

1.1 ଡିସଚାର୍ଜ ଯୋଜନା ଓ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପୁସ୍ତିକା

CelluReva™ • Reset → Revive → Reprogram → Restore

ରୋଗୀ ଓ ପରିବାର ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା: ନିଜ ଡିସଚାର୍ଜ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଦଳର ଯୋଜନା ପାଳନ କରନ୍ତୁ। ଏହି ପାଠରୁ ଔଷଧ, ଡରଳ ସୀମା, ଖାଇବା ପ୍ରଣାଳୀ, ଗୋଡ଼ରେ ଓଜନ ବା ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରତିବନ୍ଧ ବଦଳାନ୍ତୁ ନାହିଁ ସହାୟକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅନୁବାଦ; ସ୍ୱାଧୀନ ଡାକ୍ତରୀ ଓ ମାତୃଭାଷୀ ସମୀକ୍ଷା ବାକି।

- ଡିସଚାର୍ଜର ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଓ ବାକି ଅନିଶ୍ଚିତତା ବୁଝାନ୍ତୁ।
- ବାକି ରିପୋର୍ଟ ଓ ଭେଟ ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ଯୋଗାଯୋଗ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପୁସ୍ତିକା ତିଆରି କରି ନିଜ ଭାଷାରେ ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ।

ଆପଣଙ୍କ ଡିସଚାର୍ଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପୁସ୍ତିକା

1. କ'ଣ ହେଲା ଓ କ'ଣ ବଦଳିଲା

2. ରିପୋର୍ଟ କିଏ ଓ କେବେ ଦେଖିବେ

3. କ'ଣ କରିବେ ଓ କାହାକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବେ

ଅଦ୍ୟତନ ରଖନ୍ତୁ; ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଲିଖିତ ଯୋଜନା ପ୍ରାଥମିକ।

ଏକ ବୁଝିହେବା ଯୋଜନାରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ

ଘରକୁ ଫେରିଲେ ଯନ୍ତ୍ର ଦାୟିତ୍ୱ ବଦଳେ; ଏହାର ଅର୍ଥ ସବୁବେଳେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହେବା ନୁହେଁ। ଏହି ନିଃଶୁଳ୍କ ପାଠ ଡିସଚାର୍ଜ କାଗଜକୁ ବ୍ୟବହାରିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ପରିଣତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଦଳର ଲିଖିତ ଯୋଜନାକୁ ଏହି ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷାଠାରୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦିଅନ୍ତୁ। ଦୁଇ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅଲଗା ହେଲେ ହସ୍ତିଚାଲ କିମ୍ବା ଦାୟିତ୍ୱପ୍ରାପ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ। ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବା ପାଇଁ ସବୁ ଡାକ୍ତରୀ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଶବ୍ଦ ବୁଝିବା ଦରକାର ନାହିଁ।

ଚାହିଁଲେ ଜଣେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆଲୋଚନାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ପସନ୍ଦର ଭାଷା, ବଡ଼ ଅକ୍ଷର ବା ଅନ୍ୟ ସୁବିଧାଜନକ ରୂପରେ ବୁଝାଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ। ଶୁଣିବା, ଦେଖିବା, ମନେ ରଖିବା, ପଢ଼ିବା ବା କଥାବାର୍ତ୍ତାର ଅସୁବିଧା ଜଣାନ୍ତୁ। ଆପଣ ଶୁଣିବାବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରକାରୀ ଲେଖିପାଠିଆ ରୋଗୀ ଯେତେ ଚାହାନ୍ତି ଓ ପାରନ୍ତି, ନିଶ୍ଚିତରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତୁ।

ହସ୍ତିଚାଲରେ କ'ଣ ହେଲା ବୁଝନ୍ତୁ

ନାମ, ହସ୍ତିଚାଲ ନମ୍ବର, ଭର୍ତ୍ତି ଓ ଡିସଚାର୍ଜ ତାରିଖ, ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ, ପ୍ରକ୍ରିୟା, ଆଲର୍ଜି ଓ ଡିସଚାର୍ଜ କରିଥିବା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ନାମ ଦେଖନ୍ତୁ। ପଚାରନ୍ତୁ: “ମୁଁ କାହିଁକି ଭର୍ତ୍ତି ହେଲି? କ'ଣ ଜଣାପଡ଼ିଲା? କି ଚିକିତ୍ସା ହେଲା? ଆଉ କ'ଣ ଅସ୍ପଷ୍ଟ?” ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ଆସିଲେ ପ୍ରାଥମିକ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ବଦଳିପାରେ। ପରୀକ୍ଷା ହେବା ମାନେ ରିପୋର୍ଟ ମିଳିଗଲା ନୁହେଁ। କେଉଁ ଲକ୍ଷଣ ଆଶା କରାଯାଇପାରେ ଓ କେଉଁ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ସାହାଯ୍ୟ ଦରକାର ପଚାରନ୍ତୁ।

ଡିସଚାର୍ଜ ସାରାଂଶ, ଏବେର ପ୍ରେସକ୍ରିପସନ୍, ରିପୋର୍ଟ, ଘା' ବା ଯନ୍ତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଓ ରେଫରାଲ ପତ୍ର ଏକାଠି ରଖନ୍ତୁ। ଫଟୋ ଏକ ଅତିରିକ୍ତ ନକଲ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ସମ୍ଭବ ହେଲେ ପଢ଼ିହେବା କାଗଜ ରଖନ୍ତୁ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ନକଲ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଭେଟକୁ ନିଅନ୍ତୁ। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥ୍ୟ ସାର୍ବଜନୀନ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ପୋଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ରିପୋର୍ଟ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଭେଟର ଦାୟିତ୍ୱ ସ୍ପଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ

ବାକି ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ରିପୋର୍ଟ ଲେଖନ୍ତୁ—ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ହେଲେ ବାୟୋପ୍ସି, କଲଚର୍, ସ୍କାନ ବା ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା। କିଏ ଦେଖିବେ, କେବେ ଆସିବ, କିପରି ମିଳିବ ଓ ନ ମିଳିଲେ କାହାକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବେ ଲେଖନ୍ତୁ। “କେହି ଫୋନ୍ କଲେନି” ମାନେ ରିପୋର୍ଟ ସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ। ଦାୟିତ୍ୱ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ହେଲେ ଡିସଚାର୍ଜ ଦଳକୁ ଦାୟିତ୍ୱପ୍ରାପ୍ତ ଚିକିତ୍ସକ ବା ସେବାର ନାମ ପଚାରନ୍ତୁ।

ପ୍ରତି ଭେଟର ତାରିଖ, ସମୟ, ସ୍ଥାନ, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, କାଗଜ ଓ କ୍ଲିନିକ୍ କହିଥିବା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଲେଖନ୍ତୁ। ଆପଣ ବୁକ୍ କରିବେ କି ହସ୍ତିଚାଲ କରିବ, ଜାଣନ୍ତୁ। ସମ୍ପୃକ୍ତ ସେବା ନ କହିଲେ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଔଷଧ ବନ୍ଦ ବା ଉପବାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯାତାୟାତ, ସାଙ୍ଗ, ଖର୍ଚ୍ଚ, ଚାଲିବାର ସାହାଯ୍ୟ ଓ କାମରୁ ଛୁଟି ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ। ଯିବା କଷ୍ଟ ହେଲେ ରୁପଚାପ ଅନୁପସ୍ଥିତ ନ ରହି, ବିକଳ୍ପ ଓ ଜରୁରୀତା ବିଷୟରେ ସେବା ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପୁସ୍ତିକା ତିଆରି କରନ୍ତୁ

ଏକ ପୃଷ୍ଠା ବା ଖାତାରେ ଲେଖନ୍ତୁ: ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା; ହସ୍ତିଚାଲରେ କ'ଣ ବଦଳିଲା; ଏବେର ଔଷଧ ଓ ଆଲର୍ଜି; ବାକି ପରୀକ୍ଷା, ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ତାରିଖ; ପରବର୍ତ୍ତୀ ଭେଟ; ଘା', ଯନ୍ତ୍ର, ଖାଦ୍ୟ ଓ ଚଳପ୍ରଚଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ; ବିପଦ ସଙ୍କେତ; ଦିନ ଓ ସେବା ସମୟ ପରର ଯୋଗାଯୋଗ; ଚୟନ କରିଥିବା ଯନ୍ତ୍ରକାରୀ ଓ ବ୍ୟବହାରିକ ସହାୟତା। ଶେଷ ଅନ୍ୟତନ ତାରିଖ ଲେଖନ୍ତୁ। ଏହା ଯୋଗାଯୋଗର ସାଧନ, ନିଜସ୍ୱ ପ୍ରେସକ୍ରିପସନ୍ ବା ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନୁହେଁ।

ଅନୁଭବିତ ତିନୋଟି ପ୍ରଶ୍ନ ଲେଖନ୍ତୁ: “ଡ୍ରେସିଂ କିଏ କରିବେ?”, “ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରେସକ୍ରିପସନ୍ କିପରି ମିଳିବ?”, “ଛୁଟି ଦିନ କାହାକୁ ଫୋନ୍ କରିବି?” ଉତ୍ତର ଓ କହିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନାମ ରଖନ୍ତୁ। ନିରାପଦରେ କରିପାରୁ ନଥିବା କାମ ପୂର୍ବରୁ ଯନ୍ତ୍ର ଓ ଘରୋଇ ସହାୟତା ବିଷୟରେ ପଚାରନ୍ତୁ। ଖାଦ୍ୟ, ଘର, ଟଙ୍କା ବା ଯନ୍ତ୍ରକାରୀର ଅଭାବ ଯୋଜନାରେ ବାଧା ହେଲେ ଦଳକୁ ଜଣାନ୍ତୁ। ଏଗୁଡ଼ିକ ଯନ୍ତ୍ର ଆବଶ୍ୟକତା, ଆପଣଙ୍କ ବିଫଳତା ନୁହେଁ।

ଉଦାହରଣରେ ଅଭ୍ୟାସ

ମୀନା ସଂକ୍ରମଣର ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଘରକୁ ଆସିଲେ। କାଗଜରେ କଲଚର୍ ରିପୋର୍ଟ ବାକି, କିନ୍ତୁ କିଏ ଦେଖିବେ ସ୍ପଷ୍ଟ ନାହିଁ। ପୁଅ ପୁସ୍ତିକାରେ ଲେଖି ଖର୍ଚ୍ଚକୁ ଫୋନ୍ କରି ଦାୟିତ୍ୱପ୍ରାପ୍ତ ଚିକିତ୍ସକ ଓ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଯୋଗାଯୋଗ ତାରିଖ ଜାଣିଲେ। ସେମାନେ କ୍ଲିନିକ୍ ସ୍ଥାନ ଓ ଯାତାୟାତ ମଧ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ କଲେ। ଇଣ୍ଟରନେଟରେ ଅଜଣା ପରୀକ୍ଷା ଶବ୍ଦ ପଢ଼ି ଚିକିତ୍ସା ବଦଳାଇଲେ ନାହିଁ।

ନିଜ ଭାଷାରେ କହି ଯାଅ କରନ୍ତୁ

କହନ୍ତୁ: “ମୁଁ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିଲି କାରଣ... ମୋ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦକ୍ଷେପ... ଏହି ରିପୋର୍ଟ ବାକି ଓ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ଦେଖିବେ... ଦେହ ଖରାପ ହେଲେ ମୁଁ...” ଅସ୍ପଷ୍ଟ କଥା ସୁଧାରିବାକୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ। ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଜନା କେତେ ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝାଯାଇଛି ଯାଅ କରେ; ଆପଣଙ୍କ ପରୀକ୍ଷା ନୁହେଁ। ଆଲୋଚନା ଶେଷ ପୂର୍ବରୁ କାଗଜ, ଔଷଧ, ଯୋଗାଯୋଗ ଓ ଭେଟର ବିବରଣୀ ପାଇପାରୁଛନ୍ତି କି ଦେଖନ୍ତୁ। ଏହି ପାଠ ଯୋଗାଯୋଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ; ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହେବା ବା ପୁଣି ହସ୍ପିଟାଲ ନ ଯିବାର ନିଶ୍ଚିତତା ଦିଏ ନାହିଁ।

ନିଜ ବୁଝାମଣା ଯାଅ

ରିପୋର୍ଟ ବାକି ଓ ଫୋନ୍ ଆସିନାହିଁ ନିରାପଦ ପଦକ୍ଷେପ କ’ଣ?

1. ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବିବା
2. ସମ୍ପୃକ୍ତ ସେବାକୁ ପଚାରି ଦାୟିତ୍ୱ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା
3. ପରବର୍ତ୍ତୀ ଭେଟ ବାଡ଼ିଲ କରିବା

ସମ୍ପୃକ୍ତ ସେବାକୁ ପଚାରି ଦାୟିତ୍ୱ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା

ଫୋନ୍ ନ ଆସିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ରିପୋର୍ଟର ପ୍ରମାଣ ନୁହେଁ। ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ଯୋଗାଯୋଗ ଜାଣନ୍ତୁ।

ଉତ୍ସ

<https://www.ahrq.gov/patient-safety/settings/hospital/red/toolkit/redtool3.html>

<https://www.ahrq.gov/patient-safety/settings/hospital/red/toolkit/redtool3a.html>

<https://www.ahrq.gov/patient-safety/settings/hospital/red/toolkit/redtool5.html>

<https://www.nhs.uk/nhs-services/hospitals/going-into-hospital/being-discharged-from-hospital/>