

अपने अपॉइंटमेंट की तैयारी

किसी लक्षण, स्क्रीनिंग रिज़ल्ट या जाँच से जुड़े अपॉइंटमेंट के लिए । जो भर सकें, वह भरें । कोई भी जवाब गलत नहीं है ।

किससे मिलना है

तारीख और समय

जगह या फ़ोन/वीडियो

1 मेरे लक्षणों के नोट्स

मैंने क्या बदलाव देखा है	
यह कब शुरू हुआ	
कितनी बार होता है, और क्या बढ़ रहा है या घट रहा है ?	
किस चीज़ से आराम मिलता है या तकलीफ़ बढ़ती है	
दूसरे बदलाव (वज़न, भूख, नींद, ताकत, मन)	
मुझे सबसे ज़्यादा चिंता किस बात की है	

2 साथ क्या लाएँ

- ☐ दवाइयों की सूची, विटामिन और जड़ी-बूटी वाली दवाइयाँ भी
- ☐ एलर्जी और पहले हुई प्रतिक्रियाएँ
- ☐ पुराने पर्चे, रिपोर्ट या स्क्रीनिंग के बुलावे
- ☐ परिवार के इतिहास के नोट्स (नीचे)
- ☐ चश्मा, सुनने की मशीन और एक पेन
- ☐ साथ देने और नोट्स लिखने के लिए कोई अपना
- ☐ ज़रूरत हो तो दुभाषिया (बुकिंग के समय पूछें)
- ☐ यह चेकलिस्ट और मेरे सवाल

3 परिवार का इतिहास (अगर पता हो)

रिश्ता (जैसे माँ, चाचा)	कैंसर का प्रकार	पता चलने के समय उम्र

सुझाव : सबसे ज़रूरी चिंता सबसे पहले बताएँ । आप कह सकते हैं, "आज मैं सबसे पहले यह समझना चाहता/चाहती हूँ कि..."

4 पूछने के लिए सवाल

जो सवाल पूछने हैं उन पर निशान लगाएँ और जवाब नीचे लिखें।

- ☐ 1. इसकी वजह क्या हो सकती है ?
- ☐ 2. क्या यह जल्दी देखने वाली बात है, या कुछ समय रुककर देखना ठीक है ?
- ☐ 3. आप कौन सी जाँच सुझाते हैं, और हर जाँच से क्या पता चलेगा ?
- ☐ 4. इन जाँचों के फ़ायदे और सीमाएँ क्या हैं ?
- ☐ 5. रिपोर्ट कब और कैसे मिलेगी ?
- ☐ 6. अगले अपॉइंटमेंट तक मुझे किन बातों पर ध्यान रखना चाहिए ?
- ☐ 7. अगर रुककर देखना है, तो कितने दिन, और किस बदलाव पर जल्दी वापस आना चाहिए ?
- ☐ 8. क्या मेरी दवाइयाँ या कोई दूसरी बीमारी इसकी वजह हो सकती है ?
- ☐ 9. क्या घर ले जाने के लिए कोई लिखित जानकारी है ?
- ☐ 10. मेरा अपना सवाल:

5 जाने से पहले मैंने लिख लिया है

अगला कदम क्या है...

रिपोर्ट कब तक आएगी...

किससे या किस नंबर पर संपर्क करें...

इस तारीख तक खबर न मिले तो किसे फ़ोन करूँ...

किन लक्षणों पर जल्दी वापस आना है...

रात या छुट्टी के समय का नंबर...

अपॉइंटमेंट का इंतज़ार न करें अगर लक्षण गंभीर हों या तेज़ी से बिगड़ रहे हों, जैसे साँस लेने में तकलीफ़, सीने में दर्द, बहुत ज़्यादा खून बहना, उलझन, बेहोशी, अचानक कमज़ोरी या तेज़ दर्द। तुरंत आपातकालीन चिकित्सा सहायता लें।

चिंता हो रही है ? यह स्वाभाविक है। किसी अपने को साथ लाएँ, और पूछें कि क्या किसी नर्स या काउंसलर से बात हो सकती है।

याद रखें: ज़्यादातर लक्षण कैंसर नहीं निकलते। जाँच से ही सही वजह पता चलती है, और समस्या जल्दी पकड़ में आती है।