martha's rule
detecting deterioration

NHS

ਮਾਰਥਾ'ਜ਼ ਰੂਲ (Martha's Rule): ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ । ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੇ ਨੋਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਰਥਾ'ਜ਼ ਰੂਲ (Martha's Rule) ਕੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਮਾਰਥਾ'ਜ਼ ਰੂਲ (Martha's Rule) ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਣਕਿਆਸੇ ਸੰਕੇਤ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਰਥਾ'ਜ਼ ਰੂਲ (Martha's Rule) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫੌਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਮਾਪਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਂਚਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੁੱਛਾਂਗੇ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ:

- ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ - ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਹ ਫਿੱਕੀ ਪੈ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਧੱਫੜ (ਇਹ ਕਾਲੀ ਜਾਂ ਭੂਰੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਦੇਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ), ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਹਨ
- ਦਰਦ ਵਿਗੜਨਾ
- ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਨੀਂਦ
- ਪਿਆਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਅਸਾਧਾਰਨ ਉਲਝਣ
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

1 ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

2 ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਫੌਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਫ਼ੋਨ: 07976 071 450

ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਨਤੀ ਸਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਟੀਮ ਕੋਲ ਜਾਵੇਗੀ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੀਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ

ਅਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਪੁੱਛਾਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਵਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮਾਰਥਾ'ਜ਼ ਰੂਲ (Martha's Rule) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

martha's rule
detecting deterioration

ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।