

Your diabetes questionnaire

آپ کی ذیابیطس (ڈایابیطس) کے متعلق سوال نامہ

Name

نام

Name of the person who filled in the form (if not you)

اُس شخص کا نام جس نے یہ فارم پُر کیا ہے (اگر وہ آپ نہیں ہیں)

About the form

فارم کے متعلق

We want to find out what you know as this will help us manage your health better.

ہم معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ آپ کیا جانتے ہیں کیونکہ اس سے ہمیں آپ کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد ملے گی۔

Be honest and try to answer all the questions.

پوری سچائی کے ساتھ تمام سوالات کا جواب دینے کی کوشش کریں

If you don't understand a question please ask for help.

اگر آپ کو کسی سوال کی سمجھ نہ آئے تو برائے مہربانی مدد کیلئے پوچھیں۔

How to fill in the form: If there is a box Please tick your answer

فارم کو کیسے پُر کیا جائے: اگر ایک باکس بنا ہوا ہے تو برائے مہربانی اپنے جواب کے آگے ٹک کا نشان لگائیں

1. How good is your knowledge of diabetes? (please tick your answer)

1. ذیابیطس کے بارے میں آپ کتنا زیادہ جانتے ہیں؟ (برائے مہربانی اپنے جواب کے آگے ٹک کا نشان لگائیں)

	Very good بہت اچھا
	Good اچھا
	OK ٹھیک
	Not very good زیادہ اچھا نہیں
	I don't know anything about diabetes میں ذیابیطس کے بارے میں کچھ نہیں جانتا جانتی

2. Do you know the symptoms of diabetes? Yes No Please tick your answer

کیا آپ ذیابیطس کی علامات کو جانتے ہیں؟ ہاں نہیں برائے مہربانی اپنے جواب کے آگے ٹک کا نشان لگائیں

If yes, write down the symptoms you know about.

اگر آپ ان علامات کے بارے میں جانتے ہیں تو انہیں یہاں لکھیں

--

3. Please tell us anything else you know about diabetes.

3. برائے مہربانی ہمیں بتائیں اگر آپ ذیابیطس کے بارے میں کچھ اور جانتے ہیں۔

--

4. Do you know what a 'hypo' is? Yes No please tick your answer

4. کیا آپ جانتے ہیں کہ 'ہائپو' (خون میں گلوکوز یا شکر کی کمی) کیا ہے؟ ہاں نہیں برائے مہربانی اپنے جواب کے آگے ٹک کا نشان لگائیں

5. How much do you know about a 'hypo'? please tick your answer

5. آپ 'ہائپو' کے بارے میں کتنا زیادہ جانتے ہیں؟ برائے مہربانی اپنے جواب کے آگے ٹک کا نشان لگائیں

Nothing کچھ نہیں	Not very much بہت زیادہ نہیں	Not sure یقین نہیں	Quite a lot کافی زیادہ	A lot بہت زیادہ

6. Do you know how to manage a hypo? Yes No Please tick your answer

6. کیا آپ جانتے ہیں کہ ہائپو ہونے کی صورت میں کیا کیا جاتا ہے؟ ہاں نہیں برائے مہربانی اپنے جواب کے آگے ٹک کا نشان لگائیں

7. Please tell us what you know about a hypo is and how you would manage it.

7. برائے مہربانی ہمیں بتائیں کہ آپ ہائپو کے بارے میں کیا جانتے ہیں اور آپ اس پر کیسے قابو پائیں گے

--

8. Tell us if you think the statements below are true or fast, Please tick your answer

8. ہمیں بتائیں کہ اگر ذیل میں درج بیانات صحیح ہیں یا غلط ہیں، برائے مہربانی اپنے جواب کے آگے ٹک کا نشان لگائیں

معلوم نہیں	غلط	صحیح	
			A carefully planned diet is one way that can help you manage your diabetes ایک احتیاط سے تیار کیا جانے والا خوراک کا منصوبہ ایک ایسا طریقہ ہے جو ذیابیطس پر قابو پانے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے
			Eating too much suger causes diabetes بہت زیادہ چینی (شکر) کھانے سے ذیابیطس کا مرض ہوتا ہے
			People with diabetes should not be physically active جن لوگوں کو ذیابیطس ہو انہیں جسمانی سرگرمی یا ورزش نہیں کرنی چاہئے۔

9. Diabetes is a long life condition that can lead to other health problems.

9. ذیابیطس زندگی میں ایک لمبے عرصے تک رہنے والا مرض ہے جس کی وجہ سے آپ کی صحت کو کچھ دیگر مشکلات ہو سکتی ہیں۔

Please tell us any health problems you think it might cause.

برائے مہربانی ہمیں ایسی صحت سے متعلق مشکلات کے بارے میں بتائیں جو آپ کے خیال میں ذیابیطس کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔

--

10. Following the healthy living sessions, which statements best describe you?

10. صحت مند طرز زندگی کے سیشنز کے بعد، کون سے بیانات آپ کی سب سے بہتر وضاحت کرتے ہیں؟

	I am more physically active میں جسمانی طور پر زیادہ چُست ہوں
	I am planning to take up some form of regular physical activity میں کوئی جسمانی سرگرمی یا ورزش باقاعدگی سے شروع کرنے کا منصوبہ بنا رہا/رہی ہوں
	There is no change in my physical activity میرے جسمانی سرگرمی میں کوئی تبدیلی نہیں آئی ہے
	I have changed my eating habits میں نے اپنی کھانے کی عادات کو بدل دیا ہے
	I am planning to change my eating habits میں اپنی کھانے کی عادات کو بدلنے کی منصوبہ بندی کر رہی/رہا ہوں
	I am not changing my eating habits میں اپنی کھانے کی عادات کو نہیں بدل رہی/رہا ہوں

11. How good do you think your diabetes control is?

11. آپ کا کیا خیال ہے کہ آپ کی ذیابیطس کتنی اچھی طرح قابو میں ہے؟

	Very good بہت اچھی
	Good اچھی
	OK ٹھیک
	Not very good زیادہ اچھی نہیں
	Not good at all بالکل اچھی نہیں
	Don't know نہیں معلوم

12. Please tell us the most useful thing you have learned from the sessions.

12. برائے مہربانی ہمیں بتائیں کہ آپ نے ان سیشنز سے سب سے زیادہ مفید بات کون سی سیکھی ہے۔

--

Thank you for completing the form

اس فارم کو مکمل کرنے کیلئے آپ کا شکریہ