

راہ مہربانی سوچئے کہ آپ نے کیا کیا اور آپ نے پچھلے مہینے میں کیسا محسوس کیا

سیکشن A: میں کچھ طرز عمل درج ہیں جو ذیابیطس کا شکار شخص صحت اور تندرستی کو برقرار رکھنے کے لئے انجام دے سکتا ہے۔ براہ کرم اس بات کی نشاندہی کریں کہ آپ ان طرز عمل کو کتنی بار یا معمول کے مطابق کرتے ہیں۔

(نیچے دے گئے نمبروں میں سے ایک کو سرکل کرے)

ہمیشہ	کبھی نہیں			
5	4	3	2	1
				1. فعال زندگی کی شناخت برقرار رکھنا (مثال: چلنا، باہر جانا، کام کرنا)؟
5	4	3	2	1 2. ہفتے میں 2 گھنٹے اور 30 منٹ تک جسمانی ورزش کرنا؟ (مثال: تیراکی، جم میں جانا، سائیکلنگ، چلنا)
5	4	3	2	1 3. کاربوہائیڈریٹس (پاسٹا، چاول، شوگر، اور روٹی)، پروٹینز (گوشت، مچھلی، اور پلاؤ)، پھل اور سبزیوں کا موازنہ کھانا؟
5	4	3	2	1 4. نمک اور چربیوں سے بچنا (مثال: پنیر، پیک کی ہوئی میٹ، میٹھائیں، لال میٹ)؟
5	4	3	2	1 5. شراب کی مقدار محدود کرنا (خواتین کے لئے روزانہ 1 گلاس شراب اور مردوں کے لئے روزانہ 2 گلاس شراب سے زیادہ نہیں)؟
5	4	3	2	1 6. مرض سے بچنے کی کوشش کرنا (مثال: ہاتھ دھونا، تجویزی ویکسین لگوانا)؟
5	4	3	2	1 7. سگریٹ اور تمباکو دھواں سے بچنا؟
5	4	3	2	1 8. اپنے پاؤں کا خیال رکھنا (جلد کو دھونا اور خشک کرنا، موئسچر لگانا، درست جراب استعمال کرنا)؟
5	4	3	2	1 9. منظم دندانوں کی صفائی کرنا (کم از کم دو بار روزانہ دانت صاف کرنا، منٹوس استعمال کرنا، دندانوں کا تھریڈ استعمال کرنا)؟
5	4	3	2	1 10. اپنے صحت کے مراقبت کار سے ملاقاتوں کا خیال رکھنا؟
5	4	3	2	1 11. اپنی صحت کی چیک اپ کو وقت پر کروانا؟ (مثال: خون کی تجزیہ، پیشاب کی تجزیہ، الٹراساؤنڈ، آنکھ کی معائنہ)
5	4	3	2	1 12. بہت سے لوگوں کو ان کے تمام تجویز شدہ دوائیں لینے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ کیا آپ اپنی تمام دوائیں اپنے صحت کی دیکھ بھال کار کی طرف سے دی گئی تجویز کے مطابق لیتے ہیں (براہ کرم اسولین کو بھی شامل کریں اگر آپ کو ڈاکٹر نے اس کو لکھا ہو)؟

"سیکشن ب"

نیچے کچھ روایاتی چیزیں درج ہیں جو ایک شخص جس کو ذیابیطس ہے، اپنے ذیابیطس کی مانیٹرنگ کے لئے عمل کر سکتا ہے۔ براہ " کرم بتائیں کہ آپ کتنی بار ان روایات کو کتنی براہ کرمتی کے ساتھ انجام دیتے ہیں۔

"(ایک نمبر کو دائرہ کریں)"

بمیشہ	کبھی نہیں				
-------	-----------	--	--	--	--

5 4 3 2 1

1. اپنے خون کی شوگر کو منظم طریقے سے نگرانی کریں؟

5 4 3 2 1

14. اپنا وزن نگرانی کریں؟

5 4 3 2 1

15. اپنی بلڈ پریشر کی نگرانی کریں؟

5 4 3 2 1

16. اپنی خون کی شوگر کی ریکارڈ کو ایک ڈائری یا نوٹ بک میں رکھیں؟

5 4 3 2 1

17. اپنے پاؤں کی حالت کو روزانہ نگرانی کریں کہ کیا جلد پر زخم، سرخی یا چھالیں ہیں؟

5 4 3 2 1

18. بلند خون کی شوگر کی علامات (پیاس، بار بار پیشاب آنا) اور کم خون کی شوگر کی

علامات (کمزوری، پسینا، فکر) پر توجہ دیں؟

آپ کو آخری بار علامات کب تھیں؟

بہت تیزی سے پہچان لیا	علامات کو فوراً نہیں پہچانا					میں نے علامات کو پہچان نہیں سکا
-----------------------	-----------------------------	--	--	--	--	---------------------------------

5 4 3 2 1 0

19. آپ نے کتنی جلدی پہچانا کہ آپ کو علامات محسوس ہو رہی ہیں؟

5 4 3 2 1 0

20. آپ کتنی جلدی پہچان گئے کہ آپ کی علامات ذیابیطس کی وجہ سے ہیں؟

سیکشن سی:

نیچے وہ کچھ روایات فہرست کی گئی ہیں جو ایک شخص جس کو ذیابیطس ہو، اپنے خون کی شوگر کو بہت زیادہ یا بہت کم ہونے سے درست کرنے کے لئے کر سکتا ہے۔ جب علامات واقع ہوتی ہیں یا جب خون کی شوگر کی حد سے باہر ہوتی ہے تو آپ کتنی بار ان کارروائیوں کو انجام دیتے ہیں (یا دینا چاہیں گے)؟

"(ایک نمبر کو دائرہ کریں)"

ہمیشہ	کبھی نہیں
-------	-----------

21. جب آپ کو علامات محسوس ہوں (جیسے کہ پیاس، بار بار پیشاب آنا، کمزوری، پسینہ، 1 2 3 4 5 پریشانی)، کیا آپ اپنی خون کی شوگر چیک کرتے ہیں؟

22. جب آپ کی خون کی شوگر کی حدیں غیر فطری ہوتی ہیں، کیا آپ واقعات کے بارے میں نوٹس لیتے ہیں جو ان کی وجہ بن سکتے ہیں اور آپ نے کیا اقدامات اٹھائیں؟

23. جب آپ کی خون کی شوگر کی حدیں غیر فطری ہوتی ہیں، کیا آپ کسی خاندانی رشتے دار یا دوست سے مشورہ کرتے ہیں؟

24. جب آپ کو علامات محسوس ہوں اور آپ کا پتہ چلتا ہے کہ آپ کی خون کی شوگر کم ہے 1 2 3 4 5 کیا آپ کچھ میٹھا کھانے میں یا پینے کی چیز استعمال کرتے ہیں تاکہ مسئلہ حل ہو سکے؟

25. اگر آپ کا پتہ چلے کہ آپ کی خون کی شوگر زیادہ ہے، کیا آپ اپنے کھانے پینے کے راستے ترتیب دیتے ہیں تاکہ اسے درست کیا جا سکے؟

26. اگر آپ کا پتہ چلے کہ آپ کی خون کی شوگر زیادہ ہے، کیا آپ اپنی جسمانی سرگرمی کو ترتیب دیتے ہیں تاکہ اسے درست کیا جا سکے؟

27. غیر فطری خون کی شوگر کی حدوں کو ترتیب دینے کے بعد، کیا آپ دوبارہ اپنی خون کی شوگر کی معائنہ کرتے ہیں تاکہ آپ کی اٹھائی گئی اقدامات کارآمد ثابت ہوں؟

28. اگر آپ کا پتہ چلے کہ آپ کی خون کی شوگر بہت کم ہے یا بہت زیادہ ہے، کیا آپ اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ کو مشورہ کرنے کے لئے کال کرتے ہیں؟

کیا آپ انسولین لیتے ہیں؟

جی ہاں

نہیں

اگر جواب جی ہاں ہے تو، براہ کرم مندرجہ ذیل سوال کا جواب دیں۔

29. اگر آپ کا پتہ چلے کہ آپ کی خون کی شوگر زیادہ ہے یا بہت کم ہے، کیا آپ اپنی انسولین کی ڈوز کو وہ طریقہ سے ترتیب دیتے ہیں جو آپ کے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ نے مشورہ دیا ہو؟

سیکشن ڈی

ذیابیطس والے لوگوں کو اپنی دیکھ بھال کرنے اور اپنی صحت برقرار رکھنے کے مہارتیں حاصل کرنی پڑتی ہیں۔ آپ کو مندرجہ ذیل کارروائیوں کو انجام دینے میں کتنا یقین ہے؟

(ایک نمبر کا دائرہ بنائیں)

بہت زیادہ یقین ہے	بلکل بھی یقین نہیں				
5	4	3	2	1	30. بلند یا کم خون کی شوگر کی حدوں اور اس کے علامات کو روکنا۔
5	4	3	2	1	31. غذائیت اور جسمانی سرگرمی کے بارے میں مشورہ پر عمل کرنا۔
5	4	3	2	1	32. اپنے دوائیں مناسب طریقے سے لینا (شامل انسولین جب مقرر کیا گیا ہو)۔
5	4	3	2	1	33. علاجی منصوبے کو پیروی کرنا، حتیٰ کہ یہ مشکل ہو۔
5	4	3	2	1	34. جس طرح آپ کے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ نے کہا ہو، اتنی بار خون کی شوگر کی معائنہ کرنا۔
5	4	3	2	1	35. سمجھنا کہ آپ کی خون کی شوگر کی حدیں درست ہیں یا نہیں۔
5	4	3	2	1	36. کم خون کی شوگر کی علامات کو پہچاننا۔
5	4	3	2	1	37. مشکلات کا سامنا کرتے ہوئے بھی ذیابیطس کی معائنہ کرنا۔
5	4	3	2	1	38. اقدامات اٹھانا کہ خون کی شوگر کو ترتیب دینے اور علامات کو دور کرنے کے لئے۔
5	4	3	2	1	39. جانچنا کہ آپ کے اقدامات خون کی شوگر کو تبدیل کرنے اور علامات کو دور کرنے میں کارآمد ثابت ہوئے یا نہیں۔
5	4	3	2	1	40. خون کی شوگر کو بہت مشکلات کے باوجود بہتر بنانے کے اقدامات کو جاری رکھنا۔

Thank you for completing this survey!