

# مجھے پلمونری فائبروسس ہے

حالیہ تشخیص والے لوگوں کے لیے معاونت

[www.actionpf.org](http://www.actionpf.org)



Interstitial Lung Disease  
Interdisciplinary Network



Action for  
Pulmonary  
Fibrosis

'I have pulmonary fibrosis - support for people recently diagnosed' booklet in Urdu

اگر آپ کو حال ہی میں بتایا گیا ہے کہ آپ کو پلمونری فائبروسس ہے تو آپ اکیلے نہیں ہیں: لوگوں کی ایسی کمیونٹی ہے جن کے ایسے ہی تجربات ہیں اور جو یہاں آپ کی معاونت کے لیے ہیں۔



"آپ اکیلے نہیں ہیں: کسی معاونتی گروپ میں شامل ہوں اور ایسے لوگوں سے بات چیت کریں جو اسی بیماری کا شکار ہیں۔"

جارج لارکھم 55 سال کا ہے اور بلزبورو، شمالی آئرلینڈ میں رہتا ہے۔ اس میں ایڈیوبیٹھک پلمونری فائبروسس کی تشخیص ہوئی ہے۔



"براہ مہربانی تشخیص کو قبول کرنے میں وقت لیں اور اضطراب سے بچنے کی کوشش کریں۔ اسے قبول کرنے میں کافی مہینے لگتے ہیں۔ مثبت رہنے کے لیے دوستوں اور خاندان سے اتنی معاونت حاصل کریں جتنی آپ کر سکیں۔ ہر روز پر توجہ دیں، بیماری پر نہیں۔ آپ پھیپھڑوں کے عارضہ میں مبتلا ہیں اور امید ہمیشہ ہوتی ہے۔"

60 سالہ کم بیدرنگٹن کیمبرج میں رہتی ہے اور 2020 میں اس میں ایڈیوبیٹھک پلمونری فائبروسس کی تشخیص ہوئی تھی۔

"جب میری عمر کی تیسویں دہائی میں مجھ میں ہائپر سینسیٹیوٹی نیومونائٹس کی تشخیص ہوئی تو بہت کم علم اور معاونت دستیاب تھی، لیکن صورت حال تبدیل ہو چکی ہے۔ کبھی کبھار کچھ مشکل فیصلے لینے پڑیں گے، بشمول طرز زندگی کی کچھ تبدیلیاں یا چیزوں کو مختلف انداز میں کرنا جو آپ کی بیماری کے لیے موزوں ہو۔ پھر بھی، درست معاونت، مدد اور ثابت قدمی کے ساتھ، چیزوں کا زیادہ بہتر طریقے سے اور آپ کے آرام کی سطح کے مطابق نظم کیا جا سکتا ہے۔ آپ کے سفر کے لیے میری نیک تمنائیں آپ کے ساتھ ہیں۔"

نیلا شاہ 50 سال کی ہے اور مڈل سیکس میں رہتی ہے

## معاونت اور معلومات

یہ ہر انفرادی شخص پر منحصر ہے کہ وہ تشخیص کے بعد کتنی معلومات حاصل کرنا چاہے گا۔ ہو سکتا ہے کچھ لوگ خود کو دباؤ میں محسوس کریں اور انہیں مزید تفصیلات جاننے سے پہلے اپنی تشخیص سے عہدا برا ہونے کے لیے وقت کی ضرورت ہو۔ دوسرے جتنی جلدی ہو سکا پلمونری فائبروسس کے بارے میں ہر ممکن معلومات حاصل کرنے کی کوشش کریں گے۔

ہم پلمونری فائبروسس کے ساتھ زندگی گزارنے کے تمام پہلوؤں پر معلومات اپنی ویب سائٹ پر یا پوسٹ میں پیش کرتے ہیں۔ جب آپ تیار ہوں تو آپ معلومات کو اپنی مرضی کا وقت لگا کر سمجھ سکتے ہیں۔

**ہمارے پاس درج ذیل کے بارے میں معلومات ہیں:**

	کھانسی، سانس نہ آنے اور تھکاوٹ کا نظم کرنا	مزید پڑھیں <
	پلمونری فائبروسس کے ساتھ چھٹیوں پر جانا	مزید پڑھیں <
	مقامی معاونتی گروپس	مزید پڑھیں <
	معذوری کے ساتھ رہنا اور اس کے فوائد	مزید پڑھیں <
	دیکھ بھال کرنے والوں، خاندان اور دوستوں کے لیے معاونت	مزید پڑھیں <

اور مزید بہت کچھ

ہماری تمام معلومات [www.actionpf.org](http://www.actionpf.org) پر یا پوسٹ کے ذریعے دستیاب ہیں۔ ہمیں **01223785725** پر کال کریں اور ہم آپ کو آپ کی ضرورت والی معلومات بھیجیں گے۔

# 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...

ہماری معاونتی ٹیم کو ای میل کریں:  
[support@actionpf.org](mailto:support@actionpf.org)



معاونتی لائن:  
01223785725

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۔

عمومی انکوائریز

01733839642  
[info@actionpf.org](mailto:info@actionpf.org)

[www.actionpf.org](http://www.actionpf.org)

ہمیں سوشلز پر  
فالو کریں:



Interstitial Lung Disease  
Interdisciplinary Network



Action for  
Pulmonary  
Fibrosis

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

آپ یہاں بھی معلومات اور معاونت حاصل کر سکتے ہیں:

ایزنہما اینڈ لنگ یو کے • [asthmaandlung.org.uk](http://asthmaandlung.org.uk) / 03002225800  
پلمونری فائبروسس ٹرسٹ • [pulmonaryfibrosistrust.org](http://pulmonaryfibrosistrust.org) / 01543442191  
سیورٹنگ بریٹھ لیس نیس • [supporting-breathlessness.org.uk](http://supporting-breathlessness.org.uk)