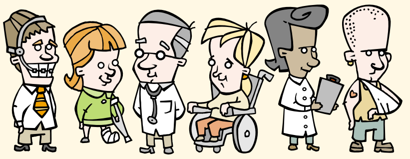
10 tips for safer health care

सुरक्षित
स्वास्थ्य सेवा के
10 नुस्खे



यह सार पत्र आस्ट्रेलियन कोंसिल फॉर सेफ्टी एंड क्वालिटी इन हैल्थ केयर ने बनाया है , जिसकी स्थापना आस्ट्रेलिया में स्वास्थ्य सेवा की सुरक्षा को उत्तम बनाने के लिए कॉमनवैल्थ, राज्यों तथा राज्य-क्षेत्रों ने मिल कर की है । यह *10* नुस्खे * आपको अपनी स्वास्थ्य सेवा में सक्रिय रुप से भाग लेने में मदद करेंगे । अपने स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञ से आप और जो प्रश्न पूछ सकते हैं, वह सुरक्षित स्वास्थ्य सेवा के *10* नुस्खे नामक पुस्तिका में हैं ।

* यह *10* नुस्खे दि यू ऐस एजेन्सी फॉर हैल्थकेयर रिसर्च एंड क्वालिटी – पेशैन्ट फैक्ट शीट से रुपान्तरित किए गए हैं (यह इंटरनैट पर *www.ahrq.gov/consumer* पर उपलब्ध है)

1 अपनी स्वास्थ्य सेवा में सक्रिय रुप से भाग लें

गलती होने की संभावना को कम करने तथा उच्चतम दर्जे की स्वास्थ्य सेवा प्राप्त करने के लिए हर निर्णय में भाग लें ।

2 यदि आपका कोई प्रश्न है या आपको कोई शंका है तो उसके बारे में चर्चा करें

प्रश्न पूछें ।

यह अपेक्षा रखें कि उनके उत्तर आपको ठीक से समझ आएंगे ।

यदि आप चाहें तो परिवार के किसी सदस्य, देख-भाल करने वाले अथवा दुभाषिए को वहाँ उपस्थित रहने के लिए आग्रह करें ।

3 अपनी हालत या चिकित्सा के बारे में और जानकारी प्राप्त करें

अधिक से अधिक भरोसेमंद जानकारी हासिल करने की कोशिश करें ।

अपने स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञ से पूछें:

- मुझे किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
- मझे मेरी हालत, परीक्षणों और चिकित्सा के बारे में और जानकारी दें ।
- यह परीक्षण और चिकित्सा मेरी मदद कैसे करेंगे और इसमें क्या किया जाता है?
- इस चिकित्सा के क्या खतरे हैं और यदि मैं यह चिकित्सा न करवाऊं तो क्या हो सकता है?

4 आप जो भी दवाईयाँ ले रहे हैं, उनकी सूची बना कर रखें

सूची में शामिल करें:

- नुस्खे पर मिलने वाली दवाएं, खुले-आम मिलने वाली दवाएं और पूरक औषधियाँ (जैसे कि – विटामिन और बूटीयाँ): और
- यदि आपको किसी दवा से एलर्जी है तो उसकी जानकारी ।

5 यह सुनिश्चित करें कि आप जो दवाईयाँ ले रहे हैं उनके बारे में आपको पूरी जानकारी है

दवाई पर लगे लेबल को चेतावनीयों सहित जाँच लें ।

सुनिश्चित करें कि यह वही दवा है जो चिकित्सक ने आपके लिए आर्डर की थी ।

इस विषय में पूछें:

- दवा कब और कितनी मात्रा में लेनी है;
- दवा के प्रतिकूल प्रभाव और अन्य दवाओं से मेल; और
- दवा कितने समय तक लेनी होगी ।

6 अपने परीक्षण या जाच की रिपोर्ट प्राप्त करें

अपने चिकित्सक को फोन कर के परिणामों के बारे में पूछे ।

पूछें कि आपके स्वास्थ्य के बारे में उनसे क्या पता चला है ।

7 यदि आप अस्पताल जाने वाले हैं तो उपलब्ध विकल्पों के बारे में बात करें

पूछें:

- मेरे लिए कितनी शीघ्रता से यह ईलाज करवाना आवश्यक है?
- क्या शल्य-चिकित्सा या जाँच बिना अस्पताल में दाखिल हुए या किसी दूसरे अस्पताल मे नहीं हो सकती?

8 सुनिश्चित करें कि यदि आपको शल्य-चिकित्सा या जाँच की जरुरत है तो इसमें क्या होगा इसे आप अच्छी तरह समझ गए हैं

पूछें:

- शल्य-चिकित्सा या जाँच के दौरान वास्तव में क्या होगा और क्या इसमें कोई खतरे है ।
- क्या इस बीमारी का और कोई ईलाज है?
- यह शल्य-चिकित्सा या जाँच करवाने का कितना खर्चा होगा?

यदि आपको कोई ऐलर्जी है या किसी बेहोश करने की दवा या अन्य दवा से बुरी प्रतिक्रिया होती है तो अपने स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञों को यह बताना न भूलें ।

9 सुनिश्चित करें कि आप, आपका चिकित्सक और शल्य-चिकित्सक इस बात पर सहमत हैं कि शल्य-चिकित्सा के दौरान वास्तव में क्या होगा

शल्य-चिकित्सा के समय से जरा पहले जाँच कर लें कि आपकी किस भाग की और किस प्रकार की शल्य-चिकित्सा होगी ।

10 अस्पताल से आने से पहले अपने स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञ को घर पहुँचने के बाद के ईलाज को आपको समझाने के लिए कहें

सुनिश्चित करें कि आप अपने आगे चलने वाले ईलाज, दवाई और ध्यान योग्य बातों के बारे में ठीक से समझते हैं ।

अस्पताल से आने के बाद शीघ्र-अति-शीघ्र अपने सामान्य चिकित्सक से मिलना न भूलें ।

दि सेफ्टी एंड क्वालिटी कोंसिल के बारे में अधिक जानकारी के लिए या सुरक्षित स्वास्थ्य सेवा के 10 नुस्खे पुस्तिका की प्रति प्राप्त करने के लिए (02) 6289 4244 पर फोन करें या उनकी वैबसाईट पर जाएं: ***www.safetyandquality.org***