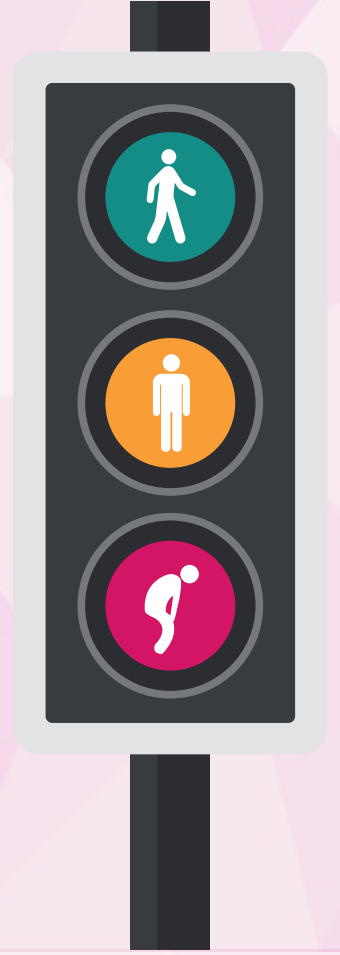


# ہارٹفیل ہونے کے لیے ٹریفک لائٹس

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



NO LIFE HALF LIVED



## مزید معاونت

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

- کارڈیک اینڈ ریسپائرٹری سپورٹ سروس تنہائی کو کم کرتی ہے اور ان لوگوں کے لیے زندگی کے معیار کو بہتر بناتی ہے جو اپنی مقامی کمیونٹیز میں ہارٹ فیلیئر کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں۔
- The Voices اسکاٹ لینڈ پروگرام سینے، دل یا فالج کی بیماری سے متاثرہ لوگوں کو نئی اور بہتر خدمات کی منصوبہ بندی میں مدد کے سلسلے میں NHS کے ساتھ کام کرنے کے لیے علم، مہارت اور اعتماد فراہم کرتی ہے۔
- CHSS کی طرف سے تیار کردہ اشاعتیں سینے، دل اور فالج کے مسائل کے بارے میں پڑھنے میں آسان معلومات اور رہنمائی پیش کرتی ہے۔

مزید جاننے کے لیے: ایڈوائس لائن نرسوں کو 0808 801 0899 پر کال کریں، [www.chss.org.uk/heart](http://www.chss.org.uk/heart) ملاحظہ فرمائیں یا [advice@chss.org.uk](mailto:advice@chss.org.uk) پر ای میل کریں۔

سکاٹش چیریٹی (نمبر 18761/SC01)

## ہارٹ فیل سے متعلق

ہارٹ فیلیئر یا ہارٹ فیل ہونا ایک ڈرا دینے والی اصطلاح ہے لیکن اسے عام طور پر اس حالت کو بیان کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جب دل کے پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں اور وہ جسم کے باقی حصے میں خون کو پہلے کی طرح مؤثر طریقے سے پمپ کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے۔ بالفاظ دیگر دل کے پٹھے جسم کو خاطر خواہ تیزی سے، خاطر خواہ مقدار میں خون فراہم کرنے میں ناکام رہتے ہیں جو مختلف علامات کا سبب بنتا ہے۔ فعالی کے ساتھ کوئی کام کرتے وقت یہ علامات نمایاں یا شدید ہو سکتی ہیں، لیکن آرام کے وقت بھی نمایاں ہونے کی جانب پیش رفت کر سکتی ہیں۔

A258-Comms-Heart Failure

شائع کردہ XXXXXX

## میری معلومات

### اس کتابچہ کے بارے میں

یہ کتابچہ آپ کو اپنے ہارٹ فیلیئر کو بہتر طریقے سے سمجھنے اور یہ جاننے میں مدد کرتا ہے کہ اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں تو کیا کرنا چاہیے۔ استعمال کرنے سے پہلے ٹریفک لائٹ سسٹم سے متعلق اپنے جی پی یا ہارٹ فیلیئر نرس سے بات کریں اور یقینی بنائیں کہ آپ جانتے ہوں کہ اگر آپ بیمار محسوس کرتے ہوں، تو کیا کرنا چاہیے۔

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

تاریخ:

میرا نام:

میری ہارٹ فیلیئر نرس

نام:

نمبر:

میرا جی پی

نام:

نمبر:

جی پی کا ہنگامی نمبر:

24 NHS کا نمبر: 111



## میں ٹھیک محسوس کرتا ہوں

میرے اپنی روزمرہ کی معمول کی سرگرمیاں انجام دینے کے قابل ہونے میں کوئی تبدیلی نہیں آئی ہے جب آپ گرین زون میں ہوتے ہیں تو آپ کی ہارٹ فیلینر مستحکم ہوتی ہے:

- آپ کا وزن ہدف کے مطابق ہے
- آپ کا سانس پھولنا معمول سے زیادہ بدتر نہیں ہے
- ٹخنوں اور معدہ کی کوئی بھی سوجن مستحکم ہے
- آپ کو سینے میں کوئی درد نہیں ہے

اگر آپ کی علامات گرین زون میں ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ وہ کنٹرول میں ہیں۔ آپ کو کرنا چاہیے:

- اپنی ادویات نسخہ کے مطابق لینا جاری رکھیں
- روزانہ وزن کرنا جاری رکھیں
- تجویز کے مطابق سیال کی پابندی پر عمل کریں
- کم نمک والی غذا کی پابندی کریں
- ڈاکٹر کی تمام اپوائنٹمنٹس پر جائیں

ہدف کے مطابق میرا وزن ..... ہے

میری سرگرمی کا معمول کا لیول ..... ہے



## 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۔

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

- پچھلے 2-3 دنوں سے آپ کا وزن بڑھ رہا ہے یا آپ نے پچھلے ہفتے میں 3-4 پونڈ (1.5-2 کلوگرام) وزن میں اضافہ کیا ہے
- آپ کی نشانیاں اور علامات 'بدتر' ہوتی جا رہی ہیں جیسا کہ:
  - سانس پھولنے میں اضافہ
  - ٹخنوں، پیروں یا معدہ کی سوجن میں اضافہ
  - آپ کو نئی یا بدتر ہوتی کھانسی لاحق ہوئی ہے، یا ایسی کھانسی جو رات کو ایک مسئلہ بنتی جا رہی ہے
  - آپ کو سونے میں مدد کے لیے زیادہ تکیوں کی ضرورت ہوتی ہے
  - آپ کو سینے میں کچھ تکلیف محسوس ہوتی ہے

یا

- آپ محض زیادہ اچھا محسوس نہیں کرتے۔

اپنی نرس یا ڈاکٹر سے کہیں کہ وہ ایسے اقدامات لکھ دیں جن پر آپ کو یہاں عمل کرنا چاہیے۔

امبر زون کا مطلب ہے کہ آپ کو کارروائی کرنے کی ضرورت ہے۔ اس میں شامل ہو سکتا ہے:

- اضافی سیال سے چھٹکارا پانے میں مدد کے لیے اپنی ادویات کو مطابق بنانا
- مائع کی مقدار کو مطابق بنانا جو آپ مشروبات اور کھانے میں لیتے ہیں
- دوسری چیزوں کی نشاندہی کرنا جن کی وجہ سے آپ بیمار ہو رہے ہیں، جیسا کہ انفیکشن



## مجھے بہت ہی خراب حالت محسوس ہو رہی ہے

میں علامات یا حد درجہ تھکاوٹ کے بغیر اپنی معمول کی سرگرمیاں انجام نہیں دے سکتا ہوں۔

آپ ریڈ زون میں ہوتے ہیں اگر آپ میں درج ذیل میں سے کوئی علامات ہوتی ہیں:

- آپ کا وزن اچانک بڑھ گیا ہے یا آپ کی نرس یا ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کرنے کے بعد بھی کوئی بہتری نہیں آئی۔
- آپ کی سانس اس وقت بھی پھول جاتی ہے جب آپ آرام کر رہے ہوتے ہیں
- سانس لینے کے دوران آپ کو غرغراہٹ محسوس ہوتی ہے
- آپ کے سینے میں درد ہے
- آپ کو الجھن محسوس ہونے لگتی ہے

ریڈ زون کا مطلب ہے:

یہ فوری ایکشن لینے کا وقت ہے! آج ہی اپنی نرس یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

ٹیلیفون: .....

اوقات کار: .....

دفتری اوقات کے بعد 24 NHS کو 111 پر کال کریں

اگر انتظار نہیں کر سکتے کہ آپ کی نرس یا ڈاکٹر آپ کو واپس کال کریں یا آپ کو لگتا ہے کہ یہ ہنگامی صورتحال ہے، تو ایمبولینس کے لیے 999 ڈائل کریں۔