

शुरुआत करना - किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल करना, जो गंभीर रूप से बीमार है और शायद ठीक नहीं हो सकता है

शुरुआत करने में आपकी सहायता के लिए इस तथ्यपत्र में कुछ बुनियादी जानकारी सुलभ कराई गई है, जिसमें शामिल है:

- देखभालकर्ता होने का क्या अर्थ है?
- देखभालकर्ता के रूप में मुझे कैसा महसूस हो सकता है?
- मेरे परिवार के सदस्यों के रहने के लिए सबसे अच्छी जगह कहाँ है?
- सहायता के लिए कौन सी सेवाएँ उपलब्ध हैं?
- स्वास्थ्य व्यावसायिकों के साथ बात करना

क्या मैं एक देखभालकर्ता हूँ?

यदि आप अपने बीमार दोस्त या परिवार के सदस्य की मदद करने में शामिल मुख्य व्यक्ति हैं, तो यह जानना उपयोगी हो सकता है कि ऑस्ट्रेलिया में आपको 'देखभालकर्ता' कहा जाता है। 'देखभालकर्ता' के पास पैसों के भुगतान जैसे कुछ अधिकार और अन्य विशेषाधिकार भी होते हैं, इसलिए खुद को देखभालकर्ता के रूप में पहचानना उपयोगी होता है।

अक्सर डॉक्टर और नर्स परिवार से केवल एक ही व्यक्ति के साथ बात करने के लिए पूछेंगे कि 'मुख्य देखभालकर्ता कौन है?', ताकि वे:

- आपके परिवार के सदस्य या दोस्त के बारे में जानकारी प्रदान कर सकें
- व्यक्ति की देखभाल के बारे में निर्णय लेने में सहायता के लिए पूछ सकें
- समर्थन प्रदान कर सकें

ऑस्ट्रेलिया में, अपने परिवार के सदस्य या दोस्त की देखभाल करने में आपकी सहायता के लिए कई सेवाएँ उपलब्ध हैं। आप कुछ आर्थिक सहायता प्राप्त करने में भी सक्षम हो सकते/सकती हैं।

जब कोई गंभीर रूप से बीमार होता है, तो देखभालकर्ता क्या करते हैं?

किसी की देखभाल करना कठिन हो सकता है, क्योंकि उनका स्वास्थ्य खराब होता चला जाता है और आपको उन्हें और भी अधिक देखभाल प्रदान करने की आवश्यकता होगी। आप जिस

व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हैं, उन्हें अपने नहाने, शौचालय जाने, भोजन तैयार करने और खिलाने तथा अपनी दवाओं और एपॉइंटमेंटों का प्रबंधन करने में अक्सर बहुत अधिक सहायता की आवश्यकता होगी। उनके काम-काज को व्यवस्थित करने के लिए आपको और भी अधिक फॉर्म भरने और प्रशासनिक कार्यों को पूरा करना पड़ सकता है। आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हैं, उनके शरीर में ऐसे अन्य लक्षण भी हो सकते हैं जिनका प्रबंधन करना कठिन हो सकता है, जैसे वे भ्रमित, थके हुए, या उत्तेजित हो सकते हैं।

गंभीर रूप से बीमार व्यक्ति की देखभाल करना कठिन हो सकता है, और यह महत्वपूर्ण है कि आपके पास समर्थन हो तथा आप दूसरों के साथ यथासंभव देखभाल के कर्तव्यों को बाँट लें।

देखभालकर्ता के रूप में मुझे कैसा महसूस हो सकता है?

बहुत से लोगों को अपने परिवार के सदस्य की देखभाल करते हुए पुरस्कृत महसूस होता है, और कुछ लोगों को ऐसा लगता है कि वे उनके साथ घनिष्ठ संबंध विकसित कर रहे हैं। किंतु जीवन के अंत में किसी की देखभाल करना कई बार बहुत चुनौतीपूर्ण और कष्टप्रद अनुभव हो सकता है। प्रत्येक व्यक्ति की अपनी अलग ही भावनात्मक प्रतिक्रिया होगी।

- आपको अपने परिवार के सदस्य या मित्र की देखभाल करने की जिम्मेदारी से अभिभूत महसूस हो सकता है।
- आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि आपके पास अपनी देखभालकर्ता की जिम्मेदारियों के लिए विकल्पों की कमी है और आपको ऐसा लग सकता है कि आप व्यक्ति की देखभाल करने के लिए बाध्य हैं।
- आप उदास या अत्यधिक दुखी महसूस कर सकते/सकती हैं, क्योंकि आपको पता रहता है कि उनकी बीमारी के कारण उनकी मृत्यु हो सकती है। किंतु व्यक्ति के बीमार होने के कारण आपको अन्य नुकसानों के बारे में भी दुःख हो सकता है, जैसे साथ-मिलकर भविष्य में जीवन जीना या रिश्ता समाप्त हो जाना।

- आपको इस बारे में भी चिंता महसूस हो सकती है, कि अब आपको किन परिस्थितियों का सामना करना पड़ सकता है या भविष्य में क्या होगा।
- आपको निराशा, क्रोध, या यहाँ तक कि ग्लानि की भावना भी महसूस हो सकती है।

जैसे-जैसे आप इस अत्यधिक कठिन अनुभव में आगे बढ़ते/बढ़ती हैं, तो महसूस करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं होता है। किंतु यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आपके पास ऐसे लोग हों जिनके साथ आप बात कर सकें कि आपको कैसा महसूस हो रहा है। सहायता के लिए पूछना कोई गलत बात नहीं है, और देखभालकर्ता की भूमिका में सहायता करने और भावनात्मक रूप से आपको समर्थन देने के लिए कई सेवाएँ उपलब्ध हैं। देखभाल की भूमिका को परिवार के अन्य सदस्यों के साथ बाँटने में कुछ भी गलत नहीं है। एक ही व्यक्ति के लिए इन सब बातों से जूझना अक्सर बहुत बड़ी बात होती है।

मेरे परिवार के सदस्यों के रहने के लिए सबसे अच्छी जगह कहाँ है?

ज़्यादातर लोग घर पर ही देखभाल प्राप्त करने के इच्छुक होते हैं। यह हमेशा संभव नहीं है। घर पर रहने के लिए आपके परिवार के सदस्य या दोस्त को उनके साथ रहने और देखभाल प्रदान करने के लिए किसी की आवश्यकता होगी। यह तय करना बहुत कठिन हो सकता है कि आप व्यक्ति की देखभाल घर पर कर सकते/सकती हैं या नहीं अथवा आपको करनी चाहिए या नहीं। आप यह निर्णय लेने में अपनी सहायता के लिए व्यक्ति के डॉक्टर से बात करने के इच्छुक हो सकते/सकती हैं और इन बातों पर विचार कर सकते/सकती हैं:

- अपना स्वयं का स्वास्थ्य और कल्याण
- क्या ऐसे लोग या सेवाएँ उपलब्ध हैं जिनसे आपको घर पर देखभाल प्रदान करने में सहायता मिल सकती है
- क्या आपके घर में इस तरह से स्थापना की गई है कि वह व्यक्ति अभी भी इधर-उधर जा सकता है (जैसे अपने बिस्तर से उठकर आसानी से शौचालय जाना, सीढ़ियाँ न होना, ऐसे किसी भी

शुरुआत करना - किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल करना, जो गंभीर रूप से बीमार है और शायद ठीक नहीं हो सकता है



उपकरण के लिए जगह जिसकी उस व्यक्ति को आवश्यकता हो सकती है)

- क्या उस व्यक्ति के शरीर में ऐसे कोई लक्षण हैं, जिनका प्रबंधन घर पर करना कठिन है
- आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हैं, उनकी प्राथमिकताएँ और साथ ही आपकी अपनी प्राथमिकताएँ भी।

कभी-कभी स्वास्थ्य देखभाल टीम यह सलाह देगी कि आपको विराम देने के लिए या दवाइयाँ बदले जाने के समय वह व्यक्ति कुछ अवधि के लिए अस्पताल में रहे। कभी-कभी ऐसा भी हो सकता है कि आपने घर पर ही व्यक्ति को देखभाल प्रदान करने की योजना बनाई हो, और यह कारगर नहीं होता है। याद रखें कि इसमें किसी की भी गलती नहीं है, लेकिन उनके लिए सबसे अच्छी देखभाल प्राप्त करने के लिए ऐसा करना आवश्यक हो सकता है।



सहायता के लिए कौन सी सेवाएँ उपलब्ध हैं?

गंभीर रूप से बीमार व्यक्ति की देखभाल करने में आपको सहायता देने के लिए बहुत सारी सेवाएँ उपलब्ध हैं। सबसे पहले आपके पारिवारिक डॉक्टर (आपके जनरल प्रैक्टीशनर) उपलब्ध हैं, जिन्हें सहायता के लिए आपकी मदद करने में सक्षम होना चाहिए।

आमतौर पर अस्पताल में, विशिष्ट बीमारी के इलाज में शामिल स्वास्थ्य व्यावसायिक भी उपलब्ध होते हैं। इस समय आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हैं, उन्हें प्रशामक देखभाल भी प्रस्तुत की जा सकती है। प्रशामक देखभाल समग्र होती है और इसका लक्ष्य लक्षणों, जीवन की गुणवत्ता में सुधार और यह सुनिश्चित करने पर केंद्रित होता है कि जितना संभव हो सके, वह व्यक्ति आरामदेह रहे। प्रशामक देखभाल परिवार को भी समर्थन प्रदान करती है।

कभी-कभी आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हैं, वह घर में सहायता प्राप्त करने में सक्षम होगा। यह पैलिएटिव केयर गृह सेवा या स्थानीय सामुदायिक नर्सों के माध्यम से किया जा सकता

है, या वह व्यक्ति My Aged Care (फो: 1800 200 422) देखभाल प्रणाली के माध्यम से घर में सहायता के लिए पात्र हो सकता है।

Carer Gateway (फो: 1800 422 737) एक अन्य राष्ट्रीय सेवा है, जो देखभालकर्ताओं के लिए सहायता के विकल्प प्रदान कर सकती है।

सभी अस्पतालों में सामाजिक कार्यकर्ता उपलब्ध होते हैं, जो आपको गृह देखभाल सेवाओं के साथ जोड़ने में सहायता दे सकते हैं और वे सेवाओं या पैसों के भुगतानों तक पहुँचने के लिए फॉर्म भरने में भी आपकी सहायता कर सकते हैं।

आप अस्पताल में किसी भी मुलाकात के लिए दुभाषिए का निवेदन कर सकते/सकती हैं, या फोन कॉल करने के लिए राष्ट्रीय अनुवाद और दुभाषिया सेवा (फोन: 131 450) का उपयोग कर सकते/सकती हैं।

स्वास्थ्य व्यावसायिकों के साथ बात करना

ऑस्ट्रेलिया में रोगियों और परिवारों को 'वे क्या चाहते हैं और उनकी आवश्यकताएँ क्या हैं', इस बारे में स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ बहुत ही खुला और ईमानदार रहने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। आपको प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है और यदि आपकी समझ में कोई बात नहीं आती है, तो आपको उन्हें बताना चाहिए। डॉक्टर और नर्सें बीमारी और देखभाल से संबंधित किसी भी विषय के बारे में बात करने में सहज होते हैं। वे आपको जानकारी और समर्थन प्रदान करने के लिए वहाँ मौजूद हैं।

ऑस्ट्रेलिया कई संस्कृतियों और देशों के लोगों से बना है और आपको स्वास्थ्य देखभाल टीम को उस व्यक्ति की देखभाल से संबंधित किसी भी सांस्कृतिक आवश्यकता के बारे में बताने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

यह आपके ऊपर और जिस व्यक्ति की आप देखभाल कर रहे/रही हैं, उनके ऊपर निर्भर करता है कि आपके लिए कितनी जानकारी सही है। ऑस्ट्रेलिया में, ज़्यादातर लोग यह जानने के इच्छुक होते हैं कि क्या उनके जीवन का अंत हो रहा है और उनके पास जीवित रहने के लिए कितना समय बचा है। वे इस बारे में बात करने के इच्छुक होते हैं कि क्या वे और अधिक उपचार प्राप्त करना पसंद करेंगे, अथवा क्या वे केवल आरामदेह रहने और लक्षणों के प्रबंधन पर ही ध्यान केंद्रित करना पसंद करेंगे। इस बारे में बात करना असहज हो सकता है, लेकिन इससे स्पष्ट समझ रखने से सहायता मिल सकती है कि क्या होने की संभावना है, ताकि आप योजनाएँ बना सकें और उस व्यक्ति को अपना सर्वश्रेष्ठ जीवन जीने के लिए सहायता देने पर ध्यान केंद्रित कर सकें। आपको और जिस व्यक्ति की आप देखभाल कर रहे/रही हैं, उन्हें यह तय करना होगा कि आप कितनी जानकारी के साथ सहज महसूस करते/करती हैं।