداری کیونکر کی جا سکتی ہے۔ تیماردار کا جسمانی، ذہنی اور جذباتی طور پر صحت مند ہونے کے ساتھ ساتھ ثابت قدم ہونا بھی لازمی ہے۔ وہ اہلِ خانہ کی طبیعت سے واقف ہو، اس کے علاوہ اسے بیماری کے دوران مختلف رَدِّعمل اور ان کی وجوہات کا بھی علم ہو۔ ایک تیماردار کو بیک وقت تین پہلوؤں پر توجہ مرکوز کرنی پڑتی ہے۔ یعنی یہ کہ وہ تمام افرادِ خانہ کی صحت پر توجہ دیتی رہے اور ان کو حفظانِ صحت کے اصولوں پر کاربند کرنے کی کوشش کرتی رہے۔ تیمارداری کے فن سے واقفیت بھی نہایت اہم اور لازم ہے اس کے لیے باصلاحیت طور پر منتظم ہونا بھی ضروری ہے تاکہ حالات کے مطابق روزمرّہ کاموں میں ضروری تبدیلی کی جا سکے۔ اور یہ تبدیلی کسی بھی فرد کے احساسِ تحفظ کو نقصان نہ پہنچائے۔ صحت کو برقرار رکھنے کے لیے وقفہ وقفہ سے جسمانی معائنہ کی اہمیت سے واقف ہونا بھی ضروری ہے۔ نیند کی خرابی یا زائد کام کا بوجھ تیماردار کو جلد تھکا دیتا ہے۔ تیماردار کے لیے بیماریوں کی اقسام، ان سے احتیاط، پرہیز اور دورانِ بیماری احتیاطی تدابیر سے واقف ہونا بھی ضروری ہے۔ چند بیماریاں چھوت کا باعث ہوتی ہیں۔ مثلاً نزلہ، زکام، نمونیہ، تپ دق، خسرہ وغیرہ۔ جبکہ کچھ بیماریوں میں چھوت کے اثرات نہیں ہوتے مثلاً کینسر، دل کی بیماری اور اپنڈیکس وغیرہ وغیرہ۔

گھر پر مریض کی دیکھ بھال

(i) تیماردار کے لیے بیماری کی علامات کے بارے میں جاننا

بیمار انسان کے چہرے کے تاثرات اور رنگت سوجھی ہوئی آنکھیں، بہتی ہوئی ناک، سانس لینے میں تکلیف یا رکاوٹ کا احساس، لگاتار کھانسی اور سر درد بیماری کے آثار کی نشاندہی کرتے ہیں۔ بیماری کے آثار اور ان کی بروقت اطلاع سے ڈاکٹر کے لیے بیماری کی تشخیص نہ صرف آسان ہو جاتی ہے بلکہ یہ بیماری کے دورانیے کو کم بھی کر سکتی ہے۔ تیماردار اِن تمام علامات کا بیمار آدمی کے چہرے، اس کے احساسات اور جسمانی حرکات و سکنات سے با آسانی اندازہ لگا سکتی ہے۔ اکثر حالات میں آنکھیں بیماری کی مظہر ہوتی ہیں۔ آنکھوں سے پانی بہنا شروع ہو جاتا ہے یا آنکھیں بے حد سرخ یا حد سے زیادہ پیلی نظر آتی ہیں۔ آنکھوں کے گرد سوجن ہو جاتی ہے۔ اِسی طرح بے چینی و بے کیفی کے آثار چہرے سے ظاہر ہوتے ہیں۔ زبان کی رنگت سخت سرخ ہو جاتی ہے، زبان پر پپڑی جم جاتی ہے، گلے میں سوزش ہو جاتی ہے۔ آواز میں نقاہت، جلد کی رنگت میں تبدیلی، محسوس کرنے پر حرارت کا احساس وغیرہ بخار کی علامت بھی ہو سکتا ہے۔

اِن علامات کی روشنی میں بیمار کو فوری طور پر طبّی امداد دینی لازمی ہے۔ یہ طبّی امداد گھر پر دی جائے یا ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے بعد، اس کا فوری فیصلہ کرنا ضروری ہے۔ چند علامات کی موجودگی بیماری کی نشاندہی کرتی ہے۔ اِس لیے اِن حالات میں ڈاکٹر سے رجوع کرنا لازمی ہے۔

(ii) حفاظتی تدابیر

کسی بھی بیماری کے پیشِ نظر بیمار کی دیکھ بھال اور دیگر افراد کی حفاظت کے لیے تیماردار کو گھر پر ذیل میں دی گئی تدابیر پر عمل کرنا چاہیے۔

1۔ گھر میں بیماری کے حالات میں پُر سکون اور باہوش رہنا بہت اہم ہے۔ اس طرح تیماردار ڈاکٹر کی ہدایات کو با آسانی سمجھ کر ان پر عمل کر سکتی ہے اور بیمار کو مزید مایوسی اور نا اُمیدی کی حالت سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔

2۔ بیمار اور افرادِ خانہ کی دیکھ بھال کے سلسلہ میں بھرپور تسلّی کرنی چاہیے۔ تاکہ غیر ضروری فکر کے احساسات اور بوجھ کو دُور کیا جا سکے۔

3۔ بیمار کو بستر پر لٹا کر مکمّل آرام دینے کی کوشش کرنی چاہیے۔ تاکہ جسم کو آرام ملے اور بیماری سے مدافعت پیدا ہو سکے۔

4۔ بیمار کے کمرے میں زیادہ آمد و رفت سے بچا جائے اور دُوسرے افرادِ خانہ کو اس کمرے سے دُور رہنا چاہیے۔

5۔ تمام علامات کی مکمّل فہرست تیار کرنی چاہیے۔

6۔ ڈاکٹر سے تمام علامات بیان کرنی ضروری ہیں اور ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق عمل کرنا چاہیے۔ ڈاکٹر کی دی ہوئی دوا وقت پر دینی چاہیے۔

7۔ ذاتی صفائی کا حد درجہ خیال رکھنا لازمی ہے۔ ذاتی صفائی میں ہاتھوں اور کپڑوں کی صفائی کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

بیماری کی علامات خواہ ڈاکٹر کو پہلی مرتبہ پیش کی جا رہی ہوں یا بیماری کے دوران۔ تیماردار کے لیے نہ صرف یہ جاننا ضروری ہے کہ کن علامات کو دیکھنا چاہیے۔ بلکہ اس کے متعلق بھی پوری معلومات ہونی چاہییں کہ اِن علامات کو کس انداز میں پیش کیا جائے۔ بہتر ہے ان کا ریکارڈ رکھا جائے تاکہ وقت پر یادداشت دھوکہ نہ دے جائے۔ مشاہدے کو آسان اور مختصر انداز میں لکھنا چاہیے تاکہ صحیح تشخیص ہو سکے آسان اور منظم انداز تو یہ ہے کہ رپورٹ کو چیک لسٹ کی صورت میں بیان کیا جائے اور یہ فہرست ان سوالات کے جواب کے انداز میں ہو جو ڈاکٹر اکثر پوچھتے ہیں۔

(iii) مریض کے کمرے کی دیکھ بھال

بیماری کے دوران مریض کا کمرہ اس کی مختصر سی دُنیا ہوتا ہے اِس لیے اس کے ماحول اور گرد و پیش کو آرام دہ اور خوش کن رکھنا تیماردار کا اہم فریضہ ہے۔ کمرے میں مریض کے لیے سہولتیں، کمرے کا رنگ و روغن اور صفائی مریض کی رفتارِ صحت یابی میں اہم ثابت ہوتی ہیں۔ تیماردار کی سہولت کے پیش نظر کمرہ گھر کے ایسے حصہ میں ہونا چاہیے جہاں وہ آرام اور سہولت سے مریض کی دیکھ بھال کر سکے۔

بہتر ہے کہ مریض اپنے کمرے میں ہی رہے کیونکہ ماحول سے آشنائی اور اپنی چیزوں کی حفاظت اور ان تک آسان پہنچ نفسیاتی طور پر خوشگوار تاثر چھوڑتی ہیں۔

☆ کمرہ شور و غُل سے دُور ہونا چاہیے۔

☆ کمرہ غسل خانے کے نزدیک ہو۔ اگر غسل خانہ کمرے سے ملحقہ ہو تو بہت ہی بہتر ہے۔

☆ نچلی منزل پر کمرہ نہ صرف تیماردار اور ڈاکٹر کے لیے بہتر ہے بلکہ مریض بھی باآسانی باہر کھلی جگہ میں جا سکتا ہے۔

مریض کی سہولت کے لیے بہتر ہے کہ پلنگ دیوار سے ہٹا کر بچھایا جائے تاکہ تیماردار پلنگ کے کسی بھی جانب سے مریض تک پہنچ سکے نیز بستر آسانی سے بنا سکے۔ اگر پلنگ کھڑکی کے نزدیک ہو تو مریض تازہ ہوا سے محظوظ ہو سکتا ہے۔ مگر کھڑکی کے ذریعے تیز روشنی نہیں آنی چاہیے۔ ورنہ یہ مریض کے آرام میں مخل ہو سکتی ہے۔ اِس لیے کھڑکی پر پردے لٹکانے لازمی ہیں۔ پلنگ کے نزدیک ایک درمیانہ سائز کی میز ہونی چاہیے جس پر ضرورت کی چیزیں رکھی جا سکیں۔ مثلاً پانی کا گلاس، بلانے کے لیے گھنٹی، ٹیبل لیمپ، ریڈیو، رسالے اور کتابیں وغیرہ۔ میز کے قریب ایک آرام کرسی بھی مہیا ہو۔ یہ کرسی ملنے جلنے والوں یا مریض کے بیٹھنے کے لیے بھی استعمال ہو سکتی ہے۔ کمرے سے قالین، دری وغیرہ اُٹھا دینے چاہییں تاکہ صفائی میں سہولت پیدا ہو۔ ضرورت ہو تو پلنگ کے نیچے ایک عدد سٹول بھی رکھنا چاہیے۔ تاکہ مریض کو پلنگ سے اُترنے اور چڑھنے میں آسانی ہو۔ کمرے میں ایک سکرین بھی ہونی چاہیے جو پردے کے لیے یا مریض کو براہِ راست ہوا سے بچانے کے لیے استعمال کی جا سکے۔

مریض کا بستر اگر آرام دہ ہو تو وہ اس میں سکون محسوس کرے گا۔ بستر پر کپڑوں کی تعداد اور نوعیت موسم اور کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق ہونی چاہیے۔ بیمار کے کمرے میں صاف ستھرا بستر آنکھوں کو بھلا لگتا ہے۔ اِس لیے بستر صاف ستھرا اور بے داغ ہونا چاہیے۔
(مریض کا بستر بنانے کا طریقہ آپ عملی کام میں سیکھیں گی۔)

(iv) مریض کے کمرے کی صفائی

مریض کی جلد صحت یابی کے پیشِ نظر اُس کے کمرے کو جراثیم سے پاک کرنا بھی لازمی امر ہے۔ تاکہ مریض مزید پیچیدگیوں اور تکالیف سے محفوظ رہ سکے۔

چھوت والے مریض کی دیکھ بھال

چھوت والی بیماری سے مراد ایسی بیماری ہے جو ایک فرد سے دُوسرے فرد کو براہ راست لگ سکتی ہے۔ چھوت کے مریض کو گھر کے باقی افراد سے علیحدہ رکھنا سب سے ضروری امر ہے۔ مریض کو گھر کا ایسا کمرہ دینا چاہیے جو بقیہ کمروں یا گھر کے باقی حصے سے دُور ہو مگر

غسل خانہ کی سہولت موجود ہو۔ کمرے سے تمام غیر ضروری سامان وقتی طور پر اُٹھا دیں۔ کمرے میں موجود ضروری سامان کی فوری طور پر جراثیم کشی کرنا نہایت ضروری ہے۔

کمرے کو صاف کرنے کا سامان بھی اسی کمرے میں کسی الماری میں رکھنا چاہیے۔ فالتو اخبار، چلمچی اور ڈھکن والا برتن جس میں کپڑے وغیرہ اُبالے جاسکیں ضروری احتیاط اور پرہیز میں شامل ہیں۔ تیماردار کو اپنے ہاتھ بار بار دھونے چاہییں اور تیمارداری کے دوران کپڑوں پر سفید کوٹ اور سر پر ٹوپی استعمال کرنی چاہیے۔ تیماردار کے لیے مناسب آرام بھی لازمی ہے۔ تاکہ وہ خوش اسلوبی سے تمام کام سرانجام دے سکے۔

متعدی جراثیم دُور کرنا

جراثیم زیادہ تر ناک، گلے اور جسم سے خارج ہونے والے مادے سے پھیلتے ہیں اس لیے مریض کے کمرے کی ان تمام اشیا کو جن سے گھر کے دیگر افراد کا تعلق رہتا ہو جراثیم سے پاک کرنا نہایت ضروری ہے۔ جراثیم کشی کے لیے حرارت، سورج کی روشنی اور دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ مختلف اشیاء کی جراثیم کشی کے چند طریقے درج ذیل ہیں۔

(i) کپڑوں کی جراثیم کشی

استعمال میں آنے والے تمام کپڑوں مثلاً تولیے، مریض کے کپڑے، اور بستر کی چادروں وغیرہ کو جراثیم سے پاک کرنا نہایت ضروری ہے۔

ایک چلمچی، بڑا دیگچا یا بڑا برتن جو کپڑے اُبالنے کے لیے استعمال ہوتا ہے اسے آدھا پانی سے بھر کر اس میں کوئی جراثیم کش دوا ملا لیں اب اس برتن کو مریض کے پلنگ کے پاس رکھ دیں۔

مریض کے کپڑے اُتارنے کے فوراً بعد اس برتن میں ڈالتی جائیں۔ اس طرح تکیہ کے غلاف اور چادریں بھی اس میں ڈال دیں اور جوں ہی مریض غسل سے فارغ ہو اس کا استعمال شدہ تولیہ بھی اسی برتن میں ڈال دیں۔

اب اس برتن کو ڈھکن سے ڈھانپ دیں۔ اسے آگ پر رکھ کر اُبالیں اور بیس منٹ تک متواتر اُبلنے دیں۔ اس کے بعد ان کپڑوں کو عام دُھلائی کے طریقے سے دھو ڈالیں۔

غسل کے لیے استعمال ہونے والے پانی میں جراثیم کش دوا ملا کر اُسے مقررہ وقت تک پڑا رہنے دیں۔ ہاتھ دھو کر اپنا اوور آل اُتار کر دروازے کے نزدیک کھونٹی پر لٹکا دیں اور پانی کا برتن اُٹھا کر غسل خانہ میں لے جا کر فلش میں گرا دیں۔ چلمچی یا وہ برتن جس میں پانی استعمال کیا گیا تھا اسے صابن سے اچھی طرح دھولیں۔ یہ چلمچی یا برتن مریض کے کمرے میں لے جا کر ایک طرف رکھ دیں۔

(ii) بیڈ پین اور یورینل کی جراثیم کشی

بیڈ پین اور یورینل میں استعمال کے بعد جراثیم کش دوائی ملا دیں۔ اور اخبار کے کاغذ سے ڈھک کر مقررہ وقت تک پڑا رہنے دیں۔

اپنا اوور آل اُتار کر کھونٹی سے لٹکائیں۔ اور بیڈ پین اور یورینل کو غسل خانے میں خالی کر دیں۔

اب ان کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھولیں۔ اور مریض کے کمرے میں ڈھک کر رکھ دیں۔

(iii) کھانے پینے کے برتنوں کی جراثیم کشی

ایک بڑا برتن لے کر اُسے آدھا پانی سے بھر دیں۔ اس میں جراثیم کُش دوا ملا دیں۔ اور اس برتن کو مریض کے کمرے میں ایک طرف رکھ دیں۔

بچا ہوا کھانا ایک کاغذ کے لفافے میں ڈال دیں۔ اور کھانے کے برتن، چمچ، کانٹے وغیرہ اِس برتن میں ڈال دیں۔ اِسے باورچی خانے میں لے جا کر چولہے پر اُبلنے کے لیے رکھ دیں اور دس منٹ تک متواتر اُبلنے دیں۔ بچا ہوا کھانا جو ایک علیحدہ لفافے میں ڈالا تھا اسے فوراً جلا دیں۔

اپنا اوور آل اور ٹوپی اُتار کر لٹکا دیں۔

برتنوں کو گرم پانی سے دھولیں اور باورچی خانے میں ایک علیحدہ شیلف پر رکھ دیں۔ ان برتنوں کو دیگر اہلِ خانہ کے لیے استعمال نہ کیا جائے۔

(iv) کمرے کی جراثیم کشی

مریض کے صحت یاب ہونے پر کمرے کی جراثیم کشی کا مرحلہ آتا ہے۔ محکمہ صحت کی ہدایات کی مطابق کمرے کو بخارات یا دھونی کی ہوا سے صاف کرنا چاہیے یا کمرے کی صرف صفائی خوب اچھی طرح کر لی جائے اگر کسی قسم کی ہدایات نہ ہوں تو کمرے کی صفائی مندرجہ ذیل طریقوں سے کرنا لازمی ہے۔

1۔ مریض کو غُسلِ صحت دیں۔ اِس کے ہاتھوں اور پاؤں کے ناخن خوب اچھی طرح صاف کریں۔ کپڑے تبدیل کریں اور اسے کسی دُوسرے کمرے میں لے جائیں۔

2۔ ایسا سامان مثلاً دوائیں، ٹشو پیپر، رسالے اور دیگر چھوٹی موٹی اشیاء جن کی جراثیم کشی نہیں ہو سکتی اِن کو جلا دیں۔

3۔ تھرمامیٹر اور ربڑ کی بنی ہوئی اشیاء کو جراثیم کش دوائیوں سے دھو کر دھوپ میں کم از کم چار سے چھ گھنٹے تک رکھ چھوڑیں۔

4۔ برتنوں اور ٹرے وغیرہ کو بیس منٹ کے لیے اُبالیں۔ پھر گرم پانی سے دھوئیں اور خشک کر کے رکھ چھوڑیں۔

5۔ اِسی طرح بستر کی چادریں، کپڑے اور پردے بیس منٹ کے لیے اُبالیں اور بعد میں عام طریقے سے دھو ڈالیں۔

6۔ کمبل، تکیے اور گدّے دھوپ میں کئی گھنٹوں کے لیے رکھ چھوڑیں۔

7۔ فرنیچر اور لکڑی کے سامان کو صابن اور پانی سے دھولیں اور اس کے بعد پالش کر دیں۔

8۔ کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں کافی عرصہ کے لیے کھول دیں تاکہ تازہ اور صاف ہوا سے کمرے میں تازگی کا احساس ہو۔

الغرض صحت انسانی شخصیت پر بہت گہرا اثر چھوڑتی ہے۔ انسانی شخصیت عام روز مرّہ زندگی میں ایک اصول وقاعدہ کی نشاندہی کرتی ہے۔ مثلاً ایک انسان کا مختلف حالات اور واقعات میں ردِّ عمل، حالات سے ہم آہنگی اور اظہارِ جذبات کا انداز یہ سب کچھ شخصیت کے تابع ہوتا ہے کیونکہ کہا جاتا ہے کہ شخصیت انسان کی مجموعی خصوصیات کا ایسا مرکب ہے جس میں اُس کی زندگی کے کُل تجربات، اُس کے مخصوص وصف کامل اُسے ہر دوسرے فرد سے منفرد اور امتیازی رکھتے ہیں۔ جن افراد کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت قابلِ رشک ہوتی ہے وہ عموماً پسندیدہ اور زندہ دل شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس خرابی صحت افراد میں غیر پسندیدہ اوصاف وعادات کو تشکیل دیتی ہے۔

پسندیدہ اور زندہ دل اِنسان بننے کے لیے ضروری ہے کہ انسان کی چند اہم ضروریات کو پورا کیا جائے۔ اِن اہم ضروریات میں

سرِ فہرست صحت ہے۔ کفالت کا سکون اور اطمینان، شفقت ومحبت اور ذاتی اظہارِ رائے کے مواقع وغیرہ۔ ایک مکمل شخصیت کی تکمیل کے لیے ضروری ہے کہ تمام بنیادی ضروریات کو فرد کی توقعات اور ضروریات کے مطابق پورا کیا جائے۔ ان ضروریات میں سے کسی ایک کی طویل عرصہ تک نفی انسانی صحت اور شخصیت میں ناپسندیدہ خامی پیدا کرسکتی ہے۔ انسانی ضروریات کو پورا کرنے کے مختلف انداز وطریقے ہیں مگر بہتر یہ ہے کہ گھر کا ماحول صحت مند ہو اور تمام افرادِ خانہ آپس میں پیار ومحبت اور سکون واطمینان بخش ماحول میں رہیں۔ خاندان کے تمام افراد کو اظہارِ خیال کے مواقع ضرور ملنے چاہییں اور ہر ایک کو اپنے لیے مختلف طریقے اپنانے کا اختیار بھی ہونا چاہیے۔

صحت سے مراد صرف بیماریوں سے بچاؤ ہی نہیں ہے بلکہ وہ قوت اور توانائی ہے جس کے ذریعے سے وہ اپنی اپنے خاندان اور معاشرے کی بہبود اور بھلائی کے لیے کام کرے اور قومی ترقی میں مددگار ہو۔ کوئی معاشرہ اس وقت تک ترقی نہیں کرسکتا جب تک اس کے افراد ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند نہ ہوں۔ اپنے آپ کو ہم تب ہی صحت مند رکھ سکتے ہیں جب ہم اپنے اردگرد کے ماحول کو صاف رکھیں۔ ماحول سے مراد تمام طبعی، حیاتیاتی، معاشرتی عناصر ہیں جو بالواسطہ یا بلاواسطہ طور پر رہن سہن اور حالات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ماحول چونکہ ہماری بقا کے لیے انتہائی ضروری ہے اس لیے صفائی، ستھرائی کا معیار بہت بلند ہونا چاہیے۔ غیر متناسب سہولیات، غیر صحت مندانہ عادات اور رہن سہن کے غیر مناسب طریقے بھی ماحول کے معیار پر منفی اثر ڈالتے ہیں۔ ہمارے ملک میں شرح آبادی زیادہ ہونے کی وجہ سے بھی صحت وصفائی کا معیار برقرار نہیں رہا، ماحولیات سے متعلق کئی مسائل نے جنم لیا ہے۔ مثال کے طور پر پلاسٹک کے تھیلوں کو استعمال کرنے سے نہ صرف صحت پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں بلکہ یہ نکاسی آب کے نظام کو بھی خراب کرتے ہیں۔ آبادی میں اضافے سے گاڑیوں کی تعداد زیادہ ہوگئی ہے اور اس سے فضا میں آلودگی بڑھ گئی ہے۔ اسی طرح ہم اپنے ماحول کو مزید خراب کرنے کے لیے جنگلات کو جو ہمارے ذرائع و وسائل کا اہم حصہ ہیں، کاٹ کر تباہ کررہے ہیں اور ان کو دوبارہ لگانے کے لیے کوئی موثر اقدام نہیں اٹھا رہے۔ اپنے رہائشی علاقوں کو ہم نے کوڑے کرکٹ سے خراب کردیا ہے۔ جس کی وجہ سے بعض علاقوں میں لوگ گندگی کے ڈھیر پر رہ رہے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ لوگوں میں ماحول کے بارے میں آگہی اور شعور اجاگر کیا جائے تاکہ ماحول کو صاف ستھرا رکھا جاسکے۔

آج کل طبی نکتہ نگاہ سے جسم، ذہن اور رُوح کے آپس کے روابط کو خاص اہمیت دی جارہی ہے۔ تھامس کارلائل نے ایک جگہ کہا کہ ''بیمار ذہن اور بیمار جسم شکست کی علامت ہے۔ صرف صحت ہی فتح ونصرت کی نشانی ہے۔'' صحت مند رہنے کے لیے ضروری ہے کہ ہر چھ ماہ بعد یا سالانہ طبی معائنہ کرایا جائے اور صحت کے اُصولوں کو معاملات میں شامل کیا جائے۔

عملی کام

مریض کا بستر بنانا

(i) مریض کے بغیر بستر بنانا

بیڈ کور تہ کرکے ایک طرف رکھ دیں۔ نچلی چادر (Bed - Sheet) اور موم جامہ (Mackintosh) بھی تہ کرکے رکھ دیں۔ گدّا اُٹھا کر اُس کے غلاف میں سے شکنیں دُور کرلیں۔ پہلے موم جامہ بچھائیں اور پھر اس کے اُوپر چادر بچھا دیں۔ چادر کا زیادہ حصہ بستر کے سرہانے کی طرف رکھنا چاہیے۔ اس کی پائنتی کا حصہ صفائی سے گدّے کے نیچے دبا دیں۔ تکیے جھاڑ کر ان کی جگہ پر رکھ دیں۔ کمبل کو

پائنتی اور دونوں پہلوؤں کی طرف گدے کے نیچے دبا دیں۔ بیڈ کور کو بھی پائنتی کی طرف گدّے کے نیچے دبا دیں لیکن پہلو کھلا رہنے دیں۔ جب بستر مکمّل ہو جائے تو اس پر کسی قسم کی شکن نہیں ہونی چاہیے۔

(ii) مریض کے ساتھ بستر بنانا

مریض کو غیر ضروری حرکات سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ اِس کا بستر دو آدمی بنائیں۔ بستر بنانے سے پہلے تمام ضروری سامان، چادریں، تکیے کے غلاف اور کمبل وغیرہ پاس موجود ہونے چاہییں۔ بستر سے کپڑے تین تہیں لگا کر اُٹھانے چاہییں اور بستر کی پائنتی کی طرف رکھی ہوئی کرسی پر رکھ دینے چاہییں۔

اگر نیچے کی چادر کو بدلنا ہو تو مریض کو پہلے ایک پہلو پر کروٹ دلائیں اور اس کے نیچے کی چادر کو رول کرلیں اور مریض کو دوسری کروٹ دلا کر چادر کو نکال لیں۔ اسی طریقے سے آدھے بستر پر ایک صاف چادر لے کر موم جامہ اور ایک چھوٹی چادر بچھائیں۔ پھر دوسری کروٹ دلائیں اور چادر، موم جامہ اور چھوٹی چادر کا باقی لپٹا ہوا حصہ پھیلا دیں۔ مریض کو اس کی پشت کے بل بستر کے درمیان میں لٹا دیں۔ کمبل کے نیچے بھی صاف چادر لگا دیں اور پائنتی کی طرف رکھ کر دونوں طرف سے گدے کے نیچے دبا دیں۔ پھر تکیے کے غلاف تبدیل کر کے تکیوں کو باری باری مریض کے سر کے نیچے رکھ دیں۔ چادر کو بھی پائنتی اور سرہانے کی طرف سے گدے کے نیچے دبا دیں۔

سوالات

1۔ تیماردار کے لیے تیمارداری کے فن سے واقف ہونا کیوں ضروری ہے؟

2۔ گھر پر مریض کی دیکھ بھال کس طرح کی جا سکتی ہے۔ تفصیلاً لکھیں۔

3۔ مریض کے ساتھ اور مریض کے بغیر بستر بنانے کے طریقوں کا عملی مظاہرہ کمرہ جماعت میں کریں۔

4۔ کالم (الف) کے ہر اندراج کا تعلق کالم (ب) کے کس اندراج سے ہے۔ درست جواب کو کالم (ج) میں تحریر کریں۔

کالم (الف)	کالم (ب)	کالم (ج)
انفرادی اور اجتماعی سطح پر ہر شخص کو	گھریلو ذمہ داریوں میں اضافہ ہوتا ہے	
بیمار کی دیکھ بھال کی وجہ سے	آرام بھی لازمی ہے۔	
تیماردار کے لیے مناسب	بہت گہرا اثر چھوڑتی ہے۔	
صحت انسانی شخصیت پر	شکست کی علامت ہے	
بیمار ذہن اور بیمار جسم	اچھی صحت کی خواہش ہوتی ہے۔	