ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ (MedList) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ:
(How to use the Medication List (MedList))

ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਰੇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ‘ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕੋ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ MedList ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ। ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਲਈ **MedList ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ** **www.albertahealthservices.ca/medlist** ‘ਤੇ ਜਾਓ ਅੱਜ ਹੀ MedList ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ!

1. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MedList ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
2. ਸੂਚੀ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਗੋਲੀਆਂ, ਪੈਚ, ਇਨਹੇਲਰ, ਅੱਖਾਂ/ਕੰਨਾਂ/ਨੱਕ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ, ਕ੍ਰੀਮਾਂ, ਮੱਲ੍ਹਮਾਂ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਮੈਰਿਜੁਆਨਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।
3. ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਲਈ ਇਹ ਲਿਖੋ:
   a. ਨਾਮ (ਉਦਾਹਰਨ: Tylenol®, ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
   b. ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਤਾਕਤ (ਉਦਾਹਰਨ: 500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 1000 IU)
   c. ਕਿੰਨੀ (ਉਦਾਹਰਨ: 1 ਗੋਲੀ, 5 ਮਿਲੀਲਿਟਰ, 3 ਬੂੰਦਾਂ, ਜਾਂ 2 ਸਾਹ)
   d. ਦਵਾਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਾਂ ਕਦੋਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ: ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ, ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 1 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਕਰੋ)
   e. ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਕਾਰਨ (ਉਦਾਹਰਨ: ਗਠੀਆ ਲਈ)
   f. ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਦਵਾਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਕਿਸ ਨੇ ਲਿਖੀ ਸੀ (ਉਦਾਹਰਨ: ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ, ਨੈਚੁਰੋਪੈਥ)।
   g. ਮਿਤੀ। ਜਦੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣੀ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਤਾਂ ਿਏਦਲ਼ਸਿਟ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ। ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਦਿਓ।

ਇਹ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ:

ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ	ਖੁਰਾਕ	ਕਿੰਨਾ	ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਦੋਂ					ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਲੈਂਦਾ/ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ	ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਮਿਤੀ
			ਸਵੇਰ	ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ	ਸ਼ਾਮ	ਸੌਣ ਵੇਲੇ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ			
ਅਟੋਰਵਾਸਟੇਟਿਨ	*20 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ*	*1 ਗੋਲੀ*				✓		*ਕਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਘਟਾਉਣ ਲਈ*	*ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਡਾਕਟਰ ਗੁਡਹਾਰਟ*	*09-ਜਨਵਰੀ-2015*
ਨੈਪ੍ਰੋਕਸੇਨ	*500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ*	*1 ਗੋਲੀ*	✓		✓			*ਮੇਰੇ ਗਠੀਏ ਲਈ*	*ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਡਾਕਟਰ ਗੁਡਹਾਰਟ*	*23-ਜਨਵਰੀ-2015*

4. ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਵਾਲੇਟ ਜਾਂ ਪਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਲੋੜ ਪੈਣ ‘ਤੇ ਮਿਲ ਸਕੇ।
5. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਦਿਖਾਓ।
6. ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਹ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖੁੰਝੇਗੀ ਨਹੀਂ

Punjabi

Alberta Health Services | HQCA Health Quality Council of Alberta | Covenant Health

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਇਹ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ(ਮੈਂਬਰਾਂ) ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ—ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕੋ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਹੀ ਮੈਦਲਿਸਟ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ!

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਕਾਪੀ ਲੈਣ ਲਈ www.albertahealthservices.ca/medlist ਤੇ ਜਾਓ

ਨਾਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸਾ (*ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਇਹ MedList ਹੈ*)		ਜਨਮ ਮਿਤੀ (dd-Mon-yyyy)	ਲਿੰਗ ☐ ਮਰਦ ☐ ਔਰਤ
ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਨੰਬਰ	ਪਤਾ	ਸ਼ਹਿਰ	ਡਾਕ ਕੋਡ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਨਾਮ	ਫੋਨ	ਦੂਜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਨਾਮ	ਫੋਨ
ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ	ਫੋਨ	ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਨਾਮ	ਫੋਨ
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ/ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ	ਫੋਨ	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ/ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ	ਫੋਨ

ਬੈਨਿਫਿਟ/ਮੈਡੀਕਲ ਪਲਾਨ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ # (*ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਅਲਬਰਟਾ ਬਲਿਊ ਕਰੌਸ*)

ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ
- ☐ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
- ☐ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ☐ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ☐ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

☐ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ:
____
____
____

ਅਲਰਜੀਆਂ (*ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ*)

☐ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਅਲਰਜੀ ਨਹੀਂ
____
____
____

'ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ (It's Safe to Ask Medication Card)' ਮਨਿਟੋਬਾ ਇੰਸਟਿਚਿਊਟ ਆਫ ਪੇਸ਼ੰਟ ਸੇਫਟੀ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ।

ਜੇ ਇਹ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖੁੰਝੇਗੀ ਨਹੀਂ

104620(2015-09)

Punjabi

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

Alberta Health Services | HQCA Health Quality Council of Alberta | Covenant Health

ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੈਚ, ਇਨਹੇਲਰ, ਅੱਖਾਂ/ਕੰਨਾਂ/ਨੱਕ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ, ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਮੱਲ੍ਹਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਦਵਾਈਆਂ (*ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਮੈਰਿਜੁਆਨਾ*)।

ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਰੱਖੋ: ਡੇਟਾ ਕਾਲਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੈ: ______________________ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ (dd-Mon-yyyy) ______________________

ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ (*ਉਦਾਹਰਨ: ਅਟੋਰਵਾਸਟੇਟਿਨ*)	ਖੁਰਾਕ (*20 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.*)	ਕਿੰਨੀ (*1 ਗੋਲੀ*)	ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ/ਕਦੋਂ					ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ (*ਕਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਘਟਾਉਣ ਲਈ*)	ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ (*ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਲਵੋ; ਡਾਕਟਰ ਗੁਡਹਾਰਟ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ*)	ਮਿਤੀ (*ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀ*)
			ਸਵੇਰੇ	ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ	ਸ਼ਾਮ	ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ			

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **www.albertahealthservices.ca/medlist 'ਤੇ ਜਾਓ**

ਪੰਨਾ ______ ਕੁੱਲ ______

ਦਵਾਈ ਕਾਰਡ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ (It's Safe to Ask Medication Card)' ਮਨਿਟੋਬਾ ਇੰਸਟਿਚਿਊਟ ਆਫ ਪੇਸ਼ੰਟ ਸੇਫਟੀ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ।

ਜੇ ਇਹ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖੁੰਝੇਗੀ ਨਹੀਂ

104620(2015-09)