**CAREGIVER CONTRIBUTIONS TO SELF-CARE OF CORONARY HEART DISEASE INVENTORY**

**(CC-SC-CHDI v3a)**

**تمام جوابات خفیہ رکھےجائیں گے۔**

اس شخص کے بارے میں سوچیں جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں جسے دل کی بیماری ہے۔ براہ کرم ان سوالات کے جوابات دیں تاکہ ہمیں معلوم ہو کہ آپ ان کاخیال کیسے رکھتے ہیں۔ کوئی صحیح یا غلط جواب نہیں ہیں ۔

**پہلاسیکشن**

آپ اس شخص کو کتنی بار ان چیزوں کی تجویز کرتے ہیں جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں؟ (یا، آپ یہ سرگرمیاں کتنی بار کرتے ہیں کیونکہ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں وہ انہیں کرنے کے قابل نہیں ہے)۔

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ہمیشہ یا روزانہ** | **کبھی کبھی** | | | **کبھی نہیں** | **سوالات** |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. صحت کی دیکھ بھال فرا ہم کرنے والے (ڈاکٹر یا نرس ) کے ساتھ باقاعدگی سے ملاقات کرنا؟ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. اسپرین یا دیگر خون پتلا کرنے والی دوائیں لینا؟ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. ذہنی تناؤ کو دور کرنے کے لیے کچھ کرنا (مثلاً دوا، یوگا یا موسیقی کا استعمال)؟ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. کوئی جسمانی سرگرمی کرنا (مثلاً تیز چلنا، سیڑھیاں چڑھنا)؟ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. ایک بھی خوراک چھوڑے بغیر تجویز کردہ دوائیں لینا؟ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. باہر کھانا کھانے یا جب دوسروں سے ملنے جاتے ہیں تو کم چکنائی والی اشیاء یا کھانے کا کہنا؟ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. بیمار ہونے سے بچنے کی کوشش کرنا (مثلاً زکام نہ ہونے دینا یا ہاتھ دھونا) ؟ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. پھل اور سبزیاں کھانا؟ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. تمباکو نوشی سے پرہیز کرنا اور/یا تمباکو نوشی کرنے والوں سےبھی پرہیز کرنا؟ |

**دوسرا سیکشن**

ذیل میں درج عام چیزیں ہیں جن کا دل کی بیماری والے لوگ معائنہ کرتے رہتے ہیں۔آپ کتنی بار ان چیزوں کا مشورہ دیتے ہیں؟ یا، یہ چیزیں اس کےلیے خودکرتے ہیں کیوں کہ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں وہ ان کو کرنے کے قابل نہیں ہے؟

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ہمیشہ یا روزانہ** | **کبھی کبھی** | | | **کبھی نہیں** | **سوالات** |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. ان کی حالت کامعائنہ کرنا؟ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. وہ کیسا محسوس کرتے ہیں اس میں تبدیلیوں پر توجہ دینا؟ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. بلڈ پریشر چیک کرنا؟ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. یہ دیکھناکہ کیا وہ معمول کی سرگرمیاں کرتے ہوئے معمول سے زیادہ تھک جاتے ہیں؟ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. ادویات کے مضر اثرات کونوٹ کرنا؟ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. بیماری کی علامات کا جائزہ لینا؟ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. وزن چیک کرنا؟ |

**علامات کی شناخت:**

دل کی بیماری میں مبتلا بہت سے لوگوں میں سینے میں درد، سینے میں دباؤ، جلن، بھاری پن، سانس لینے میں تکلیف اور تھکاوٹ کی علامات ہوتی ہیں۔ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں اس میں پچھلی بارجب کوئی علامت تھی…

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **بہت جلدی پہچانا۔** | **کچھ جلدی پہچانا۔** | | | **جلدی نہیں پہچانا۔** | **میں نے علامت کو بلکل نہیں پہچانا۔** | **علامات نہیں تھیں۔** | **سوالات** |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | - | 1. . … آپ نے اسے دل کی علامت کے طور پر کتنی جلدی پہچان لیا؟ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | - | 1. آپ کو کتنی جلدی معلوم ہوا کہ یہ علامت دل کی بیماری کی وجہ سے تھی؟ |

**تیسرا سیکشن**

ذیل میں وہ رویےیا اعمال ہیں جو دل کی بیماری میں مبتلا افراد اپنی علامات کو کنٹرول کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں جب اس کی علامات ظاہر ہوتی ہیں،تو کتنا امکان ہےکہ آپ ان میں سے کسی ایک کو استعمال کرنے کی تجویزکرتےہیں۔یا، آپ خود یہ کام اس کےلیے کرتے ہیں کیوں کہ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں وہ انہیں کرنے کے قابل نہیں ہے؟

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **بہت امکان ہے** | **کسی حد تک امکان ہے** | | | **بلکل امکان نہیں ہے** | **سوالات** |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. سرگرمی کی شدت یا رفتار کو تبدیل کرنا ( کم کرنا یا آرام کرنا)۔ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. ایک اسپرین لینا۔ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. علامات کم کرنے یا دورکرنے کے لیے دوالینا۔ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. رہنمائی کے لئے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے   ( ڈاکٹر یا نرس) کو فون کرنا۔ |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. جب ہسپتال میں اگلےمعائنےکے لیے جانا تو صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے (ڈاکٹر یا نرس) کوعلامات کے بارے میں بتانا۔ |

اُس علاج کے بارے میں سوچیں جو آپ نے آخری بار کیا اُس شخص کا جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **بہت یقین ہے** | **کسی حد تک یقین ہے** | | | **یقین نہیں ہے** | **میں نےکچھ نہیں کیا** | **سوالات** |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1. آپ نے جوان کاعلاج کیا اس سے انہیں بہتری محسوس ہوئی؟ |