



ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਘਰ ਜਾਣ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁੰਝਾਉਣਾ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕਾਂ 'ਤੇ ਲਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਲਈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਟੈਬਲਟ ਦੀ ਤਾਕਤ।
- ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਟੈਬਲਟ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਖੁਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ



- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਪੂਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਬਲ ਪੂਰਕ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ, ਅਤੇ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ (ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਦਵਾਈਆਂ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਆਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਫੇਰੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਸੂਚੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਰਲ ਨਾ ਜਾਣ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ

ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਬੋਤਲਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੱਢਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਤਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਮਤਲੀ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਲਓ।
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਲਓ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲਵੋ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ। ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਨਾ ਲਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਦਵਾਈ ਮੁੜ-ਭਰਨ ਲਈ ਆਰਡਰ ਕਰੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ 5 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਕਈ ਵਾਰ, ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (ਮੁੜ-ਭਰਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਨੁਸਖੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਈ ਵਾਰ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਇੱਕੋ ਦਵਾਈ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਦਵਾਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੈ, ਗੋਲੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਟੋਰ ਕਰੋ

ਚਲੰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ PRN ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਸਥਾਈ ਦਵਾਈਆਂ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। PRN ਦਵਾਈਆਂ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਤਲੀ ਆਉਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਚਲੰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ PRN ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ, ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲ ਬਾਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ *ਇੱਕ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ (ਗੋਲੀਆਂ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ) ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ* (www.mskcc.org/pa/cancer-care/patient-education/how-fill-your-pill-box) ਪੜ੍ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ 5 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ।

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ www.mskcc.org/pe 'ਤੇ ਜਾਓ।

How to Take Your Medications Safely - Last updated on May 31, 2023

ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸਲੋਨ ਕੇਟਰਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ