

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



CHRONIC PAIN

دائمی درد



ضروری گائیڈ

ESSENTIAL GUIDE

یہ ضروری گائیڈ دائمی درد کے
بارے میں ہے۔

یہ ذیل کی وضاحت کرتی ہے:

- دائمی درد کیا ہے
- دائمی درد کی کچھ وجوہات اور اقسام
- دائمی 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، بشمول 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 منظم 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 دے یا انجاننا 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 سپینڈو درد) ہے۔

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

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



درد کی عام اقسام

پٹھوں کا درد

اکثر چوٹوں یا تناؤ کی وجہ سے پیدا ہونے والا۔ درد ناک ٹٹھے 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 آرتھرائٹس، آسٹیوپوروسس 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 نیا، غیر متوقع درد ہو، تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

نیورولاجیکل درد

نیورولاجیکل درد خود اعصاب پر مرکوز ہوتا ہے۔ مثالوں میں فائبرو مائیالجیا، مائیگرین یا سنٹرل پوسٹ سٹروک درد (CPSP) شامل ہیں۔

سنٹرل پوسٹ سٹروک درد (CPSP)

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

سنٹرل پوسٹ سٹروک درد اور عمومی طور پر سنٹرل نیورولاجیکل درد بہت مختلف طریقوں سے محسوس ہو سکتے ہیں۔

CPSP پر عام طور پر اور دی کاؤنٹر دستیاب درد کش ادویات، جیسا کہ پیراسٹامول یا آئیبوپروفن، 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 ڈپریشنس یا اینٹی ایپیلپٹک ادویات، جو زیریں موجود مسئلے 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:

جھنجھناہٹ، خارش اور بھڑکنے والا۔

تیز، چھننے والے درد۔

سن ہونا اور درد ہونا۔

جلنا یا گرمی۔

پنز اور سوئیاں۔

کھنچاؤ یا چھوٹی اینٹھیں۔

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 منتظم 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 بتائیں، 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 کیوٹینٹس الیکٹریکل نروو سٹیمولیشن (TENS)۔
- طرز زندگی میں تبدیلیاں۔
- تکمیلی تھراپیاں۔

ادویات

دائمی درد میں مدد دینے کے لیے کئی اقسام کی درد کش ادویات، نسخے والی اور اوور دی کاؤنٹر 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 مائع 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 ضمنی 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۔ کبھی بھی زیادہ سے زیادہ خوراک سے زیادہ استعمال نہ کریں۔

نیورولاجیکل درد بعض اوقات نسخے کی ادویات، جیسا کہ اینٹی ڈپریشنس یا اینٹی۔پہیلپٹک 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 دائمی درد والے کئی 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 مسئلہ ہے۔ اس کی بجائے، اپنی جذباتی اور ذہنی صحت کا علاج کرنا دائمی 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 دائمی 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 دائمی درد کی بنیادی وجہ کو حل نہیں کرتیں اور ان کے اثرات محدود ہیں۔



ٹرانس کیوٹینٹس الیکٹریکل نروو سٹیمولیشن (TENS)

دائمی درد بعض اوقات ٹرانس کیوٹینٹس الیکٹریکل نروو سٹیمولیشن کے ذریعے کم کیا جاسکتا ہے۔

اس عمل میں، ایک TENS یونٹ - ایک چھوٹا کالا ڈبہ - آپ کی جلد پر جڑنے والے الیکٹروڈز کے ذریعے ہلکے 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 مؤثر پن لوگوں میں مختلف ہوتا ہے۔

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

اگر آپ نے ایک پیس میکر لگوا دیا 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 غذاؤں کے بعد ہمیشہ بدتر محسوس کرتے ہیں، تو اسے اپنی غذا سے نکال کر دیکھیں کہ آیا فائدہ ہوتا ہے۔ اپنے جی پی یا ڈائٹیشن 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 الکحل

تمباکو نوشی اور الکحل، دونوں آپ کے جسم کے حصوں میں خون کے بہاؤ کو کم بنا سکتے ہیں، جو درد کو بدتر بنا سکتا ہے۔ غور کریں کہ آیا آپ اپنا الکحل 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

دائمی درد اکثر اس وقت بدتر ہوتا ہے، جب آپ تھکے ہوئے 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 آرامدہ، اندھیرے والا اور ہوا کے اچھے گزر کا حامل ہو۔ سونے سے پہلے کم از کم ایک گھنٹے کے لیے اسکرینوں سے گریز کریں۔

ماینڈ فلنئس اور مراقبہ

ماینڈ فلنئس (اپنے جسم کا احساس) اور مراقبہ (اپنے احساسات اور خیالات کا احساس) 4 میں سے 1 فرد کے لیے درد کو کم کر سکتا ہے۔

ماینڈ فلنئس اور مراقبہ کی ورزشوں کے دائمی 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 نمٹنے کی مہارتیں بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ آپ کو ورزشیں آن لائن، اپنے فون پر ایپس کے ذریعے اور کتابوں اور کلاسوں کے ذریعے مل سکتی ہیں۔ مقامی معاونت کے لیے اپنے فارماسسٹ یا جی پی سے پوچھیں۔

تکمیلی تھراپی

درد کے لیے وسیع اقسام کی تکمیلی تھراپیاں 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:

ماساج، خصوصاً مائیو فیشینل ماساج - یہ ہر شخص کے لیے مناسب نہیں ہوتی، لہذا پہلے چیک کریں!



ایکو پنکچر یا ایکو پریشر۔



اروما تھراپی۔



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



آسٹیوپیتھک یا کایرو پریکٹک مینیولیشن۔



جرمی بوٹیوں سے علاج اور سپلیمنٹس

اہم: قدرتی علاج ان ادویات، جو آپ لے رہے ہوں، کے ساتھ بری 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 تھراپیوں کے لیے بااعتماد، اہل پریکٹیشنر استعمال کریں۔

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



درد کو منظم کرنا

جب آپ کا درد برا ہو، تو آپ اس سے نمٹنے 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 ہوں!

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 پرسکون ہونا آپ کو درد سے نمٹنے میں مدد دیتا ہے۔



گرمائش - درد والی جگہ پر ایک گرم کرنے والا پیک یا جیل مدد دے سکتی ہے۔ یقینی بنائیں کہ آپ گرم چیزوں کو جلد پر براہ راست نہ لگائیں۔ گرم پانی کی بوتلوں کو تولیے یا غلاف سے پہلے ڈھانپ لیں۔



چائے اور ایک کمبل - پرسکون ہونے کے لیے ایک آرامدہ جگہ تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ گرم مشروبات، جیسا کہ چائے یا ہاٹ چاکلیٹ آرام دہ ہو سکتی ہیں اور آپ کو پرسکون 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 دلچسپ کام یا مشغلہ ہو سکتا ہے۔



ایک گرم غسل - ایک نیم گرم یا گرم غسل اکثر پٹھوں 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 پٹھوں کو پرسکون 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 چھوا جانا تناؤ کو کم کر سکتا ہے، مزاج کو بہتر بنا سکتا ہے اور درد بھی کم کر سکتا ہے۔



درد کی خدمات

پورے یو کے کے لیے 2022 میں تیار کردہ ایک حکومتی اسٹریٹجی، فور نیشن پین سٹریٹجی 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 یا 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 نشاندہی کر سکتے ہوں۔

- آپ کو اسپیشلسٹ کی جانب سے نگہداشت تک رسائی حاصل کرنے میں مدد دینے کے لیے درد کو منظم کرنے کی رسمی خدمات یا درد کے کلینکس 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 اسپیشلسٹ کی جانب سے نگہداشت درکار ہے، تو آپ کو ایک اسپیشلسٹ پین سروس یا کلینک کی جانب بھیجا جاسکتا ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کو اپوائنٹمنٹس 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 منظم 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 منظم کرنے میں مدد دینے کے لیے مشاورت اور معاونت کے گروپس کی پیشکش کرنا۔

○ ادویات یا اسپیشلسٹ 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 فلج یا دیگر کوئی شدید طبی مسئلہ (جیسا کہ سانس کی بیماری کی تشخیص) کا سامنا ہوا ہے، تو آپ کے کیس پر ایک اسپیشلسٹ کیئر ٹیم کو کام کرنا چاہیے۔ درد سے نمٹنے کے لیے اپنی ٹیم سے مشورہ اور ریفرل 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 غیر ہنگامی لائن - پر کال بھی کر سکتے ہیں۔

ذاتی مدد اور ذاتی انتظام کے کئی وسائل دستیاب 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

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

سکاٹ لینڈ کے دور دراز کے علاقے میں رہنا سپیشلسٹ پین سروسز 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، گہری 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 پشمنٹ اینڈوائس 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 سنٹرل NHS معلومات۔ ذاتی مدد کی ایک گائیڈ بھی موجود ہے، جس میں اپنے درد کو منظم کرنے کے مرحلہ بہ مرحلہ مشورے موجود ہیں۔

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

ہماری ایڈوائس لائن کو 0808 801 0899 پر مفت کال کریں

دی برٹش پین سوسائٹی

پورے یو کے کی تنظیم، جو درد کو سمجھنے اور
منتظم کرنے میں اسپیشلسٹس پر مبنی ہے۔

www.britishpainsociety.org

فون: 020 726 97840

پین ایسوسی ایشن سکاٹ لینڈ

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

www.painassociation.co.uk

فون: 0800 783 6059

فلپن پین

دائمی درد کے متعلق آگاہی بڑھانے اور درد کے پیچھے سائنس کی وضاحت
کرنے کے لیے ایک تحریک۔

www.flippain.co.uk

ریٹرین پین

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

www.retrainpain.org

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 ایڈوائس 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**



تجدید شدہ: ستمبر 2024
اگلی نظر ثانی: ستمبر 2027

E26-v1.0-Aug2025

ہمارے تمام وسائل
دیکھنے کے لیے یہاں
اسکین کریں!

اسکاٹس چیریٹی (نمبر SC018761)