# மருத்துவம் பெறுவதற்கு முன் அனுமதி பெறுதல் (MEDICAL APPOINTMENTS)

Fact Sheet Number 203
அத்தியாயம் 203

**முக்கியமான செய்திகளை மருத்துவ மையத்திற்கு செல்வதன் மூலம் அறிந்து கொள்ளுதல்:**

சாதாரணமாக மருத்துவ மையத்திற்கு (இந்தியாவில் அரசு மருத்துவமனை, தனியார் மருத்துவமனை அல்லது தொண்டு நிறுவனங்களால் நடத்தப்படும் மருத்துவமனைகள் தான் உண்டு) சென்று வருதல் குறைந்த அளவில்தான் இருக்கிறது. பெரும்பாலான நேரங்களில் மருத்துவ மையத்தை விட்டு வரும்போது அங்கு எதையும் கவனிப்பதில்லை. அங்கு செல்வதற்கு முன் அதிகமான கேள்விகள் எழுகின்றன. இந்த அத்தியாயம் அடுத்த முறை செல்வதற்கு முன் உங்களை சிகிச்சைக்கு தயார்படுத்தும். இது மேலும் சுகாதார நல பணியாளரிடமிருந்து எப்படி சிகிச்சை குறித்த தகவல்களைப் பெறுவது என்று எடுத்துரைக்கும். பெரும்பாலானோர் பொது மருத்துவ உதவியாளர் அல்லது செவிலியரிடம் இருந்து சிகிச்சை பெறுகின்றனர். ஏதாவது ஒரு பிரிவில் புலமைப்பெற்ற "மருத்துவர்"களைப் பற்றி இந்த அத்தியாயம் பேசுகிறது.

**தகுந்த பணியாளரை தேர்ந்தெடுத்தல்:**

உங்களுடைய உடல் நலம் குறித்து ஒரே அணுகுமுறை இல்லை என்றால் அது உங்களுடைய சிகிச்சைக்கான நேரம் ஒதுக்குதலை திருப்திகரமாக அமைக்காது. சுகாதார நல பணியாளரை தேர்ந்தெடுப்பது பற்றி அத்தியாயம் 202ல் மேலும் பல தகவல்களைப் பெறலாம்.

**சந்திக்கும் நேரத்திற்கு முன் தயாராக இருத்தல்:**

உங்களுடைய கடைசி சந்திப்பிற்கு பிறகு என்ன நடந்து கொண்டு இருக்கிறது என்பதைப் பற்றி ஒரு பட்டியல் தயார் செய்ய வேண்டும். கீழ்கண்டவைகளை அது நிச்சயமாக உள்ளடக்கியிருக்க வேண்டும்.

- **புதிய உடல் பிரச்சினைகள் அல்லது அறிகுறிகள்** HIV யுடன் தொடர்புள்ளதா? இல்லையா? எவ்வளவு நாட்களாக அவை தொடர்ந்து இருக்கின்றன? அவை எவ்வளவு கடுமையானவை?. களைப்பாக உணருதல், நன்றாக தூக்கமின்மை, கவனமின்மை, வயிற்று பிரச்சினைகள் அல்லது மிகுந்த கவலை போன்ற பிரச்சினைகளை சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. புதிய அல்லது அதிகரிக்கும் பக்க விளைவுகள் அல்லது மருத்துவ சிகிச்சையின் எதிர்செயல்கள் எவ்வளவு நாட்கள் இருக்கிறது? அவை எவ்வளவு கடுமையானது?
- **சிகிச்சைக்கு இணங்குதல்:** எந்த அளவுக்கு நீங்கள் நன்றாக சிகிச்சையை எடுத்துக் கொள்கிறீர்கள் ஏதேனும் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளாமல் தவற விட்டிருக்கிறீர்களா? இருந்தால் ஏன்?
- **மருத்துவருக்கு தெரியாமல் மேலும் மற்ற மருந்துகள் அல்லது மாற்று மருந்து** சிகிச்சைப் பற்றி.
- **நீங்கள் வாழும் நிலைகளில் முக்கிய மாற்றங்கள்:** பணியிடங்கள், உறவு முறைகள், HIV அல்லாத பிரச்சினைகள் மற்றும் மேலும் பலவற்றை உள்ளடக்கியது.

உங்களால் எல்லாவற்றையும் கலந்தாலோசிக்க முடியாது எனவே மிக முக்கியமானவைகளை தேர்ந்தெடுங்கள். மருத்துவரிடம் இருந்து வெளிவருகையில் நீங்கள் எடுத்த குறிப்புகளைப் பற்றி கலந்தாலோசிக்காதவைகளை அவருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள். உங்கள் மருத்துவருக்கு உதவும் வகையில் தகவல்களை கொண்டு செல்லுங்கள். இது நீங்கள் சிகிச்சையின்போது எடுத்துக் கொண்ட மருந்து அல்லது கூடுதல் மருந்து குப்பிகளையும் மற்ற சுகாதார நல பணியாளரிடம் செய்து கொண்ட ஆய்வக அறிக்கை அல்லது பரிசோதனை முடிவுகளை எடுத்துச் செல்லவும்.

**மருத்துவரை பார்க்கும் நேரங்களை சரியாக கடைபிடித்தல்:**

மருத்துவரை பார்க்கும் நேரங்களை எப்போதும் உங்கள் பார்வையில் இருக்க வேண்டும். சரியான முறையில் சிறப்பான முறையில் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டு உங்கள் உடல்நலத்தை பாதுகாத்து வருவதை இந்த வருகையால் மட்டுமே மருத்துவரால் அறிந்து கொள்ள முடியும். நீங்கள் மருத்துவரை பார்க்கும் வருகையை தாமதமாக்கினால் நீங்கள் மற்ற அலுவலக நாட்களுக்கு தள்ளப்படுவீர்கள். உங்களின்

வருகையை தவிர்த்து வந்தால் நீங்கள் மருத்துவர், அலுவலக பணியாளர்கள் மற்றும் பிற பணியாளர்களின் நேரங்களையும் வீணடிப்பீர்கள். மறுபடியும் மருத்துவரைப் பார்ப்பதற்கான நேரத்தைப் பெறுவதும் மற்றும் காத்திருப்பதும் பயனற்று போக இயலும். சாதாரணமாக இது அந்த நாளில் மற்ற நோயாளிகள் கடுமையான உடல் தொந்தரவுகளினால் அந்த நாட்களில் வரலாம் என்றாவது நீங்கள் அந்த தொந்தரவுகளில் இருக்கும்போது மருத்துவரை அதிக நேரம் உங்களோடு செலவிடுமாறு செய்யலாம். நீங்கள் வீட்டிலிருந்து கிளம்பும்போது மருத்துவரின் அலுவலகத்திற்கு போன் செய்து மருத்துவரை சரியான நேரத்தில் பார்க்கலாமா? அல்லது தாமதமாகுமா? என்று தெரிந்து கொள்வது மிகவும் நல்லது.

**அலட்சியமாக இருக்கக் கூடாது:**

உங்களுடைய மருந்துகளை சரியாக எடுத்துக் கொள்வது கடினமாக இருந்தால் உங்களுடைய மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். முன்பு எடுத்துக் கொண்ட மருந்துகளால் உங்களுக்கு எந்த பக்க விளைவுகலும் இல்லாமல் இருந்து தற்போது இருந்தால் அதை தீர்ப்பது சாத்தியமற்றதாகிறது. நீங்கள் சுலபமான மருந்து பட்டியலை தயார் செய்து கொள்ளலாம். இந்த வகையான பிரச்சினைகளை உங்கள் மருத்துவர் அறிந்து கொள்ளாதவரை மருத்துவ பணியாளரால் உங்களுக்கு உதவ முடியாது. நீங்கள் நன்றாக உடல் நலத்தை பார்த்துக் கொள்ளாத நோயாளியாக இருந்தாலும் அல்லது உங்கள் மருத்துவரை நிராகரித்தாலும் அவர்கள் உங்களுடைய ஆரோக்கியமான உடல் நலத்தையே விரும்புவர்.

**உங்கள் கேள்விகளுக்கான பதிலைப் பெறுதல்:**

நீங்கள் மருத்துவரை சென்று பார்க்கும்போது உங்களுக்கு பதில் தெரிய வேண்டிய கேள்விகளை அங்கிருந்து கிளம்பும்முன் பதில் பெற விரும்ப வேண்டும். இவற்றை எழுதி வைத்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. இது உங்கள் எண்ணங்களை முறைப்படுத்தும் மற்றும் நீங்கள் ஏதாவது ஒன்றை தவறவிடும்போது சுலபமாக்கும்.

நீங்கள் மருத்துவரை பார்க்க செல்லும்போது இந்த பட்டியலை கையுடன் எடுத்து செல்ல வேண்டும்.உங்களுடைய கேள்விகளை மருத்துவரிடம் சொல்லவும். உங்களுக்கான வருகை நேரம் முடிந்தால் மற்றும் உங்களுக்கு தேவையான பதில் கிடைக்கவில்லை என்றாலும் அவைகளை மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்! மருத்துவர் அதற்கான நேரத்தை பார்த்துக் கொள்வார் ஆனால் உங்களுடைய நேரத்தை நீங்கள் தான் சரியாக நிர்வகித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிகமாக ஒவ்வொரு மாதமும் அதிகபட்சமாக 15 நிமிடங்கள் போதும் அதற்கு தகுந்தாற்போல் தயாராகிக் கொள்ளுங்கள்.

**மருந்துகள்:**

உங்களுக்கு புதிய மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்பட்டால் அங்கிருந்து வரும்முன் சரியாக அந்த மருந்துகளை எப்படி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். என்ன வேளைகளில்? எவ்வளவு காலம்? என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். உணவுடன் எடுத்துக்கொண்டால் அல்லது வெறும் வயிற்றுடன் எடுத்துக் கொண்டால் பிரச்சினை இல்லையா? அம்மருந்துகளை குளிர்சாதன பெட்டிகளில் வைத்திருக்க வேண்டுமா? என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

என்ன பக்க விளைவுகள் ஏற்படும் என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்?. அவைகளை வீட்டிலிருந்த படியே சரி செய்து கொள்ள முடியுமா? எப்போது மருத்துவமனைக்கு போன் செய்ய வேண்டும், பக்கவிளைவுகளின் தொந்தரவுகள் அதிகமாகும்போதா அல்லது தொடர்ந்து நாள்படும்போதா?

**பரிசோதனை முறைகள்:**

உங்களுடைய மருத்துவர் உங்களுக்கு சில மருத்துவ பரிசோதனைகளை செய்ய விரும்பினால், பரிசோதனை முடிவுகள் என்ன காண்பிக்கின்றன அதை வைத்து மருத்துவர் என்ன செய்கிறார் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். எதற்காக இந்த பரிசோதனையை செய்கிறார் மற்றும் பரிசோதனை முடிவுகளின் விளக்கம் என்ன என்று தெரியாமலிருந்தால் மருத்துவருடன் பரிசோதனை முடிவுகளை பற்றி கலந்தாலோசிக்கலாம்.

உங்கள் கேள்விகளுக்கான பதில்களை அறிந்து கொள்ள முடியவில்லை என்றால் அதற்காக சங்கடப்பட வேண்டாம். உங்கள் மருத்துவரிடம் உங்களுக்கு புரிய வில்லை என்பதை சொல்லுங்கள். உங்கள் கேள்விகளுக்கான பதில்களைப் பெறும்போது அது முரட்டுத்தனமாக இருக்க கூடாது. இந்த வழி ஒன்றே நல்ல துணைவருடன் உங்களுடைய உடல் ஆரோக்கியத்தை காக்க முடியும்.

**பதில் தகவல்களை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்:**

பொதுவாக உங்களுடைய சிகிச்சைக்காக மருத்துவரை பார்த்து வரும்போது பல்வேறு தகவல்கள் வெளிப்படுகின்றன. அந்த தகவல்களை உங்களுடன் கண்டிப்பாக வீடுகளுக்கு எடுத்துச் செல்வதை உறுதியாக கொள்ள வேண்டும்!

**இங்குள்ள பல விஷயங்கள் உங்களுக்கு பொருந்தும்:**

- **சந்திப்பின்போது குறிப்புகள்** எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- **மருந்துகள், பக்க விளைவுகள் மற்றும் நோய்களைப் பற்றி எழுதித்தருமாறு** கேட்க வேண்டும்.
- **மற்றவரிடம் பேச வேண்டும்.** ஆலோசகர் அல்லது செவிலியர்கள் அங்கு இருந்தால் அவர்களைப் பார்த்து உங்களுடைய மருத்துவ சந்திப்பின் போது என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றி பேச வேண்டும்.
- **நீங்கள் மருத்துவரை சந்திக்கும்போது நண்பர் அல்லது உங்களுடைய துணைவர் /கூட்டாளி /உங்களுடைய குடும்பத்தில் உள்ள உடனடி ஆதரவாளர்களை** உங்களுடன் அழைத்துச் செல்லவும். மருத்துவ மையத்திலிருந்து வெளிவரும்போது உங்களின் தேவைகளை பற்றி அவர்களை அறியச் செய்ய உதவுங்கள். உங்கள் கேள்விகளின் நகலை அவர்களிடம் கொடுங்கள் ஏனெனில் அவர்கள் உங்களின் அனைத்து கேள்விகளுக்கும் பதிலைப் பெற முயற்சிக்கலாம். மேலும் அவர்கள் மருத்துவர் என்ன சொல்கிறார் என்பதை கூர்ந்து கவனிப்பர். இது மருத்துவரின் சந்திப்பிற்குப் பிறகு ஏதாவது மறந்து விட்டிருக்கிறீர்களா என்பதை இருவரும் சேர்ந்து கலந்து பேசலாம்.

Reviewed April 14, 2008