



## دمہ کے ساتھ گھر کو جانا

گھر کے لیے ڈسچارج ہونے کے واسطے آپ کو تیار کرنے میں مدد کے لیے اس چیک لسٹ کو بروئے کار لائیں

اطفال اور نوعمر مریضوں اور ان کی نگہداشت کنندگان کے لیے

اہم رابطے

ماہر اطفال/صحت کی نگہداشت فراہم کنندہ

نام: \_\_\_\_\_

فون نمبر: \_\_\_\_\_

پلمونولوجسٹ/دمہ کے ماہر

نام: \_\_\_\_\_

فون نمبر: \_\_\_\_\_

فارمیسی

نام: \_\_\_\_\_

فون نمبر: \_\_\_\_\_

## جاننے کی اصطلاحات

**دمہ کا ایکشن پلان:** ایک تحریری منصوبہ جو آپ کے بچے کو لاحق دمہ کے مرض کا نظم کرنے میں مدد کے واسطے آپ کے بچے کے ڈاکٹر کے ساتھ مل کر تیار کیا گیا ہے

**دمہ کے ایجوکیٹر:** دمہ کے مرض کا وہ ماہر جو مریضوں اور ان کے خاندانوں کے ساتھ مل کر دمہ کا نظم کرنے اور معیار زندگی کو بہتر بنانے کے لیے کام کرتا ہے

**بچپن کے خصوصی ماہر:** صحت کی نگہداشت کا وہ پیشہ ور فرد جو اسپتال میں قیام کے دوران بچوں اور خاندانوں کو درپیش مشکلات سے نمٹنے میں مدد فراہم کرنے کی تربیت یافتہ ہوتا ہے

**کمیونٹی ہیلتھ ورکر:** کمیونٹی کا وہ ممبر جو نگہداشت کے معیار کو بہتر بنانے کے واسطے مختلف سماجی اور ماحولیاتی خدمات میں مدد کر سکتا ہے

**کنٹرولر:** عوارض کو (حتیٰ کہ جب کوئی علامات ظاہر نہ ہوں) قابو میں رکھنے کے لیے روزانہ استعمال کی جانے والی ادویات

**پلمونولوجسٹ:** پھیپھڑوں اور نظام تنفس میں مہارت یافتہ ڈاکٹر

**ریسکیو/فوری آرام دہندہ:** زود اثر دوا جو علامات کو جلد کنٹرول کرنے میں مدد کرتی ہے

**اسپیسر:** ایک ٹیوب جو آپ کے انہیلر سے منسلک ہوتی ہے جس سے آپ کے پھیپھڑوں میں دوا پہنچنے کا عمل آسان ہوتا ہے

**محركات:** وہ چیزیں جن سے آپ کا دمہ کا مرض مزید سنگین ہو جاتا ہے

**وزیٹنگ نرس:** خاندانوں کو خصوصی گھریلو نگہداشت اور مدد فراہم کرتے ہیں

## صحت کی نگہداشت فراہم کنندگان

- مجھے پتہ ہے کہ اپنے بچے کے خدمت فراہم کنندہ کو دمہ کے عوارض کے بارے میں کس وقت فون کرنا ہے۔
- میں نے اپنے بچے کے خدمت فراہم کنندہ کے ساتھ ملاقات کا وقت طے کیا ہے۔  
تاریخ/وقت: \_\_\_\_\_
- میں نے اپنے بچے کے پلمونولوجسٹ\*/ماہر دمہ کے ساتھ ملاقات کا وقت طے کیا ہے۔  
تاریخ/وقت: \_\_\_\_\_

## دمہ کی علامات

- میں اپنے بچے کے دمہ کی ابتدائی انتباہی علامات/عوارض کو جانتا/جانتی ہوں (تمام قابل اطلاق چیزوں کو نشان زد کریں):
- کھانسی/رات کے وقت کھانسی
- گھر گھراہٹ
- سینے کا درد/جکڑن
- تھکاوٹ
- سانس کی تنگی
- گلے میں خراش
- بھوک کی کمی
- معمول کے مطابق نہیں کھیلنا
- دیگر: \_\_\_\_\_

## دمہ کے عوارض

- میں اپنے بچے کے محرکات\* کی نشاندہی کر سکتا/سکتی ہوں اور ان سے بچنے کے لیے اقدامات کر سکتا/سکتی ہوں (تمام قابل اطلاق کو نشان زد کریں):
- کیڑے (چوہے، کوکروچ)
- مولڈ
- سرد موسم
- سرد وائرس
- پالتو جانور (کتا، بلی)
- ورزش (ورزش سے وابستہ دمہ کے عوارض کو روکنے کے طریقے کے بارے میں اپنے دمہ کے ماہر سے بات کریں۔)
- کشیدگی/بے چینی
- دھنواں
- دیگر: \_\_\_\_\_

## دمہ سے متعلق اضافی مدد

- میں نے اپنی وزٹ کے دوران دمہ کے ایجوکیٹر\* سے ملاقات کی۔
- میں نے اپنی وزٹ کے دوران بچپن کے خصوصی ماہر\* سے ملاقات کی۔
- مجھے کمیونٹی ہیلتھ ورکر کی پیشکش کی گئی ہے\*۔
- مجھے وزیٹنگ نرس کی پیشکش کی گئی ہے\*۔

## ادویات/آلات

- میں اپنے بچے کے دمہ کے ایکشن پلان کو سمجھتا/سمجھتی ہوں\*۔
- مجھ کو یہ پتہ ہے کہ میرے بچے کو کون سی دوائیں درکار ہیں اور انہیں صحیح طریقے سے کیسے استعمال کرنا ہے۔
- میں اپنے بچے کی ادویات کے ساتھ اسپیسر\* استعمال کرنے کی اہمیت جانتا/جانتی ہوں۔
- میں یہ واضح کر سکتا/سکتی ہوں کہ اپنے بچے کی ادویات کو کیسے پرائم کرنا ہے۔
- مجھ کو یہ پتہ ہے کہ میرے بچے کو کنٹرولر\* دوا کب لینا چاہیے۔
- مجھ کو یہ پتہ ہے کہ میرے بچے کو ریسکیو/فوری آرام دہندہ\* دوا کب لینا چاہیے۔
- مجھے ادویات کی میعاد ختم ہونے کی جانچ کرنے کا طریقہ معلوم ہے یا دوبارہ بھرنے کی ضرورت معلوم ہے۔
- مجھ کو اپنے بچے کے نسخے کو ریفل کرنے کا طریقہ معلوم ہے۔
- \*براہ کرم مزید معلومات کے لیے "جاننے کی اصطلاحات" کا سیکشن ملاحظہ کریں