



# अपने डॉक्टर से बात करें

## Talking with your Doctor

### आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम

आपके पास प्रशिक्षित लोगों की टीम होगी जो आपको कैंसर से जूझने के लिए मदद करेगी। हर इलाज के पास एक खास हुनर होता है जो आपकी मदद करेगा। वे आपको बता सकते हैं कि आपको कैंसर संबंधी जानकारी कहाँ 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 जहाँसे आपको मदद मिल सकती है।

कैंसर से जूझने के लिए ये ज़रूरी है कि आप अपने स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें। डॉक्टर 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 स्वास्थ्य 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 डॉक्टर

आपके डॉक्टर आपकी टीम का मुख्य “खिलाड़ी” ह। आपको थोड़ा समय वा मेहनत लगेगी इससे पहले आप उनके साथ सहज महसूस कर सकें। अपने डॉक्टर से सवाल को पूछने वा अपनी चिन्ताओं को व्यक्त करने में समय बिताए। आपके डॉक्टर को भी आपके सवाल सुनने वा उनका जवाब देने के लिए समय देना चाहिए।

सब अपने अपने ढ़ा से दूसरों के साथ जानकारी का साझा करते हैं। इसीलिए एक डॉक्टर जो किसी एक इलान के लिए बहुत अच्छा हो सकता ह। ज़रूरी नहीं कि वो दूसरे के साथ भी अच्छा हो। आप सोचें की आपको अपने डॉक्टर में क्या चाहिए। कुछ अपने डॉक्टर को एक निपुण कारोबारिक तरीके का चाहते हैं जो उनके साथ सारी जानकारी बाँट सकें। वे नहीं चाहते कि उनका डॉक्टर एक दोस्त की तरह हो। कई लोग चाहते हैं कि उनके डॉक्टर का रोगी के साथ मित्रतापूर्ण व्यवहार हो। वे अपने डॉक्टर से समीपता महसूस करना चाहते हैं। पता करिए कि आप क्या चाहते हैं और अपने डॉक्टर को उसके बारे में बताए।

आपका आपके डॉक्टर के साथ संबंध बहुत अहम ह। परेशानियाँ आ सकती हैं मगर इन परेशानियों के बारे में अपने डॉक्टर के साथ बात करने से आपको मदद मिलेगी। सफ़ाई से अपनी चिन्ताओं 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, जल्ले कि अपना डॉक्टर बदलना। अगर ऐसा ह तो अपने डॉक्टर को अपने फ़सले वा उसके कारण के बारे में सूचित करें, उनसे मदद माँगे कि वो आपकी देखभाल नए डॉक्टर को सौंपने में मदद करें।

## अपने से पूछें, “मुझे कितनी जानकारी चाहिए?”

यह अच्छा ह। अगर आप अपने आप अपने ढ़ा से जानकारी प्राप्त करें। यह सिर्फ़ आपको पता ह 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 ह। आप अपनी बिमारी के लिए बहुत सारी जानकारी चाहते हैं। कुछ लोग ज़्यादा बेहतर महसूस करते हैं जब उन्हें मालूम होता ह कि क्या चल रहा ह। वा और जब उन्हें सारे तथ्यों का पता होता ह। या हो सकता ह कि आपको सिर्फ़ थोड़ी जानकारी ही की ज़रूरत ह। 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 डॉक्टर के ऊपर छोड़ देते हैं। अपने डॉक्टर को बताए कि आपको कितनी ज़्यादा या कितनी कम जानकारी की ज़रूरत ह।

## सवाल पूछना

सवाल पूछने से मत घबराएँ। कई डॉक्टर 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 डॉक्टर के ऑफिस पर जाते हुए लेते जाएँ। यहाँ 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 बताएँगे?
- क्या इसके अलावा और भी इलाज हैं?
- इस इलाज से मुझे क्या मदद मिलेगी?
- यह मुझे किस तरह से चोट पहुँचा सकते हैं? इससे क्या खतरे हैं?
- मुझे किस तरह की दवाइयाँ मिलेंगी? वो किस लिये होंगी?
- इलाज के दौरान मुझे क्या महसूस होगा?
- इसके कौन से दुष्प्रभाव हैं? अगर हैं तो मैं इसका ध्यान कैसे रखूँ?
- 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 तो 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 ऑफिस बंद है?
- क्या मुझे दूसरे से भी सलाह ले लेनी चाहिए? किससे?

## में किस तरह से सारी बातें याद रखूँ

ये आपके लिए बहुत मुश्किल होता है कि आप वो सारी बातें याद रखें जो आपको डॉक्टर के यहाँ हर बार बताई जाए। इसलिए हर बार एक ही इंसान साथ में डॉक्टर के यहाँ 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 डॉक्टर ने क्या बताया था।

इससे एक और आसानी हो सकती है कि यही इंसान आपके सभी प्रियजनों को आपके बारे बता सकते हैं, और आप को भी बहुत सारे सवालों का सामना नहीं करना पड़ेगा। आपको खास मिर्णय 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 डॉक्टर बताते हैं। अपनी बात को आप रिकॉर्ड भी कर सकते हैं। पहले अपने डॉक्टर से ज़रूर पूछ लें कि ये उनके लिये ठीक रहेगा।

अगर डॉक्टर 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, डॉक्टर बड़े कठिन शब्दों का इस्तेमाल करते हैं जो समझ में नहीं आते। अगर आपको कुछ समझ में नहीं आता तो अपने डॉक्टर को उसे स्पष्ट करने को बोलें। घर ले जाने के लिये, डॉक्टर से तस्वीरें, वेबसाइट, विडियो, माथो जिनको देख कर आपको मदद मिल सकती है।

जब आपको डॉक्टर से निर्देश मिलें तो उनको लिख लें। ऑफिस 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 डॉक्टर के ऑफिस को कौल करना पड़े, तो वो सही बात होगी। नर्स भी आपकी मदद कर सकती हैं।

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

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

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

आपको एक फ़ॉर्म पर हस्ताक्षर करने होंगे जिसमें आप कहेंगे की वे आपके बारे में ज़रूरी जानकारी एक दूसरे के साथ बाँट सकते हैं। ये आपकी गोपनीय बातों को सुरक्षित रखने के लिए किया जाता है। जब आप डॉक्टर के पास जाएँ तो उनसे पूछें कि क्या उन्होंने और डॉक्टरों से बात करी है या उनकी रिपोर्ट देखी है।

## ये आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम है

आप अपनी स्वास्थ्य 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 डॉक्टर की ऑफ़िस जाएँ, जहाँ कहा गया है अपनी दवाई लेंगे, अपने डॉक्टर वा नर्स को अपनी परेशानी वा चिन्ताओं के बारे में बताएँगे, 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 डॉक्टर 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 स्वास्थ्य सेवा टीम के सक्रिय सदस्य बनें, या आपके पास कैंसर वा उसके इलाज से जुड़े सवाल हैं, तो कृपया करके रात या दिन किसी भी समय इस नम्बर 1-800-227-2345 पर कौल करें।

Language: Hindi

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

**Last Revised: 11/17/2015**

**2015 Copyright American Cancer Society**

For additional assistance please contact your American Cancer Society  
1-800-227-2345 or [www.cancer.org](http://www.cancer.org)