ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿਚਲੀ ਫੇਰੀ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲੈਣਾ
(Making The Most Of Your Doctor Visit)

ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਟੀਚਾ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਣਚਾਹੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨਾਲ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਕ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਵੈ-ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਤਜਰਬਾ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ, ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਬਿਹਤਰ ਵਿਉਂਤਾਂ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਪੱਖ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ
ਮਿਰਗੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰੇ ਹੋਏ ਢੁਕਵੇਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋਗੇ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦੇ ਕਈ ਵਸੀਲੇ ਹਨ: ਬੀ ਸੀ ਇਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਕੋਲ ਇਕ ਛੋਟੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਵੀਡਿਓਜ਼, ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਆਰਟੀਕਲ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿਚਲਾ ਕਲੀਨਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵਸੀਲੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋ ਲਿੰਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਹਨ:
www.epilepsyfoundation.org
www.epilepsy.com

ਆਪਣੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ
ਆਪਣੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਕ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੌਰਿਆਂ (ਉਹ ਕਦੋਂ ਪਏ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹੇ) ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨੇਮ ਵਿਚ ਪਏ ਵਿਘਨਾਂ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਗਏ ਹੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਹੈ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ ਜਿਹੜੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ (ਸਟਰੈੱਸ, ਥਕੇਵਾਂ, ਫਲੈਸ਼ਿੰਗ ਲਾਈਟ, ਆਦਿ)

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਲਜੁੱਲ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ। ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੋਟ ਕਰਨਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਅਸਲੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਵੀਡਿਓ ਟੇਪ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖ ਲਵੋ
ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਐਲਰਜੀਆਂ, ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ। ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਲਈਆਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਉ
ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਬਹੁਤੇ ਡਾਕਟਰ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਲੈ ਸਕੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਵੇਲੇ ਉਤੇਜਤ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ। ਉਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਜਵਾਬ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੇਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ?
ਮੇਰੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ?
ਕਿਹੜੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਇਲਾਜ ਹਨ?
ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਦੋਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?
ਕਿਹੜੇ ਹੋਰ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਸਾਥੀ ਕਾਮਿਆਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਕੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਆਮ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਅਣਚਾਹੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ, ਇਹ ਅਸਰ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹਟ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਨਹੀਂ ਹਟਦੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

. ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਹੋਰ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ?
. ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਦੌਰਿਆਂ ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ?
. ਦੌਰਿਆਂ ਲਈ ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
. ਕੀ ਦੌਰਿਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ?
. ਕਿਹੜੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਫੌਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ?
. ਜੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
. ਕੀ ਦੌਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?
. ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 'ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ' ਦੇਖੋ।

ਲਹਿਜਾ ਦੋਸਤਾਨਾ ਰੱਖੋ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਆਦਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਲਹਿਜੇ ਵਿਚ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੋਸਤਾਨਾ ਨਮਸਕਾਰ ਅਤੇ ਸੱਚੀਂ-ਮੁੱਚੀਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ, ਅਪਾਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਜ਼ੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲਿਆਉ। ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਲਵੋਗੇ। ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਰਾਹ ਹੈ।