AIDS InfoNet www.aidsinfonet.org

HIV சுகாதார நல பணியாளரை தேர்ந்தெடுத்தல்
(CHOOSING AN HIV CARE PROVIDER)

Fact Sheet Number 202
அத்தியாயம் 202

HIV சுகாதார நல பணியாளரை தேர்ந்தெடுப்பது ஏன் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது?

HIV நோய்க்கு சிகிச்சை அளிப்பது மிகவும் சிக்கலானதாகும். ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஒவ்வொரு விதமாக கவனமாக இருக்க வேண்டும். நீங்களும் உங்களுடைய சுகாதார நல பணியாளரும் சேர்ந்து பணி செய்வது மிகவும் சிறந்ததாகும். இது உங்களுடைய சிகிச்சைக்கான திட்டமிடலை சரியாக தேர்ந்தெடுத்து வழிநடத்த உதவும். "சுகாதார நல பணியாளர்" என்பது மருத்துவர், பொது மருத்துவ உதவியாளர் அல்லது செவிலியர் அல்லது ஆலோசகராகவும் இருக்கலாம்.

HIV சுகாதார நல பணியாளரை தேர்ந்தெடுக்க விரும்பும் போது பல்வேறு பிரச்சினைகளை எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும். உங்களுடைய உடல் நலம் குறித்த பிரச்சினைகளுக்கு நீங்கள் கண்டிப்பாக "ஒரே மருத்துவரைத்தான்" கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். பெரும்பாலான உடல் நலம் குறித்த பிரச்சினைகளுக்கு வெவ்வேறு சுகாதார நல பணியாளரை அணுகினால் அவர்கள் HIVயில் தனித்துவம் வாய்ந்தவராக இருக்க வேண்டும். உங்களுடைய வழக்கமான மருத்துவர் HIV யில் தனித்துவம் இல்லை என்றால் அவர் அவ்வப்போது HIV பற்றிய தகவல்களை தெரிந்து வைத்திருக்கிறாரா? என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்தியாவில் HIVயினால் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பான்மையான மக்கள் பொருளாதாரம் பின் தங்கிய நிலையில் இருக்கின்றனர். பொதுவாக அவர்கள் சிகிச்சையை அரசு மருத்துவமனைகள் அல்லது தொண்டு நிறுவனங்களிலிருந்து பெற்று வருகின்றனர். HIVயினால் பாதிக்கப்பட்ட சிலர் தனியார் மருத்துவர்களிடமிருந்தும் சிகிச்சை பெற்று வருகின்றனர்.

கிராமப்புறங்களில் உள்ள குக்கிராமங்களில் பதிவு செய்யப்பட்ட பொது மருத்துவர்கள் எல்லா நேரங்களிலும் இருக்க மாட்டார்கள். HIVயினால் பாதிக்கப்பட்டோரின் அவசர காலங்களில் அவர்கள் கிராமங்களில் உள்ள தனியார் மருத்துவர்களை அலுவலக நேரங்களில் சந்தித்து சிகிச்சை பெற்று வருகின்றனர். அவர்கள் தங்களுடைய HIV நிலையை குறிப்பிட்ட மருத்துவருக்கு சொல்லவேண்டிய தேவையில்லை ஆகையால் அவர்கள் தங்களுடைய நிலையை அவ்விடங்கலில் இரகசியமாக பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். அவர்கள் சாதாரணமாக தங்களுடைய உடல் பிரச்சினைகளை விவரித்து அதற்கான விளக்கங்கள் மற்றும் பரிந்துரைகளை பெற்று பிரச்சினைகளை தீர்த்து கொள்ளலாம். அதன் பிறகு அவர்கள் தங்களுடைய HIV நிலையை தங்கள் மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெற்றதை குறித்து (எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ) விளக்கம் அளிக்க வேண்டும். HIV யுடன் வாழ்பவர்களுக்கு சிறிய அளவிலான தொந்தரவுகள் இருந்தாலும் அதற்கு முன்னரே சிகிச்சை பெறுவது மிகவும் முக்கியம் ஆகும்.

பயிற்சியும் அனுபவமும்:

HIV/AIDS உடன் வாழ்பவர்கள் தொற்று நோய்களுக்கு சிறந்த சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவர்களிடம் இருந்து பாதுகாப்பு பெறுகின்றனர். மக்கள் எப்படியிருந்தும் HIV யுடன் நீண்ட நாள் வாழ்கின்றனர். உங்களுடைய உடல் பிரச்சினைகளை அவ்வப்போது சரி செய்து கொள்வது மிகவும் முக்கியம் ஆகும். உங்களுக்கு தொந்தரவுகள் ஏற்படும்போது குடும்ப மருத்துவர் அல்லது நிபுணத்துவம் வாய்ந்த மருத்துவர்களை முதன்மை மருத்துவர்களாக் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். HIV நோயின் எல்லா நிலைகளிலும் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலோனோருக்கு அதிகளவில் சிகிச்சை அளித்திருக்கும் மருத்துவரிடம் இருந்து ஒரு நல்ல HIV சிகிச்சையை பெறமுடியும். அதற்கும் அவர்களின் நிபுணத்துவத்துக்கும் சம்பந்தம் இல்லை.

HIV க்கு சிகிச்சை அளிப்பது போன்ற ஒத்த சிகிச்சைகளைப் பற்றி அறிந்திருக்கிறீர்களா?

சில சுகாதார நல பணியாளர்கள் தகுந்த "பூர்த்தி செய்கின்ற மற்றும் மாறுபட்ட" சிகிச்சைகளான மசாஜ், அக்குபஞ்சர் அல்லது ஹெர்பல் போன்ற சிகிச்சைகளை பரிந்துரைக்கின்றனர். மற்றவர்கள் மேற்கத்திய மருந்துகளை கண்டிப்பாக பரிந்துரைக்கின்றனர்.

A Project of the New Mexico AIDS Education and Training Centre. Partially funded by the National Library of Medicine
Fact Sheets can be downloaded from the Internet at http://www.aidsinfonet.org

மனரீதியிலான ஆதரவு உங்களுக்கு தேவைப்பட்டால் பரிசோதனை முடிவுகளைப்பற்றி மட்டுமே பேசும் சுகாதார நல பணியாளருடன் அது நிகழாமல் போகலாம்.

உங்களுக்கு ஆறுதலலிகத்தக்க HIV சிகிச்சையை சுகாதார நல பணியாளர்களிடம் இருந்து பெறும்போது அது நீங்கள் விரும்பும் கனிவான சிகிச்சை மற்றும் ஆரோக்கியத்தை பெறலாம். சௌகரியமல்லாத போது உங்களுடைய ஆலோசகர் மற்றும் HIV உள்ளோர் நல சங்கத்தின் உறுப்பினர்களுடன் இதைப்பற்றி விவாதிக்கலாம்.

நல பணியாளர்கள் மற்றும் நோயாளிகளின் உறவுமுறைகள்:

பல நோயாளிகள் தங்களின் உடல் நல ஆரோக்கியம் குறித்த திட்டமிடலின்போது அது நன்றாக இருக்கிறது. அவர்கள் சுகாதார நல பணியாளர்கள் சுகாதார நலம் பற்றிய முக்கிய முடிவுகளை எடுக்கின்றனர்.

மற்ற நோயாளிகள் தங்களுடைய நல பணியாளர்கள் எடுக்கும் முக்கியமான முடிவுகளுடன் ஒத்து போகிறார்கள்.

HIV உள்ளோர் நல சங்கத்தில் நடைபெறும் தற்சார்புகுழு கூட்டத்தில் PLHAs கலந்து கொள்ளமுடியும். அனுபவ பகிர்வு பகுதியை தொடர்ந்து "HIV சிகிச்சையும் அதன் எதிர்செயலும்" பற்றிய கலந்துரையாடல் போன்றவை மாநிலத்தில் எங்கெங்கு நவீன HIV சிகிச்சைகள் கிடைக்கும் என்பதற்கான செய்திகள் பெற மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கும்.

உங்களுக்கு உதவுவதற்காக நல பணியாளர்களுக்கு நீங்கள் உதவுங்கள்:

உங்களுடைய மருத்துவ சிகிச்சை குறித்து தேவைப்படும் எல்லா செய்திகளைப் பற்றியும் உங்களுக்கு அறிவுரை வழங்கக்கூடியவர் உங்களது நல பணியாளர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இது உங்களுடைய மருத்துவ அறிக்கையிலிருந்து தொடங்கும். நீங்கள் ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு செல்லும்போது இந்த அறிக்கையை எடுத்துச் செல்லலாம். நீங்கள் புதிய சுகாதார நல பணியாளருடன் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளும் போது உங்களைப் பற்றிய விஷயங்களை தெரிந்துகொள்ள பல பரிசோதனைகளை செய்ய வேண்டிவரும் அப்போது முன்பு நீங்கள் அப்பரிசோதனைகளை செய்திருப்பதை நன்றாக அறிய உதவி செய்யும்.

நீங்கல் மருத்துவ சிகிச்சையை பயன்படுத்துவதைப் பற்றி எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்றும் உங்களுடைய தொந்தரவுகளைப் பற்றியும் உங்களுடைய சுகாதார நல பணியாளர் தெரிந்திருக்க வேண்டும். சில பேர் அதிகமான மாத்திரைகள் எடுத்துகொள்வதைப் பற்றி அதிகமாக கவலைப்படுவதில்லை. மற்ற நபர்கள் முடிந்தவரை கொஞ்சமாக மாத்திரைகள் எடுப்பதை விரும்புகின்றனர். உங்களுடைய உணவுப் பழக்க முறையை மாற்ற விரும்புகிறீர்களா? அல்லது அதிகமாக செய்யும் உடற்பயிற்சிகளை மாற்ற விரும்புகிறீர்களா?, மருத்துவம் அல்லாத மற்றவை? நீங்கள் பயன்படுத்துவதையும் அல்லது பெற முயற்சிப்பதையும் மருத்துவ சிகிச்சையைப் போல உங்காளது சுகாதார நல பணியாளர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுடைய வாழ்க்கை முறை நேர்மையானதாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் உண்பதும், தூங்குவதும் மற்றும் வேலை செய்வதும் உங்களுடைய உடல் நலத்தில் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும். மேலும் உங்கள் பாலியல் உறவு பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் சிற்றின்ப போதை மருந்துகளும் இந்த வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும். உங்களுடைய நல பணியாளர்கள் உங்களைப் பற்றி தவறான கண்ணோட்டத்தில் இருந்தால் அவரை மாற்ற முயற்சிப்பது மிகவும் நல்லது. நீங்கள் சில விஷயங்களை சொல்ல மறைக்கும் நல பணியாளரைப் பார்ப்பதைவிட உங்களைப் பற்றித் தெரிந்த நல பணியாளர்களை பார்ப்பது சிறந்தது.

உங்களுடைய வாழ்க்கையில் முக்கியமான நபர்களை உங்களுடைய சுகாதார நல பணியாளர்கள் அறிந்திருக்கச் செய்ய வேண்டும். அவர்கள் நீங்கள் நோய்வாய்ப் படும்போது அல்லது சிகிச்சை குறித்து முக்கிய முடிவுகளை எடுக்கும்போது உங்களுக்கு உதவுவார்.

எளிதில் கிடைக்கும் வசதி:

உங்களுடைய எல்லா உடல்நல பிரச்சினைகளுக்கும் சிறந்த HIV மருத்துவருடைய உதவி தேவைப்படுவதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஒரு சிறந்த HIV நல பணியாளரை கண்டறிவது மிகவும் கடினம் அல்லது அவருடைய அனுமதியை பெறுவது மிகவும் கடினம். HIV சுகாதார நல பணியாளர் அல்லாதவரிடம் உங்களுடைய

பொதுவான உடல் நல பிரச்சினைகளுக்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். HIV சம்பந்தமான பிரச்சினைகளுக்கு அனுபவம் வாய்ந்த HIV சுகாதார நல பணியாளர்கள் அல்லது HIV யில் சிறந்த சுகாதார நல பணியாளர்களை சந்தித்து சிகிச்சைப் பெறுவது சிறந்தது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

இரகசியத்தன்மை:

சில பேர் தங்களுடைய HIV நிலையை மிக இரகசியமாக வைத்துக்கொள்ள விரும்புகின்றனர். அதிகமாக வெளியூரில் உள்ள HIV சுகாதார நல பணியாளர்களிடம் இருந்து சிகிச்சைப் பெறும்போது உங்களின் இரகசியத்தன்மையை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். நீங்கள் உங்களுடைய இரகசியத்தன்மை மற்றும் சௌகரியத்திற்கிடையே சமநிலையை ஏற்படுத்தி கையாள்வது உங்களின் தேவையாக இருக்கும்.

சுகாதார நல பணியாளரை மாற்றுவது:

உங்களுடைய உடல் நல சிகிச்சைகள் காலம் செல்லச் செல்ல அதிகளவில் மாற்றங்கள் தேவைப்படுகிறது. மேலும் உங்களுடைய கருத்துப்படி சிகிச்சையை மாற்றமுடியும். அதிக காலம் உங்களைப் பற்றித் தெரிந்த சுகாதார நல பணியாளரால் உங்களுடைய உடல்நலம் குறித்து மிகுந்த அக்கறை கொள்ள முடியும். ஒரு சுகாதார நல பணியாளர்களிடம் இருந்து சிகிச்சைப் பெறுவதை நிறுத்தி மற்றவரிடம் செல்ல உங்களுக்கு உரிமை உண்டு.

சுகாதார நல பணியாளரை கண்டறிதல்:

சுகாதார நல பணியாளரை கண்டறிவதற்கு உங்களுடைய ஆலோசகர் அல்லது உங்கள் ஊருக்கு உட்பட்ட HIV உள்ளோர் நல சங்கத்தினரிடம் இருந்து உதவியைப் பெறலாம்.

அடிப்படை வரையறைகள்:

HIV மருத்துவ கண்காணிப்பானது மிகவும் சிக்கலானதும் மற்றும் விரைவில் மாறக்கூடியதுமாகும் அதனால் HIV/AIDS நோயாளிகளுடன் பணிபுரியும் மற்றும் எல்லா நிலைகளிலும் பொறுப்புடன் பார்த்துகொள்ளும் HIV சுகாதார நல பணியாளரை கண்டறிவது மிகவும் முக்கியமானதாகும். உங்களுக்கும் உங்களுடைய சுகாதார நல பணியாளருக்கும் உறவுமுறை இருக்க வேண்டுமெனில், ஒருவருக்கொருவர் தனிப்பட்ட வகையிலும் மற்றும் பொதுவான உடல் நலப் பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதிலும் குறிப்பாக HIV சம்பந்தமாக ஒத்து இருந்தால் உங்களுடைய உறவுமுறை நன்றாக இருக்கும்.

Reviewed April 25, 2008