

# ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ



Canadian Association  
of Wound Care



Association canadienne  
du soin des plaies

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ (ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ), ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਗਈ ਹੋਵੇ (ਕੁਰੂਪਤਾ) ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੋਵੇ (ਬਾਹਰਲੀ ਸੀਮਾ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)।

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਵੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ।

## ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਜ਼ਿਟਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।
- ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਵਿਖਾਓ!
- ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਅਹਿਮ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:\*

  1. ਮੇਰੀ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ?
  2. ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
  3. ਇਹ ਕਰਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਹਿਮ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਜੇ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਣ ਦੇਣ ਲਈ ਤਦ ਤਕ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ, ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪਤਾ ਨਾ ਲਗ ਜਾਏ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੇਰਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲਿਖਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨੋਟ ਲਉ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉ। ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਕ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

\*ਕੌਮੀ ਰੋਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (National Patient Safety Foundation) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ।

[www.npsf.org/askme3/](http://www.npsf.org/askme3/) ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (Chiropodists) ਜਾਂ ਪੋਡਿਆਟਰਿਸਟਸ (Podiatrists):** ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਨਕਾਰੇਪਣ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਟਰ (ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ):** ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਮੇਤ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ (ਜਾਣਕਾਰੀ) ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਡਾਕਟਰ:** ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਐਂਡੋਕਰੀਨੋਲੋਜਿਸਟਸ (Endocrinologists):** ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਮੇਤ ਐਂਡੋਕਰਾਇਨ (ਅੰਤਰ ਨਿਕਾਸੀ) ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟਸ (Neurologists):** ਨਰਵਸ (ਤੰਤੂਆਂ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ (ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸਾਂ:** ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਔਰਥੋਟਿਸਟਸ (Orthotists)/ਪਰੋਸਥੈਟਿਸਟਸ (Prosthetists):** ਨਕਲੀ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਅਤੇ ਔਰਥੋਟਿਕਸ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



### **ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਟੀਫਾਇਡ ਪੈਡੋਰਥਿਸਟਸ:**

ਔਰਥੋਟਿਕਸ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਮਾਪ ਲੈਣ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### **ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟਸ:** ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਿਕ

ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨੇ ਵੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (Physiotherapists):** ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹਰਕਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਕਮੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਸ/ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨਿਸਟਸ (ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਮਾਹਿਰ):** ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ:** ਉਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦਾ ਜਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਾਂ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਰ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ (*Diabetes, Healthy Feet and You*)

ਵੈਬਸਾਈਟ [www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet) ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

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](mailto:healthyfeet@cawc.net)