

# ہمیں بتائیں آپ کیا سوچتے ہیں؟

آپ ذیابیطس کی وجہ سے  
آنکھوں کی بیماریوں کے  
متعلق کن سوالات کے  
جوابات چاہتے ہیں

ایک عالمی ترجیح سیٹنگ پارٹنرشپ



James  
Lind  
Alliance

Priority Setting Partnerships



The Fred  
Hollows  
Foundation

# ہمارا مقصد

ان لوگوں کی زندگی بہتر  
بنانا جن کی بینائی کو  
ذیابیطس کی وجہ سے ضایع  
ہونے کا خطرہ ہو

ہم جاننا چاہیں گے کہ آپ کے ذہن میں ذیابیطس کے مریضوں کی آنکھوں کی  
صحت کے بارے میں کیا سوالات ہیں

ہم ان سوالات کی تلاش میں ہیں جو ایسے اشخاص جنکی بینائی ذیابیطس  
کی وجہ سے ضایع ہو سکتی پر مثبت اثر ڈال سکیں

ہم ذیابیطس کی علامات، روزمرہ زندگی، صحت کی حفاظت اور اسکے  
علاج سے متعلق سوالات کی تلاش میں ہیں

## کیا آپ جانتے ہیں؟

- دنیا میں ذیابیطس کے تین میں  
سے ایک شخص کو
- ذیابیطس کی وجہ سے آنکھوں  
میں بھی مسائل ہوتے ہیں
- ذیابیطس کی وجہ سے بینائی کو  
ضائع ہونے سے بچایا یا کم کیا جا  
سکتا ہے

# آپ ہی کیوں؟

- آپ ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں ؛ یا
- آپ ایسے شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہوں جو ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزار رہے؛ یا
- آپ کا تعلق حفظان صحت کے پیشے سے ہے اور آپ ذیابیطس والے لوگوں کی دیکھ بھال کرتے ہیں

## ہم ان سوالات کا کیا کریں گے؟

- ہم ان سوالات کی ایک طویل فہرست بنائیں گے جو آپ اور تمام دنیا پر اثر انداز ہوتے ہوں
- ہم پھر آپ اور دوسرے لوگوں سے جنہیں ذیابیطس ہے، یا ان کی دیکھ بھال کرتے ہیں اور ان کے معالجین سے کہیں گے کہ وہ ان سوالات کو بہت اہم اور سب سے کم اہمیت کے لحاظ سے ترتیب دیں
- اس طرح ہمارے پاس آنکھوں کی صحت سے متعلق ان دس اہم ترین سوالات کی حتمی فہرست ہو گی جو آپ جیسے لوگوں کے لیے بہت اہم ہوں

## م کون ہیں؟

یہ اقدام ایک اشتراک ہے عالمی ایجنسی برائے انسداد نا بینا پن کے ذیابیطس کے پردہ بصارت اثرات سے متعلق گروپ کا جیمز لینڈ ایلانٹس اور فریڈ بولوز فاؤنڈیشن کے ساتھ

فجی اور کینیا میں نیپال، پاکستان ویتنام ہم ایتھوپیا اپنے شراکت داروں کے ساتھ مل کر کام کر رہے ہیں اور ہم دعوت دیتے ہیں دنیا کے تمام کم اور درمیانی آمدنی والے ممالک کو اس میں شرکت کی۔

# سوچتے ہیں آپ کے پاس آنکھوں کی صحت سے متعلق کیا سوالات ممکن ہو سکتے ہیں۔



بطور ذیابیطس کے مریض آپ کی روز مرہ زندگی میں آنکھوں کی صحت، سے



باقاعدہ آنکھوں کا ڈاکٹری معائنہ سے، یا



جب آنکھوں میں کوئی مسئلہ ہو تو اس کی دیکھ بھال سے متعلق

یہ شاید ذیابیطس کے مریضوں کی روزمرہ زندگی میں صحتمند آنکھ کے متعلق سوالات سوچنے میں آپ کی مدد کرے مثال کے طور پر "جب وہ گھر میں ہوں"

آپ کے آنکھوں کے باقاعدہ معائنہ سے متعلق سوالات ہو سکتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کو آنکھوں کا باقاعدہ معائنہ کرانے کی تجویز دی جاتی ہے اس سے قطع نظر کہ ان کی آنکھ میں کوئی تکلیف ہو یا نہ ہو

آپ کے ذہن میں ذیابیطس کے مریض کی آنکھوں میں کوئی مسئلہ ہونے پر اس کی معالجے کے متعلق سوالات ہو سکتے ہیں اس میں کچھ مزید ڈاکٹروں کو دکھا کر آنکھ کا علاج کرانا بھی شامل ہو سکتا ہے

آپ کے ذہن میں ذیابیطس کے مریض کی آنکھوں میں کوئی مسئلہ ہونے پر اس کی معالجے کے متعلق سوالات ہو سکتے ہیں اس میں کچھ مزید ڈاکٹروں کو دکھا کر آنکھ کا علاج کرانا بھی شامل ہو سکتا ہے



# کسی ذیابیطس کے مریض کی رو مرہ زندگی میں آنکھوں کی صحت

جب بات ذیابیطس کے مریض کی آنکھوں کی صحت اور روز مرہ زندگی کی ہو، تو کیا ایسی کوئی بات ہے، جس پر آپ کا یقین نہ ہو

جس طرز کے سوالات ممکنہ طور پر آپ کرنا چاہیں اس کی یہاں چند مثالیں ہیں۔  
مثال کے طور پر سر درد (اس لیے نہیں کے اس کا آنکھ کی صحت سے تعلق ہے)

- "میں نے سنا ہے کہ ذہنی تناؤ سر درد کا باعث بنتا ہے؟" کیا یہ سچ ہے؟
- "کیا میں سر درد روکنے کے لیے کچھ کر سکتا ہوں"
- "میرے مریض کو سب سے زیادہ سر درد کا خطرہ کس چیز سے ہے؟"
- "میں اسے کیسے یقینی بناؤں کہ میرے مریض اپنے سر درد کا علاج اپنے گھروں پر ہی کرسکیں"

پلیز کم یا زیادہ جتنا آپ پسند کریں لکھیں۔ یا اگر آپ کو یقین نہیں کہ کیا لکھنا ہے تو اگلے سوال پر چلے جائیں

# آنکھوں کا باقاعدہ معائنہ



جب بات باقاعدہ آنکھوں کے معائنے کی ہو تو کیا کوئی ایسی چیز ہے جس پر آپ کا یقین نہ ہو

یشائد جس طرز کے آپ سوالات کرنا چاہتے ہوں ان کی کچھ مثالیں یہ ہیں ہم سر درد کو فقط مثال کے طور پر استعمال کر رہے ہیں اسلئے نہیں کہ اس کا تعلق آنکھوں کی صحت سے ہے

- اگر میرے سر میں درد نہ ہو تو "کیا مجھے چیک اپ کرانے ہسپتال جانے کی ضرورت ہے؟"
- میرے سر میں درد نہیں ہے "مجھے چیک اپ کرانے کی ضرورت کیوں ہے؟"
- "کیا سر درد کے مریضوں کا میرے کلینک پر جونیئر سٹاف سے علاج کرانا محفوظ ہے"

پلیز کم یا زیادہ جتنا آپ پسند کریں لکھیں۔ یا اگر آپ کو یقین نہیں کہ کیا لکھنا ہے تو اگلے سوال پر چلے جائیں



# آنکھوں میں مسئلہ ہو تو علاج کرانا

جب آنکھوں میں مسئلہ ہو اور علاج کرانا ہو تو کیا کوئی ایسی بات ہے جس پر آپ کا یقین نہ ہو

شائد جس طرز کے آپ سوالات کرنا چاہتے ہوں ان کی کچھ مثالیں یہ ہیں ہم سر درد کو فقط مثال کے طور پر استعمال کر رہے ہیں اسلئے نہیں کہ اس کا تعلق آنکھوں کی صحت سے ہے

- اگر میرے سر میں درد ہو تو میں کس قسم کے ٹیسٹ کروں؟
- میں سر درد کے لئے تجویز شدہ تمام ادویات خریدنے کا متحمل نہیں ہو سکتا۔ کیا آدھی ادویات کے استعمال سے میرا سر درد دور ہو جائیگا؟
- کیا سر درد کے مریضوں کا میرے کلینک پر جونیئر سٹاف سے علاج کرانا محفوظ ہے
- میرے کلینک پر سر درد کی تشخیص کے لیے مخصوص آلات نہیں ہیں۔ کیا اس کا کوئی موثر متبادل ہے
- کیا تشخیص کے لیے ایم آر آئی سے سستے قابل اعتماد ٹیسٹ ہیں

پلیز کم یا زیادہ جتنا آپ پسند کریں لکھیں۔ یا اگر آپ کو یقین نہیں کہ کیا لکھنا ہے تو اگلے سوال پر چلے جائیں



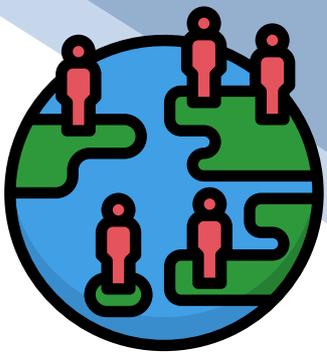
# کچھ مزید؟

آنکھوں کی صحت سے متعلق مزید کوئی بات جس سے سے  
آپ مطمئن نہ ہوں

شائد جس طرز کے آپ سوالات کرنا چاہتے ہوں ان کی کچھ مثالیں یہ ہیں  
ہم سر درد کو صرف مثال کے طور پر استعمال کر رہے ہیں، اس لیے نہیں کہ ان کا تعلق  
آنکھوں کی صحت سے ہے۔

- مجھے سر درد کیوں ہوتا ہے! جبکہ میرے بہن بھائیوں کو نہیں ہوتا؟
- کیا علامات ہوں تو میرے سر درد کو طبی مشورے کی ضرورت ہے

پلیز کم یا زیادہ جتنا آپ پسند کریں لکھیں۔ یا اگر آپ کو یقین نہیں کہ کیا  
لکھنا ہے تو اگلے سوال پر چلے جائیں



## کچھ آپ سے متعلق:

- ہم لوگوں کے مختلف گروہوں کی طرف سے پوچھے گئے سوالات کو سمجھنا چاہتے ہیں۔
- اس لئے ہم آپ کے بارے میں مزید جاننا چاہیں گے۔
- ہم آپ کے شکر گزار ہونگے اگر آپ ان سوالات کے جواب دے دیں۔

**مندرجہ ذیل میں سے کونسی آپ سے متعلق ہے۔**  
ذیابیطس کا مریض۔

خاندان کے کسی ذیابیطس کے مریض کی نگہداشت کرنے والا

حفظان صحت کے پیشہ سے منسلک

**اگر آپ کا تعلق صحت کی دیکھ بھال کے شعبے سے ہے تو کون سی بہترین تشریح ہے**

نرس

عمومی ڈاکٹر

ذیابیطس کے معالج \ اینڈوکرائنولوجسٹ

ماہر غذائت

الائیڈ آپتھیلیمک پرسن

آپٹومیٹرسٹ

چشم امراض ماہر

دیگر (وضاحت کریں):

**گر آپ صحت کے شعبے سے متعلق ہیں تو کیا آپ**

ذیابیطس کا علاج کرتے ہیں۔

آنکھوں کا علاج کرتے ہیں۔

دونوں کام کرتے ہیں۔



اگر آپ ذیابیطس کے مریض ہیں تو اس کی  
تشخیص کب ہوئی تھی۔

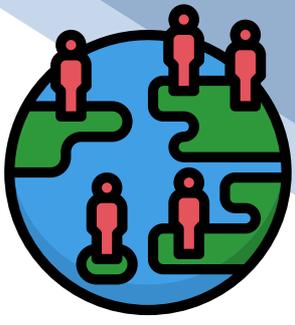
ایک سال سے کم  
ایک اور پانچ سال کے درمیان  
پانچ اور دس سال کے درمیان  
دس سال سے زیادہ پہلے  
مجھے ذیابیطس نہیں ہے

اگر آ ذیابیطس کے مریض ہیں تو کیا اس کی تشخیص سے اب تک کبھی آنکھوں کا  
چیک اپ کرایا ہے؟

جی ہاں  
جی نہیں  
مجھے ذیابیطس نہیں ہے

اگر آپ ذیابیطس کے مریض ہیں کیا آپ کو آنکھوں کی صحت سے متعلق کوئی  
مسئلہ ہے

جی ہاں لیکن ذیابیطس کی وجہ سے نہیں۔ (میں نظر کی عینک کا استعمال  
ذیابیطس کی تشخیص کے بعد سے کر رہا ہوں )  
جی ہاں ذیابیطس کی وجہ سے۔ اس کا مطلب ہے کہ ڈاکٹر نے آپ کو بتایا کہ آپکی  
آنکھ کا پردہ ذیابیطس سے متاثر ہے یا ذیابیطس کی آنکھ کی بیماری ہے۔  
جی نہیں، میری آنکھیں ٹھیک ہیں۔  
یقین سے نہیں کہہ سکتا۔  
مجھے ذیابیطس نہیں ہے۔



آپ کی جنس کیا ہے

مرد

عورت

دیگر (وضاحت کریں):

بتانا پسند نہیں کرتا

آپ کی اعلیٰ ترین تعلیم

نہیں ہے۔ تعلیم رسمی

ابتدائی تعلیم مکمل کی ہے۔

اسکول مکمل کی ہے۔ سیکنڈری

یونیورسٹی ڈگری یا اعلیٰ تعلیم

آپ کی عمر

بیس سال سے کم

20-29

30-49

50-69

70-89

+90

رہائش شہری یا دیہاتی

شہری

دیہی

کس ملک میں رہتے ہیں

آپ کی ثقافتی پہچان



اس اقدام میں شرکت کر کے آپ متفق ہیں کہ ہم آپ کے کچھ سوالات استعمال کریں اور ممکن ہے اسکی کی اشاعت کریں۔  
لیکن یہ کسی کو علم نہ ہو گا کہ یہ سوالات آپ نے پوچھے تھے۔

## اس کے بعد کیا؟

کیا آپ اگلے مرحلے میں اہم ترین دس سوال کا فیصلہ کرنے میں ہماری مدد کریں گے۔

- اگر ہاں تو ہمیں اپنا ای میل ایڈریس اس صفحے پر لکھ دیں ہم یہ ایڈریس کسی اور کو نہیں دیں گے بلکہ آپ کو اس اقدام کے نتیجے سے آگاہ کریں گے۔
- ہم آپ کا ای میل ایڈریس آپ کے جوابات سے علیحدہ رکھیں

آپ کا ای میل ایڈریس

---