|  |  |
| --- | --- |
| **Planning and coordinating ការរៀបចំផែនការ និងការសម្របសម្រួល Healthcare | ការថែទាំសុខភាព** | |
|  |  |
| 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 | ការគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់អ្នក គឺជាកិច្ចការមួយដែលអ្នក អាចធ្វើបាន។  តាមរយៈការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងដឹងពីសុខភាពរបស់អ្នក ហើយយល់ដឹងអំពីជម្រើសថែទាំសុខភាព អ្នកអាចធ្វើការ សម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវបំផុត សម្រាប់តម្រូវការរបស់អ្នក និងសម្រាប់មនុស្សដែលអ្នកថែទាំ។  មានចំណុចសំខាន់ៗចំនួនប្រាំមួយ សម្រាប់អ្នកធ្វើការពិចារ ណានៅពេលគ្រប់គ្រងការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។  ការរៀបចំ និងការស្រាវជ្រាវ។  ការធ្វើការសម្រេចចិត្តអំពីការព្យាបាល និងការថែទាំ។  ការធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយបើកចំហ និងដោយស្មោះ ត្រង់។  ការពិនិត្យតាមដានសុខភាព និងកំណត់គោលដៅ។  ការយល់ដឹងអំពីការចំណាយលើសេវាថែទាំសុខភាព និងការ ទូទាត់។  និងការស្វែងរកជំនួយ និងការគាំទ្រ។  ការត្រៀមលក្ខណៈ រួមមានការទទួលយកកិច្ចការទាំងឡាយ ដែលអ្នកត្រូវការរៀបចំការណាត់ជួប គ្រូពេទ្យជំនាញផ្នែកថែ ទាំសុខភាពរបស់អ្នក រួមមានបញ្ជីសំណួរដែលអ្នកចង់ឱ្យគ្រូ ពេទ្យជំនាញផ្នែកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកឆ្លើយ។  ការត្រៀមលក្ខណៈ ក៏មានការពាក់ព័ន្ធនឹងការស្វែងរកព័ត៌ មានសុខភាពដែលអាចជឿទុកចិត្តបានផងដែរ ដើម្បីអប់រំ ខ្លួនរបស់អ្នកអំពីបញ្ហាសុខភាព ឬស្ថានភាពជំងឺរបស់អ្នក។  ប្រសិនបើប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ ត្រូវឱ្យមានពេលវេលាស្វែង យល់ពីថ្នាំរបស់អ្នក រួមមានតើថ្នាំនេះប្រើជាពិសេសសម្រាប់ ជំងឺអ្វីខ្លះ ការណែនាំពិសេសណាមួយ ហើយផលប៉ះពាល់ បន្ទាប់បន្សំណាមួយដែលអាចកើតឡើង។  នៅពេលស្រាវជ្រាវ ត្រូវស្វែករកប្រភពដែលអាចទុកចិត្តបាន ដូចជាពីខិតប័ណ្ណផ្សព្វផ្សាយដាក់នៅបន្ទប់វះកាត់របស់វេជ្ជ បណ្ឌិត ឱសថស្ថាន និងមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍។  វ៉ិបសាយសុខភាព និងកម្មវិធីសុខភាពដែលបានអនុម័ត ដោយរដ្ឋាភិបាលដូចជា Better Health Channel គឺជាប្រភពនៃព័ត៌មានសុខភាពដែលអាចទុកចិត្តបាន។  នៅពេលធ្វើការសម្រេចចិត្តអំពីការថែទាំសុខភាព សូម ពិគ្រោះជាមួយក្រុមគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកឱ្យបានស៊ីជម្រៅ និងឱ្យ បានប្រាកដថា អ្នកយល់ច្បាស់ពីជម្រើសរបស់អ្នក ព្រមទាំង អត្ថប្រយោជន៍ និងហានិភ័យ។  ស្នើសុំយោបល់បន្ថែមទៀតពីគ្រូពេទ្យ ប្រសិនបើអ្នកមិន ប្រាកដអំពីការព្យាបាលផ្នែកវេជ្ជសាស្រ្ត ដែលគ្រូពេទ្យរបស់ អ្នកបានស្នើឡើង ឬការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ។  ការរៀបចំផែនការ រួមមានការកំណត់គោលដៅសម្រាប់សុខ ភាពរបស់អ្នក ឬការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក គួបផ្សំជាមួយ នឹ សមត្ថភាពក្នុងការតាមដានអំពីដំណើរជម្ងឺរបស់អ្នក។  នៅពេលរៀបចំផែនការសម្រាប់ពេលអនាគត វាជាការសំ ខាន់ដែលត្រូវមានភាពប្រាកដប្រជា អំពីសុខភាពរបស់អ្នក នាពេលអនាគត ហើយពិភាក្សាពីបញ្ហានេះជាមួយវេជ្ជ បណ្ឌិតរបស់អ្នក។  ការដាក់បញ្ចូលវិធានការបង្ការជំងឺ ទៅក្នុងផែនការរបស់អ្នក ដូចជាការទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីពិនិត្យសុខភាព បានទៀងទាត់ ឬការកែលម្អរបបអាហារ និងការធ្វើលំហាត់ ប្រាណ ក៏មានសារៈសំខាន់ចំពោះសុខុមាលភាពទូទៅដែរ។  ប្រសិនបើប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ យកល្អត្រូវកំណត់ពេលវេលា ពិនិត្យថ្នាំឡើងវិញ ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។  ការតាមដានការផ្លាស់ប្តូរនៃសញ្ញា និងរោគសញ្ញាដែលអ្នក ធ្លាប់មាន ក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរ។  ហើយសូមជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក នៅពេលអ្នក សង្កេតឃើញមានចេញរោគសញ្ញាដំបូង។  ទំនាក់ទំនងបើកចំហរនិងស្មោះត្រង់ រវាងវេជ្ជបណ្ឌិត និងអ្នក ជំងឺ គឺជាជំហានសំខាន់មួយក្នុងការកសាងទំនុកចិត្ត។  បញ្ហាថែទាំសុខភាពមួយចំនួន ប្រហែលជាអាចមានការលំ បាកក្នុងការពិភាក្សា។  ទោះយ៉ាងណាក្តី គ្រូពេទ្យជំនាញផ្នែកសុខភាពបានទទួល ការបណ្តុះបណ្តាល ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាដែលប៉ះពាល់ រសើប និងតម្រូវ ការវប្បធម៌ខុសគ្នានៃមនុស្សដែលនៅក្រោម ការថែទាំរបស់ពួកគេ។។  ប្រសិនបើអ្នកទៅជួប គ្រូពេទ្យជំនាញផ្នែកថែទាំសុខភាព លើសពីម្នាក់ វាអាចជួយដោយប្រាប់គ្រូពេទ្យម្នាក់ៗអំពីការ ព្យាបាលផ្សេង ទៀតដែលអ្នកកំពុងមាន ឬថ្នាំដែលអ្នកកំពុង ប្រើប្រាស់ រួមមានថ្នាំគ្មានសំបុត្រពេទ្យ វីតាមីន និងថ្នាំបំប៉ន ផ្សំពីរុក្ខជាតិ។  វេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលជំងឹទូទៅរបស់អ្នក គឺ GP ជាញឹកញាប់ ជាបុគ្គលល្អបំផុត ក្នុងការសម្របសម្រួលរាល់ការព្យាបាល ថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។  ការចំណាយលើសេវាថែទាំសុខភាព នឹងប្រែប្រួលអាស្រ័យ លើប្រភេទនៃការព្យាបាលដែលអ្នកកំពុងតែទទួល ទោះជា អ្នកមានការ ធានារ៉ាប់រងសុខភាពឯកជន ហើយអ្នកមាន សិទ្ធិទទួលបានសេវាកម្មអ្វីខ្លះពីរដ្ឋក៏ដោយ។  អ្នកអាចទទួលបាន សេវាថែទាំសុខភាពជាច្រើនប្រភេទ ដោយឥតគិតថ្លៃ និងដោយមានការជួយចេញថ្លៃតាមរយៈ ប្រព័ន្ធ Medicare។  នេះត្រូវបានណែនាំថា អ្នកត្រូវសួរអំពីថ្លៃសេវាសម្រាប់ជួប ពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព មុនពេលអ្នកធ្វើ ការណាត់ជួប។  ដោយការរៀបចំផែន ការគ្រប់គ្រង និងការសម្របសម្រួល ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក អ្នកអាចទទួលបានអត្ថ ប្រយោជន៍ច្រើនបំផុត ពីប្រភេទនៃសេវាសុខភាព និងជម្រើស ដែលមានសម្រាប់អ្នក។  សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកចូល  betterhealth.vic.gov.au/planning។ |