A checklist for people with mental health problems (Hindi)

एक चेक लिस्ट मानसिक स्वास्थ्य की समस्या वाले लोगों के लिए

सायकियाट्रिस्ट और केअरर की भागीदारी में काम करना

अपने सायकियाट्रिस्ट से पूछने के लिए प्रश्न

यह चेक लिस्ट कुछ प्रश्न सूचित करती है जो आप शायद पूछना चाहें:

- अपनी बिमारी के बारे में
- अपने उपचार के बारे में
- अपनी देखभाल के बारे में

इनमें से कुछ जानकारी आप के उपचार में सम्मिलित क्लिनिकल टीम के दूसरे सदस्यों से आप को शायद मिल सके। जरुरी नहीं कि हर एक को सारे प्रश्नों के सारे उत्तर की आवश्यकता हो और ना ही एक ही समय पर सारे की आवश्यकता हो। शायद आप के पास ऐसे प्रश्न हों जो इस पत्रिका में शामिल ना हो। फिर भी यह आप को क्या जानना जरुरी है यह तय करने में सहायता करेगा।

बिमारी के बारे में

- ☐ मेरी बिमारी (का निदान) क्या है ?

यदि निदान हो चुका है

- ☐ कौन से लक्षण इस निदान को सूचित करतें हैं ?
- ☐ कौन सी जाँच अब तक हो चुकी है ?
- ☐ क्या कोई और जाँच की जरुरत है ?
- ☐ क्या कोई शारीरिक समस्या का पता चला है, और इसके बारे में क्या करना होगा ?
- ☐ यह मेरे साथ क्यों हुआ ?
- ☐ क्या मैं ठीक हो जाऊंगा/जाऊंगी ?
- ☐ मुझे मेरी समस्या के बारे में लिखित जानकारी कहाँ से मिलेगी ?

यदि निदान अब तक नहीं हुआ है

- ☐ कौन से संभवित निदान के बारे में आप सोच रहें हैं ?
- ☐ कौन सी जाँच अब तक हो चुकी है ?
- ☐ क्या कोई और जाँच की जरुरत है ?

देखभाल और उपचार के बारे में

- ☐ मेरी देखभाल और उपचार का लक्ष्य क्या है ?
- ☐ मेरा जो उपचार होगा/हो रहा है उसके के बारे में लिखित जानकारी कहाँ से मिलेगी ?
- ☐ मेरी देखभाळ के लिए कौन ज़िम्मेवार होगा (नामी नर्स/ केअर कॉर्डिनेटर/ की वर्कर) ? वे यथार्थ क्या करेंगे ? वे कितनी बार बहुधा मुझसे मिलेंगे ?
- ☐ और कौन मेरे उपचार में शामिल होगा ?
- ☐ कितनी बार सायकियाट्रिस्ट बहुधा मुझसे मिलेंगे ?
- ☐ मेरे उपचार संबंधित आप की क्या योजना है ?
- ☐ उपचार कितना समय चलेगा ?
- ☐ क्या बातचीत से होनेवाला उपचार (उदा. कॉग्नेटिव थेरेपी, फैमिली थेरेपी) मददगार होगा ? यदि हाँ तो क्या यह स्थानीय तौर पर उपलब्ध हैं ?
- ☐ यदि मैं सूचित उपचार कराने से इन्कार करुँ तो क्या होगा ?
- ☐ क्या कोई और तरीका है जिससे मै खुद की मदद कर सकुं ?

केअर प्रोग्राम अप्रोच (सी पी ए)

- ☐ यह सी पी ए क्या है ?
- ☐ क्या मैं सी पी ए पर हूँ ? यदि नहीं तो क्यों नहीं ?
- ☐ इस की व्यवस्था के जिम्मेवार कौन है ?
- ☐ इस से क्या फर्क पड़ेगा ?

यदि मैं अपनी देखभाल और उपचार से संतुष्ट ना होऊँ, तो मैं किससे बात करुँ ?

- ☐ टिप्पणी करने के लिए
- ☐ दूसरे अभिप्राय के लिए
- ☐ फरियाद करने के लिए

मदद पाना

- ☐ मैं आपसे संपर्क कैसे कर सकूँ ? खास कर कि जब मैं अस्पताल में भरती ना होऊँ ?
- ☐ मैं आपसे मिलने की व्यवस्था कैसे करुँ ?
- ☐ यदि मुझे फिर से बिमार होने कि चिंता हो तो मैं किससे संपर्क करुँ ?
- ☐ आपातस्थिति में मैं किससे संपर्क करुँ ?
- ☐ क्या स्थानीय तौर पर कोई सपोर्ट ग्रुप, सेल्फ हेल्प ग्रुप या हिमायती ग्रुप है जिस से मैं संपर्क कर सकता/सकती हूँ?

केअररर्स और मेरा उपचार

- ☐ मेरा केअरर है ------------------------------------ ।
- ☐ क्या मेरे केअरर को मेरे उपचार और देखभाल संबंधित चर्चा और विचारणा में शामिल किया जाएगा ?
- ☐ क्या मेरे केअरर को मेरी देखभाल संबंधित हर बात की चर्चा और विचारणा में शामिल किया जाएगा ?
- ☐ क्या मैं ऐसा तय कर सकता/सकती हूँ कि मेरे केअरर को मेरी देखभाल और उपचार संबंधित कुछ बात ही बताई जाए ?
- ☐ मेरे बारे में चर्चा—विचारणा में मेरे केअरर को शामिल होने से क्या मदद मिलेगी?
- ☐ क्या मैं किसी भी चर्चा—विचारणा में मेरे केअरर को शामिल करने से इन्कार कर सकता/सकती हूँ ?

दवाई संबंधित सवाल

- ☐ मुझे कौनसी दवाई दी जा रही है ?

इस दवाई का क्या लाभ होना चाहिए ?

- ☐ लंबे समय में
- ☐ थोड़े समय में

इस दवाई से संभवित आड़ असर क्या होंगे ?

- ☐ लंबे समय में
- ☐ थोड़े समय में

दवाईयों का संचालन

- ☐ आपने खास इसी दवाई/उपचार को क्यों पसंद किया ?
- ☐ मुझे कितने वक्त तक दवाई लेनी पड़ेगी ?
- ☐ यदि यह दवा काम ना करे तो कोई और दवा है जिसका इस्तमाल हो सके ?
- ☐ क्या सबसे कम असरकारक मात्रा दी गई है ?
- ☐ क्या लक्षण होने पर मात्रा बदली जाये ?
- ☐ पहले कम मात्रा लें और जरुरत पड़ने पर बढ़ाएँ क्या ऐसा कर सकते हैं ?
- ☐ मुझे अलग तरह की दवाईयां क्यों दी जा रही है ?
- ☐ कितनी कितनी देर बाद मेरी दवाईयों के बारे में पुन:विचार किया जाएगा ?
- ☐ यदि मुझे कोई अप्रिय आड़ असर हो तो मैं क्या करूँ ?
- ☐ यदि मैं दवा बंद कर दूँ तो क्या होगा ?
- ☐ क्या आप के पास इना दवाईयों के बारे में लिखित जानकारी है ?

अस्पताल में उपचार

- ☐ क्या मुझे अस्पताल में भरती होना पड़ेगा ? यदि हाँ, तो कितने समय के लिए ?
- ☐ यदि मुझे अस्पताल में भरती होना पड़े तो किस अस्पताल में भरती होना पड़ेगा ?
- ☐ मेरे अस्पताल से बाहर आ जाने पर क्या व्यवस्था की जाएगी ?

यदि अस्पताल में भरती न किया जाए तो

- यदि मुझे अस्पताल में भरती न किया गया और मेरा केअरर मेरी देखभाल न कर सके तो मेरी देखभाल कौन करेगा ?
- यदि मेरे केअरर को सहायता की जरूरत पड़े तो वह कहाँ से मिलेगी ?

अपने आप की मदद

- ठीक होने के लिए मैं अपने आप की क्या मदद कर सकता/सकती हूँ ?
- मैं दूसरे लोगों से जो ऐसे ही अनुभव से गुज़रे हैं कैसे संपर्क करूँ ?

कोई और प्रश्न

'पार्टनर्स इन केअर'
वर्किंग टुगेधर टू मेक डिफरन्स

ईस श्रेणी में **3** जाँच पत्रक (चेक लिस्ट) उपलब्ध हैं:

- एक चेक लिस्ट मनोरोगचिकित्सक के लिए
- एक चेक लिस्ट मानसिक रोगियों के केअरर्स के लिए
- एक चेक लिस्ट मानसिक रोगियों के लिए

यह इन्टरनेट से उतारा जा सकता है, पता है:
www.partnersincare.co.uk

चेक लिस्ट की कागज़ की कॉपी पाने के लिए रॉयल कॉलेज ऑफ सायकियाट्रिस्ट के एकस्टर्नल अफेयर्स डिपार्टमन्ट से संपर्क करें पता है:

External Affairs Department
Royal College of Psychiatrists
17 Belgrave Square
London SW1X 8PG

कृपया अपना पता लिखा A4 नाप का लिफ़ाफा इस पते पर भेजें

Tel: 0207 235 2351 exts. 127 या 131
e-mail: dhart@rcpsych.ac.uk या awedderburn@rcpsych.ac.uk

इन चेक लिस्टों के दूसरे संस्करण को रॉयल कॉलेज ऑफ सायकियाट्रिस्ट और प्रिन्सेस रॉयल ट्रस्ट फेार केअरर्स के संयुक्त अभियान 'Partners in Care: Working together to make a real difference'
'पार्टनर्स इन केअरः वर्किंग टुगेधर टू मेक डिफरन्स'
जनवरी – दिसंबर 2004 के साथ प्रदर्शित किया गया है।

इस चेक लिस्ट के संपादन के लिए डॉ.फिलिप टिम्स का धन्यवाद।

© Royal College of Psychiatrists
Charity registration number 228636
June 2005

The Princess Royal Trust
for Carers
Charity registration number SCO15975