



# مریض اور نگران کے لیے تعلیم اسٹیم سیل ٹرانسپلانٹ کے دوران متحرک رہنا

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

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 محفوظ 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 لچکدار 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 کھری زندگی میں واپس جانے میں بھی زیادہ وقت لگتا ہے۔

اس بار اسپتال میں قیام کے دوران آپ کو پچھلے اسپتال میں قیام کے مقابلے میں کہیں زیادہ سرگرم رہنے کی ضرورت ہوگی۔ 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 ہفتہ وار 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 تھراپسٹ (PT) کا کردار

فزیکل تھراپسٹس (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
- توانائی اور جسمانی سرگرمی کرنے کی صلاحیت کو بڑھانے کے لیے ورزشیں
- آپ کے خیالات:

پھر وہ آپ کے ساتھ مل کر ایک پروگرام بنائیں گے تاکہ آپ کی سرگرمیوں کی ضروریات پوری کی جا سکیں۔

## آپ کے آکوپیشنل تھیراپسٹ (OT) کا کردار

آکوپیشنل تھیراپسٹ (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
- نہانا
- کھانا
- باتھ 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 مشغلے (جیسے کہ پڑھنا، بنائی کرنا، پھیلیاں حل کرنا)
- الیکٹرانکس اور سوشل 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 جا سکیں۔

## آپ کی نرسنگ ٹیم کا کردار

آپ کی نرسیں آپ کے ساتھ کام کریں گی تاکہ:

- روزانہ آپ کی جسمانی سرگرمی چیک کریں۔
- آپ اور آپ کے تھراپسٹس 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 یاد دلائیں اور حوصلہ افزائی کریں۔
- آپ کے خیالات:

## اپنے ٹرانسپلانٹ کے دوران متحرک رہنے کے طریقے

- کوشش کریں کہ بستر پر صرف اسی وقت رہیں جب آپ سو رہے 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 نرس یا بحالی معالج سے بات کر کے کہ آپ دن اور ہفتے کے لیے کون سی سرگرمیاں کرنا چاہتے ہیں۔
- روزانہ کی ذاتی دیکھ بھال 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 بھیجنا، پہیلیاں 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))

کین چیزوں سے اجتناب کریں  
آپ کے لیے محفوظ ہونا چاہیے کہ آپ بستر سے نکلیں اور سرگرم رہیں۔ اپنی طبی ٹیم سے بات کریں تاکہ تصدیق ہو سکے کہ آپ ایسا کرنے کے قابل ہیں۔ اگر آپ کے خون کی گنتی کم ہے تو آپ کی جسمانی سرگرمیاں بدلنی پڑ سکتی ہیں۔ آپ کی طبی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ آپ کے خون کی گنتی کیا ہے اور کون سی سرگرمیاں آپ کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کا کوئی سوال یا خدشہ ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ آپ کی نگہداشتی ٹیم کا ایک رکن پیر سے جمعہ ان اوقات کے مطابق جواب دے گا صبح 9 بجے سے شام 5 بجے ان اوقات کے علاوہ، آپ ایک پیغام چھوڑ سکتے ہیں یا کسی اور MSK معالج سے بات کر سکتے ہیں۔ کال پر ایک ڈاکٹر یا نرس ہمیشہ کال پر ہوں گے۔ اگر آپ کو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے رابطہ کرنے کا طریقہ معلوم نہ ہو، تو 2000-639-212 پر کال کریں۔

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

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

آخری اپ ڈیٹ شدہ  
جون 25، 2021

.Learn about our [Health Information Policy](#)