

فالج کے حملے سے متاثر فرد کا تعاون کرنا

جن لوگوں پر فالج کا حملہ ہوا ہے ان کے اہل خانہ، دوستوں
اور نگرانوں کے لیے معلومات





ہم اس رہنما کی طباعت کی لاگت میں فنڈنگ کے لیے بیتھرن ایکسپریس (Batherton Express) کے شکر گزار ہیں۔ اسٹروک ایسوسی ایشن (Stroke Association) کو تمام تر مشمولات پر مکمل آزادانہ اختیار ہے۔

مشترکہ مطالعہ



فالج کے حملے کے بعد معاملات کو سمجھنا قدرے مشکل ہو سکتا ہے۔ جس شخص پر فالج کا حملہ ہوا تھا اس کے ساتھ ہمارے رہنما کو پڑھنے اور اس پر بات کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ انہیں کسی چیز کو کئی بار سننے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اس رہنما کے اندرونی صفحات پر

صفحہ 4	فالج کا حملہ: آپ کے جاننے لائق باتیں
صفحہ 12	فالج کے حملے کے اثرات کے لیے فوری رہنما
صفحہ 18	باز بحالی
صفحہ 20	فالج کے حملے کا جذباتی اثر
صفحہ 23	ہسپتال چھوڑنے کے بعد تعاون
صفحہ 29	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

اگر آپ فالج کے حملے کے بعد خاندان کے کسی فرد یا دوست کا تعاون کر رہے ہیں تو اس رہنما سے آپ کو پیش آمدہ معاملے کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔ یہ فالج کے حملے سے متاثر فرد کا تعاون کرنے کی بابت تجاویز اور مدد کے لیے کہاں جانا ہے اس ضمن میں آئیڈیاز پیش کرتا ہے۔



فالج کا حملہ: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے



فالج کا حملہ: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

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 کسی فرد کے سوچنے اور محسوس کرنے کا انداز بھی تبدیل کر سکتا ہے۔

فالج کے حملے کی دو اصل قسمیں ہیں

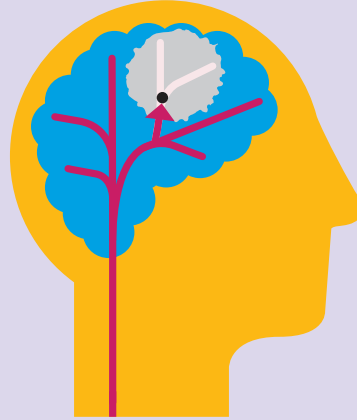
2. نرف الدمی فالج کا حملہ

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۔



ممکن ہے آپ نے خون کی سپلائی میں کمی کی وجہ سے فالج کے حملے کے بارے میں سنا ہو جس کو چکتہ کہا جاتا ہے۔ نرف الدمی فالج کے حملے کو اکثر جریان خون کہا جاتا ہے۔

نزف الدمى فالج كے حملے كے مختلف نام

نزف الدمى فالج كے حملے كو بعض اوقات دماغ ميں جريان خون، دماغ كے درمىانى حصے سے جريان خون يا درون دماغ جريان خون كها جاتا ہے۔

TIA يا فالج كا چھوٹا حملہ

TIA (خون كى سپلاى ميں كمى كى وجہ سے سرسرى حملہ) فالج كے حملے جيسا ہى ہے، سوائے اس كے كہ علامات تھوڑے وقت تك رہتى ہيں۔ TIA ميں، دماغ تك پہنچنے والى دموى شريانين مسدود ہو جاتى ہيں، ليكن يہ سداد خود سے صاف ہو جاتا ہے۔ TIA كو فالج كے چھوٹے حملے كے نام سے بهى جانا جاتا ہے اور كچھ لوگ اسے ايك 'مزاہيہ نوبت' بهى خيال كرتے ہيں۔ ليكن TIA فالج كے حملے كى ايك بڑى انتباہى نشانى ہے۔

فالج كے حملے يا TIA كى نشانيوں كا پتہ لگانے كا طريقہ جاننے كے ليے صفحہ 8 پلٹيں۔



فالج كا ہر حملہ مختلف ہوتا ہے

فالج كے حملے كے بعد، كچھ لوگ كافى اچھى طرح صحتياب ہو جاتے ہيں۔ مگر فالج كا حملہ معذوريوں كا باعث بهى ہو سكتا ہے، جو معتدل يا مزيد شديد ہو سكتى ہيں۔ كسى ديگر عارضے كى بہ نسبت فالج كے حملے كى وجہ سے وسيع پيمانے كى معذورياں لاحق ہوتى ہيں۔ تاہم، فالج كے حملے كے بہت سارے پہلوؤں كا علاج ہو سكتا ہے اور باز بحالى سے لوگوں كو اپنے ليے بہترين ممكنہ صحتيابى حاصل كرنے ميں مدد مل سكتى ہے۔

تجويز: كوئى فرد اچھا نظر آ سكتا ہے ليكن اسے اب بهى فالج كے حملے كے 'مخفى' اثرات ميں مدد دركار ہو سكتى ہے۔
صفحہ 17 ديكھيں۔



فالج کے دوسرے حملے کا خطرہ

فالج کے دوسرے حملے کے امکانات فالج کے حملے سے متاثر فرد اور اس کے اہل خانہ اور دوستوں کے لیے کافی پریشان کن ہو سکتے ہیں۔ تحقیق سے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ فالج کے حملے کے بعد، 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، جب کسی پر فالج کا حملہ ہوتا ہے تو ڈاکٹر ہمیشہ یہ چیک کرتے ہیں کہ آیا صحت کی کوئی ایسی کیفیت لاحق ہے جو فالج کے حملے کے خطرے کو بڑھاتی ہو۔

فالج کے حملے کا خطرہ بڑھانے والی صحت کی اصل کیفیات یوں ہیں:

1. بلند فشار خون
2. وریدی ارتجاع (دل کی بے قاعدہ دھڑکن)
3. ذیابیطس
4. کولیسٹرول کی زیادتی۔

فالج کے حملے کا خطرہ کم کرنے میں مدد کے لیے ان کیفیات کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ اگر کسی کو ایک یا زائد کیفیات لاحق ہوں تو خطرے کو کم کرنے کے لیے وہ جو بہترین کام کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ ان کو جو کوئی معالجہ دیا گیا ہے اس کی پیروی کریں۔

انہیں صحت مند طرز زندگی کی تبدیلیوں جیسے سگریٹ نوشی ترک کرنے یا وزن گھٹانے کی بابت بھی مشورہ دیا جا سکتا ہے۔

آپ کس طرح مدد کر سکتے ہیں

فالج کے دوسرے حملے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اس شخص کو جو کوئی معالجہ دیا گیا ہے اس کی پیروی کرنے کی ترغیب دے کر آپ اس شخص کا تعاون کر سکتے ہیں۔ اگر انہیں وزن گھٹانے یا اپنی خوراک تبدیل کرنے کی ضرورت ہے تو وہ کچھ عملی تعاون کا خیر مقدم کر سکتے ہیں۔ GP یا اسپیشلسٹ اسٹروک نرس کسی فرد کے فالج کے حملے کے انفرادی خطرے کو سمجھنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں اور ان کے خطرے کو کم کرنے میں تعاون پیش کر سکتے ہیں۔

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 الجھن، 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 کی ہنگامی حالت کا علاج کرنا

جب کسی شخص پر مشکوک فالج کا حملہ ہوا ہو تو انہیں ہسپتال میں کسی اسپیشلسٹ اسٹروک یونٹ میں لے جانا چاہیے۔ دماغ کے اسکین اور جانچیں فالج کے حملے اور اس کی وجوہات کی تشخیص میں مدد کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

خون کی سپلائی میں کمی کی وجہ سے فالج کا حملہ (رکاوٹ کی وجہ سے) – معالجوں میں چکے کو توڑنے والی دوائیں (تھرومبولائٹس) اور خون کو چکتہ بننے سے روکنے والی دوائیں شامل ہوتی ہیں۔ تھرومبیکٹومی ایک معالجہ ہے جس میں ایک میکانکی آلے کی مدد سے چکے کو نکالا جاتا ہے۔ ابھی تک یہ UK کے صرف چند ہی ہسپتالوں میں دستیاب ہے۔

نزف الدمی فالج کا حملہ (جریان خون کی وجہ سے) – معالجوں میں فشار خون کو کم کرنے والی دوا اور جریان خون کو روکنے یا دماغ پر پڑنے والے دباؤ کو کم کرنے کے لیے سرجری شامل ہے۔

اگر آپ کسی ایسے شخص کا تعاون کر رہے ہیں جس پر ابھی ابھی فالج کا حملہ ہوا ہے تو عملہ سے یہ بتانے کو کہیں کہ کون سے ٹیسٹس اور معالجے استعمال کیے جا رہے ہیں۔



اختتام زندگی کی نگہداشت

کچھ لوگوں کے لیے فالج کا حملہ جان لیوا ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کا کوئی عزیز سنگین حد تک بیمار ہے اور اس کی کیفیت بگڑ رہی ہے تو آپ ہسپتال کی استراحتی نگہداشت ٹیم سے مدد حاصل کر سکتے ہیں، جو اختتام زندگی کی نگہداشت فراہم کرتی ہے۔ اسٹروک ہیلپ لائن بھی آپ کی مدد کے لیے موجود ہے۔

فالج کے حملے اور فالج کا حملہ ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے طریقے کی بابت مزید گہری معلومات کے لیے ہمارا رہنما



فالج کے حملے کے بعد اگلے اقدامات (Next steps after a stroke)

پڑھیں یا stroke.org.uk ملاحظہ کریں

فالج کے حملے کے اثرات کے لیے فوری رہنما



فالج کے حملے کے اثرات کے لیے فوری رہنما

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۔

کچھ لوگوں کو جسمانی سرگرمیوں جیسے بولنے، چلنے اور نکلنے میں مسائل درپیش ہوتے ہیں۔ فالج کے حملے کے دیگر اثرات کی نشاندہی کرنا کم آسان ہوتا ہے، جیسے تھکان، یادداشت زائل ہونا اور جذباتی مسائل۔

تجویز: کچھ اثرات جلدی بہتر ہو جاتے ہیں

کمزوری، ضعف ضبط، اور نکلنے میں مشکلات جیسے مسائل اکثر فالج کے حملے کے بعد والے دنوں میں ٹھیک ہوتے ہیں۔



فالج کے حملے کے مرئی اثرات

نقل و حرکت اور توازن

فالج کا حملہ اکثر بازوؤں اور ٹانگوں کو متاثر کر کے ایک سمت میں کمزوری پیدا کر دیتا ہے۔ یہ چیز چلنے، توازن بنانے اور چیزیں پکڑنے میں مسائل کا سبب ہو سکتی ہے۔

ضبط نفس کے مسائل

فالج کے حملے کے بعد معدے اور مٹانے پر کنٹرول کے مسائل کافی عام ہیں۔ ضبط نفس اکثر شروعاتی ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔ یہ چیز پریشان کن ہو سکتی ہے، لہذا یقین دہانی اور سمجھ بوجھ پیش کریں اور اس شخص کو طبی مدد حاصل کرنے کی ترغیب دیں۔

رویے میں تبدیلیاں

فالج کے حملے کے بعد کچھ لوگوں کے رویے میں تبدیلیاں نظر آتی ہیں، جیسے کہ جن چیزوں سے وہ لطف اندوز ہوتے تھے ان میں دلچسپی ختم ہونا، کافی اضطرابی ہونا یا مزید آسانی سے غصہ ہو جانا۔ اگر کسی کا رویہ خود انہیں یا دوسروں کو خطرے میں ڈالتا ہو تو مدد حاصل کرنا ضروری ہے۔

ایک سمت کی چیزوں کا پتہ لگانے میں مسائل (مکانی غفلت)

مکانی غفلت یا بے توجہی کا مطلب یہ ہے کہ دماغ ایک سمت سے موصولہ حسّی معلومات پر کارروائی نہیں کرتا ہے۔ ممکن ہے کوئی شخص کسی چیز سے اس لیے ٹکرا جائے کہ وہ اپنے بدن کی ایک سمت سے واقف نہیں ہے۔ ممکن ہے وہ اپنی پلیٹ میں اُدھا کھانا اس لیے بھول جائیں کہ دماغ ان سبھی مرئی معلومات پر کارروائی نہیں کر رہا ہے جو آنکھوں سے حاصل ہوتی ہیں۔

نگلنے میں مسائل (ڈسفیگیا)

فالج کا حملہ منہ اور حلق میں کمزور عضلات کے سبب نگلنے میں مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ اس کو ڈسفیگیا کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ڈسفیگیا میں مبتلا کسی شخص کو کچھ وقت تک نرم غذائیں دینے یا نلکی سے کھلانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے تاکہ جو غذا اور مشروب اندر پہنچائی جا رہی ہے اس کی وجہ سے پھیپھڑے کے انفیکشن کو روکا جائے۔ فالج کے حملے سے متاثر تقریباً نصف تعداد کو نگلنے میں مسائل درپیش ہوتے ہیں لیکن اکثر یہ مسائل ابتدائی ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

تجویز: فالج کے حملے سے متاثرین کی باتیں سنیں



فالج کے حملے کے کچھ اثرات واضح ہوتے ہیں۔ دیگر تبدیلیاں آسانی سے نظر نہیں آتی ہیں۔ اس فرد کو اپنے مسائل کے بارے میں بات کرنے اور اپنا احساس ظاہر کرنے کے لیے وقت دیں۔

مواصلتی مشکلات

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۔

کمزور چہرے کے عضلات

چہرے، منہ، زبان اور حلق کے عضلات میں کمزوری گویائی کو لکنت زدہ بنا سکتی ہے۔

توجہ مرکوز کرنے اور یادداشت کے مسائل

فالج کے حملے کے بعد، کسی شخص کے لیے بات چیت پر توجہ مرکوز کرنا مشکل معلوم ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ وہ جو کچھ سنتے ہیں اسے بھول جائیں اور ممکن ہے کہ وہ چیزیں یا لوگوں کے چہرے یاد رکھنے پر قادر نہ ہوں۔ یہ ساری چیزیں مواصلت کو متاثر کر سکتی ہیں۔

تجویز: اعتماد کے ساتھ بات چیت کریں



آپ مواصلتی مسائل میں مبتلا کسی شخص کو سوالوں کا جواب دینے کے لیے وقت دے کر ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ جلد بازی نہ کریں - کسی کو جواب دینے میں 30 سیکنڈ تک یا اس سے زیادہ لگ سکتے ہیں۔ ایک وقت میں ایک سوال پوچھیں اور کوشش کریں کہ ان کے بدلے جواب نہ دیں۔ اگر آپ نے کوئی بات نہیں سمجھی ہے تو انہیں بتائیں۔



فالج کے حملے کے مخفی اثرات

تھکان

تھکان یا تھکاوٹ جو آرام کرنے سے ٹھیک نہیں ہوتی ہے، فالج کے حملے کے بعد مہینوں یا سالوں تک رہ سکتی ہے۔ فالج کے حملے کے بعد یہ عام ہے اور بعض لوگوں کے لئے سنگین مسئلہ ہو سکتی ہے۔

جذباتی اثرات

فالج کے حملے کا جذباتی مسائل سے قریبی ربط ہے۔ فالج کے حملے کے بعد، تقریباً ایک تہائی افراد افسردگی کا شکار ہوتے ہیں۔ فالج کے حملے کے بعد پہلے چھ مہینوں میں تقریباً 20% افراد میں جذباتیت ہوتی ہے۔ اس کا مطلب غیر متوقع طور پر، بعض اوقات بلا وجہ رونا یا ہنسنا ہے۔

یادداشت اور قوت فکر

فالج کے حملے کے بعد یادداشت اور توجہ مرکوز کرنے کے مسائل کافی عام ہیں۔ انہیں شعوری مسائل کے بطور بھی جانا جاتا ہے۔ فالج کے حملے سے متاثر افراد کو اکثر شروع میں الجھن زدہ ہونے کا احساس ہوتا ہے لیکن بہت سارے لوگ ابتدائی ہفتوں میں اس سے صحتیاب ہو جاتے ہیں۔

بینائی

فالج کے حملے کے بعد تقریباً 60% افراد میں بینائی کے مسائل ہوتے ہیں۔ مسائل میں دہری بینائی یا روشنی کے تئیں کافی حساس ہونا شامل ہے۔ کچھ لوگ بصارتی فیلڈ کے کچھ حصے سے محروم ہو جاتے ہیں، جس کا مطلب ہے ہر وہ چیز دیکھنے پر قادر نہ ہونا جس کی طرف آپ دیکھ رہے ہیں۔

درد

کچھ لوگوں کو طویل مدتی درد جیسے جلن کی حساسیت کا سامنا ہوتا ہے۔

مدد حاصل کریں

فالج کے حملے کے بہت سارے اثرات کا علاج ہو سکتا ہے اور GP مدد اور مشورہ دے سکتا ہے۔

باز بحالی



باز بحالی

جس کسی کو بھی باز بحالی کی ضرورت ہو اسے یہ چیز فالج کے حملے کے بعد جلدی موصول ہونی چاہیے، اکثر ہسپتال میں ہی شروع ہو جانی چاہیے۔ تھیراپیز میں شامل ہیں:

- **آکیویشنل تھیراپی:** آزادانہ زندگی گزارنے میں تعاون کے لیے روزمرہ کی سرگرمیوں کی اہلیتیں دوبارہ سیکھنے میں لوگوں کی مدد کرتی ہے
- **فیزیوتھیراپی:** حرکت پذیری، استحکام اور توازن کو بہتر بناتی ہے
- **اسپیچ اینڈ لینگویج تھیراپی:** بات چیت کرنے اور نکلنے میں مدد کرتی ہے
- **نفسیاتی تھیراپیز:** یادداشت اور فکری مشکلات اور اضطراب اور افسردگی میں مدد کرتی ہیں
- **ماہر تغذیہ:** نکلنے کے مسائل میں مبتلا افراد کے لیے کھانے اور پینے اور صحت بخش کھانا کھانے کے بارے میں مشورے دیتا ہے۔

آپ مدد کے لیے کیا کرسکتے ہیں

بہت سارے لوگوں کو اپنی باز بحالی میں دوستوں اور اہل خانہ سے تھوڑا تعاون ملنا واقعی مفید معلوم ہوتا ہے۔ آپ تھیراپسٹ سے یہ پوچھنے کی کوشش کر سکتے ہیں کہ آپ کس طرح مدد کر سکتے ہیں، کیونکہ آپ باز بحالی کے سیشنز میں حصہ لینے اور بعد میں مشق کرنے میں اس شخص کی مدد کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔

فالج کے حملے سے متاثر افراد سے ان چیزوں کے بارے میں پوچھیں جن سے ان کو تحریک مل سکتی ہے۔ مثلاً، ان کی پیشرفت کے نوٹس رکھنے سے انہیں اس طرح مدد مل سکتی ہے کہ انہوں نے جو اصلاحات کی ہیں وہ انہیں دیکھنے دی جائیں۔

یاد رکھیں کہ باز بحالی حد درجہ مشکل ہو سکتی ہے اور اس شخص کے لیے کام کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے وہ کچھ بنیادی اہلیتیں جیسے چلنا یا بات کرنا دوبارہ سیکھنے کی کوشش کر رہے ہوں اور یہ ایک بڑا چیلنج ہوتا ہے۔ آپ حوصلہ افزائی کر کے اور دلچسپی لے کر مدد کر سکتے ہیں۔

باز بحالی کے بارے میں مزید کے لیے ہمارا رہنما فالج کے حملے کے

بعد اگلے اقدامات (Next steps after a stroke) پڑھیں یا

stroke.org.uk ملاحظہ کریں



فالج کے حملے کا جذباتی اثر



فالج کے حملے کا جذباتی اثر

فالج کے حملے کا اس فرد اور اس کے آس پاس کے لوگوں پر ایک طاقتور جذباتی اثر پڑ سکتا ہے۔

متاثرین کو اپنے بارے میں کیسا محسوس ہوتا ہے

فالج کا حملہ خود کو دیکھنے کا لوگوں کا انداز بدل سکتا ہے۔ فالج کا حملہ عموماً ایک بڑے صدمے کے بطور آتا ہے اور اس صدمے کا ایک بڑا جذباتی اثر ہو سکتا ہے۔ فالج کے حملے سے متاثر تقریباً ایک تہائی افراد کو فالج کے حملے کے بعد افسردگی کا سامنا ہوتا ہے۔

دفتر میں یا گھر پر ذمہ داریاں تبدیل ہونے سے مشکلات بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی شخص اپنے اہل خانہ کے لیے فراہم کرنے کا کم اہل ہے تو یہ چیز پریشان کن ہو سکتی ہے۔ انہیں جو کام کرنے میں لطف آتا تھا اسے مزید انجام نہ دے پانے پر انہیں محرومی کا احساس ہو سکتا ہے۔

پیشہ ور فرد کی رائے: **تعلقات**

"میرے پاس دو آدمیوں نے آ کر کہا کہ 'اب میں اپنی بیوی کی حفاظت نہیں کر سکتا ہوں'۔ صحیح یا غلط طور پر، انہیں لگا کہ انہوں نے خاندان کو آگے بڑھایا تھا لیکن وہ یہ کام نہیں کر سکے۔"

کولین، اسٹروک ایسوسی ایشن کوآرڈینیٹر

فالج کے حملے کے بعد افسردگی اور اضطراب عام ہیں۔ اگر آپ کے شعور میں یہ بات آتی ہے کہ آپ کے خاندان کے افراد کو ممکن ہے پستی کا سامنا ہو رہا ہو تو ان سے اس بارے میں بات کرنے کی کوشش کریں۔ GP مشورہ پیش کر سکتا ہے۔

اہل خانہ اور دوستوں پر جذباتی اثر

خاندان کے کسی فرد پر فالج کا حملہ ہونے پر لوگ کافی مختلف انداز میں ردعمل کر سکتے ہیں۔ آپ کو غم، فکر، احساس جرم یا غصے اور صدمے کا احساس ہو سکتا ہے۔

ذاتی کہانی: غصہ

"میں اپنی ماں کے ساتھ پیش آمدہ معاملے کا مورد الزام قرار دینے کے لیے کسی کو تلاش کرنا چاہتی تھی۔ مجھے واقعی بہت زیادہ غصہ آیا۔"

کیرول، فالج کے حملے سے متاثر خاتون کی بیٹی

اس فرد میں اور اس کے ساتھ آپ کے رشتے میں آنے والی تبدیلیوں سے محرومی کا احساس پیدا ہو سکتا ہے۔ یوں تو اب بھی وہ وہی فرد ہیں، مگر ان کی مواصلتی اہلیتوں میں تبدیلیاں، یادداشت اور فالج کے حملے کے دیگر اثرات سے آپ کے عمومی معمولات میں تبدیلیاں آ سکتی ہیں اور کنبہ جاتی ذاریوں میں ردوبدل ہو سکتا ہے۔

ہسپتال چھوڑنے کے بعد تعاون



ہسپتال چھوڑنے کے بعد تعاون

ڈسچارج کی کارروائی کا مقصد یہ یقینی بنانا ہے کہ ہسپتال چھوڑنے کے بعد ہر کسی کو درست تعاون اور معالجہ حاصل ہے۔ اس میں باز بحالی کی تھیراپیز، یومیہ کاموں میں مدد اور کل وقتی تعاون شامل ہو سکتا ہے۔ مریض اور اس کے اہل خانہ یا نگران کو ڈسچارج کی منصوبہ بندی کا حصہ ہونا چاہیے لہذا اگر آپ شامل ہونا چاہتے ہیں تو براہ کرم ہسپتال کے عملہ کو بتا دیں۔ ڈسچارج کی کارروائی اور پیش کردہ تعاون کی سطح علاقوں کے بیچ مختلف ہو سکتی ہے۔

پیشرفت کا جائزہ لینا

ہسپتال سے رخصت ہونے پر لوگوں کو کم از کم ایک بار تجزیہ کروا کر یہ یقینی بنانا چاہیے کہ اگر ان کی ضرورتیں تبدیل ہو گئی ہیں تو انہیں درست تعاون موصول ہو رہا ہے۔ یہ اکثر ڈسچارج کے چھ مہینے کے بعد ہوتا ہے۔ اگر ایسا نہیں ہوتا ہے یا آپ کو لگتا ہے کہ کافی معالجہ اور تعاون فراہم نہیں کرایا جا رہا ہے تو GP سے رابطہ کریں۔

قبل از وقت اعانت یافتہ ڈسچارج

کچھ لوگ قبل از وقت ہسپتال سے رخصت ہو سکتے اور گھر پر اپنی باز بحالی جاری رکھ سکتے ہیں، بشرطیکہ وہ بستر سے کرسی پر منتقل ہونے پر قادر ہوں اور واپس ہونے کے لیے ایک محفوظ گھریلو ماحول موجود ہو۔

پیشہ ور فرد کی رائے: ڈسچارج

"مریضوں اور ان کے اہل خانہ کے ساتھ پہلی ہی میٹنگ سے، ہم ڈسچارج کے منصوبے کے بارے میں بات کرتے ہیں۔ ہم اس حقیقت کے بارے میں کافی کشادہ ذہن ہیں کہ ڈسچارج ہمیشہ جتنی جلدی ممکن ہو بہتر ہوتا ہے۔"

سائمن، آکیوپیشنل تھیراپسٹ

نگرانوں کے لیے معلومات

اگر آپ فالج کے حملے کے بعد کسی کے نگران بنتے ہیں تو یہ کافی وقت طلب ہو سکتا ہے۔ نگران بننے کی کئی شکلیں ہو سکتی ہیں اور ممکن ہے کہ آپ خود کو ایک نگران کے بطور خیال نہ کریں۔

دیکھ بھال کرنے کا مطلب بے خریداری کرنا، گھر کی صفائی کرنا اور بلوں کو جمع کرانا۔ اس کا مطلب ذاتی نگہداشت میں شامل ہونا یا باز بحالی میں مدد کرنا بھی ہو سکتا ہے۔

خود اپنی دیکھ بھال کرنا بھی ضروری ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ نیند سے محروم ہو جاتے ہیں یا کھانا بھول جاتے ہیں تو آپ کے لیے دیکھ بھال کا اپنا کام انجام دینا قدرے مشکل ہو سکتا ہے۔

نگرانوں کو بھی جذباتی مسائل جیسے کہ تناؤ، افسردگی اور نگران کی خستگی و درماندگی کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے لہذا بے خوف ہو کر تعاون طلب کریں۔

اہل خانہ اور دوست آپ کا تعاون کرنے کے لیے اپنا وقت پیش کرنے پر قادر ہو سکتے ہیں۔ بہت سارے مقامی علاقوں میں نگرانوں کے مراکز ہیں جہاں سے آپ مشورہ اور معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

رہائش

فالج کے حملے کے بعد جن بعض لوگوں کو معذوری لاحق ہوتی ہے وہ آزادانہ زندگی گزارنے پر قادر ہو سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو اپنے گھروں میں بعض مطابقتوں یا روزمرہ کے کاموں جیسے خریداری اور کھانا بنانے میں تھوڑا تعاون درکار ہو سکتا ہے۔



اگر کسی کو زندگی گزارنے کے بہت سارے پہلوؤں میں تعاون درکار ہو تو انہیں کسی رہائشی گھر میں منتقل ہونے یا کسی رشتہ دار کے ساتھ رہنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اگر آپ سے ہو سکے تو آپ کے عزیز جو کچھ چاہتے ہیں اس بارے میں ان سے بات کریں۔

نگہداشت اور رہائش کی بابت معلومات کے مآخذ اور مشورے کے لیے، صفحہ 33 دیکھیں۔



نگراں کی تشخیص

آپ کی لوکل اتھارٹی کی سماجی خدمات آپ کے تعاون کی ضروریات کی ایک تشخیص انجام دے سکتی ہیں، جسے نگراں کی تشخیص کہا جاتا ہے۔ آپ کا کل وقتی نگراں ہونا ضروری نہیں ہے اور آپ کو اس شخص کے ساتھ رہنا ضروری نہیں ہے جس کی آپ نگہداشت کر رہے ہیں۔

تشخیص سے آپ کو درکار مدد کی قسم کی نشاندہی ہوگی۔ اس میں آپ کے تناؤ کو کم کرنے کے لیے مدد، جیسے جم کی رکنیت اور سفر کی لاگتوں کے ضمن میں مدد شامل ہو سکتی ہے۔ آپ جس شخص کی نگہداشت کر رہے ہیں وہ ممکن ہے آپ کو وقفہ دینے کے لیے رہائشی نگہداشت میں یا یومیہ مرکز میں کسی مقام پر مختصر قیام کرنے پر قادر ہو۔ کونسل مالی تشخیص کر کے یہ فیصلہ کر سکتی ہے کہ لاگتوں کے ضمن میں آپ کو کتنا تعاون کرنا چاہیے۔

نگہداشت اور تعاون کی ضرورتوں کی تشخیص

آپ جس شخص کی نگہداشت کر رہے ہیں وہ خود اپنی ضرورتوں کی ایک تشخیص کروا سکتا ہے۔ سماجی نگہداشت مفت نہیں ہے، لیکن مقامی کونسل یہ فیصلہ کرے گی کہ لاگتیں پوری کرنے کے لیے کون سی مالی مدد دستیاب ہے۔ اگر آپ دونوں اس امر پر متفق ہوں تو نگراں کی تشخیص اسی وقت کی جا سکتی ہے۔

مالی اثر

فالج کے حملے کا ایک بڑا مالی اثر پڑ سکتا ہے۔ مثلاً، فالج کے حملے سے والدین کے صحتیاب ہو رہے ہونے کے دوران اہل خانہ اپنی اصل آمدنی سے محروم ہو سکتے ہیں، یا والدین یا پارٹنر کی نگہداشت کرنے کے لیے خاندان کے افراد اپنے کام کرنے کے گھنٹے کم کر سکتے ہیں۔

دستیاب مدد

حکومت کی جانب سے، بشمول کیئررز الاؤنس (Carer's Allowance) کچھ مالی تعاون دستیاب ہے، اور اگر آپ بغیر ادائیگی کے ہفتے میں 35 گھنٹے یا زائد کسی کی نگہداشت کر رہے ہیں تو آپ اس کے لیے دعویٰ کر سکتے ہیں۔

معذور افراد کے لیے دستیاب مالی مدد میں پرسنل انڈیپنڈنس پیمنٹس (Personal Independence Payments, PIP) شامل ہیں۔ 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۔ 65 سال اور زائد عمر کے معذور افراد کو اگر اپنی دیکھ بھال میں مدد کے لیے کسی کی ضرورت ہو تو وہ اٹینڈنس الاؤنس (Attendance Allowance) کا دعویٰ کر سکتے ہیں۔

بینیفٹس کے بارے میں مزید معلومات اور آن لائن دعویٰ شروع کرنے کے لیے gov.uk ملاحظہ کریں۔



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 سے ڈاؤن لوڈ کے لیے دستیاب ہے۔



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 **100 3033 0303**، ٹیکسٹ فون سے **100 3033 18001** 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 [TalkStroke](https://www.facebook.com/TalkStroke) [stroke.org.uk/talkstroke](https://www.facebook.com/TalkStroke) پر یا ہمارے Facebook صفحہ www.facebook.com/TheStrokeAssociation 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 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 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 8 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 سے رابطہ کریں۔ **0303 3033 100**

فالج کے حملے سے قبل جائزہ کی درخواست کریں

فالج کے حملے کے بعد، عموماً تقریباً چھ مہینے پر، فالج کے حملے سے متاثر فرد کی ضروریات کا ایک جائزہ لیا جانا 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 تعاون 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، سٹیزنز ایڈوائس (Citizens Advice) سے رابطہ کریں (صفحہ 33 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
ہیلپ لائن: 0300 330 3311

ڈائیبتیز یو کے (Diabetes UK)

ویب سائٹ: www.diabetes.org.uk
ہیلپ لائن: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

ویب سائٹ: www.drinkaware.co.uk
ڈرنک لائن (Drinkline): 0300 123 1110

سیکل سیل سوسائٹی (Sickle Cell Society)

ویب سائٹ: www.sicklecellsociety.org
ٹیلیفون: 020 8961 7795

اسموک فری (Smokefree)

ویب سائٹ: www.nhs.uk/smokefree

نگرانوں کے لیے مدد

کیئررز یو کے (Carers UK)

ویب سائٹ: www.carersuk.org
ایڈوائس لائن: 0808 808 7777

کروز بریومنٹ کیئر (Cruse Bereavement Care)

ویب سائٹ: www.cruse.org.uk
ٹیلیفون: 0808 808 1677

پیسے اور رہائش میں مدد

سٹیزنز ایڈوائس (Citizens Advice)

ویب سائٹ: 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

انڈیپنڈنٹ ایج (Independent Age)

ویب سائٹ: www.independentage.org
ہیلپ لائن: 0800 319 6789

فالج کے حملے کے اثرات میں مدد

الزائمرز سوسائٹی (Alzheimers Society)

ویب سائٹ: 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

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

ویب سائٹ: 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
اسٹروک لائن: 01908 317618

ڈس ایبیلیٹی رائٹس یو کے (Disability Rights UK)

ویب سائٹ: www.disabilityrightsuk.org
ٹیلیفون: 020 7250 8181
ای میل: enquiries@disabilityrightsuk.org

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

ویب سائٹ: www.headway.org.uk
ہیلپ لائن: 0808 800 2244

مائنڈ (Mind)

ویب سائٹ: www.mind.org.uk
انفولائن: 0300 123 3393

RNIB (رائل نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف بلائنڈ پیپل)

ویب سائٹ: 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 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

ویب سائٹ: 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 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: A01L11U