

**CAREGIVER CONTRIBUTIONS TO SELF-CARE OF CORONARY  
HEART DISEASE INVENTORY  
(CC-SC-CHDI v3a)**

تمام جوابات خفیہ رکھے جائیں 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 کا خیال کیسے رکھتے ہیں۔ کوئی صحیح یا غلط جواب نہیں ہیں۔

**پہلا سیکشن**

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)۔

بمیشہ یا روزانہ	کبھی کبھی			کبھی نہیں	سوالات
	4	3	2	1	
5	4	3	2	1	1. صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے (ڈاکٹر یا نرس) کے ساتھ باقاعدگی سے ملاقات کرنا؟
5	4	3	2	1	2. اسپرین یا دیگر خون پتلا کرنے والی دوائیں لینا؟
5	4	3	2	1	3. ذہنی تناؤ کو دور کرنے کے لیے کچھ کرنا (مثلاً دوا، یوگا یا موسیقی کا استعمال)؟
5	4	3	2	1	4. کوئی جسمانی سرگرمی کرنا (مثلاً تیز چلنا، سیڑھیاں چڑھنا)؟
5	4	3	2	1	5. ایک بھی خوراک چھوڑے بغیر تجویز کردہ دوائیں لینا؟
5	4	3	2	1	6. باہر کھانا کھانے یا جب دوسروں سے ملنے جاتے ہیں تو کم چکنائی والی اشیاء یا کھانے

					کا کہنا؟
5	4	3	2	1	7. بیمار ہونے سے بچنے کی کوشش کرنا (مثلاً زکام نہ ہونے دینا یا ہاتھ دھونا)؟
5	4	3	2	1	8. پھل اور سبزیوں کھانا؟
5	4	3	2	1	9. تمباکو نوشی سے پرہیز کرنا اور/یا تمباکو نوشی کرنے والوں سے بھی 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 کے لیے خود کرتے ہیں کیوں کہ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں وہ ان کو کرنے کے قابل نہیں ہے؟

بمیشہ یا روزانہ	کبھی کبھی			کبھی نہیں	سوالات
5	4	3	2	1	10. ان کی حالت کامعائنہ کرنا؟
5	4	3	2	1	11. وہ کیسا محسوس کرتے ہیں اس میں تبدیلیوں پر توجہ دینا؟
5	4	3	2	1	12. بلڈ پریشر چیک کرنا؟
5	4	3	2	1	13. یہ دیکھنا کہ کیا وہ معمول کی سرگرمیاں کرتے ہوئے معمول سے زیادہ تھک جاتے ہیں؟
5	4	3	2	1	14. ادویات کے مضر اثرات کونوٹ کرنا؟
5	4	3	2	1	15. بیماری کی علامات کا جائزہ لینا؟
5	4	3	2	1	16. 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 بار جب کوئی علامت تھی...

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

### تیسرا سیکشن

ذیل میں وہ رویے یا 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 ہے کہ آپ ان میں سے کسی ایک کو استعمال کرنے کی تجویز کرتے ہیں۔ یا، آپ خود یہ کام اس کے لیے کرتے ہیں کیوں کہ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں وہ انہیں کرنے کے قابل نہیں ہے؟

سوالات	بلکل امکان نہیں ہے	کسی حد تک امکان ہے			بہت امکان ہے
19. سرگرمی کی شدت یا رفتار کو تبدیل کرنا (کم کرنا یا آرام کرنا)۔	1	2	3	4	5
20. ایک اسپرین لینا۔	1	2	3	4	5
21. علامات کم کرنے یا دور کرنے کے لیے دوالینا۔	1	2	3	4	5

5	4	3	2	1	<b>22.</b> رہنمائی کے لئے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے (ڈاکٹر یا نرس) کو فون کرنا۔
5	4	3	2	1	<b>23.</b> جب ہسپتال میں اگلے معائنے کے لیے جانا تو صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے (ڈاکٹر یا نرس) کو علامات 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

سوالات	میں نے کچھ نہیں کیا	یقین نہیں ہے	کسی حد تک یقین ہے	بہت یقین ہے		
<b>24.</b> آپ نے جوان کا علاج کیا اس سے انہیں بہتری محسوس ہوئی؟	0	1	2	3	4	5