

# فالج کے حملے کے بعد اگلے اقدامات

جن لوگوں پر فالج کا حملہ ہوا ہو ان کے لیے معلومات



# اس رہنما کے اندرونی صفحات پر

صفحہ 3	فالج کے حملے کو سمجھنا
صفحہ 12	صحتیابی اور باز بحالی
صفحہ 18	ہسپتال چھوڑنے کے بعد تعاون
صفحہ 24	فالج کے حملے کے بعد زندگی سے لطف اندوز ہونا
صفحہ 28	فالج کے دوسرے حملے کے خطرے کو کم کرنا
صفحہ 40	مدد اور معلومات کہاں سے حاصل کریں

## ہم آپ کے لیے حاضر ہیں

اسٹروک ہیلپ لائن سے 100 3033 0303 پر رابطہ کریں،  
info@stroke.org.uk پر ای میل کریں یا stroke.org.uk  
ملاحظہ کریں



## آپ کے بارے میں

فالج کے حملے کے بعد آپ کو معلومات اور تعاون کی ضرورت ہوتی ہے، چاہے آپ صحتیاب محسوس کریں یا آپ کو معذوری لاحق ہو۔ یہ رہنما ہر اس شخص کے لیے جس پر فالج کا حملہ ہوا ہو، نیز اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو اس کے لیے کہاں جائیں اس بابت کارآمد معلومات فراہم کرتا ہے۔



# فالج کے حملے کو سمجھنا



## فالج کے حملے کو سمجھنا

فالج دماغ پر ہونے والا ایک حملہ ہوتا ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب دماغ کے حصے میں خون کی سپلائی بند ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے دماغ کے خلیے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ دماغ کو پہنچنے والا نقصان جسم کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر کر سکتا ہے۔ یہ آپ کے سوچنے اور محسوس کرنے کا انداز بھی تبدیل کر سکتا ہے۔

### فالج کے حملے کی دو اصل قسمیں ہیں

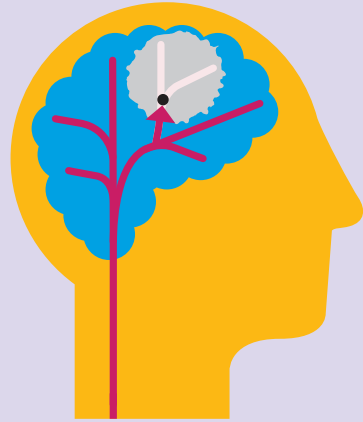
#### 2. نرف الدمی فالج کا حملہ

دماغ میں یا اس کے ارد گرد جریان خون کے سبب۔



#### 1. خون کی سپلائی میں کمی کی وجہ سے فالج کا حملہ

دماغ میں مسدود دموی شریان کے سبب۔



خون کی سپلائی میں کمی کی وجہ سے فالج کے حملے کو اکثر چکتہ کے نام سے جانا جاتا ہے۔ نرف الدمی فالج کے حملے کو اکثر جریان خون کہا جاتا ہے۔

## نزف الدمی فالج کے حملے کے مختلف نام

نزف الدمی فالج کے حملے کو بعض اوقات دماغ میں جریان خون، دماغ کے درمیانی حصے سے جریان خون یا درون دماغ جریان خون کہا جاتا ہے۔

## TIA یا فالج کا چھوٹا حملہ

TIA (خون کی سپلائی میں کمی کی وجہ سے سرسری حملہ) فالج کے حملے جیسا ہی ہے، سوائے اس کے کہ علامات تھوڑے وقت تک رہتی ہیں۔ TIA میں، دماغ تک پہنچنے والی دموی شریانیں مسدود ہو جاتی ہیں، لیکن یہ سداد خود سے صاف ہو جاتا ہے۔ TIA کو فالج کے چھوٹے حملے کے نام سے بھی جانا جاتا ہے اور کچھ لوگ اسے ایک 'مزاحیہ نوبت' بھی خیال کرتے ہیں۔ لیکن TIA فالج کے حملے کی ایک بڑی انتباہی نشانی ہے۔

فالج کے حملے یا TIA کی نشانیوں کا پتہ لگانے کا طریقہ جاننے کے لیے صفحہ 36 پلٹیں۔



## فالج کے حملے کے اثرات

فالج کا ہر حملہ مختلف ہوتا ہے۔ فالج کے حملے کے اثرات دماغ میں جہاں پر فالج کا حملہ ہوتا ہے اور جس حصے کو نقصان پہنچتا ہے اس کے سائز پر منحصر ہوتے ہیں۔

### فالج کے حملے کے کچھ اثرات

#### نقل و حرکت اور توازن:

- بدن کی ایک سمت میں کمزوری
- توازن بنانے اور چلنے میں مسائل
- ٹانگوں، پیروں، بازوؤں یا ہاتھوں کو استعمال کرنے میں پریشانی۔

#### دیگر جسمانی مسائل:

- نگلنے میں مسائل
- معدہ اور مٹانے پر کنٹرول ختم ہو جانا
- تھکان: ایسی تھکاوٹ جو آرام کرنے پر بھی ختم نہیں ہوتی ہے
- عضلہ اور جوڑوں کا درد۔

#### قوت فکر اور مواصلت:

- یادداشت، توجہ مرکوز کرنے اور جُلّ مسائل میں دشواریاں
- بولنے، سمجھنے، پڑھنے اور لکھنے میں مسائل
- مکانی غفلت: ایک سمت کی چیزوں سے واقف نہ ہونا۔

#### حسی مسائل:

- بینائی کے مسائل بشمول دوپری بینائی، روشنی کے تئیں کافی حساس ہونا، اور بصارتی فیلڈ کے کچھ حصے سے محروم ہونا
- سنّ جلد، اور چہن۔

## مخفی اثرات

فالج کے حملے کے 'مخفی' اثرات ہو سکتے ہیں جیسے جذباتی مسائل اور تھکان۔ یہ مخفی اثرات ان لوگوں میں بھی ہو سکتے ہیں جن کو فالج کے حملے کے بعد کوئی دیگر صحت کے مسائل یا معذوریاں نہ ہوں۔

ذاتی کہانی: تھکان

"میں نے مایوسی کی حالت میں اسٹروک ہیلپ لائن کو فون کیا کیونکہ مجھ میں توانائی نہیں تھی۔ ہیلپ لائن پر موجود خاتون نے بتایا، 'ٹھیک ہے وہ کلی طور پر حسب معمول ہے۔' یہ ایک بڑی راحت تھی۔"

رچرڈ، فالج کے حملے سے متاثر فرد

## فتور گویائی



فالج کے حملے سے متاثر تقریباً ایک تہائی افراد میں زبان کا مسئلہ ہوتا ہے جسے فتور گویائی کہا جاتا ہے۔ یہ اکثر دماغ کی بائیں سمت میں فالج کے حملے سے ہوتا ہے۔ فتور گویائی زبان کے سبھی پہلوؤں بشمول بولنے، پڑھنے، لکھنے اور بات کو سمجھنے پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ اس فرد کی ذہانت کم نہیں ہو جاتی ہے لیکن اسے زبان کا استعمال کرنا مشکل معلوم ہوتا ہے۔

مواصلتی مشکلات چہرے کے کمزور عضلات کے سبب بھی ہو سکتے ہیں جس کی وجہ سے آواز میں لکنت اور یادداشت اور توجہ مرکوز کرنے میں مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

## رویے میں تبدیلیاں

کچھ لوگوں کا رویہ تبدیل ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے ان کی عادات تبدیل ہو جائیں اور مثال کے طور پر، کافی کے بجائے چائے پینا شروع کر دیں۔ کچھ لوگ کافی چڑچڑے ہو جاتے ہیں یا بغیر سوچے کچھ بولتے اور کرتے ہیں۔

## فالج کے حملے کے بہت سارے اثرات عارضی ہوتے ہیں

وہ فالج کے حملے کے بعد شروعاتی دنوں اور ہفتوں میں بہتر ہو سکتے ہیں۔ کچھ اثرات دیر تک رہتے ہیں۔ صحتیابی میں آپ کی مدد کے لیے آپ کو باز بحالی کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

ان مسائل کے سبھی پہلوؤں پر مزید معلومات کے لیے  
stroke.org.uk ملاحظہ کریں۔





## فالج کے حملے کے جذباتی اثرات

فالج کے حملے کے بعد، بہت سارے لوگوں کو جھٹکا، غصہ، احساس جرم اور صدمہ جیسے احساسات ہو تے ہیں۔ فالج کے حملے کے بعد جذباتی مسائل، جیسے کہ اضطراب اور افسردگی پیش آنا عام ہے۔ ویسے تو آپ کے احساسات کے بارے میں بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے مگر آپ کے عزیزوں یا صلاحکار سے بات کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔

### جذباتیت

فالج کے حملے کے بعد کچھ لوگوں کو اپنے جذبات کو کنٹرول کرنا مشکل معلوم ہوتا ہے۔ اسے جذباتیت کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ غیر متوقع طور پر، بعض اوقات بلا وجہ بھی ہنس یا رو سکتے ہیں۔

### ذاتی کہانی: جذباتیت

"میں ایسی چیزوں کے بارے میں ہنس سکتا ہوں جو بالکل بھی مزاحیہ نہ ہوں - رونے کے ساتھ ملی جلی ایک قسم کی ہنسی، جو واقعی عجیب چیز ہوتی ہے۔"

جوش، فالج کے حملے سے متاثر فرد



## رشتوں پر اثر

فالج کے حملے سے آپ کے گرد و پیش کے افراد متاثر ہوتے ہیں۔ انہیں اکثر فکر اور صدمے کا احساس ہوتا ہے۔ فالج کا حملہ آپ کے رشتوں کو تبدیل کر سکتا ہے اور بیماری یا معذوری خاندان میں موجود لوگوں کے کردار کو تبدیل کر سکتی ہے۔

آپ کے دوستوں اور اہل خانہ کے لیے یہ سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ کس مرحلے سے گزر رہے ہیں، لہذا اگر آپ سے ہو سکے تو ان کے احساسات کے بارے میں ان سے بات کرنے کی کوشش کریں۔

بہت سارے لوگوں کا کہنا ہے کہ فالج کے حملے نے ان کی جنسی زندگی کو متاثر کیا ہے۔ یہ فالج کے حملے کے جسمانی اور جذباتی اثر کے سبب ہو سکتا ہے۔ لوگوں کو اکثر اس بارے میں بات کرنا مشکل لگتا ہے لیکن یہ ایسی چیز نہیں ہے جس کے بارے میں آپ کو پریشان ہونے کی ضرورت ہے۔

## مدد حاصل کرنا

جذباتی، جنسی اور رشتے کے مسائل، بشمول رویہ میں آنے والی تبدیلیوں کے لیے بے خوف ہو کر مدد طلب کریں۔ اپنے GP سے ملیں یا اسٹروک ہیلپ لائن کو **0303 3033 100** پر کال کریں۔

## ذاتی کہانی: افسردگی

"میں سوچتا رہا، 'میرے ساتھ ایسا کیوں ہوا ہے؟' اور میں کافی زیادہ مضمحل ہو گیا۔ فی الفور، میرا رابطہ کاؤنسلنگ سروس سے کروایا گیا تھا۔"

سیلیا، فالج کے حملے سے متاثر فرد

# صحتیابی اور باز بحالی



## صحتیابی اور باز بحالی

فالج کے حملے کے بعد، آپ کے جسم اور دماغ کو صحتیابی ہونے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے۔ پہلے چند ہفتوں تک، کچھ لوگوں کو کافی تھکان اور الجھن کا احساس ہوتا ہے۔

ہر کوئی مختلف انداز میں صحتیابی ہوتا ہے۔ کچھ لوگ پوری طرح سے صحتیابی ہو جاتے ہیں۔ دوسرے لوگوں کو صحت کے مسائل یا کوئی معذوری لاحق ہوگی۔

## صحتیابی کی رفتار

تیز ترین صحتیابی پہلے چند مہینوں میں ہوتی ہے۔ اس کے بعد پیشرفت سست ہو سکتی ہے۔ تاہم، لوگ مہینوں یا سالوں تک اصلاح کرنا جاری رکھ سکتے ہیں۔

ذاتی کہانی: **صحتیابی**

"میں 10 سال کے بعد ابھی بھی سست رفتار سے صحتیابی ہو رہا ہوں۔"

ایلان، فالج کے حملے سے متاثر فرد

## نیورو پلاسٹیسٹیٹی

آپ نے نیورو پلاسٹیسٹیٹی کا لفظ سنا ہوگا۔ اس سے مراد وہ طریقہ ہے جس سے دماغ کو نقصان پہنچنے کے بعد وہ بحال ہو سکتا ہے۔ دماغ کے خلیے دوبارہ نمو نہیں پا سکتے، لیکن دماغ کے دوسرے حصے غالب آ سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ بعض اوقات چلنے، بات کرنے یا اپنے بازوؤں کو حرکت دینے جیسی اہلیتیں بحال کر سکتے ہیں۔ آپ باز بحالی کی ورزشوں کی مشق کر کے اس کارروائی میں مدد کر سکتے ہیں۔

## باز بحالی کو سمجھنا

باز بحالی کا مطلب ہے زیادہ سے زیادہ تقریباً معمول کی حد تک فنکشن کو بحال کرنے کی کوشش کرنا اور معذوری سے مطابقت اختیار کرنے میں آپ کی مدد کرنا۔ فوکس اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کو اپنی روزمرہ کی زندگی کی معمول کی سرگرمیاں انجام دینے کے قابل بنایا جائے اور بات چیت کرنے، گھومنے پھرنے اور ممکنہ حد تک خود مختار بننے میں آپ کی مدد کی جائے۔

فالج کے حملے کے بعد آپ کی جلد ہی باز بحالی ہونی چاہیے۔ اس کی شروعات ہسپتال میں ہو سکتی ہے اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو گھر پر بھی جاری رہنی چاہیے۔

### باز بحالی کی قسمیں:

- **آکیوییشنل تھیراپی:** روزمرہ کی اہلیتیں جیسے کپڑا پہننا اور گھومنا پھرنا دوبارہ سیکھنے میں مدد کرتی ہے۔
- **فزیوتھیراپی:** حرکت کرنے اور توازن بنانے میں آپ کی مدد کرتی ہے۔ یہ عضلات کو مستحکم بناتی ہے اور حرکت پذیری، توازن اور ہم آہنگی میں بہتری لاتی ہے۔

- اسپیج اینڈ لینگویج تھیراپی: آپ کی بات چیت میں بہتری لانے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے اور کھانے اور پینے میں بھی مدد کر سکتی ہے۔
- نفسیاتی تھیراپیز: یادداشت اور فکری مشکلات اور جذباتی مسائل جیسے افسردگی اور اضطراب میں مبتلا لوگوں کی مدد کرتی ہے۔
- خوراک میں تعاون: ماہر تغذیہ یہ یقینی بناتا ہے کہ آپ خود کو درکار غذا اور مشروب لے رہے ہیں۔ اگر آپ کو کھانے میں مشکل درپیش ہو تو ماہر تغذیہ مدد کر سکتا ہے۔

## باز بحالی کس طرح کارگر ہوتی ہے

باز بحالی کے دوران، آپ تھیراپسٹس کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ تھیراپسٹ ایک مکمل تشخیص انجام دیتا ہے اور آپ کی ضروریات کے لحاظ سے معالجہ تیار کرتا ہے۔ ساتھ مل کر، آپ کامیابی کے لیے اپنے اہداف طے کریں گے۔ آپ اپنے اہداف تک پہنچنے کے منصوبے بناتے ہیں۔ تھیراپی کی قسم کے لحاظ سے، آپ کو ورزشوں کی مشق کرنی پڑ سکتی ہے۔ آپ قوت برداشت پیدا کرنے یا کام کرنے کے نئے طریقے سیکھنے کے ضمن میں کام کر سکتے ہیں۔





## باز بحالی سے متعلق تجاویز

فالج کے حملے سے متاثرین ہم سے بتاتے ہیں کہ باز بحالی کو جاری رکھنے میں کافی زیادہ مشقت اور پختہ ارادے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ یہ جسمانی اور ذہنی لحاظ سے کافی مشکل کام ہو سکتا ہے، لیکن بہت سارے لوگوں کو لگتا ہے کہ اس سے انہیں بولنے، چلنے یا دیگر کلیدی اہلیتوں میں نمایاں پیشرفت کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یہاں پر، فالج کے حملے سے متاثرین اور پیشہ ور افراد مثبت اور تحریک یافتہ رہنے کی بابت اپنی تجاویز کا اشتراک کرتے ہیں:

### کچھ معاونین بحال کریں

اپنی ورزشوں کی مشق کرنا کافی مشکل کام ہو سکتا ہے، لہذا خاندان کے افراد اور دوستوں سے مدد حاصل کریں۔ دوسرے لوگوں کی مدد لے کر باقاعدگی سے مشق کرنے اور کامیاب ہونے میں آپ کو واقعی مدد مل سکتی ہے۔



### مثبت رہیں

فالج کے حملے سے متاثر کچھ افراد کا کہنا ہے کہ مثبت رویہ باز بحالی میں کامیاب ہونے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔



### چلتے پھرتے رہیں

روزمرہ کے کاموں میں نقل و حرکت یا ورزشیں کرتے رہنے کی کوشش کریں۔



### اہداف طے کریں

قابل حصول اہداف طے کرنا ان تک آپ کے پہنچ جانے پر کامیابی کا احساس دلاتا ہے۔



### اپنی پیشرفت ریکارڈ کریں

اپنی سرگرمیوں کا ایک مستقل نوٹ بنانے سے آپ کو یہ دیکھنے میں سہولت ملتی ہے کہ آپ کی کارکردگی کتنی اچھی ہے۔ آپ شروع میں زیادہ باز بحالی پر قابو پانے کے اہل نہیں ہو سکتے ہیں۔ جب آپ کو زیادہ مضبوطی کا احساس ہو تب آپ مزید کر سکتے ہیں۔



# ہسپتال چھوڑنے کے بعد تعاون



## ہسپتال چھوڑنے کے بعد تعاون

اگر آپ کچھ وقت تک ہسپتال میں رہ گئے ہیں تو گھر جانا ایک بڑی راحت لگ سکتی ہے۔ لیکن کچھ لوگوں کے لیے گھر جانا ڈراؤنا محسوس ہو سکتا ہے۔

ڈسچارج کی کارروائی یقینی بنائے گی کہ آپ کو درکار تمام تعاون اور معلومات آپ کو مل جاتی ہے۔ آپ اور آپ کے اہل خانہ بھی آپ کے ڈسچارج کی منصوبہ بندی میں شامل ہو سکتے ہیں۔

### ڈسچارج کا منصوبہ درج ذیل پر محیط ہوتا ہے:

- باز بحالی
- طبی معالجہ
- گھر پر نگہداشت
- آپ کو درکار ہو سکنے والے آلات
- فالو اپ۔

## قبل از وقت اعانت یافتہ ڈسچارج

آپ فالج کے حملے کے بعد جلد ہی ہسپتال چھوڑ سکتے ہیں، تاوقتیکہ آپ اپنے بستر سے کرسی پر منتقل ہو سکیں اور جانے کے لیے ایک محفوظ گھریلو ماحول موجود ہو۔ باز بحالی گھر پر جاری رہتی ہے۔

## آپ کی ضرورتوں کا جائزہ لینا

ہسپتال سے آپ کے رخصت ہونے کے تقریباً چھ مہینے بعد، آپ کو اپنی پیشرفت کا تجزیہ کروانا چاہیے۔ اس سے یہ یقینی ہو جاتا ہے کہ اگر آپ کی ضرورتیں تبدیل ہو گئی ہیں تو آپ کو درست تعاون موصول ہو رہا ہے۔ یہ جائزہ بعض اوقات اسٹروک ایسوسی ایشن کوآرڈینیٹر کے ذریعے یا کسی اسپیشلسٹ نرس یا دیگر اسٹروک پروفیشنل کے ذریعے انجام دیا جاتا ہے۔

اگر جائزہ نہیں لیا جاتا ہے تو اپنے GP سے رابطہ کریں۔



## ہسپتال سے آپ کے رخصت ہونے کے بعد آپ کا تعاون کرنے والے لوگ

- آپ کا GP وہ شخص ہے جس سے صحت کے مسائل یا تعاون کی ضروریات میں مدد طلب کرنی ہے۔
- آپ کو تھیراپسٹس، جیسے کہ فزیو تھیراپسٹس اور آکیوپیشنل تھیراپسٹس سے تعاون کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- آپ ایک کمیونٹی اسٹروک نرس رکھ سکتے ہیں۔
- آپ ایک سماجی کارکن رکھ سکتے ہیں۔
- آپ جہاں رہتے ہیں اس کے لحاظ سے، آپ اسٹروک ایسوسی ایشن کوآرڈینیٹر سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

## رہائش

اگر فالج کے حملے کے بعد آپ کو معذوری لاحق ہے تو آپ کو اپنے گھر میں کچھ تبدیلیاں کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے تاکہ آزادانہ طور پر رہنے میں آپ کو مدد ملے۔ اس کا مطلب آکیویپیشنل تھیراپسٹ کے مشورے سے غسل خانے یا باورچی خانے کو ہم آہنگ بنانا ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو اضافی تعاون کے ساتھ ایک نئے گھر کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کا سماجی کارکن آپ کے اختیارات کی بابت غور کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

اس میں شامل ہو سکتے ہیں:

- پناہ یافتہ رہائش: وارڈن یا انتہائی نظام جیسے کچھ تعاون کے ساتھ آزادانہ طور پر رہنا
- رہائشی نگہداشت: بنیادی ذاتی نگہداشت یا نرسنگ کیئر فراہم کر سکتی ہے۔

## فالج کے حملے کا مالی اثر

فالج کے حملے کا آپ پر اور آپ کے خاندان پر ایک بڑا مالی اثر پڑ سکتا ہے۔

### کام سے ناغہ

اگر آپ کام کرتے ہیں تو آپ صحتیابی کے دوران بیماری کی تنخواہ پانے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ کچھ بیمہ پالیسیاں سنگین بیماری کے لیے کور پر مشتمل ہوتی ہیں۔ آپ ریاستی بینیفٹ جیسے کہ امپلائمنٹ اینڈ سپورٹ الؤنس (Employment and Support Allowance) کا دعویٰ کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو ریاستی بینیفٹ کا دعویٰ کرنے کے بارے میں پریشانی کا احساس ہوتا ہے، لیکن وہ اس کے ضرورتمند ہر فرد کی مدد کرنے کے لیے ہی ہیں۔



## معذوری

اگر آپ کو معذوری لاحق ہے تو کچھ مدد جیسے پرسنل انڈیپنڈنس پیمنٹس (Personal Independence Payments, PIP) دستیاب ہے۔ یہ طویل مدتی لحاظ سے بیمار یا معذور ہونے کے کچھ اضافی اخراجات پورا کرنے کے لیے، 16 اور 64 سال کی درمیانی عمر کے لوگوں کے لیے ٹیکس فری بینیفٹ ہے۔

## نگراں

اگر آپ ہفتے میں 35 گھنٹے سے زیادہ وقت کے لیے بلا معاوضہ نگراں رکھتے ہیں تو وہ کیئررز الاؤنس (Carer's Allowance) کا دعویٰ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کی عمر 65 سال اور اس سے زائد ہے اور آپ کو اپنی دیکھ بھال میں کسی کی مدد درکار ہے تو آپ اٹینڈنس الاؤنس (Attendance Allowance) کا دعویٰ کر سکتے ہیں۔

## نگہداشت اور تعاون کی ضرورتوں کی تشخیص

اگر فالج کے حملے کے بعد آپ کو معذوری لاحق ہے تو آپ نگہداشت اور تعاون کی ضروریات کی تشخیص کروا سکتے ہیں۔ اس میں آپ کی نگہداشت کی ضرورتوں اور نگہداشت کی لاگتوں میں کسی مالی مدد پر نگاہ ڈالی جاتی ہے۔ یہ مقامی سماجی خدمات کے ذریعہ انجام دی جاتی ہے۔

فالج کے حملے سے متاثر افراد کے لیے مالی تعاون کی بابت مزید تفصیلات کے لیے ہمارا حقائق نامہ **بینیفٹس اور مالی اعانت (Benefits and financial assistance)** پڑھیں جو [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk) سے ڈاؤن لوڈ کے لیے دستیاب ہے۔



# فالج کے حملے کے بعد زندگی سے لطف اندوز ہونا





## فالج کے حملے کے بعد زندگی سے لطف اندوز ہونا

گزرتے وقت کے ساتھ آپ کامیابی کے لیے اپنے ذاتی اہداف دریافت کریں گے۔ صحتیابی اور باز بحالی ایک کافی سست کارروائی ہو سکتی ہے لیکن متاثرین کا کہنا ہے کہ فالج کے حملے کے بعد انہوں نے زندگی کا لطف اٹھانے کے نئے طریقے تلاش کر لیے۔

### خوش اور صحت مند رہنا

#### جذباتی بہبود



آپ کی ذاتی بہبود کو بہتر بنانے کا ایک طریقہ جسمانی ورزش کرنا ہے۔ ورزش آپ کے دماغ میں ایسے کیمیکلز خارج کرتی ہے جو آپ کو بہتری کا احساس دلاتے ہیں۔

دوستوں اور اہل خانہ کے رابطے میں رہنے سے آپ کو علاحدگی کا احساس ختم کرنے میں مدد ملے گی۔

معاملات کو الجھا کر نہ رکھیں - اپنے احساسات کے بارے میں بات کرنے کی کوشش کریں۔ تخلیقی سرگرمیاں جیسے موسیقی اور آرٹ بھی آپ کو اپنے احساسات ظاہر کرنے دیتی ہیں۔

فالج کے حملے کے بعد جذباتی مسائل پیش آنا عام ہے۔ اگر آپ کو اضطراب یا افسردگی جیسے مسائل درپیش ہیں تو اپنے GP سے مدد طلب کریں۔

فالج کے حملے کے جذباتی اثر کے بارے میں صفحہ 9 پر مزید پڑھیں۔



## زندگی کو دلچسپ رکھنا



آپ کو جن سرگرمیوں میں لطف آتا ہے ان میں حصہ لیں۔ نئی چیزیں آزما کر اور نئے لوگوں سے مل کر خود کو چیلنج کریں۔

آپ ان دوسرے لوگوں سے مدد حاصل کر سکتے ہیں جن پر فالج کا حملہ ہوا تھا۔ اسٹروک ایسوسی ایشن کے پاس گروپس کا ایک نیٹ ورک موجود ہے اور پورے UK میں خود مختار اسٹروک کلبز موجود ہیں۔ گروپ میں جانے سے آپ کو ایک نیا مقصد مل سکتا ہے اور یہ چیز آپ کو نئے دوست بنانے کا اہل بنا سکتی ہے۔

اسٹروک گروپس کی بابت مزید معلومات کے لیے، صفحہ 42 دیکھیں۔



## کام کرنا

اگر آپ فالج کے حملے کے بعد کام پر لوٹتے ہیں یا کام پر لوٹنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں تو کام اور فالج کے حملے سے متعلق کچھ وسائل [stroke.org.uk/back-to-work](http://stroke.org.uk/back-to-work) پر موجود ہیں۔

برابری کا قانون کام پر معذور لوگوں کا تحفظ کرتا ہے اور آپ کے آجر پر دفتر میں رکنے میں آپ کی مدد کرنے کا فریضہ عائد ہے اگر ایسا ممکن ہو۔ کام پر واپسی میں آپ کی مدد کے لیے آپ بینیفٹس اور دیگر تعاون کے اہل ہو سکتے ہیں۔

پیشہ ور فرد کی رائے: کام

"ہمارے یہاں ایسے لوگ آتے جو فالج کے حملے کے بعد زبردست مسائل کے باوجود بھی کام پر لوٹے - وہ حیرت انگیز ہیں۔"

کولین، اسٹروک ایسوسی ایشن کوآرڈینیٹر

## گاڑی چلانا اور گھومنا پھرنا

آپ فالج کے حملے یا TIA (فالج کے چھوٹا حملہ) کے بعد ایک مہینے تک قانونی طور پر کار یا موٹر سائیکل چلانے کے اہل نہیں ہیں۔ قبل اس سے کہ آپ پھر سے گاڑی چلانا شروع کریں، اگر فالج کے حملے سے گاڑی چلانے کی آپ کی اہلیت متاثر ہوئی ہے تو آپ کے لیے DVLA کو بتانا ضروری ہے۔ اگر آپ کی کسی قسم کی دماغ کی سرجری ہوئی ہے یا غشی کے دورے پڑتے ہیں تو آپ کو فوراً DVLA کو بتانے کی ضرورت ہوگی۔

اگر آپ بس، کوچ یا لاری ڈرائیور ہیں تو آپ پر فالج یا TIA کا حملہ ہونے کے بعد جلد سے جلد DVLA کو بتانا ضروری ہے۔

مزید معلومات کے لیے [stroke.org.uk/driving](http://stroke.org.uk/driving) ملاحظہ کریں



بلو بیج (Blue Badge) اسکیم سے آپ کو مزید آسانی سے گھومنے پھرنے میں مدد ملتی ہے جو آپ کو سہولت بخش جگہوں پر پارک کرنے کی اجازت دیتی ہے۔

مقامی کونسل کے پاس کمیونٹی ٹرانسپورٹ کی اسکیمیں ہوتی ہیں اور اگر آپ کے پاس معذور فرد والا ریل کارڈ ہو تو آپ ریل کا سستا سفر کر سکتے ہیں۔

# فالج کے دوسرے حملے کے آپ کے خطرے کو کم کرنا



# فالج کے دوسرے حملے کے آپ کے خطرے کو کم کرنا

ہر کسی کو فالج کا حملہ ہونے کا ایک مختلف خطرہ لاحق ہوتا ہے جس کا انحصار ان کے بدن اور ان کے طرز زندگی پر ہوتا ہے۔

فالج کے حملے کے لیے خطرے کے اصول عوامل یوں ہیں:

## 1. عمر

آپ کی عمر زیادہ ہونے پر، آپ کی شریانیں فطری طور پر سخت ہو جاتی ہیں، جس سے ان کے مسدود ہو جانے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

## 2. صحت کے مسائل

صحت کے کچھ مسائل آپ پر فالج کے حملے کو زیادہ ممکن بنا دیتے ہیں۔

- TIA اور فالج کا حملہ: اگر آپ پر TIA (فالج کا چھوٹا حملہ) یا فالج کا حملہ ہوا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ پر فالج کا دوسرا حملہ ہونے کا زبردست امکان ہے۔ لیکن آپ اپنے خطرے کو کم کرنے کی کارروائیاں کر سکتے ہیں - مزید معلومات کے لیے **صفحہ 32 دیکھیں**۔

فالج کے حملے کا آپ خطرہ بڑھا دینے والے دیگر عوامل یوں ہیں:

- بلند فشار خون
- وریڈی ارتجاج (دل کی بے قاعدہ دھڑکن)
- ذیابیطس
- کولیسٹرول کی زیادتی۔

### 3. طرز زندگی

فالج کے حملے کا خطرہ ان چیزوں سے بڑھ سکتا ہے جو ہم روزمرہ کی زندگی میں کرتے ہیں، بشمول:

- سگریٹ نوشی
- کافی زیادہ وزن ہونا
- کافی زیادہ شراب نوشی
- زیادہ ورزش نہ کرنا
- غیر صحت بخش غذائیں کھانا۔

### 4. کنہ جاتی سرگزشت

فالج کے حملے خاندانی ہو سکتے ہیں۔ لہذا اگر آپ کے خاندان میں کسی پر فالج کا حملہ ہوا ہے تو آپ کو ہونے کا زیادہ امکان ہے۔

### 5. نسلیت

فالج کا حملہ افریقی اور کیرییبائی خاندانوں کے سیاہ فام افراد میں زیادہ کثرت سے ہوتا ہے۔ وہ جنوب ایشیائی ممالک جیسے ہندوستان، پاکستان اور بنگلہ دیش کے لوگوں میں بھی زیادہ عام ہیں۔

## فالج کے حملے کے آپ کے خطرے کا نظم کرنا

فالج کے حملے کے خود اپنے خطرے کے بارے میں اپنے GP سے وضاحت طلب کرنے کو کہنا بھی اہم ہے، تاکہ آپ کو معلوم ہو جائے کہ آپ اپنے خطرے کو کم کرنے کے لیے کون سے اقدامات کر سکتے ہیں۔

آپ میں فالج کے حملے یا TIA (فالج کے چھوٹے حملے) کی تشخیص ہو جانے پر، ڈاکٹر فالج کے حملے کی وجہ معلوم کرنے کی کوشش کریں گے۔ وہ آپ پر فالج کا دوسرا حملہ ہونے کا امکان کم کرنے کے لیے دوائیں دیں گے۔ مثلاً، اگر آپ کو بلند فشار خون ہے تو وہ اسے کنٹرول کرنے کے لیے آپ کو دوا دیتے ہیں جو نتیجتاً فالج کے حملے کا آپ کا خطرہ کم کرتی ہے۔

مجموعی طور پر، فالج کے حملے سے متاثر ہر چار میں سے ایک فرد پر پانچ سالوں کے اندر فالج کا دوسرا حملہ ہوگا۔ فالج کا دوسرا حملہ پہلے 30 دنوں کے اندر ہونے کا زیادہ امکان ہے۔ اسی وجہ سے فالج کے حملے سے جڑی صحت کی کیفیات جیسے کہ بلند فشار خون اور وریڈی ارتجاع کے لیے آپ کو جو معالجہ دیا جا رہا ہے اس کی پیروی کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ کا معالجہ طویل مدت تک جاری رکھنے کی صلاح دی جاتی ہے تو اسے جاری رکھنا بھی ضروری ہے تاکہ آپ زیادہ سے زیادہ ممکن حد تک اپنے خطرے کو کم رکھیں۔

ہمیں معلوم ہے کہ دنیا بھر میں تقریباً 90% فالج کے حملوں کا ربط قابل علاج صحت کی کیفیت یا 'طرز زندگی' کے عوامل جیسے سگریٹ نوشی سے ہے۔ اگر آپ کو معلوم ہے کہ یہاں پر درج خطرے کے عوامل میں سے کوئی بھی آپ کو درپیش ہے تو آپ معالجوں پر پیروی کر کے اور صحت مند طرز زندگی کے کچھ اقدامات کر کے اپنے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

### بے یقینی کے حالات پر قابو پانا



بے یقینی فالج کے حملے کا ایک حصہ ہے۔ بہت سارے لوگ مستقبل کے بارے میں فکرمند ہوتے ہیں۔ یہ فکرمندی اضطراب اور افسردگی کا سبب ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو فکر سے مغلوبیت کا احساس ہوتا ہے تو اپنے GP سے بات کریں۔ یا آپ اسٹروک ہیلپ لائن کو **0303 3033 100** پر کال کر سکتے ہیں۔

## اقدامات جو آپ کر سکتے ہیں

آپ کا GP آپ کے خطرے کو کم کرنے کی بابت آئیڈیاز اور تعاون فراہم کر سکتا ہے۔ فالج کے حملے کا آپ کا خطرہ کم کرنے کا ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ فالج کے حملے سے مربوط صحت کی کسی کیفیت کا علاج کیا جائے۔

**خون کی سپلائی میں کمی کی وجہ سے فالج کے حملے یا TIA (فالج کے چھوٹے حملے) کے بعد:** پلٹلٹ مخالف دوائیں خون کو کم چسپندہ بنا کر خون کا دوسرا چکتہ بننے کا خطرہ کم کرتی ہیں۔

**بلند فشار خون:** بلند فشار خون کے لیے متعدد مختلف قسم کی دوائیں موجود ہیں۔ آپ کو پیشاب اور دواؤں، کیلشیم چینل بلاکرز، ACE انہیبیٹرز اور بیٹا بلاکرز کے بارے میں واضح طور پر معلوم ہونا چاہیے۔ صحت بخش طرز زندگی کے اقدامات میں سگریٹ نوشی چھوڑنا، شراب میں کٹوتی کرنا اور زیادہ فعال ہونا شامل ہے۔

**وریدی ارتجاج (دل کی بے قاعدہ دھڑکن):** دل کی معمول کی دھڑکن بحال کرنے یا حرکت قلب کی شرح کنٹرول کرنے کے لیے کئی طرح کی دوائیں استعمال کی جا سکتی ہیں۔ خون کا چکتہ بننے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے دفع انجماد خون کی دوائیں استعمال کی جا سکتی ہیں۔ حسب معمول دل کی دھڑکن بحال کرنے کے لیے بعض اوقات جراحی طریقہ کار استعمال کیا جاتا ہے۔

**ذیابیطس:** معالجوں میں بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے کی دوائیں اور انسولین کے انجکشن شامل ہو سکتے ہیں۔ صحت بخش خوراک، وزن گھٹانا اور ورزش آپ کے بلڈ شوگر کی سطحوں کا نظم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

**کولیسٹرول کی زیادتی:** اسٹیٹنز (statins) خون میں کولیسٹرول کی سطحوں کو کم کرنے کے لیے مستعمل اصل قسم کی دوا ہے۔ صحت بخش خوراک، ورزش اور سگریٹ نوشی ترک کر دینے سے بھی کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

یاد رکھیں، اپنے GP سے بات کیے بغیر کوئی بھی دوا بند نہ کریں۔





## صحت مند طرز زندگی سے متعلق اقدامات

فعال رہنا اور اچھی طرح سے کھانا کھانا فالج کے حملے کا آپ کا دوسرا خطرہ کم کرتا ہے۔ صحت مند طرز زندگی رکھنے سے آپ کی کیفیات جیسے بلند فشار خون، ذیابیطس اور کولیسٹرول کی زیادتی کا نظم کرنے میں مدد ملتی ہے، جو نتیجتاً فالج کے حملے کا آپ کا خطرہ کم کرتی ہے۔ صحت بخش خوراک کھانا، سگریٹ نوشی ترک کر دینا، کم شراب پینا اور زیادہ فعال رہنا جیسے سارے اقدامات آپ کا خطرہ کم کرنے میں معاون ہیں۔

### تمباکو نوشی ترک کرنا

سگریٹ نوشی سے فالج کے حملے سے موت ہونے کا آپ کا خطرہ دو گنا ہو جاتا ہے، لہذا اسے ترک کرنے کا مشورہ لینا زیادہ بہتر ہے۔ سگریٹ نوشی آپ کے ترک کرنے کے ساتھ ہی، فالج کے حملے کا آپ کا خطرہ کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

### اچھی طرح کھانا

کافی زیادہ پھل اور سبزیاں کھائیں، اور اگر ہو سکے تو گھر پر بنی ہوئی غذا کھائیں کیونکہ تیار کھانوں اور اسنیکس کی بہ نسبت اس میں عموماً کم چکنائی اور نمک ہوتا ہے۔ نمک کی مقدار کم کرنے سے فشار خون کو کنٹرول کرنے میں مدد مل سکتی ہے اور کم چکنائی کھانے سے وزن گھٹانے میں مدد ملتی ہے۔

### ذاتی کہانی: مشورہ لینا

"فعال رہنے کا مطلب تربیت دہندگان کے یہاں جانا یا جم میں دم لگانا نہیں ہے - اس کا سادہ سا مطلب فعال رہنا ہے۔ معمولی سی نقل و حرکت سے کافی فائدہ ہوسکتا ہے۔"

مائیکل، فالج کے حملے سے متاثر فرد

## گھومنا پھرنا

زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک حرکت کریں۔ روزانہ آدھا گھنٹہ پیدل چلنے کی کوشش کریں، اگر آپ سے ہو سکے تو اور گھر پر بھی چلتے پھرتے رہیں۔ کمرے میں ہی ہر 20 منٹ پر چلتے رہنے سے فالج کے حملے کا آپ کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔

## کم شراب پینا

آپ کم شراب پی کر فالج کے حملے کا اپنا خطرہ کم کر سکتے ہیں۔ UK میں، حکومت یہ مشورہ دیتی ہے کہ شراب سے صحت کے خطرات کم رکھنے کے لیے، سب سے اچھا یہ ہے کہ پورے ایک ہفتے میں 14 یونٹس سے زیادہ نہ لی جائے۔ مردوں اور خواتین کے لیے حد ایک ہی ہے۔

## اپنے وزن کا نظم کرنا

صحت مند وزن قائم رکھنا فالج کے حملے کا آپ کا خطرہ گھٹا دیتا ہے۔ وزن گھٹانے سے بلند فشار خون کو کنٹرول کرنے اور اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو آپ کے بلڈ شوگر کا نظم کرنے میں بھی آپ کو مدد مل سکتی ہے۔

## شروعات کرنا

صحت مند طرز زندگی کی تبدیلیاں لانے کی بابت عملی تجاویز کے لیے [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk) ملاحظہ کریں یا ہماری ہیلپ لائن کو کال کریں۔

سگریٹ نوشی ترک کرنے، وزن گھٹانے اور کم شراب پینے کے معاملے میں انفرادی مدد کے لیے، اپنے GP سے ملیں۔

## فالج کے حملے کی نشانیوں کی نشاندہی کرنا

آپ میں یا کسی اور شخص میں فالج کے حملے کی عمومی نشانیوں کی نشاندہی کرنے کا طریقہ جاننا ضروری ہے۔ اس کام کے لیے FAST ٹیسٹ کا استعمال بہترین طریقہ ہے۔

### FAST ٹیسٹ



**چہرہ**  
کیا وہ فرد مسکرا سکتا ہے؟  
کیا اس کا چہرہ ایک طرف لٹک گیا ہے؟

# F



**بازو**  
کیا وہ فرد دونوں ہاتھ اٹھا سکتا  
اور انہیں اوپر رکھ سکتا ہے؟

# A



**گویائی کے مسائل**  
کیا وہ شخص واضح طور پر بول  
اور آپ کی بات سمجھ سکتا ہے؟  
کیا اس کی آواز میں لکنت ہے؟

# S



**وقت**  
اگر آپ کو ان تینوں میں سے کوئی  
نشانی نظر آتی ہے تو یہ وقت 999 پر  
کال کرنے کا ہے۔

# T

FAST ٹیسٹ سے فالج کے حملے کی تین عمومی نشانیوں کی نشاندہی کرنے میں مدد ملتی ہے۔ لیکن دیگر ایسی بھی نشانیاں ہیں جنہیں آپ کو سنجیدگی سے لینا چاہیے۔ ان میں شامل ہیں:

- ٹانگوں، ہاتھوں یا پیروں سمیت ایک طرف اچانک کمزوری یا سنّ پن
- الفاظ تلاش کرنے یا واضح جملوں میں بولنے میں پریشانی
- ایک یا دونوں آنکھوں میں اچانک دھندلی بینائی یا بصارت زائل ہو جانا
- اچانک یادداشت ضائع ہونا یا کنفیوژن، اور غنودگی یا اچانک گر جانا
- ایک اچانک، شدید سر درد۔

فالج کا حملہ کسی پر بھی، کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے۔ ہر لمحہ اہمیت رکھتا ہے۔ اگر آپ کو فالج کے حملے کی ان نشانیوں میں سے کسی کا پتہ چلتا ہے تو انتظار نہ کریں۔ اسی وقت 999 پر کال کریں۔



**24 گھنٹہ سے زیادہ پہلے علامات کے بارے میں کیا کیا جائے**

اگر آپ کو 'مزاحیہ نوبت' درپیش ہے جو ایک دن سے زیادہ پہلے TIA (فالج کا چھوٹا حملہ) ہو سکتا ہے تو GP کو کال کریں اور ایک ہنگامی اپائنٹمنٹ کی درخواست کریں۔ آپ قریب ترین NHS کے واک ان کلینک یا مقامی ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ میں بھی جا سکتے ہیں۔ TIA فالج کے حملے کی ایک بڑی انتہائی نشانی ہے۔ لہذا طبی مدد حاصل کرنا ضروری ہے، چاہے TIA کچھ وقت قبل پیش آیا تھا۔

## فالج کے حملے اور اس کی وجوہات کی تشخیص کرنا

فالج کے حملے کی تشخیص ایک معائنہ اور دماغ کے اسکین سے ہوتی ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ یہ کس قسم کا فالج ہے اور یہ دماغ میں کہاں پر ہے۔

اگر فالج کا حملہ چکتے کی وجہ سے ہوا ہے تو اسکین اور دیگر جانچیں استعمال کر کے یہ پتہ لگایا جاتا ہے کہ آیا یہ دماغ کے اندر سے آیا ہے یا یہ دل سے آیا ہے۔

اگر فالج کا حملہ جریان خون سے ہوا ہے تو اسکین سے پتہ چل سکتا ہے کہ آیا آپ کے دماغ کی دموی شریانوں میں کوئی مسئلہ ہے۔

### اسکین کی قسمیں:

- کمپیوٹیڈ ٹوموگرافی اسکین (CT)
- میگنیٹک ریزونینس امیجنگ اسکین (MRI)۔

### دیگر ٹیسٹس اور جانچیں:

- ECG (الیکٹروکارڈیو گرام): دل کی دھڑکن چیک کرتا ہے
- ڈوپلر الٹرا ساؤنڈ: گردن کی رگوں میں رکاوٹوں کو چیک کرتا ہے
- فشار خون کی پیمائش کی جاتی ہے۔

### درج ذیل کے مدنظر آپ کے خون کی جانچ کی جاتی ہے:

- خون کا چکتہ بننا
- بلڈ شوگر
- کولیسٹرول کی سطحیں۔

## فالج کے حملے کے ہنگامی معالجے

فالج کے معالجے خون کی سپلائی بحال کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ دماغ کو مزید نقصان پہنچنے سے روکتے ہیں اور بعض اوقات اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ علامات بہتر ہو رہی ہیں۔

اگر آپ کے دماغ میں چکتہ بنا ہے تو ڈاکٹرز بعض اوقات خون کو توڑنے والی دوائیں (تھرومبولائٹس) کا استعمال کر کے اسے ہٹانے کی کوشش کرتے ہیں۔ تھرومبولٹومی ایک معالجہ ہے جس میں ایک میکانکی آلے کی مدد سے چکتے کو نکالا جاتا ہے۔ ابھی تک یہ UK کے صرف چند ہی ہسپتالوں میں دستیاب ہے۔

اگر آپ کے دماغ میں جریان خون ہوا ہے تو ڈاکٹر جریان خون کو روکنے یا دباؤ کو کم کرنے کے لیے سرجری کا استعمال کر سکتے ہیں۔

### فالج کا دوسرا حملہ روکنے کے لیے معالجے

ہسپتال میں، ڈاکٹرز فالج کا دوسرا حملہ ہونے سے روکنے کی بھی کوشش کرتے ہیں۔ وہ بعض اوقات گردن کی رگوں (شہ رگ) میں موجود روکاٹ کو ہٹانے کے لیے سرجری کا استعمال کرتے ہیں۔

وہ فشار خون کو کم کرنے اور کولیسٹرول کی زیادتی کو کم کرنے کے لیے دوائیں استعمال کرتے ہیں۔ وہ خون کو چکتہ بننے سے روکنے کے لیے بھی دوائیں استعمال کرتے ہیں۔ اس میں پلٹلٹ مخالف دوائیں شامل ہوتی ہیں، جو آپ کے خون کو کم چسپندہ بناتی ہیں۔ دافع انجماد خون دوائیں بھی چکتے کا خطرہ کم کرتی ہیں۔

معالجوں اور فالج کے حملے کا آپ کا خطرہ کم کرنے کی بابت مزید تفصیلات کے لیے، صفحہ 32 دیکھیں۔



# مدد اور معلومات کہاں سے حاصل کریں





## مدد اور معلومات کہاں سے حاصل کریں

### اسٹروک ایسوسی ایشن سے

#### ہم سے بات کریں

ہماری اسٹروک ہیلپ لائن فالج کے حملے سے متاثر کسی بھی فرد، بشمول اہل خانہ، دوستوں اور نگرانوں کے لیے ہے۔ یہ ہیلپ لائن فالج کے حملے کے کسی بھی پہلو پر آپ کو معلومات اور تعاون فراہم کر سکتی ہے۔

ہمیں **0303 3033 100**، ٹیکسٹ فون سے **18001 0303 3033 100** پر کال کریں یا **info@stroke.org.uk** پر ای میل کریں۔

#### ہماری مطبوعات پڑھیں

ہم فالج کے حملے کے وسیع تر عنوانات، بشمول فالج کے حملے کا آپ کا خطرہ کم کرنے اور باز بحالی کے بارے میں معلومات شائع کرتے ہیں۔ **stroke.org.uk** پر آن لائن پڑھیں یا مطبوعہ کاپیاں طلب کرنے کے لیے ہیلپ لائن کو کال کریں۔

**فالج کے حملے کے بعد ہمارے اصل رہنما**  
جب آپ پر فالج کا حملہ ہو (When you have a stroke) – جس شخص پر فالج کا حملہ ہوا تھا اس کے لیے ایک مختصر رہنما۔

**فالج کے حملے کے بعد اگلے اقدامات (Next steps after a stroke) –**  
جن لوگوں پر فالج کا حملہ ہوا تھا ان کے لیے معلومات۔

**فالج کے حملے سے متاثرین کا تعاون کرنا (Supporting a stroke survivor) –**  
اہل خانہ، دوستوں اور نگرانوں کے لیے معلومات۔

**فالج کے حملے کا آپ کا خطرہ کیسے کم کریں (How to reduce your risk of a stroke) –**  
فالج کے حملے کا آپ کا خطرہ کم کرنے کی بابت تجاویز اور معلومات۔

**فالج کے حملے سے متاثر دوسرے افراد سے بات کریں**  
ممکن ہے آپ کے مقامی علاقے میں اسٹروک گروپ ہو جہاں آپ فالج کے حملے سے متاثر دوسرے افراد سے مل سکتے ہیں۔ آپ ہماری آن لائن فورم Facebook TalkStroke [stroke.org.uk/talkstroke](https://www.facebook.com/TheStrokeAssociation) پر یا ہمارے [www.facebook.com/TheStrokeAssociation](https://www.facebook.com/TheStrokeAssociation) صفحہ پر لوگوں سے مل سکتے ہیں۔

اسٹروک گروپس اور دیگر رو برو تعاون کی بابت مزید معلومات کے لیے ہماری ہیلپ لائن کو کال کریں یا [stroke.org.uk/support](https://www.stroke.org.uk/support) ملاحظہ کریں۔

**بچپن میں فالج کا حملہ (Childhood stroke)**  
یہ رہنما بالغوں میں فالج کے حملے کے بارے میں ہے۔ بچپن میں فالج کے حملے کے بارے میں معلومات کے لیے [stroke.org.uk/childhood](https://www.stroke.org.uk/childhood) ملاحظہ کریں۔

## صحت اور روزمرہ کی زندگی میں مدد

### فالج کے حملے کی علامات

اگر آپ یا آپ کے کسی واقف کار میں فالج کے حملے کی کوئی علامات ہیں تو انتظار نہ کریں۔ اسی وقت 999 پر کال کریں۔ FAST ٹیسٹ کے لیے صفحہ 36 دیکھیں۔

### خود کو درکار مدد حاصل کریں

UK کے بعض حصوں میں فالج کے حملے سے متاثرین اور نگرانوں کو درکار تمام تر تھیراپی اور تعاون حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو درکار تعاون حاصل کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ہماری ہیلپ لائن 100 3033 0303 سے رابطہ کریں۔

### فالج کے حملے سے قبل جائزہ کی درخواست کریں

فالج کے حملے کے بعد، عموماً تقریباً چھ مہینے پر، آپ کو ضروریات کا ایک تجزیہ کروانا چاہیے۔ اگر ایسا نہیں ہوتا ہے تو GP سے اس کا انتظام کرنے کو کہیں۔

### یومیہ تعاون کی ضروریات

روزمرہ کی زندگی اور رہائش میں تعان کے لیے اپنی مقامی کونسل کے سماجی خدمات کے محکمے سے رابطہ کریں۔

### قانونی اور مالی مشورہ

پیسے، قانونی اور ملازمت کے مسائل کے بارے میں مفت، رازدارانہ مشورے کے لیے، سٹیڈیز ایڈوائس (Citizens Advice) سے رابطہ کریں (صفحہ 45 دیکھیں)۔

## مدد اور معلومات کے دیگر وسائل

آپ کے خطرے کو کم کرنے میں تعاون

**برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن (British Heart Foundation)**

ویب سائٹ: [www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk)

ہیلپ لائن: 0300 330 3311

**ڈائیبیٹیز یو کے (Diabetes UK)**

ویب سائٹ: [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)

ہیلپ لائن: 0345 123 2399

**Drinkaware.co.uk**

ویب سائٹ: [www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk)

ڈرنک لائن (Drinkline): 0300 123 1110

**سیکل سیل سوسائٹی (Sickle Cell Society)**

ویب سائٹ: [www.sicklecellsociety.org](http://www.sicklecellsociety.org)

ٹیلیفون: 020 8961 7795

**اسموک فری (Smokefree)**

ویب سائٹ: [www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree)

## نگرانوں کے لیے مدد

### کیئررز یو کے (Carers UK)

ویب سائٹ: [www.carersuk.org](http://www.carersuk.org)  
ایڈوائس لائن: 0808 808 7777

### کروز بریومنٹ کیئر (Cruse Bereavement Care)

ویب سائٹ: [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)  
ٹیلیفون: 0808 808 1677

## پیسے اور رہائش میں مدد

### سٹیزنز ایڈوائس (Citizens Advice)

ویب سائٹ: [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)  
ایڈوائس لائن: انگلینڈ 0344 411 1444، ویلز 0344 477 2020،  
اسکاٹ لینڈ 0808 800 9060، ٹیکسٹ ریپلے 0344 411 1445

### GOV.UK کی سرکاری خدمات اور معلومات

ویب سائٹ: [www.gov.uk](http://www.gov.uk)

### انڈیپنڈنٹ ایج (Independent Age)

ویب سائٹ: [www.independentage.org](http://www.independentage.org)  
ہیلپ لائن: 0800 319 6789

## فالج کے حملے کے اثرات میں مدد

### الزائمز سوسائٹی (Alzheimers Society)

ویب سائٹ: [www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)  
ہیلپ لائن: 0300 222 1122

### اسٹروک ایسوسی ایشن کے لیے فتور گویائی سے متعلق وسائل

ویب سائٹ: [stroke.org.uk/aphasia](http://stroke.org.uk/aphasia)

**چیسٹ ہارٹ اینڈ اسٹروک اسکاٹ لینڈ (Chest Heart & Stroke Scotland)**

ویب سائٹ: [www.chss.org.uk](http://www.chss.org.uk)  
ایڈوائس لائن: 0808 801 0899

**ڈفرنٹ اسٹروکس (Different Strokes): فالج کے حملے سے متاثر نو عمر افراد کے لیے تعاون**

ویب سائٹ: [www.differentstrokes.co.uk](http://www.differentstrokes.co.uk)  
اسٹروک لائن: 01908 317618

**ڈس ایبیلیٹی رائٹس یو کے (Disability Rights UK)**

ویب سائٹ: [www.disabilityrightsuk.org](http://www.disabilityrightsuk.org)  
ٹیلیفون: 020 7250 8181  
ای میل: [enquiries@disabilityrightsuk.org](mailto:enquiries@disabilityrightsuk.org)

**ہیڈ وے (Headway)، دماغ کو پہنچنے والی چوٹ سے متعلق انجمن**

ویب سائٹ: [www.headway.org.uk](http://www.headway.org.uk)  
ہیلپ لائن: 0808 800 2244

**مائنڈ (Mind)**

ویب سائٹ: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)  
انفولائن: 0300 123 3393

**RNIB (رائل نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف بلائنڈ پیپل)**

ویب سائٹ: [www.rnib.org.uk](http://www.rnib.org.uk)  
ہیلپ لائن: 0303 123 9999

## تحقیقی مطالعہ میں شامل ہونا

آپ ایک تحقیقی مطالعہ میں حصہ لینے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ تحقیق سے ہمیں فالج کے حملے کی تشخیص اور نگہداشت میں مدد ملتی ہے۔ اگر آپ سے مطالعہ میں شامل ہونے کو کہا جاتا ہے تو آپ محققین کے ساتھ کسی بھی سوال پر گفتگو کر سکتے اور اپنے GP سے بھی بات کر سکتے ہیں۔



# ہماری معلومات کے بارے میں

ہم فالج کے حملے سے متاثر لوگوں کے لیے بہترین معلومات فراہم کرنا چاہتے ہیں۔ اسی وجہ سے ہم فالج کے حملے سے متاثرین اور ان کے اہل خانہ، نیز طبی ماہرین سے ہماری مطبوعات کو مجتمع کرنے میں اپنی مدد کرنے کو کہتے ہیں۔



ہم نے کیسا کیا؟ اس رہنما کے بارے میں اپنے خیالات ہمیں بتانے کے لیے یا اسے تیار کرنے میں ہم نے جو وسائل استعمال کیے ہیں ان کی فہرست طلب کرنے کے لیے ہمیں [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk) پر ای میل کریں۔



اس رہنما میں مستعمل اقتباسات کو گمنام بنا دیا گیا ہے۔

براہ کرم جان لیں کہ یہ معلومات آپ کی صورتحال کے لیے تیار کردہ ماہر خصوصی کی پیشہ ورانہ رائے کا بدل بنانے کے ارادے سے نہیں ہیں۔ ہم یہ یقینی بنانے کی جدوجہد کرتے ہیں کہ ہم جو مشمولات فراہم کرتے ہیں وہ تازہ ترین ہوں، لیکن وقت گزرنے پر معلومات تبدیل ہو سکتی ہیں۔ قانون کے ذریعہ مجاز حد تک، اسٹروک ایسوسی ایشن اس اشاعت میں درج معلومات یا اس میں شامل یا محولہ کسی تیسرے فریق کی معلومات یا ویب سائٹس کے استعمال کے سلسلے میں کوئی جوابدہی قبول نہیں کرتی ہے۔



## ہم سے رابطہ کریں

ہم یہاں آپ ہی کے لیے ہیں۔ بذریعہ فون، ای میل اور آن لائن ماہر خصوصی کی معلومات اور تعاون کے لیے ہم سے رابطہ کریں۔

اسٹروک ہیلپ لائن: 0303 3033 100

ٹیکسٹ فون سے: 18001 0303 3033 100

ای میل: [info@stroke.org.uk](mailto:info@stroke.org.uk)

ویب سائٹ: [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

## ہم ہیں اسٹروک ایسوسی ایشن

ہم فالج کے حملے کے بعد زندگی میں یقین رکھتے ہیں۔ اسی وجہ سے ہم فالج کے حملے سے متاثرین کا تعاون کرتے ہیں تاکہ وہ اپنی حد تک بہترین صحتیابی حاصل کریں۔ اسی وجہ سے ہم فالج کے حملے کی بہتر نگہداشت کے لیے مہم چلاتے ہیں۔ اور اسی وجہ سے ہم فالج کے حملے کی روک تھام کے نئے معالجے اور طریقے فروغ دینے کے لیے تحقیق کو فنڈ مہیا کرتے ہیں۔

حیات بخش تحقیق اور فالج کے حملے سے متاثر افراد کے لیے اہم خدمات کو فنڈ مہیا کرنے کے لیے ہم آپ کے تعاون پر انحصار کرتے ہیں۔ فالج کے حملے کے خلاف جنگ میں ابھی [stroke.org.uk/fundraising](http://stroke.org.uk/fundraising) پر شامل ہوں۔

ساتھ مل کر ہم فالج کے حملے پر غالب آ سکتے ہیں۔



Stroke Association 2017 ©

شائع شدہ مارچ 2017

نظر ثانی ہوئی ہے: مارچ 2019

آئٹم کوڈ: A01L12U