

مرحلہ وار ہدایت نامہ جو اپنے دمہ پر قابو رکھنے میں آپ کی مدد کرتا ہے

آپ کے دمہ کا لائحہ عمل

اپنے جی پی پی یا دمہ نرس کی مدد سے اس کو مکمل کریں



دمہ کی وجہ سے آپ کے ہسپتال میں بھرتی کئے جانے کا امکان چار گنا کم ہے اگر آپ دمہ کا کوئی تحریری لائحہ عمل استعمال کرتے ہیں۔*



نام اور تاریخ:

دمہ سے متعلق کچھ سوالات ہیں؟
برائے مہربانی ہماری دوستانہ ہیلپ لائن
نرسوں کو کال کریں
0300 222 5800
(9 بجے صبح تا 5 بجے شام؛ پیر تا جمعہ)

www.asthma.org.uk



اس کا استعمال کریں، اسے ضائع نہ کریں!

آپ کا منصوبہ عمل ایک ذاتی ہدایت نامہ ہے جس سے آپ کو اپنے دمہ پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ ایک بار جب آپ اپنے جی پی پی یا دمہ نرس سے مل کر اسے تیار کر لیں گے تو حتی الامکان صحت مند رہنے میں یہ آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

وہ لوگ جو اپنے منصوبہ عمل پر کاربند رہتے ہیں دمہ کی وجہ سے ان کے ہسپتال پہنچنے کا امکان چار گنا کم ہوتا ہے۔

آپ کا منصوبہ عمل آپ کو صحت مند رکھنے کے لئے صرف تبھی بہترین کام کرے گا جب آپ:

- 1 **اسے کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں سے اسے حاصل کرنا آپ اور آپ کے گھروالوں کے لئے آسان ہو۔** آپ اپنے فریج ڈور، اپنے فرنٹ ڈور کے پیچھے یا اپنے بیڈ سائڈ ٹیبل پر رکھ سکتے ہیں۔ ایک تصویر لپٹے اور اسے اپنے موبائل فون یا ٹیبلیٹ میں رکھنے کی کوشش کریں۔
- 2 **اس کی باقاعدگی سے جانچ کریں۔** اپنے کلینڈر پر ایک نوٹ لگائیں، یا اپنے موبائل میں کوئی یاد دہانی رکھیں جس سے آپ اسے مہینہ میں ایک بار پڑھ سکیں۔ دمہ کی اپنی روزمرہ کی دواؤں کے ساتھ آپ کی طبیعت کیسی رہ رہی ہے؟ کیا آپ کو دمہ کی کوئی علامتیں لاحق ہیں؟ کیا اس بابت آپ کا ذہن صاف ہے کہ کیا کرنا ہے؟
- 3 **ایک نقل اپنے پاس رکھیں۔** ایک تصویر اپنے موبائل میں یا اسکرین سیور کے طور پر محفوظ رکھیں۔ یا ایک ورقچہ اپنے بیگ میں، ڈیسک پر یا کار گلو باکس میں رکھیں۔

4 **اپنے منصوبہ عمل کی ایک نقل گھر کے کسی اہم فرد یا دوست کو دیں یا اس کی ایک تصویر ان سے شیئر کریں۔** انہیں اسے پڑھنے کو کہیں۔ ان سے دمہ کی اپنی عمومی علامات پر بات کریں تاکہ اگر آپ کے یہاں وہ شروع ہوتی ہیں تو وہ اسے محسوس کرنے میں آپ کی مدد کر سکیں۔ یہ جاننے میں ان کی مدد کریں کہ کسی ہنگامی صورت میں کیا کریں۔

5 **نگہداشت صحت کی ہر ایک ملاقات - بشمول ایکسیڈینٹ اور ایمرجنسی (A&E)/صلاحکار میں اسے لے کر آئیں۔** اپنے جی پی پی یا دمہ نرس سے اسے تازہ ترین کرنے کی درخواست کریں اگر وہ ان میں تبدیلیوں کا کوئی مشورہ دیتے ہیں۔ اگر آپ کو اپنی دوائیں تجویز کے مطابق لینے میں دشواری ہو رہی ہو تو ان سے مشورے طلب کریں۔

! دمہ کی وجوہات

روزانہ دمہ کی اپنی دوا لینے سے ان محرکات کے تئیں میرے رد عمل میں کمی لانے میں مدد ملے گی۔ جہاں ممکن ہو ان سے بچنا بھی معاون ہو گا۔

! دمہ آگاہی

مجھے سال میں کم از کم ایک بار دمہ پر نظر ثانی کروانے کا معمول رکھنا چاہئے۔ میں درج ذیل چیزیں ساتھ لائوں گا:

- اپنا منصوبہ عمل یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا اس میں ترمیم کی ضرورت ہے
- اپنا انہیلر اور اسپیسر تاکہ دیکھ سکوں کہ آیا میں ان کا بہترین استعمال کر رہا ہوں
- اپنے دمہ سے متعلق کوئی سوال اور یہ کہ اس سے کیسے نمٹا جائے۔

دمہ پر اگلی نظر ثانی کی تاریخ: ___/___/___

جی پی پی/دمہ نرس کے رابطے کی تفصیلات

نام: _____
فون نمبر: _____

خارجی اوقات میں رابطہ کا نمبر

(اپنی جی پی پی سرجری سے دریافت کریں کہ جب وہ دستیاب نہ ہوں تو کسے کال کریں)

نام: _____
فون نمبر: _____

استہما یوکے (Asthma UK) سے مزید مشورہ اور مدد حاصل کریں:

دمہ کے کسی اسپیشلسٹ نرس سے اپنے دمہ کے نظم و نسق سے متعلق اس نمبر پر بات کریں: پیک ڈاؤن لوڈ کریں: اس ویب سائٹ سے خبریں اور مشورے حاصل کریں، نیز انفارمیشن پیک ڈاؤن لوڈ کریں:

www.asthma.org.uk 0300 222 5800



© 2016 HA1080216 استہما یو کے کا برطانیہ اور ویلز میں رجسٹرڈ چیریٹی نمبر 802364 اور اسکاٹ لینڈ میں SC039322 ہے

سال 2016 میں آخری بار تازہ ترین کیا گیا نیز آخری بار نظر ثانی کی گئی؛ اگلی نظر ثانی سال 2019۔

*Adams et al; Factors associated with hospital admissions and repeat emergency department visits for adults with asthma; Thorax 2000;55:566-573

دمہ کے دورہ میں:



جب میں ابتر محسوس کروں:



پردن دمہ کی نگہداشت:



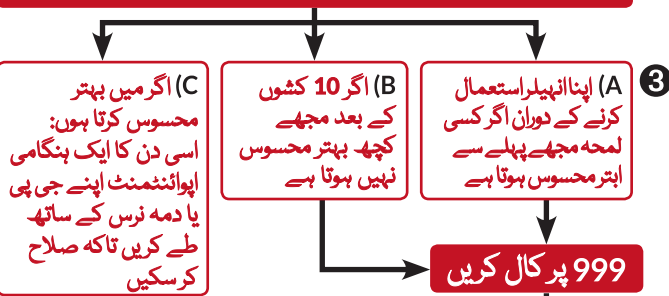
- میرا ریلائٹیور انہیلر کام نہیں کر رہا ہے یا یہ کہ مجھے اس کی ضرورت پر گھنٹوں سے زیادہ پڑتی ہے
- مجھے چلنے یا بات کرنے میں دشواری ہوتی ہے
- مجھے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے
- میں بہت زیادہ خرخر کر رہا ہوں یا میرا سینہ تنگ ہو رہا ہے یا مجھے بہت زیادہ کھانسی آ رہی ہے
- میرا پیک فلو درج ذیل ہے

یہ ایک ہنگامی حالت ہے، ابھی کارروائی کریں



1 سیدھے ہو کر بیٹھ جائیں - سونے سے احتراز کریں - پرسکون رہنے کی کوشش کریں

2 اپنے ریلائٹیور انہیلر سے 30 تا 60 سیکنڈ پرایک کش لیں بشرطیکہ کشوں کی تعداد 10 کش سے زیادہ نہ ہو



اگر میں بہتر محسوس کرتا ہوں، اور میں نے اسی دن کا ہنگامی اپوائنٹمنٹ لے لیا ہے:

- جانچ کریں کہ آیا مجھ کو ریسکیو پریڈنی سولون گولیاں دی گئی ہیں
- اگر یہ میرے پاس ہیں تو مجھے چاہئے کہ میں انہیں اپنے ڈاکٹر یا دمہ نرس کی تجویز کے مطابق لوں

ایمبولینس 15 منٹ سے زیادہ وقت لے رہی ہے؟

اقدام 2 دوبرائیں

اہم بات! دمہ کے دورے کی یہ معلومات ان لوگوں کے لئے نہیں ہیں جو SMART یا MART منصوبہ ادویہ کا استعمال کرتے ہیں۔ اگر آپ SMART یا MART منصوبہ ادویہ کا استعمال کر رہے ہیں تو دمہ کے دورے کی درست معلومات حاصل کرنے کے لئے برائے مہربانی اپنے جی پی یا دمہ نرس سے بات کریں۔

- میری علامات واپس آ رہی ہیں (خرخر کرنا، میرے سینے میں تنگی، سانس پھولنا، کھانسی)
- میں رات میں جاگ رہا ہوں
- میری علامات میری معمول کی روزمرہ کی سرگرمیوں میں مغل ہو رہی ہیں (مثلاً کام کی جگہ پر، ورزش کرتے وقت)
- میں اپنا ریلائٹیور انہیلر ہفتہ میں بار یا اس سے زیادہ بار استعمال کر رہا ہوں
- میرا پیک فلو کے نیچے آ جاتا ہے

یہ وہ کام ہے جسے میں اپنے دمہ پر قابو پانے کے لئے فوراً کر سکتا ہوں:

1 اگر میں اپنا ریلائٹیور انہیلر استعمال نہیں کر رہا ہوں، تو دوبارہ اسے باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنا شروع کروں یا:

اپنے ریلائٹیور انہیلر کی خوراک دن میں بار کشوں تک بڑھا دوں یہاں تک کہ میری علامات ختم ہو جائیں اور میرا پیک فلو واپس معمول پر آ جائے

حسب ضرورت اپنا ریلائٹیور انہیلر لوں (ہر چار گھنٹوں میں زیادہ سے زیادہ کشیں)

ہنگامی حالت! اگر 24 گھنٹوں کے اندر مجھے افاقہ نہیں ہوتا ہے تو میں اپنے جی پی یا دمہ نرس سے ملاقات کے لئے کوئی فوری اپوائنٹمنٹ طے کروں۔

2 اگر مجھے پریڈنی سولون گولیاں (اسٹرائڈ کی گولیاں) گھر پر رکھنے کے لئے دی گئی ہیں:

پریڈنی سولون گولیوں کی ملی گرام فوراً لوں (جو کہ X 5 ملی گرام ہوتی ہے) اور پھر ہر صبح دنوں تک یا یہاں تک کہ میں پورے طور پر ٹھیک ہو جاؤں۔

ہنگامی حالت! میرے جی پی یا دمہ نرس کو آج ہی کال کریں اور انہیں بتا دیں کہ میں نے اسٹرائڈز لینا شروع کر دیا ہے اور 24 گھنٹوں کے اندر دکھانے کے لئے کوئی اپوائنٹمنٹ طے کر دیں۔

میرا ذاتی بہترین پیک فلو ہے:

میرا ریلائٹیور انہیلر (نام/رنگ درج کریں):

مجھے بردن اپنا ریلائٹیور انہیلر لینے کی ضرورت ہے، اس صورت میں بھی جب کہ میں بہتر محسوس کروں

میں کش (کشیں) صبح میں اور کش (کشیں) رات میں لوں۔

میرا ریلائٹیور انہیلر (نام/رنگ درج کریں):

میں اپنا ریلائٹیور انہیلر صرف ضروری ہونے کی صورت میں لوں

میں اپنے ریلائٹیور انہیلر کا کش (کشیں) لوں اگر درج ذیل میں سے کچھ ہوتا ہے:

- میں خرخر کر رہا ہوں
- میرے سینے میں تنگی ہے
- مجھے سانس لینے میں دقت ہو رہی ہے
- مجھے کھانسی ہو رہی ہے۔

دیگر دوائیں جو میں اپنے دمہ کے لئے روزانہ لیتا ہوں:

روزانہ کے اس معمول کے ساتھ مجھے کسی علامات کے نہ ہونے کی توقع کرنی چاہئے/اس کا ہدف ہونا چاہئے۔ اگر مجھے کوئی علامات پیش نہ آئی ہوں یا مجھے اپنے ریلائٹیور انہیلر کی ضرورت کم از کم 12 ہفتوں تک نہ رہی ہو تو اپنے جی پی یا دمہ نرس سے اپنی دواؤں پر نظر ثانی کی درخواست کروں تاکہ شاید وہ خوراک کی مقدار کم کر سکیں۔

ایسے لوگوں کو زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہے جن کے یہاں الرجیاں ہیں کیوں کہ ان کے یہاں دورے زیادہ شدید ہو سکتے ہیں۔

