

پوچھنے کے لیے سوالات

ملاقات ختم کر کے جانے سے پہلے اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کو ان باتوں کا علم ہے:

خرابی کیا ہو سکتی ہے؟ اس کے لیے آپ مندرجہ ذیل سوالات پوچھ سکتے ہیں:

- کیا میں اس بات کی تصدیق کر سکتا ہوں کہ آپ نے جو کہا ہے وہ میں نے سمجھ لیا ہے؟ آپ کہہ رہے ہیں کہ ---
- کیا آپ ایک بار پھر اس کی وضاحت کر سکتے ہیں؟ میری سمجھ میں اب بھی نہیں آیا۔
- میرے بارے میں اگر کوئی خط لکھے گئے ہیں تو کیا میں ان کی نقل حاصل کر سکتا ہوں؟

مزید کوئی ٹیسٹس جیسے بلڈ ٹیسٹس، اسکلین وغیرہ کے بارے میں کیا ہے؟

- یہ ٹیسٹس کس لیے ہیں؟
- مجھے نتائج کس طرح اور کب ملیں گے؟
- اگر مجھے نتائج موصول نہ ہوں تو میں رابطہ کس سے کروں؟



آپ کے لیے اگر کسی علاج کی ضرورت ہے، تو کون سا علاج بہترین ہوگا

- میری کیفیت کے علاج کے لیے کیا کوئی دوسرے طریقے ہیں؟
- آپ کا مشورہ کیا ہے؟
- کیا اس کے کوئی ضمنی اثرات یا خطرات ہیں؟
- مجھے کتنی دیر تک علاج کی ضرورت ہوگی؟
- مجھے یہ کیسے معلوم ہوگا کہ معالجہ موثر ہو رہا ہے؟
- یہ معالجہ کتنا موثر ہے؟
- اگر میں کوئی علاج نہ کراؤں، تو کیا ہوگا؟
- کیا کوئی ایسی چیز ہے جو مجھے روک دینا یا اس کے کرنے سے احتراز کرنا چاہیے؟
- کیا کوئی اور ایسی چیز ہے جو مجھے اپنی مدد کے لیے کرنا چاہیے؟

اس کے بعد کیا ہوگا اور میں رابطہ کس سے کروں

- اس کے بعد کیا ہوگا؟ کیا مجھے واپس آپ سے ملنا ہوگا؟
- اگر طبیعت مزید خراب ہو جائے، تو میں کس سے رابطہ کروں؟
- کیا آپ کے پاس کوئی تحریری معلومات دستیاب ہیں؟
- مزید معلومات، کسی سپورٹ گروپ یا مزید مدد کے لیے میں کہاں جا سکتا ہوں؟



کار آمد اشارے

- اپنے دو یا تین اہم ترین سوالات لکھ لیں۔
- اپنی تمام دواؤں اور گولیوں کی - جن میں وٹامنز اور مقویات شامل ہیں - فہرست تیار کر لیں یا انہیں اپنے ساتھ لے جائیں۔
- اپنی علامات کی تفصیل لکھ لیں یعنی یہ کہ وہ کب شروع ہوئیں اور کس چیز سے وہ مزید خراب یا اُن میں افاقہ ہوتا ہے۔
- اگر ضرورت ہو تو اپنے ہسپتال یا سرجری سے ایک انٹریپرٹیر یا ترجمان کی مدد فراہم کرنے کو کہیں۔
- اگر آپ پسند کریں تو اپنے ساتھ ایک دوست یا کنبے کے کسی فرد کو ساتھ آنے کو کہیں۔

ملاقات سے پیشتر



- اگر آپ کے کچھ سمجھ نہ آئے، تو پوچھ لینے سے نہ گھبرائیں۔ مثال کے طور پر یہ کہ 'کیا آپ پھر سے بتا سکیں گے؟ مجھے اب بھی سمجھ نہیں آئی'۔
- اگر کوئی لفظ آپ نہ سمجھ پائیں، تو اُن سے کہیں کہ وہ اُسے لکھ کر سمجھائیں۔
- ضروری باتوں کو خود لکھ لیں یا اپنے کسی عزیز یا دوست سے کہیں کہ وہ انہیں لکھ دے۔

ملاقات کے دوران

• ان باتوں کو دیکھ لیں:

- اپنی فہرست میں شامل تمام نکات پر آپ نے بات کر لی ہے۔
- آپ نے ساری باتیں سمجھ لی ہیں جیسے 'کیا میں اس بات کی تصدیق کر لوں کہ آپ نے جو کہا ہے وہ میں نے سمجھ لیا ہے؟'
- آپ کو یہ معلوم ہو گیا ہے کہ آگے کیا اور کب ہونا چاہیے، اسے لکھ لیں۔

• پوچھ لیں کہ:

- اگر آپ کو مزید کوئی مسائل پیش آئیں یا کوئی سوالات ہوں تو کس سے رابطہ کریں
- سپورٹ گروپس کے بارے میں اور قابل اعتماد معلومات کے لیے کہاں جائیں، اور
- آپ کے بارے میں جو خطوط لکھے گئے ہوں اُن کی کاپیاں - آپ کو انہیں دیکھنے کا حق حاصل ہے۔

ملاقات ختم کر کے جانے سے پہلے



- جو باتیں ہوئی ہوں اور آئندہ جو ہوگا اُسے لکھ لیں۔ یادداشت کو ساتھ رکھیں۔
- جو ٹیسٹس آپ کرا سکتے ہیں اُن کے لیے وقت حاصل کر لیں اور اُن کی تاریخیں اپنی ڈائری میں لکھ لیں۔

• پوچھ لیں کہ:

- 'اگر ملاقات کی تفصیل مجھے نہ بھیجی گئی ہے، تو کیا وجہ ہوگی، اور
- 'کیا میرے ٹیسٹس کے نتائج مجھ لے سکتے ہیں؟' (اگر متوقع وقت پر نتائج آپ کو موصول نہ ہوں، تو طلب کر لیں۔) پوچھ لیں کہ نتائج کا مطلب کیا ہے۔



ملاقات کے بعد ان چیزوں کو نہ بھولیں