# आइए आपकी अगली स्वास्थ्य देखभाल मुलाकात की योजना बनाएं

आपकी अगली स्वास्थ्य देखभाल मुलाकात की योजना बनाने और प्रश्न पूछने से आपको आपके स्वास्थ्य व इलाज के बारे में अधिक समझने में मदद मिलेगी। आपकी स्वास्थ्य देखभाल से जुड़े आपके डॉक्टर, नर्स व अन्य चाहते हैं कि आप प्रश्न पूछें ताकि आपको सम्मिलित निर्णय लेने में मदद मिले।

## 1 मुलाकात के लिए तैयारी

- अपनी मुख्य चिंताओं या प्रश्नों को लिखें।
- अपनी दवाओं और सप्लीमेंट्स की एक सूची बनाएं।
- क्या आप जानते हैं कि आप एक सहायक व्यक्ति या व्हानाउ (परिवार) को अपने साथ ले जा सकते हैं और अनुवादक के लिए कह सकते हैं?

## 2 शेयर करें और सुनें

- अपने डॉक्टर या नर्स को बताएं कि आप क्या महसूस कर रहे हैं।
- कहें अगर आप नहीं समझते हैं और यदि कोई चित्र मदद कर सकता है।
- कहें अगर आपको अपनी दवाओं या उपचार में समस्या हो रही है, या आप उन्हें वहन नहीं कर सकते।

- क्या आप अपने डॉक्टर या नर्स को अपने स्वास्थ्य के बारे में कुछ और बता सकते हैं?
- अपनी दवा के बारे में प्रश्न पूछें यदि आपको इसके बारे में अधिक जानने की आवश्यकता है कि यह किस लिए है, इसे कैसे लेना है और इसके कोई दुष्प्रभाव हैं।

Hindi

पेज पर जारी

## 3 कोई भी प्रश्न पूछें

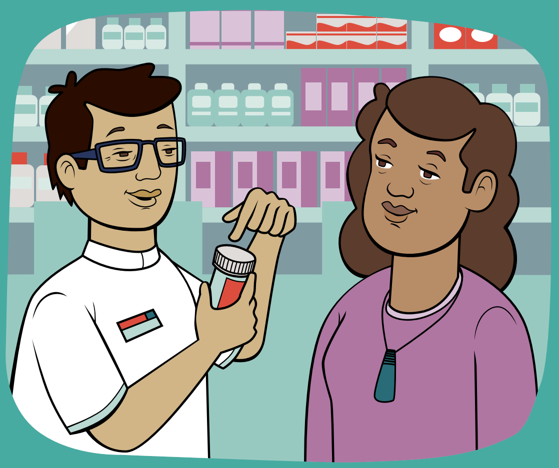
- मेरी स्वास्थ्य समस्या क्या है?
- आगे क्या होगा?
- वह क्यों महत्त्वपूर्ण है?
- क्या कोई अन्य विकल्प हैं?
- मैं अपने स्वास्थ्य में मदद के लिए क्या कर सकता हूं?

## 4 नोट करें कि आगे क्या करना है

## 5 फार्मेसी से अपनी दवा एकत्र करना

**आप कुछ प्रश्न पूछना चाह सकते हैं:**

- यह दवा किस लिए है?
- इसका क्या नाम है?
- मुझे यह कैसे और कब लेनी है?
- मुझे यह कितने समय तक लेनी होगी?
- यदि मैं इसे लेना बंद कर दूं तो क्या हो सकता है?
- इसके क्या - क्या दुष्प्रभाव हैं?
  अगर मुझे यह होते हैं तो क्या करना चाहिए?



Hindi v2, 2023 | Published by Te Tāhū Hauora Health Quality & Safety Commission and available online at www.hqsc.govt.nz