اپنے بچے کے سالانہ ریویو (جائزہ) میں کس چیز کی توقع رکھیں

آپ کے بچے کا سالانہ ریویو یہ دیکھنے کا ایک موقع ہے کہ پچھلے سال اس کا دمہ کیسا رہا ہے اور یہ منصوبہ بندی کرنے کا کہ آنے والے سال کے لیے کیا کیا جانا چاہیے۔ یہ ایک طرح کی اسیسمنٹ ہوگی کہ اس کے دمہ کا کنٹرول کیسا رہا؛ یہ آپ اور اس کے بھرنے کے لئے کوئی سوالنامہ ہوسکتا ہے، یا وہ سوالات ہو سکتے ہیں جو ڈاکٹر یا نرس آپ سے پوچھتے ہیں، مثال کے طور پر آپ اس کا نیلا انہیلر کتنی دفعہ استعمال کرتے ہیں۔ اس کا دمہ آپ کی روزمرہ کی زندگی پر کتنی بار اثر انداز ہوتا ہے؟ ان میں اس بات پر بھی ایک نظر ڈالی جائے گی کہ آپ کے بچے کو دمے کے کتنے 'دورے' پڑے ہیں اور کہ ان کا علاج سٹیرائیڈز سے کرنا پڑا تھا یا اس کو ہسپتال میں داخل کرنا پڑا تھا۔

اس بات کا جائزہ لیا جائے گا کہ وہ کون سی دوائیاں لے رہا ہے، بشمول اس کے کہ آیا وہ اپنی دوائیں باقاعدگی سے لے رہا ہے یا نہیں۔ اس کی انہیلر تکنیک کی جانچ کی جائے گی اور پھر ان کی دوائیوں میں جو بھی تبدیلی ضروری ہو وہ کی جا سکتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو ان کے پیک فلو (peak flow) یا پھیپھڑوں کی صلاحیت چیک کی جا سکتی ہے۔ آپ کے بچے کے پرسنلائزڈ استھما ایکشن پلان (PAAP) کا جائزہ لیا جائے گا اور اسے اپ ڈیٹ کیا جائے گا اور اس سے آپ کو یہ یقینی بنانے کا موقع ملے گا کہ آپ کو پتہ چلے کہ آپ کے بچے کا موجودہ بہترین پیک فلو کیا ہے اور اگر آپ نے کوئی نیا ٹریگر نوٹ کیا ہے تو اس پر تحقیق کریں۔

آپ کے لیے یہ ایک اچھا موقع ہے کہ آپ اپنے بچے کے دمہ سے متعلق کسی بھی تشویش یا پریشانی پر بات کریں۔ (اپوائنٹمنٹ پر) جانے سے پہلے اس میں سے کچھ لکھنا بھی ایک آئیڈیا ہوسکتا ہے، تاکہ آپ بھول نہ جائیں۔