## 4.

**ஏதாவது மருந்துகள் அல்லது உணவுகள் உங்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமல் முன்னமே உங்களுக்கு ஒவ்வாமை எனப்படும் அலர்ஜி பிரச்சினைகள் வந்திருந்தால் அது குறித்து உங்களது தேக சுகத்தை கவனிக்கும் வைத்திய குழுவினரில் ஒருவரிடம் சொல்லுங்கள்.**

உங்களுக்கு சுகமில்லாமல் போய்விட்டால், உங்களுக்கு வைத்தியம் செய்வோர் உடனடியாக 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 புளுஷாட் மருந்தில் முட்டைகள் பாவிக்கப்படுகின்றன). அதனால் உங்களுக்கு உணவுகள் சம்பந்தப்பட்ட அலர்ஜிகள் இருந்தாலும் அவற்றையும் அவசியம் கூறவும். புதிதாக நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்து காரணமாக 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.

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.

**வைத்தியசாலையிலிருந்து அல்லது உங்கள் வைத்தியம் தொடர்பான அப்பாயின்ட்மென்ட்டுகளுக்கு பிறகு வீட்டிற்கு சென்றதும் செய்யவேண்டியவை என்ன என்பவை குறித்த விவரங்களை நீங்கள் உறுதியாக தெரிந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.**

சிகிச்சை முடிந்து அல்லது வைத்தியசாலையிலிருந்து நீங்கள் வீட்டிற்கு செல்லத்தயாராகும்போது, உங்களால் இயன்றவரை பல கேள்விகளைக்கேட்டு வீட்டிற்கு சென்றதும் செய்யவேண்டியவை என்ன என்பது பற்றிய விவரங்களை நீங்கள் நன்றாக விளங்கிக்கொண்டீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும். அந்த விவரங்களை நீங்கள் எழுதிவைத்துக்கொள்ளலாம் அல்லது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பரைக்கொண்டு அந்த விவரங்களை எழுதித்தரச்சொன்னால் உதவிகரமாக இருக்கும்.

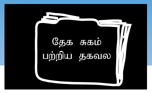
இந்த திட்டத்துக்கான நிதி உதவி முன்னதாக Ontario Ministry of Health and Long-term Care ஆல் தரப்பட்டது.

இதில் உள்ள விவரங்களுக்கான பொது தகவல் மற்றும் அறிமுக வழிகாட்டியாக இந்த கையேடு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இங்கு சொல்லப்பட்டுள்ள விடயம் சம்பந்தமான சரியான உறுதியான கருத்தாகவோ அல்லது விமர்சனமாகவோ அல்லது அந்த நோக்கத்துடனோ இது அமையவில்லை மேலும், சட்டம் சம்பந்தமான அல்லது மருத்துவரீதியான ஆலோசனை தரும் முகமாகவோ இது இல்லை. நீங்கள் இதையே கருத்தாக எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது மேலும் உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையைக்கேட்காமல் உங்களுக்கான வைத்திய சிகிச்சை முறைகளை மாற்றக்கூடாது. உரிமம் 2006 The Ontario Hospital Association. அனைத்து உரிமைகளும் பதிவு செய்யப்பட்டது. முன்கூட்டியே எழுத்து மூலம் OHA விடம் அனுமதி கேட்காமல் இந்த கையேட்டில் மாற்றம் செய்யக்கூடாது, இதில் கூறப்பட்டவைகளை மொத்தமாகவோ அல்லது சில பகுதிகளையோ எடுத்து எழுதக்கூடாது, வெளியிடக்கூடாது அல்லது இதனை மொத்தமாகவோ அல்லது சில பகுதிகளையோ விற்பனை செய்யக்கூடாது இருப்பினும், இந்த கையேட்டினை விற்பனை நோக்கம் இல்லாமல் சொந்த பயன்பாட்டிற்காக ஒன்ராரியோ வைத்தியசாலைகளில் OHA விடம் எழுத்து மூலமான முன் அனுமதி கோராமல் இணையதளத்திலிருந்து எடுக்கலாம், விநியோகிக்கலாம், மறுதயாரிப்பு செய்யலாம் மற்றும் பார்வைக்கு வைக்கலாம்.

# உங்கள் தேக சுகத்துக்கான கவனிப்பில் பங்குபற்றுங்கள்

OHA Patient Safety Support Service
www.oha.com/patientsafetytips

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




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

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

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.

## நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை என்ன

உங்களால் இயன்றவரை நீங்கள் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டியவை:

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

## கேள்விகள் கேட்க சில நல்ல வழிகள் இதோ:

- “வீட்டிற்கு சென்றதும் நான் என்ன செய்யவேண்டும்?”
- “எனது கவனிப்பு குறித்து குடும்பத்தாரிடம் நான் என்ன கூறவேண்டும்?”
- “எனக்கு உள்ள வருத்தம் குறித்து மேலும் விளக்கி சொல்ல இயலுமா?”
- “இந்த சோதனை அல்லது சிகிச்சை முறையில் என்ன செய்யப்படுகிறது?”
- “இந்த சோதனை அல்லது சிகிச்சை முறையின் நோக்கம் என்ன?”
- “வேறு ஏதாவது வழிகள் இருக்கிறதா?”
- “இதற்கு தயார் ஆவதற்கு நான் என்ன செய்யவேண்டும்?”

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 புற்றுநோய் போன்ற நோய்கள் யாருக்காவது இருந்தால்
- உங்களுக்கு சிகரெட்டு பிடித்தல், போதைப்பொருள் எடுத்தல், அல்லது சாராயம் குடித்தல் போன்ற பழக்கங்கள் இருந்தால்

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 “நேரடியாக” 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 பட்டியல் அவ்வப்போது புதுப்பிக்கப்படவேண்டும். இந்த பட்டியலை வைத்தியம் சம்பந்தமானவைகளுக்காக செல்லும்போதோ அல்லது ஆஸ்பிடலுக்குச்செல்லும்போதோ கொண்டு வருதல் வேண்டும். உங்களது வைத்தியர் அல்லது பார்மசிஸ்ட் இந்த பட்டியலை உங்களுக்காக தயாரித்து உதவ முடியும்.