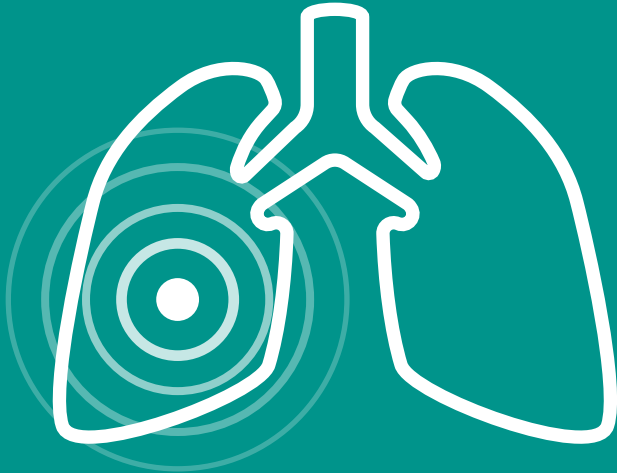


Chest
Heart &
Stroke
Scotland



PULMONARY REHABILITATION

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 پروگرامز:

- نگہداشت صحت کے پیشہ ورانہ ماہرین کی جانب سے چلائے جاتے ہیں
- تقریباً 8-16 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 متاثر کرتا ہو، تو آپ کو PR کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ مثال کے طور پر: کروئک آبسٹرکٹو پلمونری ڈیزیز (COPD)، بروئیکٹیکٹیس یا پلمونری فائبروسس۔

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 مستحکم انجائنا
(چھاتی کا درد)۔



آپ چلنے یا ورزش کرنے سے قاصر ہوں - مثلاً، اگر آپ
کو برا آرتھرائٹس 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 اکھڑنے سے بہتر نمٹنا



سانس کا پھولنا کم محسوس کرنا



طاقتور ہونا



اپنی تندرستی کو بہتر بنانا



اپنی حالت کے متعلق کم تذبذب زدہ یا پریشان محسوس کرنا



بہتر ورزش کرنا



سانس اکھڑنے کے مسئلے کے حامل دیگر لوگوں سے ملنا



ایکلا پن کم محسوس کرنا



آپ کا اعتماد بڑھانا



چھاتی کی انفیکشنز کو منظم کرنا سیکھنا



آپ کے ہسپتال جانے کے خطرے کو کم کرنا



خفگان اور تذبذب کی علامات کو بہتر بنانا



آپ کے مجموعی معیار زندگی کو بہتر بنانا



PR کلاسوں میں کیا ہوتا ہے؟

ورزشیں

PR کلاسوں میں آپ:

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



تعلیم

ورزشوں کے ساتھ، PR کلاسوں میں آپ کو اپنی حالت کو بہتر سمجھنے اور منظم کرنے میں مدد دینے کے لیے معلومات شامل ہوں گی۔ مختلف موضوعات کا احاطہ کیا جائے گا۔ ان کا انحصار 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 اکھڑنے سے نمٹنے کے طریقے
- چھاتی کی انفیکشنز کو منظم کرنے کا طریقہ
- اینٹی بائیالکس کے متعلق مشورہ۔

تمام PR پروگرام ایک ہی جیسے نہیں ہوتے۔ یہ 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۔

مجھے کیسے پتا چلے گا کہ میرے لیے کتنا کرنا ممکن ہے؟

پروگرام شروع کرنے سے پہلے، آپ کی تندرستی 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 مسئلہ آپ کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ آپ کو چلنے کا ایک چھوٹا سا ٹیسٹ کرنے کا بھی کہا جاسکتا 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 تھراپسٹ، کی جانب سے ریفر کیے 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 وران کی جانب سے چلائی جاتی ہیں۔ عموماً ایک نرس یا فزیو تھراپسٹ۔ وہ آپ کی معاونت کے لیے ہر کلاس میں ہوں گے۔

نگہداشت صحت کے دیگر پیشہ وران، جو کلاسوں میں مدد کر سکتے ہیں، ان میں فزیو تھراپسٹس، ڈائٹیشنرز، آکوپیشنل تھراپسٹس، 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 مراکز اور تفریحی سنٹرز شامل ہیں۔

مجھے کیا پہننا چاہیے؟

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



میں کلاسوں تک کیسے پہنچوں گا/گی؟

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 اسکیمیں دستیاب ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر: ڈائل آر اینڈ، رضاکارانہ کار کی اسکیمیں یا ٹیکسی کارڈز۔

اپنے مقامی علاقے میں آمد و رفت میں مدد کے متعلق مزید معلومات کے لیے، اپنی PR کے جائزے کی اپوائنٹمنٹ پر آمد و رفت کے اختیارات کے متعلق پوچھیں یا چیسٹ ہارٹ اینڈ سٹروک سکاٹ 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 منتظم کرنے اور اس کی وجہ سے فعال ہونے سے نہ گھبرانے میں مدد دینا
ہے۔

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



زیادہ توانائی اور کم تھکن

+



بہتر سانس

=



زیادہ ورزش

اگر آپ کو چھاتی کی انفیکشن ہو یا آپ اینٹی بائیوٹکس یا سٹیرائڈز 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 تندرستی 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 آرڈینیٹریا چیسٹ ہارٹ اینڈ سٹروک سکاٹ لینڈ ایڈوائس لائن کی
نرسیں 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
اسمارٹ فون ایپ یا ویڈیو کلاس کو استعمال کرنا
- تیراکی کے لیے جانا
- چہل 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 سنٹر میں بعد کی کلاسوں میں شرکت کرنا۔



ہماری اشاعتیں PDF اور مطبوعہ شکل میں اسکاٹ لینڈ میں ہر 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 ایٹوائس لائن ٹیم سے رابطہ کریں:

0808 801 0899

(پیر تا جمعہ صبح 9 تا شام 4 بجے تک)

ADVICE لکھ کر 66777 پر ٹیکسٹ کریں

advice@chss.org.uk

اسکاٹ لینڈ میں ہر پانچ میں سے ایک شخص سینے، دل اور فالج کے حالات یا دائمی کوویڈ سے متاثر شدہ ہے۔ یہ جاننے کے لیے کہ آپ اسکاٹ 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

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



ہمارے تمام وسائل
دیکھنے کے لیے یہاں
اسکین کریں!

شائع کردہ دسمبر 2023
اگلی منصوبہ بند نظر ثانی دسمبر 2026

E21-v1.0-Aug2025

اسکاٹس چیریٹی (نمبر SC018761)