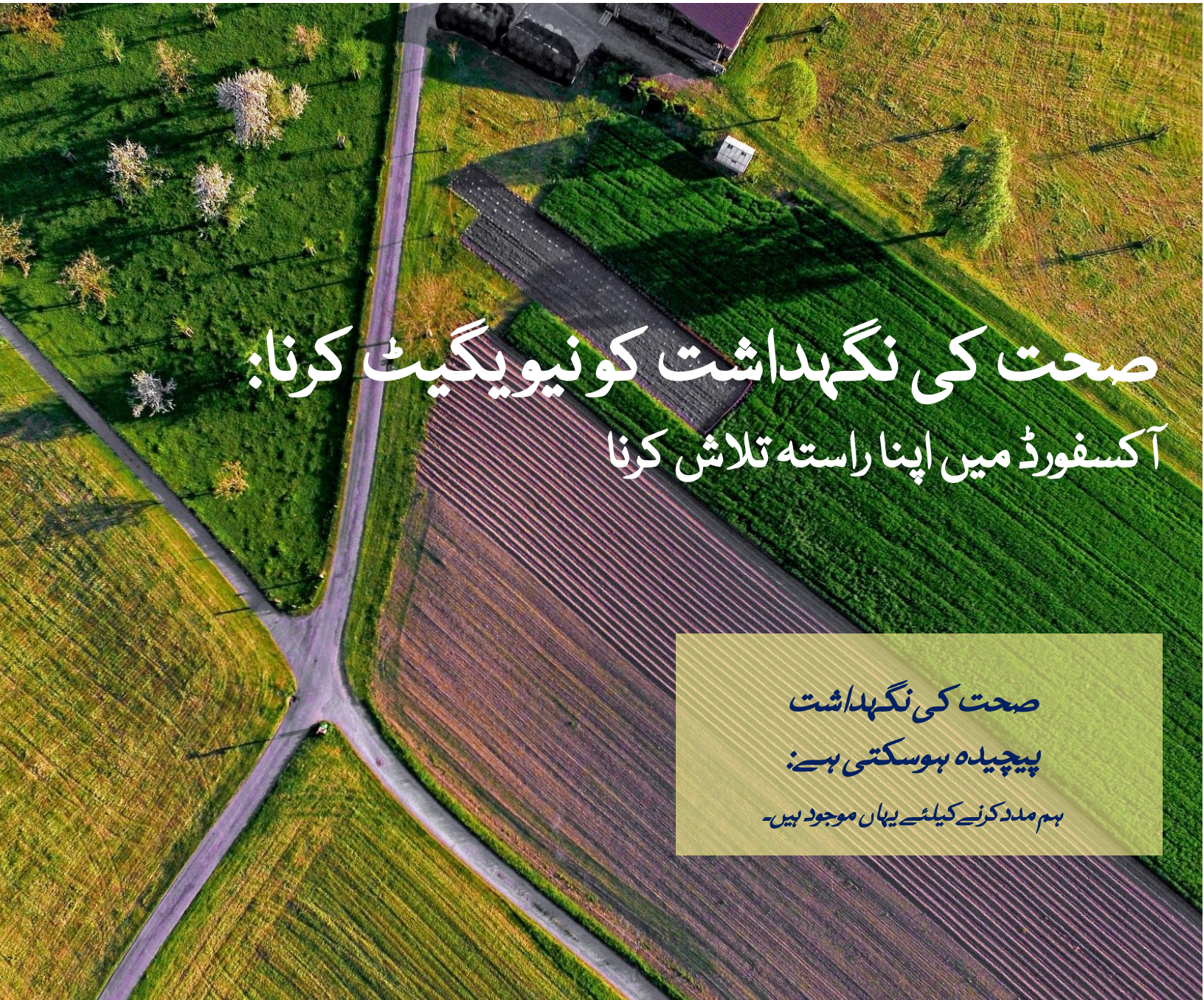
Oxford and Area Ontario Health Team

Oxford ONTARIO HEALTH TEAM

مریض اور دیکھ بھال کرنے والے کا کتابچہ



صحت کی نگہداشت کو نیویگیٹ کرنا:

آکسفورڈ میں اپنا راستہ تلاش کرنا

صحت کی نگہداشت پیچیدہ ہوسکتی ہے:

ہم مدد کرنے کیلئے یہاں موجود ہیں۔

خوش آمدید

مریض یا دیکھ بھال کرنے والا ہونا آسان نہیں ہے۔ آپ کو اپنی صورتِ حال کے بارے میں کوئی انتخاب نہیں دیا گیا ہے، ممکن ہے آپ کو بے یقینی ہو کہ آپ کی علامات کا کیا مطلب ہے، اور واقعی، آپ تو صرف شفایاب ہونا چاہتے ہیں اور اپنی صحتمند زندگی گزارنا چاہتے ہیں۔

اس کے علاوہ، آپ ممکنہ طور پر مختلف اپوائنٹمینٹس، ٹیسٹوں، طریقہ کار، حوالہ جات اور فالو اَپس کی تلاش کر رہے ہیں۔ ان میں مختلف قسم کے لوگ، تنظیمیں اور مقامات شامل ہونے کا امکان ہے۔

کیا کرنا ہے یا کہاں جانا ہے اس کے بارے میں آپ کو مغلوب اور غیر یقینی محسوس کرنے میں زیادہ دیر نہیں لگ سکتی ہے۔ اسی جگہ ہم امید کرتے ہیں کہ یہ گائیڈ آپ کو کچھ عملی مشورے دے گی تاکہ یہ یقینی بنانے میں مدد ملے کہ آپ کو اچھی صحت کے نتائج اور اس راستے میں مثبت تجربہ حاصل ہو۔

اس گائیڈ کا مقصد صرف نقطہ ابتدا ہے۔ صحت کی نگہداشت کرنے والی بہت سی تنظیموں کے پاس مخصوص حالات کے بارے میں اپنی ذاتی مریضوں کی گائیڈز ہیں۔ آپ ان سے استفادہ کریں اور ضرورت کے مطابق مزید مخصوص رہنمائی پر عمل کریں۔

اس گائیڈ کو نیویگیٹ کرنے کے لئے، ہم نے اسے مختلف حصوں میں تقسیم کیا ہے:

- اپوائنٹمینٹس
- ٹیسٹ
- پروسیجرز
- جاری نگہداشت اور نگہداشت کی منتقلیاں
- دیکھ بھال کرنا
- اپنا خیال رکھنا
- اپنا تجربہ شیئر کرنا
- خرابیوں کا سراغ لگانا
- امداد اور وسائل

مجموعی طور پر تجاویز

- اپنی طبّی معلومات کیلئے ایک فولڈر رکھیں، بشمول ہنگامی رابطے، اہم فون نمبرز یا ای میلز۔
- علامات، خیالات اور سوالات کا جریدہ پاس رکھیں۔ اہم تاریخوں کے لئے کیلنڈر استعمال کریں۔
- خاندانی تاریخ اور ماضی کے طبّی مسائل / حالات کی واضح طور پر تحریری تفصیل رکھیں۔
- اپنی خواہشات کے مطابق ایک رسمی منصوبہ لکھیں اور وصیت لکھ رکھیں۔ اس بارے میں اپنے خاندان کے ساتھ بات چیت کریں اور جس فرد پر آپ بھروسہ کرتے ہیں اسے نامزد کریں۔
- اس بات کو سمجھیں کہ آپ کی انشورنس کیا کوَر کرتی ہے اور کیا نہیں کرتی۔
- متجسّس ذہن رکھیں اور جتنا ممکن ہو صبر کریں۔ ہو سکتا ہے آپ کا سفر سیدھے خط میں نہ ہو۔

دستبرداری:
اس دستاویز کو طبّی مشورے کے طور پر، یا اس کی جگہ پر استعمال نہیں کیا جانا چاہئے۔ ہمیشہ اپنے ہیلتھ پروفیشنل سے مشورہ کریں۔

اپوائنٹمینٹس

اپوائنٹمینٹ سے پہلے

- اپوائنٹمینٹ کے مقصد کے بارے میں واضح رہیں۔ کیا یہ آپ کی پہلی مشاورت ہے یا آپ پہلی بار کسی ماہر سے ملاقات کر رہے ہیں؟ اگر یہ اپوائنٹمینٹ کسی ماہر کے ساتھ ہے، تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ متعلقہ معلومات/ نتائج آ چکے ہیں۔
- اپنی علامات اور سوالات کو پہلے سے لکھ لیں۔
- لکھ لیں کہ آپ اس وقت علامات پر قابو پانے کیلئے کیا کر رہے ہیں۔ کس چیز سے مدد ملتی ہے، کیا چیز انہیں بدتر بنا دیتی ہے؟
- دوائیوں کی فہرست اور جو بھی سپلیمینٹس آپ لیتے ہیں ان کے ساتھ ساتھ کاؤنٹر سے دستیاب صحت کی ادویات بشمول جڑی بوٹیاں، ان کو لینے کا شیڈول لکھ لیں (دن میں کتنی بار، آپ انہیں کیسے لیتے ہیں جیسے کہ کھانے کے ساتھ یا بغیر غذا، بطور گولی یا ٹیکے کے طور پر)۔
- آپ اپوائنٹمینٹ کیلئے کیسے جائیں گے/ وہاں سے واپس کیسے پہنچیں گے اور کوئی بھی متعلقہ اخراجات جیسے کہ پارکنگ یا ٹیکسی/ بس کا کرایہ ان سب کیلئے ایک منصوبہ بنائیں۔
- اپنے دورے کو کسی دیکھ بھال کرنے والے، خاندان کے رکن، یا پڑوسی کے ساتھ کوآرڈینیٹ کریں، جو بھی آپ کے ساتھ شامل ہو۔ وہ آپ کے اضافی کان ہو سکتے ہیں، سوالات پوچھ سکتے، اور نوٹ تحریر کر سکتے ہیں۔

اپوائنٹمینٹ کے وقت

- اپنے علاج میں سرگرم رہیں۔ سوالات پوچھیں اور آپ کے جو بھی خدشات ہیں انہیں شیئر کریں۔
- مزید معلومات کیلئے سمجھنے میں آسان معلومات اور/یا مزید معلومات کیلئے معروف مقامات کا پوچھیں۔ دیکھیں کہ آیا مریض کی حالت سے متعلقہ کوئی گائیڈ موجود ہے۔
- پوچھیں کہ انتظار کے اوقات کیا ہیں۔
- سمجھیں کہ اگلا قدم کیا ہے اور وہ کون اٹھائے گا۔

اپوائنٹمینٹ کے بعد

- یہ سمجھنے کیلئے اردگرد کال کریں کہ متوقع انتظار کی فہرست کیا ہو سکتی ہے۔
- اگر ضروری ہو تو نسخہ لکھوائیں۔
- ٹیسٹوں کو شیڈول کریں، اپوائنٹمینٹس کا فالو اَپ کریں، علامات کا ایک جریدہ بنائیں اور کیلنڈر رکھیں۔
- اپوائنٹمینٹس، صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والوں کے نام، دیگر متعلقہ معلومات کی فہرست بنائیں۔ کسی عزیز کے ساتھ یکساں کیلنڈرز (یا مشترکہ کیلنڈر) استعمال کریں۔

پوچھنے کے مفید سوالات:

- میری علامات کی سب سے زیادہ ممکنہ وجہ کیا ہے؟
- کیا کوئی دوسری ممکنہ وجوہات ہیں؟
- کیا تصدیق کیلئے مجھے کسی ٹیسٹوں کی ضرورت ہے؟
- کیا میری حالت عارضی ہے یا دائمی؟
- کون سے علاج دستیاب ہیں، اور آپ کون سا تجویز کرتے ہیں؟
- مجھے صحت کے دوسرے مسائل ہیں۔ مَیں ان مسائل پر ایک ساتھ کیسے قابو پا سکتی/ سکتا ہوں؟
- کیا ایسی پابندیاں ہیں جن پر مجھے عمل کرنے کی ضرورت ہے، جیسے کہ بعض سرگرمیوں سے گریز کرنا؟
- کیا مجھے کسی ماہر کو دکھانا چاہئے؟ اگر ایسا ہے تو، آپ کس کی سفارش کرتے ہیں؟
- کیا کوئی ایسے بروشر یا دیگر پرنٹ شدہ مواد موجود ہیں جو میں اپنے پاس رکھ سکتا ہوں؟ آپ کون سی ویب سائٹس تجویز کرتے ہیں؟

ٹیسٹ

مریض ہونے میں ایک خاص مقدار میں تجسّس کی ضرورت ہوتی ہے کہ کیا ہو رہا ہے اور کیوں ہو رہا ہے۔ آپ کی صحت کی نگہداشت کرنے والی ٹیم آپ سے کہہ سکتی ہے کہ آپ چیزوں کی تہہ تک پہنچنے کے لئے ٹیسٹ کروائیں۔ ٹیسٹ کروانے کے وقت کیلئے یہاں کچھ تجاویز ہیں:

- پوچھیں کہ آیا ٹیسٹ یا زیرِ تفتیش مسئلہ کے بارے میں کوئی معلومات ہیں۔
- پوچھیں کہ آیا اوہپ (OHIP) ٹیسٹ کو کوَر کرتا ہے یا کتنا کوَر کیا جاتا ہے۔
- پوچھیں کہ آیا ٹیسٹ کروانے کے کوئی خطرات یا مضر اثرات ہیں۔
- پوچھیں کہ آیا کسی تیاری کی ضرورت ہے، جیسے کہ خالی پَیٹ ہونا۔
- پوچھیں کہ کیا ادویات اب بھی لی جا سکتی ہیں یا ٹیسٹ ختم ہونے تک روک دی جانی چاہئیں۔
- پوچھیں کہ آپ کو ٹیسٹ کے نتائج کیسے حاصل ہوں گے اور تقریباً کتنا انتظار کرنا ہے۔
- فالو اَپ کیلئے پوچھیں، کیا آپ کو ان کے دفتر کال کرنا چاہئے، یا ان کی طرف سے کال کا انتظار کرنا چاہئے؟ اگر آپ کو کوئی اطلاع نہیں ملتی تو آپ کو کیا کرنا چاہئے؟
- پوچھیں کہ کیا آپ گاڑی چلا سکیں گے یا آپ کو کسی ڈرائیور کا بندوبست کرنے کی ضرورت ہوگی؟

پروسیجرز

ٹیسٹوں کی طرح، پروسیجرز سے گزرنے کیلئے ایک خاص مقدار میں صبر اور سکون کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اس تجربے کے ساتھ آنے والی کچھ غیر یقینی صورتِ حال سے نمٹا جا سکے۔

پروسیجرز سے گزرتے وقت کیلئے یہاں کچھ تجاویز ہیں:

- پوچھیں کہ کون سے آپشنز موجود ہیں۔
- سمجھیں کہ علاج کے خطرات کیا ہو سکتے ہیں۔
- سمجھیں کہ علاج نہ کروانے کے کیا خطرات ہو سکتے ہیں۔
- پوچھیں کہ آیا پروسیجر یا زیرِ تفتیش مسئلے کے بارے میں کوئی معلومات ہیں۔
- پوچھیں کہ آیا اوہپ (OHIP) پروسیجر کو کوَر کرتا ہے یا کتنا کوَر کیا جاتا ہے۔
- پوچھیں کہ پروسیجر کتنا ناگوار ہے۔
- پوچھیں، کہ مجھے صحت یابی کے سلسلے میں کیا توقع کرنی چاہئے؟
- پوچھیں کہ کیا پروسیجر کے دوران/بعد میں درد کی دوائیں درکار ہیں۔
- اگر گھر کی نگہداشت کی ضرورت ہو، تو پوچھیں کہ کیا گھر کی نگہداشت کیلئے کوئی انتظار کی فہرستیں موجود ہیں۔
- پوچھیں کہ آیا کسی تیاری کی ضرورت ہے، جیسے کہ خالی پیٹ ہونا۔
- پوچھیں کہ کیا ادویات اب بھی لی جا سکتی ہیں یا پروسیجر ختم ہونے تک روک دی جانی چاہئیں۔
- پوچھیں کہ کیا آپ گاڑی چلا سکیں گے یا آپ کو کسی ڈرائیور کا بندوبست کرنے کی ضرورت ہوگی؟

جاری نگہداشت اور نگہداشت کی منتقلیاں

کبھی کبھار، آپ کی نگہداشت کرنے والی ٹیم صحت کی نگہداشت کے نظام کے مختلف حصوں سے تعلق رکھنے والے افراد پر مشتمل ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، آپ (یا آپ کا عزیز) کسی فیملی ڈاکٹر کو دکھا رہے ہوں گے، پھر ہسپتال میں داخل ہوں گے، پھر گھر پر نگہداشت کے لئے واپس آ رہے ہوں گے۔ یا آپ کا پیارا ایک طویل مدتی نگہداشت ہوم میں منتقلی کے انتظار میں ہسپتال میں ہو سکتا ہے۔

یہاں کچھ تجاویز ہیں جو مندرجہ ذیل حالات میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

- ہسپتال میں داخلہ
  - اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جانتے ہیں کہ آپ کی نگہداشت کی ٹیم میں فراہم کنندگان کون ہیں۔
- ہسپتال سے چُھٹّی
  - اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ چُھٹّی کے واضح پلان کے بغیر نہ جائیں
- گھر پر نگہداشت حاصل کرنا
  - اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جانتے ہوں کہ آپ کے گھر میں کون اور کیوں آ رہا ہے۔

آپ کی صورتِ حال سے قطع نظر، نگہداشت کی ان منتقلیوں کے دوران آپ کی نگہداشت میں فعال طور پر شامل ہونا ضروری ہے۔ نگہداشت کی منتقلیوں کے دوران، معلومات کا تبادلہ مشکل ہو سکتا ہے، اسلئے اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کی نگہداشت کرنے والی ٹیم آپ کے حالات کو سمجھتی ہے۔ یقینی بنائیں کہ آپ کا نگہداشت کرنے والا بھی آپ کی نگہداشت کے منصوبے کو تیار کرنے میں شامل ہے۔ ہدایات کیلئے واضح ڈسچارج سمری طلب کریں۔ اگر گھر جانے کے بارے میں آپ کے خدشات ہیں تو انہیں بتائیں۔ اگر آپ کا کوئی فیملی ڈاکٹر (یا نرس پریکٹیشنر) نہیں ہے، تو اپنی نگہداشت کی ٹیم کو بتائیں کہ آپ کے پاس فالو اَپ کرنے کیلئے کوئی نہیں ہے۔ اگر آپ کے کوئی سوالات یا خدشات ہیں تو کسی واحد نمبر کے لئے پوچھیں جس پر آپ کال کر سکتے ہوں۔

کچھ معلومات جو خصوصی طور پر ہسپتال سے گھر واپس آنے کے بارے میں ہیں، اس وقت کے دوران آپ کی مدد کے لئے اونٹاریو کے پاس ہسپتال سے گھر تک مریضوں کی گائیڈ ہے۔

دیکھ بھال کرنا

اگر آپ دیکھ بھال کرنے والے ہیں، تو یہ جسمانی اور جذباتی طور پر مشکل ہو سکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں آپ کو خود اپنی صحت کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں اور آپ کو اپنے پیارے کی دیکھ بھال کا انتظام کرنے کیلئے مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ یہاں کچھ چیزیں ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے پیارے کی نگہداشت کی منصوبہ بندی میں شامل ہیں تاکہ آپ کسی بات پر غیر متوقع طور پر حیران نہ ہوں۔
- لِیڈر شپ سمیت اپنے آپ کو نگہداشت کی ٹیم سے متعارف کروائیں، اور انہیں بتائیں کہ آپ اپنے پیارے کی نگہداشت میں کیا کردار ادا کرنے کی امید کرتے ہیں۔
- اس بات کو سمجھیں کہ کیا آپ سے اپنے پیارے کی نگہداشت میں زیادہ رسمی کردار ادا کرنے کیلئے کہا جا رہا ہے، جیسے کہ پٹیاں تبدیل کرنا یا ادویات دینا۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کو یہ کام ہوتے ہوئے دکھائے گئے ہیں اور آپ ان کاموں کو کرنے کے لئے تیار ہیں۔
- پوچھیں کہ جس صحت کے مسئلے سے آپ کا پیارا دوچار ہے اس کے بارے میں مزید علم کہاں سے حاصل کیا جائے، اس کی بہترین مدد کیسے کی جائے، اور نگہداشت کرنے والوں کیلئے کچھ معاونت یا وسائل کیا ہیں (مثال کے طور پر، مشاورت، سپورٹ گروپس، ورکشاپس)۔

اپنا خیال رکھنا

جب آپ صحت کے مسائل سے نبردآزما ہوتے ہیں تو اپنے آپ کے ساتھ حسن سلوک کرنا آخری چیز ہو سکتی ہے جس کے بارے میں آپ سوچتے ہیں، لیکن یاد رکھیں کہ اپنی صحت کو سنبھالنے کی غیر یقینی صورتحال اور اضطراب آپ کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

اس ذہنی دباؤ سے نمٹنے میں آپ کی مدد کیلئے یہاں کچھ تجاویز ہیں:

- اپنی کمیونٹی میں دستیاب خدمات پر کچھ تحقیق کریں۔
- دیکھیں کہ کیا کوئی ہم مرتبہ سپورٹ پروگرامز موجود ہیں جہاں آپ اپنی صورتِ حال والے دوسرے لوگوں سے بات کر سکتے ہیں۔ آپ ان کے تجربات اور سیکھے گئے اسباق سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔
- گہری سانس لیں، ورزش کریں، سیر کے لئے جائیں، اور اپنے سر کو صاف و شفاف کرنے کیلئے مراقبہ کریں۔

- اپنے پیاروں سے بات چیت کریں۔
- مشاورت، تھراپی کی تلاش پر غور کریں۔

اگر آپ کو کوئی مشکل درپیش ہے اور آپ پُریقین نہیں ہیں کہ کیا کرنا ہے، تو آپ ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو کو کال کر سکتے ہیں۔ ایک رجسٹرڈ نرس آپ کی کال دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن سُنے گی۔ یہ سروس مُفت اور خفیہ ہے۔

- **ٹول فری: 1-866-797-0000**

آپ ذہنی صحت سے متعلق کسی بھی خدشات کے بارے میں براہِ راست کسی سے بات کرنے کے لئے 24/7 رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ • **ٹول فری: 1-866-933-2023**

آخر میں، ممکن ہے آپ کونیکس اونٹاریو (Connex Ontario) کو کال کرنا چاہیں تاکہ آپ کو بہت سے وسائل اور خدمات کو تلاش کرنے میں مدد ملے جو کہ موجود ہو سکتی ہیں۔ • **ٹول فری: 1-866-531-2600**

اپنے تجربے سے سیکھنا

مریض کا تجربہ

صحت کی بہت سی تنظیمیں فِیڈ بیک سروے پیش کرتی ہیں جہاں آپ اپنی نگہداشت کے تجربے پر تبصرہ کر سکتے ہیں۔ جو اکثر یہ سمجھنے کیلئے دیکھے جاتے ہیں کہ آپ کا تجربہ کیسا رہا اور آیا کہ نگہداشت کی بہتریوں کیلئے آپ کی کوئی تجاویز ہیں۔ اگر آپ کو اس کی پیشکش نہیں کی گئی تو سروے کے حصول کیلئے پوچھنے کو یقینی بنائیں۔ آپ کے تاثرات اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کرتے ہیں کہ صحت کے فیصلے کرنے والے ان لوگوں کی ضروریات کو سمجھتے ہیں جن کی وہ خدمت کر رہے ہیں۔

مریض کی شمولیت

صحت کی بہت سی تنظیموں نے اب مریض اور خاندانی ایڈوائزروں کیلئے رضاکارانہ مواقع پیدا کئے ہیں تاکہ وہ پروگراموں، منصوبوں اور پالیسیوں کو ڈیزائن اور لاگو کرنے میں فعال طور پر حصہ لے سکیں۔ اگر آپ اپنے تجربات اور خیالات کا اشتراک کرنے کیلئے شامل ہو سکتے ہوں کہ بہتری کے مواقع کہاں موجود ہو سکتے ہیں، تو ان تنظیموں سے پوچھیں جو آپ کو نگہداشت فراہم کر رہی ہیں۔ وہ علم جو مریض اور دیکھ بھال کرنے والے فراہم کرتے ہیں وہ اس بات کو یقینی بنا سکتا ہے کہ صحت کی تنظیمیں مریض کی اقدار سے ہم آہنگ ہیں۔

خرابیوں کا سراغ لگانا

اگر آپ کی صحت کا تجربہ واقعی ٹھیک نہیں جا رہا، تو ممکن ہے آپ اپنی تشویش یا شکایت درج کرانا چاہتے ہوں۔ صحت کی نگہداشت کرنے والی تنظیموں کے پاس عام طور پر مریضوں سے تعلقات کا طریقہ کار موجود ہوتا ہے جہاں آپ اپنے مسئلے کو دستاویزی صورت میں تحریر کر سکتے ہیں اور پھر اس کی تفتیش کی جائے گی۔ مزید معلومات کیلئے کسی بھی تنظیم سے اس بارے میں پوچھیں کہ اس پر عمل کیسے کیا جائے، کیونکہ نگہداشت کے شعبوں کے لحاظ سے طریقہ ہائے کار مختلف ہوتے ہیں۔ انفرادی پریکٹیشنرز کے بارے میں خدشات یا شکایات درج کرنے کیلئے ریگولیٹری کالجز موجود ہیں۔

وسائل اور حوالہ جات

بہت سے عظیم وسائل موجود ہیں۔ آپ کو شروع کرنے میں مدد کیلئے یہاں چند مقامی اور صوبائی وسائل دیئے گئے ہیں۔ جو آپ کے لئے مددگار ہوں ان پر کچھ تحقیق کریں۔

ساؤتھ ویسٹ ہیلتھ لائن
ساؤتھ ویسٹ سیلف مینیجمینٹ پروگرام
اونٹاریو کیئر گیوَر آرگنائزیشن
دی ہَب فار پیئرینٹ کیئر گیوَر
آٹوا ہسپتال ریسرچ انسٹیٹیوٹ ڈیسیژن ایڈز
کلِیولینڈ کلینک - اپنے ڈاکٹر سے پوچھنے والے سوالات

ہم کون ہیں؟ ہمارے ساتھ شامل ہوں!

ہم آکسفورڈ اور ایریا اونٹاریو ہیلتھ ٹیم ہیں، جو کہ تقریباً 20 مختلف صحت کی تنظیموں پر مشتمل ہے جس میں مریض، خاندان، نگہداشت کرنے والے، اور کلائنٹس شامل ہیں جو ہمارے علاقے میں صحت کی نگہداشت کو بہتر بنانے کے ارادے سے ہماری خدمات کو متحد کرنے کے لئے اکٹھے ہوئے ہیں۔ اگر آپ اپنے مقامی صحت کے نظام میں بہتریاں لانے میں مدد کرنا چاہتے ہیں تو **info@oxfordoht.ca** پر ای میل کر کے **ہمارے ساتھ شامل ہوں۔**

ہماری ویب سائٹ کا وِزٹ کریں

اس بارے میں مزید جاننے کیلئے کہ صحت کی نگہداشت آکسفورڈ اور ایریا میں کیسے متحد ہو رہی ہے، براہِ مہربانی ہماری ویب سائٹ **oxfordoht.ca** پر جائیں۔

ٹوئٹر: @oxford_oht
فیس بک: @OxfordOntarioHealthTeam
لِنکڈاِن: linkedin.com/company/oxford-oht