|  |  |
| --- | --- |
| **Seeing a doctor | डॉक्टर, विशेषज्ञ या स्वास्थ्य**  **specialist or health professional | व्यावसायिक को दिखाना** | |
|  |  |
| Victoria has a wide range of health care professionals to meet all your health needs.  From your local GP to specialists and allied services covering both complimentary medicine and conventional treatments, there is a diverse range of expert to help you.  For everyday non-emergency and ongoing health issues, your first place for treatment and advice will usually be your local GP, who is a general practitioner, but is commonly known as a GP.  GPs, as well as other allied health professionals, such as physiotherapists, psychologists, podiatrists, and dentists can be accessed directly without referral.  This is called primary, or first, care.  There are also medical specialists.  However, you will need to have a referral from your GP to access these services.  Talk to your GP for more information.  Your GP will have an understanding of you and your medical history.  “I think it's really important for someone to have a good relationship with their GP. As someone they can come to and trust with their health problems.  A GP is a person who's fairly central and you might have any kind of health problem, whether it be physical problem or a mental problem or you might want to just talk about your general health and prevention, you can be really well assured that anything you tell the doctor's not going to go outside of the room. It's completely confidential.  It's really important when a person comes to the doctor to tell the doctor exactly what you're doing, exactly what you're taking. Whether it be prescribed medication or over the counter medication, alternative substances, natural medicines. That's all okay, just tell the doctor and also alcohol and any elicit substances you might be taking. The doctor just wants to know to get the best outcome for you.”  Your GP can also prescribe suitable medications, refer you to specialists for further treatment, recommend allied health professionals, or write medical leave cover notes for your employer if you are unwell.  Having an open and honest relationship with your GP and any other healthcare professionals you see is essential to assist in helping you stay as healthy as possible.  If you are dissatisfied with a healthcare professional, you have the right to get a second medical opinion.  Healthcare professionals play an important role in advising and helping you to prevent illness and maintain good health.  They can help with a whole range of health and wellbeing issues, such as eating well, keeping active, maintaining good mental health.  As an example, let's say you're concerned about a painful knee.  Your GP will assess your condition and may refer you to a radiologist.  You may decide to contact a physiotherapist and make an appointment.  You don't always require a referral from your GP.  There are, of course, benefits to seeing your GP about this issue, too.  Your GP can assess your issue in conjunction with the picture they already have of your overall health.  Once you have seen the radiologist you have been referred to the results will be returned to your GP who will talk with you about the next steps in your health plan.  If it turns out that you need further more specialised help, in this case it could be an orthopaedic surgeon, then a referral must be obtained.  Seeing your GP is either free or subsidised by a government rebate.  If your GP bulk bills, medicare should cover the whole cost.  If they charge a set consultation fee, medicare pays a portion of this.  Costs to see other healthcare professionals or other specialists can vary.  Most charge a fee, but medicare refunds part of that cost.  It's a good idea to check how much you will have to pay before you start your treatment.  There can be times when your GP and other healthcare professionals are unavailable.  In this instance, there are telephone helplines, like nurse on call, available 24 hours a day for general medical advice.  Finding a GP, specialist, or other healthcare professional is something you can play a big part in.  By being involved in your healthcare and talking openly and honestly with your GP, you'll get the best results.  Remember to ask questions, get a second opinion if you need to, listen to health advice, ask for a translator if needed, and act early.  For more information, visit: betterhealth.vic.gov.au/healthprofessionals. | विक्टोरिया में आपकी सभी स्वास्थ्य आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अनेकानेक स्वास्थ्य देखभाल व्यावसायिक उपलब्ध हैं।  आपके स्थानीय जीपी से लेकर विशेषज्ञ और संबद्ध सेवाओं तक, जो सहायक दवाइयों और पारंपरिक उपचारों, इन दोनों को कवर करते हैं, आपकी मदद करने के लिए अनेकानेक प्रकार के विशेषज्ञ मौजूद हैं।  रोज़मर्रा के गैर-आपातकालीन और लंबे समय तक चलने वाले स्वास्थ्य मामलों के लिए, आपके इलाज और सलाह के लिए सामान्यत: पहला स्थान आपका स्थानीय जीपी होगा, जो एक सामान्य चिकित्सक होता है लेकिन उसे आम-तौर पर जीपी कहा जाता है।  आप जीपी, और साथ ही साथ अन्य बंधित स्वास्थ्य व्यावसायिकों जैसे फिजियोथेरेपिस्ट, मनोवैज्ञानिक, पोडियाट्रिस्ट, और डेंटिस्ट के पास सीधे बिना रेफरल के जा सकते हैं।  इसे प्राथमिक, या पहली, देखभाल कहा जाता है।  चिकित्सीय विशेषज्ञ भी उपलब्ध होते हैं।  परंतु इन सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने के लिए आपको अपने जीपी से एक रेफरल की आवश्यकता होगी।  और अधिक जानकारी के लिए अपने जीपी से बात करें।  आपके जीपी के पास आपके और आपके चिकित्सीय इतिहास की एक समझ होगी।  "मुझे लगता है कि यह वास्तव में महत्वपूर्ण होता है कि सभी लोगों को अपने जीपी के साथ एक अच्छा संबंध बनाए रखना चाहिए। एक ऐसे व्यक्ति के रूप में, जिसके पास आकर वे अपनी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लिए विश्वास कर सकते हैं।  जीपी एक ऐसा व्यक्ति होता है जो बहुत केंद्रीय होता है और चाहे आपको किसी भी तरह की स्वास्थ्य समस्या हो, शारीरिक समस्या या मानसिक समस्या, या आप बस अपने सामान्य स्वास्थ्य और रोकथाम के बारे में बात करना चाहते हों, आप इस बारे में वास्तव में आश्वस्त हो सकते हैं कि आप जो कुछ भी अपने डॉक्टर को बताएँगे, वह कमरे से बाहर नहीं जाएगा। यह पूरी तरह से गोपनीय होता है।  यह वास्तव में महत्वपूर्ण होता है कि जब कोई व्यक्ति डॉक्टर के पास आता है और यह बताता है कि वास्तव में आप क्या कर रहे हैं, वास्तव में आप क्या ले रहे हैं। चाहे वह नुस्खे की दवाई हो या ओवर-द-काउंटर दवाई हो, वैकल्पिक पदार्थ हो, प्राकृतिक दवाइयाँ हों। यह सब ठीक है, बस आपको इन सब चीजों के बारे में अपने डॉक्टर को बताना चाहिए, और एल्कोहल या कोई भी अवैध पदार्थ जो आप ले रहे हों। डॉक्टर आपके लिए सबसे अच्छा परिणाम प्राप्त करने हेतु इन सब के बारे में जानना चाहता है।”  आपका जीपी आपके लिए उपयुक्त दवाइयाँ भी लिख सकता है, आगे के उपचार के लिए आपको विशेषज्ञों के प्रति निर्दिष्ट कर सकता है, संबंधित स्वास्थ्य व्यावसायिकों के लिए सिफारिश दे सकता है, या अगर आप अस्वस्थ हैं, तो आपके कार्य-नियोक्ता के लिए चिकित्सीय अवकाश कवर नोट्स लिख सकता है।  अपने जीपी और ऐसे अन्य सभी स्वास्थ्य व्यावसायिकों के साथ, जिनके पास आप जा रहे हों, एक खुला और ईमानदार संबंध होना आपको अधिक से अधिक सेहतमंद बने रहने में मदद देने के लिए आवश्यक होता है।  अगर आप किसी स्वास्थ्य व्यावसायिक से असंतुष्ट हैं, तो आपके पास दूसरी चिकित्सीय राय प्राप्त करने का अधिकार होता है।  स्वास्थ्य देखभाल व्यावसायिक आपको रोगों से रक्षा करने और अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने में सलाह और मदद देने के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।  वे आपको अनेक प्रकार के स्वास्थ्य और कल्याण संबंधी मुद्दों में मदद दे सकते हैं, जैसेकि अच्छे भोजन का सेवन करना, सक्रिय बने रहना, अच्छा मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखना।  उदाहरण के लिए, चलिए ऐसा मानते हैं कि आप घुटने में दर्द को लेकर चिंतित हैं।  आपका जीपी आपकी स्थिति का आकलन करेगा और हो सकता है कि वह आपको एक रेडियोलॉजिस्ट के प्रति निर्दिष्ट करे।  आप एक फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क करने का निर्णय ले सकते हैं और एक एपॉइंटमेंट नियुक्त कर सकते हैं।  आपको हमेशा अपने जीपी से रेफरेल लेने की आवश्यकता नहीं होती है।  इसमें कोई संदेह नहीं है कि अपने जीपी को इस मामले के बारे में दिखाने से आपको फायदे भी होते हैं।  आपका जीपी आपके समग्र स्वास्थ्य के चित्र के साथ एक संयोजन के रूप में आपके मामले का आकलन कर सकता है।  आपको जिस रेडियोलॉजिस्ट के पास निर्दिष्ट किया गया था, एक बार उसे दिखा लेने के बाद आपके जीपी को इसके परिणाम वापिस दिए जाएँगे और फिर वह आपकी स्वास्थ्य योजना के अगले चरणों के बारे में आपके साथ बात करेगा।  अगर यह पता चलता है कि आपको और अधिक विशेषज्ञ सहायता की आवश्यकता है, जोकि इस मामले में एक ऑर्थोपेडिक सर्जन हो सकता है, तो एक रेफरल प्राप्त करना आवश्यक होगा।  अपने जीपी के पास जाना या तो नि:शुल्क होता है, या सरकार द्वारा इसमें रियायत दी जाती है।  अगर आपका जीपी बल्क बिलिंग करता है, तो मेडिकेयर को पूरा शुल्क कवर करना चाहिए अगर वह एक निर्धारित परामर्श शुल्क लेता है, तो मेडिकेयर इसके एक हिस्से का भुगतान करता है।  अन्य स्वास्थ्य देखभाल व्यावसायिकों या अन्य विशेषज्ञों के पास जाने का शुल्क अलग-अलग हो सकता है।  अधिकाँश व्यावसायिक शुल्क लेते हैं, लेकिन मेडिकेयर इस शुल्क का कुछ हिस्सा वापिस करता है।  अपना इलाज शुरू करने से पहले इस बात की जाँच करना एक अच्छा विचार होता है कि आपको कितना भुगतान करना पड़ेगा।  ऐसी समयावधियाँ भी हो सकती हैं जब आपका जीपी और अन्य स्वास्थ्य देखभाल व्यावसायिक उपलब्ध न हों।  इस परिस्थिति में टेलीफोन हेल्पलाइनें उपलब्ध होती हैं, जैसे सामान्य चिकित्सीय सलाह के लिए दिन में 24 घंटे नर्स-ऑन-कॉल उपलब्ध है।  एक जीपी, विशेषज्ञ, या अन्य स्वास्थ्य देखभाल व्यावसायिक की खोज करना ऐसा काम होता है जिसमें आप एक बड़ी भूमिका अदा कर सकते हैं।  अपनी स्वास्थ्य देखभाल में शामिल होने तथा अपने जीपी के साथ खुले और ईमानदार तरीके से बात करने से आपको सबसे अच्छे परिणाम मिलेंगे।  यह याद रखें कि आप प्रश्न पूछें, अगर आवश्यकता हो तो दूसरी राय लें, स्वास्थ्य सलाह को सुनें, अगर ज़रूरत हो तो अनुवादक के लिए पूछें और जल्दी कार्य करें।  और अधिक जानकारी के लिए देखें: betterhealth.vic.gov.au/healthprofessionals |