

ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚੈਕਲਿਸਟ



1 ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ

- ਮੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

2 ਕੀ ਸਰਜਰੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ?

- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ
- ਮੈਂ ਸਾਂਝੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਹੈ
- ਮੇਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਨੇ ਮੇਰੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ

ਨੋਟਸ

3 ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜੋ ਮੈਂ ਖੁਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਚੰਗੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਕਸਰਤ ਦੁਆਰਾ ਮੇਰੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ

ਨੋਟਸ

4 ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

- ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕੀਤੀ ਹੈ:
- ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਮੇਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

- ਮੇਰੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨੀਮੀਆ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ (ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਧਾਰਣ ਧੜਕਣ), ਸ਼ੂਗਰ, ਵੱਧਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।

ਨੋਟਸ

5 ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ

- ਮੈਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਸਕੈਨ, ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਨੋਟਸ

6 ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਆਉਣ (ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋਮ) ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

- ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ
- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕੌਣ ਆਵੇਗਾ
- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਾਤ ਭਰ ਕੌਣ ਰਹੇਗਾ (ਦਿਨ ਦੀ ਸਰਜਰੀ)?
- ਮੈਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ

- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ/ਨਿਰਭਰਾਂ/ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ
- ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਨੋਟਸ

7 ਮੇਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੇ ਕੀ ਵਿਕਲਪ ਹਨ?

- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ

- ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ

ਨੋਟਸ