



CHRONIC PAIN

دائمی درد



ضروری گاید

ESSENTIAL GUIDE

یہ ضروری گائیڈ دائری درد کے
بارے میں ہے۔

یہ ذیل کی وضاحت کرتی ہے:

- دائی درد کیا ہے
- دائی درد کی کچھ وجوہات اور اقسام
- دائی درد سے نمٹنے کے طریقے۔

دائمی درد کیا ہے؟

دائمی درد کوئی بھی ایسا درد ہے، جو تین مہینے سے زیادہ رہتا ہے۔

دائمی درد صحت کے کئی طویل مدتی مسائل کی عام علامت ہے، بیشول فالج، سانس کے مسائل، ذیابیطس اور لانگ کووڈ۔

دائمی درد ایک بہت انفرادی چیز ہے۔ یہ ہر شخص میں اور ہر دن پر بہت زیادہ مختلف ہو سکتا ہے۔

کچھ دائمی دردوں پر علاج کا اثر ہوتا ہے، لیکن بے شک اگر آپ درد سے پوری طرح چھٹکارا نہ پاسکیں، اسے متظم کرنے کی تکنیکیں موجود ہیں۔



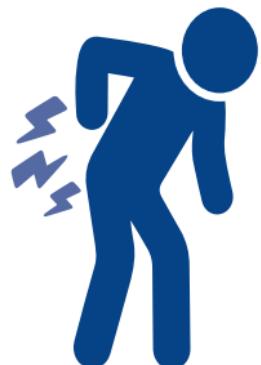
دائمی درد کی وجہ کیا ہے؟

بعض اوقات، دائمی درد کسی واضح وجہ کے بغیر ہو سکتا ہے، مگر یہ عموماً کسی بیماری یا چوٹ کے بعد آتا ہے۔ دائمی درد دمے یا انجاتنا جیسے مسائل، جو آپ کے جسم کو مسلسل تناؤ میں ڈالتے ہیں، کی وجہ سے بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

دائمی درد کی سب سے عام وجہ بافتوں کو نقصان (نوسی سپیٹو درد) ہے۔

ایک اور عام وجہ اعصاب کو نقصان (نیورو پیٹھک درد) ہے۔

کچھ لوگوں کو درد ہو سکتا ہے، بے شک اگر جسم کو کوئی واضح نقصان نہ ہوا ہو۔ اسے نوسی پلاسٹیک درد کہا جاتا ہے۔



درد کی عام اقسام

پھوٹوں کا درد
اکثر چوٹوں یا تناو کی وجہ سے پیدا ہونے والا۔ درد ناک ٹھنڈے جسم کے صرف
ایک حصے میں بھی ہو سکتے ہیں اور پھیلے ہوئے بھی ہو سکتے ہیں۔

ہڈی کا درد
ہڈی کے درد کی وجہ اکثر آر تھر ایٹیس، آسٹیو پوروسس یا بار بار چوٹوں جیسے
مسائل ہو سکتے ہیں۔

چھاتی کا درد
دل یا سانس کے مسائل، جیسا کہ انجاننا یا دمہ، کے حامل لوگوں میں عام۔
اگر آپ کو چھاتی میں کوئی نیبا، غیر متوقع درد ہو، تو ڈاکٹر سے رابطہ
کریں۔

نیورولا جیکل درد
نیورولا جیکل درد خود اعصاب پر مرکوز ہوتا ہے۔ مثالوں میں فاہر و مائیل جیا،
مائیگرین یا سنٹرل پوسٹ سٹروک درد (CPSP) شامل ہیں۔

سنٹرل پوسٹ سڑوک درد (CPSP)

فالج کے ایک دورے کے بعد، 20% تک لوگوں کو سنٹرل پوسٹ سڑوک درد نامی ایک مسنتلے کا سامنا ہو سکتا ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے، جب فالج کی وجہ سے آپ کے دماغ میں درد والے مرکزوں نقصان زدہ ہو جاتے ہیں، جس کی وجہ سے آپ درد کو مختلف طریقے سے محسوس کرتے ہیں۔

سنٹرل پوسٹ سڑوک درد اور عمومی طور پر سنٹرل نیورو لاجیکل درد بہت مختلف طریقوں سے محسوس ہو سکتے ہیں۔

CPSP پر عام طور پر اور دی کاؤنٹر دستیاب درد کش ادویات، جیسا کہ پیراستامول یا آئینو پروفن، کا اثر نہیں ہوتا، مگر دیگر علاج درد میں آرام میں مدد دے سکتے ہیں۔ آپ کو ایسی ادویات کی پیشکش کی جا سکتی ہے، جو درد کش نہ ہوں، جیسا کہ اینٹی ڈپریسنس یا اینٹی اپسیلپٹک ادویات، جو زیریں موجود مسنتلے کا علاج کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔



دائمی درد کیسا محسوس ہوتا ہے؟

دائمی درد کئی مختلف طریقوں سے محسوس ہو سکتا ہے۔ سب سے زیادہ عمومی طور پر درج ذیل طریقوں سے بیان کیا گیا ہے:

جنجھناہٹ، خارش اور بھڑکنے والا۔

تیز، چھنے والے درد۔

سن ہونا اور درد ہونا۔

جلنا یا گرمی۔

پنزا اور سوئیاں۔

کھنچاؤ یا چھوٹی اینٹھنیں۔

چھونے یا روشنی سے حساسیت۔

درد کے آثار، علامات اور طرز ہر شخص میں کثرت اور شدت کے حوالے سے مختلف ہو سکتے ہیں۔

دائمی درد کو منظم کرنا

دائمی درد کے علاج کے مختلف طریقے ہیں۔ ہر شخص پر درد کے مختلف علاج کام کرتے ہیں۔ آپ کو اپنے لیے مفید چیز کوئی تلاش کرنے میں چند مرتبہ آزمائشوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

یقینی بنائیں کہ آپ اپنی صحت کی ٹیم کو ان دیگر علاجوں یا ادویات کے متعلق بنائیں، جو آپ لے رہے ہوں۔

آپ کے درد کے لیے زیر غور آنے والی کچھ تھراپیوں میں درج ذیل شامل ہیں:

- ادویات۔
- نفسیاتی تھراپیاں۔
- ٹرانس کیوٹینیس الیکٹریکل نزوو سسٹمیولیشن (TENS)۔
- طرز زندگی میں تبدیلیاں۔
- تکمیلی تھراپیاں۔

ادویات

دائی درد میں مدد دینے کے لیے کتنی اقسام کی درد کش ادویات، نسخے والی اور اور دی کاونٹر دونوں، استعمال کی جاتی ہیں۔ ان کے مؤثر پن کا انحصار آپ کے درد کی وجہ اور شدت پر ہو گا۔

درد کش ادویات گولیوں یا مائچ جات کے طور پر لی جا سکتی ہیں یا انہیں جلد پر لگایا جا سکتا ہے۔ یقینی بنائیں کہ آپ کو علم ہو کہ اپنی ادویات کیسے استعمال کرنی ہیں۔ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ ضمی علامات یا خوراک کی ہدایات کے متعلق بات کریں۔

اگر آپ درد کش ادویات لے رہے ہوں، تو اپنے ڈاکٹر کو آگاہ کرنا اہم ہے۔ ہمیشہ ہدایات پر عمل کریں۔ بھی بھی زیادہ سے زیادہ خوراک سے زیادہ استعمال نہ کریں۔

نیورولا جیکل درد بعض اوقات نسخے کی ادویات، جیسا کہ اینٹی ڈپریسنس یا اینٹی-اپسیلپٹک ادویات، لے کر کم کیا جا سکتا ہے۔

آپ کو اپنی درد کی زیریں موجود وجوہات کو حل کرنے کے لیے بھی ادویات تجویز کی جا سکتی ہیں، جیسا کہ انجاننا کی ادویات۔

نفسیاتی تھراپیاں

نفسیاتی اور بات کرنے والی تھراپیاں دلائی درد والے کتنی لوگوں کے لیے مفید ہوتی ہیں۔

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کا درد "صرف آپ کے دماغ میں ہے" یا ذہنی صحت کا مستلزم ہے۔ اس کی بجائے، اپنی جذباتی اور ذہنی صحت کا علاج کرنا دلائی درد سے نمٹنے میں مدد دیتا ہے، کیونکہ تناؤ اور خراب مزاج آپ کے پورے جسم کو متاثر کرتے ہیں اور درد جیسی علامات کی وجہ بنتے ہیں۔

سماجی، نفسیاتی اور جذباتی معاونت بھی دلائی درد کے حوالے سے مدد فراہم کرتی ہے، کیونکہ خوش اور صحت مند رہنا آپ کی اس سے نمٹنے کی صلاحیت کو بہتر بناتا ہے۔

تاہم، نفسیاتی تھراپیاں دلائی درد کی بنیادی وجہ کو حل نہیں کرتیں اور ان کے اثرات محدود ہیں۔



ٹرانس کیو ٹینیس الیکٹریکل نزوو سٹمیو لیشن (TENS)

دائمی درد بعض اوقات ٹرانس کیو ٹینیس الیکٹریکل نزوو سٹمیو لیشن کے ذریعے کم کیا جا سکتا ہے۔

اس عمل میں، ایک TENS یونٹ - ایک چھوٹا کالا ڈبہ - آپ کی جلد پر جڑنے والے الیکٹریڈز کے ذریعے ملکے درجے کا ایک الیکٹریکل چارج فراہم کرتی ہے۔ یہ آپ مختصر وقت کے لیے آپ کے اعصابی نظام کو "ری پروگرام" کر دیتا ہے اور آپ کے درد کو کم کرتا ہے۔

تاہم، دوسرے علاجوں کی طرح ہی، اس کا موثر پن لوگوں میں مختلف ہوتا ہے۔

TENS زیادہ تر محفوظ ہے اور آسانی سے گھر پر کی جا سکتی ہے۔ تاہم، آپ کو TENS آذمانے سے پہلے ہمیشہ اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔

اگر آپ نے ایک پیس میکر لگوایا ہوا ہے، تو TENS کا مشورہ نہیں دیا جاتا، کیونکہ یونٹ کی جانب سے فراہم کردہ الیکٹریکل کرنٹ آپ کے پیس میکر کی فعالیت کو متاثر کر سکتا ہے۔

طرز زندگی میں تبدیلیاں

خوراک

اگر آپ کو احساس ہوتا ہے کہ آپ مخصوص غذاوں کے بعد ہمیشہ بدتر محسوس کرتے ہیں، تو اسے اپنی غذا سے نکال کر دیکھیں کہ آیا فائدہ ہوتا ہے۔ اپنے جی پی یا ڈائیٹیشن سے اپنی غذا کے متعلق بات کرنا مفید ہو سکتا ہے۔

ورزش

درد کو کچھ صورتوں میں محتاط ورزش کے ذریعے بہتر کیا جا سکتا ہے، جو پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے اور خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

تاہم، ورزش کرتے ہوئے محتاط رہیں۔ اپنی ورزش بڑھانے سے پہلے صحت کے ایک ماہر سے ملاقات کریں۔ اگر ورزش درد یا تکلیف کی وجہ بنتی ہے، تو آپ کو رک جانا چاہیے۔

تمباکو نوشی اور الکھل

تمباکو نوشی اور الکھل، دونوں آپ کے جسم کے حصوں میں خون کے بہاؤ کو کم بنا سکتے ہیں، جو درد کو بدتر بناتے ہیں۔ غور کریں کہ آیا آپ اپنا الکھل کا استعمال کم کر سکتے ہیں۔ اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں، تو آپ اسے ترک کرنے کے متعلق معلومات quityourway.scot.uk پر حاصل کر سکتے ہیں۔

نیند

دائی درد اکثر اس وقت بدتر ہوتا ہے، جب آپ تھکے ہوتے ہوں۔ درد آپ کی نیند کو بھی متاثر کر سکتا ہے، جو ایک دردناک چکر بنا دیتا ہے، جس میں آپ مزید سے مزید تر تھکن کے شکار ہوتے جاتے ہیں، جو درد کو بدتر بناتا ہے۔

اپنی نیند کی عادتوں کو بہتر بنانا مفید ہو سکتا ہے۔ نیند کا ایک معمول بنائیں اور ہر رات باقاعدہ وقت پر سوئیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ کا بیڈ روم آرائیہ، اندر ہٹھے والا اور ہوا کے اچھے گردنگ کا حامل ہو۔ سونے سے پہلے کم از کم ایک گھنٹے کے لیے اسکرینوں سے گریز کریں۔

مائینڈ فلینیس اور مراقبہ

مائینڈ فلینیس (اپنے جسم کا احساس) اور مراقبہ (اپنے احساسات اور خیالات کا احساس) 4 میں سے 1 فوڈ کے لیے درد کو کم کر سکتا ہے۔

مائینڈ فلینیس اور مراقبہ کی ورزشوں کے دائی درد کے حوالے سے قلیل اور طویل مدتی فوائد ہو سکتے ہیں۔ یہ تناؤ کو کم کرتے ہیں، سانس کو بہتر بناتے ہیں اور آپ کو نیٹنے کی مہارتیں بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ آپ کو ورزشیں آن لائیں، اپنے فون پر ایپس کے ذریعے اور کتابوں اور کلاسوں کے ذریعے مل سکتی ہیں۔ مقامی معاونت کے لیے اپنے فارماست یا جی پی سے پوچھیں۔

تکمیلی تھر اپی

درد کے لیے وسیع اقسام کی تکمیلی تھر اپیاں دستیاب ہیں۔ لوگوں کے لیے مختلف چیزیں مفید ہو سکتی ہیں، لہذا آپ کے لیے مختلف چیزیں آزمانا بہتر ہو سکتا ہے۔

دائمی درد کے شکار لوگوں کو مفید لگنے والی کچھ چیزیں درج ذیل ہیں:

مساج، خصوصاً مائیو فیشیتل مساج۔ ہر شخص کے لیے مناسب نہیں ہوتی، لہذا پہلے چیک کریں!



ایکو پنچھریا ایکو پریشر۔



اروما تھر اپی۔



آسیجن تھر اپی۔ اسے ہائپر بیرک تھر اپی کے ساتھ ملایا جا سکتا ہے، جہاں آپ کو ایک دباؤ والے خانے میں ڈالا جاتا ہے۔



آسٹیو پیٹھک یا کائیرو پریلٹک سینپو لیشن۔



جری بولیوں سے علاج اور سپلیمنٹس

اہم: قدرتی علاج ان ادویات، جو آپ لے رہے ہوں، کے ساتھ بروی طرح تعامل کر سکتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ پہلے مشورہ کریں!

یہ بات یاد رکھنا اہم ہے کہ مندرجہ بالا تمام پھر بھی طبی عمل درآمد ہیں۔
ہمیشہ یقینی بنائیں کہ آپ ان تھریپیوں کے لیے باعتماد، اہل پریکٹیشنر استعمال کریں۔

آپ کو ان تھریپیوں کی پیشکش کرنے والے شخص سے ہمیشہ یہ پوچھنے کے قابل ہونا چاہیے کہ آیا وہ کسی پیشہ و رانہ ادارے کے ساتھ رجسٹر شدہ ہیں، انہوں نے تربیت کہاں سے حاصل کی اور ان کا تجربہ کتنا ہے۔



درد کو منتظم کرنا

جب آپ کا درد برا ہو، تو آپ اس سے نہیں میں اپنی مدد کے لیے کچھ چیزیں کر سکتے ہیں۔ یہ سب ایسی تکنیکیں ہیں، جو کچھ لوگوں کے لیے دوسروں کی نسبت زیادہ بہتر کام کرتی ہیں۔ مختلف چیزیں آزمائیں اور وہ کریں، جو آپ کے لیے مفید ہوا!

سانس کی ورزشیں۔ اپنی ناک کے ذریعے آہستہ سے سانس لیں اور اپنے منہ کے ذریعے سانس چھوڑیں۔ آوازیں نکالنا۔ چلانا، کراہنا یا ہلکا شور کرنا۔ بھی مفید ہو سکتا ہے۔



جسمانی سکون۔ ہو سکتا ہے کہ آپ محسوس کریں کہ جسمانی طور پر سکون ہونا آپ کو درد سے نہیں مدد دیتا ہے۔



گرمائش۔ درد والی گلہ پر ایک گرم کرنے والاپیک یا جیل مدو دے سکتی ہے۔ یقینی بنائیں کہ آپ گرم چیزوں کو جلد پر براہ راست نہ لگائیں۔ گرم پانی کی بوتلوں کو تو لیے یا غلاف سے پہلے ڈھانپ لیں۔



چائے اور ایک کمبل - پر سکون ہونے کے لیے ایک آرامدہ جگہ تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ گرم مشروبات، جیسا کہ چائے یا ہٹ چاکلیٹ آرام دہ ہو سکتی ہیں اور آپ کو پر سکون ہونے میں مدد دے سکتی ہیں۔



اپنا دھیان بٹانا۔ اگر آپ کے لیے ممکن ہو، تو درد سے اپنا ذہن ہٹانے کے لیے کوئی چیز تلاش کریں۔ یہ موسیقی، کوئی کتاب یا ایک ولچسپ کام یا مشغله ہو سکتا ہے۔



ایک گرم غسل۔ ایک نیم گرم یا گرم غسل اکثر پڑھوں کے دردوں اور تکالیف میں آرام دیتا ہے۔ تیراکی کا بھی یہی اثر ہو سکتا ہے۔ پانی میں ہونا آپ کے جسم کو سہارا دیتا ہے اور آپ کے پڑھوں کو پر سکون ہونے میں مدد دیتا ہے۔



کپڑوں کے انتخابات۔ کھلے، آرامدہ کپڑے پہننا جوڑوں اور جلد کا درد کم کر سکتا ہے۔ دستانے ہاتھوں کے درد میں مدد دے سکتے ہیں۔



انسانی رابطہ۔ کسی دوسرے شخص کی جانب سے چھووا جانا تنازع کو کم کر سکتا ہے، مزاج کو بہتر بنا سکتا ہے اور درد بھی کم کر سکتا ہے۔



درد کی خدمات

پورے یوکے کے لیے 2022 میں تیار کردہ ایک حکومتی اسٹریجی، فور نیشن پین سٹریجی کے مطابق، دائمی درد کا سامنا کرنے والے ہر شخص کو درد کی خدمات کے لیے خود کو ریفر کرنے کے قابل ہونا چاہیے۔

یہ ممکنہ طور پر آپ کے جی پی پا کمیونٹی ہیلتھ سروسز کے ذریعے سے ہو گا۔ وہ درج ذیل چیزیں کر پائیں گے:

- آپ کو اپنے مقامی سماجی نیٹ ورکس اور گروپس، جو مددگار ہو سکتے ہیں، کے حوالے سے مشورہ فراہم کرنا۔
- ایسے مسائل کی شناخت کرنا، جو زیریں موجود صحت کے مسئلے کی نشانہ ہی کر سکتے ہوں۔
- آپ کو اسپیشلیسٹ کی جانب سے نگہداشت تک رسائی حاصل کرنے میں مدد دینے کے لیے درد کو منظم کرنے کی رسمی خدمات یا درد کے کلینیکس کے ساتھ مل کر کام کرنا۔
- آپ کو ایسی تھراپیوں یا ادویات کے متعلق تجویز دینا، جو مددگار ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ کا دائمی درد شدید ہے اور اس کے لیے اسپیشلیست کی جانب سے نگہداشت درکار ہے، تو آپ کو ایک اسپیشلیست پین کلینک یا کلینک کی جانب بھیجا جا سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کو اپا نینٹس تک سفر کرنا پڑ سکتا ہے یا آن لائن کالز میں شرکت کرنی پڑ سکتی ہے۔

ایک پین کلینک درج ذیل کے لیے انفرادی ضروریات کے مطابق نگہداشت کی پیشکش کر سکتی ہے:

- آپ کو درد کا علاج اور اسے منتظم کرنے کے طریقوں کے متعلق آگاہ کرنا۔
- آپ کے درد کی وجوہات کو حل کرنے میں مدد دینے کے لیے دیگر خدمات کے ساتھ مربوط کرنا۔
- مشورہ، رہنمائی اور معاونت فراہم کرنا۔
- آپ کے درد کو منتظم کرنے میں مدد دینے کے لیے مشاورت اور معاونت کے گروپس کی پیشکش کرنا۔
- ادویات یا اسپیشلیست علاج، جیسا کہ TENS، کی تجویز دینا، جہاں مناسب ہو۔



معاونت تک رسائی حاصل کرنا

اگر آپ کو دائمی درد کا سامنا ہے، تو NHS کے ذریعے معاونت حاصل کرنے کے کئی طریقے ہیں:

- اگر آپ کو فالج یا دیگر کوئی شدید طبی مسئلہ (جیسا کہ سانس کی بیماری کی تشخیص) کا سامنا ہوا ہے، تو آپ کے کیس پر ایک اسپیشلیٹ کیمپرٹیم کو کام کرنا چاہیے۔ درد سے نمٹنے کے لیے اپنی ٹیم سے مشورہ اور ریفل مانگیں۔
- اگر درد آپ کی زندگی میں مشکلات پیدا کر رہا ہو، تو آپ اپنے جی پی سے بات کر سکتے ہیں۔
- آپ درد کے دوروں کے متعلق مشورہ مانگنے کے لیے 111 - NHS کی غیرہنگامی لائن - پر کال بھی کر سکتے ہیں۔
ذاتی مدد اور ذاتی انتظام کے کئی وسائل و سیاستیاب ہیں، جن تک آپ آن لائن یا اپنی کمیونٹی کے ذریعے رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ ان میں سے کچھ اس کتابچے کے آخر میں درج شدہ ہیں۔

نگہداشت تک رسائی میں رکاوٹیں

جلک درد کی خدمات کو تمام لوگوں کے لیے دستیاب ہونا چاہیے اور سکائش حکومت نے دائمی درد کے لیے معاونت کو بہتر بنانے کا عزم کیا ہے، یہ سب کے لیے برابر آسان نہیں ہے۔

سکاٹ لیڈ کے دور دراز کے علاقے میں رہنا سپیشلیست پین سرو سر تک رسائی تک پہنچنے کو مشکل بنا سکتا ہے۔

نگہداشت صحت کے کچھ فراہم کنندگان دائمی درد کی تشخیص کم شدت کے طور پر بھی کر سکتے ہیں۔ مطالعات نے ظاہر کیا ہے کہ درد کو کم سنجیدگی سے لیا جا سکتا ہے، جب اس کی شکایت مخصوص لوگوں کی جانب سے کی جائے۔ خصوصاً خواتین، گھری رنگت کے افراد اور تشخیص شدہ ذہنی بیماریوں کے حامل لوگ۔

اس بات کو یاد رکھنا اہم ہے کہ آپ کو نگہداشت کا حق ہے۔ آپ کو کبھی بھی ایسا محسوس نہیں کروایا جانا چاہیے کہ آپ کا درد اہم نہیں ہے یا یہ کہ آپ کا ڈاکٹر آپ کو سنجیدگی سے نہیں لے رہا۔

اگر آپ کو اس حوالے سے خدشات ہوں کہ آپ کے ڈاکٹر کا آپ کے ساتھ کیسا سلوک ہے، آپ پیشنت اینڈ وائس اینڈ سپورٹ سروس کے ذریعے مدد حاصل کر سکتے ہیں: www.pass-scotland.org.uk

اضافی وسائل

پین ٹول کٹ

دائمی مرض کے حامل افراد کی جانب سے اور کے لیے تیار کردہ ایک معاونتی ٹول کٹ۔ اس ٹول کٹ کی ایک کاغذی نقل آن لائن یا اپنے ڈاکٹر کے ذریعے آرڈر کی جا سکتی ہے۔ www.paintoolkit.org

پین کنسرن یو کے

ایک خیراتی ادارہ، جو پورے یو کے میں دائمی درد کے شکار لوگوں کو وسائل اور ہیلپ لائن کے ذریعے مدد کی پیشکش کرتا ہے۔

www.painconcern.org.uk

ہیلپ لائن: 0300 123 0789

ای میل: help@painconcern.org.uk

NHS انفارم

دائمی درد کے متعلق سنرل NHS معلومات۔ ذاتی مدد کی ایک گائیڈ بھی موجود ہے، جس میں اپنے درد کو تنظیم کرنے کے مرحلہ بہ مرحلہ مشورے موجود ہیں۔

www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/brain-nerves-and-spinal-cord/chronic-pain

دی برٹش پین سوسائٹی

پورے یوکے کی تنظیم، جو درد کو سمجھنے اور منظم کرنے میں اسپیشلیسٹس پر بنی ہے۔

www.britishpainsociety.org

فون: 020 726 97840

پین ایسو سینیشن سکٹ لینڈ

ایک خیراتی ادارہ، جو دائری درد کے لیے تربیت اور معاونت فراہم کرتا ہے۔

www.painassociation.co.uk

فون: 0800 783 6059

فلپن پین

دائیری درد کے متعلق آگاہی بڑھانے اور درد کے پچھے سانس کی وضاحت کرنے کے لیے ایک تحریک۔

www.flippinpain.co.uk

ریٹرین پین

آپ کو دائیری درد کو سمجھنے اور منظم کرنے میں مدد کے لیے مفت، آن لائن وسائل اور ویڈیوز۔ ورک شیٹس اور ایک ماہان نیوز لیٹر بھی فراہم کرتا ہے۔

www.retrainpain.org

ہماری اشاعتیں PDF اور مطبوعہ شکل میں اسکالٹ 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 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

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



تجدید شدہ: ستمبر 2024
اگلی نظر ثانی: ستمبر 2027

E26-v1.0-Aug2025



ہمارے تمام وسائل
دیکھنے کے لیے یہاں
اسکین کریں!

اسکالٹ چیزی (سمر 2024) (SC018761)