



ریکارڈ رکھنا

اپنے پیارے کی صحت سے متعلق معلومات کا حساب کتاب رکھنا زبردست کام محسوس ہو سکتا ہے لیکن اس کو منظم کرنے کے لئے مددگار طریقے موجود ہیں تاکہ سب کچھ ایک ہی جگہ پر موجود رہے۔

میڈیکل بائنڈر (Medical Binder):

میڈیکل بائنڈر بنانا صحت اور میڈیکل سے متعلق تمام اہم معلومات کو ایک جگہ پر منظم کر سکتا ہے۔ اس دستاویز کو اپ ڈیٹ کیا جا سکتا ہے اور ضرورت کے مطابق اس میں معلومات شامل کی جا سکتی ہیں۔ بائنڈر کے لئے کچھ معیاری حصوں میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

بنیادی معلومات

- نام اور تاریخ پیدائش
- خون کی قسم
- حفاظتی ٹیکوں کا ریکارڈ (مثلاً، حفاظتی ٹیکے)
- صحت کی انشورنس کی اضافی معلومات (پالیسی کا نام اور نمبر)

میڈیکل ہسٹری

- تشخیصیں
- موجودہ ادویات کی فہرست۔
- الرجیز
- میڈیکل طریقہ کار (مثال کے طور پر، سرجریاں وغیرہ)
- ڈاکٹر کا نام، فون نمبر اور پتہ۔
- اسپیشلسٹس کے نام، فون نمبر اور پتہ۔
- دانتوں کا ڈاکٹر

* صحت کی موجودہ نگرانی

- علاماتی انتظام (مثال کے طور پر، درد، رویہ، نیند، سوجن، مزاج وغیرہ)
- نمبروں سے باخبر رہنا جیسے کہ بلڈ شوگر کوریکارڈ کرنا، بلڈ پریشر، آنتوں کی حرکات، وغیرہ۔

* آن لائن دستیاب ٹیمپلیٹس (templates) کے استعمال سے، قلم اور کاغذ کے ذریعہ اپنی ٹیمپلیٹس تشکیل دے کر، یا یہاں تک کہ جرنلنگ (journaling) سے بھی نگرانی کی جا سکتی ہے۔

گھر پر مدد

- تھراپسٹس اور ہوم ہیلتھ نرسیں

ہنگامی رابطے

اہم دستاویزات

- ایڈوانس ہدایت نامے، میڈیکل پاور آف اٹارنی اور ڈی این آر آرڈرز، اگر یہ دستاویزات آپ کے اہل خانہ کے لئے موجود ہوں

علامت کا کھوج لگانے والی موبائل ایپلیکیشنز

آپ کے موبائل فون یا ٹیبلیٹ پر ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے متعدد موبائل ایپس دستیاب ہیں جو مخصوص بیماریوں یا حالات کی علامتوں کو ٹریک کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ ایپس تلاش کرنے اور ڈاؤن لوڈ کرنے کیلئے اپنے فون یا ٹیبلیٹ پر ایپ اسٹور پر جائیں۔ اپنی ڈیوائس کے ایپلیکیشن اسٹور پر جائیں اور اپنی مخصوص ضرورت سے متعلق کلیدی الفاظ استعمال کر کے تلاش کریں۔ تلاش کی کچھ مثالوں میں "pain tracker"، "sleep tracker" یا "blood sugar tracker" شامل ہیں۔

یہ وسائل صرف معلومات کے مقاصد کے لئے فراہم کئے جاتے ہیں اور یہ طبی نگہداشت کے متبادل کے طور پر نہیں ہوتے ہیں۔ اگر اپنی صحت کی نگہداشت کے بارے میں آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو براہ کرم اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے مشورہ کریں۔ کسی وسیلہ کو شامل کرنا ٹریبلیم ہیلتھ شراکت داروں کی توثیق کی دلالت نہیں کرتا۔