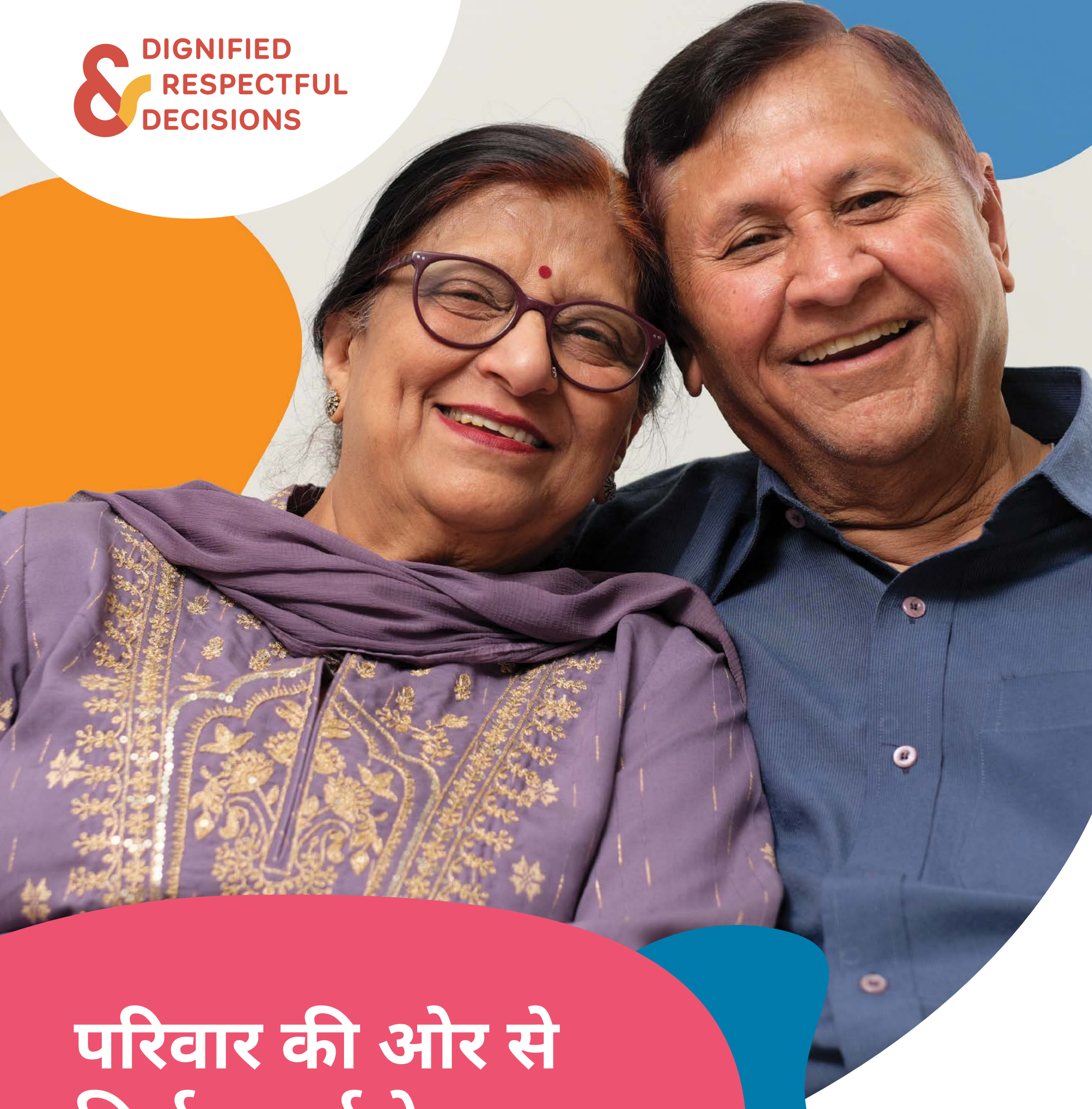
DIGNIFIED & RESPECTFUL DECISIONS



परिवार की ओर से निर्णयकर्ता के रूप में तैयार रहना

Hindi / हिन्दी

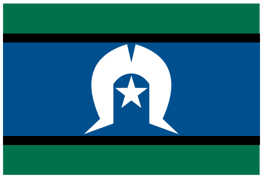
Palliative Care Victoria

अभिस्वीकृति

Palliative Care Victoria इस परियोजना में उदारतापूर्वक योगदान देने वाले सभी लोगों को धन्यवाद देना चाहता है।।

इसमें आवासीय वृद्ध देखभाल में रहने वाले किसी व्यक्ति की ओर से उनकी देखभाल करने वाले निर्णयकर्ता (substitute decision-makers) शामिल हैं, जिन्होंने अपनी कहानियों के साथ हमारे ऊपर पूरा विश्वास किया, और साथ ही अनेक स्वास्थ्य पेशेवर भी शामिल हैं, जिन्होंने अपने समय और विशेषज्ञता को साझा किया।

हम अपने उपभोक्ता सलाहकार एवं उद्योग परामर्श समूहों के सदस्यों द्वारा दिए गए अनमोल फीडबैक के प्रति भी अभिस्वीकृति व्यक्त करना चाहते हैं, जिन्होंने इस संसाधन के विकास के दौरान परियोजना को समर्थन दिया।



PCV इस भूमि के पारंपरिक स्वामियों और संरक्षकों को अभिस्वीकृति देता है, जहाँ हम विक्टोरिया-भर में निवास और काम करते हैं तथा यह अतीत, वर्तमान और उभरते हुए बुजुर्गों के प्रति सम्मान व्यक्त करता है।

गरिमामय और सम्मानजनक निर्णय (Dignified and Respectful Decisions) परियोजना को राष्ट्रमंडल स्वास्थ्य एवं वृद्धावस्था विभाग (Commonwealth Department of Health and Ageing) और विक्टोरियाई स्वास्थ्य विभाग (Victorian Department of Health) द्वारा वृद्ध देखभाल में व्यापक प्रशामक देखभाल रक्षोपाय के हिस्से के रूप में निधीकृत किया गया है।

Australian Government
Department of Health and Aged Care

VICTORIA
State Government

सामग्री

इस परियोजना के बारे में	4
तैयार बनना	5
साथ-मिलकर काम करना	8
निर्णय लेना	12
जीवन-के-अंत में देखभाल	16
मजबूत बने रहना	19
Nola की कहानी	22
मार्गदर्शक जांचसूची	23
पदों की शब्दावली	26
और अधिक जानकारी के लिए...	28

इस परियोजना के बारे में

गरिमामय और सम्मानजनक निर्णय परियोजना का उद्देश्य पूरे विक्टोरिया-भर में वृद्ध देखभाल गृहों में रहने वाले वयोवृद्ध ऑस्ट्रेलियावासियों को समर्थन देने वाले परिवारों के लिए जानकारी और संसाधन प्रदान करना है।

यह परियोजना Palliative Care Victoria की एक पहल है, जिसे परिवार की ओर से निर्णयकर्ताओं (decision-makers) को उपचार और देखभाल के बारे में अधिक सूचित निर्णय ले पाने के लिए बेहतर ढंग से लैस करने के लिए डिज़ाइन किया गया है और इसका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि निर्णय लेने में अक्षम निवासियों को वह सम्मान, गरिमा और करुणा उपलब्ध हो सके, जिसके वे हकदार हैं।

गरिमामय और सम्मानजनक निर्णय परियोजना राष्ट्रमंडल स्वास्थ्य एवं वृद्धावस्था विभाग और विक्टोरिया सरकार, स्वास्थ्य विभाग द्वारा वृद्ध देखभाल में व्यापक प्रशामक रक्षोपाय के हिस्से के रूप में निधीकरण के माध्यम से संभव हुई है।

परियोजना के लिए हमारे लक्ष्य:

इच्छाओं का सम्मान करना

परिवारों को अपने प्रियजनों का पक्ष-समर्थन करने और अपने परिवार के सदस्य की इच्छाओं व प्राथमिकताओं के अनुरूप निर्णय लेने के लिए मार्गदर्शन।

साथ-मिलकर काम करना

वृद्ध देखभाल कर्मियों और स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ अधिक सूचित चर्चाएँ करने के लिए जानकारी व संसाधनों के साथ परिवारों के लिए समर्थन।

महत्वपूर्ण शिक्षण

यह समझने में लोगों की सहायता कि प्रशामक देखभाल से किसी व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता में क्या लाभ प्राप्त हो सकता है और इसे वृद्ध देखभाल गृह में कैसे प्रदान किया जा सकता है।

मजबूत बने रहना

व्यक्ति-विशेषों को निर्णयकर्ता के रूप में उनकी भूमिका के लिए भावनात्मक रूप से तैयार करने में सहायता और पूरी यात्रा के दौरान अपनी सकुशलता का ध्यान रखने के लिए संसाधनों के साथ उनका समर्थन।

तैयार बनना

आवासीय वृद्ध देखभाल में अपने परिवार के सदस्य की ओर से वैकल्पिक निर्णयकर्ता के रूप में आपको उनके उपचार और देखभाल के बारे में निर्णय लेने के लिए कहा जाएगा। यह एक महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है। यदि आप खुद को व्यावहारिक और भावनात्मक रूप से तैयार करने में सहायता के लिए कुछ कदम उठाते/ती हैं, तो समय आने पर आप अपने परिवार के सदस्य की ओर से निर्णय लेने के लिए बेहतर ढंग से लैस होंगे/गी।

व्यावहारिक तैयारी

अपने परिवार के सदस्य की इच्छाओं और प्राथमिकताओं को समझना

एक निर्णयकर्ता के रूप में आपकी भूमिका का एक मूलभूत हिस्सा यह समझना है कि आपके परिवार के सदस्य अपनी भविष्य की देखभाल के लिए क्या चाहते हैं।

आरंभ करने के लिए एक अच्छी जगह यह हो सकती है कि आप ऐसी किसी भी अग्रिम देखभाल योजना (Advance care plan) की समीक्षा करें, जिसे आपके परिवार के सदस्य ने पहले से ही पूरा कर लिया है। इससे आपको बहुमूल्य जानकारी मिलेगी कि वे अभी या भविष्य में कौन से चिकित्सीय उपचार चाहते हैं (या नहीं चाहते हैं)।

यदि कोई अग्रिम देखभाल योजना मौजूद नहीं है, तो परिवार के अन्य सदस्यों या उनके निकटस्थ लोगों, अथवा उनके डॉक्टर (उनके सामान्य चिकित्सक या जीपी) के साथ बात करने से आपको जारी देखभाल और जीवन-के-अंत में उनकी प्राथमिकताओं से अवगत होने में सहायता मिलेगी। आसान संदर्भ के लिए अपने परिवार के सदस्य की प्राथमिकताओं को रिकॉर्ड करना महत्वपूर्ण है। यह संभव है कि वृद्ध देखभाल गृह में इस जानकारी को रिकॉर्ड करने के लिए एक प्राथमिकतापूर्ण दस्तावेज हो।

कुछ लोगों ने अग्रिम देखभाल निर्देश (Advance care directive) पूरा कर लिया होगा, जोकि कानूनी रूप से बाध्यकारी दस्तावेज है, और वृद्ध देखभाल गृह या अस्पताल में इसका सम्मान किया जाएगा।

जब आपको पता होता है कि आपके परिवार के सदस्य भविष्य की देखभाल में क्या चाहते हैं, तो आप अपने परिवार के सदस्य के निर्णय दर्शाने वाले निर्णय लेने के लिए बेहतर तरीके से तैयार होंगे/गी, यदि वे अपनी इच्छाओं को बताने में सक्षम रह सकते थे।

आपको किस प्रकार के निर्णय लेने की आवश्यकता हो सकती है

ऐसे बहुत सारे निर्णय हैं - बड़े और छोटे - जिन्हें आपको अपने परिवार के सदस्य की ओर से एक निर्णयकर्ता के रूप में लेने के लिए कहा जा सकता है। कुछ निर्णय सरल होंगे, जैसेकि वृद्ध देखभाल गृह को अपने परिवार के सदस्य की भोजन वरीयताओं के बारे में बताना, जबकि अन्य निर्णय अधिक चुनौतीपूर्ण हो सकते हैं, जैसे कि चिकित्सीय उपचार के बारे में निर्णय लेना।

इस बारे में नर्सिंग टीम या जीपी (GP) के साथ बात करना मददगार हो सकता है कि आपको अपने परिवार के सदस्य की ओर से किस प्रकार के निर्णय लेने की आवश्यकता हो सकती है।

भावनात्मक तैयारी

निर्णयकर्ता की भूमिका के लिए काफी ताकत और दृढ़ता की आवश्यकता हो सकती है। अपने परिवार के सदस्य की ओर से इस महत्वपूर्ण भूमिका को निभाने में आगे की राह का अनुमान लगाने और कुछ समर्थनों को तैयार रखने से आपको सहायता मिलेगी।

विशेषकर कुछ कार्यों में आपकी सहायता के लिए या ऐसे कुछ निर्णय जो आपको लेने पड़ सकते हैं, उनके बारे में बात करने के लिए परिवार के किसी सदस्य या करीबी दोस्त की पहचान करें। स्वयं अपने संपूरण के लिए हरेक सप्ताह कुछ समय नियत करना भी महत्वपूर्ण है, जैसे किसी दोस्त के साथ कॉफी पीना या धूप में टहलना।

एक निर्णयकर्ता के रूप में अपनी भूमिका में शायद आपको किसी समय पर अनिश्चितता, तनाव या अन्य भावनाओं का अनुभव होगा। इन भावनाओं को स्वीकार करने और अपना ध्यान रखने के लिए कदम उठाने से आपको यात्रा के दौरान मजबूत बने रहने में सहायता मिलेगी।

भले ही अपने भाई-बहनों के साथ इस बारे में बात करना कठिन था कि भविष्य में पिताजी किस तरह के चिकित्सीय उपचार के इच्छुक होंगे, और हम हमेशा ही सहमत नहीं होते थे, लेकिन समय से पहले इस बारे में बातचीत करने से मुझे बहुत आश्वस्त महसूस हुआ। मैंने इन चर्चाओं का दस्तावेजीकरण भी सुनिश्चित किया। जब उनमें गिरावट शुरू हुई, तो इससे यह काफी आसान बना गया।"

Barry की बेटी और चिकित्सीय उपचार निर्णयकर्ता

साथ-मिलकर काम करना

जब आपके परिवार के सदस्य किसी वृद्ध देखभाल गृह में चले जाते हैं, तो नए और महत्वपूर्ण रिश्ते बनने लगते हैं। इस बारे में जानकारी पाने से कि वृद्ध देखभाल गृह कैसे संचालित होता है, प्रमुख कर्मियों के साथ संबंध बनाने से और यह समझने से कि गृह अच्छी गुणवत्ता की देखभाल कैसे प्रदान करता है, आपको एक निर्णयकर्ता के रूप में अपनी भूमिका में समर्थन मिलेगा।

प्रमुख कर्मचारी और नैदानिक देखभाल सहायता

वृद्ध देखभाल गृह में दो प्रमुख लोग प्रबंधक और नैदानिक देखभाल की प्रभारी नर्स हैं, जिन्हें जानना आपके लिए अच्छा रहता है। यदि आपको संपर्क में रहने की आवश्यकता है, तो उनके नामों और संपर्क विवरणों का ध्यान रखना एक अच्छा विचार है।

प्रत्यक्ष नैदानिक देखभाल प्रदान करने वाली नर्सों, व्यक्तिगत देखभाल परिचारकों और जीवन शैली कर्मियों सहित अन्य कर्मियों के साथ परिचित होने से आपको यह जानने में सहायता मिलेगी कि आपके परिवार के सदस्य की अलग-अलग आवश्यकताओं के बारे में किससे बात करनी है।

अपने परिवार के सदस्य के जीपी से परिचित होना भी महत्वपूर्ण है। जीपी चिकित्सा देखभाल का आकलन और निर्देशन करने, दवाइयाँ नियत करने और विशेषज्ञ सेवाओं के लिए रेफरल देने के लिए जिम्मेदार होते हैं। (कुछ गृहों में ये कर्तव्य नर्स प्रैक्टिशनर के होते हैं।)

संबद्ध स्वास्थ्य सेवाएँ गुणवत्तापूर्ण देखभाल का अभिन्न अंग हैं और इस बात की संभावना है कि आपके परिवार के सदस्य इनमें से एक या एकाधिक सेवाओं का उपयोग करेंगे, और कभी-कभी नियमित आधार पर। ये सेवाएँ फिजियोथेरेपी, पोडियाट्री, स्पीच पैथोलॉजी (जिसमें निगलने के लिए उपचार शामिल हैं) और डेंटल सेवाओं समेत कई विशेषज्ञ क्षेत्रों में फैली हुई हैं।

कई वृद्ध देखभाल गृहों में विशेषज्ञ प्रशामक देखभाल सेवाएँ सुलभ होती हैं। ये सेवाएँ जटिल प्रशामक देखभाल आवश्यकताओं या जीवन को सीमित करने वाली किसी समस्या (life-limiting condition) से संबंधित चुनौतीपूर्ण चिकित्सीय लक्षणों वाले रोगियों को देखभाल प्रदान करती हैं। कुछ गृहों में समुदाय-आधारित अस्पताली विशेषज्ञ भी सुलभ होते हैं, जो वृद्ध देखभाल गृह में अस्पताल के स्तर की अनेकानेक तरह की देखभाल प्रदान कर सकते हैं। आप वृद्ध देखभाल गृह से पूछ सकते/ती हैं कि वहाँ कौन सी सेवाएँ सुलभ हैं।

समावेशी देखभाल

वृद्ध देखभाल गृहों के लिए समावेशी देखभाल प्रदान करना अनिवार्य है, जो हरेक निवासी के व्यक्तित्व को मान्यता और समर्थन देती है। एक निर्णयकर्ता के रूप में यह संभव है कि आप अपने परिवार के सदस्य का पक्ष-समर्थन करने वाले व्यक्ति होंगे/गी, और इसमें यह समझना शामिल हो सकता है कि वृद्ध देखभाल गृह समुचित सांस्कृतिक या आध्यात्मिक देखभाल कैसे प्रदान करता है या, उदाहरण के लिए, अलग-अलग लैंगिक रुझानों या लिंग-विविध के रूप में अपनी पहचान करने वाले लोगों के लिए उनके पास क्या समर्थन हैं।

अच्छी गुणवत्ता की देखभाल को समझना और इसकी निगरानी करना

साथ-मिलकर काम करना

अच्छी गुणवत्ता की देखभाल के लिए आपके एक निर्णयकर्ता के रूप में और नर्सिंग व मेडिकल टीम के बीच प्रभावी साझेदारी होना आवश्यक है। आपके और वृद्ध देखभाल टीम के बीच विश्वास बनाना - जो खुले संचार और साझा निर्णय लेने को आसान बना देगा - इस साझेदारी की कुंजी है।

“यह सीखने से कि वृद्ध देखभाल गृह मेरी पत्नी की देखभाल करने में कैसे सक्षम था, मुझे इस बारे में अधिक यथार्थवादी अपेक्षाएँ विकसित करने में सहायता मिली कि गृह क्या उपलब्ध करा सकता था। देखभाल अच्छी तो है, लेकिन यह वैसी देखभाल नहीं है जैसी मेरी पत्नी को घर पर मिलती थी। वृद्ध देखभाल गृहों की कुछ सीमाएँ होती हैं और मुझे लगता है कि इस बारे में जानने से सहायता मिलती है।“

Doris के पति, जो वृद्ध देखभाल गृह में मनोभ्रंश के साथ रह रहे हैं

अच्छी गुणवत्ता की देखभाल

एक निर्णयकर्ता के रूप में आपको यह जानना सहायक लगेगा कि अच्छी गुणवत्ता की देखभाल कैसी दिखती है और अपने परिवार के सदस्य को मिलने वाली देखभाल पर कैसे नज़र रखें।

अच्छी गुणवत्ता की देखभाल के निर्माण खंड आकलन और देखभाल योजना होते हैं। आपके परिवार के सदस्य का आकलन तब किया जाएगा जब वे वृद्ध देखभाल गृह में भर्ती होते हैं, जब कोई परिवर्तन होते हैं (जैसे जमीन पर गिरना, वजन घटना, अस्पताल से वापस आना या व्यवहार में बदलाव होना), और जब नियमित समीक्षाओं के समय आते हैं। आकलन किसी व्यक्ति की शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और सांस्कृतिक आवश्यकताओं को रिकॉर्ड करते हैं।

इन आकलनों को देखभाल योजना (Care Plan) निर्मित करने या उसे अपडेट करने में इस्तेमाल किया जाता है, जिसका उपयोग वृद्ध देखभाल गृह आपके परिवार के सदस्य की देखभाल आवश्यकताओं के मार्गदर्शन में करेगा।

देखभाल योजनाओं की नियमित आधार पर समीक्षा की जाती है, और एक निर्णयकर्ता के रूप में आप इस प्रक्रिया में अपने परिवार के सदस्य का प्रतिनिधित्व करेंगे/गी। समीक्षा आपके परिवार के सदस्य की समग्र सकुशलता की जांच करने, उनकी आवश्यकताओं और वरीयताओं में किसी भी बदलाव पर ध्यान देने, और आपके परिवार के सदस्य के स्वास्थ्य में किसी भी बदलाव के प्रबंधन के बारे में बातचीत करने का एक अच्छा समय होती है। आप देखभाल योजना की एक प्रति के लिए अनुरोध कर सकते/ती हैं।

पारिवारिक केस मुलाकातें अच्छी गुणवत्ता की देखभाल का एक और महत्वपूर्ण हिस्सा हैं और यदि आवश्यक हो, तो अक्सर इनमें जीपी और अन्य पेशेवर शामिल होते हैं। इन मुलाकातों को आपके या वृद्ध देखभाल गृह द्वारा शुरू किया जा सकता है। ये मुलाकातें प्रभावी बात-चीत और देखभाल की निगरानी को समर्थित करती हैं।

हरेक वृद्ध देखभाल गृह में आकलन और देखभाल योजना की समीक्षा की अपनी प्रक्रिया होगी। अपने परिवार के सदस्य की ओर से एक निर्णयकर्ता के रूप में, यह समझना महत्वपूर्ण है कि वृद्ध देखभाल गृह कैसे आकलन, दस्तावेजीकरण और समीक्षा करता है और आप इस प्रक्रिया में कैसे योगदान दे सकते/ती हैं।

निर्णय लेना

एक निर्णयकर्ता के रूप में आपकी भूमिका

आपकी भूमिका का सार अपने परिवार के सदस्य की देखभाल प्राथमिकताओं का प्रतिनिधित्व करना है। यदि आपके परिवार के सदस्य ने अपनी इच्छाएँ नहीं बताई हैं, तो आप अपनी खुद की जानकारी के समर्थन के लिए परिवार के अन्य सदस्यों और अपने परिवार के सदस्य के करीबी दोस्तों के साथ बात कर सकते/ती हैं; यह अनौपचारिक जानकारी किसी भी औपचारिक अग्रिम देखभाल योजना जानकारी को भी समर्थित करेगी, अगर ये दस्तावेज मौजूद हैं। नर्सिंग और मेडिकल टीम इस बारे में मार्गदर्शन के लिए आपकी ओर देख रही होगी कि उपचार और देखभाल के निर्णय लेने की आवश्यकता होने पर आपके प्रियजन क्या चाहेंगे।

आपकी भूमिका का एक अन्य पहलू अपने परिवार के सदस्य के स्वास्थ्य पर नज़र रखना है, ताकि आप ऐसे किसी भी परिवर्तन से अवगत रहें, जो आपके द्वारा लिए जाने वाले निर्णयों के लिए प्रासंगिक हो सकते हैं। नर्सिंग टीम के साथ नियमित रूप से संवाद करने से आपको इसमें सहायता मिलेगी।

अपने परिवार के सदस्य की सकुशलता के बारे में परिवार के सदस्यों के साथ संवाद करने और उन्हें अपडेट करने के लिए अक्सर आप ही जिम्मेदार होंगे/गी।

देखभाल के लक्ष्य

कभी-कभी उपचार और देखभाल के बारे में निर्णयों के लिए बहुत ही कम चेतावनी मिलती है। ऐसा जारी देखभाल के बारे में निर्णयों के लिए हो सकता है, जैसे बार-बार होने वाले किसी संक्रमण का सक्रिय रूप से उपचार करते समय, और साथ ही आपके परिवार के सदस्य के स्वास्थ्य में गिरावट के बाद लिए जाने वाले आवश्यक निर्णयों के समय। इनमें से कुछ निर्णय जटिल और भावनात्मक रूप से बहुत परेशान करने वाले हो सकते हैं, विशेषकर मृत्यु के चरण के दौरान या जब अक्षम बनाने वाली कोई गंभीर घटना हुई हो।

चिकित्सीय उपचार के बारे में निर्णय

चिकित्सीय उपचार के बारे में कुछ निर्णय सरल होंगे; जबकि कुछ अन्य निर्णयों के लिए अधिक सोच-विचार, तैयारी या चर्चा की आवश्यकता होती है।

इन स्थितियों में निर्णय लेना तब आसान होगा, जब आपने अपने परिवार के सदस्य की वर्तमान क्षमताओं और स्वास्थ्य को देखते हुए उनके द्वारा इच्छित (या अनिच्छित) चिकित्सीय हस्तक्षेपों के प्रकार पर विचार किया होगा। निर्णयों में यह शामिल हो सकता है कि क्या आपके परिवार के सदस्य को पुन:श्वसन दिया जाना चाहिए, बार-बार होने वाले संक्रमणों के लिए उपचार किया जाना चाहिए, या फिर राहत और लक्षणों से आराम देने पर ध्यान केंद्रित किया जाना चाहिए। ये चर्चाएँ और निर्णय नर्सिंग टीम या जीपी या इन दोनों के साथ परामर्श के माध्यम से सबसे अच्छे ढंग से होते हैं।

कुछ वृद्ध देखभाल गृह इस प्रक्रिया को आपके परिवार के सदस्य की देखभाल के वर्तमान लक्ष्य (goals of care) तय करने के रूप में संदर्भित करेंगे, जबकि अन्य गृह चिकित्सीय उपचार निर्णयों के बारे में चर्चा के लिए केस मुलाकात या देखभाल योजना समीक्षा मुलाकात जैसी कम औपचारिक प्रक्रिया का इस्तेमाल कर सकते हैं।

नर्सिंग टीम या जीपी के साथ अपने परिवार के सदस्य की देखभाल के वर्तमान लक्ष्यों की समीक्षा करते समय इस बारे में विचार करना महत्वपूर्ण है कि चिकित्सीय उपचार के लिए पहले से बताए गए मूल्यों और वरीयताओं के साथ-साथ उनके स्वास्थ्य की वर्तमान स्थिति को देखते हुए कौन से चिकित्सीय उपचार उपयुक्त हैं।

देखभाल प्रक्रिया का यह लक्ष्य वृद्ध देखभाल गृह की नर्सिंग टीम और जीपी के लिए इस बारे में अप-टु-डेट मार्गदर्शन प्रदान करता है कि आपातस्थिति में या आपके परिवार के सदस्य के स्वास्थ्य में अचानक गिरावट आने पर वे कौन से चिकित्सीय उपचार हस्तक्षेप प्राप्त करने के इच्छुक होंगे।

देखभाल के लक्ष्य वर्तमान उपचार लक्ष्यों के बारे में होते हैं और इनकी नियमित रूप से समीक्षा की जानी चाहिए।

अस्पताल में उपचार

आपके परिवार के सदस्य को कुछ स्थितियों में फ्रैक्चर या बेकाबू दर्द जैसे जटिल मुद्दों के प्रबंधन के लिए अस्पताल जाने की आवश्यकता होगी। कम आपातिक समस्याओं, जैसे घाव में संक्रमण या उसके प्रबंधन के लिए नर्सिंग टीम वृद्ध देखभाल गृह में ही आपके परिवार के सदस्य को अधिक आराम से समर्थन देने में सक्षम हो सकती है।

अपरिचित परिवेश और कर्मियों के कारण वृद्धजनों को अस्पताल में स्थानांतरण किए जाने से परेशानी हो सकती है, विशेषकर जो मनोभ्रंश (dementia) से ग्रस्त हैं। अस्पताल के अंदर कुछ चिकित्सीय हस्तक्षेप उपलब्ध कराए जा सकते हैं, किंतु यह समझना महत्वपूर्ण है कि क्या ये चिकित्सीय हस्तक्षेप आपके परिवार के सदस्य की आवश्यकतानुसार हैं या नहीं।

आप अपने परिवार के सदस्य को अस्पताल में स्थानांतरित करने से संबंधित निर्णयों के बारे में नर्सिंग टीम और जीपी के साथ चर्चा कर सकते/ती हैं। यदि आपके परिवार के सदस्य चाहें, तो उनके पास अस्पताल में देखभाल प्राप्त करने का अधिकार है, और यदि ऐसा होता है तो उनकी इच्छाओं का सम्मान किया जाना चाहिए। समग्र उद्देश्य यह है कि यदि आपके परिवार के सदस्य को वृद्ध देखभाल गृह में देखभाल और आराम हासिल नहीं हो पाता है, तो इसमें सुधार किया जा सके।

माँ को संक्रमणों और निगलने की समस्याएँ होने के कारण उनके साथ कई बार आपात विभाग में जाने के बाद मैं घर पर उनके जीपी और नैदानिक देखभाल प्रबंधक के साथ बैठी और इस बारे में बात की कि यहाँ से कहाँ जाना है। माँ को मनोभ्रंश था और वे कभी भी अस्पताल के परिवेश में अच्छी तरह से स्थिति का सामना नहीं कर पाई थीं, और घर लौटने के बाद उन्हें अपने पुराने स्वरूप (या अपने पुराने स्वरूप के करीब) वापस आने में हमेशा कई सप्ताह लग जाते थे। जब ये समस्याएँ फिर से सामने आईं, तो हमने माँ के घर पर ही रहने के विकल्पों के बारे में बात की। जीपी ने कुछ दवाइयों का आदेश दिया और कर्मियों को नई योजना के बारे में बताया गया। इसके तुरंत बाद माँ के सीने में एक और संक्रमण हो गया, लेकिन इस बार उन्हें अन्य देखभाल के साथ-साथ घर में ही मुंह से सेवन करने के लिए एँटीबायोटिक्स मिली और यह काफी अच्छा रहा। इस नई योजना को लागू करने, और जब तक कि बिल्कुल ही आवश्यक न हो उन्हें अस्पताल में भर्ती न किए जाने से काफी राहत मिली।“

(वृद्ध देखभाल गृह में रहने वाली Lylie की बेटी और चिकित्सीय उपचार निर्णयकर्ता)

जीवन-के-अंत में देखभाल

प्रशामक देखभाल

प्रशामक देखभाल (Palliative care) से जीवन को सीमित करने वाली समस्या के साथ रहने वाले लोगों को अपना जीवन संपूर्ण तरह से और आराम से जीने में सहायता मिलती है। समस्या के परेशान करने वाले या दर्दनाक लक्षणों के उपचार और व्यक्ति की भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक सकुशलता के समर्थन पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।

कुछ निवासियों को वृद्ध देखभाल गृहों में आने के तुरंत बाद प्रशामक देखभाल प्राप्त होती है, जबकि अन्य लोगों के लिए यह तब होता है जब उनके स्वास्थ्य में काफी गिरावट आ जाती है।

जीवन-के-अंत में देखभाल

जब किसी व्यक्ति का स्वास्थ्य अच्छा रहता है, तो देखभाल के लिए प्रशामक दृष्टिकोण का ध्यान उन्हें यथासंभव स्वतंत्र रूप से जीने में सहायता देने पर केंद्रित रहेगा। इसमें उपचार के लिए ऐसे समर्थनकारी निर्णय लिए जाना शामिल हो सकता है, जो जीवन को सीमित करने वाली समस्या की प्रगति को धीमा कर देते हैं या संक्रमण जैसी अन्य स्वास्थ्य-संबंधी चिंताओं का प्रबंधन करते हैं।

जैसे-जैसे किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य में गिरावट आती जाती है, उन्हें नए लक्षणों का अनुभव हो सकता है जिन्हें आसानी से ठीक या दूर नहीं किया जा सकता है। यह अक्सर जीवन-के-अंत में देखभाल (end-of-life care) की ओर पारगमन इंगित करता है और यह कई महीनों के दौरान धीरे-धीरे विकसित हो सकता है या फिर उनके स्वास्थ्य में गंभीर गिरावट आने के बाद अचानक विकसित हो सकता है। स्वास्थ्य में गिरावट के प्रमुख लक्षणों में छोटे-मोटे परिवर्तन शामिल होते हैं, जैसे कमजोरी बढ़ना, कम खाना, कम सक्रियात्मक होना या अधिक समय के लिए सोने का विकल्प चुनना। अधिक गंभीर प्रकृति के परिवर्तनों में बार-बार संक्रमण होना, निगलने में कठिनाई बढ़ना या व्यक्ति को पहले की तुलना में अधिक भ्रम होना शामिल है।

जब कोई जीवन-के-अंत में देखभाल प्राप्त कर रहा होता है, तो यह उम्मीद की जाती है कि 12 महीनों या इसके अंदर उनका देहाँत हो जाएगा; फिर ऐसे उपचारों को प्राथमिकता दी जाती है जो शारीरिक आराम को बरकरार रख सकते हैं और परेशानी को घटा सकते हैं।

आप मायने रखते/ती हैं क्योंकि आप तो आप ही हैं, और अपने जीवन-के-अंत तक आप मायने रखते/ती हैं। हम न केवल शांति से आपका देहाँत होने में समर्थन के लिए यथासंभव प्रयास करेंगे, बल्कि देहाँत होने तक आपके जीने का प्रयास भी करेंगे।"

Dame Ciceley Saunders - प्रशामक देखभाल आंदोलन के संस्थापक

अंतिम दिन

किसी व्यक्ति के जीवन के अंतिम घंटों या दिनों को जीवन-के-अंत में देखभाल के अंतिम चरण (terminal phase) के रूप में जाना जाता है। इस चरण के दौरान व्यक्ति को ऐसे लक्षणों का अनुभव हो सकता है जो उनके शरीर में पहले मौजूद नहीं थे, खासकर यदि उन्हें एक से अधिक स्वास्थ्य समस्याएँ हैं।

- **दर्द और बैचैनी:** दर्द एक सामान्य लक्षण है, क्योंकि शरीर बंद होता जाता है। व्यक्ति बेचैन, उत्तेजित या भ्रमित भी हो सकता है। नर्सिंग स्टाफ आराम बनाए रखने के लिए दवा और दवारहित देखभाल के संयोजन का उपयोग करते हैं।
- **खाने और पीने में कठिनाई:** अंतिम दिनों के दौरान व्यक्ति खाने या पीने में असमर्थ हो सकता है या इसके लिए अनिच्छुक हो सकता है। ये परिवर्तन देहाँत होने की प्रक्रिया का एक प्राकृतिक हिस्सा हैं। देखभाल टीम नम स्वैब से व्यक्ति के मुंह को नम बनाएगी।
- **व्यक्तिगत देखभाल आवश्यकताओं में बढ़ौत्तरी:** बहुत से लोग अपने अंतिम दिनों में बिस्तर से बंध जाते हैं। जब ऐसा होता है, तो व्यक्तिगत देखभालकर्मी बिस्तर में ही सफाई करेंगे और शरीर की स्थिति को नियमित रूप से बदलने में सहायता करेंगे।
- **सांस लेने में परिवर्तन:** इस दौरान व्यक्ति के सांस लेने का पैटर्न बदल सकता है। कुछ लोग सामान्य से अधिक तेज या धीमी गति से सांस ले सकते हैं, जिसमें अधिक समय के लिए विराम के बाद लंबी सांसें लेना शामिल हो सकता है। कुछ लोगों के लिए सांस लेने में अधिक आवाज पैदा हो सकती है क्योंकि उनके गले के पार्श्व हिस्से में लार एकत्र हो जाती है।

इनमें से अधिकांश लक्षणों का प्रबंधन वृद्ध देखभाल गृह में ही किया जा सकता है। यदि किसी व्यक्ति के शरीर में उनकी स्थिति के कारण जटिल लक्षण हैं, तो विशेष प्रशामक देखभाल सेवा से संपर्क किया जा सकता है।

अंतिम दिनों में निर्णयकर्ता की भूमिका

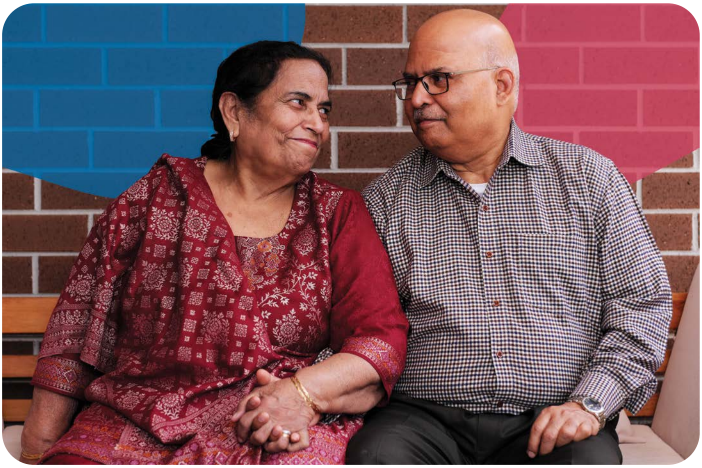
व्यक्ति का देहाँत होने में लगने वाला समय हर किसी के लिए अलग-अलग होता है। कुछ लोगों को कई दिन लग सकते हैं, जबकि कुछ अन्य का देहाँत अचानक या अप्रत्याशित तरीके से हो सकता है।

आपके परिजन के प्रशामक देखभाल के अंतिम चरण में चले जाने पर यदि आप पहले से ही इस बारे में अवगत नहीं हैं, तो नर्सिंग स्टाफ तुरंत आपसे संपर्क करेगा।

एक निर्णयकर्ता के रूप में आपकी भूमिका यह सुनिश्चित करना है कि आपके परिवार के सदस्य के जीवन का यह अंतिम चरण उतना ही करीब हो, जितना कि वे अपने लिए स्वयं चुन पाते। यदि आप अपने परिवार के सदस्य के साथ मौजूद हो सकते/ती हैं, तो आप उनके आराम के स्तर का निरीक्षण कर सकते/ती हैं और वृद्ध देखभाल कर्मियों के साथ करीबी संचार में रह सकते/ती हैं। यदि आपके परिवार के सदस्य अधिकांश समय के लिए सो रहे होते हैं, तो एक परिचित सुगंध, कोमल स्पर्श, परिचित आवाजें या पसंदीदा संगीत अभी भी उनके लिए आरामदायक हो सकता है।

आप अलविदा कहने आए परिवार और दोस्तों के आने के लिए प्रबंध भी कर सकते/ती हैं। यह एक गहन भावनात्मक समय हो सकता है; खाने, आराम करने और खुद को फिर से संपूर्ण बनाने के लिए समय निकालना याद रखें।

आपके परिवार के सदस्य का देहाँत होने के बाद नर्स या डॉक्टर आपको इस बारे में सूचित करेंगे और किसी भी विशेष अनुरोध के बारे में पूछेंगे, जैसे कोई धार्मिक रीति-रिवाज, या क्या आप निजी रूप से शोक मनाने के लिए बिस्तर के बगल में कुछ समय अलग से लेना चाहेंगे/गी। इसके बाद नर्स आपके चुने हुए अंतिम संस्कार प्रदाता से संपर्क करेगी, ताकि आपके परिवार के सदस्य को उनकी देखभाल में स्थानांतरित करने के लिए उपयुक्त समय की व्यवस्था की जा सके।



मजबूत बने रहना

किसी अन्य व्यक्ति के लिए उपचार और देखभाल-संबंधी निर्णय लेने के लिए भरोसा किया जाना कई बार कठिन हो सकता है। तनाव कम करने, भार साझा करने या खुद को फिर से संपूर्ण बनाने के तरीके खोजना महत्वपूर्ण है, ताकि आपको अपनी समग्र सकुशलता बनाए रखने और भूमिका की मांगों का प्रबंध करने में सहायता मिल सके।

नीचे दिए गए सुझावों में आपको अपने परिवार के सदस्य की ओर से निर्णयकर्ता के रूप में मजबूत और समर्थित बने रहने में सहायता मिल पाने के लिए कई सुझाव शामिल हैं।

हर कोई अलग-अलग होता है और जो बातें किसी एक व्यक्ति के लिए कारगर होती हैं, वे किसी अन्य के लिए कारगर नहीं भी हो सकती हैं, और आप जो कुछ भी करने का निर्णय लेते/ती हैं, उसे आपकी जीवनशैली व दिन-प्रतिदिन की प्रतिबद्धताओं के साथ संयोजित किए जाने की आवश्यकता होगी।

स्वस्थ आदतें

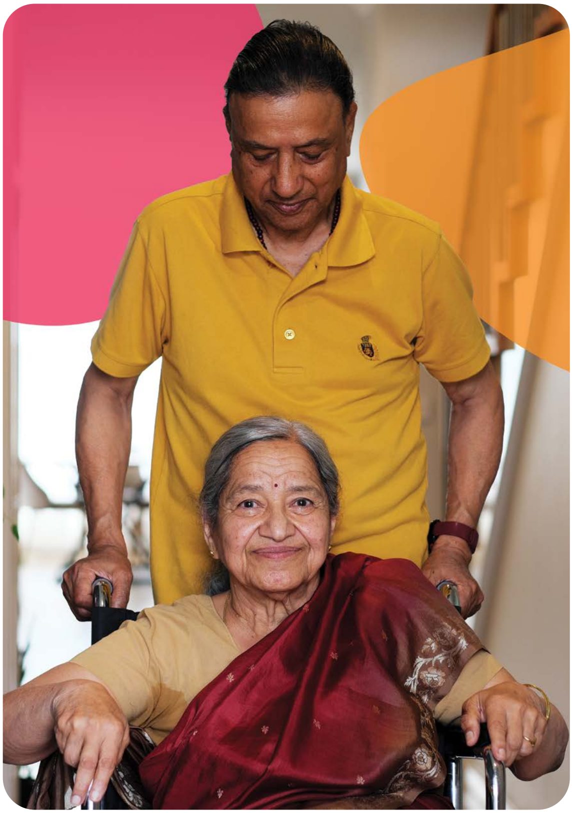
- **अच्छा खाएँ:** जब आपके पास भोजन तैयार करने के लिए सीमित समय या ऊर्जा हो, तो संतुलित आहार लेना कठिन हो सकता है। इस बारे में सोचें कि आप इसे आसान बनाने के लिए क्या कर सकते/ती हैं, जैसे किसी भोजन वितरण सेवा का उपयोग करना या पूरे सप्ताह के लिए अपने मेन्यू की पूरे से ही योजना बनाना।
- **अधिक सक्रिय बनें:** शारीरिक गतिविधि के लिए समय निकालने से आपको शारीरिक स्वास्थ्य लाभ मिलेगा और तनाव कम होगा। यहाँ तक कि दिन में सिर्फ 15 मिनट से भी सहायता मिल सकती है!
- **अच्छी नींद लें:** अधिकांश वयस्कों को रात में 7-9 घंटों की नींद की आवश्यकता होती है। रात में अच्छा आराम लेने से कई स्वास्थ्य-लाभ मिलते हैं।
- **तनाव से मुक्ति पाएँ:** कुछ विश्राम या माइंडफुलनेस तकनीकों का अभ्यास करने, डायरी बनाकर रखने या एक करीबी दोस्त के साथ बात करने से तनाव और चिंता कम करने में सहायता मिल सकती है।
- **यदि आवश्यक हो, तो पेशेवर सहायता लें:** अपने जीपी या मनोवैज्ञानिक से पेशेवर समर्थन लेने से आपको चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों से होकर काम करने में सहायता मिल सकती है।

परिवर्तन का सामना करना

जब आपके परिवार के सदस्य वृद्ध देखभाल गृह में चले जाते हैं, तो आपके दैनिक जीवन में परिवर्तनों से नई चुनौतियाँ आ सकती हैं। हो सकता है कि आपने वृद्ध देखभाल गृह में अपने परिवार के सदस्य को मिलने वाली देखभाल की देखरेख में एक नई भूमिका निभाई हो और आप प्रमुख कर्मियों के साथ नए संबंध विकसित कर रहे/ही हों। आपकी दैनिक चर्याओं या गतिविधियों में परिवर्तनों की वजह से वृद्ध देखभाल गृह के बाहर आपके संसार में भी व्यवधान हो सकता है।

चाहे जो भी परिवर्तन हों, उन्हें स्वीकार करना और यह जानना मददगार हो सकता है कि आपको कुछ समय दिए जाने पर आप संभावित रूप से समायोजित बन सकते/ती हैं। कुछ सकारात्मक गतिविधियों में आगे बढ़ने से भी सहायता मिल सकती है, जैसे सिनेमा देखने जाने के लिए समय नियत करना या किसी दोस्त से कॉफी के लिए मिलना। यदि इसकी व्यवस्था करना आसान नहीं है, तो आप घर के करीब ही कुछ करने की योजना बना सकते/ती हैं, जैसे बगीचे में समय बिताना या कोई टीवी शो देखना, जो आपको अच्छा लगता है।

यदि आपको महसूस होता है कि आपको चुनौतीपूर्ण स्थिति का सामना करना पड़ रहा है, तो किसी से समर्थन मांगने के बारे में सोचें या ऐसे कोई भी प्रश्न लिखें, जो आप इसमें शामिल लोगों से पूछने के इच्छुक होंगे/गी। यदि आप अकेलेपन या उदासी की भावनाओं से जूझ रहे/ही हैं और किसी के साथ बात करना चाहते/ती हैं, तो समर्थन के विकल्पों के बारे में अपने जीपी से बात करें।



संपर्क में बने रहना

वृद्ध देखभाल गृह में रहने वाले परिवार के सदस्य की देखभाल करने से कभी-कभी अलग-थलग या बोझिल महसूस हो सकता है और कुछ लोगों को समर्थन के लिए दोस्तों और परिवार से समर्थन मांगने से सहायता मिलती है। कुछ अन्य लोग स्थानीय समुदाय में, फोन के माध्यम से या किसी ऑनलाइन समर्थन समूह का हिस्सा बनना पसंद करते हैं। ये समूह लोगों को अपने अनुभव साझा करने और एक दूसरे से आश्वासन या सलाह लेने का अवसर प्रदान करते हैं। वृद्ध देखभाल गृह या आपके जीपी इस बात का सुझाव देने में सक्षम हो सकते हैं कि आप किसी स्थानीय समर्थन समूह से कहाँ जुड़ सकते/ती हैं।

शोक का प्रबंधन करना

कुछ खोने पर दुख और उदासी महसूस होना प्राकृतिक भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ हैं और ये किसी व्यक्ति का देहाँत होने से पहले, उसके दौरान और उसके बाद पैदा हो सकती हैं। यदि आपको दुख का अनुभव हो रहा है, तो आपको जो महसूस हो रहा है उसे स्वीकार करने से सहायता मिल सकती है। हर कोई अपने तरीके से दुख का अनुभव करता है, और यह अनेक तरह की भावनाओं को जन्म दे सकता है। परिवार, दोस्तों या प्रशिक्षित पेशेवरों से समर्थन के लिए मदद मांगना कोई गलत बात नहीं है।

Nola की कहानी

जब मेरे पति मनोभ्रंश के साथ रह रहे थे, तो मैंने उनकी ओर से बहुत सारे निर्णय लिए, लेकिन तीन बड़े निर्णय महत्वपूर्ण रूप से सामने आते हैं।

मेरे पति एक जीपी थे और वे वृद्ध देखभाल में अपना काम समाप्त करके घर आते थे और कहते थे, "मैं इस तरीके से अपने अंत में नहीं जाना चाहता हूं।" इसलिए जब मैं घर पर उनकी देखभाल करने में सक्षम नहीं रह पाई, तो उन्हें नर्सिंग होम में भेजने का बड़ा निर्णय लेने का बोझ मेरे लिए और भी कठिन हो गया। यह बहुत ही मुश्किल था।

मैं Henry से मिलने के बाद घर आती थी और रोती थी। फिर एक दिन मेरे एक दोस्त ने सुझाव दिया कि मैं शोक परामर्श लेने की कोशिश करूं, भले ही मेरे पति अभी भी जीवित थे। मैंने इसे आज़माने का निर्णय लिया और जो बात मुझे सबसे दिलचस्प लगी, वह यह थी कि मैं अपने पूरे जीवन-भर बस एक पत्नी और माँ ही बनी रही थी और शोक सलाहकार मेरे बारे में और अधिक जानने के इच्छुक थे... और मुझे यह पता करने में लगभग तीन बार लग गया कि मुझे अपने बारे में क्या कहना है। यह एक अद्भुत बात थी, और जब Henry जीवित थे और जब उनका निधन हुआ तो मुझे काफी सहायता मिली।

जब Henry मनोभ्रंश के अग्रिम चरणों में थे, तो डॉक्टर ने मुझे बताया कि उन्हें पेट का कैंसर है और उन्होंने उपचार के लिए अलग-अलग विकल्पों के बारे में मेरे साथ बात की। Henry ने मुझे कई बार बताया था कि उनके लिए अपना जीवन अवधि के बारे में नहीं, बल्कि गुणवत्ता के बारे में था! Henry की इच्छाओं के बारे में सोचते हुए और अपने परिवार के साथ बात करके मैंने पेट के कैंसर का सक्रिय रूप से उपचार न कराने और उसके बजाय प्रशामक देखभाल में लक्षणों से राहत शुरू करने का कठिन निर्णय लिया। Henry अंत तक दर्दमुक्त और आरामदेह रहे, जिससे मुझे काफी सांत्वना मिलती है।"

मार्गदर्शक जांचसूची

तैयार बनना

- भविष्य की देखभाल के लिए अपने परिवार के सदस्य की इच्छाओं और प्राथमिकताओं की अच्छी समझ बनाएँ।

- इस बात की जांच करें कि क्या आपके परिवार के सदस्य ने पहले से ही एक अग्रिम देखभाल योजना या अग्रिम देखभाल निर्देश में इन प्राथमिकताओं का दस्तावेजीकरण किया है, और क्या यह दस्तावेज वृद्ध देखभाल गृह में फाइल पर मौजूद है।

- अपने परिवार के सदस्य की किसी भी स्वास्थ्य समस्या के बारे में अवगत रहें। इसमें शामिल हो सकता है कि वे प्रगति कैसे कर सकते हैं, उनकी जीवनशैली पर इसका क्या प्रभाव पड़ सकता है, और क्या ऐसे कोई विशिष्ट लक्षण हैं जिनका प्रबंधन करने की आवश्यकता है।

- इस बात को स्वीकार करें कि आपको व्यावहारिक और भावनात्मक, दोनों तरह से कठिन चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है। आपको किस प्रकार के निर्णय लेने की आवश्यकता हो सकती है, इससे अवगत रहकर तैयारी करें। इस बारे में सोचें कि समर्थन के लिए कहाँ देखना है और खुद अपने लिए समय कैसे निकालना है।

साथ-मिलकर काम करना

- वृद्ध देखभाल गृह के कर्मियों से परिचित बनें और पता लगाएँ कि आपके परिवार के सदस्य को मिलने वाली देखभाल के बारे में आपको किससे बात करनी है।

- इस बात की पुष्टि करें कि वृद्ध देखभाल गृह के पास आपके संपर्क विवरण मौजूद हैं और आपके परिवार के सदस्य की स्थिति में अचानक परिवर्तन होने पर आपसे (या आपके द्वारा नामित किसी व्यक्ति से) संपर्क किया जा सकता है।

- अपने परिवार के सदस्य के साथ नर्सिंग टीम की आकलन और देखभाल योजना समीक्षा प्रक्रियाओं के संबंध में, और एक निर्णयकर्ता के रूप में आप कैसे शामिल हो सकते/ती हैं, इस बारे में जानकारी प्राप्त करें।

- यदि आप वृद्ध देखभाल गृह के कर्मियों के साथ बात करते समय समर्थन प्राप्त करना पसंद करेंगे/गी, तो परिवार के किसी अन्य सदस्य या करीबी दोस्त के अपने साथ होने के लिए उनसे संपर्क करें, या समर्थन के लिए किसी पक्ष-समर्थन सेवा से संपर्क करें।

निर्णय लेना

- नर्सिंग टीम या अपने परिवार के सदस्य के जीपी के साथ इस बारे में बात करें कि आपको अभी और भविष्य में किस प्रकार के चिकित्सीय उपचार निर्णयों पर विचार करने की आवश्यकता हो सकती है।

- वृद्ध देखभाल गृह में नर्सिंग टीम के साथ इस बारे में बात करने के लिए एक मुलाकात आयोजित करें कि आपके परिवार के सदस्य अपनी जारी देखभाल के दौरान और देहाँत के निकट आने पर कौन से उपचार चुनेंगे/गी।

- वृद्ध देखभाल गृह में चिकित्सीय देखभाल प्राप्त करने के विभिन्न विकल्पों के बारे में नर्सिंग टीम से पूछें। इस बारे में चर्चा करें कि आगे के उपचार के लिए किसी का अस्पताल जाना कब आवश्यक होगा और इन परिस्थितियों में उनके निर्णयकर्ता के रूप में आपको क्या करने की आवश्यकता होगी।

- इस बात को रिकॉर्ड करें कि आपके परिवार के सदस्य देखभाल के अपने वर्तमान लक्ष्यों के लिए क्या चुनेंगे/गी। वृद्ध देखभाल टीम के साथ इन प्राथमिकताओं का दस्तावेजीकरण करने से आपके और कर्मियों के लिए किसी आपातस्थिति में चिकित्सीय उपचार के बारे में निर्णय ले पाना आसान हो जाता है।

- अपने परिवार के सदस्य के वर्तमान देखभाल लक्ष्यों की नियमित रूप से समीक्षा करें और इन्हें अपडेट करते रहें, विशेषकर जब उनके स्वास्थ्य में कोई परिवर्तन पहचान में आता है या कोई गंभीर चिकित्सीय घटना होती है, जैसे जमीन पर गिरना या अस्पताल में स्थानांतरण किया जाना।

जीवन-के-अंत में देखभाल

- अपने परिवार के सदस्य के वृद्ध देखभाल गृह से पूछें कि वे क्या प्रशामक देखभाल समर्थन प्रदान करते हैं और क्या वे किसी विशेषज्ञ प्रशामक देखभाल सेवा के साथ जुड़े हैं।

- इस बात की योजना बनाएँ कि आप विस्तारित परिवार या करीबी दोस्तों के साथ महत्वपूर्ण समाचार को कैसे साझा करेंगे/गी।

- अपने परिवार के सदस्य को जीवन-के-अंत में देखभाल की आवश्यकता होने से पहले ही किसी अंतिम संस्कार प्रदाता के साथ आरंभिक संपर्क करने के बारे में सोचें। इससे बाद में तनाव कम हो सकता है।

- ऐसे शारीरिक और व्यवहारिक परिवर्तनों से अवगत रहें, जो किसी व्यक्ति के जीवन-के-अंत की देखभाल में पारगमन करने पर या उनका सक्रियात्मक देहाँत होने पर पैदा हो सकते हैं।

- स्वयं अपनी आवश्यकताओं को न भूलें या उन्हें अनदेखा न करें। ऐसे कुछ समर्थनों की व्यवस्था करें, जो आपके लिए पुरस्कृत करने वाले लेकिन भावनात्मक और शारीरिक रूप से कठिन हो सकने वाले समय से गुजरने के दौरान आपकी मदद कर सकते हैं।

पदों की शब्दावली

अग्रिम देखभाल निर्देश (Advance care directive)

किसी व्यक्ति द्वारा अपने जीपी के साथ-मिलकर पूरा किया जाने वाला कानूनी रूप से बाध्यकारी दस्तावेज, जिसमें यह बताया जाता है कि यदि वे अपने निर्णय स्वयं लेने में अक्षम हो जाते हैं, तो वे कौन से चिकित्सीय उपचार प्राप्त करने के इच्छुक होंगे या नहीं होंगे।

अग्रिम देखभाल योजना (Advance care plan)

किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य-देखभाल उपचार के लिए उनके मूल्यों और वरीयताओं के बारे में जानकारी प्रदान करने वाला दस्तावेज, यदि वे गंभीर रूप से बीमार हो जाते हैं या अपने निर्णय स्वयं लेने में अक्षम हो जाते हैं।

देखभाल योजना (Care plan)

स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा विकसित किया गया दस्तावेज, जिसमें किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत देखभाल आवश्यकताओं को रेखांकित किया जाता है।

निर्णयकर्ता (Decision-maker)**/किसी अन्य की ओर से निर्णय लेने वाला निर्णयकर्ता** (Substitute decision-maker)

जब कोई व्यक्ति अपने निर्णय स्वयं लेने में सक्षम नहीं रहता है, तो उनकी ओर से निर्णय लेने वाला कोई अन्य व्यक्ति। विक्टोरिया में ऐसे व्यक्ति को चिकित्सीय उपचार निर्णयकर्ता (Medical Treatment Decision Maker) कहा जाता है, जो किसी अन्य व्यक्ति की चिकित्सीय देखभाल के बारे में निर्णय ले सकता है।

मनोभ्रंश (Dementia)

मस्तिष्क के कई प्रगतिशील विकारों के लिए उपयोग किया जाने वाला शब्द, जिसके कारण भ्रम या स्मृति-हानि होने के साथ-साथ भाषा, समस्याएँ हल करने और दिन-प्रतिदिन के काम-काज कर पाने में कठिनाई होती है। मनोभ्रंश के सभी प्रकारों को जीवन सीमित करने वाली समस्या माना जाता है।

जीवन-के-अंत में देखभाल (End-of-life care)

लोगों को प्रदान की जाने वाली विशिष्ट देखभाल, जब उनके स्वास्थ्य में अपरिवर्तनीय रूप से गिरावट आती है और अगले 12 महीनों के अंदर या इससे पहले उनका देहाँत होने की उम्मीद की जाती है।

परिवार (Family)

परिवार के कई स्वरूप, आकृतियाँ और आकार होते हैं और इनसे संदर्भ किसी व्यक्ति के जैविक परिवार, चयनित परिवार, महत्वपूर्ण मित्र समूह या आपके द्वारा अपने परिवार के रूप में परिभाषित किए गए लोगों से होता है।

देखभाल के लक्ष्य (Goals of care)

ये ऐसे निर्णय होते हैं, जिनकी इस बारे में नियमित रूप से समीक्षा की जानी चाहिए कि कोई व्यक्ति वर्तमान में कौन से चिकित्सीय उपचार प्राप्त करने का इच्छुक है, और इसमें पुन:श्वसन (सीपीआर) की प्राथमिकताएँ, अस्पताल में स्थानांतरित किया जाना, या उपचारात्मक उपचार बनाम आराम प्रदान करने वाली देखभाल के विकल्प शामिल हैं।

जीवन को सीमित करने वाली समस्या (Life-limiting condition)

अनेकानेक प्रगतिशील रोग, जिनके कारण शारीरिक स्वास्थ्य में गिरावट आती है और जो किसी व्यक्ति की जीवन प्रत्याशा को कम करते हैं।

प्रशामक देखभाल (Palliative care)

जब कोई अपने जीवन को सीमित करने वाली किसी समस्या या लाइलाज बीमारी के साथ जीवन जीता है, तो उन्हें अपना जीवन यथासंभव संपूर्ण और आरामदेह तरीके से जीने में सहायता देने वाली देखभाल, जिसमें उस समस्या के परेशान करने वाले या दर्दनाक लक्षणों के उपचार के माध्यम से उनकी भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक सकुशलता को समर्थित किया जाता है।

अंतिम चरण (Terminal phase)

यह देहाँत होने से पहले के अंतिम घंटे या दिन होते हैं, जब किसी व्यक्ति के सक्रिय रूप से देहाँत होने के समय पैदा होने वाले लक्षणों के उपचार के लिए विशिष्ट दवाओं या देखभाल की आवश्यकता हो सकती है।

अपने परिवार के सदस्य की ओर से निर्णयकर्ता के रूप में तैयार रहने के बारे में और अधिक जानकारी के लिए गरिमामय और सम्मानजनक निर्णय की वेबसाइट पर जाएँ:

www.pallcarevic.asn.au/dard

Palliative Care Victoria से सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक संपर्क किया जा सकता है। इसमें सार्वजनिक अवकाशों का अपवाद है।

Palliative Care
Victoria

DIGNIFIED
RESPECTFUL
DECISIONS

नि:शुल्क कॉल: 1800 660 055
फोन: (03) 9662 9644
ईमेल: info@pallcarevic.asn.au

यदि आप किसी अन्य भाषा में बात करना चाहते/ती हैं तो हमें बताएँ, ताकि हम टेलीफोन दुभाषिए की व्यवस्था कर सकें।