ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਤਭੇਦ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ (ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਰਾਏ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਸੁਚੱਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋ ਸਕੇਗੀ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਨੀਤੀਆਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਮਸਲਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ

- ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ। ਸਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਲਿਖਣੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਿਓ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਾਰ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ । ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲੱਗੀ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਈ।
- ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਵਾਲ ਜਰੂਰ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਨ ਸਮਝ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੜਿੱਕਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਖਦਸ਼ਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਅਤੇ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮੰਗ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾ ਬਾਰੇ ਸਟੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਰਤੋਗੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਖੰਘ ਹੈ," ਜਾਂ "ਮੇਰੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁਣ ਸਧਾਰਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ") ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਇਸੇ ਸਿੱਟੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਓਗੇ।

ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦਿਆਂ

- ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਯਾਦ ਅਸਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਆਮ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣੀਆਂ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਓਹ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਕਲਮਬੱਧ ਕਰ ਸਕਣ।

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

- ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪੋ-ਆਪਣਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਉਣ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸੁਖਾਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਉਪਰੰਤ

ਹੇਠਾਂ ਤਿੰਨ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਵੇਲੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ:

1. ਮੇਰੀ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ?
2. ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
3. ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)

- ਲਿੱਵਪਲੈਨਬੀ: ਹਾਊ ਟੂ ਕਮਿਊਨਿਕੇਟ ਵਿੱਥ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼
- ਲਿੱਵਪਲੈਨਬੀ: ਟਿੱਪਸ ਫੋਰ ਟਾਕਿੰਗ ਵਿੱਥ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼
- ਹਾਊ ਟੂ ਟਾਕ ਟੂ ਯੋਰ ਡਾਕਟਰ ਵੈਨ ਦੇ ਡੋਂਟ ਲਿਸੰਨ
- ਹਾਊ ਕੈਨ ਆਈ ਕਮਿਊਨਿਕੇਟ ਈਫੈਕਟਿਵਲੀ
- ਕਮਿਊਨਿਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪੇਅਨ ਮੈਨੇਜ਼ਮੈਂਟ

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਪੰਜਾਬੀ)

- ਸਵੈ-ਦਇਆ
- https://www.youtube.com/watch?v=tYfxv42A7mo
- https://www.youtube.com/watch?v=vkwG48l1hHM
- ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿੱਸਿਜ਼: https://pchs4u.com/optimized/index.html
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਸਲਿਆਂ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ: 906-677-0889

ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-551-9128 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਨੇਹਾ ਭਰ ਦਿਓ। ਸੇਵਾਦਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰਨਗੇ।

- ਮੂਵਿੰਗ ਫਾਰਵਰਡ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿੱਜ਼—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 877-485-5025
- ਡੈਲਟਾਸਿੱਸਟ—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 604-594-3455
- ਪੰਜਾਬੀ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ: https://counsellingbc.com/counsellors/language/punjabi-64

Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।