

मरीज़ और देखभालकर्ता पुस्तिका

स्वास्थ्य सेवा के तरफ राह दिखाना:
ऑक्सफोर्ड से परिचित करलें

स्वास्थ्य देखभाल
जटिल हो सकता है
हम यहां मदद करने के
लिए कर रहे हैं

स्वागत

मरीज़ या देखभालकर्ता होना आसान नहीं है। आपको अपनी स्थिति के बारे में कोई मौका ही नहीं दिया गया है, आप शायद अनिश्चित हैं कि आपके लक्षणों का क्या अर्थ है, और आप बस बेहतर महसूस करना चाहते हैं और अपनी ज़िन्दगी जीना चाहते हैं।

और उसके ऊपर, आप संभवतः कई अपॉइन्टमन्ट्स, टेस्ट्स, प्रोसीजर्स, रेफरल्स, और फॉलो-अप्स संभाल रहे हैं। उनमें कई प्रकार के लोगों, संगठनों और स्थानों को शामिल करने की संभावना है।

आपको क्या करना है या कहाँ जाना है, इस बारे में भावविह्वल और अनिश्चित महसूस करने में आपको ज़्यादा समय नहीं लगेगा। हमें उम्मीद है कि यह निर्देशक पुस्तिका आपको कुछ व्यावहारिक सलाह देगा यह सुनिश्चित करने में मदद करने के लिए कि इसके दौरान आपके पास एक अच्छा स्वास्थ्य परिणाम और रास्ते में सकारात्मक अनुभव हो।

यह सूचना पुस्तक सिर्फ एक शुरुआती जगह है। कई स्वास्थ्य सेवा संगठनों के पास विशिष्ट अवस्थाओं के बारे में खुद की मरीज़ निर्देशक पुस्तिका होती है। आपको उनसे परामर्श करना होगा और आवश्यकतानुसार अधिक विशिष्ट निर्देशन का पालन करना होगा।

आसानी से इस निर्देश पुस्तिका को पढ़ने के लिए हमने इसे विभिन्न वर्गों में विभाजित किया है:

- अपॉइन्टमन्ट्स
- टेस्ट्स
- प्रक्रियाएं
- जारी रहने वाले देखरेख और देखरेख संक्रमण
- देखभाल
- अपना ख्याल रखना
- अपना अनुभव साझा करना
- समस्या निवारण
- समर्थन और संसाधन

समग्र सुझाव

- आपातकालीन संपर्क, महत्वपूर्ण फोन नंबर या ईमेल सहित अपनी चिकित्सा जानकारी के लिए एक फ़ोल्डर रखें।
- लक्षणों, विचारों और प्रश्नों का दैनिकी रखें। महत्वपूर्ण तरीकों के लिए एक कैलेंडर का इस्तेमाल करें।
- पारिवारिक इतिहास और पिछले चिकित्सा मुद्दों/अवस्थाओं का स्पष्ट रूप से लिखित एक विवरण रखें।
- अपनी इच्छाओं के लिए एक औपचारिक योजना लिखें और एक वसीयत नामा रखें। इसके बारे में अपने परिवार के साथ बातचीत करें और जिस पर भरोसा करते हैं उसे नामोद्दिष्ट करें।
- समझें कि आपका बीमा क्या सुरक्षा प्रदान करती है और क्या नहीं।
- जिज्ञासु मन रखें और जितना हो सके धैर्य रखें। आपकी यात्रा शायद रैखिक नहीं हो।

दावा त्याग

यह दस्तावेज़ का उपयोग चिकित्सकीय सलाह के रूप में या उसके जगह में नहीं किया जाना चाहिए। हमेशा अपने स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह लें।

अपॉइन्टमन्ट्स

अपॉइन्टमन्ट से पहले

- अपॉइन्टमन्ट के उद्देश्य पर स्पष्ट रहें। क्या यह आपका पहला परामर्श है या आप किसी विशेषज्ञ से मिल रहे हैं? अगर यह किसी विशेषज्ञ के साथ अपॉइन्टमन्ट है, तो सुनिश्चित करें कि उपयुक्त जानकारी/परिणाम आ चुके हैं।
- अपने रोगलक्षण और सवालों को पहले से ही लिख लें।
- रोगलक्षण को संभालने के लिए आप वर्तमान रूप से क्या कर रहे हैं, उसे लिखें। किससे मदद मिलती है, क्या इसे बदतर बनाता है?
- जड़ी-बूटी वाले दवाइयां सहित बिना नुस्खा के स्वास्थ्य उत्पाद के साथ, दवाइयों और आपके द्वारा लिए गए किसी भी संपूरक की एक सूची लाएं, आप जो लेते हैं उसकी समय सारणी लिखें (दिन में कितनी बार, आप उन्हें कैसे लेते हैं जैसे कि भोजन के साथ या बिना, गोली के रूप में या सुई के रूप में)।
- आप अपॉइंटमेंट पर/से कैसे पहुंचेंगे, इसके लिए एक योजना बनाएं और और कोई भी संबंधित खर्च जैसे कि पार्किंग या टैक्सी/बस का किराया।
- एक देखभालकर्ता, परिवार का सदस्य या आपके साथ आने वाले पड़ोसी के साथ अपनी मुलाकात समन्वय करें। वह आपके साथी हो सकते हैं, सवाल पूछ सकते हैं और ध्यान दे सकते हैं।

अपॉइन्टमन्ट पर

- अपनी देखरेख में सक्रिय रहें। सवाल पूछें और आपकी जो भी चिंता साझा करें।
- आसानी से समझ आने वाली जानकारी और/या अधिक जानकारी के लिए प्रतिष्ठित जगहों पर मांगें। देखें कि क्या कोई शर्त-विशिष्ट रोगी मार्गदर्शिका है।
- पूछिए कि किस तरह की प्रतीक्षा काल की अपेक्षा की जाए।
- अगला कदम क्या है समझें और इसे कौन उठाएगा।

अपॉइन्टमन्ट के बाद

- अपेक्षित प्रतीक्षा काल क्या हो सकती है, यह जानने के लिए कॉल करें।
- अगर ज़रूरत पड़ी तो एक नुस्खा भरें।
- टेस्ट्स अनुसूचित करें, अनुशीलन करें, एक रोगलक्षण दैनिकी बनाएं और एक कैलेंडर रखें।
- अपॉइन्टमन्ट्स, स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं के नाम, अन्य प्रासंगिक जानकारी की एक सूची बनाएं। किसी प्रियजन के साथ संगत कैलेंडर (या साझा कैलेंडर) का इस्तेमाल करें।

सहयाक उपयोगी सवाल:

- मेरे रोगलक्षण का सबसे संभावित कारण क्या है?
- क्या कोई अन्य संभव वजह है?
- क्या मुझे निष्ठित करने के लिए किसी टेस्ट्स की ज़रूरत है?
- क्या मेरी स्थिति अस्थायी है या दीर्घकालिक है?
- कौन से ईलाज उपलब्ध हैं, और आप किसकी सलाह देते हैं?
- मुझे अन्य स्वास्थ्य अवस्थाएं भी हैं। मैं इन अवस्थाओं को एक साथ सर्वोत्तम तरीके से कैसे संभाल सकता हूँ ?
- क्या कुछ ऐसे प्रतिबंध हैं जिनका मुझे पालन करना चाहिए, जैसे कि कुछ गतिविधियों जो नहीं करना चाहिए?
- क्या मुझे किसी विशेषज्ञ को देखना चाहिए? अगर हाँ, तो आप किसकी सिफारिश करते हैं?
- क्या कोई ब्रोशुर या अन्य मुद्रित सामग्री जो मैं ले सकता है? आप किन वेबसाइटों की सलाह देंगे?

टेस्ट्स

एक मरीज़ होने के नाते क्या और क्यों हो रहा है के बारे में एक निश्चित मात्रा में जिज्ञासा की ज़रूरत होती है। आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम आपको चीजों की तह तक जाने के लिए टेस्ट्स करवाने के लिए कह सकती है। टेस्ट्स से गुजरते समय यह कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- पूछिए कि जाँच-पड़ताल के तहत कोई टेस्ट या समस्या के बारे में कोई जानकारी है।
- पूछिए कि क्या OHIP टेस्ट को समाविष्ट करता है या कितना समाविष्ट किया गया है।
- पूछिए कि क्या टेस्ट करवाते वक्त कोई जोखिम या दुष्प्रभाव हैं।
- पूछिए कि क्या किसी तैयारी की ज़रूरत है, जैसे कि उपवास करना।
- पूछिए कि क्या दवाएं अभी भी ली जा सकती हैं या टेस्ट ख़त्म होने तक रोक दी जानी चाहिए।
- पूछिए कि आपको टेस्ट का परिणाम कैसे मिलेगा और लगभग कितना इंतज़ार करना पड़ेगा।
- फॉलो-अप के बारे में पूछिए, क्या आपको उनके कार्यालय को फोन करना चाहिए, या उनके कॉल का इंतज़ार करना चाहिए? आपको क्या करना चाहिए अगर उनसे कोई खबर न मिले तो?
- पूछिए कि क्या आप गाड़ी चला सकते हैं या आपको ड्राइवर का इंतज़ाम करने की ज़रूरत होगी?

प्रक्रियाएं

- टेस्ट्स के समान, प्रक्रियाएं करवाते वक्त इस अनुभव के साथ आने वाली कुछ अनिश्चितताओं से निपटने के लिए निश्चित मात्रा में सब्र और शांति की ज़रूरत होती है।
- प्रक्रियाओं को करवाते वक्त यह कुछ सुझाव दिए गए हैं:
- पूछिए कि कौन से विकल्प मौजूद हैं।
- उपचार के जोखिम क्या हो सकते हैं समझिए।
- इलाज न करने के जोखिम क्या हो सकते हैं समझिए।
- पूछिए कि जाँच-पड़ताल के तहत कोई प्रक्रिया या समस्या के बारे में कोई जानकारी है।
- पूछिए कि क्या OHIP प्रक्रिया को समाविष्ट करता है या कितना समाविष्ट किया गया है।
- यह प्रक्रिया कितनी आक्रामक है?
- पूछिए रोग निवृत्ति के रूप में हमें क्या पूर्वानुमान लगाना चाहिए?
- पूछिए कि क्या प्रक्रिया के दौरान/बाद में दर्द दवाइयों की ज़रूरत होगी।
- अगर घरेलू सेवा की ज़रूरत है, पूछिए कि क्या घरेलू देखभाल के लिए कोई प्रतीक्षा सूची है।
- पूछिए कि क्या किसी तैयारी की ज़रूरत है, जैसे कि उपवास करना।
- पूछिए कि क्या दवाएं अभी भी ली जा सकती हैं या प्रक्रिया ख़त्म होने तक रोक दी जानी चाहिए।
- पूछिए कि क्या आप गाड़ी चला सकते हैं या आपको ड्राइवर का इंतज़ाम करने की ज़रूरत होगी?

जारी रहने वाले देखरेख और देखरेख संक्रमण

कभी-कभी, आपकी देखरेख की टीम में स्वास्थ्य सेवा प्रणाली के विभिन्न भागों के लोग शामिल हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप (या आपके प्रियजन) एक पारिवारिक चिकित्सक को दिखा रहे होंगे, फिर अस्पताल में दाखिल होंगे, फिर घर पर देखरेख के लिए वापस आएं। या आपका प्रियजन दीर्घकालिक देखभाल गृह में नियुक्ति की प्रतीक्षा करते अस्पताल में हो सकते हैं।

यह कुछ सुझाव हैं जो आपको निम्नलिखित स्थितियों में मदद कर सकते हैं:

- अस्पताल में दाखिल होना
 - सुनिश्चित करें कि आप जाने कि आपकी देखरेख की टीम में प्रदाता कौन हैं
- अस्पताल से रिहाई होना
 - सुनिश्चित करें कि आप एक स्पष्ट रिहाई योजना के बिना नहीं जाएं
- घरेलू देखरेख प्राप्त करना
 - सुनिश्चित करें कि आप जाने कि आपके घर में कौन आ रहा है और क्यों

आपकी स्थिति चाहे जैसे भी हो, इन देखरेख संक्रमण के दौरान आपकी देखरेख में आपका सक्रिय रूप से शामिल होना ज़रूरी है। देखरेख संक्रमण के दौरान, जानकारी की अदला बदली चुनौतीपूर्ण हो सकती है, इसलिए सुनिश्चित करें कि आपकी देखरेख की टीम आपकी परिस्थितियों को समझती है। सुनिश्चित करें कि आपका देखभालकर्ता भी आपकी देखभाल योजना को विकसित करने में शामिल है। निर्देशों के लिए एक स्पष्ट रिहाई सारांश के लिए पूछिए। अगर आपको घर जाने के बारे में कोई चिंता है तो उन्हें बताएं। यदि आपका कोई पारिवारिक चिकित्सक (या नर्स चिकित्सक) नहीं है, तो अपनी देखरेख की टीम को बताएं कि आपके कोई फॉलो-अप करने वाला कोई नहीं है। अगर आपका कोई साल या चिंता हो तो एक ही नंबर के लिए पूछें जिसे आप कॉल कर सकते हैं।

अस्पताल से घर लौटने के लिए कुछ विशिष्ट जानकारी के लिए, ऑंटारियो (Ontario) के पास इस समय के दौरान आपकी सहायता करने के लिए एक [**Hospital to Home Patient Guide**](#) है।

देखभाल

- यदि आप देखभालकर्ता हैं, तो यह शारीरिक और भावनात्मक रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकता है। नतीजा, आप खुद अपनी स्वास्थ समस्याएँ पैदा कर सकते हैं और और अपने प्रियजन की देखभाल का प्रबंधन करने के लिए सहारे की ज़रूरत हो सकती है। यह कुछ चीजें हैं जो आपकी मदद कर सकती हैं:
सुनिश्चित करें कि आप अपने प्रियजन की देखभाल की योजना में शामिल हैं ताकि आप हैरान न हों और आपका ध्यान हट जाए।
- नेतृत्व सहित देखभाल की टीम के लिए खुद की पहचान दें और उन्हें बताएं कि आप अपने प्रियजन की देखभाल में क्या भूमिका निभाने की उम्मीद करते हैं।
- समझिए अगर आपको अपने प्रियजन की देखभाल में अधिक औपचारिक भूमिका निभाने के लिए कहा जा रहा है, जैसे कि मरहम-पट्टी बदलना या दवा देना। सुनिश्चित करें कि आपको दिखाया गया है और इन कार्यों को करने के लिए आप तैयार हैं।
- पूछिए कि आपके प्रियजन जिस स्वास्थ्य समस्या से जूझ रहे हैं, उसके बारे में अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त करें, उनका बेहतरीन तरीके सहारा कैसे करें, और देखभालकर्ता के लिए कुछ समर्थन या संसाधन क्या हैं (उदाहरण के लिए, परामर्श, सहायता समूह, कार्यशालाएं)।

अपना ख्याल रखना

जब आप स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से जूझ रहे होते हैं, तो अपने प्रति दयालु होना यह ख्याल आपके मन में आएगा ही नहीं, लेकिन याद रखें कि आपके स्वास्थ्य के प्रबंधन की अनिश्चितता और दुश्चिंता भारी पड़ सकती है।

इस तनाव से निपटने में आपकी मदद करने के लिए यह कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- अपने समुदाय में उपलब्ध सेवाओं पर कुछ शोध करें।
- देखिए कि क्या कोई समसमूह सहायोगी कार्यक्रम है जहाँ आप आपकी स्थिति में होने वाले अन्य लोग के साथ बात कर सकते हैं। आप उनके अनुभवों और सीखे गए पाठों से लाभान्वित हो सकते हैं।
- गहरी सांस लें, व्यायाम करें, टहलने जाएं और अपना सिर साफ करने के लिए ध्यान करें।
- अपनों से बात करें।
- परामर्श, चिकित्सा पद्धति प्राप्त करने पर विचार करें।

अगर आपको कठिनाई हो रही है और आप सुनिश्चित नहीं हैं कि क्या करें, तो आप टेलीहेल्थ ऑंटारियो (Telehealth Ontario) को कॉल कर सकते हैं। एक पंजीकृत नर्स 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन आपकी कॉल लेंगे। यह सेवा निःशुल्क और गोपनीय है।

- **टोल-फ्री:** 1-866-797-0000

आप किसी भी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के बारे में किसी से सीधे बात करने के लिए रीच आउट (Reach Out) 24/7 को भी कॉल कर सकते हैं।

- **टोल-फ्री:** 1-866-933-2023

अंत में, उपलब्ध कई संसाधनों और सेवाओं से जाने में मदद करने के लिए आप चाहें तो कॉनेक्स ऑंटारियो (Connex Ontario) को कॉल कर सकते हैं।

- **टोल-फ्री:** 1-866-531-2600

अपने अनुभव से सीखना

रीच आउट

मेन्टल हेल्थ अडिक्शन्स क्राइसिस सर्विसिज़

1-866-993-2023

रीच आउट (Reach Out) ऑक्सफोर्ड, एल्जिन, मिडलसेक्स और लंदन में रहने वाले लोगों के लिए 24/7 सूचना सहयोगी और संकट सेवा है।

519-433-2023

एक # एक कॉल

www.reachout27.ca

मरीज़ अनुभव

कई स्वास्थ्य संगठन फीडबैक सर्वे प्रदान करते हैं जहां आप अपने देखरेख का अनुभव पर टिप्पणी दे सकते हैं। इन्हें अक्सर यह समझने के लिए देखा जाता है कि आप किस परिस्थिति से गुजरे और क्या आपके पास देखरेख के लिए कोई सुझाए गए सुधार हैं। सुनिश्चित करें कि आप एक सर्वे के लिए पूछें आर आपको कुछ दिया नहीं आया। आपके फीडबैक से यह सुनिश्चित करने में मदद मिलती है कि स्वास्थ्य संबंधी निर्णय लेने वाले उन लोगों की ज़रूरतों को समझते हैं जिनकी वे सेवा कर रहे हैं।

मरीज़ को काम में व्यस्त रखना

कई स्वास्थ्य संगठनों ने अब मरीज़ और परिवार के सलाहकारों के लिए कार्यक्रमों, परियोजनाओं और नीतियों को डिजाइन और कार्यान्वित करने में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए स्वयंसेवा अवसर पैदा किए हैं। आपकी देखरेख प्रदान करने वाले संगठनों से पूछें कि क्या आप अपने अनुभवों और विचारों को साझा करने के लिए शामिल हो सकते हैं जहां सुधार के अवसर मौजूद हो सकते हैं। जो ज्ञान मरीज़ और देखभालकर्ता प्रदान करते हैं, वह यह सुनिश्चित कर सकता है कि स्वास्थ्य संगठन मरीज़ के मान्यताएँ के सामान हैं।

समस्या निवारण

अगर आपका स्वास्थ्य अनुभव सच में ठीक नहीं चल रहा है, तो आप चिंता या शिकायत दर्ज करा सकते हैं। स्वास्थ्य देखरेख संगठनों में आम तौर पर एक मरीज़ संबंध प्रक्रिया होती है जहाँ आप अपनी समस्या का दस्तावेजीकरण कर सकते हैं और इसकी जांच की जाएगी। इसे कैसे करना है, इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए किसी भी संगठन से पूछें, क्योंकि देखरेख के क्षेत्रों के प्रक्रियाएं भिन्न होती हैं। व्यक्तिगत चिकित्सकों के बारे में चिंता या शिकायत दर्ज करने के लिए नियामक कॉलेज मौजूद हैं।

संसाधन और संदर्भ

वहाँ बहुत सारे अच्छे संसाधन मौजूद हैं। काम शुरू करने के लिए आपकी सहायता के लिए यहाँ कुछ स्थानीय और प्रांतीय हैं। उन पर कुछ शोध करें जो आपके लिए सहायक हों।

- [साउथ वेस्ट हेल्थ लाइन](#)
- [साउथ वेस्ट सेल्फ मैनिज्मेंट प्रोग्राम](#)
- [ऑटारियो केयरगिवर आर्गेनाइजेशन](#)
- [दी हब फॉर पैरेंट केरगिवर्स](#)
- [ओट्टावा हॉस्पिटल रिसर्च इन्स्टिट्यूट डिसिशन एड्स](#)
- [क्लीवलैंड क्लिनिक - सवाल जो आप अपने डॉक्टर से पूछ सकते हैं](#)

हम कौन हैं? हमसे जुड़े!

हम ऑक्सफोर्ड और एरिया ओंटारियो हेल्थ टीम (**Oxford and Area Ontario Health Team**) हैं, मरीज़ों, परिवारों, देखभालकर्ताओं और ग्राहकों के साथ लगभग 20 विभिन्न स्वास्थ्य संगठनों से बने हुए हैं जो हमारे क्षेत्र में स्वास्थ्य देखरेख में सुधार के इरादे से हमारी सेवाओं को एकीकृत करने के लिए एक साथ आ रहे हैं। अगर आप अपने स्थानीय स्वास्थ्य प्रणाली में सुधार में मदद करना चाहते हैं, तो info@oxfordoht.ca पर ईमेल करके हमसे जुड़ें।



हमारी वेबसाइट पर आएं

ऑक्सफ़ोर्ड और एरीअ(Oxford and Area) में स्वास्थ्य देखरेख कैसे एकीकृत हो रही है, इस बारे में अधिक जानने के लिए, कृपया हमारी वेबसाइट oxfordoht.ca.

Twitter: @oxford_oht

Facebook: @OxfordOntarioHealthTeam

LinkedIn: [linkedin.com/company/oxford-oht](https://www.linkedin.com/company/oxford-oht)