

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ:

ਮਦਦ ਮੰਗੋ, ਕਦੇ ਨਾ ਸੰਗੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਕਦੇ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?

ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਲ

ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੇ ਭਾਈਵਾਲ ਬਣਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ 'ਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੀਆਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ-ਯੁਕਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ, ਸਾਂਝੇ ਫੈਸਲੇ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

“ਮਰੀਜ਼ ਜਿੰਨਾਂ ਵਧੇਰੇ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਾਂਝ-ਸੰਭਾਲ ਉਨੀ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।”

– ਡਾ. ਧਾਲੀਵਾਲ, ਕੈਲਗਰੀ 'ਚ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ



ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲਵੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ, ਜਿਸ 'ਚ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ, ਸਾਈਕਾਲੋਜਿਸਟ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਜਾਉ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ 'ਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ, ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਲਿਖ ਲਉ। ਜੇਕਰ ਲਿਸਟ ਲੰਮੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਲਉ ਜਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰ ਲਉ।

ਨੁਕਤਾ: ਆਪਣੀ ਕਲਿਨਿਕ ਨੂੰ ਅਗਾਊਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਉ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਲਿਸਟ ਬਾਰੇ ਕਹੋ।
- ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ (ਆਪਣੀ ਕਲਿਨਿਕ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਲੈਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ)

ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ।
- ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ 'ਚ ਝਿਜਕੋ ਨਾ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ:

- ਲੈਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਫਤਰਾਂ 'ਚ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਲਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਰਿਜ਼ਲਟ ਕਦੋਂ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਵਧੇਰੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ/ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਕੀ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਐਕਟਿਵਿਟੀਆਂ, ਭੋਜਨਾਂ, ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ/ਗੈਰ-ਨੁਸਖਾ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦੁਰ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਵਿਪਰੀਤ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਟਪਟ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਨੋਟ: 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ, ਕਿ ਦੁਰ-ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਪਰੀਤ ਰਿਐਕਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਕਿੱਥੋਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ

ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ “ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਨਵਾਂ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੌਖਿਆਂ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਖੋਲ੍ਹਕੇ ਦੱਸ ਸਕਣ ਦੀ ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਕਰੋਗੇ?”

ਜਾਂ “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਮਾਡਲ ਵਿਸ਼ਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ?” ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਤਕਨੀਕੀ ਅਤੇ ਔਖਿਆਂ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਲਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦਾ ਹੋਵੇ, albertafindadoctor.ca ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਉਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਰਤਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰੋ।

ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੀਆਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀਆਂ (ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ) 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਟਰਪ੍ਰੈਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਭਾਸ਼ਾ ਕਾਰਡ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਾਰਡ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਅਨੁਵਾਦ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਂ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ 'ਚ) ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। albertahealthservices.ca/languages/languages.aspx

ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ

ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ 24/7 ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇੰਨ ਕਲਿਨਿਕ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ albertafindadoctor.ca ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਉਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇੰਨ ਕਲਿਨਿਕ ਲੱਭਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਤਿਆਂ/ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ hqca.ca/mycommunity ਵੇਖੋ

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਯੂਟਿਊਬ ਵੀਡੀਓ ਇੱਥੇ ਵੇਖੋ:

bit.ly/3bYDhDn