



Neurology Awareness & Research Foundation (NARF)

POST-STROKE CHECKLIST (PSC)

فالج کے بعد کی چیک لسٹ

فالج کے بعد صحت مند زندگی کا آغاز

نیورولوجی اویٹریس اینڈ ریسرچ
فائونڈیشن (NARF)

نے عالمی تنظیم ہارے فالج (WSO) کی جانب سے جاری کردہ فالج
چیک لسٹ کا اردو زبان میں ترجمہ کیا ہے۔ یہ چیک لسٹ نہ صرف مہلین کو مدد سے
بلکہ مریضوں کی کھیلنے بھی اور فالج اور بعد فالج صحت مند زندگی کے آغاز میں
معاہدت کی فراہم کرے گی۔ فالج کے بعد کی چیک لسٹ (PSC) پوسٹ
کرنے سے فالج کے مریضوں کو ہفتے سالوں سے نہ صرف آگاہ ہوتے
چکے ہیں، بلکہ مناسب و متعلقہ معالجے کے لئے آگاہی بھی حاصل ہو سکتی ہے۔

ہم امید کرتے ہیں کہ فالج کے مریضوں کے ہر معالجے کے بعد اس چیک لسٹ
کو استعمال کریں تاکہ فالج کے مریضوں کو مدد میں لیں تاکہ فالج کے مریض
میں چہاڑنے کے بعد مریضوں کو صحت مند زندگی کی جانب راہیں آسکے۔

www.paknarf.com

[/paknarf.org](https://www.facebook.com/paknarf.org)

<http://youtube.com/c/NARFNeurologyAwarenessResearchFoundation>

[/PAK_NARF](https://twitter.com/PAK_NARF)

info@paknarf.com

Pharmvo
Our dream, a healthier society

POST-STROKE CHECKLIST (PSC):

فالج کے بعد صحت مند زندگی کا آغاز



POST-STROKE CHECKLIST (PSC):

فالج کے بعد - صحت مند زندگی کا آغاز



فالج کے بعد یہ ٹیسٹ PSC اس لئے فراہم کی جا رہی ہے کہ معالجین کو فالج کے بعد علاج کے دوران پیش آنے والی مشکلات کی نشاندہی میں مدد مل سکے۔ فالج کے بعد ٹیسٹ PSC میں مکمل تفصیلات شامل ہیں اور یہ استعمال میں آسان کے علاوہ اگر ضروری ہو تو مریض اور دیکھ بھال کرنے والے بھی اس پر اچھی طرح عمل کر سکتے ہیں۔ فالج کے بعد ٹیسٹ PSC پر عمل کرنے سے فالج کے حملے سے بچ جانے والے افراد میں طویل مدتی مسائل کی نشاندہی اور مناسب علاج کی تجویز میں آسانی ہوتی ہے۔

استعمال کے لیے ہدایات:

برائے مہربانی مریض سے ہر ایک سوال کریں اور "جواب" کے حصے میں مریض کے جواب کی نشاندہی کریں۔ عام طور پر، اگر جواب "نہیں" میں ہے تو ریکارڈ درست کریں اور آئندہ جانچ پڑتال کے وقت جانزہ لیں۔ اگر جواب "ہاں" میں ہے تو مناسب طریقہ کار پر عمل کریں۔ برائے مہربانی نوٹ فرمائیں کہ یہاں پر درج طریقہ ہائے کا صرف رہنمائی کے لیے ہیں

1. SECONDARY PREVENTION		1- ثانوی پیشاؤ
<p>اگر "نہیں" تو مناسب ہو تو خطرے کی جانچ پڑتال اور علاج کے لیے نیوروفزیشن کو بھیجیں</p> <p>بہتری کا مشاہدہ کریں</p>	<p>نہیں <input type="checkbox"/></p> <p>ہاں <input type="checkbox"/></p>	<p>جب سے آپ کو فالج ہوا ہے یا آخری مرتبہ جانچ پڑتال کے بعد آپ کو صحت مند نظر زندگی کے لیے کوئی مشورہ دیا گیا ہے یا دوسری مرتبہ فالج ہونے سے بچاؤ کے لیے کوئی علاج معالجہ کیا گیا ہے؟</p>
2. ACTIVITIES OF DAILY LIVING (ADL)		2- روزمرہ زندگی کی سرگرمیاں
<p>اگر کسی بھی سوال پر "ہاں" میں جواب ملتا ہے تو مزید تھیس کے لیے نیوروفزیشن، ری فزیشن ٹیم یا کسی مناسب تھراپسٹ (یعنی اوئی یا پی ٹی) کے پاس بھیجیں</p> <p>اگر "نہیں" تو مزید تھیس کے لیے نیوروفزیشن، ری فزیشن ٹیم یا کسی مناسب تھراپسٹ (یعنی اوئی یا پی ٹی) کے پاس بھیجیں</p>	<p>بہتری کا مشاہدہ کریں</p> <p>نہیں <input type="checkbox"/></p> <p>ہاں <input type="checkbox"/></p>	<p>کیا آپ اپنے روزمرہ امور زندگی میں مشکل محسوس کرتے ہیں یا دوسرا کپڑے پہناؤ وغیرہ میں مشکل ہوتی ہے؟</p> <p>کیا آپ کو کھانے پینے میں مشکل ہوتی ہے؟</p> <p>کیا آپ کو باہر پھلے پھرنے میں مشکل ہوتی ہے؟</p>
3. MOBILITY		3- نقل و حرکت
<p>اگر "ہاں" تو مریض کی بہتری کو ریکارڈ کریں اور آئندہ جانچ پڑتال کے وقت جانزہ لیں</p> <p>اگر "نہیں" تو مزید تھیس کے لیے نیوروفزیشن، ری فزیشن ٹیم یا کسی مناسب تھراپسٹ (یعنی اوئی یا پی ٹی) کے پاس بھیجیں</p>	<p>بہتری کا مشاہدہ کریں</p> <p>نہیں <input type="checkbox"/></p> <p>ہاں <input type="checkbox"/></p>	<p>کیا آپ نے ری فزیشن ٹیم (فزیو تھراپی) یا ایسجی تھراپی / آکھس تھراپی کو جاری رکھا ہوا ہے؟</p>
4. SPASTICITY		4- سختی
<p>اگر "ہاں" تو مزید علاج کے لیے فالج کے بعد (ری فزیشن ٹیم یا پی ٹی) سے رجوع کریں۔</p> <p>اگر "نہیں" تو مریض کا ریکارڈ بہتر کریں اور آئندہ تھیس کے وقت جانزہ لیں</p>	<p>بہتری کا مشاہدہ کریں</p> <p>نہیں <input type="checkbox"/></p> <p>ہاں <input type="checkbox"/></p>	<p>کیا اس کی وجہ سے آپ کی روزمرہ کی سرگرمیاں میں مشکل محسوس کرتے ہیں یا اس کی وجہ سے جسم میں درد کا بڑھ جانا؟</p>

بقیہ دوسرے صفحے پر ملاحظہ فرمائیں

5. PAIN		5- درو
بہتری کا مشاہدہ کریں	<input type="checkbox"/> نہیں	جب سے آپ کو فالج ہوا ہے تو کیا آپ کی جسم کے نئے جسمانی درد میں جھکا ہو گئے ہیں؟
اگر "ہاں" تو فالج کے بعد دردی مزید تھپیں اور جائزہ سے لے لیے نورو فزیشن کے پاس بھیجیں	<input type="checkbox"/> ہاں	

6. INCONTINENCE		6- خود پیشاب کا نکل جانا
بہتری کا مشاہدہ کریں	<input type="checkbox"/> نہیں	جب سے آپ کو فالج ہوا ہے تو کیا آپ کو پیشاب یا پاخانہ رکنے میں مشکل ہوئی ہے؟
اگر "ہاں" تو مسئلے کے حل کے لیے مہلکہ معالج کے پاس بھیجیں	<input type="checkbox"/> ہاں	

7. COMMUNICATION		7- رابطہ
بہتری کا مشاہدہ کریں	<input type="checkbox"/> نہیں	جب سے آپ کو فالج ہوا ہے تو کیا آپ کو دوسروں تک اپنی بات پہنچانے میں مشکل ہوئی ہے؟
اگر "ہاں" تو مزید تھپیں کے لیے آہستہ تھراپی کے پاس بھیجیں	<input type="checkbox"/> ہاں	

8. MOOD		8- مزاج
بہتری کا مشاہدہ کریں	<input type="checkbox"/> نہیں	جب سے آپ کو فالج ہوا ہے تو کیا آپ کو گھبراہٹ یا مایوسی کا احساس ہوتا ہے؟
اگر "ہاں" تو فالج کے بعد مزاج میں تبدیلیوں کی مزید تھپیں کے لیے نورو فزیشن یا دیگر نفسیات کے پاس بھیجیں	<input type="checkbox"/> ہاں	

9. COGNITION		9- سمجھ
بہتری کا مشاہدہ کریں	<input type="checkbox"/> نہیں	جب سے آپ کو فالج ہوا ہے تو کیا آپ کو سوچنے، دھیان دینے یا چیزوں کو یاد رکھنے میں مزید مشکل ہوئی ہے؟
اگر "ہاں" تو مزید تھپیں کے لیے نورو فزیشن کے پاس بھیجیں	<input type="checkbox"/> ہاں	
اگر "ہاں" تو مزید تھپیں کے لیے نورو فزیشن کے پاس بھیجیں	کیا اس کی وجہ سے کسی سرگرمی یا کھیل کی شرکت کرنے میں مشکل ہوئی ہے؟	
اگر "ہاں" تو مزید تھپیں کے لیے نورو فزیشن کے پاس بھیجیں	اگر "ہاں" تو مزید تھپیں کے لیے نورو فزیشن کے پاس بھیجیں	

10. LIFE AFTER STROKE		10- فالج کے بعد زندگی
بہتری کا مشاہدہ کریں	<input type="checkbox"/> نہیں	جب سے آپ کو فالج ہوا ہے یا آخری مرتبہ تھپیں ہوئی ہے تو کیا آپ کو ضروری چیزوں کو اپنے ساتھ رکھنے میں مشکل ہوئی ہے (مثلاً آئرننگ کا سامان، مشین، کام، وغیرہ)؟
اگر "ہاں" تو مقامی فالج سپورٹ گروپ یا فالج کی کمی تنظیم (مثلاً طوبہ پاکستان اسٹروک سوسائٹی یا نارف) کے پاس بھیجیں	<input type="checkbox"/> ہاں	

11. RELATIONSHIP WITH FAMILY		11- خاندان کے ساتھ تعلقات
بہتری کا مشاہدہ کریں	<input type="checkbox"/> نہیں	جب سے آپ کو فالج ہوا ہے یا آخری مرتبہ تھپیں ہوئی ہے تو کیا آپ کو اپنے خاندان / رشتہ داروں کے ساتھ تعلقات برقرار رکھنے میں مشکل ہوئی ہے؟
اگر "ہاں" تو آخری نورو فزیشن کے پاس آنے پر مریض اور اس کے رشتہ داروں کے ساتھ ملاقات رکھیے۔ اگر کوئی رشتہ دار موجود ہے تو کسی مقامی اسٹروک سپورٹ گروپ کے پاس بھیجیں	<input type="checkbox"/> ہاں	