

# 5 پوښتنې

د خپل ډاکټر يا بل د روغتيا پاملرنې چمتو کوونکي څخه پوښتنه وکړئ  
مخکې له دې چې تاسو کوم ازموینه، درملنه يا پروسيجر ترسره کړئ



ځينې ازموينې، درملنې او پروسيجرونه لږ گټه کوي. او په ځينو مواردو کې، دوی ممکن حتی زیان ورسوي.

د 5 پوښتنو څخه کار واخلئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو مناسبې پاملرنې سره مخ یاست چې نه ډیره وي او نه لږه وي.

1

ازموينې ممکن تاسو او ستاسو ډاکټر يا بل روغتيايي پاملرنې چمتو کوونکي سره د ستونزې په موندلو کې مرسته وکړي. درملنه، لکه درمل، او پروسيجرونه کيدای شي د دې په درملنه کې مرسته وکړي.

**ايا زه واقعا  
دې ازموينې ،  
درملنې يا  
پروسيجر ته اړتيا لرم؟**

2

ايا د ازموينې يا درملنې جانبي اغيزې شتون لري؟ د هغو پایلو ترلاسه کولو چانسونه چې دقيق نه وي څه دي؟ ايا دا کولی شي د ډيرو ازموينو، اضافي درملنې يا بل پروسيجر لامل شي؟

**خطرونه يي  
څه دي؟**

3

پوښتنه وکړئ چې ايا د درملنې لپاره بدیل اختيرونه شتون لري چې کار کولی شي. د ژوند په کړنو کې بدلون، لکه صحي خواړه خوړل يا ډير تمرین کول، خوندي او اغيزمن اختيرونه کيدی شي.

**ايا  
ساده، خوندي  
اختيرونه شته؟**

4

پوښتنه وکړئ که ستاسو حالت خراب - يا ښه شي - که تاسو سمډلاسه ازموينه ، درملنه يا پروسيجر ونکړئ.

**څه پيښيري  
که زه هيڅ کار  
ونه کړم؟**

5

لگښتونه کيدای شي مالي، احساساتي يا ستاسو د وخت لگښت وي. چيرته چې ټولني ته لگښت شتون لري، ايا دا لگښت مناسب دی يا يو ارزانه بدیل شتون لري؟

**لگښتونه  
بي څه دي؟**

د مصرف کوونکو د رامینځته شويو راپورونو څخه اخیستل شوی. د ABIM Foundation د جواز په اساس.

Choosing Wisely Australia<sup>®</sup> يو نوبت دی چې د ډاکټرانو، مصرف کوونکو او د روغتيا پاملرنې ونډه لرونکو ته دا وړتيا ورکوي ترڅو د غیر ضروري ازموينو، درملنې او پروسيجرونو په اړه مهمې خبرې پيل کړي. د لوړ کیفیت پاملرنې باندې په تمرکز سره، Choosing Wisely Australia د آسټراليا طبي کالجونو، ټولنو او اتحادیو لخوا رهبري کيږي، او د NPS MedicineWise لخوا تسهيل کيږي.

د جوړولو په وخت کې د کره مالوماتو چمتو کولو لپاره مناسبه پاملرنه شوي. دا مالومات د طبي مشورې لپاره د بدیل په توگه ندي، او باید په ځانگړي ډول د طبي مدیریت يا تشخیص لپاره پرې تکیه ونشي. Choosing Wisely Australia<sup>®</sup> ټولو زیانونو څخه سلب مسولیت کوي (پشمول د غفلت) او هر ډول زیان، تخریب يا ټي کیدل ردوي چې دې مالوماتو باندې اتکا کولو يا د دې ډکارولو په پایله کې پيدا کيږي. بشپړ اعلان په [choosingwisely.org.au](http://choosingwisely.org.au) کې ولولئ.



د نورو مالوماتو لپاره د

**choosingwisely.org.au**

څخه لیدنه وکړئ



په خبرو اترو کې کډون وکړئ

**@ChooseWiselyAU**