# अपने चिकित्सक और कैंसर देखभाल टीम के साथ बात करें

**जब आप किसी टीम का हिस्सा होते हैं तो अच्छी संचार-व्यवस्था महत्वपूर्ण होती है। आप अपनी कैंसर देखभाल टीम के साथ कितनी अच्छी तरह बात करने में सक्षम हैं, यह आपके लिए सबसे अच्छी देखभाल प्राप्त करने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।**

आपके पास प्रशिक्षित लोगों की एक टीम होगी जो आपके कैंसर से निपटने में आपकी मदद करेगी। इस टीम में चिकित्सक और अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर जैसे की नर्स प्रैक्टिशनर (NP), चिकित्सक सहायक (PA), फार्मासिस्ट, सामाजिक कार्यकर्ता, क्लिनिक या कीमोथेरेपी नर्स, तकनीशियन, चिकित्सा सहायक, आहार विशेषज्ञ और रोगी नेविगेटर शामिल होंगे। उनमें से प्रत्येक की अपनी भूमिका है, और यदि आप कोई ऐसा प्रश्न पूछते हैं जिसका वे उत्तर नहीं दे सकते, तो उन्हें पता होगा कि कौन आपकी मदद कर सकता है।

## मैं कितना जानना चाहता हूँ?

कुछ लोग अपने कैंसर के बारे में बहुत कुछ जानना चाहते हैं क्योंकि जब वे सभी तथ्यों को जानते हैं तो वे जो चल रहा है उसके अधिक नियंत्रण में होना महसूस करते हैं। वे अपनी देखभाल के बारे में बहुत सारी जानकारी और विवरण जानना चाह सकते हैं।

हो सकता है कि अन्य लोग एक बार में बहुत अधिक जानना नहीं चाहते हों और वे विवरणों से तनावग्रस्त या व्याकुल महसूस कर सकते हैं। कुछ लोग ज्यादातर निर्णय अपने चिकित्सक पर छोड़ना पसंद कर सकते हैं। अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या काम करेगा।

## प्रश्न पूछें

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि देखभाल के प्रकार और आपको मिलने वाला उपचार आप पर निर्भर है। अपने कैंसर और इसका इलाज कैसे किया जाएगा, उसके बारे में जानना, आपको अपने चिकित्सक के साथ निर्णय लेने में मदद कर सकता है।

प्रश्न पूछने से न डरें। कई चिकित्सक आपके सवाल पूछने का इंतजार करते हैं, लेकिन आपको शायद यह भी नहीं पता होगा कि क्या पूछना है। आप जिस बारे में पूछना चाहते हैं उसे भूलना आसान है, इसलिए जैसे ही आप उन प्रश्नों के बारे में सोचते हैं तब उन्हें लिख लें और जब आप मुलाकात के लिए जाएं तो उन्हें अपने साथ ले जाएं।

यहाँ पर कैंसर के बारे में कुछ सामान्य प्रश्न हैं जो लोग करते है:

- मुझे किस प्रकार का कैंसर है?
- मेरा कैंसर कितना बड़ा है? वह कहाँ है? क्या यह मेरे शरीर के अन्य भागों में फैल गया है?
- क्या मुझे बायोप्सी या अन्य परीक्षणों की आवश्यकता होगी?
- आप क्या उपचार सुझाते हैं?
- मुझे यह उपचार कौन देगा?
- क्या ऐसे अन्य उपचार हैं जो मेरी मदद कर सकते हैं?
- मुझे कौन सी दवाएं मिलेंगी? वह किसलिए हैं?
- प्रत्येक उपचार के जोखिम और दुष्प्रभाव क्या हैं?
- इलाज के दौरान मुझे कैसा महसूस होगा?
- क्या कोई दुष्प्रभाव या असामान्य संकेत हैं जिनके बारे में मुझे आपको तुरंत बताने की आवश्यकता है?
- दुष्प्रभावों के बारे में क्या किया जा सकता है?
- अगर मुझे कोई प्रश्न या समस्या है तो कॉल करने का सबसे अच्छा समय क्या है? मैं कितनी जल्दी कॉल बेक की उम्मीद कर सकता हूं?
- आपका कार्यालय बंद होने के दौरान मुझे कोई गंभीर समस्या होने पर मुझे क्या करना चाहिए?
- क्या मुझे दूसरी राय लेनी चाहिए? किस से?

आपकी कैंसर देखभाल टीम को आपके प्रश्नों को गंभीरता से लेना चाहिए। उन्हें आपकी चिंताओं के बारे में जानना चाहिए और आपको जल्दबाजी का अनुभव नहीं कराना चाहिए। अगर वे इस तरह से जवाब नहीं देते हैं, तो उन्हें बताएं।

## कैंसर देखभाल टीम आपको जो बताती है उसे याद रखने की युक्तियाँ

प्रत्येक मुलाकात में आपको बताई गई हर बात को याद रखना कठिन होता है। अगर आप हर बार एक ही व्यक्ति को अपने साथ ला सकते हैं तो यह मदद करता है। वे आपको उन प्रश्नों की याद दिला सकते हैं जिन्हें आप पूछना चाहते हैं और जो कहा गया था उसे याद रखने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

सुनिश्चित करें कि आप या आपके साथ आनेवाले व्यक्ति आपकी मुलाकातों में जो कुछ भी सीखते हैं उसे लिख लेते हैं। यदि आप चाहें, तो अपने चिकित्सक या टीम के अन्य सदस्य से पूछें कि क्या आपकी बात को रिकॉर्ड करना ठीक होगा।

यदि आपको अधिक विवरण चाहिए, तो बताएं। कभी-कभी, कैंसर देखभाल टीम के सदस्य ऐसे शब्दों का प्रयोग करते हैं जिन्हें समझना मुश्किल होता है। अगर आपको कुछ समझ में नहीं आता है, तो उन्हें समझाने के लिए कहें। चित्र, मुद्रित सामग्री, वेबसाइट या वीडियो लिंक, या अन्य चीजें जो आप घर आने पर देख सकते हैं, उन्हें मांगने से मदद मिल सकती है।

जब आपको निर्देश मिले, तो उन्हें लिख लें। ऑफिस से निकलने से पहले सुनिश्चित करें कि आपने उन्हें समज लिया हैं। फिर उनका ठीक से पालन करें। यदि बाद में आपको और प्रश्न हैं, तो चिकित्सक के कार्यालय को कॉल करना उचित है।

## आपके लिए सही का पता लगाएं

आपके चिकित्सक के साथ आपका रिश्ता महत्वपूर्ण है, और जानकारी का संचार और साझा करने का हर किसी का अपना तरीका होता है। इसलिए एक व्यक्ति के लिए सबसे अच्छा चिकित्सक किसी और के लिए उपयुक्त नहीं हो सकता है। कुछ लोग ऐसा चिकित्सक चाहते हैं जो विशेषज्ञ और व्यवसायिक तरीके से तथ्यों को साझा करे। वे चिकित्सक से उनके दोस्त बनने की उम्मीद नहीं करते हैं। दूसरे लोग ऐसा चिकित्सक चाहते हैं जिसके साथ वे करीब महसूस कर सकें। यह पता लगाने की कोशिश करें कि आपको क्या चाहिए, और अपने चिकित्सक को बताएं।

यदि संचार संबंधी समस्याएं आती हैं, तो अपने चिकित्सक से उनके बारे में बात करें। अपनी चिंताओं और इच्छाओं के प्रति ईमानदार रहें। यदि आप अपने रिश्ते से खुश नहीं हैं, तो चिकित्सक को बदलना ठीक है। अपने चिकित्सक को अपने निर्णय और इसके कारणों के बारे में बताएं। अपनी देखभाल को नए चिकित्सक के पास ले जाने में उनकी मदद मांगें।

## यह आपकी कैंसर देखभाल टीम है

आप अपनी कैंसर देखभाल टीम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। आपकी टीम एक सक्रिय सहभागी होने के लिए आप पर भरोसा करेगी। इसका अर्थ है कार्यालय जाना, निर्धारित दवाएं लेना, अपनी टीम को अपनी किसी भी समस्या या चिंताओं के बारे में बताना, उनके प्रश्नों का उत्तर देना, अपने स्वयं के प्रश्न पूछना और आपकी देखभाल के बारे में निर्णय लेने में उनकी मदद करना।

केवल आप और आपके प्रियजन ही हैं जो यह तय करने में मदद कर सकते हैं कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या है। एक सक्रिय टीम सदस्य कैसे बनें यह सीखने में समय लग सकता है, लेकिन आपको यह जानकर आश्चर्य हो सकता है कि आप और आपके प्रियजन इसमें कितने अच्छे होंगे।

कैंसर की जानकारी, दिन-प्रतिदिन की सहायता और सहयोग के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी को **1-800-227-2345** पर कॉल करें या हमें **cancer.org** पर ऑनलाइन मिलें। जब आपको हमारी जरूरत है तब हम यहां हैं।



HINDI
©2021, American Cancer Society, Inc.
नं. 004506 – संशोधन 11/21

BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity