# හතරවන සැසිය

# රෝගියා සමඟ යහපත් සන්නිවේදනයක් ගොඩනඟා ගැනීම

National Cancer Control Programme

# රෝගී වූ හිතවතා සමඟ කතා බහ කිරීමේදී දැනුම්වත් විය යුතු කරුණු

- ඔබගේ රෝගී වූ ආදරණීය හිතවතා සමඟ කතාබහ කිරීමේදී වඩාත්ම වැදගත් වනුයේ ඔහුට/ඇයට හොඳින් ඇහුම්කන්දීම හා අවශ්‍ය විට ඔහු/ඇය ළඟින් සිටීමයි.
- හොඳින් ඇහුම්කන් දීම මඟින් රැකබලාගන්නෙකුට තම හිතවතාව තේරුම් ගැනීමට පහසු වනු ඇත.
- සෑමවිටම, රෝගී වූ තම හිතවතාට කතාබහ කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට ළඟින් හිඳ, ඇහුම් කන් දීමට රැකබලාගන්නා සූදානම් බව හඟවන්න.

# පහත කරුණු පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න

- රෝගී පුද්ගලයාගේ මෙන්ම රැකබලාගන්නාගේ හැඟීම් ගැන ද සැලකිලිමත් වන්න.
- වර්තමානය ගැන අවධානය යොමුවන පරිදි කතා කරන්න.
- අතීතයේ විඳි වේදනාවන් හා අමිහිරි මතකයන් ගැන කතා නොකරන්න.
- සෑමවිටම රෝගී වූ තම හිතවතාට රැකබලාගන්නාගේ මූලික අවධානය යොමුවන බව හඟවන්න.
- රෝගී වූ පුද්ගලයා රැකබලාගන්නා සමඟ කතා කිරීමට අකමැති දේ තිබීමට පුළුවන. එවිට ඉතා කරුණාවෙන් ඒ පිළිබඳව කතා කිරීමට උනන්දු කරන්න.

- එම කාරණය, රෝග ලක්ෂණයක් සම්බන්ධයෙන් යැයි ඔබට හැඟේ නම් රෝගියා විශ්වාසයෙන් යුතුව කතාබහ කරන වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයෙකු හෝ පුද්ගලයෙකු සමඟ කතාබහ කිරීමට ඉඩ සලස්වන්න.
- එසේත් අකමැති නම් ඒ බව රෝගියාට ප්‍රතිකාර කරන වෛද්‍යවරයා දැනුම්වත් කර අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.
- දෙදෙනාගේ හැඟීම් නොපැකිලව බෙදා ගැනීමෙන් අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසය වැඩිකරගත හැකිය.

- රෝගියා තුල සිරවී ඇති පිටකරගත නොහැකි දේවල් පිටකිරීමට උනන්දු කරවන්න.
- හැකි සෑම විටම රෝගියා සමඟ විවෘතව කතා කරන්න.
- රැකබලාගන්නා තුල ඇති බිය සහ සැක සංකා ද රෝගියා සමඟ බෙදාහදා ගන්න.

# රෝහල් කාර්යමණ්ඩලය සමඟ සන්නිවේදනය

- රැකබලාගන්නා යනු රෝගියා සහ වෛද්‍ය කාර්යමණ්ඩලය එකට සම්බන්ධ කරන ප්‍රධාන පුරුකයි.
- වෛද්‍ය කාර්යමණ්ඩලයට රැකබලාගන්නා සමඟ බොහෝ වේලාවට පහසුවෙන් තොරතුරු හුවමාරු කරගත හැකිය.
- එබැවින් වෙලාව ගෙන අවශ්‍ය තොරතුරු වෛද්‍ය සහ හෙද කාර්යමණ්ඩලයෙන් ලබාගැනීමට සැලකිලිමත් වන්න.

# රැකබලාගන්නෙකු ලෙස රෝගියාගේ සෞඛ්‍යයට අදාල තීරණ ගැනීම

- රෝගියාට අදාල ප්‍රධාන සෞඛ්‍යමය තීරණ ගැනීමේදී රෝගියා ඒ පිළිබඳව තීරණ ගැනීමට හැකියාව ඇති තත්ත්වයක පසුවන්නේ නම් එම තීරණ රෝගියා සමඟ කතාකිරීමෙන් පසු ගනු ලැබෙයි.
- සෑම විටම රෝගියාගේ අදහස් වලට ගරුකරන්න.
- ඇතැම් අවස්ථාවල රෝගියා සහ එම පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් අතර එකඟත්වයක් ඇතිනොවන විට රැකබලාගන්නාට මැදිහත්ව එම ගැටළු විසඳිය හැකිය.
- මෙවැනි අවස්ථාවකදී රෝගී වූ පුද්ගලයාගේ පවුලේ සාමාජිකයන් සහ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ පවුලේ රැස්වීමක් (Family Meeting) පැවැත්වීමට රැකබලාගන්නාට මැදිහත්විය හැකිය.

# පවුල් රැස්වීම් (Family Meetings)

- රෝගියාගේ රෝගී තත්ත්වය සහ ඒ ආශ්‍රිතව ඇති ගැටළු පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම සඳහා පවුල් රැස්වීම් (Family Meetings) සංවිධානය කෙරෙනු ලැබෙයි.
- මේ සඳහා රෝගියාත් සමඟ පවුලේ සාමාජිකයන්, රැකබලාගන්නා, හිතවත් යහළුවෙකු වැනි පුද්ගලයන් සහභාගි වෙයි.

# මෙම පවුල් රැස්වීම් වලදී රෝගියා පිළිබඳව පහත කරුණු සාකච්ඡා කෙරෙයි

- රෝගී තත්ත්වය, එයට කෙරෙන ප්‍රතිකාර සහ එයට අදාළ ගැටළු
- රෝගියාගේ අවශ්‍යතා
- එක් එක් පවුලේ සාමාජිකයන්ට රෝගියා වෙනුවෙන් කළහැකි කාර්යභාරය
- පවුලේ ඇති ආර්ථික සහ සාමාජීය ගැටළු
- රැකබලාගන්නාට ඇති ගැටළු
- රෝගියාගේ සහ රැකබලාගන්නාගේ ඇති මානසික ගැටළු

**රෝගියා යම් පුද්ගලයෙකුගේ වධහිංසා වලට ලක්වන්නේ නම් හෝ රෝගී වූ පුද්ගලයා නිසා අන් අය හිංසාවට පත්වන්නේ නම්,**

- ඒ පිළිබඳව වෛද්‍ය කාර්යමණ්ඩලය සමඟ සාකච්ඡා කර අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.
- සෑමවිටම පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ සාකච්ඡා කර අවශ්‍ය තීරණ ලබාගන්න.
- උදා: රෝගියා Dementia වැනි අමතකවන රෝගවලින් පසුවන්නේ නම් එම පුද්ගලයාට විශේෂ අවධානයක් අවශ්‍යයි.

## රෝගියාට සක්‍රියව සවන් දිම (Active Listening)

- රෝගියාට සක්‍රීයව සවන්දීම රෝගියා සමඟ යහපත් සන්නිවේදනයක් ගොඩනැගීමේදී ඉතා වැදගත් වේ.
- මෙහිදී රෝගියා පවසන දෙයට හොදින් අවධානය යොමු කර එය තේරුම් ගැනීම, එයට අවශ්‍ය ප්‍රතිචාරය දැක්වීම සහ එම කරුණු මතකයේ තබාගැනීම අත්‍යවශ්‍ය අංග වෙයි.

## පරාවර්තක සවන් දීම (Reflective Listening)

- රෝගියා පවසන දෙයට හොඳින් සවන් දී එම කරුණු දෙපාර්ශ්වයටම හොඳින් තහවුරු වන පරිදි නැවත පැවසීම Reflective Listening ලෙස හැඳින්වෙයි.

## සහකම්පිත සවන්දීම (Empathic Listening)

- රෝගියාගේ හැඟීම් පිළිබඳව ද අවබෝධයකින් යුතුව රෝගියාට හොඳින් ඇහුම්කන් දීම මෙමඟින් අදහස් වෙයි.

## අවාචික සන්නිවේදනය (Non-verbal Communication)

- රෝගියාගේ ශරීර අංගචලනයන් පිළිබඳව හොඳින් අවධානය යොමුකිරීමෙන් සහ ඒවා පිළිබඳව තේරුම් ගැනීමෙන් රෝගියා පවසන කරුණු පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් ලබාගත හැකිය.
- පුද්ගලයෙකුගේ ආකල්ප බොහෝමයක් එම පුද්ගලයාගේ අවාචික සන්නිවේදනය තුලින් හඳුනාගත හැකිවෙයි.

# සක්‍රීය සවන්දීම (Active Listening) සඳහා ඇති බාධක

- සවන් දෙන පුද්ගලයාගේ ඇති ශාරීරික අපහසුතා
  උදා: මහන්සිය, කුසගින්න ආදිය
- භාවිතා කරන භාෂාව නොතේරීම
- භාවිතා කරන වචනවල නොගැලපීම්
- දෙපාර්ශවයම තුල ඇති මානසික ගැටළු
- ශ්‍රවණ ආබාධ
- දෘෂ්ටි ආබාධ
- කථන ආබාධ
- රැකබලාගන්නා, රෝගීවූ පුද්ගලයා, එම පවුලේ සාමාජිකයන් සහ සමාජය තුල ඇති ආකල්ප
- සංස්කෘතික විවිධත්වය

# රෝගියාගේ ඇති ලිංගිකත්වය හා සම්බන්ධ ගැටළු

- නිරෝගී පුද්ගලයෙකුට මෙන්ම පිළිකාවෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකුට ද ඔවුන්ගේ ලිංගිකත්වය ඉතා වැදගත් ක්‍රියාවලියකි.
- එබැවින් ඒ ආශ්‍රිත ගැටළු පිළිබඳව දැනුම්වත්වීම රැකබලාගන්නෙකුට වැදගත් වෙයි.
- රෝගියෙකුගේ ලිංගික ක්‍රියවලිය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම මඟින් එම පුද්ගලයාගේ ඇති මානසික පීඩාව අවම කරගත හැකිය.

- පිළිකාව සහ එයට ලබාදෙන ප්‍රතිකාර රෝගියෙකු තුල ඇති ලිංගික ආශාවන්ට, ලිංගික අවයව වලට, ලිංගික ක්‍රියාවලියට සහ එම පුද්ගලයාගේ බාහිර පෙනුමට යම් බලපෑමක් සිදු කරයි.
- බොහෝමයක් ලක්ෂණ කාලයත් සමඟ වියැකී යන නමුත් ඇතැම් ලක්ෂණ ජීවිත කාලය පුරාවටම පැවතීමට පුළුවන.
- මෙහිදී රැකබලාගන්නෙකුට තම රෝගියා සහ ඔහු හෝ ඇයගේ සහකරු හෝ සහකාරියට ඇති ගැටළු වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ සාකච්ඡා කිරීමට දිරිමත් කළහැකිය.

- රෝගියෙකුගේ සහකරු හෝ සහකාරිය සමඟ සාකච්ඡා කිරීමෙන් එම පුද්ගලයන් දෙදෙනා අතර ඇති බැඳීමෙහි ඇති උණුසුම, ආදරණීයත්වය, ශාරීරික සහ මානසික සමීපත්වය දිගටම පවත්වා ගැනීමෙහි ඇති වැදගත්කම අවබෝධ කර දියහැකිය.
- ඇතැම්විට රැකබලාගන්නා රෝගියාගේ සහකරු හෝ සහකාරිය වීමට පුළුවන.
- රෝගියාගේ හැඟීම් පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයකින් කටයුතු කිරීමෙන් රෝගියාගේ ඇති ලිංගිකත්වය හා සම්බන්ධ ගැටළු අවම කිරීමට පුළුවන.