

## اپنا سالانہ ہیلتھ چیک کروائیں۔

سالانہ ہیلتھ چیک کیا ہے؟



سالانہ ہیلتھ چیک 14 سال سے زیادہ عمر کے سیکھنے کی معذوری والے لوگوں کے لیے ہے۔



سالانہ ہیلتھ چیک عام طور پر آپ کا ڈاکٹر یا نرس سال میں ایک بار کراتی ہے۔ آپ ان سے کسی بھی ایسی چیز کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں جو آپ کو تکلیف دے یا پریشان کر رہی ہو۔



چیک آپ کو صحت مند رہنے میں مدد کے لیے کیا جاتا ہے۔ صحت کی جانچ کروانے کے لیے آپ کو بیمار ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔



سالانہ ہیلتھ چیک کروانا کیوں اچھا ہے؟



آپ اپنے ڈاکٹر کو جان سکتے ہیں۔ وہ آپ کو صحت مند رہنے کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں۔  
آپ کسی بھی ایسی چیز کے بارے میں ڈاکٹر یا نرس سے بات کر سکتے ہیں جس کے بارے میں آپ پریشان ہو سکتے ہیں۔



اگر کچھ غلط ہے تو ڈاکٹر اسے خراب ہونے سے پہلے ہی حل کر سکتا ہے۔



## اپنا سالانہ ہیلتھ چیک کروائیں۔

سالانہ ہیلتھ چیک میں کیا ہوتا ہے؟ ایک ڈاکٹر یا نرس ہو سکتی ہے۔



اپنے جسم کے بارے میں چیزیں چیک کریں، جیسے آپ کا دل اور بلڈ پریشر۔



کچھ پیمائش کریں، جیسے آپ کا قد اور وزن



آپ سے کسی بھی دوائی کے بارے میں پوچھیں گے جو آپ لے رہے ہیں۔



آپ سے آپ کے طرز زندگی کے بارے میں پوچھیں گے ، جیسے کہ آپ کیا کھاتے ہیں اور اگر آپ سگریٹ یا شراب پیتے ہیں۔



آپ کا خون اور پیشاب چیک سکتے



آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کی صحت کی جانچ کو آسان بنانے کے لیے کام کر سکتے ہیں۔ جیسے آپ کو زیادہ وقت دینا یا آہستہ بولنا۔ اگر آپ کو کسی اضافی مدد کی ضرورت ہے تو آپ ان سے کہہ سکتے ہیں۔ سے معقول مناسب تبدیلی یا ایڈجسٹمنٹ کہا جاتا ہے۔



## اپنا سالانہ ہیلتھ چیک کروائیں۔

اپنے ڈاکٹر سے اپنے سالانہ ہیلتھ چیک میں ہیلتھ ایکشن پلان دینے کو کہیں۔



ہیلتھ ایکشن پلان آپ اور آپ کے ڈاکٹر ملکر بنے لکھا ہے۔



آپ کا ہیلتھ ایکشن پلان آپ کو بتاتا ہے کہ آپ کو صحت مند رہنے کے لیے کیا کرنے کی ضرورت ہے، جیسے کہ کافی ورزش کرنا یا صحت مند کھانا کھانے۔



آپ کا ہیلتھ ایکشن پلان یہ بتاتا ہے کہ آپ کو اپنی صحت کے لیے درکار تعاون کیسے ملے گا۔ اور آپ کا ڈاکٹر کس طرح اس بات کو یقینی بنا سکتا ہے کہ آپ کی ملاقاتوں کو سمجھنا آسان ہے۔



اگر آپ کو چیزوں کی وضاحت یا آسانی سے پڑھنے کی ضرورت ہے تو آپ کے صحت کی منصوبہ بندی میں واضح کہنا چاہئے۔



## آپ کے سالانہ بیلٹھ چیک کے لیے تجاویز

آپ کے سالانہ بیلٹھ چیک کے لیے تجاویز



جو کچھ آپ نہیں سمجھتے آپ اپنے ڈاکٹر سے اس کی وضاحت کرنے کا کہہ سکتے۔



اگر آپ چاہیں تو اپنے ساتھ کسی کو لا سکتے ہیں۔



جلدی کی ضرورت نہیں اپنا وقت پورا لے سکتے ہیں۔



اگر صحت کی جانچ کا کوئی حصہ آپ نہیں کرنا چاہتے تو آپ نہیں کہہ سکتے ہیں۔



یاد رکھیں، آپ کا ڈاکٹر آپ کی مدد کے لیے موجود ہے، اس لیے آپ کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

