Gujarati

સખત દમ (એસ્મા) / સિસોટીના અવાજવાળા અંગત દમની કાર્ય યોજના

બાળકો અને 1 વર્ષની ઉપરના યુવાનો માટે સારુ નિયંત્રણ જાળવી અને સિધ્ધ કરવા માટે સલાહ

December 2016
Kent, Surrey & Sussex
Version

South East Clinical Networks
Children and Young People

દરેક વખતે જયારે તમે તમારી GP સર્જરિમાં (અથવા હોસ્પિટલ) ડોકટર અથવા નર્સને મળવા જાઓ ત્યારે આ પ્લાન તમારી સાથે રાખશો. આ પ્લાન શ્વસન ક્રિયામાં થતાં અવાજ અથવા દમવાળા (એસ્મા) દરદીઓ માટે છે – તમારા GP/ ડોકટર (અથવા નર્સ) તે ભરી અને તમારા દમનું (એસ્મા) નિયંત્રણ કરવા જુદી જુદી દવાઓનો ખુલાસો કરશે. જ્યારે દમ અથવા વીઝીંગ- અવાજ વધારે પડતો ખરાબ થાય તે કેવી રીતે નિશ્રિત કરી અને તે માટે શું કરી શકાય તે તમને બતાવશે. શરૂઆતમાં ઉપાયો કરવાથી ઘણુ કરીને ગંભીર હુમલાઓ અટકાવી શકાય.

કૃપા કરી મોટા અક્ષરોમાં નીચે વિગતો લખો (અને/અથવા લેબલ બીડો):

લેબલ બીડેલ

દરદીનું નામ ____________

જન્મતારીખ ____

GP સર્જરિ ____________

ટેલિફોન ____________

GP/ એસ્મા નર્સ ____________

અને / અથવા હોસ્પિટલ ડોકટર/ એસ્મા નર્સ ____________

ફોર્મની પૂર્ણ તારીખ ___/___/___

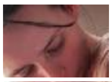
પ્રફેશનલનું નામ ____________

પ્રફેશનલની સહી ____________

રિવ્યૂ માટે તારીખ ___/___/___

સ્પેસર વિથ એસ્મા ઈનહેલરના ઉપયોગની સ્ટેન્ડર્ડ ટેકનીક (પ્રેશરવાળા મીટરની માત્રાવાળુ સાધન):

મુખવટા સાથે યોગ્ય કદના સ્પેસરની પસંદગી કરો (અથવા માઉથપીસની જો બાળક સારી ટેકનીકનું >4 વર્ષનું હોય અને મહત્વપૂર્ણરીતે હાંફતુ ન હોય):



1 ઈનહેલરને બરાબર હલાવી અને ઢાંકણુ દૂર કરો.
2 ઈનહેલરને સ્પેસરના છેડે આવેલ ખાલી જગ્યામાં ફિટ કરો.
3 બાળકના ચહેરા ઉપર મુખવટો મૂકો અથવા તેઓના મોઢામાં માઉથપીસ મૂકી ખાતરી કરો કે સારુ સીલ છે.
4 ઈનહેલરને એકવખત દબાવી અને દરેક ડોઝ વચ્ચે બાળકને 5 ધીરા ટાઈડલ શ્વાસ લેવા દો.
5 ઈનહેલરને કાઢી અને દરેક બે પફ્ફ વચ્ચે હલાવો.
અનુગામી ડોસ- માત્રા માટે કદમ – સ્ટેપ **2 – 6** નું પુનરાવર્તન કરો.

તમારો દમ (એસ્મા) / વીઝ (અવાજ) કેવો છે? (ટ્રેફિક લાઈટ સલાહ)

	ચિહ્નો	તમારું કાર્ય- કાર્યવાહી:
હળવો	જો તમને/ તમારા બાળકને છેઃ • કફ અથવા વીઝ માટે આખો દિવસ 4 કલાકે રાહત માટે 2-6 પફ્ફના ઉપયોગની જરૂર હોય પણ ઝડપથી શ્વાસ લેતુ ન હોય અને દરરોજની પ્રવૃતિઓ કરી અને પૂરતા વાકયોમાં બોલી શકતુ હોય.	તમારા GP ની એપોઈન્ટમેન્ટ બીજા દિવસે જોવા માટે ફોન કરો. વિકલ્પમાં જો તમે GP નો સંપર્ક ન કરી શકો તો 24 કલાકની સલાહ માટે 111 ફોન કરો.
મધ્યમ	જો તમને/તમારા બાળકને: • વીઝીંગ- અવાજ કરી અને હાંફતુ હોય અને હંમેશનું રાહત આપનારું 4 કલાક ચાલતુ હોય • દિવસ સમયે અને રાતના સમયે કફ અથવા વીઝના ચિહ્નો હોય	રાહત આપનારા 4 કલાકના 2-10 પફ્ફ આપો. તરતજ તમારા GP નો સંપર્ક કરી તમારા બાળકને તેજ દિવસ માટે અને મોઢા મોઢ જોવા એપોઈન્ટમેન્ટ કરો. વિકલ્પમાં, જો તમે GP નો સંપર્ક ન કરી શકો તો 24 કલાકની સલાહ માટે 111 ફોન કરો.
તીવ્ર	જો તમે / તમારું બાળક ખૂબજ હાંફતાઃ • વાતચીત/ ખાવા અથવા પી શકતુ ન હોય • દોડી અને રમી શકતુ હોય • કફ / વીઝના અથવા હાંફવાના (બ્રેથલેસનેસ) ચિહ્નો કે જે વધારે ખરાબ થતા હોય • અથવા રાહત આપનારું 4 કલાક ચાલે છે અથવા નહિ	રાહત આપનારા 10 પફ્ફ આપી, અને એમ્બ્યૂલન્સ આવે ત્યાં સુધી દર 10 મિનિટે તેનું પુનરાવર્તન કરો. જો તમારા ઘરમાં મોઢાથી લેવાની Oral Prednisolone હોય તો શરૂ કરો. તાત્કાલિક મદદ માટે **999** ફોન કરો - (અથવા મોબાઈલમાંથી **112**)
જીવનનું જોખમ	જો તમને/ તમારા બાળકને છેઃ • કફ / હાંફવાના (બ્રેથલેસનેસ) તીવ્ર (સિવિઅર) અને સતત ચિહ્નો હોય • મૂઝવણમાં અથવા ઘેનમાં • રાહત આપનાર (બ્લૂ) નો પ્રતિભાવ કે જવાબ આપતુ ન હોય.	રાહત આપનારા 10 પફ્ફ આપી, અને એમ્બ્યૂલન્સ આવે ત્યાં સુધી દર 10 મિનિટે તેનું પુનરાવર્તન કરો. જો તમારા ઘરમાં મોઢાથી લેવાની Oral Prednisolone હોય તો શરૂ કરો. તાત્કાલિક મદદ માટે **999** ફોન કરો - (અથવા મોબાઈલમાંથી **112**)

GP સર્જરિ
(અહીંયા નંબરની નોંધ કરો)

NHS 111
ડાયલ111
(અઠવાડિયાના 7 દિવસ 24 કલાક મળે)

સ્કૂલ/ નર્સ
હેલ્થવિઝિટર ટીમ
(અહીંયા નંબરની નોંધ કરો)

ઓનલાઈન સલાહ માટે: **NHS Choices www.nhs.uk**
(અઠવાડિયાના 7 દિવસે 24 કલાક મળે છે)

ફેમિલિ ઈન્ફર્મેશન સર્વિસ: બધજ વિસ્તારોમાં ઓનલાઈન સર્વિસ – સેવા હોય છે કે જેની રચના સ્થાનિક કાઉન્સિલોએ કરી ફેમિલિને ઉપયોગી માહિતી આપે છે.

જો તમને તરજુમા અથવા ભાષાના સપોર્ટની જરૂર જણાય, તો કૃપા કરી તમે જે સ્ટાફના સભ્ય સાથે વાતચીત કરો છો તેઓને જણાવો.
ફીડબેક આપવા અથવા વધારે માહિતી માટે કે જેમાં આ દસ્તાવેજની વધારે નકલો કેવી રીતે મેળવી શકાય તે માટે (કૃપા કરી રેફ: **AP1** કવોટ કરો) અમારી પાસે સાઉથ ઈસ્ટ ક્લિનિકલ નેટવર્ક વિસ્તાર માટે એક મેઈલ બોકસ છે (Kent, Surrey and Sussex). કૃપા કરી ઈમેઈલ કરોઃ CWSCCG.cypSECpathways@nhs.net

ઉપયોગી વેબસાઈટ - **Asthma UK**: www.asthma.org.uk **Asthma UK Advice Line:** 0800 121 6244 **Teenage Health Freak**:www.teenagehealthfreak.com; **National smoking** હેલ્પલાઈન છેઃ 0800 022 4332 **Website:** http://smokefree.nhs.uk Quit Smoking Charity Website www.quit.org.uk

સખત દમ (એસ્મા) / સિસોટીના અવાજવાળા અંગત દમની કાર્ય યોજના

બાળકો અને 1 વર્ષની ઉપરના યુવાનો માટે સારુ નિયંત્રણ જાળવી અને સિધ્ધ કરવા માટે સલાહ

December 2016
Kent, Surrey & Sussex
Version

NHS
South East Clinical Networks
Children and Young People

–
દરદી
સલામતી
સહયોગ

આ એસ્મા (દમ) / વીઝની (અવાજ) અગત કાર્ય યોજના છે માટે

ફક્ત પૂર્ણ કરવામાં આવેલ વિભાગો ઉપરના બાળક/ યુવાનને લાગુ પડે છે.

તમારો એસ્મા નિયંત્રણ હેઠળ હોય જો :

- તમને રોગના કોઈ ચિહ્નો ન હોય – દિવસ અથવા રાતના (વીઝીંગ, કફીંગ, શ્વાસ લેવાનું ઓછુ થાય,, છાતી (ચેસ્ટ) સજ્જડના સમાવેશ સાથે). રોગના લક્ષણો કે ચિહ્નો વગર તમે તમારી બધી સામાન્ય પ્રવૃતિઓ કરી શકો.
- તમને અથવા તમારા બાળકને કોઈ રાહત આપનાર ઈનહેલરની (Salbutamol) જરૂર નથી.

સારવાર

રાહતવાળી સારવાર : ______________ **ઈનહેલરનો રંગ (કલર):** ______________
ઈનહેલર સાધનનું નામ: ______________ **સ્પેસર:** ______________

તે શું કરે છે? આવી વિઝીંગ (અવાજ કરતી) ઘટનાઓ દરમિયાન, આ રાહત આપનારાઓ હવાનો માર્ગ ખુલ્લો અને આરામદાયક રાખવામાં મદદ કરે છે.

જરૂર જણાતા ઉપયોગ:– ચિહ્નો જણાતા દરેક **4** કલાકે લઈ અને પુરાવર્તન કરી શકાય. **4-6** કલાકોમાં **4-6** પફસ કરતાં વધારે ડોસ નહિ સિવાયકે તમારા બાળકને તીવ્ર દમ (એસ્મા) / વીઝની ઘટના થઈ હોય કે જયારે **10** પફસ આપી શકાય.

જો સુધારો ન જણાય, અને 10 થી વધારે પફસ વધારવાની જરૂર જણાય, તો મેડિકલ (તબીબી) સલાહ મેળવો.

ઠંડી શરૂ થતાં અથવા તમારો કફ વીઝ (અવાજ) અથવા હાંફવાનું શરૂ થાય તે પહેલાં આ ઈનહેલરનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરો.

સ્પેસર મારફતે ઉપયોગ કરો, સિવાયકે અન્યથા કહેવામાં આવ્યુ હોય.

જો કોઈ 1 મહિનામાં તમને 1 કરતાં વધારે ઈનહેલર સાધનની જરૂર જણાય, તો તમારા ડોકટર અથવા એસ્મા નર્સને મળો.

વધારાની સલાહ: ______________

અટકાવનારી સારવાર : ______________ શક્તિ: ______________ **ઈનહેલરનો રંગ (કલર):** ______________
ઈનહેલર સાધનનું નામ: ______________ **સ્પેસર:** ______________

તે શું કરે છે? પ્રિવેન્ટર ઈન્હેલર્સ સ્ટેરોઈડસ હોવાથી કે જે એન્ટિ ઈન્ફલેમટરિ છે તે તમારા કે બાળકના હવાના માર્ગમાં સોજો ઉતારી અને સોજો અને દાહને ઓછો કરવામાં મદદ કરે છે. આ કારણને લઈને તે નિયમિતરીતે લેવી જોઈએ, પછી ભલે કોઈ ચિહ્નો ન હોય.

______________ દિવસમાં બે વખત નિયમિતરીતે પફસ લેવા, ભલે પછી કોઈ ચિહ્નો કે લક્ષણો ન હોય. આ ઈનહેલરને સવારના અને સાંજના લેવુ.

આ દવા સ્ટેરોઈડ હોવાથી, તમારા દાંત સાફ કરો અથવા પછી મોં ધોઈ નાખો.

તમારી પ્રિવેન્ટર સારવાર બંધ કરશો **નહિ,** પછી ભલે તમે સ્વસ્થ હો, – **સિવાયકે** ડોકટર અથવા નર્સે સલાહ આપી હોય.

હંમેશા સ્પેસર મારફતે ઉપયોગ કરશો, સિવાયકે અન્યથા કહેવામાં આવ્યુ હોય.

વધારાની સલાહ: ______________

હંમેશા ખાતરી કરી વધારાનું ઈનહેલર રાખો, અને જયારે તમે આનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરો, ત્યારે નવા માટેની વિનંતી કરશો.

વધારાની દવા (મેડિકેશન્સ/ સારવાર:

નામ / માત્રા (ડોસ) / વારંવારતા:

નામ / માત્રા (ડોસ) / વારંવારતા:

મૌખિક સ્ટેરોઈડસ (પ્રેડિનિસોલન) –કયારે તેનો ઉપયોગ કરવો અને માત્રા:

અધિકતમ પ્રવાહ (6 વર્ષ ઉપરના બાળકો) – જો લક્ષણો કે ચિહ્નો વધારે ખરાબ થાય, તો, **સૌથી શ્રેષ્ઠ 3 અધિકતમ પ્રવાહના વાંચનનું** માપ સવારના અને સાંજના કોઈ પણ બલ્યૂ ઈનહેલર આપતા પહેલાં (રાહતવાળી સારવાર) કરી શકાય.

નિત્ય શ્રેષ્ઠ અધિકતમ પ્રવાહ ______________ **l/min (100%)**
પૂર્વનિર્ધારિત અધિકતમ પ્રવાહ ______________ **l/min**
જો તમારો અધિકતમ પ્રવાહ ((80% ના શ્રેષ્ઠ કે પૂર્વનિર્ધારિત) નીચે ______________ હોય તો તમારો એસ્મા અંકુશ બહાર છે.

વીઝ / એસ્મા (દમ) સાથે તમારી અથવા તમારા બાળકની સંભાળ રાખવા

- હંમેશા ખાતરી કરો કે તમારા બાળકને તેના રાહતવાળા (બલ્યૂ) ઈનહેલર અને સ્પેસરની સુગમતા હોય છે.
- વધારાનું સ્પેસ રિલીવર ઈનહેલર રાખવાનું યાદ રાખો (સ્પેસર સાથે/ વગરનું) તમારા બાળક માટે સ્કૂલમાં અને તે રાખવામાં આવેલ તારીખનું હોય તેની ખાતરી કરો.
- ઘરથી દૂર જયારે હોય ત્યારે તમારા અથવા તમારા બાળક માટે ઈનહેલર લઈ જવાનું યાદ રાખો.
- તમારા બાળક માટે લખી આપેલ (પ્રિસ્ક્રાઈબ) સાચા ઈનહેલર સાધનનો ઉપયોગ હંમેશા કરો.
- ઈમર્જન્સિમાં રાહત આપવામાં (રિલીવર) સ્પેસર કોઈ એક શ્રેષ્ઠ માર્ગ કે ઉપાય છે તે યાદ રાખશો.
- કોઈ પણ અનુવર્તી (ફોલો અપ) જાળવી રાખવાનું યાદ રાખશો.

મારી શરૂઆત છે:

- કફ અને કોલ્ડસ ☐
- સિગરેટ સ્મોક ☐
- કસરત ☐
- ઠંડુ હવામાન ☐
- પેટ ફર અથવા ફેધર્સ ☐
- ધૂળ ☐
- પોલન ☐
- પલૂશન ☐
- લાગણીઓ ☐
- મોલ્ડ અને સ્પોર્સ ☐
- બીજા ☐

આધારિત છે::British Thoracic Society (BTS) / Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN) – Guideline 141 - British Guideline on the Management of Asthma (May 2008 Revised October 2014) http://www.sign.ac.uk/guidelines/fulltext/141/index.html; NICE Quality Standard for Asthma QS25 February 2013; Why Asthma Still Kills? The National **Review of Asthma Deaths (NRAD) Confidential Enquiry Report. Healthcare Quality Improvement Partnership / Royal College of Physicians (RCP) May 2014.** આ પાથવેની સમીક્ષા પિઅર ડો. માર્ક લેવી, ક્લિનિકલ લીડ ફોર ધ નેશનલ રિવ્યૂ ઓફ એસ્માડેથસ (NRAD) કરી છે કે જે 'ધ નેશનલ પીડિએટ્રિક એસ્મા ઈનિશ્યટિવના' સહયોગમાં