

ذاتی کئیر کی پاور

آپ کے پاس ہے پاور
اپنی زندگی کنٹرول کرنے کی

P
Personal
Wellbeing

O
Out & about
& Exercise

W
Weight
Awareness

E
Eating &
Diet

R
Risks &
Prevention

ذاتی بہبود

جڑیں

اپنے آس پاس کے لوگوں کیساتھ۔ خاندان، دوستوں، ساتھیوں، پڑوسیوں کیساتھ۔ روابط کی تعمیر سے ہر روز آپکی مدد ہوگی اور آپ بہتر محسوس کریں گے

پہرتلے ہو جاؤ

میر کے لیے جائیں یا دوڑیں۔ ایسی جسمانی سرگرمی تلاش کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوں اور جو آپ کی موجودہ فٹنس لیول کے مطابق ہو۔ اس سے آپ کو اچھا محسوس ہوگا اور بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے

دینا

کسی دوست یا اجنبی کے لیے کچھ اچھا کریں۔ کسی کا شکریہ۔ مسکراہٹ۔ رضاکارانہ کام۔ اندر باہر دیکھو، اپنے آپ کو ایک وسیع تر کمیونٹی کے حصے کے طور پر آپکو اچھا لگے گا۔

نوٹس لیں

لمحہ کا مزہ لیں۔ اپنے احساسات سے آگاہ رہیں۔ آس پاس کی دنیا سے خبردار رہیں۔ اس سے آپ کو ان چیزوں کی تعریف کرنے میں مدد ملے گی جو آپ کے لیے اہم ہیں۔

سیکھیں

نئی مہارتیں سیکھیں۔ ایک پرانی دلچسپی کو دوبارہ دریافت کریں۔ ساز بجانا یا کھانا پکانا سیکھیں۔ یہ آپ کے اعتماد کو بڑھاتا ہے اور اس میں مزہ آتا ہے۔

دماغی صحت اور تندرستی

ذاتی تندرستی کے 5 طریقے آپ کی ذہنی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کریں گے۔

- چھوٹے قدم اٹھائیں۔ ایک یا دو چیزوں کا انتخاب کریں جو شروع میں قابل حصول لگیں
- اپنے آپکو یہ جاننے کے لیے وقت دیں کہ آپکی اپنی رفتار سے آپکے لیے کیا کام ہے
- صرف وہی کوشش کریں جو آرام دہ محسوس ہو۔

دیکھیں: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/> سونا

اچھی نیند ذاتی اور ذہنی تندرستی کے لیے ضروری ہے۔ رات کو روٹین قائم کر کے مدد کریں، اسکرینوں کے استعمال سے گریز کریں، سمیٹے کی کوشش کریں، اپنی نیند کے ماحول کو آرام دہ بنائیں۔

دیکھیں <https://www.mind.org.uk/>

روحانیت

روحانیت ہم سے بڑی چیز کے ساتھ تعلق اور زندگی میں معنی تلاش کرنے کا احساس ہے۔ اپنی ذہنی تندرستی پر اپنے یقین کے مثبت پہلوؤں کو دریافت کریں:

<https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/treatments-and-wellbeing/spirituality-and-mental-health>

بیماری کا انتظام

جانیں کہ بیماری کے دوران اپنی اور اپنے پیاروں کی دیکھ بھال کیسے کریں۔ سیلف کیئر فورم کی فیکٹ شیٹس آپکو بتاتی ہیں کہ یہ کیسے کرنا ہے اور عام بیماریوں کے لیے کب مدد حاصل کرنی ہے۔ <https://www.selfcareforum.org/fact-sheets/>

باہر نکلنا اور ورزش کرنا

ورزش - کچھ اچھی ہے، زیادہ بہتر ہے

ورزش نیند کو بہتر بناتی ہے، صحت مند وزن کو برقرار رکھنے میں مدد کرتی ہے، بہت سی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتی ہے، تناؤ پر قابو پانے میں مدد کرتی ہے اور آپ کے معیار زندگی کو بہتر بناتی ہے

ورزش - شروع کرنا

فٹ ہونے کے لیے آپ کو اولمپک ایتھلیٹ ہونا ضروری نہیں ہے۔ دن میں دو بار 10 منٹ کی تیز چہل قدمی کے ساتھ شروع کریں اور آپ تقریباً وہاں پہنچ چکے ہیں

NHS Active 10 ایپ مدد کر سکتی ہے!

شروعات- گنتی کے مراحل

اپنے یومیہ اقدامات کو شمار کرنے کے لیے، اینڈرائیڈ فونز پر مفت ایپس گوگل ہیلتھ اور آئی فونز پر ایپل ہیلتھ استعمال کریں یا سسٹا پیڈومیٹر استعمال کریں۔

- ایک پرسکون دن اپنے یومیہ قدموں کی گنتی چیک کریں - ہو سکتا ہے یہ پہلے سے 2500 سے 4000 قدموں کے درمیان ہوں
- دن میں چند ہزار قدم اضافی کرنے کا ہدف بنا کر شروع کریں - دن میں دو بار 10 منٹ تیز چلنا آپ کا ہدف پورا کر دے گا۔
- پھر ایک دن میں 7500 قدم حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

ٹارگٹ کریں

150
minutes

معتدل شدت

ایک ہفتہ اگر آپ بات کر سکتے ہیں لیکن گاہے گاہے تھک سکتے تو یہ معتدل ہے



75
minutes

بھریور شدت

ایک ہفتہ اگر آپ گاہے گاہے بات نہیں کر سکتے تو یہ زوردار ہے



کیوں نہ NHS Couch to 5K ایپ آزمائیں؟ اس میں 9 ہفتے لگتے ہیں۔ دوڑنے کے لیے کوئی سابقہ تجربہ ضروری نہیں ہے۔

طاقت پیدا کریں۔

ہفتے میں کم از کم 2 دن ہتھوں، ہڈیوں اور جوڑوں کو مضبوط رکھنے کے لیے یوگا



کم سے کم وقت کے لیے بیٹھیں فارغ اوقات گھمائیں



وزن کی آگاہی

کم وزن یا زیادہ وزن آپ کی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔ اگر آپ کا BMI 25 یا اس سے زیادہ ہے، تو آپ صرف وزن کم کر کے کینسر اور دل کی بیماری جیسی سنگین بیماریوں کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

The NHS Weight Loss Plan

آپ کی مدد کرے گا:

- وزن کم کرنے کے اہداف مقرر کرنے میں۔
- اپنے پلان کو حسب ضرورت بنانے کے لیے BMI کیلکولیٹر کا استعمال کرنے میں۔
- اپنے کھانے کی منصوبہ بندی کرنے میں۔
- صحت مند کھانے کا انتخاب کرنے میں۔
- زیادہ فعال ہو جانے اور زیادہ کیلوریز جلائے میں۔
- اپنی سرگرمی اور پیشرفت ریکارڈ کرنے میں۔

اپنے ہائی ماس انڈیکس (BMI) کو جانیں

کم وزن

BMI

18.5 سے نیچے

جی پی سے بات کریں

18.5 سے 24.9 تک

صحت مند ترین وزن

کوشش کریں یہی رہے

25 سے 29.9

زیادہ وزن

صحت مند وزن کی کوشش کریں

موٹاپا

30 سے اوپر

کم کرنے کے لیے جی پی سے ملیں

جنوبی ایشیائی، چینی، افریقی-کیریبین، اور سیاہ افریقی پس منظر کے لوگوں کے لیے BMI کی حدود قدرے مختلف ہیں۔ NHS BMI کیلکولیٹر ان چیزوں کو مد نظر رکھتا ہے

- BMI آپ کے وزن اور قد کو مد نظر رکھتا ہے۔
- اپنے BMI کے بارے میں آگاہ رہیں، لیکن خود فیصلہ نہ کریں اور نہ ہی دوسروں کو آپ کا فیصلہ کرنے دیں۔
- یہ معلومات آپ کے لیے یہ ہے کہ آپ صحت مند ترین وزن حاصل کرنے کے لیے استعمال کریں جو آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کر سکتے ہیں۔
- کسی قابل حصول چیز سے شروع کریں۔ یہاں تک کہ 5٪ وزن میں کمی کے بھی اہم فوائد ہوسکتے ہیں۔
- مفت BMI کیلکولیٹر کے لیے NHS ویب سائٹ پر جائیں اور اپنا قد اور وزن بھریں۔

NHS 12 Week Weight Loss Plan شروع کرنے کے لیے ایک بہترین جگہ ہے۔ یہ ایک ایپ یا پی ڈی ایف کے طور پر دستیاب ہے۔



کھانا اور پریز

صحت مند اور زیادہ پائیدار خوراک کا توازن حاصل کرنے کے لیے NHS Eatwell گائیڈ استعمال کریں۔ یہ ظاہر کرتی ہے کہ آپ مجموعی طور پر جو کھاتے ہیں اس کا کتنا حصہ ہر فوڈ گروپ سے آنا چاہیے۔
منجانب: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide/>

- 1/3 نشاستہ دار کاربوہائیڈریٹ پر مشتمل بنیادی کھانا مثلاً آلو، روٹی، چاول، پاستا - اگر ممکن ہو تو سارا اناج
- 2 ہر روز پھل اور سبزیوں کے کم از کم 5 حصے
- 3 کچھ پروٹین کھائیں پھلیاں، دالیں، مچھلی، انڈے، گوشت سمیت مچھلی 2 حصے، ایک تیل والا، ہر ہفتے
- 4 ڈیری یا متبادل (جیسے سویا مشروبات)؛ کم چربی اور کم چینی کے اختیارات کا انتخاب کریں۔

- 5 غیر سیر شدہ تیل اور اسپرڈز - تھوڑی مقدار میں ایک دن میں 6-8 گلاس مائع پیئے۔
- 6 اگر کھانوں اور مشروبات میں چکنائی زیادہ ہو، نمک یا چینی کم مقدار میں اور تھوڑی مرتبہ کھائیں۔
- 7 زیادہ سے زیادہ تجویز کردہ روزانہ کیلوریز: خواتین: 2,000، مرد: 2,500
- 8



خطرات اور روک تھام

اپنے دل اور صحت کی مدد کریں

• ورزش شروع کریں

یہ ان خطرات کو کم کرتا ہے: ذیابیطس، دل کی بیماری، گرنا، ڈپریشن، جوڑوں اور کمر میں درد، بہت سے کینسر

• ساتھ ہی اپنے وزن سے آگاہ ہوں

25 سے زیادہ BMI وزن میں اضافہ خطرات کو بڑھاتا ہے: دل کی بیماری، فالج، ذیابیطس، بہت سے کینسر، بشمول جھاتی کا کینسر، آنتوں کا کینسر اور (Gullet) oesophageal کینسر

• تمباکو نوشی بند کریں (کوئی سطح محفوظ نہیں ہے)

• اپنے الکحل کی مقدار کو دیکھیں

مردوں اور عورتوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ ہفتے میں 14 یونٹ سے زیادہ نہ پییں۔

• اپنا بلڈ پریشر چیک کریں - اپنے نمبر جانیں!

BHF کا کہنا ہے: "جب تک کہ آپ کا ڈاکٹر دوسری صورت میں نہ کہے، بلڈ پریشر 90/140 سے کم ہونا چاہیے۔"

<https://www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/medical/high-blood-pressure-latest-news>

• اگر آپ کی عمر 40 سے 75 سال ہے تو اپنے NHS ہیلتھ چیک کے لیے پوچھیں۔

ممکنہ کینسر کی ان علامات پر نظر رکھیں

اگر آپ کو ان میں سے کوئی علامت ہے تو 111 پر کال کریں یا اپنے جی پی کو دیکھیں

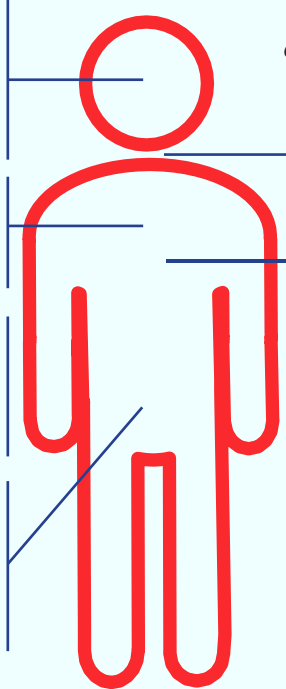
- ننگلے میں دشواری
- مسلسل جلن یا بدبھمی

- بھوک میں کمی
- مسلسل اپہارہ

عام علامات

- رات کو شدید پسینہ آتا ہے۔
- بھوک میں کمی
- تھکاوٹ
- غیر واضح وزن میں کمی
- غیر واضح درد
- آپ کے جسم میں کہیں بھی غیر معمولی گانٹھ یا سوجن
- نئے تل یا تل میں تبدیلی
- زخم جو ٹھیک نہیں ہوں گے۔

- 3 ہفتوں سے زیادہ کے لیے کرخت آواز، کھردرا پن یا کھانسی
- کھانسی سے خون نکلنا
- منہ یا زبان کے السر جو 3 ہفتوں سے زیادہ عرصے تک رہتے ہیں۔
- جھاتی کے سائز، شکل یا احساس میں غیر معمولی تبدیلیاں، بشمول نیل یا جلد کی تبدیلیاں
- آنتوں کی عادات میں تبدیلی جیسے قبض، پتلا پاخانہ یا زیادہ کثرت سے پاخانہ
- آپ کے پاخانے میں خون
- اندام نہانی سے خون بہنا جسکی کوئی وجہ نہ ہو بشمول جنسی تعلقات کے بعد، ماہواری کے درمیان یا menopause کے بعد
- آپ کے پیشاب میں خون
- پیشاب کرنے میں دشواری



Based on: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-symptoms>

میں کیا کرنا چاہتا ہوں اور کب تک

ان ویب سائٹس پر مخصوص مقامی مشورے ہیں:
Scotland <https://www.nhsinform.scot/>
Northern Ireland <https://www.publichealth.hscni.net/>
Wales <https://www.wales.nhs.uk/>

چھوٹے قدم اٹھائیں۔ دوسری نئی چیزوں پر جلتے سے پہلے ایک یا دو چیزیں چنیں جو قابل حصول محسوس ہوں۔