

مرحلہ وار گائڈ جس سے آپ کو اپنے دمہ پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے

آپ کے دمہ کا لائحہ عمل

اسے اپنے جی پی یا نرس کے
ساتھ مکمل کریں



نام اور تاریخ:

دمہ کے تعلق سے کوئی سوالات ہیں؟
ہماری فرینڈلی ہیلپ لائن نرسوں کو کال کریں

0300 222 5800

پیر تا جمعہ، 9 بجے صبح تا 5 بجے شام

www.asthma.org.uk



اس کا استعمال کیسے کریں

آپ کا تحریر کردہ دمہ کا لائحہ عمل آپ کے دمہ پر قابو پانے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے، آپ درج ذیل کر سکتے ہیں:

1 **اسے کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں پانا آسان ہو۔**
آپ کے فریج کا دروازہ، نوٹس بورڈ یا بستر کے بغل کی میز۔

2 **اپنے موبائل فون یا ٹیبلیٹ میں اس کی ایک تصویر رکھیں۔** تاکہ آپ جہاں کہیں بھی رہیں اس کی جانچ کر سکیں۔ آپ اسے فیملی کے کسی فرد یا دوست کو بھی بھیج سکتے ہیں، تاکہ انہیں پتہ رہے کہ اگر آپ کے دمہ کی علامات بدتر ہوں تو کیا کرنا ہے۔

3 **باقاعدگی سے اس کی جانچ کریں۔** اسے بغور پڑھنے کے لیے اپنے فون میں اپنے کیلینڈر یا منتہلی ریمانڈر پر نوٹ لگائیں۔ کیا آپ کو روزانہ اپنی دمہ کی دواؤں کا استعمال کرنا یاد رہتا ہے؟ کیا آپ کو پتہ ہے کہ اگر آپ کی علامات بدتر ہوں تو کیا کرنا ہے؟

4 **اسے دمہ کی ہر اپائنٹمنٹ میں ساتھ لے جائیں۔** بشمول A&E/کنسلٹنٹ۔ اگر آپ کے لیے ان کے مشورہ میں تبدیلی آتی ہے تو اپنے جی پی یا دمہ کی نرس سے اسے اپڈیٹ کرنے کے لیے کہیں۔

استہما یوکے سے مزید صلاح و مشورہ اور سپورٹ حاصل کریں:

واٹس ایپ پر ہماری دمہ کی
ماہر نرسوں کو میسیج کریں:

07378 606728

اپنے دمہ کے تعلق سے خبروں
اور تجاویز کے لیے ہمیں فیس
بک پر فالو کریں:

www.facebook.com/
asthmauk

اپنے دمہ کا بندوبست کرنے
کے تعلق سے دمہ کی کسی
ماہر نرس سے بات کریں:

0300 222 5800

خبریں، صلاح و مشورہ حاصل
کریں اور معلومات کو درج ذیل
سے ڈاؤن لوڈ کریں:

www.asthma.org.uk

میرے دمہ کے محرکات

روزانہ میرے ذریعہ دمہ کی دوا لینے سے ان محرکات کے تئیں میرے
رد عمل کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔ ممکنہ حد تک ان سے پرہیز کرنے سے
بھی مدد ملے گی۔

الرجی والے افراد کو مزید محتاط رہنے کی ضرورت ہے کیونکہ
دمہ کے حملے مزید سنگین ہو سکتے ہیں۔

میرے دمہ کا جائزہ

ہر سال مجھے کم از کم ایک بار دمہ کا معمول کا جائزہ کرانا چاہیے۔
میں درج ذیل چیزیں لاؤں گا/گی:

- یہ دیکھنے کے لیے اپنا لائحہ عمل کہ آیا اسے اپڈیٹ کرنے کی ضرورت ہے
- میرے پاس موجود کوئی بھی انہیلرز اور اسپیسرز، یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا میں انہیں درست طور پر اور بہترین طریقہ سے استعمال کر رہا/رہی ہوں
- اگر میں کوئی پیک فلو میٹر استعمال کرتا/کرتی ہوں تو اسے بھی
- دمہ کے بارے میں یا اس تعلق سے میرے کوئی سوالات کہ اس سے نجات کیسے پائیں۔

دمہ کے جائزہ کی اگلی تاریخ:

جی پی/دمہ کی نرس سے رابطہ

نام:
فون نمبر:

اوقات کار کے علاوہ کا رابطہ نمبر
(اپنے جی پی سرجری سے پوچھیں کہ جب وہ بند ہوں تو کس کو کال کریں)

نام:
فون نمبر:

استہما یوکے اور برٹش لنگ فاؤنڈیشن
پارٹنرشپ ایک غیر منافع خور کمپنی ہے 01863614 (انگلینڈ اور ویلز)۔ VAT
نمبر 18 8121 648۔ انگلینڈ اور ویلز (326730)، اسکاٹ لینڈ (SC038415) اور
آئل آف مین (1177) میں رجسٹرڈ چیرٹی۔ رجسٹرڈ آفس: 18 Mansell Street,
London, E1 8AA
آخری بار 2021 میں نظر ثانی اور اپڈیٹ کیا گیا؛ اگلی نظر ثانی 2024۔



میرے دمہ کا بندوبست اچھی طرح سے کیا جا رہا ہے:

- مجھے اس روز مرہ کے معمول سے کوئی بھی علامات نہ ہونے کی توقع کرنی چاہیے/ ہدف رکھنا چاہیے۔
- اگر میرے اندر کوئی علامات نہیں پائی گئی ہیں یا کم از کم 12 ہفتوں تک مجھے اپنے ریلیور انہیلر کی ضرورت نہیں پڑی ہے تو میں اپنے جی پی یا دمہ کی نرس سے اپنی دواؤں کا جائزہ لینے کے لیے دریافت کر سکتا/سکتی ہوں کہ کیا وہ خوراک کو کم کر سکتے ہیں۔
- میرا ذاتی بہترین پیک فلو ہے۔

دمہ کا میرا روزانہ کا معمول:

میرا پریوینٹر انہیلر (نام/رنگ درج کریں):

مجھے روزانہ اپنا پریوینٹر انہیلر لینے کی ضرورت ہے یہاں تک کہ اس وقت بھی جب میں بہتر محسوس کر رہا/رہی ہوں۔

میں پف (پفیں) صبح میں لیتا/لیتی ہوں

اور پف (پفیں) رات میں لیتا/لیتی ہوں۔

میرا ریلیور انہیلر (نام/رنگ درج کریں):

میں اپنا ریلیور انہیلر صرف اسی وقت لیتا/لیتی ہوں جب مجھے اس کی ضرورت پڑتی ہے

اگر ان میں سے کوئی بھی چیز رونما ہوتی ہے تو میں اپنے ریلیور انہیلر سے

پف (پفیں) لیتا/لیتی ہوں:

• مجھے خرخراہٹ ہو رہی ہو

• میرے سینہ میں جکڑن محسوس ہو رہی ہو

• مجھے سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہو

• مجھے کھانسی آ رہی ہو

وہ دیگر دوائیں اور آلات (جیسے کہ اسپیسر، پیک فلو میٹر) جنہیں میں اپنے دمہ کے لیے روزانہ استعمال کرتا/کرتی ہوں:

اگر میں درج ذیل میں سے کسی کا سامنا کر رہا/رہی ہوں تو میرا دمہ بدتر ہو رہا ہے:

- میری علامات دوبارہ آ رہی ہیں (خرخراہٹ، سینہ میں جکڑن، سانس پھولنا، کھانسی)۔
- میں رات میں اچانک نیند سے بیدار ہو جا رہا/رہی ہوں۔
- میری علامات میری روز مرہ کی سرگرمیوں (جیسے کہ کام کاج، ورزش) میں خلل ڈال رہی ہیں۔
- میں ہفتہ میں تین بار یا اس سے زیادہ اپنے ریلیور انہیلر کو استعمال کر رہا/رہی ہوں۔
- میرا پیک فلو تک نیچے آ جاتا ہے۔

! نہایت ضروری! اگر آپ کو ہر چار گھنٹے کی بجائے زیادہ بار اپنا ریلیور انہیلر لینے کی ضرورت پڑتی ہے تو آپ کو ہر وقت ہنگامی قدم اٹھانے کی ضرورت ہے۔ سیکشن 3 ملاحظہ کریں۔

اپنے دمہ پر قابو پانے کے لیے میں اب کیا کر سکتا/سکتی ہوں:

اگر میں اپنا پریوینٹر انہیلر استعمال نہیں کر رہا/رہی ہوں تو میں اسے دوبارہ باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنا شروع کروں گا/گی یا اگر میں اسے استعمال کرتا رہا/رہی ہوں:

- جب تک میری علامات ختم نہ ہو جائیں اور میرا پیک فلو میری ذاتی بہترین حد تک واپس نہیں آ جاتا ہے تب تک میرے پریوینٹر انہیلر کی خوراک ایک دن میں بار پفوں تک بڑھا دیں۔
- حسب ضرورت میرا ریلیور انہیلر (ہر چار گھنٹوں میں پفوں تک) لیں۔
- جب میں باہر جاتا/جاتی ہوں تو میرا ریلیور انہیلر میرے ساتھ رکھیں۔

نہایت ضروری! اگر کسی بھی وقت آپ کی حالت بدتر ہو جاتی ہے یا آپ کی حالت میں سات دنوں کے بعد بھی سدھار نہیں آتا ہے تو 24 گھنٹوں کے اندر کسی ڈاکٹر یا نرس سے ملاقات کریں۔

اس تعلق سے میرے جی پی کی طرف سے دیگر صلاح و مشورہ کہ اگر میرا دمہ بدتر ہو جاتا ہے تو کیا کریں (مثال کے طور پر MART یا رسکیو اسٹیرائڈ ٹیبلیٹس):

اگر میں درج ذیل میں سے کسی کا سامنا کر رہا/رہی ہوں تو مجھ پر دمہ کا حملہ ہو رہا ہے:

- میرا ریلیور انہیلر مدد نہیں کر رہا ہے یا مجھے ہر چار گھنٹے کی بجائے زیادہ بار اس کی ضرورت پڑتی ہے۔
- مجھے چلنے یا بات کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔
- مجھے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔
- مجھے بہت زیادہ خرخراہٹ ہو رہی ہے، یا میرے سینہ میں بہت جکڑن رہتی ہے، یا مجھے بہت کھانسی آ رہی ہے۔
- میرا پیک فلو سے نیچے ہے۔

دمہ کے حملہ کی صورت میں کیا کریں

1 سیدھا بیٹھ جائیں — پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔



2 اپنے ریلیور انہیلر (عام طور پر نیلے والے) کا ایک پف لیں ہر 60-30 سیکنڈ میں، زیادہ سے زیادہ 10 پف تک۔



3 اگر آپ کسی بھی وقت بدتر محسوس کرتے ہیں یا آپ 10 پف لینے کے بعد بھی بہتر محسوس نہیں کرتے ہیں تو ایمبولینس کے لیے 999 پر کال کریں۔



4 اس دوران جب آپ ایمبولینس کا انتظار کر رہے ہوں تو 15 منٹ کے بعد مرحلہ 2 کو دہرائیں۔



دمہ کے حملہ کے بعد:

- اگر آپ اپنے دمہ کے حملہ سے گھر پر ہی نمٹے ہیں تو آج ہی اپنے جی پی سے ملاقات کریں۔
- اگر آپ کا علاج اسپتال میں کیا گیا ہے تو ڈسچارج کیے جانے کے 48 گھنٹوں کے اندر اپنے جی پی سے ملاقات کریں۔
- ان تمام دواؤں کو ختم کریں جو انہوں نے تجویز کی ہیں بھلے ہی آپ بہتری محسوس کرنا شروع کر دیں۔
- اگر علاج کے بعد بھی آپ کی حالت میں سدھار نہیں آتا ہے تو فوراً اپنے جی پی سے ملاقات کریں۔

اگر میں MART پر ہوں تو دمہ کے حملہ کی صورت میں کیا کروں: