

# آپ نہایت اہم حصہ ہیں

خود کو اپنی صحت کی نگہداشت کے مرکز میں رکھیں

**تجویز:** اگر آپ کو کچھ اضافی وقت یا اضافی اپوائنٹمنٹس کی ضرورت ہو سکتی ہو تو اپنی کلینک کو پیشگی کال کریں اور انہیں بتا دیں۔

□ اپنی تمام ادویات اور خوراکیوں کی فہرست تیار کریں  
- اگر آپ کو یقینی طور پر معلوم نہیں ہے، تو اپنے فارماسسٹ سے ایک فہرست طلب کریں

□ خاندان کے کسی فرد یا دوست کو اپنے ساتھ چلنے کے لئے کہیں (اپنی کلینک سے پبلک ہیلتھ کی موجودہ پابندیوں کے بارے میں ضرور پوچھیں)

## اپنے دورے کے دوران:

□ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ علاج کے مختلف آپشنز اور ہر ایک کے فوائد اور نقصانات کو سمجھتی / سمجھتے ہیں

□ سوالات پوچھنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں  
- آپ اپنی تکالیف، ادویات، یا علاج کے کسی بھی آپشن کے بارے میں مزید معلومات یا وسائل طلب کر سکتی / سکتے ہیں۔

□ ہدایات جو آپ کو دی جاتی ہیں انہیں جانے سے پہلے لکھ لیں۔ آپ اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم کی اجازت سے اپنی گفتگو کوریکارڈ بھی کر سکتے ہیں

## اپنے دورے کے بعد:

□ جتنی جلد ممکن ہو سکے لیبارٹری یا دیگر دفاتر میں اپوائنٹمنٹس بک کروائیں اور اس بات کی تصدیق کر لیں کہ نتائج آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم کو کب بھیجے جائیں گے۔

□ اگر آپ کی کوئی تشویشات ہیں، آپ کی علامات خراب ہو جاتی ہیں، آپ کو اپنی دوا سے مسائل ہیں، یا آپ کچھ اور واضح کرنا چاہتے ہیں، تو واپس کال کریں

کیا آپ نے کبھی صحت کی دیکھ بھال کی اپوائنٹمنٹ کے بعد الجھن یا پریشانی محسوس کی ہے؟ مدد کیلئے یہاں کچھ تجاویز ہیں۔

## بطور مریض آپ کا کردار

اپنی صحت کی نگہداشت کی ٹیم کے ساتھ شراکت داری کے ذریعے اپنی صحت کی نگہداشت میں فعال کردار ادا کریں۔ اس کا مطلب آپ کی صحت کی نگہداشت کی ملاقاتوں کیلئے منصوبہ بندی کرنا، اپنے علاج کے اختیارات پر گفتگو کرنا اور اسے سمجھنا، باخبر فیصلے کرنا، مشترکہ فیصلہ سازی میں حصہ لینا اور بہت کچھ ہو سکتا ہے

مریض جتنا زیادہ اپنی صحت کی نگہداشت میں مصروف ہوتے ہیں، ان کی طبی نگہداشت اتنی ہی مؤثر اور درست ہوتی ہے۔  
- ڈاکٹر دھلیوال، کیلگری میں فیملی ڈاکٹر



## اپنی ہیلتھ کیئر کی ٹیم سے ملاقات کر کے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیں

جب آپ اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم، بشمول ڈاکٹر، نرسوں، ماہر نفسیات، فزیو تھیراپسٹ، فارماسسٹ اور دیگر سے ملاقات کرتے ہیں تو ذہن میں رکھنے کی یہ چند تجاویز ہیں۔

## اپنے دورے سے پہلے:

□ اپنے سوالات، علامات اور خدشات کو لکھ لیں۔ اگر آپ کی فہرست طویل ہے، تو آپ کو اس بات کو ترجیح دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے کہ آپ کیا بات کرنا چاہتے ہیں یا کوئی دوسری اپوائنٹمنٹ بک کروانا چاہتے ہیں

## اگر آپ کچھ نہیں سمجھتے تو اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم کو بتائیں

اپنے ذہن کو گھلا رکھیں اور دیانت دار رہیں۔ آپ اس طرح کہہ سکتے ہیں، "یہ میرے لئے نئی بات ہے۔ مجھے آہستہ آہستہ سمجھائیں، تاکہ مجھے بات اچھی طرح سمجھ آجائے" یا "کیا آپ مجھے کوئی تصویر یا نمونہ دکھا سکتے ہیں تاکہ مجھے سمجھنے میں مدد ملے؟" میڈیکل اصطلاحیں ٹیکنیکل اور سمجھنے میں مشکل ہوسکتی ہیں۔ وضاحتیں اور مثالیں طلب کریں تاکہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ انہیں مکمل طور پر سمجھتے ہیں۔



## صحت کی نگہداشت اپنی ترجیحی زبان میں حاصل کریں

اگر آپ ایک ایسا فیملی ڈاکٹر تلاش کرنا چاہتے ہیں جو آپ کی زبان بولتا ہو تو، [albertafindadoctor.ca](http://albertafindadoctor.ca) پر جائیں یا کسی خاندانی فرد یا دوست سے اس ویب سائٹ کو استعمال کرنے میں اپنی مدد کرنے کو کہیں۔

البرٹا ہیلتھ سروسز کی سہولیات (ہسپتالوں اور کمیونٹی ہیلتھ سینٹرز) میں، آپ اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم کو بتا سکتے ہیں کہ آپ کو ترجمان کی ضرورت ہے۔

آپ اے ایچ ایس کی ویب سائٹ سے ایک لینگویج کارڈ بھی پرنٹ کر سکتے ہیں (یا کسی کو اپنے لئے ایسا کرنے کو کہیں)۔ یہ کارڈ انگریزی میں یہ کہتا ہے کہ آپ کو اپنی زبان میں ترجمے کی ضرورت ہے اور جب ضرورت پڑے آپ اسے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والوں کو دکھا سکتے ہیں۔ یا آپ کسی سے یہ پیغام اپنے کارڈ پر لکھنے کیلئے کہہ سکتے ہیں (جسے آپ اپنے ہٹوے میں اپنے ساتھ رکھ سکتے ہیں)۔

مزید معلومات کیلئے اس ویب سائٹ پر جائیں۔

[albertahealthservices.ca/languages/languages.aspx](http://albertahealthservices.ca/languages/languages.aspx)

صحت کے بارے میں مشورے کیلئے کسی نرس سے بات کرنے یا اپنی ترجیحی زبان میں معلومات کیلئے، ہیلتھ لائن کو 1-800-247-7878 ڈائل کر کے 24/7 کال کریں۔

## آپ کی ادویات کے نظم و نسق کیلئے تجاویز

□ اپنے صحت کی نگہداشت کرنے والے سے پوچھیں کہ ہر دوا کیا کرتی ہے اور اسے کیسے استعمال کرنا ہے

□ پوچھیں کہ آپ کی ادویات کے ساتھ کون سی سرگرمیاں، غذائیں، نسخہ/غیر نسخہ والی ادویات، اور جڑی بوٹیوں کے علاج معالجہ سے پرہیز کرنا ہے

□ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ اپنی ادویات کے مضر اثرات یا منفی رد عمل کا سامنا کر رہے ہیں تو فوری مدد حاصل کریں۔ نوٹ: اگر آپ کو سانس لینے میں دشواری ہے یا دیگر جان لیوا علامات ہیں تو 1-911 پر کال کریں۔ بصورت دیگر، آپ 1-800 پر ہیلتھ لائن سے مدد کیلئے رابطہ کر سکتے ہیں تاکہ یہ فیصلہ کر سکیں کہ ضمنی اثرات یا منفی رد عمل میں کہاں اور کب مدد حاصل کی جائے

## فیملی ڈاکٹر یا واک ان کلینک کیسے تلاش کریں

اگر آپ کو کسی فیملی ڈاکٹر کی ضرورت ہے تو [albertafindadoctor.ca](http://albertafindadoctor.ca) پر جائیں یا خاندان کے کسی فرد یا دوست سے کہیں کہ وہ اس ویب سائٹ کو استعمال کر کے ڈاکٹر یا واک ان کلینک تلاش کرنے میں آپ کی مدد کرے۔

مزید تجاویز کیلئے اس ویب سائٹ پر جائیں:

[hqca.ca/mycommunity](http://hqca.ca/mycommunity)

اپنی زبان میں یوٹیوب ویڈیو یہاں پر دیکھیں:  
[bit.ly/3bYDhDn](http://bit.ly/3bYDhDn)