# अपने स्वास्थय की देखभाल में शामिल हो

इस कार्यक्रम को धन दिया गया ओंटेरियो के सेहत और लंबे समय की देखभाल मंत्रालय द्वारा ओंटेरियो का सेहत और लम्बे समय की देखभाल मन्त्रालय

www.oha.com

OHA Patient Safety Support Service

# 1. अपने स्वास्थय की देखभाल में शामिल हों। यदि अपनी देखभाल के बारे में आपके कोई प्रश्न या चिन्ताएं हैं तो उसके बारे में बात करें।

सेहत की सबसे अच्छी देखभाल पाने का एक तरीका यह है कि आप अपनी सेहत देखभाल टीम में काम करने वाला एक मैंमबर बनें। इसका अर्थ है कि अपनी देखभाल के हर फैसले में आप भाग लें और उसमें शामिल हों। इसका यह भी अर्थ है कि यदि आपके कोई प्रश्न हैं तो आप अपनी देखभाल करने वाली टीम के मैंमबर से उसे पूछें ताकि आप एक जानकारी भरा फैसला ले सकें। इसका अर्थ है कि आप अपने डाक्टरी इलाज के लिए तैयार हो कर आयेंगे और आपको यह भी पता होगा कि आपने घर जा कर क्या करना है। और इसका यह भी अर्थ है कि यदि ज़रुरत हो तो अपने मित्रों और परिवार से सहयोग लेना।

## घर वालों, दोस्तों और दूसरों से सहयोग लेना

जब आप अपनी सेहत का ध्यान करने वाली टीम के किसी व्यक्ति से बात करने आते हैं तो अकसर परिवार के किसी स्दस्य या दोस्त को साथ लाना मददगार हो सकता है। यदि आपको भाषा का अनुवाद करने वाले किसी व्यक्ति की ज़रुरत है तो, पहले से ही पूछ लें कि ऐसा कोई वहाँ पर होगा नहीं तो अपने साथ अंग्रेज़ी बोलने वाले को ले कर जाएं।

## आपको क्या पता होना चाहिए

आपको इनमें से जितना भी हो सके पता होना चाहिए

- आपको जो भी बीमारी है (आपकी जाँच)
- जो भी आपका इलाज या उसकी विधि होगी
- आपको क्या दवाई लेनी चाहिए और कैसे लेनी चाहिए

## प्रश्न पूछने के बारे में

अपनी देखभाल करने वाली टीम से मिलने से पहने ही, यह सोच लें कि आप कौन से प्रश्न पूछना चाहते हैं और यदि हो सके तो लिख कर रख लें। जब आप प्रश्न पूछें तो, हो सकता है पहली बार मिलने वाला जवाब को आप समझ न पायें। दुबारा पूछने में कोई बुराई नहीं। आप कह सकते हैं, मुझे नहीं लगता कि मुझे आपकी बात समझ आ गई है। क्या आप मुझे दुबारा बता सकते हैं फिर भी, पूछें कि आप और जानकारी लेने के लिए कहाँ जा सकते हैं।

## यहाँ पर प्रश्न पूछने के कुछ अच्छे तरीके बताये गये हैं:

### कोइ टैस्ट करवाने या इलाज करवाने के बारे में फैसला करने के समय में पूछें:

- "क्या आप मेरी बीमारी के बारे में कुछ और बता सकते हैं?"
- "इस टैस्ट या इलाज में क्या क्या शामिल है?"
- "क्या आप इसका वर्णन अलग तरीके से कर सकते हैं?" (जैसे कि एक तसवीर बना कर)
- "इस टैस्ट या इलाज का क्या उद्देश्य है?"
- "क्या मेरे पास कोई और तरीका है?"
- "तैयार होने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?"

### घर जाने की तैयारी करने के समय पूछें:

- "जब मैं घर चला/ली जाऊं तो मुझे क्या करना चाहिए?"
- "मुझे अपने परिवार को अपनी देखभाल के बारे में क्या बताना है?"
- "क्या मैं अब भी वही खाना खा सकता/ती हूं जो मैं खाया करता था/थी?"
- "मैं काम पर कब वापिस जा सकता/ती हूं?"

### जब आप को दवाईयाँ लिख कर दी जाती हैं तो:

- "यह कौन सी दवाई है?"
- "दवाई खाने से क्या होता है?"
- "इसके दूसरे क्या असर होते हैं? यह कब दिखाई देते हैं?"
- "मैंने कितनी गोलियाँ लेनी हैं और कितनी बार लेनी हैं?"

# 2. अपने स्वास्थय की देखभाल करने वाली टीम को अपनी पुरानी बीमारी और अपनी सेहत की आज की हालत के बारे में बतायें।

आप खुद हैं जिसे अपनी सेहत के बारे में सबसे अधिक पता है। चाहे आपको पता भी हो कि इन लोगों को पहले से ही इस बारे में पता ही है, और यदि आप यह भी सोचते हैं कि यह जरुरी नहीं है, फिर भी अपनी सेहत के बारे में जितना भी आप बता सकते हैं, वह अपनी सेहत की देखभाल करने वाली टीम को बतायें।

## उन्हें बतायें यदि:

- आप इस समय ठीक महसूस नहीं कर रहे या हाल ही में बीमार हो कर हटे हैं
- आप कोई दवाई ले रहे हैं
- आप का कोई आपरेशन हुआ है या आप अभी कभी अस्पताल हो कर आए हैं
- यदि आपने किसी और डाक्टर को दिखाया है या देखभाल के लिए किसी और के पास गये
- यदि आपको लगातार कोई लम्बी बीमारी है जैसे कि शक्र रोग या दिल की बीमारी
- आपके परिवार में कोई बीमारी चलती रहती है, जैसे कि बल्ड प्रैशर, साँस की बीमारी या कैंसर
- आपको नशे की बीमारी है जैसे कि सिगरेट पीना, नशे की दवाई, या शराब

# 3. जब भी आप अस्पताल या अपनी किसी भी डाक्टरी भेंट के लिए जाते हैं तो अपने साथ अपनी सारी दवाईयां ले कर जाएं।

कई दवाईयाँ आपके शरीर में जा कर एक दूसरे से मिल जाती हैं और उसका उलटा असर हो जाता है। आपकी रक्षा करने के लिए, आपकी देखभाल करने वालों को आप जो भी लेते है उसके में सब कुछ पता होना चाहिए। इसमें लिख के दी गई दवाईयों के साथ साथ नशे वाली दवाई भी शामिल है। इस में जो दवाईयां आप खरीदते हैं वह भी शामिल हैं, जैसे कि:

- विटामिन
- जड़ी-बूटियाँ और देसी इलाज
- खाने को पूरा करने के लिए ली जाने वाली चीज
- काऊंटर से मिलने वाली या दवाईयों की दुकान से ली जाने वाली लिखे बिना मिलने वाली दूसरी दवाईयाँ

जब आप अस्पताल जाते हैं या अपने डाक्टरी इलाज के लिए जाते हैं, तो एक बैग में अपनी दवाईयाँ भी ले कर जाएं। अपनी दवाईयाँ उसी बोतल में रखें जिसमें वह आई थी।

यदि आप दवाईयाँ साथ नहीं ले कर जा सकते तो, दूसरी सही बात यह हो सकती है कि आप जो भी लेते हैं उसकी लिस्ट अपने पास रखें। इस लिस्ट को आज तक का सब कुछ लिखें और जब भी आप अस्पताल या डाक्टरों से मिलने जाने के समय अपने साथ ले कर जांए। आपका डाक्टर और दवाईयां देने वाला यह लिस्ट बनाने में आपकी मदद कर सकता है।

यदि आपको एक से अधिक डाक्टर ने दवाईयां लिख कर दी हैं तो यह पक्का करें कि आप अपनी देखभाल करने वाले किसी एक स्दस्य को यह बात ज़रुर बतायें। अपनी दवाईयों को आधुनिक रखने के लिए अपनी टीम के साथ मिल कर काम करें, ताकि जिस चीज़ की आपको और आवश्यकता नहीं आप उसे और न लें।

# 4. यदि आपको किसी दवाई या खाने से अलर्ज़ी या उसका बुरा असर होता है तो अपनी स्वास्थय देखभाल टीम के किसी मैंमबर को बतायें।

यदि आप बीमार पड़ जाते हैं तो हो सकता है आपकी देखभाल करने वाली टीम को तुरंत उस के लिए कुछ करना पड़े। इससे पहले कि वह आपको दवाई दें उनके लिए यह जानना ज़रुरी है कि किस दवाई का आप पर उलटा असर होता है। इसलिए अपनी अलर्जी या किसी दवाई या खाने के उलटे असर के बारे में आपको पहले से ही उन्हें बता देना चाहिए।

इस के विपरित प्रभावों में, खारिश, सिरदर्द, साँस में कठिमाई, और बीमार महसूस करना शामिल हो सकते हैं। क्योंकि कई दवाईयों में खाना भी मिलाया गया हो सकता है (जैसे कि फ्लू के टीके में अण्डे होना), इस लिए निश्चित तौर पर आप अपनी खाने से अलर्जी के बारे में भी बात करें। यदि नई दवाई से आप ठीक महसूस नहीं करते तो अपनी टीम के किसी मैंमबर को उसी समय इसके बारे में बताएं। यदि आपको पता नहीं कि आपको कोई अलर्जी है तो, आप टैस्ट करवा सकते हैं।

कई लोगों को ऐनेस्थैटिक-वह दवाई जिससे आपरेशन के दौरान आपको बेहोश कर दिया जाती है या दर्द को रोकने के लिए दिया जाती है, उसका उलटा असर होता है। यदि आपको कभी भी इसका उलटा असर हुआ है तो, यदि आपको दुबारा आपरेशन की ज़रुरत पड़ती है तो अपने परिवार और देखभाल करने वाली टीम को उसके बारे में बतायें।

अपनी अलर्जी के बारे में बताने के लिए बीमार होने का इन्तज़ार न करें। कई लोग एक पहचान के लिए कड़ा पहनते हैं जैसे कि मैडिकअर्लट™. इससे यदि आप अपनी देखभाल करने वाली टीम को अगर अपनी अलर्जी के बारे में न बता सकें तो उनको पता चल जाता है।

# 5. यदि आप अस्पताल या किसी डाक्टरी भेंट के बाद घर जाते हैं तो निश्चित करें कि आपको पता हो कि आपने घर जा कर क्या करना है।

जब आप अस्पताल से या अपने डाक्टरी इलाज के बाद घर जाने के लिए तैयार हो रहे हों तो यह निश्चित करने के लिए कि आप को पूरी तरह समझ आ गई है इसके लिए जितने भी हो सके प्रशन पूछें।

- आपने क्या इलाज करवाया ह
- घर जाने से पहले आपने अपनी दवाईयां कहाँ से लेनी है
- घर जाने के लिए आपको किस तरह की सवारी की आवश्यकता ह
- घर में आपको किस तरह की देखभाल की आवश्यकता है और क्या फिर किसी को आपके साथ रहने की आवश्यकता है
- यदि कुछ ठीक नहीं लग रहा तो आपको क्या देखना है और फिर किसको बुलाना है
- क्या आपके साथ कोई घर में देखभाल की योजना बनायेगा
- आपको कौन सी दवाई ज़रुर लेनी है, कैसे लेनी है, और इसके क्या प्रभाव हो सकते है
- आपको कौन सा भोजन खाना चाहिए और कौन सा नहीं खाना चाहिए
- आप कब अपनी सामान्य गतिविधियां कर सकते हैं, जैसे कि काम, स्कूल, कसरत और गाड़ी चलाना
- आपको दुबारा कब दिखाने जाना है और उसके लिए समय कौन निश्चित करेगा

आप यह सूचना लिख सकते हैं कि या फिर परिवार के किसी स्दस्य या किसी दोस्त को अपने साथ ले कर जाना सहायक हो सकता है वह सब वो बातें लिख सकते हैं जिसके बारे में अपनी देखभाल के लिए आपको पता होना चाहिए। इस पर्चे के साथ एक फार्म भी है जिसे आप घर में अपनी देखभाल के लिए ज़रुरी बातें लिखने के लिए प्रयोग कर सकते हैं।

# आपकी सेहत की देखभाल करने वाली टीम में शामिल हैं:

डाक्टर
नर्स
कम्पाऊंडर
हड्डियों की कसरत करवाने वाला डाक्टर
काम के लिए तैयार करवाने वाला डाक्टर
खाना बताने वाला
सांस को ठीक करवाने वाला डाक्टर
सोशल वर्कर
आवाज़/बोलने को ठीक करने वाला डाक्टर
सुनने को ठीक करने वाला डाक्टर
डाक्टरी किरणों का कारीगर
डाक्टरी प्रयोगशाला का कारीगर
मनोविज्ञानिक
दाईयाँ
दाँतों का डाक्टर
आँखों का डाक्टर
नज़रों का डाक्टर
हड्डियों की कसरत करवाने वाला
मालिश करवाने वाला
कायरोप्रैक्टर (हड्डियों को ठीक करने में मदद करने वाला)
नकली दाँत लगाने वाला डाक्टर
दाँतों की सफाई करने वाला
दाँतों का कारीगर

AWARDED FOR CLARITY BY CLEAR LANGUAGE AND DESIGN
CLAD