भावनाएँ और अनुभूतियाँ

रोग का यह अंतिम चरण एक लंबी और चुनौतीपूर्ण देखभाल यात्रा के अंत में आ सकता है। हो सकता है कि आप घर पर देखभाल प्रदान कर रहे/रही हों या आवासीय देखभाल सुविधा में अपने किसी मित्र या परिवार के सदस्य से मिलने और समर्थन देने के लिए जा रहे/रही हों। आपकी परिस्थितियाँ जो भी हों, आपको अनेकानेक भावनाओं के मिश्रण का अनुभव हो सकता है, जिसमें उदासी और राहत भी शामिल है।

आपको जो भी महसूस हो रहा है, वह गलत नहीं है। स्वयं के लिए दयाभाव रखें और यह भी याद रखें कि जब आपसे देखभाल प्राप्त करने वाले किसी व्यक्ति का देहांत हो रहा है, तो अनुभूति का कोई 'सही' तरीका नहीं होता है। अपनी भावनाओं के बारे में किसी के साथ बात करने से आपको सहायता मिल सकती है।

जीवन के अंतिम दिन

अंत के दिनों या घंटों में जैसे-जैसे वह व्यक्ति संसार से जाने जैसा प्रतीत होता है, वह धीरे-धीरे उत्तर देने में असमर्थ हो सकता है। इस चरण के दौरान उद्देश्य यह होना चाहिए कि वह व्यक्ति आरामदेह रहे, उनका मुँह नम तथा उनकी त्वचा साफ और शुष्क रखी जाए, और उन्हें बिस्तर में आरामदेह बने रहने के लिए शरीर को आवश्यकतानुसार व्यवस्थित किया जाए।

इस अंतिम चरण में उन्हें भूख या प्यास का अनुभव नहीं होता है। देहांत की अवस्था में खाने-पीने में रुचि कम हो जाना सामान्य बात है। इस समय तरल पदार्थ देने से अंगों में सूजन आ सकती है और परेशानी हो सकती है।

यदि आपको लगता है कि व्यक्ति व्यथित और अस्थिर है, तो स्टाफ को बताना महत्वपूर्ण होता है ताकि वे किसी भी संकट को दूर करने के लिए कदम उठा सकें और यह सुनिश्चित करने की कोशिश कर सकें कि व्यक्ति आरामदेह, शांत और व्यवस्थित रहे।

आप किन तरीकों से देखभाल प्रदान कर सकते/सकती हैं

जैसे-जैसे व्यक्ति अपने जीवन के अंत पर पहुंचता है, उनके उत्तर देने की क्षमता और आस-पास के वातावरण के प्रति उनकी जागरुकता कम होती जाती है। परिचित आवाज, कोमल स्पर्श या कोई पसंदीदा संगीत सुनने जैसी बातों से व्यक्ति को सुरक्षित और व्यवस्थित महसूस होने में सहायता मिल सकती है। अन्य तरीकों से देखभाल और आराम प्रदान करने के तरीकों में ये बातें शामिल हो सकती हैं:

- स्पर्श - व्यक्ति के हाथों, पैरों या सिर पर नरम, कोमल तरीके से थपथपाना या मालिश करना
- मुँह की देखभाल - लिप बाम लगाकर होंठों को नम रखना
- एरोमाथेरेपी - सुखद सुगंधों से शांति और आराम महसूस हो सकता है
- व्यक्ति को पढ़कर सुनाना - कविता या कहानियाँ पढ़ना - या उनके पसंदीदा गीत, भजन, लोरियाँ गाना।
- समीप रहना - बस पास में बैठना और 'उपस्थित बने रहना'।

इस चरण के लिए तैयारी कैसे की जाए और क्या उम्मीद करनी चाहिए, इसके बारे में और अधिक जानकारी के लिए अपने पारिवारिक डॉक्टर और अपने प्रियजन के देखभालकर्ताओं से बात करें।

आपको निम्नलिखित वेबसाइटों पर और अधिक जानकारी भी मिल सकती है:

https://dementiaauckland.org.nz/

https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/p/palliative-care/care-in-the-last-few-days-of-life/।

poi Community of Care

Auckland's Specialist Hospices

This resource was developed with Poi Project funding
www.poiauckland.co.nz

मनोभ्रंश (डिमेंशिया) से ग्रस्त लोगों के लिए प्रशामक देखभाल

मनोभ्रंश लगातार रूप से बिगड़ने वाला एक रोग है, जो मस्तिष्क को प्रभावित करता है। इसके कई अलग-अलग प्रकार होते हैं, किंतु सबसे सामान्य रूप से पाया जाने वाला प्रकार एल्ज़ाइमर्स रोग है। मनोभ्रंश के सभी प्रकार प्रगतिशील और जीवन को सीमित करने वाले होते हैं।

इसका मतलब यह है कि समय बीतने के साथ जैसे-जैसे मस्तिष्क विफल होता जाता है, मनोभ्रंश से ग्रस्त व्यक्ति और भी अधिक निर्भर बनता जाता है। एक समय आएगा कि जब मनोभ्रंश से ग्रस्त व्यक्ति अपने जीवन की समाप्ति और अंततः देहांत के लिए तैयार होगा, तब उन्हें देखभाल के लिए प्रशामक दृष्टिकोण से लाभ मिल सकता है।

परिवर्तनों को समझना

मनोभ्रंश परिवर्तन और क्षति की एक प्रक्रिया है। कुछ वर्षों के लिए संज्ञान और स्मृति में गिरावट आना मनोभ्रंश के सबसे ध्यान देने योग्य लक्षण होते हैं। जैसे-जैसे मस्तिष्क की कोशिकाएँ रोग से प्रभावित होती जाती हैं, व्यक्ति का व्यक्तित्व और उनकी परिवारजनों एवं मित्रों के साथ संवाद करने तथा उन्हें पहचानने की क्षमता और भी चुनौतीपूर्ण बनती जाती है।

मनोभ्रंश के उत्तरोत्तर चरणों में आपको और अधिक शारीरिक हानि होती हुई दिखाई देगी। मनोभ्रंश का यह चरण अक्सर पिछले चरणों की तुलना में अधिक तेजी से आगे बढ़ता है। इस चरण के दौरान व्यक्ति सामान्यतः शारीरिक रूप से कमजोर होता जाता है, और संभावित रूप से बिस्तर पकड़ सकता है तथा सभी देखभाल के लिए दूसरों पर निर्भर हो जाता है। मनोभ्रंश का यह अंतिम चरण प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग होता है, लेकिन सामान्यतः यह औसत रूप से एक से दो वर्षों की यात्रा होती है।

परिवारजनों और देखभालकर्ताओं के लिए इन होने वाले परिवर्तनों की पहचान करना और इन्हें समझना महत्वपूर्ण है। यह आपको बेहतर तरीके से तैयार होने और इस अंतिम चरण में अपने प्रियजन को समर्थन देने में सक्षम बनाता है। नीचे कुछ जानकारी दी गई है, जो ऐसा करने में आपको सहायता दे सकती है।

रोग के अंतिम चरण पर पहुँचना

मनोभ्रंश के अंतिम महीनों में आपको इस बात के संकेत दिखाई दे सकते हैं कि व्यक्ति के सामान्य स्वास्थ्य में गिरावट आ रही है और वे अधिक कमजोर होते जा रहे हैं। उनके आस-पास के परिवेश (वातावरण) में उनकी रुचि कम हो सकती है, वे बातचीत कम कर सकते हैं, अधिक निर्भरता विकसित कर सकते हैं एवं चलने-फिरने में कम सक्षम हो सकते हैं, तथा अधिक समय सोते हुए बिता सकते हैं।

आपको हालत बिगड़ने के जो लक्षण दिखाई दे सकते हैं, उनमें शामिल हैं:

- चलने-फिरने में कठिनाई और खराब संतुलन व जमीन पर गिरने के खतरे में वृद्धि
- आंत्र और मूत्राशय असंयम
- लगातार रूप से अर्थपूर्ण बात करने में अक्षमता
- वजन कम होना
- खाने और पीने में रुचि कम होना
- बार-बार संक्रमण होना, जिसमें छाती में संक्रमण और निमोनिया भी शामिल हैं
- भोजन करते हुए खांसी होना और गले में खाना अटकना
- उदासीनता, अवसाद या खराब मूड, और उनींदेपन में वृद्धि।

आपके ध्यान में आने वाले सभी परिवर्तनों को व्यक्ति की देखभाल में शामिल पेशेवरों को बताना उपयोगी होता है। इससे इस बात का अवसर मिलता है कि जो हो रहा है, उसके बारे में चर्चा की जा सके और व्यक्ति के जीवन के इस अंतिम चरण में उनकी सभी आवश्यकताओं की पूर्ति सुनिश्चित करने के लिए साथ-मिलकर एक देखभाल योजना विकसित की जा सके।

प्रशामक देखभाल क्या होती है?

प्रशामक देखभाल एक समग्र (संपूर्ण) दृष्टिकोण है, जिसका उद्देश्य दर्द और लक्षणों से राहत देना, आश्वासन और समर्थन प्रदान करना, तथा एक शांतिपूर्ण और गरिमामय देहांत संभव बनाना है। मनोभ्रंश से ग्रस्त व्यक्ति के लिए इसमें ऐसी किसी भी इच्छा की पूर्ति किया जाना शामिल है, जिसे उन्होंने अभिव्यक्त किया हो या अग्रिम देखभाल योजना (एसीपी) [Advance Care Plan (ACP)] में लिखा हो, तथा यथासंभव उनके द्वारा चुने गए तरीके और स्थान पर देहांत सुनिश्चित किया जाए।

प्रशामक देखभाल में मनोभ्रंश से ग्रस्त व्यक्ति के परिवारजनों और देखभालकर्ताओं के लिए व्यक्ति के देहांत होने से पहले, इस दौरान और देहांत के बाद भावनात्मक और व्यावहारिक समर्थन प्रदान करना शामिल है। देखभाल के लिए प्रशामक दृष्टिकोण में शामिल हैं:

- लक्षणों का समय पर प्रबंधन/ उपचार, जिसमें दर्द, बेचैनी और व्यग्रता (घबराहट) शामिल हैं
- यह सुनिश्चित करना कि व्यक्ति की देखभाल योजनाओं में उनके वैयक्तिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक/धार्मिक मूल्य और प्राथमिकताएँ शामिल हैं
- अनावश्यक जांचें या जीवन को लंबा करने के तरीकों का उपयोग न करने का प्रयास करना
- जीवन के अंतिम चरण में परिवारजनों और देखभालकर्ताओं को जानकारी प्रदान करना और देखभाल में उनकी निरंतर भागीदारी को समर्थन देना।

मनोभ्रंश से ग्रस्त लोगों के लिए जीवन के अंत में देखभाल

मनोभ्रंश से ग्रस्त व्यक्ति के लिए जीवन के अंत में देखभाल का ध्यान सभी दर्द या लक्षणों से राहत देने, शांतिपूर्ण, आरामदेह वातावरण बनाने और उनके परिवारजनों और देखभालकर्ताओं के लिए समर्थन प्रदान करने पर केंद्रित होता है।

यदि आप परिवार के/की सदस्य या एक देखभालकर्ता हैं, तो इस चरण के दौरान व्यक्ति के साथ अपने संबंध बनाए रखना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। हालांकि हो सकता है वह व्यक्ति अब उन लोगों को पहचान नहीं पाये जिन्हें वह पहले जानता था और अक्सर उत्तर न देने जैसा प्रतीत हो सकता है, किंतु फिर भी आपके लिए उन्हें आराम और आश्वासन प्रदान करने और व्यक्ति के साथ प्रेमपूर्ण संबंध बनाए रखने के तरीके उपलब्ध रहते हैं।