

परिवार/देखभालकर्ता के लिए किसी के जीवन के अन्तिम दिनों में देखभाल करने से संबंधित जानकारी

डॉक्टरों व नर्सों ने आपको समझा दिया होगा कि आपके परिवार के सदस्य या मित्र की तबीयत में बदलाव आ गया है। उनका मानना है कि जिस व्यक्ति की आप देखभाल कर रहे हैं उसकी मृत्यु होने वाली है और वह जीवन के अन्तिम घंटों या दिन बिता रहा है। ऐसे समय के दौरान नीचे दी गई जानकारी से आपको मदद मिल सकती है।

आप व आपके परिवार के सदस्य या मित्र, इस लक्ष्य से कि सब इस का कारण समझते हैं कि ये निर्णय क्यों लिए जा रहे हैं, देखभाल की योजना के बारे में बात-चीत करेंगे। यदि आपके परिवार के सदस्य या मित्र की स्थिति सुधर जाती है तो देखभाल की योजना पर दुबारा विचार किया जाएगा और वह आवश्यकता अनुसार बदल दी जाएगी।

एक दूसरे को सूचना देने की व्यवस्था

प्रश्न पूछना: हम यह समझते हैं कि यह एक चिन्ताजनक व भावनात्मक स्थिति है। डॉक्टर व नर्स आपसे आपका संपर्क विवरण लेंगे क्योंकि आपको नवीनतम स्थिति के बारे में बताना प्राथमिकता होगी। यदि आपको कुछ पूछना हो और चाहे आप यह सोचें कि प्रश्न आवश्यक है या नहीं या स्टाफ़ चाहे कितना भी व्यस्त हो, कृपया उनसे बात करें। यदि आप सामाजिक कार्यकर्ता से मिलना चाहते हैं तो स्टाफ़ से बात करें।

स्टाफ़ की सहायता करना जिससे वे आपके परिवार के सदस्य या मित्र की देखभाल करने में उसकी इच्छाओं का आदर कर सकें।

व्यक्तिगत इच्छाएँ, सांस्कृतिक या आध्यात्मिक ज़रूरतों को जानना: हम देखभाल के बारे में कोई भी विशेष व्यक्तिगत इच्छाओं का आदर करना चाहेंगे। और आपकी व आपके परिवार की जो भी सांस्कृतिक या धार्मिक आवश्यकताएँ होंगी, हम उनका प्रबंध करने की कोशिश करेंगे। यदि हम कुछ कर सकते हैं तो कृपया हमें बताएँ।

इस बारे में व्यक्तिगत इच्छाएँ कि देखभाल कहाँ प्रदान की जाए: कुछ लोगों का इस बारे में स्पष्ट विचार होता है कि वे अपने जीवन के अन्तिम दिन कहाँ बिताना चाहेंगे। यदि आपके परिवार के सदस्य या मित्र कहीं और जाना चाहते हैं तो कृपया इस बारे में स्टाफ़ से अभी बात करें। डॉक्टर को यह आँकने की आवश्यकता होगी कि यह हो सकता है या नहीं। क्या वे घर जाना चाहते हैं? (इसमें रिहायशी वृद्ध देखभाल संस्था में जाना शामिल है)। घर या परिवार के पास के अस्पताल में जाना भी एक विकल्प हो सकता है। कभी-कभी जब दर्द जैसे लक्षणों का नियंत्रण करना कठिन होता है तो लक्षण कम करने वाले स्थान (Palliative Care Unit) में भेजे जाने की सलाह दी जा सकती है।

आराम: आराम पाना बहुत अधिक आवश्यक है। यदि आपको लगता है कि इस व्यक्ति को आराम नहीं मिल रहा है तो कृपया स्टाफ़ को बताएँ। परिवार के सदस्य या मित्र के साथ अधिक समय बिताना, पुराने दिनों की यादों के बारे में बातें करना, परिवार या मित्रों का समाचार बताना या केवल उनका हाथ अपने हाथ में लेना, जैसे आवश्यक तरीकों से उनकी देखभाल करने में सहायता दे सकते हैं।

दवाएँ: इस व्यक्ति को अधिक से अधिक आराम देने के लिए दवाओं में अक्सर बदलाव किए जा सकते हैं। होने वाली समस्याओं, जैसे कि दर्द या साँस लेने में कठिनाई पर नियंत्रण करने में मदद के लिए दवा तब ही दी जाएगी जब आवश्यकता होगी और बस उतनी ही, जितनी मदद के लिए चाहिए।

अपनी देखभाल करना: किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल करना, जिसकी मृत्यु होने वाली है, थकाने वाला व तनावपूर्ण समय होता है। इस समय में परेशान करने वाली भावनाएँ उभर आती हैं, जैसे कि शोक या संताप। सारी जानकारी व निर्णयों का संचालन करना तथा साथ ही परिवार के अन्य सदस्यों को संभालने से भी अतिरिक्त संताप होता है। नर्सों, किसी सलाहकार या सामाजिक कार्यकर्ता से बात करने से मदद मिल सकती है। आपकी सहायता के लिए व किसी भी प्रकार की आध्यात्मिक व धार्मिक आवश्यकताओं के लिए पुरोहिताई संबंधी देखभाल कार्यकर्ताओं की मदद भी उपलब्ध हैं।

मृत्यु से पहले हो सकने वाले बदलाव व देखभाल कर्ताओं के लिए सुझाव

भोजन व पेय पदार्थों की आवश्यकता में कमी: आप देखेंगे कि अब भोजन व पेय पदार्थ बरदाश्त नहीं होते। ऐसा होना आम है और यदि व्यक्ति के ओंठों व मुँह को ओंठों के मरहम से व मुँह की गीली पट्टी रख कर गीला रखा जाए तो व्यक्ति को आराम मिलता है।

ओंठों व मुँह को ओंठों के मरहम व पानी में भीगी पट्टी से गीला रखा जाना चाहिए। यदि व्यक्ति अभी कुछ पी सकता है तो नर्स से पूछें कि क्या आप उसे पानी की छोटी घूँटें या चम्मच में बर्फ़ के टुकड़े रख कर दे सकते हैं।

अधिक सोना: व्यक्ति अक्सर ज़्यादा सोता है और आसानी से जगता नहीं है। हो सकता है कि दिमागी तौर पर वे थोड़े से समय के लिए सचेत रहें और वे फिर से सो जाएँ।

बैचेनी व घबड़ाहट: व्यक्ति की घबड़ाहट व बैचेनी धीरे-धीरे बढ़ सकती है। यह कराहट, आवाज़ें देने या बिस्तर से बाहर निकलने के रूप में दिखायी देती है। दवाओं से व्यक्ति को आराम देने में सहायता मिल सकती है। यदि आपको कोई चिन्ता है तो कृपया स्टाफ़ से बात करें।

पास में किसी जान पहचान के व्यक्ति के होने से अक्सर मदद मिलती है, खासकर रात के समय। आवाज़ों को हल्की व शान्त रखें व बिजली की रोशनी को काफ़ी कम रखें।

साँस लेना व बढ़ता हुआ साव: साँस लेने के तरीके में बदलाव होने सामान्य बात हैं, जिसमें कई गहरी साँसों के बाद साँस रुकने का रूप शामिल है। थूक व बलगम जमा हो सकता है और उससे 'खरखराहट की' आवाज़ हो सकती है। साँस लेने के तरीके में बदलाव व आवाज़ से आमतौर पर जिस व्यक्ति की मौत हो रही उसे कोई परेशानी नहीं होती। इससे देखभाल कर्ताओं को अक्सर अधिक संताप होता है।

इन स्रावों को दवाईयों से सुखाने में मदद मिल सकती है। व्यक्ति की लेटने की स्थिति को बदलने से भी मदद मिल सकती है।

रक्त संचार: व्यक्ति के हाथ-पैर ठंडे, धब्बेदार हो सकते हैं व उनका रंग हल्का नीला दिखने लग सकता है। व्यक्ति तो आमतौर से आराम महसूस करता है और इन बदलावों से बेखबर होता है।

इन बदलावों में से किसी का इलाज करने की आवश्यकता नहीं है। हाँलाकि व्यक्ति को छूने से ठंडा लगेगा पर वे अक्सर कई कम्बल बरदाश्त नहीं करेंगे। हल्के कम्बलों का उपयोग करें और कमरे का तापमान आरामदायक स्तर पर रखें।

निजी देखभाल व करवट दिलवाना: व्यक्ति का लम्बे समय तक एक ही स्थिति में लेटे रहने से होने वाले दबाव क्षेत्रों, दर्द व अकड़न से बचने के लिए पलंग पर घुमाने या करवट दिलाने से मदद मिलती है और यह आवश्यक है कि नर्स यह करती रहें। व्यक्ति को आरामदेह स्थिति में रखने के लिए मुँह व आँखों की देखभाल भी आवश्यक है। कभी-कभी मूत्राशय में एक नली (कैथिटर) डाल दी जाती है जिससे मूत्राशय का भरे होने का सा अहसास नहीं होता, पर अधिकाँश लोगों को पेशाब आना कम या बन्द हो जाता है।

यह समझना चाहिए कि व्यक्ति को करवट दिलवाने की फिर भी आवश्यकता होती है, चाहे उससे व्यक्ति को परेशानी होती हो।

यह जानना कि व्यक्ति कितने समय के लिए और जीवित रहेगा।

अधिकाँश परिवार के सदस्य व निकट के मित्र यह जानना चाहते हैं कि व्यक्ति कितने समय के लिए और जीवित रहेगा। सही तरह से बताना कि व्यक्ति कितने समय के लिए जीवित रहेगा, असम्भव है। कुछ व्यक्ति मृत्यु से कुछ दिन पहले जगना बन्द कर देते हैं, पर अन्य लोगों की मौत अचानक ही हो जाती है या मृत्यु होने तक कुछ हद तक जगे रह सकते हैं।

संपर्क संबंधी जानकारी

