

15 આરોગ્ય સંભાળની આવશ્યકતાઓ

તમને જોઈતી સંભાળ મેળવવી

જ્યારે તમને ડાયાબિટીસ થાય, ત્યારે તમે દર વર્ષે અમુક ચકાસણી, પરીક્ષણો અને સેવાઓ માટે હકદાર છો. આપણે તેને 15 આરોગ્ય સંભાળની આવશ્યકતાઓ કહીએ છીએ. તે તમારા ડાયાબિટીસને સંચાલિત કરવામાં તમારી મદદ કરશે અને તે બધી નિ:શુલ્ક છે. આ સૂચિ તમારા ડૉક્ટર પાસે લઈ જાઓ અને તમે ગોઠવેલી એપોઇન્ટમેન્ટ પર ટિક કરવાનું પ્રારંભ કરો. આ બધી એક જ દિવસે નહીં હોય. તમને હજી પણ ગોઠવણ કરવામાં સહાયની જરૂર હોય તે બાબતો વિશે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

લોહીની તપાસ

1 તમારા બ્લડ સુગરના સ્તરને જાણો
તમારા બ્લડ સુગરના સરેરાશ સ્તરને વર્ષમાં ઓછામાં ઓછું એક વખત ચકાસવા માટે તમને આરોગ્ય વ્યવસાયિકની જરૂર છે. તેને HbA1c લોહીનું પરીક્ષણ કહેવામાં આવે છે. તમારા પરિણામો શું સૂચવે છે તે જાણો. તમારી પાસે તમારા પોતાના વ્યક્તિગત લક્ષ્યો હશે – તમારા પ્રમાણ જાણો અને સમય સાથે તમારા સ્તરોમાં કેવા ફેરફાર થયા તે જુઓ.

2 તમારા બ્લડ પ્રેશરને જાણો
તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ વર્ષમાં ઓછામાં ઓછું એકવાર તમારું બ્લડ પ્રેશર માપવું જોઈએ. તેઓ તમારા વ્યક્તિગત લક્ષ્ય માટે સંમત થશે. સંખ્યાની નોંધ બનાવો અને ખાતરી કરો કે તમને તમારા પરિણામો શું સૂચવે છે તેની જાણ છે.

3 તમારા કોલેસ્ટ્રોલ (લોહીમાં ચરબી) ને જાણો
તમારા કોલેસ્ટ્રોલના સ્તરનું સારું નિયંત્રણ પણ મહત્વપૂર્ણ છે. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમે ઓછામાં ઓછું દર વર્ષે તમારું કોલેસ્ટ્રોલ તપાસવું જોઈએ. તેઓ તમને કહેશે કે પરિણામો શું સૂચવે છે.

શારીરિક તપાસ

4 તમારી આંખોની સંભાળ રાખો
તમને દર વર્ષે આંખની તપાસ માટેની એપોઇન્ટમેન્ટ માટે આમંત્રિત કરવામાં આવશે. તપાસ તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમને કોઈપણ સમસ્યાઓ વહેલી તકે શોધવામાં અને સમયસર સારવાર કરવામાં મદદ કરે છે. એપોઇન્ટમેન્ટને ક્યારેય અવગણો નહીં – તમારામાં ડાયાબિટીક રેટિનોપેથી જેવી ગંભીર સમસ્યા વિકસી શકે છે.

5 તમારા પગના તળિયા અને પગને તપાસો
ડાયાબિટીસ હોવાનો અર્થ તમારા પગમાં ગંભીર સમસ્યાઓ થવાનું જોખમ વધુ છે તે છે. ખાતરી કરો કે તમે દરરોજ તમારા પગના તળિયા તપાસો છો અને વાર્ષિક થતી પગના તળિયાની તપાસ માટે જાઓ છો.

6 તમારી કિડનીને તંદુરસ્ત રાખો
ડાયાબિટીઝવાળા એક તૃતીયાંશ લોકોને કિડનીની ગંભીર સમસ્યાઓ થાય છે. તેથી તે મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે દર વર્ષે તમારી કિડનીની તપાસ કરાવો - જેથી તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ તેની સારવાર માટે કોઈપણ ફેરફારો વિશે સમયસર જાણી શકે.

જીવનશૈલી સહાય

- 7** તમારા આહાર પર નિયંત્રણ રાખો
કારણ કે તમને ડાયાબિટીસ છે, તમે ડાયેટિશિયનની આહાર સલાહ માટે હકદાર છો. કોઈકે તમારું વજન પણ તપાસવું જોઈએ અને જો તમને જરૂર હોય તો તમારું વજન કેવી રીતે સંચાલિત કરવું તે વિશે તમને સહાય કરવી જોઈએ અને માહિતી આપવી જોઈએ.
- 8** તમને કેવું લાગે છે તે વિશે વાત કરો
ડાયાબિટીસનું નિદાન થવું અને લાંબા ગાળાની સ્થિતિ સાથે જીવન જીવવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. તમને જે પણ ચિંતા હોય તેના વિશે તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમને જરૂર હોય તો નિષ્ણાત માનસિક સહાય મેળવવાનો તમને અધિકાર છે.
- 9** સમૂહ શિક્ષણ અભ્યાસક્રમ પર જાઓ
સમૂહ શિક્ષણ અભ્યાસક્રમ તમને ડાયાબિટીસ વિશે જે બધું જાણવાની જરૂર છે તે કેવી રીતે તમે જાણી શકો છો તે વિશે છે. તે તમને અન્ય ડાયાબિટીસથી પીડાતા લોકો સાથે મળવાની તક પણ આપે છે. જ્યારે તમને પ્રથમ વાર નિદાન થાય ત્યારે તમારા ક્ષેત્રમાં એક ઓફર કરવી જોઈએ - અથવા પછીથી વાર્ષિક રીફ્રેશર અભ્યાસક્રમ.
- 10** તમારા ડાયાબિટીસ નિષ્ણાતને જાણો
જ્યારે તમને ડાયાબિટીસ થાય છે, ત્યારે વિવિધ નિષ્ણાતોથી બનેલી તમારી પોતાની આરોગ્ય સંભાળની ટીમ તમને મળશે. તમને જે જરૂરી હોય તેના આધારે તમે વિવિધ આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસાયિકોની મુલાકાત કરશો. તમે તમારી ટીમને જાણો અને ચોક્કસ પ્રશ્નો કોને પૂછવા તે જાણવું મહત્વપૂર્ણ છે.
- 11** તમારા નિઃશુલ્ક ફૂલૂ જબને બૂક કરો
તમે દર વર્ષે નિઃશુલ્ક ફૂલૂ જબના હકદાર છો, કારણ કે ડાયાબિટીસથી પીડાતા લોકોને ફૂલૂ થવાનું જોખમ વધારે હોય છે અને તે ઝડપથી ગંભીર થઈ શકે છે.
- 12** હોસ્પિટલમાં સારી સંભાળ મેળવો
જો તમારે હોસ્પિટલમાં રહેવું પડે, તો તમે નિષ્ણાત આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિકો પાસેથી ઉચ્ચ ગુણવત્તાની સંભાળ મેળવવાના હકદાર છો. પછી ભલે તમે ત્યાં તમારા ડાયાબિટીસને કારણે હોવ કે ન હોવ.
- 13** કોઈપણ જાતીય સમસ્યાઓ વિશે વાત કરો
ડાયાબિટીસ સ્ત્રી અને પુરુષ બંનેમાં જાતીય સમસ્યાઓનું જોખમ વધારે છે. આનો અર્થ ઈરેક્ટાઇલ ડિસફંક્શન અને સિસ્ટીટીસ જેવી સમસ્યાઓ હોઈ શકે તે છે. તમને જરૂરી સહાય, સલાહ અથવા સારવાર આપવા માટે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ હાજર છે.
- 14** ધૂમ્રપાન કરવાનું બંધ કરો
ડાયાબિટીસના કારણે, તમને હૃદય રોગ અથવા સ્ટ્રોક થવાનું જોખમ વધુ છે, અને ધૂમ્રપાન કરવાથી આ જોખમ વધારે છે. જો તમે ધૂમ્રપાન કરો છો, તો તમે કરી શકો તે શ્રેષ્ઠ વસ્તુ તેને છોડી દેવું છે.
- 15** જો તમને બાળક જોઈએ છે તો આગળની ચોજના બનાવો
જે મહિલાઓને બાળક કરવાની ઈચ્છા છે, તેના માટે ડાયાબિટીસનું સંચાલન ખૂબ કડક બનવું જોઈએ, કારણ કે તેમાં ઘણા બધા જોખમો શામેલ છે. ડાયાબિટીસ અને ગર્ભાવસ્થા વિશે તમારે જે જાણવાની જરૂર છે તે વિશે બધું શોધીને તમે તૈયાર છો તેની ખાતરી કરો.

15 આરોગ્ય સંભાળની આવશ્યકતાઓ અને જો તમને તે ન મળે તો શું કરવું તે વિશે વધુ માહિતી માટે, આ પર જાઓ:
www.diabetes.org.uk/15-essentials માહિતી, સલાહ અને સહાય માટે અમારી હેલ્પલાઇન
0345 123 2399 પર કૉલ કરો

બાળકો અને યુવાનોનો પોતાનો દિશાનિર્દેશોનો સમૂહ છે અને તેમને બાળકો માટેની નિષ્ણાંત ડાયાબિટીસ ટીમ પાસેથી સંભાળ પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. વધુ જાણો: www.diabetes.org.uk/type-1-essentials

અમારી પાસે અંગ્રેજી સિવાયની અન્ય ભાષાઓમાં વધુ માહિતી છે, જે આ પર ઓનલાઇન ઉપલબ્ધ છે:

www.diabetes.org.uk/otherlanguages