



## اسٹیم سیل ٹرانسپلانٹ کے دوران متحرک رہنا

آپ کی طبی ٹیم کس طرح مدد کر سکتی ہے۔ آپ کی طبی ٹیم میں مددیں گی کہ آپ اسٹیم سیل ٹرانسپلانٹ کے دوران کس طرح متحرک رہ سکتے ہیں اور

آپ کے اسٹیم سیل علاج کے منصوبے کا ایک حصہ یہ ہے کہ آپ روزانہ متحرک رہیں۔ آپ کا ورزش اور سرگرمی کا پروگرام آپ کو متحرک رکھنے کے ساتھ ساتھ تجویز بھی رکھے گا۔

## آپ کے ٹرانسپلانٹ کے دوران جسمانی سرگرمی کی اہمیت

جسمانی سرگرمی اہم ہے کیونکہ یہ آپ کو اپنے ٹرانسپلانٹ کے دوران زیادہ سے زیادہ صحت مند رہنے میں مدد دیتی ہے۔

ورزش اور حرکت آپ کی مدد کر سکتی ہے:

- اپنی عضلات کو مضبوط رکھیں
- اپنے جسم کو چلکدار رکھیں
- اپنے دل اور پھیپھڑوں کو صحت مند رکھیں
- تناؤ کم کریں اور آپ کو بہتر محسوس کرائیں
- اپنی نیند بہتر بنائیں

اسپتال میں رہنا آپ کی معمول کی سرگرمی کی سطح کو کم کر دے گا۔ آپ کی حرکت (یعنی چلنے پھرنے کی صلاحیت) اور طاقت بہت آسانی سے کم ہو سکتی ہے اگر آپ انہیں استعمال نہ کریں۔ وہ لوگ جو اپنے ٹرانسپلانٹ کے دوران متحرک نہیں رہتے، انہیں صحت یابی میں زیادہ وقت لگتا ہے۔ انہیں اپنی معمول کی سرگرمیوں یا ہماری زندگی میں واپس جانے میں بھی زیادہ وقت لگتا ہے۔

اہس بار اسپتال میں قیام کے دوران آپ کو پچھلے اسپتال میں قیام کے مقابلے میں کہیں زیادہ سرگرم رہنے کی ضرورت ہو گی۔ اسپتال میں قیام کے دوران سرگرمی اور ورزش آپ کے روزانہ علاج کا ایک اہم حصہ ہوں گی۔ آپ اپنی طبی ٹیم کے ساتھ مل کر روزانہ اور سرگرمی کے اہداف مقرر کریں گے۔ وہ آپ کی مدد کریں گے کہ آپ علاج کے مضر اثرات کے دوران بھی متحرک رہیں اور جہاں ضرورت ہو وہاں آپ کو مدد فراہم کریں گے۔

## آپ کے فزیکل تھریپٹ (PT) کا کردار

فریکل تھر اپسٹس (PTs) آپ کی حرکت اور ورزش کرنے کی صلاحیت کو بہتر بنانے اور برقرار رکھنے کے لیے کام کرتے ہیں۔ آپ کا PT آپ کے ساتھ مل کر درج ذیل کاموں میں آپ کی مدد کرے گا:

- بستر میں آنا اور بستر سے نکلنا
- چلنا
- سیڑھیاں چڑھنا
- طاقت اور توازن کے لیے ورزشیں
- تو انائی اور جسمانی سرگرمی کرنے کی صلاحیت کو بڑھانے کے لیے ورزشیں
- آپ کے خیالات:

پھر وہ آپ کے ساتھ مل کر ایک پروگرام بناتیں گے تاکہ آپ کی سرگرمیوں کی ضروریات پوری کی جاسکیں۔

### آپ کے آکوپیشنل تھیر اپسٹ (OT) کا کردار

آکوپیشنل تھیر اپسٹ (OTs) آپ کی روزمرہ سرگرمیاں کرنے کی صلاحیت کو بہتر بنانے پر کام کرتے ہیں۔ آپ کا OT آپ کے ساتھ مل کر درج ذیل کاموں میں مدد کرے گا:

- لباس پہننا
- نہاننا
- کھانا
- باٹھ روم جانا
- اپنی ظاہری شکل و صورت یا دیگر ذاتی دیکھ بھال کا خیال رکھنا
- یادداشت کی مشقیں
- وہ سرگرمیاں جو آپ کو پسند ہیں، یا آپ کے مشغله (جیسے کہ چڑھنا، بنائی کرنا، پہلیاں حل کرنا)
- الیکٹرانکس اور سو شل میڈیا کا استعمال
- آپ کے خیالات:

پھر وہ آپ کے ساتھ مل کر ایک پروگرام بناتے ہیں تاکہ آپ کی سرگرمیوں کی ضروریات پوری کی جاسکیں۔

### آپ کی نرسنگ ٹیم کا کردار

آپ کی نرسین آپ کے ساتھ کام کریں گی تاکہ:

- روزانہ آپ کی جسمانی سرگرمی چیک کریں۔
- آپ اور آپ کے تھراپیسٹس کے ساتھ اہداف مقرر کریں۔
- آپ کی روزانہ سرگرمیوں میں مدد کریں، جیسے نہانا اور چلنا۔
- آپ کو آپ کے روزانہ اہداف پورے کرنے کی یادداشیں اور حوصلہ افزائی کریں۔
- آپ کے خیالات:

## اپنے ٹرانسپلانت کے دورانِ متحرک رہنے کے طریقے

- کوشش کریں کہ بستر پر صرف اسی وقت رہیں جب آپ سورہ ہوں۔ جب آپ جاگ رہے ہوں تو آپ کو کرسی پر بیٹھنا چاہیے، ادھر ادھر چلنا چاہیے، یا اپنے طبی ماہر کی اجازت کے مطابق اپنے کمرے سے باہر وقت گزارنا چاہیے۔
- اپنے روزانہ اور ہفتہ وار سرگرمیوں کے اہداف میں سرگرم کردار ادا کریں، اپنی نرسری یا بحالی معلج سے بات کر کے کہ آپ دن اور ہفتے کے لیے کون سی سرگرمیاں کرنا چاہتے ہیں۔
- روزانہ کی ذاتی دلکشی بحال خود کریں یا ضرورت پڑنے پر مدد کے ساتھ کریں۔
- ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیں جو آپ گھر پر بھی کرتے ہوں، جیسے مطالعہ کرنا، دوستوں اور خاندان کو ای میل بھیجننا، پہلیاں حل کرنا، یوگا کرنا یا اسٹریچنگ کرنا۔
- آپ کے خیالات:

وہ ورزشیں اور سرگرمیاں جو آپ کر سکتے ہیں  
کچھ ورزشیں ایسی بھی ہیں جو آپ اسپتال میں قیام کے دوران کر سکتے ہیں۔ ان میں سے کچھ ورزشیں آپ بستر پر، کرسی پر یا کھڑے ہو کر کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے نیچے دیے گئے ذرائع کا مطالعہ کریں:

*Stem Cell Transplant Exercise Program: Level 1* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-exercise-program-level-1](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-exercise-program-level-1))

*Stem Cell Transplant Exercise Program: Level 2* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-exercise-program-level-2](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-exercise-program-level-2))

*Stem Cell Transplant Arm and Shoulder Exercise Program*  
([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-arm-and-shoulder-exercise](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-arm-and-shoulder-exercise))

*Stem Cell Transplant Stretching Program* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-stretching](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-stretching))

*Managing Cancer-Related Fatigue* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue))

کرنے کی طبی یہم سے اجتناب کریں  
آپ کے لئے محفوظ ہونا چاہیے کہ آپ بستر سے نکلیں اور سرگرم رہیں۔ اپنی طبی یہم سے بات کریں تاکہ تصدیق ہو سکے کہ آپ ایسا کرنے کے قابل ہیں۔ اگر آپ کسی خون کی کنتی کر رہے تو آپ کی جسمانی سرگرمیاں بد لئے پڑ سکتی ہیں۔ آپ کی طبی یہم آپ کو بتائے گی کہ آپ کے خون کی کنتی کیا ہے اور کون سی سرگرمیاں آپ کر سکتے ہیں۔

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

مزید وسائل کے لیے، پرجا کر ہماری ورچوئل لائبریری تلاش کریں۔ [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)

Staying Active During Stem Cell Transplant - Last updated on June 25, 2021  
تمام حقوق ملکیت اور محفوظ ہیں  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center