मुझे समर्थन कौन देगा?

आप अकेले/अकेली नही हैं। आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपको समर्थन देगी।

आपका डॉक्टर या नर्स व्यावसायिक ब्रेकथ्रू लक्षणों के उपचार के लिए दवाइयों का उपयोग करेगा।

आपका फार्मासिस्ट आपको नियत दवाइयाँ प्राप्त करने में सहायता देगा और वह दवाइयों के बारे में प्रश्नों के उत्तर भी दे सकता है।

आपकी नर्स आपके घर पर आएगी और आपको एक 24 घंटे का फोन नंबर देगी, ताकि कोई चिंताएँ या सलाह की आवश्यकता होने पर आप बात कर सकें।

"सूचना और प्रशिक्षण सत्र से वास्तव में बहुत सहायता मिली। इससे हम अपने दादाजी के अंतिम दिनों में उनकी देखभाल करने में सक्षम और समर्थ बन पाए।"

20 वर्षीय इस्माइल ने अपने दादाजी की देखभाल की

मुझे आगे क्या करना चाहिए?

- ☐ उपचर्म दवाइयों का प्रयोग करके ब्रेकथ्रू लक्षणों को प्रबंधित करने में सहायता प्राप्त करने के बारे में सोचें।
- ☐ यदि संभव हो, तो आपसे देखभाल प्राप्त करने वाले व्यक्ति से इस बारे में बात करें कि क्या आप यह भूमिका ले सकते/सकती हैं।
- ☐ अपने परिवार और दोस्तों के साथ बात करके देखें कि क्या कोई अन्य व्यक्ति भी आपके साथ यह करना सीख सकता है।
- ☐ यदि आप उपचर्म दवाइयाँ देने के बारे में सीखने का निर्णय लेते/लेती हैं, तो अपनी नर्स या किसी अन्य स्वास्थ्य देखभाल व्यावसायिक से बात करें।

"लक्षणों की देखभाल करने में सहायता देने से आपको लगता है कि आप इसका एक हिस्सा हैं, आप मदद कर रहे हैं। यह आपके काम का ही एक हिस्सा है। आप वहाँ बैठकर बस देखने और निस्सहाय महसूस करने के बजाए कुछ योगदान दे रहे हैं।"

55 वर्षीय स्यू ने अपने पति की देखभाल की

caring @home

Symptom management for palliative patients

देखभालकर्ताओं के लिए जानकारी

उपचर्म दवाइयों के प्रयोग से ब्रेकथ्रू लक्षणों का सुरक्षापूर्वक प्रबंध करने में सहायता

caring@home is को ऑस्ट्रेलियाई सरकार द्वारा निधीकृत किया जाता है और Brisbane South Palliative Care Collaborative द्वारा संचालित किया जाता है।

अधिकाँश ऑस्ट्रेलियावासी कहते हैं कि यदि संभव हो, तो वे अपने जीवन के अंत में बीमार होने पर घर में ही देखभाल प्राप्त करना पसंद करेंगे।

जिन कारणों से प्रशामक देखभाल प्राप्त करने वाले किसी व्यक्ति को अस्पताल में स्थानांतरित किया जाता है, उनमें से सबसे आम कारण यह है कि दर्द का अनुभव होने या साँस फूलने जैसे लक्षणों को घर में प्रबंधित करना कठिन होता है।

यह विवरणिका देखभालकर्ताओं और स्वास्थ्य देखभाल व्यावसायिकों को लक्षणों का प्रबंधन करने के लिए साथ मिलकर काम करने के बारे में समझाती है, ताकि व्यक्ति को अस्पताल में स्थानाँतरित करने की आवश्यकता न पड़े।

कभी-कभी नियमित दवाइयों के प्रयोग के बावजूद भी लक्षण अप्रत्याशित रूप से खराब हो सकते हैं। जब ऐसा होता है, तो इन्हें 'ब्रेकथ्रू' लक्षण कहा जाता है और व्यक्ति को दवाई की अतिरिक्त खुराक की आवश्यकता हो सकती है।

बीमारी बढ़ने के साथ-साथ ऐसा हो सकता है कि व्यक्ति को गोलियों का उपयोग करके दवाई की अतिरिक्त खुराक देना उपयुक्त न रहे। यदि ऐसा होता है, तो त्वचा के नीचे लगाई जाने वाली प्लास्टिक की एक छोटी नलिका के माध्यम से दवाइयाँ दी जा सकती हैं। दवाइयाँ देने के इस तरीके को उपचर्म कहा जाता है। यह दवाई देने का एक सुरक्षित और प्रभावी तरीका है।

ऑस्ट्रेलिया में कई देखभालकर्ताओं को उपचर्म दवाइयाँ देना सिखाया जाता है, ताकि उनसे देखभाल प्राप्त करने वाले व्यक्ति को ब्रेकथ्रू लक्षणों का अनुभव होने पर लक्षणों को प्रबंधित करने में इससे सहायता मिल सके।

अन्य देखभालकर्ता क्या कहते हैं?

उपचर्म दवाइयों का प्रबंधन करने वाले देखभालकर्ताओं का कहना है कि वे जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं, उसके आराम में योगदान देने में सक्षम होने से उन्हें उपलब्धि और संतुष्टि की एक प्रबल भावना महसूस होती है।

देखभालकर्ता बताते हैं कि वे व्यक्ति को घर पर ही रहने में सहायता देने के लिए समर्थ हो पाने के कारण अच्छा महसूस करते हैं, क्योंकि वह व्यक्ति यही चाहता था।

"हमें पता था कि दर्द शुरू होने पर हम किसी अन्य व्यक्ति के आने के बाद कुछ करने की उम्मीद में निशक्त बैठकर प्रतीक्षा करने के बजाए दर्द से तुरंत राहत देने के लिए कुछ कर पाने में समर्थ हो गए थे। मेरा मानना है कि इससे मुझे अंतिम समय तक उन्हें घर पर ही रखने के लिए आत्मविश्वास मिला।"

42 वर्षीय एलेक ने अपने भाई की देखभाल की

मेरी भूमिका क्या है?

आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हैं, उसे ब्रेकथ्रू लक्षणों का अनुभव होने पर उन्हें प्रबंधित करने में सहायता के लिए आपकी नर्सों द्वारा आपको प्रशिक्षित और निर्देशित किया जा सकता है।

यह भूमिका स्पष्ट रूप से स्वैच्छिक है - इसका निर्णय आपको लेना है। यदि आप ऐसा करने में असमर्थ हैं, तो भी आपसे देखभाल प्राप्त करने वाले व्यक्ति की देखरेख स्वास्थ्य देखभाल टीम द्वारा अच्छी तरह से की जाएगी।

यदि आप इस भूमिका को निभाने का निर्णय लेते/लेती हैं, तो नर्स आपको एक व्यक्तिगत प्रशिक्षण सत्र में वह सब सिखाएगी जिसकी जानकारी आपको होना आवश्यक है। आपके पास प्रश्न पूछने के लिए पर्याप्त समय होगा।

नर्स लिखित मार्गदर्शिकाएँ, वीडियो और अभ्यास के लिए एक प्रदर्शन किट का उपयोग करेगी। वह इन्हें आपके घर में ही छोड़ कर जाएगी, ताकि किसी भी समय आप इनका उपयोग कर सकें।

"लिखित व्यावहारिक मार्गदर्शिका और वीडियो हमारे लिए अच्छे रहे। हमें जो कुछ भी चाहिए था, वह सभी कुछ इनमें मौजूद था। हमें इस प्रक्रिया के बारे में अच्छा महसूस हुआ और हम सभी को इसके बारे में बताएँगे।"

48 वर्षीय नोरा ने अपनी माँ की देखभाल की