

ಕೃತಕ ಅಂಗದೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ: ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆ

ವಿಮರ್ಶೆ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ. ಹಂಚಿಕೆ ಅಥವಾ ವಿತರಣೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ.

Rise
BIONICS



ಹಕ್ಕು ನಿರಾಕರಣೆ

ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ನಿಮಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವರಿಕೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಗತ್ಯಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್, ಫಿಸಿಯೋತೆರಪಿಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಅಂಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

ಈ ಕಿರುಪುಸ್ತಕವು ವೃತ್ತಿಪರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು.

© 2026 ರೇರೈಸ್ ಡಿಸೈನ್ ಲ್ಯಾಬ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್. ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆವೃತ್ತಿ 1.0

ರೇರೈಸ್ ಡಿಸೈನ್ ಲ್ಯಾಬ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್‌ನಿಂದ ಪೂರ್ವ ಅಣಿತ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಈ ಕಿರುಪುಸ್ತಕದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸಲು, ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಅಥವಾ ರವಾನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದ ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು
ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಈ
ಕಿರುಪುಸ್ತಕವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜೀವನವು ಈಗ
ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ
ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು
ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ನೀವು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಕೃತಕ ಅಂಗ
ಸಾಧನಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ,
ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಪರರು ಅಥವಾ ಇತರ
ಅಂಗಚ್ಛೇದಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ,
ಬೆಂಬಲ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಲ್ಲ.



ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ ಈ QR
ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ



ಮುಂದಿನ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು



ನೀವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಂಗಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸಿತು? ನಾನು ಸರಿಯಾಗುತ್ತೇನಾ? ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಚನೆ ಮೂಡಬಹುದು.

ಕೋಪ, ಭಯ, ದುಃಖ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳು ಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಈ ಅಂಗಚ್ಛೇದನವು ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜಿಕ್ಕಿಯು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಎರಡನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ದಣಿದಂತೆ ಭಾಸವಾದರೂ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಲಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಇದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ ಸಾಧಿಸಿದ ಜನರ ಕಥೆಗಳು

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚೀತರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ

ಕೃತಕ ಅಂಗ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವ
ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

ಚಿಕ್ಕಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರು

ನಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಕೃತಕ ಅಂಗ ಎಂದರೇನು?

ಕೃತಕ ಅಂಗ ಎನ್ನುವುದು ಕೈ, ಕಾಲು, ಹಸ್ತ ಅಥವಾ ಪಾದವನ್ನು ಪ್ರತಿಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಕೃತಕ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಅಂಗಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದ ಅಥವಾ ಅಂಗ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಇದನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ನಾನು ಸರಿಯಾಗುತ್ತೇನೆಯೇ?

ಹೌದು, ನೀವು ಮತ್ತೆ ಸಮಗ್ರ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕೆಲವರು ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಗಳನ್ನು ಓಡಿದ್ದಾರೆ, ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಮದುವೆಗಳಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಕೆಲವರು ಪರ್ವತಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನಕ್ಕೆ ಮರಳಿದ್ದಾರೆ, ಹೊಸ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಅಥವಾ ಸಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪೋಷಕರಾಗಿಯೇ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವು ನಿಮ್ಮದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರಬಹುದು.

ನಾನು ಕೃತಕ ಕಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮರಳಬಹುದೇ?

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ನೀವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮರಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ತರಬೇತಿ ಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಅಂಗಚ್ಛೇದನವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಡೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಮತ್ತೆ ಆನಂದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಖಂಡಿತ. ಸರಿಯಾದ ಕೃತಕ ಅಂಗದ ಜೊತೆಗೆ, ನೀವು ಚುರುಕುತನ, ನಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಅದು ಬೆಳಗಿನ ನಡಿಗೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯವಾಗಲಿ - ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ.

ನಾನು ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ
ಸಮುದಾಯವಿದೆಯೇ?

ಹೌದು. ನೀವು ಇರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅನುಭವ ಹೊಂದಿದ
ಇತರ ಅಂಗಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು
ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ನಿಮಗೆ
ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು
ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ನೀವು
ಕೊನೆಯ ಪುಟವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು ಅಥವಾ ನೀವು OR
ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಊರುಗೋಲುಗಳಿಗಿಂತ ಕೃತಕ
ಕಾಲನ್ನು ಏಕೆ ಆರಿಸಬೇಕು?

ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಊರುಗೋಲು ಬಳಕೆಯು ಭುಜಕ್ಕೆ
ಶಾಶ್ವತ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ
ಚಲನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೃತಕ ಕಾಲುಗಳು
ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ವಿತರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ,
ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು
ಚಲನೆಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ
ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು
ಸಹ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ - ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು, ನಿಮ್ಮ
ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು
ಪಡೆದ ನಂತರ, ನಾನು ಜೀವನಕ್ಕೆ
ಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದೇನೆಯೇ?

ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊದಲ ಆರು
ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಉಳಿದ ಅಂಗವು ಆಕಾರವನ್ನು
ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಥವಾ
ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಅಂಶಗಳು ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳ ಗಾತ್ರದ
ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ
ಮಾಡಲು ವಾರ್ಷಿಕ ಸೇವೆ ಅಥವಾ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ನಾವು
ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ನಾನು ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು
ಪಡೆದ ನಂತರ ಪುನಃ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ
ಬರಬೇಕೇ?

ಹೌದು. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಯಮಿತ
ತಪಾಸಣೆಯು ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಕಾಲನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು,
ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ
ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಇದರೊಂದಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು
ಬೇಗ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಪರಿಣಾಮದ ಕಥೆಗಳು



ಶಾಲಿನಿ

2012 ರಲ್ಲಿ ಶಾಲಿನಿ ಸರಸ್ವತಿಯ ಜೀವನ ರಾತ್ರಿರಾತ್ರಿ ಬದಲಾಯಿತು. ಅಪರೂಪದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರು. ತೀವ್ರ ಪ್ರತಿಕೂಲತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಶಾಲಿನಿ ತಮ್ಮ ಹೊಸ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ದೃಢನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಓಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಆದರೆ ಅದು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಓಟದ ಉತ್ಸಾಹವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿತು. TCS 10K ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಶಾಲಿನಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅಕರ್ಷಿತರಾದರು. ಅವರು ಕಠಿಣ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ಯಾರಾ ಅಥ್ಲೀಟ್ ಆದರು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ಯಾರಾ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳಿ ಗೆದ್ದರು ಮತ್ತು T62 ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬ್ಲೇಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಓಡುವ ವೇಗದ ಮಹಿಳೆ ಎಂಬ ಏಷ್ಯನ್ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. "ಓಟ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿತು. ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಅಲ್ಲದಿದ್ದ ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಓಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ"

ಓಟದ ಆಚೆಗೆ, ಶಾಲಿನಿಯನ್ನು ಅವರ ಕುಟುಂಬವು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಯಶಸ್ವಿ ವೃತ್ತಿಜೀವನವನ್ನು ಸಹ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರೇರಕ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಈಗ ಅವರು ರೈಸ್ ಬಯೋನಿಕ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಅನ್ನು

ಅನ್ನು ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಕೋಯಂಬತ್ತೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ರೈತ, ಪ್ರೀತಿಯ ಪತಿ ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ತಮ್ಮ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಶಾಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಪಘಾತವು ಅವರನ್ನು ಹಲವಾರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಹಾದಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯಿತು.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ, ಅವರ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿತು. ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ, ಅವರ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಟ್ಟಿತು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಇದರ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಅಂಗಚ್ಛೇದನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು.

ಅವರ ಜೀವನವು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾದರೂ ಸಹ, ಅವರು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮರಳುವಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. "ಮನರಂಜನಾ ಉದ್ಯಾನವನಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವಂತಹ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ನನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನದೇನೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ಇನ್ನೂ ನನ್ನ ಸ್ಕೂಟರ್ ಅನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತೇನೆ, ನಾನು ಇನ್ನೂ ಕೃಷಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಕೃತಕ ಕಾಲು ನನ್ನ ದೇಹದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ," ಎಂದು ಅವರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ಜಾವೇದ್

1997 ರಲ್ಲಿ ಜಾವೇದ್ ಅಹ್ಮದ್ ಟೆಕ್ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಗುಂಡು ತಗುಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರು. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ನಂತರ, ಅವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ದಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರತಿನಿರೋಧಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದು ಜೈಬಾ ಆಪಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಇಂಕ್ಯೂಸಿವ್ ಎಜುಕೇಶನ್ ಆಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು, ಇಂದು ಈಗ ಶ್ರೀನಗರದಲ್ಲಿ 200 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಅವರ ಅಸಾಧಾರಣ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಜಾವೇದ್ ಅವರು 2020 ರಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಭಾಜನರಾದರು.

2023 ರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಅಂಗಚ್ಛೇದನದ ನಂತರ, ದೈನಂದಿನ ಜೀವನವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ಜಾವೇದ್ ರೈಸ್ ಬಯೋನಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ಬಂದಾಗ, ಅವರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ವಿಲರ್ ಚೇರ್ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲಾಯಿತು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಜಾವೇದ್ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ರೂಪಾ

ರೂಪಾ ಪ್ರಸನ್ನ ದೇಸಾಯಿ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಪದವೀಧರೆ. ಅವರು ಸದಾ ಸ್ವತಂತ್ರ, ದೃಢಸಂಕಲ್ಪದ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು. ವಸ್ತ್ರೋದ್ಯಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ 18 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವ ಅವರು, ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ಣ ಜೀವನ, ಬಲವಾದ ಕುಟುಂಬ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಚಲ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಿಸಿದ ಅಪಘಾತದಿಂದ ಅವರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಅಂಗವಿಚ್ಛೇದನದ ನಂತರ, ರೂಪಾ ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ವಂತ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇಂದು, ತಮ್ಮ ನಾಲ್ಕು ಇಂಜಿನ ಸ್ಪಷ್ಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ರೂಪಾ ಮತ್ತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ - ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ತಮ್ಮ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.





ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರದ ದಿನಗಳು



ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರದ ಮೊದಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ನಿರಾಳತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ, ದುಃಖ ಅಥವಾ ಭೀತಿಯ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸ್ಥಳವು ಗುಣವಾಗಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯವಾದ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ನೋವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನೀವು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಸಹಾಯ ಕೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.



ವೀಡಿಯೋ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಿಗಾಗಿ
QR ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ

ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿಂಗ್

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಉಳಿದ ಅಂಗಭಾಗಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮಾಡುವುದು ಊತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಉತ್ತಮ ಕೃತಕ ಅಂಗದ ಫಿಟ್‌ಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ಬಳಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ವ್ಯಾಯಾಮವು ಚೇತರಿಕೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಚಲನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ, ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ನಿಮಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳು:

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಹಜ ಆದರೆ ಅದು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು. ನೋವು ಮುಂದುವರಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗವನ್ನು ತೊಳೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಫಿಟ್ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ನೆನಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಶೇವ್ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಅಂಗ ಭಾಗದ ಗಾತ್ರ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಬೆವರುವುದರಿಂದ ಫಿಟ್ ಸಡಿಲವಾಗಬಹುದು. ಅದರ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹತ್ತಿ ಸ್ಟಂಪ್ ಸಾಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗವನ್ನು ಕೆಂಪು, ಊತ, ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳಿಗಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ನೀವು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗದ ತಜ್ಞರನ್ನು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಗುಣವಾಗಲು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುವಂತೆಯೇ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಹ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ನಿಮಗಾಗಿ ಸಮಯ ನೀಡಿ. ಗುಣವಾಗುವುದು ರಾತ್ರಿರಾತ್ರಿ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಠಿಣವೆನಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ನೀವು ಮರುನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತಿರಿ. ಒಂದೊಂದೇ ದಿನ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಸಂವಾದದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ದುಃಖ ಅಥವಾ ನಿರುತ್ಸಾಹದ ಭಾವನೆ ಸಹಜ, ಆದರೆ ಸ್ವಯಂ-ಕರುಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಇರುವುದು ಚೇತರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಂಬುವ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಗಮನಹರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಇತರ ಅಂಗಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮನ್ನಣೆಗೆ ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ.

ಚಿಂತನೆ

ಕೆಲವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ: ನಾನು ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ನಿನ್ನೆಗಿಂತ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಓದಿ.

ಪ್ರಗತಿ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತೀ ಸಂಜೆ, ನೀವು ನಿಮಗಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ, ಅದು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕ್ಷಣ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದ್ದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗಿರಬಹುದು.



ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಕಾಲಮಿತಿ



ನಿಮ್ಮ ಚೇತರಿಕೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲಾನುಕ್ರಮವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಆಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಚೇತರಿಕೆ ವೇಗವಾಗಿ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಟ್ಟಗಳು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾದಂತೆ, ನಿಯಮಿತ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಾಗಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುವುದು ಸಹಜ.

ವಾರಗಳು 0-2

ಗಾಯದ ಆರೈಕೆ

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು, ನೋವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂಡವು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ವಾರಗಳು 2-8

ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ

ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ನಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಪುಟ 18 ರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ DR ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ.

ವಾರಗಳು 9-16

ಉಳಿದ ಅಂಗದ ಗುಣಮುಖತೆ / ಮೊದಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕೃತಕ ಅಂಗ

ನಿಮ್ಮ ಉಳಿದ ಅಂಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅದರ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾರ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಕೆಟ್ ಅನ್ನು 2-3 ಬಾರಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಕೃತಕ ಅಂಗದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ವೆಚ್ಚಕ್ಕಾಗಿ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ.

ತಿಂಗಳುಗಳು 4-6

ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸುವುದು

ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ವೇಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ತೂಕ ಹಂಚಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ ನೀಡಿ. ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗದ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.

ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ

30ಗಳುಗಳು 6-12

ಸಾಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು

ಒಂದು ಸಾಕೆಟ್ ನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಕೆಟ್‌ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ, ಕೆಲವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ನೀವು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಅಥವಾ ನಿರಂತರ ನೋವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗದ ತಜ್ಞರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ - ಇದರಿಂದ ಅವರು ಸಕಾಲಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

30ಗಳುಗಳು 6-18

ಬಲವರ್ಧನೆ ಹಂತ

ಕೈಗಳು, ಕಾಲುಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ನಡೆಯುವ ದೂರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಳ ಮಾಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಸುಧಾರಿಸಿದಂತೆ ಕೃತಕ ಅಂಗದ ಫಿಟ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಸರಿಹೊಂದಿಸಿ.

30ಗಳುಗಳು 18-24

ಉಳಿದ ಅಂಗ (ಸ್ಟಂಪ್) ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ

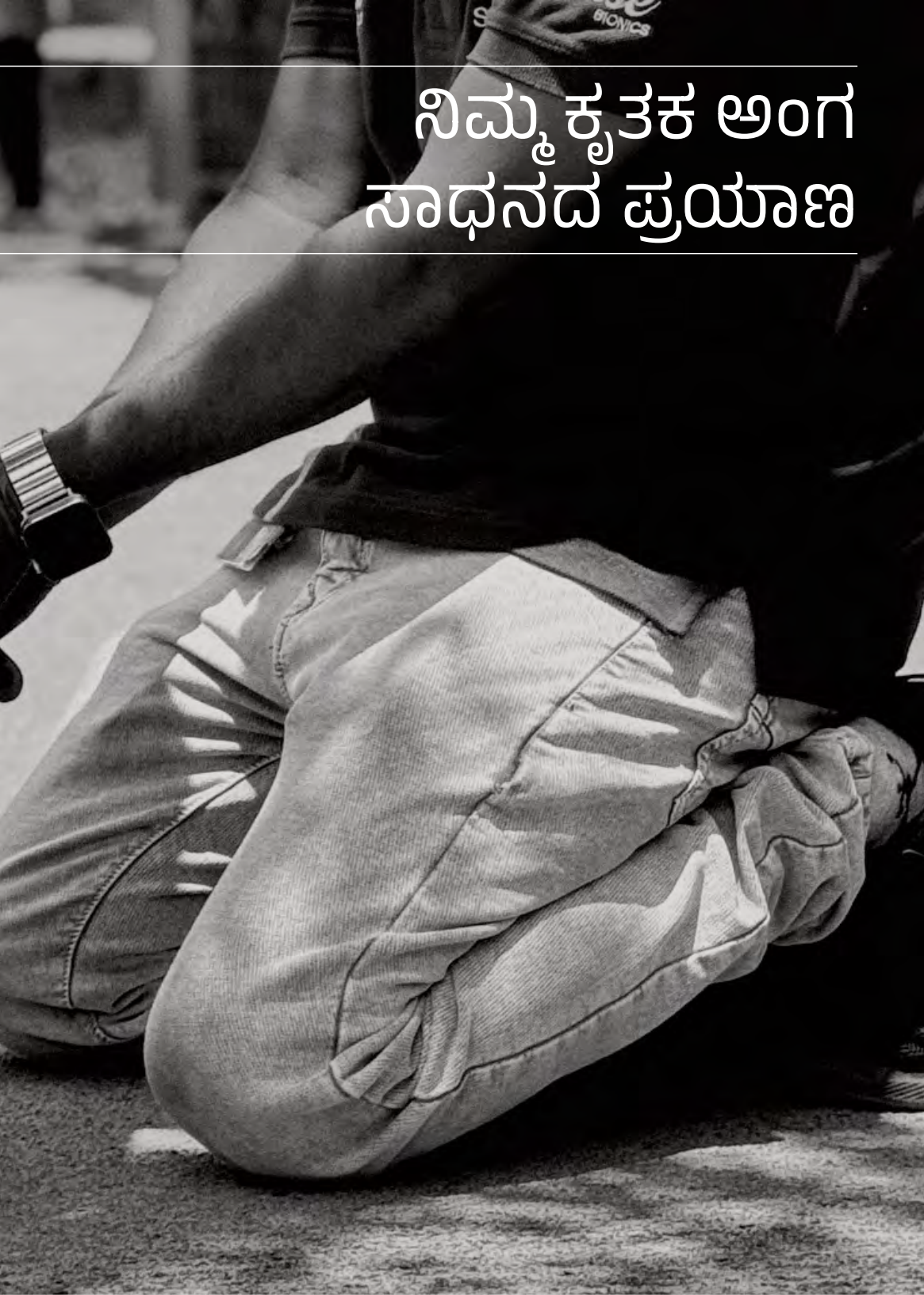
ಉಳಿದ ಅಂಗದ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಕೃತಕ ಅಂಗದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ.

18-24 30ಗಳ ನಂತರ

ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಾಧನ

ಒಂದು ಸಾಕೆಟ್ ನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಕೆಟ್‌ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ, ಹೊಸ ಸಾಕೆಟ್‌ಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೆಲವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.





ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗ ಸಾಧನದ ಪ್ರಯಾಣ

ಸರಿಯಾದ ಕೃತಕ ಅಂಗ ಸಾಧನವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಉಳಿದ ಅಂಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾದ ನಂತರವೇ ಕೃತಕ ಅಂಗದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ 2-4 ತಿಂಗಳುಗಳು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 4-6 ತಿಂಗಳುಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಉಳಿದ ಅಂಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವ ಮೊದಲು ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆತುರಪಡಬೇಡಿ. ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ನೀವು ಅದರ ಮೇಲೆ ತೂಕ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಗಾಯವು ಮತ್ತೆ ತೆರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ, ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಉಳಿದ ಅಂಗವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಫಿಟ್ಟಿಂಗ್ಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದೇ ಒಂದು "ಉತ್ತಮ" ಕೃತಕ ಅಂಗ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲ - ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಿಮಗಾಗೋ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆ. ಪ್ರತಿ ಸಾಧನವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿ

ಕೆಲವು ಸಾಧನಗಳು ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗದ ತಜ್ಞರು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸೌಕರ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ತೂಕ

ಕೃತಕ ಅಂಗದ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಕೆಟ್ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ - ಫಿಟ್ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತೂಕವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಭಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಆರಾಮ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಕಲಿಯುವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಿ; ನೀವು ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ಹಗುರವಾದ ಅಥವಾ ಸುಧಾರಿತ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ಗೋಚರತೆ

ಕೃತಕ ಅಂಗದ ಭಾಗಗಳು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ವೆಚ್ಚದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ರೂಪ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕಸ್ಟಮೈಸ್ ಮಾಡಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗಕ್ಕಾಗಿ ಬಜೆಟ್ ಮಾಡುವುದು

ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ಧಾರವಲ್ಲ, ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ಧಾರವೂ ಆಗಿದೆ. ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಜೆಟ್ ಮಾಡುವುದು ಕೇವಲ ಕೃತಕ ಅಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ತಯಾರಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಗುಣವಾಗುವುದು, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳು ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ, ಸೌಕರ್ಯ, ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಕೈಗೆಟುಕುವಿಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆರಂಭಿಕ ವೆಚ್ಚ

ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟು ಬಜೆಟ್‌ನ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಭಾಗವು ಕೃತಕ ಅಂಗದ ಖರೀದಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆ ಎಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮ ಫಿಟ್ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಸೌಕರ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಮೊದಲು ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು.

ನಿರ್ವಹಣೆ

ಉಳಿದ ವೆಚ್ಚವು ಸಾಕೆಟ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು (ಮೊದಲ 18-24 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಬಾರಿ), ಭಾಗಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು

ನಿಖರವಾದ ವೆಚ್ಚದ ಅಂದಾಜುಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ. ಹೆಚ್ಚು ಕೈಗೆಟುಕುವ ಆಯ್ಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಉಳಿದ ಅಂಗ ಇನ್ನೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಅಪ್‌ಗ್ರೇಡ್ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಸ ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು

ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಆರಾಮಕರವಾಗಿಯೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಾಕೆಟ್‌ನ ಮೂಲಕ ಅಂಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಬದುಕಬಹುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಉಳಿದ ಅಂಗದ ಆಕಾರ, ಸ್ನಾಯುವಿನ ಬಲ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಚಲನೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಾಧನದ ವಿನ್ಯಾಸದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಳತೆ

ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಾಕೆಟ್ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ನಿಖರವಾದ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಫಿಟ್ನಿಂಗ್

ಕೃತಕ ಅಂಗ ಹಾಕಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಫಿಟ್ನಿಂಗ್ ಸ್ಟೇಷನ್ ಗೆ ಹಾಜರಾಗುತ್ತೀರಿ, ಅಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ಆರಾಮ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗಾಗಿ ಸರಿಹೊಂದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಫಿಟ್ ನೋವು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಡಿಗೆ ತರಬೇತಿ

ಸಮತೋಲನ, ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ತೂಕ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಕಲಿಯುವಿರಿ. ಒಂದು ಸರಳ ಸಲಹೆ - ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ. ಕೆಳಗೆ ನೋಡುತ್ತಾ ನಡೆಯುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ನಡೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿಸಲು ಕನ್ನಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ನಿರ್ವಹಣೆ

ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊದಲ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಮ್ಮೆಯಾದರು ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿಸಲು, ಸರಿಯಾಗಿಡಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗ ಸಾಧನವನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು

ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವುದು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನ ಅದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಸಡಿಲತೆ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅಂಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದರ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಳಿದ ಅಂಗದ ಗಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆ

ನಿಯಮಿತ ನಿರ್ವಹಣೆ - ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರಂಭಿಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಉಳಿದ ಅಂಗ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿಸುವುದು ಫಿಟ್ ಅನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ - ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಉಳಿದ ಅಂಗದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ತೂಕದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಫಿಟ್ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಉಳಿದ ಅಂಗದ ಸಾಕ್ಸ್ - ದಪ್ಪದ ಸಾಕ್ಸ್‌ಗಳು ದೈನಂದಿನ ಗಾತ್ರದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಉಳಿದ ಅಂಗವು ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೆವರುವಿಕೆಯಿಂದ ಕುಗ್ಗಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಾಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುವುದು ನಿಮಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಡಿಗೆ ತರಬೇತಿ

ಕೃತಕ ಅಂಗದ ಜೊತೆ ನಡೆಯುವುದು ಮೊದಲಿಗೆ ಅಪರಿಚಿತ ಅನಿಸಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ನಡಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಬಳಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಡಿಗೆ ತರಬೇತಿಯು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ತೂಕವನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ವಿತರಿಸಲು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೀಲುಗಳು, ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೀಳುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರ ಬಾರ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ನೀವು ಚಾಪೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬೀಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುವಿರಿ, ಇದು ನಿಜ ಜೀವನದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ನಿರ್ವಹಣೆ

ನಿಯಮಿತ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸಾಕೆಟ್ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಬರಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಯೋಚಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಕೃತಕ ಅಂಗದ ಕಾಲುಗಳು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನಯವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆಯೊಂದಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಲು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನದಂಡಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ (ISO) ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಜೀವಿತಾವಧಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒರಟಾದ ಬಳಕೆಯು ಅದರ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗ ಸಾಧನದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳು

ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಉಳಿದ ಅಂಗ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಸಾಧನವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಾಕೆಟ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಫಿಟ್ ಆಗಿದೆಯೇ ಮತ್ತು ಅದು ಯಾವುದೇ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗದ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಅಸೌಕರ್ಯ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ತಿಳಿಸಿ.

ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಬಿರಕುಗಳು, ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಶಬ್ದಗಳು ಅಥವಾ ಉಳಿದ ಅಂಗ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳಿರುವುದೇ ಎಂದು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಸಂಧಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಅದನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗದ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ (ನಿಮ್ಮ ಕೃತಕ ಅಂಗದ ತಜ್ಞರು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ನೀರು-ನಿರೋಧಕ ಸಾಧನವನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡದ ಹೊರತು).

ಸಾಧನವನ್ನು ಮಳೆ ಅಥವಾ ಸಮುದ್ರ ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಿಡಿ .

ಸಾಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವು ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಕೃತಕ ಅಂಗವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ.



ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ



ಆರೈಕೆದಾರರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ

ಆರೈಕೆದಾರರಾಗಿ ಇರುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರತಿಫಲದಾಯಕವಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ಕಷ್ಟಕರವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ವಸ್ಥರರಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವರು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನೂ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು ತಾವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಅವರ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳು

ಅವರಿಗೆ ದುಃಖವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ;
ಇದು ಗುಣಮುಖವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ
ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಿ, ಆದರೆ
ಅವರ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ.

ಅವರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಜನರ
ಜೊತೆ ಇರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

ಬೇರೊಬ್ಬರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು
ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಗಮನಹರಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ
ಸ್ವಂತ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಇರಿಸಲು ನೀವು ಒಲವು ತೋರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು
ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಸ್ವಾರ್ಥವಲ್ಲ,
ಅದು ಅವಶ್ಯಕ. ನೆನಪಿಡಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾಗವೇ ಆಗಿದೆ.

ನಿಮಗಾಗಿ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಿ

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು
ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳು

ಅವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಬೇಕು ಎಂದು
ಭಾವಿಸಬೇಡಿ - ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ.

ಇತರರು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ
ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ; ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಯ ಮೇಲೆ
ಗಮನ ನೀಡಿ.

ಇತರ ಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ವಸ್ಥರ
ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ನಿಯಮಿತ
ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೌಮ್ಯ ಚಲನೆ, ಸಮತೋಲಿತ ಊಟ ಮತ್ತು
ನೀರಿನಾಂಶವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು
ಖಚಿತಪಡಿಸಿ.

ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಬೆಂಬಲ
ಗುಂಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ, ಮಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು
ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವು ಇದನ್ನು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ಬೆಂಬಲ ಇರುತ್ತದೆ.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಪರರಿಂದ ಹಿಡಿದು ನೀವು ಏನನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಂಗಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದ ಜನರು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಸಮುದಾಯದ ಭಾಗವಾಗಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಗೆ ಭರವಸೆ, ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ರೈಸ್ ಬಯೋನಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ, ನಾವು ರೈಸ್ ಟುಗೈದರ್ ಅನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತೇವೆ, ಈ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು, ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವೃತ್ತಿಪರರು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಭೇಟಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು.

ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ ಈ QR ಕೋಡ್ ಅನ್ನು
ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ



3 ສູນ 3 ແລະ ຜູ້
ສືບຕໍ່



ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ ಈ QR ಕೋಡ್ ಅನ್ನು
ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ

Rise
BIONICS

1384, ನೆಲಮಹಡೆ, 14 ನೇ ಕರಾನ್,
2ನೇ ಹಂತ, ಡಾ.ಎಸ್ ಅರ್ ಕೆ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು,
ಕರ್ನಾಟಕ - 560 064

+91 7795999804
hello@risebionics.com

www.risebionics.com

Kannada Version260409