તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલને પૂછવા માટેના પ્રશ્નો

Canadian Association
of Wound Care

Association canadienne
du soin des plaies

જો તમને ડાયબીટિઝ હશે તો તમારા પગની હાલત ઘણી ઝડપથી બદલાઈ શકે છે, ખાસ કરીને જો તમે સ્પર્શ સંવેદના ગુમાવી ચૂક્યા હશો (ન્યૂરોપથી), તમારા હાડકાંના ઘાટમાં ફેરફારો થયા હશે (વિકૃતિ) કે પછી લોહીનું પરિભ્રમણ પૂરતું નહિ હોય (બહારની નલિકાઓનો રોગ).

તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલને નિયમિત મળતા રહેવું જરૂરી છે જેથી પગ સાજાસમા રહે અને કોઈ સમસ્યા હોય તો તે પણ ધ્યાનમાં આવે.

આ રીતની વિઝિટનો વધુમાં વધુ લાભ લેવા આટલું કરો:

- તમને ચિંતા કરાવતી બાબતોની યાદી બનાવો અને તેને સાથે લાવી તમારી હેલ્થકેર ટીમ સાથે તેની ચર્ચા કરો.
- તમારી હેલ્થકેર ટીમને તમારા પગ બતાવો!
- તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલને નીચે આપેલા ત્રણ મહત્વના પ્રશ્નો પૂછો:*
  1. મારી મુખ્ય તકલીફ શી છે?
  2. મારે શું કરવું જોઈએ?
  3. મારા માટે આમ કરવું કેમ જરૂરી છે?
- તમને જે પણ સમજાતું ન હોય તે વિષે સ્પષ્ટતા કરવા તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલને કહો.
- તમારે શું કરવું જોઈએ અને શા માટે તે વિષે તમને નિરાંત ન થાય ત્યાં સુધી સ્પષ્ટીકરણ માગ્યા કરો.
- નોંધ ઉતારો, જેથી તમે ચર્ચાયેલી વિગતો યાદ રાખી શકો.
- જો શક્ય હોય તો, તમારી નિયોજીત મુલાકાત વખતે તમારા કોઈ મિત્ર કે કુટુંબીજનને તમારી સાથે લઈ જાઓ. સાથેની વ્યક્તિ વધારાના પ્રશ્નો વિચારી શકે છે.

*રાષ્ટ્રીય દરદી સલામતી ફાઉન્ડેશન (National Patient Safety Foundation) વેબસાઈટ. અહીં જુઓ: www.npsf.org/askme3/

હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ તમારા પગ શક્ય એટલા વધુ સ્વસ્થ રાખવામાં તમને મદદ કરી શકે છે.

કિરોપોડિસ્ટો (Chiropodists) કે પોડિયાટ્રિસ્ટો (Podiatrists): તેઓ પગના રોગો, વિકારો અને અપક્રિયાની સારવારના નિષ્ણાત હોય છે.

ડાયબીટીઝ એજ્યુકેટરો: ડાયબીટીઝ પર અંકુશ મેળવવામાં અને પગની સારસંભાળમાં તેમ જ ડાયબીટીઝ વિષે જાણવા-સમજવામાં મદદ કરે છે.

ડૉક્ટરો: ડાયબીટીઝ પર અંકુશ મેળવવામાં મદદ કરે છે અને કેટલાંક પગની સારસંભાળની તાલીમના નિષ્ણાત હોય છે.

અંત:સ્ત્રાવ તબીબો (Endocrinologists): તેઓ અંત:સ્ત્રાવ પ્રણાલિના રોગોની, જેમાં ડાયબીટીઝ પણ આવી જાય છે, સારવાર કરે છે.

સ્નાયુ રોગના તબીબો (Neurologists): તેઓ નસોથી સંબંધિત તકલીફો (ન્યૂરોપથી સહિત)ની સારસંભાળના નિષ્ણાત હોય છે.

રજિસ્ટર્ડ નર્સો: તેઓ ડાયબીટીઝ પર અંકુશ રાખવામાં મદદ કરે છે અને ઘણી નર્સોએ પગની સારસંભાળની ખાસ તાલીમ મેળવેલી હોય છે.

ઓર્થોટિસ્ટ્સ (કૃત્રિમ આધાર આપતા ઉપકરણના નિષ્ણાત)/પ્રોસ્થેટિસ્ટ્સ (કૃત્રિમ અંગના નિષ્ણાત): તેઓ ઓર્થોટિક અને પ્રોસ્થેટિક સાધનોના નિષ્ણાત હોય છે.

કેનેડાના પ્રમાણિત પેડોર્થિસ્ટ્સ: તેઓ ઓર્થોટિક્સ (કૃત્રિમ આધાર આપતું સાધન કે પટ્ટો), બૂટ-ચંપલ અને બૂટ-ચંપલમાં ફેરફારો તેમ જ પગના મૂલ્યાંકનના નિષ્ણાત હોય છે.

ધંધાદારી તબીબ: ઘણા ધંધાદારી તબીબોને બૂટ-ચંપલ, બૂટ-ચંપલમાં ફેરફારો અને ડાયબીટિઝ-ગ્રસ્ત પગની એકંદર સારસંભાળની ખાસ તાલીમ મળેલી હોય છે.

ફિઝિયોથેરપિસ્ટ્સ: તેઓ પગની ઘૂંટી અને પગને ગતિમાન બનાવી રાખવા માટેની કસરતોના કાર્યક્રમ અને લોહીના અપૂરતા પ્રવાહને સરભર કરવામાં દરદીને મદદ કરવા તબીબી દૃષ્ટિએ લટાર મારવાના કાર્યક્રમોના નિષ્ણાત હોય છે.

રજિસ્ટર્ડ આહાર નિષ્ણાત/પોષક આહાર નિષ્ણાતો: આહાર સંબંધી યોગ્ય ટેવોની માહિતી આપે છે.

નિષ્ણાતો: તમારા ડૉક્ટર જરૂરિયાત પ્રમાણે તમને ઉપર ઉલ્લેખ કરાયેલા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ્સ સિવાય, અન્ય નિષ્ણાતો પાસે પણ મોકલી શકે છે.

વધુ માહિતી માટે, અમારી વેબસાઈટ ડાયબીટિઝ, સ્વસ્થ પગ અને તમે (*Diabetes, Healthy Feet and You*) અહીં
www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet જુઓ.

Canadian Association of Wound Care

Association canadienne du soin des plaies

Canadian Association of Wound Care
642 King Street West, Suite 200
Toronto, ON M5V 1M7
Tel: 416-485-2292 Toll-free: 1-866-474-0125
Email: healthyfeet@cawc.net