



It's okay to ask! (Punjabi version)

ਪੁੱਛ ਲੈਣਾ ਚੰਗੀ ਗਲ ਹੈ!

ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਸਮਿਆਂ (appointments) ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲੈਣਾ

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਭਾਗ ਲਵੋਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਹ ਹਨ ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਇਸ਼ਾਰੇ/ਟਿਪਸ (tips) ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਸਮੇਂ (appointment) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇ। ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਇਹ ਹਨ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਇਸ਼ਾਰੇ।

- ਅਪਣੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ ਲਿਖ ਲਵੋ।
- ਅਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾ ਲਵੋ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਸ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਨਾਲ ਲੈ ਆਉ।
- ਅਪਣੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਲਿਖ ਲਵੋ - ਉਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕਦੋਂ ਹੋਏ, ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਭੈੜਾ ਕਰਦੀ ਹੈ?
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋਂ, ਤਾਂ ਅਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ (appointment) ਦੌਰਾਨ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ

ਅਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਚੰਗੀ ਗਲ ਹੈ। ਇਹ ਹਨ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂ ਸਮਝੋਂ ਤਾਂ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਮੈਂ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ, ਉਹ ਮੈਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਈ ਆਖਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਬਾਰ ਫਿਰ ਇਸ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਮੈਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ?

ਅਪਣੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਏ, ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਣ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚੰਗੀ ਗਲ ਹੈ। ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਲਿਖ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇ।

ਜਾਂਚ (tests) ਬਾਰੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਜਾਵੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਹਨ?
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏਗਾ?
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਕਿੱਦਾਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ?
- ਜੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂ?

ਕਿਸੇ ਭੀ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੋਣ, ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜੇ ਸਵਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:

- ਕੀ ਉਸ ਦੇ ਕੋਈ ਮੰਦਪਰਭਾਵ/ਖਤਰੇ ਹਨ?
- ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿੱਨਾਂ ਚਿਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇਲਾਜ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਿੱਨਾਂ ਪਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ?
- ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭੀ ਢੰਗ ਹਨ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਐਸੀ ਗਲ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਸਹਾਇਕ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ - ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਪਸ ਆਵਾਂ?
- ਜੇ ਹਾਲਤ ਵਧੇਰੇ ਭੈੜੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਕੋਈ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਡਿਉ, ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਛਪਾਈ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਸੰਪ੍ਰਦਾਇ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ **0131 244 2378** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- www.scotland.gov.uk
- www.nhs24.com
- www.hris.org.uk
- www.show.scot.nhs.uk

 **Scottish
Consumer Council**
Making all consumers matter


**The Scottish
Government**

ਇਹ ਪਰਚਾ ਹੈਲਥ ਰਾਈਟਸ ਇੰਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਜੋ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਕੰਯੂਮਰ ਕਾਊਂਸਲ ਦੀ ਇਕ ਪਰੋਜੈਕਟ ਹੈ, ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਗੌਰਮਿੰਟ ਨੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਭਾਸ਼ਾੰਤਰ 1
ਫ਼ਰਵਰੀ 2008