

कार्यपत्रक

मेरे अगले कदम का कार्यपत्रक

मुलाकात के बाद स्पष्ट और संभव अगला कदम तय करें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

मुलाकात की तारीख और चिकित्सा टीम

हमने किस बारे में बात की

मेरा पहला अगला कदम

मैं इसे कब करूँगा

कौन मदद कर सकता है

मेरे बाकी प्रश्न

मेरी अगली मुलाकात

पूछने के लिए प्रश्न

- ☐ अब मेरे लिए सबसे ज़रूरी काम क्या है?
- ☐ क्या आप इसे दूसरे तरीके से समझा सकते हैं?

कार्यपत्रक

रक्तचाप योजना और रीडिंग का रिकॉर्ड

अपनी व्यक्तिगत योजना और घर की रीडिंग एक जगह रखें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

टीम के अनुसार कब मापना है

टीम द्वारा दिया मेरा व्यक्तिगत लक्ष्य

कौन सी रीडिंग या लक्षण बताने हैं

टीम से कब और कैसे संपर्क करना है

मेरी अगली मुलाकात

इसे अगली मुलाकात में साथ लाएँ

कार्यपत्रक

मेरी रीडिंग का रिकॉर्ड

अपनी व्यक्तिगत योजना और घर की रीडिंग एक जगह रखें।



दोनों रीडिंग लिखें। चिकित्सा टीम लक्ष्य और मापने का समय तय करती है।

तारीख	समय	रीडिंग 1 (mm Hg)	रीडिंग 2 (mm Hg)	नाड़ी, यदि कहा गया हो	नोट

नोट

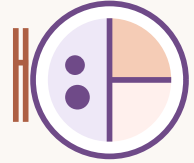
पूछने के लिए प्रश्न

- ☐ क्या यह मॉनिटर और कफ मेरे लिए सही है?
- ☐ क्या आप मुझे रीडिंग लेते हुए देख सकते हैं?

कार्यपत्रक

मधुमेह योजना और शुगर का रिकॉर्ड

रोज़ की देखभाल को समझना और उस पर बात करना आसान बनाएँ।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

टीम के अनुसार दवाएँ और निर्देश

शुगर मापनी है या नहीं, कैसे और कब

मेरे व्यक्तिगत शुगर और A1C लक्ष्य + इकाई

भोजन या गतिविधि का मेरा लक्ष्य

बीमार होने पर टीम के लिखित निर्देश

कब फोन करें और क्लिनिक बंद होने पर संपर्क

सामान या खर्च में मुझे किस मदद की ज़रूरत है

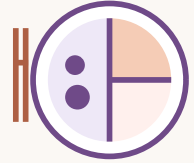
मेरी अगली मुलाकात

इसे अगली मुलाकात में साथ लाएँ

कार्यपत्रक

मेरी रीडिंग का रिकॉर्ड

रोज़ की देखभाल को समझना और उस पर बात करना आसान बनाएँ।



रिकॉर्ड तभी रखें जब चिकित्सा टीम ने मापने को कहा हो। उपकरण की इकाई भी लिखें।

तारीख	समय	शुगर + इकाई	भोजन / गतिविधि / लक्षण	नोट

नोट

पूछने के लिए प्रश्न

- ☐ सबसे ज़रूरी पहला कदम क्या है?
- ☐ क्या मेरी दवाओं से शुगर कम हो सकती है?

कार्यपत्रक

दवाओं की सूची और प्रश्न

टीम और फार्मसी के लिए एक अद्यतन सूची रखें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

बताने के लिए एलर्जी या प्रतिक्रिया

मेरी फार्मसी और फोन नंबर

दवा खत्म होने से पहले किससे संपर्क करें

दुष्प्रभाव, निर्देश या खर्च के प्रश्न

इसे अगली मुलाकात में साथ लाएँ

कार्यपत्रक

मेरी दवाओं की सूची

टीम और फार्मसी के लिए एक अद्यतन सूची रखें।



पर्चे की दवाएँ, बिना पर्चे की दवाएँ, विटामिन और सप्लीमेंट शामिल करें।

दवा	दवा की ताकत	किसलिए है	कितनी / कब / कैसे

नोट

पूछने के लिए प्रश्न

- ☐ यह दवा किसलिए है और कैसे लूँ?
- ☐ खुराक छूट जाए तो क्या करूँ?

कार्यपत्रक

जाँच, विशेषज्ञ और परिणाम की सूची

कहाँ जाना है, कैसे तैयारी करनी है और परिणाम कब मिलेंगे, जानें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

जाँच या विशेषज्ञ और उसका कारण

समय लेने का संपर्क और जगह

मुलाकात की तारीख और समय

टीम के तैयारी के निर्देश

खर्च, यातायात या दुभाषिए के प्रश्न

परिणाम कैसे और कब मिलेंगे

परिणाम देर से मिलें तो किसे फोन करें

परिणाम के बाद अगला कदम

पूछने के लिए प्रश्न

☐ मुलाकात कौन तय करेगा?

☐ भोजन और दवाओं सहित तैयारी कैसे करूँ?

कार्यपत्रक

अगली मुलाकात की तैयारी का कार्यपत्रक

अपनी प्राथमिकताएँ, प्रश्न और बदलाव साथ लाएँ।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

तारीख, समय, जगह और संपर्क

मेरा सबसे ज़रूरी प्रश्न

अन्य प्रश्न

पिछली मुलाकात के बाद के बदलाव

टीम द्वारा माँगे दस्तावेज़ या सामान

दुभाषिया, यातायात या अन्य सहायता

पूछने के लिए प्रश्न

☐ क्या साथ लाना है?

☐ क्या कोई सहायक व्यक्ति साथ आ सकता है?

कार्यपत्रक

देखभाल तक पहुँच और सहायता का कार्यपत्रक

खर्च, यातायात, भाषा और रोज़ की मुश्किलों पर बात करें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

योजना के किस हिस्से में मदद चाहिए

क्या मुश्किल हो रही है

जिस व्यक्ति या सेवा पर बात हुई

संपर्क की जानकारी

क्या पूछना या साथ लाना है

अगला कदम और तारीख

पूछने के लिए प्रश्न

- ☐ मदद ढूँढने में कौन सहायता करेगा?
- ☐ दवाओं या जाँच के खर्च में मदद मिल सकती है?

कार्यपत्रक

मेरी चिकित्सा टीम के संपर्क का कार्यपत्रक

ज़रूरत पड़ने पर सही संपर्क पास रखें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

क्लिनिक और सामान्य संपर्क

मुलाकात तय करने का संपर्क

दवाओं और दोबारा दवा लेने का संपर्क

जाँच के परिणाम का संपर्क

क्लिनिक का समय और जवाब मिलने का समय

क्लिनिक बंद होने पर मदद के निर्देश

अन्य ज़रूरी संपर्क

पूछने के लिए प्रश्न

☐ इस प्रश्न के लिए किससे संपर्क करूँ?

☐ जवाब कब तक मिलेगा?

कार्यपत्रक

बचाव की देखभाल पर बातचीत का कार्यपत्रक

सुझाई जाँच, टीकों और नियमित देखभाल का रिकॉर्ड रखें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

जाँच, टीके या नियमित देखभाल का विषय

टीम का सुझाव

कब व्यवस्था करनी है

जाँच या समय कौन तय करेगा

कौन से रिकॉर्ड लाने या माँगने हैं

खर्च या पहुँच के प्रश्न

अगली मुलाकात के प्रश्न

पूछने के लिए प्रश्न

☐ मेरे लिए कौन से कदम सही हैं?

☐ व्यवस्था कब करूँ?

कार्यपत्रक

सेहत के नोट और प्रश्न का कार्यपत्रक

बदलाव और प्रश्न अपने शब्दों में लिखें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

तारीख और समय

मैंने क्या देखा या क्या पूछना है

यह कब शुरू हुआ

अन्य बातें जो टीम को बतानी हैं

बदलाव बताने के टीम के निर्देश

मेरा प्रश्न या तय अगला कदम

पूछने के लिए प्रश्न

- ☐ किस बात का रिकॉर्ड रखना है?
- ☐ बदलाव कब और कैसे बताना है?