

# ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ) ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਮਦਦ

**DIABETES UK**  
CARE. CONNECT. CAMPAIGN.  
SCOTLAND

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਜੀਵਨ-ਭਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸੰਭਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਲੋਕ ਓਨੀ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪੇਸ਼ੇਂਟ ਹੈਲਡ ਸਮਰੀ (Patient Held Summary) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## 1. ਪੇਸ਼ੇਂਟ ਹੈਲਡ ਸਮਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਪੇਸ਼ੇਂਟ ਹੈਲਡ ਸਮਰੀ (PHS) ਇੱਕ ਪ੍ਰਿੰਟ-ਆਊਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਿਆਂ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ HbA1c/Mmols ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਭਾਰ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਫੁਟ ਸਕੋਰ, ਅਤੇ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ।

## 2. ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਸਤਵਿਕ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਯਾਦ ਦੁਆਉਣ ਵੱਜੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਓਸ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬਕਾਇਦਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## 3. ਮੈਨੂੰ ਸਮਰੀ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਮੀਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਕੇਅਰਲਾਈਨ  
(Diabetes UK Scotland Careline)

0845 120 2960

ਟੈਲੀਫੋਨ 0141 245 6380

ਈਮੇਲ [scotland@diabetes.org.uk](mailto:scotland@diabetes.org.uk)

[www.diabetes.org.uk/scotland](http://www.diabetes.org.uk/scotland)

#### 4. ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਮਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੀਖਿਆ ਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ GP, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਸ਼ੇਂਟ ਹੈਲਡ ਸਮਰੀ ਦੀ ਨਕਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮਰੀ SCI -ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, NHS ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਕੰਪਿਊਟਰੀਕ੍ਰਿਤ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### 5. ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੀ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਂਟ ਹੈਲਡ ਸਮਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਹੋ।

#### 6. ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੇਰਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਰ ਪੇਸ਼ੇਂਟ ਹੈਲਡ ਸਮਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ PHS ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ Managed Clinical Network (MCN) ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਵੇਰਵੇ ਇੱਥੇ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

[www.mydiabetesmyway.scot.nhs.uk](http://www.mydiabetesmyway.scot.nhs.uk)

‘ਮਾਈ ਲੋਕਲ ਸਰਵਿਸ’ (my local services) ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੂਚੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

#### 7. ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪੀੜ੍ਹਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਆਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ (Diabetes UK) ਨੇ 15 ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਰੀਖਣਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ [www.diabetes.org.uk/15-essentials](http://www.diabetes.org.uk/15-essentials) ਤੇ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### 8. ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ?

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Diabetes UK Scotland) ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)।

## ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪੇਸ਼ੇਂਟ ਹੈਂਡ ਹੈਲਡ ਸਮਰੀ (Patient Hand Held Summary) ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

[www.diabetes.org.uk/scotland/choices](http://www.diabetes.org.uk/scotland/choices)

ਮਾਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮਾਈ ਵੇ (My Diabetes My Way), NHS ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀ ਵੈਬਸਾਈਟ:

[www.mydiabetesmyway.scot.nhs.uk](http://www.mydiabetesmyway.scot.nhs.uk)