Punjabi

# ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

## ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ:

### ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਗਈਆਂ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ .....
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਮੈਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਰ ਖ਼ਤ ਦੀ ਕਾਪੀ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

### ਮੇਰੇ ਅੱਗੋਂ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਹੋਣੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਸਕੈਨ ਵਗ਼ੈਰਾ?

- ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਾਹਦੇ ਲਈ ਹੋਣਗੇ?
- ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦ ਮਿਲਣਗੇ?
- ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂ?

## ਜੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗਾ ਹੈ?

- ਕੀ ਮੇਰੀ ਮਰਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੰਗ ਹਨ?
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਇਹਦੇ ਕੋਈ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵੀ ਹਨ?
- ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇਲਾਜ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਅਸਰਦਾਈ ਹੈ?
- ਜੇ ਮੈਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਵੀ ਹੈ ਜਿਹਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

## ਇਹਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਕਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਇਹਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਏਗਾ - ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਫਿਰ ਆਉਣਾ ਪਏਗਾ?
- ਜੇ ਗੱਲ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?
- ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂ? ਕਿਸੇ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁਪ ਤੋਂ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਵਾਂ?

# ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਓ

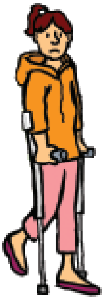
## ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸਵਾਲ ਲਿਖ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ - ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ।
- ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖ ਰੱਖੋ - ਇਹ ਕਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਕਾਹਦੇ ਨਾਲ ਘਟਦੀ ਜਾਂ ਵਧਦੀ ਹੈ?
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਇੰਟਰਪ੍ਰੇਟਰ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਸਮਝਣ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।

## ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਵੇਲੇ ਕੀ ਕਰੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸਮਝ ਨਾ ਆਏ, ਤਾਂ ਪੁੱਛਣੋਂ ਨਾ ਡਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ, 'ਕੀ ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ।'
- ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਣ, ਤਾਂ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਸਮਝਾਏ ਜਾਣ।
- ਗੱਲਾਂ ਲਿਖ ਲਓ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਿਖ ਲਏ।

## ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ



- **ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ**
  – ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰ ਲਏ ਹਨ।
  – ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ, 'ਕੀ ਮੈਂ ਜ਼ਰਾ ਪਤਾ ਕਰ ਲਵਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਗਈਆਂ ਹਨ?'
  – ਇਹਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਏਗਾ - ਅਤੇ ਕਦ। ਇਹ ਲਿਖ ਲਓ।
- **ਪੁੱਛੋ**
  – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਜਾਏ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
  – ਮਦਦ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁਪ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ
  – ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਖ਼ਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ - ਇਹ ਲੈਣ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ।

## ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ

- ਜਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਲਿਖ ਲਓ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਇਹਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਏਗਾ। ਲਿਖੇ ਗਏ ਨੋਟ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਬੁਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਰ ਲਓ, ਅਤੇ ਤਾਰੀਖ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿਚ ਲਿਖ ਲਓ।
- **ਪੁੱਛੋ**
  – 'ਜੇ ਮੇਰੀ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਨੂੰ ਨਾ ਭੇਜੀ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ,' ਅਤੇ
  – 'ਕੀ ਮੇਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ?'(ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਦ ਤਕ ਨਤੀਜੇ ਨਾ ਮਿਲਣ ਜਦ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਮੰਗ ਲਓ) - ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪੁੱਛੋ।

© Crown copyright 2007 279234 / PUN 1p Apr 07