

एक देखभालकर्ता बनना

Being a Caregiver - Hindi

देखभालकर्ता वह व्यक्ति होता है जो कैंसर से पीड़ित व्यक्ति की सबसे अधिक बार मदद करता है - इसके लिए भुगतान पाए बिना। ज्यादातर मामलों में, मुख्य देखभालकर्ता पति या पत्नी, साथी या कोई वयस्क बच्चा होता है। कभी-कभी करीबी दोस्त, सहकर्मी या पड़ोसी भी इस भूमिका को भर सकते हैं। देखभालकर्ता कैंसर रोगी की देखभाल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

कोई देखभालकर्ता क्या करता है?

देखभालकर्ता कैंसर देखभाल टीम का हिस्सा है, जिसमें रोगी और चिकित्सा कर्मचारी भी शामिल होते हैं। देखभालकर्ता कई काम करते हैं, जैसे:

- रोगी को भोजन खिलाने, कपड़े पहनाने और स्नान कराने में मदद करना।
- सुनिश्चित करना कि रोगी खाए है और आराम करे।
- देखना कि रोगी उसी तरह से दवाएं ले जैसा कि उन्हें बताया गया था।
- अप्वाइंटमेंटों का ध्यान रखना।
- बीमा से संबंधित समस्याओं का ध्यान रखना।
- रोगी को लाना-लेजाना।
- परिवार के अन्य सदस्यों की जरूरतों में मदद करनी।
- कैंसर देखभाल टीम से इस बारे में बात करना कि रोगी का क्या हाल है।
- यथासंभव सामान्य जीवन जीने में रोगी की मदद करनी।

अच्छा देखभालकर्ता कैसे बनें

एक अच्छा देखभालकर्ता अक्सर वह व्यक्ति होता है जो रोगी के साथ होने वाली हर चीज के बारे में जानता है। डॉक्टर से मुलाकात के दौरान सवाल पूछने और नोट्स लेने से न डरें। जानें कि कैंसर देखभाल टीम के सदस्य कौन-कौन हैं और उनसे संपर्क कैसे करना है।

- रोगी को उनकी देखभाल की योजना बनाने में शामिल रखें। बेहतर बनने के लिए मरीज ले अपने हिस्से को पूरा करने में उसकी मदद करें।
- कैंसर वाले व्यक्ति को निर्णय लेने दें। यदि रोगी खराब फैसले ले रहा है, तो उनसे उसके फैसलों के बारे में बात करें। फिर इस बारे में कैंसर केयर टीम के साथ बात करें और उनकी मदद लें। (दवाइयाँ न लेना या गतिविधि की सीमाओं का पालन नहीं करने जैसी चीजें खराब फैसले हो सकती हैं जिन्हें नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए।)
- कभी-कभी आपको रोगी के साथ सीमाएं निर्धारित करने की आवश्यकता हो सकती है। उदाहरण के लिए, जितना हो सके मरीज को स्वयं देखभाल करने दें और उन्हें कैंसर और बीमारी के अलावा अन्य चीजों के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।

- याद रखें कि आपके लिए पेशेवर मदद भी मौजूद होती है। कैंसर से पीड़ित व्यक्ति की देखभाल करते समय निराशा, परेशान और तनाव में महसूस करना सामान्य है। जरूरत पड़ने पर कैंसर केयर टीम से मदद मांगें।
- अपनी खुद की ज़रूरतों का ध्यान रखें। जब आप अपने प्रियजन की मदद कर रहे हों, तो आपको अपना खुद का ध्यान भी रखना चाहिए। अपनी खुद की डॉक्टर की अपाइंटमेंटों पर जाना, पर्याप्त नींद लेना, व्यायाम करना, स्वस्थ भोजन खाना और जितना हो सके अपनी सामान्य दिनचर्या को बनाए रखना सुनिश्चित करें।
- सब कुछ खुद करने का प्रयास न करें! दूसरे लोगों से संपर्क करें। उन्हें अपने जीवन में और उन चीजों में शामिल करें जो आपको अपने प्रियजन के लिए करनी होंगी।

जब दूसरे लोग मदद करना चाहें

मदद मांगने या दूसरे लोगों को मदद करने देने से कुछ दबाव हट सकता है और आपको अपना ध्यान रखने का समय मिल सकता है। परिवार और दोस्त अक्सर मदद करना चाहते हैं लेकिन शायद यह न जानते हों कि मदद कैसे करनी है या आपको क्या चाहिए। यहां परिवार और दोस्तों के साथ काम करने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- उन क्षेत्रों की तलाश करें जहाँ आपको मदद की आवश्यकता है। एक सूची बनाएं।
- हर किसी को अद्यतित रखने के लिए नियमित पारिवारिक बैठकें आयोजित करें। इन बैठकों का उपयोग रोगी की देखभाल की योजना बनाने के लिए समय के रूप में करें। रोगी को शामिल करें।
- परिवार और दोस्तों से पूछें कि वे कब मदद कर सकते हैं और उन्हें क्या लगता है कि वे क्या कर सकते हैं। आपको जो चाहिए, उसके बारे में बहुत स्पष्ट बनें।
- जब प्रत्येक व्यक्ति आपको जवाब दे, तो इसे अपनी सूची में यह सुनिश्चित करने के लिए शामिल करें कि उन्होंने आपकी ज़रूरत का ध्यान रखा है।

अगर मैं गड़बड़ कर दूँ तो क्या होगा ?

भले ही आप जो भी करें, आप संभवतः एक ऐसे बिंदु पर पहुँच जाएंगे जहाँ आपको लगता है कि आप किसी तरह से आपने प्रियजन की सहायता करने में विफल रहे हैं। भले ही आप अपना सबसे अच्छा करते हैं, लेकिन ऐसे समय हो सकते हैं जब आपको लगता है कि आप बेहतर कर सकते थे। प्रयास करें कि स्वयं को दोष न दें। खुद को क्षमा करने और आगे बढ़ने का एक तरीका खोजें। यह ध्यान रखने से मदद मिलती है कि आप गलतियाँ करते रहेंगे, और इसके बारे में हास्य की भावना रखने की कोशिश करें। उन चीजों पर ध्यान दें, जो आप अच्छी करते हैं।

कैंसर के इलाज से गुजरने वाले किसी व्यक्ति की देखभाल करना एक मुश्किल कार्य है, लेकिन इसमें अच्छा बनने से आपको अर्थ और गर्व की भावना मिल सकती है। ये सकारात्मक भावनाएं आपको तब तक चलने की ताकत दे सकती हैं, जब तक आपको जरूरत हो।

देखभालकर्ता बनना आसान नहीं है, लेकिन यह पुरस्कृत हो सकता है।

देखभालकर्ता बनने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी को **1-800-227-2345** पर कॉल करें या ऑनलाइन **cancer.org** पर जाएं।

