



ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ

ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹੀਅਰ ਲਈ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NO LIFE HALF LIVED

ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਬਾਰੇ

ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਰਾਉਣਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਕਾਰਗਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਥੇਰਾ ਖੂਨ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਕੋਈ ਫੁਰਤੀਲਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਅੱਗੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ

ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹੀਅਰ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਕਾਰਡੀਅਕ ਐਂਡ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ (Cardiac and Respiratory Support Service) ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹੀਅਰ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਵੋਇਸਜ਼ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Voices Scotland) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ NHS ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- CHSS ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ **0808 801 0899** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, www.chss.org.uk/heart 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ adviceline@chss.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਅਪ੍ਰੈਲ 2024 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ

F013-HF

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ (ਨੰ SC018761)

ਮੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮੇਰਾ ਨਾਮ: _____ ਮਿਤੀ: _____

ਮੇਰੀ ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹੀਅਰ ਸਬੰਧੀ ਨਰਸ

ਨਾਮ: _____

ਨੰਬਰ: _____

ਮੇਰਾ GP

ਨਾਮ: _____

ਨੰਬਰ: _____

ਐਮਰਜੈਂਸੀ GP ਨੰਬਰ: _____

NHS 24 ਨੰਬਰ: 111 _____

ਇਸ ਲੀਫਲੈਟ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਲੀਫਲੈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹੀਅਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹੀਅਰ ਸਬੰਧੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਮੇਰੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹੀਅਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਚੜਨ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਮਾੜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਗਿੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸੋਜਸ਼ ਸਥਿਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਹਰੇ ਜ਼ੋਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ
- ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ
- ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ
- ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ

ਮੇਰੇ ਭਾਰ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ

ਮੇਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਆਮ ਪੱਧਰ ਹੈ//.....

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਪਿਛਲੇ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3-4 ਪੌਂਡ (1.5-2 ਕਿਲੋ) ਵਧਿਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ 'ਬਦਤਰ' ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
 - ਗਿੱਟਿਆਂ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਖੰਘ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖੰਘ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਖੰਘ ਜੋ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਜਾਂ
- ਬਸ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਐਂਬਰ ਜ਼ੋਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰਨਾ
- ਤੁਸੀਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰਨਾ
- ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲਿਖਣ।

ਮੇਰੀ ਤਬੀਅਤ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ



ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਬੇਹੱਦ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਅਚਾਨਕ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰਘਰਾਹਟ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਬੱਦਲੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹੋ

ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ:

ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ! ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਟੈਲੀਫੋਨ:

ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟੇ:

ਦਫ਼ਤਰੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ NHS 24 ਨੂੰ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।