

मरने वाले व्यक्ति की देखभाल करना

जब व्यक्ति मृत्यु के करीब होता है, तो परिवार को उन्हें आरामदेह बने रहने में सहायता देने के लिए कुछ बातें करने की आवश्यकता होगी। गोपनीयता और सम्मान बनाए रखना महत्वपूर्ण है। कुछ बातें जो सहायता कर सकती हैं:

परिवेश/आस-पास का स्थान

- परिवार के मिलने आने के लिए एक आरामदेह स्थान बनाना।
- एकल बिस्तर या यहाँ तक कि अस्पताल का बिस्तर भी उपयोगी हो सकता है।
- आपके परिवार के पास इस दौरान करने के लिए अपनी कुछ सांस्कृतिक या आध्यात्मिक प्रथाएं हो सकती हैं।
- उस व्यक्ति को अपना प्रेम दिखाने के तरीकों के रूप में संगीत, हल्के प्रकाश की व्यवस्था, खुली खिड़की और कोमल स्पर्श के बारे में विचार करें।

व्यक्तिगत देखभाल/खाना/पीना

- इस समय निगलना कठिन हो सकता है। इस चरण में वे शायद खाने या पीने के इच्छुक नहीं होंगे, जोकि एक सामान्य बात है। उन्हें खाने या पीने के लिए मजबूर न करें।
- पानी के छोटे-छोटे घूंट देने से व्यक्ति के मुंह को नम रखने में सहायता मिलेगी। माउथ स्वैब्स सहायता कर सकते हैं।
- होंठों को नम रखने के लिए लिप बाम अच्छा हो सकता है।
- बेड स्पॉन्ज बेहतर हो सकता है।
- मूत्र की मात्रा कम होना सामान्य बात है क्योंकि व्यक्ति बहुत अधिक तरल नहीं ले रहा है।
- दाढ़ी बनाना और बालों में कंघी करना आवश्यक नहीं है, लेकिन व्यक्तिगत गरिमा बनाए रखने के लिए ऐसा किया जा सकता है।
- यदि वे अपने मूत्राशय और/या शौच का नियंत्रण खो देते हैं, तो अवशोषक पैड या वयस्क नैप्पी से सहायता मिल सकती है।

दवाइयाँ

- इस समय कुछ दवाइयों को बंद कर दिया जाएगा और कुछ अन्य दवाइयों को अन्य तरीकों से दिया जा सकता है – डॉक्टर या स्वास्थ्यकर्मी आपको बताएँगे।
- कभी-कभी डॉक्टर या स्वास्थ्यकर्मी घर पर रखने के लिए आपको फार्मसी से कुछ अतिरिक्त दवाइयाँ लेने के लिए कहेंगे – ऐसा इसलिए है, ताकि आवश्यकता पड़ने पर ये आपको तत्काल उपलब्ध हो सकें।

सामान्य लक्षण

- दर्द – उनसे पूछने के बजाए आपको स्वयं यह तय करने की आवश्यकता हो सकती है कि व्यक्ति आरामदेह है या नहीं, क्योंकि उनके लिए बात करना बहुत कठिन हो सकता है। यदि व्यक्ति को दर्द हो रहा हो, तो वे अपने चेहरे को सिकोड़ सकते हैं या असहज भाव प्रदर्शित कर सकते हैं, वे घुरघुराने, कराहने या फुसफुसाने की आवाज निकाल सकते हैं, या वे उत्तेजित दिखाई दे सकते हैं और अपने शरीर को हिला-डुला सकते हैं या शरीर की अवस्थिति बदल सकते हैं। यदि व्यक्ति की असहजता दिखाई देना जारी रहती है, तो लेबल पर दिए गए निर्देशों का पालन करते हुए दवाइयाँ दें और डॉक्टर या स्वास्थ्यकर्मी को बताएँ।
- साँस लेने में घरघराहट होना – यदि व्यक्ति के साँस लेने के तरीके में कोई बदलाव होता है, जैसे घरघराहट होती है, तो इसे कम करने में सहायता के लिए दवाइयाँ उपलब्ध हैं। खिड़की खोलने या पंखा चलाने से सहायता मिल सकती है।
- बेचैनी – यदि उन्हें बेचैनी होती है, तो शारीरिक अवस्थिति को बदलने से सहायता मिल सकती है। बगल के सहारे अवस्थित करने तथा शरीर को समर्थन देने में सहायता के लिए और हरेक 2-4 घंटों में बगल की तरफ अदला-बदली करने के लिए तकियों का उपयोग करना सहायक हो सकता है।

- भ्रम – यदि वे आपको बुलाना या कराहना शुरू करते हैं, तो परिचित संगीत बजाना सहायक हो सकता है। यदि वे भ्रमित या उत्तेजित या व्यथित होने लगते हैं, तो दवाइयाँ उपलब्ध हैं जिनका उपयोग किया जा सकता है।
- जैसे-जैसे मृत्यु करीब आती है, व्यक्ति को सचेतना और निश्चेतना के बीच की अवधियों का अनुभव हो सकता है। आप अभी भी उनसे बात कर सकते/सकती हैं, ताकि उन्हें पता चल सके कि आप वहाँ मौजूद हैं।

आपके लिए इस समय परिवार और अपने डॉक्टर या स्वास्थ्यकर्मी से समर्थित महसूस करना महत्वपूर्ण होता है और आप किसी भी समय सहायता के लिए कॉल कर सकते/सकती हैं।

