

15

بیلٹھ کیئر سینشیلز

اپنے لیے ضروری نگہداشت صحت حاصل کرنا

جب آپ کو ذیابیطس ہو، تو آپ ہر سال مخصوص معائنوں، ٹیسٹوں اور خدمات کا حق رکھتے ہیں۔ ہم انہیں 15 بیلٹھ کیئر سینشیلز کہتے ہیں۔ یہ آپ کو اپنی ذیابیطس کو منتظم کرنے میں مدد دیں گے اور یہ سب مفت ہیں۔ اس فہرست کو اپنے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں اور ان چیزوں پر نشان لگاتے جائیں، جن کے لیے آپ کی اپوائنٹمنٹس طے ہو جائیں۔ آپ کے لیے یہ سب کچھ ایک ہی دن میں نہیں ہو گا۔ اگر آپ کو پھر بھی جن چیزوں کا انتظام کرنے میں مدد کی ضرورت ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

خون کے معائنے

1 اپنے خون میں شوگر لیول کو جانیں

آپ کو سال میں کم از کم ایک مرتبہ نگہداشت صحت کے کسی ماہر سے اپنے خون میں شوگر کے درجات چیک کروانے کی ضرورت ہے۔ اسے **HbA1c** ٹیسٹ کہا جاتا ہے۔ اس حوالے سے آگاہی حاصل کریں کہ آپ کے نتائج کا کیا مطلب ہے۔ آپ کے اپنے ذاتی اہداف ہوں گے۔ اپنے نتائج کے نمبروں کے بارے میں جانیں اور دیکھیں کہ آپ کے درجات وقت کے ساتھ کیسے بدلے ہیں۔

2 اپنا بلڈ پریشر جانیں

آپ کے ڈاکٹر یا نرس کو سال میں کم از کم ایک مرتبہ آپ کا بلڈ پریشر چیک کرنا چاہیے۔ وہ باہمی اتفاق کے ساتھ آپ کے لیے ایک ذاتی ہدف مختص کریں گے۔ نمبروں کو لکھ لیں اور یقینی بنائیں کہ آپ کو معلوم ہو کہ آپ کے نتائج کا کیا مطلب ہے۔

3 اپنے کولیسٹرول (خون میں چربی) کو جانیں

اپنے کولیسٹرول کے درجات پر قابو پانا بھی انتہائی اہم ہے۔ آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کو سال میں کم از کم ایک مرتبہ آپ کے کولیسٹرول کے درجات چیک کرنے چاہیے۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ نتائج کا کیا مطلب ہے۔

جسم کے معائنے

4 اپنی آنکھوں کی دیکھ بھال کریں

آپ کو ہر سال آنکھوں کے معائنے کی ایک اپوائنٹمنٹ پر بلایا جائے گا۔ معائنہ آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کو کسی قسم کے مسائل کو جلد پکڑنے اور ان کا علاج کرنے میں مدد دے گا۔ کبھی بھی کوئی اپوائنٹمنٹ نہ چھوڑیں۔ آپ کو کوئی شدید مسئلہ ہو سکتا ہے، مثلاً ڈائیبتک ریٹینوپیتھی۔

5 اپنے پاؤں اور ٹانگوں پر نظر رکھیں

ذیابیطس لاحق ہونے کا مطلب ہے کہ آپ کے لیے اپنے پاؤں میں سنجیدہ مسائل پیدا ہونے کا کہیں زیادہ خطرہ ہے۔ اپنے پاؤں کو روزانہ چیک کرنا اور اپنے پاؤں کے سالانہ معائنے پر جانا یقینی بنائیں۔

6 اپنے گردوں کو صحت مند رکھیں

ذیابیطس کے حامل ایک تہائی افراد میں گردوں کے سنجیدہ مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہر سال اپنے گردوں کا معائنہ کروانا بہت ضروری ہے۔ تاکہ آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم وقت پر کسی قسم کی تبدیلیوں کو دیکھ کر علاج کر سکے۔

7

اپنی غذا پر قابو حاصل کریں

ذیابیطس ہونے کی وجہ سے آپ ایک ماہر غذا سے غذائی مشورہ حاصل کرنے کا حق رکھتے ہیں۔ کسی کو آپ کا وزن بھی چیک کرنا چاہیے اور آپ کو ضرورت پڑنے پر، اپنے وزن کو قابو کرنے کے حوالے سے معاونت اور معلومات فراہم کرنی چاہیے۔

8

اپنے احساسات کے بارے میں بات کریں

ذیابیطس کی تشخیص ہونا اور ایک طویل مدتی بیماری کے ساتھ رہنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے کسی بھی ایسی چیز کے متعلق بات کر کے دیکھیں، جس پر آپ پریشان ہیں۔ آپ کو ضرورت پڑنے پر، آپ کسی ماہر سے نفسیاتی معاونت کا حق رکھتے ہیں۔

9

گروہی تعلیم کے کسی کورس پر جائیں

گروہی تعلیم کے کسی کورس کے ذریعے آپ تمام چیزیں سیکھ سکتے ہیں، جو آپ کے لیے ذیابیطس کے متعلق جاننا ضروری ہیں۔ یہ آپ کو ذیابیطس کے حامل دیگر لوگوں سے ملنے کا موقع بھی دیتا ہے۔ آپ کو پہلی مرتبہ تشخیص پر اپنے علاقے میں کسی کورس کی پیشکش کی جانی چاہیے۔ یا بعد میں ایک سالانہ تجدیدی کورس۔

10

اپنے ذیابیطس کے ماہر کو جانیں

جب آپ کو ذیابیطس ہوتا ہے، تو آپ کو کئی ماہرین پر مشتمل ایک ذاتی نگہداشت صحت کی ٹیم ملتی ہے۔ آپ اپنی ضروریات کی بنیاد پر نگہداشت صحت کے مختلف ماہرین کے پاس جائیں گے۔ یہ بات اہم ہے کہ آپ اپنی ٹیم کو جانیں اور آپ کو علم ہو کہ مخصوص سوالات کس سے پوچھنے ہیں۔

11

اپنی فلو ویکسین مفت بک کریں

آپ ہر سال فلو کی ایک مفت ویکسین کا حق رکھتے ہیں، کیونکہ ذیابیطس کے حامل لوگوں کو فلو ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے اور یہ بیماری جلد سنجیدہ ہو سکتی ہے۔

12

ہسپتال میں اچھی نگہداشت حاصل کریں

اگر آپ کو ہسپتال میں رہنا پڑے، تو آپ نگہداشت صحت کے ماہرین سے اعلیٰ معیاری نگہداشت حاصل کرنے کا حق رکھتے ہیں۔ اس پر اس بات سے فرق پڑتا ہے کہ آیا آپ وہاں ذیابیطس کے لیے ہیں یا نہیں۔

13

کسی قسم کے جنسی مسائل کے متعلق بات کریں

ذیابیطس مردوں اور عورتوں، دونوں میں جنسی مسائل کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ اس کا مطلب اریکٹائل ڈسفنکشن اور سسٹائٹس جیسے مسائل ہو سکتے ہیں۔ آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کو درکار کسی قسم کی بھی معاونت، مشورہ یا علاج فراہم کرنے کے لیے موجود ہے۔

14

تھباکو نوشی چھوڑ دیں

ذیابیطس کا مطلب ہے کہ آپ کو دل کی بیماری یا فالج ہونے کا زیادہ خطرہ ہے اور تھباکو نوشی اس خطرے کو اور بڑھا دیتی ہے۔ اگر آپ تھباکو نوشی کرتے ہیں، تو اسے چھوڑ دینا ہی بہترین عمل ہو گا۔

15

اگر آپ بچہ چاہتے ہیں، تو پیشگی منصوبہ بندی کریں

ایسی عورتوں، جو بچے کی پیدائش چاہتی ہیں، کے لیے ذیابیطس کو بہت زیادہ سختی سے منتظم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ اس میں مزید بہت خطرات شامل ہوتے ہیں۔ براہ کرم یقینی بنائیں کہ آپ ذیابیطس اور حمل کے متعلق تمام چیزیں جان کر تیار ہوں۔

15 ہیلتھ کیئر اسینسٹیلز کے متعلق مزید معلومات اور اگر آپ کو وہ نہیں مل رہے، تو اس صورت میں کیا کرنا چاہیے، کے بارے میں جاننے کے لیے درج ذیل پر جائیں: www.diabetes.org.uk/15-essentials مزید معلومات، مشورے اور معاونت کے لیے ہماری ہیلپ لائن **0345 123 2399** پر کال کریں۔

بچوں اور نوجوان لوگوں کے لیے اپنی مخصوص ہدایات ہوتی ہیں اور انہیں ذیابیطس کے لیے مخصوص ماہر اطفال کی ٹیم کی جانب سے نگہداشت ملنی چاہیے۔ مزید جاننے کے لیے ملاحظہ کریں: www.diabetes.org.uk/type-1-essentials

ہمارے پاس درج ذیل پر انگریزی کے علاوہ دیگر زبانوں میں مزید معلومات آن لائن دستیاب ہے:

www.diabetes.org.uk/otherlanguages