



کام پر واپسی

کام پر واپس آنا اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کا کام آپریشن شدہ عضو سے کیا مطالبہ کرتا ہے۔ ڈیسک پر بنی کام عام طور پر دستی یا بھاری اٹھانے کے 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 کے کام پر واپس آنے کا وقت آپ کے کام کی ضروریات پر زیادہ منحصر ہے نہ کہ آپریشن پر۔ ایک بلڈر اور ایک اکاؤنٹنٹ ایک ہی کندھے کی مرمت کی وصولی کریں گے، لیکن بلڈر اپنے مکمل فرائض پر واپس آنے کے لئے مہینوں انتظار کرتا ہے۔

کام کی تین اقسام

یہ آپ کے کام کے بارے میں سوچنے میں مدد ملتی ہے تین بالٹیاں:

غیر فعال: ڈیسک کا کام، فون، کمپیوٹر، ہلکی تحریر۔ عام طور پر واپسی: بغیر کسی مرمت کے کچھ ہول کندھے کی سرجری کے بعد چند دن سے دو ہفتوں کے بعد؛ ہاتھ اور کلائی کی زیادہ تر سرجری کے بعد 1-3 ہفتوں کے بعد (کارپل ٹنل کی رہائی کے بعد رپورٹ شدہ میڈین تقریباً three تین ہفتوں کا ہوتا ہے)؛ کندھے کی مرمت اور تبدیلیوں کے بعد 2-4 ہفتوں؛ اور فیوژن کے بعد سب سے طویل، جہاں بہت سے لوگ اس وقت تک انتظار کرتے ہیں جب تک کہ سپلنٹ چھ ہفتوں یا اس کے بعد ختم نہ ہو جائے۔ ایڈجسٹمنٹ جیسے ایک ہاتھ سے ٹائپنگ یا صوفی ڈکٹیشن اس کو آگے لاسکتے ہیں۔ آپ کے آپریشن کی اپنی بحالی کا صفحہ مخصوص ٹائم لائن دیتا ہے۔

لائٹ دستی: مختصر فاصلے پر ڈرائیونگ، 5 کلوگرام سے کم ہینڈلنگ، ہلکی صفائی، خوردہ، کھانا پکانا۔ عام طور پر آپریشن پر منحصر 2-6 ہفتوں۔
بھاری دستی: 10 کلوگرام سے زیادہ وزن اٹھانا، بار بار کام کرنا، اسکیلپنگ، تجارت، مریضوں کو سنبھالنے والی نرسنگ۔ اکثر 3-6 ماہ، کبھی کبھی زیادہ۔

طبی سرٹیفکیٹ

ہم عام طور پر بحالی کے پہلے 2-4 ہفتوں کا احاطہ کرنے والے ابتدائی سرٹیفکیٹ جاری کرتے ہیں، پھر ہر جائزہ ملاقات میں اسے اپ ڈیٹ کرتے ہیں۔

آپ کے علاج کرنے والے ڈاکٹر کی طرف سے کام پر واپسی کے سرٹیفکیٹ میں درج ہے کہ آپ کیا کر سکتے ہیں اور کیا نہیں کر سکتے ہیں۔ بہت سے کام کی جگہوں پر آپ مکمل فرائض پر واپس جانے سے پہلے کچھ ہفتوں کے لئے "درجہ بندی شدہ واپسی" (آدھے دن، ہلکی فرائض، یا باری باری فرائض) قبول کرتے ہیں۔ آپ کے آپریشن سے پہلے اپنے مینیجر اور HR سے بات کریں اگر آپ کر سکتے ہیں۔

کام کا احاطہ

اگر آپ کی چوٹ کام سے متعلق ہے، تو آپ کا علاج WorkCover یا اسی طرح کی اسکیم کے تحت کیا جا سکتا ہے۔ علاج کرنے والا ڈاکٹر ہر دورے پر کارکنوں کے معاوضے کی کاغذی کارروائی کو بھرے گا۔

کیا واپس سست نیچے

- درد جو اچھی طرح سے انتظام نہیں کیا جا رہا ہے
- مسلسل سوجن اور سختی
- زخم کے مسائل جو بحالی کے آغاز میں تاخیر کرتے ہیں
- بہت زیادہ کرنے کی کوشش کرنا، بہت جلد، ناکامی کا باعث بننا

کیا مدد کرتا ہے

- اپنے ہینڈ تھراپی کی مشقیں مستقل طور پر کرنا
- ایک کام کی جگہ جو ترمیم شدہ فرائض پیش کرنے کے لئے تیار ہے
- اپنے معالج کے ساتھ اپنے کام میں دراصل کیا شامل ہے اس کے بارے میں ایماندار ہونا