

ذیابیطیس کی ذاتی دیکھ بھال کا سوالنامہ (DSMQ)

مجھ پر لاگو ہوتا / ہوتی ہے				مندرجہ ذیل بیانات آپ کی ذیابیطیس کی ذاتی دیکھ بھال کی سرگرمیوں کے متعلق ہیں۔ گذشتہ آٹھ (8) ہفتوں تک کی اپنی تمام ذاتی دیکھ بھال کے بارے میں سوچتے ہوئے، براہ مہربانی جو بیان آپ پر جس حد تک لاگو ہوتا ہو، اس کی نشاندہی کریں۔
بالکل نہیں	کچھ حد تک	کافی حد تک	بہت زیادہ	
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	1 میں اپنے خون میں شوگر کی سطح کو توجہ اور احتیاط سے جانچنا / جانچتی ہوں۔ <input type="checkbox"/> خون میں شوگر کی سطح کو جانچنا میرے علاج کے لیے ضروری نہیں ہے۔
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	2 خوراک کا انتخاب میرے خون میں شوگر کی سطح کا بہتر معیار حاصل کرنے میں آسانی پیدا کرتا / کرتی ہے۔
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	3 میں ڈاکٹروں سے اپنے ذیابیطیس کے علاج کے لیے تجویز کردہ ملاقاتوں (دن اور وقت) کے مطابق ملتا ہوں۔
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	4 میں اپنی ذیابیطیس کے لیے ہدایت کردہ ادویات (جیسے انسولین اور گولیاں وغیرہ) استعمال کرتا / کرتی ہوں۔ <input type="checkbox"/> ذیابیطیس کی ادویات / انسولین میرے علاج کے لیے ضروری نہیں ہیں۔
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	5 کبھی کبھار میں بہت سی مٹھائیاں اور کثیر مقدار میں دوسری نشاستہ دار (کاربوہائیڈریٹ والی) خوراک کھاتا / کھاتی ہوں۔
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	6 میں اپنے خون میں شوگر کی سطح کو باقاعدگی سے نوٹ کرتا / کرتی ہوں۔ <input type="checkbox"/> خون میں شوگر کی سطح کو جانچنا میرے علاج کے لیے ضروری نہیں ہے۔
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	7 میں ذیابیطیس کے متعلق ڈاکٹروں کی تجویز کردہ ملاقاتوں (دن اور وقت) کو نظر انداز کرتا / کرتی ہوں۔
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	8 میں خون میں شوگر کی بہتر سطح کو حاصل کرنے کے لیے باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی کرتا / کرتی ہوں۔
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	9 میں ڈاکٹروں یا ماہر ذیابیطیس کی دی گئی غذائی تجاویز پر سختی سے عمل کرتا / کرتی ہوں۔
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	10 میں اپنے خون میں شوگر کی سطح کو اتنا متواتر چیک نہیں کرتا / کرتی، جتنا کہ خون میں گلوکوز کی مناسب سطح کو حاصل کرنے کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ <input type="checkbox"/> خون میں شوگر کی سطح کو جانچنا میرے علاج کے لیے ضروری نہیں ہے۔
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	11 میں جسمانی سرگرمی کو نظر انداز کرتا / کرتی ہوں، حالانکہ یہ میری ذیابیطیس کے کنٹرول کو بہتر بنا تی ہے۔
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	12 میں ذیابیطیس کی ادویات چھوڑ دینا / دیتی یا لینا بھول جاتا / جاتی ہوں۔ <input type="checkbox"/> ذیابیطیس کی ادویات / انسولین میرے علاج کے لیے ضروری نہیں ہیں۔
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	13 بعض اوقات مجھے بہت زیادہ بھوک محسوس ہوتی ہے۔ (جو کہ خون میں شوگر کی سطح کی کمی کی وجہ سے نہیں ہے)
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	14 مجھے اپنی ذیابیطیس کی دیکھ بھال کے متعلق اپنے ڈاکٹروں کے پاس کثرت سے جانا چاہئے۔
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	15 میں اپنی طے شدہ جسمانی سرگرمیاں چھوڑ دیا کرتا / کرتی ہوں۔
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	16 میری ذیابیطیس کی ذاتی دیکھ بھال بہت بری ہے۔

Translated and Adapted by Allah Bukhsh & Tahir Mehmood Khan (allah.bukhsh@monash.edu, tahir.mehmood@monash.edu)

School of Pharmacy, MONASH University, Malaysia, 2016

© Dr Andreas Schmitt, Research Institute of the Diabetes Academy Mergentheim, Germany, 2012