केन्सर प्रबंध में

आपकी अपने डाक्टर से बातचीत

सी.बी.सी.सी. – यू.एस.ए. से प्राप्त पायनिरिंग अनुदान से
इस उपयोगी सामग्री को आंशिक रूप से तैयार करना संभव हुआ है।

आपका स्वास्थ्य सेवा दल

आपके पास प्रशिक्षित व्यक्तियों का दल होगा जो आपको केन्सर से निपटने में सहायता देगा। इन लोगो में से हरेक के पास वे विशिष्ट निपुणताएं हैं जिनकी आपको आवश्यकता है। ये आपको बता सकेंगे कि केन्सर के बारे में आप ज्यादा कहां से जान सकते हैं। ये आपके प्रश्नों का उत्तर दे सकते हैं, आपको समर्थन देने और आपके समीप उपलब्ध सहायता केन्द्रों पर भेज सकेंगे।

जब आपके केन्सर का इलाज चल रहा होता है तब आपके लिए अपने स्वास्थ्य सेवा दल के साथ बातचीत कर पाना अत्यावश्यक होता है। डाक्टर और नर्स आपको बहुत कुछ बता सकते हैं। आप उनसे नीचे दिए गए बिन्दुओं पर बात कर सकते हैं:

- आपको किस तरह का केन्सर है
- आपके उपचार के विकल्प
- उपचार के प्रतिकूल प्रभाव
- आप उपचार के दौरान क्या कर सकते हैं और आपको क्या करना चाहिए

आपके स्वास्थ्य सेवा दल की आवश्यकता उन ''सहभागियों'' को तैयार करने की होती है जिनके साथ आपकों सहज लगे। एक प्रभावी दल को तैयार करने समय लगता, इसमे सावधानी रखनी होती है और इसके लिए प्रयास पडता है, परन्तु अंततः यह लाभकारी होता है। यह वे लोग हैं जो केन्सर के विरूद्ध आपकी लड़ाई में आपके साथ काम करते हैं।

Distributed by

India Cancer Initiative

American Cancer Society®

आपके डाक्टर

आपके दल में आपका डाक्टर एक मुख्य ''सहभागी'' है। इसे पहले कि आप उसके साथ सहजता अनुभव करने लगते हैं इसमें कुछ समय लगता हैं और थोडा प्रयास भी करना होता है। अपने प्रश्न पूछने और अपनी चिंताओं को बताने के लिए समय निकालें। आपके डाक्टर को भी आपको सुनने और आपके प्रश्नों के उत्तर देने के लिए पर्याप्त समय आवश्यक रूप से निकालना होगा।

हरेक का सूचना आदान-प्रदान करने का अपना स्वयं का तरीका है। इसलिए किसी एक व्यक्ति के लिए एक अच्छा डाक्टर, संभवत: किसी और के लिए एक अच्छा सहभागी न हो पाए। आप यह विचार करें कि आप एक डाक्टर में क्या चाहते हैं। कुछ लोगों को एक ऐसे डाक्टर की जरूरत होती है जो कि तथ्यों को एक विशेषज्ञ तथा व्यवहारिक रूप में बांटेगा। वे कभी भी आशा नहीं करते कि उनका डाक्टर उनका मित्र हो। अन्य लोग यह चाहते हैं कि उनके डाक्टर का ''शय्यागत शिष्टाचार'' (bedside manners) बहुत अच्छा हो। वे एक ऐसा डाक्टर चाहते हैं वे जिसके करीब अनुभव कर सकें। अपनी जरूरतों की सूची तैयार करने का प्रयास करें और अपने डाक्टर को इसकी जानकारी दें।

आपका अपने डाक्टर से संबधं महत्वपूर्ण होता है। कई समस्याएं आ सकती हैं, किन्तु उनके बारे में बातचीत कर लेना लाभप्रद होता है। अपनी चिंताओं और इच्छाओं को स्पष्टता से बताएं। इनके उदाहरण प्रस्तुत करें। यदि आप इस संबंध से खुश नहीं हैं, तो आपको अन्य विकल्पों पर भी विचार करने की आवश्यकता भी हो सकती है जैसे डाक्टरों को बदल पाना। यदि ऐसा होता है तो अपने डाक्टर को अपने निर्णय तथा इसके कारण भी बताएं। आपकी देखभाल को आपके नये डाक्टर को स्थानांतरित करने हेतु उनकी सहायता मांगे।

अपने आप से पूछें कि ''मुझे क्या जानने की आवश्यकता है?''

स्वयं अपनी गति से सीख पाना बिल्कुल ठीक है। सिर्फ आप जानते ही हैं कि आप कब बातचीत करने के लिए तैयार हैं, कब आप अपने केन्सर के बारे में ज्यादा जानना चाहते हैं और आप कितने विस्तार से इसे सुनना चाहते हैं।

आप अपनी बीमारी के बारे में बहुत कुछ जानना चाहते हों। कुछ लोग तब ज्यादा नियंत्रण में अनुभव करते हैं जब उन्हें सभी तथ्यों की जानकारी होती है। या हो सकता है कि आपको छोटी-छोटी जानकारियों की ही आवश्यकता हो। कुछ लोगों एक ही समय में बहुत अधिक बता देना और भी दुखी कर देता है। विस्तृत विवरण से वे तनाव या बोझिल होना अनुभव करने लगते हैं। इनमें से कुछ लोग अपने अधिकांश निर्णय अपने डाक्टर पर छोड़ देना चाहें। अपने डाक्टर से यह बात करने से डरे नहीं कि आप कितना अधिक या कितना कम जानना चाहते हैं।

प्रश्नों को पूछना

प्रश्नों को पूछने से डरें नहीं। अनेक डाक्टर आपसे प्रश्न पूछने की प्रतीक्षा करते हैं परन्तु आपको यह नहीं पता होता कि क्या पूछा जाए। ये भूल जाना आसान होता है कि आपके या आपके प्रियजनों के प्रश्न क्या हैं। इन प्रश्नों को डाक्टर के पास जाने से पहले लिख रखने में मदद मिलती है। यहां कुछ प्रश्न दिए हैं जिनके उत्तर आपके डाक्टर प्राय: दे सकेंगे:

- मुझे क्या हुआ है?
- इसके लिए आप क्या उपचार सुझाते है?

- क्या अन्य उपचार भी हैं?
- ये उपचार किस तरह से मेरी सहायता करेंगे?
- मुझे किस तरह से ये हानि पहुंचा सकते हैं? इनसे कौन से खतरे हैं?
- आप मुझे कौन सी दवाइयां दे रहे हैं? ये किसके लिए हैं?
- उपचार के दौरान मुझे कैसा अनुभव करने की अपेक्षा करनी चाहिए?
- यदि अगर हों, तो किन प्रतिकूल प्रभावों के बारे में मुझे सचेत रहना चाहिए?
- क्या कोई ऐसे प्रतिकूल प्रभाव या असामान्य लक्षण भी होते हैं जिनके बारे में मुझे आपको अभी से बता देने की आवश्यकता है?
- इन प्रतिकूल प्रभावों के बारे में क्या किया जा सकता है?
- यदि मुझे कोई प्रश्न पहुंचाना है या मुझे समस्या होती है तो आपको कॉल करने का सबसे अच्छा समय कौन-सा है? मैं कितनी जल्दी आपसे कॉल वापस किए जाने की अपेक्षा रख सकता/सकती हूं।
- क्या मुझे एक दूसरी राय मिल सकेगी? और किससे?

मैं सब कुछ कैसे याद रख सकता/सकती हूँ?

आपको हर डाक्टर की विजिट के दौरान कही गई सभी बातों को याद रखना कठिन होता है। इसे में आपको प्रत्येक एपाइंटमेंट के दौरान आपके साथ एक देखभालकर्ता की जरूरत होंगी। इससे भी सहायता मिलती है कि वही व्यक्ति हर बार आपके साथ हो। वे आपको उन प्रश्नों को पूछने की याद दिलाएगा और आपके डाक्टर ने क्या कहा था उसे आपको पुन: याद कर पाने में सहायता देंगे।

आपको कैसा लग रहा है इसकी जानकारी आपके परिवार तथा मित्रों को आपके देखभालकर्ता द्वारा दिया जाना अधिक आसान हो सकता है। इससे उन्हें यह पता लगेगा कि वर्तमान में क्या हो रहा है, और आप उनके कई अनचाहे प्रश्नों से दूर भी रह पाएंगे। फिर भी, क्योंकि आप निर्णयों को लेने में अपने प्रियजनों की सहायता लेना चाहें, अत: उन्हें समयानुसार पूरी जानकारी देते रहना एक बेहतर विचार है।

यह सुनिश्चित करें कि आपके डाक्टर ने जो कहा है उसे आपने या आपकी देखभाल करने वाले व्यक्ति ने लिख लिया है। आप अपनी बातचीत को रिकार्ड करना चाहें परन्तु पहले आपके डाक्टर से ये पूछकर सुनिश्चित कर लें कि ऐसा करना उन्हें ठीक लगेगा।

यदि आपको आपके डाक्टर के द्वारा एक प्रश्न के दिए गए उत्तर से अधिक जानकारी चाहिए तो इसके बारे में उनसे कहें। आपके लिए उसी प्रश्न को किसी अन्य तरीके से पुन: पूछना लाभप्रद हो। कुछ बार, वे उन शब्दों का उपयोग करते हैं जिन्हें उनके रोगी समझ नहीं पाते हैं। यदि आपको कुछ बात समझ में नहीं आती है तो अपने डाक्टर से इसे स्पष्ट करने को कहें। उन चित्रों, चार्टों, वीडियो या अन्य चीजों के लिए पूछना लाभप्रद होगा जिन्हें आप घर ले जाकर देख सकें।

जब आपको अपने डाक्टर से निर्देश मिलें तो उन्हें उसी समय लिख लें। यह सुनिश्चित करें कि कार्यालय/क्लीनिक/अस्पताल छोड़ने से पहले आपने उन्हें अच्छी तरह से समझ लिया है। उसके बाद उनका अनुसरण करें। यदि आपके पास और प्रश्न हों तो डाक्टर के कार्यालय/क्लीनिक/अस्पताल कॉल कर लेना ठीक होता है। कई बार वहाँ की नर्सें भी आपकी सहायता कर सकती हैं।

इन सबसे अधिक आवश्यक होगा कि आपका डाक्टर आपके प्रश्नों को गंभीरता से ले। वो आपकी चिंताओं के बारे में जानना चाहता हो और आपको शीघ्रता से परामर्श समाप्त करने का अनुभव नहीं कराता हो । यदि आपका डाक्टर संतोषजनक तरीके से उत्तर नहीं दे पायें तो उसे इस बारे में बताएं।

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

यह सुनिश्चित करें कि आपके सभी डाक्टर आपस में एक दूसरे के साथ विचार-विमर्श करते हैं।

आपके प्राय: एक से ज्यादा डाक्टर होंगे और प्रत्येक डाक्टर को क्या करना है इसका उन्हें पता होना चाहिए। अपने सभी डाक्टरों के नाम, विशेषज्ञता, टेलीफोन नम्बर तथा पते की सूची बनाएं। इस सूची की प्रति उस हर डाक्टर को दें जो इस काम से जुड़े हों। यह उनके एक दूसरे से बातचीत करने और रिपोर्टों तथा मेडिकल रिकार्डों के आदान-प्रदान को आसान बना देगी।

आपको कई फार्मों पर हस्ताक्षर करने होंगे जो यह सूचित करेंगे कि आपके रोग से संबंधित उनका सूचना का आदान-प्रदान करना तथा आपस में एक दूसरे से बात करना आपको स्वीकार है। यह आपकी निजी सुरक्षा के लिए किया जाता है। जब आप एक डाक्टर के पास जाएं तो उसे पूछें कि क्या उसने आपके अन्य डाक्टरों से बात कर ली है या उनकी रिपोर्टें प्राप्त कर ली हैं।

यह आपका स्वास्थ्य सेवा दल है

आप अपने स्वास्थ्य सेवा दल के एक मुख्य सदस्य भी हैं। आपका दल आपकी सक्रिय सहभागिता पर ही निर्भर होगा। इसका अर्थ है कि आपका नियमितता से कार्यालय/क्लीनिक/अस्पताल में जाना, जैसा बताया गया है उस तरह से दवाईयां लेना, डाक्टर या नर्स को अपनी किसी भी समस्या के बारे में बताना जिससे आप पीडित हैं और जब आप समझ न पाएं उसे समझ पाने के लिए प्रश्नों को पूछना।

अपनी देखभाल में एक अपनी सक्रिय भूमिका निभाने पर आपको वह सीख पाने में सहायता मिलेगी जिसकी आपको आवश्यकता है। इससे आपको यह सुनिश्चित करने में भी सहायता मिलेगी कि आपके साथ काम करने वाला हरेक व्यक्ति केन्सर के विरूद्ध संघर्षरत है। कुछ को यह सीखने में समय लगता है कि कैसे वे एक सक्रिय दल के सदस्य बने। आपको यह जानकर आश्चर्य हो कि कैसे समयानुसार आप और आपके प्रियजन इसे आसानी से कर पाए।

आप केन्सर तथा इसके उपचार के बारे में इतना कभी नहीं जान पाएं जितना आपका डाक्टर जानता है किन्तु केवल आप और आपके देखभाल करने वाले ही यह निर्णय करेंगे कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या है। अपने दल के एक भाग के रूप में यह ध्यान रखें कि आपकी देखभाल में आपको एक मुख्य भूमिका निभानी है।

अधिक जानकारी के लिए कृपया www.cancer.org वेबसाइट का अवलोकन करें।

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.