



کام پر واپسی

کام پر واپسی کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کا کام آپریشن والے بازو سے کیا تقاضا کرتا ہے۔ دفتری کام عام طور پر جسمانی مشقت یا بھاری وزن اٹھانے والے کام سے بہت پہلے ممکن ہوتا ہے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

آپ کام پر کب واپس جاسکتے ہیں، یہ آپریشن سے کہیں زیادہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کا کام کیا تقاضا کرتا ہے۔ ایک مسٹری اور ایک اکاؤنٹ کنڈھے کی ایک جیسی مرمت سے ٹھیک ہوں گے، لیکن مسٹری کو اپنے پورے کام پر واپس جانے کے لیے مہینوں زیادہ انتظار کرنا پڑتا ہے۔

کام کی تین اقسام

اپنے کام کو تین خانوں میں رکھ کر سوچنا مفید ہے:

• پیٹھ کر کیا جانے والا کام: دفتری کام، فون، کمپیوٹر، پلکا لکھنا۔ عام واپسی: بغیر مرمت کے دوہین کے ذریعے کنڈھے کے آپریشن (keyhole) کے بعد چند دن سے دو ہفتے؛ ہاتھ اور کلائی کی زیادہ تر سرجری کے بعد 1 سے 3 ہفتے (کارپل ٹنل ریلیز (carpal tunnel release)، کلائی میں عصب سے دباؤ ختم کرنے کا آپریشن) کے بعد بتائی گئی درمیانی (median) مدت تقریباً تین ہفتے ہے؛ کنڈھے کی مرمت اور جوڑ کی تبدیلی کے بعد 2 سے 4 ہفتے؛ اور سب سے زیادہ فیوژن (دو ہڈیوں کو جوڑ کر ایک کر دینا) کے بعد، جہاں بہت سے لوگ اسپلنٹ اترنے تک، جو تقریباً چھ ہفتے پر ہوتا ہے، یا اس کے بعد تک انتظار کرتے ہیں۔ ایک ہاتھ سے ٹائپنگ یا بول کر لکھوانے جیسی تبدیلیوں سے یہ مدت کم ہو سکتی ہے۔ آپ کے آپریشن کے اپنے بحالی کے صفحے پر مخصوص مدت دی گئی ہے۔

• پلکا جسمانی کام: کم فاصلے تک گاڑی چلانا، 5 کلوگرام سے کم وزن اٹھانا، ہلکی صفائی، دکان پر کام، کھانا پکانا۔ آپریشن کے لحاظ سے عام طور پر 2 سے 6 ہفتے۔

• بھاری جسمانی کام: 10 کلوگرام سے زیادہ وزن اٹھانا، بار بار سر سے اوپر کام کرنا، سہاروں (scaffolding) پر کام، ہنرمندی کے کام (trades)، مریضوں کو اٹھانے سنبھالتے والی نرسنگ۔ اکثر 3 سے 6 ماہ، بعض اوقات اس سے زیادہ۔

طبی سرٹیفکیٹ

ہم عام طور پر صحت یابی کے پہلے 2 سے 4 ہفتوں کے لیے ابتدائی سرٹیفکیٹ جاری کرتے ہیں، پھر ہر معائنے کی ملاقات پر اسے اپ ڈیٹ کرتے ہیں۔

آپ کا علاج کرنے والے ڈاکٹر کا کام پر واپسی کا سرٹیفکیٹ بتاتا ہے کہ آپ کیا کر سکتے ہیں اور کیا نہیں کر سکتے۔ بہت سی کام کی جگہیں مکمل ذہ داریوں پر واپس جانے سے پہلے چند ہفتوں کے لیے ”مرحلہ وار واپسی“ (آدھے دن، ہلکی ذہ داریاں، یا باری باری مختلف کام) قبول کرتی ہیں۔ اگر ممکن ہو تو اپنے آپریشن سے پہلے اپنے مینیجر اور ایچ آر (HR، عملے کا شعبہ) سے بات کر لیں۔

ورک کور (WorkCover)

اگر آپ کی چوٹ کام سے متعلق ہے تو آپ کا علاج ورک کور (WorkCover) یا اسی طرح کی کسی اسکیم کے تحت آسکتا ہے۔ علاج کرنے والا ڈاکٹر ہر ملاقات پر کارکنوں کے معاوضے (workers' compensation) کے کاغذات بھرے گا۔

واپسی کو کیا سست کرتا ہے

- ایسا درد جس پر ٹھیک سے قابو نہ پایا جا رہا ہو
- مسلسل سوجن اور اکڑاؤ
- زخم کے مسائل جن کی وجہ سے بحالی کی ورزشیں دیر سے شروع ہوں
- بہت جلد بہت زیادہ کرنے کی کوشش، جس سے پیش رفت پیچھے چلی جائے

کیا مدد کرتا ہے

- اپنی پینڈ تھراپی (ہاتھ کی بحالی کا علاج) کی ورزشیں باقاعدگی سے کرنا
- ایسی کام کی جگہ جو بدلی ہوئی ذہ داریاں دینے کو تیار ہو
- اپنے تھراپسٹ کو ایمانداری سے بتانا کہ آپ کے کام میں اصل میں کیا کچھ شامل ہے