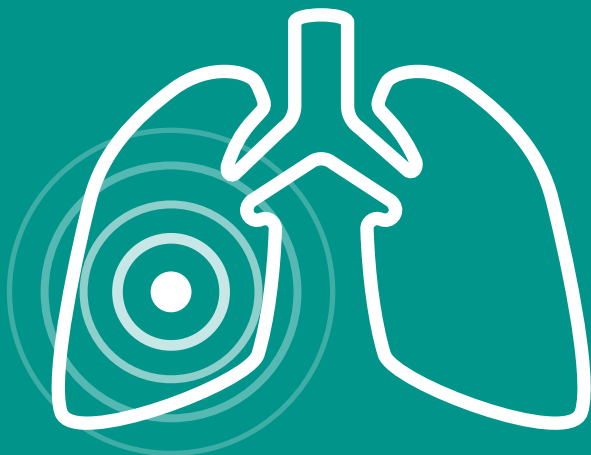


PULMONARY
REHABILITATION

पल्मोनरी
रिहैबिलिटेशन

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



आवश्यक मार्गदर्शिका
ESSENTIAL GUIDE

यह आवश्यक मार्गदर्शिका प्लमोनरी रिहैबिलिटेशन के बारे में है।

यह बतलाती है कि:

- प्लमोनरी रिहैबिलिटेशन क्या है और क्या यह आपके लिए सही हो सकता है
- प्लमोनरी रिहैबिलिटेशन के बारे में कुछ सबसे आम सवालों के जवाब देती है
- प्लमोनरी रिहैबिलिटेशन क्लासिस में किस चीज़ की अपेक्षा करें।

पल्मोनरी रिहैबिलिटेशन (PR) क्या होता है?

पल्मोनरी रिहैबिलिटेशन (PR) छाती संबंधी दीर्घकालिक स्थितियों वाले लोगों के लिए एक कसरत और शिक्षा कार्यक्रम है।

| | |
|---------------------|-----------------------------|
| पल्मोनरी | = आपके फेफड़े |
| रिहैबिलिटेशन | = आपका स्वास्थ्य बेहतर बनाए |

PR प्रोग्राम:

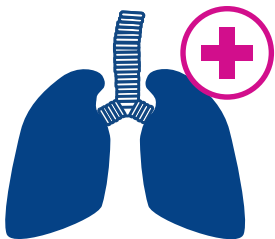
- स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों द्वारा चलाए जाते हैं
- लगभग 8-16 लोगों के समूह परिवेश में प्रदान किए जाते हैं
- में कसरत, जानकारी और सहायता शामिल होती है
- आपके अपने लक्षणों का बेहतर नियंत्रण और सामना करने के तरीके सिखाता है।

क्या PR मेरे लिए सही है?

अगर आपको छाती की कोई ऐसी दीर्घकालिक स्थिति हो, जो **आपके रोज़मर्रा के जीवन को प्रभावित करती हो** तो आपको PR का प्रस्ताव किया जा सकता है। उदाहरण के लिए: क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज़ (COPD), ब्रॉंकिएक्टिसिस या पल्मोनरी फाइब्रोसिस।

PR सभी आयु और क्षमता स्तर के लोगों को प्रदान किया जाता है।

अगर आपको किसी PR प्रोग्राम में स्थान देने का प्रस्ताव किया जाए, तो स्वीकार करना है या नहीं, यह आप पर निर्भर करता है। आप बाद में कभी जाने का चयन भी कर सकते/सकती हैं।



PR सभी के लिए सही नहीं है।

हो सकता है कि PR आपके लिए सही न हो।



आपको हृदय संबंधी बीमारियाँ, जैसे कि अस्थिर ऐन्जाइना (छाती में दर्द) हो।



आप चलने या कसरत करने में अक्षम हों - उदाहरण के लिए शायद आपको खराब आर्थ्राइटिस हो।



आपको हाल ही में हार्ट अटैक हुआ हो।

PR मेरी मदद कैसे कर सकता है?

PR के आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए कई फायदे हैं।

PR में जाने से आपको इसमें मदद मिल सकती है:



अपनी फूलती साँस का बेहतर सामना करना



कम साँस फूलना



अधिक शक्तिशाली होना



अपनी फिटनेस को बेहतर बनाना



अपनी स्थिति के बारे में कम चिंतित या निराश महसूस करना



बेहतर कसरत करना

हमारी ऐडवाइस लाइन को 0808 801 0899 पर मुफ्त कॉल करें



साँस फूलने के साथ जी रहे अन्य लोगों से मिलना



कम अकेला महसूस करना



आपका आत्मविश्वास बढ़ाना



छाती के संक्रमणों का प्रबंधन करना सीखना



अस्पताल जाने के आपके जोखिम को कम करना



डिप्रेशन और चिंता के लक्षणों को बेहतर बनाना



आपकी समग्र जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाना

PR क्लास में क्या होता है?

कसरत

PR क्लास में आप:

- अपनी साँस और फिटनेस के स्तर को बेहतर बनाने में मदद करने के लिए कसरत करेंगे/करेंगी
- चलने या कसरत की बाइक इस्तेमाल करने जैसा 'एंड्योरंस वर्क' (सहनशीलता का काम) और आपके हाथ और पैर को मज़बूत बनाने में मदद करने के लिए वज़न उठाने जैसा 'स्ट्रेंथ वर्क' (शक्ति का काम) करने में सहायता पाएंगे/पाएंगी
- अपनी गति पर काम करके जैसे-जैसे आप और फिट हों, उसे बढ़ाएंगे/बढ़ाएंगी
- सुरक्षित और सहज महसूस करें इसके लिए आपकी देखरेख की जाएगी।



हमारी ऐडवाइस लाइन को 0808 801 0899 पर मुफ्त कॉल करें

शिक्षा

कसरत के अलावा, PR क्लास में आपकी अपनी स्थिति को बेहतर समझने और प्रबंधित करने में मदद करने के लिए जानकारी भी शामिल होगी। विभिन्न विषयों को कवर किया जाएगा। इनका आधार आप किस बारे में और जानना चाहेंगे/चाहेंगी उस पर भी होगा।

आप इन चीज़ों में बात कर सकते हैं:

- सांस लेने की तकनीकें
- घर पर और बाहर अपनी साँस फूलने की स्थिति का सामना करने का तरीका
- छाती के संक्रमणों का प्रबंधन करना सीखना
- एंटीबायोटिक्स के बारे में सलाह।

सभी PR प्रोग्राम एक जैसे नहीं होते हैं। ये अलग-अलग अवधि के हो सकते हैं या इन में अलग-अलग कसरत शामिल हो सकती है। तथापि आप जो कुछ भी करते/करती हैं उसे यह सुनिश्चित करने के लिए अनुकूलित किया जाएगा कि यह आपके लिए सुरक्षित और सही है।

मुझे कैसे पता चलेगा मैं कितना कर सकता/ सकती हूँ?

प्रोग्राम शुरू करने से पहले, आपकी फिटनेस और क्षमता के स्तर का आकलन किया जाएगा।

आकलन के दौरान आप से आपकी साँस का फूलना आपको कैसे प्रभावित करता है इसके बारे में प्रश्न पूछे जाएंगे। आप से एक छोटा वॉकिंग टेस्ट करने को भी कहा जा सकता है।

आकलन के परिणामों का उपयोग फिर आपके लिए कसरत का सही स्तर और आपके लिए कौन सी कसरत सब से अच्छी है यह तय करने के लिए किया जाएगा।



मैं PR प्रोग्राम में कैसे शामिल होऊँ?

किसी PR प्रोग्राम में शामिल होने के लिए, आपको किसी स्वास्थ्य पेशेवर जैसे डॉक्टर, नर्स या फिज़ियोथेरेपिस्ट के द्वारा रेफ़र किया जाना चाहिए। अगर आपके स्थानीय क्षेत्र में कोई प्रोग्राम हो, तो वे आपको रेफ़र कर सकते हैं।

अगर आपको रेफ़र न किया गया हो, पर आपको लगता हो कि इससे मदद मिल सकती है, तो भी आप उन से प्रोग्राम के बारे में बात कर सकते/सकती हैं।



PR क्लासिस कौन चलाता है?

PR क्लासिस एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर - आम तौर पर कोई नर्स या फिज़ियोथेरेपिस्ट द्वारा चलाए जाते हैं।
हरेक क्लास में वे आपकी सहायता के लिए मौजूद होंगे।

क्लासिस में मदद कर सकते हैं ऐसे अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों में शामिल हैं फिज़ियोथेरापिस्ट्स, डेन्टिस्ट्स, डाएटिशियन, ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट्स, फिटनेस इंस्ट्रक्टर्स और डॉक्टर्स।



PR क्लासिस कितने वक्त तक चलाई जाती है?

PR क्लासिस आम तौर पर हफ्ते में दो बार 6-12 हफ्तों तक चलती हैं।

हर क्लास 1-2 घंटे लंबे होती है।

आप से अपनी क्लासिस के बीच घर पर कसरत करना जारी रखने को कहा जाएगा। अधिक चलने को भी प्रोत्साहित किया जाएगा।



PR क्लासिस कहाँ आयोजित की जाती हैं?

PR क्लासिस आम तौर पर समुदाय आधारित होती हैं, ताकि उन में जाना आसान हो।

PR क्लासिस आयोजित करने वाले स्थानों में अस्पताल, सामुदायिक हॉल, हेल्थ सेंटर और लीज़र सेंटर शामिल हैं।

मुझे क्या पहनना चाहिए?



ढीले, आरामदायक कपड़े पहनें जिनमें आप आसानी से गतिविधि कर सकें, और बिना हील्स के, आरामदायक जूते, जैसे कि ट्रेडनर्स पहनें।

मैं क्लास तक कैसे पहुँचूँगा/पहुँचूँगी?

अगर आपको अपने PR क्लासिस में जाने के लिए मदद की ज़रूरत हो, तो आपके स्थानीय क्षेत्र में आपके लिए वभिन्न परिवहन योजनाएं उपलब्ध हो सकती हैं। उदाहरण के लिए: डायल ए राइड, वॉलंटियर कार स्कीम या टैक्सी कार्ड।

अपने इलाके में परिवहन में सहायता के बारे में अधिक जानकारी के लिए, अपनी PR आकलन अपॉइंटमेंट के दौरान परिवहन के विकल्पों के बारे में पूछें या चेस्ट हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड ऐडवाइस लाइन नर्सों से संपर्क करें।



अगर मेरी साँस बहुत अधिक फूलती हो तब भी मैं PR क्लासिस में जा सकता/सकती हूँ?

हां! PR के मुख्य लक्ष्यों में से एक है आपकी साँस फूलने का बेहतर प्रबंधन और उसके कारण सक्रिय होने से न डरना।

आप जितनी कसरत करते/करती हैं उसकी मात्रा को धीरे-धीरे बढ़ाने से आप अपनी साँस को बेहतर बना सकते/सकती हैं। PR आपके हृदय और शरीर को भी शक्तिशाली बना सकते हैं, ताकि आपको **अधिक ऊर्जा** मिले और आप **कम थका हुआ** महसूस करें।



अधिक
व्यायाम

=



बेहतर
साँस लेना

+



अधिक ऊर्जा और
कम थकान

अगर आपको छाती का कोई संक्रमण है या आप एंटीबायोटिक्स या स्टीरॉइड्स ले रहे/रही हैं, तो आप से कहा जा सकता है कि आप ठीक न हो जाएं तब तक क्लास में न जाना बेहतर होगा।

अगर आपकी तबियत खराब हो जाए और आपको ठीक से पता न हो, कि क्या आपको PR क्लास में उपस्थित रहना चाहिए, तो इसके बारे में अपने PR क्लास कोऑर्डिनेटर से बात करें।



जब मैं अपना PR प्रोग्राम खतम कर लूँ तब क्या होगा?

जब PR प्रोग्राम खतम होता है, तो आपके निजी लक्ष्यों की समीक्षा की जाएगी और आपकी क्षमता के स्तर का फिर से मूल्यांकन किया जाएगा। मूल्यांकन के परिणामों की तुलना आपके पहले मूल्यांकन के परिणामों से की जाएगी। यह आपको दिखाएगा कि आपने प्रोग्राम के दौरान कैसी प्रगति की है।

एक बार आपका PR प्रोग्राम खतम हो जाए उसके बाद भी सक्रिय रहना और आपने जो सीखा है वह जारी रखना महत्वपूर्ण है।

आप अपने साथ क्लास में जाने वाले लोगों से मिलकर उनके साथ कसरत करना जारी रखना भी चुन सकते/सकती हैं।

आपके PR कोऑर्डिनेटर या चेस्ट हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड नर्स आपको सक्रिय रहने के विभिन्न तरीके भी बता सकती हैं।

इमें शामिल हो सकते हैं:

- स्थानीय सपोर्ट ग्रुप में शामिल होना
- विभिन्न गतिविधियाँ, जैसे कि योग या तार्ई ची आज़माने के लिए स्मार्टफोन ऐप या वीडियो क्लास इस्तेमाल करना
- स्विमिंग करने जाना
- वॉकिंग या सिंगिंग ग्रुप में शामिल होना
- दीर्घ कालिक स्वास्थ्य संबंधी स्थिति के साथ जी रहे अन्य लोगों के साथ अपने स्थानीय जिम या लीज़र सेंटर में फ़ॉलो-अप क्लास में शामिल होना।



हमारे प्रकाशन स्कॉटलैंड में सभी के लिए, PDF और प्रिंट में, निःशुल्क हैं। इन सभी को www.chss.org.uk/resources-hub पर देखें

हमारी ऐडवाइस लाइन टीम से निःशुल्क, गोपनीय सलाह और सहयोग के लिए संपर्क करें:

0808 801 0899 (सोम-शुक्र सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक)

66777 पर ADVICE टेक्स्ट भेजें

adviceline@chss.org.uk

स्कॉटलैंड में हर पांच में से एक व्यक्ति छाती, हृदय और स्ट्रोक की बीमारी या लॉन्ग कोविड से प्रभावित है। यह जानने के लिए www.chss.org.uk/supportus पर जाएं कि स्कॉटलैंड में आप अधिक लोगों को सहयोग देने में हमारी मदद कैसे कर सकते हैं।

फीडबैक देने या वैकल्पिक फॉर्मेट का अनुरोध करने के लिए, यहाँ ईमेल भेजें: health.information@chss.org.uk

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



दिसंबर 2023 में प्रकाशित
अगली योजनाबद्ध समीक्षा दिसंबर 2026
E21-v1.0-Aug2025

हमारे सभी संसाधनों को
देखने के लिए यहां स्कैन
कर

स्कॉटलैंड की दानार्थ संस्था (नं (SC018761)