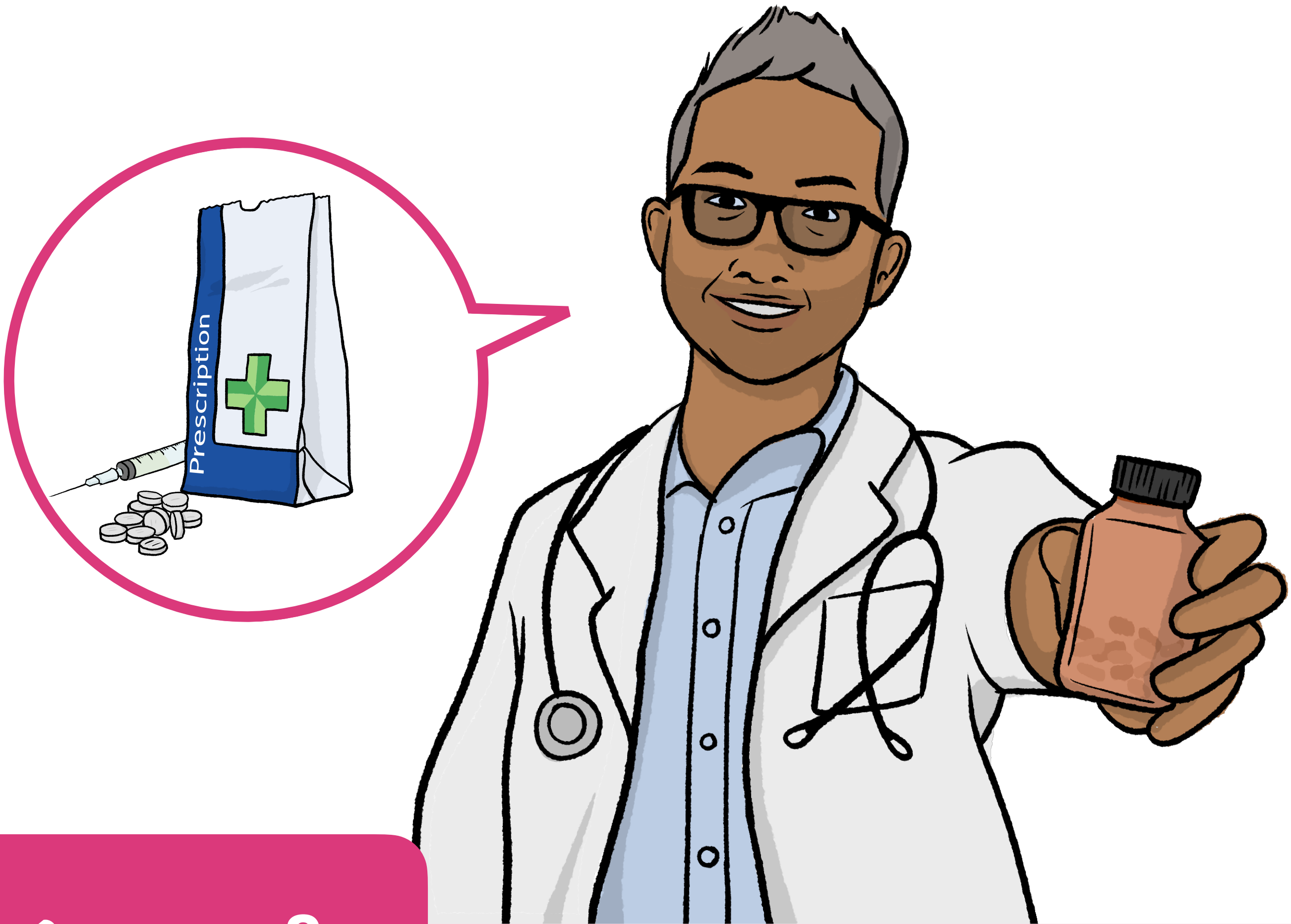
me + my medicines

# ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ



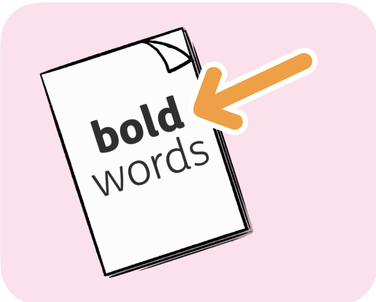

ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ

Health Innovation Network

# ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ

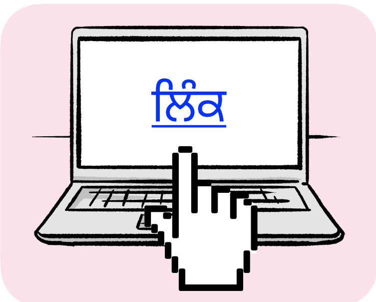
ਇਹ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਵਰਜਨ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ।

ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।




ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ **ਬੋਲਡ** ਵਿੱਚ ਹਨ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਕਿ ਲਿਖਤ ਮਮੋਟੇ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੋਲਡ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।




ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਰੇਖਾਂਕਿਤ ਸ਼ਬਦ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਪਤਿਆਂ ਦੇ ਲਿੰਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਿੰਕਾਂ ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ ....................................................................................4

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ .......................................................5

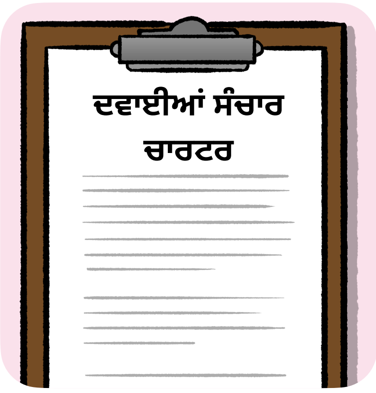
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਨਾਲ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਆਡੀਓ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ

It's OK to ask...

me + my medicines

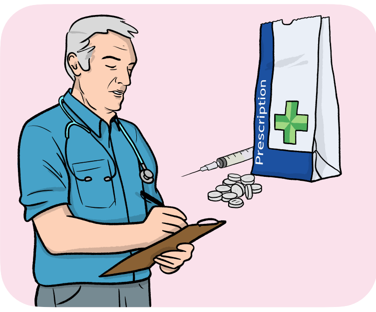
ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



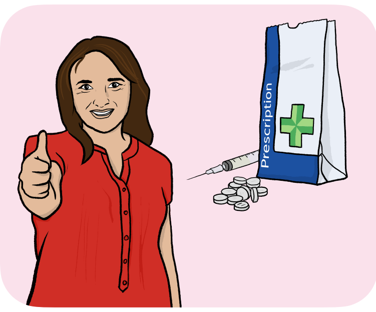

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵੱਧ-ਤੋਂ-ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ **ਮੈਡੀਸਨ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਚਾਰਟਰ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ:



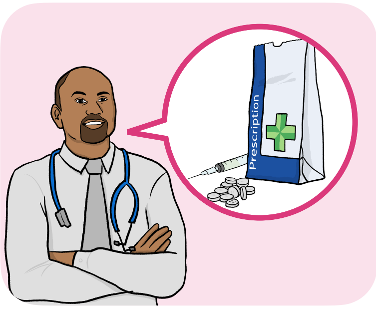

- ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।




- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

# ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

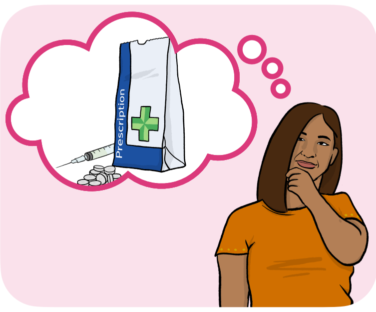
ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:



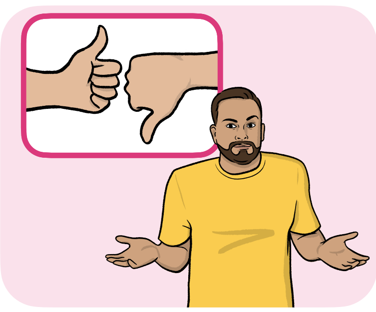

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।

- ਇਹ ਸੁਣਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:




- ਇਹ ਸੁਣਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।

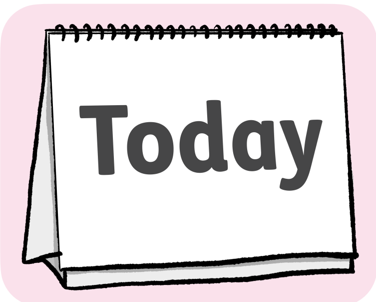


- ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

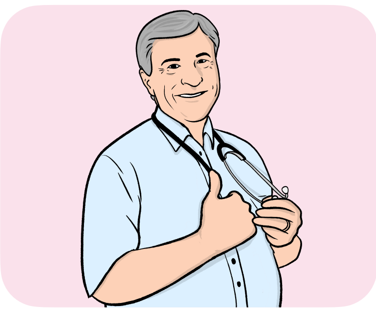
ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

# ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ:




ਅੱਜ ਦੀ ਮਿਤੀ:



ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦਾ ਨਾਮ:

ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰeasy-read-online.co.uk ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ
ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਫੋਟੋਸਿੰਬਲ ਅਤੇ ਸ਼ਟਰਸਟੌਕ ਤੋਂ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।