

ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਟਹਿਲੀਆਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਨਾਲ ਵਾਹ ਪੈਣਾ:
ਆਕਸਫੋਰਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਲੱਭਣਾ

ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪੇਚੀਦਾ
ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:
ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ

ਸਵਾਗਤ ਹੈ

ਮਰੀਜ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਧੰਦੇ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ, ਟੈਸਟਾਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਹੋਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪੈਰਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਲੋਕਾਂ, ਅਦਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੰਨਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਕਤ ਬੀਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹਾਲਾਤ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਅਮਲੀ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਤਜਰਬਾ ਉਸਾਰੂ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਸਿਰਫ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖੁਦ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵੀ ਸੇਧ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ

- ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ
- ਟੈਸਟ
- ਕਾਰਵਾਈਆਂ
- ਚਲੰਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ
- ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰਨਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ
- ਮਸਲੇ ਹੱਲ ਕਰਨਾ
- ਹਿਮਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ

ਦਸਤਬਰਦਾਰੀ: ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਜੋਂ, ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਰਾਇ ਲਵੋ।

ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਰ

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕਾਂ, ਅਹਿਮ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਜਾਂ ਈਮੇਲਾਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫੋਲਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਅਲਾਮਤਾਂ, ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਅਹਿਮ ਤਰੀਕਾਂ ਲਈ ਕੈਲੰਡਰ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਓ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਵਾਂ/ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਲੇਖੇ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਸਾਫ਼ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਿਉਂਤ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਵਸੀਅਤਨਾਮ ਬਣਵਾ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨਾਲ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਅਮਾਨਤਦਾਰ ਬਣਾਓ।
- ਇਹ ਸਮਝ ਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਮਾ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ।
- ਜ਼ਿੰਗਿਆਸਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਬਰ ਵੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਰਾਹ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ

ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਪਸ਼ਟ ਸਮਝ ਲਵੋ। ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲੱਗੇ ਹੋ? ਜੇ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ/ਨਤੀਜੇ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖ ਲਵੋ।
- ਲਿਖ ਲਵੋ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵਿਗੜਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ। ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਸਮੇਤ ਬਿਨਾ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਲਿਖ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ, ਕਿਵੇਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਯਾਣਿ ਕਿ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਭੁੱਖੇ ਢਿੱਡ, ਗੋਲੀ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ)।
- ਵਿਉਂਤ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤਕ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਾ/ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ/ਬੱਸ ਦਾ ਭਾੜਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਘਰ ਦਾ ਜੀਅ ਜਾਂ ਗਵਾਂਢੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਸੁਣ ਰਿਹਾ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿਖੇ

- ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਬਾਰੇ ਚੁਸਤ ਹੋ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੱਖਲੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਆ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮਰਜ਼ ਲਈ ਹੀ ਖਾਸ ਕੋਈ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਿਆ ਕਰੇਗੀ।
- ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਸ ਵੱਲੋਂ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਵਾਲ:

- ਮੇਰੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਕਿਹੜੀ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੀ ਸੰਭਾਵਤ ਕਾਰਣ ਹਨ?
- ਕੀ ਤਸਦੀਕ ਵਾਸਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ?
- ਕੀ ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਆਰਜ਼ੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀ?
- ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਰੋਗ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਈ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦੀ ਦੱਸ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਛਪੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਮਿਲ

- ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਡੀਕ-ਸੂਚੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਵਾਵਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੈ ਰੱਖੋ।
- ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਵੀ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਵੋ, ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੈਲੰਡਰ ਰੱਖੋ।
- ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ, ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ। ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਇਕਸਾਰ (ਜਾਂ ਸਾਂਝੇ) ਕੈਲੰਡਰ ਬਣਾਉ।

ਟੈਸਟ

ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤਕ ਜਿਗਿਆਸਾ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਸਲੇ ਦੇ ਧੁਰ ਤਕ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਆਖੇ। ਟੈਸਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਤਫ਼ਤੀਸ਼ ਹੇਠਲੇ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਓ-ਹਿਪ ਵੱਲੋਂ ਟੈਸਟ ਦਾ ਖਰਚ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੋਣਗੇ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਤਿਆਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਵਰਤ ਰੱਖਣ, ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਦਵਾਈਆਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤਕ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਕ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਣਗੇ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਪੈਰਵੀ ਲਈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਆਪ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਵੱਲੋਂ ਫੋਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਜੇ ਉਹ ਸੰਪਰਕ ਹੀ ਨਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕੋਗੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਕਾਰਵਾਈਆਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀ ਗ਼ੈਰ-ਯਕੀਨੀ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੁੱਝ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰਾਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਬਰ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਾਉਣ ਵੇਲੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਰਾਹ ਹਨ?
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਲਵੋ।
- ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਮਝ ਲਵੋ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜਿਸ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਕੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਓ-ਹਿਪ ਵੱਲੋਂ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਖਰਚ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਾਰਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਹੈ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ/ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

- ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਉਡੀਕ-ਸੂਚੀ ਹੈ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਤਿਆਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਵਰਤ ਰੱਖਣ, ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਦਵਾਈਆਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤਕ ਬੰਦ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕੋਗੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਚਲੰਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕਈ ਮੌਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਅਜ਼ੀਜ਼) ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਵੋ, ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਲਈ ਮੁੜ ਆਉਂ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਲੰਮੀ ਦੇਰ ਲਈ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੇ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੇ
 - ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕੌਣ-ਕੌਣ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹਨ
- ਹਸਪਤਾਲੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ
 - ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਉਪਰੰਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਤੁਸੀਂ ਜਾਓ ਨਾ
- ਘਰ ਵਿਖੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਹਾਸਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
 - ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਕੌਣ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਤਬਦਲਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦੀ ਹੋਵੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ (ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੈਰਵੀ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਤੱਖਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਹੀ ਨੰਬਰ ਮੰਗੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇੱਕ [ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ \(ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ\)](#) ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਿਸਮਾਨੀ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀ-ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਰੰਭ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਚਨਚੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਭਾਰ ਨਾ ਆ ਪਵੇ।
- ਆਗੂਆਂ ਸਮੇਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਾਉ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਫਰਜ਼ ਅਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਸਮੀ ਫਰਜ਼ ਅਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪੱਟੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਲਈ - ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਵੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫਰਜ਼ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੇ-ਚਾਰ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ)।

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੱਤ-ਚੇਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਗ਼ੈਰ-ਯਕੀਨੀ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਯਤਨ ਕਰੋ।
- ਪਤਾ ਲਾਓ ਕਿ ਕੀ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਸਬਕਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਧਿਆਨ ਲਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਕਰੋ।
- ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਥੈਰਪੀ ਕਰਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਹੈਲਪ ਓਨਟੇਰੀਓ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਸੁਣੇਗੀ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਭੇਤਦਾਰੀ ਤਹਿਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ 1-866-797-0000।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੋਖਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ 24/7 ਰੀਚ ਆਊਟ ਨੂੰ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ 1-866-933-2023।



Reach Out is a bilingual, 24/7 information, support and crisis service for people living in Oxford, Elgin, Middlesex and London.

519-433-2023

www.reachout247.ca

ONE #
ONE CALL

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀਆਂ ਭਾਲਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਨੈਕਸ ਓਨਟੇਰੀਓ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ **1-866-531-2600**।

ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ

ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਤਜਰਬਾ

ਅਨੇਕਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵੇਖਣ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪਿਆ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੇ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵੇਖਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੰਗ ਕੇ ਲੈ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ

ਅਨੇਕਾਂ ਸਿਹਤ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੇ ਹੁਣ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਿਕ ਮਸ਼ਵਰਾਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਘੜਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਅਦਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਮੌਕੇ ਕਿੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਮਿੱਕ ਹਨ।

ਮਸਲੇ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡਾ ਤਜਰਬਾ ਦਰਅਸਲ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਤਫ਼ਤੀਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੋ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੇ ਖੇਤਰ ਮੁਤਾਬਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਾਬਤਾ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਲਿਜ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ

ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਸਾਧਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਖੋਜ ਕਰ ਲਵੋ।

ਸਾਊਥ ਵੈਸਟ ਹੈਲਥ ਲਾਈਨ
ਸਾਊਥ ਵੈਸਟ ਸੈਲਫ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਓਨਟੇਰੀਓ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ
ਹੱਬ ਫਾਰ ਪੇਰੈਂਟ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼
ਐਂਟਵਾ ਹਾਸਪੀਟਲ ਰਿਸਰਚ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਡਿਸੀਜ਼ਨ ਏਡਜ਼
ਕਲੀਵਲੈਂਡ ਕਲੀਨਿਕ – ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੱਛਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਵਾਲ
ਕੁੱਝ ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਲੋ।

ਅਸੀਂ ਆਕਸਫੋਰਡ ਐਂਡ ਏਰੀਆ ਦੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁਵੱਕਲਾਂ ਸਮੇਤ ਤਕਰੀਬਨ 20 ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਿਹਤ ਅਦਾਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਭ ਰਲ ਕੇ ਸਾਡੇ ਰੀਜਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਹਿਤ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ info@oxfordoht.ca 'ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰ ਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਲੋ।



ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ

ਆਕਸਫੋਰਡ ਐਂਡ ਏਰੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਿਵੇਂ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ oxfordoht.ca ਵੇਖੋ।

Twitter: @oxford_oht

Facebook: @OxfordOntarioHealthTeam

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