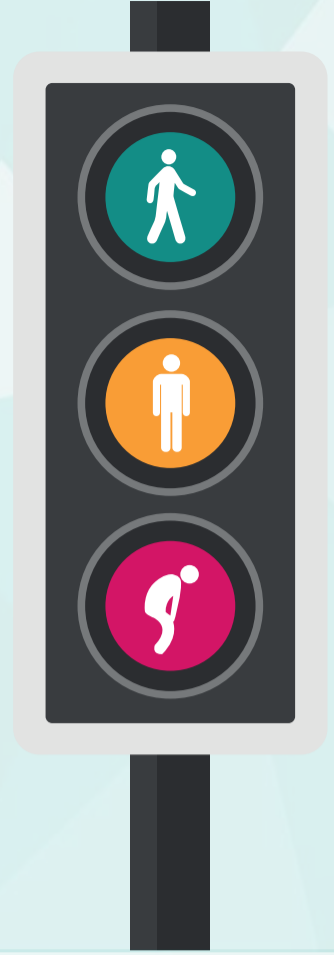


COPD کے لیے ٹریفک لائٹس



مزید معاونت

ان Chest Heart & Stroke Scotland لوگوں کو جو COPD کے ساتھ زندگی گزار رہے ہوں، معاونت کا ایک وسیع سلسلہ فراہم کرتی ہے۔ اس میں شامل ہیں:

- ایڈوائس لائن نرسوں کی طرف سے رازدارانہ معلومات اور تعاون
- سینے کے مسائل کے بارے میں پرنٹ شدہ اور آن لائن معلومات
- ہوا کے معیار اور موسم سے متعلق متن پر مبنی انتہائی سروس
- سینے کے طویل مدتی مسائل کے ساتھ رہنے والے لوگوں کے لیے سپورٹ گروپس

مزید جاننے کے لیے: ایڈوائس لائن نرسوں کو **0808 801 0899** پر کال کریں، www.chss.org.uk/copd ملاحظہ فرمائیں یا advice@chss.org.uk پر ای میل کریں

COPD کے بارے میں

کرونک اوپسٹرکٹو پلمونری ڈیزائز یا COPD صحت کے ان مسائل کے ایک گروپ کو دیا جانے والا نام ہے جو آپ کے سانس لینے کے راستے کو طویل مدتی نقصان پہنچاتا ہے۔ COPD میں آپ کے تنفس کے راستے تنگ ہو جاتے ہیں۔ یہ ہوا کو آپ کے پھیپھڑوں کے اندر آزادانہ طور پر جانے اور باہر نکلنے کے عمل کو مشکل بنا دیتا ہے۔ COPD میں شامل ہیں:

دائمی برونکائٹس: آپ کے سانس لینے کے راستے کی طویل مدتی سوزش جو بہت زیادہ بلغم کی پیداوار کا سبب بنتی ہے۔

نفخ/ایمفیسیما: آپ کے پھیپھڑوں میں موجود ہوا کی تھیلیوں کو پہنچنے والے نقصان سے آپ کے پھیپھڑوں کی آپ کے خون میں آکسیجن منتقل کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔

بعض اوقات آپ کا COPD اچانک بدتر شکل اختیار کر سکتی ہے۔ اسے بھڑک اٹھنا یا فوراً شدت اختیار کرنا کہا جاتا ہے۔ بعض معاملات میں، آپ کے پھیپھڑوں کو مزید نقصان سے بچانے کے لیے جلد از جلد طبی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

میری معلومات

اس کتابچہ کے بارے میں

یہ کتابچہ آپ کو اپنے COPD کو بہتر طریقے سے سمجھنے اور یہ جاننے میں مدد فراہم کرتا ہے کہ اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں تو آپ کو کیا کرنا چاہیے۔ ٹریفک لائٹ سسٹم کو استعمال کرنے سے پہلے اپنے جی پی یا تنفس سے متعلق نرس سے بات کر لیں اور یقینی بنائیں کہ آپ کو معلوم ہو کہ اگر آپ کو بیماری میں شدت آ جانے کا سامنا ہو تو کیا کرنا چاہیے۔

اگر آپ کے پاس پہلے سے ہی اپنا سیلف مینیجمنٹ پلان موجود ہے، تو ٹریفک لائٹس اس کی جگہ نہیں لیتیں اور آپ کو پلان کا استعمال ہی جاری رکھنا چاہیے۔

میرا نام: _____ تاریخ: _____

تنفس سے متعلق میری نرس

نام: _____ نمبر: _____

میرا جی پی

نام: _____ نمبر: _____

جی پی کا ہنگامی نمبر: _____

NHS 24 کا نمبر: 111

صرف آکسیجن تھراپی استعمال کنندگان کے لیے

میرا آکسیجن کی سیرابی کا معمول کا لیول ہے: _____

میری تجویز کردہ آکسیجن کی شرح ہے: _____



میں خود کو بہترین محسوس کرتا ہوں

جب آپ کا COPD مستحکم ہوتا ہے اور آپ خود کو بہترین محسوس کرتے ہیں، تو آپ گرین زون میں ہوتے ہیں۔

10 میں سے بتائیں، مجھے رات کے وقت اتنا بے سانس ہو جانا محسوس ہوتا ہے: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

میں بنا رکے اتنے قدموں کی تعداد میں اوپر چڑھ سکتا ہوں:

میں رکے بغیر اتنا دور تک واک کر سکتا ہوں: سے تک

ان کاموں سے میری سانس بہت خراب ہو جاتی ہے:



میرا تھوک (لعاب دہن، بلغم یا تھوک جس سے آپ کھانستے ہیں) کا رنگ یہ ہے:

مجھے کھانسی میں اس مقدار میں بلغم آتا ہے (چائے کا چمچ یا کھانے کے چمچ کے مطابق):

میری بھوک عام طور پر ہے:

اگر آپ کی علامات گرین زون میں ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ وہ کنٹرول میں ہیں۔ آپ کو اپنی معمول کی ادویات اور اپنی سانس لینے اور سینے کی صفائی کی مشقیں معمول کے مطابق جاری رکھنی چاہئیں۔



مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میری حالت زیادہ خراب ہوتی جا رہی ہے

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کی علامات بدتر ہوتی جا رہی ہیں اور آپ ٹھیک محسوس نہیں کرتے، تو آپ امبر زون میں ہیں۔

امبر زون کا مطلب ہے کہ آپ کو چاہیے:

- اپنے بلیو (ریلیور) انہیلر کا استعمال بڑھائیں
- کثرت سے آرام کریں
- اپنی سانس لینے کی تکنیکیں استعمال کریں
- اپنے سینے کو صاف کرنے کی مشقیں کریں
- کافی مقدار میں مائع پینیں اور پانی کی کمی کا شکار ہونے سے بچیں
- اکثر تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھائیں

جب آپ امبر زون میں ہوتے ہیں تو آپ محسوس کر سکتے ہیں:

- آپ کو اپنا نیلا (ریلیور) انہیلر زیادہ کثرت سے استعمال کرنے کی ضرورت پڑتی ہے
- آپ کو نئی کھانسی ہو رہی ہے یا آپ کو بہت زیادہ کھانسی ہو رہی ہے
- آپ کو سانس لینے میں کافی زیادہ تکلیف ہے اور معمول سے زیادہ غرغراہٹ ہوتی ہے
- آپ کو کھانسی میں زیادہ بلغم آ رہا ہے یا جب آپ عام طور پر ایسا کرتے ہیں تو آپ کو کھانسی میں بلغم نہیں آتا
- آپ کے بلغم کا رنگ بدل گیا ہے اور یہ سبزی مائل نظر آتا ہے
- آپ کی بھوک معمول سے کم ہے
- آپ کے ٹخنوں میں نئی سوجن ہوئی ہے یا آپ کے ٹخنوں کی سوجن معمول سے زیادہ بدتر ہے
- آپ کی توانائی کم ہے یا آپ معمول سے کہیں زیادہ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں

آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اس کی نگرانی کرتے رہیں۔ اگر آپ کے علامات میں بہتری آتی ہے، تو اپنی معمول کی ادویات اور سانس لینے اور سینے کی صفائی کی مشقیں معمول کے مطابق جاری رکھیں۔ اگر آپ کی علامات میں 24-48 گھنٹوں کے بعد بھی بہتری نہیں آتی، تو ریڈ زون کے لیے ہدایات ملاحظہ کریں۔



مجھے بہت ہی خراب حالت محسوس ہو رہی ہے

اگر آپ 24-48 گھنٹے سے امبر زون میں ہیں اور آپ کوئی بہتری محسوس نہیں کر رہے، تو آپ ریڈ زون میں ہیں۔ اب وقت آ گیا ہے کہ آپ اپنے جی پی یا تنفس سے متعلق ٹیم کے رابطے کو آگاہ کریں۔

جی پی فون نمبر:

ریڈ زون میں آپ کو درج ذیل سنگین علامات پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے:

- آپ کو سانس لینے میں حد درجہ دشواری ہو رہی ہو یا آپ کو مشکل سے سانس آ رہی ہو
- آپ کو غنودگی یا الجھن محسوس ہو رہی ہو
- آپ کے سینے میں درد ہو
- آپ کو تیز بخار ہو

اگر آپ کو ان علامات میں سے کسی کا بھی سامنا ہو اور/یا آپ کو اپنے ریسکیو پیک سے دوا لینے کے 48 گھنٹے بعد بھی بہتری محسوس نہ ہو رہی ہو، تو فوری طور پر اپنے جی پی یا NHS 24 سے رابطہ کریں یا ایمبولینس کے لیے 999 پر کال کریں۔

سانس سے متعلق ٹیم کا فون نمبر:

جی پی کا ہنگامی فون نمبر:

معمول کے اوقات کے بعد کا فون نمبر: NHS 24 کو 111 پر کال کریں

اگر آپ کو اپنی حالت اتنی زیادہ خراب محسوس رہی ہے کہ ڈاکٹر یا نرس کا انتظار نہیں کر سکتے تو واپس فون کریں، 999 پر کال کریں۔

اگر آپ کے پاس موجود ہو تو آپ کو اپنے ریسکیو (گھر پر علاج) پیک سے دوا لینا شروع کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ اپنا ریسکیو پیک شروع کرتے ہیں، تو اپنے جی پی یا ریسپانڈری ٹیم سے رابطہ کریں تاکہ انہیں مطلع کر سکیں۔

• ریسکیو پیک اینٹی بائیوٹک:

اگر آپ کا بلغم بڑھ گیا ہے یا رنگ تبدیل ہو گیا ہے، تو اپنی اینٹی بائیوٹکس شروع کر دیں۔

• ریسکیو پیک پریڈنسیلون (سٹیرائڈ) خوراک:

اگر آپ نمایاں طور پر بہت زیادہ بے سانس ہو رہے ہیں تو اپنے سٹیرائڈز شروع کر دیں۔