

## ہسپتال کے دورے کے دوران ایک باختیار مریض بنیں

### اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کے ساتھ ملاقات سے پہلے۔

- اپنے سوالات لکھیں اور اپنے ساتھ لائیں۔
- اپنی الرجی کی تفصیلات رکھیں اور طبی ٹیم کو اسکے بارے میں آگاہ کریں۔
- اپنی صحت کے بارے میں کھل کر اور ایمانداری سے بات کرنے میں شرم محسوس نہ کریں۔
- اپنے ساتھ کسی ایسے شخص کو لائیں جو ملاقات کے دوران کہی گئی باتوں کو سمجھنے اور یاد کرنے میں آپ کی مدد کر سکے۔
- اگر آپ کسی جواب سے الجھن محسوس کریں، تو دوبارہ پوچھیں جب تک کہ آپ محسوس نہ کریں کہ آپ معلومات کو سمجھ چکے ہیں۔
- کلینک چھوڑنے سے پہلے یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس تمام ہدایات اور آپ کی دوائیوں کی تازہ ترین فہرست آپ کے پاس ہے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جانتے ہیں کہ کون سی دوائیوں کو روکنا ہے، کون سی جاری رکھنا ہے یا کون سی نئی شروع کرنی ہے۔
- ہمیشہ اپنی دوائیوں کی موجودہ اور تازہ ترین فہرست لائیں، اور اس میں درج ذیل چیزیں شامل ہوں:

- تجویز کردہ ادویات، وٹامنز اور معدنیات۔

- اوور دی کاؤنٹر ادویات (sCTO)۔

- قدرتی صحت کی مصنوعات - جیسے:

(ہربلز - ہومیو پیتھک ادویات)

اس معلومات کو جاننے سے آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کو آپ کی صحت اور تندرستی کے لیے بہترین فیصلے کرنے میں مدد ملے گی۔

# ہسپتال کے دورے کے دوران ایک باختیار مریض بنیں !

## آپ کے فارماسسٹ کی تجاویز۔

- اگر آپ ایک سے زیادہ دوائیں لے رہے ہیں تو گولیوں کے برتن استعمال کریں۔  
اگر آپ کو گولی کی بوتلیں کھولنے میں دشواری ہو تو اپنے فارماسسٹ سے کہیں کہ وہ  
دوا کی بوتل کے ڈھکن کو "آسان کھلنے" والے طریقے بہ کر دیں۔  
اگر آپ کو نسخے کا لیبل پڑھنے میں پریشانی ہو تو فارماسسٹ سے لیبل پر بڑا پرنٹ  
استعمال کرنے کو کہیں۔
- اگر آپ کو گولیاں نگلنے میں مشکل محسوس ہوتی ہے تو پوچھیں کہ کیا آپ کی دو  
مائع کی شکل میں آسکتی ہے یا آپ اسے چبا یا کچل کر کھا سکتے ہیں۔  
اپنی تمام ادویات کے لیے ایک ہی فارمیسی استعمال کرنے کی کوشش کریں۔  
اپنے تجویز کردہ ادویات دوبارہ لیتے وقت تو چیک کریں کہ  
دوا پچھلی بار جیسی ہی ہے، اگر نہیں ہے تو پوچھیں۔
- اگر آپ کے خاندان کے دوسرے لوگ دوائیں لے رہے ہیں، تو ہر بوتل پر اس شخص  
نام نمایاں کرنے کے لیے مارکر استعمال کریں یا انہیں گھر میں مختلف جگہوں پر  
اسٹور کریں۔
- ہر دوائی پر مریض کی معلومات پڑھیں ۔

