# آپ کا MART دمہ ایکشن پلان

اسے اپنے ڈاکٹر، نرس یا دیگر ہیلتھ کیئر پروفیشنل کے ساتھ پُر کریں۔

**نام اور تاریخ**

## اس پلان کو کیسے استعمال کرنا ہے۔

1. **اسے کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں آسانی سے مل جائے** جیسے آپ کی فریج کا دروازہ، نوٹس بورڈ، بیڈ سائڈ ٹیبل۔
2. **اسے اپنے موبائل فون یا ٹیبلیٹ پر رکھیں** تاکہ آپ چاہے جہاں کہیں بھی ہوں اسے چیک کر سکیں۔
3. **اسے آپ اہل خانہ، دوستوں، یا ہر ایسے شخص کے ساتھ شیئر کریںجس کے ساتھ آپ رہائش پذیر ہیں** تاکہ انہیں معلوم رہے اگر آپ بیمار ہوں تو آپ کی مدد کیسے کی جائے۔
4. **اسے دمہ کے ہر اپوائنٹمنٹ پر لے جائیں۔**
اپنے ڈاکٹر، نرس، یا یلتھ کیئر پروفیشنل سے اپنے پلان کو اپ ڈیٹ کرنے کے لئے کہیں اگر ان کا مشورہ آپ کے لیے تبدیل ہوتا ہے۔

## مزید مشورے + Asthma + Lung UK سے مدد حاصل کریں۔

اپنے دمہ کے انتظام کے بارے میں سانس کی نرس کے ماہر سے بات کریں:
**0300 222 5800 (پیر-جمعہ، صبح 9 بجے سے 5 شام)**

واٹس ایپ پر ہمارے سانس کی نرس ماہرین کو پیغام بھیجیں: **07999 377 775**

ہماری ویب سائیٹ پر مزید جانیں:
**AsthmaAndLung.org.uk**

ہمارے آن لائن یا ذاتی طور پر سپورٹ گروپس میں شامل ہوں:
**AsthmaAndLung.org.uk/groups-support**

اپنے دمہ کے بارے میں خبروں اور تجاویز کے لئے Facebook، Twitter اور Instagram پر ہمیں فالو کریں۔

اپنا MART انہیلر استعمال کرنے کا طریقہ جانئے کے لیے ہماری انہیلر ویڈیوز دیکھیں: **AsthmaAndLung.org.uk/inhaler-videos**

### دمہ سے متعلق سوالات

ہمارے سانس کی ماہر نرسوں سے پوچھیں۔ کال کریں **0300 222 5800**
واٹساپ کریں **07999 377 775**
(سوموار تا جمعہ، 9 بجے صبح – 5 بجے شام)

## میرا دمہ شروع ہوتا ہے

اپنی دمہ کی دوا روزانہ لینے کا مطلب ہے کہ میرے پاس ان محرکات پر ردعمل کا امکان کم ہوتا ہے۔ اگر میں مدد کر سکتا ہوں تو ان سے پرہیز کرنا۔

**میرے محرکات اور ان کا انتظام کرنے کے لئے میں کیا کرتا ہوں۔**

بطور مثال: *تپِ کاہی - میں اینٹی ہسٹامنز لیتا ہوں/لیتی ہوں۔ آلودگی - میں مصروف سڑکوں سے پرہیز کرتا ہوں/ کرتی ہوں*

........................................

........................................

........................................

## میرا دمہ جائزہ

مجھے ہر سال دمہ کا کم از کم ایک معمول کا جائزہ لینا چاہیے۔
میں لاؤں گا:

- میرا MART دمہ ایکشن پلان یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا اسے اپ ڈیٹ کرنے کی ضرورت ہے۔
- کوئی بھی انہیلر اور سپیسرز مجھے یہ چیک کرنا ہے کہ میں ان کا صحیح استعمال کر رہا ہوں۔
- کوئی بھی دوسری دوا جو میں اپنے دمہ کے لئے لیتا ہوں/لیتی ہوں۔
- میرا پیک فلو میٹر اگر میں استعمال کرتا ہوں/کرتی ہوں۔
- میرے دمہ کے بارے میں کوئی سوال۔

**دمہ کے جائزہ کی اگلی تاریخ:**........................................

**GP/نرس/ہیلتھ کیئر پروفیشنل کے رابطے کی تفصیلات**

نام:........................................

فون نمبر:........................................

**کام کے اوقات سے باہر کا رابطہ نمبر** (اپنے GP سرجری سے پوچھیں جب وہ بند ہوں تو کس کو کال کرنا ہے۔)

نام:........................................

فون نمبر:........................................

# 1. روزانہ دمہ کی دیکھ بھال:

**روزمرہ کے اس معمول کے ساتھ:**

- مجھے دن کے دوران دمہ کی بہت کم یا کوئی علامات نہیں ہونی چاہئیں اور رات میں کوئی نہیں ہونا چاہئے (گھراہٹ، سینے میں تنگی، سانس لینا، کھانسی)۔
- مجھے ہر وہ کام کرنے کے قابل ہونا چاہئے جو میں عام طور پر اپنی روزمرہ کی زندگی میں کرتا ہوں/کی ہوں (کام کرنا، فعال رہنا، سماجی بنانا)۔
- میرا پرسنل بیسٹ پیک فلو اسکور ہے:........................................

  لی گئی تاریخ........................................

**مائی مینٹیننس اینڈ ریلیور تھیراپی (MART) انہیلر** کو کہا جاتا ہے (نام درج کریں):

........................................

**مجھے ہر روز اپنے مارٹ انہیلر لینے کی ضرورت ہے یہاں تک کہ جب میں ٹھیک محسوس کرتا ہوں/ کرتی ہوں۔**

میں ............ صبح پف

اور ............ رات کو پف لیتا ہوں/لیتی ہوں۔

**اگر مجھے دمہ کی علامات ملتی ہیں تو میں اپنے مارٹ انہیلر کو اپنے راحت دینے والے انہیلر کے طور پر استعمال کرتا ہوں ہوں۔**

اگر میں اپنے مارٹ انہیلر کا ایک پف لیتا ہوں:

- اگر مجھے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے
- میرے سینہ میں تنگی محسوس ہوتی ہے
- مجھے سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے
- مجھے کھانسی آتی ہے۔

میں ایک دن میں **زیادہ سے زیادہ** ............ پف لے سکتا ہوں/سکتی ہوں (بشمول میرے صبح اور رات کے پف)۔

**دیگر دوائیں اور ڈیوائسز (مثال کے طور پر، اسپیسر، پیک فلو میٹر) میں اپنے دمہ کے لئے ہر روز استعمال کرتا ہوں/کرتی ہوں:**

........................................

# 2. جب میں خراب محسوس کروں:

**اگر ان میں سے کسی کا مجھے سامنا کرنے میرا دمہ خراب ہو سکتا ہے:**

- میری علامات بدتر ہوتی جا رہی ہیں (گھرگھراہٹ، سینے میں تنگی، سانس لینے میں دشواری محسوس کرنا، کھانسی)۔
- مجھ میں موجود علامات مجھے رات کو سونے نہیں دیتی ہیں۔
- میری علامات میری روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر رہی ہیں (کام کرنا، فعال ہونا، سماجی بنانا)۔
- میرا پیک فلو اسکور نیچے گرتا ہے: ..................

**اگر میرا دمہ خراب ہو جائے:**
میں اپنے دمہ کی علامات سے نمٹنے کے لیے ضرورت کے مطابق اپنے MART انہیلر کا **ایک** پف لینا جاری رکھ سکتا ہوں/سکتی ہوں، ایک دن میں **زیادہ سے زیادہ** .................. پف (بشمول صبح اور رات کے پف)۔

**نہایت ضروری! اپنے ڈاکٹر، نرس یا دیگر ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے رابطہ کریں اگر:**

- آپ کو اپنے MART انہیلر کی **زیادہ سے زیادہ** روزانہ خوراک استعمال کرنے کی ضرورت ہے اور آپ کی علامات بہتر نہیں ہو رہی ہیں۔**یا**
- آپ اکثر دنوں تک اپنے MART انہیلر کی اضافی خوراکیں باقاعدگی سے استعمال کر رہے ہیں .................. ہفتوں سے (جیسا کہ آپ کے ہیلتھ کیئر پروفیشنل کے مشورے سے) **یا**
- آپ اپنے دمہ کے بارے میں پریشان ہیں۔

**میرے ڈاکٹر، دمہ کی نرس یا صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور کی طرف سے دیگر مشورے اس بارے میں کہ اگر میرا دمہ خراب ہو تو کیا کرنا چاہیے:**

..................................................

..................................................

..................................................

..................................................

..................................................

..................................................

# 3. جب مجھے دمہ کا دورہ پڑتا ہے:

**مجھے دمہ کا دورہ پڑتا ہے اگر مجھے ان میں سے کسی کا سامنا ہو:**

- میرا MART انہیلر مدد نہیں کر رہا ہے۔
- مجھے چلنا یا بات کرنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔
- مجھے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔
- مجھے سانس لینے میں بہت دشواری ہوتی ہے، یا میرے سینہ میں بہت تنگی ہوتی ہے، یا مجھے بہت کھانسی آتی ہے۔
- میرا پیک فلو اسکور گرا ہے: ..................

## دمہ کے دورے میں کیا کرنا چاہیے۔

1. سیدھے بیٹھیں - پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔
2. اپنے MART انہیلر کا ایک پف لیں **ہر 1 سے 3 منٹ پر چھ پف** تک۔
3. اگر آپ کسی بھی موڑ پر خراب محسوس کرتے ہیں/کرتی ہیں **یا** آپ چھ پف کے بعد بہتر محسوس نہیں کرتے ہیں **ایمبولینس کے لئے 999 پر کال کریں۔**
4. اگر ایمبولینس 10 منٹ کے بعد بھی نہیں پہنچتی ہے اور آپ کی علامات میں بہتری نہیں آ رہی ہے، **تو مرحلہ 2 کو دہرائیں۔**
5. اگر مرحلہ 2 کو دہرانے کے بعد آپ کی علامات بہتر نہیں ہوتی ہیں، اور ایمبولینس اب بھی نہیں پہنچی ہے، تو **فوری طور پر دوبارہ 999 پر رابطہ کریں۔**

**دمہ اٹیک کے بعد**
اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ آپ اچھی طرح سے صحت یاب ہو جائیں اور دمہ کے مزید حملوں کو روکنے کے لئے اس مشورے پر عمل کریں:

- اگر آپ کو گھر دمہ کا اٹیک ہوا ہے، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے آج ہی ملیں۔
- اگراسپتال میں آپ کا علاج کیا گیا ہے، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے ڈسچارج ہونے کے 48 گھنٹوں کے اندر ملاقات کریں۔
- وہ جو بھی دوائیں تجویز کرتے ہیں اسے مکمل کریں اگرچہ آپ کو بہتری کا احساس ہو رہا ہو۔
- اگر آپ علاج کے بعد بہتر نہیں ہوتے ہیں/ہوتی ہیں، تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر، نرس یا دیگر ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے ملاقات کریں۔

**اگر آپ کے پاس آپ کا MART انہیلر نہیں ہے اور آپ کو نیلے رنگ کا ریلیور انہیلر استعمال کرنے کی ضرورت ہے، تو ہر 30-60 سیکنڈ میں ایک خوراک زیادہ سے زیادہ 10 پف تک لیں اور ایمبولینس کے لئے 999 پر کال کریں۔**

آخری بار جائزہ لیا اور 2023 کو اپ ڈیٹ کیا گیا؛ اگلا جائزہ 2026 .

Asthma and Lung UK، ایک خیراتی کمپنی جو کمپنی رجسٹریشن نمبر 01863614 کے ساتھ ضمانت کے ساتھ محدود ہے، انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ چیریٹی نمبر 326730 کے ساتھ، اسکاٹ لینڈ میں SC038415، اور آئل آف مین میں 1177 ہے۔