



POST-STROKE CHECKLIST (PSC):

فالج کے بعد - صحت مند زندگی کا آغاز



فالج کے بعد یہ فہرست PSC اس لئے فراہم کی جا رہی ہے کہ معالجین کو فالج کے بعد علاج کے دوران پیش آنے والی مشکلات کی نشاندہی میں مدد مل سکے۔ فالج کے بعد فہرست PSC میں مکمل تفصیلات شامل ہیں اور یہ استعمال میں آسان کے علاوہ اگر ضروری ہو تو مریض اور دیکھ بھال کرنے والے بھی اس پر اچھی طرح عمل کر سکتے ہیں۔ فالج کے بعد فہرست PSC پر عمل کرنے سے فالج کے حملے سے بچ جانے والے افراد میں طویل مدتی مسائل کی نشاندہی اور مناسب علاج کی تجویز میں آسانی ہوتی ہے۔

استعمال کے لیے ہدایات:

برائے مہربانی مریض سے ہر ایک سوال کریں اور ”جواب“ کے حصے میں مریض کے جواب کی نشاندہی کریں۔ عام طور پر، اگر جواب ”نہیں“ میں ہے تو ریکارڈ درست کریں اور آئندہ جانچ پڑتال کے وقت جائزہ لیں۔ اگر جواب ”ہاں“ میں ہے تو مناسب طریقہ کار پر عمل کریں۔ برائے مہربانی، نوٹ فرمائیں کہ یہاں پر درج طریقہ ہائے کار صرف رہنمائی کے لیے ہیں

1. SECONDARY PREVENTION		1- ثانوی پچاؤ
<p>اگر ”نہیں“، تو مناسب ہو تو خطرے کی جانچ پڑتال اور علاج کے لیے پرائمری کیئر فزیشن کو بھیجیں</p>	<p>نہیں <input type="checkbox"/></p>	<p>جب سے آپ کو فالج ہوا ہے یا آخری مرتبہ جانچ پڑتال کے بعد آپ کو صحت مند زندگی کے لیے کوئی مشورہ دیا گیا ہے یا دوسری مرتبہ فالج ہونے سے بچاؤ کے لیے کوئی علاج معالجہ بتایا گیا ہے؟</p>
<p>بہتری کا مشاہدہ کریں</p>	<p>ہاں <input type="checkbox"/></p>	
2. ACTIVITIES OF DAILY LIVING (ADL)		2- روزمرہ زندگی کی سرگرمیاں
<p>اگر ”نہیں“، تو مزید تشخیص کے لیے پرائمری کیئر فزیشن، ری ہیبیلی ٹیشن یا کسی مناسب تھراپسٹ (یعنی اوٹی یا پی ٹی) کے پاس بھیجیں</p>	<p>نہیں <input type="checkbox"/></p>	<p>جب سے آپ کو فالج ہوا ہے یا آخری مرتبہ جانچ پڑتال کے بعد آپ کو اپنی دیکھ بھال میں مزید مشکلات پیش آتی ہیں؟</p>
<p>اگر ”ہاں“، تو مزید تشخیص کے لیے پرائمری کیئر فزیشن، ری ہیبیلی ٹیشن یا کسی مناسب تھراپسٹ (یعنی اوٹی یا پی ٹی) کے پاس بھیجیں</p>	<p>ہاں <input type="checkbox"/></p>	
<p>اگر ”نہیں“، تو مزید تشخیص کے لیے پرائمری کیئر فزیشن، ری ہیبیلی ٹیشن یا کسی مناسب تھراپسٹ (یعنی اوٹی یا پی ٹی) کے پاس بھیجیں</p>	<p>نہیں <input type="checkbox"/></p>	<p>جب سے آپ کو فالج ہوا ہے یا آپ کے گزشتہ فالج کے نتیجے میں آپ کو بیدل چلنے یا بستر سے کرسی تک جانے میں مزید مشکل ہوتی ہے؟</p>
<p>اگر ”ہاں“، تو مزید تشخیص کے لیے پرائمری کیئر فزیشن، ری ہیبیلی ٹیشن یا کسی مناسب تھراپسٹ (یعنی اوٹی یا پی ٹی) کے پاس بھیجیں</p>	<p>ہاں <input type="checkbox"/></p>	
3. MOBILITY		3- نقل و حرکت
<p>اگر ”نہیں“، تو مزید تشخیص کے لیے پرائمری کیئر فزیشن، ری ہیبیلی ٹیشن یا کسی مناسب تھراپسٹ (یعنی اوٹی یا پی ٹی) کے پاس بھیجیں</p>	<p>نہیں <input type="checkbox"/></p>	<p>جب سے آپ کو فالج ہوا ہے یا آپ کے گزشتہ فالج کے نتیجے میں آپ کو بیدل چلنے یا بستر سے کرسی تک جانے میں مزید مشکل ہوتی ہے؟</p>
<p>اگر ”ہاں“، تو مزید تشخیص کے لیے پرائمری کیئر فزیشن، ری ہیبیلی ٹیشن یا کسی مناسب تھراپسٹ (یعنی اوٹی یا پی ٹی) کے پاس بھیجیں</p>	<p>ہاں <input type="checkbox"/></p>	
4. SPASTICITY		4- کشیدگی یا سختی
<p>اگر ”نہیں“، تو مزید تشخیص کے لیے پرائمری کیئر فزیشن، ری ہیبیلی ٹیشن یا کسی مناسب تھراپسٹ (یعنی اوٹی یا پی ٹی) کے پاس بھیجیں</p>	<p>نہیں <input type="checkbox"/></p>	<p>جب سے آپ کو فالج ہوا ہے تو کیا آپ کے بازوؤں، ہاتھوں یا ٹانگوں کی سختی (Stiffness) بڑھ گئی ہے؟</p>
<p>اگر ”ہاں“، تو مزید تشخیص کے لیے پرائمری کیئر فزیشن، ری ہیبیلی ٹیشن یا کسی مناسب تھراپسٹ (یعنی اوٹی یا پی ٹی) کے پاس بھیجیں</p>	<p>ہاں <input type="checkbox"/></p>	

5. PAIN

5- درد

بہتری کا مشاہدہ کریں	<input type="checkbox"/> نہیں	جب سے آپ کو فالج ہوا ہے تو کیا آپ کسی قسم کے نئے جسمانی درد میں مبتلا ہو گئے ہیں؟
اگر "ہاں" تو فالج کے بعد دردی مزید تشخیص اور جائزے کے لیے فزیشن / نیورولوجسٹ کے پاس بھیجیں	<input type="checkbox"/> ہاں	

6. INCONTINENCE

6- خود پیدشاب کا نکل جانا

بہتری کا مشاہدہ کریں	<input type="checkbox"/> نہیں	جب سے آپ کو فالج ہوا ہے تو کیا آپ کو پیدشاب یا پانخاندروکنے میں مشکل ہوئی ہے؟
اگر "ہاں" تو مسئلے کے حل کے لیے متعلقہ معالج کے پاس بھیجیں	<input type="checkbox"/> ہاں	

7. COMMUNICATION

7- رابطہ

بہتری کا مشاہدہ کریں	<input type="checkbox"/> نہیں	جب سے آپ کو فالج ہوا ہے تو کیا آپ کو دوسروں تک اپنی بات پہنچانے میں مشکل ہوئی ہے؟
اگر "ہاں" تو مزید تشخیص کے لیے اسپیشیالٹریسٹ کے پاس بھیجیں	<input type="checkbox"/> ہاں	

8. MOOD

8- مزاج

بہتری کا مشاہدہ کریں	<input type="checkbox"/> نہیں	جب سے آپ کو فالج ہوا ہے تو کیا آپ کو مزید گھبراہٹ یا مایوسی کا احساس ہوتا ہے؟
اگر "ہاں" تو فالج کے بعد مزاج میں تبدیلیوں کی مزید تشخیص کے لیے فزیشن یا ماہر نفسیات کے پاس بھیجیں	<input type="checkbox"/> ہاں	

9. COGNITION

9- سمجھ

بہتری کا مشاہدہ کریں	<input type="checkbox"/> نہیں	جب سے آپ کو فالج ہوا ہے تو کیا آپ کو سوچنے، دھیان دینے یا چیزوں کو یاد رکھنے میں مزید مشکل ہوئی ہے؟
اگر "ہاں" تو مزید تشخیص کے لیے فزیشن یا نیورولوجسٹ کے پاس بھیجیں	<input type="checkbox"/> ہاں	
اگر "نہیں" تو مریض کا ریکارڈ بہتر بنائیں اور آئندہ تشخیص کے وقت جائزہ لیں		

10. LIFE AFTER STROKE

10- فالج کے بعد زندگی

بہتری کا مشاہدہ کریں	<input type="checkbox"/> نہیں	جب سے آپ کو فالج ہوا ہے یا آخری مرتبہ تشخیص ہوئی ہے تو کیا آپ کو ضروری چیزوں کو اپنے ساتھ رکھنے میں مشکل ہوئی ہے (مثلاً تفریح کا سامان، مشاغل، کام وغیرہ)؟
اگر "ہاں" تو مقامی فالج سپورٹ گروپ یا فالج کی کسی اور گمانہزایشن (مثلاً طورپاکستان اسٹروک سوسائٹی یا نارف) کے پاس بھیجیں	<input type="checkbox"/> ہاں	

11. RELATIONSHIP WITH FAMILY

11- خاندان کے ساتھ تعلقات

بہتری کا مشاہدہ کریں	<input type="checkbox"/> نہیں	جب سے آپ کو فالج ہوا ہے یا آخری مرتبہ تشخیص ہوئی ہے تو کیا آپ کو اپنے خاندان / رشتہ داروں کے ساتھ تعلقات برقرار رکھنے میں مشکل ہوئی ہے؟
اگر "ہاں" تو آئندہ پرائمری کیئر وژٹ پر مریض اور اس کے رشتہ داروں کے ساتھ ملاقات رکھیے۔ اگر کوئی رشتہ دار موجود ہے تو کسی مقامی اسٹروک سپورٹ گروپ کے پاس بھیجیں	<input type="checkbox"/> ہاں	