

# የሃኪም ጉብኝቶች

አመታዊ የሃኪም ጉብኝቶች ጤናዎን ለመቆጣጠር ሊረዱዎት ይችላሉ እና ለቤተሰብዎ እና ለጓደኞችዎ ለሚመጡት አመታት መኖርዎን ያረጋግጣሉ። ዶክተርን መጎብኘት የሚያጨናንቅ መሆን አይጠበቅበትም።

## ከሐኪም ጉብኝትዎ በፊት ያቅዱ፦

- ለጉብኝትዎ የጥያቄዎችን ዝርዝር ይውሰዱ
- የጤና መረጃዎን ይወቁ
- ስለጤናዎ ማናቸውንም ችግሮች ወይም ስጋቶች ለመከታተል ማስታወሻ ደብተር ይያዙ
- የሚወስዷቸውን መድሃኒቶች ዝርዝር ያዘጋጁ

## ታካሚ መረጃ መውሰድ፦

ምን ይጠየቃሉ እና ለምን?

የእርስዎን የእውቁያ መረጃ፣ የጤና እቅድ፣ የቤተሰብ ታሪክ፣ እና ያለፈ የጤና መረጃ ይጠይቃሉ። ይህም ሃኪሙ የጤና ታሪክዎን፣ የቅርብ ዘመዶችዎን ጤንነት፣ እና እርስዎን ማከም እንዲችሉ የጤናዎ ሁኔታ አሁን ያለበትን እንዲያውቁ ይረዳቸዋል።

በብዙ አጋጣሚዎች፣ ሃኪሙ በተቻለ መጠን ብዙ መረጃ እንዲኖረው የቢሮ ሰራተኞች የጤና እንክብካቤ ቅጾችን እንዲሞሉ ለመርዳት ዝግጁ ናቸው። ሁሉም መረጃዎን በመያዝ ዶክተርዎ ምርጫ እንክብካቤ ሊሰጥዎት ይችላል።

## ከሃኪምዎ ጋር አጋርነትን ይገንቡ

ከሐኪምዎ ጋር ጥሩ ግንኙነት መፍጠር ሐቀኛ እና ግልጽ መሆንን ይጠይቃል። ስላለዎት ስጋቶች የሚፈልጉትን መረጃ ለማግኘት ስለ ጤናዎ ትክክለኛ ጥያቄዎችን ይጠይቁ። ትክክለኛ ጥያቄዎችን መጠየቅ ስህተት የመከሰቱ አጋጣሚን ይቀንሳል እና ወደ ተሻለ ጤና ይመራል።

## በጉብኝትዎ ወቅት

- ጉብኝትዎን በቴፕ መቅዳት፣ ማስታወሻ መያዝ ወይም ጓደኛ ወይም የቤተሰብ አባል ይዘው መምጣት ምንም ችግር የለውም
- ዋና ዋና ጥያቄዎችዎን እና ስጋቶችዎን መሸፈንዎን ለማረጋገጥ ለንግግርዎ ትኩረት ይስጡ። ሊኖሩዎት የሚችሉ ማንኛቸውም ጉዳዮች እና በህይወትዎ ላይ እንዴት ተጽዕኖ እንደሚያመጡ እዚህ ተገልጸዋል
- እርስዎ የማይረዱትን ማንኛውም ነገር እንዲያብራሩ ዶክተርዎን ይጠይቁ
- ሌሎች ዶክተሮችን እያዩ ከሆነ ለሐኪምዎ ያሳውቁ
- ዶክተርዎ ላያውቁቸው የሚችል ስለ ማንኛውም የቅርብ ጊዜ የጤና ምርመራዎች መረጃን ያጋሩ

# የሃኪም ጉብኝቶች

## ስለ ጤና ጉዳይ የሚጠየቁ ጥያቄዎች

- የእኔ የጤና ሁኔታ ምንድን ነው?
- የጤና ችግርን ምን አመጣጣ?
- የጤና ጉዳዩ ሊታከም ይችላል?
- ይህ የጤና ጉዳይ ጤንነቴን እንዴት ይለውጣል?
- ምን መጠበቅ አለብኝ?
- ማንኛውንም የሕይወት ለውጥ ማድረግ አለብኝ?
- ለጤና ጉዳዩ ያለው እንክብካቤ ምንድን ነው?
  - » ይህ እንክብካቤ ለሌሎች ምን ያህል ጥሩ ነበር?
  - » ከዚህ እንክብካቤ ጋር የተያያዙ ማንኛውም አደጋዎች አሉ?
  - » ከዚህ እንክብካቤ ምን ማግኘት እችላለሁ?
  - » እንክብካቤ መቼ ይጀምራል? እና ለምን ያህል ጊዜ ይቆያል?
  - » ለዚህ እንክብካቤ ከምግብ ወይም ማድረግ ከምወዳቸው ነገሮች ጋር የተያያዙ ገደቦች አሉ?
  - » እኔ የምመርጥባቸው ሌሎች አማራጮች አሉ?
  - » የእኔ እንክብካቤ ማንኛውንም መድሃኒት ያካትታል እና ከሆነ ፣ መጠኑ ላይ ከተሳሳትኩኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

## ስለ መድሃኒት የሚጠየቁ ጥያቄዎች

- ይህንን መድሃኒት ለምን ያህል ጊዜ መውሰድ ይኖርብኛል?
- ይህ መድሃኒት እንዴት ይረዳኛል?

- የጎንዮሽ ጉዳቶች አሉ?
- ይህንን መድሃኒት ከምግብ ጋር መውሰድ አለብኝ?
- ሌሎች ይህን መድሃኒት ተጠቅመዋል?
- ይህ መድሃኒት እኔ ከምወስዳቸው ሌሎች መድሃኒቶች ጋር ግንኙነት አለው?
- ሰውነቴ ለዚህ መድሃኒት መጥፎ ምላሽ ከሰጠ ምን ማድረግ አለብኝ?
- መጠን ላይ ከተሳሳትኩ ምን ይሆናል?

## የመድሃኒት መመሪያዎች

ስለ መድሃኒት ማንበብ ሃኪምዎ ሁል ጊዜ በመድሃኒት ላይ የሚኖራቸው የተወሰኑ መረጃዎች አሉ። እንደ ስማቸው፣ አድራሻቸው እና ስልክ ቁጥራቸው ያሉ የዶክተር መረጃ በጠርጠራ ላይ ይሆናል። በመድሃኒት ሉህ የላይኛው ክፍል ላይ ለስምዎ፣ ለዕድሜዎ ወይም ለትውልድ ቀንዎ፣ ለአድራሻዎ፣ እና መድኃኒቶችዎ ለተሰጡበት ቀን ቦታ ይኖራል። ከዚህ በታች፣ ሐኪምዎ የመድኃኒት መረጃን ይጽፋል።

- ዶክተርዎ የሚሰጥዎትን መድሃኒት ምን ያህል እንደሚወስዱ እና እንዴት እንደሚወስዱ ይነግርዎታል።
- በፋርማሲ ውስጥ ለሚሰሩ ሰዎች መረጃ ጠርጠራ ላይ ነው እና ለፋርማሲው ሰው ምን ያህል መድሃኒት ለመጀመሪያ ጊዜ መውሰድ እንዳለብዎት እና ምን ያህል ጊዜ ደጋግመው መውሰድ እንደሚችሉ ይነግርዎታል።
- እንዲሁም በዶክተር የታዘዘ መሆኑን ለማረጋገጥ ሀኪምዎ የቅጹ ታች ላይ ይፈርማል እና ቀን ይጽፍበታል።

# የሃኪም ጉብኝቶች

- እንደ ሞርሬን ወይም ሜታዶን ያሉ “አላግባብ መጠቀም ወይም ጥገኝነት” ሊያስከትል እንደሚችል የፌዴራል መንግስት የወሰነው ቁጥጥር ለሚደረግበት ንጥረ ነገር ከዶክተር የተፃፉ ትዕዛዞች ተጨማሪ ህጎች ይኖሩታል። ቅጹ መድሃኒቱን ምን ያህል ጊዜ ደጋግመው መሙላት እንደሚችሉ እና እንደገና መሙላት እንደሚችሉ ይናገራል። በእጅ መከናወን አለበት እና በሚያዝ ሀኪም መፈረም አለበት።
- ብዙ ዶክተሮች አሁን አሁን ለእርስዎ ቀላል ለማድረግ መድሃኒቶችን በኤሌክትሮኒክ መንገድ ወደ መረጡት መድሃኒት ቤት ይልካሉ።

- የሚወስዷቸው መድሃኒቶች
- የዶክተሮችን ትእዛዝ ምን ያህል ጥሩ እድርገው እንደሚከተሉ

እንዲሁም ዶክተርዎ ውጤትዎን ከቀደምት ምርመራዎች ጋር ሊያወዳድር ይችላል። በጤናዎ ላይ ለውጦችን ለማየት የላቦራቶሪ ምርመራዎች ብዙውን ጊዜ የዓመታዊ ምርመራዎች አካል ናቸው። ሃኪሞች የህክምና ሁኔታዎችን እንዲለዩ፣ ህክምናዎችን እንዲያቅዱ፣ እና ሁኔታዎችዎ በጊዜ ሂደት ሲለዋወጡ እንዲከታተሉ ያግዛሉ።

## ስለ ምርመራዎች የሚጠየቁ ጥያቄዎች

- ምን ዓይነት ምርመራዎች ይኖሩኛል?
- ከእነዚህ ምርመራዎች ምን ለማወቅ ይጠብቃሉ?
- ውጤቶቹን መቼ ያውቃሉ?
- ተጨማሪ ምርመራዎች ያስፈልጉኛል?

## ከቀጠሮዎ በኋላ የሚቀጥሉት እርምጃዎች

- ሐኪምዎ የሚነግርዎትን ነገር ይከተሉ።
- የተሰጡዎትን የትዕዛዝ መድሃኒቶች ይሙሉ እና እንደታዘዙት ይውሰዱት።
- ካስፈለገዎት የክትትል ጉብኝት ያቅዱ።
- የጥቅማጥቅሞችን ማብራሪያ ይገምግሙ እና የህክምና ክፍያዎችን ይክፈሉ።
- ለማንኛውም ጥያቄ ዶክተርዎን፣ የጤና እቅድዎን ወይም የስቴትን Medicaid ወይም CHIP ኤጀንሲ ያነጋግሩ።

## የዲያግኖስቲክ ምርመራ ምንድን ነው?

### የላቦራቶሪ ምርመራዎች እና የምርመራ ዘዴዎች

የላቦራቶሪ ምርመራዎች እና የመከላከያ አገልግሎቶች የአንድን ሰው ጤንነት ጤናማ መሆኑን ለማረጋገጥ ይጠቅማሉ። አንድ ነገር ትክክል አለመሆኑን ለማወቅ አንድ ላቦራቶሪ የተወሰነ ደምዎን፣ ሽንትዎን ወይም የሴሎችዎን ቡድን ሊመረምር ይችላል። እንዲሁም የደም ግፊት ምርመራ ዝቅተኛ ወይም ከፍተኛ የደም ግፊት እንዳለብዎት እንደሚያሳየው ዲያግኖስቲክ ምርመራ ወይም አሰራር የሆነ ስህተት እንዳለብዎት ያሳያል።

መደበኛው ከሰው ወደ ሰው ስለሚለያይ ምርመራዎች የውጤት ክልል ይጠቀማሉ። ብዙ ነገሮች የፈተና ውጤቶችዎን ሊለውጡ ይችላሉ።

- የእርስዎ ጾታ፣ ዕድሜ እና ዘር
- ምን እንደሚበሉ እና እንደሚጠጡ