

- ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਨਾਮ: _____

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

-
-
-
-
-

ਗੈਰ-ਨਰਿਧਾਰਤਿ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਅਜਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੋਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ)

-
-
-
-
-

ਵਟਿਮਨਿ/ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ

-
-
-

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ
ਕੀ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਵਾਂ ਹਨ?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ (ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ)



ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

1

ਮੇਰੀ ਸਹਿਤ ਸਮੱ ਸਿਆ ਕੀ ਹੈ?

2

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

3

ਮੈਨੂੰ ਅਜਹਾ ਕਉਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?



ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

1 ਮੇਰੀ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ?

ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

ਕਿਸ ਵਯਕਤੀ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ ਅਜਹਿਾ ਕਰਦੇ ਹੋ! ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਜੇ ਕਈ ਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਲਝਣ ਵੱਚਿ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਹਿਤਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਪੁੱਛਦਾ/ਪੁੱਛਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਫਰਿ ਵੀ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਕਹੋ, “ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਾਓ।”
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ, ਤਾਂ ਸ਼ਰਮੀਂਦਾ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

ਕਹਿੜਾ ਵਯਕਤੀ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2 ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਕੀ ਮੈਂ ਕਸਿ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਇੱਕ ਦੇਸਤ, ਪਰਵਿਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਜਸਿ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕੀ, ਉਹ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕੀ ਕੀ ਕਹਣਿਾ ਹੈ
- ਨੋਟ ਲਓ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੀਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ:

ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਅਜਹਿੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਖਿ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਚਿ ਕਹਿੜੀ ਚੀਜ਼, ਕੀਬੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਬੁਰੀ ਮਹਸਿਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

3 ਮੈਨੂੰ ਅਜਹਿਾ ਕਉ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ, ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ... ਮੇਰੀ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆ

ਜਵਾਬ _____

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਜਵਾਬ _____

ਮੈਨੂੰ ਅਜਹਿਾ ਕਉ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਜਵਾਬ _____

ਮੈਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ

ਜਵਾਬ _____

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਸਿਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਾਂ