

Urdu



میرا Marvellous  
علامت چیکر

اسے چیک کریں!

# زندگیوں کو تبدیل کریں، ہماری گائیڈز کو فنڈ فراہم کریں

کیا کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جو فنڈز اکٹھا کرنے میں مدد  
کر سکتا ہو تاکہ ہماری marvelous مریض کی معلومات کو جاری  
رکھنے میں ہماری مدد کر سکے؟



ہمارے صفحہ پر جائیں اور ہمارا فنڈ اکٹھا  
کرنے کا پیک ڈاؤن لوڈ کریں

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

# آپ اسکیل (پیمانے) پر کہاں ہیں؟

## NYHA اسکیل

عام طور پر ڈاکٹر آپ کا تجزیہ کرنے کے لیے NYHA اسکیل استعمال کرتے ہیں۔ تاہم چونکہ صرف آپ ہی کو معلوم ہوتا ہے کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں، اس لیے یہ ایک زبردست ٹول ہے جو ڈاکٹرز کو یہ سمجھانے میں آپ کی مدد کرتا ہے کہ ان غیر موجودگی میں آپ کی کیفیت کیسی رہی۔

### NYHA کلاس

کلاس 1

جسمانی سرگرمی میں کوئی رکاوٹ نہیں ہوتی۔ عام جسمانی سرگرمی کی وجہ سے بلاوجہ تھکاوٹ، اختلاج قلب (تیز دھڑکن) نہیں ہوتا یا سانس نہیں پھولتی۔

کلاس 2

جسمانی سرگرمی میں تھوڑی رکاوٹ ہوتی ہے۔ حرکت نہ کر رہے ہوں تو آرام محسوس ہوتا ہے، لیکن عام جسمانی سرگرمی کی وجہ سے تھکاوٹ، اختلاج قلب (تیز دھڑکن) ہو جاتا ہے یا سانس پھولنے لگتی ہے۔

کلاس 3

حرکت نہ کر رہے ہوں تو آرام محسوس ہوتا ہے، لیکن عام سے بھی کم جسمانی سرگرمی کی وجہ سے تھکاوٹ، اختلاج قلب (تیز دھڑکن) ہو جاتا ہے یا سانس پھولنے لگتی ہے۔

کلاس 4

بے آرامی بغیر کسی بھی جسمانی سرگرمی کو انجام نہیں دے سکتے، آرام کے وقت بھی تھکاوٹ رہتی ہے اور سانس پھولتی ہے۔ اگر کوئی جسمانی سرگرمی انجام دیں تو بے آرامی بڑھ جاتی ہے۔

براہ کرم نوٹ کر لیں: اس کتابچے کو آپ کے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد کے ساتھ تعاملات اور اس کی جانب سے آپ کو دیے گئے مشورے کی جگہ نہیں لینا چاہیے اور/یا اس کا نعم البدل نہیں بننا چاہیے۔ اگر آپ کو اپنی کیفیت کے بارے میں کوئی تشویش ہے تو جلد از جلد اس کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد سے بات چیت کریں۔

## کلاس 1

"میں تمام جسمانی سرگرمیوں کو سانس پھولے، تھکے یا تیز دھڑکن کے بغیر انجام دے سکتا/سکتی ہوں۔"

## کلاس 2

"مزید جانفشانی والی سرگرمیوں کو انجام دیتے وقت میری سانس پھول جاتی ہے، تھکاوٹ ہوتی ہے یا دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ مثلاً عمودی ڈھلوانوں یا چرنا یا کئی قدم سیڑھیوں پر چڑھنا۔"

## کلاس 3

"روزمرہ کی سرگرمیوں کو انجام دیتے وقت میری سانس پھول جاتی ہے، تھکاوٹ ہوتی ہے یا دھڑکن تیز ہو جاتی ہے (مثلاً، ہموار راستے پر چلنا)۔"

## کلاس 4

"آرام کے وقت میں بے دم محسوس کرتا/کرتی ہوں اور زیادہ تر گھر پر رہنے پر مجبور ہوں۔ میں کسی بھی جسمانی سرگرمی کو سانس پھولے، تھکے یا تیز دھڑکن کے بغیر انجام نہیں دے سکتا/سکتی۔"

www.pumpingmarvellous.org



دل فیمل ہونے کی آگاہی



01772 796542



hearts@pumpingmarvellous.org

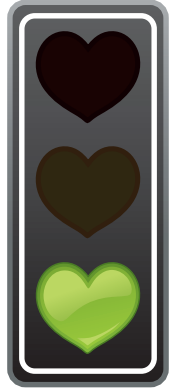


@pumpinghearts



PMTVLive





## سبز - نظر رکھیں

آپ کا وزن نہیں بڑھا/3 دن میں آپ کا وزن 4 پاؤنڈ/2کلوگرام بڑھ رہا ہے لیکن آپ ذیل کے بیانات سے متفق ہیں؛



آپ کے اصل نگہداشت کنندہ کی صحت میں تبدیلی نہیں آئی ہے۔



آپ اتنے ہی سرگرم اور متحرک ہیں جتنے آپ عام طور پر ہوتے ہیں۔



آپ کی دیگر تمام طبی کیفیات ٹھیک ہیں۔



آپ کے تخنوں میں معمول سے زیادہ سوچن نہیں ہے۔



آپ کی معمول سے زیادہ سانس نہیں پھول رہی۔

## آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

آپ کے باقاعدہ جائزوں کے علاوہ دل فیل ہونے کی اسپیشلسٹ ٹیم/پریکٹس نرس کے ذریعے جائزے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم، سال میں کم از کم دو بار آپ کا جائزہ لیا جانا چاہیے۔



## مریضوں اور نگہداشت کنندگان کی ہماری کمیونٹی میں شامل ہوں - اپنے آلہ سے یہاں اسکین کریں

## زرد - چوکنا رہیں

آپ کا وزن بڑھ گیا ہے/3 دن میں آپ کا وزن 4 پاؤنڈ/2 کلوگرام (4lb/2kg) بڑھا رہا تھا اور/یا ذیل کے بیانات میں سے کوئی درست ہے تو؛



آپ کا اصل نگہداشت کنندہ مزید بیمار ہونا اور وہ پہلے کی طرح دیکھ بھال کرنے میں مدد کرنے سے قاصر ہے۔



آپ کی دیگر کیفیات میں سے کوئی ابتر ہو رہی ہے۔



آپ معمول کے مطابق سرگرم ہونے سے قاصر ہیں/آپ معمول سے تھوڑا زیادہ گڈمڈ ہیں۔



رات میں آپ کی سانس پھولتی ہے یا سونے کے لیے مزید تکیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔



آپ کی ٹانگوں میں پہلے سے زیادہ سوچن ہے۔



آپ کی سانس معمول سے زیادہ سانس پھولتی ہے۔

## آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

اپنی علامات بہتر کرنے کے لیے آسان اقدامات آزمائیں اور/یا اگر آپ ضروری سمجھیں تو دل فیل ہونے کی اسپیشلسٹ ٹیم/GP/پریکٹس نرس کے ساتھ جلد اپائنٹمنٹ لینے پر غور کریں۔



اگر 3 دن تک آپ کی علامات ابتر ہوتی رہتی ہیں یا آپ ذیل میں سے کوئی پریشانی ہوتی ہے تو؛

## سرخ - کارروائی کریں



میری دوائیں کم کر دی گئی ہیں/روک دی گئی ہیں اور مجھے نہیں معلوم کہ ایسا کیوں ہے/میری دل فیل ہونے کی ٹیم آگاہ نہیں ہے۔



آپ اپنی دواؤں کے بارے میں تذبذب کا شکار ہو گئے ہیں۔



آپ کی دیگر طبی کیفیات میں سے کوئی مسلسل ابتر ہو رہی ہے۔



آپ پر بوشی طاری ہوئی ہے۔



آپ میں کسی انفیکشن کی علامات ہیں اور/یا آپ کی طبیعت بہت خراب ہے۔

## آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

اپنے GP یا دل فیل ہونے کی سروس سے فوری مشورے پر غور کریں۔ اگر آپ کی طبیعت بہت خراب ہو تو 999 پر کال کریں۔



آپ کو 24 گھنٹوں سے زیادہ اسپتال (دست) یا قے۔



آپ کا نگہداشت کنندہ بہت بیمار ہو جاتا ہے/اسے اسپتال میں داخل کرا دیا گیا ہے اور وہ آپ کی نگہداشت کرنے سے قاصر ہے۔



آپ کے سینے میں ابتر یا نیا درد ہے۔



آپ کی سانس اور زیادہ پھولنے لگی ہے یا ٹانگ میں سوچن رہتی ہے یا حسب معمول سرگرم رہنے سے قاصر ہیں۔

