

انٹرویو گائیڈ

جمع کردہ معلومات بذریعہ: _____ وقت اور تاریخ: _____

شرکاء کی شناخت: _____

مطالعہ کا عنوان: "کراچی میں عمر رسیدہ افراد میں جسمانی سرگرمیوں میں سہولت کار اور رکاوٹیں۔ ایک معیاری وضاحتی تحقیقی مطالعہ"

سلام اور تعارف،

آبادیاتی معلومات

کیا آپ اپنے بارے میں کچھ معلومات فراہم کر سکتے ہیں؟

جنس	
عمر	
ازدواجی حیثیت	☐ غیر شادی شدہ ☐ شادی شدہ ☐ بیوہ ☐ طلاق ہو گئی دیگر: _____
تعلیمی معیار	☐
خاندانی آبادیات	☐ تنہا ☐ شریک حیات کے ساتھ رہنا ☐ فیملی کے ساتھ رہنا
مقام (رہائش کا علاقہ)	
موجودہ مقام پر رہائش کی مدت:	
حالیہ پیشہ	☐ کل وقتی کام ☐ جز وقتی کام ☐ خاتون خانہ

○ خاندان کے بیمار رکن کی دیکھ بھال ○ کبھی کام نہیں کیا ○ ریٹائرڈ دیگر: _____	
○ بغیر سہارے کے آزادانہ طور پر چلنے کے قابل ○ سہارے کے ساتھ کے چلنے کے قابل ○ دیگر: _____	نقل و حرکت کی معلومات
○	Co.morbids

ذاتی سطح

(1) آپ جسمانی سرگرمی کے بارے میں کیا خیال رکھتے ہیں؟

تحقیقات: ورزش، سائیکل چلانا، جوگنگ، سیڑھی چڑھنا

(2) کیا آپ کو لگتا ہے کہ جسمانی سرگرمی آپ کے لیے اچھی یا بری ہے؟

تحقیقات: صحت کے حالات، درد، روزمرہ کی زندگی کی سرگرمیاں کرنے میں دشواری

(3) آپ اپنے معیار زندگی کو کیسے بیان کریں گے؟

تحقیقات: سماجی و اقتصادی حیثیت، گھریلو اخراجات

(4) آپ روزانہ کس قسم کی جسمانی سرگرمیاں انجام دیتے ہیں؟ اور آپ ان سرگرمیوں پر کتنا وقت صرف کرتے ہیں۔

تحقیقات: پیدل چلنا، سیڑھی چڑھنا، ورزش، یوگا، سائیکلنگ، باغبانی وغیرہ

(5) آپ کی صحت کی حالتیں (اگر کوئی ہیں) جسمانی سرگرمی میں آپ کی شرکت کو کیسے متاثر کرتی ہیں؟

تحقیقات: جوڑوں کی بیماریاں، درد، سانس کے مسائل، comorbidities

(6) جسمانی سرگرمی کرتے وقت آپ کو کیا سہولت ملتی ہے؟

تحقیقات: ہم مرتبہ کی مدد، خاندان، ماحول، گھر کا ماحول، ورزش کا سامان

(7) آپ کے خیال میں تکنیکی ترقیات آپ کی جسمانی سرگرمی میں تحریک اور مشغولیت پر کیسے اثر انداز ہوتی ہیں؟ technological advancement

تفتیش: پہننے والے آلات، سوشل میڈیا، وقت

باہمی سطح:

(8) کیا آپ سماجی گروپوں/دوستوں/خاندان میں کی جانے والی جسمانی سرگرمیوں کے بارے میں جانتے ہیں؟

تحقیقات: صبح کی سیر، گروپ مشقیں، جم، تربیت،

(9) آپ کے خاندان اور دوست آپ کی جسمانی سرگرمی کے انتخاب پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں؟

تحقیقات: حمایت، حوصلہ افزائی

(10) آپ کے سماجی حلقوں/معاشرے میں جسمانی سرگرمی کے بارے میں عمومی رویہ کیا ہے؟

تحقیقات: مثبت رویہ، خوف، منفی رویہ، تجربہ

(11) ثقافتی عقائد جسمانی سرگرمیوں میں آپ کی شرکت کو کیسے متاثر کرتے ہیں؟

تحقیقات: گھر کے اندر، گھر کے باہر جسمانی سرگرمی، ماحول

3. کمیونٹی کی سطح:

(12) کیا آپ کے پاس آپ کی کمیونٹی میں پارکس، پیدل چلنے والے علاقوں، پیدل چلنے کی جگہیں ہیں؟

تحقیقات: آپ انہیں کتنی بار استعمال کرتے ہیں، حفاظت، قابل رسائی

(13) کیا آپ اپنے پڑوس میں باہر چلنے پھرنے یا جسمانی سرگرمی یا ورزش کرنے میں محفوظ محسوس کرتے ہیں؟

تحقیقات: ٹریفک، پیدل چلنے کا راستہ، روشنی کی کمی، سیوریج

4. پالیسی کی سطح:

(14) کراچی میں عمر رسیدہ افراد کے لیے جسمانی سرگرمیوں کو فروغ دینے کے بارے میں آپ کس قسم کے حکومتی اقدامات یا پروگراموں کو جانتے ہیں؟

(15) آپ کے خیال میں حکومت/کمیونٹی کو اپنے جیسے بوڑھے بالغ افراد کو جسمانی طور پر متحرک رہنے میں کس قسم کی مدد یا وسائل فراہم کرنے چاہئیں؟

تحقیقات: صحت کی دیکھ بھال کی سہولیات

(16) مستقبل کی سفارشات کے لئے عمر رسیدہ افراد میں جسمانی سرگرمی کے بارے میں اپنی رائے دیں؟