

ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਹ 3 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

1 ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ?

2 ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

3 ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਪੁੱਛ ਲੈਣਾ

ਜੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

- ਮੇਰਾ ਡਾਕਟਰ
- ਮੇਰੀ ਨਰਸ
- ਮੇਰਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.। ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 8-1-1 'ਤੇ। ਜਾਂ www.HealthLinkBC.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ –

- ਉਹ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖ ਲਵੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜਿਸਮ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਕੀ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?

- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਕੇ ਨਾਲ ਲੈ ਆਓ

www.bcpsqc.ca/public/ask.htm ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਡ (Medication Card) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਵਰਕਸ਼ੀਟ “ਇਟਸ ਗੁੱਡ ਟੂ ਆਸਕ” (It’s Good to Ask) ਨਾਮ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। “ਇਟਸ ਗੁੱਡ ਟੂ ਆਸਕ” ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। “ਇਟਸ ਗੁੱਡ ਟੂ ਆਸਕ” ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ www.bcpsqc.ca/public/ask.htm ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



BC Patient Safety & Quality Council

ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ -

1

ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ:

2

ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

3

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ:

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ, ਛਿੱਥੇ ਨਾ ਪਓ। ਇਹ ਕਹੋ ਕਿ “ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?” ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਲਓ।

ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪੁੱਛ ਲੈਣਾ



BC Patient Safety
& Quality Council