

अपनी सेहत का रखें ख्याल,

हेल्थ केयर टीम से पूछें सवाल।

क्या आपने कभी अपनी सेहत देखभाल के लिए मुलाकात के बाद उलझन महसूस की है?

एक मरीज के रूप में आपकी भूमिका

अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम के साथ भागीदारी करते हुए अपनी स्वास्थ्य सेवा में सक्रिय भूमिका निभाएं। इसका मतलब है कि आपकी मुलाकातों की योजना बनाना, अपने उपचार विकल्पों पर चर्चा करना और समझना, सूचित निर्णय लेना, साँझा निर्णय लेने में भाग लेना एवं बहुत कुछ और।

“मरीज़ अपनी स्वास्थ्य देखभाल में जितना अधिक जुड़े रहते होते हैं, उनकी चिकित्सा देखभाल उतनी ही प्रभावी और सटीक होती है।”

– डॉ. धालीवाल, कैलगरी में फैमिली डॉक्टर



अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम के साथ अपनी मुलाकात का अधिकतम लाभ उठाएं।

जब आप डॉक्टर, नर्स, मनोवैज्ञानिक, फिजियोथेरेपिस्ट, फार्मासिस्ट एवं बहुत औरों के सहित अपनी स्वास्थ्य टीम से मिलने जाते हैं, तो इन युक्तियों को ध्यान में रखें।

आपके जाने से पहले:

- अपने प्रश्नों, लक्षणों और चिंताओं को लिख लें। यदि आपकी सूची लंबी है, तो आपको प्राथमिकता देना की आवश्यकता होगी कि आप किस बात की चर्चा करना चाहते हैं या एक और मुलाकात बुक करें।

युक्ति: अपने क्लिनिक को कॉल करके अग्रिम रूप से बता दें की आपको कुछ अतिरिक्त समय या और मुलाकातों की आवश्यकता हो सकती है।

- अपनी सभी दवाओं और खुराक की सूची बनाएं। अगर आपको पक्का नहीं पता तो अपने फार्मासिस्ट को लिस्ट देने के लिए कहें।
- और अगर संभव हो तो परिवार के किसी सदस्य या दोस्त को अपने साथ चलने के लिए कहें। (अपने क्लिनिक से वर्तमान सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रतिबंधों के बारे में अवश्य पूछें।)

आपकी मुलाकात के दौरान:

- सुनिश्चित करें कि आपको विभिन्न उपचार विकल्पों और प्रत्येक के फायदे और नुकसान की समझ आ गयी है।
- प्रश्न पूछने में संकोच न करें - आप अपनी चिंताओं, दवाओं, या किसी उपचार विकल्प के बारे में अधिक जानकारी या संसाधनों की मांग कर सकते हैं।
- जाने से पहले आपको दिए गए निर्देशों को लिख लीजिये। आप अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम की अनुमति से अपनी बातचीत को रिकॉर्ड भी कर सकते हैं।

आपकी मुलाकात के बाद:

- जितनी जल्दी हो सके प्रयोगशाला या अन्य कार्यालयों में मुलाकात बुक करें और पुष्टि कर लें कि परिणाम आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम को कब तक भेजे जाएंगे।
- अगर आपको कोई चिंता है, आपके लक्षण बदतर हो जाते हैं, आपको अपनी दवा से समस्या है या आप कुछ और स्पष्ट करना चाहते हैं, तो वापिस कॉल करें।

अगर आपको कुछ समझ नहीं आए, तो अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम को बता दें।

खुले और ईमानदार बनें। आप कह सकते हैं, “यह मेरे लिए नया है। क्या आप आसान भाषा का उपयोग करते हुए मुझे यह धीरे-धीरे समझाना चाहेंगे?” या “क्या आप मुझे समझने में मदद करने के लिए मुझे एक तस्वीर या मॉडल दिखा सकते हैं?”

चिकित्सा शब्द तकनीकी हो सकते हैं और समझना कठिन हो सकता है। आप उन्हें पूरी तरह से समझते हैं, यह सुनिश्चित करने के लिए, स्पष्टीकरण और उदाहरणों की मांग करें।

अपनी दवाओं के प्रबंधन के लिए युक्तियां

- अपने डॉक्टर, नर्स या फार्मासिस्ट से पूछें कि प्रत्येक दवाई क्या करती है और उसे उपयोग में कैसे लाया जाये।
- पूछें कि दवाई लेते समय कौन सी गतिविधियां, खाद्य पदार्थ, नुस्खे/गैर-पर्चे वाली दवाएं और हर्बल उपचार से बचा करें।
- अगर आपको लगता है कि आप दवाई के दुष्प्रभाव या प्रतिकूल प्रतिक्रिया का अनुभव कर रहे हैं, तो तुरंत सहायता प्राप्त करें।
नोट: अगर आपको सांस लेने में कठिनाई हो रही है या अन्य जानलेवा लक्षण हैं तो ९-१-१ पर कॉल करें। अन्यथा सहायता के लिए, आप हेल्थलिनक से ८-१-१ पर संपर्क करके यह तय कर सकते हैं कि साइड इफेक्ट या प्रतिकूल प्रतिक्रियाओं के लिए कहां और कब मदद लेनी है।



अपनी पसंदीदा भाषा में स्वास्थ्य सेवा प्राप्त करें।

यदि आप एक पारिवारिक चिकित्सक को ढूंढना चाहते हैं जो आपकी भाषा बोलता हो, तो albertafindadoctor.ca पर जाएं या परिवार के किसी सदस्य या मित्र से उस वेबसाइट का उपयोग करने में आपकी सहायता करने के लिए कहें।

अल्बर्टा स्वास्थ्य सेवा सुविधाओं (अस्पतालों और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों) में, आप अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम को बता सकते हैं कि आपको दुभाषिण की आवश्यकता है।

आप ए एच एस की वेबसाइट से भाषा कार्ड प्रिंट करके अपने पास रख सकते हैं। यह कार्ड बताता है कि आपको किस भाषा में अनुवाद की आवश्यकता है। या आप अपनी पसंदीदा भाषा का नाम लिखकर (अंग्रेजी में) अपने पास रख सकते हैं। इससे आपकी हेल्थ केयर टीम को आपकी भाषा के बारे में जानने में मदद मिलेगी।

अधिक जानकारी के लिए

albertahealthservices.ca/languages/languages.aspx

अपनी पसंदीदा भाषा में, स्वास्थ्य संबंधी सलाह या जानकारी के लिए, हेल्थ लिंक को ८-१-१ पर २४/७ डायल करके कॉल करें।

पारिवारिक चिकित्सक या वॉक इन क्लिनिक कैसे ढूंढें।

यदि आपको पारिवारिक चिकित्सक की ज़रूरत है, तो albertafindadoctor.ca पर जाएं या परिवार के किसी सदस्य या मित्र से उस वेबसाइट का उपयोग करके डॉक्टर या वॉक-इन क्लिनिक खोजने में मदद करने के लिए कहें।

अधिक युक्तियों के लिए, देखें:

hqca.ca/mycommunity

अपनी भाषा में YouTube वीडियो यहां देखें:

bit.ly/3bYDhDn