ምን እንደሚያስቡ ይንገሩን!

ስለ ስኳር በሽታ የአይን ህመም ምን አይነት ጥያቄዎች እንዲመለሱ ይፈልጋሉ?

አለምአቀፍ ቅድሚያ የሚሰጠው አጋርነት

James Lind Alliance
Priority Setting Partnerships

IAPB

The Fred Hollows Foundation

ግብ/ አላማ

አላማችን በስኳር ህመም ለእይታ ማጣት የተጋለጡ ሰዎችን ደህንነት ማሻሻል ነው።

የስኳር በሽታ ያለባቸውን ሰዎች የአይን ጤንነት በተመለከተ ምን ጥያቄዎች እንዳሉዎት ማወቅ እንፈልጋለን።

በስኳር ህመም ዓይናቸውን ሊያጡ ለሚችሉ ሰዎች እውነተኛ ለውጥ የሚያመጡ ጥያቄዎችን እየፈለግን ነው።

ስለ በሽታው ምልክቶች፣ የዕለት ተዕለት ህይወት፣ የጤና አገልግሎት እና ሕክምናዎች የተመለከቱ ጥያቄዎችን እየፈለግን ነው።

ይህን ያውቁ ኖሯል?

- በአለምላይ ካሉት የስኳር ህመም ያለባቸው ሰዎች፤ ከሶስቱ ሰዎች አንዱ ፤በስኳር ህመምምክንያት የዓይን ችግር አለባቸው።
- በስኳር በሽታ የሚመጣ አይነስውርነትን መከላከል ወይም መቆጣጠር ይቻላል።

ለምን እርስዎ?

- እርስዎ የስኳርበሽታ አለቦት፤ **ወይም**
- ከስኳርህመም ጋር ለሚኖርሰው የሚንከባከቡ ነዎት። **ወይም**
- የስኳር በሽታ ህመምተኞች ጋር የሚሰሩ የጤና ባለሙያ ነዎት።

በጥያቄዎችዎ ምን እናደርጋለን?

- ለእርስዎ እና በመላው ዓለምላሉ ሰዎች፤ ረጅም የጥያቄ ዝርዝር እንፈጥራለን።
- ከዚያም እርስዎ እና ሌሎች ፤የስኳር በሽታያለባቸው ሰዎች፣ ተንከባካቢዎቻቸው፤ እና የጤና ባለሙያዎች ፤ እነዚህን ጥያቄዎች በጣም አስፈላጊ ከሆኑት ጀምረው በቅደም ተከተል እንዲያስቀምጡ እንጠይቃለን።
- በመጨረሻ እንደ እርስዎ ላሉ ሰዎች ፤በጣም አስፈላጊ የሆኑትን የአይን ጤናን የሚመለከቱ 10 ምርጥ ጥያቄዎች ዝርዝር ይኖረናል።

እኛ ማን ነን?

ይህ አጋርነት በአለም አቀፍ የዓይነ ስውራን መከላከል ኤጀንሲ ፤በዲያቢቲክ ሬቲኖፓቲ የስራ ቡድን (በስኳር የዓይን ሬቲና ጉዳት ጥናት ቡድን)፣ በጄምስ ሊንድ አሊያንስ እና በፍሬድ ሆሎውስ ፋውንዴሽን መካከል ያለ ትብብርነው። ኢትዮጵያ፣ ፊጂ፣ ኬንያ፣ ኔፓል፣ ፓኪስታን እና ቬትናም ካሉ አጋሮች ጋር ተቀራርበን እየሰራን ሲሆን፤ በአለም አቀፍ ደረጃ ዝቅተኛ እና መካከለኛ ገቢ ላላቸው ሀገራት እንዲሳተፉ ግብዣ እያቀረብን ነው።

ስለ ዓይን ጤና ምን ምን ጥያቄዎችይኖርዎታል?

እንደ አንድ
የስኳርህመምተኛ ሰው ፤
የዓይን ጤናዎ በዕለት
ተዕለት ሕይወትዎ ውስጥ
ያለው ስፍራ?

መደበኛ የዓይን ጤንነት
ምርመራዎች ያደርገሉ?

የዓይን ህመም በሚኖሮት
ጊዜ ህክምና ያገኛሉ?

በስኳር ህመምተኛ ሰው የእለት ተእለት ህይወት ውስጥ፤ በ ዓይን ጤና ላይ ምን አይነት ጥያቄዎች እንዳሉ ማሰብ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል, ለምሳሌ በቤት ውስጥ ሲሆኑ።

ስለ መደበኛ የዓይንምርመራዎችም (check- ups)ጥያቄዎች ሊኖርዎት ይችላል። የስኳር ህመም ያለባቸው ሰዎች በአይናቸው ላይ ምንም አይነት ችግር ባይኖራቸውምእንኩን መደበኛ ምርመራዎች እንዲያደርጉ ይመከራሉ።

በመጨረሻም፣ የስኳር በሽታ ያለበት ሰው የዓይን ህመም ሲያጋጥመው ህክምና ስለማግኘትጥያቄዎች ሊኖርዎት ይችላል። ይህም የተለያዩ ዶክተሮችን ማየት እና የአይን ህክምና መቀበልን ሊያካትት ይችላል።

ግን ያስታውሱ፣ ስለእነዚህ ሁሉ ነገሮች ጥያቄ ከሌለዎትና ፤ ነገርግን ከአይን ጤና ጋር በተገናኘ ሌላ ማንኛውም ነገር ላይ ጥያቄዎች ካሉዎት መጠየቅ ይችላሉ።

የዓይን ጤና ፤በስኳር ህመምተኛ የዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ?

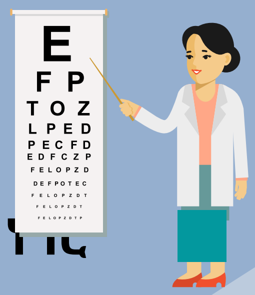
የስኳር በሽታ ላለበት ሰው የዓይን ጤና እና የዕለት ተዕለት ሕይወትን በተመለከተ እርግጠኛ ያልሆኑት ነገር ካለ?

ሊጠይቋቸው የሚፈልጓቸውን ጥያቄዎች አይነት፤ አንዳንድ ምሳሌዎች እነሆ። የራስ ምታትን እንደ ምሳሌ እየተጠቀምን ነው እንጂ፤ ከዓይን ጤና ጋር የተያያዘ አይደለም።

- "ጭንቀት፤ ራስ ምታት እንደሚያመጣብዎ፤ ሰምቻለሁ። እውነት ነው?"
- "ራስ ምታት ህመምን ለመከላከል፤ምን ማድረግ እችላለሁ ?"
- "ታካሚዬን ፤ ለራስ ምታት ህመም የሚያጋልጠው ፤ ዋና ምክንያት ምንድን ነው?"
- "ታካሚዎቼ ፤የራስ ምታት ህመምን ፤በቤት ውስጥ መቆጣጠር እንደሚችሉ ፤እንዴት ማረጋገጥ እችላለሁ?"

እባክዎን የፈለጉትን ያህል ይፃፉ፤ ወይንም እዚህ ምን እንደሚፃፍ እርግጠኛ ካልሆኑ፤ ወደሚቀጥለው ጥያቄ ይሂዱ።

መደበኛ የዓይን ምርመራዎች



መደበኛ የአይን ምርመራ ማድረግን በተመለከተ እርግጠኛ ያልሆኑት ነገር ካለ?

ሊጠይቋቸው የሚፈልጓቸውን የጥያቄዎች አይነት አንዳንድ ምሳሌዎች እነሆ።
የራስ ምታትን እንደ ምሳሌ እየተጠቀምን ነው እንጂ ከዓይን ጤና ጋር የተያያዘ አይደለም።

- "ራስ ምታት ከሌለኝ ለምርመራ ወደ ሪፈራል ሆስፒታል መሄድ አለብኝ?"
- "ራስ ምታት የለብኝም ፤ ለምንድነው ምርመራ ማድረግያለብኝ?"
- "በእኔ ክሊኒክ ውስጥ ያሉ ጀማሪ ሰራተኞች፤ የራስ ምታት ያለባቸውን ሰዎች መለየትና መከፋፈል ደህና ነው?"

እባክዎን የፈለጉትን ያህል ይፃፉ፤ ወይንም እዚህ ምን እንደሚፃፍ እርግጠኛ ካልሆኑ፤ ወደሚቀጥለው ጥያቄ ይሂዱ።

የዓይን ችግር በሚኖርበት ጊዜ ህክምና ማግኘት።

የአይን ችግር በሚኖርበት ጊዜ ህክምና ለማግኘት እርግጠኛ ያልሆኑበት ነገር አለን?

ሊጠይቋቸው የሚፈልጓቸውን የጥያቄዎች አይነት አንዳንድ ምሳሌዎች እነሆ።
የራስ ምታትን እንደ ምሳሌ እየተጠቀምን ነው እንጂ ከዓይን ጤና ጋር የተያያዘ አይደለም።

- "ራስ ምታት ካጋጠመኝ ምን አይነት ምርመራ ማድረግ አለብኝ?"
- "ለራስ ምታቴ የታዘዙትን መድሃኒቶች ሁሉ መግዛት አልችልም። ግማሹን ብቻ ብወስድየራስ ምታቴ ሊጠፋ ይችላል?"
- "በእኔ ክሊኒክ ውስጥ ያሉ ጀማሪ ሰራተኞች የራስ ምታት ያለባቸውን ሰዎች መለየትና መከፋፈል ደህና ነው?"
- "በእኔ ክሊኒክ ውስጥየራስ ምታትን ለመመርመር የሚረዱ መሳሪያዎች የለኝም፤ ውጤታማ አማራጮች አሉን?"
- ችግሩን ለማወቅ ከ(MRI) ከኤም.አር.አይ. ርካሽ የሆኑ አስተማማኝ ምርመራዎች አሉን?"

እባክዎን የፈለጉትን ያህል ይፃፉ፤ ወይንም እዚህ ምን እንደሚፃፍ እርግጠኛ ካልሆኑ፤ ወደሚቀጥለው ጥያቄ ይሂዱ።

ሌላ መነሳት ያለበት ነገር?

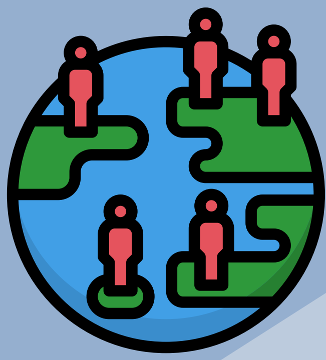
ከዓይን ጤና ችግሮች ጋር በተያያዘ እርግጠኛ ያልሆኑት ሌላ ነገር ካለ?

ሊጠይቋቸው የሚፈልጓቸውን የጥያቄዎች አይነት አንዳንድ ምሳሌዎች እነሆ።
የራስ ምታትን እንደ ምሳሌ እየተጠቀምን ነው እንጂ ከዓይን ጤና ጋር የተያያዘ አይደለም።

- "ወንድሞቼ እና እህቶቼ ሳያማቸው፤ለምንድንነው እኔን ራስምታት ያመመኝ?"
- "የእኔ ራስ ምታት ፤የሕክምና ክትትል እንደሚያስፈልገው ፤የሚያሳዩ ምልክቶች ምንድን ናቸው?"

እባክዎን የፈለጉትን ያህል ይፃፉ፤ ወይንም እዚህ ምን እንደሚፃፍ እርግጠኛ ካልሆኑ፤ ወደሚቀጥለው ጥያቄ ይሂዱ።

ስለእርስዎ ማንነት ትንሽ፡-



- በተለያዩ ሰዎች የሚጠየቁ ጥያቄዎችንመረዳት እንፈልጋለን።
- ስለዚህ ስለእርስዎ ትንሽ ተጨማሪ ማወቅ እንፈልጋለን።
- ለእነዚህ ጥያቄዎች መልስ ስለሚሰጡን እናመሰግናለን፡-

ከሚከተሉት ውስጥ እርስዎን በደንብ የሚገልፅዎት የትኛው ነው፡-

- ◯ የስኳር በሽታ ያለበት ሰው
- ◯ የቤተሰብ አባል ወይም የስኳር በሽታ ያለበት ሰው ተንከባካቢ
- ◯ የጤና ባለሙያ

የጤና ባለሙያ ከሆኑ፣እርስዎን በተሻለየሚገልፅዎ የትኛውነው?

- ◯ ነርስ
- ◯ አጠቃላይ ሀኪም
- ◯ የስኳር ህክምና ባለሙያ/ Endocrinologist
- ◯ የስነ ምግብ ባለሙያ/Dietician
- ◯ የአይን ህክምና ነርስ/Allied Ophthalmologist Personnel
- ◯ የዓይን መነፅር ህክምና ባለሙያ /Optometrist
- ◯ የዓይን ሐኪም/Ophthalmologist
- ◯ ሌላ (እባክዎ ይግለጹ): ______________________________

የጤና ባለሙያ ከሆኑ፤

- ◯ የስኳር በሽታ ህክምና ይሰጣሉ?
- ◯ የአይን ህክምና ይሰጣሉ?
- ◯ ሁለቱንም ይሰጣሉ?

የስኳርህመምተኛ ከሆኑ፤ መቼ ነው ተመርምረው በሽታውን ያወቁት ?

◯ ከአንድ ዓመት ባነሰ ጊዜ ውስጥ?

◯ ከአንድ እስከ አምስት ዓመታት ባለው ጊዜ?

◯ ከአምስት እስከ አሥር ዓመታት ባለው ጊዜ?

◯ ከአሥር ዓመታት በፊት?

◯ የስኳር በሽታ የለብኝም።

በስኳር ህመምተኛ ከሆንክ፥ እስከ አሁን የአይን ምርመራ አድርገ ታውቃለህ?

◯ አዎ.

◯ አይ.

◯ የስኳር በሽታ የለብኝም።

የስኳር በሽታ ካለቦት፤የዓይን ጤና ችግር አለብዎት?

◯ አዎ፣ግን በስኳር በሽታ ምክንያት አይደለም (ለምሳሌ፣ መነፅር ለብሼ ነበር ነገር ግን የስኳር በሽታ ካለብኝ በፊት አልነበረም።

◯ አዎ, በስኳር በሽታ ምክንያት - ይህ ማለት አንድ ሀኪም የስኳር በሽታ ሬቲኖፓቲ ወይም የስኳር በሽታ የዓይን ሕመም እንዳለብዎት ይነግሩዎታል.

◯ አይ፤ አይኖቼ ደህና ናቸው።

◯ እርግጠኛ አይደለሁም ።

◯ የስኳር በሽታ የለኝም።

ጾታ፤ ምንድን ነው?

- ◯ ወንድ?
- ◯ ሴት?
- ◯ ሌላ (እባክዎ ይግለጹ): ______________________________
- ◯ ባልናገር እመርጣለሁ።

እድሜ ፤ ስንት ነው?

- ◯ ከ20 በታች
- ◯ 20-29
- ◯ 30-49
- ◯ 50-69
- ◯ 70-89
- ◯ 90+

የትምህርት ደረጃዎ ስንት ነው?

- ◯ መደበኛ ትምህርት አልተማርኩም
- ◯ የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ቤት ያጠናቀቀ
- ◯ የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ያጠናቀቀ
- ◯ የመጀመሪያ ዲግሪ ወይም ከዚያ በላይ ያጠናቀቀ

በየት ሀገር ነው የሚኖሩት?

____

የባህል ማንነትህ ምንድን ነው

____

የምትኖረው በከተማ ወይም በገጠር ነው?

- ◯ በከተማ?
- ◯ በገጠር?

በዚህ ተነሳሽነት/ጥናት በመሳተፍ፣ አንዳንድ ጥያቄዎችዎን ልንጠቀምበት እንደምንችል ተስማምተዋል።

ግን እነዚህን ጥያቄዎች የጠየቅነው እርስዎ እንደሆኑ ማንም አያውቅም።

ቀጥሎ ምን ይሆናል? በሚቀጥለው ደረጃ ምርጥ 10 ጥያቄዎችን እንድንወስን ሊረዱን ይፈልጋሉ?

- አዎከሆነ፣ እባክዎን የኢሜል አድራሻዎን በዚህ ገጽ ላይ ያቅርቡ።
- የኢሜል አድራሻዎን ለማንም አናጋራም። ስለዚህ ተነሳሽነት እርስዎን ለማግኘት የኢሜል አድራሻዎን ብቻ እንጠቀማለን.
- ይህ የዳሰሳ ጥናት ከእርስዎ ጋር እንዳይገናኝ የኢሜል አድራሻዎን ከመልሶችዎ ለይተን እናቆየዋለን።

የእርስዎ ኢሜይል አድራሻ፦

____