Health
South Eastern Sydney
Local Health District

तपाईंको औषधीसंग सुरक्षित रहन

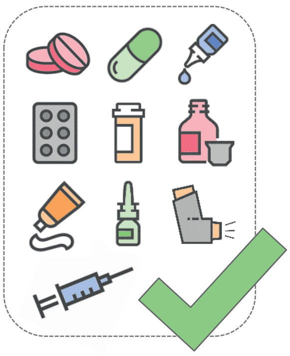
बिरामीहरू र हेरचाहकर्ताहरूको लागि महत्त्वपूर्ण जानकारी

जब तपाईं अस्पतालमा हुनुहुन्छ त्यसबेला तपाईले अस्पतालका स्वास्थ्यकर्मीहरुले दिनुभएको औषधी मात्र लिन वा प्रयोग गर्नु पर्दछ।

यद्यपी आफ्नो औषधीहरू आफैले सम्हाल्न सजिलो लागेता पनि, यसैको कारण दुर्घटना हुन सक्छ! तपाईंको औषधी उपचारको समयमा तपाईंको औषधी व्यवस्थापन गर्न हामीलाई अनुमती दिनु भयो भने त्यसले तपाईंलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्दछ।

जब तपाई अस्पतालमा भर्ना हुनुहुन्छ:

अस्पतालमा तपाईंको प्रवेश हुनु भएपछी, अस्पतालका एक वा बढी कर्मचारी सदस्यहरू(स्वास्थ्यकर्मी)ले तपाईंको औषधीको बारेमा प्रश्नहरू सोध्नेछन्। हामीसँग तपाईंले प्रयोग गर्ने सबै औषधीहरूको सही र पूर्ण सूची हुन धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।



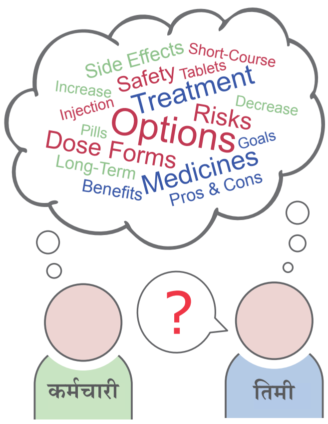
जब तपाईंलाई आफ्नो औषधीको बारेमा सोधिन्छ तब तपाईले प्रयोग गर्नुहुने विभिन्न प्रकारका औषधीहरुको बारेमा सम्झने प्रयास गर्नुहोस्। ट्याबलेटहरू, मिश्रण(झोल)हरू, क्रीमहरू, नाकले तान्ने औषधीहरू, आँखामा राख्ने झोलहरु शरिरमा राख्ने, प्याचहरू, इंजेक्शनहरू, र तपाईंले संम्झन सक्ने कुनै पनि अन्य वस्तुहरूको बारेमा भन्नुहोस्। भिटामिन र हर्बल(आयुर्वेदिक) उपचारहरू पनि समावेश गर्नुपर्छ, साथसाथै कुनै पनि औषधीहरू जुन तपाईंले सिफारिस बिना किन्न सक्दछ वा तपाईं कहिलेकाहीँ मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ त्यो पनि समाबेस गर्नुहोला। कृपया हामीलाई थाहा दिनुहोस् कि यदि तपाईंको कुनै पनि औषधी भर्खरै परिवर्तन भएको छ र ईमानदार हुनुहोस् कि तपाईंले निर्देशनहरू कत्तिको पालना गर्नुहुनेछ भनेर (कमसेकम कत्तिको दरमा औषधी लिन बिर्सनु हुन्छ भनेर)।

अस्पतालको स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंको औषधी विवरणको पुष्टि गर्नको लागी, सम्भवत: तपाईंको औषधीको बट्टाहरू र बोतलहरू, वा तपाईंको परिवार, स्थानीय डाक्टर वा तपाईंको फार्मासिस्टसँग कुरा गर्ने अनुमती माग्न सक्दछ।

तपाईलाई तपाईंको औषधीको बारेमा पटक पटक सोध्नुभयो भनेर चिन्ता(वाक्क) नहुनुहोला प्राय: हामी- कहिलेकाँही हामीले रेकर्ड गरेको जानकारी सही छ की छैन जाँच गर्न आवश्यक छ। यदि तपाईंलाई सामान्यतया कुन औषधी लिनुहुन्छ भन्ने बारे कसैले सोध्नुभएन भने, वा तपाईंलाई सम्भावना छ कि तपाईले दिनुभएको औषधी तपाईलाई सही लागेको छैन भने, कृपया हाम्रा चिकित्सकहरू, नर्सहरू वा फार्मासिस्टहरूलाई सजग गराउनुहोला।

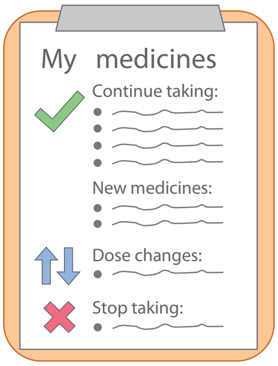
तपाईंको अस्पतालमा रहनु भएको बखत:

हामी तपाईंले लिने औषधीहरूमा परिवर्तनहरू गर्न सक्दछौं। तपाईंको अस्पतालका चिकित्सकहरूले तपाईंलाई यी निर्णयहरूमा सँधै समावेश गर्नुपर्छ र तपाईंलाई तपाईंको उपचारको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नुपर्दछ।



हाम्रो अस्पतालका स्वास्थ्यकर्मीहरु कहिलेकाहीं धैरै व्यस्त हुन सक्दछ, तर हामी तपाईंको औषधीको बारेमा महत्त्वपूर्ण कुराकानीहरू छुटाउन चाहाँदैनौ। तपाईं अस्पताल छोडेपछि यी औषधीहरूको बारेमा योजना के छ, तपाईंको औषधीको बारे **धैरै प्रश्न सोधेर** हामीलाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं कुनै विशेष औषधीको बारे थप जानकारी लिन चाहनुहुन्छ भने, कृपया दोभाषेको मार्फत तपाईले एक चिकित्सक वा फार्मासिस्टसँग एक कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईले अस्पताल छाड्नु अगाडी:



जब तपाई अस्पताल छाड्दै हुनुहुन्छ भने तपाईलाई तपाइँको औषधीमा बनाइएको कुनै पनि परिवर्तनको स्पष्ट व्याख्या दिनुपर्छ। प्रायजसो बिरामीहरूलाई पनि औषधीहरूको अद्यावधिक सूचीसँग प्रदान गर्नुपर्दछ।

यदि तपाइँले तपाइँको औषधीको बारेमा जानकारी पाउनुभएन भने, तपाइँले अस्पताल छोड्दा तपाइँको औषधी कसरी लिने भन्ने बारे निश्चित हुनुहोला, कृपया स्वास्थ्यकर्मीलाई तुरुन्तै जानकारी दिनुहोला।

तपाईको घरमा औषधीको व्यवस्थापन:

गर्नु हाम्रो लागि महत्त्वपूर्ण कुरा हो हाम्रो बिरामीले अस्पताल छाडे पछि आफ्नो औषधीहरु को व्यवस्थापन मा आत्मविश्वास महसुस गर्नेछन्। आफ्नो भरोसा जाँच गर्ने सबै भन्दा राम्रो तरिकाहरू प्रत्येक औषधीको बारेमा सोच्ने र आफूसंग निम्न प्रश्नहरू सोध्नुपर्छ:

- के मलाई यस औषधीको नाम थाहा छ?
- के मलाई मैले प्रयोग गर्ने औषधी कत्तिको कडा छ थाहा छ?
- के मलाई कुन मात्रामा र कहिले लिने थाहा छ?
- के मैले यो के को लागि प्रयोग गरिरहेको छु भनेर थाहा छ?
- के मलाई थाहा छ कि म यो औषधीमा कत्तिको लामो समयसम्मको लागि प्रयोग गर्दैछु?
- के मलाई थाहा छ कि यो औषधीले नकारात्मक असर के छ?

यदि तपाईंलाई यी प्रश्नहरूको मद्दतको लागि सहयोग चाहिन्छ भने, तपाई डाक्टर, नर्स वा फार्मासिस्टसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाइँ पहिले नै अस्पताल छोड्नु भएको छ भने, तपाइँ आफ्नो स्थानीय चिकित्सक वा समुदाय फार्मासिस्टलाई सोध्न सक्नुहुन्छ। तपाई पनि कुनै पनि औषधीहरु को बारे मा सामान्य जानकारी को लागि 1300 MEDICINE (1300 633 424) मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ। यो जानकारी अंग्रेजीमा उपलब्ध गराइनेछ, तथापि तपाईले फोन दोभाषेको पहुँच गर्न TIS National (131 450) लाई फोन गर्न सक्नुहुन्छ, जसले तपाईंको स्वास्थ्य डायरेक्ट 1300 MEDICINE लाइनको साथ तपाईंको वार्तालापलाई सहयोग गर्नेछ।

औषधीहरूको हालसाबिक सूची राख्ने सर्वोत्तम चीजहरू मध्ये यो एक हो जुन व्यक्तिले उनीहरूका औषधीहरूसँग सुरक्षित रहन सक्छन्।

स्थानीय चिकित्सकहरू (जीपी हरू), विशेषज्ञ चिकित्सकहरू, अस्पतालका डाक्टरहरू, फार्मासिस्टहरू, दन्त चिकित्सकहरू, अनुयायीहरू, र अन्य हेरचाह प्रदायकहरूसँगको सम्बन्धलाई मनन गर्नुहोला। यी सबै व्यक्तिहरू तपाइँको हालको औषधीको बारेमा जान्न आवश्यक छ ताकि तपाईलाई तपाईंको हेरविचारको बारेमा राम्रो र सुरक्षित निर्णयहरू गर्न मद्दत पुर्याउनेछ।

बिरामीहरूले सधैं आफ्ना औषधीहरूको अप-डेट सूची राख्नुपर्छ। एक आधारभूत सूचीले प्रत्येक औषधीको लागि नाम, कतिमात्र कुन बेला जस्ता निर्देशनहरू समावेश गर्दछ, र तपाईंको सूची अन्तिम समीक्षाको मिति राख्दछ। यो एक राम्रो व्यवस्था हो किनकी यसले तपाइँले किन प्रत्येक औषधी लिनु भएको छ, जब तपाइँले यो सुरू गर्नुभयो, र कत्तिको लामो समय सम्म यसलाई लिनु पर्छ भन्नेकुरा पनिउल्लेख गर्दछ।

मेडिसिन वाईज याप्स

यदि तपाई वा तपाईंको हेरचाहकर्तासँग स्मार्ट फोन वा ट्याब्लेट उपकरण छ भने, MedicineWise को प्रयोगले तपाईंलाई औषधी र अन्य स्वास्थ्य जानकारी राख्न मद्दत गर्न सक्छ। याप्सको भाषा अंग्रेजीमा हुनेछ, तथापि यो प्रयोग गर्न सजिलो छ र तपाईसँग अंग्रेजी-बोल्ने हेरचाहकर्ता वा परिवारको सदस्य हुन सक्छन् जसले तपाईंको जानकारी हाल साबिक राख्न मद्दत गर्न सक्दछ। तपाई आफ्नो औषधी को बारकोड स्क्यान गर्न पनि सक्नुहुनेछ उनीहरूलाई तपाइँको सूचीमा थप्न र तपाईंको औषधी लिने बेलाको सम्झनाको समयहरु सेट गर्नुहोस्। तपाई आफ्नो औषधीको सूची आफैलाई, तपाईंको परिवार, र तपाईंको स्वास्थ्य प्रविधिलाई पनि ई-मेल प्रतिलिपि गर्न सक्नुहुनेछ। MedicineWise (मेडिसिन वाईज) को प्रयोग पूर्ण रूपमा नि: शुल्क छ, कुनै विज्ञापन समावेश छैन, र Google Play (गुगल प्ले) वा याप्स स्टोरबाट डाउनलोड हुन सक्छ।

तपाईंको औषधीको साथ सुरक्षित रहने (बिरामीहरू र हेरचाहकर्ताहरूको लागि महत्त्वपूर्ण जानकारी)
SESLHD Quality Use of Medicines Committee, February 2018
© South Eastern Sydney Local Health District