NHS
South West
Yorkshire Partnership
NHS Foundation Trust

سیکھنے کی معذوری سے متعلق صحت کا سالانہ معائنہ

آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

سیکھنے کی معذوری کے حامل افراد، دیکھ
بھال کاروں اور معاونین کے لیے معلومات۔

CALDERDALE CARES
PARTNERSHIP
Seamless community services, enabling healthy lives

With **all of us** in mind.

یہ کتابچہ سیکھنے کی معذوری سے متعلق صحت کا سالانہ معائنہ کے بارے میں ہے۔ اپنا نام لکھنے یا اگر آپ چاہیں تو تصویر شامل کرنے کے لیے یہاں جگہ دی گئی ہے۔

آپ کا نام ________________________________

آپ کی صحت کا سالانہ معائنہ

سیکھنے کی معذوری کے حامل 14 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے صحت کا سالانہ معائنہ مفت ہے۔ آپ کی جی پی پریکٹس کے ذریعے آپ سے ملاقات کے لیے آپ کو مدعو کیا جائے گا۔ صحت کا پیشہ ورانہ فرد درج ذیل کی جانچ کر سکتا ہے...

☐ آپ کا بلڈ پریشر اور شرحِ دل۔

آپ کا بلڈ پریشر ہے ________________________________

آپ کی شرح دل ہے ________________________________

☐	آپ کا وزن اور متحرک رہنا۔	

آپ کا وزن ہے ____________________

☐	خون کا ٹیسٹ۔	
☐	کوئی دوا جو آپ باقاعدگی سے لیتے ہیں۔	
☐	آپ کا برتاؤ/طرزعمل، ذہنی صحت اور تندرستی۔	

آپ کو صحت کے سالانہ معائنے کی ضرورت کیوں ہے؟

صحت کے سالانہ معائنے اہم ہیں اور صحت کے مسائل کا جلد پتہ لگانے میں مدد کر سکتے ہیں، جیسے کہ:

مرگی۔

ذیابیطس۔

دمہ۔

صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے۔

اپنی صحت کے سالانہ معائنے کے لیے تیار ہونا

براہ مہربانی اپنے ساتھ لے کر جائیں:

کوئی بھی ادویات کی فہرست جو آپ فی الوقت لے رہے ہیں اور الرجیز یا حساسیت سے متعلق کوئی تفصیلات

پیشاب کا نمونہ۔ آپ اپنے جی پی پریکٹس یا کیمسٹ سے ایک کنٹینر لے سکتے ہیں۔

خاندان میں کسی بھی بیماریوں کی فہرست اور کہ وہ کن افراد کو ہیں۔ اگر آپ کے پاس یہ معلومات نہ ہو تو کوئی بات نہیں۔

اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو براہ مہربانی اپنے بلڈ شوگر کی سطحوں کی ایک کاپی ساتھ لائیں۔

اگر آپ کو مرگی ہے تو براہ مہربانی ہمیں بتائیں:

- کس قسم کی مرگی؟
- آپ کو کتنی بار دورہ پڑتا ہے؟
- آپ کونسی بچاؤ کی دوا لیتے ہیں؟

- آپ کیا کھانا کھاتے ہیں؟
- آپ کا وزن کتنا ہے؟
- اگر آپ اپنے وزن کے بارے میں فکر مند ہیں تو ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں
- کیا آپ کو کوئی فوڈ الرجی یا حساسیت ہے؟

- کیا آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں؟
- اگر کرتے ہیں، تو آپ کیا تمباکو نوشی کرتے ہیں؟
- ہفتے میں کتنے/کتنی؟

- کیا آپ شراب نوشی کرتے ہیں؟
- اگر کرتے ہیں، تو آپ کیا پیتے ہیں؟
- آپ ایک ہفتے میں کتنی پیتے ہیں؟

آپ کو لاحق کسی بھی طبی کیفیات اور صحت کی مخصوص ضروریات کے بارے میں معلومات۔

اگر آپ کو دمہ ہے تو براہ مہربانی ہمیں بتائیں:

- آپ اپنا نیلا انہیلر کتنی بار استعمال کرتے ہیں؟

براہ مہربانی وہ تاریخ لکھیں جب آپ نے آخری مرتبہ:

آنکھوں کا ٹیسٹ کروایا۔

تاریخ: ______________________________

آنکھوں کی ذیابیطس کے لیے اسکریننگ کی گئی
(اگر متعلقہ ہو)۔

تاریخ: ______________________________

سماعت کا ٹیسٹ کروایا۔

تاریخ: ______________________________

براہ مہربانی وہ تاریخ لکھیں جب آپ نے آخری مرتبہ:

اپنے دانتوں کا معائنہ کروایا۔

تاریخ: ____________________

اسپیچ اینڈ لینگویج تھیراپسٹ (گفتگو
اور بول چال کے معالج) سے ملاقات کی۔

تاریخ: ____________________

ماہر غذائیت (ڈائٹیشن) سے ملاقات کی۔

تاریخ: ____________________

براہ مہربانی وہ تاریخ لکھیں جب آپ نے آخری مرتبہ:

اکیوپیشنل تھیراپسٹ (روزہ مرہ سرگرمیوں کا ماہر) سے ملاقات کی۔

تاریخ: ____________________

فزیو تھراپسٹ سے ملاقات کی۔

تاریخ: ____________________

ماہر پاؤں (پوڈیاٹرسٹ) سے ملاقات کی۔

تاریخ: ____________________

براہ مہربانی وہ تاریخ لکھیں جب آپ نے آخری مرتبہ:

ماہر نفسیات (سائیکاٹرسٹ) سے ملاقات کی۔

تاریخ: ____________________

صحت کے کسی اور پیشہ ورانہ فرد سے ملاقات کی یا دکھایا

یہ کون تھا/تھی؟

____

____

____

____

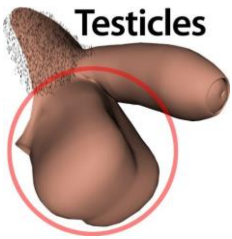
تاریخ: ____________________

اگر آپ مرد ہیں تو ہمیں بتائیں:

اگر آپ کی عمر 65 سال یا اس سے زیادہ ہے، تو کیا آپ نے پیٹ کی بڑی شریان کا پھول جانا / ایبڈومینل ایورٹک انیوریزم (AAA) کی جانچ کا اسکین کرایا ہے؟

اگر آپ کی عمر 50 سال یا اس سے زیادہ ہے، تو کیا آپ نے آنتوں کی اسکریننگ کروائی ہے؟

اس کے لیے عمر 60 سال ہوتی تھی لیکن آپ 50 سال یا اس کے بعد کی عمر میں بھی کٹ منگوا سکتے ہیں۔



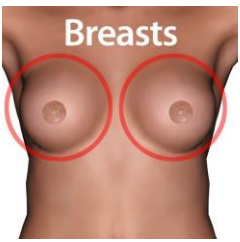
کیا آپ کے خصیوں میں کسی گلٹی/ابھار کے ہونے کی جانچ کے لیے کوئی معائنہ کیا گیا تھا؟

اگر آپ عورت ہیں تو ہمیں بتائیں:

اگر آپ کی عمر 25 سال یا اس سے زیادہ ہے تو کیا آپ نے کبھی سمیر ٹیسٹ (رحم کے کینسر کی تشخیص کا ٹیسٹ) کرایا ہے؟

اگر آپ کی عمر 50 سال یا اس سے زیادہ ہے، تو کیا آپ نے آنتوں کی اسکریننگ کراوئی ہے؟

اس کے لیے عمر 60 سال ہوتی تھی لیکن آپ 50 سال یا اس سے زیادہ عمر میں پہلے بھی ایک کٹ منگوا سکتی ہیں۔



اگر آپ کی عمر 50 سال یا اس سے زیادہ ہے، تو کیا آپ نے چھاتی کی اسکریننگ کروائی ہے؟

میری ادویات میں تبدیلیاں

صحت کے سالانہ معائنے کی تاریخ اور اسے مکمل کیا گیا بطرف:

صحت کا سالانہ معائنہ ہر سال مکمل کیا جانا چاہیے۔ میری صحت کا اگلا سالانہ معائنہ کیے جانے کی تاریخ:

صحت کا ایکشن پلان

میرا ہیلتھ ایکشن پلان

نام: *عرفی نام کنیت*
NHS نمبر: *NHS نمبر*
تاریخ پیدائش: *تاریخ پیدائش*
آپ کے سرجری کے دورے پر، ہم نے اتفاق کیا:

تاریخ جائزہ	کون کرے گا؟	کیا ہونے کی ضرورت ہے؟	میری صحت کے مسائل

اپنی صحت کے ایکشن پلان کی ایک کاپی طلب کریں۔

اگر یہ آپ کے پاس ہو تو اپنے تازہ ترین صحت کے ایکشن پلان کی ایک کاپی اپنے ساتھ لائیں۔

وہ چیزیں جو میں اپنی صحت کے ایکشن پلان کے بارے میں پوچھنا چاہتا/چاہتی ہوں:

____

____

____

____

____

____

اگر کسی معذوری کی وجہ سے آپ کو اپنی
صحت کی جانچ میں کسی مزید مدد کی ضرورت
ہو تو اپنی جی پی پریکٹس کو بتائیں۔

مشورہ یا مدد کے لیے رابطہ کریں:

لرننگ ڈس ایبلٹی کمیونٹی ہیلتھ ٹیم میں کام
کرنے والا/والی اسٹریٹجک ہیلتھ سہولت کار کو
اس پر فون کریں **01422 393841**

ویک فیلڈ پیشنٹ ایکسپیریئنس گروپ کی مدد سے مرتب کردہ کتابچے سے
اخذ کیا گیا

Calderdale
Self-Advocacy
Network

یہ ورژن کالڈرڈیل سیلف ایڈووکیسی
نیٹورک کی مدد سے مکمل کیا گیا۔

اگر آپ کو کسی دوسرے فارمیٹ یا زبان میں اس کتابچے کی ایک
کاپی کی ضرورت ہو تو براہ مہربانی کالڈرڈیل لرننگ ڈس ایبلٹی
کمیونٹی ہیلتھ ٹیم سے اس پر رابطہ کریں 01422 393841

JOB NO 3495 JUL 23