

# بر اس فرد کے لیے جو ذیابیطس کا شکار ہے



منہ کی صحت  
و صفائی کا معالج



مابرِ غذائیت



پوڈیاٹریست



نرس



پیشہ ورانہ  
تھیراپیست



فزیو تھیراپیست

ذیابیطس آپ کے پورے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اسی لیے آپ کو اس کا بہت زیادہ خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔ خیال رکھنے کے لیے بہت سی چیزوں قابل غور ہیں - جیسے کہ آپ کے پاؤں، آپ کے دانت، آپ کی خوراک، ورزش کا معمول۔

یہ دستی اشتہار آپ کو ان افراد کا ایک جائزہ فراہم کرے گا جو ذیابیطس کے ساتھ ایک اچھی زندگی گزارنے، نیز اس سلسلے میں یہی میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں کہ آپ کو اس کے باعث ہونے والی تکلیف اور بیچیدگیوں سے بجاوے کے لیے کن باتوں سے متعلق آکاہ ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ذیابیطس کا شکار ہونے کی صورت میں، آپ کی میونسپلی ٹیکنالوجیز کو بحالی کے پروگرام کی پیشکش کرتی ہے - جو بالکل مفت ہوتا ہے۔ آپ کا GP رینمائی فرایم کرنے کی پیشکش یہی کر سکتا ہے اور آپ کو مناسب سہولیات کی جانب یہی ریفر کر سکتا ہے۔

## مدد حاصل کرنے کا طریقہ کار

ایسے متعدد مابرین صحت موجود ہیں جو ذیابیطس کے ساتھ ایک اچھی زندگی گزارنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

ذیابیطس کا شکار کوئی بھی فرد ایک مفت، میونسپل بحالی پروگرام کا حقدار ہے۔ اس طرح کا پروگرام کھانے کی عادات یا جسمانی ورزش جیسی چیزوں پر توجہ مرکوز کرتے بھی فرد کی ضروریات کے مطابق بنایا گیا ہے۔ ذیابیطس کا شکار ہونے کی صورت میں، آپ متعدد سروسری اور علاج معالجون/تھیراپیز کی بازاڈائیگی کے ابل بو سکتے ہیں۔

اس بارے میں مزید جاننے کے لیے کہ آپ کی میونسپلی ڈیابیطس میں مبتلا افراد کو کیا پیشکش کر سکتی ہے، آپ [diabetes.dk](http://diabetes.dk) یا [sundhed.dk](http://sundhed.dk) ملاحظہ کریں

### باقاعدہ چیک اپ کروائیں

آپ اپنے طور پر تمام علامات اور بیچیدگیوں کی شناخت نہیں کر سکتے۔ لہذا، روزانہ کی بنیاد پر اپنے GP سے ملاقات کرنا ضروری ہوتا ہے تاکہ اس بارے میں بات چیت کی جا سکے کہ آیا آپ کو اپنی ذیابیطس کے حوالے سے مدد یا علاج کی ضرورت تو نہیں ہے۔ اپنے GP، نرس سے یا بسپیتال میں بات چیت کرنا اکثر اوقات متعلقہ علاج کی طرف پہلا قدم ہوتا ہے۔



### اپنی روزمرہ کی زندگی میں نئی عادات اپنائیں

آپ اپنی روزمرہ کی زندگی میں اچھی عادات اپنا کر اپنی ذیابیطس کو بہتر بنانے کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ آپ کا GP یا آپ کی معالجاتی سہولت گاہ آپ کو اچھی عادات کے حوالے سے مشورہ اور رینمائی فرایم کر سکتے ہیں۔



### وضاحت کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں

آپ کا علاج پیشہ آپ کی مخصوص ضروریات، آپ کی جسمانی حالت اور آپ کی روزمرہ کی زندگی کے مطابق ہونا چاہیئے۔ اسی لیے نگہداشت صحت کے مابرین کے ساتھ بات چیت کر کے وقت واضح انداز اپنا ضروری ہوتا ہے۔



# پوڈیاٹرست

## دانتوں کی حفاظان صحت کا ماہر

ذیابیطس کا شکار ہونے کی صورت میں، منہ خشک ہونے اور دانتوں کے انفیکشن کا خطہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کا اثر آپ کے بلڈ شوگر پر پڑ سکتا ہے۔ خوش قسمتی سے، آپ کے منہ اور دانتوں میں ہونے والی پیچیدگیوں سے بچاؤ کے لیے بہت سی ایسی چیزیں بیسے جو آپ اپنے طور پر انجام دے سکتے ہیں۔ دانتوں کی حفاظان صحت کا ماہر منہ کی صفائی برقرار رکھنے سے متعلق آپ کو مشورہ دے سکتا ہے۔

### احتیاط کریں بابت:

- جب آپ اپنے دانت برس کریں تو مسوڑھوں سے خون کا ہنا، سوزش یا ورم
- منہ کے زخم کا جلد ٹھیک نہ ہونا
- اکثر اوقات دانتوں میں سوراخ ہونا
- تھوک کی مقدار کا خلافِ معمول کم ہونا۔

**اپنے دانتوں کی حفاظان صحت کے ماہر کے ساتھ آپ کی گفتگو**  
اپنے دانتوں کی حفاظان صحت کے ماہر کو اپنی ذیابیطس سے متعلق آگاہ کرنا مت بھولیں۔ اپنے دانتوں کی حفاظان صحت کے ماہر کو ان باتوں سے متعلق بھی مطلع کرنا ضروری ہوتا ہے کہ آپ کی ذیابیطس کس حد تک کٹھروں میں ہے، آپ کون سی دوالے رہے ہیں اور آیا آپ سگریٹ نوش کرتے ہیں یا نہیں۔

### دانتوں کے معالج کے پاس جانا

دانتوں کی حفاظان صحت کے ماہر کی بنیادی ذمہ داری منہ اور دانتوں کے انفیکشن کو بڑھنے سے روکنا ہے۔ دانتوں کی حفاظان صحت کا ماہر ان حصوں کی خشک ہونے کا معائنه کرتا ہے، دانتوں کی صفائی کرتا ہے اور آپ کے منہ کے ان حصوں کی نشاندہی کرتا ہے جہاں آپ کو خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ اپنی مرضی کے مطابق ڈینٹل کلینک منتخب کر سکتے ہیں۔ علاج کے اخراجات کی باز ادائیگی کے لیے درخواست دینا یا میونسپل کی دانتوں کی حفاظان صحت کی سروس سے علاج حاصل کرنا ممکن ہے۔ اختیارات سے متعلق اپنی میونسپل سے پوچھیں۔

### آپ اپنے طور پر کیا کچھ کر سکتے ہیں:

- دن میں کم از کم دو مرتبہ اپنے دانت برس کریں۔ اندر ڈینٹل برش اور فلورائیڈ ٹوٹھ پیسٹ (1450 ppm) استعمال کریں۔
- باقاعدگی سے دانتوں کی حفاظان صحت کے ماہر کے پاس جانا موزون ہے۔
- کافی، الکھل اور تمباکو کے استعمال کو محدود کریں، کیونکہ یہ منہ کے خشک ہونے کا باعث بن سکتے ہیں یا اس میں اضافے کا سبب بن سکتے ہیں۔

### مزید معلومات کے لیے:

tænderne.dk ملاحظہ کریں

### احتیاط کریں بابت:

- پاؤں کے السرز
- سوزش، جلن اور ورم
- سخت جلد کا بننا
- چھوٹی کی جس میں نقص واقع ہونا۔

### اینے پوڈیاٹرست کے ساتھ آپ کی گفتگو

اینے پوڈیاٹرست کو اپنی ذیابیطس سے متعلق آگاہ کرنا مت بھولیں۔ اگر آپ پیروں کی کسی بھی قسم کی علامتوں کا سامنا کر رہے ہیں یا تکلیف محسوس کر رہے ہیں تو اس بارے میں اپنے پوڈیاٹرست کو مطلع کرنا بھی موزوں ہے۔

### پوڈیاٹرست سے ملاقات کرنا

ذیابیطس کا شکار ہونے کی صورت میں، آپ پاؤں کی احتیاطی دیکھ بھال کے اخراجات کی باز ادائیگی کے لیے درخواست دے سکتے ہیں اور ریاست کے تصدیق شدہ پوڈیاٹرست سے اپنے پیروں کی ایک سالانہ تشخیص کروا سکتے ہیں۔ اس کے لیے آپ کے ڈاکٹر کی طرف سے اپنے ریفرل درکار ہوتا ہے۔ آپ کا پوڈیاٹرست پہلے آپ کے پیروں کا معائنه کرے گا اور پھر آپ کی ضروریات اور علاج کا اندازہ لگائے گا۔

### آپ اپنے طور پر کیا کچھ کر سکتے ہیں:

- چیک آپ کے لیے باقاعدگی سے پوڈیاٹرست کے پاس جانا موزوں ہے۔
- اپنے پیروں کا روزانہ جائزہ لیں۔
- فوٹھ باتھس سے گریز کریں۔ وہ آپ کی جلد کو خشک کرنے کا سبب بنتے ہیں۔
- ننگے پاؤں چلنے پھرنے سے گریز کریں۔
- اپنے موئیسچرائز کریں۔ سانہ میں موئیسچرائز کریں۔
- نہایت یا غسل لینے کے بعد اپنے پیروں کو باقاعدگی سے خشک کریں۔
- ایسے جوچ پینیں جو رگ کھائی بغیر مناسب طریقے سے فٹ پو جائیں۔



مزید معلومات کے لیے, sundhed.dk یا altomfoden.dk ملاحظہ کریں



# فزيوتهيراپسٹ

ذياييتس اعصاب قوت اور توازن میں کمی کا سبب بن سکتی ہے۔ ورزش اور ورک آؤٹ کرنے سے آپ کی ذياييتس پر مثبت اثر پڑ سکتا ہے اور تکلیف اور پیچیدگیوں سے بچاؤ میں مدد مل سکتی ہے۔ ایک فزيوتهيراپسٹ اس سلسلے میں آپ کی رینمائی کر سکتا ہے اور مشورہ دے سکتا ہے کہ ورزش اور ورک آؤٹ کو کیسے اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنایا جائے۔

## احتیاط کریں بابت:

- اعصاب قوت میں کمی
- توازن کے مسائل۔

## آپ کے فزيوتهيراپسٹ کے ساتھ آپ کی بات چیت

اپنے فزيوتهيراپسٹ کو اپنی ذياييتس سے منعکس آگاہ کرنا مت یہولین۔ انہیں یہ بتانا یہی ضروری ہوتا ہے کہ آپ کتنے عرصے سے ذياييتس میں مبتلا ہیں، آیا آپ کی بلڈ شوگر کنٹرول میں رہتی ہے، اور آیا آپ کے جسم کے مخصوص حصوں کو مخصوص مسائل تو درپیش نہیں ہیں۔ فزيوتهيراپسٹ آپ کی حالت اور آپ کے جسم کے لحاظ سے متعدد مختلف اقسام کی ورزشیں تجویز کر سکتا ہے۔

اپنے فزيوتهيراپسٹ سے ورزشوں کے محرک اور مقصد سے متعلق بات چیت کرنا موزون ہے، تاکہ آپ مل کر حقیقت پسندانہ ابداف طے کر سکیں۔

## فزيوتهيراپسٹ سے ملاقات کرنا

آپ کا فزيوتهيراپسٹ آپ کے جسمانی ورک آؤٹ پروگرام میں آپ کی قریب سے نگرانی کرے گا اور آپ کو گھر پر ورزشیں جاری رکھنے کے طریقہ کار کی بدایت کرے گا۔ فزيوتهيراپسٹ کا پروگرام آپ کی میونسپلٹی کی بحال کی سہولت میں شامل ہو سکتا ہے یا کسی نجی فزيوتهيراپسٹ کی مدد سے انجام دیا جا سکتا ہے۔ آپ کا GP رینمائی فراہم کرنے کی پیشکش ہیں کہ سکتا ہے اور آپ کو مناسب سہولیات کی جانب بھی ریفر کر سکتا ہے۔

## آپ اپنے طور پر کیا کچھ کر سکتے ہیں:

- چھل قدمی کے لیے جائیں
- ڈرائیونگ کرنے کی بجائے سائیکل استعمال کریں
- لیفٹ کی بجائے سیٹھیاں استعمال کریں
- بس میں سفر کرنے کی صورت میں، اپنے معمول کے اسٹاپ سے ایک اسٹاپ پہلے اتر جائیں۔



# پیشہ ور تھیراپسٹ

ذياييتس کا شکار ہونے کی صورت میں، آپ کو اپنی روزمرہ زندگی میں چند چیزوں کو تبدیل کرنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ یہاں تک کہ آپ کو اپنے پورے طرز زندگی کو تبدیل کرنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ ایک پیشہ ور تھیراپسٹ آپ کو تجویز فراہم کر سکتا ہے کہ آپ کو موصول ہونے والے مشورے اور آپ کو درپیش مسائل کی بنیاد پر اپنی عادت و اطوار کو کیسے تبدیل کیا جائے۔

**اپنے پیشہ ور تھیراپسٹ کے ساتھ آپ کی بات چیت**  
اپنے پیشہ ور تھیراپسٹ کو اپنی ذياييتس سے متعلق آگاہ کرنا مت یہولین۔ اپنی روزمرہ کی عادات اور معمولات، اور اپنی روزمرہ کی زندگی میں درپیش رکاوٹوں سے متعلق کھل کر بات کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

**پیشہ ور تھیراپسٹ سے ملاقات کرنا**  
آپ کا پیشہ ور تھیراپسٹ آپ کی روزمرہ کی زندگی کا تجزیہ کرنے کے لیے آپ کے ساتھ مل کر کام کرھے گا تاکہ آپ کی روزمرہ کی عادات اور معمولات کو تبدیل کرنے کے لیے بہترین حل تلاش کے جا سکیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ اپنی روزمرہ کی زندگی میں مزید ورزش شامل کرنا چاہتے ہیں، تو آپ کو اپنی خریداری سے متعلق عادات وغیرہ کو تبدیل کرنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ جیسے بھی آپ اپنی روزمرہ کی زندگی میں حل کو نافذ کرنا شروع کرتے ہیں مثال کے طور پر، چھل قدمی یا شپنگ کے لیے جاتے وقت - تو آپ کا پیشہ ور تھیراپسٹ آپ کو مسلسل معاونت فراہم کرے گا۔

بالعموم، آپ کی میونسپلٹی کی بحالی کی سہولت میں پیشہ ور تھیراپسٹ کے ساتھ ایک پروگرام شامل ہوتا ہے۔ آپ کا GP رینمائی فراہم کرنے کی پیشکش بھی کر سکتا ہے اور آپ کو مناسب سہولیات کی جانب بھی ریفر کر سکتا ہے۔



**آپ اپنے طور پر کیا کچھ کر سکتے ہیں:**  
اپنے پیشہ ور تھیراپسٹ سے ملاقات کرنے سے قبل، روزمرہ کے کاموں اور سرگرمیوں کی انجام دہن میں درپیش مسائل کو لکھ لینا موزوں ہے۔ اس طرح، اپنے پیشہ ور تھیراپسٹ کو اپنے درپیش مشکلات کیوضاحت کرنا آپ کے لیے آسان ہو جائے گا۔

مزید معلومات کے لیے [sundhed.dk](http://sundhed.dk) ملاحظہ کریں

مزید معلومات کے لیے [sundhed.dk](http://helbredsprofilen.dk) یا [helbredsprofilen.dk](http://helbredsprofilen.dk) ملاحظہ کریں



# ڈائیٹیشن

ذیابیطس کے شکار ہونے کی صورت میں، آپ یا تو اپنے GP کے دفتر میں، بسپتال میں، نگداشت صحت کے ملاقاتی سے، یا معالجاتی سہولت گاہ میں نرس سے ملاقات کر سکتے ہیں۔ نرس آپ کو عمومی مشورہ اور رینمائی فرایم کر سکتا/سکتی ہے۔ اگر آپ ذیابیطس سے متعلق کسی بھی علامات یا تکلیف کا سامنا کرتے ہیں جیسے کہ اپنی آنکھوں، پیروں یا دانتوں میں، تو نرس آپ کو مزید معاونت بھی فرایم کر سکتا/سکتی ہے۔

ذیابیطس کے/کی نرس ز بھی بوتے/بوتی ہیں، جو ذیابیطس سے متعلق علامات میں مابر بوتے/بوتی ہیں۔ آپ ان سے بسپتال میں، گھر کے دورے پر یا اپنے GP کے دفتر میں ملاقات کر سکتے ہیں۔

## نرس کے ساتھ آپ کی گفتگو

نرس کو اپنی ذیابیطس سے متعلق آگاہ کرنا مت ہو لیں۔ اپنی حالت سے متعلق کھل کر بات کرنا ضروری بوتا ہے، تاکہ نرس آپ کو ہمترین معاونت اور رینمائی فرایم کر سکے۔ مثال کے طور پر، شاید آپ دوا، سونے کے معمول، سکریٹ نوشی، جنسی اختلاط، خوراک یا ورزش کے حوالے سے مسائل کا سامنا کر رہے ہوں۔

## نرس سے ملاقات کرنا

نرس سالانہ تشخیص کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا/سکتی ہے۔ اس سے آپ کو اپنی ذیابیطس کا ایک جائزہ مل سکتا ہے اور کسی بھی قسم کی پیچیدگیوں سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے۔ نرس آپ سے یہ سوال بھی کرہے گا/گی کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

اپنے ڈاکٹر یا نرس کے ساتھ مل کر، آپ اپنے مسلسل نگداشت کے لیے ایک منصوبہ تخلیق کرتے ہیں۔ اگر آپ ذیابیطس کے/کی نرس کے ساتھ سیشن کا انعقاد کروانے کے خوابشمند ہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

مزید معلومات کے لیے، [diabetes.dk](http://diabetes.dk) یا [sundhed.dk](http://sundhed.dk) ملاحظہ کریں

## ابنے ڈائیٹیشن کے ساتھ آپ کی گفتگو

ابنے ڈائیٹیشن کو اپنی ذیابیطس سے متعلق آگاہ کرنا مت ہو لیں۔ اپنیں یہ بتانا بھی ضروری ہوتا ہے کہ آپ کوئی دوا تو نہیں لے رہے، آپ کا معمول کا دن کیسا گزرتا ہے، اور خوراک کے حوالے سے آپ کو کیا چیز آسان یا مشکل لگتی ہے۔

## ڈائیٹیشن سے ملاقات کرنا

ڈائیٹیشن کی جانب سے کسی بھی قسم کا علاج آپ کی صورتحال - جیسے کہ، آپ کے بلڈ شوگر کی سطح اور آپ کی دوا کے استعمال کے مطابق کیا جائے گا۔ آپ کا ڈائیٹیشن آپ کی خوراک میں حسپ ضرورت معمولی کمی بیشی کرنے یا آپ کے طرز زندگی میں ایم تبدیلیاں کرنے کے ذریعے آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے، تو آپ کی ذیابیطس کے لحاظ سے وزن میں معمولی سی کمی بھی نسبتاً نمایاں فرق پیدا کر سکتی ہے۔ بالعموم، آپ کی میونسپلی کی بحالی کی سہولت میں ڈائیٹیشن کے ساتھ ایک پروگرام شامل بوتا ہے۔ آپ کا GP رینمائی فرایم کرنے کی پیشکش بھی کر سکتا ہے اور آپ کو مناسب علاج کی جانب بھی ریفر کر سکتا ہے۔

## آپ اپنے طور پر کیا کچھ کر سکتے ہیں:

- نشاستہ دار غذاہیں کم سے کم کھائیں
- قدرتی طور پر زیادہ ریشے والے مواد کی حامل نشاستہ دار غذاہیں منتخب کریں
- چکنائی حاصل کرنے کے اپھی ذرائع منتخب کریں (مثلاً زیتون کا تیل اور مچھلی)
- کی بول لیبل اور مکمل اناج کے لوگو کی حامل پراؤکٹس منتخب کریں
- بنیادی غذاہیں جیسے کہ سبزیاں، دالیں اور خشک میوه جات زیادہ کھائیں۔

\* یا غدائیت اور صحت میں BSc پروفیشنل کے مابر کے ساتھ

مزید معلومات کے لیے، [diabetes.dk](http://diabetes.dk) یا [sundhed.dk](http://sundhed.dk) ملاحظہ کریں

