

نتائج کے اسکور: یہ کیا ناپتے ہیں، اور کیا نہیں ناپتے

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

یہ کیا ہے

مریض کی طرف سے بتائے گئے نتائج کا پیمانہ (patient-reported outcome measure)، یا مختصراً PROM، آپ کی اپنی صحت کے بارے میں ایک سوالنامہ ہے۔ آپ اسے خود بھرتے ہیں۔ اس میں پوچھا جاتا ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور روزمرہ زندگی میں کیا کچھ کر سکتے ہیں۔ کوئی ٹیسٹ یا اسکین یہ نقطہ نظر نہیں دکھا سکتا، کیونکہ اسے صرف آپ جانتے ہیں [1]۔

یہ سوالنامے کم از کم 1960 کی دہائی سے استعمال ہو رہے ہیں [2]۔ یہ معیاری اور تصدیق شدہ ہیں، یعنی سوالات پہلے سے طے ہوتے ہیں اور انہیں جانچا گیا ہے تاکہ یقین ہو کہ وہ وہی چیز ناپتے ہیں جس کا وہ دعویٰ کرتے ہیں [3]۔ ایک ٹھوس مثال: کندھے کا کوئی سوالنامہ پوچھ سکتا ہے کہ اونچی الماری تک ہاتھ پہنچانے یا کپڑے پہننے میں آپ کو کتنی مشکل ہوتی ہے۔ آپ کے جوابات ایک اسکور میں بدل جاتے ہیں، اور وقت کے ساتھ اس اسکور پر نظر رکھی جاسکتی ہے۔

آپ کے ڈاکٹر انہیں کیوں استعمال کرتے ہیں؟ کیونکہ عام جسمانی معائنے اتنے قابل اعتماد نہیں جتنا آپ سوچتے ہوں گے۔ یہ ناپنا کہ کوئی جوڑ کتنا حرکت کرتا ہے، یا کتنا مضبوط ہے، ہمیشہ یہ نہیں دکھاتا کہ آپ دراصل کیسا محسوس کرتے ہیں اور کیسے کام کر پاتے ہیں [4]۔ سوالنامے آپ کی دیکھ بھال کے بارے میں آپ کے ساتھ مل کر کیے جانے والے فیصلوں کے لیے، اور سرجری کے بعد باقاعدہ معائنوں کے لیے بھی مفید ہیں [5]۔

ان کی مختلف قسمیں ہیں۔ کچھ ایک جوڑ یا ایک بیماری پر توجہ دیتے ہیں، جیسے کندھے کے آرتھرائٹس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) کا انڈیکس۔ دوسرے، جیسے NIH PROMIS کے پیمانے، عمومی علامات اور روزمرہ کام کاج کا احاطہ کرتے ہیں [6]۔ یہی سوالات موبائل فون پر ٹیکسٹ پیسج کے ذریعے یا کاغذ پر آسکتے ہیں، اور دونوں سے ملتے جلتے اسکور آتے ہیں [7]۔

ایک بات جاننے کی ہے: آپ کا اسکور ایک اوسط تصویر ہے، آپ کے بارے میں ذاتی فیصلہ نہیں۔ محققین صرف اوسط اسکور پر انحصار کرنے کے بجائے یہ بتانے کے بہتر طریقوں پر کام کر رہے ہیں کہ کتنے مریض تبدیلی کی اس سطح تک پہنچتے ہیں جو روزمرہ زندگی میں واقعی فرق ڈالتی ہے [8]۔

یہ کیوں اہم ہے

سوالنامے کا اسکور دو مختلف کام کرتا ہے، اور یہ جاننا مددگار ہے کہ کون سا کام کون سا ہے۔

پہلا کام آپ پر نظر رکھنا ہے۔ جب آپ علاج سے پہلے اور بعد میں ایک ہی سوالنامہ بھرتے ہیں، تو آپ کچھ اسکور وقت کے ساتھ آپ کی اپنی پیش رفت دکھاتے ہیں۔ یہ تصویر صرف آپ کی ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ آیا آپ کے لیے حالات صحیح سمت میں جا رہے ہیں، اور

جب آپ اپنی دیکھ بھال کے بارے میں فیصلے کرتے ہیں تو یہ آپ کو اور آپ کے ڈاکٹر کو مل کر دیکھنے کے لیے کوئی ٹھوس چیز دیتی ہے [9]۔ آپ کا اپنا نتیجہ آپ کی اپنی تبدیلی کی نشانی کے طور پر سب سے زیادہ مفید ہے، دوسرے لوگوں کے مقابلے میں درجہ بندی کے اسکور کے طور پر نہیں۔

دوسرا کام گروہوں کا موازنہ کرنا ہے۔ جب بہت سے مریض ایک ہی سوالنامے بھرتے ہیں، تو ان کے جوابات کو اکٹھا کیا جاسکتا ہے تاکہ پوری آبادی کی سطح پر علاجوں اور خدمات کو پرکھا جاسکے [10]۔ اسی طرح صحت کا وسیع تر نظام سیکھتا ہے کہ عام طور پر لوگوں کے لیے کون سے طریقے اچھا کام کرتے ہیں۔ ان اسکورز کو باقاعدگی سے جمع کرنا، اور دیکھ بھال کے فیصلے کرتے وقت انہیں مریضوں کے ساتھ شیئر کرنا، ایسی صحت کی دیکھ بھال کا مستقبل قرار دیا گیا ہے جو مریض کی رائے کو مرکز میں رکھتی ہے [11]۔

یہ جاننا فائدہ مند ہے کہ یہ تبدیلی ابھی جاری ہے۔ بنیادی طبی سہولت فراہم کرنے والوں میں سے صرف 57 فیصد اپنی پریکٹس میں یہ سوالنامے استعمال کرتے ہیں، اور اب تک جمع کی گئی زیادہ تر معلومات روزمرہ کے طبی فیصلوں کے بجائے تحقیق کے لیے استعمال ہوتی ہیں [12]۔ باقاعدہ استعمال کی طرف یہ پیش رفت بھی زیادہ تر محققین اور فنڈ دینے والوں کی وجہ سے ہوئی ہے، اور اس کی توجہ ہمیشہ مریض کے نقطہ نظر سے دیکھ بھال بہتر بنانے پر نہیں رہی [13]۔

اس لیے جب آپ سے ان میں سے کوئی سوالنامہ بھرنے کو کہا جائے، تو آپ کے جوابات کا سب سے بامعنی استعمال آپ کے اپنے قریب ہے۔ یہ آپ کے اپنے الفاظ میں درج کرتے ہیں کہ اس وقت آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور کیا کچھ کر سکتے ہیں۔ وقت کے ساتھ یہ آپ کی تبدیلی دکھاتے ہیں۔ آپ کے لیے یہی کام اہم ہے۔

نتائج کا کیا مطلب ہے

تو آپ کے سامنے ایک اسکور ہے۔ یہ عدد دراصل آپ کو کیا بتاتا ہے؟

پہلی بات، کون سی سمت بہتر ہے؟ یہ سوالنامے پر منحصر ہے۔ فارم خود، یا جس شخص نے آپ کو یہ دیا، آپ کو بتائے گا کہ یہ کس طرف چلتا ہے۔ یہ فرض نہ کریں کہ ایک ہی سمت سب اسکورز پر لاگو ہوتی ہے۔

دوسری بات، کتنی بڑی تبدیلی اہم ہے؟ کاغذ پر چھوٹی سی تبدیلی شاید ایسی تبدیلی نہ ہو جسے آپ روزمرہ زندگی میں محسوس کریں۔ محققین سب سے چھوٹی تبدیلی کے لیے، جو مریض واقعی محسوس کرے، "کم سے کم طبی طور پر اہم فرق" (minimal clinically important difference) کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں۔ کوئی ایک حد ایسی نہیں جو ہر اسکور یا مریضوں کے ہر گروہ کے لیے کام کرے، کیونکہ اس کی قدریں مختلف ہسپتالوں اور مریضوں کی آبادیوں میں مختلف ہوتی ہیں [14]۔ اس لیے جو تبدیلی ایک سوالنامے کے لیے قابل توجہ ہو، اسے سیدھا کسی دوسرے سوالنامے پر لاگو نہیں کیا جاسکتا۔

تیسری بات، اکیلا ایک اسکور اس سے کم بتاتا ہے جتنا وہی اسکور بعد میں دوبارہ ناپنے پر بتاتا ہے۔ ایک نتیجہ صرف ایک لمحے کی تصویر ہے۔ وقت کے ساتھ بننے والا رجحان ہی آپ کی پیش رفت دکھاتا ہے۔ اس رجحان کے کوئی معنی ہونے کے لیے ضروری ہے کہ جب کچھ نہ بدلا ہو تو سوالنامے ملتے جلتے جوابات دے، اور جب آپ کی صحت بدلے تو یہ بھی بدلے [15]۔

چند احتیاطی باتیں جو جاننے کے قابل ہیں۔ جو فرق کاغذ پر حقیقی لگے، ہو سکتا ہے وہ ایسا فرق نہ ہو جو آپ محسوس کریں، کیونکہ شماریاتی طور پر نمایاں (statistically significant) ہونا ہمیشہ اس سے میل نہیں کھاتا جو روزمرہ زندگی میں اہم ہے [15]۔ اور ان اسکورز کی بہت سی تحقیقات اپنے نتائج کے گرد غیر یقینی کی پوری حد نہیں بتاتیں، یا پہلے سے یہ نہیں بتاتیں کہ کتنی بڑی تبدیلی کو بامعنی سمجھا جائے گا [16]۔ یہ تحقیق کی ایک کمی ہے، آپ کے اپنے اسکورز کو نظر انداز کرنے کی وجہ نہیں۔

جب کوئی تحقیق یہ بتاتی ہے کہ کتنے مریض تبدیلی کی اس سطح تک پہنچے جو اہمیت رکھتی ہے، تو یہ تناسب صرف اوسط اسکور سے زیادہ بتاتا ہے [8]۔ آپ کی اپنی دیکھ بھال کی ٹیم اس روشنی میں آپ کا نتیجہ سمجھنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے، اس کے ساتھ کہ آپ دراصل کیسا محسوس کرتے ہیں اور کیا کچھ کر سکتے ہیں۔

یہ آپ کو کیا نہیں بتا سکتا

سوالنامے کا اسکور کسی چیز کی تشخیص نہیں کرتا۔ یہ درج کرتا ہے کہ جس دن آپ اسے بھرتے ہیں اس دن آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ یہ آپ کو نہیں بتا سکتا کہ خرابی کیا ہے، اور یہ فیصلہ نہیں کر سکتا کہ آپ کا کون سا علاج ہونا چاہیے۔ یہ فیصلے آپ اور آپ کے ڈاکٹر مل کر کرتے ہیں، اور اسکور کو بہت سی معلومات میں سے ایک کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

ایک نتیجہ اس بات کا فیصلہ بھی نہیں کہ آپ کتنا اچھا کر رہے ہیں۔ سوالات طے شدہ ہوتے ہیں، اس لیے ہو سکتا ہے وہ اس چیز کو نظر انداز کر دیں جو آپ کے لیے سب سے زیادہ اہم ہے۔ اگر سوالنامہ آپ کی صحت کے اس پہلو کا احاطہ نہیں کرتا جس میں علاج نے مدد کرنی ہے، تو ایک حقیقی بہتری نظر سے رہ سکتی ہے [17]۔ اسکور پیمانی کے بالکل اوپر یا بالکل نیچے بھی جمع ہو سکتے ہیں، جس کا مطلب ہے کہ بہت مختلف زندگیاں گزارنے والے دو لوگ ایک ہی عدد پر آ سکتے ہیں۔

گروہوں کی اوسط افراد کی کہانیاں چھپا دیتی ہے۔ جب بہت سے مریضوں کے نتائج اکٹھے کیے جاتے ہیں، تو ان کے درمیان تجربات کا فرق نظر سے اوجھل ہو جاتا ہے۔ آپ کا اپنا سفر اس اوسط سے کافی ہٹ کر ہو سکتا ہے، کسی بھی سمت میں، اور یہ عام بات ہے۔

خود تحقیق کی بھی کچھ مداخلتیں ہیں۔ ان اسکورز کو جمع کرنے کا طریقہ دنیا بھر کے رجسٹریز (registries) میں یکساں نہیں ہے، جس سے یہ متاثر ہوتا ہے کہ نتائج کا کتنی اچھی طرح موازنہ کیا جا سکتا ہے [18]۔ سوالناموں کو ابھی مزید جانچ کی ضرورت ہے تاکہ ان کے ناپنے کے طریقے کے بارے میں ہماری معلومات کی کمی پوری ہو [19]۔ اور یہ پرکھنے کے لیے کہ کوئی تبدیلی اہم ہے یا نہیں، استعمال ہونے والی حدیں بہت مختلف ہوتی ہیں، کیونکہ انہیں نکالنے کے مختلف طریقے بہت مختلف قدریں دیتے ہیں [20]۔ کوئی ایک حد ایسی نہیں جو ہر جگہ، کسی بھی اسکور کے لیے کام کرے [14]۔

اس میں سے کوئی بات آپ کے جوابات کو کم مفید نہیں بناتی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اسکور بات چیت کا آغاز ہے، نتیجہ نہیں۔ آپ کیا کچھ کر سکتے ہیں اور کیسا محسوس کرتے ہیں، اس کا اپنا بیان ساتھ لائیں، اور عدد کو اس تصویر کا ایک حصہ سمجھیں۔

خلاصہ

سوالنامے کا اسکور ایک چیز کے لیے اچھا ہے: یہ دکھانا کہ وقت کے ساتھ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور کیا کچھ کر سکتے ہیں۔ یہ نہ تشخیص ہے، نہ فیصلہ، اور نہ آپ کے مستقبل کے بارے میں کوئی وعدہ۔ اسے روزمرہ زندگی کے بارے میں اپنے بیان کے ساتھ معلومات کے ایک حصے کے طور پر استعمال کریں۔ یاد رکھنے کی ایک بات: کئی سوالناموں میں نظر آنے والا رجحان کسی ایک عدد سے زیادہ اہم ہے۔

حوالہ جات

[1] Patient Reported Outcome Measures (PROMs) have arrived in sports and exercise medicine: Why do they matter [1]

DOI: 10.1136/bjsports-2014-093707.2015. British Journal of Sports Medicine

[2] Patient-reported outcome measures (PROMs): A review of generic and condition-specific measures and a [2]

DOI: 10.1111/hex.13254.2021. Health Expectations. discussion of trends and issues

[3] DOI: 10.1136/bmj.c186.2010. BMJ. The routine use of patient reported outcome measures in healthcare settings [3]

[4] DOI: 2020. Injury. Physical outcome measures: The role of strength and range of motion in orthopaedic research [4]

j.injury.2019.11.017/10.1016

DOI: 10.2106/jbjs.20.00624.2020 .Joint Surgery

:DOI.2025 .Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons .of a Scoping Review for 2018 to 2022

jaaos-d-24-00432/10.5435

DOI: 10.1186/1471-2288-14-52.2014.BMC Medical Research Methodology .rates

DOI: 10.2106/jbjs.21.00030.2021.Surgery

DOI: 10.1007/s11999-013-3143-z.2013.Clinical Orthopaedics & Related Research

DOI: 10.1007/s11999-013-3224-z

DOI: 10.1007/s11999-016-4813-4.2016.Research

:DOI.2019.Orthopaedic Journal of Sports Medicine.THE PEDIATRIC SPORTS POPULATION

10.1177/2325967119s00107

.Arthroscopy .Does Calculation of the Minimal Clinically Important Difference Make Sense? Ways to Improve [14]

DOI: 10.1016/j.arthro.2023.11.007.2024

.2022 .Arthroscopy .Acceptable Symptomatic State, Substantial Clinical Benefit, and Maximal Outcome Improvement

DOI: 10.1016/j.arthro.2022.08.020

DOI: 10.2106/jbjs.20.00474.2020

/DOI: 10.1002.2026 .Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy .selection in knee arthroplasty research

ksa.70620

/DOI: 10.1097.2021 .Clinical Orthopaedics & Related Research .Multinational Survey and Recommendations

corr.00000000000001918

Assessing the Quality of Available Patient Reported Outcome Measures for Intermittent Claudication: A [19]
:DOI .2015 .European Journal of Vascular and Endovascular Surgery .Systematic Review Using the COSMIN Checklist
j.ejvs.2014.12.002/10.1016
:DOI .2023 .The American Journal of Sports Medicine .The Minimal Clinically Important Difference: Response [20]
10.1177/03635465231189222