உங்கள் தேக சுகத்துக்கான கவனிப்பில் பங்குபற்றுங்கள்

இந்த திட்டத்துக்கான நிதி உதவியை ஒன்ராரியோ ஆரோக்கியத்துறை அமைச்சகம் மற்றும் நீண்டகால கவனிப்பு வழங்குகிறது.

www.oha.com

OHA Patient Safety Support Service

1. உங்களது தேக சுக பராமரிப்பில் பங்குபற்றுங்கள். உங்களுக்கான தேக சுக கவனிப்புகளில் உங்களுக்கு சந்தேகங்கள் மற்றும் கவலைகள் இருந்தால் கேள்விகள் கேட்கவும்.

உங்களது தேக சுகம் சிறந்த முறையில் பராமரிக்கப்படவேண்டும் என்றால் உங்களது தேக நலனை கவனிக்கும் குழுவில் ஒருவராக நீங்கள் ஆர்வத்துடன் பங்குபற்றுதல் மிக அவசியமாகும். இதன் விளக்கம் என்னவென்றால் உங்களது தேக நலன் குறித்து எடுக்கப்படும் ஒவ்வொரு முடிவிலும் நீங்கள் பங்களித்து ஆர்வம் காட்டுதல் வேண்டும். மேலும் உங்களுக்கு கேள்விகள் இருந்தால் அவற்றை உங்களது தேகசுகத்தை கவனிக்கும் வைத்திய குழுவினரில் ஒருவரிடம் கேட்டு தெளிவுபடுத்திக்கொள்வதால் நீங்கள் நன்றாக தகவல்களை அறிந்து கொண்டு முடிவுகளை எடுக்க இயலும். இதன் விளக்கம் என்னவென்றால் உங்களுக்கு வைத்தியம் செய்துகொள்ள வரும்போது அதற்குரியபடி தயார் நிலையில் வருவது மற்றும் வீட்டிற்கு சென்றதும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்துவைத்துக் கொள்வது ஆகியவையாகும். மற்றும் உங்களுக்கு தேவைப்பட்டால் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிம் ஆதரவை கேட்டுப்பெறுதல்.

குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், அல்லது மற்றவர்களிடம் ஆதரவு பெறுதல்

உங்களது தேக சுகத்தை கவனிக்கும் வைத்திய குழுவினரை பார்க்க வரும்போது குடும்பத்தில் ஒருவரையோ அல்லது நண்பரையோ உங்களுடன் அழைத்துவருவது மிகவும் நல்லது. உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவை என்றால், அதை அவர்களே ஒழுங்குசெய்து தருவார்கள் என்றால் முன்னமே அவர்களிடம் சொல்லவேண்டும், அல்லது உங்களுக்காக மொழிபெயர்த்து சொல்லக்கூடிய ஒருவரை உங்களுடன் கொண்டுவரவேண்டும்.

நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை என்ன?

உங்களால் இயன்றவரை நீங்கள் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டியவை:

- உங்களுக்கு உள்ள வருத்தம் (என்ன வருத்தம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது)
- என்னமாதிரியான வைத்தியம் எப்படி செய்யப்போகிறார்கள்
- என்ன மருந்துகளை பாவிக்கவேண்டும் மற்றும் எப்படி பாவிக்க வேண்டும்

கேள்விகள் கேட்பது

உங்களது தேக சுகத்தை கவனிப்பவர்களை பார்ப்பதற்கு முன்பாக, நீங்கள் அவர்களிடம் கேட்க வேண்டிய கேள்விகள் குறித்து திட்டமிட்டு இயன்றவரையில் அவற்றை எழுதி வைத்துக்கொள்ளவும். நீங்கள் கேள்விகளை கேட்கும் போது, அவற்றுக்கு தரப்படும் பதில்களை முதல்முறையாக நீங்கள் கேட்கும்போது உங்களுக்கு அவை விளங்காமல் இருக்கலாம். அதனால் பரவாயில்லை மறுபடியும் நீங்கள் கேட்டுத்தெரிந்து கொள்ளலாம். "நீங்கள் கூறியதை நான் சரியாக விளங்கிக்கொள்ளவில்லை என நினைக்கிறேன். மறுபடியும் அதை விளக்க இயலுமா?" என கேட்கலாம், மேலும் இது குறித்த மேலதிக தகவல்கள் எங்கே கிடைக்கும் என்றும் கேட்கவும்.

கேள்விகள் கேட்க சில நல்ல வழிகள் இதோ:

வைத்திய சோதனை அல்லது சிகிச்சை முறை குறித்த முடிவெடுக்கும்போது:

- "எனக்கு உள்ள வருத்தம் குறித்து மேலும் விளக்கி சொல்ல இயலுமா?"
- "இந்த சோதனை அல்லது சிகிச்சை முறையில் என்ன செய்யப்படுகிறது?"
- "நீங்கள் மற்றொரு வகையில் இதை விளக்க முடியுமா?" (படம் வரைந்து விளக்குதல் போன்றவை)
- "இந்த சோதனை அல்லது சிகிச்சை முறையின் நோக்கம் என்ன?"
- "வேறு ஏதாவது வழிகள் இருக்கிறதா?"
- "இதற்கு தயார் ஆவதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?"

வீட்டிற்கு திரும்பிச்செல்ல திட்டமிடும்போது:

- "வீட்டிற்குச்சென்றதும் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?"
- "எனது கவனிப்பு குறித்து குடும்பத்தாரிடம் நான் என்ன கூற வேண்டும்?"
- "நான் முன்பு போல அதே போன்ற உணவுகளை சாப்பிடலாமா?"
- "எப்போது நான் வேலைக்கு திரும்ப செல்லலாம்?"

மருந்து சீட்டை உங்களுக்கு எழுதிக்கொடுக்கும்போது:

- "இது என்ன மருந்து?"
- "இந்த மருந்து என்ன செய்யும்?"
- "இதனால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள் என்ன? அவை எப்போது ஏற்படும்?"
- "எத்தனை குளிசைகளை நான் எடுக்க வேண்டும்? எவ்வளவு மணித்தியாலத்திற்கு ஒருமுறை எடுக்க வேண்டும்?

2. உங்களுக்கு முதலில் வந்த வருத்தங்கள் பற்றியும் மற்றும் உங்களது இப்போதைய தேக சுகம் எப்படி என்பது பற்றியும் உங்களது தேக சுகத்தை கவனிக்கும் வைத்திய குழுவினரில் ஒருவரிடம் சொல்லுங்கள்.

உங்கள் தேக சுகம் பற்றி அதிகம் தெரிந்துவைத்துள்ளவர் நீங்கள் ஒருவர்தான். உங்களது தேகசுகத்தை கவனிக்கும் குழுவினருக்கு விவரங்கள் தெரியும் என்று நீங்கள் நினைத்தாலும் கூட, மற்றும் முக்கியமற்றது என்று நீங்கள் கருதினால் கூட உங்களால் இயன்றவரை அனைத்தையும் கூறுங்கள்.

அவர்களிடம் பின்வருவனவற்றை கூறுதல் வேண்டும்:

- தற்சமயம் அல்லது சமீபத்தில் நீங்கள் சுகமில்லாமல் இருந்தால்
- ஏதாவது மருந்துகளை நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டிருந்தால்
- உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டு இருந்தால் அல்லது சமீபத்தில் ஆஸ்பிடலுக்கு வரவேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்பட்டிருந்தால்
- நீங்கள் வேறு வைத்தியரை பார்த்திருந்தால் அல்லது வேறு இடத்தில் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டிருந்தால்
- ரத்தத்தில் சர்க்கரை அல்லது இருதய நோய் போன்ற நீண்ட கால வருத்தங்கள் உங்களுக்கு இருந்தால்
- உங்களது குடும்ப வம்சாவழியில் முன்னம் அல்லது தற்போது, உயர்ந்த ரத்த அழுத்தம், ஆஸ்துமா அல்லது கேன்சர் போன்ற நோய்கள் யாருக்காவது இருந்தால்
- உங்களுக்கு சிகரெட்டு பிடித்தல், போதைப்பொருள் எடுத்தல், அல்லது சாராயம் குடித்தல் போன்ற பழக்கங்கள் இருந்தால்

3. ஆஸ்பிடலுக்கும் மற்றும் வைத்தியம் சம்பந்தமான விடயங்களுக்காகவும் நீங்கள் வரும்போது நீங்கள் பாவிக்கும் அனைத்து மருந்துகளையும் கொண்டுவரவும்.

சில மருந்துகள் உங்களது உடலில் ஒன்றாகச்சேரும்போது பல மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். உங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ள, உங்களது தேக சுகத்தை கவனிக்கும் வைத்தியக்குழுவினர் நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் அனைத்து மருந்துகள் பற்றியும் அறிய வேண்டியது மிக அவசியமானதாகும். வைத்தியர் உங்களுக்கு எழுதிக்கொடுத்து நீங்கள் அதன்படி எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளும் இதில் அடங்கும். மற்றும் நீங்களாக வாங்கி எடுத்துக்கொள்ளும் பின்வரும் வகையான மருந்துகளும்தான், அவையாவன:

- வைட்டமின் சத்து குளிசைகள்
- இயற்கை வைத்திய மூலிகை மருந்துகள்
- உணவிற்கு பதிலாக சாப்பிடும் சத்துப்பொருட்கள்
- மருந்துக்கடைகளில் நீங்களாகவே வாங்கிக்கொள்ளக்கூடிய மருந்துச்சீட்டு தேவைப்படாத மருந்துகள்

நீங்கள் ஆஸ்பிடலுக்கோ அல்லது வைத்தியம் சம்பந்தமான விடயங்களுக்கு செல்லும்போது, உங்களது அனைத்து மருந்துகளையும் ஒரு பையில் போட்டு அவற்றை உங்களுடன் எடுத்துக்கொண்டு செல்லவும். நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளை அவற்றை தரும்போது வைக்கப்பட்டிருந்த மருந்து போத்தல்களிலேயே வைத்து பாவிக்கவும்.

உங்களால் அப்படி மருந்துகளை எடுத்து வர இயலாவிட்டால், நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் அனைத்து மருந்துகள் பற்றிய பட்டியலை வைத்துக்கொள்ளவும். இந்த பட்டியலில் மருந்துகள் பற்றிய அனைத்து விவரங்களும் சமீபத்திய காலம் வரை விவரமாக குறிப்பிடப்பட்டிருக்க வேண்டும் இந்த பட்டியலை வைத்தியம் சம்பந்தமானவைகளுக்காக செல்லும்போதோ அல்லது ஆஸ்பிடலுக்குச்செல்லும்போதோ கொண்டு வருதல் வேண்டும். உங்களது வைத்தியர் அல்லது பார்மசிஸ்ட் இந்த பட்டியலை உங்களுக்காக தயாரித்து உதவ முடியும்.

நீங்கள் ஒருவருக்கும் மேற்பட்ட வைத்தியர்களிடம் மருந்து சீட்டுகள் பெற்று மருந்து எடுத்துக்கொள்பவராக இருந்தால் அது பற்றி உங்களது வைத்தியக்குழுவினர் ஒருவரிடம் நீங்கள் தெரிவிக்கவேண்டியது மிக அவசியமாகும். உங்களது மருந்துகள் மிகச்சரியாக கண்காணிக்கப்பட்டு தற்சமயம் வரை சரியாக தரப்படுவதை உங்கள் வைத்திய பராமரிப்புக்குழுவினருடன் சேர்ந்து பேசி உறுதி செய்யவும், இதன் மூலம் உங்களுக்கு இனிமேலும் தேவைப்படாத மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளாமல் நிறுத்தலாம்.

4. அலர்ஜி மற்றும் மருந்துகள் ஒத்துக்கொள்ளாமல் முன்னமே உங்களுக்கு பிரச்னைகள் வந்திருந்தால் அதுபற்றி உங்களது தேக சுகத்தை கவனிக்கும் வைத்திய குழுவினரில் ஒருவரிடம் சொல்லுங்கள்.

உங்களுக்கு சுகமில்லாமல் போய்விட்டால், உங்களுக்கு வைத்தியம் செய்வோர் உடன-டியாக சிகிச்சையை துவக்கவேண்டியிருக்கும். உங்களுக்கு அவர்கள் மருந்து தருவதற்கு முன்பாக, அந்த மருந்து உங்களுக்கு ஏதாவது மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துமா என்பதை அவர்கள் அறிய வேண்டும். அதனால்தான் முன்னம் உங்களுக்கு ஏதாவது மருந்துகள் பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தியதா அல்லது குறிப்பிட்ட உணவுகள் அல்லது மருந்துகளால் உங்களுக்கு அலர்ஜி ஏற்படுமா என்பது பற்றி அவர்களுக்கு நீங்கள் முன்பாகவே தெரிவித்துவிடவேண்டும்.

சொரசொரப்பான தடிப்புகள், தலைவலி, மூச்சு விட சிரமம், மற்றும் சுகமின்மையாக உணருதல் போன்ற விளைவுகள் இதில் அடங்கும். ஏனெனில் சில வகை மருந்துகளில் உணவுப்பொருட்களும் அடங்கியிருக்கும் (உதாரணமாக புளூஷாட் மருந்தில் முட்டைகள் பாவிக்கப்படுகின்றன). அதனால் உங்களுக்கு உணவுகள் சம்பந்தப்பட்ட அலர்ஜிகள் இருந்தாலும் அவற்றையும் அவசியம் கூறவும். புதிதாக நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்து காரண-மாக உங்களுக்கு பிரச்னைகள் ஏதும் ஏற்பட்டால் உடனடியாக உங்களுக்கு வைத்தியம் பார்ப்பவர்களில் யாராவது ஒருவரிடம் அதுபற்றி சொல்லவும். உங்களுக்கு ஏதேனும் அலர்ஜி உள்ளதா இல்லையா என்று உங்களுக்கு தெரியாவிட்டால், அதற்கான சோதனையை நீங்கள் செய்து கொள்ளலாம்.

சிலருக்கு அனஸ்தீசியா மருந்துகள் ஒத்துக்கொள்ளாது - இவை அறுவைச்சிகிச்சை செய்யப்படும்போது வலி தெரியாமல் இருக்கவும் மற்றும் அவர்களை நித்திரையடையச் செய்யவும் தரப்படும் மருந்துகளாகும். எப்போதாவது அவற்றால் பிரச்சினையான விளைவுகள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்தால், உங்களுக்கு அறுவைச்சிகிச்சை செய்யவேண்டும் என்ற நிலை மறுபடியும் ஏற்படும்போது, இது பற்றி உங்களது குடும்பத்தினரிடமும் மற்றும் உங்களை கவனிக்கும் வைத்தியக்குழுவினரிடமும் கூறவும்.

உங்களுக்கு உள்ள அலர்ஜிகள் பற்றி கூறுவதற்கு நீங்கள் சுகமில்லாமல் போகும் வரை காத்துக்கொண்டிருக்காதீர்கள். சிலர் மெடிக் அலர்ட் (MedicAlert™) என குறிப்பிடப்பட்ட அடையாள வளையத்தை அணிந்திருப்பார்கள். உங்களால் பேச இயலாத நேரங்களில் இந்த அடையாள வளையத்தைப்பார்த்து உங்களுக்கு உள்ள அலர்ஜிகள் குறித்து வைத்திய குழுவினர் தெரிந்து கொள்வார்கள்.

5. வீட்டிற்குச் சென்றதும் செய்யவேண்டியவை என்ன என்பது குறித்த விவரங்களை நீங்கள் உறுதியாக தெரிந்து கொள்ளவும்

ஆசுபத்திரியிலிருந்தோ அல்லது சிகிச்சை முறை முடிந்து வீட்டிற்கு திரும்புவதற்கு முன்பாகவோ பல கேள்விகளைக்கேட்டு பின்வருவனவற்றை நீங்கள் நன்கு தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்:

- என்ன வகையான சிகிச்சை முறை உங்களுக்கு தரப்பட்டது
- வீட்டிற்கு செல்வதற்கு முன்பாக நீங்கள் மருந்து சீட்டை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டுமா
- வீட்டிற்குச் செல்ல என்ன மாதிரியான வாகன வசதி உங்களுக்கு தேவைப்படும்
- உங்களுக்கு வீட்டில் என்ன மாதிரியான கவனிப்பு தேவை மற்றும் யாராவது உங்களுடன் இருக்கவேண்டிய தேவை உள்ளதா
- ஏதாவது சரியில்லை என்றால் அதற்கான அறிகுறிகள் என்ன மற்றும் அப்படி ஏற்பட்டால் யாரை அழைக்கவேண்டும்
- வீட்டில் உங்களை கவனிப்பதற்கு உங்களுடன் சேர்ந்து யாராவது ஒழுங்கு செய்வார்களா
- என்ன மருந்துகளை நீங்கள் எடுக்கவேண்டும், எப்படி எடுக்கவேண்டும், மற்றும் ஏதாவது பக்க விளைவுகள் உண்டா
- என்ன மாதிரி உணவுகளை நீங்கள் சாப்பிட வேண்டும் மற்றும் எந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்
- எப்போது இயல்பான செயல்பாடுகளுக்கு நீங்கள் திரும்பலாம், வேலை, பாடசாலைக்கு செல்வது, உடற்பயிற்சி, மற்றும் வாகனம் ஓட்டுதல் போன்றவை
- தொடர்ந்து பின்னால் எப்போதெல்லாம் வைத்தியரை பார்க்க வரவேண்டும் அதற்கான அப்பாயின்ட்மென்ட்டுகளை யார் செய்வது

இந்த தகவல்களை நீங்கள் எழுதி வைத்துக்கொள்ளலாம் அல்லது உங்களது குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பரை இது போன்ற சமயங்களில் அருகே வைத்துக்கொள்வது நல்லது. உங்களது தேக சுகம் பற்றி நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய விடயங்களை உங்களுக்காக அவர்கள் எழுதித்தந்து உதவலாம். வீட்டில் உங்களுக்கான கவனிப்பு முறைகள் பற்றிய முக்கிய விடயங்களை எழுதக்கூடிய வகையிலான சுருக்கமான பட்டியல் இந்த சிறு புத்தகத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது அதை நீங்கள் பாவிக்கலாம்.

உங்களது வைத்திய கவனிப்புக்குழு என்பது பின்வருபவர்களை உள்ளடக்கியது:

டாக்டர்கள்
நர்சுகள்
மருந்து தயாரித்து கொடுப்பவர் (பார்மசிஸ்டுகள்)
பிசியோதெரபிஸ்ட்
தொழில்சம்பந்தப்பட்ட சிகிச்சை வல்லுனர் (ஆக்குபேஷனல் தெரபிஸ்ட்)
சத்துணவு வல்லுனர் (டயட்டிசியன்)
மூச்சு சம்பந்தப்பட்ட சிகிச்சையாளர்கள்
சமூக சேவகர்கள்
பேச்சு மற்றும் மொழி சிகிச்சையாளர்கள்
காது கேட்பதை கண்காணிப்பவர்கள்
மருத்துவ கதிர் இயக்க சிகிச்சையாளர்
மருத்துவ பரிசோதனையாளர்கள்
மனநல சிகிச்சையாளர் (சைக்காலஜிஸ்ட்)
பிரசவம் பார்ப்பவர்கள் (மிட் வைப்)
பல் வைத்தியர்கள்
கண் பரிசோதனையாளர்கள்
கண்வைத்தியர்கள்
பாத சிகிச்சை வல்லுனர்கள்
மசாஜ் சிகிச்சையாளர்கள்
நரம்பு சிகிச்சையாளர்கள் (கைரோபிராக்டர்)
செயற்கைபல் வல்லுனர்கள் (டென்சுரிஸ்ட்)
பற்களை சுத்தப்படுத்தும் வல்லுனர்கள்
பற்சிகிச்சையாளர்கள்

CLAD

AWARDED FOR CLARITY BY CLEAR LANGUAGE AND DESIGN