আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলা

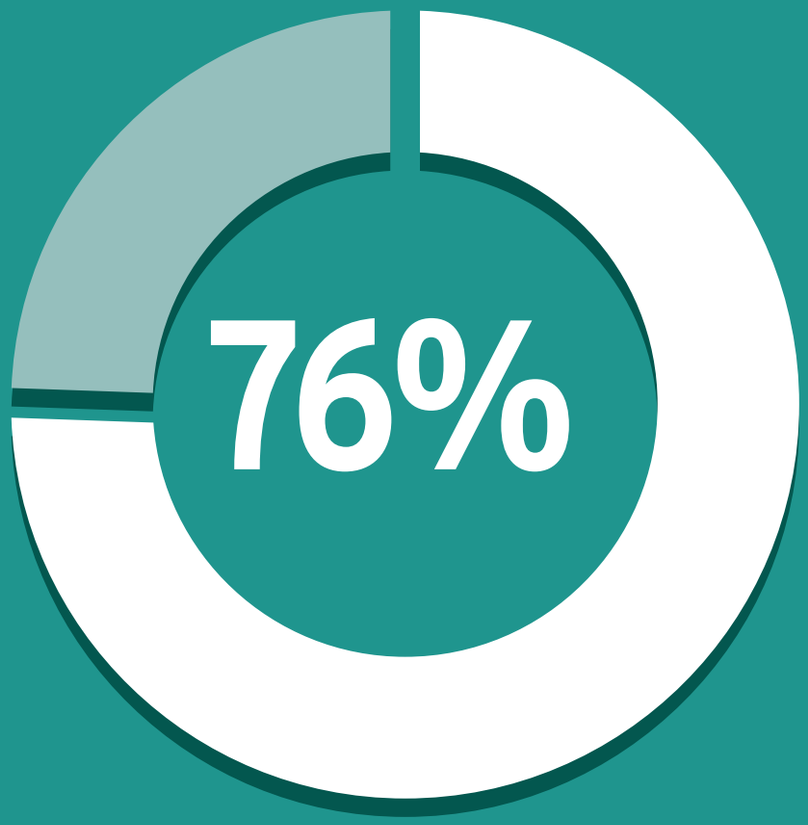
স্বাস্থ্য বুলেটিন

সব স্বাস্থ্য বুলেটিনগুলি দেখার জন্য **nyc.gov/health** -দেখুন ।
বিনামূল্যের প্রতিলিপিসমূহ অর্ডার দেওয়ার জন্য **311** নম্বরে ফোন করুন।

NYC™ Health

আপনার ডাক্তারের সঙ্গে একটি মজবুত সম্পর্ক গড়ে তুলুন

সম্মান, যোগাযোগ এবং আস্থার উপর ভিত্তি করে একটা সম্পর্ক গড়ে তোলা আপনার স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ



গ্রাহক বা কনজিউমার প্রতিবেদনের ভিত্তিতে করা একটি গবেষণায় ডাক্তাররা বলেছেন যে, একজন প্রাথমিক-যত্ন প্রদানকারী ডাক্তারের সঙ্গে দীর্ঘ-কালীন সম্পর্ক গড়ে তোলা হলো একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যেটা একজন রোগী ভালো চিকিৎসা যত্ন পাওয়ার জন্য করতে পারেন, **76 শতাংশরা** বলেছেন যে এটি "খুব বেশি" সাহায্য করবে।

উৎস: ওয়াট ডক্টর উইশ দেয়ার পেশেন্ট নিউ, মার্চ 2011, স্বাস্থ্যের ওপর ন্যাশনাল বিজনেস গ্রুপের সদস্যদের জন্য গ্রাহক রিপোর্ট থেকে প্রতিবেদনটি পাওয়া গেছে

একটি সক্রিয় ভূমিকা পালন করার জন্য সাধ্যমত চেষ্টা করুন

- কিছু লোক ডাক্তারের কাছে যেতে বিচলিত বোধ করেন। এমনকি আপনারও যদি এরকম বোধ হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথোপকথনের মত করে নিয়ে ভিজিটে একটি সক্রিয় ভূমিকা পালন করার চেষ্টা করুন।
- আপনি যা শুনছেন বা দেখছেন তা বুঝতে না পারলে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। আপনি ঘরে নিয়ে যেতে পারেন এমন লিখিত তথ্যের প্রতিলিপি চেয়ে নিন।
- আপনার নিজের কথায় বিষয়গুলির পুনরাবৃত্তি করুন: "আচ্ছা আমার মনে হয় আপনি যা বলছেন...আমি কি এটা ঠিক বুঝেছি?"

ভিজিটটিকে একটি কথোপকথন করে তুলুন

আপনি আপনার স্বাস্থ্যজনিত উদ্বেগগুলি শেয়ার করেন

ডাক্তার প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করেন

আপনি উত্তর দেন

ডাক্তার আপনার পরীক্ষা করেন, পরামর্শ দেন এবং টেস্ট ও চিকিৎসার সুপারিশ করেন

আপনি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করেন

ডাক্তার উত্তর দেন

আপনার স্বাস্থ্যের দেখাশুনা এবং ফলো-আপ করার জন্য আপনারা উভয়ে মিলে একটি পরিকল্পনা বানান

আপনার ভিজিটটির জন্য প্রস্তুত থাকুন

এগুলির মধ্যে আপনার পক্ষে যতটা সম্ভব হয় নিয়ে আসবেন:

আপনি বর্তমানে যেসব ওষুধ গ্রহণ করছেন- প্রেসক্রিপশান, প্রেসক্রিপশান ছাড়াই কাউন্টার থেকে কেনা, ভেষজ ও সম্পূরক সহ

বীমা কার্ড

বর্তমান স্বাস্থ্য উদ্বেগ সম্বন্ধে আগে থেকে লিখে রাখা প্রশ্ন

নোট করে রাখার জন্য কাগজ বা স্মার্ট ফোন

আপনার যদি ভাষা দোভাষী পরিষেবার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি আসার আগে থেকে ফোন করে দেবেন বা পৌছানোর ঠিক পরেই ফ্রন্ট ডেস্কে বলবেন।

আপনার লক্ষণ এবং উদ্বেগ সম্বন্ধে খোলাখুলি ভাবে বলবেন

- মনে রাখবেন, আপনার স্বাস্থ্যই হলো ডাক্তারের সময়ের মূল্য।
- আপনার মানসিক সুস্বাস্থ্য সম্বন্ধে যেকোন উদ্বেগের উল্লেখ করবেন। এটি আপনার শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে এবং অন্যান্য অনেকগুলি স্বাস্থ্য সমস্যার মতো এটাও গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনার যদি সংখ্যা পড়তে বা বুঝতে অসুবিধা হয়, এটি আপনার ডাক্তারকে বলুন যাতে তিনি সম্ভাব্য সর্বোত্তম যত্ন প্রদান করতে পারেন।
- আপনি যদি আপনার ওষুধের খরচ সম্বন্ধে উদ্বিগ্ন থাকেন তাহলে আপনার ডাক্তারকে বলুন। কম খরচের ওষুধ বা প্রোগ্রাম হয়তো উপলব্ধ আছে।

একজন ডাক্তার যিনি আপনার জন্য উপযুক্ত হবেন তিনি:

- ✓ আপনাকে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ অনুভব করাবেন
- ✓ আপনার উদ্বেগগুলির জবাব দেবেন
- ✓ আপনি যেকোন ধরনের তথ্যই শেয়ার করেন না কেন আপনাকে একই স্তরের যত্ন প্রদান করবেন

আপনি যদি আপনার ডাক্তারের কাছে গিয়ে অস্বস্তি বোধ করেন, বা আপনার যদি মনে হয় যে আপনার ডাক্তার আপনার উদ্বেগগুলির কোন জবাব দিচ্ছেন না, সেক্ষেত্রে একজন নতুন প্রদানকারী খুঁজার কথা বিবেচনা করবেন।

সম্পদগুলি

সংযোগ করা

@nychealthy

nychealth

@nychealthy

কম-বা বিনা-মূল্যের বীমা পাওয়ার জন্য সাহায্য খুঁজুন

nyc.gov/health - দেখুন

এবং বীমা অনুসন্ধান করুন

সাবস্ক্রাইব বা সদস্যতা নেওয়া

একটি বিনামূল্যের ইমেল সাবস্ক্রিপশন বা সদস্যতার জন্য, **nyc.gov/health/pubs** -দেখুন

এই স্বাস্থ্য বুলেটিনের অতিরিক্ত ভাষা ও অন্যান্য অনুবাদ করা স্বাস্থ্য সামগ্রীর জন্য **nyc.gov/health** -দেখুন। আপনার নিজের ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। নিউইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য বিভাগের সব অফিস এবং ক্লিনিকে এই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।