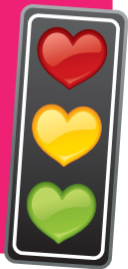


ਮੇਰਾ
Marvellous
ਸਿੰਪਟਮ ਚੈਕਰ

ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ!



ਜੀਵਨ ਬਦਲੋ, ਸਾਡੇ ਗਾਈਡਾਂ ਲਈ ਫੰਡ ਦਿਓ

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮਰੀਜ਼
ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਫੰਡ
ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਫੰਡਰੇਜ਼ਿੰਗ ਪੈਕ ਨੂੰ
ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ

[www.pumpingmarvellous.org/
fundraising-heart-failure](http://www.pumpingmarvellous.org/fundraising-heart-failure)



ਤੁਸੀਂ ਸਕੇਲ ਉੱਤੇ ਕਿੱਥੇ ਹੋ?

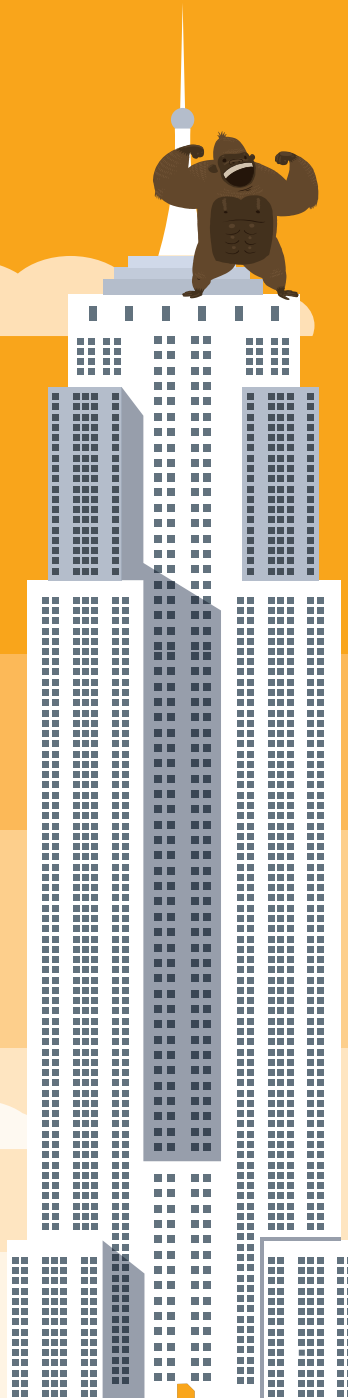
NYHA ਸਕੇਲ

NYHA ਸਕੇਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਲਿਨਿਸ਼ੀਅਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਆਕਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਲਿਨਿਸ਼ੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਾਧਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

NYHA ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲੱਛਣ

- ਸ਼੍ਰੇਣੀ 1** ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ। ਸਾਧਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਣਉਚਿਤ ਥਕਾਨ, ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾਂ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।
- ਸ਼੍ਰੇਣੀ 2** ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਰੁਕਾਵਟ। ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮਦੇਹ, ਪਰ ਸਾਧਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਥਕਾਨ, ਧੜਕਣਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼੍ਰੇਣੀ 3** ਆਰਾਮ ਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮਦੇਹ, ਪਰ ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਥਕਾਨ, ਧੜਕਣਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼੍ਰੇਣੀ 4** ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਯੋਗ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਸ ਕਿਤਾਬਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਸਥਾਪਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋ।



ਸ਼੍ਰੇਣੀ 1

“ਮੈਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇ, ਥਕੇ, ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।”

ਸ਼੍ਰੇਣੀ 2

“ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੇਹਨਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੇਰਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਥਕਾਵਟ, ਜਾਂ ਧੜਕਣਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਢਲਾਣਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਕਈ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ।”

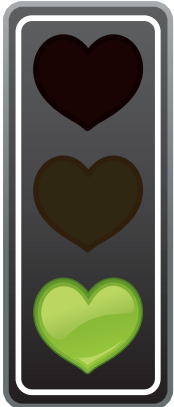
ਸ਼੍ਰੇਣੀ 3

“ਮੈਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਪਾਟ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ) ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ, ਥਕਾਵਟ, ਜਾਂ ਧੜਕਣਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।”

ਸ਼੍ਰੇਣੀ 4

“ਮੈਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਰ ਨਾਲ ਬੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ/ਬੱਝੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ। “ਮੈਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇ, ਥਕੇ, ਜਾਂ ਧੜਕਣਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।”

AstraZeneca has funded the production of this material. AstraZeneca has had no editorial input into, or control over, the content of this information leaflet.



ਹਰਾ - ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਿਆ ਹੈ/4lb/2kg ਤਕ ਵਧ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ;



ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ।



ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਹੁਣ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।



ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਠੀਕ ਹਨ।



ਤੁਸੀਂ ਉੱਨੇ ਹੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।



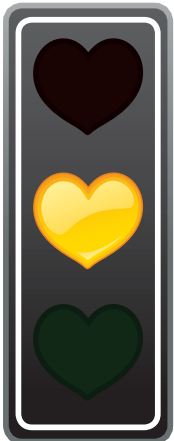
ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆਇਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਾਰਟ ਫੇਲਜ਼ਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਟੀਮ/ਜੀਪੀ/ਪੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਸਾਡੀ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬਰਾਦਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ - ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



ਐਂਬਰ - ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ/4lb/2kg ਤਕ ਵਧ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਥਨ ਸਹੀ ਹੈ;



ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।



ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹਨ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੌਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੂਟਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ/ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਦਲੇ ਹੋਏ ਹੋ।



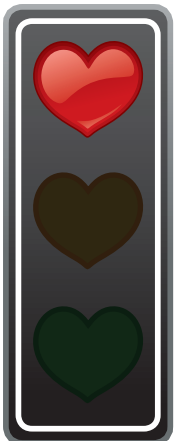
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਗੜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।



ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਨੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਲ ਉਪਾਅ ਅਜ਼ਮਾਓ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਾਰਟ ਫੇਲਜ਼ਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਟੀਮ/ਜੀਪੀ/ਪੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਲਾਲ - ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ;



ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕੁਮਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਸੁਰਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਗੜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਭੱਥਲਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਗਏ ਹੋ।



ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਘਟਾਈ/ਰੋਕੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਪਤਾ/ਮੇਰੀ ਹਾਰਟ ਫੇਲਜ਼ਰ ਟੀਮ ਬੇਖ਼ਬਰ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਉੱਨੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਜ਼ਾਈਨਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ/ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਯੋਗ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਹੋਈ ਸੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ, ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਫੇਲਜ਼ਰ ਸਰਵਿਸ ਤੋਂ ਤਤਕਾਲ ਸਲਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।