

Urdu



ویمنز میں آپ کا قیام

the women's
the royal women's hospital



تائرات

رائل ویمنز ہسپتال صحت سے متعلق ایسی معلومات تیار کرنے کے لیے پرعزم ہے جو خواتین اور ان کے گھرانوں کے لیے مفید ہوں۔ ہم ہمیشہ آپ کے تبصروں کا خیرمقدم کرتے ہیں۔ اگر آپ ہمیں اس کتابچے کے بارے میں کچھ بتانا چاہتے ہیں، تو براہ کرم ویمنز سے یہاں پر رابطہ کریں publications@thewomens.org.au

آپ اپنے تبصرے یہاں پر بھی بھیج سکتے ہیں

Women's Consumer Health Information

Royal Women's Hospital Locked Bag 300

Cnr Grattan St and Flemington Rd

Parkville VIC 3052

ڈس کلیمر

یہ کتابچہ صرف عام معلومات فراہم کرتا ہے۔

اپنی صحت کی دیکھ بھال کی ضروریات یا اپنے بچے کی صحت کی دیکھ بھال کی ضروریات کے بارے میں مخصوص مشورے کے لیے، آپ کو اپنے ہیلتھ پروفیشنل سے مشورہ لینا چاہیے۔

رائل ویمنز ہسپتال کسی ہیلتھ پروفیشنل کو دیکھنے کے بجائے اس کتابچے پر آپ کے انحصار سے ہونے والے نقصان یا نقص کی کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتا۔

اگر آپ یا آپ کے بچے کو فوری طبی امداد کی ضرورت ہے، تو براہ کرم اپنے قریبی ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ سے رابطہ کریں۔

© رائل ویمنز ہسپتال 2015-2022 تیسرا ایڈیشن، 2022

روایتی مالکان کا اعتراف

رائل ویمنز ہسپتال کولن (Kulin) اقوام کے وورونڈجیری (Wurundjeri) اور بوونورنگ (Boonwurrung) لوگوں کو تسلیم کرتا ہے اور ان کا احترام کرتا ہے، جو اس ملک کے روایتی مالکان ہیں جن کی جگہوں Parkville اور Sandringham پر ہماری سائٹیں قائم ہیں اور ہم ان کے ماضی، حال اور آنے والے بزرگوں کو خراج عقیدت پیش کرتے ہیں۔

مضامین

- 6 خوش آمدید
- 8 ویمنز تک پہنچنا
- 10 ویمنز میں اپنا راستہ تلاش کریں
- 12 ویمنز میں خدمات
- 12 ایوریجنل اور ٹورس اسٹریٹ جزیرے کی خواتین اور خاندان
- 13 دماغی صحت کی خدمات
- 13 خاندانی تشدد کے لیے معاونت
- 14 روحانی دیکھ بھال، بیٹھنے کی جگہیں اور پرسکون جگہیں
- 15 ویمنز کا استقبالیہ مرکز
- 15 چائلڈ کیئر اینڈ ارلی لرننگ سینٹر
- 16 گراؤنڈ فلور فوڈ اور ریٹیل ایریا
- 16 بیلٹھ ب
- 17 آپ کا قیام
- 17 ایک انٹریپرٹ کی ضرورت ہے؟
- 17 ذاتی سامان
- 18 اوقات ملاقات
- 18 کھانے
- 19 آپ کا بیڈ سائیڈ کنسول (console)
- 20 صوتی اور بصری ریکارڈنگ
- 20 ٹیلی فون
- 20 ڈسچارج ہونے کے اوقات

21

آپ کی دیکھ بہال

21

ہم کیوں تصدیق کرتے ہیں کہ آپ کون ہیں؟

22

آپ کی صحت کی معلومات کو حوالے کرنا

23

ہمیں اپنی دواؤں کے بارے میں بتائیں

24

انفیکشن سے بچاؤ

25

اگر آپ کو خون کی ضرورت ہے

26

درد سے نجات

27

گرنے سے روک تھام

28

کیا آپ یا آپ کا بچہ بیمار ہو رہا ہے؟

30

دباؤ کی وجہ سے آنے والی چوٹیں

30

دیکھ بہال کی پیشگی منصوبہ بندی

31

آپ کی صحت کی دیکھ بہال کے حقوق

32

باخبر رضامندی

33

ہمیں بتائیں کہ آپ کیا سوچتے ہیں

33

تعریفیں، شکایات، آراء، تجاویز

35

گھر جانا

38

ویمنز کی سرگرمیوں میں حصہ لیں



خوش آمدید

ہم اپنے تمام مریضوں کو اعلیٰ ترین معیار کی خدمت، دیکھ بھال اور تجربہ فراہم کرنے کے لیے پرعزم ہیں۔ اگر آپ کے کوئی سوالات یا خدشات ہیں، تو براہ کرم ہمارے عملے سے پوچھیں، ہمیں آپ کی مدد کرنے میں خوشی محسوس ہوتی ہے۔

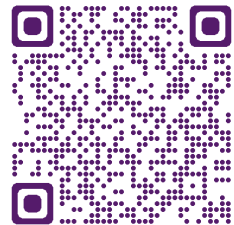
اس کتابچے کے بارے میں

ویمنز مریضوں کو ان کی اپنی دیکھ بھال میں شامل کرنے اور واضح مواصلات فراہم کرنے کی اہمیت کو تسلیم کرتا ہے۔ اس کتابچے کا مقصد رائل ویمنز ہسپتال میں دستیاب دیکھ بھال اور خدمات کے بارے میں معلومات فراہم کرنا ہے۔

ویمنز کے بارے میں مزید معلومات کے لیے

ویمنز کی ویب سائٹ تک فوری رسائی کے لیے QR کوڈ اسکین کریں

thewomens.org.au



ہمارا تصور

خواتین اور بچوں کے لیے زیادہ صحت مند مستقبل بنانا

ہماری اسٹریٹجک سمتیں



ہم خواتین اور نوزائیدہ بچوں کو بہترین دیکھ بھال فراہم کرتے ہیں



ہم ہر روز غیر معمولی تجربات تخلیق کرنے میں شراکت داری کرتے ہیں



ہم کام کرنے، سیکھنے اور تعاون کرنے کے لیے ایک بہترین جگہ ہیں



ہم تبدیلی پر اثر انداز ہونے کے لیے رہنمائی کرتے ہیں اور شراکت دار ہیں

ہمارا اعلان

ہم صحت کے سماجی ماڈل کے لیے پرعزم ہیں

ہم زندگی کے تمام شعبوں سے تعلق رکھنے والی خواتین کا خیال رکھتے ہیں

ہم تسلیم کرتے ہیں کہ صنف اور جنس صحت اور صحت کی دیکھ بھال پر اثر انداز ہوتی ہے

ہم خواتین کی صحت کے لیے آواز بلند کرتے ہیں

ہم صحت کی مساوات حاصل کرنے کی کوشش میں ہیں

ہماری اقدار



ہمت



جذبہ



دریافت



احترام



ویمنز تک پہنچنا

ویمنز Parkville میں Grattan اسٹریٹ اور Flemington روڈ کے کونے پر واقع ہے۔

Parkville میں ٹریفک کی تبدیلی

ہسپتال کے احاطے میں Parkville سٹیشن کی تعمیر کے لیے بڑے پیمانے پر کام ہو رہے ہیں، جو میٹرو ٹنل پروجیکٹ کا حصہ ہیں۔ Grattan اسٹریٹ اس وقت Royal Parade اور Leicester اسٹریٹ کے درمیان بند ہے۔ Parkville اسٹیشن کو 2025 میں کھولنے کا منصوبہ ہے۔

اس بارے میں مزید معلومات کے لیے کہ یہ اہم کام آپ کے ویمنز میں قیام کو کیسے متاثر کرتا ہے ہماری ویب سائٹ metrotunnel.vic.gov.au/construction/parkville ملاحظہ کریں

پبلک ٹرانسپورٹ

پک اپ اور ڈراپ کرنے کے لیے قلیل مدتی (30 منٹ) پارکنگ کی چند جگہیں صرف لوئر گراؤنڈ لیول پر موجود ہیں جو Flemington روڈ سے قابل رسائی ہیں۔ ہسپتال کے اطراف کی گلیوں میں محدود اسٹریٹ میٹر پارکنگ دستیاب ہے۔ پابندیوں کے لیے نشانات چیک کریں۔ ہائیسکل ریک ہسپتال کے مرکزی دروازے (Grattan سٹریٹ) اور ایمرجنسی کے داخلی دروازے (Flemington روڈ) پر دستیاب ہیں۔

رسائی

ہمارے کارپارک کے لیول B1 پر معذور مریضوں اور ملاقاتیوں کے لیے متعدد پارکنگ بیز (bays) رکھے گئے ہیں۔ لوئر گراؤنڈ کے داخلی راستے پر پک اپ اور ڈراپ آف کے لیے ایک چھوٹا سا علاقہ بھی ہے۔

ویبل چیئر کی رسائی ہسپتال کے مرکزی دروازے پر Grattan اسٹریٹ (گراؤنڈ لیول) اور Flemington روڈ (لوئر گراؤنڈ داخلی راستہ) پر ویمنز کی ایمرجنسی کیئر کے داخلی دروازے پر دستیاب ہے۔

ویمنز کو ہسپتال سے چند قدم کی آسان مسافت پر کئی روٹس کے لیے ٹرام اور بس اسٹاپ کے ذریعے پبلک ٹرانسپورٹ کے ساتھ اچھی سروس فراہم کی جاتی ہے۔

ٹرین، ٹرام اور بس کے راستے اور ٹائم ٹیبل کے بارے میں معلومات کے لیے 1800 800 007 پر کال کریں یا

ptv.vic.gov.au/timetables ملاحظہ کریں

ٹیکسیاں

Grattan سٹریٹ پر رائل میلبورن ہسپتال کے سامنے ٹیکسی کا ایک رینک موجود ہے۔

پارکنگ

ویمنز کی مرکزی عمارت میں محدود زیر زمین کار پارکنگ دستیاب ہے، جس تک Flemington روڈ پر کار پارک کے داخلی دروازے سے رسائی حاصل کی جاتی ہے۔ کارپارک کی لفٹیں مرکزی استقبال، بیرونی مریضوں کی خدمات یا نجی مشاورتی کمروں تک لے جاتی ہیں۔

کار پارک ولسنز پارکنگ کے ذریعہ چلایا جاتا ہے اور روزانہ صبح 6.00 بجے تا شام 9.00 بجے تک کھلا ہوتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے:

wilsonparking.com.au/park/3244_Royal-Women

ویمنز میں اپنا راستہ تلاش کریں



لوئرگراونڈ

- ایمرجنسی اور داخلے
- کار پارکنگ میں داخلہ
- عوامی بیت الخلاء



گراونڈ فلور

- استقبالیہ / معلوماتی ڈیسک
- ویمنز کا استقبالیہ مرکز
- مقدس جگہ
- Badjurr-bulok Wilam
- ویمنز کی مشاورت اور معاونت کی خدمات
- صارفین کیساتھ رابطہ
- چائلڈ کیئر اینڈ ارلی لرننگ سینٹر
- ریٹیل اور کھانے کی جگہیں
- عوامی بیت الخلاء
- بے فون



لیول 1

- ویمنز کے صحت کے کلینکس اور حمل کے کلینکس
- حمل کے لیے دن کی دیکھ بھال
- والدین کا کمرہ
- Pauline Gandel ویمنز امیجنگ سینٹر
- ہسپتال کے مریضوں کے لیے فارمیسی
- پیٹھالوجی
- فزیوتھراپی
- غذائیت اور غذایات
- عوامی بیت الخلاء



لیول
5

- خواتین کا ہیلتھ وارڈ - North 5
- کمپلیکس کیئر یونٹ (CCU)
- ابتدائی حمل کی تشخیص کا مرکز
- عوامی بیت الخلاء



لیول
2

- تولیدی خدمات
- ویمنز کے پرائیویٹ کنسلٹنگ کمرے
- Frances Perry House پرائیویٹ کنسلٹنگ کمرے
- عوامی بیت الخلاء



لیول
6

- Perry House نجی ہسپتال



لیول
3

- پیدائش کا مرکز اور تشخیصی مرکز
- دن کی سرجری



لیول
7

- ویمنز کی تحقیق کا علاقہ
- Frances Perry House نجی ہسپتال
- میلبورن یونیورسٹی کے شعبہ امراض حمل اور امراض نسوان
- عوامی بیت الخلاء



لیول
4

- میٹرنٹی وارڈز
- نومولود بچوں کی انتہائی نگہداشت کا یونٹ (NICU)
- دودھ پلانے کی خدمت
- ہسپتال کا باغیچہ
- عوامی بیت الخلاء



ویمنز میں خدمات



ایبوریجنل اور ٹورس اسٹریٹ جزیرے کی خواتین اور خاندان

ایبوریجنل اور ٹورس اسٹریٹ جزیرے کی خواتین اور خاندان (Wurundjeri-Badjurr-Bulok Wilam) لوگوں کی Woiwurrung زبان میں جس کا مطلب 'بہت سی خواتین کا گھر' ہے) ایسے مریضوں کے لیے ایک ڈراپ ان جگہ فراہم کرتا ہے جو خود کو ایبوریجنل اور/یا ٹورس اسٹریٹ آئی لینڈر اور ان کے اہل خانہ کے طور پر شناخت کرتے ہیں۔ ایسے غیر ایبوریجنل مریضوں کو بھی جن کے جیون ساتھی ایبوریجنل ہوتے ہیں مدد کے لیے Badjurr-Bulok Wilam تک رسائی حاصل کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔

اس میں ہسپتال کی خدمات تک رسائی، معلومات، خدمات کے ریفرل اور عملی مدد شامل ہو سکتی ہے۔

Badjurr-Bulok Wilam ایک آرام کرنے کی جگہ فراہم کرتا ہے جہاں آپ اور آپ کا خاندان بیٹھ سکتے ہیں، جمایا لے سکتے ہیں اور ایک ایبوریجنل اور ٹورس اسٹریٹ آئی لینڈر ہسپتال کے رابطہ آفیسر (AHLO) کے ساتھ بیٹھ کر کافی پی سکتے ہیں۔ Badjurr-Bulok Wilam ہسپتال کے مرکزی دروازے کے بالکل ساتھ زیریں منزل پر ہے۔



خاندانی تشدد کے لیے معاونت

ویمنز کے پاس خاندانی تشدد کی شناخت، اقدام اٹھانے اور روکنے کے لیے عملے کی مدد کے وسائل، خدمات اور معلومات کا ایک مجموعہ ہے۔

ہم یہاں آپ کی معاونت کے لیے موجود ہیں۔ براہ کرم ہمارے عملے سے پوچھیں یا ہماری ویب سائٹ دیکھیں:
thewomens.org.au/health-information/violence-against-women

دماغی صحت کی خدمات

ویمنز میں دماغی صحت کی ٹیم ہے جو ہمارے موجودہ مریضوں کے لیے تشخیص اور علاج کے اختیارات فراہم کرتی ہے۔

ہماری ذہنی صحت کی خدمت کا ریفرل ان مسائل کے لیے ہو سکتا ہے:

- پہلے سے موجود ذہنی
- بیماری، پریشانی یا ڈپریشن جو حمل اور بچے کی پیدائش سے متعلق ہوں
- نوزائیدہ بچوں کے ساتھ تعلقات اور منسلک ہونے کے مسائل
- ذیل سے متعلقہ مسائل کے لیے معاونت اور مشاورت:
- صحت کے اہم مسائل
- گائناکالوجی بشمول حیض عمر کا
- بڑھنا۔

دماغی صحت کی ٹیم انفرادی اور گروپ پر مبنی بہت سے علاج فراہم کرتی ہے۔



سائیکائٹری اور سائیکالوجی آؤٹ پینشنٹ کی خدمات عام طور پر حمل اور خواتین کے صحت کے کلینکس میں فراہم کی جاتی ہیں۔
ٹیلی ہیلتھ اپائنٹمنٹس بھی دستیاب ہیں۔



بیٹھنے کی جگہیں

ہم ہال (ایٹریئم) کے ارد گرد اور ہسپتال کے مرکزی دروازے (گراؤنڈ فلور) کے قریب بیٹھنے کے لیے آرام دہ مقامات فراہم کرتے ہیں۔

دودھ پلانے کے لیے کمرے

ویمنز بچوں کے لیے ایک دوستانہ ہسپتال ہے، اور ہم آپ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ آپ جہاں بھی اور جب بھی آرام دہ محسوس کریں، آپ اپنے بچے کو دودھ پلائیں۔

ملاقاتیوں اور مریضوں کے لیے حمل کے کلینکس (لیول 1) کے قریب دودھ پلانے کے کمرے بھی دستیاب ہیں۔

اندرونی باغ کا صحن

ہمارے پاس مریضوں اور ملاقاتیوں کے لیے ایک باغیچہ ہے۔

یہ آپ کو وارڈز اور نرسیوں سے دور وقفہ اور کچھ تازہ ہوا فراہم کر سکتا ہے (لیول 4)



روحانی دیکھ بھال، بیٹھنے کی جگہیں اور پرسکون جگہیں

ویمنز کی روحانی نگہداشت ایک مفت رازدارانہ سروس موجود ہے جو تمام مریضوں، ان کے خاندان اور دوستوں اور ہسپتال کے عملے کو جذباتی اور روحانی مدد فراہم کرتی ہے۔

مختلف روایات سے تعلق رکھنے والے نمائندے دستیاب ہو سکتے ہیں۔ براہ کرم ہماری روحانی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کے کسی رکن سے پوچھیں کہ کون سے نمائندے دستیاب ہیں کیونکہ وہ وقتاً فوقتاً تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔

رابطے کی تفصیلات

پیر تا جمعہ صبح 8.30 بجے تا شام 4.30 بجے تک (گراؤنڈ فلور)۔

ٹیلی فون 8345 3016 (03)

مقدس جگہ

ویمنز مریضوں اور خاندانوں کے لیے دو کثیر العقیدہ مقدس مقامات کی پیشکش کرتا ہے جو وہ غور و خوض اور دعا کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

خیالات کو ریکارڈ کرنے کے لیے مقدس نصوص کے ساتھ ساتھ ایک دعائیہ جریدہ بھی موجود ہے۔

اگر زائرین موم بتیاں اور اگر بتیاں روشن کرنا چاہتے ہیں تو روحانی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کا ایک رکن مدد کر سکتا ہے۔

کسی کی یاد میں یادگاری تقریبات کا اہتمام ان خاندانوں اور عملے کے لیے کیا جا سکتا ہے جو اکٹھے ہونا چاہتے ہیں۔

پیش کی جانے والی (گراؤنڈ فلور) ہفتہ وار سرگرمیوں کے لیے کوریڈور کے داخلی دروازے پر نوٹس بورڈ دیکھیں۔

HELLO

ویمنز کا استقبالیہ مرکز

استقبالیہ سنٹر آرام کرنے، اپنے بچے کو دودھ پلانے، اپنے فون کو چارج کرنے، ہماری لائبریری میں شامل ہونے، یا خواتین کی صحت سے متعلق کچھ معلومات لینے کے لیے ایک پُرجوش اور مدعو کرنے والی جگہ ہے۔

استقبالیہ سنٹر ٹیم مریضوں، خاندانوں اور دیگر مہمانوں کو ہمارے ہسپتال اور اس کی خدمات تک رسائی اور نیویگیٹ کرنے میں معاونت کرتا ہے۔

استقبالیہ سینٹر ٹیم یہ کر سکتی ہے:

- خواتین کی صحت کے مسائل کے بارے میں انگریزی اور دیگر زبانوں میں معلومات حاصل کرنے میں آپ کی مدد
- مرکز میں آنے والوں کو ہماری اسپیشلسٹ لائبریری استعمال کرنے میں مدد - آپ کمپیوٹر استعمال کر سکتے ہیں اور ایک کتاب یا DVD ادھار لے سکتے ہیں یا بروشر اپنے ہمراہ لے جا سکتے ہیں
- بچے کی پیدائش کی تعلیم کی کلاسوں اور ہسپتال کے دوروں کی بکنگ میں آپ کی مدد۔

رابطہ کی تفصیلات

پیر تا جمعہ

صبح 9.00 بجے سے 5.00 بجے تک (گراؤنڈ فلور)

ٹیلی فون 03)8345 3037 یا 1800 442 007 (دور دراز علاقوں سے کال کرنے والے)



رابطہ کی تفصیلات
پیر تا جمعہ

صبح 9.00 بجے سے شام 5.00 بجے تک
(گراؤنڈ فلور)

ٹیلی فون: 03) 8345 2099

ای میل: Childcare.Centre@thewomens.org.au

چائلڈ کیئر اینڈ ارلی لرننگ سینٹر

ویمنز میں ملاقاتوں کے لیے آنے والے مریضوں کے، 6 ہفتوں سے 6 سال کی عمر، کے بچوں کے لیے کبھی کبھار کی نگہداشت دستیاب ہوتی ہے۔ جگہیں محدود ہیں، اس لیے پیشگی بکنگ کی سفارش کی جاتی ہے۔

چائلڈ کیئر اینڈ ارلی لرننگ سینٹر بچوں کے لیے محفوظ ماحول فراہم کرتا ہے اور بچوں کی صحت، حفاظت اور بہبود کے تحفظ اور فروغ کے لیے پرعزم ہے۔



گراؤنڈ فلور فوڈ اور ریٹیل ایریا

اس علاقے میں آپ کو متعدد دکانیں اور خدمات ملیں گی۔ ان میں یہ شامل ہیں:

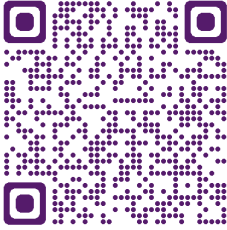
- آسٹریلیا پوسٹ
- کیمسٹ: ادویات اور تحائف
- کیفے: Zouki کیفے ٹیریا اور Isabella کیفے
- Convenience اسٹور: اخبارات، رسالے، تحائف، سنیک فوڈ اور کنفیكشزری
- پھول فروش
- The Chocolate Box
- رضاکاروں کی ڈیسک پر بھی کبھی کبھار تحائف فروخت کیے جاتے ہیں۔



اگر آپ ان قریبی ہسپتالوں میں دیکھ بھال حاصل کر رہے ہیں - Peter MacCallum کینسر سینٹر، رائل میلبورن ہسپتال یا رائل چلڈرن ہسپتال

- تو آپ ان کی تفصیلات کو بھی دیکھ سکیں گے۔
آپ App Store اور Google Play سے Health Hub ایپ ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے health-hub.org.au پر جائیں یا اس QR کوڈ کو اسکین کریں۔



ہیلتھ ہب

Health Hub ایک محفوظ، استعمال میں آسان اور انٹرایکٹو پلیٹ فارم ہے جس تک آپ کے فون، ٹیبلیٹ یا کمپیوٹر سے رسائی حاصل کی جا سکتی ہے۔

یہ مریضوں کو درج ذیل سہولتیں دیتا ہے:

- مستقبل کی اپائنٹمنٹس کی تفصیلات دیکھیں
- اپائنٹمنٹس کو تبدیل یا منسوخ کریں (کچھ استثناء کے ساتھ)
- حالیہ دوروں کے بارے میں معلومات دیکھیں
- ٹیسٹ کے نتائج معلوم کریں (عام طور پر 4 دن کے اندر دستیاب)
- تجویز کردہ دوائیں چیک کریں اور دوبارہ نسخے کی درخواست کریں۔
- اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کی تفصیلات دیکھیں
- کسی کو اپنی طرف سے ہیلتھ ہب تک رسائی کے لیے نامزد کریں



آپ کا قیام

ذاتی سامان



ہمارا مشورہ ہے کہ آپ اپنے پاس صرف تھوڑی سی رقم رکھیں اور اپنا قیمتی سامان گھر بھیج دیں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو، کسی بھی قسم کی قیمتی اشیاء ہمیشہ اپنے ساتھ رکھیں یا اپنے کمرے میں محفوظ طریقے سے تالے کے اندر رکھیں۔

اگر آپ اپنے قیام کے دوران استعمال کرنے کے لیے بجلی کا کوئی سامان اپنے ساتھ لائے ہیں تو براہ کرم نرس یا مددوائف کو بتائیں۔

کیا انٹریپرٹ کی ضرورت ہے؟



اگر آپ کی مادری زبان انگریزی نہیں ہے اور آپ اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم سے بات کرنے میں مدد حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو ہمارے پاس پروفیشنل انٹریپرٹ ہیں جو مدد کر سکتے ہیں۔

جب آپ اپنے ہسپتال کے قیام کا انتظام کر رہے ہوں تو ایک انٹریپرٹ طلب کریں، بشمول ایک Auslan انٹریپرٹ کے۔

اگر آپ کو کوئی انٹریپرٹ چاہیے تو آپ اپنی مددوائف یا نرس سے بھی پوچھ سکتے ہیں۔



ملاقات کے اوقات

ویمنز میں ملاقاتیوں کا استقبال کیا جاتا ہے۔ کسی بھی طرح کی لاگو ہونے والی پابندیوں کے لیے ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔

• ملاقات کے اوقات (عام): دوپہر 2.30 بجے - رات 8.00 بجے

• پارٹنرز کے لیے ملاقات کے اوقات: صبح 8.00 بجے - رات 8.30 بجے

اپنے مریضوں کے آرام، صحت اور حفاظت کے لیے، ہم ملاقاتیوں سے کہتے ہیں کہ وہ ملاقات کے اوقات کا احترام کریں۔ اگر آپ کے خاندان والے، دوست، یا دیکھ بھال کرنے والے بیمار محسوس کرتے ہیں، انہیں انفیکشن ہے یا حال ہی میں بیمار ہوئے ہیں، تو ان سے کہیں کہ جب تک وہ مکمل طور پر صحت یاب نہ ہو جائیں وہ ملاقات کے لیے نہ آئیں۔

خصوصی حالات میں انچارج نرس کے ساتھ ملاقات کے متبادل اوقات پر بات چیت کی جا سکتی ہے۔

نوزائیدہ بچوں کی انتہائی نگہداشت کا یونٹ (NICU)

• ملاقات کے اوقات (عام): دوپہر 2.30 بجے - رات 8.00 بجے

• والدین کے لیے ملاقات کے اوقات پر کوئی پابندی نہیں۔

ہم کہتے ہیں کہ تین سے زیادہ لوگ (بشمول بچے کے والدین)

کسی بھی وقت بچے کے پلنگ پر نہ ہوں۔ خاندان اور دوست (بشمول بچے) والدین کی خواہش کے مطابق انتہائی یا خصوصی نگہداشت میں نوزائیدہ بچوں سے مل سکتے ہیں۔

والدین کی غیر موجودگی میں خاندان کے افراد یا دوستوں کو ملنے کے لیے والدین سے تحریری اجازت درکار ہوتی ہے۔



ملاقاتیوں کے بیت الخلاء

ملاقاتیوں کے بیت الخلاء ہر فلور یا مرکزی استقبالیہ ڈیسک کے قریب لفٹ فوئرز میں ہیں۔



مریض کا کھانا تقریباً درج ذیل اوقات میں فراہم کیا جاتا ہے:

• ناشتہ: صبح 8.00 بجے

• دوپہر کا کھانا: 12.30 بجے دوپہر

• رات کا کھانا: 6.00 بجے شام

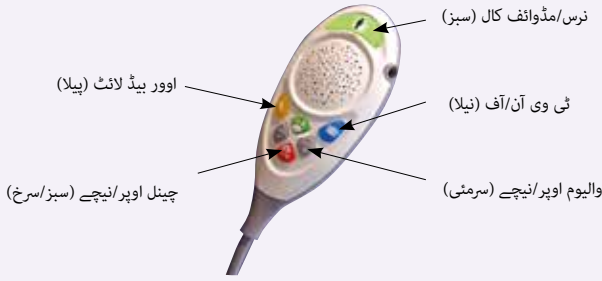
آپ کو ہر دن ایک مینیو دیا جائے گا جو آپ اپنی غذائی ضروریات کے مطابق مکمل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو کوئی الرجی ہے یا مخصوص غذائی ضروریات ہیں تو براہ کرم نرسنگ اور کھانے کے عملے کو بتائیں۔

آپ کا بیڈ سائیڈ کنسول (console)

آپ کے بیڈ سائیڈ کنسول میں بٹن ہیں جن کے ذریعے آپ نرس یا مڈوائف کو کال کرسکتے ہیں، لائٹ آن کرسکتے ہیں اور ٹی وی کو کنٹرول کرسکتے ہیں۔ اس میں ٹی وی اور ریڈیو کے لیے اسپیکر بھی ہے۔ آپ کی نرس یا مڈوائف آپ کے کمرے میں موجود دیگر کال ڈیوائسز کو استعمال کرنے کا طریقہ بتائے گی۔ جب آپ ٹی وی دیکھ رہے ہوں یا ریڈیو سن رہے ہوں تو براہ کرم ساتھی مریضوں کا خیال رکھیں۔

نرس/مڈوائف کال سسٹم



صوتی اور بصری ریکارڈنگ



آپ کو ہسپتال میں فلم بنانے یا ریکارڈنگ کرنے کی خوش دلی سے اجازت ہے بشرطیکہ جب ایسا کرنا محفوظ اور مناسب ہو۔

تاہم، چند اوقات ہیں تصویر بنانے، فلم بندی یا ریکارڈنگ کرنے سے آپ کی دیکھ بھال متاثر ہو سکتی ہے، دوسرے مریضوں کی پرائیویسی کی خلاف ورزی ہو سکتی ہے، یا ہمارے عملے کے ارکان کی پرائیویسی کی خلاف ورزی ہو سکتی ہے۔

آپ کو ہسپتال میں رہتے ہوئے اپنی یا کسی عزیز کی تصویر بنانے، فلم بنانے یا ریکارڈنگ کرنے کے لیے اجازت کی ضرورت نہیں ہے جب تک کہ آپ عملے کے کسی رکن یا کسی دوسرے مریض یا ملاقاتی کی تصویر، فلم یا ریکارڈنگ نہ کریں۔

اس میں کسی قریبی شخص کی آواز کو ریکارڈ کرنا یا تصویر بنانا شامل ہے۔

آپ تصویر بنا سکتے ہیں، فلم بنا سکتے ہیں، یا طبی دیکھ بھال کو ریکارڈ کر سکتے ہیں - جیسے کہ بچے کی پیدائش کی - بشرطیکہ آپ کے پاس طبی نگہداشت میں حصہ لینے والے عملے کے تمام ارکان کی اجازت ہے۔

اگر آپ کو تصویر کھینچنے، فلم بنانے، یا ریکارڈ کرنے سے روکا جائے تو آپ کو ایسا کرنا بند کر دینا چاہیے۔

براہ کرم آن لائن یا کسی بھی سوشل میڈیا (فیس بک، انسٹاگرام، ٹویٹر وغیرہ) پر ویمنز کے عملے کو دکھانے والا مواد ان کی اجازت کے بغیر پوسٹ نہ کریں۔

اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ ایک تصویر، فلم بنانا، یا ریکارڈ کرنا کب مناسب ہے تو عملے کے کسی رکن سے پوچھیں۔

ڈسچارج کے اوقات



ہر دن ڈسچارج کے دو اوقات ہیں:

- صبح میں ڈسچارج: 9.30 بجے صبح
- دوپہر میں ڈسچارج: 3.30 سہ پہر



ٹیلی فونز

ہسپتال کے باہر سے کال کرنے والے لوگ پبلسٹ انکوائریز کو 8345 3030 (03) پر کال کر کے آپ کے بیڈ سائیڈ فون پر کال کر سکتے ہیں۔

وہ آپریٹر سے کہہ سکتے ہیں کہ انہیں مریض سے بات کرنی ہے اور آپ کا نام بتا سکتے ہیں۔

پھر آپریٹر کال آپ کو منتقل کر دے گا۔

جب آپ ہسپتال میں ہوں تو آپ اپنا موبائل فون استعمال کر سکتے ہیں، حالانکہ براہ کرم اسے کسی بھی طرح کے طبی آلات سے ایک میٹر کے فاصلے پر رکھیں۔

اپنا موبائل فون یا ٹیبلیٹ استعمال کرتے وقت براہ کرم دوسروں کا خیال رکھیں۔

گراؤنڈ فلور پر وومن ویلکم سنٹر میں مفت فون چارجنگ کی سہولیات دستیاب ہیں۔

گراؤنڈ فلور فوٹر میں ایک پے فون دستیاب ہے۔



آپ کی دیکھ بھال



ہم کیوں تصدیق کرتے ہیں کہ آپ کون ہیں؟

ویمنز آپ کی حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے پرعزم ہے۔ اس میں مدد کرنے کے لیے، ہمیں آپ کی شناخت کی تصدیق کرنے کی ضرورت ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ یا آپ کا بچہ محفوظ ہیں اور صحیح مطلوبہ علاج حاصل کر رہے ہیں۔ ایسا کرنے کے لیے ہم آپ کے قیام کے دوران متعدد بار آپ کی شناخت چیک کریں گے۔ ہر موقع پر، ہم آپ یا آپ کے بچے کی جانچ کریں گے:

- پورا نام
- پتہ

• پیدائش کی تاریخ۔

پھر ہم اسے درج ذیل سے چیک کریں گے:

- صحت کا ریکارڈ
- مریض کا شناختی بینڈ (کلائی پر پہنا جانے والا بینڈ)۔



آپ کی صحت کی معلومات کو حوالے کرنا (ہینڈ اوور)

آپ کے قیام کے دوران مختلف
عملہ آپ کی دیکھ بھال میں شامل
ہوتا ہے
بشمول ڈاکٹرز، دائیباں، نرسیں، فارماسسٹ، اور صحت
کے متعلقہ پیشہ ور افراد کے۔

یہ تمام عملہ آپ کی صحت کی معلومات تک رسائی
حاصل کرتا ہے۔ جب عملہ آپ کے بارے میں
معلومات کا اشتراک کرتا ہے تو اسے کلینکل ہینڈ اوور
کہا جاتا ہے۔

کبھی کبھار آپ کے ہیڈ پر ہینڈ اوور ہوگا۔ اگر آپ
چاہیں تو آپ اور آپ کے ساتھی کو شرکت کے لیے
مدعو کیا جاتا ہے۔ معلومات کو واضح کرنے اور اپنی
دیکھ بھال کے بارے میں سوالات پوچھنے کا یہ ایک
اچھا موقع ہے۔

اگر آپ بستر کے پاس اپنی دیکھ بھال کے بارے
میں بات کرنا پسند نہیں کرتے، تو براہ کرم عملے کو
بتائیں۔

اگر معلومات یا ہدایات غیر واضح یا مبہم ہیں، تو آپ
یہ پوچھ سکتے ہیں:

- آپ کے لیے لکھی جانے والی معلومات کیا ہیں
- جب آپ کے پاس خاندان کا کوئی فرد یا نگہداشت
کرنے والا موجود ہو تو معلومات کو دہرانے کے
لیے کہہ سکتے ہیں، اور وہ شخص بھی سوالات
پوچھ سکتا ہے۔
- آپ کی مدد کرنے کے لیے ایک انٹر پریٹر

اگر زیر بحث کوئی بات درست نہیں ہے یا آپ کو
سمجھ نہیں آ رہی ہے، تو براہ کرم ہمیں بتائیں اور
ہم سے وضاحت کرنے کو کہیں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- اگر آپ کا یا آپ کے بچے کا نام، پتہ یا تاریخ پیدائش
غلط ہیں یا تبدیل شدہ ہیں تو ہمیں بتائیں۔
- اگر کچھ ٹھیک نہیں لگ رہا ہے، یا آپ کو کچھ غلط
سنائی دے رہا ہے، تو براہ کرم ہمیں اپنی نرس سے
بات کر کے فوری طور پر بتائیں۔

ہمارا الیکٹرانک میڈیکل ریکارڈ سسٹم آپ کو اپنے میڈیکل
ریکارڈ میں اپنا پسندیدہ یا منتخب کردہ نام اور صنفی
شناخت شامل کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

ایک بار شامل ہونے کے بعد، آپ کی صحت کی دیکھ
بھال کرنے والی ٹیم آپ کی صحتیابی کے سفر کے دوران
آپ کا منتخب کردہ نام استعمال کرنے کی کوشش کرے
گی۔

بعض اوقات، ہمیں آپ کا قانونی نام (آپ کی قانونی
شناختی دستاویزات پر موجود نام) استعمال کرنے کی
ضرورت پڑ سکتی ہے۔

مثال کے طور پر، مریض کی محفوظ شناخت کے لیے
ہمیں آپ کا قانونی نام استعمال کرنا ہوگا۔

ایک انٹر پریٹر کی ضرورت ہے؟



Interpreter آپ کسی بھی وقت ایک انٹر پریٹر،
بشمول Auslan انٹر پریٹر، کی درخواست کر سکتے
ہیں۔ براہ کرم ہمارے عملے سے اپنے لیے اس کا
بندوبست کرنے کو کہیں۔



ہمیں اپنی دواؤں کے بارے میں بتائیں

- اپنی دواؤں کے انتظام میں مدد کے لیے:
- اپنی تمام ادویات ہسپتال لے آئیں۔
- اپنی ادویات کی تازہ ترین فہرست رکھیں اور جب آپ کو داخل کیا جائے تو عملے کو دکھائیں۔
- گھر جانے سے پہلے اپنی ادویات کی تازہ ترین فہرست طلب کریں۔ ایسا کرنا آپ کے مقامی ڈاکٹر اور فارماسسٹ کے لیے مددگار ثابت ہوگا۔
- ہمیں بتائیں کہ کیا آپ کو کبھی دواؤں سے الرجی یا برا رد عمل ہوا ہے۔
- ہسپتال میں رہتے ہوئے، یہ پوچھنے سے نہ گھبرائیں کہ آپ کون سی دوائیں لے رہے ہیں اور کیوں۔
- آپ کے ہسپتال کا فارماسسٹ باقاعدگی سے آپ کے ادویات کے چارٹ کا جائزہ لے گا اور آپ کے ڈاکٹروں کے ساتھ اس بات کا یقین کرنے کے لیے کام کرے گا کہ تجویز کردہ ادویات مناسب اور استعمال میں محفوظ ہیں۔
- اگر آپ کو ڈسچارج کر دیا جاتا ہے اور آپ کو دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے، تو آپ کو ہر دوائی کے بارے میں معلومات دی جائیں گی۔

براہ کرم عملے کو اپنا موجودہ میڈی کیٹر کارڈ، نیز کوئی اور رعایتی کارڈ، مثلاً پنشن یا بیلتھ کیٹر کارڈ، DVA کارڈ، اپنی مقامی فارمیسی سے سیفٹی نیٹ کا حقدار ہونے کا کارڈ دکھائیں۔

فارمیسی (لیول 1):

- پیر تا جمعہ: صبح 8.30 تا شام 5.00 بجے تک
- ہفتہ: صبح 8.30 سے دوپہر 1.00 بجے تک
- آپ کو گھر لے جانے کے لیے دی جانے والی کسی بھی دوائی کے لیے ادائیگی کرنی ہوگی۔
- ان کی ادائیگی کیشئر آفس (گراؤنڈ فلور) میں کی جا سکتی ہے۔

- ادویات آپ کے علاج کا ایک اہم حصہ ہیں۔
- جب آپ ہسپتال میں داخل ہوں گے، ہم آپ سے پوچھیں گے کہ آپ کون سی دوائیں لیتے ہیں۔
- آپ کی دواؤں کے بارے میں جاننے سے ہمیں آپ کی دیکھ بھال کے بارے میں صحیح فیصلے کرنے میں مدد ملے گی۔
- تمام ادویات کا ذکر کرنا ضروری ہے۔
- ان میں نسخے اور نسخے کے بغیر ملنے والی ادویات، وٹامنز اور قدرتی علاج شامل ہیں۔
- ہمیں بتائیں کہ آپ کیا لیتے ہیں اور آپ کے لیے کیا موثر ہے۔
- اگر آپ درج ذیل استعمال کر رہے ہیں تو ہمیں بتائیں:
- فارماسسٹ یا سپر مارکیٹ سے ادویات
- مائع دوا جیسے کھانسی کا شربت
- قدرتی علاج جیسے جڑی بوٹیوں اور ٹنکچرز
- وٹامنز
- دواؤں والی کریمیں یا پیچز
- پفرز یا انہیلرز
- اندام نہانی کی مصنوعات
- انجیکشنز
- آنکھوں کے قطرے، کان کے قطرے یا ناک کے اسپرے
- کوئی دوسری دوائیں یا مادے۔

آپ ہمیں یہ بتانے کے لیے Health Hub کو بھی استعمال کر سکتے ہیں کہ آپ کون سی دوائیں لے رہے ہیں اور آیا آپ کو کوئی الرجی ہے۔ Health Hub کے بارے میں مزید جاننے کے لیے صفحہ 16 دیکھیں۔



صحت کی دیکھ بھال حاصل کرنے والے کسی بھی مریض کو انفیکشن ہونے کا خطرہ ہوتا ہے، یا تو ایسے طریقہ کار کی وجہ سے جس میں جسم کو کاٹا یا چیرا جاتا ہے یا ان کی اپنی بیماری کی وجہ سے۔ ہمارے ہسپتال کے عملے کو اس خطرے کو کم کرنے کے لیے حکمت عملی استعمال کرنے کی تربیت دی جاتی ہے۔

ہسپتالوں میں انفیکشن کو روکنے میں مریضوں اور ملاقاتیوں کا بھی کردار ہوتا ہے۔ انفیکشن سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ یقینی بنانا ہے کہ آپ کے ہاتھ صاف ہیں۔

چاہے آپ کے ہاتھ صاف نظر آتے ہیں، پھر بھی آپ کو ہسپتال میں الکحل پر مبنی ہینڈ رب (ہینڈ جیل) استعمال کرنا چاہیے۔ اگر آپ کے ہاتھ گندے نظر آتے ہیں تو آپ کو انہیں صابن اور پانی سے دھونا چاہیے۔ آپ کو درج ذیل صورتوں میں ہمیشہ اپنے ہاتھ صاف کرنے چاہئیں:

- جب وہ پہلی بار ہسپتال داخل ہوتے ہیں تو الکحل پر مبنی ہینڈ رب کا استعمال کریں، اسی طرح جب وہ مریضوں کے علاقوں میں داخل ہوتے ہیں، اور جب وہ جاتے ہیں تو بھی ہینڈ رب استعمال کریں۔
- بتائی گئی کسی بھی خاص احتیاط پر عمل کریں۔ بعض اوقات ملاقاتیوں سے ماسک یا گاؤن پہننے کو کہا جا سکتا ہے۔ ایسا یا تو ان کی یا آپ کی حفاظت کے لیے ہو سکتا ہے تاکہ وہ آپ کے بستر کے ارد گرد آپ کی ڈریسنگ، ڈریس یا دیگر سامان کو ہاتھ نہ لگائیں۔
- اگر آپ یا آپ کے پیارے کے پاس کوئی ڈرپ یا ڈرین ہے، تو آپ کی دیکھ بھال کرنے والے بتائیں گے کہ ان کی ضرورت کیوں ہے، انفیکشن سے بچنے کے لیے اضافی دیکھ بھال کی ضرورت ہے، اور آپ انہیں کب ہٹانے کی توقع کر سکتے ہیں۔ زخموں کی دیکھ بھال کے بارے میں بھی معلومات فراہم کی جائیں گی۔

ہمارے عملہ یہ سوال پوچھے جانے پر خوشی محسوس کرتا ہے ”کیا آپ نے اپنے ہاتھ صاف کیے ہیں“۔

- ٹوائلٹ جانے کے بعد
 - کھانے یا کھانے کو چھونے سے پہلے
 - چھینکنے، کھانسی، یا ٹشوز کو ٹھکانے لگانے کے بعد
 - اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے سے پہلے
 - ڈریسنگ کو چھونے سے پہلے اور بعد میں۔
- ہر کسی کی حفاظت کے لیے، ملاقاتیوں یا دیکھ بھال کرنے والوں کو چاہیے کہ:
- اگر وہ بیمار محسوس کرتے یا اگر انہیں نزلہ، خارش، قے یا اسہال ہے ہیں تو ملاقات نہ کریں۔



اگر آپ کو خون کی ضرورت ہے۔

خون لگانے سے مراد ایک شخص سے دوسرے

شخص میں خون کی منتقلی ہے۔

شاذ و نادر صورتوں میں، آپ کی اپنی حالت یا آپ جو علاج کر رہے ہیں اس کی وجہ سے آپ کو خون لگانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

خون لگوانے پر رضامندی دینے سے پہلے، پوچھیں کہ آپ کو اس کی ضرورت کیوں ہے اور اس کے فوائد اور خطرات کیا ہیں۔

اگر آپ یہ نہیں سمجھ سکتے کہ خون لگوانا کیوں ضروری ہے، تو سوال پوچھنے یا مزید معلومات لینے سے مت گھبرائیں۔

آسٹریلیا میں خون کی فراہمی انتہائی محفوظ ہے۔ تمام عطیہ شدہ خون کو خون سے پیدا ہونے والی بیماریوں جیسے ایچ آئی وی، ہیپاٹائٹس اور آتشک (syphilis) کے لیے ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ خون لگوانے سے کسی بھی قسم کے انفیکشن کا خطرہ بہت کم ہے۔

خون لگوانے والے زیادہ تر لوگوں کو کسی قسم کے مضر اثرات کا سامنا نہیں کرنا پڑتا اور کوئی بھی ردعمل عام طور پر ہلکا ہوتا ہے۔

خون لگوانے پر سب سے زیادہ عام ردعمل یہ ہیں:

- بخار
- جلد پر ہلکے دانے
- خارش۔

بہت کم صورتوں میں، شدید ردعمل جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو کبھی خون لگوانے پر کوئی ردعمل ہوا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو بتانا یاد رکھیں۔

عملے کو سخت طریقہ کار پر عمل کرنا ہوتا ہے تاکہ آپ کے خون لگنے کے عمل کو ہر ممکن حد تک محفوظ بنایا جاسکے۔ اس میں آپ کی شناخت کی تصدیق شامل ہے۔

آپ سے آپ کا پورا نام اور تاریخ پیدائش پوچھی جائے گی اور درج ذیل امور کے دوران آپ کا شناختی بینڈ ہر بار چیک کیا جائے گا:

- آپ کے خون کا نمونہ لینے کے دوران
- خون لگوانے سے پہلے۔

درد سے نجات

د کتنا تکلیف دہ ہے؟

- ماضی میں لوگ سمجھتے تھے کہ سرجری یا بچے کی پیدائش کے بعد شدید درد ایک ایسی چیز تھی جو انہیں برداشت کرنا پڑتی تھی۔ درد سے نجات کے نئے طریقوں کی دستیابی کے ساتھ، یہ تسلیم کیا گیا ہے کہ درد سے نجات کے اچھے طریقے ان صورتوں میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں:
- جب آپ شفا یاب ہو رہے ہوتے ہیں تو زیادہ آرام دہ اور پرسکون رہنا
 - جلد صحت یابی اور شاید ہسپتال سے جلدی واپسی۔
 - ہمارے لیے یہ بہت اہم ہے کہ آپ کا درد اچھی طرح سے قابو میں رہے۔
- کون سا عملہ شامل ہوتا ہے؟**
- صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد کی ایک رینج آپ کے درد کو کنٹرول کرنے کے لیے آپ کے ساتھ کام کر سکتی ہے۔ ان میں نرسیں، داثیاں، ڈاکٹر، فارماسسٹ اور فزیو تھراپسٹ شامل ہوتے ہیں۔
- ویمنز کے پاس ایکویٹ پیٹن سروس (APS) بھی ہے جس کا عملہ نرسوں، داثیوں اور اینسٹھیسیسٹوں کی ایک ٹیم پر مشتمل ہوتا جو شدید درد کے علاج میں خصوصی علم اور تجربہ رکھتے ہیں۔
- آپ بھی اپنے درد کے انتظام میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ صرف آپ ہی جانتے ہیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں اور اس لیے آپ یہ فیصلہ کرنے کے لیے بہترین شخص ہیں کہ آیا آپ کو درد کم کرنے والی مزید دواؤں کی ضرورت ہے۔
- اپنی نرس، دایہ یا ڈاکٹر کو یہ بتانے سے کہ آپ کو کب درد ہوتا ہے وہ یہ جان پائیں گے کہ آپ کے درد کی وجہ کیا ہے اور وہ درد سے نجات اور علاج کی بہترین صورت کا انتخاب کریں گے۔

نرس، دایہ یا ڈاکٹر کو بتانا بہت ضروری ہے اگر، درد کی دوا لینے کے بعد بھی، آپ کا درد ختم نہیں ہوتا۔

امکان ہو کہ آپ کو دن کے مختلف اوقات میں مزید درد کی دواؤں کی ضرورت پڑے، مثال کے طور پر جب آپ شاور لیتے ہیں یا اپنی فزیوتھراپی کی مشقیں کرتے ہیں۔

اگر آپ کو درد کی تجویز کردہ تمام ادویات مل چکی ہیں اور آپ اب بھی درد محسوس کر رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے ملنے کو کہیں۔ اگر آپ اپنے ڈاکٹر کو دیکھنے کے بعد بھی تکلیف میں ہیں، تو آپ کسی سے APS میں ملنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔



بحیثیت مریض آپ کو گرنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ گرنے کا امکان تب زیادہ ہوتا ہے جب آپ:

- بیمار ہوں
 - کم بلڈ پریشر ہو
 - کچھ دوائیں لے رہے ہوں
 - حاملہ ہوں
 - ابھی جنم دیا ہو
 - ایک جنرل، ایپیڈورل (epidural)، یا ریڑھ کی ہڈی کے ذریعے بے ہوشی کی دوا لی ہو
 - آپریشن ہوا ہو
 - کچھ عرصے سے بستر پر رہے ہوں
 - ایک انجان جگہ پر ہوں۔
 - نظر کمزور ہو۔
- گرنے سے بچنے کے کئی طریقے ہیں:
- ہمیشہ معاون، فلیٹ، نہ پھسلنے والے جوتے یا چپل پہنیں (جرابیں یا موزے پہن کر نہ چلیں)۔
 - ہسپتال میں اپنی عینکیں اور پیدل چلنے میں مدد دینے والا سامان ہمراہ لائیں۔
 - اگر آپ کے راستے میں فرش پر کوئی چیزیں موجود ہیں، یا اگر کوئی مائع چیز گر جائے تو عملے کو بتائیں۔
 - یقینی بنائیں کہ آپ اپنے کال بٹن تک آسانی سے پہنچ سکتے ہیں۔
 - رات کو، بستر سے اٹھنے سے پہلے اپنی لائٹ آن کریں۔
 - کرسی یا بستر سے اٹھنے میں تھوڑا وقت لگائیں۔

مندرجہ ذیل معلومات خاص طور پر ان مریضوں کے لیے ہیں جنہوں نے حال ہی میں بچے کو جنم دیا ہے، جنہیں ایپیڈورل یا ریڑھ کی ہڈی میں بے ہوشی کی دوا دی گئی تھی، جنہیں طویل عرصے تک بستر پر رہنا پڑا، یا جن کا بہت زیادہ خون ضائع ہو چکا ہے۔

- بستر سے اٹھنے سے پہلے اپنی نرس یا مڈوائف سے بات کریں۔
- جب آپ بستر سے اٹھیں تو عملے سے اپنی مدد کرنے کے لیے کہیں۔
- جب آپ شاور لیں، تو بیٹھنے کے لیے شاور کرسی کا استعمال کریں۔
- ایپیڈورل یا ریڑھ کی ہڈی کی بے ہوشی کی دوا لینے کے بعد، کھڑے ہونے یا چلنے کی کوشش کرنے سے پہلے اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ آپ کی ٹانگوں میں مکمل احساس اور طاقت نہ ہو۔
- اگر آپ اپنے پیروں پر غیر مستحکم محسوس کر رہے ہیں تو عملے کو بتائیں۔

اپنے بچے کو گرنے سے کیسے بچائیں:

- اپنے بچے کو اس کی پیٹھ کے بل اپنے بستر کے پاس اس کے بیڈ (cot) میں سونے کے لیے رکھیں۔ جب آپ کا بچہ کسی اونچی سطح پر ہو تو اپنے بچے کے ساتھ رہیں جیسے کہ کپڑے تبدیل کرنے کی میز یا بستر۔
- اگر آپ کو نیند آرہی ہے یا آپ نے درد سے نجات کے لیے طاقتور دوا لی ہے تو اپنے بچے کو اس کے بیڈ پر رکھیں۔
- اگر آپ اپنے بچے کو پکڑے ہوئے سو جاتے ہیں تو وہ آپ کے بازوؤں سے گر سکتا ہے۔



کیا آپ یا آپ کا بچہ بیمار ہو رہا ہے؟

- پ کو انہیں یہ بھی بتانا چاہیے کہ اگر آپ کے بچے:
- کا بازو، آنکھ، ٹانگ، اور جسم کی حرکات میں مروڑ یا جھٹکے سے دکھائی دیتے ہیں
- کے جسم، سر، گردن، بازو اور ٹانگیں بے جان دکھائی دیتی ہیں
- کا سانس تیز ہے، اور وہ کراہنے کی آوازیں نکالتا ہے
- کا رونا غیر معمولی ہے (ایک کمزور، اونچی آواز میں، کراہ کر، یا دردناک طریقے سے روتا ہے)
- پاخانہ / پاخانہ میں خون آتا ہے
- کی جلد بہت پیلی لگتی ہے یا پیلی پڑ رہی ہے
- کا پیٹ (معدہ) یا اس کے سینے کا نچلا حصہ ہر سانس کے ساتھ اندر دبتا ہے
- کی الٹی شفاف نہیں ہے یا اس کا رنگ دودھ یا لیموں جیسا نہیں ہے یا اسے بہت زیادہ الٹیاں آرہی ہیں
- یا اگر آپ کی جبلت آپ کو بتاتی ہے کہ کچھ غلط ہے۔

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ بیمار ہو رہے ہیں یا آپ نے دیکھا کہ آپ کا بچہ بیمار ہو رہا ہے، تو فوراً عملے کے کسی رکن کو بتائیں یا نرس/مڈوائف کو کال کرنے کے لیے گھنٹی بجائیں۔

اگر کوئی جواب نہیں آتا ہے اور آپ اب بھی اپنی یا اپنے بچے کی صحت کے بارے میں بے چین یا فکر مند محسوس کر رہے ہیں، تو اپنے بیڈ کے سائیڈ فون پر 2999 کو فون کریں۔

عملے کا ایک سینئر رکن جواب دے گا اور آپ کا جائزہ لے گا۔

اگر آپ ملاقاتی ہیں اور آپ دیکھتے ہیں کہ کسی مریض کی صحت خراب ہو رہی ہے تو براہ کرم عملے کے کسی رکن کو بتائیں۔

فوری طور پر نرس، مڈوائف یا ڈاکٹر کو بتائیں اگر آپ کا بچہ:

- سانس لینا بند کر دے یا نیلا پڑ جائے
- اسے ایک دورہ / convulsion / مرگی کا دورہ پڑے۔
- اسے بیدار نہ کیا جا سکے
- اونچی آواز، آنکھوں میں چمکدار روشنی یا بازو پر ہلکی چٹکی کا کوئی نوٹس نہ لے۔
- نرس، دایہ یا ڈاکٹر کو مطلع کریں اگر آپ کا بچہ:
- زندگی کے پہلے 24 گھنٹوں میں:
- 6 گھنٹے سے زائد کچھ نہ کھائے
- نیپھی گیلی اور/یا گندی نہ کرے
- اس کی جلد کا رنگ پیلا پڑ جائے۔



اگر آپ پریشان ہیں تو ہم بھی پریشان ہی ہیں



نرس/مڈوائف کال
(سبز)

کال کا بٹن دبائیں

یا



عملے کے کسی رکن سے بات کریں

اگر آپ اب بھی پریشان ہیں

ڈائل کریں 2999



دباؤ کی وجہ سے چوٹیں

دباؤ کی چوٹ کو روکنے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں

- حرکت کریں، حرکت کریں، حرکت کریں
- چاہے آپ بستر پر لیٹے ہوں یا کرسی پر بیٹھے ہوں، متحرک رہنا اور اپنی پوزیشن کو بار بار تبدیل کرنا دباؤ کی چوٹ سے بچنے کا بہترین طریقہ ہے۔
- اگر آپ بہت زیادہ تکلیف میں ہیں یا خود کو حرکت دینے سے قاصر ہیں تو عملے کو بتائیں۔
- خاص جگہوں پر دباؤ کو کم کرنے کے لیے خصوصی آلات جیسے ہوا کے گدے، کشن اور جرابوں کی طرح کے کپڑوں (booties) کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- اپنی جلد کی دیکھ بھال کریں
- اپنی جلد اور بستر کو خشک رکھیں۔ جب آپ کے کپڑے یا بستر گیلے ہوں تو عملے کو بتائیں۔
- ہلکے کیمیکلز والا صابن استعمال کریں اور خشک جلد کو نم رکھیں۔
- صحت مند اور غذائیت سے بھرپور غذا کھائیں۔

دباؤ کی وجہ سے چوٹ، جسے بستر پر پڑے رہنے کی وجہ سے زخم یا السر بھی کہا جاتا ہے، اس وقت بن سکتی ہے جب آپ ایک ہی پوزیشن میں لمبے وقت کے لیے بیٹھے یا لیٹے رہتے ہیں۔

آپ کو اپنے جسم پر کہیں بھی دباؤ کی وجہ سے چوٹیں لگ سکتی ہیں، لیکن آپ کو ان جگہوں پر لگنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے جہاں آپ کا جسم بہت پتلا ہو اور بہت کم گوشت اچربی ہوتی ہے، مثال کے طور پر:



ایڑی کولہے کہن کندھا پچھلا سر

بشکریہ Clinical Excellence Commission, State of New South Wales Pressure Injury Prevention

بستر پر لیٹنے سے زخم، یا دباؤ کی چوٹوں کی ابتدائی علامات یہ ہیں:

- سویٹیاں چہننا اور/یا بے حسی
- درد

اگر آپ ان علامات کا تجربہ کرتے ہیں تو براہ کرم اپنی نرس کو بتائیں

پیشگی دیکھ بھال کی منصوبہ بندی



اگر آپ بہت بیمار ہیں، اور دوسروں کو اپنی دیکھ بھال کے لیے اپنی ترجیحات بتانے کے قابل نہیں ہیں، تو کسے چاہیں گے کہ وہ آپ کے لیے بات چیت کرے؟

آپ ان سے صحت کی دیکھ بھال کے کیا فیصلے چاہیں گے؟

دیکھ بھال کے منصوبے یا ہدایت میں اپنی اقدار اور ترجیحات کے بارے میں پیشگی لکھنا، لوگوں کو یہ بتانے کا ایک اچھا طریقہ ہے کہ آپ کے لیے سب سے اہم کیا ہے۔

نگہداشت کی پیشگی منصوبہ بندی کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے براہ کرم ہمارے عملے سے پوچھیں۔

اگر آپ کے پاس پہلے سے ہی پیشگی نگہداشت کا ڈائریکٹیو (Advanced Care Directive) موجود ہے، تو براہ کرم عملے کو مطلع کریں، اور ہمیں اس کی ایک کاپی فراہم کریں۔

آپ کی صحت کی دیکھ بھال کے حقوق

ویمنز آسٹریلین چارٹر آف ہیلتھ کیئر رائٹس کی تائید کرتا ہے۔

The **Australian Charter of Healthcare Rights** describes what you can expect when receiving health care in Australia.

I tell my healthcare provider what is important to me

I know that I have rights

I ask questions

I get information that I can understand

I can include my carer, family and friends

We make decisions together

PUBLISHED MAY 2020

**AUSTRALIAN COMMISSION
ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE**

For more information,
ask a member of staff or visit
safetyandquality.gov.au/your-rights



پ کے حقوق

ویمنز میں ایک مریض کے طور پر، آپ کو یہ حقوق حاصل ہیں:

- آپ شکایت کر سکیں
- آپ کے ساتھ عزت اور وقار کے ساتھ سلوک کیا جائے
- آپ محفوظ ماحول میں علاج اور دیکھ بھال حاصل کریں
- آپ کی ذاتی اور صحت کی معلومات کے لیے پرائیویسی اور رازداری برتی جائے، سوائے اس کے جہاں قانون اسے ظاہر کرنے کی اجازت دیتا ہے۔
- آپ اپنی حالت اور علاج کے اختیارات کے بارے میں سوالات پوچھ سکیں یا دوسری رائے حاصل کر سکیں
- آپ اپنے علاج یا دیکھ بھال کے بارے میں فیصلوں میں شامل ہوں
- آپ علاج اور خدمات سے انکار کر سکیں
- جہاں ممکن ہو اپنے ساتھ ایک معاون شخص رکھیں
- آپ ایک انٹریپرٹر طلب کر سکیں
- آپ ثقافتی طور پر حساس سروس حاصل کر سکیں
- آپ سرکاری یا نجی مریض کے طور پر دیکھ بھال حاصل کرنے کا انتخاب کر سکیں
- آپ اپنا صحت کا ریکارڈ دیکھ سکیں اور اگر معلومات غلط ہوں تو انہیں درست کروا سکیں۔

کوشش کریں:

- آپ اپنی دیکھ بھال میں شامل ہر فرد کو بتائیں کہ آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے
 - اگر آپ کو کوئی مسئلہ ہو تو عملے کو بتائیں
 - اپنے علاج کے بارے میں جانیں اگر ایسا نہیں ہے تو سوال پوچھیں
 - عملے کو اپنی صحت اور اپنے موجودہ علاج کے بارے میں درست معلومات دیں
 - اگر آپ کی حالت میں کوئی تبدیلی آتی ہے تو ہسپتال کے عملے کو بتائیں
 - عملے اور دوسرے مریضوں کا خیال رکھیں اور اپنے ملاقاتیوں سے بھی ایسا کرنے کو کہیں۔
- جب بھی آپ یا آپ کے بچے کو طبی علاج کروانے کی ضرورت ہوتی ہے، آپ سے عام طور پر اپنی رضامندی دینے کو کہا جاتا ہے۔
- آپ سے فارم پر دستخط کرنے یا زبانی طور پر اپنی رضامندی دینے کے لیے کہا جا سکتا ہے۔
- باخبر رضامندی تب ہوتی ہے جب آپ اپنی حالت کو سمجھتے ہیں اور آپ خود کو پیش کیے جانے والے علاج سے اتفاق کرتے ہیں
- اپنی رضامندی دینے سے پہلے، یقینی بنائیں کہ آپ یہ بات پوری طرح سمجھتے ہیں:
- آپ کے یا آپ کے بچے کے لیے یہ علاج یا طریقہ کار کیوں تجویز کیا گیا ہے
 - اس میں کیا شامل ہے
 - کسی بھی علاج یا طریقہ کار کے خطرات کے ساتھ ساتھ علاج نہ کروانے کے خطرات کے بارے میں جانیں
 - متبادل علاج کیا ہیں۔
- اگر ضرورت ہو تو انٹریپرٹر طلب کریں۔
- آپ کو سوال پوچھنے، دوسری رائے مانگنے اور اگر آپ چاہیں تو علاج سے انکار کرنے کا حق حاصل ہے۔
- اگر آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم نے جو کچھ آپ کو جو کچھ بتایا ہے وہ آپ کی سمجھ میں نہیں آیا
 - تو ان سے دوبارہ وضاحت کرنے کے لیے کہیں۔ دوسروں کے ساتھ زیر بحث لانے کے لیے تحریری معلومات طلب کریں اور فیصلے کرتے وقت ان کا حوالہ دیں۔
 - عملے نے جو کچھ آپ سے کہا ہے اسے واپس دہرائیں۔ اس سے انہیں یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ آیا آپ ان کے مشورے کو سمجھ گئے ہیں۔
- اپنے یا اپنے بچے کے لیے مجوزہ طریقہ کار یا علاج کے بارے میں مکمل طور پر آگاہ ہونے کا احساس محسوس کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔
- کچھ معلومات حاصل کرنے سے اس سلسلے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے کہ آپ اپنی یا اپنے بچے کی دیکھ بھال کے بارے میں زیادہ آرام دہ رہیں اور آپ کو فیصلوں میں شمولیت کا احساس ہو۔

باخبر رضامندی



ہمیں بتائیں کہ آپ کیا سوچتے ہیں

تعریف، شکایات، آراء، تجاویز

ہم ویمنز میں آپ کی دیکھ بھال کے تمام پہلوؤں کے بارے میں آپ کے مثبت اور منفی دونوں طرح کے تبصروں کا خیرمقدم کرتے ہیں۔ اس سے ہمیں اپنی فراہم کردہ دیکھ بھال کے معیار اور حفاظت کو مسلسل بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔

ہمارا مقصد ہمیشہ اپنے مریضوں کو ممکنہ طور پر بہترین دیکھ بھال فراہم کرنا ہے۔ اگر آپ کا تجربہ ایسا نہیں ہے، تو آپ کو اپنے خدشات کا اظہار کرنے یا شکایت کرنے کا حق ہے۔

براہ کرم آپ اپنی دیکھ بھال کرنے والے عملے سے اپنی کسی بھی شکایات یا خدشات کے بارے میں بات کریں، چاہے وہ کتنے ہی بڑے یا چھوٹے ہوں۔

عام طور پر، معاملات کو آپ کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کے ساتھ فوری طور پر حل کیا جا سکتا ہے۔ اگر نہیں، اور آپ مزید مدد چاہتے ہیں، تو آپ، آپ کا ساتھی، یا آپ کا معاون شخص ہماری صارف رابطہ (Consumer Liaison) ٹیم سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

کنزیومر لائزن آفیسر سے رابطہ کرنا

جب آپ ہسپتال میں ہوتے ہیں، یا گھر جاتے ہیں تو آپ کنزیومر لائزن آفیسر سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں ہفتوں یا مہینے لگ سکتے ہیں کہ آپ تعریف، شکایت، یا اپنے خدشات کا اظہار کرنا چاہیں گے۔ جب آپ خود کو تیار محسوس کریں تو کنزیومر لائزن افسران سننے کے لیے حاضر ہوتے ہیں۔

رابطے کی تفصیلات

پیر تا جمعہ:

صبح 9.00 سے شام 4.00 بجے تک (گراؤنڈ فلور) پر، علاوہ عام تعطیلات

ٹیلی فون: 03) 8345 2290 یا 03) 8345 2290

Consumer.Liaison@thewomens.org.au

جب میں اپنے تاثرات کے ساتھ کنزیومر لائزن ٹیم سے رابطہ کرتا/کرتی ہوں تو کیا ہوتا ہے؟

کنزیومر لائزن آفیسر ان طریقوں سے آپ کو مدد فراہم کر سکتا ہے:

- آپ کے کسی بھی طرح کے خدشات پر رازداری سے بات کرکے، جس میں سروس، عملے کے رکن، دیکھ بھال، یا علاج کے مسائل شامل ہو سکتے ہیں۔

- آپ کے خدشات کی تحقیقات کرکے

- ایک مسئلہ حل کرنے میں آپ کی مدد کرکے۔

اگر آپ کوئی شکایت کرتے ہیں، تو یہ سمجھنا ضروری ہے کہ:

- اس کی تفصیلات آپ کے میڈیکل ریکارڈ میں شامل نہیں کی جاتیں

- اس سے آپ کی دیکھ بھال یا علاج متاثر نہیں ہوں گے

- آپ کو ناپسندیدگی کی نظر سے نہیں دیکھا جائے گا

- مسائل پر صرف متعلقہ عملے سے بات کی جاتی ہے

- آپ کے تاثرات کی چھان بین کرنے کے طریقہ کار کے بارے میں ہمیشہ آپ کے ساتھ پہلے تبادلہ خیال کیا جائے گا۔

اگر میں اب بھی خوش نہیں ہوں تو میں کیا کر سکتا / سکتی ہوں؟

مسائل جب اور جہاں پیش آتے ہیں انہیں عام طور پر وہیں بہترین طریقے سے حل کیا جاتا ہے۔ اگر آپ ہمارے جواب سے خوش نہیں ہیں، تو ہیلتھ کمپلینٹس کمشنر ایک آزاد ایجنسی ہے جو ہر ایسے شخص کے لیے دستیاب ہے جسے وکٹوریہ میں صحت کی خدمات فراہم کرنے والے کے بارے میں شکایت ہو۔

ٹیلی فون: 1300 582 113 (ٹول فری)

آن لائن: hcc.vic.gov.au





گھر جانا

آپ کو مزید معلومات کی ضرورت ہے؟

اپنی مڈوائف یا نرس سے پوچھیں کہ کیا کوئی ایسی تحریری معلومات دستیاب ہیں جو آپ کی حالت یا علاج کے بارے میں جاننے میں آپ کی مدد کرسکتی ہیں۔

آپ ہماری ویب سائٹ پر بھی جا سکتے ہیں جہاں آپ کو صحت کے مختلف موضوعات پر معلومات ملیں گی۔

thewomens.org.au/health-information

ہسپتال چھوڑنے سے پہلے، یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس یہ چیزیں موجود ہیں:

- آپ کا سارا سامان
- آپ کی تمام دوائیں
- کوئی بھی ایکس رے یا الٹراساؤنڈ جو آپ ساتھ لائے ہوں
- آپ کی اگلی ملاقات کی بکنگ
- ایک طبی سرٹیفکیٹ اگر آپ کو یہ درکار ہو۔

ہم آپ کو یہ دیں گے

- اپنے مقامی ڈاکٹر کو دینے کے لیے آپ کے داخلے کے بارے میں ایک خط۔۔
- گھر جانے سے پہلے آپ کی دواؤں کی تازہ ترین فہرست



اگر آپ کا آپریشن ہوا ہے

ایک بڑے آپریشن سے صحت یاب ہونے میں جو وقت لگتا ہے وہ ہر فرد کے لیے مختلف ہوتا ہے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ اس میں چھ سے آٹھ ہفتے لگیں گے

انفیکشن کی علامات سے آگاہ رہیں

اگرچہ انفیکشنز بہت کم ہوتی ہیں، درج ذیل علامات انفیکشن کی علامت ہو سکتی ہیں:

- اچانک تپش محسوس کرنا یا پسینہ آنا
- 38°C سے زیادہ درجہ حرارت
- اچانک درد شروع ہو جانا جو کاؤنٹر پر ملنے والی درد کش ادویات سے دور نہ ہو۔
- اگر آپ ان علامات میں سے کسی کا تجربہ کرتے ہیں، یا آپ کی صحت کے کوئی اور پہلو ہیں جن کے بارے میں آپ پریشان ہیں، تو براہ کرم اپنے مقامی ڈاکٹر سے ملیں یا ویمنز کی ایمرجنسی کیئر کے پاس آئیں۔

نئے بچے کے ساتھ گھر جانا

اگر آپ پریشان ہیں یا فکر مند ہیں کہ آپ کے بچے کو کوئی مسئلہ ہے:

- زچہ و بچہ کی صحت کی لائن 29 22 13 پر 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن کال کریں۔
- 24 گھنٹے نرس-آن-کال کو 24 60 60 1300 پر کال کریں
- اپنے مقامی ڈاکٹر (GP) سے ملیں
- ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں آئیں



فوری مدد کے لیے 000

پر کال کریں



- اگر آپ نے ابھی، تو آپ کے بچے کی صحت اور نشوونما میں غذائیت ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔
- ایک گھرانے کے طور پر اچھی طرح سے کھائیں۔ جتنی بار ہو سکے مل کر کھائیں، مختلف قسم کے کھانے شامل کریں اور اپنے بچوں کو کھانے کی منصوبہ بندی میں شامل کریں تاکہ وہ اپنے کھانے میں دلچسپی لیں۔

یہ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے۔ زندگی مصروف اور دباؤ والی ہو سکتی ہے، اور صحت مند کھانے کو ترجیح دینا مشکل ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر پیسہ محدود ہو یا آپ کے پاس رہنے کے لیے باقاعدہ جگہ نہ ہو۔

اگر آپ کو ایسا کوئی مسئلہ درپیش ہے تو براہ کرم ہمیں بتائیں۔ ہاہم سادہ کھانے کے آئیڈیاز، بجٹ فوڈ آئیڈیاز میں مدد کر سکتے ہیں، اور ضرورت پڑنے پر آپ کو دوسری سپورٹ سے بھی جوڑ سکتے ہیں۔

صحت مند خوراک سے آپ کو صحت یابی میں مدد مل سکتی ہے

صحت مند کھانا ضروری ہے، خاص طور پر حمل اور دودھ پلانے کے دوران، جب سرجری سے صحت یاب ہو رہے ہوں یا جب آپ بیمار ہوں اور اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کافی مقدار میں کھانا نہ کھا رہے ہوں۔

یہ مشورے مدد گار ہو سکتے ہیں:

- ان علامات سے آگاہ رہیں کہ آپ کو غذائیت کا خطرہ لاحق ہے۔ ان میں بھوک میں کمی، اپنے کھانے سے لطف اندوز نہ ہونا، کم کھانا، یہ نوٹس کرنا کہ آپ کے کپڑے ڈھیلے ہو گئے ہیں یا آپ کا وزن کم ہونا شامل ہیں۔
- ہر روز مختلف قسم کے کھانے کھائیں۔ گوشت یا متبادلات جیسے مچھلی، چکن یا دالیں، ڈیری فوڈز، بول گرینز (wholegrains)، پھل اور سبزیوں شامل کریں۔
- اگر آپ کو بھوک کم لگے تو، دن میں زیادہ کثرت سے تھوڑی مقدار میں کھائیں۔
- اگر آپ کو ہسپتال میں رہتے ہوئے اپنے کھانے کا انتظام کرنے میں مشکلات پیش آ رہی ہیں تو مدد طلب کریں۔ ہمارے غذائی ماہرین اضافی مدد فراہم کر سکتے ہیں اور اگر آپ کھانا کم مقدار میں کھا رہے ہیں تو وہ خصوصی سپلیمنٹس تجویز کر سکتے ہیں۔



ویمنز کے معاملات میں شمولیت جاری رکھیں

شمولیت کے ہمیشہ مواقع موجود ہوتے ہیں - ہم آپ سے سنا پسند کریں گے

شرکت کریں

اگر آپ ہمارے ساتھ شراکت کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں، تو کمیونٹی انگیجمنٹ کوآرڈینیٹر سے رابطہ کریں۔
ٹیلی فون: (03)8345 3983


ای میل: community.engagement@thewomens.org.au


آپ کو درج ذیل طور پر شامل ہونے کے لیے مدعو کیا جاتا ہے:


- ہماری کمیٹیوں، ورکنگ گروپس، اور فوکس گروپس کا حصہ بن کر
- ہماری صحت کی معلومات کو تیار کرنے اور ان کا جائزہ لینے میں ہماری مدد کر کے
- آن لائن سروے کے ذریعے رائے فراہم کر کے۔

رضاکار

ہمیں سوشل میڈیا پر تلاش کریں

The Royal Women's Hospital 

@theroyalwomens (Instagram) 

@thewomens (Twitter) 

ویمنز انگریزی اور دیگر کمیونٹی زبانوں میں صحت کی معلومات کی ایک رینج پیش کرتے ہیں۔ ویمنز کی ویب سائٹ پر معلومات دستیاب ہیں:

thewomens.org.au

ویمنز کے رضاکار ہمارے مریضوں اور ان کے خاندانوں کے لیے غیر معمولی تجربات کی تخلیق میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں، اور اس دوران وہ اپنی مہارتیں اور توانائی وہاں بروئے کار لاتے ہیں جہاں اور جب اس کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

ویمنز کے رضاکار کے طور پر، آپ اپنے علم، ولولے، ہمدردی اور فراخدلی سے ہماری طبی اور معاونت کی خدمات کی تکمیل کریں گے۔

مزید معلومات کے لیے رضاکار پروگرام کے لیڈ سے رابطہ کریں۔

ٹیلی فون: (03)8345 2078

ای میل: volunteers@thewomens.org.au

Language link

በርስዎ ቋንቋ መረጃ ለማግኘት በድረገጻችን ላይ ይጎብኙ

للحصول على المعلومات بلغتكم زوروا موقعنا الإلكتروني

用您說的語言瞭解詳情，請瀏覽我們的網站

Για πληροφορίες στη γλώσσα σας επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας

अपनी भाषा में जानकारी प्राप्त करने के लिए हमारी वेबसाइट पर जाइए

Per informazioni nella vostra lingua visitate il nostro sito web

Macluumaad intaas ka badan oo af Somali ah booqo websaytkayaga

Kendi dilinizde bilgi almak için web sitemizi ziyaret edin

Để biết thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị, hãy truy cập trang mạng của chúng tôi

thewomens.org.au

خواتین کی صحت

اہم ہے۔

ہماری صحت کی معلومات پڑھیں۔

براہ کرم ملاحظہ کریں:

thewomens.org.au



the women's
the royal women's hospital
victoria australia