तपाई डाक्टरको अफिसमा जानु भन्दा अगि के गर्ने

१। डाक्टरको लागि प्रश्नहरुको सूचि ल्याउनहोस् ।
- ✓ तपाईको सबैभन्दा महत्वपुर्ण तीनवटा समस्याहरु के के हुन ?
- ✓ डाक्टरसंगको भेट छोटो हुन्छ , आवस्यक परेमा अरु एपोइन्टमन्ट बनाउनुहोला ।

२। तपाईको स्वास्थ्यमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीको सूचि ल्याउनहोला । (“My Medical Log”) को प्रयोग गर्नु होला । उदाहरणहरु, डाक्टरहरु, सल्लाकारहरु, क्लिनीकहरु, अस्पतालहरु, आकस्मिक कक्ष वा तत्काल हेरचाहा केन्द्रहरु

३) तपाईको सबै औषधी र महत्वपुर्ण कागजातहरु ल्याउनुहोला ॥
- ✓ नीलो पुस्तक, AHCCCS कार्ड, एरिजोना आइडि ।
- ✓ सबै औषधीहरु (डाक्टरले लेखेको, हवल, भिटामीन वा घरेलु उपचार) को सूचि ल्याउनुहोला ।

४। एक परिवारको सदस्य, विश्वशनिय मित्र, वा सहकर्मी ल्याउनहोस् ।
- ✓ तपाईको स्वास्थ्यको बारेमा बुझ्न वा कुरा गर्न र डाक्टरले के के भन्छन् याद गर्न मद्यतको आवास्यकता पर्छ भने ।

तपाई डाक्टरको कार्यकक्षमा हुँदा के गर्ने ।

१) आवाश्यक परे दोभाषे वा अनुवादक माग्नुहोला । परिवारका सदस्यको सहयोग माग्नुहोस् ।

२) डाक्टरसंगको भेटमा सक्रिय भाग लिनुहोस ।
- ✓ सुन्न मात्र हैन, आफ्नु स्वास्थ्य र उपचार योजनाको बारेमा प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।
- ✓ टिप्पणी लिनुहोस ता की पछि सम्झन सजिलो हुन्छ ।
- ✓ तपाईलाई शारिरीक र मानसिक रुपमा कस्तो छ ईमान्दारिताका साथ भन्नुहोला ।
- ✓ तपाईको डाक्टरले सुन्न चाहेको कुरामात्र नगर्नु होला ।
- ✓ केहि बुझ्नभएन भने प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।

३) फलोअप वा रोकथाम जांचकालागि कहिले आउनुपर्छ सोध्नुहो ।

तपाईको डाक्टरको अफिस भ्रमण सकिए पछि ।

१) अन्य स्वास्थ्य सेवा वायक तपाईको मेडिकल रेकर्ड आफ्नो डाक्टरलाई पठाउनु हुने अनुमति पत्रमा हस्ताक्ष्यर गर्नुहोला ।

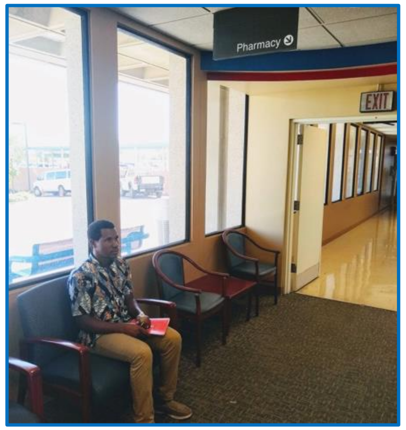
२) तपाईको अर्को अपोईन्टमेन्टको तालिका बनाउनुहोस् ।

३) फार्मेशिबाट कुनै निर्धारित वा रिफिल औशधीहरु संकलण गर्नुहोस् ।

४) चिकित्सक रेफरलहरुका लागि तपाईको डाक्टको अफिसबाट मद्दत माग्नुहोला ।
- ✓ यदि बिमा स्वीकृति आवश्यक पर्नेछ भने र एक हप्तासम्मपनि खबर पाउनभएन भने, कुन फोन नं मा कल गर्ने सोध्नुहोस् ।
- ✓ अपोइन्टमेन्ट बनाउन दोभाषेको आवास्यक परे त्यसो भन्नुहोला ।

५) औषधि परिक्षण वा रेफरलहरुलाई तपाईएको बिमाले कभर भएन भने डाक्टरको अफिसमा फोन गर्नुहोला ।
- ✓ किन अश्वीकृत भयो र अरु के के विकल्पहरु छन सोध्नुहोस ।
- ✓ यदि अरु विकल्पहरु छैन भने, आफ्नो डाक्टरको अफिस र त्याँहाका वकिलबाट कभरेज स्वीकार अपिलका लागि मद्दत लिनुहोस् ।

६) आफ्नो चिकीत्सा सुचना सरक्षित ठाँउमा राख्नुहोस् ।



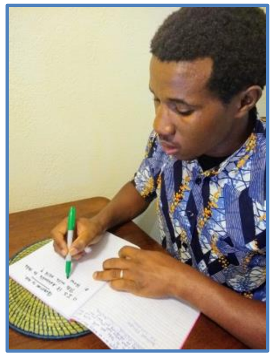
Ver. 2/19/19

तपाईको स्वास्थ्य परिक्षणको बेला र त्यसको अगिपछि के गर्ने ।

COLLEGE OF MEDICINE TUCSON
Family & Community Medicine
Tucson Family Advocacy Program
Medical Legal Partnership for Health

तपाई डाक्टरको अफिस जनु अगि ।

१) डाक्टरको लागि प्रश्नहरुको सूचि ल्याउनहोस् ।
तपाईले स्वास्थ्यमा संलन भएका डाक्टर र हस्पीटलहरुको सुचि ल्याउनुहोस् ।



२) तपाईले सेवन गर्ने सबै औशधीहरु, निलो खोपको पुस्तक, AHCCCS कार्ड र एरिजोना आईडी ल्याउनुहोस् ।

३) तपाई एक परिवारको सदस्य, विश्वशनिय मित्र, वा सहकर्मी ल्याउनहोस ।

तपाई डाक्टरको अफिस हुँदा ।

१) आवाश्यक परे दोभाषे वा अनुवादक माग्नुहोला

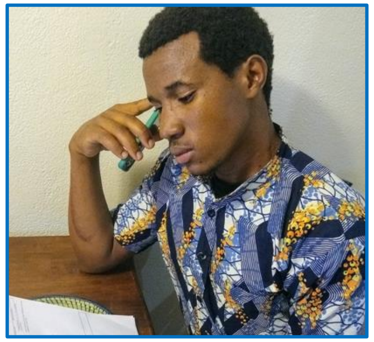
२) प्रस्नहरु सोध्नुहोस र टिप्पणी लिनुहोस् ।
यदि तपाईलाई अरु परिक्षण, प्रयोसालाको काम वा विशेषज्ञको आवश्यक छकि भनि सोध्नुहोला ।

३) तपाईको अर्को अपैन्टमेन्ट कहिले भनि सोध्नुहोस् ।

तपाईले डाक्टरको अफिस भ्रमण गरिसके पछि ।

१) तपाईलाई आवाश्यक पर्ने औशधी औशधालयबाट ल्याउनुहोस् ।

२) औषधि परिक्षण वा रेफरलहरुलाई तपाईएको बिमाले कभर गरेन भने डाक्टरको अफिसमा फोन गर्नुहोस् ।



३) आफ्नो चिकीत्सा सुचना सरक्षित ठाँउमा राख्नुहोस् ।