

# میری اپوائنٹمنٹ ڈائری

دل کی دورے کے ساتھ اچھی زندگی جئیں

# آپ کی اپوائنٹمنٹ ڈائری

اس ڈائری کو 'میرا Marvellous علامت چیکر' کے ساتھ ملا کر استعمال کریں۔



## آج آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟



مجھے نہیں لگتا ہے کہ چیزیں گزشتہ بار کی طرح چل رہی ہیں۔



مجھے یقین نہیں ہے، شاید یہ بس ان دنوں میں سے ایک ہو۔



آج ٹھیک محسوس ہو رہا ہے - گزشتہ بار سے کوئی تبدیلی نہیں ہوئی ہے۔

## آپ نیو یارک میں کہاں ہیں؟

علامات

NYHA کلاس

جسمانی سرگرمی کی کوئی حد نہیں ہے۔ عام جسمانی سرگرمی کی وجہ سے تھکاوٹ، اختلاج قلب (خفقان) نہیں ہوتا ہے یا سانس نہیں پھولتی ہے۔ اسے 1 NYHA کے بطور بیان کیا گیا ہے۔

1 NYHA کلاس

جسمانی سرگرمی میں معمولی سی حد ہے۔ آرام کے وقت آرام محسوس ہوتا ہے، لیکن معمولی جسمانی سرگرمی کی وجہ سے تھکاوٹ، اختلاج قلب (پلیٹیشینز) ہو جاتا ہے یا سانس پھولنے لگتی ہے۔ اسے 2 NYHA کے بطور بیان کیا گیا ہے۔

2 NYHA کلاس

جسمانی سرگرمی میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔ آرام کے وقت آرام محسوس ہوتا ہے، لیکن معمولی سے بھی کم جسمانی سرگرمی کی وجہ سے تھکاوٹ، اختلاج قلب (پلیٹیشینز) ہو جاتا ہے یا سانس پھولنے لگتی ہے۔ اسے 3 NYHA کے بطور بیان کیا گیا ہے۔

3 NYHA کلاس

آرامی کے بغیر کسی بھی جسمانی سرگرمی کو انجام نہیں دے سکتے اور آرام کے وقت بھی تھکاوٹ ہوتی ہے اور سانس پھولتی ہے۔ اگر کوئی جسمانی سرگرمی انجام دی جاتی ہے تو بے آرامی بڑھ جاتی ہے۔ اسے 4 NYHA کے بطور بیان کیا گیا ہے۔

4 NYHA کلاس

## گفتگو کے پوائنٹس

آپ کے خیال میں آپ کے اپوائنٹمنٹ کی ترجیحات کیا ہیں؟ انہیں تحریر کریں تاکہ آپ ان کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت کے ماہر سے بات کر سکیں۔ اپنی اگلی اپوائنٹمنٹ سیٹ کرنے کو یقینی بنائیں اور اس کو اپنی ڈائری میں لکھ لیں۔

## آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

(اپنا 'میرا Marvellous علامت چیکر' دیکھیں یا اس کتابچے کے صفحہ 2 سے ملاحظہ کریں۔)

NYHA 3

NYHA 1

سرخ



NYHA 4

NYHA 2

عنبر

سبز

## تاریخ:

## گفتگو کے پوائنٹس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## آپ کا اگلا اپوائنٹمنٹ

تاریخ: .....

وقت: .....

بوقت: .....

## آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

(اپنا 'میرا Marvellous' علامت چیکر' دیکھیں یا اس کتابچے کے صفحہ 2 سے رجوع کریں۔)

NYHA 3

NYHA 1

سرخ



NYHA 4

NYHA 2

عنبر



سبز



## تاریخ:

## گفتگو کے پوائنٹس

## آپ کا اگلا اپوائنٹمنٹ

تاریخ:

وقت:

بوقت:

## آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

(اپنا 'میرا Marvellous علامت چیکر' دیکھیں یا اس کتابچے کے صفحہ 2 سے رجوع کریں۔)

NYHA 3

NYHA 1

سرخ



NYHA 4

NYHA 2

عنبر

سبز

تاریخ:

## گفتگو کے پوائنٹس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## آپ کا اگلا اپوائنٹمنٹ

وقت: .....

تاریخ: .....

بوقت: .....

## آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

(اپنا 'میرا Marvellous علامت چیکر' دیکھیں یا اس کتابچے کے صفحہ 2 سے رجوع کریں۔)

NYHA 3

NYHA 1

سرخ



NYHA 4

NYHA 2

عنبر

سبز

## تاریخ:

.....

## گفتگو کے پوائنٹس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## آپ کا اگلا اپوائنٹمنٹ

تاریخ: .....

وقت: .....

بوقت: .....

## آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

(اپنا 'میرا Marvellous علامت چیکر' دیکھیں یا اس کتابچے کے صفحہ 2 سے رجوع کریں۔)

NYHA 3

NYHA 1

سرخ



NYHA 4

NYHA 2

عنبر

سبز

## تاریخ:

## گفتگو کے پوائنٹس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## آپ کا اگلا اپوائنٹمنٹ

تاریخ: .....

وقت: .....

بوقت: .....

## آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

(اپنا 'میرا Marvellous علامت چیکر' دیکھیں یا اس کتابچے کے صفحہ 2 سے رجوع کریں۔)

NYHA 3

NYHA 1

سرخ



NYHA 4

NYHA 2

عنبر

سبز

## تاریخ:

## گفتگو کے پوائنٹس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## آپ کا اگلا اپوائنٹمنٹ

وقت:

تاریخ:

بوقت:



## آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

(اپنا 'میرا Marvellous علامت چیکر' دیکھیں یا اس کتابچے کے صفحہ 2 سے رجوع کریں۔)

NYHA 3

NYHA 1

سرخ



NYHA 4

NYHA 2

عنبر

سبز

## تاریخ:

## گفتگو کے پوائنٹس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## آپ کا اگلا اپوائنٹمنٹ

وقت:

تاریخ:

بوقت:

## آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

(اپنا 'میرا Marvellous علامت چیکر' دیکھیں یا اس کتابچے کے صفحہ 2 سے رجوع کریں۔)

NYHA 3

NYHA 1

سرخ



NYHA 4

NYHA 2

عنبر

سبز

## تاریخ:

## گفتگو کے پوائنٹس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## آپ کا اگلا اپوائنٹمنٹ

وقت:

تاریخ:

بوقت:

## آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

(اپنا 'میرا Marvellous علامت چیکر' دیکھیں یا اس کتابچے کے صفحہ 2 سے رجوع کریں۔)

NYHA 3

NYHA 1

سرخ



NYHA 4

NYHA 2

عنبر

سبز

تاریخ:

.....

## گفتگو کے پوائنٹس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## آپ کا اگلا اپوائنٹمنٹ

تاریخ: .....

وقت: .....

بوقت: .....

## آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

(اپنا 'میرا Marvellous علامت چیکر' دیکھیں یا اس کتابچے کے صفحہ 2 سے رجوع کریں۔)

NYHA 3

NYHA 1

سرخ



NYHA 4

NYHA 2

عنبر

سبز

## تاریخ:

## گفتگو کے پوائنٹس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## آپ کا اگلا اپوائنٹمنٹ

تاریخ: .....

وقت: .....

بوقت: .....

## آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

(اپنا 'میرا Marvellous علامت چیکر' دیکھیں یا اس کتابچے کے صفحہ 2 سے رجوع کریں۔)

NYHA 3

NYHA 1

سرخ



NYHA 4

NYHA 2

عنبر

سبز

تاریخ:

## گفتگو کے پوائنٹس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## آپ کا اگلا اپوائنٹمنٹ

وقت: .....

تاریخ: .....

بوقت: .....

## آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

(اپنا 'میرا Marvellous علامت چیکر' دیکھیں یا اس کتابچے کے صفحہ 2 سے رجوع کریں۔)

NYHA 3

NYHA 1

سرخ



NYHA 4

NYHA 2

عنبر

سبز

## تاریخ:

.....

## گفتگو کے پوائنٹس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## آپ کا اگلا اپوائنٹمنٹ

تاریخ: .....

وقت: .....

بوقت: .....

## آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

(اپنا 'میرا Marvellous علامت چیکر' دیکھیں یا اس کتابچے کے صفحہ 2 سے رجوع کریں۔)

NYHA 3

NYHA 1

سرخ



NYHA 4

NYHA 2

عنبر

سبز

تاریخ:

## گفتگو کے پوائنٹس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## آپ کا اگلا اپوائنٹمنٹ

وقت: .....

تاریخ: .....

بوقت: .....

# پیمائشیں

اپنی پیمائشوں کو یہاں ٹریک کریں - اس سے آپ کو یہ تعین کرنے میں مدد ملے گی کہ آیا آپ کا وزن تیزی سے بڑھا ہے یا گھٹا ہے اور یہ حساب لگانے میں مدد ملے گی کہ آیا آپ کو اس کے بارے میں اپنی نگہداشت صحت کے ماہر سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہے۔








NYHA (صفحہ 1 دیکھیں)		ڈریفٹ لاؤٹ (اپنا 'Marvellous' کا میرا علامت چیکر دیکھیں)	وزن (کلو گرام)	تاریخ
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2	سرخ <input type="radio"/> عنبر <input type="radio"/> سبز <input type="radio"/>		
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2	سرخ <input type="radio"/> عنبر <input type="radio"/> سبز <input type="radio"/>		
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2	سرخ <input type="radio"/> عنبر <input type="radio"/> سبز <input type="radio"/>		
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2	سرخ <input type="radio"/> عنبر <input type="radio"/> سبز <input type="radio"/>		
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2	سرخ <input type="radio"/> عنبر <input type="radio"/> سبز <input type="radio"/>		
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2	سرخ <input type="radio"/> عنبر <input type="radio"/> سبز <input type="radio"/>		
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2	سرخ <input type="radio"/> عنبر <input type="radio"/> سبز <input type="radio"/>		










# پیمائائشیں

NYHA (صفحہ 1 دیکھیں)		ٹریفک لائٹ (ایسا 'Marvellous' کا میرا علامت چیکر دیکھیں)	وزن (کلو گرام)	تاریخ
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			








# پیمائشیں

NYHA (صفحہ 1 دیکھیں)		ٹریفک لائٹ (ایسا 'Marvellous' کا میرا علامت چیکر دیکھیں)	وزن (کلو گرام)	تاریخ
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		








# پیمائشیں

NYHA (صفحہ 1 دیکھیں)		ٹورنگ لائٹ (ایٹا Marvellous کا میرا علامت چیکر دیکھیں)	وزن (کلو گرام)	تاریخ
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○		








# پیمائشیں

NYHA (صفحہ 1 دیکھیں)		ٹورنگ لائٹ (ایٹا Marvellous کا میرا علامت چیکر دیکھیں)	وزن (کلو گرام)	تاریخ
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3 ○ 4	○ 1 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		

# پیمائشیں

NYHA (صفحہ 1 دیکھیں)	ٹریفک لائٹ (ایسا 'Marvellous' کا میرا علامت چیکر دیکھیں)	وزن (کلو گرام)	تاریخ
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		








# پیمائشیں

NYHA (صفحہ 1 دیکھیں)	ٹریفک لائٹ (ایسا 'Marvellous' کا میرا علامت چیکر دیکھیں)	وزن (کلو گرام)	تاریخ
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		

# پیمائشیں








NYHA (صفحہ 1 دیکھیں)		ٹریفک لاؤٹ (ایٹا Marvellous کا میرا علامت چیکر دیکھیں)	وزن (کلو گرام)	تاریخ
○ 3 ○ 1 ○ 4 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3 ○ 1 ○ 4 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3 ○ 1 ○ 4 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3 ○ 1 ○ 4 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3 ○ 1 ○ 4 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3 ○ 1 ○ 4 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3 ○ 1 ○ 4 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3 ○ 1 ○ 4 ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			

# پیمائشیں








NYHA (صفحہ 1 دیکھیں)	ٹریفک لائٹ (ایسا 'Marvellous' کا میرا علامت چیکر دیکھیں)	وزن (کلو گرام)	تاریخ
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		










# پیمائشیں

NYHA (صفحہ 1 دیکھیں)	ٹریفک لائٹ (ایسا 'Marvellous' کا میرا علامت چیکر دیکھیں)	وزن (کلو گرام)	تاریخ
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○ 		

# پیمائشیں

NYHA (صفحہ 1 دیکھیں)	ٹریفک لائٹ (ایسا 'Marvellous' کا میرا علامت چیکر دیکھیں)	وزن (کلو گرام)	تاریخ
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 2	سرخ <input type="radio"/> عنبر <input type="radio"/> سبز <input type="radio"/> 		
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 2	سرخ <input type="radio"/> عنبر <input type="radio"/> سبز <input type="radio"/> 		
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 2	سرخ <input type="radio"/> عنبر <input type="radio"/> سبز <input type="radio"/> 		
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 2	سرخ <input type="radio"/> عنبر <input type="radio"/> سبز <input type="radio"/> 		
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 2	سرخ <input type="radio"/> عنبر <input type="radio"/> سبز <input type="radio"/> 		
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 2	سرخ <input type="radio"/> عنبر <input type="radio"/> سبز <input type="radio"/> 		
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 2	سرخ <input type="radio"/> عنبر <input type="radio"/> سبز <input type="radio"/> 		

# پیمائشیں

NYHA (صفحہ 1 دیکھیں)		ٹورنٹو لائٹ (ایسا 'Marvellous' کا میرا علامت چیکر دیکھیں)	وزن (کلو گرام)	تاریخ
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			
○ 3    ○ 1 ○ 4    ○ 2	سرخ ○ عنبر ○ سبز ○			



# Pumping Marvellous

The heart failure charity

LET'S

**B.E.A.T**  
HEART FAILURE  
TOGETHER



CardioTrials.org



Registered with  
FUNDRAISING  
REGULATOR



کیا آپ عطیہ یا فنڈ اکٹھا کر کے ہماری مدد کر سکتے ہیں؟

یہ وسیلہ Pumping Marvellous فاؤنڈیشن نے مفت میں فراہم کیا ہے۔ اس اہم خدمت کی فراہمی میں مدد کے لیے ہم شراکت پر بھروسہ کرتے ہیں۔

## ہم سے رابطہ کریں

@pumpinghearts



01772 796542



دل کی ناکامی کی آگاہی



www.pumpingmarvellous.org



help for hearts (بند امدادی گروپ)



hearts@pumpingmarvellous.org



'Pumping Marvellous' تلاش کریں

