Hodepine Norge کون ہیں؟

Hodepine Norge ایک غیر منافع بخش رکنیت پر مبنی تنظیم ہے جو مائیگرین اور دیگر سر درد کی بیماریوں میں مبتلا افراد کے لیے کام کرتی ہے۔

ہم اس بات کے لیے کوشاں ہیں کہ آپ کو درست تشخیص، درست علاج، اور بیماری کے ساتھ بہتر زندگی گزارنے کے لیے مناسب مدد ملے۔

جب آپ بطور سر درد کے مریض صحت کے نظام سے رجوع کرتے ہیں، تو ہم آپ کے حقوق اور مفادات کے تحفظ کے لیے کام کرتے ہیں۔

ہمیں سر درد کی بیماریوں اور ان کے ساتھ زندگی گزارنے کے بارے میں وسیع علم حاصل ہے۔

یہ تمام معلومات ہم آپ کے ساتھ رکن اجلاسوں، کورسز، سوال و جواب کی خدمات، اور اپنے ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کے ذریعے شیئر کرتے ہیں۔

Hodepinenorge.no

ای میل : post@hodepinenorge.no

Hodepine Norge

IMDi
Integrerings- og mangfoldsdirektoratet

Hodepine Norge

Forbundet for deg med migrene og andre hodepinesykdommer

مجھے اپنے سر درد کے لیے کب ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے؟

کیا آپ کو مہینے میں تین دن یا اس سے زیادہ سر درد رہتا ہے؟

جب سر درد زندگی میں کام ، تعلیم، فیملی کے ساتھ وقت یا پھر فارغ وقت کو محدود کرنے لگے، تو مدد حاصل کرنی چاہیے۔

اگر آپ کو سمجھ نہیں آ رہی کہ کہاں سے آغاز کریں، تو یہاں آپ کو ایسے مشورے اور رہنمائی ملے گی جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

اکثر یہ عمل آسان ہو جاتا ہے اگر آپ نے پہلے ہی سر درد کی تفصیلات ایک سردرد کیلنڈر میں درج کر رکھی ہوں۔ اس مقصد کے لیے اچھی ڈیجیٹل ایپس دستیاب ہیں، اور ہمارے پاس کاغذی سردرد کیلنڈر بھی موجود ہیں جو ہماری ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کیے جا سکتے ہیں۔ Hodepinenorge.no

ڈاکٹر کے پاس ملاقات کے وقت

ایسی اپائنٹمنٹ لیں جو صرف سر درد اور اس سے جڑی علامات کے بارے میں ہو۔

·ڈاکٹر کو بتائیں کہ سر درد آپ کی روزمرہ زندگی میں کام کرنے کی صلاحیت کو کس طرح متاثر کرتا ہے۔

·جو باتیں آپ کرنا چاہتے ہیں، انہیں پہلے سے لکھ لیں اور اپنے "نوٹس" ساتھ لے کر جائیں۔

·سر درد کے کیلنڈر کو ساتھ لے کر جائیں اور ڈاکٹر کو دکھائیں۔ یاد رکھیں کہ اُن تمام دنوں کو درج کریں جن میں سر درد مکمل طور پر نہ ہوا ہو۔

·جو بھی سوال ذہن میں آئے، ضرور پوچھیں۔ اگر بعد میں کوئی بات یاد آئے، تو آپ HelseNorge کے ذریعے ڈاکٹر کو سوال بھیج سکتے ہیں۔

·نئی دوا کو اثر کرنے کے لیے وقت دیں، اور ممکنہ مضر اثرات کو کم ہونے کے لیے بھی وقت دیں۔

·اگر دوا زیادہ مؤثر نہ ہو یا ایسے مضر اثرات ہوں جن کے ساتھ آپ نہیں رہ سکتے، تو دوبارہ ڈاکٹر سے وقت لیں۔

ڈاکٹر کے پاس سر درد کے ساتھ جانا اکثر بہترین ممکنہ علاج تلاش کرنے کے عمل کا آغاز ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو فوراً صحیح علاج مل جاتا ہے، جبکہ دوسروں کے لیے اس میں کئی کوششیں لگ سکتی ہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ حوصلہ نہ ہاریں

کوئی بھی ایسا سر درد جو وقت کے ساتھ بار بار ہو اور کسی بھی طرح آپ کی روزمرہ زندگی کو متاثر کرے، اس کے بارے میں آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔ پہلے سے موجود سر درد کا اچانک زیادہ شدید ہو جانے پر یا اس کی نوعیت بدل جانے کی صورت میں بھی بھی ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے۔

اگر آپ کو مہینے میں تین یا اس سے زیادہ دن سر درد رہتا ہے، تو آپ کو ڈاکٹر سے ملنا چاہیے۔

بچوں اور نوجوانوں میں سر درد کی شکایات کو سنجیدگی سے لینا چاہیے!

مدد کا آغاز فیملی ڈاکٹر سے ہوتا ہے

ناروے میں فیملی ڈاکٹر (Fastlege) صحت کے نظام کا پہلا دروازہ ہوتا ہے۔ یہ بات سر درد کے مریضوں پر بھی لاگو ہوتی ہے۔

فیملی ڈاکٹر کو مائیگرین اور دیگر سر درد کی بیماریوں کی جانچ اور علاج کی ذمہ داری حاصل ہوتی ہے۔

اگر فیملی ڈاکٹر کے ذریعے دیا گیا علاج مؤثر ثابت نہ ہو، تو آپ کو نیورولوجسٹ (اعصابی امراض کے ماہر) کے پاس ریفر کیا جانا چاہیے۔

آپ ہمیشہ دوبارہ فیملی ڈاکٹر کے پاس جا سکتے ہیں اور مدد طلب کر سکتے ہیں، چاہے آپ کو آگے ریفر کر دیا گیا ہو۔ فیملی ڈاکٹر صحت کے نظام میں آپ کے لیے رابطہ کار (کوآرڈینیٹر) کا کردار ادا کرتا ہے۔

ڈاکٹر کے لیے سب سے اہم چیز وہ معلومات ہیں جو آپ اپنے سر درد اور اس کے ساتھ آنے والی علامات کے بارے میں فراہم کرتے ہیں۔ ان معلومات کو منظم کرنا ڈاکٹر کی ذمہ داری ہوتی ہے۔