



5 प्रश्नहरू

जुन तपाईंले कुनै पनि परीक्षण, उपचार वा प्रक्रिया शुरू गर्नुअघि आफ्नो डाक्टर वा अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सोध्नुपर्छ।

केही परीक्षण, उपचार र प्रक्रिया (procedures) हरूले थोरै लाभ प्रदान गर्छन्। र केही अवस्थाहरूमा, तिनीहरूले हानि पनि गराउन सक्छन्।

तपाईंले सही ढंगले - न धेरै न थोरै- हेरचाह पाउने सुनिश्चित गर्नका लागि यी 5 प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।



1

के मलाई साँच्चै यो परीक्षण, उपचार वा प्रक्रियाको आवश्यकता छ?

परीक्षणहरूले तपाईंलाई र तपाईंको डाक्टर वा अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई समस्या निर्धारण गर्न मद्दत गर्न सक्छ। उपचारहरू, जस्तै औषधी, र प्रक्रियाहरूले यसको उपचार गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

2

त्यसमा के कस्ता जोखिमहरू छन्?

के उक्त परीक्षण वा उपचारको साइड इफेक्ट हुनेछ? गलत नतिजाहरू प्राप्त गर्ने सम्भावनाहरू के छन्? के यसले थप परीक्षण, थप उपचार वा अन्य प्रक्रियालाई निम्त्याउन सक्छ?

3

के सरल, थप सरल, सुरक्षित विकल्पहरू छन्?

उपचारको लागि उपयुक्त वैकल्पिक उपायहरूहरू के छन् भन्ने सोध्नुहोस्। जीवनशैलीमा परिवर्तनहरू, जस्तै स्वस्थ खाना खाने वा अधिक व्यायाम गर्ने आदि, सुरक्षित र प्रभावकारी विकल्पहरू हुन सक्छन्।

4

मैले केही नगरेमा के हुन्छ?

यदि तपाईंले तुरुन्त सो परीक्षण, उपचार वा प्रक्रिया गर्नुभएन भने तपाईंको अवस्था खराब - वा राम्रो - के हुन्छ भन्ने सोध्नुहोस्।

5

खर्चहरू के छन्?

खर्चहरूमा आर्थिक, भावनात्मक वा तपाईंको समय हुन सक्छ। जहाँ समुदायको लागि लागत हन्छ, त्यो लागत उचित छ वा कुनै सस्तो विकल्प छ?



थप जानकारीको लागि निम्न वेबसाइट हेर्नुहोस्
choosingwisely.org.au



छलफलमा भाग लिनुहोस्
[@ChooseWiselyAU](https://twitter.com/ChooseWiselyAU)

उपभोक्ता प्रतिवेदनहरू (Consumer Reports) द्वारा विकसित सामग्रीबाट लिइएको। ABIM Foundation को ईजाजतमा।
Choosing Wisely Australia® भनेको चिकित्सक, उपभोक्ता र स्वास्थ्य सेवा सरोकारवालाहरूलाई अनावश्यक परीक्षण, उपचार र प्रक्रियाहरूको बारेमा महत्वपूर्ण कुराकानी शुरू गर्न सक्षम बनाउने एक पहल हो। उच्च गुणस्तरीय हेरचाहमा ध्यान केन्द्रित गर्दै, Choosing Wisely Australia लाई अष्ट्रेलियाका मेडिकल कलेजहरू, समाजहरू र संघहरूद्वारा नेतृत्व गरिएको र NPS MedicineWise द्वारा सहजीकरण गरिएको छ।
यो जानकारी तयारीको समयमा सही जानकारी प्रदान गर्न उचित सावधानी अपनाइएको छ। यो जानकारी चिकित्सा सल्लाहको विकल्पको रूपमा तयार गरिएको होइन र चिकित्सा अवस्थाको व्यवस्थापन वा निदानका लागि विशेषरूपमा यसमा निर्भर हुनु हुँदैन।
Choosing Wisely Australia® ले यस जानकारीमा निर्भरता वा यसको प्रयोगको कारणले हुने कुनै पनि हानि, क्षति वा चोटको लागि सबै दायित्व (लापरवाहीसहित) लाई अस्वीकार गर्दछ। choosingwisely.org.au मा पूरा अस्वीकारण पढ्नुहोस्।