अपने डौक्टर से बात करें

Talking with your Doctor

आपकी स्वास्थय सेवा टीम

आपके पास प्रशिक्षित लोगों की टीम होगी जो आपको कैंसर से जूझने के लिए मदद करेगी। हर इंसान के पास एक खास हुनर होता है जो आपकी मदद करेगा। वे आपको बता सकते हैं कि आपको कैंसर संबंधी जानकारी कहां मिल सकती है। वे आपके सवालों के जवाब दे सकते हैं, आपको सहायता दे सकते हैं, और आपको बता सकते हैं उन जगहों के लिए जो आपके समीप हैं, वा जहां से आपको मदद मिल सकती है।

कैंसर से जूझने के लिए ये ज़रूरी है कि आप अपने स्वास्थय सेवा टीम से बात करें। डौक्टर वा नर्स आपको बहुत कुछ बता सकते हैं। आप उनसे यह पूछ सकते हैं:

- आपको किस प्रकार का कैंसर है
- इलाज के क्या तरीके हैं
- दुष्प्रभाव
- आप इलाज के बीच में क्या करें या आपको क्या करना चाहिए

यह ज़रूरी है कि आप अपने स्वास्थय सेवा की टीम के "खिलाड़ियों" के साथ सहज महसूस करें। एक मज़बूत टीम बनाने में समय, देख-रेख, वा मेहनत लगती है। मगर इन सभी का महत्व बहुत ज़्यादा है। ये वो लोग हैं जो आप के साथ मिलकर कैंसर की लड़ाई से जूझेंगे।

आपका डौक्टर

आपके डौक्टर आपकी टीम का मुख्य "खिलाड़ी" है। आपको थोड़ा समय वा मेहनत लगेगी इससे पहले आप उनके साथ सहज महसूस कर सकें। अपने डौक्टर से सवालों को पूछने वा अपनी चिंताओं को व्यक्त करने में समय बिताएं। आपके डौक्टर को भी आपके सवाल सुनने वा उनका जवाब देने के लिए समय देना चाहिए।

सब अपने अपने ढंग से दूसरों के साथ जानकारी का साझा करते हैं। इसीलिए एक डौक्टर जो किसी एक इंसान के लिए बहुत अच्छा हो सकता है ज़रूरी नहीं कि वो दूसरे के साथ भी अच्छा हो। आप सोचें की आपको अपने डौक्टर में

क्या चाहिए। कुछ अपने डौक्टर को एक निपुण कारोबारिक तरीके का चाहते हैं जो उनके साथ सारी जानकारी बांट सकें। वे नहीं चाहते कि उनका डौक्टर एक दोस्त की तरह हो। कई लोग चाहते हैं कि उनके डौक्टर का रोगी के साथ मित्रतापूर्ण व्यवहार हो। वे अपने डौक्टर से समीपता महसूस करना चाहते हैं। पता करिए कि आप क्या चाहते हैं और अपने डौक्टर को उसके बारे में बताएं।

आपका आपके डौक्टर के साथ संबंध बहुत अहम है। परेशानियां आ सकती हैं मगर इन परेशानियों के बारे में अपने डौक्टर के साथ बात करने से आपको मदद मिलेगी। सफ़ाई से अपनी चिंताओं वा इच्छाओं के बारे में बात करें। उदाहरण दें। अगर आप इस रिश्ते से खुश नहीं हैं तो आपको कुछ और रास्तों को चुनना होगा, जैसे कि अपना डौक्टर बदलना। अगर ऐसा है, तो अपने डौक्टर को अपने फ़ैसले वा उसके कारण के बारे में सूचित करें, उनसे मदद मांगें कि वो आपकी देखभाल नए डौक्टर को सौंपने में मदद करें।

अपने से पूछें, “मुझे कितनी जानकारी चाहिए?”

यह अच्छा है अगर आप अपने आप अपने ढ़ंग से जानकारी प्राप्त करें। यह सिर्फ़ आपको पता है कि आप कब बात करने के लिए तय्यार हैं, जब आप अपने कैंसर के बारे में और पता करना चाहते हैं, और आपको कितनी जानकारी चाहिए। हो सकता है आप अपनी बिमारी के लिए बहुत सारी जानकारी चाहते हैं। कुछ लोग ज़्यादा बेहतर महसूस करते हैं जब उन्हें मालूम होता है कि क्या चल रहा है वा और जब उन्हें सारे तथ्यों का पता होता है। या हो सकता है कि आपको सिर्फ़ थोड़ी जानकारी ही की ज़रूरत है। कई लोगों को अगर ज़्यादा जानकारी दी जाए तो उससे वे बेहद परेशान हो जाते हैं। इन विस्तृत जानकारी से वे थकावट, पराजित महसूस करते हैं। इनमें से कई लोग महत्वपूर्ण निर्णय को अपने डौक्टर के ऊपर छोड़ देते हैं। अपने डौक्टर को बताएं कि आपको कितनी ज़्यादा या कितनी कम जानकारी की ज़रूरत है।

सवाल पूछना

सवाल पूछने से मत घबराएं। कई डौक्टर चाहते हैं कि आप उनसे सवाल पूछें, पर आपको पता भी ना हो कि पूछना क्या है। आप और आपके प्रियजन बड़ी आसानी से इन सवालों को भूल सकते हैं। जब भी आप सवालों के बारे में सोचें तो उन्हें लिख लें, और फिर उसे अपने साथ डौक्टर के औफिस पर जाते हुए लेते जाएं। यहां पर कुछ सामान्य सवाल हैं जो आमतौर पर लोग कैंसर के बारे में पूछते हैं।

- मुझे किस तरह का कैंसर है?
- आप किस तरह का इलाज बताएंगे?
- क्या इसके अलावा और भी इलाज हैं?
- इस इलाज से मुझे क्या मदद मिलेगी?
- यह मुझे किस तरह से चोट पहुंचा सकते हैं? इससे क्या खतरे हैं?
- मुझे किस तरह की दवाइयां मिलेंगी? वो किस लिये होंगी?
- इलाज के दौरान मुझे कैसा महसूस होगा
- इसके कौन से दुष्प्रभाव हैं? अगर हैं तो मैं इसका ध्यान कैसे रखूं?
- क्या ऐसे कोई दुष्प्रभाव हैं या आसाधारण निशान जिनको होते ही उनको बताया जाए?
- दुष्प्रभाव के लिए क्या किया जाए?

- अगर मुझे कोई सवाल पूछना है या कोई परेशानी है तो कौल करने का कौन सा समय सबसे अच्छा होगा? मुझे वापिस कौल कितनी जल्दी किया जाएगा?
- मुझे क्या करना चाहिए अगर मुझे कोई परेशानी है और आपका औफ़िस बंद है?
- क्या मुझे दूसरे से भी सलाह ले लेनी चाहिए? किससे?

मैं किस तरह से सारी बातें याद रखूं

ये आपके लिए बहुत मुश्किल होता है कि आप वो सारी बातें याद रखें जो आपको डौक्टर के यहां हर बार बताई जाए। इसलिए हर बार एक ही इंसान साथ में डौक्टर के यहां जाने से मदद मिलती है। वो आपको याद दिला सकते हैं कि आप कौन से सवाल पूछें, वा यह भी याद दिला सकते हैं कि डौक्टर ने क्या बताया था।

इससे एक और आसानी हो सकती है कि यहीं इंसान आपके सभी प्रियजनो को आपके बारे बता सकते हैं, और आप को भी बहुत सारे सवालों का सामना नहीं करना पड़ेगा। आपको खास निर्णय लेने में अपने प्रियजनों की मदद की ज़रूरत पड़ेगी, इसलिए ये ज़रूरी होगा कि आप उनको सारी स्थिती से अवगत रखें।

ये याद रखें कि आप या आपके प्रियजन उस हर बात को लिखें जो आपके डौक्टर बताते हैं। अपनी बात को आप रिकौर्ड भी कर सकते हैं। पहले अपने डौक्टर से ज़रूर पूछ लें कि ये उनके लिये ठीक रहेगा।

अगर डौक्टर के जवाब देने के बाद भी आपको और विस्तार से जवाब चाहिए तो ज़रूर बोलें। आपको उसी सवाल को फ़रक तरीके से पूछने से भी मदद मिलेगी। कई बार, डौक्टर बड़े कठिन शब्दों का इस्तेमाल करते हैं जो समझ में नहीं आते। अगर आपको कुछ समझ में नहीं आता तो अपने डौक्टर को उसे स्पष्ट करने को बोलें। घर ले जाने के लिये, डौक्टर से तस्वीरें, वेबसाइट, विडियो, मांगे जिनको देख कर आपको मदद मिल सकती है।

जब आपको डौक्टर से निर्देश मिलें तो उनको लिख लें। औफ़िस से निकलने से पहले उन हिदायतों को अच्छी तरह से समझ लें। फिर उनका पूरी तरह से पालन करें। अगर कोई बात आपको समझ में नहीं आई और डौक्टर के औफ़िस को कौल करना पड़े, तो वो सही बात होगी। नर्स भी आपकी मदद कर सकती हैं।

उससे भी ज़्यादा, डौक्टर को आपके सवालों को बहुत गंभीरता से सुनना चाहिए। उनको आपके चिंताओ को सुनने के लिए समय देना चाहिए ना की जल्दी करनी चाहिए। अगर आपके डौक्टर इस तरह से बात नहीं करते तो आप उनको ये बताएं।

यह ध्यान रखें कि आप के सभी डौक्टर एक दूसरे से बात करें।

आप का एक से ज़्यादा भी डौक्टर हो सकते हैं, और हर एक को पता होना चाहिए कि आप के साथ क्या हो रहा है। अपने सभी डौक्टरों के नाम, उनकी खासियत, उनके फ़ोन नंबर, वा उनके पते लिख कर रखें। और जो जो डौक्टर उस सूची में हों उनको एक एक प्रतिलिपी दे। इससे उनके लिए बहुत आसान हो जाएगा और वे आपके चिकित्सीय रिकौर्ड के बारे में एक दूसरे से बात कर सकते हैं।

आपको एक फ़ौर्म पर हस्ताक्षर करने होंगे जिसमें आप कहेंगे की वे आपके बारे में ज़रूरी जानकारी एक दूसरे के साथ बांट सकते हैं। ये आपकी गोपनीय बातों को सुरक्षित रखने के लिए किया जाता है। जब आप डौक्टर के पास जाएं तो

उनसे पूछें कि क्या उन्होंने और डौक्टरों से बात करी है या उनकी रिपोर्ट देखी है।

ये आपकी स्वास्थय सेवा टीम है

आप अपनी स्वास्थय सेवा टीम के मुख्य सदस्य हैं। आपकी टीम आपसे अपेक्षा करती है कि आप इस टीम के बहुत सक्रिय सदस्य हों। इसका मतलब है कि आप डौक्टर की औफिस जाएंगे, जैसा कहा गया है अपनी दवाई लेंगे, अपने डौक्टर वा नर्स को अपनी परेशानी वा चिंताओं के बारे में बताएंगे, वा सवाल पूछेंगे। अपने इलाज में सक्रिय सदस्य का किरदार निभाने से आप जो जानना चाहते हैं, उसको जानने में मदद मिलेगी। इससे यह भी पक्का हो जाएगा सभी आपके साथ कैंसर की लड़ाई में सक्रिय रूप से भाग ले रहे हैं। कई लोगों को कुछ समय लगता है समझने में कि किस तरह से सक्रिय टीम के सदस्य बनें। आपको आश्चर्य होगा जानकर कि आप वा आपके प्रियजन कितनी जल्दी इस बात को समझने लगेंगे।

आपको कभी भी कैंसर वा कैंसर के इलाज के बारे में उतना पता नहीं चलेगा जितना डौक्टर को पता है लेकिन आप वा आपके प्रियजन ही इस बात का निर्णय ले सकते हैं कि आप के लिये क्या सबसे बेहतर है। याद रखें कि अपनी टीम के सदस्य होने के नाते आपके इलाज में आपका किरदार बहुत खास है।

अगर आप और जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं कि आप किस तरह से अपनी स्वास्थय सेवा टीम के सक्रिय सदस्य बनें, या आपके पास कैंसर या उसके इलाज से जुड़े सवाल हैं, तो कृपया करके रात या दिन किसी भी समय इस नंबर 1-800-227-2345 पर कौल करें।

Language: Hindi

Last Medical Review: 11/17/2015
Last Revised: 11/17/2015

2016 Copyright American Cancer Society