# अपने पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता से किए जाने योग्य प्रश्न

Canadian Association of Wound Care

Association canadienne du soin des plaies

यदि आपको डायबिटीज़ है, तो आपके पैरों के स्वास्थ्य में बेहद तेज़ी से परिवर्तन हो सकता है, विशेष कर उस स्थिति में यदि आपकी संवेदनशीलता में ह्रास (स्नायु-रोग - न्युरोपैथी), अस्थि (हड्डी) के आकार में परिवर्तन (विकृति) या रक्त संचरण में शिथिलता आ गई हो (बाह्य संवहनी रोग)।

स्वस्थ पैर को कायम रखने के लिए अपने पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता को नियमित रूप से मुलाकात करना और साथ ही उत्पन्न हो सकने वाले किसी मुद्दे को जानना भी महत्त्वपूर्ण है।

# इन मुलाकातों से अधिक से अधिक लाभ उठाना:

- अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ चर्चा करने के लिए साथ ले जाने हेतु अपनी चिंताओं की एक सूची बनाएँ।
- अपने पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता को अपना पैर दिखाएँ!
- अपने पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता से निम्नलिखित तीन महत्त्वपूर्ण प्रश्न पूछें:*

    1. मेरी मुख्य समस्या क्या है?
    2. मेरे लिए क्या करना आवश्यक है?
    3. मेरे लिए ऐसा करना क्यों आवश्यक है?

- अपने पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता से ऐसी किसी भी चीज़ की व्याख्या करने के लिए कहें जिसे आप न समझते हों।
- स्पष्टीकरण के लिए तब तक पूछते रहें जब तक आपको इस संबंध में चैन न महसूस हो कि आपको क्या करना है और क्यों करना है।
- चर्चा के ब्योरों को याद रखने में मदद के लिए नोट्स लेते रहें।
- यदि संभव हो, तो अपनी नियत मुलाकात के समय साथ में किसी मित्र या परिवार के किसी सदस्य को ले जाएँ। एक अन्य व्यक्ति मदद देने वाले अतिरिक्त प्रश्न पूछ सकता है।

*राष्ट्रीय रोगी सुरक्षा फाउन्डेशन (National Patient Safety Foundation) वेबसाइट। www.npsf.org/askme3/ पर उपलब्ध है।

# आपके पैरों को यथासंभव स्वस्थ रखने में पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ता आपकी मदद कर सकता है।

**पाद चिकित्सक (Chiropodists) या पोडिएट्रिस्ट्स (Podiatrists):** पैर की बीमारियों, विकारों और दुष्क्रियाओं की चिकित्सा करने के विशेषज्ञ होते हैं।

**डायबिटीज़ शिक्षक:** डायबिटीज़ के प्रबंधन में मदद देता है और डायबिटीज़ के बारे में शिक्षा देता है, जिसमें पैर की देखभाल भी शामिल होती है।

**डॉक्टर:** डायबिटीज़ के प्रबंधन में मदद देते हैं, और उनमें से कइयों को पैर की देखभाल के लिए विशेष प्रशिक्षण प्राप्त होता है।

**अंतस्राव चिकित्सक (Endocrinologists):** अंतःस्राव प्रणाली की बीमारियों, जिसमें डायबिटीज़ भी शामिल है, की चिकित्सा करता है।

**स्नायु-रोग चिकित्सक:** उन्हें स्नायु (तंत्रिका) संबंधी चिंताओं (जिसमें तंत्रिका को हुई क्षति भी शामिल है) की देखभाल में विशेषज्ञता प्राप्त होती है।

**पंजीकृत नर्सें:** डायबिटीज़ प्रबंधन में मदद देती हैं, और कइयों को पैर की देखभाल का विशेष प्रशिक्षण प्राप्त होता है।

**आर्थोटिस्ट्स (शरीर के विकृत अंग के विकार को दूर करने के लिए प्रयुक्त होने वाले उपकरण संबंधी विशेषज्ञ)/प्रोस्थेटिस्ट्स (कृत्रिम अंग विशेषज्ञ):** इन्हें आर्थोटिक या प्रोस्थेटिक उपकरणों के संबंध में विशेषज्ञता प्राप्त होती है।

**कनाडा के प्रमाणित पेडोर्थिस्ट्स:** इन्हें आर्थोटिक्स, जूते-चप्पलों और जूते-चप्पलों में परिवर्तन, और पाद आकलन में विशेषज्ञता प्राप्त होती है।

**व्यावसायिक चिकित्सक:** कई व्यावसायिक चिकित्सकों को जूते-चप्पलों, जूते चप्पलों में परिवर्तन और डायबिटीज़ ग्रस्त पैर की देखभाल का विशेष प्रशिक्षण प्राप्त होता है।

**भौतिक चिकित्सक:** इन्हें टखनों और पैरों की गतिशीलता बनाए रखने वाले व्यायाम कार्यक्रमों और शिथिल रक्त प्रवाह की भरपाई में रोगियों की मदद देने के लिए चिकित्सीय पद-भ्रमण (टहलने वाले) कार्यक्रमों में विशेषज्ञता प्राप्त होती है।

**पंजीकृत आहार विशेषज्ञ/पोषाहार विशेषज्ञ:** आहार संबंधी उपयुक्त आदतों के बारे में सूचना उपलब्ध कराता है।

**विशेषज्ञ:** आपका डॉक्टर आपको आवश्यकतानुसार उपरोल्लिखित पेशेवर स्वास्थ्य देखभालकर्ताओं के अलावा अन्य विशेषज्ञों के पास भी भेज सकता है।

और अधिक जानकारी के लिए, कृपया हमारी *डायबिटीज़, स्वस्थ पैर और आप (Diabetes, Healthy Feet and You)* वेबसाइट **www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet** पर देखें।

Canadian Association of Wound Care

Association canadienne du soin des plaies


**Canadian Association of Wound Care**
642 King Street West, Suite 200
Toronto, ON M5V 1M7
Tel: 416-485-2292 Toll-free: 1-866-474-0125
Email: healthyfeet@cawc.net