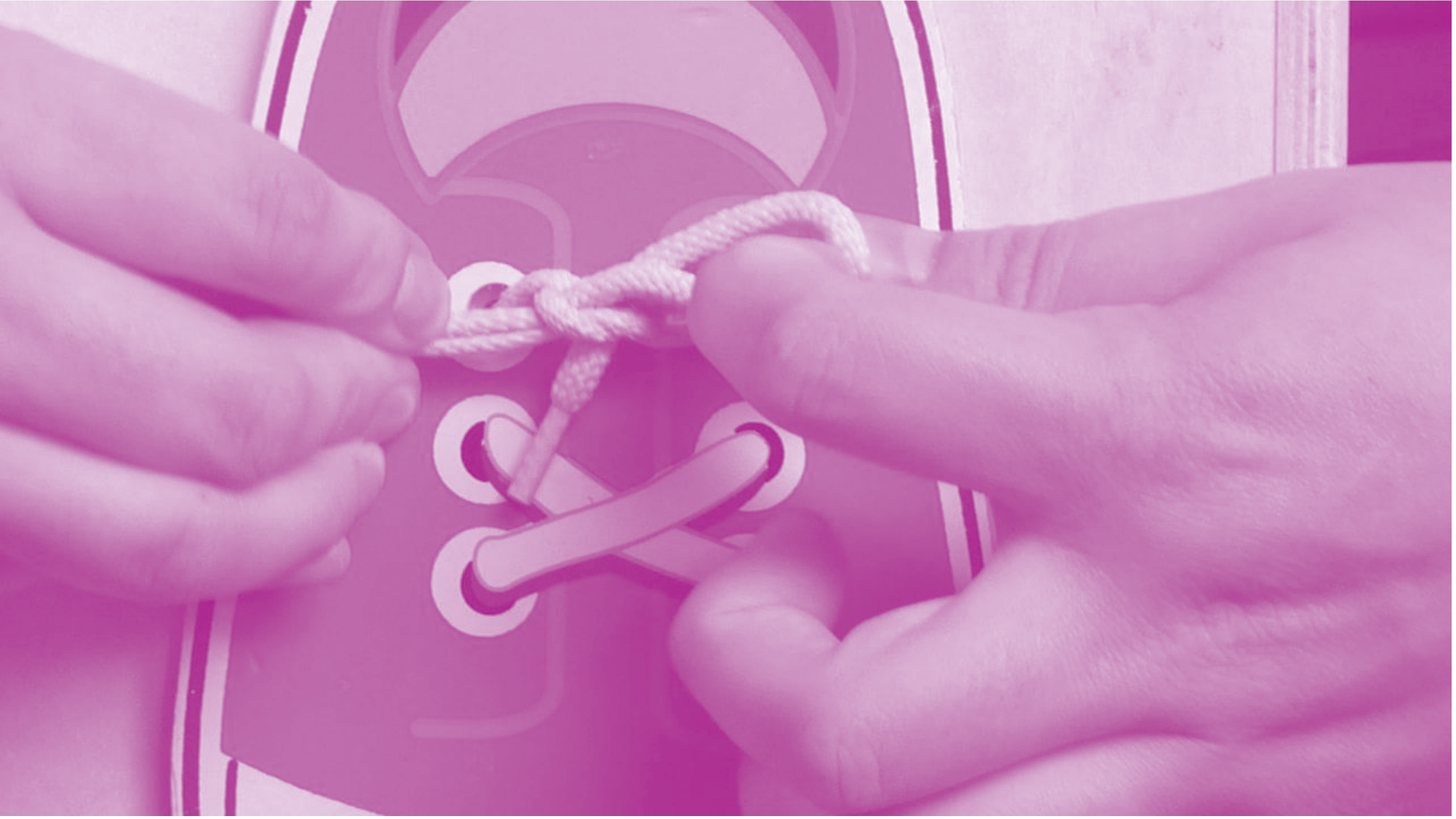
آکوپیشنل تھراپسٹ کی ہدایات پر عمل کر کے بچے اپنے علاج کی رفتار تیز کر سکتے ہیں۔ سخت محنت اور بہت زیادہ مشق یا ورزش کرنا خود ان کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ بعض سرگرمیاں یا ورزشیں اَٹ پٹی نظر آئیں، لیکن ان کا کوئی نہ کوئی مقصد ہوتا ہے۔ اگر آپ یہ جاننا چاہتی ہیں کہ آکوپیشنل تھراپسٹ آپ کے بچے سے کوئی سرگرمی یا ورزش کیوں کرا رہا ہے تو آپ کو اس سے پوچھنا چاہیے کہ ''اس سے میرے بچے کو کیا فائدہ ہوگا؟'' وقت گزرنے پر آپ کو اندازہ ہوگا کہ یہ محنت اور مشقت بچے کے لیے کتنی مفید ثابت ہوئی۔

مصنفین کا تعارف:

ڈاکٹر نبیلہ سومرو، انسٹی ٹیوٹ آف فزیکل میڈیسن اینڈ ری ہیبی لیٹیشن میں ڈائریکٹر اور آغا خان یونیورسٹی ہاسپٹل میں ری ہیبی لیٹیشن کنسلٹنٹ کے طور پر کام کرتی ہیں۔

ڈاکٹر نگہت طاہر، انسٹی ٹیوٹ آف فزیکل میڈیسن اینڈ ری ہیبی لیٹیشن میں آکوپیشنل تھراپسٹ اور کلینکل کوآرڈینیٹر کی حیثیت سے کام کرتی ہیں۔



معاونت

''پرورش'' میگزین کو ای سی ڈی پروگرام کے تحت دی ایمبسی آف دی کنگڈم آف دی نیدر لینڈز کی مالی معاونت اور آغا خان فاؤنڈیشن کی رابطہ کاری حاصل ہے۔

طباعت واشاعت

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن

AGA KHAN FOUNDATION
An agency of the Aga Khan Development Network

Koninkrijk der Nederlanden

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن
حکومت سندھ
پلاٹ نمبر 9، بلاک 7، کہکشاں کلفٹن 5، کراچی 75600، پاکستان۔
فون: 111 424 111 (92-21)، فیکس: 99251652 (92-21)
ای میل: info@sef.org.pk، ویب سائٹ: www.sef.org.pk

آکوپیشنل تھراپی کیا ہے

ہر شخص کی کوئی نہ کوئی مصروفیت ہوتی ہے، وہ کوئی کام کرتا ہے یا اس کا کوئی پیشہ (روزگار) ہوتا ہے۔ بچوں کی مصروفیت یا کام یہ ہے کہ وہ نشوونما حاصل کریں، سیکھیں، اسکول کا کام مکمل کریں اور خوب کھیلیں کودیں۔ آکوپیشنل تھراپی (OT) ایسا طریقہ ہے جس سے ذہنی پس ماندہ بچوں کو دانت صاف کرنے یا موزے اور جوتے پہننے جیسے روزمرہ کے کام خود کرنے میں مدد دی جاتی ہے۔ جو افراد ذہنی پس ماندہ بچوں (یا بڑوں) کو روزمرّہ کے کام خود انجام دینے میں مدد دیتے ہیں انہیں آکوپیشنل تھراپسٹ کہا جاتا ہے۔ ان میں سے بعض افراد معذور بچوں کو بہت سے مقبول کھیل کھیلنے کے متبادل طریقے بتاتے اور سکھاتے ہیں جو وہ اپنی معذوری یا کسی حادثے میں زخمی ہو جانے کی وجہ سے، عام طریقے سے نہیں کھیل سکتے۔ بعض افراد ایسے بچوں کو لکھنے میں مدد دیتے ہیں یا سیکھنے کے نئے طریقے اختیار کرنے میں ان کا ہاتھ بٹاتے ہیں تاکہ بچوں کی توجہ کمرۂ جماعت کی سرگرمیوں پر مرکوز رہے۔ وہ انہیں اسکول کا کام کرنے میں بھی مدد دیتے ہیں۔

آکوپیشنل تھراپسٹ معذور بچوں کو زیادہ سے زیادہ حد تک اپنے کام خود کرنے کے قابل بنانے میں مدد دیتے ہیں یا پھر وہ ایسے بچوں کے مددگار کے طور پر کام کرتے ہیں جو طویل بیماری کے بعد یا کسی سنگین چوٹ کے بعد اسکول آ رہے ہوں۔ کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ فزیوتھراپسٹ آپ کو وہاں پہنچا دے گا جہاں آپ جا رہے ہیں لیکن آکوپیشنل تھراپسٹ اس مقصد کے لیے آپ کی مدد کرے گا کہ آپ خود اپنی مطلوبہ جگہ کب پہنچتے ہیں۔

مصروفیت یا کام چار طرح کے ہوتے ہیں:

- معاشی سرگرمی (کام) یا روزگار
- ذاتی دیکھ بھال
- کھیل
- تفریح

اسکول سے متعلق آکوپیشنل تھراپی

اسکول میں کام کرنے والے آکوپیشنل تھراپسٹ درج ذیل کاموں میں بچوں کی مدد کرتے ہیں:

- نشوونما سے متعلق مسائل
- جذباتی معذوری
- ذہنی اور جسمانی معذوریاں
- سیکھنے میں مشکل

کس کو ضرورت ہوتی ہے؟

جن بچوں کو اضافی مدد درکار ہوتی ہے، انھیں آکوپیشنل تھراپسٹ کی مدد کی ضرورت پڑتی ہے۔ اکثر بچوں کو لباس تبدیل کرنے، جوتے کے فیتے باندھنے، کھانا کھانے، کسی چیز یا کام پر توجہ مرکوز رکھنے، لکھنے، تصویر بنانے یا رنگ کرنے جیسے عام کام انجام دینے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ سیریبرل پالسی یا سوکھے کی بیماری میں مبتلا بچوں کو وہیل چیئر کی ضرورت ہوتی ہے۔ آکوپیشنل تھراپسٹ وہیل چیئر استعمال کرنے والے بچوں کو کھانا لینے کی قطار میں لگنے، اسکول لاکر سے سامان نکالنے یا رکھنے اور وقت پر کلاس میں پہنچنے میں مدد دے گا۔ یہ فرد آٹزم کا شکار بچوں کو یہ سیکھنے میں بھی مدد دے سکتا ہے کہ دوسروں کے ساتھ بات چیت کس طرح کی جائے۔

آکوپیشنل تھراپسٹ معذور بچوں کو ہاتھ گلے کی پٹی (سلنگز) یا جسم کے مختلف اعضا کو سہارا دینے والے آلات استعمال کرنے کے لیے بھی مدد دے سکتا ہے۔ یہ ایسی اشیاء تلاش کرنے میں بھی بچوں کی مدد کر سکتا ہے جن سے وہ بوتل یا جار کھول سکیں، جوتے پہن سکیں اور نہا سکیں۔

آکوپیشنل تھراپسٹ سے ملاقات

جب آپ ایک آکوپیشنل تھراپسٹ سے ملیں گی تو وہ پہلے یہ اندازہ لگائے گا کہ آپ کا بچہ اپنی عمر کے دوسرے بچوں کے مقابلے میں بعض مخصوص کام کتنی اچھی طرح انجام دے سکتا ہے۔ وہ بچے سے حروفِ ابجد (a,b,c...) لکھنے کے لیے کہہ سکتا ہے، اس سے چند تصویریں بنوا سکتا ہے، بعض کھیل کھیل سکتا ہے یا اس کی جسمانی قوت کا اندازہ لگانے کے لیے ایک خاص قسم کے گرپ میٹر کو بھینچنے کے لیے کہہ سکتا ہے۔

یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ ہر فرد کے لیے ایک علیحدہ قسم کے آکوپیشنل تھراپسٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ کوئی دو انسان ایک جیسے نہیں ہوتے اور علاج کے دو طریقے بھی یکساں نوعیت کے نہیں ہوتے۔ آکوپیشنل تھراپسٹ جب آپ کے بچے کی جانچ مکمل کر لے گا تو وہ ایک منصوبہ مرتب کرے گا کہ آپ کے بچے کو کن سرگرمیوں کی ضرورت ہے۔ منصوبے کا مطلب یہ ہے کہ ایک کام کو متعدد چھوٹے حصوں میں بانٹ دینا۔ مثلاً اگر بچے کو نہانا ہے، تو اسے پہلے یہ سیکھنا ہوگا کہ پانی کا نل کیسے کھولا جائے، گرم پانی کا درجۂ حرارت کیسے متعین کیا جائے، صابن کہاں تلاش کیا جائے، تولیہ کہاں رکھا جائے اور پھر نہانے کے لیے پانی کے ٹب میں کیسے داخل ہوا جائے۔ جب یہ منصوبہ مکمل ہو جائے تو پھر اس کی مشق کرنی ہوگی۔

علاج کتنے عرصے جاری رہے گا؟

چونکہ ہر بچے کے لیے مختلف طرح کی آکوپیشنل تھراپی درکار ہوتی ہے اس لیے ہر بچہ اپنی اہلیت اور صلاحیت کے مطابق سیکھتا ہے۔ چنانچہ علاج کم عرصے کا بھی ہو سکتا ہے اور یہ طویل مدت بھی جاری رہ سکتا ہے۔ بعض بچے جب بڑے ہو جاتے ہیں تو ان کی ضروریات بھی بدل جاتی ہیں یا وہ دوسرے اسکول میں چلے جاتے ہیں۔ اس وقت انہیں نئے مسائل درپیش ہوتے ہیں اور نئے طریقے سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے، چنانچہ اس مرحلے پر ایک بار پھر آکوپیشنل تھراپسٹ کی ضرورت پیش آتی ہے تاکہ وہ انہیں نئے ہنر اور نئی باتیں سکھا سکے۔