Cancer Council

Sinhalese | සිංහල

Hospital visitor restrictions

Since the COVID-19 pandemic, there may be restrictions on the number of visitors that patients can have at some hospitals.

While these restrictions protect vulnerable patients and hospital staff, they can cause distress and anxiety – especially for those receiving end-of-life-care.

Here are some tips to help you, your family and friends feel connected and informed.

Practical tips during hospital visitor restrictions

Find out the specific restrictions at your hospital

Each hospital has individual processes and procedures. Visit the hospital's website for visitor hours, call the general enquiries line or speak with your treating team.

Different areas of the hospital may have different restrictions, and these may change quickly. It is ok to keep asking questions about the current restrictions.

රෝහල්වල රෝගීන් බැලීම සම්බන්ධයෙන් වන සීමාපැනවීම්

කෝවිඩ්-19 වසංගතයෙන් පසු, සමහර වික්ටෝරියානු රෝහල්වල, රෝගීන් බැලීමට පැමිණිය හැකි අමුත්තන් ගණනට සීමා පනවා තිබීම සිදු විය හැකිය.

මෙම සීමා පැනවීම් මගින් අවදානමට මුහුණ පා සිටින රෝගීන් හා රෝහල් කාර්ය මණ්ඩලය, ආරක්ෂා කෙරෙන අතර ඒවා මගින් විශේෂයෙන් ම ජීවතාවසාන රැකවරණ ලබන රෝගීන් තුළ සිත්තැවුලක් හා කාංසාවක් ඇති කිරීමට හැකියාව ඇත.

ඔබට ඔබේ පවුලේ අයට හා නෑ හිතමිතුරන්ට, සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යාමට හා දැනුවත් වී සිටීමට අවශ්‍ය කරුණු කිහිපයක් මෙසේ දැක්විය හැකිය.

රෝගීන් බැලීමට සීමා පනවා ඇති අවස්ථාවල ප්‍රයෝජනවත්වන ප්‍රායෝගික කරුණු

ඔබේ රෝහලේ පවතින විශේෂිත සීමාපැනවීම් පිළිබඳව සොයා බලන්න

එක් එක් රෝහලට විශේෂිත වූ ක්‍රියාවලි හා ක්‍රියාමාර්ග තිබිය හැකිය. රෝගීන් බැලිය හැකි වේලාවන් දැන ගැනීමට රෝහලේ වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න, නැත්නම්, සාමාන්‍ය උපකාර අංකයට ඇමතීම හෝ ප්‍රතිකාර කරන කණ්ඩායම සමග කතා කිරීම කළ හැකිය.

රෝහලේ එක් එක් අංශවල පවත්නා සීමාපැනවීම් විවිධ විය හැකි අතර මේවා ඉක්මණින් වෙනස් වීම සිදු විය හැකිය. දැනට පවත්නා සීමා පැනවීම් පිළිබඳ ප්‍රශ්න ඇසුවාට කමක් නැත.

Nominate a main contact person for hospital visits and information

A main contact person is the person who talks to the hospital about the patient's stay and care. This is usually a family member, carer or friend.

Make sure this person can be reliably contacted- they always have a mobile phone on them, and the phone is taken off silent.

Arrange an interpreter

Interpreters and people providing language support for the patient's care are usually allowed to visit. It is a good idea to check first as not all hospital staff may be aware of this.

Call **13 14 50** for free interpreter support.

Get to know your treating team and their roles and responsibilities

Ask your treating team for a list of key contacts at the hospital, the best number/s to call them on (including after-hours contacts) and find out the type of information they can help you with.

Identify the best time to get the most out of your hospital visit

Speak with your treating team or the nurse in charge about the best time of day to visit when the patient is available and most alert.

Arrange a phone or video call (telehealth) for appointments

If you can't be at the hospital for specialist appointments or when the treating team is visiting patients on their 'rounds of the ward', you can ask the treatment team to call you for test results, treatment planning, and when the patient goes home (discharge) for instructions.

You can find out more about telehealth from your treatment team or Cancer Council's Telehealth for cancer patients and carers fact sheet.

රෝහලේ රෝගීන් බැලීමට යාම හා තොරතුරු දැන ගැනීම උදෙසා ප්‍රධාන සම්බන්ධක පුද්ගලයකු නම් කරන්න

ප්‍රධාන සම්බන්ධක පුද්ගලයකු යනු, රෝගියකුගේ නැවතී සිටීම හා රැකවරණය ගැන රෝහල සමඟ කතාබහ කරන පුද්ගලයකු වේ. සාමාන්‍යයෙන් මේ තැනැත්තා, පවුලේ අයෙකු, රැකවරණ සපයන්නෙකු හෝ හිතමිතුරකු විය හැකිය.

මෙම පුද්ගලයා විශ්වසනීය පහසුවෙන් සම්බන්ධ කර ගත හැකි කෙනෙක් බවත්, ඒ පුද්ගලයා අත ජංගම දුරකතනයක් පවත්නා බවත්, එය නිහඬකර නොමැති බවත් තහවුරු කර ගන්න.

භාෂණ පරිවර්තකයකු යොදා ගැනීමට කටයුතු සළසන්න

රෝගියාගේ රැකවරණය වෙනුවෙන් භාෂා සහයෝගීතාව සපයන පුද්ගලයන්ට හා භාෂණ පරිවර්තකයන්ට, පැමිණීමට සාමාන්‍යයෙන් අවසර තිබේ. සමස්ත රෝහල් කාර්යමණ්ඩලය මේ ගැන දැනුවත් වී නොසිටීමට ඉඩ ඇති නිසා, කළින් සොයා බැලීම, ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

භාෂණ පරිවර්තකයකුගේ සහයෝගය නොමිලේ ලබා ගැනීමට **13 14 50** අමතන්න.

ඔබට ප්‍රතිකාර කරන කණ්ඩායම, ඔවුන්ගේ භූමිකා හා වගකීම් පිළිබඳ දැනුවත් වී සිටින්න

රෝහලේ ප්‍රධාන සම්බන්ධක පුද්ගලයන් පිළිබඳ ලැයිස්තුවක්, ඔවුන් සම්බන්ධ කර ගැනීමට හැකි උචිතම දුකරථන අංක (වැඩ කරන වේලාවෙන් පසුවද) තොරතුරු මෙන්ම ඔවුන්ගෙන් ලබා ගත හැක්කේ කවර ආකාරයේ උපකාරදැයි ප්‍රතිකාර කරන කණ්ඩායමෙන් අසා දැනගන්න.

රෝගියා බැලීමට යාමෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම සඳහා, උචිතම වේලාවන් හඳුනාගන්න

රෝගියා බැලීමට වඩාත් උචිත වන්නා වූ, අදාළ රෝගියා වඩාත් පහසුවෙන්, සිහියෙන් සිටින, දවසේ වේලාවන් ගැන ප්‍රතිකාර කරන කණ්ඩායමෙන් හෝ කාර්යභාර හෙදියගෙන් අසා දැනගන්න.

හමුවීම් සඳහා දුරකථන හෝ වීඩියෝ (telehealth) ඇමතුම් යොදා ගන්න

විශේෂඥ හමුවීම් සඳහා ඔබට රෝහලට පැමිණිය නොහැකි අවස්ථාවල හා ප්‍රතිකාර කරන කණ්ඩායම සිය 'වාට්ටු වාර සිදු කරන විට ' ඔබට සහභාගී විය නොහැකි අවස්ථාවල, පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල, ප්‍රතිකාර සැලසුම් හා රෝගියාගේ ටිකට් කැපීම සිදුවන්නේ කවදා ද යන්න සම්බන්ධ උපදෙස් ඔබට දුරකථනයෙන් ලබාදෙන ලෙස ප්‍රතිකාර කරන කණ්ඩායමෙන් ඉල්ලා සිටිය හැකිය.

ඔබට telehealth ගැන වැඩිදුර තොරතුරු, ඔබේ ප්‍රතිකාර කණ්ඩායමෙන් හෝ Cancer Council හි පිළිකා රෝගීන් හා රැකවරණ සපයන්නන් වෙනුවෙන් telehealth පත්‍රිකාවෙන්.

Keep a diary or electronic record

It's useful to keep a record or diary of conversations, medicines, side effects and any questions you have for your next appointment.

Religious and cultural needs

Ask to speak to the hospital's Pastoral and Spiritual Care Service. They can arrange for someone to visit for specific religious or cultural needs, such as prayer or ceremonies.

Have an advance care plan

An Advance Care Plan shows your treatment and care preferences. It helps your family, friends and doctors know what decisions you want them to make if you are not able to tell them. Visit **advancecareplanning.org.au** for more information.

Find out if community based or hospital in the home services are an option

Hospital in the home or **community health** services may be an option for patients to receive care or treatment from home, or other suitable location. Some of the services that can be provided at home are chemotherapy, wound care, antibiotics and end-of-life care. There's no additional charge for this service.

දිනපොතක හෝ ඉලෙක්ට්‍රොනිකව වාර්තා තබා ගන්න

සිදු කරන සංවාද, ඖෂධ, අතුරු ආබාධ හා ඊළඟ හමුවීමේ දී ඇසීමට ඇති ප්‍රශ්න ගැන වාර්තාවක් හෝ දිනපොත් සටහනක් තබා ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

ආගමික හෝ සංස්කෘතික අවශ්‍යතා

රෝහලේ ආගමික උපදේශන සේවා හා ආධ්‍යාත්මික රැකවරණ සේවාවලට කතා කිරීමට ඉල්ලා සිටින්න. යාඥා හෝ පූජා විධි වැනි විශේෂිත ආගමික හෝ සංස්කෘතික අවශ්‍යතා ඉටු කිරීමට කිසියම් කෙනෙක් සූදානම් කිරීමට ඔවුන්ට හැකිය.

ඉදිරි රැකවරණ සැලැසුමක් පවත්වා ගන්න

ඉදිරි රැකවරණ සැලසුමක් මගින් ප්‍රතිකාර හා රැකවරණ පිළිබඳ ඔබේ මනාපයන් දක්වයි. එය, ඔබට පැවසිය නොහැකි අවස්ථාවල දී, ඔබ වෙනුවෙන් කවර තීරණ ගත යුතු දැයි දැනගැනීමට, පවුලේ අයට, හිතමිතුරන්ට මෙන් ම වෛද්‍යවරුන්ට ද උපකාරී වනු ඇත. වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා **advancecareplanning.org.au** වෙත යන්න.

ප්‍රජා මූලික සේවා හෝ නිවසේ රෝහල් සේවා තෝරාගත හැකි දැයි සොයා බලන්න

නිවසේ සිට නැත්නම් වෙනත් සුදුසු ස්ථානයක සිට, ප්‍රතිකාර හෝ රැකවරණය ලබා ගැනීම සඳහා නිවසේ රෝහල් සේවා හෝ **ප්‍රජා මූලික සෞඛ්‍ය සේවා** තෝරා ගැනීමට රෝගීන්ට හැකියාවක් ඇත නිවසේ දී සැපයිය හැකි සෞඛ්‍ය ලෙස කීමෝතෙරපි, තුවාල සාත්තුව, ඇන්ටිබයොටික් හා ජීවිතාවසාන රැකවරණය දැක්විය හැකිය. මෙම සේවාවන්ට අතිරේක ගෙවීමක් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය නැත.

End-of-life care

Ask if special consideration can be made to have more visitors, or longer visiting hours.

You can also discuss options for people wishing to die at home.

When the patient is going home (discharge)

Ask for a written plan with instructions for how to care for the person and any wounds at home. This plan should include follow up care, instructions for managing medicines and pain, symptoms to look out for and who to call if you need to ask questions.

Contact patient services to resolve issues or raise concerns

If you can't resolve an issue directly with the treatment team, ask to speak to the manager of the area or contact patient liaison/advocate (also called consumer liaison) services.

Contact Cancer Council

Anyone can contact us by calling **13 11 20** for free and confidential information and support. If you would like an interpreter, call **13 14 50** and ask to speak to Cancer Council in your language.

ජීවතාවසාන රැකවරණය

වැඩිපුර අමුත්තන් ගණනක් ගෙන්වා ගැනීමට හෝ වඩාත් දීර්ඝ වෙලාවක් රැඳී සිටීමට විශේෂ විධිවිධාන සළසා දිය හැකිදැයි විමසා බලන්න.

ඔබට නිවසේ දී ජීවිතාවසාන රැකවරණ ලබා ගැනීමට කැමති නම්, පිළිබඳව වන වරණයන් ගැන සාකච්ඡා කළ හැකිය.

රෝගියා රෝහලෙන් පිටත්ව යන්නෙ කවදාදා (ටිකට් කැපීම්)

නිවසේ දී පුද්ගලයකුට රැකවරණය ලබා දීම හා තුවාල සාත්තුව පිළිබඳ ලිඛිත සැලැස්මක් සහිත උපදෙස් ඉල්ලා සිටින්න. මෙම සැලැස්මට, පසු විපරම් රැකවරණය, ඖෂධ හා වේදනාව කළමනාකරණය, විමසිලිමත්විය යුතු රෝග ලක්ෂණ සහ ඔබට ප්‍රශ්න ඇත්නම් ඇමතිය යුත්තේ කාටදැයි යන්න පිලිබඳ විස්තර ඇතුළත් විය යුතුය.

ඔබට ගැටලු ඇත්නම් විසඳා ගැනීමට හෝ ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කිරීමට රෝගීන් වෙනුවෙන් වන සේවා අමතන්න

ඔබට ප්‍රතිකාර කණ්ඩායම සමග කතා කර ගැටලුවක් විසඳා ගැනීමට නොහැකි අවස්ථාවල දී අදාළ ක්ෂේත්‍ර කළමනාකරු හෝ රෝගීන් සම්බන්ධීකරණ/ වෙනුවෙන් පෙනී සිටින (patient liaison/ advocate) (පාරිභෝගික සම්බන්ධීකරණ (patient liaison/advocate) ලෙස ද හැඳින්වේ) සේවා අමතන්න.

Cancer Council අමතන්න

නොමිලේ ලබා දෙන විශ්වසනීය තොරතුරු හා සහයෝගය සඳහා ඕනෑම කෙනෙකුට **13 11 20** ඇමතිය හැකිය. ඔබට භාෂණ පරිවර්තකයකු යොදා ගැනීමට අවශ්‍ය නම්, **13 14 50** අමතා ඔබේ භාෂාවෙන් Cancer Council ඇමතීමට අවශ්‍ය බව දන්වා සිටින්න.

DEC2020 AL1754