

# आइए P.L.A.N. (योजना) बनाएं। बेहतर देखभाल के लिए आपकी अगली स्वास्थ्य सेवा मुलाकात के लिए चार चर

आपकी अगली स्वास्थ्य सेवा 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।

## आइए बेहतर देखभाल के लिए P.L.A.N. (योजना) बनाएं।

### मुलाकात के लिए तैयारी (Prepare for your visit)

- अपनी मुख्य चिंताएं या प्रश्न लिख लें
- अपनी दवाओं और पूरकों (सप्लिमेन्ट्स) की एक सूची बनाएं
- क्या आपको पता है कि आप अपने साथ एक सहायक व्यक्ति ले जा सकते हैं और एक अनुवादक हेतु अनुरोध कर सकते हैं?

### सुनें और साझा करें (Listen and share)

- यदि आप समझ न सकें तो बता दें और यह भी बता दें कि क्या किसी चित्र से मदद मिलेगी
- अपनी दवाओं या इलाज से अगर आपको कोई समस्याएं हों या वे खरीद न सकते हों तो बता दें
- क्या अपने स्वास्थ्य के बारे में आप अपने डॉक्टर या नर्स को कुछ और भी बता सकते हैं?

दवाखाने से अपनी दवाएं लेते समय आप ये 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 दुष्परिणाम (साइड इफेक्ट्स) क्या हैं? अगर मुझे यह होते हैं तो क्या करना चाहिए?

### प्रश्न पूछें (Ask questions)

- मेरी स्वास्थ्य समस्या क्या है?
- आगे क्या होगा?
- वह क्यों महत्वपूर्ण है?
- क्या कोई अन्य विकल्प हैं?
- अपना स्वास्थ्य ठीक रखने में मैं कैसे मदद कर सकता हूं?

आपको आगे क्या करना है वह लिख लें  
(Note down what you need to do next)





PLAN (योजना) बेहतर बनाने के लिए हम क्या कर सकते हैं?  
अपने विचार हमें बताएं।  
फेसबुक पर जाएं: *Letsplanforbettercare*



### मेरे प्रश्न


### मेरी दवाएं और पूरक (सप्लिमेन्ट्स)


### मुझे आगे क्या करना है और मेरा परिवार/व्हाउन किस तरह मदद कर सकता है
