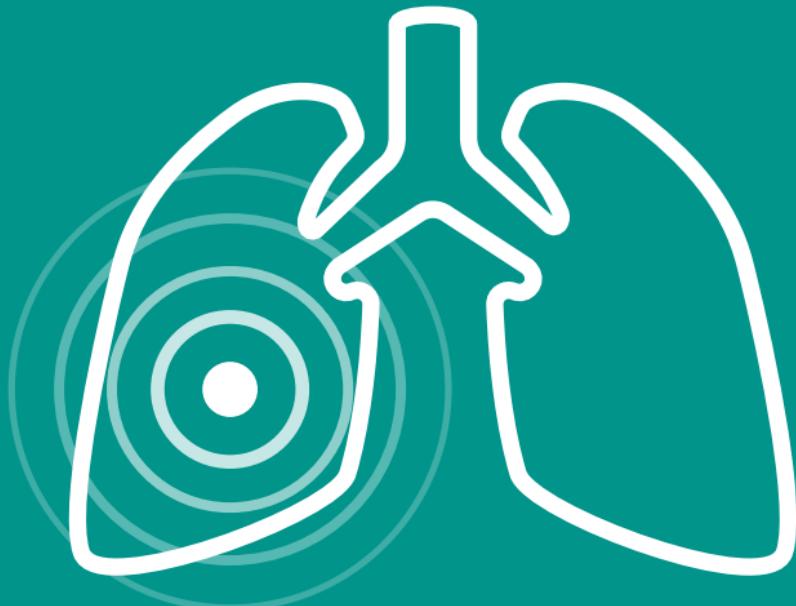




پھیپھڑوں کی بحالی



ضروری گائیڈ

ESSENTIAL GUIDE

یہ ضروری گائیڈ پھیپھڑوں کی بحالی
کے متعلق ہے۔

یہ ذیل کی وضاحت کرتی ہے:

- پھیپھڑوں کی بحالی کیا ہے اور آیا یہ آپ کے لیے درست ہو سکتی ہے
- پھیپھڑوں کی بحالی کے متعلق کچھ عام ترین سوالات کے جوابات
- پھیپھڑوں کی بحالی کی کلاسوں میں کیا توقع کرنی ہے۔

پھیپھڑوں کی بحالی (PR) کیا ہے؟

پھیپھڑوں کی بحالی (PR) چھاتی کے کسی طویل مدتی مسئلے کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگوں کے لیے ورزش اور تعلیم کا ایک پروگرام ہے۔

پھیپھڑوں = آپ کے پھیپھڑے
کی بحالی = آپ کی صحت میں بہتری

PR پروگرام

- نگہداشت صحت کے پیشہ ورانہ ماہرین کی جانب سے چلانے جاتے ہیں
- تقریباً 16-8 لوگوں کے گروہوں کی صورت میں فراہم کیے جاتے ہیں
- ورزشوں، معلومات اور معاونت کے حامل ہوتے ہیں
- آپ کو اپنی علامات کو بہتر قابو کرنے اور ان سے نمٹنے کا طریقہ سکھاتے ہیں۔

کیا PR میرے لیے درست ہے؟

اگر آپ کو چھاتی کا کوئی طویل مدتی مسئلہ ہو، جو آپ کی روزمرہ کی زندگی کو متأثر کرتا ہو، تو آپ کو PR کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ مثال کے طور پر: کرونک آبسٹرکٹو پلووزری ڈیزیز (COPD)، برو نیٹیکیٹس یا پلووزری فابروس۔

PR کی پیشکش تمام عمر اور صلاحیت کے درجے والے افراد کو کی جاتی ہے۔

اگر آپ کو کسی PR پروگرام میں جگہ کی پیشکش کی گئی ہے، تو اسے منتخب کرنا آپ کا اپنا فیصلہ ہے۔ آپ بعد کی کسی تاریخ پر جانے کا انتخاب بھی کر سکتے ہیں۔



PR ہر کسی کے لیے درست نہیں ہوتی۔

ہو سکتا ہے کہ PR آپ کے لیے درست نہ ہو، اگر

آپ کو دل کے مسائل ہوں، جیسا کہ غیر مسٹھم انجاننا
(چھاتی کا درد)۔



آپ چلنے یا ورزش کرنے سے قاصر ہوں۔ مثلاً، اگر آپ
کو برا آرتھرائیٹس ہو۔



آپ کو حالیہ طور پر دل کا دورہ ہوا ہو۔



PR میری مدد کیسے کر سکتی ہے؟

PR کے آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت، دونوں کے لیے بہت سے فوائد ہیں۔ PR میں جانا آپ کو درج ذیل چیزوں میں مدد دے سکتا ہے:

سانس اکھرنے سے بہتر نہیں



سانس کا پھوننا کم محسوس کرنا



ٹاپتھور ہونا



اپنی تندرستی کو بہتر بنانا



اپنی حالت کے متعلق کم تذبذب زدہ یا پریشان محسوس کرنا



بہتر ورزش کرنا



سانس اکھڑنے کے مسنٹے کے حامل دیگر لوگوں سے ملنا



اکیلا پن کم محسوس کرنا



آپ کا اعتماد بڑھانا



چھاتی کی انقیکلیشنز کو منظم کرنا سیکھنا



آپ کے ہسپتال جانے کے خطرے کو کم کرنا



خفگان اور تزبدب کی علامات کو بہتر بنانا



آپ کے مجموعی معیار زندگی کو بہتر بنانا



PR کلاسوس میں کیا ہوتا ہے؟ ورزشیں

PR کلاسوس میں آپ:

- اپنی سانس اور تنفسی کے درجے کو بہتر بنانے میں مدد کے لیے ورزشیں کریں گے
- برواشت والے کام، جیسا کہ چلنا یا یا ورزش کی بائیک استعمال کرنا، کرنے اور طاقت والے کام، جیسا کہ اپنے پاؤں اور ٹانگوں کو مضبوط بنانے میں مدد کے لیے معاونت حاصل کریں گے
- اپنی رفتار پر کام کرنے اور زیادہ تنفسی ہونے کے ساتھ اپنے کاموں کو آہستہ سے بڑھانے کے قابل ہوں گے
- سرپرستی حاصل کریں گے، تاکہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ محفوظ اور آرام وہ محسوس کرتے ہیں۔



ہماری ایڈوائس لائن کو 0808 801 0899 پر مفت کال کریں

تعلیم

ورزشوں کے ساتھ، PR کلاسوں میں آپ کو اپنی حالت کو بہتر سمجھنے اور منتظم کرنے میں مدد دینے کے لیے معلومات شامل ہوں گی۔ مختلف موضوعات کا احاطہ کیا جائے گا۔ ان کا اختصار اس چیز پر ہو گا کہ آپ کس چیز کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں۔

آپ جن چیزوں کے متعلق بات کر سکتے ہیں، ان میں درج ذیل شامل ہیں:

- سانس لینے کی تکنیکیں
- گھر پر اور باہر اپنی سانس اکھرنے سے نمٹنے کے طریقے
- چھاتی کی انفیکشنز کو منتظم کرنے کا طریقہ
- اینٹی بائیاٹکس کے متعلق مشورہ۔

تمام PR پروگرام ایک ہی جیسے نہیں ہوتے۔ مختلف دورانیوں کے ہو سکتے ہیں یا ان میں مختلف ورزشیں شامل ہو سکتی ہیں۔ تاہم، آپ جو کچھ بھی کرتے ہیں، اسے اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ڈھالا جائے گا کہ یہ آپ کے لیے محفوظ اور درست ہو۔

محبھے کسیے پتا چلے گا کہ میرے لیے کتنا کرنا ممکن ہے؟

پروگرام شروع کرنے سے پہلے، آپ کی تند رستی اور صلاحیت کے درجے کا
جائزہ لیا جائے گا۔

جائزے کے دوران آپ سے اس حوالے سے سوالات پوچھے جائیں گے کہ
آپ کا سانس اکھڑنے کا مستثنہ آپ کو کسیے متاثر کرتا ہے۔ آپ کو چلنے کا
ایک چھوٹا سا ٹیسٹ کرنے کا بھی کہا جا سکتا ہے۔

اس جائزے کے نتائج کو پھر اس بات کا فیصلہ کرنے کے لیے استعمال کیا
جائے گا کہ آپ کے لیے ورزش کا درست درجہ کیا ہے اور درست ورزشیں
کون سی ہیں۔



میں ایک PR پروگرام میں کیسے شامل ہوں؟

ایک PR پروگرام میں شامل ہونے کے لیے، آپ کو صحت کے ایک پیشہ ور ماہر، جیسا کہ آپ کا ڈاکٹر، نرس یا فزیو تھریاپسٹ، کی جانب سے ریفر کے جانے کی ضرورت ہے۔ وہ آپ کو ریفر کر سکتے ہیں، اگر آپ کے مقامی علاقے میں کوئی پروگرام موجود ہو۔

آپ اس صورت میں بھی ان سے پروگرام کے متعلق بات کر سکتے ہیں، اگر آپ کو ریفر نہ کیا گیا ہو، مگر آپ کو لگتا ہو کہ ان سے مدد مل سکتی ہے۔



PR کلاسیں کون چلاتا ہے؟

PR کلاسیں نگہداشت صحت کے تربیت یافتہ پیشہ ور ان کی جانب سے چلائی جاتی ہیں۔ عموماً ایک نرس یا فزیو تھر اپسٹ۔ وہ آپ کی معاونت کے لیے ہر کلاس میں ہوں گے۔

نگہداشت صحت کے دیگر پیشہ ور ان، جو کلاسوں میں مدد کر سکتے ہیں، ان میں فزیو تھر اپسٹس، ڈائیٹیشیئنر، آکوپیشنل تھر اپسٹس، فٹنیس انسٹرکٹرز اور ڈاکٹرز شامل ہیں۔



PR کلاسیں کتنے عرصے کے لیے چلتی ہیں؟

PR عموماً 6-12 ہفتوں کے لیے ہفتے میں دو مرتبہ چلتی ہیں۔

ہر کلاس تقریباً 1-2 گھنٹے تک چلتی ہے۔

آپ سے کہا جائے گا کہ آپ اپنی کلاسوں کے درمیان گھر پر ورزشیں کرنا جاری رکھیں۔ زیادہ چلنے کی بھی حوصلہ افزائی کی جائے گی۔



PR کلاسیں کہاں منعقد کی جاتی ہیں؟

PR کلاسیں عام طور پر کمیونٹی میں موجود ہوتی ہیں، تاکہ ان تک پہنچنا آسان ہو۔

PR کلاسیں منعقد کرنے والی جگہوں کی مثالوں میں ہسپتال، کمیونٹی ہالز، صحت کے مرکز اور تفریحی سنٹرز شامل ہیں۔

محچھے کیا پہننا چاہیے؟

کھلے، آر امڈ کپڑے پہنیں، جن میں آپ آسانی سے حرکت کر سکیں اور ہموار، آر امڈ جوتے پہنیں، جیسا کہ ٹرینرز۔



میں کلاسوں تک کیسے پہنچوں گا اگی؟

اگر آپ کو اپنی PR کلاسوں تک پہنچنے میں مدد کی ضرورت ہے، تو آپ کے لیے اپنے مقامی علاقے میں آمد و رفت کی مختلف اسلامی میں دستیاب ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر: ڈائل آرائیڈ، رضا کارانہ کار کی اسلامی میں یا ٹیکسی کار ڈریور۔

اپنے مقامی علاقے میں آمد و رفت میں مدد کے متعلق مزید معلومات کے لیے، اپنی PR کے جائزے کی اپا ننٹمنٹ پر آمد و رفت کے اختیارات کے متعلق پوچھیں یا چیسٹ ہارٹ اینڈ سٹراؤک سکٹ لینڈ ایڈوائس لائن نرسوں سے رابطہ کریں۔



اگر میری سانس بہت زیادہ پھول رہی ہو، تو کیا میرے لیے پھر بھی PR کلاسوں میں جانا ممکن ہے؟

ہاں! PR کے مرکزی اہداف میں سے ایک آپ کو اپنی سانس کے پھولنے کو بہتر سنتظام کرنے اور اس کی وجہ سے فعال ہونے سے نگہداڑانے میں مدد دینا ہے۔

اپنی ورزش کی مقدار کو آہستہ سے بڑھا کر، آپ اپنی سانس کو بہتر بنانے سکتے ہیں۔ PR آپ کے دل اور جسم کو بھی مضبوط تر بنانے سکتی ہے، تاکہ آپ کے اندر زیادہ توانائی ہو اور آپ کم تھکاوٹ زدہ محسوس کریں۔



زیادہ توانائی اور کم تھکن = بہتر سانس + زیادہ توانائی اور کم تھکن

اگر آپ کو چھاتی کی انفیکشن ہو یا آپ اینٹی بائیاٹکس یا سٹیرائیڈز لے رہے ہوں، تو آپ کو کہا جا سکتا ہے کہ آپ اس وقت تک کلاسوں میں شرکت نہ کریں، جب تک آپ ٹھیک نہ ہو جائیں۔

اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں اور آپ کو یقین نہیں کہ آیا آپ کو PR کلاسوں میں شرکت کرنی چاہیے، تو اس کے متعلق اپنے PR کلاس کو آرڈینیٹر سے بات کریں۔



میرے PR پروگرام کے ختم ہونے کے بعد کیا ہوتا ہے؟

جب PR پروگرام ختم ہوتا ہے، تو آپ کے ذاتی اہداف کی نظر ثانی کی جائے گی اور آپ کی تدرستی اور صلاحیت کے درجے کا دوبارہ جائزے لیا جائے گا۔ جائزے کے نتائج کا آپ کے پہلے جائزے کے نتائج سے موازنہ کیا جائے گا۔ یہ ظاہر کرے گا کہ آپ نے پروگرام کے دوران کیسے ترقی کی۔

PR پروگرام کے ختم ہو جانے کے بعد بھی، فعال رہنا اور اپنی سیکھی ہوئی چیزوں کو جاری رکھنا اہم ہے۔

آپ ان لوگوں کے ساتھ ملنا اور ورزش کرنا بھی جاری رکھنے کا انتخاب کر سکتے ہیں، جو آپ کے ساتھ کلاسوں میں تھے۔

آپ کا PR کو آرپنیٹر یا چیسٹ ہارٹ اینڈ سٹرُوک سکاٹ لینڈ ایڈوائس لائن کی نر سین بھی آپ کو فعال رہنے کے مختلف طریقوں کے متعلق بتا سکتے ہیں۔

ان میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- ایک مقامی معاونتی گروپ میں شامل ہونا
- مختلف سرگرمیاں، جیسا کہ یوگا یا ٹائی چی، آزمانے کے لیے ایک اسماڑ فون ایپ یا ویڈیو کلاس کو استعمال کرنا
- تیراکی کے لیے جانا
- چهل قدمی کرنے والے یا گانے والے ایک گروپ میں شامل ہونا
- صحت کے طویل مدتی مسائل کے حامل دیگر لوگوں کے ساتھ اپنے مقامی جم یا تفریحی سٹریٹ میں بعد کی کلاسوں میں شرکت کرنا۔



ہماری اشاعتیں PDF اور مطبوعہ شکل میں اسکات لینڈ میں بر ایک کے لیے مفت دستیاب ہیں۔ یہ سب پر ملاحظہ کریں www.chss.org.uk/resources-hub

مفت اور رازدارانہ مشورے اور مدد کے لیے ہماری ایڈوائس لائن ٹیم سے رابطہ کریں:

0808 801 0899

(پیر تا جمعہ صبح 9 تا شام 4 بجے تک)

لکھ کر **66777** پر ٹیکسٹ کریں
adviceline@chss.org.uk

اسکات لینڈ میں بر پانچ میں سے ایک شخص سینے، دل اور فالج کے حالات یا دائمی کوویڈ سے متاثر شدہ ہے۔ یہ جانے کے لیے کہ آپ اسکات لینڈ میں مزید لوگوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں www.chss.org.uk/supportus پر جائیں۔

فیڈبیک دینے یا متبادل فارمیٹس کی درخواست کرنے کے لیے، ای میل کریں: health.information@chss.org.uk



شائع کرده دسمبر 2023
اگلی منصوبہ بند نظر ثانی دسمبر 2026

E21-v1.0-Aug2025



بملے تمام وسائل
دیکھنے کے لیے پہل
اسکن کریں!

اسکلش چریش (نمبر 1) (SC018761)