

آپ کے بچے کی ذیابیطس کا سالانہ جائزہ

معلومات برائے اطفال، اہل خانہ اور نگہداشت کنندگان

ہم نے آپ کو یہ فیکٹ شیٹ دی ہے کیونکہ آپ کے بچے کا ذیابیطس کے سالانہ چیک اپ کا اپائنٹمنٹ ہے۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ آپ کے بچے کے اپائنٹمنٹ پر کیا ہوگا، تاکہ آپ کو پہلے سے اندازہ ہو اور آپ اپنے بچے کو تیار کر سکیں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ اس سے کچھ ان سوالوں کے جواب دینے میں آسانی ہوگی جو کہ آپ کے پاس ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کے مزید کوئی سوالات یا خدشات ہوں تو براہ کرم مشورے کے لیے اپنے بچے کی ذیابیطس کی کلیدی نگہداشت کرنے والی نرس سے رابطہ کریں۔

بچوں میں ذیابیطس کے سالانہ جائزے سے کیا مراد ہے؟

ذیابیطس میں مبتلا ہر بچے اور نوجوان کا سال میں ایک بار جائزہ لینے کی ضرورت ہے۔ یہ اس لیے ہے کہ ہم یہ کر سکتے ہیں:

- آپ کے بچے کی ذہنی اور جسمانی صحت کا اندازہ لگا سکتے ہیں
- ذیابیطس سے متعلق صحت سے متعلق خدشات کی کسی بھی علامات کو چیک کر سکتے ہیں (کسی بھی طویل مدتی پیچیدگیوں کی نشوونما کو روکنے میں مدد کے لیے)
- چیک کر سکتے ہیں کہ آپ کے بچے کے لیے کیا اچھا ہو رہا ہے اور کیا نہیں ہو سکتا

بچوں کی ذیابیطس کا سالانہ جائزہ کی چیک لسٹ

ہم آپ کے بچے کو ایک چیک لسٹ فراہم کریں گے تاکہ وہ ان کے ساتھ اپوائنٹمنٹ کے دوران لے جا سکیں۔ براہ کرم درخواست کریں کہ عملے کا کوئی رکن آپ کے بچے کو چیک لسٹ میں موجود ہر آئٹم کے لیے ایک اسٹیکر یا اسٹیمپ دیں۔ اپنے بچے کے اپوائنٹمنٹ کے مکمل ہونے پر، براہ کرم مکمل شدہ چیک لسٹ کو کمرہ 3 میں نرسنگ سٹیشن کو واپس کریں۔

مجھے اپنے بچے کے ذیابیطس کے سالانہ جائزے کی تیاری کیسے کرنی چاہئے؟

- براہ مہربانی اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ نے اپنے بچے کے ذیابیطس مینجمنٹ آلات (مثلاً انسولین اسمارٹ پین، پمپ یا Glooko سے منسلک mylife ایپ) کا ڈیٹا سالانہ طبی جائزے سے قبل ڈاؤن لوڈ کر لیا ہو، تاکہ یہ ہمارے لیے پیشگی قابل مشاہدہ ہو۔
- سالانہ جائزہ تقریباً دو گھنٹے کا وقت لگے گا۔ براہ مہربانی اپنے شیڈول میں اس اپوائنٹمنٹ کے لیے مناسب وقت مختص کریں، اور اگر آپ گاڑی کے ذریعے آ رہے ہیں تو پارکنگ کے لیے اضافی وقت کا بھی خیال رکھیں۔
- اگر آپ کے بچے کے سالانہ طبی جائزے سے قبل (عموماً تین ماہ پہلے) بلڈ ٹیسٹ یا پیشاب کے نمونے حاصل نہ کیے گئے ہوں، تو یہ عمل سالانہ جائزے کے دن مکمل کیا جائے گا۔ براہ کرم اپنے بچے کو اس کے لیے تیار کریں۔

میرے بچے کے ذیابیطس کے سالانہ جائزے میں کیا ہو گا؟

آپ کے بچے کی ذیابیطس کا سالانہ جائزہ میں، ہم:

- آپ کے بچے کی قد اور وزن کی پیمائش کریں گے
 - آپ کے بچے کا بلڈ پریشر چیک کریں گے
 - آپ کے بچے کا HbA1c انگلی کی چہن سے چیک کریں گے (پچھلے دو سے تین مہینوں میں ان کے خون میں شکر کی اوسط سطح)
 - آپ کے بچے سے پیشاب کا نمونہ فراہم کرنے کو کہیں گے (اگر پچھلے تین ماہ میں یہ پہلے ہی نہیں کرایا گیا ہو)
 - آپ سے اپنے بچے کے لیے صحت کا سوالنامہ مکمل کرنے کے لیے کہیں گے (اس سے ہمیں یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ آیا آپ کے بچے کو ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے کا کوئی عنصر خاص طور پر مشکل لگ رہا ہے، تاکہ ہم ان کی مدد کے لیے موزوں ترین طریقے تلاش کر سکیں)
 - بلڈ ٹیسٹ انجام دیں گے (اگر یہ گزشتہ تین ماہ کے دوران پہلے سے نہ کیا گیا ہو)۔
- اس کے بعد آپ کے بچے کا معائنہ ہماری ذیابیطس ٹیم کے متعدد ماہرین کریں گے۔

میرے بچے کو کون دیکھے گا؟

آپ کے بچے کے ذیابیطس کے سالانہ جائزے کے دوران، وہ ذیل میں درج کچھ یا تمام صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے دیکھیں گے۔

اطفال کی ذیابیطس کے ماہر نرسیں (PDSNs)

ہماری PDSNs میں سے ایک ذیل کے بارے میں تعلیم، معاونت اور مشورہ فراہم کرے گی:

- ذیابیطس عمومی
- ورزش اور فلاح و بہبود
- کاروبائٹریٹ کی مقدار کا حساب

اگر آپ کے بچے کی عمر 12 سال یا اس سے زیادہ ہے، تو وہ یہ بھی بتائیں گے کہ ریڈی سٹیڈی گو پروگرام کیا ہے اور اس میں کیا شامل ہے۔

بچوں کے ذیابیطس کے ماہرین غذائیت

ہماری غذائی ماہرین میں سے ایک صحت مند غذا کے بارے میں تعلیم فراہم کرے گا۔ وہ غذائی تاریخ بھی حاصل کریں گے تاکہ اس بات کا جائزہ لیا جا سکے کہ آپ کے بچے کی غذا صحت بخش اور متوازن ہے اور کسی اہم غذائی عنصر کی کمی موجود نہیں۔ اس جائزے کے دوران وہ خوراک سے متعلق مسائل اور ذیابیطس و وزن کے نظم و نسق سے وابستہ غذائی تحفظات پر معاونت اور رہنمائی فراہم کریں گے۔

ذیابیطس کنسلٹنٹس

ہمارے کنسلٹنٹس میں سے ایک آپ کے بچے سے اس بارے میں بات کرے گا کہ پچھلے سال ان کے لیے حالات کیسے رہے ہیں۔ یہ ایک موزوں موقع ہے کہ آپ یا آپ کے بچے کو درپیش کسی بھی سوالات یا تحفظات پر گفتگو کی جا سکے۔

کنسلٹنٹ آپ کے بچے کی ایپ، انسولین پین یا پمپ سے حاصل کردہ ڈیٹا کا تجزیہ کریں گے اور انسولین کی خوراک میں مطلوبہ تبدیلیوں کی وضاحت فراہم کریں گے۔ وہ آپ کے بچے کے پاؤں اور انجیکشن کی جگہوں کو بھی چیک کریں گے۔

اس کے بعد کنسلٹنٹ آپ کے بچے کو اپنی زندگی کے اہم پہلوؤں (مثلاً کھیل، سماجی تقریبات، تعلیمی سرگرمیاں، امتحانات اور تعطیلات) پر گفتگو کا موقع دیں گے اور ان حالات میں ذیابیطس کے مؤثر انتظام کے لیے رہنمائی فراہم کریں گے۔ مکمل کرنے کے لیے، کنسلٹنٹ آنے والے سال کے لیے آپ کے بچے کے لیے کچھ اہداف طے کرے گا۔

بچوں کا کلینیکل ماہر نفسیات

ہم اس بات سے آگاہ ہیں کہ ذیابیطس کا نظم و نسق ایک روزانہ کی ذمہ داری ہے جو نہ صرف آپ کے بچے بلکہ اس کے ماحول میں موجود دیگر افراد پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔ یہ افراد کے جذبات اور طرز فکر پر اثر انداز ہو سکتا ہے، اور بعض اوقات تشویش، ذہنی دباؤ، غصہ، اضطراب یا اداسی کے احساسات پیدا کر سکتا ہے۔

اطفال کے کلینیکل ماہرین نفسیات کو بچوں کی نشوونما کے ساتھ ساتھ انسانی سوچ، جذبات اور رویوں کی تفہیم میں خصوصی تربیت حاصل ہوتی ہے۔ وہ بچوں، نوعمر اور خاندانوں کو ذیابیطس کے ساتھ مؤثر طور پر نمٹنے، اس کے مطابق خود کو ہم آہنگ کرنے اور اس کے ساتھ زندگی گزارنے میں معاونت فراہم کرنے میں مہارت رکھتے ہیں۔

آپ کے بچے کے ذیابیطس کے سالانہ طبی جائزے کے دوران، آپ کو ہمارے اطفال کے کلینیکل ماہرین نفسیات سے ملاقات کا موقع فراہم کیا جائے گا۔ اس نشست کے دوران، اطفال کے کلینیکل ماہر نفسیات آپ کے خاندان کو اس قابل بنائیں گے کہ:

- ذیابیطس اور ادراک، جذبات اور رویوں کے درمیان تعلق کو بہتر طور پر سمجھ سکیں اور
- درپیش مشکلات اور جذباتی کیفیت سے نمٹنے کے مؤثر طریقہ کار اختیار کر سکیں

اطفال کے کلینیکل ماہر نفسیات آپ اور آپ کے بچے سے چند سوالنامے مکمل کروائیں گے تاکہ آپ کی زندگیوں پر ذیابیطس کے اثرات کا باقاعدہ جائزہ لیا جا سکے۔ یہ معلومات اُن عوامل کی نشاندہی کرے گی جو آپ کے لیے ذہنی دباؤ کا سبب بن رہے ہیں اور اطفال کے کلینیکل ماہر نفسیات کو مؤثر معاونت کے لیے مناسب حکمت عملی طے کرنے میں مدد فراہم کرے گی۔

میرے بچے کے کون کون سے ٹیسٹ یا چیک اپ ہوں گے؟

قد اور وزن

ہم آپ کے بچے کے قد اور وزن کی پیمائش کریں گے اور انہیں خصوصی چارٹس پر پلاٹ کریں گے جسے 'سینٹائل چارٹس' کہتے ہیں۔ ان سے ہمیں اس بات کو یقینی بنانے میں مدد ملے گی کہ آپ کا بچہ توقع کے مطابق بڑھ رہا ہے۔ اگر کسی بچے کے خون میں شوگر کی سطح بہت زیادہ ہو تو ہو سکتا ہے کہ وہ صحیح طرح سے بڑھ نہ سکیں گے۔

بلڈ پریشر

عموماً سالانہ طبی جائزے سے تین ماہ قبل آپ کے بچے کا بلڈ پریشر چیک کیا جاتا ہے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ یہ معمول سے زیادہ نہ ہو۔ تاہم، اگر یہ ممکن نہ ہو سکے تو آپ کے بچے کا بلڈ پریشر سالانہ طبی جائزے کے دن لیا جائے گا۔

ہائی بلڈ پریشر بچوں میں نایاب ہے اور یہ تجویز کر سکتا ہے کہ ان کے گردے اس طرح کام نہیں کر رہے جیسے کہ انہیں ہونا چاہیے۔ تاہم، ہم اس بات سے آگاہ ہیں کہ ہسپتال میں آنے سے کچھ بچے پریشان ہو سکتے ہیں، جس سے ان کا بلڈ پریشر معمول سے زیادہ ہو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو، آپ کا بچہ اپنی GP سرجری میں اپنے بلڈ پریشر کی پیمائش کرانا پسند کر سکتا ہے۔

پیشاب کا ٹیسٹ

ہم آپ کے بچے سے سالانہ طبی جائزے سے تقریباً تین ماہ قبل پیشاب کا نمونہ فراہم کرنے کی درخواست کریں گے۔ تاہم، اگر یہ ممکن نہ ہو سکے تو ہم آپ کے بچے کو ایک چھوٹا کنٹینر فراہم کریں گے اور ان سے درخواست کریں گے کہ وہ سالانہ طبی جائزے کے موقع پر پیشاب کا نمونہ فراہم کریں۔ اگر آپ کا بچہ ایسا کرنے کے بارے میں فکر مند یا شرمندہ ہے، تو براہ کرم ہمیں بتائیں تاکہ ہم مدد کر سکیں۔ عمل مکمل ہونے کے بعد، براہ مہربانی نمونے کو کمرہ نمبر 3 کے باہر موجود باکس میں رکھ دیں۔

آپ کے بچے کے پیشاب کا نمونہ لیبارٹری میں بھیجا جائے گا اور اس میں البومین نامی پروٹین کی علامات کی جانچ کی جائے گی۔ اگر یہ پروٹین آپ کے بچے کے نمونے میں موجود ہے، تو ہو سکتا ہے کہ ان کے گردے ٹھیک سے کام نہ کر رہے ہوں، جس سے انہیں گردے کی بیماری (نیفروپیتھی) کا خطرہ لاحق ہو جائے گا۔

براہ کرم نوٹ کریں کہ بعض اوقات البومین کی سطح توقع سے زیادہ ہو سکتی ہے اگر آپ کا بچہ:

- پیشاب کا نمونہ دن کے ابتدائی پیشاب سے حاصل نہ کیا گیا ہو
- حیض میں ہو (اگر قابل اطلاق ہو)
- گزشتہ 24 گھنٹوں کے دوران ورزش کی ہو

اگر آپ کے بچے میں البومین کی سطح بلند پائی گئی تو ہم لازماً آپ سے رابطہ کریں گے۔ اس امر کی تصدیق کے لیے کہ مذکورہ بالا عوامل میں سے کوئی بھی البومین کی بلند سطح کا سبب نہیں، ہم آپ کے بچے سے ابتدائی طور پر صبح کے وقت لیے گئے پیشاب کے تین نمونے فراہم کرنے کی درخواست کریں گے۔ اس کے بعد، اگر موزوں سمجھا گیا، تو آئندہ کے اقدامات پر تبادلہ خیال کیا جائے گا۔

پاؤں کا معائنہ

ہم آپ کے بچے کے پاؤں کا معائنہ کریں گے یہ دیکھنے کے لئے کہ ان کی صحت ٹھیک ہے۔ ہم آپ کے بچے کو اس بات کی تعلیم بھی دیں گے کہ وہ کن مواقع پر اور کن وجوہات کی بنا پر اپنے پیروں کا خود معائنہ کریں۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ کسی بھی ممکنہ مسئلے کی بروقت نشاندہی ہو سکے اور اس کا فوری علاج ممکن بنایا جا سکے۔

ہم آپ کے بچے کے پیروں کی حسی کیفیت کا بھی جائزہ لیں گے، کیونکہ طویل عرصے تک زیادہ بلڈ شوگر (گلوکوز) کی سطح درج ذیل اثرات مرتب کر سکتی ہے:

- پیروں کے اعصاب کو متاثر کر سکتی ہے (جسے نیوروپتھی کہا جاتا ہے)
- یہ خون کی شریانوں کی صحت کو متاثر کر سکتی ہے اور جسم میں خون کی گردش کو کم مؤثر بنا سکتی ہے، جس کے نتیجے میں پاؤں کو مناسب خون کی فراہمی متاثر ہو سکتی ہے پیروں کو خون کی فراہمی میں کمی ہو سکتی ہے (مناسب خون کی فراہمی نہ ہونے کی صورت میں زخموں اور خراشوں کی شفا یابی متاثر ہو سکتی ہے)

اگر ان پاؤں سے متعلق مسائل کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو یہ پاؤں کے السر، انفیکشنز اور طویل المدتی پیچیدگیوں کا باعث بن سکتے ہیں۔ زیادہ تر پاؤں کے مسائل کو اچھی، باقاعدہ فٹ کیئر سے روکا جا سکتا ہے۔

بلڈ ٹیسٹ

ہم آپ کے بچے کے لیے سالانہ طبی جائزے سے تین ماہ قبل ہمارے ہتھ فلانی روم میں بلڈ ٹیسٹ کا انتظام کریں گے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو سکے تو آپ کے بچے کا نبلڈ ٹیسٹ کا انتظام سالانہ طبی جائزے کے دن کیا جائے گا۔

بلڈ ٹیسٹ درج ذیل میں سے بعض یا تمام امور کی اسکریننگ کے لیے کیا جائے گا:

- **شکمی عارضہ**
شکمی عارضہ ایک خودکار مدافعتی عارضہ ہے جس میں جسم کا مدافعتی نظام غلطی سے اپنے صحت مند خلیات کو نقصان پہنچاتا ہے، اور یہ اس صورت میں ظاہر ہوتی ہے جب جسم گلوٹن (جو گندم سے بنی اشیاء میں موجود ہوتا ہے) کو مؤثر طور پر پروسیس کرنے سے قاصر ہو۔ اسے ٹشو ٹرانسگلوٹامینیس ٹیسٹ یا TIG ٹیسٹ کہا جا سکتا ہے۔

- **تھائی رائیڈ کا مرض**
تھائی رائیڈ غدود ایک ہارمون پیدا کرتا ہے جو جسم کے میٹابولزم کو منظم کرتا ہے (یہ کتنی تیزی سے کام کرتا ہے)۔ ذیابیطس کے شکار افراد میں غیر فعال تھائی رائیڈ ہونے کا خطرہ قدرے بڑھ سکتا ہے۔ ہائیو تھائرائیڈزم بھی ایک خودکار مدافعتی مرض ہے۔ ہم تھائی رائیڈ کو متحرک کرنے والے ہارمون (TSH) اور تھائی رائیڈ ہارمونز T3 اور T4 کا ٹیسٹ کریں گے۔

- **کولیسٹرول**
کولیسٹرول ایک چکنائی والا مادہ ہے جسے لیپڈ کہا جاتا ہے اور جسم کو معمول کے مطابق کام کرنے کے لیے اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ زیادہ تر جگر سے بنتا ہے لیکن کچھ کھانوں میں بھی ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے بچے کے خون میں لیپڈز کی مقدار زیادہ ہے (ہائپر لیپڈیمیا)، تو یہ ان کی صحت پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔

ہم آپ کے بچے کے بلڈ ٹیسٹ کے نتائج ان کے آئندہ کلینک اپوائنٹمنٹ کے دوران زیر گفتگو لائیں گے۔

اگر آپ کو محسوس ہو کہ بلڈ ٹیسٹ آپ کے بچے کے لیے خاص طور پر دشوار ہوگا، تو براہ کرم اپنے بچے کی ذیابیطس کی کیئر کوآرڈینیٹر نرس کو مطلع کریں تاکہ مناسب معاونتی منصوبہ تیار کیا جا سکے۔

HbA1c (گلائکوسلیٹڈ ہیموگلوبن)

ہم آپ کے بچے کے خون کے ایک ایک قطرے کا استعمال کرتے ہوئے ان کے خون میں ہلڈ شوگر لیول چیک کریں گے۔ یہ ٹیسٹ ہمیں پچھلے دو سے تین مہینوں کے لیے ان کے ہلڈ شوگر کی اوسط سطح فراہم کرے گا۔ آپ کے بچے کا HbA1c لیول کسی ایسے شخص کے قریب ہونا چاہیے جسے ذیابیطس نہیں ہے تاکہ ان کے مسائل پیدا ہونے کے امکانات کو کم کیا جا سکے۔ قومی ہدف جس کے لیے ہم 48mmol/mol سے کم کا ہدف رکھتے ہیں۔

پردہ چشم کی اسکریننگ

12 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ذیابیطس کے شکار تمام لوگوں کو سالانہ پردہ چشم کی اسکریننگ کی پیشکش کی جاتی ہے۔ پردہ چشم کی اسکریننگ یہ ایک طریقہ کار ہے جس میں آنکھ کے پس منظر (ریٹینا) کی تصویر حاصل کی جاتی ہے تاکہ اس کی صحت کا جائزہ لیا جا سکے۔ اس ٹیسٹ کی وجہ یہ ہے کہ ہائی ہلڈ شوگر کی سطح آنکھ کے پچھلے حصے (پردہ چشم) کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اسے ذیابیطس ریٹینوپیتھی کہا جاتا ہے اور اگر اس کی تشخیص اور علاج نہ کیا جائے تو اندھے پن کا سبب بن سکتا ہے۔ تاہم، اگر ابتدائی مرحلے میں پتہ چل جائے تو، نقصان کو ریورس اور علاج کیا جا سکتا ہے۔

سگریٹ نوشی

تمباکو نوشی بیماری کی بنیادی وجوہات میں سے ایک ہے جس سے بچا جا سکتا ہے۔ اس وجہ سے، یہ ضروری ہے کہ ہم جانیں کہ آیا آپ کا بچہ سگریٹ نوشی کرتا ہے تاکہ ہم صحت مند طرز زندگی کے لیے ان کی مدد کر سکیں۔

میرے بچے کے ذیابیطس کے سالانہ جائزے کے بعد کیا ہو گا؟

جب آپ اپنے بچے کا سالانہ طبی جائزہ مکمل کر لیں اور مکمل شدہ چیک لسٹ کمرہ نمبر 3 کے نرسنگ اسٹیشن پر جمع کرا دیں، تو آپ کو گھر جانے کی اجازت ہوگی۔

آپ کے بچے کے سالانہ طبی معائنے کے تمام حصوں کی تکمیل نہایت ضروری ہے۔ آپ کے بچے کے طبی جائزے سے حاصل ہونے والی معلومات جتنی زیادہ ہوں گی، ہم اتنی ہی مؤثر انداز میں یہ انجام دے سکیں گے:

- آپ کے بچے کے موجودہ علاج، صحت اور اس کی عمومی خیریت کے بارے میں گفتگو کرنا
- مفید رائے، مزید ایڈیٹس اور تعلیمی معلومات فراہم کرنا
- مزید انتظام کا منصوبہ بنانا

ہم سے رابطہ کریں

کسی بھی سوال یا تشویش کی صورت میں، براہ کرم ابتدائی طور پر اپنے بچے کی ذیابیطس کی کی ورکر نرس سے فراہم کردہ رابطہ معلومات کے ذریعے رابطہ قائم کریں۔

بصورت دیگر، سپورٹ کے حصول کے لیے آپ ہمارے پیڈیاٹرک ذیابیطس کوآرڈی نیٹر سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

بچوں میں ذیابیطس کا رابطہ کار
ٹیلیفون: 023 8120 8518 (پیر تا جمعہ، صبح 8 تا شام 4 بجے)

مفید لنکس

ذیابیطس کے بارے میں عمومی معلومات

- www.diabetes.org.uk
- www.childrenwithdiabetesuk.org
- www.jdrf.org.uk
- www.DigiBete.org
- www.what0-18.nhs.uk/parents/carers/long-term-conditions-1/diabetes-1

• www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/healthy-sleep-tips-for-children

ورزش اور ذیابیطس

• www.theglucoseneverlies.com

• www.runsweet.com

• www.extod.org

بچوں کے لیے اضافی معاونت (فلاح و بہبود اور ذہنی صحت)

• کوئی حد نہیں
ایک مقامی ساوتھیمپٹن چیریٹی جو نوجوانوں کے لیے خفیہ اور مفت معاونتی خدمات فراہم کرتی ہے۔
ویب سائٹ: www.nolimitshelp.org.uk

• Kooth

ایک ڈیجیٹل ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کی سروس۔
ویب سائٹ: www.kooth.com

• چائلڈ لائن

برطانیہ میں 19 سال سے کم عمر افراد کے لیے ایک مفت اور محفوظ معاونت سروس۔
ٹیلیفون: **0800 1111** (24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن دستیاب)
ویب سائٹ: www.childline.org.uk

• NHS فوری ذہنی صحت کی سروس

انگلینڈ میں رہنے والے افراد کو ذہنی صحت کی معاونت اور مشورہ فراہم کرتا ہے۔ یہ سروس آپ کو ذہنی صحت کے ماہر سے رابطہ کرنے اور/یا مناسب دیکھ بھال کے بہترین طریقے کے تعین کے لیے اسپیسمنٹ کا بندوبست کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ ویب سائٹ:
www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline

• سیمیریٹنز (Samaritans)

ایک چیریٹی جو جذباتی دباؤ یا پریشانی کا سامنا کرنے والے افراد کو مدد فراہم کرتی ہے (یہ صرف سننے کی سروس ہے، اس میں مشورہ یا مداخلت شامل نہیں ہوتی)۔
ٹیلیفون: **116 123** (24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن دستیاب)
ویب سائٹ: www.samaritans.org

• شاؤٹ (Shout)

یہ ایک بلا معاوضہ ٹیکسٹ سروس ہے جس سے نوجوان ضرورت کے وقت فوری معاونت حاصل کرنے کے لیے رابطہ کر سکتے ہیں۔ ٹیکسٹ: **SHOUT** لکھ کر **85258** پر ٹیکسٹ کریں (یہ سروس 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن دستیاب ہے)
ویب سائٹ: www.giveusashout.org

کارآمد ایپس

• ایپ DigiBete

• ایپ Carbs & Cals

• ایپ MeeToo

• ایپ Mylife

کارآمد کتابیں

- ٹائپ 1 ذیابیطس بچوں، نوعمروں اور نوجوانوں میں: آپ خود ذیابیطس کے ماہر کیسے بنیں از ڈاکٹر راگنار بانس
- کاربس اور کیل (مصنوعات کا کوڈ: 4352)

اگر آپ ہمارے کسی ہسپتال میں مریض ہیں اور آپ کو اس دستاویز کے ترجمہ کی ضرورت ہے، یا یہ کسی دیگر فارمیٹ جیسے پڑھنے میں آسان، بڑے حروف، بریل یا آڈیو میں مطلوب ہے تو براہ کرم 0800 484 0135 پر ٹیلیفون کریں یا <mailto:patientsupporthub@uhs.nhs.uk> پر ای میل کریں

اپنی وزٹ کی تیاری کرنے، کسی ترجمان کا انتظام کرنے یا ہسپتال تک رسائی حاصل کرنے میں مدد کے لیے، براہ کرم www.uhs.nhs.uk/additionalsupport دیکھیں



**Southampton
Hospitals
Charity**
Charity Registration Number: 1051543



ماہانہ عطیہ دے کر ہماری چیریٹی فیملی کا حصہ بنیں!
یہ ہمارے مریضوں اور عملے کے لیے آپ کی مستقل حمایت ظاہر کرنے کا ایک خوبصورت طریقہ ہے۔

QR کوڈ اسکن کریں یا اس لنک پر جائیں:

southamptonhospitalscharity.org/donate