# તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરવી

સી.બી.સી. સી. - યૂ.એસ.એ. તરફથી મળેલ પાયારૂપ
અનુદાનમાંથી આ સામગ્રીની આંશિક રચના શક્ય બની છે.

## તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટૂકડી

તમારી પાસે પ્રશિક્ષિત વ્યક્તિઓની ટૂકડી હશે, જે તમને કેન્સરથી લડવામાં મદદરૂપ થશે. આ લોકોમાંથી દરેકની પાસે એવી ખાસ કુશળતાઓ છે જેની તમને જરૂર છે. આ તમને બતાવી શકશે કે કેન્સર અંગે વધુ માહિતી ક્યાંથી મેળવી શકાય. આ તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકે છે, તમને સમર્થન આપશે અને તમને નજીકના સહાયતા કેન્દ્ર પર મોકલશે.

જ્યારે તમારા કેન્સરની સારવાર ચાલી રહી હોય ત્યારે પોતાની સ્વાસ્થ્ય સેવા ટૂકડી સાથે વાતચીત કરવી ખૂબ જરૂરી હોય છે. ડોક્ટરો અને નર્સો તમને ઘણું બધું બતાવી શકે છે. તમે તેમને આ અંગે પૂછી શકોઃ

- તમારા કેન્સરનો પ્રકાર
- સારવાર વિકલ્પો
- આડઅસરો
- સારવાર દરમિયાન તમે શું કરી શકે અને કરવું જોઇએ

તમારી સ્વાસ્થ્ય સેવા ટૂકડીની જરૂરિયાત એ સહભાગીઓને તૈયાર કરવાની હોય છે જેની સાથે તમે સહજ અનુભવો. એક પ્રભાવકારી ટૂકડીને તૈયાર કરવા માટે સમય, કાળજી અને પ્રયાસ કરવું હોય છે. પણ આખરે આ લાભદાયી હોય છે, આ એ લોકો છે જે કેન્સર વિરૂદ્ધ તમારી લડાઈમાં તમારી સાથે કામ કરે છે.

India Cancer Initiative

Distributed by

American Cancer Society®

## તમારા ડોક્ટર

તમારી ટૂકડીમાં તમારા ડોક્ટર મુખ્ય સહભાગી છે. આમાં ખૂબ ઓછો સમય અને પ્રયાસ કરવાનો હોય છે. જ્યારે તમે તેમની સાથે સહજ અનુભવ કરવા લાગો છો ત્યારે પોતાની ચિંતાઓ અને પ્રશ્નો પૂછવા સમય નીકાળો. તમારા ડોક્ટરે પણ તમને સાંભળવા અને તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપવા સમય લેવો જોઈએ.

દરેકને માહિતીની આપલે કરવામાં તેની પોતાની રીત હોય છે. તેથી કોઈ એક વ્યક્તિ માટે એક સારો ડોક્ટર કદાચ બીજી વ્યક્તિ માટે સારો સહભાગી ન પણ હોઇ શકે. તમે એ વિચાર કરો કે તમે એક ડોક્ટરમાં શું ઇચ્છો છો. અમુક લોકોને એક એવા ડોક્ટરની જરૂરિયાત હોય છે જે હકીકતોને વિશેષજ્ઞ અને વ્યાવહારિક રૂપમાં વહેંચી શકે. તેઓ કયારેય આશા નથી કરતા કે તેમનો ડોક્ટર તેમનો મિત્ર બને. અન્ય લોકો ઈચ્છે છે કે તેમનો ડોક્ટર પથારી પાસે સારી વર્તણૂક હોય. તેઓ એક એવો ડોક્ટર ઈચ્છે છે જેની સાથે તેઓ નિકટતા કેળવી શકે. પોતાના જરૂરિયાતોની એક યાદી બનાવવાનો પ્રયાસ કરો અને પોતાના ડોક્ટરને એના વિશે જણાવો.

તમારા ડોક્ટર સાથેના તમારા સંબંધો મહત્વપૂર્ણ છે. સમસ્યાઓ આવે છે પણ તેમના વિશે વાતચીત કરવી લાભદાયક હોય છે. પોતાની ચિંતાઓ અને ઇચ્છાઓને સ્વષ્ટરૂપે જણાવો. આના ઉદાહરણો આપો. જો તમે આ સંબંધથી ખુશ ન હોવ તો તમારે કદાચ અન્ય વિકલ્પો અંગે વિચારવાની જરૂર પડી શકે છે, જેમ કે ડોક્ટરો બદલવા. જો આવું થાય તો ડોક્ટરને પોતાના નિર્ણય અને આના વિશે જણાવો. તમારી કાળજી નવા ડોક્ટરને સ્થળાંતર કરવામાં તેના માટે મદદ માંગો.

## તમારી જાતને પૂછે, મારે શું જાણવાની જરૂરિયાત છે

તે તમારી જાતે શીખવું ઠીક છે. માત્ર તમે જ જાણો છો કે તમે કયારે વાતચીત કરવા માટે તૈયાર થાઓ છો. કયારે તમે તમારા કેન્સર અંગે વધુ જાણવા માંગો છો અને તમે આને કેટલી વિસ્તારપૂર્વક સાંભળવા માંગો છો.

તમે કદાચ તમારી માંદગી અંગે ઘણું જાણવા ઇચ્છતા હોવ. કેટલાક લોકો જ્યારે બધી જ હકીકતો જાણતા હોય ત્યારે પોતાને વધુ નિયંત્રણમાં અનુભવે છે. અથવા તમને કદાચ ઓછી માહિતીની જરૂર હોય. એક જ વારમાં ઘણું જાણવાનું કદાચ ઘણા લોકો માટે દુઃખદાયક હોઈ શકે. એવું પણ બની શકે કે વધારે વિગતોથી તેઓ તણાવ અનુભવી શકે છે. આમાંના અમુક લોકો મોટે ભાગે બધા જ નિર્ણયો ડોક્ટર પર છોડવા માંગે છે. તમારા ડોક્ટરને એ કહેતા ન ગભરાવ કે તમે કેટલું વધારે કે કેટલું થોડું જાણવા માંગો છો?

## પ્રશ્નો પૂછવાનું

પ્રશ્નો પૂછવાથી ડરો નહી. ઘણા ડોક્ટરો તમારા દ્વારા પ્રશ્નો પૂછવાની રાહ જોતા હોય છે, પણ તમને કદાચ ખબર જ ન હોય કે શું પૂછવું. એ ભૂલવું સહેલું હોય છે કે તમને અથવા તમારા પ્રિયજનોના પ્રશ્નો શું હોય છે. ડોક્ટર પાસે જતાં પહેલા આ પ્રશ્નો લખી રાખવાથી મદદ મળશે. આ રહ્યાં કેટલાક પ્રશ્નો જેનો સામાન્યપણે ડોક્ટર તમને જવાબ આપી શકશેઃ

- મને શું થયું છે?
- તમે કઇ સારવાર સૂચવો છો?
- શું અન્ય કોઈ સારવાર પણ છે?

- આ સારવારો મને કઈ રીતે મદદ કરશે?
- આ મને કેવી રીતે નુકશાન પહોંચાડી શકે છે, આનાથી કયા-કયા જોખમો છે?
- તમે મને કઇ દવાઓ આપી રહ્યા છો. તે શાના માટે છે?
- સારવાર દરમિયાન મારે કેવું અનુભવવાની અપેક્ષા રાખવી જોઇએ, જો આવું કંઇ થાય તો?
- એવી કોઇ આડઅસરો કે અસામાન્ય લક્ષણ થાય છે જેના વિશે તમારે મને હમણાં તરત જ જણાવવાની જરૂર રહે?
- સાઇડઈફેક્ટ અંગે શું થઇ શકે?
- જો મારે કોઇ પ્રશ્ન કે સમસ્યા હોય તો તમને કોલ કરવાનો સારો સમય કયો છે, હું કેટલી જલ્દી પરત કોલ આવવાની અપેક્ષા રાખી શકું?
- શું હું બીજો અભિપ્રાય લઇ શકું, કોની પાસેથી?

## હું બધું જ કેવી રીતે યાદ રાખી શકું?

દરેક ડોક્ટરની મુલાકાત વખતે કહેવામાં આવેલી બધી જ વસ્તુઓ યાલ રાખવાનું મુશ્કેલ હોય છે. આવા કિસ્સામાં તમે તમારી દરેક અપોઇન્ટમેન્ટ વેળાએ કાળજી રાખનારની જરૂર હોય છે આનાથી પણ મદદ મળી શકે છે કે તે વ્યક્તિ દરેક વખતે તમારી સાથે હોય કે તે તમને એ પ્રશ્નોને પૂછવાનું યાદ કરાવશે અને ડોક્ટરે કહ્યું હતું તેને યાદ કરાવવામાં તમને મદદ કરી શકશે.

તમે કેવું લાગી રહ્યું છે એ સૂચના તમારા કુટુંબીજન કે મિત્રોને કાળજી રાખનાર દ્વારા આપવી વધુ સહેલું રહેશે. આનાથી તેમને ખબર પડશે કે હાલમાં શું થઇ રહ્યું છે. અને તમે એમના કમને પૂછાયેલા પ્રશ્નોથી દૂર રહી શકશો. છતાં તમે નિર્ણયોને લેવામાં પોતાના પ્રિયજનોની મદદ લો, આથી તેમને સમયાનુસાર બધી સૂચનાઓ આપતાં રહેવું સારો વિચાર છે.

ખાતરી કરો કે તમારા ડોક્ટરે જે કહ્યું છે એને તમારે કે તમારી કાળજી રાખનાર વ્યક્તિએ લખી લીધું હોય. તમે પોતાના વાતચીતને રેકોર્ડ કરવા માગો, પણ પહેલા તમારા ડોક્ટરને પૂછી લો કે એવું કરવું ઠીક રહેશે.

જો તમને તમારા ડોક્ટરે આપેલા એક પ્રશ્નના જવાબથી વધુ જાણકારી મેળવવી છે તો તે કહો. તમારા માટે એ જ પ્રશ્નો ફરીથી બીજી કોઇરીતે પૂછવું લાભપ્રદ નીવડી શકે. કેટલીકવાર, તેઓ એ શબ્દોનો ઉપયોગ કરે છે જેમને એક રોગી સમજી શકતો નથી. જો તમને કંઈ સમઝ ન પડે તો પોતાના ડોક્ટરોથી આને સમજાવવા માટે કહો. એ ચિત્રો, ચાર્ટ, વિડિયો કે અન્ય વસ્તુઓ માટે પૂછવું લાભપ્રદ થશે જેમને  તમે ઘરે લઇ જઇ શકો.

જ્યારે તમે તમારા ડોક્ટર તરફથી સૂચનાઓ મેળવો, ત્યારે તેમને લખી લો. ખાતરી કરો કે તમે કાર્યાલય/ક્લિનીક/હોસ્પિટલ છોડતાં પહેલા તેમને સમજી લો. ત્યાર પછી તેને અમલમાં લાવો. જો તમારી પાસે વધારે પ્રશ્નો છે તો ડોક્ટરના કાર્યાલય/ક્લિનીક/હોસ્પિટલ પર ફોન કરવાનું ઠીક છે. જો તમને લાગે કે તમારે વધુ પ્રશ્નો છે તો ઘણીવાર નર્સો પણ તમને મદદ કરી શકે છે.

આ બધાથી વધારે જરૂરી છે તે તમારા ડોક્ટરે તમારા પ્રશ્નોને ગંભીરતાપૂર્વક લેવાં જોઇએ. તે તમારી ચિંતાઓ અંગે જાણવા માંગે છે અને તમને શીઘ્ર અનુભવવા દેતો નથી. જો તમારા ડોક્ટર કે નર્સ આ પ્રકારે પ્રતિક્રિયા વ્યક્ત નથી કરતાં તો તેમને જણાવો.

©2010, American Cancer Society, Inc. No.011354
India Project

## ખાતરી કરો કે તમારા બધાં જ ડોક્ટરો એકબીજા સાથે વિચાર-વિમર્શ કરે.

સામાન્ય રૂપે જો તમારા એક કરતાં વધુ ડોક્ટર હોય અને દરેક ડોક્ટરને ખબર હોવી જોઇએ કે શું કરવું છે તેની ખબર હોવી જોઇએ. પોતાના બધા જ ડોક્ટરોના નામ, નિષ્ણાંતો, ફોન નંબરો અને સરનામાની યાદી બનાવો. આ યાદીની એક નકલ એ દરેક ડોક્ટરોને આપો જે આ કામથી જોડાયેલા હોય. આ તેમના એકબીજાથી વાત કરવા અને રિપોર્ટો તથા મેડિકલ રેકોર્ડોની આપ-લે સરળ બનાવશે.

તમારે કેટલીય ફાર્મો પર સહી કરવી પડશે જે એ બતાવે છે કે તમારા રોગથી સંબંધિત તેમની સૂચનાનું આદાન-પ્રદાન કરવું તથા એકબીજાથી વાત કરવી તમને સ્વીકાર છે. આ તમારી ખાનગી સુરક્ષા માટે કરવામાં આવે છે. જ્યારે તમે એક ડોક્ટર પાસે જાઓ તો તેમને પૂછો કે શું તેમણે તમારા બીજા ડોક્ટરોથી વાત કરી છે કે તેમની રિપોર્ટ પ્રાપ્ત કરી લો.

## આ તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટૂકડી છે.

તમે પોતાની સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટૂકડીના સભ્ય. પણ છો. તમારી ટૂકડી તમારી સક્રિય સહભાગિતા પર જ નિર્ભર હશે. આનો અર્થ એ કે તમારી નિયમિતતાથી કાર્યાલય/ક્લિનીક/હોસ્પિટલમાં જવું, જેમ કે બતાવવામાં આવ્યું છે જે પ્રમાણે દવાઓ લેવી, ડોક્ટર કે નર્સને પોતાની સમસ્યા વિશે જણાવવું અને પ્રશ્નોને પૂછવું જ્યારે તમે સમજી ન શકો.

તમારી કાળજીમાં સક્રિય ભૂમિકા ભજવવાથી તમને જે સૂચનાની જરૂરિયાત છે તેમના વિશે જાણવામાં મદદ મળશે. આનાથી તમને એ ચોકસાઇ રાખવામાં મદદ મળશે કે તમારી સાથે કામ કરવાવાળા દરેક કેન્સર સાથે લડવા કામ કરી રહ્યાં છે. અમુકને એ શીખવામાં સમય લાગે છે કે કેવી રીતે તેઓ એક સક્રિય ટૂકડીના સભ્ય બને. તમને એ જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે કેવા સમયાનુસાર તમે અને તમારા પ્રિયજન આને કરી શકશે.

તમે કદાચ કેન્સર અને તેની સારવાર અંગે એટલું કયારેય ન જાણી શકો જેટલું તમારા ડોક્ટર જાણે છે, પણ તમે અને તમારી કાળજી રાખનારા જ આ નિર્ણય કરશે કે તમારા માટે સૌથી સારૂં શું છે. પોતાની ટૂકડીના એક ભાગ રૂપે એ ધ્યાન રાખો કે તમારી કાળજીમાં તમને એક મુખ્ય ભૂમિકા ભજવવાની છે.

વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને www.cancer.org ની મુલાકાત લો.

American Cancer Society® Global

cancer.org

CBCC COMPREHENSIVE BLOOD & CANCER CENTER *Outsmarting Cancer*

Creation of this material was made possible in part by a pioneering grant from CBCC-USA.