

# যে প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করতে হবে

**আপনার এ্যাপয়েন্টমেন্টের (দেখা করার জন্য ঠিক করা তারিখ ও সময়ের) থেকে চলে আসার আগে নিচের বিষয়গুলি অবশ্যই জেনে নেবেন:**

**কি অসুখ হয়ে থাকতে পারে? আপনি নিচের এই প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করতে পারেন:**

- আমি কি ফাচাই করে দেখে নিতে পারি যে আপনি যা বলেছেন তা আমি বুঝতে পেরেছি? আপনি বলছেন যে ...
- আপনি কি আবার বুঝিয়ে বলতে পারেন? আমি এখনও বুঝতে পারিনি।
- আমার বিষয়ে কোন চিঠি লেখা হয়ে থাকলে, আমি কি তার একটা কপি (প্রতিলিপি) পেতে পারি?

**রক্ত পরীক্ষা, স্ক্যান, ইত্যাদির মত আরও অতিরিক্ত কোন পরীক্ষা করার ব্যাগারটি কি?**

- এই পরীক্ষাগুলি কিসের জন্য?
- কিভাবে এবং কবে আমি ফলাফলগুলি জানতে পারব?
- এই ফলাফলগুলি না পেলে, আমার কার সাথে যোগাযোগ করা উচিত?

**আপনার যদি কোন চিকিৎসা করতে হয়, তাহলে কোন চিকিৎসাটা আপনার পক্ষে সবচেয়ে ভাল?**

- আমার অবস্থার চিকিৎসা করার জন্য কি আর অন্য কোন উপায় আছে?
- আপনি কি সুপারিশ করেন?
- এর কি কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া বা ঝুঁকি আছে?
- কতদিন ধরে আমার চিকিৎসা করার দরকার হবে?
- এই চিকিৎসায় কাজ হচ্ছে কিনা তা আমি কিভাবে বুঝতে পারব?
- এই চিকিৎসাটা কতটা কার্যকরী?
- আমার কোন চিকিৎসা না করা হলে কি হবে?
- এমন কিছু কি আছে, যেটা আমার বন্ধ করা বা এড়িয়ে চলা উচিত?
- নিজেকে সাহায্য করার জন্য অন্য আর কিছু কি আছে, যেটা আমি করতে পারি?



**এর পরে কি হবে এবং কার সাথে যোগাযোগ করতে হবে**

- এর পরে কি হবে? আমি কি আবার এসে আপনার সাথে দেখা করব?
- অবস্থার অবনতি হলে আমি কার সাথে যোগাযোগ করব?
- আপনার কাছে কি কোন লিখিত তথ্য আছে?
- আরও তথ্য, সাপোর্ট গ্রুপ (সহায়তার গোষ্ঠী) অথবা আরও সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যেতে পারি?

# প্রধান টিকাগুলি



## আপনার এ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে



- আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দু'টি বা তিনটি প্রশ্ন লিখে রাখবেন।
- ভিটামিন ও সাপ্লিমেন্ট সমেত - আপনার সব ওষুধ ও বড়ি অথবা সেগুলির একটা তালিকা সাথে নিয়ে যাবেন।
- আপনার লক্ষণগুলি কবে শুরু হয়েছিল এবং কিসে সেগুলি বাড়ে বা কমে তা সমেত, আপনার লক্ষণগুলির বিবরণ লিখে রাখবেন।
- প্রয়োজন হলে একজন দোভাষী (ইন্টারপ্রেটার) অথবা কথাবার্তা বলার জন্য সহযোগিতার দরকার হলে, আপনার হাসপাতাল বা সার্জারীর কাছে তা চাইবেন।
- আপনি চাইলে, একজন বন্ধু বা পরিবারের কাউকে আপনার সাথে আসতে বলতে পারেন।

## আপনার এ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়ে

- আপনি বুঝতে না পারলে, জিজ্ঞাসা করতে ভয় পাবেন না। যেমন, 'আপনি কি এটা আবার বলতে পারেন? আমি এখনও বুঝতে পারিনি।'
- আপনি যদি কোন একটা শব্দ বুঝতে না পারেন, তাহলে তাদের সেটা লিখে দিতে এবং বুঝিয়ে বলতে বলবেন।
- সবকিছু লিখে নেবেন, অথবা পরিবারের কাউকে বা বন্ধুকে লিখে নিতে বলবেন।

## আপনার এ্যাপয়েন্টমেন্ট থেকে চলে আসার আগে



- **যাচাই করে দেখবেন যে:**
  - আপনার তালিকার সবকিছু আপনি করতে পেরেছেন
  - আপনি বুঝতে পেরেছেন, যেমন, 'আমি কি যাচাই করে দেখে নিতে পারি যে আপনি যা বলেছেন তা আমি বুঝতে পেরেছি?'
  - এর পরে কি হবে তা আপনি জানেন - এবং কবে। এটা লিখে রাখবেন।
- **আপনি:**
  - জিজ্ঞাসা করবেন যে আপনার আর কোন সমস্যা হলে বা প্রশ্ন থাকলে, কার সাথে যোগাযোগ করতে হবে।
  - সাপোর্ট গ্রুপগুলির সম্বন্ধে এবং নির্ভরযোগ্য তথ্য পাওয়ার জন্য কোথায় যেতে হবে তা জানতে চাইবেন।
  - আপনার বিষয়ে যেসব চিঠিপত্র লেখা হয়েছে তার কপি চাইবেন - এগুলি আপনার দেখার অধিকার আছে।

## আপনার এ্যাপয়েন্টমেন্টের পরে, নিচের জিনিসগুলি ভুলে যাবেন না



- আপনি কি কি আলোচনা করেছেন এবং এর পরে কি হবে তা লিখে রাখবেন। আপনার এই লেখাগুলি রেখে দেবেন।
- কোন পরীক্ষার জন্য তারিখ ও সময় যোগাড় করতে পারলে তা করে ফেলবেন এবং সেই তারিখগুলি আপনার ডায়েরীতে (দিনপঞ্জিকাতে) লিখে রাখবেন।
- **জিজ্ঞাসা করবেন যে:**
  - 'আমার এ্যাপয়েন্টমেন্টের তথ্য আমাকে না পাঠালে কি করা হচ্ছে,' এবং
  - 'আমি কি পরীক্ষার ফলাফলগুলি পেতে পারি?' (আপনি যখন আশা করছিলেন, সেই সময়ের মধ্যে এই ফলাফলগুলি না পেলে - সেগুলি চাইবেন।) এই ফলাফলগুলির কি মানে তা জানতে চাইবেন।