

ਮੇਰੀ ਸਰਜੀਕਲ ਯਾਤਰਾ

'ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ' ਚੈਕਲਿਸਟ



1 ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ

- ਮੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ।
- ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਹੈ।
- ਮੇਰੇ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਾਮ ਅਤੇ ਨੰਬਰ

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

- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ GP ਨਾਲ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ

ਨੋਟਸ

3 ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

- ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਤਾਰੀਖ ਪਤਾ ਹੈ
- ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਕਿਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕੈਫੇ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਗੱਡੀ ਪਾਰਕ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਮੇਰੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ
- ਮੈਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ/ਆਸ਼ਰਿਤਾਂ/ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ
- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਹੈ

ਨੋਟਸ

4 ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ
- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਅੜ੍ਹਕ ਕੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਸਾਮਾਨ
 - ਮੱਧਮ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ
 - ਉਹ ਤਾਰਾਂ ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੜਕ ਕੇ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹੋ
 - ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ
 - ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਉੱਚੇ ਥਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਨੋਟਸ

5 ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਵਿੱਲੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ (ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਸਰਜੀਕਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੇਗਾ)
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਪ ਆਉਂਦੇ ਜੁੱਤੇ
- ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਚਾਰਜਰ
- ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨ
 - ਕੰਨਾਂ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਅਤੇ ਬੈਟਰੀਆਂ
 - ਐਨਕਾਂ
 - ਨਕਲੀ ਦੰਦ
 - ਟੂਥਬਰੱਸ਼, ਟੂਥਪੇਸਟ, ਮਾਊਥਵਾਸ਼, ਸ਼ਾਵਰ ਜੈੱਲ/ਸਾਬਣ, ਸ਼ੈਂਪੂ/ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸ਼ੇਵਰ, ਈਅਰ ਪਲੱਗ, ਲਿਪ ਬਾਮ ਅਤੇ ਕੰਘਾ
- ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਇਸਦੇ ਅਸਲੀ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ)
- ਮੈਡੀਕੇਅਰ, ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ, DVA ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ (ਡਿਜੀਟਲ ਕਾਪੀਆਂ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹਨ)
- ਹੋਰ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨ
- ਸੰਬੰਧਿਤ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ, ਐਕਸ-ਰੇ, ਜਾਂ ਸਕੈਨ।
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ, ਪਹੇਲੀਆਂ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਲਈ ਰੈਂਡਫੋਨ

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ:



- ਕੀਮਤੀ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਰਕਮ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, \$20 ਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਵੱਡੇ ਬੈਗ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਪੜੇ
- ਗਹਿਣੇ, ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼, ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ, ਮੇਕਅਪ (ਨਕਲੀ ਪਲਕਾਂ ਸਮੇਤ) ਜਾਂ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਨੋਟਸ

6 3 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ:

- ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ (ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ)
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਸੋਜ
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਕੱਟ, ਚੀਰਾ ਜਾਂ ਫੱਟ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ
- ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ
- ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ/ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਨਾਲ ਬਗ਼ੈਰ ਯੋਜਨਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਨੋਟਸ

7 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ

ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਰਹਿਣਾ

- ਮੈਨੂੰ ਵਜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਵਜੇ ਤਰਲ ਪੀਣੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਵਜੇ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ (ਬੋਵੇਲ ਪ੍ਰੈਪ)

- ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਨੋਟਸ