केन्सर रोगी की देखभाल करने वालों के लिए

केन्सर केवल रोगियों को ही नहीं बल्कि उनकी देखभाल करने वालों को भी प्रभावित करता है। इन लोगों को 'देखभालकर्ता' कहा जाता है।

प्राय: कोई एक व्यक्ति ही मरीज के मुख्य देखभालकर्ता की भूमिका निभाता है। देखभाल करने वाले प्राय: पति या पत्नी, वयस्क बच्चे या परिवार का अन्य सदस्य होते हैं। कुछ बार एक निकटतम मित्र या सहयोगी भी सहायता करने में आगे आ जाता है, विशेषकर जब स्वयं उसके परिवार का कोई सदस्य आसपास न हो।

सी.बी.सी.सी. – यू.एस.ए. से प्राप्त पायनिरिंग अनुदान से इस उपयोगी सामग्री को आंशिक रूप से तैयार करना संभव हुआ है।

कुछ लोगों को एक देखभालकर्ता बनने से इस जानकारी के दुख और संताप का सामना करने में शायद मिलती है कि उनके प्रियजन को केन्सर है। इससे वे अपना प्यार और आदर दिखा पाते हैं, और, वास्तव में, उनकी सहायता कर पाने से और अपने आवश्यक हो पाने के एहसास से उन्हें अच्छा भी लगता है।

दूसरी ओर, कुछ लोग गंभीर रूप से बीमार व्यक्ति की देखभाल में सहज महसूस नहीं कर पाते हैं। इसमें परिवार के वे सदस्य भी शामिल हो सकते हैं, जिनका रोगी के साथ अच्छा संबंध नहीं होता है, जिनके पास अनेक कई अन्य काम करने के होते हैं, या ऐसे लोग जो कि डरते हैं कि वे काम को बिगाड़ देंगे। जो लोग भी देखभालकर्ता नहीं बनने का निर्णय करते हैं उन्हें एक दबाव या गलती का अनुभव भी हो सकता है, चाहे उनके पास अपने निर्णय के पक्ष में बहुत उपयुक्त कारण उपलब्ध हों, तब भी।

यदि आप अपने आपको देखभालकर्ता के रूप में बनाने की सोच रखते हैं तो यह आवश्यक होगा कि आप अपनी भावनाओं के प्रति ईमानदार हों। इस भूमिका में मिले-जुले भावों के साथ जुड़ने से बाद में काफी कुंठा होती है। इससे पहले कि ये समस्याएं बन जाएं, जितना शीघ्र हो सके अपनी सीमाओं को बता दें। इस प्रकार, आप और रोगी, यदि आवश्यक हो तो उसके लिए अन्य योजनाएं बना सकेगें।

India Cancer Initiative

Distributed by

SEARCC

कैंसर... अब डर किस बात का!

American Cancer Society®

अपना ध्यान रखना

अपने केन्सरग्रस्त प्रियजन की देखभाल करना काफी तनावपूर्ण हो सकता है। रोज के सामान्य कार्यों जैसे खाना पकाना, सफाई और अन्य घरेलू कार्यों के साथ-साथ देखभालकर्ता, केन्सर उपचार दल का हिस्सा भी बन जाते हैं। आप अपने आपको स्वास्थ्य सेवा दल के साथ बातचीत करते हुए, दवाई देते हुए, और दिया गया उपचार काम कर रहा है या नहीं, आदि, में व्यस्त होता पाएंगे। आपकी यह व्यस्त दिनचर्या स्वयं अपनी जरूरतों की देखभाल के लिए भी समय नहीं बचा पाए।

आपने इस बारे में ज्यादा सोचा नहीं हो, किंतु जब आप अपने प्रियजन की सहायता कर रहे होते हैं, तब आपको आवश्यक रूप से अपनी भी देखभाल करनी चाहिए। इसका अर्थ है पर्याप्त नींद लेना और शारीरिक व्यायाम करना, पौष्टिक आहार लेना, जब जरूरी हो अपने डॉक्टर को मिलना, और जहां तक संभव हो अपनी दिनचर्या को बनाए रखना। जब आप अपने लिए समय निकालें तो आपको अपने आप को गलत या स्वार्थी नहीं मानें। अपने लिए समय निकाल पाने से आपको अपने प्रियजन की देखभाल करने के लिए और ताकत मिलेगी।

निम्नलिखित सुझाव आपकी आवश्यकता और भावनाओं की देखभाल में सहायक होंगे:

- सभी काम स्वयं करने का प्रयास न करें। अन्य लोगों के सम्पर्क में रहें। उन्हें अपने जीवन और अपने प्रियजन के कार्यों में शामिल करें।

- अपने रूचिकर कार्यों को करने की योजना बनाएं। तीन प्रकार की गतिविधियां होती हैं जिनकी आपको जरूरत होती है:

- वे जो अन्य लोगों को शामिल करें, जैसे मित्र के साथ लंच करना या परिवार के अन्य सदस्यों के साथ किसी सामाजिक समारोह में होना।

- वे जो आपको कुछ कर पाने का भाव देते हैं, जैसे शारीरिक व्यायाम, घरेलू योजना अथवा काम को पूरा करना

- वे जिनसे आप अच्छा अनुभव करें या जो आपको आराम दें, जैसे खाना पकाना, बच्चों या नाती-पोतों के साथ खेलना, टेलीविजन पर अपने नियमित कार्यक्रम देखना, संगीत सुनना या सैर करना।

- ये जानने का प्रयास करना की ‘वास्तविक दुनियाँ’ में क्या हो रहा है - अर्थात केन्सर से अलग रोजमर्रा की दुनिया। टेलीविजन में समाचार देखें। सुबह का समाचार पत्र पढ़ने के लिए समय दें। पूरे दिन में से एक समय भी निश्चित करना, जैसे खाने के समय आप अपने प्रियजन की बीमारी के बारे में कोई भी बात नहीं करेंगे।

- देखभाल करने वालों के लिए एक सहायता दल में शामिल होने या परामर्शसेवाओं का उपयोग करने पर विचार करें। आपको इस हेतु सुझाव एक नर्स या सामाजिक कार्यकर्ता दे सकता है।

- यदि आपको काम से छुट्टी ले अपने लिए कुछ समय चाहिए, तो कार्यस्थल पर अपने उच्च अधिकारी या उस व्यक्ति से बात करें जो कि आपकी खुशहाली (वैलफेयर को) देखता है। ये जानने की क्या आपकी कंपनी में कर्मचारी सहायता कार्यक्रम (ईएपी) है ये कार्यक्रम आपको धन की चिंताओं, दबाव और उदासीनता से निपटने हेतु एक सलाहकार के सम्पर्क में लाने में मदद करेंगे।

जब अन्य व्यक्ति आपकी मदद करना चाहते हैं

किसी केन्सर पीड़ित की देखभाल की आवश्यकताओं या तनाव के बावजूद, एक देखभालकर्ता होना संतोषजनक हो सकता है। फिर भी, कुछ मौके पर किसी एक व्यक्ति के लिए सदैव सारा काम करना बहुत ज्यादा हो जाता है। ऐसी स्थिति में मदद मांगें। इससे तनाव में कुछ कमी आती है और आपको अपनी देखभाल का समय मिल जाता है परिवार के सदस्य और मित्र प्रायः मदद करना चाहते हैं परन्तु उन्हें आपकी आवश्यकता का पता नहीं होता। उनसे मदद मांगें, यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- उन स्थितियों को जाने जिनमें आपको सहायता की जरूरत होती है। उनकी सूची बनाएं।
- परिवार के इच्छुक सदस्यों और मित्रों से पूछे कि वे कौन से काम कर सकते हैं और वे उन्हें कब-कब कर सकेंगे। आप किसी भी व्यक्ति से किसी विनती के साथ सम्पर्क कर सकते हैं। आप क्या चाहते हैं, इस बारे में बिलकुल स्पष्ट बने।
- जब आप हर व्यक्ति से उसके द्वारा किए गए काम के बारे में सुनेंगे तो यह सुनिश्चित करने के लिए कि वो आपकी हर जरूरत को पूरा कर पा रहा है, उसे अपनी सूची में लिख लें।

केन्सर से पीड़ित व्यक्ति

आप यह पाएंगे कि आपका प्रियजन क्रोधी, गुमसुम तथा अन्तर्मुखी, या दुखी है। उसके पास बनें रहने की कोशिश करें। उससे कहें कि आप उसे सुनने के लिए उपलब्ध हैं। यदि वह बात करने को तैयार न हों तो उसके साथ जबरदस्ती करने की कोशिश न करें। आपके साथ बात करने से पहले उसे अपने विचारों को सोच पाने के लिए समय की जरूरत होती है। आपको ऐसा लग सकता है कि वह आपसे बात इसलिए नहीं कर रहा हो क्योंकि वह आपकी भावनाओं कों ठेस पहुंचाना नहीं चाहता है। यह सुनिश्चित करें कि उसे यह पता है कि आप उससे बात करने के लिए उपलब्ध हैं, यहां तक कि किसी भी तरह के कठिन विषयों पर भी।

फिर भी, आप और आपके प्रियजन को कुछ उन सीमाओं पर सहमत होना चाहिए जिनकी कि आपसे एक देखभालकर्ता और उससे एक रोगी के रूप में अपेक्षा होगी। उदाहरण के लिए:

- यह जाने की रोगी कौन से काम सुरक्षित रहकर कर सकता है। अपने प्रियजन को यथाशक्ति वह सब करने दें जो भी वह कर सकता है।
- रोगियों को अपने विचारों और अनुभवों को बताने में स्वत्रंता का अनुभव होना चाहिए परन्तु उन्हें केन्सर तथा बीमारी के अलावा अन्य चीजों के बारे में इनसे बातचीत करने को प्रोत्साहित करें।
- अपने प्रियजन के अनुभवों की सुरक्षा के लिए खराब समाचार या दुखदायी सूचना को छिपाने की कोशिश न करें। यह शंका और दुराभाव पैदा कर सकता है। रोगी को जितने विकल्प वह चाहे बनाने दें।

अधिक जानकारी के लिए कृपया www.cancer.org वेबसाइट को देखें

©2010, American Cancer Society, Inc. No.011351
India Project

American Cancer Society®
Global

cancer.org

CBCC
COMPREHENSIVE
BLOOD & CANCER CENTER
Outsmarting Cancer

Creation of this material was made possible
in part by a pioneering grant from CBCC-USA.