

## ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ (MedList) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ: (How to use the Medication List (MedList))

ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਰੇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕੋ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ MedList ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ। ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਲਈ **MedList ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ** [www.albertahealthservices.ca/medlist](http://www.albertahealthservices.ca/medlist) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅੱਜ ਹੀ MedList ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ!

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MedList ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਸੂਚੀ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਗੋਲੀਆਂ, ਪੈਚ, ਇਨਹੇਲਰ, ਅੱਖਾਂ/ਕੰਨਾਂ/ਨੱਕ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ, ਕ੍ਰੀਮਾਂ, ਮੱਲ੍ਹਮਾਂ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਮੈਰਿਜ਼ੁਆਨਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਲਈ ਇਹ ਲਿਖੋ:
  - ਨਾਮ (ਉਦਾਹਰਨ: Tylenol®, ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
  - ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਤਾਕਤ (ਉਦਾਹਰਨ: 500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 1000 IU)
  - ਕਿੰਨੀ (ਉਦਾਹਰਨ: 1 ਗੋਲੀ, 5 ਮਿਲੀਲਿਟਰ, 3 ਬੂੰਦਾਂ, ਜਾਂ 2 ਸਾਹ)
  - ਦਵਾਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਾਂ ਕਦੇ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ: ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ, ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 1 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਕਰੋ)
  - ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਕਾਰਨ (ਉਦਾਹਰਨ: ਗਠੀਆ ਲਈ)
  - ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਦਵਾਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਕਿਸ ਨੇ ਲਿਖੀ ਸੀ (ਉਦਾਹਰਨ: ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ, ਨੈਚੁਰੋਪੈਥ)।
  - ਮਿਤੀ। ਜਦੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣੀ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਤਾਂ ਇਦਲਸਿਟ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ। ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਦਿਓ।

### ਇਹ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ:

ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ	ਖੁਰਾਕ	ਕਿੰਨੀ	ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਦੇ					ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ	ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਮਿਤੀ
			ਸਵੇਰ	ਦੁਪਹਿਰ	ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਮ	ਸੌਣ ਵੇਲੇ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ			
ਅਟੋਰਵਾਸਟੇਟਿਨ	20 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	1 ਗੋਲੀ				✓		ਕਲੈਸਟੋਲ ਘਟਾਉਣ ਲਈ	ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਡਾਕਟਰ ਗੁਡਹਾਰਟ	09-ਜਨਵਰੀ-2015
ਨੈਪ੍ਰੋਕਸੇਨ	500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	1 ਗੋਲੀ	✓		✓			ਮੇਰੇ ਗਠੀਏ ਲਈ	ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਡਾਕਟਰ ਗੁਡਹਾਰਟ	23-ਜਨਵਰੀ-2015

- ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਵਾਲੇਟ ਜਾਂ ਪਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਦਿਖਾਓ।
- ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਹ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖੁੰਝੇਗੀ ਨਹੀਂ

ਇਹ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ(ਮੈਂਬਰਾਂ) ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ—ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕੋ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਹੀ 'ਇਦਲਸਿਟ' ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ!

**ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਕਾਪੀ ਲੈਣ ਲਈ [www.albertahealthservices.ca/medlist](http://www.albertahealthservices.ca/medlist) ਤੇ ਜਾਓ**

ਨਾਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸਾ (ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਇਹ MedList ਹੈ)		ਜਨਮ ਮਿਤੀ (dd-Mon-yyyy)		ਲਿੰਗ <input type="checkbox"/> ਮਰਦ <input type="checkbox"/> ਔਰਤ
ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਨੰਬਰ	ਪਤਾ	ਸ਼ਹਿਰ		ਡਾਕ ਕੋਡ
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਨਾਮ	ਫੋਨ	ਦੂਜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਨਾਮ	ਫੋਨ	
ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ	ਫੋਨ	ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਨਾਮ	ਫੋਨ	
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ/ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ	ਫੋਨ	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ/ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ	ਫੋਨ	
ਬੈਨਿਫਿਟ/ਮੈਡੀਕਲ ਪਲਾਨ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ # (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਅਲਬਰਟਾ ਬਲਿਊ ਕਰੋਸ)				
ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ <input type="checkbox"/> ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ <input type="checkbox"/> ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ: <input type="checkbox"/> ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ _____ <input type="checkbox"/> ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ _____ <input type="checkbox"/> ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ _____				
ਅਲਰਜੀਆਂ (ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) <input type="checkbox"/> ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਅਲਰਜੀ ਨਹੀਂ _____ _____				



# ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੈਚ, ਇਨਹੇਲਰ, ਅੱਖਾਂ/ਕੰਨਾਂ/ਨੱਕ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ, ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਮੱਲੂਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਮੈਰਿਜ਼ੁਆਨ)।

ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਰੱਖੋ: ਡੇਟਾ ਕਾਲਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੈ: \_\_\_\_\_ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ (dd-Mon-yyyy) \_\_\_\_\_

ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ (ਉਦਾਹਰਨ: ਅਟੋਰਵਾਸਟੇਟਿਨ)	ਖੁਰਾਕ (20 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.)	ਕਿੰਨੀ (1 ਗੋਲੀ)	ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ/ਕਦੋਂ					ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ (ਕਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਘਟਾਉਣ ਲਈ)	ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਲਵੋ; ਡਾਕਟਰ ਗੁਡਹਾਰਟ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ)	ਮਿਤੀ (ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀ)
			ਸਵੇਰੇ	ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ	ਸ਼ਾਮ	ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ	ਲੰਬੇ ਅਨੁਸਾਰ			