

अंग-हानि के बाद का जीवन: स्वस्थ होने की प्रक्रिया

यह दस्तावेज केवल समीक्षा के उद्देश्य के लिए तैयार किया गया है, साझा या वितरित करने के लिए नहीं।

Rise
BIONICS



अस्वीकरण

यह मार्गदर्शिका सामान्य जानकारी और सहयोग देने के लिए तैयार की गई है। हर व्यक्ति की सेहत, ठीक होने की प्रक्रिया और ज़रूरतें अलग होती हैं। अपनी देखभाल और इलाज के लिए हमेशा अपने डॉक्टर, फिजियोथेरेपिस्ट और कृत्रिम अंग विशेषज्ञ की सलाह मानें, क्योंकि वही आपकी स्थिति के अनुसार सही मार्गदर्शन दे सकते हैं।

इस पुस्तिका को डॉक्टर की सलाह की जगह इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। यह डॉक्टर से मिलने वाली सलाह के अलावा मदद के लिए इस्तेमाल की जा सकती है।

© 2026 रेराइज़ डिज़ाइन लैब प्राइवेट लिमिटेड। सर्वाधिकार सुरक्षित। संस्करण 1.0

इस पुस्तिका का कोई भी भाग रेराइज़ डिज़ाइन लैब प्राइवेट लिमिटेड की पहले से लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप में न छापा जा सकता है, न संग्रहित किया जा सकता है और न ही साझा किया जा सकता है।

यह पुस्तिका आपको आगे की राह समझाने में मदद करने के लिए बनाई गई है। अब जीवन पहले से अलग लग सकता है, लेकिन सही जानकारी और सहयोग के साथ आगे बढ़ना संभव है।

अगर आपके मन में कोई सवाल हों, आप कृत्रिम अंगों के बारे में और जानना चाहते हों, या डॉक्टरों और ऐसे लोगों से जुड़ना चाहते हों जिन्होंने अंग-हानि का अनुभव किया है, तो मदद उपलब्ध है।

आप अकेले नहीं हैं।

अगर आपको मदद चाहिए, तो इस क्यूआर कोड (QR code) को स्कैन करें।



राइज़ समुदाय से जुड़ने के लिए इस क्यूआर कोड को स्कैन करें।



शुरुआती कदम



अगर हाल ही में आपने शरीर का कोई अंग खोया है, तो आगे क्या होगा इसे लेकर मन में उलझन होना स्वाभाविक है। आपके मन में यह सवाल आ सकते हैं कि यह कैसे हुआ या क्या आप फिर से ठीक हो भी पाएँगे या नहीं!

गुस्सा आना, डर लगना, उदासी महसूस होना या कभी-कभी हार मान लेने का मन होना—ये सभी भावनाएँ सामान्य हैं। इन भावनाओं का होना बिल्कुल स्वाभाविक है।

यह याद रखना ज़रूरी है कि अंग-हानि आपकी पहचान नहीं है। ठीक होने में समय लगता है। इसमें शरीर के साथ-साथ मन का संभलना भी शामिल है। यह प्रक्रिया कभी-कभी थकाऊ लग सकती है, लेकिन आगे बढ़ना बिल्कुल संभव है।

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

ऐसे लोगों की कहानियाँ जिन्होंने इस दौर का सामना किया

मन और शरीर—दोनों के ठीक होने से जुड़ी सलाह

कृत्रिम अंग चुनने और उसके साथ जीवन जीने के सुझाव

सवाल

हमारे मरीज़ हमसे अक्सर पूछते हैं

कृत्रिम अंग क्या होता है?

कृत्रिम उपकरण शरीर के लिए बनाया गया ऐसा अंग होता है, जो हाथ, पैर, हथेली या पाँव की जगह लगाया जाता है। अंग-हानि के बाद यह व्यक्ति को चलने-फिरने, काम करने और रोज़मर्रा का जीवन अधिक आसानी और आत्मनिर्भरता के साथ जीने में मदद करता है।

क्या मैं स्वस्थ हो पाऊँगा/पाऊँगी?

हाँ, और अंग-हानि के बाद लोग फिर से पूर्ण, खुशहाल और सक्रिय जीवन जीते हैं। कुछ ने मैराथन दौड़ी, कुछ अपनी शादी में नाचे, और कुछ ने पहाड़ों पर चढ़ाई भी की! कई लोग अपने-अपने काम पर लौटे, कुछ ने नया काम शुरू किया, और कई लोग पहले की तरह अपने पारिवारिक जीवन में लौटे। आपका सफ़र आपका अपना होगा, लेकिन यह सफ़र भी अर्थपूर्ण और संतोष देने वाला हो सकता है।

क्या मैं कृत्रिम पैर के साथ फिर से काम पर लौट सकता/सकती हूँ?

अधिकांश मामलों में यह संभव होता है। आपकी सर्जरी और स्वस्थ होने की प्रक्रिया के अनुसार कुछ बदलाव की ज़रूरत पड़ सकती है, लेकिन अंग-हानि आपके काम करने की राह में रुकावट नहीं बनना चाहिए।

क्या मैं अपनी पसंदीदा चीज़ों का फिर से आनंद ले पाऊँगा/पाऊँगी?

बिल्कुल! सही कृत्रिम अंग के साथ आप चलने-फिरने की आज़ादी पा सकते हैं। चाहे सुबह की सैर हो या किसी खुशी के मौके पर नाचना - यह सभी चीज़ें संभव हैं।

क्या कोई समुदाय है जिससे मैं जुड़ सकता/सकती हूँ?

हाँ। अपने जैसे अनुभव से गुजर चुके लोगों से बात करना बहुत सहारा दे सकता है। हम आपको ऐसे सहयोगी समुदाय से जुड़ने में मदद कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए अंतिम पन्ना देखें क्यूआर कोड (QR code)।

बैसाखियों के बजाय कृत्रिम पैर चुनना बेहतर क्यों होता है?

लंबे समय तक बैसाखियों का इस्तेमाल करने से कंधों को नुकसान पहुँच सकता है और चलने-फिरने की क्षमता सीमित हो सकती है। इसके मुकाबले, एक कृत्रिम पैर शरीर का वजन बराबर तरीके से संभालने में मदद करता है। इससे शरीर पर पड़ने वाला भार कम होता है और चलने-फिरने में आज़ादी मिलती है।

यह केवल शरीर की सेहत ही नहीं, बल्कि जीवन को भी बेहतर बनाता है। इससे काम करना, यात्रा करना, परिवार की देखभाल करना और अपनी पसंद की गतिविधियों का आनंद लेना आसान हो जाता है।

क्या कृत्रिम अंग लगाने के बाद फिर कभी बदलाव की ज़रूरत नहीं पड़ती?

पूरी तरह नहीं। कृत्रिम अंग लगाने के बाद भी बचे हुए अंग का आकार बदल सकता है, खासकर पहले छह महीनों में। इसके अलावा, वजन में बदलाव या मधुमेह (diabetes) जैसी स्थितियाँ भी बचे हुए अंग के आकार को प्रभावित कर सकती हैं। हम सालाना सर्विस/जाँच की दृढ़ता से सलाह देते हैं।

क्या कृत्रिम अंग लगाने के बाद मुझे दोबारा जाँच के लिए आना होगा?

हाँ। साल में एक बार नियमित जाँच कराने से आपका कृत्रिम पैर अच्छी स्थिति में बना रहता है और डॉक्टर किसी भी समस्या को समय रहते पहचान सकते हैं।



हौसला देने वाली कहानियाँ



शालिनी

2012 में शालिनी सरस्वती की ज़िंदगी एक ही रात में बदल गई। एक दुर्लभ बैक्टीरियल संक्रमण के कारण उनके चारों अंग काटने पड़े। इतनी बड़ी चुनौती के बावजूद शालिनी ने अपनी नई स्थिति को स्वीकार किया और कृत्रिम अंगों की मदद से फिर से आत्मनिर्भर बनने का फैसला किया।

शुरुआत में उन्होंने केवल स्वस्थ रहने के लिए दौड़ना शुरू किया, लेकिन जल्द ही यह उनका जुनून बन गया। TCS 10K दौड़ पूरी करने के बाद वे पूरी तरह दौड़ से जुड़ गईं। कड़ी मेहनत और प्रशिक्षण के बाद वे राष्ट्रीय पैरा एथलीट बनीं। उन्होंने नेशनल पैरा खेलों में स्वर्ण और रजत पदक जीते और T62 श्रेणी में ब्लेड पर दौड़ने वाली एशिया की सबसे तेज़ महिला का रिकॉर्ड बनाया।

शालिनी कहती हैं, “दौड़ने ने मेरी ज़िंदगी बदल दी। खेल में कोई पहचान न होने से लेकर अपने देश के लिए दौड़ने तक का सफ़र मेरे लिए सच में जीवन बदलने वाला रहा है।”

ट्रैक के बाहर भी शालिनी को अपने परिवार का पूरा समर्थन मिला। उन्होंने एक सफल करियर भी बनाया। उन्होंने बहुराष्ट्रीय कंपनियों के साथ काम किया, प्रेरणादायक भाषण दिए, और अब राइज़ बायोनिक्स में काम कर रही हैं।



अनबु

अनबु तमिलनाडु के कोयंबटूर ज़िले के एक किसान हैं। वे एक पति और दो बच्चों के पिता हैं। उन्होंने अपने जीवन का बड़ा हिस्सा खेती करते हुए ज़मीन से जुड़कर बिताया है। स्कूल के दिनों में हुए एक हादसे के बाद उन्हें कई सर्जरी से गुज़रना पड़ा।

दुर्भाग्य से कोई भी सर्जरी पूरी तरह सफल नहीं हुई और उनकी पिंडली की मांसपेशी में स्थायी समस्या रह गई। समय के साथ उनकी हालत और बिगड़ती गई। अंततः उन्हें कैसर होने का पता चला। डॉक्टरों ने अंग-हानि की सलाह दी। यह उनकी ज़िंदगी का एक बड़ा मोड़ था।

हालाँकि उनकी ज़िंदगी कई मायनों में बदल गई, लेकिन उन्होंने रोज़मर्रा के कामों में लौटकर नई ताकत पाई। वे कहते हैं, "मुझे कुछ छोटी-छोटी चीज़ें याद आती हैं, जैसे पार्क जाना या जल क्रीड़ा करना। लेकिन मेरी रोज़ की ज़िंदगी में ज़्यादा बदलाव नहीं है। मैं आज भी स्कूटर चलाता हूँ और खेती करता हूँ। ऐसा लगता है जैसे मेरा कृत्रिम पैर मेरे शरीर का ही एक हिस्सा हो।"



जावेद

1997 में जावेद अहमद टाक को रीढ़ की हड्डी में गोली लगने से लकवा हो गया। तीन साल तक बिस्तर तक सीमित रहने के बाद उन्होंने अपने घर से बच्चों को पढ़ाना शुरू किया। धीरे-धीरे वे फिर से जीवन से जुड़ने लगे। हिम्मत से उठाया गया यह छोटा-सा कदम आगे चलकर Zaiba Aapa Institute of Inclusive Education की स्थापना का कारण बना। आज यह संस्थान श्रीनगर में शारीरिक अक्षमता के साथ जी रहे 200 से अधिक बच्चों को निःशुल्क शिक्षा देता है। अपने असाधारण सामाजिक काम के लिए जावेद को 2020 में पद्म श्री से सम्मानित किया गया।

2023 में उन्हें कैंसर होने का पता चला और दोनों पैरों की अंग-हानि करनी पड़ी। इसके बाद रोज़मर्रा की ज़िंदगी और भी चुनौतीपूर्ण हो गई। राइज़ बायोनिक्स से जुड़ने पर, उनके लिए एक विशेष सहायक समाधान तैयार किया गया, जिसमें मज़बूत सहारे वाली व्हीलचेयर भी शामिल थी।

अब सर्जरी के बाद पहली बार आराम से सीधे बैठ पाने के साथ जावेद फिर वहीं लौट आए हैं जहाँ वे सबसे अधिक मायने रखते हैं—अपने छात्रों के बीच। वे पढ़ा रहे हैं, मार्गदर्शन कर रहे हैं और अपने छात्रों के साथ मिलकर काम कर रहे हैं, नई आत्मनिर्भरता के साथ अपने जीवन के काम को आगे बढ़ाते हुए।



रूपा

रूपा प्रसन्ना देसाई उत्तर कर्नाटक की एक औद्योगिक इंजीनियरिंग स्नातक हैं। वे हमेशा से मेहनती, आत्मनिर्भर और अपने काम के प्रति समर्पित रही हैं। गारमेंट सेक्टर में 18 से अधिक वर्षों के अनुभव के साथ उन्होंने एक मज़बूत जीवन खड़ा किया।

एक गंभीर हादसे ने उनकी ज़िंदगी की दिशा बदल दी और दोनों पैरों की अंग-हानि करनी पड़ी। इसके बाद का सफ़र लंबा और चुनौतीपूर्ण था। लेकिन परिवार के सहयोग और अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति के साथ रूपा ने धीरे-धीरे फिर से आगे बढ़ना शुरू किया और कदम-दर-कदम अपनी ज़िंदगी को सँवारा।

आज अपने चार इंच के कृत्रिम सहारे के साथ रूपा फिर से चल पा रही हैं। वे आत्मविश्वास के साथ अपना जीवन जी रही हैं, काम पर लौट चुकी हैं, नियमित व्यायाम कर रही हैं और अपनी आत्मनिर्भरता दोबारा हासिल कर चुकी हैं।





सर्जरी के बाद के दिन



सर्जरी के बाद के शुरुआती दिनों में मन में कई तरह की भावनाएँ आना सामान्य है। एक तरफ़ यह सुकून हो सकता है कि सबसे कठिन समय पीछे छूट गया है, वहीं आगे को लेकर चिंता, उदासी या झुंझलाहट भी महसूस हो सकती है।

इस दौरान आपके शरीर को आराम और हल्की देखभाल की ज़रूरत होगी। दर्द को संभालने, संक्रमण से बचाव और स्वस्थ होने की प्रक्रिया में सहयोग के लिए आप अपनी मेडिकल टीम के साथ करीबी रूप से काम करेंगे। साथ ही, मन का ध्यान रखना भी उतना ही ज़रूरी है। खुद को समय दें, अपनी भावनाओं को समझें और जब ज़रूरत हो, मदद माँगने से न हिचकें।



वीडियो निर्देश के लिए इस क्यूआर कोड (QR code) को स्कैन करें

पट्टी बाँधना

सर्जरी के बाद शरीर पर पट्टी बाँधने से सूजन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इससे बचे हुए अंग का आकार स्वस्थ तरह से बनता है, जिससे आगे चलकर कृत्रिम अंग बेहतर तरीके से बैठ पाता है। यह घाव भरने की प्रक्रिया को सहारा देता है और रक्त संचार को भी बेहतर बनाता है। पट्टी लगाने से दर्द कम महसूस होता है। इससे आगे चलकर कृत्रिम अंग का उपयोग करना अधिक सहज होता है।

व्यायाम

व्यायाम स्वस्थ होने की प्रक्रिया का एक अहम हिस्सा है। नियमित व्यायाम से मांसपेशियों की ताकत बनी रहती है और जोड़ों की गति बेहतर होती है। अपने डॉक्टर या फिज़ियोथेरेपिस्ट के मार्गदर्शन में रोज़ाना किए गए व्यायाम आपको जल्दी स्वस्थ होने में मदद करता है, आत्मविश्वास बढ़ाता है और आगे की राह के लिए शरीर को मज़बूत बनाता है।

व्यायाम से जुड़े उपयोगी सुझाव:

धीरे और आसान व्यायाम से शुरुआत करें। जैसे-जैसे ताकत बढ़े, दोहराव बढ़ायें।

शुरुआत में हल्का दर्द महसूस होना सामान्य है, लेकिन समय के साथ यह कम होना चाहिए। अगर दर्द बना रहे, तो अपने डॉक्टर से सलाह लें।

त्वचा की देखभाल

अपने अंग को रोज़ गुनगुने पानी और साबुन से धोएँ और अच्छी तरह सुखाएँ। रात में नहाने से सुबह कृत्रिम अंग बेहतर तरीके से बैठ पाता है।

अपने अंग को पानी में भिगोकर न रखें और न ही उस पर शेव करें।

दिन के दौरान स्टम्प का आकार बदल सकता है। पसीना आने से ढीला पड़ सकता है। ज़रूरत पड़ने पर सूती मोज़े पास में रखें।

रोज़ अपने अंग की जाँच करें। अगर लालिमा, सूजन, छाले या घाव दिखाई दें, तो कृत्रिम अंग का उपयोग रोक दें और अपने कृत्रिम अंग विशेषज्ञ या डॉक्टर से संपर्क करें।

मानसिक स्वास्थ्य

जैसे शरीर को स्वस्थ होने के लिए समय चाहिए, वैसे ही मन को भी समय लगता है। मानसिक रूप से संभलने की प्रक्रिया में धैर्य और प्रयास दोनों ज़रूरी होते हैं, और यह संभव है।

खुद को समय दें: ठीक होना एक रात में नहीं होता। कुछ दिन दूसरों से ज़्यादा कठिन लग सकते हैं। ऐसे समय में उस जीवन को याद करें जिसे आप फिर से बना रहे हैं और आगे बढ़ते रहें- एक-एक दिन करके।

अपने मन की बातों पर ध्यान दें। उदासी या हताशा महसूस होना स्वाभाविक है, लेकिन अगर व्यक्ति लगातार खुद पर तरस खाने लगे, तो स्वस्थ होने की रफ़्तार धीमी हो सकती है। जब ऐसा लगे, तो किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करें या अपने विचारों को ऐसी दिशा में मोड़ें जो आपको सहारा दें।

जुड़े रहें: उन लोगों के साथ समय बिताएँ जो आपको हौसला देते हैं। साथ ही, अपने जैसे अनुभव से गुज़र चुके अन्य लोगों से जुड़ने पर भी विचार करें, जिन्होंने चुनौतियों के बावजूद संतोष भरा जीवन बनाया है।

अपनी प्रगति को पहचानें। हर छोटा या बड़ा कदम- चाहे शारीरिक हो या मानसिक- महत्वपूर्ण है और सराहना के योग्य है।

मनन/विचार करना

कुछ हौसला देने वाली बातें लिखकर रखें, जैसे: मैं स्वस्थ हो रहा/रही हूँ। मैं कल से ज़्यादा मज़बूत हूँ। मैं अकेला/अकेली नहीं हूँ। जब नकारात्मक विचार आएँ, तो इन्हें ज़ोर से पढ़ें।

एक साधारण डायरी रखें। हर शाम उसमें एक बात लिखें जो आपने अपने लिए की हो। यह कोई किया हुआ व्यायाम हो सकता है, किसी मुश्किल पल को संभाल पाना हो सकता है, या फिर खुद को दिया गया ज़रूरी आराम।



आगे की समय-रेखा



आपके स्वस्थ होने का सफ़र

हर शरीर अलग तरह से स्वस्थ होता है। यह समय-रेखा केवल एक सामान्य मार्गदर्शक है। आपकी सेहत और व्यक्तिगत परिस्थितियों के अनुसार स्वस्थ होने की गति तेज़ या धीमी हो सकती है।

समय के साथ जब आपका शरीर और आपकी गतिविधियों का स्तर बदलता है, तो नियमित देखभाल, ज़रूरी समायोजन और कभी-कभी कुछ हिस्सों को बदलने की आवश्यकता होना स्वाभाविक है।

हफ्ता 0-2

घाव की देखभाल

इस चरण में सर्जरी की जगह को स्वस्थ करने पर ध्यान दें। दर्द को नियंत्रित रखें और संक्रमण से बचाव करें।

अपनी मेडिकल टीम की सलाह के अनुसार हल्की गतिविधि करें और पर्याप्त आराम लें।

हफ्ता 2-8

सूजन कम होना

पट्टी बाँधना और फिज़ियोथेरेपी जारी रखें।

रक्त संचार बनाए रखने के लिए हल्के व्यायाम शुरू करें।

पेज 18 पर दिए गए क्यूआर कोड [QR code] को देखें”

हफ्ता 9-16

बचा हुआ अंग स्वस्थ होना/पहला अस्थायी कृत्रिम अंग

जैसे-जैसे बचा हुआ अंग स्वस्थ होता है, उसका आकार और बनावट बदलती रहती है। इसलिए शुरुआत में एक सस्ते कृत्रिम अंग से शुरुआत करना बेहतर होता है, क्योंकि उसके सॉकेट को 2-3 बार बदलने की ज़रूरत पड़ सकती है।

इस चरण में होने वाले खर्च की पहले से योजना बनाकर चलें।

महीना 4-6

कृत्रिम अंग को सही से बिठाना

फिज़ियोथेरेपिस्ट के मार्गदर्शन में चलने का अभ्यास शुरू करें। गति पर नहीं, बल्कि सही शरीर संतुलन, सही मुद्रा और वजन को बराबर तरीके से रखने पर ध्यान दें। नियमित जाँच और ज़रूरी समायोजन के लिए अपने कृत्रिम अंग विशेषज्ञ से समय-समय पर मिलते रहें।

▶ समय के साथ

महीना 6-12

सॉकेट को अंग पर बिठाना

एक सॉकेट से दूसरे सॉकेट में बदलाव के दौरान कुछ समय के लिए हल्की असहजता या छोटे छाले होना सामान्य है। यदि आपको छाले दिखाई दें या लगातार दर्द बना रहे, तो अपने कृत्रिम अंग विशेषज्ञ को इसकी जानकारी दें ताकि वे समय पर आवश्यक समायोजन कर सकें।

महीना 6-18

ताक़त बढ़ाना

हाथों, पैरों, पेट और पीठ की मांसपेशियों को मज़बूत करने वाले व्यायाम करें।

चलने की दूरी और आत्मविश्वास को धीरे-धीरे बढ़ाएँ।

जैसे-जैसे आपकी क्षमता बढ़े, कृत्रिम अंग के आकार और काम करने के तरीके को आपकी ज़रूरत के अनुसार और बेहतर बनाएँ।

महीना 18-24

बचा हुआ अंग स्थिर होना

इस चरण में बचे हुए अंग का आकार और बनावट काफ़ी हद तक स्थिर हो जाती है।

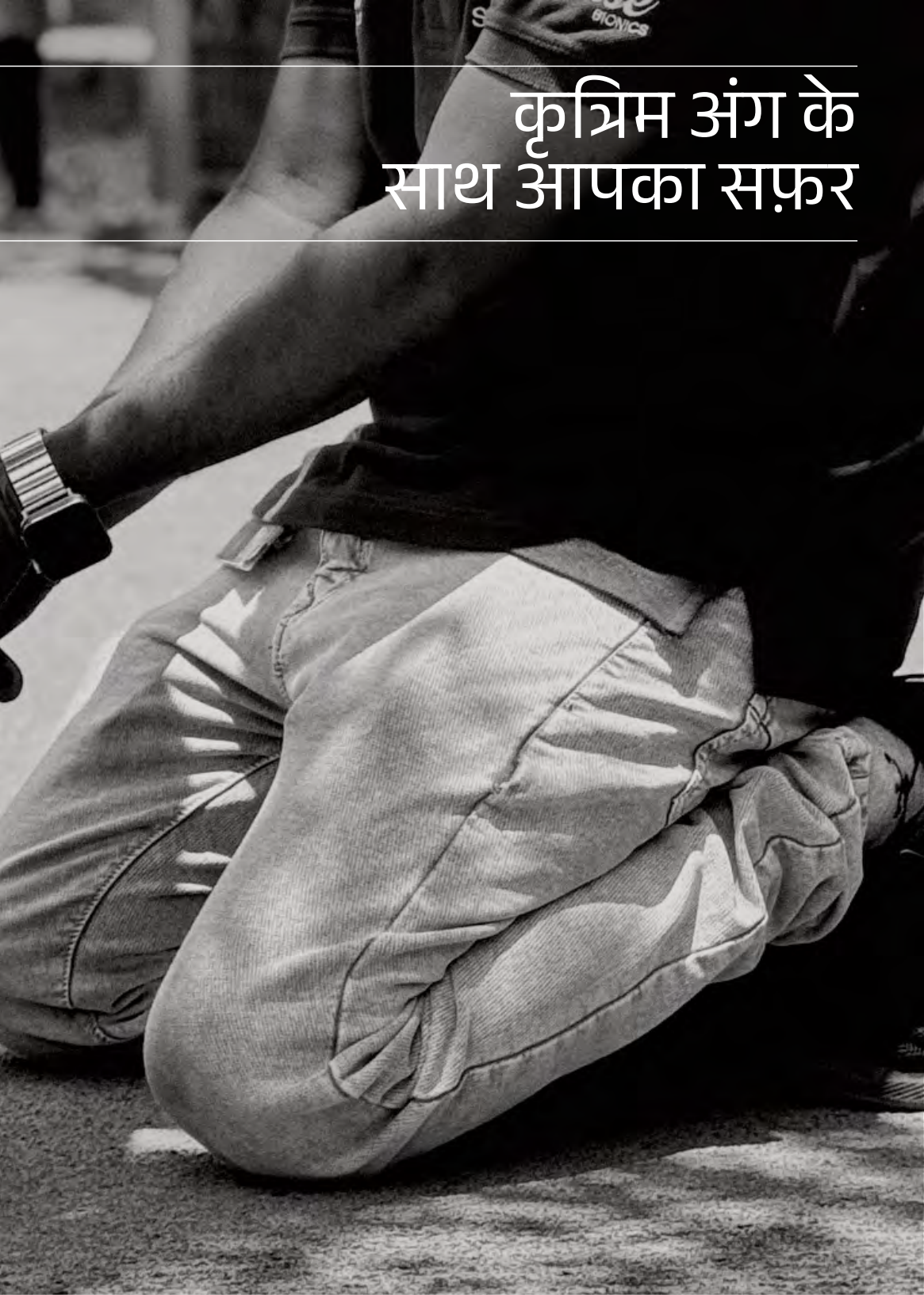
अब अपने जीवन-शैली और ज़रूरतों के अनुसार लंबे समय के लिए उपयुक्त कृत्रिम अंग के विकल्पों पर विचार किया जा सकता है।

महीना 18-24 के बाद

लंबे समय के लिए उपयोग किया जाने वाला कृत्रिम अंग

एक सॉकेट से दूसरे सॉकेट में बदलाव के समय कुछ असहजता या हल्के छाले होना सामान्य है, क्योंकि शरीर नए सॉकेट के अनुसार खुद को ढालता है।





कृत्रिम अंग के साथ आपका सफ़र

सही कृत्रिम अंग चुनना

डॉक्टर की अनुमति मिलने और अंग पूरी तरह स्वस्थ हो जाने के बाद ही कृत्रिम अंग के विकल्पों पर विचार करना सबसे बेहतर होता है। आमतौर पर यह सर्जरी के 2-4 महीने बाद होती है। कई मधुमेह वाले लोगों में यह समय 4-6 महीने भी हो सकता है।

बचा हुआ अंग पूरी तरह स्वस्थ होने से पहले कृत्रिम अंग लेने की जल्दी न करें। बहुत जल्दी कृत्रिम अंग लगाने से, उस पर वजन पड़ते ही घाव दोबारा खुल सकता है। सही देखभाल, फिज़ियोथेरेपी, नियमित व्यायाम और पट्टी बाँधने से आपका शरीर अच्छी तरह स्वस्थ होता है और सुरक्षित व आरामदायक उपयोग के लिए तैयार हो जाता है।

किसी एक “सबसे अच्छे” कृत्रिम अंग जैसी कोई चीज़ नहीं होती। सही कृत्रिम अंग वही होता है जो आपकी ज़िंदगी, आपकी ज़रूरतों और आपकी दिनचर्या के अनुसार सबसे उपयुक्त हो। हर व्यक्ति और हर उपकरण अलग होता है।

जीवन-शैली

कुछ कृत्रिम अंग रोज़मर्रा के इस्तेमाल पर ज़्यादा ध्यान देते हैं, जबकि कुछ सक्रिय जीवन-शैली या खेलकूद के लिए बनाए जाते हैं। आपकी दिनचर्या और काम करने की ज़रूरतों को ध्यान में रखते हुए, आपका कृत्रिम अंग विशेषज्ञ आपको उपयुक्त विकल्पों के बारे में मार्गदर्शन देगा।

बाहरी रूप

कृत्रिम अंग के अलग-अलग हिस्से अपने काम और लागत के हिसाब से अलग होते हैं। कई उपकरणों के बाहरी रूप को आपकी पसंद के अनुसार बदला भी जा सकता है, ताकि उन्हें पहनते समय आप सहज और आत्मविश्वास महसूस करें।

वज़न

शुरुआत में कृत्रिम अंग के वज़न को लेकर ज़्यादा चिंता न करें। इससे ज़्यादा ज़रूरी है कि सॉकेट का आकार और पकड़ आपके लिए सही हो। जब सॉकेट स्वस्थ तरह से बैठता है, तो वज़न परेशान नहीं करता। पहले आराम से चलना सीखने और सहज महसूस करने पर ध्यान दें। जब आप चलने में स्थिर हो जाएँ, तब हल्के या ज़्यादा बेहतर विकल्पों पर विचार किया जा सकता है।

अपने कृत्रिम अंग के लिए बजट बनाना

कृत्रिम अंग चुनना सिर्फ एक चिकित्सकीय निर्णय नहीं होता, बल्कि एक आर्थिक निर्णय भी होता है। शुरुआत में ही खर्चों को समझ लेने से आप बेहतर योजना बना सकते हैं और आगे चलकर होने वाले अनचाहे तनाव से बच सकते हैं।

बजट बनाना केवल पहले कृत्रिम अंग तक सीमित नहीं होता। यह भी सोचना ज़रूरी है कि समय के साथ, जब आपका शरीर ठीक होगा और मज़बूत बनेगा, तब आपकी ज़रूरतें कैसे बदल सकती हैं। सही योजना के साथ आप ऐसे विकल्प चुन सकते हैं जो आराम, उपयोग और लंबे समय तक वहन करने लायक खर्च—इन सबके बीच संतुलन बनाए रखें।

शुरुआती लागत

आमतौर पर आपके बजट का लगभग आधा हिस्सा स्वयं कृत्रिम अंग पर खर्च होता है। ज़्यादा कीमत होने का मतलब यह ज़रूरी नहीं कि वह आपके लिए बेहतर होगा। सबसे पहले आराम और सही काम करने की क्षमता को महत्व दें।

रख-रखाव

बाक़ी खर्च सॉकेट बदलने, अलग-अलग हिस्सों को बदलने और समय-समय पर ज़रूरी बदलावों में लगता है। पहले 18-24 महीनों में आमतौर पर सॉकेट लगभग दो बार बदलना पड़ सकता है, क्योंकि शरीर धीरे-धीरे बदलता और ढलता है।

आगे की योजना बनाना

अपने कृत्रिम अंग विशेषज्ञ से खर्च का साफ़ और पूरा अनुमान पहले ही पूछ लें। जब आपका शरीर अभी भी बदल रहा हो, तब शुरुआत में किफ़ायती विकल्प चुनना अक्सर ज़्यादा समझदारी का काम होता है। बाद में, ज़रूरत और स्थिति के अनुसार बेहतर विकल्पों पर जाना संभव होता है।

नए कृत्रिम अंग के अनुसार ढलना

कृत्रिम अंग लगवाना केवल एक बार की मुलाकात नहीं होती। यह एक लगातार चलने वाली प्रक्रिया है, जिसका उद्देश्य आपको सुरक्षित, आरामदायक और आत्मविश्वास के साथ चलने में मदद करना होता है।

अपने शरीर और रोज़मर्रा की ज़रूरतों को समझने से लेकर फिर से चलना सीखने तक, हर चरण पिछले चरण पर आधारित होता है। इस पूरी प्रक्रिया में आपको अपनी गति से ढलने के लिए समय और ज़रूरी सहयोग मिलता है।

मूल्यांकन

आपका कृत्रिम अंग विशेषज्ञ बचे हुए अंग के आकार, मांसपेशियों की ताक़त और आपकी कुल चलने-फिरने की क्षमता की जाँच करेगा। इसके आधार पर वह आपकी ज़रूरतों के अनुसार कृत्रिम अंग के अलग-अलग विकल्प और संयोजन सुझाएगा।

माप लेना

सही माप लिया जाता है, ताकि आपके लिए ऐसा साँकेट बनाया जा सके जो सुरक्षित तरीके से टिका रहे और उपयोग में आरामदायक हो।

समायोजन

कृत्रिम अंग तैयार हो जाने के बाद एक समायोजन सत्र होता है। इस दौरान कृत्रिम अंग को आपके शरीर के अनुसार आराम और सही उपयोग के लिए बदला जाता है। सही समायोजन से दर्द और त्वचा से जुड़ी समस्याओं से बचाव होता है।

चलने का प्रशिक्षण

इस चरण में आप सुरक्षित तरीके से चलना सीखते हैं। इसमें संतुलन बनाए रखना, सही शरीर मुद्रा और वजन को एक तरफ़ से दूसरी तरफ़ सही ढंग से ले जाना सिखाया जाता है। एक आसान सुझाव है- चलते समय सिर ऊपर रखें। नीचे देखने से संतुलन बिगड़ सकता है। चलने के तरीके को देखने और बेहतर बनाने के लिए दर्पण का उपयोग करें।

रख-रखाव

नियमित जाँच बहुत ज़रूरी होती है, खासकर पहले दो वर्षों में। साल में एक बार सर्विस कराने से कृत्रिम अंग आरामदायक बना रहता है, उसका संतुलन सही रहता है और वह स्वस्थ तरह से काम करता रहता है।

अपने कृत्रिम अंग की देखभाल करना

कृत्रिम पैर की देखभाल उतनी ही ज़रूरी है जितना उसका सही उपयोग सीखना। रोज़मर्रा की छोटी आदतें: जैसे शरीर में होने वाले बदलावों को समझना, अपने शरीर को सही ढंग से चलाना और कृत्रिम अंग की नियमित देखभाल करना- आराम, सुरक्षा और लंबे समय की सेहत में बड़ा अंतर लाती हैं।

बचे हुए अंग के आकार का प्रबंधन

नियमित देखभाल: बचे हुए अंग का आकार और बनावट समय के साथ बदलता रहता है, खासकर शुरुआती वर्षों में। साल में कम से कम एक बार कृत्रिम अंग की जाँच और सर्विस कराने से उपयोग आरामदायक बना रहता है।

खानपान और व्यायाम: संतुलित आहार और नियमित गतिविधि से बचे हुए अंग का आकार काफ़ी हद तक स्थिर रहता है। वज़न में बड़े बदलाव होने पर उपयोग में असहजता हो सकती है।

स्टम्प मोज़े: अलग-अलग मोटाई के मोज़े रोज़ के आकार में होने वाले बदलावों को सँभालने में मदद करते हैं। नहाने के बाद बचे हुए अंग में सूजन आ सकती है और पसीना आने पर आकार थोड़ा कम हो सकता है। ऐसे में अतिरिक्त मोज़े साथ रखने से आराम बना रहता है।

चलने का प्रशिक्षण

कृत्रिम अंग के साथ चलना शुरुआत में थोड़ा अलग और अनजाना लग सकता है। सही चलने का प्रशिक्षण आपको सुरक्षित और आत्मविश्वास के साथ अपने पैर का उपयोग करना सिखाता है।

इस प्रशिक्षण के दौरान यह सिखाया जाता है कि दोनों पैरों पर वजन बराबर कैसे रखा जाए। इससे जोड़ों, पीठ और कूल्हों पर पड़ने वाला ज़ोर कम होता है और चलना अधिक सहज हो जाता है।

सुरक्षित माहौल में अभ्यास शुरू करें, जैसे सामानांतर पोल के बीच। गिरने से बचाने के लिए किसी की निगरानी में अभ्यास करना ज़रूरी है।

आपको सुरक्षित तरीके से गिरना भी सिखाया जायेगा। इसके लिए मैट और तकियों का इस्तेमाल किया जाता है, ताकि असल ज़िंदगी की स्थितियों के लिए आप तैयार रह सकें।

रख-रखाव

नियमित देखभाल से कृत्रिम अंग आरामदायक, सुरक्षित और सही तरह से काम करता रहता है।

पहले एक- दो वर्षों में सॉकेट को एक या दो बार बदलने की ज़रूरत पड़ सकती है, इसलिए इन खर्चों की योजना पहले से बनाना ज़रूरी है।

कृत्रिम पैर यांत्रिक होते हैं, लेकिन उन्हें भी देखभाल की आवश्यकता होती है। हल्के और सही उपयोग तथा नियमित रख-रखाव के साथ, आपका कृत्रिम पैर अंतरराष्ट्रीय मानक संस्था (ISO) द्वारा सुझाए गए सामान्य दो वर्षों से भी अधिक समय तक चल सकता है। वहीं, ज़्यादा कठोर या लापरवाह उपयोग से उसकी उम्र कम हो सकती है।

कृत्रिम अंग इस्तेमाल करते समय ज़रूरी बातें

क्या करें

अपने बचे हुए अंग/स्टम्प को हमेशा साफ़ रखें।

जाँच करें कि सॉकेट सही तरह से बैठ रहा है और कहीं घाव या असहजता तो नहीं हो रही।

अपने कृत्रिम अंग विशेषज्ञ से नियमित संपर्क में रहें और किसी भी तरह की परेशानी या दर्द होने पर तुरंत बताएँ।

कृत्रिम अंग को नियमित रूप से ध्यान से देखें। अगर कहीं दरार, असामान्य आवाज़ या बचे हुए अंग पर घाव दिखाई दें, तो ध्यान दें। यह भी सुनिश्चित करें कि सभी जोड़ सही तरह से काम कर रहे हों।

क्या न करें

कृत्रिम अंग को साफ़ करने के लिए किसी भी रसायन का इस्तेमाल न करें, क्योंकि इससे उसे नुकसान हो सकता है।

कृत्रिम अंग पहनकर न नहाएँ, जब तक कि आपके कृत्रिम अंग विशेषज्ञ ने विशेष रूप से पानी से सुरक्षित उपकरण की सलाह न दी हो।

कृत्रिम अंग को बारिश या समुद्री पानी के संपर्क में आने से बचाएँ।

अगर सॉकेट या कृत्रिम अंग का कोई भी हिस्सा ढीला या खराब लगे, तो उसे न पहनें।



देखभाल करने वालों के लिए दिशानिर्देश



देखभाल करने वालों की भूमिका

देखभाल करने की भूमिका बहुत संतोषजनक हो सकती है, लेकिन कभी-कभी यह चुनौतीपूर्ण भी होती है। आपके प्रियजनों को कुछ समय मदद की ज़रूरत पड़ सकती है, लेकिन वे आत्मनिर्भर भी रहना चाहेंगे।

उन्हें काम खुद करने के लिए प्रोत्साहित करें जो वे कर सकते हैं। उनकी प्रगति को सराहें और जब उन्हें ज़रूरत हो, तब उन्हें भरोसा और हौसला दें।

क्या करें

उन्हें शोक मनाने का समय दें। यह स्वस्थ होने की प्रक्रिया का स्वाभाविक हिस्सा है।

उनकी मदद करें, लेकिन उनकी आत्मनिर्भरता और निर्णयों का साथ में सम्मान करें।

उन्हें ऐसे लोगों के बीच रखें जो उन्हें सहारा दें, हौसला बढ़ाएँ और सकारात्मक माहौल बनाएँ।

क्या न करें

यह न मान लें कि उन्हें हर समय आपकी मदद चाहिए। उन्हें आत्मनिर्भर बनने के लिए जगह दें।

लोग क्या सोचेंगे, इस चिंता में न रहें। ध्यान सकारात्मकता और प्रगति पर रखें।

दूसरों की राय को उनकी क्षमताओं और संभावनाओं को सीमित न करने दें।

किसी और की देखभाल करना बहुत अर्थपूर्ण हो सकता है, लेकिन यह शारीरिक और मानसिक रूप से थकाने वाला भी हो सकता है। जब आप किसी और को सहारा देने में लगे रहते हैं, तो अपनी ज़रूरतों को पीछे रखना आसान हो जाता है। अपनी सेहत, आराम और मानसिक भलाई का ध्यान रखना स्वार्थ नहीं है- यह ज़रूरी है। याद रखें, अपनी देखभाल करना भी उनके अच्छे से ध्यान रखने का ही एक हिस्सा है।

अपने लिए समय निकालें

आराम करने और फिर से ऊर्जा पाने के लिए नियमित रूप से छोटे-छोटे ब्रेक लें।

अपने शरीर का ध्यान रखें

हल्की गतिविधि करें, संतुलित भोजन लें और पर्याप्त पानी पीते रहें।

जुड़े रहें

दोस्तों, परिवार या सहायता समूहों से बात करते रहें।

अपनी सीमाएँ पहचानें

ज़रूरत पड़ने पर मदद माँगें, अपनी सीमाएँ तय करें और ज़िम्मेदारियाँ साझा करें।

आपको यह सफ़र अकेले तय नहीं करना है

इस सफ़र के हर चरण में सहयोग उपलब्ध है।



आपके साथ खड़े होने के लिए लोग और संसाधन मौजूद हैं- चाहे वे डॉक्टर और विशेषज्ञ हों, या वे लोग जिन्होंने खुद अंग-हानि का अनुभव किया है और आपकी स्थिति को समझते हैं। किसी समुदाय का हिस्सा बनना आगे बढ़ते समय भरोसा देता है, साझा अनुभवों से सीखने का अवसर देता है और रोजमर्रा के कामों में उपयोगी मार्गदर्शन भी प्रदान करता है।

राइज बायोनिक्स में हम राइज टुगेदर नामक समुदाय चलाते हैं। यह एक ऐसा मंच है जहाँ शारीरिक चुनौतियों के साथ जी रहे लोग, देखभाल करने वाले और इस क्षेत्र से जुड़े पेशेवर आपस में जुड़ सकते हैं, अपने अनुभव साझा कर सकते हैं और एक-दूसरे का साथ दे सकते हैं। यह सहयोग कार्यक्रमों, कार्यशालाओं और अनौपचारिक मुलाकातों के जरिये आगे बढ़ता है।

राइज टुगेदर समुदाय से जुड़ने के लिए इस क्यूआर कोड को स्कैन करें और हमसे जुड़ें।



सुप्त पौराणिक



राइज़ टुगेदर समुदाय से जुड़ने के लिए इस
क्यूआर कोड का स्कैन करें और हमसे जुड़ें।

Rise
BIONICS

राइज़ बायोनकिस

1384, ग्राउंड फ्लोर, 14वीं क्रॉस
दूसरा चरण, डॉ. एस. आर. के. नगर
बैंगलुरु, कर्नाटक - 560 064

+91 97410 30803
hello@risebionics.com

www.risebionics.com

Hindi Version260409