

# اپنی دوائیں جاری رکھنا

مشورے کے مطابق دوائی لینا ایک چیلنج ہو سکتا ہے

مفید مشوروں کے لیے یہ چارٹ ملاحظہ کریں۔



مسئلہ	کیا کرنا ہے
<p><b>1</b> مجھے نہیں لگتا کہ مجھے دوائی کی ضرورت ہے۔</p> <p>– میں بالکل ٹھیک محسوس کر رہا ہوں۔</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جب آپ میں علامات نہیں ہوتی ہیں تب بھی ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور ہائی کولیسٹرول سے آپ کے جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔</li> <li>• جب تک کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے پہلے بات نہ کر لیں اپنی دوا لینا بند نہ کریں۔</li> </ul>
<p><b>2</b> یہ بہت پیچیدہ ہے!</p> <p>– بہت ساری گولیاں!</p> <p>– بہت سارے نظام الاوقات!</p> <p>– میں ان سب کا ٹریک نہیں رکھ سکتا!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آیا آپ کی کوئی بھی گولی روزانہ ایک بار یا مجموعہ گولیوں میں تبدیلی ہو سکتی ہے (تاکہ آپ ہر دن کم گولیاں لیں)۔</li> <li>• گولیوں کے منتظمین یا چھالے والے پیک کے بارے میں اپنے فارماسسٹ سے پوچھیں۔</li> <li>• اپنی تمام دواؤں کی بوتلیں اپنے ڈاکٹر کے پاس لے کر آئیں تاکہ معلوم ہو سکے کہ آیا اب ان کی ضرورت نہیں ہے۔</li> <li>• <b>311</b> پر کال کریں یا اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے کسی "ادویات کے اس لاگ" کے بارے میں پوچھیں جس میں آپ کی تمام ادویات کے ریکارڈز اور انہیں کب لینا ہے، درج ہیں۔</li> </ul>
<p><b>3</b> دوا کی قیمت بہت زیادہ ہے۔</p> <p>– میں یہ برداشت نہیں کر سکتا۔</p> <p>– اس کو آخری بنانے میں میں صرف کم ہی لوں گا۔</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا آپ کی دوا کم قیمت والی عام شکل میں ملتی ہے؟</li> <li>• اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آیا آپ مفت دوا کے اہل ہیں۔ بہت سے لوگ اہل ہوتے ہیں۔</li> </ul>

اگلے صفحے پر جاری ہے

# اپنی دوائیں جاری رکھنا

مسئلہ	کیا کرنا ہے	
4	<p>میری دوا ختم ہو گئی ہے۔</p> <p>– میں ریفلز لینا بھول جاتا ہوں۔</p> <p>– جب میں سفر کر رہا ہوتا ہوں تو میری دوائی ختم ہو جاتی ہے۔</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اپنے صحت منصوبہ سے پوچھیں کہ کیا آپ ایک ہی بار تین ماہ کی دوا حاصل کر سکتے ہیں۔</li> <li>• اپنی فارمیسی یا صحت کے منصوبے سے پوچھیں کہ آیا ان کے پاس کوئی یاددہانی کا پروگرام ہے یا وہ دوبارہ ریفلز فراہم کریں گے۔</li> <li>• یہ جاننے کے لئے کہ کتنی گولیاں باقی ہیں ہفتہ وار اپنی دوا کی بوتلوں کو چیک کریں۔ جب آپ کی دوا ختم ہونے کے قریب ہو تو، وقت پر ریفلز حاصل کرنے کے لئے اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ کو کال کریں۔</li> </ul>
5	<p>مجھے بس دوائی لینا یاد نہیں رہتا ہے۔</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آپ کو دوائی لینا یاد دلانے کے لئے الارم سیٹ کریں۔</li> <li>• اپنے دانتوں کے برش یا اپنے روزانہ استعمال کی کسی چیز کے ذریعہ ایک یاددہانی چھوڑیں۔</li> <li>• دوائوں کو منظم کرنے کے لئے روزانہ یا ہفتے میں ایک بار دواؤں کا باکس استعمال کریں۔</li> </ul>
6	<p>یہ دوا کام نہیں کر رہی ہے۔</p> <p>– مجھے لگتا ہے کہ یہ مجھے بیمار کر رہی ہے۔</p> <p>– مجھے پہلے سے زیادہ تکلیف محسوس ہو رہی ہے۔</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اگر آپ کو دوا سے کوئی پریشانی ہو رہی ہے یا مضر اثرات مرتب ہو رہے ہیں تو فوراً اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔ اگر آپ کی دوا سے مضر اثرات مرتب ہو رہے ہیں تو، آپ کا ڈاکٹر آپ کو دوسری متبادل دوا دے سکتا ہے۔</li> <li>• جب تک آپ کا ڈاکٹر یا فارماسسٹ آپ کو دوا لینا بند کرنے کو نہ کہے اپنی دوا لینا بند نہ کریں۔</li> </ul>
7	<p>میں دوائیوں کے لیبلز نہیں سمجھتا ہوں۔</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بہت ساری فارمیسیاں مختلف زبانوں میں لیبل پرنٹ کرتی ہیں، یا زیادہ بڑا پرنٹ کرتی ہیں، یا کنٹینر پر تصاویر لگاتی ہیں۔</li> </ul>
8	<p>مجھے شرمندگی محسوس ہوتی ہے۔</p> <p>– میں نہیں چاہتا کہ لوگوں کو معلوم ہو کہ میں دوا لے رہا ہوں۔</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اپنی دوا لینے کے لیے دفتر یا گھر میں نجی جگہ تلاش کریں۔</li> <li>• دوا کو اسی جگہ پر رکھیں جہاں تک صرف آپ کو رسائی حاصل ہو (لیکن یہ نہ بھولیں کہ آپ انہیں کہاں رکھتے ہیں!)۔</li> </ul>