

# میرا ذیابیطس کا پاسپورٹ

میرا نام:

فون:

یہ پاسپورٹ ہر اپوائنٹمینٹ پر ہمراہ لیجائیے اور  
اپنی ذیابیطس پر قابو پانے میں مدد کیلئے اسے  
اپنی صحت کی نگہداشت کی ٹیم کے ساتھ  
استعمال کیجئے

**Stand up** to Diabetes

# میری ذیابیطس کی نکہداشت کی ٹیم

فون	فیملی ڈاکٹر:
فون	علاج کرنے والا/والی نرس:
فون	اسپیشلسٹ:
فون	اسپیشلسٹ:
فون	ذیابیطس کی تعلیم کا پروگرام:
فون	نرس:
فون	ماہر غذا:
فون	ماہر امراضِ چشم/ماہر بصارت پیمائی:
فون	دواخانہ:
فون	دیگر:
فون	دیگر:



## میرے ذیابیطس کے ٹیسٹ

سال میں ایک مرتبہ	بر 1-2 سالوں میں	حسبِ ضرورت	ذیابیطس کی ہر اپوائنٹمنٹ	سال میں ایک مرتبہ	سال میں ایک مرتبہ	بر 1-3 سالوں میں	سال میں ایک مرتبہ	بر 3-6 ماہ میں	کتنی دفعہ <sup>†</sup>
پاؤں کا معائنہ	پردہ بصارت آنکھوں کا معائنہ (تفصیلی)	وزن	بلڈ پر پشر	گردوں کی کارکردگی کا ٹیسٹ		ٹی سی / ایچ ڈی ایل - سی نسبت (دل اور خون کی وریدوں کے خطرے کی پیمائش)	ایل ڈی ایل - سی ('خراب' کولیسٹرول)	اے 1 سی (بلڈ شوگر ٹیسٹ)	تاریخ
				eGFR	ACR				
-	-	-	<130/80 mmHg	>60 mL/min	M: <2.0 mg/mmol F: <2.0 mg/mmol	<4.0	≤2.0 mmol/L	≤7.0%	بدف کی سطح <sup>‡</sup>
									میرا مقصود
									تاریخ
									میرا مقصود
									تاریخ
									میرا مقصود
									تاریخ

> : مقابلے میں کم یا مساوی < : مقابلے میں کم < : مقابلے میں بڑا

† آپ کے ڈاکٹر کے ساتھ مشاورت براہ مہربانی کیجئے۔ اگر ضرورت ہو تو اکثر اوقات  
‡ مزید معلومات کیلئے، براہ مہربانی کینیڈین ذیابیطس ایسوسی ایشن 2013ء کیلنکل پریکٹس گائیڈ لائنز ملاحظہ کیجئے۔





## مزید معلومات کیلئے

مختلف زبانوں میں 'My Diabetes Passport' ڈاؤن لوڈ کرنے کیلئے  
ذیابیطس کا دلیری سے سامنا کریں کی ویب سائٹ پر جائیں

[ontario.ca/diabetes](http://ontario.ca/diabetes)

اس ویب سائٹ پر، آپ ایک ٹول  
کٹ 'Diabetes and You' بھی پائیں گے،  
جو ذیابیطس پر قابو پانے کو سیکھنے کے بارے میں آپ کی مدد کیلئے  
سادہ، شفاف معلومات پر مشتمل ہے۔

مندرجہ ذیل وسائل بھی صحت مند رہنے اور آپ کی ذیابیطس پر قابو پانے  
میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

سامنا کریں

[ontario.ca/diabetes](http://ontario.ca/diabetes)

ایٹ رائٹ اونٹاریو

[eatrightontario.ca](http://eatrightontario.ca)

فون نمبر 1-877-510-510-2

ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو

فون نمبر 1-866-797-0000

کینیڈین ذیابیطس ایسوسی ایشن

[diabetes.ca](http://diabetes.ca)

کینیڈا کی فوڈ گائیڈ

[hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php)

غذا کے لیبلوں کے بارے میں معلومات

[healthyeatingisinstore.ca](http://healthyeatingisinstore.ca)

# میرا مقصود

میرا مقصود:

ہدفی تاریخ:

اس مقصود کو حاصل کرنے میں دشواریاں:

دشواریوں پر قابو پانے کیلئے میرا منصوبہ (وسائل / وہ لوگ جو میری مدد کر سکتے ہیں)

اپنا مقصود حاصل کرنے میں میرا یقین:

مکمل یقین

۱۰

9

8

7

6

5

4

3

2

1

بالکل کوئی یقین

نہیں ہے

# میرا مقصود

میرا مقصود:

ہدفی تاریخ:

اس مقصود کو حاصل کرنے میں دشواریاں:

دشواریوں پر قابو پانے کیلئے میرا منصوبہ (وسائل/وہ لوگ جو میری مدد کر سکتے ہیں)

اپنا مقصود حاصل کرنے میں میرا یقین:

مکمل یقین

بالکل کوئی یقین

ہے

نہیں ہے

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1