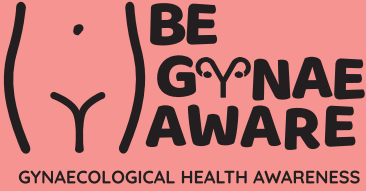


آپ کی گائی ہیلتھ جی پی ملاقاتوں میں آپ کی مدد کرنا



ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے گائی کی
پریشانی کے بارے میں بات کرنے میں
کچھ لوگ مشکل محسوس کر سکتے
ہیں۔ لیکن، یاد رکھیں کہ آپ جس نرس
یا جی پی سے بات کرتے ہیں وہ آپ کی
گائی صحت کے حوالے سے آپ کی
مدد کے لیے موجود ہے۔

آپ کی ملاقات میں پر اعتماد محسوس
کرنے اور آپ کو درکار تمام معلومات
حاصل کرنے میں مدد کرنے کے لیے،
ہم نے ایک مددگار گائیڈ تیار کیا ہے جو
آپ کے دورے سے پہلے، دوران اور
بعد میں آپ کو تیار کرے گا۔

مشمولات

- 3 آپ کی ملاقات کا وقت بُک کرنا
- 4 آپ کی ملاقات سے پہلے
- 5-6 آپ کی ملاقات کے دوران
- 7 آپ کی ملاقات کے بعد
- 8 بات چیت کرنے اور پوچھنے کے لیے چیزیں
- 9 میری ملاقات سے نوٹس
- 10 میری علامات کی ڈائری
- 11 مستقبل کی ملاقاتوں کے لیے یاد رکھنے کی چیزیں

تو، آپ نے اس میں تبدیلی دیکھی ہے جو آپ کی گائنی کی صحت کے لیے معمول ہے اور آپ نے اپنے جی پی سے ملاقات کا فیصلہ کیا ہے۔ لیکن آپ کو کیا کرنا چاہیے، اور آپ ملاقات کا زیادہ سے زیادہ فائدہ کیسے اٹھا سکتے ہیں اور پراعتماد محسوس کرتے ہوئے کیسے پہنچ سکتے ہیں؟ درج ذیل ہمارے سرفہرست تجاویز پر عمل کریں!



آپ کی ملاقات کا وقت یک کرنا

اگر آپ فون پر اپنی ملاقات یک کروا رہے ہیں تو، ریسپشنسٹ سے پوچھیں کہ گائنی کی علامات کے بارے میں کس ڈاکٹر سے بات کرنا بہتر ہے۔ پریکٹس میں ایسا ڈاکٹر ہو سکتا ہے جو خواتین یا امراض نسوان کی صحت کا ماہر ہو۔



اگر آپ کی ترجیح مضبوط ہے، آپ خاتون ہیلتھ کیئر پرووائیڈر کے ساتھ اپنی ملاقات کے لیے درخواست کر سکتے ہیں، لیکن براہ کرم آگاہ رہیں کہ ایسا ہمیشہ ممکن نہیں ہو سکتا۔ تاہم، ہیلتھ کیئر پروفیشنلز کو ان لوگوں کی مدد کرنے کے لیے تربیت دی جائے گی جو گھبراہٹ کا شکار ہو سکتے ہیں اور جن کو گائنی کے خدشات کو منظم کرنے کا علم ہوگا۔



آپ کی ملاقات سے پہلے

آپ کی ملاقات کا وقت نسبتاً کم ہو سکتا ہے، اس لیے یہ ایک اچھا خیال ہے کہ آپ اندر جانے سے پہلے ان اہم ترین چیزوں کے بارے میں سوچیں جن کا احاطہ کرنا چاہتے ہیں۔



کچھ ملاقاتیں فون پر ہوں گی، اس لیے کوئی پرسکون جگہ تلاش کرنے کی کوشش کریں یا، اگر آپ چاہیں تو پوچھیں کہ اگر یہ ملاقات ذاتی طور پر ممکن ہے۔



اپنی گاننی کی علامات لکھ لیں، بشمول: وہ کیا ہیں؟ وہ کب شروع ہوئیں؟ وہ آپ کی زندگی کو کس طرح متاثر کر رہی ہیں۔ کون سی چیز انہیں بہتر یا بدتر بناتی ہے؟ کوئی پیٹرن؟ اور وہ وقت کے ساتھ کتنی بدل گئی ہیں۔ اگر آپ علامات کی ڈائری بنا رہے ہیں، تو اسے اپنے جی پی کو دکھانے کے لیے ساتھ لے جائیں۔ صحت اور مابواری سے متعلق بہت سی ایپلی کیشنز ہیں جو علامات کو ٹریک کرنے میں اسمارٹ فون رکھنے والے لوگوں کی مدد کر سکتی ہیں۔



گاننی کی ملاقاتوں میں، جی پی اور نرسیں اکثر آپ کی مابواری کے بارے میں پوچھتے ہیں۔ آپ کا پچھلی مابواری کب تھی؟ آپ کی مابواری عام طور پر کتنی دنوں تک رہتی ہے؟ بہاؤ کتنا بھاری ہوتا ہے؟ یہ کتنی باقاعدہ ہے؟ مابواری کے درمیان وقفہ کتنا ہوتا ہے؟ کیا آپ کو عام طور پر درد یا مابواری کی دیگر علامات وغیرہ کا سامنا ہوتا ہے؟ اپنے ساتھ لے جانے کے لیے اس کے بارے میں کچھ نوٹ بنانے پر غور کریں۔



جو آپ نے پہلے ہی اپنی علامات میں مدد کرنے کے لیے کوشش کی ہے اس کے بارے میں کچھ بھی لکھیں مثال کے طور پر، کوئی بھی ادویات، بشمول وہ چیزیں جو آپ کو تجویز کی گئی ہیں یا کاؤنٹر پر خریدی گئی ہیں۔



آپ جو بھی سوال پوچھنا چاہتے ہیں ان کی فہرست بنائیں۔



آپ کی گاننی علامات پر انحصار کرتے ہوئے، آپ کے ہیلتھ کیئر پروفیشنل کو جسمانی معائنہ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر ایسا ہو تو، آپ ایک چیپرون (ایک تربیت یافتہ شخص جو کسی دوسرے شخص کے ساتھ آتا ہے اور اس کی دیکھ بھال کرتا ہے) کو آپ کے ساتھ رکھنے کے حقدار ہیں، اگر اس سے آپ زیادہ آرام دہ محسوس کریں۔ جب آپ اپنے ایوانٹنٹ پر پہنچیں تو ریسپیشنسٹ سے چیپرون کے بارے میں بات کریں۔



آپ ملاقات کے لیے ڈھیلا لباس بھی پہن سکتے ہیں جس میں جسمانی معائنہ شامل ہو سکتا ہے کیونکہ اس سے معائنے کی تیاری زیادہ آرام دہ ہو سکتی ہے۔



آپ کی ملاقات کے دوران

اگرچہ وہ کنسلٹیشن روم میں آپ کے ساتھ شامل نہیں ہو سکتے ہیں، اپنے خاندان کے کسی فرد یا دوست کو اپنے ساتھ لانے کو خوش آمدید کہتے ہیں (نوٹ: یہ آپ کی GP سرجری کی پالیسی کے لحاظ سے Covid پابندیوں کے تابع ہو سکتا ہے۔)



اپنے جی پی کے ساتھ اپنی تشویش کے بارے میں ایماندار رہیں۔ اگر اس سے آپ کو مدد ملتی ہے، تو اپنے جی پی کو دکھائیں کہ آپ نے ملاقات کی تیاری میں کیا لکھا ہے۔



آپ کی علامات کے منحصر، آپ کو جسمانی معائنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ جسمانی معائنے میں آپ کے جی پی کو آپ کا پیٹ محسوس کرنا یا آپ کے اندام نہانی (اندرونی) یا فرج (آپ کے بیرونی اعضائے تناسل جو آپ اپنی ٹانگوں کے درمیان دیکھ سکتے ہیں) کا معائنہ شامل ہو سکتا ہے۔ آپ کے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کو تشخیص کرنے کے قابل بنانے کے لیے معائنے بہت مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ تاہم، اگر آپ کو معائنے کے بارے میں خدشات ہیں، تو آپ کو ان کو اس دن کے اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کو بتانے چاہیے۔ وہ آپ کے خدشات پر آپ کے ساتھ کام کریں گے اور آپ کے ذہن کو سکون دینے کے طریقہ کار کے ذریعے آپ سے بات کریں گے۔



آپ کی نرس یا ڈاکٹر آپ کو اندرونی یا بیرونی معائنے کی پیشکش نہیں کریں گے جب تک کہ وہ یہ نہ سمجھیں کہ اس سے آپ کی مدد کرنے میں ان کی مدد ہوگی۔ تاہم، اگر آپ محسوس نہیں کرتے کہ آپ معائنے سے گزرنے کے قابل ہیں، تو آپ کو اس سے انکار کرنے کا حق حاصل ہے۔ آپ کو کبھی مجبور نہیں کیا جائے گا، اور یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو نرس یا ڈاکٹر کے ساتھ ایک سے زیادہ ملاقاتیں کرنے کی ضرورت ہو تاکہ آپ کو معائنے کے لیے تیار کیا جا سکے۔



اگر آپ کو کوئی الفاظ یا اصطلاحات سمجھ نہیں آتی ہیں تو پوچھنے سے مت ڈریں۔ آپ کا جی پی یا نرس یہ بتانے میں خوش ہوں گے کہ ان کا کیا مطلب ہے اور آپ اپنی مرضی کے مطابق زیادہ سے زیادہ سوالات پوچھ سکتے ہیں (جو کہ کرنا چاہیے)۔



بعض اوقات، ملاقاتیں کچھ دھندلاپن کی طرح محسوس ہو سکتی ہیں اور آپ اس بات کو بھول سکتے ہیں کہ کیا بات ہوئی تھی۔ یہ ایک اچھا خیال ہے کہ آپ کچھ نوٹس لیں جن کا آپ بعد میں دوبارہ حوالہ دے سکتے ہیں۔ آپ اپنے ساتھ پین اور کاغذ لیکر جانا پسند کریں گے، یا اپنے فون پر نوٹس لے سکتے ہیں۔



آپ کی ملاقات کے دوران

اپنی ملاقات کو چھوڑنے سے پہلے، آپ یہ چیک کرنا یقینی بنائیں:

- ☐ آیا آپ نے ان تمام سوالات کو پورا کیا / پوچھا جو آپ چاہتے ہیں
- ☐ اگر آپ سب کچھ سمجھ گئے ہیں - اگر نہیں، تو دوبارہ پوچھیں
- ☐ اگر آپ جانتے ہیں کہ آگے کیا اور کب ہونا ہے
- ☐ کیا آپ کا جی پی آپ سے دوبارہ ملنا / بات کرنا چاہتا ہے اور اگر ہاں، تو کب؟
- ☐ اگر آپ کے علامات بہتر نہیں ہوتے یا خراب ہوتے ہیں تو آپ کو کیا کرنا چاہیے

اور یقینی بنائیں کہ آپ جانتے ہیں:

- ☐ اگر آپ کو مزید مسائل یا سوالات ہیں تو کس سے رابطہ کرنا ہے
- ☐ اگر آپ کو ضرورت ہو تو اپنی حالت کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے آپ کہاں جا سکتے ہیں

آپ اپنے جسم سے اچھی طرح سے واقف ہیں، اس لیے اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے جی پی نے آپ کی علامات کو ٹھیک طرح سے نہیں سمجھا ہے، تو اپنے آپ اپنی تشریح کرنے سے نہ گھبرائیں۔ بعض اوقات خواتین اور گائنی اعضاء کے حامل افراد محسوس کرتے ہیں کہ ان کو ٹھیک سے نہیں سنا گیا۔ جب کہ اب اس کو بہتر بنانے کی کوششیں کی جا رہی ہیں، اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی علامات کسی اور سنگین چیز کی نشاندہی کر رہی ہیں، تو اس بارے میں اپنے جی پی سے بات کریں۔



آپ کی ملاقات کے بعد

اگر آپ کے علامات جاری رہتے ہیں، بگڑتے ہیں، یا آپ کے جی پی نے آپ سے دوبارہ ملنے کے لیے کہا ہے تو اپنے جی پی سے ملاقات کے لیے ایک اور ملاقات بک کرنے پر غور کریں۔



دوسری رائے مانگنے سے نہ گھبرائیں اگر آپ ایسا محسوس کرتے کہ آپ کو مطلوبہ مدد نہیں ملی ہے - اپنی اگلی ملاقات پر کسی اور سے بات کرنے کے لیے کہیں۔



کوئی بھی مسلسل رہنے والی علامات کے لیے ایک ڈائری رکھیں، یہ نوٹ کریں کہ وہ کب ظاہر ہوتی ہیں، کتنی بار ہوتی ہیں، اور کتنی تکلیف دہ/دشوار ہیں۔ کسی بھی فالو اپ ملاقات کے دوران دوبارہ رجوع کرنے میں یہ مددگار ثابت ہوگا۔

کچھ علامات جو آپ محسوس کر سکتے ہیں وہ ہیں:

جلد میں تبدیلیاں (گومڑ، زخم، رنگ، ساخت، دھبے، دھبے)



غیر معمولی خون کا بہنا: آپ کی باقاعدہ مابواری کے درمیان، جنسی تعلق کے دوران یا بعد میں اور انقطاع حیض کے بعد



مسلسل اپہارہ (جو آتا اور جاتا نہیں)



شرونی/پیٹ کا درد جو مابواری کا درد نہیں ہوتا



پاخانہ/پیشاب کے معمول میں تبدیلی



مابواری میں تبدیلیاں (مثلاً مدت، خون کی مقدار، درد)



جنسی تعلقات کے دوران درد



اندام نہانی میں خارش / گائٹھ (اندرونی)



ولوا کی خارش، درد، سوجن یا تکلیف



خون سے داغدار (سرخ، گلابی، بھورا) یا ناخوشگوار بدبو والا مادہ



بات چیت کرنے اور پوچھنے کے لیے چیزیں

میری علامات کی ڈائری

اپنے درد کے لیول کو ٹریک کرنے میں آپ کی مدد کے لیے ذیل میں 1-5 پیمانے کو استعمال کرنے کی کوشش کریں

تکلیف ده
علامات؟

کتنی بار؟

آپ کا بہاؤ کتنا
بھاری ہے؟

کیا چیز
اسے بہتر
بناتی ہے؟

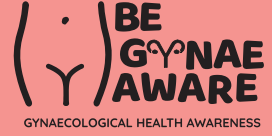
کونسی چیز
اسے بدتر
بناتی ہے؟

کیا آج کسی
دوا سے مدد
ملی ہے؟

مستقبل کی ملاقاتوں کے لیے یاد رکھنے کی چیزیں

مقام:		/ /	تاریخ:	
مقام:		/ /	تاریخ:	
مقام:		/ /	تاریخ:	

ملاقاتوں کی
تاریخیں



اس بات
کو یقینی
بنائیں کہ آپ
**Gynae
Aware**
رہیں۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:

www.eveappeal.org.uk/begynaeaware

Eve Appeal نرس کی زیر قیادت ایک مفت اور رازدارانہ
معلوماتی سروس بھی چلاتی ہے، Eve سے پوچھیں، آپ اپنے
گائنی کی صحت کے بارے میں کسی سوالات یا خدشات کے لیے
اس پر رابطہ کر سکتے ہیں: nurse@eveappeal.org.uk
یا 0808 802 0019