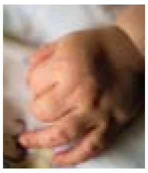

URDU

مریضوں کیلئے 10 مشورے

1. ہمیں اپنے بارے میں یہ باتیں بتائیں:

- کیا آپ کو مترجم کی ضرورت ہے؟
- کیا آپ دوائیاں لے رہے ہیں؟
- آپ کس قسم کا علاج کروا رہے ہیں؟
- اپنی صحت بہتر بنانے کیلئے آپ اور کیا کچھ کرتے ہیں؟

2. تب تک سوالات پوچھتے رہیں جب تک پوری طرح بات سمجھ نہ آجائے

- بار بار سوال پوچھنے سے ڈریں نہیں
- آپ کو جو معلومات دی جائیں، انہیں لکھ لیں اور وہ سوال بھی لکھ لیں جو آپ پوچھنا چاہتے ہیں

3. اپنا نام چیک کریں

- یہ دھیان رکھیں کہ خطوط اور آرم بینڈ (کلائی میں پہننے کا حلقہ) پر آپ ہی کا نام لکھا ہو
- یہ دھیان رکھیں کہ ٹیسٹوں اور معائنوں کے وقت عملہ آپ کی شناخت کے بارے میں تسلی کرے

4. معیار کے بارے میں سوالات کریں

- آپ کی ذمہ داری کس پر ہے؟
- جو لوگ آپ کیلئے ذمہ دار ہیں، وہ آپ کی بیماری کے سلسلے میں کیا تجربہ رکھتے ہیں؟
- یہ پوچھ کر لکھ لیں کہ آپ کا آپریشن کون کرے گا

5. دوائی چیک کریں

- کیا یہ آپ کی دوائی ہے؟
- آپ کو یہ دوائی کس لیے لینی ہے؟
- یہ دوائی کیسے اثر کرتی ہے؟
- کیا دوائی کی مقدار درست ہے؟

6. آپ کے گھر والے آپ کی مدد کر سکتے ہیں

- جب آپ میں خود اتنی طاقت نہ ہو تو آپ کے گھر والے آپ کی حمایت میں بول سکتے ہیں
- اگر آپ چاہیں تو آپ کے گھر والوں کو معلومات دی جاسکتی ہیں اور وہ آپ کے ساتھ رہ سکتے ہیں

7. اپنے مسئلے کے بارے میں معلومات حاصل کریں

- اپنے مرض/مسئلے کے بارے میں سیکھیں
- معائنہ جات اور علاج کے طریقوں کے بارے میں پوچھیں
- اگر آپ کا آپریشن ہونا ہے تو ڈاکٹر سے کہیں کہ آپ کے جسم پر پین سے نشان لگائے

8. اگر آپ کو درد یا کوئی مسئلہ ہو تو بتائیں

- ضرورت ہو تو دوبارہ اپنی تکلیف کا ذکر کریں
- آپ یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ رپورٹ/طبی ریکارڈ میں آپ کی تکلیف کے بارے میں لکھا جائے

9. آپ کے ہسپتال سے واپس جانے کے بعد کیا ہوگا؟

- کس قسم کی درد یا مسائل ہو سکتے ہیں؟
- کیا آپ کو اپنی خوراک میں کوئی تبدیلی لانی چاہیئے؟
- آپ کتنی حرکت/ورزش کر سکتے ہیں؟

10. فوری طبی مدد کی ضرورت پڑنے پر:

- آپ کس سے رابطہ کریں گے؟ ڈاکٹر، ایمرجنسی کلینک یا ہسپتال؟
- جب آپ کسی سے رابطہ کریں گے تو وہ آپ سے کون سی باتیں پوچھیں گے؟

ہمیں اپنا بہتر طریقے سے کرنے کیلئے مدد دیں۔

HELSE NORD | HELSE VEST | HELSE MIDT-NORGE | HELSE SØR-ØST | LHL | FFO

Norsk forening for allmennmedisin – DEN NORSKE LEGEFORENING
Allmennlegeforeningen – DEN NORSKE LEGEFORENING
Norsk Pasientforening

kunnskapssenteret PASIENTSIKKERHET
Nasjonal enhet for pasientsikkerhet
www.kunnskapssenteret.no/