

# ਆਪਣੇ ਪਲਾਸਟਰ ਕਾਸਟ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

## ਕਾਸਟਿੰਗ ਰੂਮ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ

### ਭੂਮਿਕਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਲਾਸਟਰ ਕਾਸਟ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਲਾਸਟਰ ਕਾਸਟ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਸਿਰਫ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਮਾਮਲਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਪਲਾਸਟਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ-ਬਾਂਹਵਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਲਾਸਟਰ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਰ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹਰੇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਕਲਿਨਿਕ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਕਾਰਡ ਲਿਆਓ।

## ਮੈਂ ਪਲਾਸਟਰ ਕਾਸਟ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਾਂ?

- **ਪਲਾਸਟਰ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।** ਇਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਾਸਟ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਇੱਕ ਕਵਰ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇਵਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਰਧ-ਕਠੋਰ ਕਾਸਟ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,** ਜੇ ਕਾਸਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਲਾਸਟਰ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜਿਹਾ ਕਾਸਟ ਲੱਗਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਲਾਸਟਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਤਾਪ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਰ ਵਿਚਲੀ ਲੱਤ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਪਲਾਸਟਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਚੂਲ੍ਹਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਵਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਂਹਵਾਂ ਨੂੰ ਗੱਦੀ ਜਾਂ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹੱਥ ਮੋਢੇ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆ ਜਾਏ।
- ਪਲਾਸਟਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਲੀ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਾਸਟ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜ਼ਖਮ ਨਾ ਹੋਣ।
- **ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਲਾਸਟਰ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।**
- ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਧਰ-ਉੱਧਰ ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਲੱਤਾਂ-ਬਾਂਹਵਾਂ, ਜੋ ਪਲਾਸਟਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਪਲਾਸਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਇਸ ਦੇ ਨੀਚੇ ਨਾ ਪਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- **ਰੰਗ।** ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਆਮ ਹੈ? ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- **ਸੰਵੇਦਨਾ।** ਕੀ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਰੇਕ ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਸੁੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਚੁੱਭਦੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

- **ਹਰਕਤ।** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਰੇਕ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਹਿਲਾਓ ਹੀ ਨਾ ਬਲਕਿ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਖਿੱਚੋ।
- ਕੀ ਲੱਤਾਂ-ਬਾਂਹਵਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੋਜ ਮੁੜ ਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧੀ ਹੈ?
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਲਾਸਟਰ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਬੇ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ ਉੱਤੇ ਪਲਾਸਟਰ ਰੂਮ ਜਾਂ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਯੋਗਾਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਚੁੱਭਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੀਲੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ
- ਉਸ ਲੱਤ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਲਾਸਟਰ ਵਿੱਚ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

**ਜਾਂ:**

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਸਟਰ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਪਲਾਸਟਰ ਦਾ ਕਾਸਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਢਿੱਲਾ ਜਾਂ ਅਸੁਵਿਯਾਜਨਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

## ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਨੰਬਰ

**ਪਲਾਸਟਰ ਰੂਮ - ਆਊਟਪੇਸ਼ੰਟ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ**

01384 456111 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 2843 (ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)

**ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਕਲੀਨਿਕ - ਆਊਟਪੇਸ਼ੰਟ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ**

01384 456111 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 2220 (ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)

**ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟ ਲਈ ਨਰਸ ਦਾ ਸਟੇਸ਼ਨ**

01384 456111 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 2167 (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ)

**ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ**

01384 456111 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 2300 (24 ਘੰਟੇ, ਹਰ ਰੋਜ਼)

# ਡੀਪ ਵੇਨ ਥਰੰਬੋਸਿਸ (DVT) ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਕਾਸਟ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਧਰ-ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਆ-ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ (DVT) ਬਣਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਲਾਲ ਜਾਂ ਰੰਗਹੀਣ ਖੇਤਰ
- ਪਿੰਜਣੀ ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਸੇਕ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਖੰਘ ਨਾਲ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ 01384 456111 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 2300 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

<http://dudleygroup.nhs.uk/services-and-wards/trauma-and-orthopaedics/>

**This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.**

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي و بلغات أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم 08000730510.

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，请拨打电话：0800 073 0510.

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta broșura poate fi pusă la dispoziție tipărită cu caractere mari, versiune audio sau în alte limbi, pentru acest lucru vă rugăm sunați la 0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی، سمعی صورت اور دیگر زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔ برائے مہربانی فون نمبر 08000730510 پر رابطہ کریں۔