

Planning and coordinating healthcare services

சுகாதார சேவைகளைத் திட்டமிட்டு ஒருங்கிணைத்தல்

Managing your health is something you can do.

உங்களுடைய உடல்நலத்தினை நீங்களே பராமரித்து வரலாம்.

By being active and informed about your health, and aware of the healthcare options, you can make the most informed decisions for your needs and for those you care for.

சுற்சுறுப்பாக இருப்பதும், உங்களுடைய உடல்நலத்தைப் பற்றியும் உடல்நலக் கவனிப்புத் தெரிவுகளைப் பற்றியும் தெரிந்து வைத்திருப்பதும் உங்களது மற்றும் உங்களுடைய கவனிப்பில் உள்ள மற்றவர்களது தேவைகளைப் பற்றிய நல்ல முடிவுகளை மேற்கொள்ள உதவும்.

There are six key areas for you to consider when managing your healthcare.

உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பில் நீங்கள் கருத்தில் கொள்ளவேண்டிய ஆறு முக்கிய பகுதிகள் உள்ளன.

Preparation and research.

ஆயத்தம் செய்தல் மற்றும் புதிய விடயங்களைத் தேடல்.

Making decisions on treatment and care.

சிகிச்சை மற்றும் கவனிப்புக் குறித்த முடிவுகளை மேற்கொள்ளல்.

Communicating openly and honestly.

ஒளிவு மறைவற்ற உண்மையான தொடர்பாடல்கள்.

Monitoring health and setting goals.

உடல் நலக் கண்காணிப்பு மற்றும் இலக்கு நிர்ணயிப்பு.

Understanding healthcare costs and payment

உடல்நலப் பராமரிப்புச் செலவுகள் மற்றும் கட்டணங்களைப் பற்றிய புரிதல்.

And seeking help and support.

மற்றும் ஆதரவுதவி நாடுதல்.

Being prepared includes taking the things you need to your healthcare appointment, including a list of questions you want your healthcare professional to answer.

உடல்நலச் சந்திப்புவேளைக்குப் போகும்போது தேவையான பொருட்களை எடுத்துச் செல்வது ஆயத்தம் செய்வதில் உள்ளடங்கும். உங்கள் உடல்நல நிபுணரிடம் நீங்கள் கேட்க விரும்பும் கேள்விகளை எழுதி எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

Being prepared is also about seeking reliable health information to educate yourself about your health issues or medical conditions.

If taking medication, take time to understand your medication, including what it is specifically for, any special instructions, and potential side effects.

When researching, seek out reliable sources such as from pamphlets at a doctor surgery, pharmacies, and community health centres.

Government endorsed health websites and apps such as Better Health Channel, are also a reliable source of health information.

When making healthcare decisions, talk with your medical team in depth, and make sure you fully understand your options and the benefits and risks.

Ask a doctor for a second opinion if you are unsure about your doctor's suggested medical treatment or a diagnosis.

Planning includes setting goals for your health or healthcare combined with the ability to monitor your progress.

உங்களுக்கிருக்கும் உடல்நலப் பிரச்சினைகளைப் பற்றிய தகவல்களைத் தேடி அவற்றைப் பற்றி நீங்கள் தெரிந்துகொள்வதும் ஆயத்தம் செய்வதில் உள்ளடங்கும்.

நீங்கள் மருந்துகள் எதுவும் உட்கொண்டு வந்தால், அந்த மருந்துகளைப் பற்றியும், அந்த மருந்து எதற்காக என்பதையும், இதற்கான அறிவுறுத்தல்களையும், ஏற்படக்கூடிய பின்விளைவுகளைப் பற்றியும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

தேடல்களை மேற்கொள்ளும்போது, மருத்துவ மையங்கள், மருந்துக்கடைகள் மற்றும் சமூக சுகாதார மையங்கள் ஆகிய இடங்களில் கிடைக்கும் நம்பத் தக்க தகவல் ஏடுகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற சுகாதார வலைத்தளங்கள் மற்றும் Better Health Channel போன்ற பயன்பாடுகள் (apps) மூலம் கிடைக்கும் தகவல்களையும் நீங்கள் நம்பலாம்.

உடல்நலத்தைப் பற்றிய முடிவுகளை எடுக்கும்போது, உங்கள் மருத்துவ அணியினருடன் விலாவரியாகப் பேசி, உங்களுக்குள்ள விருப்பத் தெரிவுகளையும், பலன்களையும், ஆபத்துகளையும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் சிகிச்சை அல்லது அவரது நோயறிவைப் பற்றி உறுதி இல்லையேல், இரண்டாம் கருத்து வேண்டுமெனக் கேளுங்கள்.

உங்களது உடல்நலம் மற்றும் கவனிப்பிற்கான இலக்குகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய முன்னேற்றத்தைக்

When planning for the future, it is important to be realistic about your future health and discuss this with your doctor.

Incorporating preventative measures into your plan, such as visiting your doctor for regular health checks, or improving diet and physical activity levels, are also important to overall wellbeing.

If taking medication, it is good practice to schedule time to review medications with your doctor.

Monitoring the changes in signs and symptoms you experience is also important.

And make sure you see your doctor when you first notice symptoms.

Open and honest doctor-patient communication is an important step in building trust.

Some healthcare issues may be difficult to discuss.

However, healthcare professionals are trained to deal with sensitive issues, and the different cultural needs of the people in their care.

கண்காணிப்பதற்கான உங்களது திறனையும் கருத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

எதிர்காலத்தைப் பற்றி யோசிக்கும்போது, உங்களது எதிர்கால உடல்நலத்தைப் பற்றி நீங்கள் யதார்த்தமான முறையில் மருத்துவருடன் கலந்துரையாட வேண்டும்.

தடுப்பு நடவடிக்கைகளையும் உங்களது திட்டத்தில் உள்ளடக்க வேண்டும். மருத்துவ சோதனைகளுக்குத் தவறாமல் செல்வது, உணவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் சுறுசுறுப்பான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதும் உங்களுடைய ஒட்டுமொத்த உடல்நலனுக்கு முக்கியமாகும்.

மருந்துகளை உட்கொண்டுவந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் மருந்துகளைப் பற்றிய மீளாய்வுகளை மேற்கொள்வது நல்லது.

உங்களுக்கு இருக்கும் நோய் அறிகுறிகள் மற்றும் மாற்றங்களை அவதானித்துவர வேண்டியதும் முக்கியம்.

அறிகுறிகளை முதன்முறையாக அவதானிக்கும்போது உடனே மருத்துவருக்குத் தெரிவியுங்கள்.

மருத்துவருக்கும் நோயாளிக்கும் இடையே ஒளிவு மறைவற்ற தொடர்பாடல் இருப்பது நம்பிக்கைக்கு அவசியம்.

சில உடல்நலப் பிரச்சினைகளைப் பற்றிப் பேசுவது சிரமமாக இருக்கலாம்.

இருந்தாலும், உணர்வார்ந்த விடயங்களைக் கையாளுவதில் மருத்துவர்கள் பயிற்சி பெற்றவர்கள். தமது கவனிப்பில் உள்ளவர்களது கலாச்சாரத் தேவைகளையும் மருத்துவர்கள் கவனித்தில் கொள்வார்கள்.

If you see more than one healthcare professional, it helps to tell each of them about the other treatments you are having, or medication you are taking, including over the counter, vitamins, and herbal supplements.

Your general practitioner, GP, is often the best person to coordinate all your healthcare treatments.

Healthcare costs will vary depending on the kind of treatment you are getting, whether you have private health cover, and what government services you are eligible for.

You can get a wide range of free and subsidised healthcare services through the Medicare system.

It is recommended that you ask about the fees for seeing a healthcare provider before you make an appointment.

By planning, managing, and coordinating your healthcare, you can get the best from the range of health services and options available to you.

For more information, visit
BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning

அநேக மருத்துவர்களை நீங்கள் பார்த்து வந்தால் ஒவ்வொருவரிடமும் நீங்கள் பெற்றுவரும் சிகிச்சைகளைப் பற்றி நீங்கள் சொல்வது நல்லது. நீங்கள் உட்கொண்டு வரும் சகல மருந்துகள், விட்டமின்கள், மூலிகை மருந்துகளைப் பற்றியும் சொல்லுங்கள்.

உங்களுக்குத் தேவைப்படும் அனைத்துச் சிகிச்சைகளையும் ஒருங்கிணைப்புச் செய்ய ஏற்ற நபர் பெரும்பாலும் உங்களுடைய ஜி.பி.-யே ஆவார்.

நீங்கள் பெற்றுவரும் சிகிச்சை, உங்களுக்குள்ள தனியார் காப்பீட்டு வசதி, நீங்கள் பெறக்கூடிய அரசாங்க சேவைகள் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே உடல்நல சேவைகளுக்கு ஆகும் செலவு அமையும்.

பலதரப்பட்ட சேவைகளை 'மெடிகெயர்' மூலமாகத் தள்ளுபடி செலவில் அல்லது இலவசமாக நீங்கள் பெறலாம்.

மருத்துவ சேவை வழங்குனருடன் சந்திப்பு வேளையை ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் முன்பே கட்டணம் எவ்வளவு என்று நீங்கள் தெரிந்துகொள்வது நல்லது.

உங்களுக்கான உடல்நலக் கவனிப்பைத் திட்டமிட்டு, அதை ஒருங்கிணைத்து நிர்வாகித்தால், உங்களுக்குக் கிடைக்கும் சேவைகள் மூலம் நீங்கள் நல்ல பலன் பெறலாம்.

மேலதிகத் தகவலுக்கு:
betterhealth.vic.gov.au/planning