It's okay to ask! (Urdu version)

پوچھنا مناسب ہے!

صحت کی نگہداشت کیلئے اپنی اپوائنٹمنٹس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنا

ہم چاہتے ہیں کہ آپ اپنی نگہداشت اور علاج کے سلسلے میں ایک مؤثر کردار ادا کریں- آپ کی مدد کیلئے یہاں چند مفید معلومات اور سوالات دیئے گئے ہیں جو آپ اپنی اپوائنٹمنٹس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کو یقینی بنانے کیلئے پوچھ سکتے ہیں-

اپنی اپوائنٹمنٹ سے پہلے

شاید آپ کو اپنی اپوائنٹمنٹ کیلئے تیاری کرنا مفید لگے- یہاں پر چند مشورے درج کئے گئے ہیں کہ جانے سے پہلے آپ کوکیا کرنا چاہیے-

- دو یا تین اہم ترین سوالات لکھ لیں-
- اپنی تمام ادویات اور گولیوں بشمول وٹامنز اور سپلیمینٹس کو یا ان کی فہرست کوساتھ لائیں-
- اپنی علامات کی تفصیل لکھ لیں - یہ کب شروع ہوئیں، کس وجہ سے ان میں بہتری یا خرابی پیدا ہوتی ہے؟
- اگر ضرورت ہو تو اپنے ہسپتال یا سرجری سے ترجمان یا بات چیت کیلئے معاونت طلب کریں-
- اگر آپ پسند کریں تو کسی دوست یا خاندان کے فرد کو اپنے ساتھ جانے کیلئے کہیں-

اپوائنٹمنٹ کے دوران پوچھے جانے والے سوالات

اپنی صحت کے بارے میں سوالات پوچھنا مناسب ہوتا ہے- یہاں ایسے سوالوں کی چند مثالیں درج ہیں جو آپ پوچھ سکتے ہیں-

کیا خرابی ہو سکتی ہے

اگر آپ کو کوئی بات سمجھ نہ آئے تو پوچھنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں- آپ کہہ سکتے ہیں کہ:

- کیا میں چیک کر سکتا ہوں کہ جو کچھ آپ نے کہا ہے مجھے سمجھ آ گیا ہے؟
- جو آپ کہہ رہے ہیں اس کا مطلب ہے کہ؟

اگر آپ کو اپنے طبی کارکن (ہیلتھ ورکر) سے کسی بات کی دوبارہ وضاحت کرنے کیلئے کہنا پڑے تو اس میں شرمندگی محسوس نہ کریں- آپ شاید یوں کہنا چاہیں:

- کیا آپ اس کی دوبارہ وضاحت کر سکتے ہیں - میں اب بھی سمجھ نہیں پایا؟

اپنے طبی کارکن (ہیلتھ ورکر) سے اُن الفاظ کوتحریر کرنے اور وضاحت کرنے کیلئے کہنا جو آپ کو سمجھ نہیں آئےمناسب ہے- اور معلومات کو لکھ لینا یا خاندان کے کسی فرد یا دوست کو نوٹس(یاداشتیں) لینے کیلئے کہنا سود مند ہو سکتا ہے-

ٹیسٹوں کے بارے میں

اگر آپ کے طبی کارکن (ہیلتھ ورکر) نے سفارش کی ہے کہ آپ کوئی ٹیسٹ کروائیں تو شایدآپ پوچھنا چاہیں کہ:

- ٹیسٹ کس لئے ہیں؟
- ٹیسٹوں میں کیا شامل ہوگا؟
- مجھے اپنے آپ کو ٹیسٹوں کیلئے کس طرح تیار کرنا چاہیے؟
- مجھے ٹیسٹوں کے نتائج کیسے اور کب معلوم ہوں گے؟
- اگر مجھے ٹیسٹوں کے نتائج نہیں ملتے تو میں کس سے رابطہ کروں؟

کسی علاج کے بارے میں

آپ شاید اپنے لئے بہتر علاج، اگر کوئی ہے، کے بارے میں بھی کوئی سوالات پوچھنا چاہیں- آپ جو سوالات پوچھ سکتے ہیں ان کی مثالیں ہیں:

- کیا اِس کے کوئی ذیلی اثرات/ خطرات ہیں؟
- مجھے کتنے عرصے تک علاج کی ضرورت ہوگی؟
- مجھے کس طرح معلوم ہو گا کہ علاج کام کر رہا ہے؟
- یہ علاج کتنا مؤثر ہے؟
- کیا میری بیماری کا علاج کرنے کے اور طریقے ہیں؟
- کیا میں اپنے فائدے کے لئے کچھ کرسکتا ہوں؟

اس کے بعد کیا ہوتا ہے؟

اگر آپ کے کوئی مزید مسائل یا سوالات ہوں تو آپ شاید جاننا چاہیں کہ کس شخص سے رابطہ کیا جائے یا کیا معاونت کرنے والے کوئی گروپ موجود ہیں- آپ پوچھ سکتے ہیں:

- اس کے بعد کیا ہوتا ہے - کیا مجھے واپس آنا اور آپ سے ملنا ہوگا؟
- اگر حالات بگڑ جائیں تو میں کس سے رابطہ کروں ؟
- کیا آپ کے پاس کوئی تحریری معلومات ہیں؟
- مزید معلومات، کسی معاون گروپ یا مزید مدد کیلئے میں کہاں جا سکتا ہوں؟

پڑتال کیلئے تیار کردہ مفید فہرست

اپنی اپوائنٹمنٹ سے فارغ ہونے کے بعد اس بات کو یقینی بنائیں کہ:

- آپ نے فہرست میں موجود ہر معاملے پر بات کر لی ہے-
- آپ کو معلوم ہے کہ آئندہ کیا اورکب ہونا چاہیے- اسے تحریرکر لیں-

دریافت کریں:

- اگر آپ کے مزید مسائل یا سوالات ہوں تو کس سے رابطہ کیا جائے-
- اگر آپ اپنے بارے میں لکھے گئے خطوط دیکھنا چاہیں تو آپ کو ان کی نقول کو دیکھنے کا حق حاصل ہے- اس کے لئے آپ سے رقم طلب کی جا سکتی ہے-

اپنی اپوائنٹمنٹ کے بعد مت بھولیے:

- جو بات چیت آپ نے کی اور آئندہ کیا ہونا ہے اسے قلم بند کرلیں- اپنے نوٹس کو محفوظ رکھیں-
- اگر آپ کی اپوائنٹمنٹ کی تفصیلات آپ کو نہیں بھیجی جاتیں تو دریافت کریں کہ کیا ہورہا ہے-
- اگر آپ کےکوئی ٹیسٹ ہوئے ہیں اور متوقع وقت پران کے نتائج آپ کو موصول نہیں ہوتے تو ان کے بارے میں دریافت کریں- اور نتائج کا مطلب پوچھنا مناسب ہے-

آپ کے نوٹس

اس جگہ کو آپ اپنے نوٹس یا سوالات لکھنے کیلئے استعمال کر سکتے ہیں-

اس کتابچے کی مزید نقول کیلئے یا اگر آپ یہ معلومات آڈیو، بڑی طباعت یا کمیونٹی زبانوں میں چاہتےہیں تو براہ مہربانی **0131 244 2378** پر ٹیلیفون کریں-

یہ کتابچہ مندرجہ ذیل ویب سائٹوں پر بھی دستیاب ہے:

- **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

اس کتابچے کو سکاٹش گورنمنٹ نے ہیلتھ رائٹس انفارمیشن سکاٹ لینڈ کی مدد سے تیارکیا ہے جو سکاٹش کنزیومر کونسل کا ایک منصوبہ ہے-

اشاعت اول
فروری 2008