1 - චිර-ජීව වෛද්‍ය සේවය පිළිබඳව හැඳින්වීමක්....

රෝග නිවාරණය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සහ සෞඛ්‍ය කළමණාකරනය වෙනුවෙන් ශ්‍රී ලාංකිකයින් වෙත නවීනතම මාර්ගස්ථ විද්‍යුත් මාධ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවාවක් (Online e-health service) හඳුන්වාදීමට චිර - ජීව ආයතනය සැලසුම් කර ඇත. මෙය අපගේ අනාගත පරපුරෙහි නිරෝගී සම්පත වෙනුවෙන් කරනු ලබන වටිනා ආයෝජනයකි.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව ලෝකයේ ජනගහනයෙන් 60% කටත් වඩා මරණයට පත්වනුයේ හෝ අකර්මන්‍යතාවයට පත් වනුයේ බෝ නොවන රෝග නිසාය. මෙම මරණ වලින් 50% කටත් වඩා සිදු වනුයේ අවුරුදු 70 ට වඩා අඩු වයසිනි. මෙම බෝ නොවන රෝග වලක්වාගත හැකි රෝගයි.
උදා: දියවැඩියාව, හෘද්‍යාබාධ, අංශභාගය, බොහොමයක් පිළිකා, වකුගඩු රෝග, අක්මා රෝග සහ **වෙනත් බොහොමයක් රෝග**.
මේ නිසා මෙම රෝග කල්තබා හඳුනාගෙන වලක්වා ගැනීම තුලින් මිනිසුන්ගේ ආයු කාලය (ආයු අපේක්ෂාව) වැඩිකළ හැකිය.

“චිර-ජීව” යනු බොහෝකල් ජීවත්වීම යන්නයි. එම වචනයේ අර්ථයම ගැබ්වුනු මෙම වෛද්‍ය සේවය සැලසුම් කර ඇත්තේද සේවාලාභීන්ගේ නිරෝගී චිර ජීවනය බොහෝ කල් නිරෝගීව ජීවිතය පවත්වාගැනීම සඳහාය. ‘‘Prevention is better than cure”, “ආරෝග්‍යා පරමාලාභා” ආදී මේ කුමන අයුරකින් පැවසුවත් රෝගී වූ විට රෝහල් වෙත ගොස් දුක් විඳිනවාට වඩා රෝගී තත්ත්වයන් කල්තබා හඳුනාගෙන ඒවා වළක්වාගෙන නිරෝගීව ජීවත්වීම තරම් වටිනා සම්පතක් අප හට නොමැත. කායික මෙන්ම මානසික නිරෝගීතාවයද එක හා සමානව වැදගත්. මානසික නිරෝගීතාව අඩුවීම කායික රෝග වලට හේතු සාධක විය හැකිසේම කායික නිරෝගීතාව අඩුවීම මානසික රෝග වලට හේතු සාධක විය හැකිය. අද පවතින තරඟකාරී කාර්‍යබහුල සමාජය තුළ බොහෝ දෙනෙකු තම තමන්ගේම සෞඛ්‍ය පිළිබඳව නොසලකා හැර, නිවැරදි සෞඛ්‍ය පුරුදු අතපසුකොට ජීවිතයේ වෙනත් අරමුණු වෙනුවෙන් දිවා රෑ වෙහෙසීම විශාල සමාජ ගැටලුවක්. අද සමාජයේ බොහෝ දෙනෙක් පුරුදු වී සිටින්නේ ලෙඩක් වූ විට මොනයම් හෝ ප්‍රතිකාරයක් ලබාගෙන එය සුව වූ විට වෛද්‍ය උපදෙස් අමතක කොට ජීවත් වීමටයි. චිර-ජීව වෛද්‍ය සේවය මෙම අභියෝගය ජය ගැනීම වෙනුවෙන් සියුම් ලෙස සැලසුම් කරන ලද සෞඛ්‍ය කළමණාකරණ සේවාවක් ලෙස හැඳින්වුවහොත් වඩා නිවැරදියි.
මෙම සේවාවේ මූලික අරමුණු වලින් එකක් වනුයේ සේවාලාභීන්ගේ සෞඛ්‍යය හෝ වෛද්‍ය සේවාවන් නිසි ලෙස නිසිකලට කළමණාකරනය කිරීම සහ නිරෝගීව ජීවත්වීමට අවශ්‍ය පසුබිම සකස් කර දීමයි. නිසිකලට නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කර හැකිතාක් දුරට වළක්වාගත හැකි රෝග තත්ත්වයන්ගෙන් මිදී නිරෝගීව ජීවත්වීමට අවශ්‍ය පසුබිම සකස් කර දීමයි. මෙම වෛද්‍ය සේවාවේ තවත් වැදගත් අරමුණක් වනුයේ සේවාලාභීන් වෙනුවෙන් අංගසම්පූර්ණ පරිගණක ගතකල සෞඛ්‍ය තොරතුරු **ගබඩාවක්** (Health profile) **පවත්වාගෙන යාමයි.** පුද්ගලයෙකුගේ අනාගත වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර පිළිබඳව තීන්දු තීරණ ගැනීමේදී මෙම රෝග ඉතිහාසය (සෞඛ්‍ය තොරතුරු) ඉතාමත් වැදගත්. වෛද්‍ය විද්‍යාවේ සියලුම තීන්දු තීරණ ගැනීම් සිදුවනුයේ ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ රෝග ඉතිහාසය තුළ සටහන් වන තොරතුරු සමූහය මත වීම මීට හේතුවයි. මෙය ඔබට අනාගතයේදී ප්‍රතිකාර කරන කුමන හෝ වෛද්‍යවරයෙකුටද මනා පහසුවක්. **මෙවැනි සෞඛ්‍ය දත්ත තබා** ගැනීමේ **වැදගත්කම ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා ඔබට පැහැදිලි කරාවි. හදිසි රෝගී අවස්ථාවක, ලොව වටා සංචාරය කරන විට, රෝහල් ගත වූ විට එහි වටිනාකම ඉතා ඉහළයි.**

අපගේ දැක්ම: අපගේ සාමාජිකයින්ගේ පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය කළමණාකරනයේදී ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය සහකරුවකු වීම සහ අපගේ සාමාජිකත්වය දිවයින පුරා ව්‍යාප්ත කිරීම.

අපගේ මෙහෙවර: (අපි සංවිධානයක් ලෙස බිහි වුයේ ඇයි?)

සැමට සමාන ප්‍රතිලාභ ලැබෙන හෘද්‍යාංගම සේවාවක්; වෛද්‍ය විද්‍යාව, තොරතුරු තාක්ෂණය සහ කළමණාකරන දර්ශනය මිශ්‍රණය කිරීම තුලින් ලබාදී සැමට නිරෝගී චිර - ජීවනය භුක්ති විඳීමට ඉඩ සැලසීම.

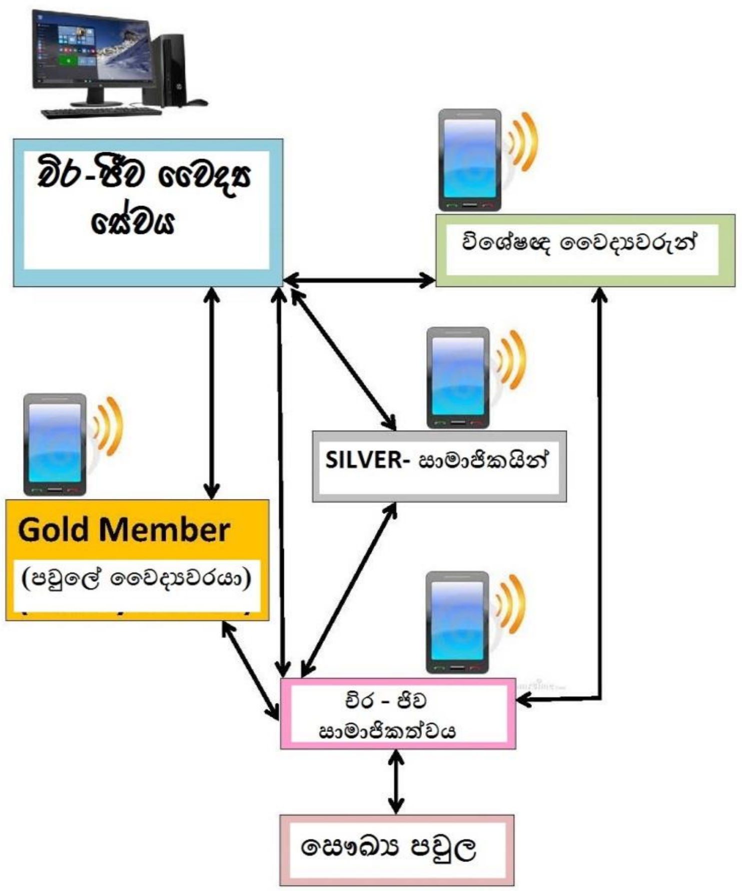
අපගේ ශක්තිය:

අප මූලික වශයෙන් විද්‍යුත් මාධ්‍ය - මාර්ගස්ථ සෞඛ්‍ය සේවා හරහා උක්ත අරමුණු ඉටු කරන සංවිධානයකි. මෙම පරිසරය තුළ රැඳෙමින් අප නිර්මාණය කළ සයිබර් අවකාශ අන්තර්තලය (web-Interphase) හරහා වෛද්‍යවරුන්ට සහ අපගේ යාව-ජීව සාමාජිකයින්ට එක් පොදු සාකච්ඡා මේසයක් නිර්මාණය වී ඇත. ඒ වටා රැඳෙමින් සෞඛ්‍යය පිළිබඳ වැදගත් තර්කානුකූල සහ වඩා විද්‍යාත්මක සන්නිවේදනයන් දියුණු කිරීම අපගේ අරමුණයි. එය දෙපාර්ශවයටම එක සේ ප්‍රයෝජනවත් සාකච්ඡා මේසයකි. චිර-ජීව සංවිධානයේ ආර්ථික සහ මූල්‍ය කළමණාකරන ව්‍යුහය වෙළඳපොළ ආර්ථිකය තුළ සමතුලිත වන ව්‍යාපාර කළමණාකරනය සහ සමූපාකාර මූල්‍ය කළමණාකරනය යන මූලධර්ම දෙකෙහිම මිශ්‍රණයකි. අපගේ ලාභ සීමාවන් ඉතාමත් සීමා සහිතය. එම ලාභ ඉපයීම් පවා නැවතත් වැඩි ප්‍රමාණයක් සාමාජිකයන් වෙතම ලාභාංශ ලෙස බෙදාදීම සහ සමාජ සත්කාර / වගකීම් වෙනුවෙන් ආයෝජනය කිරීමද මූලික ලක්ෂණයකි. මේ සියල්ල තුලින් සංවිධානයේ මුදුන් අරමුණු සිය සාමාජිකත්වය සහ ඔවුන් ජීවත් වන සමාජ - ආර්ථික සංස්කෘතික වට පිටාව මිස පෞද්ගලික ලාභාපේක්ෂාවන් නොවන බව පැහැදිලිය. මේ අනුව බැලූ කළ චිර-ජීව සංවිධානය පූර්ණ ධනවාදය හෝ පූර්ණ සමාජවාදය නොවන අතරමැදි දර්ශණයක් මත පදනම් වූ ආර්ථික න්‍යායක් අනුගමනය කරන සුවිශේෂී සංවිධානයකි.

අප රජයේ නීති-රීති වලට අනුව සහ වෛද්‍ය විද්‍යාවේ සාරධර්ම වලට අනුව ක්‍රියාත්මක වන සංවිධානයකි. මෙම සංකල්පය ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපද රජයෙහි ACA සහ HITECH වැනි ඇමෙරිකානු රාජ්‍ය නිවේදන (ප්‍රතිපත්ති) වලට ගැලපෙන පරිදි මුලින්ම බිහිවීඇත. එසේම එය වර්ථමාන ශ්‍රී ලංකා රජයේ සහ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශ බලගැන්වීම් වලට අනුකූලව ක්‍රියාත්මක වෙයි. විශේෂයෙන්ම පෞද්ගලික වෛද්‍ය සේවා නියාමන කොමිෂන් සභාව (PHSRC) සහ ජාතික සෞඛ්‍ය සමීක්ෂණ සභාව(NHRC) මෙම ක්‍රියාත්විතයේ සියළු පියවර අනුමත කර ඇත. එසේම ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO) විසින් සිය 2013 සැසි වාරයේදී සම්මත කර ප්‍රකාශ කළ මාර්ගෝපදේශ වලට අනුව අපි ක්‍රියාත්මක වන්නෙමු. මෙම WHO 2013 සම්මුතියෙහි, සෞඛ්‍ය තොරතුරු ප්‍රමිතිකරනයට අදාලව විද්‍යුත් මාධ්‍ය ඉලෙක්ට්‍රොනික් පද්ධති සහ සේවාවන්ද, එවැනි සේවාවන් සපයන අන්තර්ජාල URL ඩොමේන් වලද, නිසි පාලනය සහ වැදගත්කම ඉස්මතු කර ඇත. එම සේවා සැපයිය යුතු අන්තර්ජාතිකව පිළිගත් විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේද පිළිබඳව මග පෙන්වීම් සපයා ඇත. ලෝක මට්ටමෙන් සෞඛ්‍ය විද්‍යාත්මක රීති සහ ක්‍රම සම්පාදනයේ නියමුවන් ලෙස ඇමරිකාව, යුරෝපය, ඕස්ට්‍රේලියාව ඇතුලු දියුණු රටවල් සියල්ලක්ම පාහේ මෙම විද්‍යුත් මාධ්‍ය මාර්ගස්ථ තාක්ෂණයේ උපකාරය ඇතිව සිදු කරන දිගුකාලීන සෞඛ්‍යාරක්ෂණ මොඩල ක්‍රියාත්මක කිරීම දැඩි ලෙස අනුමත කරයි. ඊට දිරි ගැන්වීම් සපයයි. එම රට වල වැඩිහිටි ජනගහනයෙන් 80% කටත් වඩා තම සෞඛ්‍යය කළමණාකරනය කරගැනීමට මෙවැනි සේවාවන්ගේ උපකාර ලබාගන්නා බව නවීනතම සමීක්ෂණ වලින් හෙලිවී ඇත. සංවර්ධනය කරා පියනගන අප රටෙහි තොරතුරු තාක්ෂණය පිළිබඳ සුළු අවබෝධයක් ඇති අයට පවා මෙය භාවිතා කළ හැකි ලෙස නිර්මාණය කර ඇත.

වොශින්ටන් හි IOM සහ AHRQ වැනි ආයතන මගින් මෙම චිර-ජීව සංවිධානයේ මවු ආකෘතිය වන E – CCM (**E**-health enhanced **C**hronic **C**are **M**odel) මොඩලය ක්‍රියාත්මක කිරීම ඇමෙරිකානු රජයට අනුමත කර ඇත. එම මොඩලයේ ශ්‍රී ලාංකික ව්‍යුත්පන්නයක් ලෙස මෙම චිර-ජීව සංවිධානය බිහිවී ක්‍රියාත්මක වෙයි.

__චිර - ජීව සාමාජිකත්ව ජාලයේ සම්බන්ධීකරන මං පෙත්.__



ඉහත රූපයට අනුව ප්‍රධාන පුද්ගල කාණ්ඩ 5ක් තනි අන්තර්තලයකට සම්බන්ධ කරනු ලැබ ඇත. නමුත් එම සබඳතාවයේ ඊතල වල කෙළවරවල් දෙකම රහස් පද වලින් ආරක්ෂා කළ තොරතුරු පද්ධතියක් හරහා ක්‍රියාත්මක වෙයි. මීට අමතරව එම පද්ධතියට ඉදිරියේදී තවත් පාර්ශව සම්බන්ධීකරනය කිරීමට හැකි වන ලෙස සකසා ඇත. උදාහරණ ලෙස ඔසුසැල්, රසායනාගාර ආදිය. මෙම මොඩලය ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී විශේෂ කාර්යභාරයක් ඉටු කරන චරිතය වනුයේ අපගේ GOLD MEMBER හෙවත් පවුලේ වෛද්‍යවරයාය.

අපගේ සංවිධානයේ නිල වෙබ් අඩවි වන www.chirajeewa.com හෝ www.HEALTHBOOK.lk හි ඇති තොරතුරු සහ දැනුවත් කිරීමද හොඳින් කියවා අවබෝධ කරගන්න.

2 - ලියාපදිංචි වන යාව-ජීව සාමාජිකයින්ට ලැබෙන මූලික සේවාවන් ....

1. උපතේ සිට වර්තමානය දක්වා ඔබගේ සෞඛ්‍ය තොරතුරු පරිගණක ගත කොට ගබඩා කිරීම
2. මුරපද (pass word) රහස්‍ය භාවයකින් යුතු එම සෞඛ්‍ය තොරතුරු ගිණුම ඔබට සහ ඔබගේ වෛද්‍යවරයාට ලෝකයේ ඕනෑම තැනක සිට අධ්‍යයනය කිරීමට මාර්ගස්ථ ප්‍රවේශයක් (online access) ලබාදීම.
3. එසේ අධ්‍යයනය කර ඔබගේ සෞඛ්‍ය ගැටළු පිළිබඳව මාර්ගස්ථව උපදෙස් (Online medical advices) ලබාදීමට පහසුකම් ලබාදීම.
4. ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමුනොවී ලබාගත හැකි උපදෙස් වෙනුවෙන් මාර්ගස්ථව ඔහු /ඇය සමඟ සම්බන්ධ වීමේ හැකියාව ලබාදීම.
5. මෙම උපදෙස් ඔබගේ පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය තොරතුරු ගිණුම වෙත ලිපි, කෙටි උපදෙස්, වීඩියෝ, වීඩියෝ ඇමතුම් වැනි ක්‍රම ඔස්සේ ලබාදීම.
6. ඔබගේ සෞඛ්‍ය තොරතුරු ගිණුමට තොරතුරක් බැර (upload) වූ විට ඒ සඳහා ඔබගේ දුරකථනයට SMS / E –mail / Pop up /Alert පණිවුඩයක් ලබාදීම.
7. ඔබගේ සෞඛ්‍ය තොරතුරු සහ රෝග විනිශ්චය වල සාරාංශයක් මුද්‍රණය කළ සෞඛ්‍ය කාඩ්පතක් ලබාදීම.
8. එම කාඩ්පතට වෙනත් සෞඛ්‍ය සේවා සපයන ආයතන වලින් වරප්‍රසාද ලබාදීම. එම කාඩ් පතෙහිම ඇති ක්ෂුද්‍ර පරිපථයක් (Microchip) තුළ ඔබගේ සෞඛ්‍ය ගිණුමෙහි ඇති තොරතුරු ගබඩා කිරීමට හැකියාව ලබාදීමටද සැලසුම් කර ඇත.

9. ඔබගේ සෞඛ්‍ය තොරතුරු ගිණුමට දත්ත ඇතුලත් කළ පසු ස්වයංක්‍රීයව ඔබගේ සෞඛය ගැටළු සහ අනාගත අවධානම් තත්ත්ව පිළිබඳව ඔබව දැනුවත් කිරීම.
10. සෞඛ්‍ය තොරතුරු ගිණුම අධ්‍යයනය කරන ඕනෑම වෛද්‍යවරයෙකුට, ගිණුම් හිමියාගේ සමස්ථ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳව පහසුවෙන් කරුණු අවබෝධ වන ලෙස තොරතුරු සාරාංශගත කර ඉදිරිපත් කර තිබීම.
11. පවුලේ වෛද්‍යවරයාට රෝහල් වෛද්‍යවරුන්ට , විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ට සහ ගිණුම් හිමියාට එකම අන්තර් තලයක (Interphase) සබඳතාව පවත්වාගෙන යා හැකි විම
12. පවුලක් ලෙස පොදු සෞඛ්‍ය තොරතුරු ගිණුමක් පවත්වාගෙන යමින් සෞඛ්‍ය කළමනාකරණය සිදු කර ගැනීමට පහසුකම් සපයා තිබීම .
13. වෛද්‍ය විද්‍යාවේ රෝග ලක්ෂණ (Symptoms) ලැයිස්තුවක තමන් තුළ ඇති රෝග ලක්ෂණ තේරීම (Click) කිරීම මගින්, සෞඛ්‍ය කළමණාකරනයට මග පෙන්වීම් ලබා දෙන මෙවලමක් මෙම ගිණුමෙහි අඩංගුය. (Self-Health Assessment Guide)
14. තමන්ගේ ඉදිරි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර නිසි වේලාවට ලබා ගැනීම සඳහා මග පෙන්වන සිහි කැඳවීමේ (SMS / E-mail / Pop up / Alert system) ක්‍රමයක් ලැබීම.
15. වෛද්‍යවරුන්ට, තමා යටතේ ප්‍රතිකාර ලබන පුද්ගලයන්ගේ තොරතුරු ලැයිස්තුවක් තම ගිණුම තුළ නිර්මාණය වීම
16. වෛද්‍යවරුන්ට, රෝගීන්ගේ ඉල්ලීම් මත සෞඛ්‍ය ගිණුමට පිවිසී තම උපදෙස් ලබා දීමට සහ ඒ වෙනුවෙන් වෘත්තීය ගාස්තුව මාර්ගස්ථව ලබා ගැනීමට පහසුකම් සපයා තිබීම .
17. ගිණුම හරහා මාර්ගස්ථ වැනලින් සේවාවන්ට සම්බන්ධ වී විශේෂඥ වෛද්‍ය වරුන් හමුවීමට හෝ වීඩියෝ ඇමතුම් සඳහා වේලාවන් වෙන් කරවා ගැනීමට පහසුකම් සපයා තිබීම .
18. මෙම ගිණුම, වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳව දැනුමක් නොමැති අයෙකුට වුවද යාවත්කාලීන කරගෙන පවත්වාගෙන යාමට හැකි (User friendly) වීම
19. සේවාවන් ඔබගේ ස්මාට් (SMART) දුරකථනය හරහා සිදුකරගැනීමේ පහසුවද සලසා ඇත.
20. සෞඛ්‍ය කළමණාකරනයට සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට භාවිතා කළ හැකි ස්වයං උපකාර විද්‍යුත් මෘදුකාංග (self – support e - health tools) රැසක් ඔබට ගිණුම තුළ හිමි වීම.

3 - සාමාජිකත්වය පවත්වාගෙන යාම සඳහා සිදු කළ යුතු කාර්යයන්....

1. හඳුන්වාදීමේ ලියාපදිංචි ගාස්තුව

- රුපියල් 1500 (මුලික සේවා කට්ටලයක් සඳහා)
- රුපියල් 2000 (මධ්‍යස්ථ සේවා කට්ටලයක් සඳහා)
- රුපියල් 2500 (විශේෂිත සේවා කට්ටලයක් සඳහා)

2. ගෙවිය යුතු මාසික ගාස්තුව.

- රුපියල් 250 (මුලික සේවාවන් සඳහා පමණක්)
- රුපියල් 350 (මධ්‍යස්ථ අමතර සේවාවන් සහිත ව)
- රුපියල් 500 (වැඩි දියුනු කළ විශේෂිත සේවා සහිතව)

3. වෛද්‍ය උපදෙස් මාර්ගස්ථව ලබාගැනීමේදී ගෙවිය යුතු වෘත්තිය ගාස්තුව

පෞද්ගලිකව හමුවීමට ඔවුන් වෙත ගෙවන ගාස්තුවට වඩා 30% - 50% ක් පමණ **අඩු** ගාස්තුවකි

4. සේවාව පවත්වාගැනීම සඳහා.

- ලියාපදිංචිය සඳහා - පවුලේ වෛද්‍යවරයා විසින් සැකසූ ඔබගේ සෞඛ්‍ය තොරතුරු සාරාංශයක් අන්තර්ජාල ගිණුම වෙත (Upload) කළ යුතුය.

- වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර, පරීක්ෂණ වාර්ථා ආදී සියළුම සෞඛ්‍ය දත්ත ගිණුමෙහි යාවත්කාලීන කර පවත්වා ගත යුතුය.
- මාසයකට වරක් පවුලේ වෛද්‍යවරයා සැකසූ සෞඛ්‍ය තොරතුරු සාරාංශයක් ගිණුම තුළ යාවත්කාලීන (update) කළ යුතුය.
- ඔබ විසින් ගිණුම තුළ ඔබගේ වෛද්‍ය සේවාවන් වල ඉදිරි සැලසුමක් (දින දර්ශනයක්) පවත්වාගෙන යාම අනිවාර්යයි.

4 - ඔබගේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ජීවිත සහකරුවෙක්....

චිර -ජීව වෛද්‍ය සේවය සහ එහි සාමාජිකත්වය ඉහත කරුණු ඉටු කිරීම සඳහාම කැපවී සිටියි. ඔබගේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ලෙස අදහස් කරනුයේ.....

1. වලක්වා ගත හැකි රෝග කල්තබා හඳුනා ගෙන වලක්වා ගැනීම.
2. සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය සහ දැනුවත් වීම් තුලින් නිවැරදි සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇති කර ගැනීම.
3. දැනටමත් ප්‍රතිකාර ලබන රෝග තත්ත්වයන් වේ නම් , නිවැරදි මාර්ගය ඔස්සේ එම ප්‍රතිකාර විධි හැසිරවීම.
4. වැරදි සෞඛ්‍ය පුරුදු හෝ උපදෙස් නිසා ඔබගේ ජීවිතය සහ අනාගතය අඳුරු වීමට නොදී රැක බලා ගැනීම , ආදියයි.

මෙම කාරණා ඉටුකරන යමෙකු වේද ඔහු / ඇය අදාල පුද්ගලයාගේ ජීවිතයට අත්‍යාවශය කෙනෙකු බවට පත්වේ. චිර-ජීව වෛද්‍ය සේවය සහ එහි සාමාජිකත්වය ඔබගේ ජීවිතයට අත්‍යාවශය අංගයක් නැතහොත් ජීවිත සහකරුවෙකු ලෙස ඔබට දැනෙනුයේ ඒ නිසයි.

අපි එය ඉටු කරන්නේ කෙසේද?

මෙම චිර-ජීව ක්‍රියාන්විතය (CHIRA-JEEWA mission) තුළ ඔබ ඇසිය යුතු වැදගත්ම පැනය එයයි. ඔබගේ සෞඛ්‍ය තොරතුරු අධ්‍යනය මගින් විද්‍යාත්මක පදනමක් මත සිට එය ඉටුකිරීම සඳහා අවශ්‍ය වැඩපිළිවෙල අප සතුයි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, බුද්ධිය, පළපුරුද්ද සහිත දක්ෂ වෛද්‍ය කණ්ඩායමක් අප සතුයි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය තීක්ෂණ කළමණාකරන හැකියාවෙන් පරිපූර්ණ කාර්යක්ෂම සේවක මණ්ඩලයක් අප සතුයි. ඔබ කළ යුත්තේ සාමාජිකත්වය ලබා ගෙන එම වෙනස අත්විඳීමය. ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ප්‍රායෝගිකව එය සිදු වන අයුරු අත් විඳීම පමණක් බව අපි දනිමු . අපි එයට ඉඩ දෙමු.

සෑම නිවසකටම වෙනම වෛද්‍යවරයෙක් !

රෝගියෙකු සිටින නිවසක වෛද්‍යවරයෙකුත් නිතරම ඉන්නවනම් හොඳයි කියල සමහරවිට ඔබට සිතෙනවා ඇති. බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ සමහර ඉහතින් විස්තර කළ දේවල් ප්‍රායෝගිකව කරන්න ගියාම පොඩි පොඩි දුශ්කරතා වලට සාමාන්‍ය ජනතාවට මුහුණ දෙන්න සිදුවීම මීට හේතුවයි. අපි එම විද්‍යාත්මක සංකල්ප මොනතරම් සරළ, භාවිතයට පහසු සහ අවබෝධකරගත හැකි අයුරින් ඉදිරිපත් කළත්, ඒක් එක් පුද්ගලයාගේ දැනුම සහ බුද්ධිය අනුව ඒවා තේරුම් ගන්නා ප්‍රමාණය වෙනස් වෙනවා. ඒ නිසා ඇත්තටම වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් නිතිපතා ඔබට ලබාගන්න පිළිවන්නම් එය මොනතරම් භාග්‍යක්ද? අපේ රටේ පවතින වෛද්‍යවරුන්ගේ හිඟය සහ පවතින ක්‍රමවේද (System) වල ගැටළු නිසා අවශ්‍ය වෙලාවට නිවැරදි වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම සාමාන්‍ය ජනතාවට විශාල අභියෝගයක්.

මෙම අභියෝගය ජයගැනීමට බිහිවූ සේවාවක් තමයි චිර-ජීව වෛද්‍ය සේවය. එය විශේෂයෙන්ම දියවැඩියාව රෝගීන්ටත්, හෘද රෝග සහ වෙනත් බෝ නොවන රෝග වලින් පෙළෙන අයටත් පැය 24 පුරාම නිවසට වෛද්‍යවරයෙක් ඉන්නවා වැනි වැඩක්. එය විද්‍යුත් මාධ්‍ය මාර්ගස්ථ සෞඛ්‍ය සේවාවන් තමාගේ ජංගම දුරකථනය හෝ පරිගණක උපාංග හරහා නිවසටම ලබා ගත හැකි ලෙස සැලසුම් කළ සේවාවක්. මෙහි මුල් ආකෘතිය අමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ බිහිවී සංවර්ධිත රට වල සීග්‍රයෙන් ව්‍යාප්ත වී ඇත. මෙම සෞඛ්‍යාරක්ෂණ මොඩලය රෝගයක් නැතත් භාවිතා කළ හැකිය. සෑම නිවසකටම පැය 24 පුරා වෛද්‍යවරයෙකු සිටිනවා වැනි හැඟීමක් මෙය භාවිතා කරන ඔබට දැනේවි. විශේෂයෙන්ම බෝ නොවන රෝග වලින් පෙළෙන ඔබට හෝ ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයෙකුට මෙතෙක් විස්තර කළ සංකල්ප වඩාත් ප්‍රායෝගිකව ජීවිත වලට ආදේශ කර ගැනීමට මෙම සේවාව තුලින් හැකිවනු ඇත. ඇත්තටම එය කාලීන අවශ්‍යතාවක්.

අපගේ සමීක්ෂණ වලට අනුව සමාජයේ ඊට විශාල ඉල්ලුමක්ද පවතින බව තහවුරු වී ඇත. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය සහ දියුණු රටවල් මෙවැනි සෞඛ්‍ය සේවා මොඩල ක්‍රියාත්මක කිරීමට විශාල ලෙස අනුබල දෙනවා. ඒවායින් රෝගීන්ට ලැබෙන විශිෂ්ඨ ප්‍රතිඵල ඊට හේතුවයි. චිර-ජීව සෞඛ්‍ය සේවාව අපගේ රටට සහ පවතින සෞඛ්‍ය සේවා ක්‍රමවේද වලට ගැලපෙන ලෙස සකස් කර තිබීම විශේෂත්වයක්. සිංහළ භාෂාවට හුරු වූ ජනතාවටද එය විශේෂ අවස්ථාවක්.

ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා (GOLD – MEMBER) සහ ඔබ අතර පවතින සබඳතාව කෙබඳුද?

1. ඔබ චිර ජීව සාමාජිකත්වය සඳහා අයදුම්පත යොමුකරන විටම එම සබඳතාව ගොඩනැගී අවසන්. මක් නිසාද යත් අයදුම්පත සමඟ සැපයිය යුතු ඔබගේ සෞඛ්‍ය තොරතුරු සාරාංශය පුරවනු ලබන්නේ ඔහු හෝ ඇය විසින් නිසාය. ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා අපගේ සංවිධානයේ GOLD -MEMBER ලෙස ලියාපදිංචි වී ඇති නම් ඔබට ඔහුගෙන් හෝ ඇයගෙන් ලැබෙන සේවාව වඩාත් පහසු සහ සරළ අයුරින් ඉටුකර ගත හැකි වනු ඇත. ඊට හේතුව අපි අපගේ GOLD -MEMBER සාමාජිකත්වය සඳහා ලියාපදිංචි වන වෛද්‍යවරුන් සඳහා සේවාවන් කාර්යක්ෂමව සහ ඵලදායීව ඉටුකිරීම සඳහා අවශ්‍ය තාක්ෂණික සහ වෘත්තිමය සහය ලබා දෙන බැවිනි. එනිසා ඔබ නිශ්චිත එක් වෛද්‍යවරයෙකු ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා ලෙස තෝරාගන්න.ඔහුට හෝ ඇයට GOLD - MEMBERSHIP සාමාජිකත්වය තිබීම වඩාත් සුදුසු ලෙස අපි නිර්දේශ කරමු.
2. ඔබට ,නිශ්චිත එක් GOLD -MEMBER වෛද්‍යවරයෙකු මගින් ඔබගේ මාසික සෞඛ්‍ය තොරතුරු සාරාංශය (monthly health information summary) සැකසීම මාසික සෞඛ්‍ය කැලැන්ඩරය සැකසීම ,සෞඛ්‍ය තොරතුරු ඔබගේ අන්තර්ජාල සෞඛ්‍ය තොරතුරු ගිණුමට upload කිරීම ආදී සේවාවන් සියල්ල ලබා ගත හැකිය **මේ සඳහා වෘත්තිය ගාස්තුව ඔහුට /ඇයට ගෙවිය යුතුය.**

3. එම GOLD -MEMBER වෛද්‍යවරයාට අප ආයතනය විසින් සපයන අන්තර්ජාල ගිණුමක ඔහු යටතේ වෛද්‍ය සේවාවන් ලබන චිර - ජීව සමාජිකයින්ගේ තොරතුරු ස්වයංක්‍රීයව සාරාංශ ගත වනු ඇත. ඒ හරහා ඔබගේ අවසරය ඇතිව ඔබගේ සෞඛ්‍ය තොරතුරු පිරික්සීමට සහ අධ්‍යනය කිරීමට ඕනෑම වේලාවක එම GOLD -MEMBER (family doctor)හට අවස්ථාව සලසා ඇත.
4. ඉහත සේවාවන්ට අමතරව ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා චිර - ජීව GOLD -MEMBER කෙනෙකු නම් ඔහු විසින් ඔබගේ අන්තර්ජාල සෞඛ්‍ය තොරතුරු ගිණුම හොඳින් අධ්‍යනය කොට (අවශ්‍ය නම් වෙනත් වෛද්‍යවරුන්ගේද උපදෙස් ලබා ගෙන) මාසකට වරක් ඔබගේ සෞඛ්‍ය තොරතුරු ගිණුමේ අදාලපිටුවට ඔහුගේ වෛද්‍ය උපදෙස් upload කරනු ඇත. මේ තුලින් ඔබගේ මාසික සෞඛ්‍ය තොරතුරු සාරාංශය සැකසීමේදී අතපසුවිය හැකි හෝ මග හැරිය හැකි සියළුම සෞඛ්‍ය ගැටළු සහ අනාගත අවධානම් තත්ත්වයන් පිළිබඳව නැවත වතාවක් අවධානය යොමු කිරීමක් මේ මගින් සිදු වෙයි.මේ වෙනුවෙන් ඔබ අමතර ගෙවීමක් සිදු කළ යුතු නැත.
5. මීටත් අමරව ඔබ ඊළඟ මාසයේ ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමුවී ඔබගේ මාසික සෞඛ්‍ය තොරතුරු සාරාංශය සකස්කරවා ගැනීමට පෙර ඔබට ඔහුගෙන් හෝ ඇයගෙන් ඔහු/ ඇය හමු නොවී යම් උපදෙසක් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය වුවහොත් ඔබගේ චිර-ජීව සෞඛ්‍ය තොරතුරු ගිණුම හරහා ඔබට එය පහසුවෙන්ම සිදුකර ගත හැකිය.(වැඩි විස්තර සඳහා සෞඛ්‍ය තොරතුරු ගිණුම ගැන ලිපිය කියවන්න) මේ ආකාරයෙන් ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයාගෙන් ඔබ උපදෙස් ඉල්ලා සිටින විට ඔහු හෝ ඇය එම උපදෙස් ලබා දෙනුයේ ඔබගේ සෞඛ්‍ය තොරතුරු ගිණුමෙහි වූ සියළුම සෞඛ්‍ය තොරතුරු ද අධ්‍යනය කර ඒවාට ගැලපෙන අයුරින් නිසා ඔබට ලැබෙනුයේ අංග සම්පූර්ණ විද්‍යාත්මක උපදෙසකි. ඔබගේ පවතින ගැටළුවට තාවකාලික උපදෙසක් පමණක් නොවේ .මෙය ප්‍රමිතියෙන් උසස් සේවාවකි. මේ අයුරින් ඔබගේ ඉල්ලීමට අනුව **අමතරව උපදෙස් ලබාදීම** වෙනුවෙන් අන්තර්ජාල ගිණුම හරහා ඔබ ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයාට යම් වෘත්තිය ගාස්තුවක් ගෙවිය යුතුය.
6. ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා චිර - ජීව GOLD -MEMBER කෙනෙකු නම් අපගේ E-HEALTH සේවාවන් හරහා විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් චැනල් කිරීම, උපදෙස් ඉල්ලීම ආදී කටයුතු වලදී ඔබ උපදෙස් පැතිය යුතු නිවැරදි සහ සුදුසු විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා තෝරා ගැනීමට ද ඔවුන් ඔබට උදවු කරනු ඇත. අදාල විශේෂඥ වෛද්‍යවරයාට අන්තර්ජාලය හරහා දැනුවත් කිරීමේ ලිපි (Referral letters) යොමු කරනු ඇත.මේ මගින් ඔබගේ සේවාවන් වඩාත් පහසු කරවන අතර සේවාවන්හි ගුණාත්මකභාවය වැඩි වෙයි. ඔබගේ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයාටද ඔබගේ සෞඛ්‍ය ගැටළු පිළිබඳව තීරණ ගැනීමටද මෙය මනා පහසුවක් සලසයි. එසේම ඔබගේ සෞඛ්‍ය ගැටළු වලට අදාල විශේෂඥතාව ඇති නිවැරදි විශේෂඥ වෛද්‍යවරයාට මිස වෙනත් විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් චැනල් කිරීම සඳහා ඔබගේ කාලය මුදල් ශ්‍රමය වැයවීම වලක්වා ගත හැකිය.

   උක්ත සියළු කරුණු නිසා ඔබගේ සෞඛ්‍ය ගැටළු වෙනුවෙන් දීර්සකාලීන වශයෙන් සැලසුමක් සහිතව එක් පවුලේ වෛද්‍යවරයෙක් (GOLD -MEMBER කෙනෙකු) සමඟ සබඳතාව පවත්වාගෙන යන ලෙස අපි නිර්දේශ කරමු.

   පදිංචිය වෙනස් කිරීම වැනි විශේෂ අවස්ථාවකදී ඔබගේ GOLD -MEMBER වෙනස් කිරීමට අපගේ තොරතුරු තාක්ෂණ පද්ධතිය ඉඩ සලසා ඇත. නමුත් අවශ්‍යනම් විදේශ ගතවී සිටින විටදී පවා ඔබගේ පවුලේ වෛද්යවරයා සමඟ නිරන්තර සබඳතාව පවත්වා ගැනීමටද ඔබට චිර - ජීව E-HEALTH සේවාව මඟින් ඉඩ කඩ ලැබේ.

5 - අපගේ සාමාජිකත්වය සඳහා අයදුම් කළ හැක්කේ කාටද?

මින් පෙර මාතෘකා කියවා ඔබ අවබෝධ කරගත් කරුණු අනුව චිර-ජීව සාමාජිකත්වය යනු කුමක්ද යන්න ඔබ නිවැරදිව අවබෝධ කරගෙන ඇතැයි අපි සිතමු. ඒ සඳහා අයදුම් කිරීමට යම් මූලික සුදුසුකම් කිහිපයක් සම්පූර්ණ විය යුතු බව ඔබටම අවබෝධ වන්නට ඇත. එම සුදුසකම් කිහිපය අපි මෙසේ සාරාංශ ගත කරමු.

1) වලක්වා ගත හැකි ලෙඩ රෝග වලක්වාගෙන නිරෝගීව ජීවත්වීමට තමා තුල දැඩි උවමනාවක් පැවතීම:-

බොහෝ දෙනා තමාගේ සෞඛ්‍යය ගැන මේ ආකාරයෙන් සිතුවත් තවත් සමහරෙක් ඒ පිළිබඳ එතරම් සැලකිල්ලක් නොමැත. ඔවුන් ජීවිතාවබෝධයෙන් පවා අඩු මට්ටමක පවතී. එවැනි මානසිකත්වයක් ඇති අයට මෙම සාමාජිකත්වය නොගැලපේ. මක්නිසාදයත් සාමාජිකත්වය පවත්වාගෙන යාම සඳහා සාමාජිකයාගෙන්ද යම් ක්‍රියාකාරී දායකත්වයක් අවශ්‍ය වන බැවිනි.

2) බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳව අවබෝධය සහ විශ්වාසය පැවතීම:-

ශ්‍රීලංකාව, පෙරදිග ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර ක්‍රම මෙන්ම ගුප්ත විද්‍යා ක්‍රමවේද පවා ප්‍රචලිතව පවතින තුන්වන ලෝකයේ රටක්. එවැනි රටක ජනතාව තුල බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව ගැන ඇති අවබෝධය මෙන්ම විශ්වාසය අල්පයි. එය විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයක් බව තේරුම් ගත් සහ එහි විශිෂ්ඨ ප්‍රතිඵල ගැන විශ්වාසයක් පවතින පුද්ගලයින්ට පමණක් මෙම චිර-ජීව සාමාජිකත්වය ගැලපේ. එසේ නොමැති පුද්ගලයින්ට මෙහි නිසි ප්‍රතිඵල ලබා ගත නොහැක.

බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව ගැන ශ්‍රී ලාංකිකයින් සමහරෙකු තුළ අඩු විශ්වාසයක් ඇති වීමට අපගේ සමාජ සංස්කෘතික සහ ආගමික හර පද්ධතීන්ද යම් බලපෑමක් ඇති කරන බව අපගේ විශ්වාසයයි. නවීන විද්‍යාව සහ බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව තුලින් තමාගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්ණ වලට විසඳුම් සොයනවා වෙනුවට ඔවුන් වෙනත් ක්‍රමවේද වෙත යොමුවන්නේ මෙම බලපෑම නිසාය. නැතහොත් කිසිදු ක්‍රියාකාරී උත්සාහයන් නොගෙන සෑම දෙයක්ම දෙවියන් වහන්සේගේ කැමැත්තට හෝ පෙර කර්මයට බාරදී ජීවිත අඳුරු කරගන්නේද ඒ නිසයි. මෙය හොඳ ප්‍රවණතාවක් නොවෙයි. දියුණු ජාතීන් තුල මෙවැනි ආකල්ප ඇත්තේම නැති තරම්. දියුණු ජාතීන් තරයේ විශ්වාස කරන කරුණක් නම් "නවීන විද්‍යාව ලෝකය සහ ජීවිත තමාට උවමනා පරිදි වෙනස් කර ගැනීමට පහසුවෙන්ම භාවිතා කළ හැකි දෙයක්" බවයි. එනිසා පළමුව අපගේ ආකල්ප වෙනස් කර ගත යුතුය. දෙවනුව මෙම විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේද පිළිබඳව ධනාත්මකව සිතිය යුතුය. තුන්වනුව එම ක්‍රමවේද සමඟ ක්‍රියාකාරීව සම්බන්ධ විය යුතුය. ඔබට මෙම සේවාවන්ගෙන් නිසි ඵල නෙලාගැනීමට හැකි වනුයේ ඉහත පියවර තුන අනුගමනය කළ හොත් පමණි.

3) තොරතුරු තාක්ෂණය පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් පැවතීම:-

අප සාමාජිකයන් හට තොරතුරු තාක්ෂණය සමඟ යම් තාක් දුරට ගණු-දෙනු කිරීමට සිදු වෙයි. ඒ බව ඔබට ඉහත කළ විස්තර වලින් පැහැදිලි වෙයි. නමුත් ඔබ Face Book හෝ Twitter වැනි සමාජ වෙබ් අඩවියක සාමාජිකයෙකුනම් එම දැනුම මේ සඳහා ඕනෑවටත් වඩා ප්‍රමාණවත්. අවශ්‍ය වන්නේ නොදන්නා දේ ඉගෙන ගැනීමට ඇති උනන්දුව පමණයි.

4) චිර-ජීව සාමාජිකත්වය තුලින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන සහ සේවාව පිළිබඳ නිසි අවබෝධයක් පැවතීම:-

හුදු වෙළඳ ප්‍රචාරන ක්‍රමවේදයන්ගෙන් බැහැරව ඔබගේ බුද්ධියට ආමන්ත්‍රණය කිරීම සඳහා මෙවැනි සේවා හඳුන්වාදීමක් අපි නිර්මාණය කළේ ඒ නිසායි. යමක් කියවා එහි සැබෑ අරමුණු තේරුම් ගැනීමට තරම් ශ්‍රී ලාංකිකයින් බහුතරයක් බුද්ධිමත්. බුද්ධියෙන් ලබන එම අවබෝධය වෙළඳ ප්‍රචාරනයෙන් කිසි දිනක ලබා දිය නොහැක. අප සංවිධානයේ ප්‍රධානම සහ සැබෑ අරමුණු වෙත ලංවීමට අප අනුගමනය කරන විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදය පිළිබඳවද අවබෝධයක් පැවතිය යුතුය. එසේ අවබෝධ කරගත් අයට පමණක් මෙම සාමාජිකත්වය ගැලපේ. අනවබෝධයෙන් යුතුව හෝ වෙනත් අයකුගේ උවමනාවට අප සමඟ එක්වන අයට අප සමඟ දුර ගමනක් යාමට නොහැක.

6 - සමාජිකයෙකු ලෙස ඔබ ලියාපදිංචි වන්නේ කෙසේද?

ඔබ පහත සඳහන් පියවර කිහිපය ඒ සඳහා පිළිවෙලින් අනුගමනය කළ යුතුය.

1. චිර-ජීව සාමාජිකත්වය ලබා ගැනීමට තමා තුළ **සුදුසුකම්** ඇතිද යන්න පළමුව නිගමනය කරන්න. එසේ සුදුසුකම් නොමැතිනම් තමාගේ සාමාජිකත්වය පවත්වා ගෙන යාමේ වගකීම භාරගත හැකි භාරකරුවෙකු තමාට ඇතිද යන්න සොයා බලන්න. තමා හෝ තමාගේ භාරකරුවා පළමුව එම තීරණය ගත යුතුය.
2. **අයදුම් පත** පැහැදිලි ඉංග්‍රීසි අකුරින් පමණක් (ENGLISH-BLOCK CAPITALS) පුරවන්න. එහි කිසිඳු තොරතුරක් හිස්ව නොතබන්න. මේ සඳහා භාරකරුවාගේ උදව් /උපදෙස් ලබාගන්න.
3. **සෞඛ්‍ය තොරතුරු මාසික සාරාංශය** (Health Information Monthly Summary) ලෙස ඔබට සපයා ඇති පෝරමය සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයෙකු ලවා පුරවා සහතික කරවාගන්න.

සැ:යු: රුධිර කාණ්ඩය (Blood Group) සනාථ කිරීමට රසායනාගාර වාර්ථාවක් අත්‍යවශ්‍යයි. ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමුවී සෞඛ්‍ය තොරතුරු සාරාංශය පිරවීමට පෙර ඔබට සිදුකිරීමට යමක් ඇත. එනම් සපයා ඇති "**සෞඛ්‍ය ස්වයං-අධ්‍යන මාර්ගෝපදේශය**" හොඳින් කියවීමයි. එහි සඳහන් රෝග ලක්ෂණ හෝ අවධානම් තත්ත්ව තමාම ලකුණු කරන්න. ඉන් පසුව එම රෝග තත්ත්ව සහ අවධානම් තත්ත්ව පිලිබඳව ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කිරීමෙන් පසුව මෙම "**සෞඛ්‍ය තොරතුරු මාසික සාරාංශය**" ඔහු / ඇය ලවා පුරවා සහතික කරවාගන්න. එවිට වෛද්‍යවරයාට මගහැරීමට හෝ අතපසුවීමට ඉඩ ඇති සෞඛ්‍ය ගැටළු සියල්ල ගැන අවධානය යොමු කිරීමට හැකි වනු ඇත. චිර-ජීව වෛද්‍ය සේවයේ විශේෂත්වය එයයි.

4. මෙසේ සම්පූර්ණ කළ අයදුම් පත සහ සෞඛ්‍ය තොරතුරු සාරාංශය Images/Photos/Text ලෙස ඔබගේ සෞඛ්‍ය තොරතුරු ගිණුමට (www.HEALTHBOOK.lk වෙබ් පිටුවට) UPLOAD කළ යුතුය. සැමවිටම පරිගණකය / ඔබගේ ජංගම දුරකථනය ලබා දෙන උපදෙස් අනුව ක්‍රියා කරන්න.
5. අදාල **ගාස්තු** ගෙවීමෙන් පසු ඔබගේ ලියාපදිංචිය සම්පූර්ණ වෙයි.

7 - සාමාජිකත්වය පවත්වාගෙන යාමට ඔබ සිදු කළ යුත්තේ මොනවාද?

මාසයකට වරක් පහසු සරල පියවර 3ක්....

1. සෞඛ්‍ය තොරතුරු මාසික සාරාංශයක් (Health Information Monthly Summary) එවීම.
2. සෞඛ්‍ය කැලැන්ඩරය (Health Calendar) පුරවා එවීම.
3. සාමාජික ගාස්තු සහ වෙනත් සේවා ගාස්තු තිබේනම් ගෙවීම.

❖ ඔබගේ සෞඛ්‍ය තොරතුරු ගිණුම් වෙබ් පිටුව භාවිතා කරන ආකාරය පිළිබඳ නිසිපරිදි දැනුවත් වූ පසුව මෙම **1,2,3** සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා ඔබ විසින් කළ යුත්තේ ඔබගේ ජංගම දුරකථනය මගින් ඉහත පියවර 3ට අදාල Photos (Images) කිහිපයක් මාසයකට වරක් Upload කිරීම පමණි!

❖ අපගේ සංවිධානයේ නිල වෙබ්අඩවිය වන www.chirajeewa.com හි ඇති තොරතුරු සහ දැනුවත් කිරීම් වල ඉහත පියවර 3 පිළිබඳව දීර්ඝ වශයෙන් පැහැදිලි කර ඇත. නමුත් ඔබ කිසිසේත්ම මෙම සරළ පියවර 3 සංකීර්ණ ලෙස සිතිය යුතු නැත. එසේ සංකීර්ණ බවට පත් කර ගත යුත්තේත් නැත. සරළ විනෝදාත්මක ක්‍රීඩාවක් නැතහොත් විනෝදයට ප්‍රෙහෙලිකාවක් පිරවීමක් ලෙස පමණක් සිතන්න.

8 - චිර -ජීව සෞඛ්‍ය පවුල - CHIRA – JEEWA HEALTH FAMILY

මානව ශිෂ්ඨාචාරය තුළ මේතාක් බිහිවූ බලවත්ම සහ ශක්තිමත්ම ඒකකය පවුලයි. ලොව පවතින සියළුම බලවේගයන් හමුවේ මෙතෙක් වෙනස් නොවී පවතින **කුඩු** ව්‍යුහය හෙවත් ඒකකය පවුල් සංස්ථාවයි. විවිධ ආගමික සමාජ සහ දේශපාලන දර්ශනයන් හමුවේ මෙන්ම නවීන විද්‍යාව හමුවේද එය වෙනස් නොවී ඉදිරියට යනු ඇත. වෙනස් කිරීමට ගත් එවැනි උත්සාහයන්ද අසාර්ථක විය. චිර - ජීව සෞඛ්‍ය පවුල සංකල්පය තුල එවැනි ගැටීමක් නොමැති වීම විශේෂත්වයක්. එහි මනෝ විද්‍යාත්මක සහ සමාජ විද්‍යාත්මකහරය නිසි ලෙස අවබෝධකරගෙන ඒ තුලට ජීව විද්‍යාත්මක නැත හොත් වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක අනුපුරකයක් ලබාදීමට චිර-ජීව සෞඛ්‍ය පවුල [CHIRA – JEEWA HEALTH FAMILY] සංකල්පය හඳුන්වාදී ඇත.

මෙහි මූලික අරමුණු මොනවාද?

1– පවුල් සංස්ථාව තුල එකිනෙකාගේ සෞඛ්‍ය ගැටළු පිළිබඳව එකිනෙකා වඩාත් උනන්දු වන පරිසරයක් ගොඩනැගීම සහ සෞඛ්‍ය ගැටළු පිළිබඳව සංස්කෘතික රාමුව තුල සිටිමින්, පවුල තුල සෞඛ්‍ය ගැටළු පිළිබඳව වඩාත් විවෘත සංවාදයන් ඇති වන පවුල් පරිසරයක් ගොඩ නැගීම.

2– පවුලේ ආර්ථිකය සහ වෙනත් කටයුතු වලදී නායකත්වය ගන්නා සමාජිකයෙකු බිහිවන්නා සේ , පවුලේ සෞඛ්‍යය පිළිබඳව නායකත්වය ගත හැකි නිවැරදි පවුල් සමාජිකයා බිහි කිරීම.

3– චිර-ජීව ක්‍රියාන්විතය තුල ගැබ්ව ඇති තොරතුරු තාක්ෂණය , සෞඛ්‍ය කළමණාකරනය, සහ වෛද්‍යවිද්‍යාව පිළිබඳ මූලික දැනුම සහ අවබෝධය නොමැති පුද්ගලයින් හට එවැනි දැනුමක් සහ අවබෝධයක් ඇති සිය පවුල තුලම වූ සාමාජියෙකු හරහා එම සේවාවන්හි විශිෂ්ඨ ප්‍රතිඵල අත් විඳීමට අවස්ථාව සලසා දීම .

4– වෛද්‍ය උපදෙස් සහ නිර්දේශයන් පවුල තුල පහළ මට්ටම දක්වා ගලා යැමේ නිවැරදි ක්‍රමවේදය ස්ථාපිත කිරීම.

මෙම චිර - ජීව සෞඛ්‍ය පවුල සංකල්පය සමග සම්බන්ධ වන්නේ කෙසේද? චිර - ජීව සෞඛ්‍ය පවුලක් ලෙස ඔබට ලැබෙන විශේෂ වරප්‍රසාද මොනවාද? මෙම විශේෂ සාමාජිකත්වය ලබාගන්නේ කෙසේද?
අපගේ සංවිධානයේ නිල වෙබ් අඩවිය වන www.chirajeewa.com හි ඇති තොරතුරු සහ දැනුවත් කිරීම් වල මේ පිළිබඳව දීර්ඝ වශයෙන් පැහැදිලි කර ඇත.

9 - සාමාජිකත්ව සෞඛ්‍ය කාඩ්පත පිළිබඳව.....

i. මෙය ඔබ නිතර භාවිතා කරන බැංකු ATM කාඩ් පතකට සමානයි. එහි මුද්‍රණය කර ඇති තොරතුරු මගින් හදිසි රෝගාතුර වීමකදී පවා වෛද්‍යවරුන්ට හෝ සෞඛ්‍ය සේවාවන් සපයන්නන්ට පහසුවක් සැලසේ.

ii. මෙහි Medical problems / Diagnosis ලෙස සපයා ඇති හිස් තීරුව ඔබට දැනට පවතින නිශ්චිත රෝග විනිශ්චයන් සහ වැදගත් සෞඛ්‍ය ගැටළු මුද්‍රණය සඳහාය .එසේම කාඩ් පත මුද්‍රණය කළ පසුව ඔබගේ ශරීරය තුල ඇතිවන නව රෝග විනිශ්චයන් අවශ්‍ය නම් එහි වෛද්‍යවරයෙකු ලවා සටහන් කරවා ගැනීමටද ඉඩ සපයා ඇත.

iii. කාඩ්පතෙහි ඇති හිස් තැන් වල ඔබට කැමති නම් ඔබගේ සෞඛ්‍ය තොරතුරු ගිණුමෙහි User name සහ Pass ward සටහන් කර තැබීමට හැකිය. මෙසේ සටහන් කර තැබීම ඔබගේ යම් හදිසි රෝග අවස්ථාවකදී හෝ හදිසි රෝහල් ගත කිරීමකදී ඉතාමත් වටිනා දෙයක්. නමුත් එසේ සටහන් නොකර තැබීමටද ඔබට නිදහස ඇත.

iv. කාඩ්පතෙහි ඇති අනෙකුත් වට්ටම්, වරප්‍රසාද, සහ වාසි පිළිබඳව අවස්ථානුකූලව දැනුම් දෙනු ලැබේ.

10 - වෘත්තිකයන්ට සහ නායකයින්ට වෙන්වූ අපගේ SILVER සාමාජිකත්වය....

මෙම SILVER සාමාජිකත්වය, තමාගේ නායකත්වය යටතේ චිර - ජීව සාමාජිකයින් 15 කට වැඩි සංඛ්‍යාවක් පවත්වාගෙන යා හැකි ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වන වෘත්තිකයන් සහ නායකයින් වෙනුවෙන් සැලසුම් කර ඇත. අප SILVER සාමාජිකයින්ගෙන් අපේක්ෂා කරනුයේ තමාගේ නායකත්වය යටතේ පවතින මෙම සමාජිකත්වය සඳහා ගැලපෙන පුද්ගලයින් චිර-ජීව සාමාජිකත්වය ලබා ගැනීම සඳහා යොමු කරවීමයි.

එසේම එසේ ලබා ගත් සාමාජිකත්වය දිගටම පවත්වාගෙන යෑම සඳහා ඔවුන්ව දිරිමත් කරමින් ඔවුන්ට මග පෙන්වීම සහ නායකත්වය ලබා දීමයි. උදාහරණයක් ලෙස සමිති සමාගම් වල නායකයෙකුට, ආයතන ප්‍රධානියෙකුට, සංවිධානයක කළමණාකරුවෙකුට අපගේ SILVER සාමාජිකත්වය ලබා ගත හැකිය. ඉන් පසුව ඔහු හෝ ඇය තමා යටතේ පාලනය වන පිරිස චිර-ජීව සාමාජිකත්වය වෙත යොමු කිරීමේ වගකීම භාර ගත යුතුය. නමුත් SILVER සාමාජිකයින් කිසි විටක චිර-ජීව සාමාජිකයින්ගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්ණ වෙනුවෙන් කෙලින්ම සම්බන්ධ වීමක් අපි බලාපොරොත්තු නොවෙමු. ඔහුට හෝ ඇයට තමාගේ නායකත්වය භාවිතා කරමින් ඔවුන්ට චිර-ජීව සාමාජිකත්ව සෞඛ්‍ය සේවාව සමඟ ක්‍රියාකාරීව දායක කරවීමට දිරිගැන්වීමක් පමණක් අපි අපේක්ෂා කරමු. මෙය එක්තරා ආකාරයක සමාජ සේවා වගකීමක් ඉටු කිරීමක් වැනි කටයුත්තකි. නමුත් SILVER සාමාජිකයින් වෙත අප සංවිධානය විසින් ප්‍රතිලාභ, වට්ටම්, වරප්‍රසාද, සහ වාසි රැසක් පිරිනැමෙනු ඇත. අපගේ සංවිධානයේ නිල වෙබ් අඩවිය වන www.chirajeewa.com හි ඇති තොරතුරු සහ දැනුවත් කිරීම් වල මේ පිළිබඳව දීර්ඝ වශයෙන් පැහැදිලි කර ඇත.

11 - අපගේ නිල වෙබ් අඩවිය (www.chirajeewa.com) තුල ඇති සවිස්තරාත්මක තොරතුරු සහ දැනුවත් කිරීම් වල පටුන....

අපගේ විවිධ සාමාජිකත්ව වර්ග :

1.සාමාජිකත්ව සෞඛ්‍ය කාඩ්පත.

2.SILVER - සාමාජිකත්වය - නායකයින් හට.

3.චිර - ජීව සාමාජිකත්වය.

4.චිර - ජීව සෞඛ්‍ය පවුල.

5.GOLD - සාමාජිකත්වය - පවුලේ වෛද්‍යවරුන් හට

6.විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ නම් ලැයිස්තුව.

අමතර පටුන :

1.සාමාජිකත්වය සඳහා අයදුම්කළ හැක්කේ කාටද?

2.අපගේ සංවිධානය ගැන.

3.සාමාජිකයෙකු ලෙස ලියාපදිංචි වන්නේ කෙසේද?

4.දැන්වීම් පුවරුව.

5.සාමාජිකත්වය පවත්වාගෙනයාම ඉතා පහසුයි.

6.මිල දර්ශනය.

7.සෞඛ්‍යය ස්වයං - අධ්‍යන මෘදුකාංගය.

8.නොමිලේ බාගත (Download) කරගත හැකි අත්‍යවශ්‍ය PDF ලේඛණ.

9.මාර්ගස්ථ සෞඛ්‍ය තොරතුරු ගිණුම.

10.චිර- ජීව දුරකථන මෘදුකාංගය.

11.ප්‍රාදේශීය මධ්‍යස්ථාන.

12.අපගේ දියවැඩියාව සායන සේවාවන් ගැන.

13.සාමාජිකත්වය ලබාගෙන ඇති පවුලේ වෛද්‍යවරුන්ගේ නම් ලැයිස්තුව.

14.ඔබගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට සහකරුවෙක්.

15.විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් මෙම ක්‍රියාන්විතයට දායකවන්නේ කෙසේද?

16.ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතීන් සහ මාර්ගෝපදේශ.

17.ලොව පුරාවූ සාමාජික සෞඛ්‍ය සමුපාකාර ගැන.

18.අපගේ ඉතා වටිනා SILVER සාමාජිකයින් සහ ඔවුන්ගේ සුභාසිංශන.

19.ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා ගැන.

20.රෝගියා සහ වෛද්‍යවරයා හඳුනා ගනිමු.

21.සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනික සහ සෞඛ්‍ය කළමණාකරන මෘදුකාංග.

22.සේවාවන්හි සිද්ධාන්තික පසුබිම.

23.නිරෝගී චිර ජීවනය සඳහා ස්වර්ණමය පියවර 6

අපගේ දියවැඩියාව සායනය ගැන......

ලෝක ජනගහනයෙන් මිලියන 380 කට වඩා දියවැඩියා රෝගීන් බව ඔබ දන්නවාද. ශ්‍රී ලංකාවේ ජනගහනයෙන් මිලියන 4 ක් දියවැඩියා රෝගීන්. කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ මුලු ජනගහනයෙන් 18.6% ක් දියවැඩියා රෝගීන්. දකුණු පළාත සහ හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික්කය සඳහා මෙම අගය 12.2%ක් . එනම් දලවශයෙන් සෑම පුද්ගලයින් 6 දෙනෙකුගෙන් එක්අයෙකුටම දියවැඩියාව . දැන් ඔබට වැටහෙනවා ඇති අපි චිර -ජීව වෛද්‍ය සේවාව තුල දියවැඩියාවට මෙතරම් ප්‍රමුඛස්ථානයක් දෙන්නේ ඇයිද කියා. අපගේ දියවැඩියාව සායනය අපටම අනන්‍ය වූ නමුත් ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතීන්ට අනුව ක්‍රියාත්මක වන සේවාවක්. දියවැඩියාව පිළිබඳ ලෝකයම මවිතයට පත් කළ සමීක්ෂණ පරීක්ෂණ සහ නව සොයාගැනීම් රාශියක් සිදු කළ ලෝක ප්‍රකට ආයතනයක් තමයි ජපානයේ ටෝකියෝ හි “ කෙයියෝ ” විශ්ව විද්‍යාලය. මෙම විශ්වවිද්‍යාලයේ දියවැඩියා මධ්‍යස්ථානය භාරව කටයුතු කළ ප්‍රවීන මහාචාර්යවරයෙක් තමයි මහාචාර්ය ඉසුමි ටකේයි . මෙම විශ්වවිද්‍යාලයේ දියවැඩියා ව පිළිබඳව සිදු කළ නවීනතම සොයා ගැනීම් රාශියක් සිදුවුනේ එතුමාගේ නායකත්වය සහ මගපෙන්වීම යටතේ. අපි අපගේ චිර - ජීව දියවැඩියා සායනය සඳහා මූලික මාර්ගෝපදේශයන් සහ උපදෙස් ලබා ගත්තේ මහාචාර්ය ඉසුමි ටකේයි මැතිතුමාගෙන් සහ ටෝකියෝ දියවැඩියා මධ්‍යස්ථානය හරහා. නමුත් මෙම උපදෙස් සහ මග පෙන්වීම් ශ්‍රී ලාංකිකයිනට , ඔවුන්ගේ ජීවන රටාවට ,ආහාර රටාවන්ට ගැලපෙන පරිදි සුළු වෙනස්කම් වලට භාජනය කර තිබෙනවා. ශ්‍රී ලාංකිකයින් වන අපට මෙම නවීනතම දැනුමෙන් ඵල ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට අපගේ චිර - ජීව දියවැඩියා සායනය හරහා අවකාශ සැලසෙනවා.