

ਚੀਜ਼ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਾ ਭੁੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ (ਕਨਸਲਟੇਸ਼ਨ) ਲਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਮਾਹਰ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ “ਕਿਉਂ” ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਇੱਕੋ ਪਾਸੇ ਹੋ।

ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ਾਵਾਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਦਰ ਕਰੋ। ਮਾਹਰ ਜੋ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਨਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ

- » ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ।
- » ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ, ਪਰ ਉਹ ਜਵਾਬ ਲੈਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।
- » ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ।
- » ਜੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਨਾ ਦੇ ਸਕੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ।
- » ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਉਪਲਬਧ ਚੋਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।
- » ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਹੋ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ।

04 | Getting what you need (Self Advocacy)

ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਗਾਈਡਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ strokerecoverybc.ca 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ



STROKE RECOVERY ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਗਾਈਡਾਂ

ਉਹ ਲੈਣਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ (ਸੈਲਫ ਐਡਵੋਕੇਸੀ)

ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਸਟਰੋਕ ਵਾਲੇ ਹੋਵੋ।

2013

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ, ਸੇਧ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਟੈਕਨੀਕਲ ਸ਼ਬਦ 'ਸੈਲਫ-ਐਡਵੋਕੇਸੀ' ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਦੀ ਨੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਨੂੰ 'ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੜਨਾ' ਕਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਹੁਤੀ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਕਸਟਮਰ ਸਰਵਿਸ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸੇਧ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੈਲਫ ਐਡਵੋਕੇਸੀ (ਸਵੈ-ਹਿਮਾਇਤ) ਕੀ ਹੈ?

ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ "ਸਰਗਰਮ ਮਦਦ" ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਦਲੀਲ ਦੇਣ ਦਾ ਕਾਰਜ। ਇਸ ਕੇਸ ਵਿਚ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਹੈ। ਸਵੈ-ਹਿਮਾਇਤੀ ਬਣਨਾ, ਆਪਣਾ ਸੁਪੋਰਟਰ, ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਾਫ, ਖਾਸ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੜਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰਨਾ ਹੈ।

ਸੈਲਫ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣਾ ਅਕਸਰ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਾਰੀ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਖੋਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ - ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਉੱਪਰ। ਸਵੈ-ਹਿਮਾਇਤ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ - ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਚੁੱਕਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਵਿਚ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਵਸੀਲੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਵਸੀਲੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਠੀਕ ਹਨ। ਅੱਖੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖਾਤਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਅੱਖੇ ਹੋਣ, ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਚੋਣ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਹਾਲਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਿਆਰੀ

ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਠਹਿਰਾਅ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਕਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਲੈਨਿੰਗ ਵਿਚ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ:

- » ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਲਿਖ ਲਵੋ
- » ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਨੋਟਬੁੱਕ ਕੋਲ ਰੱਖੋ
- » ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਤਾ ਮੁਤਾਬਕ ਲਿਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ
- » ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਜਾਂ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਭਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
- » ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜਾ ਉਹ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ
- » ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੈ

ਅਸਰਦਾਰ ਗੱਲਬਾਤ

ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਸਰਦਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਵਿਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- » ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਾਲ
- » ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਘੱਟ ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ
- » ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਗਰ ਵਰਤੋਂ
- » ਸਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ:

- » ਬਹੁਤ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਰਹੋ
- » ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਮੁਆਫੀ ਨਾ ਮੰਗੋ
- » ਬੋਲੋ... ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨਾ ਮਿੱਥ ਲਵੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਖਾਹਸ਼ਮੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਮਾਹਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਸਾਫ ਸਾਫ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਅਮਲੀ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। (ਉਦਾਹਰਣ: "ਮੇਰੇ ਕੰਮ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਸੁੱਖੇ ਆ ਸਕੀਏ।")

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਟਰੋਕ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਰਹੋ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ ਪਰ ਸੰਖੇਪ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਲਈ ਇਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਨੀਂਦ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮੌਕਿਆਂ, ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਆਦਿ ਵਰਗੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਓਨਾ ਸੌਖਾ ਹੀ ਮਾਹਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਾਉ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੁਝ ਦਿਨ ਉਡੀਕਣਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੰਬਲਭੂਸਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਚੇਗਾ।

ਗੱਲਬਾਤ ਦੁਕਵੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਕਰੋ - ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮਾਂ ਜਾਂ ਕੋਰੀਡੋਰਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਕਵੇਂ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਮਾਹਰ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ, ਘਰ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚਲੀ ਹਰ