

## Appendix G

### Self-Management Chart for Improved Health behavior & Practices (Experiment Group)

<b>Guddi Baji Code</b> باجی کا نمبر		<b>District/ Area:</b> ضلع / علاقہ		
<b>Participant Code/ (name):</b> شرکاء کا نام / یا نمبر		صوبہ		

<b>Self-management Health Chart</b> (to be filled by guddi bajis, and also given to patients for self-management over life-course)			
<b>Areas for literacy and discussion</b>		<b>Tick/ cross</b>	<b>Notes</b>
<b>1.Nutrition and immunity building</b>			
	Vegetables		
	Fruits		
	Water		
	Multivitamins		
	Walk/ exercise		
<b>2.Chronic ailment management= (dosage/ equipment management/ follow-up visits)</b>			
	Arthritis		
	Diabetes		
	Hypertension		
	Chronic lungs diseases (including Asthma)		
	Acid Peptic diseases		
	Chronic back ache		
	Heart disease		
	Stroke		
	Blindness		
	Deafness		
	Dementia		
	Alcohol disorder		
	Cancer		
	Chronic kidney disease		
	Epilepsy		
	Thyroid disease		
	Tuberculosis		
	Filariasis		
<b>3.Hygiene Sanitation</b>			
	Personal hygiene		
	Family hygiene		
	Household sanitation		
	Clothes sanitation		
	Utensils and cutlery sanitation		

	Disposal of waste (solid & liquid)		
<b>4. Coronavirus prevention &amp; management</b>			
	Physical distancing		
	Mask management		
	Disinfection of house, clothes and utensils		
	Washing hands (frequency and when it is necessary)		

مریض پیشرفت کارڈ (تجرباتی گروپ)

To be completed by Guddi Bajis

گڈی باجی بھریں گی

<b>Self-management Health Chart</b> (to be filled by guddi bajis, and also given to patients for self-management over life-course) (گڈی باجی بھریں گی، اور لائف کورس کے دوران مریضوں کو سیلف مینجمنٹ کے لئے بھی دیا جائے گا)			
<b>Areas for literacy and discussion</b>	<b>Tick/ Cross</b> کاٹا / درست کا نشان	<b>Notes</b> مشاہدات	
<b>1. Nutrition and immunity building</b> خوراک کے ذریعے بیماری سے بچنے کی طاقت			
سبزیاں	Vegetables		
پھل	Fruits		
پانی	Water		
طاقت کی دوائی	Multivitamins		
ورزش	Walk/ exercise		
<b>2. Chronic ailment management= (dosage/ equipment management/ follow-up visits)</b> دائمی بیماری کے لیے دوا / علاج کے لیے رابطہ			
گٹھیا	Arthritis		
ذیابیطس	Diabetes		
ہائی بلڈ پریشر	Hypertension		
پھیپھڑوں کی دائمی بیماریاں (دمہ سمیت)	Chronic lungs diseases (including Asthma)		
معدہ میں تیز ابیت	Acid Peptic diseases		
دائمی کمر میں درد	Chronic back ache		
دل کی بیماری	Heart disease		
فالج	Stroke		
اندھا پن	Blindness		
بہرا پن	Deafness		
یادداشت کی کمی	Dementia		
غندوگی	Alcohol disorder		
کینسر	Cancer		
گردے کی دائمی بیماری	Chronic kidney disease		

مرگی	Epilepsy		
گڈہ	Thyroid disease		
تپ دق	Tuberculosis		
خون چوسنے ولے کیڑوں سے پھانے والی بیماری	Filariasis		
<b>3.Hygiene Sanitation</b>			
ذاتی صحت کی حفاظت	Personal hygiene		
خاندان کی صحت کی حفاظت	Family hygiene		
گھریلو صفائی ستھرائی	Household sanitation		
کیڑے کی صفائی	Clothes sanitation		
برتن اور چمچوں کی صفائی	Utensils and cutlery sanitation		
فضله اور کوڑا ضائع کرنا	Disposal of waste (solid & liquid)		
<b>4.Coronavirus prevention &amp; management</b>			
کرونا سے بچاؤ اور نمٹنے کی آگاہی			
جسمانی دوری	Physical distancing		
ماسک لگانا	Mask management		
گھر ، کیڑے اور برتنوں کی جراثیم کشی	Disinfection of house, clothes and utensils		
جب ضروری ہو اور بار بار ہاتھ دھونے	Washing hands (frequency and when it is necessary)		

**Translation**

مریض پیشرفت کارڈ (تجربہ گروپ)

کمیونٹی ہیلتھ کیئر ورکرز کے ذریعہ مکمل کیا جائے

شریک کوڈ / (نام):		ضلع / علاقہ:		
عمر		سیل نمبر:		
اندراج:				
تعلیمی پروگرام کے لئے باخبر رضامندی				
کراس سیکشنل ڈیٹا سروے مکمل ہوا				

خلاصہ طبی حالت:			

تبصرہ	نوٹ	تاریخ				تعلیمی پروگرام کا ٹریک
						سمارٹ فون اور وائی فائی
	دونوں کنٹرول اور تجرباتی گروپ کے لئے					پری ٹیسٹ سروے خواندگی کا کتابچہ
						ویڈیو
		1	2	3	4	
						ورچوئل انفرادی بات چیت - ہفتہ وار پیروی
						گروپ ورچوئل میٹنگز (گروپ)
						واٹس ایپ گروپ کی دستیابی اور مستقل رابطے
	- جسمانی ورزش - غذائیت - گھر اور باغ - دوائی - حفظان صحت سے متعلق حفظان صحت					سیلف مینجمنٹ چارٹ کی فراہمی اور رہنمائی (زبانی + تحریری / پرنٹ کی فراہمی)
						روزانہ کال / ٹیکسٹ پیغامات کا ریکارڈ
						ٹیسٹ کے بعد سروے

مریضوں کی ٹریک شیٹ (کنٹرول گروپ)

کمیونٹی ہیلتھ کیئر ورکرز کے ذریعہ مکمل کیا جائے

شریک کوڈ / (نام)		ضلع / علاقہ:		
عمر		سیل نمبر:		
اندراج:				
کتابچے کی فراہمی کے لئے باخبر رضامندی (دبلیز پر)				
کراس سیکشنل ڈیٹا سروے مکمل ہوا				

خلاصہ طبی حالت:			

تبصرہ	نوٹ	تاریخ	تعلیمی پروگرام کا ٹریک
	دونوں کنٹرول اور تجرباتی گروپ کے لئے		پری ٹیسٹ سروے
			خواندگی کا کتابچہ
			ٹیسٹ کے بعد سروے