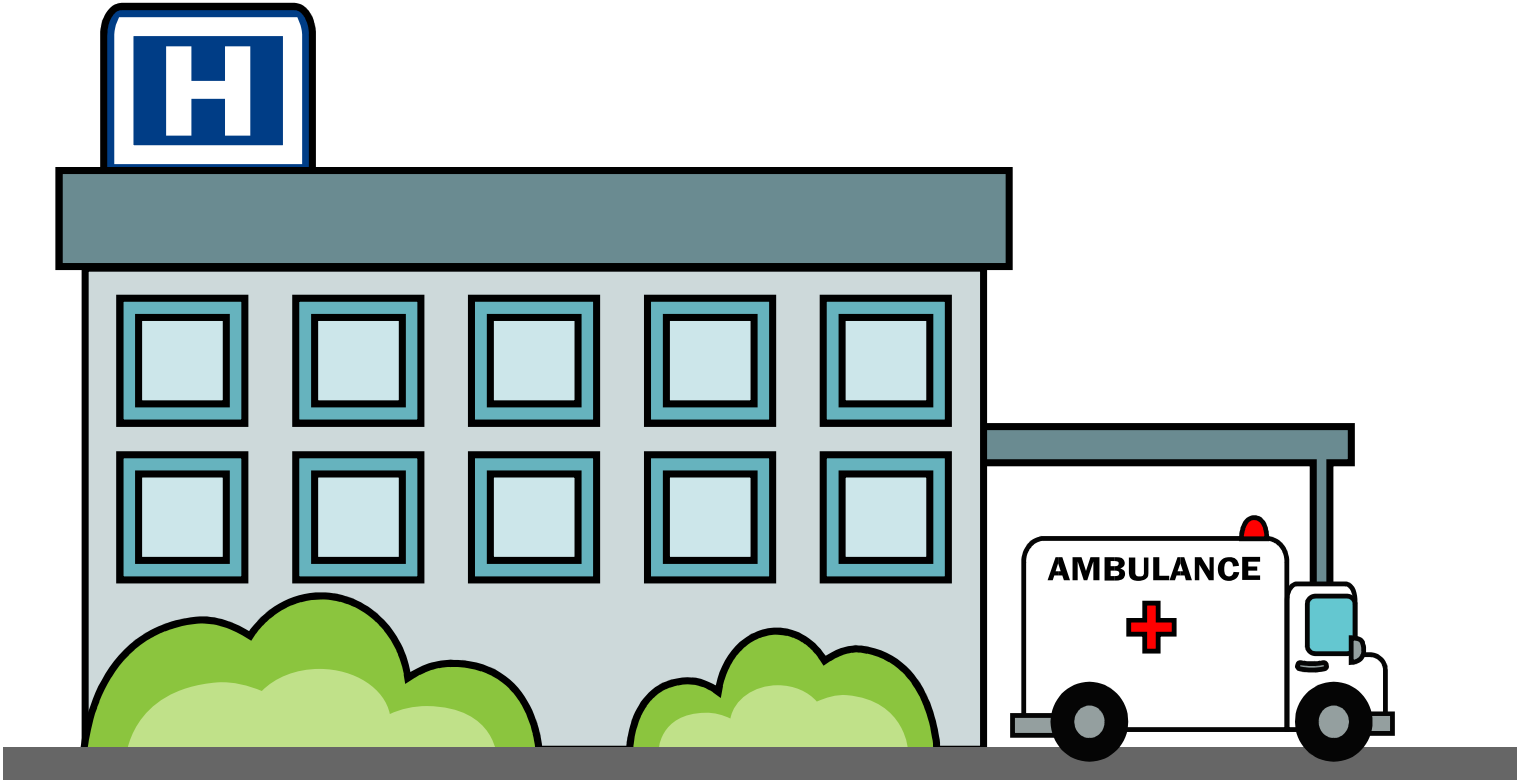




HEALTH CONSUMERS'
COUNCIL
YOUR VOICE ON HEALTH

ہسپتال جانا



مریض کا تجربہ ایک انسان کا تجربہ ہے۔

ہسپتال جانا



خدمات فراہم کرنے والوں کیلئے نوٹ: یہ کتابچہ ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کی اشاعت 'پیشنٹ فرسٹ' کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ بیمار ہیں یا آپکو چوٹ یا زخم پیش آئے ہیں تو علاج اور دیکھ بھال کیلئے آپ کو ہسپتال جانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ علاج کی صورتیں دوائیاں، آپریشن، سکین (ایکسرے) یا فزیو تھراپی ہو سکتی ہیں۔

ہسپتال جانے سے پہلے

- پہلے آپکو آپکے داخلے کے بارے میں خط ملے گا
- پھر آپ پری ایڈمشن کلینک میں جائیں گے
- کلینک میں آپ سے آپکی صحت کے بارے میں سوال پوچھے جائیں گے اور آپکے علاج کے بارے میں بتایا جائے گا

اچھا ہو گا کہ آپ اس موقع پر اپنے ہسپتال میں قیام کے بارے میں سوالات پوچھ لیں

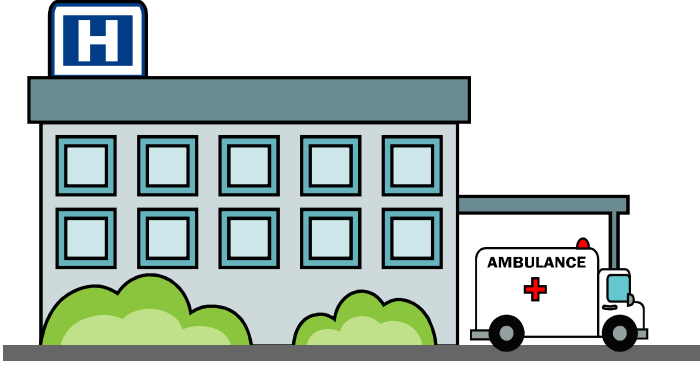
اگر آپکو سمجھ نہ آئے تو انٹرپریٹر (مترجم) مانگیں۔ کونسی چیزیں ہسپتال ساتھ لے جانی چاہئیں:

- سونے کیلئے کپڑے، بنیان جانگیہ وغیرہ، جرابیں
- صابن، ڈیوڈورنٹ، شیمپو، ٹوتھ پیسٹ اور ٹوتھ برش، کاسمیٹکس، عینک۔
- وہ دوائیاں جو آپ گھر میں لیتے ہیں
- میڈی کیئر کارڈ اور پرائیویٹ ہیلتھ کیئر کارڈ، اگر ہو تو
- ہیلتھ کیئر کارڈ
- پڑھنے، دیکھنے اور سننے کیلئے چیزیں
- قیمتی چیزیں یا زیور ساتھ نہ لائیں
- اپنی چیزوں پر اپنا نام لکھنا یاد رکھیں



مجھے انٹرپریٹر کی ضرورت ہے
میری زبان یہ ہے
شکریہ

ہسپتال جانا



ہسپتال جانا

آپ ایمبولینس یا ٹیکسی سے ہسپتال جا سکتے ہیں یا کوئی دوست، رشتہ دار، سنبھالنے والا آپکو لے جا سکتا ہے۔



ہسپتال پہنچنے پر

آپکو ایک کمرے میں لے جایا جائے گا جس میں آپ کیلئے بستر ہوگا۔ ممکن ہے کمرے کے ساتھ غسلخانہ اور ٹائلٹ بھی ہو یا شاید آپکو مشترکہ غسلخانہ اور ٹائلٹ استعمال کرنا پڑے۔ اگر یہ بڑا ہسپتال ہو تو وہاں دوکان، کیفے اور عبادت کا کمرہ بھی ہوگا۔

نرس آپکو دکھائے گی کہ آپ اپنی چیزیں کہاں رکھیں گے۔ اگر نرس کو بلانے کی ضرورت ہو تو کال بٹن مہیا ہوتا ہے۔



آپ سے آپکی صحت کے بارے میں کچھ سوالات پوچھے جائیں گے اور آپ بھی سوالات پوچھ سکتے ہیں۔

آپ سے پوچھا جائے گا کہ کیا آپ اپنا علاج کروانے کیلئے راضی ہیں۔ اسے "آگہی کے ساتھ اجازت" کہتے ہیں اور یہ بہت اہم ہے۔

اگر آپکو سمجھ نہ آئے تو انٹرپرائٹر مانگیں۔

اگر آپکو ایمبولینس کی فوری ضرورت ہو تو 000 پر کال کریں۔

سینٹ جان ایمبولینس کا خرچ

www.stjohnambulance.com.au/ambulance-and-health-services/metro-ambulance-service/metro-ambulance-fees

سینٹ جان ایمبولینس کے بارے میں سوالات کیلئے فون نمبر: 08 9334 1222



جب آپ ہسپتال میں ہوں

انفیکشن کو روکنا

- کھانستے یا چھینکتے ہوئے اپنا منہ اور ناک ڈھک لیں اور بعد میں صابن یا اینٹی بیکٹیریل واش سے ہاتھ دھوئیں
- ٹائلٹ سے فارغ ہونے کے بعد اوپر بتائے گئے طریقے سے ہاتھ صاف کریں
- اپنے ملاقاتیوں کو بھی ہاتھ صاف کرنے کو کہیں
- نرسوں، ڈاکٹروں اور دوسرے عملے سے کہیں کہ وہ آپکو چھونے سے پہلے اپنے ہاتھ صاف کریں



Now wash your hands please

آپکی دوائیاں

- آپکی دوائیاں گولیوں، قطروں اور سپرے، کریم اور مرہم، انہیلر، پٹی، انجیکشن اور امپلانٹ کی صورت میں ہو سکتی ہیں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ آپکے ہسپتال سے جانے سے پہلے تمام دوائیوں کے بارے میں آپکو سمجھایا جائے اور آپ نرس، ڈاکٹر یا کیمسٹ کی ہدایات کے مطابق دوائیاں لیتے رہیں۔ پوچھیں کہ کیا لینا ہے اور کب لینا ہے۔

اگر آپکو اپنی دوائیوں کے بارے میں سمجھ نہ آئے تو انٹریپرٹر مانگیں۔ یہ بہت اہم ہے۔



- آپکے دوست اور رشتہ دار آپ سے ملنے آ سکتے ہیں (لیکن آرام کے اوقات میں نہیں)
- آپکو بستر پر کھانا پیش کیا جائے گا۔ آپ حلال، کوشر، ویجیٹیرین یا گلوٹن سے پاک کھانا طلب کر سکتے ہیں
- اگر آپکو بھوک یا پیاس لگی ہو تو نرس کو بلائیں
- آپ کتابیں اور رسالے پڑھ سکتے ہیں
- آپ ہیڈفونز لگا کر ریڈیو یا میوزک پلیئر سن سکتے ہیں
- آپ پورٹیبل گیمز یا ٹیبلٹس استعمال کر سکتے ہیں
- آپ اپنا فون استعمال کر سکتے ہیں
- آپ ٹی وی دیکھ سکتے ہیں لیکن اس پر خرچ اٹھنا ہے

ہسپتال میں گرنے سے بچنا:

- پہلے بیٹھیں اور پھر آہستہ آہستہ بستر سے نکلیں
- مدد حاصل کرنے کیلئے کال بٹن دبائیں
- گیلی جگہوں جیسے غسلخانے میں محتاط رہیں
- ایسے جوتے پہنیں جو پھسلنے نہ ہوں
- اگر آپ گر جائیں تو مدد بلائیں



جب آپ ہسپتال میں ہوں

- ◆ آپکو بتایا ہے کہ آپکو گھر میں کیا کرنا ہو گا
- ◆ آپکو جن دوسرے ٹیسٹوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے، انکے بارے میں بتایا ہے
- ◆ آپکو بتایا ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے کب ملنے جائیں گے یا آؤٹ پشمنٹ کلینک کب آئیں گے
- ◆ آپکو آپکے ایکسرے اور وہ چیزیں دے دی ہیں جو آپ ہسپتال لائے تھے
- ◆ اگر آپکو ضرورت ہو، آپکو گھر میں خاص ضروریات جیسے سہارے کیلئے ریلنگ، وہیل چیئر اور آپکی خوراک کے بارے میں معلومات دی ہیں
- ◆ آپکو ان ورزشوں کے بارے میں معلومات دی ہیں جو آپکو گھر میں کرنے کی ضرورت ہے
- ◆ اگر آپ دیہی ویسٹرن آسٹریلیا میں، پرتھ سے دور، رہتے ہیں تو آپکو مریضوں کیلئے مدد کے ساتھ سفر کی سکیم (PATS) کا دستخط شدہ فارم دیا ہے

یہ بھی یقینی بنائیں کہ ہسپتال نے:

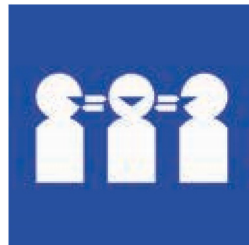
- نرسنگ ہوم میں دیکھ بھال کا انتظام کیا ہے
- جسکی ضرورت ہے مثلاً "Silver Chain"
- اگر آپکو ضرورت ہے تو آپکے گھر جانے کیلئے ٹرانسپورٹ کا انتظام کیا ہے
- اگر آپکو ضرورت ہے تو گھر پر اسیسمنٹ (جائزے) کا انتظام کیا ہے



ان صورتوں میں جلدی سے نرس کو بتائیں:

- آپکی طبیعت زیادہ خراب ہو جائے
- آپکا سانس بہت تیز چل رہا ہو
- آپکے ہاتھ اور پاؤں بہت ٹھنڈے یا بہت گرم ہوں
- آپکو بہت گرمی لگ رہی ہو
- آپ اداس ہوں یا غصے میں ہوں
- آپکو بہت درد ہو
- آپکے خیال میں آپکی دوائی مختلف ہو
- آپکو بہت نیند آ رہی ہو
- آپ خوفزدہ ہوں

گھر جانا! یہ سب چیزیں چیک کریں



اس فہرست کے ہر نقطے کو چیک (✓) کرنے کیلئے مدد لیں۔
گھر جانے سے پہلے یہ یقینی بنائیں کہ آپکے ڈاکٹر یا نرس نے:

- ◆ آپکے ڈاکٹر کیلئے آپکو ایک خط دیا ہے
- ◆ آپکو ان دوائیوں کی فہرست دی ہے جو آپ لیں گے (سرکاری ہسپتالوں میں داخل مریضوں کو مفت دوائیاں ملتی ہیں)

گھر پہنچنے پر

گھر جانے سے پہلے ہسپتال کے عملے کو بتائیں

کہ آپکو ہسپتال میں قیام اچھا لگا یا اچھا نہیں لگا۔ ہسپتال کا عملہ یہ جاننا چاہتا ہے۔ یا آپ ہسپتال میں مریضوں کے رابطہ افسر (Patient Liaison Officer) کو بتا سکتے ہیں۔

ہسپتال میں قیام سے مطمئن ہونے یا نہ ہونے کے بارے میں ڈاکٹر، نرس یا مریضوں کے رابطہ افسر سے بات کرنے کے بعد آپ انہیں بھی فون کر سکتے ہیں:



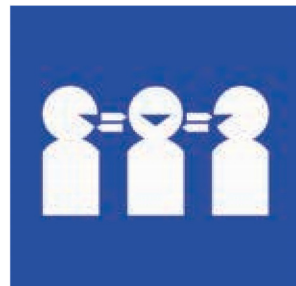
جب آپ گھر پہنچیں

- اپنی دوائیاں لیتے رہیں
- اگر آپ اداسی، اکیلا پن یا غم و غصہ محسوس کر رہے ہوں تو اپنے ڈاکٹر یا دوستوں اور رشتہ داروں کو بتائیں
- مدد مانگیں
- اپنی دوائیاں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں
- محتاط رہیں تاکہ آپ گر نہ جائیں
- ہدایات کے مطابق ورزشیں کریں
- اچھی غذا کھائیں
- خوب پانی پیئیں
- آرام کریں



ہیلتھ کنزیومرز کاؤنسل WA کو 9221 3422 پر فون کریں، یا 1800 620 780 پر مفت کال مینٹل ہیلتھ ایڈووکیسی سروس (ذہنی صحت کی حمایتی سروس) کو 6234 6300 پر فون کریں، یا 1800 999 057 پر مفت کال

یہ دونوں ادارے انٹرپرائٹر استعمال کرتے ہیں



صحت کی دیکھ بھال کیلئے حقوق و فرائض



صحت کی دیکھ بھال کیلئے آپ کے حقوق

یہ ہیں:

- آپ کے ساتھ احترام کا سلوک کیا جائے
- آپ انٹرپرائٹر طلب کر سکتے ہیں
- آپ کو معلومات اس طرح دی جائیں کہ آپ سمجھ سکتے ہوں
- آپ سوالات پوچھ سکتے ہیں
- آپ کو بتایا جائے کہ علاج پر آپ کو کتنا خرچ کرنا پڑے گا
- آپ اپنے طبی ریکارڈ دیکھ سکتے ہیں
- آپ علاج کے بارے میں آگہی کے ساتھ اجازت دیں
- آپ کو معلومات سمجھنے کیلئے وقت ملے
- آپ کی تفصیلات کو راز میں رکھا جائے

آپ کے فرائض میں سے کچھ یہ ہیں کہ:

- آپ اپائنٹمنٹ کیلئے وقت پر آئیں
- عملے کا احترام ظاہر کریں
- آپ کو جو بھی بیماریاں رہی ہوں، انکے بارے میں طبی عملے کو بتائیں
- اپنے زیر استعمال دوائیوں بارے میں طبی عملے کو بتائیں، روایتی دوائیوں اور جڑی بوٹیوں سے بنی دوائیوں سمیت
- اگر آپ کو سمجھ نہ آ رہی ہو تو انٹرپرائٹر مانگیں۔
- ہدایات پر عمل کریں



HEALTH CONSUMERS'
COUNCIL
YOUR VOICE ON HEALTH

ہم سے رابطہ کریں

اس رہنمائی کی تیاری میں ہم ان کی مدد اور آراء
کیلئے بہت شکرگزار ہیں:

Karen Lipio (WA Country Health Services
Health Promotion Officer for CALD) and
the Multicultural DHAC in Katanning

Danielle Eaton, North Metropolitan
Health Service

Ljiljana Djordjevic (Pathways Advisor),
participating students and staff, AMEP
(Adult Migrant English Program) South
Metropolitan TAFE

کتابچہ "ہسپتال جانا" تہذیبی تنوع کے پروگرام کی
مینجر Louise Ford نے تیار کیا ہے۔

ہیلتھ کنزیومرز کاؤنسل WA

Unit 6 Wellington Fair

40 Lord Street

EAST PERTH WA 6004

ABN 87 841 350 116

خدمات:

- ایڈووکیسی (حمایت)
- صارفین اور معاشرے کیلئے کام
- تہذیبی تنوع کے پروگرام
- تحقیق اور پالیسی

فون: 9221 3422 یا

مفت کال: 1800 620 780

ویب سائٹ: www.hconc.org.au

ای میل: Info@hconc.org.au

آپ ہمیں فیس بک پر بھی پائیں گے!



www.facebook.com/hconcwa/



Government of Western Australia
Department of Health

ہیلتھ کنزیومرز کاؤنسل اس کتابچے کی تیاری میں
ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ اور پیشینٹ فرسٹ ورکنگ گروپ
کی مدد کی معترف ہے۔

**PATIENT
OPINION**
AUST
BE HEARD.

آپ مریضوں کی رائے کے اس ویب سائٹ پر اپنے
ہسپتال کے تجربے پر تبصرے بھی مہیا کر سکتے
ہیں:

[https://www.](https://www.patientopinion.org.au/services/wa)

[patientopinion.org.au/services/wa](https://www.patientopinion.org.au/services/wa)

اس پیج پر سب سے اوپر آپ اپنی زبان میں ترجمہ
بھی طلب کر سکتے ہیں۔ یا 1300662996 پر فون
کریں۔