

Annex 1: Key Themes and Probes

Mental Health Experiences

- **Perception of Emotional Symptoms:**
 - How do women in your community describe their mood swings, anxiety, or depression during menopause?
 - Are these symptoms perceived as a natural part of aging or as something that requires intervention?
- **Coping Mechanisms:**
 - What strategies do women use to manage mood swings or anxiety?
 - Are there specific cultural or religious practices used to cope with emotional challenges?
- **Support Systems:**
 - Are support groups or informal networks like friends and neighbors involved in providing emotional support?
 - How accessible are mental health resources, and are they used by menopausal women?

Social Experiences

- **Stigma and Social Perception:**
 - How openly is menopause discussed in the community?
 - Are there any taboos or stigmas associated with menopause that discourage women from seeking help?
- **Impact on Roles and Responsibilities:**
 - How does menopause influence a woman's role in the family and community?
 - Do menopausal women experience shifts in responsibilities or decision-making power within households or social structures?
- **Community Initiatives:**
 - Are there any community-led awareness or support initiatives for menopausal women? If yes, how effective are they?

Family Experiences

- **Attitudes Toward Menopausal Women:**
 - How do family members, including spouses and children, perceive and respond to menopausal symptoms?
 - Are menopausal women treated differently in terms of expectations or social status within the family?
- **Family Support:**
 - What role does the family play in symptom management?
 - Are family members willing to accompany women to seek medical help or provide financial or emotional support?
- **Intergenerational Learning:**
 - Is knowledge about menopause passed down from older women to younger generations?
 - What beliefs about menopause are shared within families?

Annex 2: Interview Guide

Opening Questions

1. **General Knowledge:**
 - What do you know about menopause?
 - Do you think menopause is an important topic to discuss openly in families and communities? Why or why not?
2. **Personal Perceptions:**
 - How would you describe menopause in your own words?
 - What emotions or thoughts come to mind when you think about menopause?

Symptom Management

1. **Traditional Remedies:**
 - What are the most common ways women manage menopausal symptoms in your community?
 - Are there specific home remedies, herbal treatments, or spiritual practices commonly used?
2. **Barriers to Medical Management:**
 - What are the reasons women in your community might avoid medical interventions, such as hormone replacement therapy?
 - Have you encountered women who use both traditional and medical treatments? If so, how do they combine them?

Health-Seeking Behavior

1. **Healthcare Utilization:**
 - Have you or someone you know ever sought medical help for menopausal symptoms?
 - What was the experience like, and were you/they satisfied with the care provided?
2. **Barriers:**
 - If not, what are the main reasons that prevent women from seeking professional medical advice?
 - Are there cost, stigma, or accessibility issues that influence these decisions?

Awareness Needs

1. **Knowledge Gaps:**
 - What information about menopause do you think is missing in your community?
 - What myths or misconceptions about menopause do you think should be addressed?
2. **Preferred Channels of Awareness:**
 - What are the best ways to deliver awareness campaigns (e.g., workshops, religious gatherings, social media)?
 - How do you think community leaders or health workers can be involved in raising awareness?
3. **Cultural Relevance:**
 - What type of support or interventions would feel most appropriate or helpful given the cultural norms of your community?

Annex 3: Script for FGD

السلام علیکم۔ آپ کا وقت دینے اور ہماری تحقیق میں شامل ہونے کا بہت شکریہ۔ میرا نام [آپ کا نام] ہے، اور میں اس تحقیقاتی ٹیم اور ہیلتھ سروسز اکیڈمی کے (SABR) کا حصہ ہوں جو یہ مطالعہ کر رہی ہوں۔ یہ تحقیق ایسوسی ایشن فار ایڈووکیسی، میٹرمنٹ، اینڈ ریسرچ ایم ایس پبلک ہیلتھ کے طلباء کی مشترکہ کوشش ہے، جو اس قسم کی تحقیق میں خصوصی تربیت یافتہ ہیں۔ ہمارا مقصد یہ سمجھنا ہے کہ دیہی علاقوں، خاص طور پر بنی گالا جیسے علاقوں میں خواتین، مینوپاز (سن یاس) کے تجربات اور صحت کے حوالے سے عقائد کو کیسے دیکھتی ہیں۔

آپ کے خیالات اور تجربات ہمارے لیے بہت اہم ہیں۔ اس تحقیق کے نتائج نہ صرف آپ کے لیے بلکہ دیگر خواتین کے لیے بھی فائدہ مند ثابت ہوں گے، کیونکہ ان کی بنیاد پر ہم صحت سے متعلق آگاہی اور معاونت کے پروگرام تشکیل دیں گے جو آپ کی ضروریات کے مطابق ہوں۔

ہماری گفتگو شروع کرنے سے پہلے، میں یہ یقینی بنانا چاہتی ہوں کہ آپ کو اپنی شمولیت اور حقوق کے بارے میں مکمل معلومات ہوں۔ آپ کے حقوق درج ذیل ہیں: اس تحقیق میں شرکت بالکل رضا کارانہ ہے، اور آپ کسی بھی سوال کا جواب دینے سے انکار کر سکتی ہیں جس پر آپ کو اعتراض ہو۔ آپ کسی بھی وقت گفتگو چھوڑ سکتی ہیں۔ آپ کی معلومات مکمل طور پر رازدارانہ رہیں گی اور کسی بھی رپورٹ یا اشاعت میں آپ کا نام شامل نہیں کیا جائے گا۔

یہ تحقیق آپ اور آپ کی کمیونٹی کے لیے صحت کے بہتر پروگرام بنانے میں مدد کرے گی۔ ہم ان نتائج کو بنیاد بنا کر ایسے اقدامات کریں گی جو مینوپاز سے متعلق آگاہی فراہم کریں، آپ کے تجربات کو بہتر بنائیں، اور صحت کی خدمات تک رسائی کو آسان بنائیں۔ آپ کی شرکت سے ہمیں یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ خواتین کو کن مشکلات کا سامنا ہے اور انہیں کیسے دور کیا جاسکتا ہے۔

آج کی گفتگو فوکس گروپ ڈسکشن کی شکل میں ہوگی، جہاں ہم مختلف موضوعات پر اجتماعی طور پر بات کریں گی۔ یہ سیشن تقریباً [اندازاً وقت، مثلاً 1-2 گھنٹے] تک جاری رہے گا۔ ہم آپ کو کھلے دل سے بات کرنے کی ترغیب دیتی ہیں، کیونکہ آپ کی رائے ہمارے لیے بہت قیمتی ہے۔

آپ کی فراہم کردہ تمام معلومات کو مکمل رازداری کے ساتھ رکھا جائے گا۔ آپ کے نام کو کسی بھی جواب کے ساتھ منسلک نہیں کیا جائے گا، اور ہم اپنی نوٹس اور ٹرانسکرپٹس میں آپ کی شناخت کے لیے مخصوص کوڈز استعمال کریں گی۔ براہ کرم گروپ کے دیگر ارکان کی رازداری کا احترام کریں اور یہاں ہونے والی گفتگو کو باہر شیئر نہ کریں۔

Annex 4: Guidelines for Observers and Note-Takers

- **Verbatim Responses:** We want to capture responses exactly as they are shared, including specific phrases or words used by participants. This will help us retain the richness of their insights.
- **Comprehensive Notes:** Make sure to take notes in real-time, capturing as much detail as possible, including non-verbal cues such as tone or body language when relevant.
- **Direct Quotes:** Whenever possible, document exact quotes from participants. These will be essential for illustrating key themes during analysis.
- **Immediate Documentation:** Do not wait to recollect or summarize later. Write down your observations and quotes as they happen to ensure accuracy.

Here is a list of Urdu words related to Reproductive, Maternal, Neonatal, and Child Health:

Menopause: سن یاس	Neonatal: نوزائیدہ کے متعلق
Menstruation: حیض / ماہواری	Low Birth Weight: کم وزن پیدائش
Infertility: بانجھ پن	Preterm Birth: قبل از وقت پیدائش
Uterus: رحم	Neonatal Mortality: نوزائیدہ اموات
Contraception: مانع حمل	Vaccination: حفاظتی ٹیکے
Pregnancy: حمل	Immunization: حفاظتی قوت
Childbirth: زچگی	Malnutrition: غذائی قلت
Prenatal Care: قبل از پیدائش دیکھ بھال	Infant Mortality: شیر خوار بچوں کی اموات
Postnatal Care: بعد از پیدائش دیکھ بھال	Weaning: دودھ چھڑانے کا عمل
Antenatal Care: قبل از زچگی دیکھ بھال	Family Planning: خاندانی منصوبہ بندی
Obstetrics: زچہ و بچہ کی دیکھ بھال	Puberty: بلوغت
Cesarean Section: آپریشن سے ولادت	Placenta: نال
Midwife: دایہ	Labor Pain: درد زہ
Miscarriage: اسقاط حمل	Maternal Mortality: زچگی کی اموات
Stillbirth: مردہ پیدائش	Birth Asphyxia: پیدائشی گھٹن
Newborn: نوزائیدہ	Anemia: خون کی کمی

Postpartum Depression: زچگی کے بعد ڈپریشن

Pre-eclampsia: حمل کی پیچیدگی

Breast Engorgement: دودھ بھرنے کا مسئلہ

Episiotomy: ولادت کے دوران چیرا

Postpartum Hemorrhage: زچگی کے بعد خون بہنا

Gestational Diabetes: دوران حمل ذیابیطس

Morning Sickness: حمل کے ابتدائی دنوں کی متلی

Preterm Labor: وقت سے پہلے دروزہ

Nutritional Deficiency: غذائیت کی کمی

Hot Flashes: گرم لہر

Vaginal Dryness: اندام نہانی کی خشکی

Bone Density Loss: ہڈیوں کی کثافت میں کمی

Osteoporosis: ہڈیوں کے بھر بھرے پن کی بیماری

Mood Swings: موڈ کی تبدیلیاں

Night Sweats: رات کے پسینے

Sleep Disturbances: نیند میں خلل

Hormonal Changes: ہارمونی تبدیلیاں

Irregular Periods: بے قاعدہ حیض

Ovaries: بیضہ دانہ

Fallopian Tubes: نالی رحم

Cervix: رحم کا منہ

Endometrium: رحم کی اندرونی تہہ

Vaginal Canal: اندام نہانی

Clitoris: بظر

Labia: لب

Follicle: بیضہ دان

Luteal Phase: زردی مرحلہ