

5 سوالات

جو آپ کو کوئی بھی ٹیسٹ، علاج یا پروسیجر کروانے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا دیگر معالج سے پوچھنے چاہئیں



کچھ ٹیسٹوں، علاجوں اور پروسیجرز سے فائدہ کم ہی ہوتا ہے اور کچھ صورتوں میں یہ نقصان کا باعث بھی بن سکتے ہیں۔
یہ 5 سوالات پوچھ کر یقینی بنائیں کہ آپ کو درست مقدار میں نگہداشت مل رہی ہے۔ یعنی نہ بہت زیادہ اور نہ بہت کم۔

1

ٹیسٹوں سے آپ کے ڈاکٹر یا دیگر معالج کو مسئلہ طے کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
علاجوں جیسے ادویات، اور پروسیجرز سے مسئلہ دور کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

**کیا مجھے واقعی
اس ٹیسٹ، علاج
یا پروسیجر کی
ضرورت ہے؟**

2

کیا ٹیسٹ یا علاج کے کوئی ضمنی اثرات ہوں گے؟ ایسے نتائج آنے کا امکان کتنا ہے
جو درست نہ ہوں؟ کیا اس کی وجہ سے مزید ٹیسٹنگ، اضافی علاجوں یا کسی اور
پروسیجر کی ضرورت پڑ سکتی ہے؟

**اس کے خطرات
کیا ہیں؟**

3

پوچھیں کہ کیا علاج کے لیے کوئی متبادل حل موجود ہیں جن سے فائدہ ہو سکتا
ہے۔ طرز زندگی میں تبدیلیاں جیسے زیادہ صحت بخش غذا کھانا یا زیادہ ورزش کرنا
محفوظ اور مؤثر حل ہو سکتے ہیں۔

**کیا کوئی زیادہ سادہ،
زیادہ محفوظ
حل موجود ہیں؟**

4

پوچھیں کہ اگر آپ فوراً ٹیسٹ، علاج یا پروسیجر نہ کروائیں۔ تو کیا آپ کی کیفیت
بگڑ سکتی ہے۔ یا بہتر ہو سکتی ہے۔

**اگر میں کچھ
نہ کروں
تو کیا ہوگا؟**

5

قیمت مالی بھی ہو سکتی ہے اور جذباتی بھی، یا یہ آپ کے وقت کی صورت میں
بھی ہو سکتی ہے۔ جہاں معاشرے کے لیے قیمت ہو، کیا یہ قیمت معقول ہے یا کیا
کوئی سستا متبادل مہیا ہے؟

**قیمت
کیا ہے؟**

کنزیومر رپورٹس کے مواد سے اخذ کردہ۔ ABIM Foundation کے لائسنس کے تحت۔

Choosing Wisely Australia® ایک ایسا اقدام ہے جو معالجین، صارفین اور صحت کی نگہداشت سے وابستہ لوگوں
کو غیر ضروری ٹیسٹوں، علاجوں اور پروسیجرز کے متعلق اہم گفتگو کے آغاز کے قابل بناتا ہے۔ بلند معیار کی نگہداشت کو
اہمیت دینے والے اقدامات Choosing Wisely Australia کی قیادت آسٹریلیا کے میڈیکل کالج، سوسائٹیاں اور ایسوسی ایشنز
کر رہی ہیں اور اسے NPS MedicineWise کی معاونت حاصل ہے۔

اس مواد کی تخلیق کے وقت درست معلومات فراہم کرنے کے لیے معقول احتیاط کی گئی ہے۔ ان معلومات کا مقصد ڈاکٹر کے مشورے کا متبادل بننا نہیں ہے
اور کسی بیماری کو سنبھالنے یا تشخیص کے لیے محض ان معلومات پر انحصار نہیں کرنا چاہیے۔ Choosing Wisely Australia ان معلومات پر انحصار
یا ان کے استعمال کے نتیجے میں ہونے والے کسی نقصان، ضرر یا تکلیف کے لیے ہرگز ذمہ داری قبول نہیں کرتا (اور نہ ہی غفلت کے لیے ذمہ داری قبول کرتا
ہے)۔ choosingwisely.org.au پر مکمل اعلان دستبرداری پڑھیں۔

مزید معلومات کے لیے
choosingwisely.org.au



@ChooseWiselyAU

پر بات چیت میں شریک ہوں