|  |  |
| --- | --- |
| **Planning and coordinating | स्वास्थ्य देखभाल का प्रबंधन और**  **Healthcare | समन्वयन करना** | |
|  |  |
| Managing your health is something you can do.  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.  There are six key areas for you to consider when managing your healthcare.  Preparation and research.  Making decisions on treatment and care.  Communicating openly and honestly.  Monitoring health and setting goals.  Understanding healthcare costs and payment.  And seeking help and support.  Being prepared includes taking the things you need to your healthcare appointment, including a list of questions you want your healthcare professional to answer.  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.  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 you 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.  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 | आप अपने स्वास्थ्य का प्रबंधन खुद कर सकते हैं।  सक्रिय बने रहने और अपने स्वास्थ्य के बारे में सूचित होने से, और स्वास्थ्य देखभाल विकल्पों के बारे में अवगत होने से, आप अपनी और उन लोगों की आवश्यकताओं के बारे में सबसे अधिक सूचित निर्णय ले सकते हैं जिनके बारे में आप परवाह करते हैं।  अपनी स्वास्थ्य देखभाल के प्रबंधन में आपको छह प्रमुख क्षेत्रों पर विचार करना चाहिए।  तैयारी और अनुसंधान करना।  उपचार और देखभाल के बारे में निर्णय लेना।  स्पष्ट रूप से और ईमानदारी के साथ संवाद करना।  स्वास्थ्य की निगरानी और लक्ष्य निर्धारित करना।  स्वास्थ्य देखभाल के शुल्कों और भुगतान को समझना।  और सहायता तथा समर्थन की खोज करना।  तैयार होने में शामिल है – अपने स्वास्थ्य देखभाल एपॉइंटमेंट में आवश्यक चीजों को ले जाना, जिनमें उन प्रश्नों की एक सूची भी होनी चाहिए जिनका उत्तर आप अपने स्वास्थ्य देखभाल व्यावसायिक से प्राप्त करना चाहते हैं।  तैयार होना इस बारे में भी है कि आप अपने स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों या चिकित्सीय रोगों के बारे में खुद को शिक्षित करने के लिए विश्वसनीय स्वास्थ्य जानकारी माँगें।  यदि आप दवाइयाँ ले रहे हैं, तो अपनी दवाइयों को समझने के लिए समय लें, जिसमें यह समझना भी शामिल है कि कोई दवाई किस रोग के लिए विशिष्ट है, कोई विशेष निर्देश और संभावित पक्ष-प्रभाव क्या हैं।  अनुसंधान करते समय विश्वसनीय स्रोतों की खोज करें जैसेकि प्रपत्रों से, डॉक्टर की सर्जरी में, फार्मेसियों, और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में।  सरकार द्वारा अनुमोदित स्वास्थ्य वेबसाइटें और ऐप्स, जैसे बेटर हेल्थ चैनल, भी स्वास्थ्य संबंधी जानकारी के लिए एक विश्वसनीय स्रोत होती हैं।  स्वास्थ्य देखभाल संबंधी निर्णय लेते समय, अपनी चिकित्सीय टीम के साथ गहराई में बात करें, और यह सुनिश्चित करें कि आप पूरी तरह से अपने विकल्पों तथा लाभ और जोखिमों को समझते हैं।  अगर आप अपने डॉक्टर द्वारा दिए गए चिकित्सीय उपचार के सुझाव या रोग-निदान के बारे में अनिश्चित हैं, तो किसी अन्य डॉक्टर से दूसरी राय के लिए पूछें।  योजना बनाने में अपने स्वास्थ्य या स्वास्थ्य देखभाल के लिए लक्ष्य निर्धारित करना और अपनी प्रगति पर नज़र रखने की क्षमता होना शामिल है।  भविष्य के लिए योजना बनाते समय, अपने भविष्य के स्वास्थ्य के बारे में यथार्थवादी होना महत्वपूर्ण होता है, और अपने डॉक्टर के साथ इस बारे में चर्चा करें।  अपनी योजना में निवारक उपायों को शामिल करना, जैसेकि नियमित स्वास्थ्य जाँच के लिए अपने डॉक्टर के पास जाना या आहार और शारीरिक गतिविधि के स्तर में सुधार लाना भी समग्र कल्याण के लिए महत्वपूर्ण होता है।  यदि आप दवाइयों का सेवन करते हैं, तो अपने डॉक्टर के साथ दवाइयों की समीक्षा करने के लिए समय निर्धारित करना एक अच्छी बात होती है।  आपको अनुभव होने वाले चिन्हों और लक्षणों में परिवर्तनों की निगरानी करना भी महत्वपूर्ण होता है।  और जब आपको सबसे पहले लक्षण दिखाई दें, तो यह सुनिश्चित करें कि आप अपने डॉक्टर के पास जाएँ।  डॉक्टर और रोगी के बीच खुला और ईमानदार संवाद विश्वास का निर्माण करने में एक महत्वपूर्ण कदम होता है।  कुछ स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं पर चर्चा करना मुश्किल हो सकता है।  लेकिन स्वास्थ्य देखभाल व्यावसायिक संवेदनशील मुद्दों का सामना करने के लिए और अपनी देखभाल के तहत आने वाले अलग-अलग साँस्कृतिक आवश्यकताओं वाले लोगों की ज़रूरतों के लिए प्रशिक्षित होते हैं।  अगर आप एक से अधिक स्वास्थ्य देखभाल व्यावसायिक के पास जाते हैं, तो हरेक व्यावसायिक को यह बताने से मदद मिलती है कि आप कौन से अन्य उपचार ले रहे हैं या किन दवाइयों का सेवन कर रहे हैं, जिनमें ओवर-द-काउँटर दवाइयाँ, विटामिन, और हर्बल संपूरक शामिल हैं।  आपका सामान्य चिकित्सक, जीपी, इस बारे में अक्सर सबसे अच्छा व्यक्ति होता है जो आपके सभी स्वास्थ्य देखभाल उपचारों का समन्वयन कर सकता है।  स्वास्थ्य देखभाल के शुल्क इस आधार पर अलग-अलग होते हैं कि आपको किस तरह का इलाज प्राप्त हो रहा है, क्या आपके पास निजी स्वास्थ्य बीमा है, और आप कौन सी सरकारी सेवाओं के लिए पात्र हैं।  आपको मेडिकेयर प्रणाली के तहत अनेकानेक नि:शुल्क और रियायती स्वास्थ्य देखभाल सेवाएँ प्राप्त हो सकती हैं।  इस बात की सलाह दी जाती है कि आप एक एपॉइंटमेंट लेने से पहले स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को दिखाने की फीस के बारे में पूछें।  अपनी स्वास्थ्य देखभाल का नियोजन, प्रबंधन, और समन्वयन करने से आप अपने लिए उपलब्ध अनेकानेक स्वास्थ्य सेवा विकल्पों में से सबसे अच्छे लाभ प्राप्त कर सकते हैं।  और अधिक जानकारी के लिए देखें:  betterhealth.vic.gov.au/planning |