

دل کی ناکامی والے افراد کو اپنا خیال رکھنے کے لیے رویوں کی فہرست

سب جوابات خفیہ رکھے جائیں گے۔ اس جائزہ کو مکمل کرتے وقت سوچیں کہ پچھلے مہینے آپ کیسا محسوس کر رہے تھے۔

حصہ الف : مندرجہ ذیل ایسے رویے ہیں جو دل کی ناکامی والے افراد اپنی مدد کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ آپ مندرجہ ذیل رویے کتنی بار یا باقاعدگی سے کرتے ہیں؟

بمیشہ		کبھی کبھار	کبھی نہیں		
5	4	3	2	1	1 بیمار ہونے سے بچنے کی کوشش کرنا۔ (مثلاً ہاتھ دھونا)
5	4	3	2	1	2 کچھ ورزش کرنا۔ (مثلاً تیز چہل قدمی کرنا، سیڑھیاں چڑھنا)
5	4	3	2	1	3 کم نمک والی خوراک کھانا۔
5	4	3	2	1	4 معمول کے طبی معائنے کے لیے اپنے معالج سے سے ملنا۔
5	4	3	2	1	5 تجویز کی گئی ادویات کو بلا ناغہ لینا۔
5	4	3	2	1	6 گھر سے باہر کھانا کھاتے وقت کم نمک والی اشیاء کھانا۔
5	4	3	2	1	7 ہر سال نزلہ زکام کا حفاظتی ٹیکا لگوانا۔
5	4	3	2	1	8 خاندان اور دوستوں کیساتھ کھانا کھاتے وقت کم نمک والی اشیاء کا پوچھنا۔
5	4	3	2	1	9 اپنے آپ کو باقاعدگی سے ادویات لینے کی یاددہانی کے لیے کوئی طریقہ استعمال کرنا۔
5	4	3	2	1	10 اپنے معالج سے ادویات کے متعلق پوچھنا۔

حصہ ب : مندرجہ ذیل تبدیلیاں ہیں جن کا دل کی ناکامی والے افراد عموماً معائنہ کرتے ہیں۔ آپ مندرجہ ذیل عمل کتنی بار کرتے ہیں؟

بمیشہ		کبھی کبھار	کبھی نہیں		
5	4	3	2	1	11 روزانہ وزن کا جانچنا۔
5	4	3	2	1	12 اس بات پر دھیان دینا کہ آپ کوئی تبدیلی محسوس کر رہے ہیں۔
5	4	3	2	1	13 ادویات کے مضر اثرات کو جانچنا۔
5	4	3	2	1	14 توجہ دینا کہ معمول کی سرگرمیاں کرتے ہوئے آپ زیادہ تھکاوٹ محسوس کر رہے ہیں۔
5	4	3	2	1	15 اپنے معالج سے اپنی صحت کے متعلق پوچھنا۔
5	4	3	2	1	16 علامات کو غور سے جانچنا۔
5	4	3	2	1	17 ٹخنوں پر سوجن کا معائنہ کرنا۔
5	4	3	2	1	18 نہاتے اور کپڑے پہنتے وقت سانس میں دشواری کا معائنہ کرنا۔
5	4	3	2	1	19 علامات کو لکھ لینا۔

جب آخری دفعہ آپ کو علامات ظاہر ہوئیں تو اپنے عمل کے متعلق مندرجہ ذیل میں سے ایک نمبر کو دائرہ لگائیں؟

بہت جلدی پہچانا	کچھ جلدی پہچانا		جلدی نہیں پہچانا	علامات کو نہیں پہچانا	علامات نہیں ہوئیں	

5	4	3	2	1	غیر متعلق	آپ نے کتنی جلدی پہچان لیا کہ آپ کو علامات ہیں؟	20
5	4	3	2	1	غیر متعلق	آپ کو کتنی جلدی پتہ چلا کہ علامات دل کی ناکامی کہ وجہ سے ہیں؟	21

حصہ ج : مندرجہ ذیل رویے دل کی ناکامی والے افراد اپنی علامات پر قابو پانے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ جب آپ کو علامات ظاہر ہوتی ہیں تو کتنا امکان ہے کہ آپ مندرجہ ذیل کو استعمال کرتے ہیں؟

بہت امکان ہے	کچھ امکان ہے	کوئی امکان نہیں	1	2	3	4	5
5	4	3	2	1	آپ نے اُس دن نمک کا مزید کم استعمال کیا؟	22	
5	4	3	2	1	آپ نے اُس دن پانی یا (کوئی اور مائع جو آپ پیتے ہیں) کا کم استعمال کیا؟	23	
5	4	3	2	1	آپ نے اُس دن دوائی لی؟	24	
5	4	3	2	1	آپ نے اُس دن ہدایات کے لیے اپنے معالج سے رابطہ کیا؟	25	
5	4	3	2	1	آپ نے اُس دن خاندان کے فرد یا دوست سے مشورہ لیا؟	26	
5	4	3	2	1	آپ نے اُس دن جانچنے کی کوشش کی کہ علامات کیوں ظاہر ہوئیں؟	27	
5	4	3	2	1	آپ نے اُس دن جسمانی سرگرمی کو کم کر دیا جب تک کہ بہتر محسوس نہیں کیا؟	28	

جب آپ کو پچھلی دفعہ علامات ظاہر ہوئیں تو آپ نے کونسا علاج استعمال کیا تھا؟

بالکل پتہ نہیں	شاید کچھ	مجھے پتہ نہیں	میں نے کچھ نہیں کیا	0	1	2	3	4	5
5	4	3	2	1	0	کیا علاج استعمال کرنے سے آپ نے بہتر محسوس کیا۔	29		

حصہ د : عام طور پر آپ کتنے پر اعتماد ہیں کہ مندرجہ ذیل کر سکتے ہیں؟

پورا اعتماد ہے	کچھ اعتماد ہے	اعتماد نہیں	1	2	3	4	5
5	4	3	2	1	اپنے آپ کو علامات سے آزاد اور صحت مند رکھنا	30	
5	4	3	2	1	دیے گئے علاج اور معالجے کے منصوبے پر عمل کرنا	31	
5	4	3	2	1	مشکل حالات میں بھی علاج معالجے کے منصوبے پر قائم رہنا	32	
5	4	3	2	1	اپنی حالت کی باقاعدہ معائنہ کرنا	33	
5	4	3	2	1	مشکل حالات میں بھی اپنی حالت کا باقاعدگی سے معائنہ کرتے رہنا	34	
5	4	3	2	1	اپنی صحت میں ہونے والی تبدیلیوں کو جانچنا اگر وہ ظاہر ہوں	35	
5	4	3	2	1	علامات کی اہمیت کو جانچنا۔	36	
5	4	3	2	1	علامات کو دور کرنے کے لئے کچھ کرنا۔	37	
5	4	3	2	1	مشکل حالات میں بھی علامات کو دور کرنے کیلئے علاج کی تلاش جاری رکھنا	38	

5	4	3	2	1	جانچناکه علاج کتنامو نثریے۔	39
---	---	---	---	---	-----------------------------	----