www.actionpf.org

# پلمونری فائبروسس جرنل

Pulmonary fibrosis journal in Urdu

نام:

فون نمبر:

Interstitial Lung Disease Interdisciplinary Network

Action for Pulmonary Fibrosis

# مندرجات


4 میری طبی تفصیلات


## طبی ملاقاتوں کا نظم کرنا


6 میری صحت کی دیکھ بھال کی ٹیم
8 صحت کی دیکھ بھال کی چیک لسٹ
9 سوالات جو ہو سکتا ہے آپ پوچھنا چاہیں
10 طبی ملاقات کی ڈائری


## علامات کا نظم کرنا


16 علامات کی ڈائری
18 سانس نہ آنے کا پیمانہ
20 آکسیجن کا نسخہ
21 بدتر ہوتی ہوئی علامات
22 نوٹس

# ہم مدد کے لیے حاضر ہیں...

APF کی معاونتی لائن ہر اس شخص کی مدد کے لیے حاضر ہے جو پلمونری فائبروسس کا شکار ہے، خواہ آپ کو بیماری خود ہو یا کسی شخص کو جانتے ہوں جسے یہ ہو۔
بہت سی مہارتیں اور تجربات رکھنے والے عملے اور رضاکاروں کی ایک ٹیم معاونتی لائن کا جواب دیتی ہے۔ ہم یہاں معلومات، سائن پوسٹنگ یا ایک دوستانہ کان پیش کرنے کے لیے حاضر ہیں جب آپ کو اس کی ضرورت ہو۔

آپ ہماری ویب سائٹ پر بھی معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس پلمونری فائبروسس کے ساتھ زندگی گزارنے کے مختلف پہلوؤں پر وسائل کی بڑھتی ہوئی لائبریری ہے، جس میں دیکھ بھال کنندہ کے جائزوں سے لے کر کھانسی کے نظم تک وسائل ہیں۔

معاونتی لائن:
**01223785725**

ہماری معاونتی ٹیم سے رابطہ کریں:
**support@actionpf.org**

**ہمیں سوشلز پر فالو کریں:**

Action for Pulmonary Fibrosis

# میری طبی تفصیلات

**پلمونری فائبروسس کی تشخیص:**

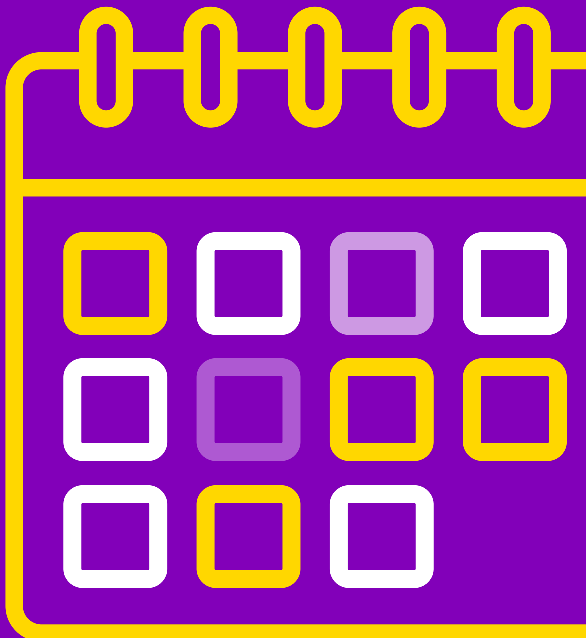
**تشخیص کی تاریخ:**

## طبی حالات، الرجیز اور ادویات

| ادویات | طبی حالت |
| --- | --- |
| | |

| الرجیز |
| --- |
| |

# پلمونری فائبروسس جرنل:
# نظم کرنا میری
# طبی ملاقاتیں



# میری صحت کی دیکھ بھال کی ٹیم

ٹیم میں صحت کی دیکھ بھال کے ماہرین مختلف ہوں گے۔ ہو سکتا ہے آپ کی طبی ٹیم میں نیچے دیے گئے تمام ماہرین شامل نہ ہوں۔

## میرا مقامی اسپتال یا ILD مرکز:

| | |
|---|---|
| رابطہ: | نام: |

## ILD مشیر:

سینئر ڈاکٹر جو آپ کے طبی علاج کی قیادت کرے گا۔ وہ دوسرے ڈاکٹرز اور صحت کے ماہرین کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے تاکہ آپ کو اپنے علاج کے بارے میں فیصلے کرنے میں مدد دی جا سکے۔

| | |
|---|---|
| رابطہ: | نام: |

## ILD نرس:

ماہر نرس جو آپ کی مسلسل دیکھ بھال کی معاونت کرے گی۔ وہ آپ کو پلمونری فائبروسس کے تمام پہلوؤں کے بارے میں مشورہ دے سکتی ہے بشمول علامات کا نظم اور آپ کی بیماری کے بارے میں معلومات۔

| | |
|---|---|
| رابطہ: | نام: |

## ILD فارماسسٹ:

ماہر فارماسسٹ جو ادویات کے بارے میں مشورہ دے گا۔

| | |
|---|---|
| رابطہ: | نام: |

## فزیو تھیراپسٹ

وہ علامات کے نظم کی معاونت کرے گا بشمول سانس نہ آنا اور ادھر ادھر چلنا پھرنا اور جسمانی بہتری کے تمام پہلوؤں پر مشورہ دے گا۔

| | |
|---|---|
| رابطہ: | نام: |

| | |
|---|---|
| **آکیوپیشنل تھیراپسٹ:** | وہ آپ کی علامات کے ساتھ روزمرہ کی سرگرمیوں کا نظم کرنے میں آپ کی معاونت کرے گا۔ |
| **رابطہ:** | **نام:** |

| | |
|---|---|
| **کمیونٹی سانس کی ٹیم:** | مختلف ماہرین کی ایک ٹیم جو آپ کے گھر یا مقامی مراکز پر دیکھ بھال فراہم کرتی ہے۔ |
| **رابطہ:** | **نام:** |

| | |
|---|---|
| **مسکن دیکھ بھال کی نرس:** | ماہر نرس جو آپ کی تشخیص کے بعد کسی بھی وقت آپ کو بہترین معیار کی زندگی دینے کے لیے معاونت فراہم کرے گی۔ |
| **رابطہ:** | **نام:** |

| | |
|---|---|
| **آکسیجن فراہم کنندہ:** | |
| **رابطہ:** | **نام:** |

| | |
|---|---|
| **دیگر:** | |
| **رابطہ:** | **نام:** |
| **رابطہ:** | **نام:** |
| **رابطہ:** | **نام:** |
| **رابطہ:** | **نام:** |

# صحت کی دیکھ بھال کی چیک لسٹ

## میری تشخیص کے جزو کے طور پر، مجھے:

- ☐ پلمونری فائبروسس بشمول ممکنہ قسم کے بارے میں وضاحت دی گئی

## میں نے صحت کی دیکھ بھال کے ایک ماہر سے درج ذیل پر بات چیت کی ہے:

### علاج

- ☐ آیا اینٹی فائبروٹک ادویات میرے لیے موزوں ہیں
- ☐ آیا پھیپھڑوں کا ٹرانسپلانٹ میرے لیے موزوں ہے
- ☐ آیا مجھے آکسیجن تھیراپی (اس میں شامل ہے ایسی ہوا سانس کے ذریعے اندر لے کر جانا جس میں آکسیجن عام ہوا سے زیادہ ہو) سے فائدہ ہو گا
- ☐ تحقیق میں حصہ لینے کے مواقع

### اچھے سے زندگی گزارنا

- ☐ غذا اور ورزش
- ☐ دماغی صحت کی معاونت
- ☐ ویکسینیشنز
- ☐ پلمونری بحالی
- ☐ سگریٹ نوشی چھوڑنے کا مشورہ
- ☐ مقامی معاونتی گروپس

میرا مقامی گروپ یہ ہے: ______________________________

### علامات کا نظم

- ☐ کھانسی کا نظم کرنا
- ☐ سانس نہ آنے کا نظم کرنا
- ☐ بدتر ہوتی ہوئی علامات کا نظم کرنے کا طریقہ
- ☐ تھکاوٹ کا نظم کرنا

### تسلسل کے ساتھ دیکھ بھال

- ☐ مزید معلومات کہاں سے حاصل کی جائیں یا کس سے سوالات پوچھے جائیں
- ☐ پلمونری (پھیپھڑے) فنکشن کے مزید ٹیسٹس
- ☐ پلمونری فائبروسس کے لیے ایکشن کو ریفرل
- ☐ میری بیماری کی نگرانی کیسے کی جائے گی

# سوالات جو ہو سکتا ہے آپ پوچھنا چاہیں

**تشخیص اور علاج:**

- کیا آپ کو پتہ ہے کہ مجھے پلمونری فائبروسس کیوں ہوا؟
- کیا آپ کو پتہ ہے کہ میرا فائبروسس کتنا بڑھا ہوا ہے؟
- کیا مجھے بڑھنے والا فائبروسس ہے؟
- میں کون سے علاج کر سکتا ہوں؟
- علاج کا مقصد کیا ہے؟
- اگر میں علاج نہ کرنے کا انتخاب کروں تو کیا ہو گا؟
- کیا میرا نجی طور پر یا کسی اور اسپتال میں علاج کیا جا سکتا ہے؟
- کیا ایسے تحقیقی مطالعات ہیں جن میں میں حصہ لے سکتا ہوں؟

**پلمونری فائبروسس کے ساتھ رہنا:**

- میں پلمونری فائبروسس کے بارے میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟
- کیا میرے اور میرے خاندان کے لیے معاونت دستیاب ہے؟
- میں اپنی مدد کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟
- کیا قریب میں کوئی مریضوں کے لیے معاونتی گروپ ہے جہاں آپ مجھے ریفر کر سکیں؟
- اگر میں کسی چیز کے بارے میں پریشان ہوؤں تو کیا ایسا کوئی صحت کی دیکھ بھال کا ماہر ہے جسے میں گھر سے فون کر سکوں؟
- میں اپنی علامات کا نظم کرنے کے بارے میں مزید کہاں سے جان سکتا ہوں؟

# طبی ملاقات کی ڈائری

1

تاریخ/وقت:

صحت کی دیکھ بھال کا ماہر:

طبی ملاقات کی وجہ:

پوچھنے کے لیے سوالات:

بات چیت/نتیجہ

2

تاریخ/وقت:

صحت کی دیکھ بھال کا ماہر:

طبی ملاقات کی وجہ:

پوچھنے کے لیے سوالات:

بات چیت/نتیجہ

3

تاریخ/وقت:

صحت کی دیکھ بھال کا ماہر:

طبی ملاقات کی وجہ:

پوچھنے کے لیے سوالات:

بات چیت/نتیجہ

4

تاریخ/وقت:

صحت کی دیکھ بھال کا ماہر:

طبی ملاقات کی وجہ:

پوچھنے کے لیے سوالات:

بات چیت/نتیجہ

5

تاریخ/وقت:

صحت کی دیکھ بھال کا ماہر:

طبی ملاقات کی وجہ:

پوچھنے کے لیے سوالات:

بات چیت/نتیجہ

6

تاریخ/وقت:

صحت کی دیکھ بھال کا ماہر:

طبی ملاقات کی وجہ:

پوچھنے کے لیے سوالات:

بات چیت/نتیجہ

| 7 | تاریخ/وقت: |
|---|---|

صحت کی دیکھ بھال کا ماہر:

طبی ملاقات کی وجہ:

پوچھنے کے لیے سوالات:

بات چیت/نتیجہ

| 8 | تاریخ/وقت: |
|---|---|

صحت کی دیکھ بھال کا ماہر:

طبی ملاقات کی وجہ:

پوچھنے کے لیے سوالات:

بات چیت/نتیجہ

| 9 | تاریخ/وقت: |
|---|---|

صحت کی دیکھ بھال کا ماہر:

طبی ملاقات کی وجہ:

پوچھنے کے لیے سوالات:

بات چیت/نتیجہ

| 10 | تاریخ/وقت: |
| --- | --- |

صحت کی دیکھ بھال کا ماہر:

طبی ملاقات کی وجہ:

پوچھنے کے لیے سوالات:

بات چیت/نتیجہ

| 11 | تاریخ/وقت: |
| --- | --- |

صحت کی دیکھ بھال کا ماہر:

طبی ملاقات کی وجہ:

پوچھنے کے لیے سوالات:

بات چیت/نتیجہ

| 12 | تاریخ/وقت: |
| --- | --- |

صحت کی دیکھ بھال کا ماہر:

طبی ملاقات کی وجہ:

پوچھنے کے لیے سوالات:

بات چیت/نتیجہ

13

تاریخ/وقت:

صحت کی دیکھ بھال کا ماہر:

طبی ملاقات کی وجہ:

پوچھنے کے لیے سوالات:

بات چیت/نتیجہ

14

تاریخ/وقت:

صحت کی دیکھ بھال کا ماہر:

طبی ملاقات کی وجہ:

پوچھنے کے لیے سوالات:

بات چیت/نتیجہ

15

تاریخ/وقت:

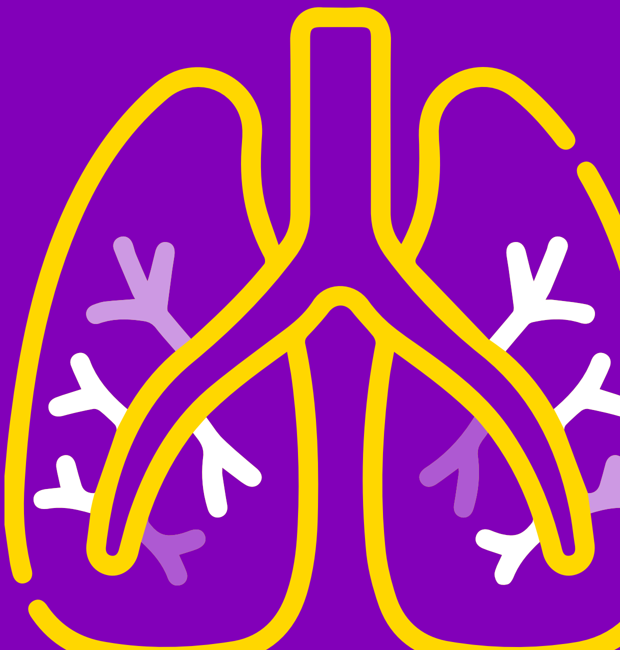
صحت کی دیکھ بھال کا ماہر:

طبی ملاقات کی وجہ:

پوچھنے کے لیے سوالات:

بات چیت/نتیجہ

# پلمونری فائبروسس جرنل:
# اپنی علامات کا
# نظم کرنا



# علامات کی ڈائری

اپنی علامات کو ریکارڈ کرنا کبھی کبھار مددگار ہو سکتا ہے۔ مثلاً اگر آپ میں کوئی نئی علامت پیدا ہوتی ہے اور آپ اپنی ILD ٹیم سے اس بارے میں بات کرنا یاد رکھنا چاہتے ہیں۔ اپنی تمام علامات کو ریکارڈ کرنے سے آپ کو غیر ضروری فکر اور اضطراب کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، اس لیے اس ڈائری کو صرف تب استعمال کریں جب یہ آپ کے لیے مفید ہو۔

| کوئی وجہ تھی؟ کس چیز سے مدد ملی؟ | تاریخ اور وقت: | علامات کی تفصیل: |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| کوئی وجہ تھی؟ کس چیز سے مدد ملی؟ | تاریخ اور وقت: | علامات کی تفصیل: |
| --- | --- | --- |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# سانس نہ آنے کا پیمانہ

سانس اکھڑنا (سانس نہ آنا) کو بیان کرتے ہوئے پیمانے کا استعمال مددگار ہو سکتا ہے۔ اس سے یہ دیکھنا آسان ہو سکتا ہے کہ آپ کی علامات وقت کے ساتھ یا مختلف سرگرمیوں کے ساتھ کیسے تبدیل ہوتی ہیں۔

یہ ماڈیفائیڈ میڈیکل ریسرچ کونسل (mMrc) کا ڈسپنیا (سانس اکھڑنا) کا پیمانہ ہے۔ وہ تفصیل منتخب کریں جو اس وقت آپ کو بہترین طریقے سے بیان کرتی ہے الٹے صفحے پر درجہ اور تاریخ درج کریں۔

| **درجہ:** | **سانس نہ آنے کی تفصیل:** |
|---|---|
| درجہ 0 | مجھے صرف سخت ورزش کی وجہ سے سانس نہ آنے کا مسئلہ ہوتا ہے۔ |
| درجہ 1 | مجھے ہموار زمین پر تیزی سے چلتے ہوئے یا کسی چھوٹی پہاڑی پر چلتے ہوئے سانس اکھڑنے کا مسئلہ ہوتا ہے۔ |
| درجہ 2 | ہموار زمین پر، میں سانس نہ آنے کی وجہ سے اپنی عمر کے دوسرے لوگوں سے آہستہ چلتا ہوں یا مجھے ہموار سطح پر اپنی مرضی کی رفتار سے چلتے ہوئے سانس لینے کے لیے رکنا پڑتا ہے۔ |
| درجہ 3 | میں ہموار زمین پر تقریباً 91.44 میٹر چلنے کے بعد یا کچھ منٹوں کے بعد سانس لینے کے لیے رکتا ہوں۔ |
| درجہ 4 | مجھے سانس لینے میں اتنی دقت ہو رہی ہے کہ گھر سے نہیں نکل سکتا یا مجھے کپڑے پہنتے ہوئے سانس لینے میں دقت ہوتی ہے۔ |

"ترمیم شدہ MRC ڈی اے ماہلر کا تیار کردہ ہے۔ DOI: 10.1378/chest.93.3.580'

تاريخ:

درجه:

تاريخ:

درجه:

تاريخ:

درجه:

تاريخ:

درجه:

تاريخ:

درجه:

تاريخ:

درجه:

تاريخ:

درجه:

تاريخ:

درجه:

تاريخ:

درجه:

تاريخ:

درجه:

تاريخ:

درجه:

تاريخ:

درجه:

تاريخ:

درجه:

تاريخ:

درجه:

# میرا آکسیجن کا نسخہ

**ہو سکتا ہے پلمونری فائبروسس کے شکار کچھ لوگوں کو آکسیجن کی تھیراپی سے فائدہ ہو۔ اس میں شامل ہے ایسی ہوا سانس کے ذریعے اندر لے کر جانا جس میں آکسیجن عام ہوا سے زیادہ ہو۔ اگر آپ کو ڈاکٹر کی طرف سے آکسیجن تجویز کی گئی ہے تو آپ اس صفحے کو استعمال کر کے ریکارڈ کر سکتے ہیں کہ اسے کیسے استعمال کیا جائے۔ یہ وقت کے ساتھ تبدیل ہو سکتا ہے اس لیے آپ پرانی تفصیلات کو کاٹ کر نیچے ایک نئی لائن پُر کر سکتے ہیں۔**

(ضرورت کے مطابق درست معلومات پر دائرہ لگائیں)

**میری آکسیجن ہے:** ایمبولیٹری*/ریسٹ پر/دونوں/دیگر **تاریخ:** ________________
**میری آکسیجن ہے:** ایمبولیٹری*/ریسٹ پر/دونوں/دیگر **تاریخ:** ________________
**میری آکسیجن ہے:** ایمبولیٹری*/ریسٹ پر/دونوں/دیگر **تاریخ:** ________________
**میری آکسیجن ہے:** ایمبولیٹری*/ریسٹ پر/دونوں/دیگر **تاریخ:** ________________
**میری آکسیجن ہے:** ایمبولیٹری*/ریسٹ پر/دونوں/دیگر **تاریخ:** ________________
**میری آکسیجن ہے:** ایمبولیٹری*/ریسٹ پر/دونوں/دیگر **تاریخ:** ________________

**ریسٹ پر/ایمبولیشن* مجھے درکار ہے:** _____ L/m آکسیجن **تاریخ:** ________________
**ریسٹ پر/ایمبولیشن* مجھے درکار ہے:** _____ L/m آکسیجن **تاریخ:** ________________
**ریسٹ پر/ایمبولیشن* مجھے درکار ہے:** _____ L/m آکسیجن **تاریخ:** ________________
**ریسٹ پر/ایمبولیشن* مجھے درکار ہے:** _____ L/m آکسیجن **تاریخ:** ________________
**ریسٹ پر/ایمبولیشن* مجھے درکار ہے:** _____ L/m آکسیجن **تاریخ:** ________________
**ریسٹ پر/ایمبولیشن* مجھے درکار ہے:** _____ L/m آکسیجن **تاریخ:** ________________

**ٹارگٹ آکسیجن لبریزی:** ________________ **تاریخ:** ________________
**ٹارگٹ آکسیجن لبریزی:** ________________ **تاریخ:** ________________
**ٹارگٹ آکسیجن لبریزی:** ________________ **تاریخ:** ________________
**ٹارگٹ آکسیجن لبریزی:** ________________ **تاریخ:** ________________
**ٹارگٹ آکسیجن لبریزی:** ________________ **تاریخ:** ________________
**ٹارگٹ آکسیجن لبریزی:** ________________ **تاریخ:** ________________

***ایمبولیشن: گھومنا پھرنا**

# بدتر ہوتی ہوئی علامات

**آپ کی پلمونری فائبروسس علامات کبھی کبھار بدتر ہو سکتی ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کے لیے، ایک دن سے دوسرے دن تھوڑی سی تبدیلیاں ہو جانا نارمل ہے۔ کچھ تبدیلیوں پر غور کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بدتر ہوتی ہوئی علامات کی کوئی**
**وجہ ہو سکتی ہے جس کا علاج ہونا چاہیے۔ آپ کو یاد سے اپنی صحت کی دیکھ بھال کی ٹیم کو بتانا چاہیے اگر آپ نوٹس کریں:**

- آپ کا سانس نہ لینا بدتر ہو گیا ہے، خصوصاً ریسٹ/آرام کی حالت میں۔
- آپ کی کھانسی بدتر ہو گئی ہے اور آپ کھانسی کے ذریعے معمول سے زیادہ ریشہ (بلغم) نکال رہے ہیں۔ یا بلغم کا رنگ مختلف ہے۔ یہ پیلا یا سبز ہو سکتا ہے۔
- آپ کو بخار ہے، معمول سے زیادہ تھکا ہوا محسوس کر رہے ہیں یا بیمار محسوس کر رہے ہیں۔

**اگر مجھے لگے کہ میری علامات بدتر ہو رہی ہیں تو مجھے چاہیے کہ:**
(اسے اپنی طبی ٹیم کی مدد سے پُر کریں)

**اگر آپ کو سانس لینے میں دشواری کا سامنا ہو رہا ہے یا ایمرجنسی مدد درکار ہے تو 999 کو کال کریں۔**

# نوٹس:

# ایکشن فار پلمونری فائبروسس مریضوں کی طرف سے چلنے والا فلاحی ادارہ ہے۔
# ہمارا مقصد پلمونری فائبروسس کو روکنا ہے تاکہ ہر متاثرہ شخص **کا بہتر مستقبل ہو۔**

## ہم مدد کے لیے حاضر ہیں...

**معاونتی لائن:**
**01223785725**

**ہماری معاونتی ٹیم کو ای میل کریں:**
**support@actionpf.org**

**اگر آپ کو یہ معلومات مختلف فارمیٹ جیسے بڑے پرنٹ، آسانی سے پڑھنا یا کسی اور زبان میں چاہیے ہوں تو براہ مہربانی ہم سے رابطہ کریں۔**

**ہمیں سوشلز پر فالو کریں:**

**عمومی انکوائریز**
01733839642
info@actionpf.org
**www.actionpf.org**

Interstitial Lung Disease Interdisciplinary Network

Action for Pulmonary Fibrosis

انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ فلاحی ادارہ 1152399 اسکاٹ لینڈ میں رجسٹرڈ فلاحی ادارہ SC050992