IBD والے جنوبی ایشیائی افراد:
آپ کیمیں بات کرنا

سوزش والی آنتوں کی بیماری (IBD) والے جنوبی ایشیائی مریض اپنی بیماری کا نظم کرتے وقت منفرد مسائل اور چیلنجوں کا سامنا کرتے ہیں۔ ثقافتی نظریات علاج کی بہترین اختیارات سے متصادم ہو سکتے ہیں۔ نگھداشتِکےصحت کے پیشہ ور افراد (HCPs)، خاندان، اور دوستوں کے ساتھ IBD کے بارے میں بات کرتے وقت عمل کرنے کے لیے یہاں کچھ تجاویز دی گئی ہیں۔

جب بات کر رہے ہوں

اپنے HCP کے ساتھ

- ✓ اپنے معیار زندگی کے بارے میں واضح رہیں۔ کیا آپ کام کرنے کے قابل ہیں، اسکول جا سکتے ہیں، دوستوں اور خاندان والوں کے ساتھ گھوم پھر سکتے ہیں، اور تقریبات و اجتماعات میں شرکت کر سکتے ہیں؟
- ✓ اپنی علامات کو گھٹا کر نہیں بتائیں
- ✓ اپنی زندگی میں دباؤ پر تبادلہ خیال کریں
- ✓ کسی ماہر غذائیت یا نیوٹریشن کلینک سےغذائی مشاورت کے بارے میں دریافت کریں
- ✓ نئے علاجوں اور طبی آزمائشوں کے بارے میں دریافت کریں
- ✓ طویل سفروں کا انتظام کرنے، بشمول ادویات کی نقل و حمل اور ذخیرہ کرنے، کے بارے میں دریافت کریں
- ✓ تکمیلی اور متبادل معالجات کے تحفظ کے بارے میں بات چیت کریں
- ✓ انھیں بتائیں کہ آپ کے علاج کے فیصلے خاندانی فیصلے ہیں اور آپ چاہتے ہیں کہ علاج کے اگلے اقدامات پر گفتگو کرتے وقت آپ کا خاندان موجود رہے
- ✓ اگر ضرورت ہو تو دریافت کریں کہ آیا کوئی مترجم موجود ہو سکتا ہے
- ✓ دریافت کریں کہ کیا آپ (اور آپ کے اہل خانہ) کو آپ کے سفر کے سلسلے میں کسی سماجی کارکن اور/یا دماغی صحت کے مشیر سے مدد مل سکتی ہے

اپنے خاندان والوں اور دوستوں کے ساتھ

خاندان کے ساتھ بات چیت مشکل ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ انہوں نے IBD کے بارے میں نہ سنا ہو اور ہو سکتا ہے کہ اس کے بارے میں سننا نہ چاہیں۔ جب آپ ان سے بات کرتے ہیں تو لحاظ رکھیں اور بااحترام رہیں۔

- ✓ "لوگ کیا کہیں گے؟" یا "لوگ کیا کہیں گے؟ " کے بارے میں آگاہ رہیں جب اپنی دیکھ بھال کے بارے میں فیصلے کر رہے ہوں
- ✓ اس کلنک کے ٹیکے کو مسترد کریں جو خاندان متعارف کروا سکتا ہے؛ اس بات سے نہ ڈریں کہ آپ اپنے آپ کو یا اپنے خاندان کو شرمندہ کر رہے ہیں
- ✓ ان کی یہ سمجھنے میں مدد کریں کہ IBD کس سبب سے ہوتی ہے اور یہ کہ یہ غذا سے نہیں ہوتی ہے
- ✓ آپ کی توجہ علاج کروانے اور بہتر ہونے پر رہے
- ✓ تکمیلی اور متبادل معالجات کے لیے ادویات یا سرجری کو مسترد نہ کریں؛ وضاحت کریں کہ آپ نے خود اپنی تحقیق کی ہے اور سمجھتے ہیں کہ علاج میں تاخیر خراب معیار زندگی کا باعث بن سکتی ہے
- ✓ اگر آپ IBD کے بارے میں شرمندگی محسوس کرتے ہیں اور اپنی ضروریات کے حق میں بات کرنے سے قاصر محسوس کرتے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ کسی دماغی صحت کے مشیر سے دیکھ بھال حاصل کریں جو آپ کو IBD کے نفسیاتی پہلوؤں سے نمٹنے میں مدد دے سکتا ہے

CCO
powered by cea