

ذیابیطس کی تکلیف کا پیمانہ (DDS)

ہدایات: ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنا بعض اوقات مشکل ہو سکتا ہے۔ ذیابیطس سے متعلق بہت سے مسائل اور پریشانیاں ہو سکتی ہیں اور ان کی شدت میں بہت فرق ہو سکتا ہے۔ مسائل معمولی پریشانیوں سے لے کر زندگی کی بڑی مشکلات تک ہو سکتے ہیں۔ ذیل میں 17 ممکنہ مسائل کی فہرست دی گئی ہے جن کا سامنا ذیابیطس کے شکار افراد کر سکتے ہیں۔ اس بات پر غور کریں کہ گزشتہ مہینے کے دوران ان 17 چیزوں میں سے ہر ایک نے آپ کو کس حد تک پریشان کیا یا تکلیف دی اور مناسب نمبر پر دائرہ بنائیں۔

براہ کرم نوٹ کریں کہ ہم آپ سے اس بات کی نشاندہی کرنے کے لیے کہہ رہے ہیں کہ آپ کی زندگی میں ہر چیز آپ کو کس حد تک پریشان کر رہی ہے، یہ نہیں کہ آیا یہ چیز آپ کے لیے صرف درست ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ کوئی خاص چیز آپ کے لیے کوئی پریشانی یا مسئلہ نہیں ہے، تو آپ ”1“ پر دائرہ بنائیں گے۔ اگر یہ آپ کے لیے بہت پریشان کن ہے، تو آپ ”6“ پر دائرہ بنا سکتے ہیں۔

بہت سنگین مسئلہ	سنگین مسئلہ	کچھ حد تک سنگین مسئلہ	معتدل مسئلہ	معمولی مسئلہ	کوئی مسئلہ نہیں	
6	5	4	3	2	1	1. یہ محسوس کرنا کہ ذیابیطس ہر روز میری ذہنی اور جسمانی توانائی کا بہت زیادہ حصہ لے رہا ہے۔
6	5	4	3	2	1	2. یہ محسوس کرنا کہ میرا/میری ڈاکٹر ذیابیطس اور ذیابیطس کی دیکھ بھال کے بارے میں کافی نہیں جانتا/جانتی ہے۔
6	5	4	3	2	1	3. ذیابیطس پر قابو پانے کی اپنی روزانہ کی صلاحیت پر اعتماد محسوس نہیں کرنا۔
6	5	4	3	2	1	4. ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے کے بارے میں سوچنے پر غصہ، خوف اور/یا افسردہ محسوس کرنا۔
6	5	4	3	2	1	5. یہ محسوس کرنا کہ میرا/میری ڈاکٹر مجھے اپنے ذیابیطس کا خیال رکھنے کے بارے میں کافی واضح ہدایات نہیں دیتا/دیتی ہے۔
6	5	4	3	2	1	6. یہ محسوس کرنا کہ میں اپنے خون کے شکر کی کثرت سے جانچ نہیں کر رہا/رہی ہوں۔
6	5	4	3	2	1	7. یہ محسوس کرنا کہ مجھے سنگین طویل مدتی پیچیدگیوں کا سامنا کرنا پڑے گا، چاہے میں کچھ بھی کروں۔
6	5	4	3	2	1	8. یہ محسوس کرنا کہ میں اکثر اپنے ذیابیطس کے معمولات میں ناکام ہو رہا/رہی ہوں۔

بہت سنگین مسئلہ	سنگین مسئلہ	کچھ حد تک سنگین مسئلہ	معتدل مسئلہ	معمولی مسئلہ	کوئی مسئلہ نہیں	
6	5	4	3	2	1	9. یہ محسوس کرنا کہ دوست یا خاندان خود کی دیکھ بھال کی کوششوں کے لیے کافی معاون نہیں ہیں (مثلاً ایسی سرگرمیاں طے کرنا جو میرے شیڈول سے ٹکراتا ہو، مجھے "غلط" کھانے کھانے کی ترغیب دینا)۔
6	5	4	3	2	1	10. یہ محسوس کرنا کہ ذیابیطس میری زندگی کو کنٹرول کرتا ہے۔
6	5	4	3	2	1	11. یہ محسوس کرنا کہ میرا/میری ڈاکٹر میرے خدشات کو کافی سنجیدگی سے نہیں لیتا/لیتی ہے۔
6	5	4	3	2	1	12. یہ محسوس کرنا کہ میں کھانے کے اچھے منصوبے پر ٹھیک سے نہیں چل رہا/رہی ہوں۔
6	5	4	3	2	1	13. یہ محسوس کرنا کہ دوست یا گھر والے اس بات کو اہمیت نہیں دیتے کہ ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنا کتنا مشکل ہو سکتا ہے۔
6	5	4	3	2	1	14. ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے کے تقاضوں سے مغلوب ہونا۔
6	5	4	3	2	1	15. یہ محسوس کرنا کہ میرے پاس کوئی ڈاکٹر نہیں ہے جسے میں اپنے ذیابیطس کے بارے میں باقاعدگی سے مشورہ لے سکوں۔
6	5	4	3	2	1	16. اپنے ذیابیطس کے خود انتظام کو برقرار رکھنے کے لئے حوصلہ افزائی محسوس نہیں کرنا۔
6	5	4	3	2	1	17. یہ محسوس کرنا کہ دوست یا گھر والے مجھے وہ جذباتی سہارا نہیں دیتے جو مجھے چاہیے۔