ការអញ្ជើញទៅជួបជាមួយគ្រូពេទ្យនិងការចូលរួមសហការណ៍ជាមួយគ្រូពេទ្យ

Doctor Visit and Taking Part in Your Health care
WUML
11/16/08

ការពិនិត្យព្យាបាលជម្ងឺនៅសហរដ្ឋ ជួនកាល អាចជាការមួយបណ្តាលឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ ពិបាក ស្មុគ ស្មាញ ជាទីបំផុត។ អារម្មណ៍ស្មុគស្មាញទាំងនេះ អាចមាននៅពេល ទូរស័ព្ទទៅ ជួបជាមួយគ្រូ ពេទ្យ, ទូរស័ព្ទទៅដើម្បីយកបញ្ជាតិទិញថ្នាំ, ឬទូរស័ព្ទទៅដើម្បីធ្វើការណាត់ជួប ជាមួយគ្រូពេទ្យ។ ការបារម្ភម្យ៉ាងទៀត គឺការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយបុគ្គលិកថែរក្សាសុខភាព របស់ លោកអ្នក។

ការអញ្ជើញទៅជួបជាមួយគ្រូពេទ្យនៅសហរដ្ឋ ប្លែកពីការអញ្ជើញទៅមន្ទីរពេទ្យនៅស្រុកកំ ណើតរបស់លោកអ្នក។ ចំពោះអ្នកជម្ងឺខ្លះ មណ្ឌលសុខភាពអាចផ្តល់វិធីព្យាបាលទាំងផ្នែក បញ្ចឹមប្រទេសនិងបូពារប្រទេស។ ប៉ុន្តែ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏បុគ្គលិកធ្វើការត្រូវអនុវត្ត ទៅតាមវិធីនិងច្បាប់ទំលាប់នៃបញ្ចឹមប្រទេស ដើម្បីថែរក្សាព្យាបាលសុខភាពរបស់លោកអ្នក។ ការអនុវត្តទាំងនេះ មានដូចជា

- ការឆ្លើយតប តាមទូរស័ព្ទ
- ការសាកសួរបញ្ជាក់ ដើម្បីឲ្យយល់ច្បាស់ អំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់លោកអ្នក
- ការពិនិត្យ រកមើលពេលវេលារបស់គ្រូពេទ្យ ដែលអាចជួបជាមួយលោកអ្នកបាន និង
- ការដាក់កំណត់ពេល ណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ

នៅពេលដែលលោកអ្នក មានប្រសាសន៍ជាមួយបុគ្គលិកពេទ្យតាមទូរស័ព្ទ ដើម្បីធ្វើការណាត់ ជួប ជាការមួយសំខាន់ដែលលោកអ្នកគួរមាន ប្រសាសន៍ឲ្យបានច្បាស់លោះ អំពីបញ្ហាសុខ ភាព ឬសេចក្តីត្រូវការរបស់លោកអ្នក។

ប្រសិនបើ បន្ទាប់ពីលោកអ្នកមានប្រសាសន៍ហើយ ហើយបុគ្គលិកពេទ្យនោះពុំអាច រកពេល ណាត់ជួបជូនបាន ទៅតាមពេលដែលលោកអ្នកត្រូវការនោះទេ ហើយលោកអ្នកយល់ថា ត្រូវ តែឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យជាបន្ទាន់ បុគ្គលិកនោះប្រហែលជា ត្រូវផ្តល់យោបល់ ឲ្យលោកអ្នកអញ្ជើញ ទៅព្យាបាលនៅមន្ទីរព្យាបាលជាអាសន្នដែលហៅថា Emergency Room ជាមិនខាន។ ការធ្វើ បែបនេះ គឺដើម្បីការពារសុខភាពរបស់លោកអ្នកនិងកុំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

ជាការមួយសំខាន់ ដែលលោកអ្នកគួរជ្រាបថា មណ្ឌលសុខភាព ឬការិយាល័យគ្រូពេទ្យ ពុំអាច មានលទ្ធភាព នឹងពិនិត្យព្យាបាលជម្ងឺរបស់លោកអ្នក បានគ្រប់ទាំងអស់នោះឡើយ។ ដូច្នេះ

ប្រសិនបើ បុគ្គលិកពេទ្យ ផ្តល់យោបល់ថា លោកអ្នកគួរតែអញ្ជើញទៅ Emergency Room នោះគឺ ដោយសារគ្រូពេទ្យមានជំនឿថា លក្ខណៈជម្ងឺរបស់លោកអ្នកគួរត្រូវព្យាបាល ដោយគ្រូពេទ្យនៅមន្ទីរនោះ ជាបន្ទាន់។

គ្រូពេទ្យក៏អាចមានបញ្ហាដែរ គឺត្រូវការពិនិត្យព្យាបាលអ្នកជម្ងឺយ៉ាងមមាញឹក ដូចជា៖

- កំណត់ពេលវេលា-គ្រូពេទ្យត្រូវមានកំរិតពេលវេលាច្បាស់លោះ ទៅតាមការណាត់ជួបដែលបានដាក់កំណត់រួចទៅហើយ
- អ្នកជម្ងឺដែលមានបញ្ហាច្រើន តម្រូវឲ្យគ្រូពេទ្យយកចិត្តទុកដាក់ ព្យាបាលឲ្យបានដឹកដល់ ដែលជាហេតុ ធ្វើឲ្យពេលវេលាកាន់តែមានការយឺតយ៉ាវ។
- ម្យ៉ាងទៀត សេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកជម្ងឺ ដូចជាសុំឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យ ឬបំពេញក្រដាស់ស្នាម នៅពេលពិនិត្យរោគ កាន់តែធ្វើឲ្យពន្យាពេលម៉ោងថែមទៀត។
- ឯការពុំមានពត៌មាន បានគ្រប់គ្រាន់ពីអ្នកជម្ងឺ ដូចជាលទ្ធផលតែស៍, ពត៌មានក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងសុខភាព ក៏អាចនាំឲ្យមានការយឺតយូរបានដែរ។

ការអញ្ជើញទៅជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ នៅពេលមានការណាត់ជួបនោះ គឺជាពេលដែលត្រូវចំណាយសំរាប់ពិនិត្យព្យាបាលរោគដែលមាននៅពេលនោះ។ លោកអ្នកអាចជួយចូលរួមសហការណ៍ ជាមួយគ្រូពេទ្យនិងជួយលោកអ្នកផ្តល់បាន ដោយអនុវត្តនូវមធ្យោបាយខ្លះៗ បន្ទាប់ទៅនេះ នៅមុនពេលជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ, ពេលកំពុងជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ, និងពេលបន្ទាប់ពីជួបជាមួយគ្រូពេទ្យហើយ។

នៅមុនពេលជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ៖

- គឺពេលដែលលោកអ្នកធ្វើការណាត់ជួប សូមសួរអំពីរយៈពេលដែលលោកអ្នកអាចជួបបាន ដូចជា 15 នាទីឬកន្លះម៉ោង។ តាមធម្មតា ពេលវេលាដែលគ្រូពេទ្យអាច ចំណាយពិនិត្យសុខភាពរបស់លោកអ្នកបាន គឺ ខ្ទង់ប្រហែលពី 15 នាទី ទៅ 20 នាទី។ ដូច្នេះ ប្រសិនបើ លោកអ្នកត្រូវការចំណាយពេលច្រើន សួមមេត្តាប្រាប់ឲ្យបុគ្គលិកពេទ្យឲ្យដឹងជាជាងជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ ដើម្បី Check up លោកអ្នកអាចធ្វើការណាត់ជួបថែមទៀតជាមួយបុគ្គលិកពេទ្យ ដើម្បីពិគ្រោះបញ្ហាដែលលោកអ្នកមាន ដូចជាការអប់រំ ឬផ្តល់ឱវាទផ្នែកសុខភាពជាដើម។
- កត់ទុកនូវសំណួរផ្សេងៗដែលលោកអ្នកមានបំណង់ចង់សួរគ្រូពេទ្យ ហើយកត់បញ្ជីថ្នាំទាំងអស់ដែលលោកអ្នកត្រូវលេប។ ប្រសិនបើលោកអ្នក ត្រូវជួបជាមួយ គ្រូពេទ្យថ្មីជាលើកដំបូង សូមធ្វើសំណូមពរឲ្យគ្រូពេទ្យចាស់ ផ្ញើសំណុំរឿងពេទ្យរបស់លោកអ្នក

ទៅឲ្យ គ្រូពេទ្យថ្មីឲ្យបានមុនពេលណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យថ្មីនោះ។ លោកអ្នកអាចធ្វើយ៉ាងដូច្នោះបាន ដោយចុះហត្ថលេខា ស្នើសុំឲ្យគ្រូពេទ្យចាស់ផ្ញើសំណុំរឿងពេទ្យ ណាមួយទៅគ្រូពេទ្យថ្មី។ សំណុំរឿងទាំងនោះ ដូចជា លទ្ធផលថត CT ឬ ឆ្លុះដោះ ជាដើម។

⌛ ⌛ ⌛ ⌛ ⌛ ⌛ ⌛ SECOND SEGMENT ⌛ ⌛ ⌛ ⌛ ⌛ ⌛ ⌛

អស់លោក-លោកស្រីអំបាញមិញនេះ ខ្ញុំបាទបានជំរាបអស់លោក-លោកស្រីអំពី បញ្ហាក្នុងការទូរស័ព្ទទៅធ្វើការណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ, ភារកិច្ចរបស់គ្រូពេទ្យ, និងភារៈកិច្ចរបស់អ្នកជម្ងឺ នៅពេលអញ្ជើញទៅជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ។ លំដាប់តទៅនេះ ខ្ញុំបាទនឹងសូមជំរាបអំពីភារកិច្ចរបស់អ្នកជម្ងឺបន្តរទៅទៀត គឺ នៅពេលកំពុងទទួលការពិនិត្យពីគ្រូពេទ្យ, នៅចន្លោះពេលមុនទៅជួបគ្រូពេទ្យម្តងទៀត, និងប្រព័ន្ធព្យាបាលសុខភាពនៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត។

នៅពេលកំពុងទទួលការពិនិត្យពីគ្រូពេទ្យវិញ លោកអ្នក៖

- ផ្ចង់អារម្មណ៍ទៅលើបញ្ហាសុខភាពណាមួយ ដែលលោកអ្នកត្រូវជួបជាមួយ គ្រូពេទ្យក្នុងថ្ងៃនោះ ដោយប្រាប់គ្រូពេទ្យឲ្យបានច្បាស់លាស អំពីបញ្ហាដែលលោកអ្នកកំពុងមាននោះ។ ប្រសិនបើ លោកអ្នកមានការឈឺចាប់ សូមប្រាប់ គ្រូពេទ្យឲ្យបានច្បាស់លោះ អំពីអាការៈឈឺចាប់នោះ។ ដូចជា ឈឺដូចគេចាក់, ឈឺងុំៗ, ឬក៏ឈឺខ្ទោកៗ ជាដើម។ ហើយតើឈឺនៅកន្លែងណា, ឈឺនៅពេលណាដែលខ្លាំងជាងគេ។ តើការឈឺនោះ ច្រើនមាននៅពេលធ្វើសកម្មភាពអ្វីមួយ ឬនៅពេលទទួលទានម្ហូបអាហារអ្វីមួយ។
- សូមមេត្តាប្រាប់គ្រូពេទ្យឲ្យត្រង់ៗ ថាតើលោកអ្នកលេបថ្នាំទៅតាមយោបល់របស់គ្រូពេទ្យនោះ ឬពុំតាម ហើយ ប្រាប់គាត់អំពីការធ្វើទុក្ខរបស់ថ្នាំផង។ ម្យ៉ាងទៀត សូមយកថ្នាំទាំងអស់ ទៅជាមួយ ដើម្បីពិនិត្យមើលវាជាមួយគ្រូពេទ្យទាំងអស់គ្នា។
- សូមយកឯកសារផ្សេងៗទៅជាមួយ ដូចជាកំណត់ហេតុដែលលោកអ្នកកត់ទុក ដូចជាកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាម, កំរិតឈាមរត់ឬសម្ពាធឈាម, ឬអាការៈសុខភាពដែលលោកអ្នកកត់ទុក។
- សូមប្រាប់គ្រូពេទ្យឲ្យត្រង់ៗ ហើយច្បាស់លាស់ នូវបញ្ហាណាមួយដែលគួរឲ្យពិបាកឆ្លើយ ដូចជា ការទទួលទានសុរា, ការទទួលទានបារី, ការប្រើគ្រឿងញៀន ផ្សេងៗ, ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត (Depression), ការរួមដំណេកឬការទប់ទឹកនោមពុំ ជាប់ជាដើម។
- សូមមេត្តាជ្រាបឲ្យច្បាស់ នូវយោបល់ផ្សេងៗដែលគ្រូពេទ្យបានផ្តល់ជូន។ សូមកុំស្ទាក់ស្ទើរនឹងសួរគាត់ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានបំណង់ចង់ឲ្យគាត់ពន្យល់ឲ្យ

បានក្បោះកាយទៀត។ ប្រសិនបើពុំដូច្នោះទេ លោកអ្នកអាចកត់ចំណាំខ្លួនឯងឬយកញាតិមិត្រទៅជាមួយក៏បាន។

- ប្រសិនបើ គ្រូពេទ្យពុំមានពេលគ្រប់គ្រាន់ទេ សូមសួរគាត់ថា តើពេលណាដែលអាចជួបគាត់ម្តងទៀតបាន។ ទោះបីជាត្រូវជួបតាមទូរស័ព្ទ, ជួបផ្តល់, ឬក៏គ្រាន់តែជួបជាមួយបុគ្គលិកពេទ្យក៏ដោយ។
- មុននឹងលាគ្រូពេទ្យ សូមមានប្រសាសន៍ឲ្យគ្រូពេទ្យដឹងអំពីយោបល់ ដែលគាត់បានជំរាបប្រាប់។ ហើយយល់នូវវិធីផ្សេងៗដែលគាត់ជំរាប់ប្រាប់ សំរាប់ឲ្យ អនុវត្ត, ត្រូវធ្វើតែស្ថ័ថែមទៀត, ប្តូរថ្នាំលេប, ឬប្តូវិធីព្យាបាល។ សូមសួរគាត់អំពីពេលដែលត្រូវទៅជួបគាត់ម្តងទៀត ហើយដាក់ការណាត់ជួបថ្មីនោះ មុនពេលដែលលោកអ្នក ចេញពីមណ្ឌលសុខភាពនោះ។ បន្ទាប់មកសូមចាំនូវថ្ងៃនឹងពេលណាត់ជួបថ្មីនោះ ដោយកត់ទុកនៅកន្លែងណាដែលស្រួលចាំ។

នៅចន្លោះពេលមុនទៅជួបគ្រូពេទ្យម្តងទៀត៖

- សូមកត់ចំណាំនូវអាការរោគផ្សេងៗដែលលោកអ្នកមាន ចាប់ពីពេលទៅជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ ហើយយកទៅជាមួយនៅពេលណាត់ជួបលើកក្រោយ។ កំណត់ហេតុនេះមានដូចជា ថ្នាំលេប, ការទៅសំរាន្តពេទ្យ, ការអញ្ជើញទៅ Emergency room, គ្រោះថ្នាក់របួស, ការទាស់ Allergy, ឬការមានអ្វីផ្លាស់ប្តូរផ្នែកសុខភាព, ឬមានអ្នកស្លាប់ក្នុងគ្រួសារ ជាដើម។
- សូមមេត្តាកត់ចំណាំ នូវថ្នាំដែលលោកអ្នកប្រើ។ ប្រសិនបើនៅសល់បន្តិចបន្តួច សូមទូរស័ព្ទទៅហាងលក់ថ្នាំ ដើម្បីបំពេញ, Refill ថែម មុនពេលអស់។ ហើយប្រសិនបើត្រូវការអ្វីពីគ្រូពេទ្យ ទូរស័ព្ទទៅគាត់ ហើយអនុញ្ញាតិឲ្យគាត់មានពេលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឆ្លើយតបមកវិញ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកពុំអាចអញ្ជើញទៅជួបគ្រូពេទ្យ ទៅតាមកំណត់ណាត់ជួបបានទេនោះ សូមទូរស័ព្ទទៅ ដើម្បីលុប Cancel, ការណាត់ជួបនោះ។ សូមមេត្តាជ្រាប ថា ការណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ ជួនកាលជាការមួយដែលពិបាកនឹងរក។ ការទូរស័ព្ទទៅ cancel អាចជាជំនួយមួយ ដើម្បីទុកកន្លែងឲ្យអ្នកដទៃទៀត ដែលត្រូវការជួបជាមួយគ្រូពេទ្យនោះ មានលទ្ធភាពអាចជួបបាន។

សូមមេត្តាជ្រាប ថា ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត នៅពេលដែលលោកអ្នកជ្រើសរើសយក គ្រូពេទ្យណាមួយជា គ្រូពេទ្យប្រចាំកាយរបស់លោកអ្នក ដែលពាក្យអង់គ្លេសហៅថា Primary Care Provider ឬ PCP លោកអ្នកត្រូវតែទូរស័ព្ទ ឬអញ្ជើញទៅគ្រូពេទ្យនោះ ដើម្បីឲ្យគាត់ព្យា បាល

នៅពេលឈឺថ្កាត់ម្តងៗ លើកលែងតែករណីខ្លះ ដែលគ្រូពេទ្យនោះ ត្រូវបញ្ជូនលោកអ្នកទៅគ្រូពេទ្យឯកទេស, Specialist, ដទៃទៀត។
នៅពេលទូរស័ព្ទទៅ បុគ្គលិកពេទ្យឬ Nurse នឹងសាកសួរអំពីលក្ខណៈរោគរបស់លោកអ្នក ដើម្បីថ្លឹងថ្លែងមើលថា តើលោកអ្នកត្រូវជួបជាមួយគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់ ឬក៏ត្រូវរកពេលណាត់ជួបជួន ទៅតាមស្ថានភាពនៃជម្ងឺ និងទៅតាមពេលវេលាដែលគ្រូពេទ្យមាន។ ជួនកាល គាត់អាចផ្តល់យោបល់ឲ្យលោកអ្នក អញ្ជើញទៅ Emergncy room តែម្តង ឬដាក់ការណាត់ជួបឲ្យនៅថ្ងៃបន្ទាប់។

ផ្ទុយទៅវិញ ប្រសិនបើលោកអ្នកជ្រើសរើស អញ្ជើញទៅមន្ទីរព្យាបាលដែលហៅថា Walk-in clinic ផ្សេងៗទៀត ដោយខ្លួនឯង លោកអ្នកនឹងត្រូវទទួលខុសត្រូវចេញថ្លៃព្យាបាលនៅថ្ងៃនោះ ដោយខ្លួនឯងដែរ។ ការិយាល័យគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយរបស់លោកអ្នក ពុំអាចទទួលខុសត្រូវ នូវការសំរេចចិត្តរបស់លោកអ្នកនេះ បានឡើយ។

សូមមេត្តាជ្រាបម្យ៉ាងទៀតថា លោកអ្នកជាចំណែកមួយដ៏សំខានក្នុងការព្យាបាលជម្ងឺរបស់លោកអ្នក។ ការដែលលោកអ្នកត្រៀមខ្លួនបានល្អ និងការជ្រាបអំពីអាការៈកិច្ចផ្សេងៗ នៅចន្លោះពេលជួបជា មួយគ្រូពេទ្យម្តងៗ ជាកត្តាមួយដែលអាចជួយឲ្យវិធីព្យាបាលរោគរបស់រលោកអ្នកមានដំណើរការបានល្អ និងប្រសិទ្ធភាពល្អ។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងឲ្យបាន ជាប់លាប់ជាមួយគ្រូពេទ្យ ជាវិធីមួយដ៏ប្រសើរក្នុងការព្យាបាលសុខភាពរបស់លោកអ្នក។

អត្ថបទនេះដកស្រង់ចេញពីកម្មវិធីអប់រំរក្សាជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃនៃសកលវិទ្យាល័យ Stanford, Stanford's University's Chronic Disease Self-Management Program Leader's Manual ។

ចំពោះពត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពីការអញ្ជើញទៅជួបគ្រូពេទ្យ សូមមេត្តាទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យ ប្រចាំកាយរបស់លោកអ្នកផ្ទាល់ ឬ អានវិបសៃរបស់ Duval County Medical Socierty ការិយាល័យ Mayo Clinic អាសយដ្ឋាន www.dcmsonline.org/visitingthedoctor.htm ។

Source: Stanford's University's Chronic Disease Self-Management Program Leader's Manual