



[www.carerhelp.com.au](http://www.carerhelp.com.au)

Hindi | हिन्दी

## जीवन के अंत में सामान्य लक्षणों के प्रबंधन के लिए सुझाव

जब व्यक्ति अपने जीवन के अंत के करीब होता है, तो चाहे कोई भी रोग हो किंतु कई लक्षण सामान्य रूप से सबमें दिखाई देते हैं। यह तथ्यपत्र सामान्य लक्षणों के बारे में जानकारी और उन लक्षणों के प्रबंधन के लिए सुझाव प्रदान करता है।

ऐसे किसी भी लक्षण के बारे में स्वास्थ्य सेवा टीम से चर्चा करना महत्वपूर्ण है, जो आपको चिंतित करता है। आप शायद अपने डॉक्टर से किसी पैलिएटिव केयर टीम के लिए रेफर किए जाने के लिए कहना चाहें। पैलिएटिव केयर जटिल लक्षणों का प्रबंधन करने, समग्र समर्थन प्रदान करने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने पर केंद्रित होती है।

किसी भी लक्षण के लिए, हम आपको लक्षण की गंभीरता, लक्षण कितनी बार दिखाई दिया है, और आपने लक्षण का प्रबंधन करने के लिए क्या किया है, इसके बारे में एक डायरी बनाकर रखने का सुझाव देते हैं। यह जानकारी स्वास्थ्य देखभाल टीम की सहायता करेगी।

### साँस लेने में परिवर्तन

यदि कोई व्यक्ति बेचैन है या दर्द में है, तो साँस लेने में परिवर्तन हो सकता है। बीमारी या जीवन के अंत में शरीर के किसी सामान्य अंग के धीमे होने के परिणामस्वरूप साँस लेने में परिवर्तन हो सकता है।

आपको धीमी या उथली साँस, साँसों के बीच लंबे ठहराव के साथ अनियमितता, तेजी से साँस लेना या शोर या घरघराहट होना दिखाई दे सकता है।

निम्नलिखित सुझाव उपयोगी हो सकते हैं:

- आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हैं, उसके साथ जितना हो सके उतनी देर बैठें
- हवा का प्रवाह बढ़ाने के लिए पंखे का उपयोग करें या खिड़की खोलें
- व्यक्ति को सीधा बैठने के लिए प्रोत्साहित करें
- उन्हें ढीले-ढाले कपड़े पहनाएं



- शांत संगीत चालू करें या व्यक्ति से उनके पैर या हाथ की मालिश करने के लिए पूछें
- उस व्यक्ति को अधिक पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करें
- यदि डॉक्टर द्वारा निर्धारित किया जाए, तो ऑक्सीजन का उपयोग करें
- यदि सांस लेने में तकलीफ जारी रहती है और संकट पैदा कर रही है, तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें

## भ्रम या मानसिक अशांति

भ्रम का अनुभव करने वाले लोगों को बातें याद रखने, ध्यान केंद्रित करने में परेशानी और कभी-कभी दिन और रात के बीच अंतर करने में कठिनाई हो सकती है। वह व्यक्ति परिचित लोगों या स्थानों की पहचान नहीं कर सकता है, या वे किसी एक चीज पर दृष्टि अड़ाकर रख सकते हैं या उन्हें संदेह हो सकता है।

जीवन के अंत में भ्रम दूर भी हो सकता है अथवा यह अस्थायी प्रकृति का हो सकता है। सामान्य रूप से यह बीमारी के कारण मस्तिष्क के कार्य करने के तरीके में बदलाव, दवाइयों के परिणामस्वरूप, सर्जरी के बाद या किसी को संक्रमण होने के कारण पैदा हो सकता है।

एक देखभालकर्ता के रूप में यह आपको, और उस व्यक्ति को जिसकी आप देखभाल कर रहे/रही हैं, परेशान कर सकता है।

उस व्यक्ति का इलाज करने वाले डॉक्टर कारण की पहचान करने और इसका इलाज करने की पूरी कोशिश करेंगे। लेकिन जो लोग अपने जीवन के अंत में और मृत्यु के करीब हैं, वे उपचार के साथ भी पूरी तरह से ठीक नहीं हो सकते हैं।

अपने परिवार के सदस्य की सहायता करने के लिए कुछ तरीके निम्नलिखित हैं:

- आंखों से संपर्क बनाए रखें
- धीरे-धीरे बोलें, उन्हें याद दिलाएं कि आप कौन हैं, वे कहां हैं और आप सहायता करने के लिए वहां मौजूद हैं

- आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हैं, यदि वे अस्पताल में हैं तो उनके साथ रहना आपके लिए मददगार हो सकता है (जहां संभव हो), क्योंकि वे अजनबियों की तुलना में परिचित लोगों के साथ बेहतर तरीके से प्रतिक्रिया कर सकते हैं
- मिलने आने वालों की संख्या को सीमित करें, और टीवी जैसे तेज शोर को कम करें।

## कब्ज़

जब कई दिनों तक मल-त्याग नहीं किया जाता है, तब कब्ज़ हो सकता है। कब्ज़ दवाइयों, बीमारी और निर्जलीकरण समेत कई अन्य कारणों की वजह से हो सकता है। इसके कारण उन्हें मतली और असहजता महसूस हो सकती है।

यदि कब्ज़ से समस्या पैदा हो रही है, तो स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें ताकि वे सबसे उपयुक्त दवाई लिख सकें।

किसी के लिए अपने जीवन के अंत में मल-त्याग का स्वस्थ नित्य-कर्म बनाए रखना कठिन हो सकता है। यदि संभव हो तो:

- पानी और जूस जैसे नियमित पेयों के सेवन को प्रोत्साहित करें
- उन्हें ऊँची मात्रा में रेशों से युक्त भोजन (और साथ ही नियमित रूप से पेयों) का सेवन करने का सुझाव दें
- यदि वे इच्छुक हों, तो उन्हें हरेक दिन कुछ समय के लिए चहलकदमी करने जाने के लिए प्रोत्साहित करें
- आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हैं, यदि उनके लिए तीव्र दर्दनिवारक दवाइयों का नुस्खा दिया गया है, तो प्रभावी लैक्सेटिव्स के लिए भी अनुरोध करें
- यदि दो दिनों से मल-त्याग नहीं हुआ है, तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें

## भावनात्मक प्रतिक्रियाएं - अवसाद, चिंता, क्रोध

अपने जीवन के अंत में लोग शारीरिक बाधाओं, बेचैनी होने, आत्मनिर्भरता के खो जाने और अंततः अपनी मृत्यु के बारे में अवगत होने के तथ्य से समायोजन कर रहे होते हैं। जीवन के अंत

में लोगों को व्यग्रता, भय, उदासी, क्रोध, अपराध बोध और निराशा समेत कई अन्य भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का अनुभव होना एक आम बात है। कभी-कभी वे अपने आस-पास के लोगों के प्रति क्रोधित महसूस करेंगे, या अपने अपेक्षित व्यवहार से परे कार्य करेंगे। कभी-कभी लोग दूरी बना लेते हैं और बिल्कुल भी बात नहीं करना चाहते हैं। यह कई अलग-अलग कारणों से हो सकता है। यह उनकी बीमारी या लक्षणों, मृत्यु के भय, अथवा मृत्यु हो जाने के बाद उनके प्रियजनों के साथ क्या होगा, इस बारे में चिंता से संबंधित हो सकता है।

यदि आपको किसी भी समय व्यक्ति के आक्रामक व्यवहार के कारण असुरक्षित महसूस होता है, तो कृपया स्वास्थ्य देखभाल टीम को तुरंत बताएं।

ये करना उपयोगी हो सकता है:

- यदि वे चाहें, तो उन्हें प्रत्येक दिन कुछ समय अकेले बिताने दें
- उनसे पूछें कि क्या आप सहायता के लिए कुछ कर सकते/सकती हैं अथवा क्या वे बात करना चाहते हैं
- उनसे पूछें कि क्या वे अपने मामलों को व्यवस्थित करने या किसी के साथ फिर से संपर्क करने के लिए सहायता चाहते हैं
- साथ में करने लायक कुछ मजेदार बातें सुझाएँ
- याद रखें कि कभी-कभी अवसाद या चिंतित महसूस करना सामान्य बात है
- उन्हें दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों में हिस्सा लेने के लिए प्रोत्साहित करें
- उन्हें स्वास्थ्य पेशेवर के साथ बात करने के लिए प्रोत्साहित करें

## थकावट

लगातार रूप से शारीरिक दुर्बलता, कमजोरी या ऊर्जा की कमी महसूस होना थकावट होती है। थकावट से भारीपन या हाथ-पैरों में वजन, नींद की चर्या में परिवर्तन, साधारण काम करने में कठिनाई, याद रखने की क्षमता में कमी, एकाग्रता में कठिनाई, उदासी और प्रेरणा की कमी भी महसूस हो सकती है।



थकावट का प्रबंधन करना मुश्किल हो सकता है लेकिन निम्नलिखित सुझावों से सहायता मिल सकती है:

- दिन के दौरान कुछ समय के लिए झपकियाँ लेने और रात में नींद की अच्छी आदतों के लिए प्रोत्साहित करें
- नियमित रूप से लेकिन आराम से व्यायाम करने का सुझाव दें
- पौष्टिक भोजन और पेयों का सेवन करने के लिए प्रोत्साहित करें
- जब ऊर्जा के स्तर सबसे ऊँचे हों, तो उस समय सबसे ऊर्जावान काम करने (जैसे शावर लेने) की योजना बनाएं
- ऐसी गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें, जिनमें बहुत अधिक ऊर्जा की आवश्यकता नहीं होती है (बोर्ड गेम, ऑडियो किताबें, टीवी देखना या किताब पढ़ना)
- थकाने वाली गतिविधियों में शामिल न होने की कोशिश करने का सुझाव दें, जैसे लंबे समय तक बातचीत करना या मिलने के लिए बहुत सारे लोगों का आना।

यदि आपको लगता है कि व्यक्ति की थकावट का स्तर और भी खराब हो गया है, तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें। लेकिन इस गिरावट को रोकना हमेशा संभव नहीं होता है।

## शौच असंयम

जीवन के अंत में व्यक्ति की अपने मूत्राशय या मल-त्याग को नियंत्रित करने की क्षमता खो सकती है और उनके कपड़ों या बिस्तर में ही मूत्र और/या मल-त्याग हो सकता है। इसे शौच असंयम के रूप में जाना जाता है।

शौच असंयम इन कारणों के परिणामस्वरूप हो सकता है:

- रोग या बीमारी
- जीवन के अंत में मांसपेशियाँ शिथिल होने लगती हैं
- भ्रम पैदा होना या शौचालय जाने की आवश्यकता को व्यक्त करने में असमर्थ रहना।

अपने दोस्त या परिवार के सदस्य को बेडपैन का उपयोग करने या शौचालय जाने में सहायता देने से आपको और जिस व्यक्ति की आप देखभाल कर रहे/रही हैं, उसे शर्मिंदा और असहज महसूस हो सकता है। यदि आप इसमें सहायता प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो कृपया स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें। आपका स्थानीय फार्मासिस्ट भी उत्पादों का ऑर्डर देने में आपकी सहायता करने में सक्षम होगा।

शौच असंयम के प्रबंधन के लिए सुझाव:

- स्वास्थ्य देखभाल टीम बेडपैन, मूत्रालय, और पोर्टेबल शौचालय या कमोड की कुर्सी जैसे उपकरण उधार पर दे सकती है
- बिस्तर को साफ रखने के लिए मैट्रेस प्रोटेक्टर या बेड पैड का उपयोग किया जा सकता है
- अवशोषक पैड, वयस्कों की नैप्पी, या अवशोषक अधोवस्त्र का उपयोग करके मूत्र और मल को नियंत्रित किया जा सकता है
- त्वचा को साफ करने के लिए डिस्पोज़ेबल वाइप्स का उपयोग किया जा सकता है
- कभी-कभी मूत्राशय कैथिटर भी डाला जा सकता है, जो नलिका का प्रयोग करके मूत्र को एक थैली में निकाल देता है।

## मतली और उल्टी

मतली का अर्थ आपको ऐसा महसूस होना है कि आपको उल्टी होने जा रही है। कब्ज, बीमारी, कम भूख लगने, या उनके द्वारा सेवन की जा रही दवाइयों के कारण मतली हो सकती है।

मतली का जल्दी उपचार करना अच्छा रहता है। सहायता करने के तरीकों में ये शामिल हो सकते हैं:

- नुस्खे में लिखी गई मतली-रोधी दवाई निर्देशानुसार देना
- गहरी साँस लेना, हल्का संगीत सुनना, पैर या हाथ की मालिश करना, या गर्म पानी में नहाना
- पानी के घूंट लेने या बर्फ के टुकड़ों को चूसने का प्रस्ताव देना
- कम मात्रा में हल्का भोजन अधिक बार देना
- अदरक या पुदीने की गर्म हर्बल चाय पीना
- तेज गंधों से दूर रहने की कोशिश करना
- यदि आपको संदेह है कि कब्ज के कारण मतली हो रही है, तो कब्ज का प्रबंधन करना।

यदि कुछ घंटों में मतली में सुधार नहीं होता है, तो कृपया स्वास्थ्य देखभाल टीम को कॉल करें।

यदि कोई दुर्बल है, तो उल्टी करते समय आपको उनकी सहायता करने की आवश्यकता हो सकती है। उल्टी का प्रबंधन करते समय कुछ महत्वपूर्ण सुझावों में ये शामिल हैं:

- आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हैं, यदि वे उल्टी करते समय लेटे हुए हैं, तो उन्हें उनकी बगल की तरफ कर दें, ताकि वे उल्टी की गंध को साँस में न ले सकें।
- व्यक्ति बर्फ के टुकड़े चूसना पसंद कर सकता है, ताकि फिर से हाइड्रेटेड होने में सहायता मिल सके
- मुंह से सेवन करके मतली-रोधी दवाई देने के अतिरिक्त कई अन्य तरीके भी उपलब्ध हैं, कृपया अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से पूछें।

स्वास्थ्य देखभाल टीम को कॉल करें, यदि:

- व्यक्ति को तीन घंटों की अवधि में तीन से अधिक बार उल्टी हुई है
- उनकी उल्टी में रक्त या गहरे रंग का तरल पदार्थ निकलना शुरू हो जाता है
- आपको लगता है कि उल्टी से उनकी सांस बंद हो सकती है
- उन्हें चक्कर आ रहे हैं और मतिभ्रम महसूस हो रहा है
- मूत्र का रंग बहुत गहरा हो जाता है।

## दर्द

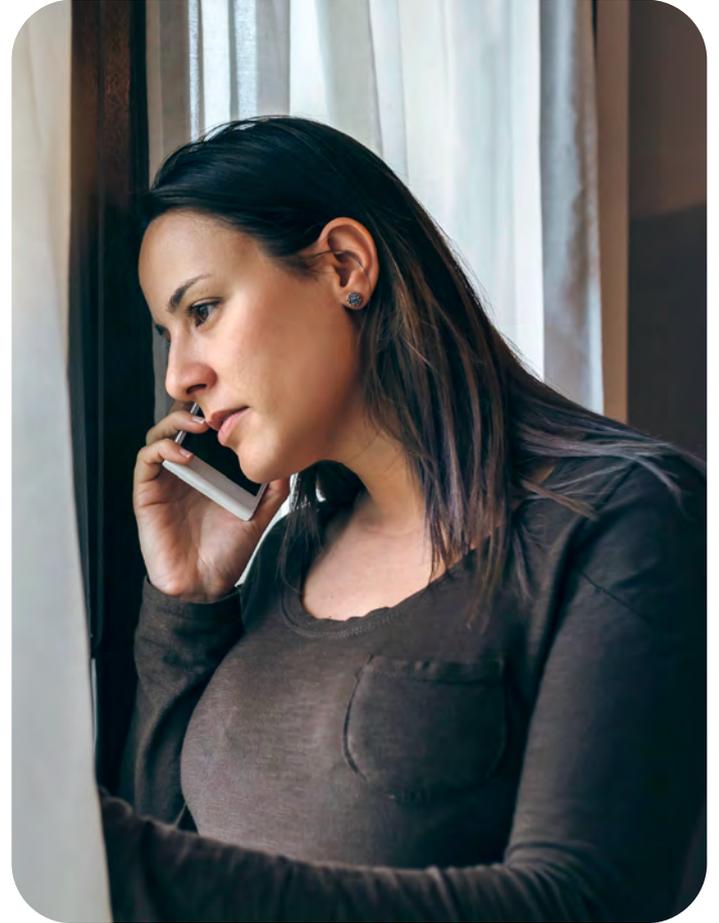
जीवन के अंत में दर्द महसूस होने के कई कारण होते हैं, जिनमें बीमारी, कब्ज़ और सीमित गतिशीलता शामिल हैं। आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हैं, उनके दर्द को बेहतर ढंग से समझने के लिए आप उनसे निम्नलिखित प्रश्न पूछने के इच्छुक हो सकते/सकती हैं:

- दर्द कहाँ हो रहा है?
- यह कैसा महसूस हो रहा है? क्या यह तेज, धड़कता हुआ, या जलन जैसा महसूस हो रहा है?
- क्या यह दर्द नया पैदा हुआ है?
- कितने समय से वहाँ दर्द हो रहा है?
- शारीरिक अवस्थिति बदलने पर क्या यह दूर हो जाता है?
- उन्होंने अंतिम बार मल-त्याग या शौच कब किया था?
- क्या उन्हें उल्टी होने जैसा महसूस हो रहा है?
- दर्द के पैमाने का उपयोग करके आप दर्द को 0 (बिल्कुल भी दर्द नहीं) से लेकर 10 (बहुत अधिक दर्द) तक कैसे स्तर देंगे/देंगी?

यह जानकारी स्वास्थ्य देखभाल टीम की सहायता करेगी।

दर्द के लिए दवाइयों के सुझाव

- व्यक्ति को लेबल पर दिए गए निर्देशों के अनुसार उनकी दर्दनिवारक दवाई दें



- वे कितनी बार अपनी दवाई ले रहे/रही हैं, इसकी ट्रैकिंग करें
- यदि वह उतनी दवा ले चुके हैं जितनी उन्हें उस दिन के लिए अनुमत है और अभी भी दर्द हो रहा है, तो स्वास्थ्य देखभाल टीम को कॉल करें।
- बहुत से लोग इस बारे में चिंता करते हैं कि दर्द की दवाई मृत्यु को निकट ले आएगी, लेकिन ऐसा नहीं है।

दवाइयों के बिना दर्द का प्रबंधन करने के सुझाव:

- आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हैं, उन्हें बिस्तर पर लेटने और 10 गहरी साँसें लेने के लिए कहें
- उन्हें किताब पढ़कर, टीवी देखकर, या संगीत सुनकर दर्द से अपना मन हटाने के लिए कहें
- पैरों, हाथों या कंधों की मालिश करने का प्रस्ताव दें
- उन्हें शारीरिक अवस्थिति बदलने के लिए प्रोत्साहित करें।

आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हैं, उन्हें पहले से ही कोई पुराना दर्द हो सकता है लेकिन कृपया अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से संपर्क करें, यदि:

- दर्द की दवाइयाँ पहले जितनी राहत प्रदान नहीं कर रही हैं
- दर्द बढ़ जाता है
- उनके दर्द के बारे में कुछ बदल जाता है।

## शरीर के तापमान में परिवर्तन

जीवन के अंत में शरीर का तापमान नियंत्रित रखना कठिन हो सकता है। कभी-कभी लोगों की त्वचा बहुत ठंडी हो जाती है, लेकिन कुछ अन्य लोगों को हल्का बुखार होता है। आप ये बातें आज़मा सकते/सकती हैं:

- त्वचा ठंडी होने पर व्यक्ति को आरामदेह रखने के लिए गर्म कंबल का उपयोग करें
- बुखार होने पर माथे और गर्दन पर एक ठंडे और नम कपड़े का उपयोग करने से आराम मिल सकता है।

## त्वचा की समस्याएँ

जीवन के अंत में त्वचा की देखभाल करना महत्वपूर्ण होता है। व्यक्ति की त्वचा सूखी और नाजुक हो सकती है और बिस्तर पर बहुत अधिक समय बिताने से शरीर पर घाव हो सकते हैं। ये करना महत्वपूर्ण है:

- त्वचा को ध्यानपूर्वक धोएं और सुखाएं, त्वचा को रगड़ने की कोशिश न करें
- नियमित रूप से व्यक्ति की त्वचा पर घाव होने या कटने-फटने की जाँच करें
- अत्यधिक रूखी त्वचा होने पर नियमित रूप से मॉइश्चराइज़र का उपयोग करें (उपयुक्त ब्रांड के लिए फार्मासिस्ट से पूछें)

- हरेक दो घंटे के अंतराल पर व्यक्ति की शारीरिक अवस्थिति को बदलने की कोशिश करें (रात में सोते समय को छोड़कर)
- यदि आपको त्वचा में कोई भी समस्या दिखे, तो स्वास्थ्य देखभाल टीम को सूचित करें।

## मुंह की देखभाल

आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हैं, उनके जीवन के अंत में आपको उनका मुंह बहुत शुष्क दिखाई दे सकता है। आराम के लिए आप ये कर सकते/सकती हैं:

- तरल-पदार्थ के घूंट प्रस्तावित करना
- होंठों पर मॉइश्चराइज़र लगाना
- या नर्म टूथब्रश से धीमे से दांत साफ करना।