



एल्जाइमर्स डिज़ीज़ इंटरनैशनल

सेवादाताओं के लिए सहायता

Distributed by



ALZHEIMER'S AND RELATED
DISORDERS SOCIETY OF INDIA
Hyderabad Deccan

सेवादाताओं के लिए सहायता

इस सहायक पुस्तिका में डिमेंशिया (मानसिक) रोग संबंधी जानकारी, परिवारों व जनता के लिए सरल ढंग से प्रस्तुत की गई है। इस लेख में ठोस एवं उपयोगी जानकारी दी गई है कि किस प्रकार इस रोग से सामंजस्य बैठाया जाये और किस प्रकार परस्पर सहयोग एवं स्वयं सहायक कार्यक्रमों द्वारा उन परिवारों की सहायता की जाये जिनका सदस्य डिमेंशिया रोग से पीड़ित है।

यह प्रपत्र “एल्जाइमर्स डिज़ीज़ इन्टरनेशनल” के सदस्यों के सहयोग से प्रस्तुत किया जा रहा है।

सहायक शब्द - एल्जाइमर्स रोग, डिमेंशिया, पारिवारिक -
सहयोग संघ, सामुदायिक सहयोग एवं स्वयं सेवा संघ

सूचीपत्र - अनुक्रमणिका

| विषय - वस्तु | पृष्ठ संख्या |
|--|--------------|
| प्राक्कथन | ३ |
| डिमेन्शिया के बारे में सामान्य सूचना | ५ |
| डिमेन्शिया के साथ निर्वाह करने के व्यावहारिक उपाय | १३ |
| सेवादाता के व्यक्तिगत एवं भावनात्मक तनाव | २१ |
| आपका अपना खयाल | २३ |
| सेवादाता आपके के लिए सहायता | २५ |
| ए.आर.डी.एस.आई. हैदराबाद दक्षिण - आपकी सहायता का एक स्रोत | २६ |

इस पुस्तिका का उद्देश्य डिमेन्शिया रोगियों के सेवादाताओं की सहायता करना है. इसमें विभिन्न सूचनायें प्रदान की गई हैं जो कि सेवादाताओं के लिए इस चुनौतीपूर्ण कार्य को करने में अति लाभकारी सिद्ध होंगी. ऐसे सेवादाता - जिन्हें डिमेन्शिया रोग के बारे में पूर्ण जानकारी प्राप्त है - वे भी अपने व डिमेन्शिया रोगी के दैनिक जीवन को अधिक सुगम बना सकते हैं.

इस पुस्तिका में Carer (सेवादाता) शब्द का प्रयोग हर जगह किया गया है, इसका संबंध किसी भी व्यक्ति से चाहे वह जीवनसाथी है, परिवार का कोई सदस्य है या स्वास्थ्य कर्मचारी है, हो सकता है, जो डिमेन्शिया रोगी की सेवा करता है.

© World Health Organisation, 1994

Reprinted June 2000, January 2006

This document is not a formal publication of the World Health Organisation (WHO), and all rights are reserved by the Organisation. This document may, however, be freely reviewed, abstracted, reproduced or translated, in part or in whole, but is not for sale or use in conjunction with commercial purposes. The views express in documents by named authors are solely the responsibility of these authors.

प्राक्कथन

यह पुस्तिका विकसित एवं विकासशील देशों की तथा संपूर्ण विश्व के पारिवारिक स्वयं सेवी संघों की ओर से प्रस्तुत की गई है। यह पुस्तिका अंतर्राष्ट्रीय एल्जाइमर्स रोग संस्थान के द्वारा किया गया एक प्रयास है जो कि एक लाभ विहीन, गैर सरकारी संस्थान है और जो WHO के साथ मिलकर काम करता है, उनके हम अत्यंत आभारी हैं। यह विवरण उन लोगों के बहुत महत्वपूर्ण प्रभावकारी विचारों एवं अनुभवों का संकलन है जिन के परिवार के सदस्य डिमेन्शिया रोगी हैं।

अधिकतर लोग जिन्होंने इस पुस्तक को लिखने में सहयोग दिया है वे डिमेन्शिया रोगी के परिवार के सदस्य या उनके बच्चे, जीवन साथी या भाई बहन हैं जो काफी लम्बे समय से कई जीवन्त अनुभवों एवं परिस्थितियों से गुजरे हैं। हम आशा करते हैं कि उनके अनुभवों एवं विचारों द्वारा हम बहुत से लोगों के कष्टों एवं कठिन परिस्थितियों को आसान करने में योगदान दे रहे हैं।

इस संदर्भ में संपूर्णता के लिए कुछ अनुभवी विशेषज्ञों ने भी अपना सहयोग दिया है यद्यपि पहले यह पुस्तिका परिवार के सदस्यों के प्रत्यक्ष अनुभवों के आधार पर ही लिखी गई थी। परिवार के सदस्यों के अनुभवों पर आधारित होने के कारण यह निश्चित रूप से वैज्ञानिक Journal Publications से अलग है। फिर भी जनस्वास्थ्य की दृष्टि से यह समाज को एक अमूल्य योगदान है।

जिन व्यक्तियों ने इस प्रकाशन में अपना योगदान दिया है : श्री. ब्रायन मॉस (ऑस्ट्रेलिया), डा. नोरी ग्राहम (ब्रिटेन), श्रीमती फ्रान्सेस्का जॉर्डन (आस्ट्रेलिया), सुश्री ए. शीरर और श्रीमती रेचल विलिंगटन।

एक अति महत्वपूर्ण बात : प्रस्तुत लेख लोगों की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि को दर्शाता है। विकासशील देशों के लोगों के विचार एवं अनुभवों को हमने यद्यपि संपूर्ण रूप से डालने का प्रयास किया है, फिर भी इस पुस्तिका पर लोगों के सामाजिक, सांस्कृतिक एवं आर्थिक वातावरण का प्रभाव स्पष्ट रूप से नज़र आता है।

कौन से विचार कैसे व्यक्त किये गये हैं और वे किन प्रान्तों या देशों में किस प्रकार काम करेंगे इस संदर्भ में विशेष प्रकार की आस्था, सामाजिक ढांचा, स्वास्थ्य सेवा के विभिन्न रीति-रिवाज और सामाजिक एवं आर्थिक बनावट ध्यान देने के विषय है।

किन्तु यह तो पक्की बात है कि मूल - विचार वही रहेंगे हालांकि स्थानीय कायदे आवश्यक हैं. जो इस तरह की पुस्तिकाएं प्रकाशित करने को उत्साहित हैं या इन विचारों को अपनाकर उनका स्थानीय भाषा में अनुवाद करना चाहते हैं उनका स्वागत है, और वो ADI से इस पुस्तक के पीछे लिखे पते पर संपर्क कर सकते हैं. साथ ही हम इस विषय पर आपके अनुभवों के आधार पर आपकी टिप्पणियां, विचारों एवं सलाहों का भी स्वागत करते हैं.

यह पुस्तिका WHO से जुड़े प्रान्तीय सदस्यों के लिए सभी लाभ विहीन संस्थाओं (NGO) और आम जनता के लिए उपलब्ध कराई गई है. हमें आशा है कि इसका प्रचार होगा और यह पुस्तक उन सभी ज़रूरत मंदों के लिए आसानी से उपलब्ध होगी जिन्हें इसकी बेहद ज़रूरत है.

Dr. J.M. Bertolote
Senior Medical Officer
Division of Mental Health
World Health Organisation
CH-1211, Geneva 24,
Switzerland

डिमेन्शिया के बारे में सामान्य सूचना

डिमेन्शिया क्या है?

डिमेन्शिया एक रोग के रूप में होता है। इस शब्द का प्रयोग मस्तिष्क के विभिन्न रोगों का वर्णन करने के लिए किया जाता है। जिसके अन्तर्गत मस्तिष्क सामान्य रूप से काम नहीं करता, धीरे धीरे यह रोग बढ़ता चला जाता है व क्रमशः गंभीर रूप धारण कर लेता है। डिमेन्शिया रोग से व्यक्ति की याददाश्त, सोच, व्यवहार और भावनाएं प्रभावित होती हैं।

यह रोग समाज के किसी भी वर्ग को प्रभावित कर सकता है इसका संबंध किसी विशेष वर्ग, लिंग, समुदाय या भौगोलिक स्थिति से नहीं होता। हालांकि डिमेन्शिया साधारणतया वृद्ध लोगों को प्रभावित करता है किन्तु वयस्क भी इससे प्रभावित हो सकते हैं।

डिमेन्शिया के क्या कारण हैं?

डिमेन्शिया कई रोगों की वजह से होता है जिससे दिमाग में कई तरह के परिवर्तन होते हैं और परिणामस्वरूप मस्तिष्क की कोशिकायें नष्ट (Nerve Cells - Neurons) होने लगती हैं। इससे संबंधित रोग इस प्रकार हैं :-

एल्जाइमर्स रोग: यह रोग डिमेन्शिया का सबसे सामान्य रोग है। जिसके अन्तर्गत ५०% से ६०% रोगियों के मामले हो सकते हैं। यह रोग दिमाग की कोशिकाओं को नष्ट करता है, जिससे दिमाग में आने-जानेवाली सूचनाओं में बाधा आती है, खास तौर पर वो सूचनाएं जो याददाश्त (स्मरणशक्ति) से संबंधित होती हैं।

वैस्क्युलर डिमेन्शिया: हमारा मस्तिष्क नाड़ियों के एक जाल पर आश्रित होता है जो रक्त से ऑक्सिजन को लाती हैं। यदि मस्तिष्क में ऑक्सिजन की आपूर्ति कम या समाप्त हो जाये तो मस्तिष्क की कोशिकायें मृतप्राय हो जाती हैं जिसका परिणाम वैस्क्युलर डिमेन्शिया होता है। यह प्रक्रिया अचानक हो सकती है जिससे अचानक मस्तिष्क-आघात (Stroke) होता है। या फिर कोशिकाएं धीरे धीरे समयानुसार नष्ट होती हैं और छोटे छोटे मस्तिष्क-आघात होते रहते हैं।

“ल्यूई बॉडी” के साथ डिमेन्शिया: इस प्रकार के डिमेन्शिया का नाम छोटी छोटी गोलाकार कणिकाओं (रचनाओं) के कारण पड़ा है जो कि मस्तिष्क की भीतरी कोशिकाओं में उत्पन्न हो जाती हैं। इन कोशिकाओं की उपस्थिति से मस्तिष्क की कोशिकायें धीरे धीरे मृत

होने लगती हैं व फलस्वरूप व्यक्ति की स्मरण शक्ति, ध्यान (एकाग्रता) एवं भाषा प्रभावित होते हैं.

फ्रॉन्टो टेम्पोरल डिमेन्शिया: इस तरह के डिमेन्शिया रोग में प्रायः मस्तिष्क के आगे का भाग प्रभावित होता है, जिससे रोगी के व्यक्तित्व एवं व्यवहार पर स्मरण शक्ति की अपेक्षा अधिक असर होता है.

डिमेन्शिया के अन्य कारण : ऐसे बहुत से डिमेन्शिया के अन्य कारण हो सकते हैं जैसे - Supranuclear palsy, Korsakoff's syndrome, Binswanger's disease, HIV तथा Creutzfeldt-Jakob disease (CJD) आदि. कुछ अन्य बीमारियों के कारण भी लोग डिमेन्शिया से प्रभावित हो सकते हैं जैसे - Multiple Sclerosis, Motor neuron disease एवं Parkinson's disease आदि.

डिमेन्शिया के प्रमुख लक्षण क्या हैं?

डिमेन्शिया लगातार बढ़ता चला जाता है. इसका अर्थ है कि मस्तिष्क का आकार व (chemistry) संरचना समय के साथ नष्ट होते चले जाते हैं. व्यक्ति की याद रखने, समझने व बोलने की क्षमता धीरे धीरे कम होने लगती है. डिमेन्शिया कितनी तेजी से बढ़ता है यह प्रत्येक व्यक्ति पर निर्भर करता है क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति अपने आप में अलग है और उस पर डिमेन्शिया का असर अपने हिसाब से होता है.

किस प्रकार एक व्यक्ति डिमेन्शिया से प्रभावित होता है यह अनेक तथ्यों पर निर्भर करता है जैसे व्यक्ति की शारीरिक रचना, भावनात्मक पहलू और उन्हें प्राप्त सहायता. डिमेन्शिया का अलग अलग अवस्थाओं के अनुसार अध्ययन करना रोग को समझने में सहायक सिद्ध हो सकता है किंतु हमें यह समझना चाहिये कि यह वर्णन हमें मोटे तौर पर ही रोग के बारे में मार्गदर्शन कर सकता है, सभी रोगियों में ये सब लक्षण नहीं भी हो सकते.

कुछ लक्षण किसी भी अवस्था में उत्पन्न हो सकते हैं उदाहरण के लिए रोगी के व्यवहार का वर्णन, जो अंतिम अवस्था में बताया गया है कभी कभी वह बीच की अवस्था में भी देखा जा सकता है. सेवादाता इस बात का ध्यान रखें कि सभी अवस्थाओं में लक्षण छोटे व स्पष्ट समय चक्र के हो सकते हैं.

प्रस्तुत विवरण में एल्जाइमर्स एवं दूसरे डिमेन्शिया रोगों की प्रथम, मध्यम व अंतिम अवस्थाओं के लक्षणों पर संक्षिप्त रूप से प्रकाश डाला गया है.

एल्जाइमर्स रोग

प्रथम अवस्था:

इसकी प्रथम अवस्था की ज्यादातर अनदेखी की जाती है. विशेषज्ञों, रिश्तेदारों और मित्रों द्वारा इसे गलत ढंग से समझा जाता है, इसे बुढ़ापा या साधारण बढ़ती हुई उम्र की समस्या माना जाता है. क्योंकि इस रोग की शुरुआत धीरे धीरे होती है इसीलिए यह जानना बहुत कठिन होता है कि असल में यह रोग कब शुरू हुआ.

रोगी इन कठिनाईयों से गुज़र सकता है.

- बातचीत में परेशानी
- थोड़े थोड़े समय के लिए याददाश्त का खो जाना (भूलना)
- जानी पहचानी जगहों को भूल जाना
- निर्णय लेने में कठिनाई का सामना करना
- समय का ध्यान न रहना
- काम को रूचिपूर्वक प्रारंभ करने में मुश्किल
- उदासी व क्रोध का प्रदर्शन
- किसी भी काम में इच्छाशक्ति न होना

मध्यम अवस्था:

ज्यों ज्यों रोग बढ़ता जाता है समस्यायें और भी स्पष्ट एवं कठिन होती जाती हैं. डिमेंशिया रोगी की दिनचर्या में भी कठिनाई आने लगती है. साथ ही :

- रोगी बहुत ही भूलने लग सकता है. खास कर नई घटनायें और लोगों के नाम.
- अकेले रहना कठिन लगता है व समस्याओं से निपटना भी मुश्किल हो जाता है.
- खाना बनाने, सफाई करने या बाजार जाने में असमर्थता.
- रोगी दूसरों पर अत्यंत निर्भर हो सकता है.

-
- शारीरिक दिनचर्या जैसे स्नानादि, शौच व कपड़े पहनने आदि के लिए सहायक की आवश्यकता हो सकती है.
 - बातचीत के लिए अधिक परेशानी.
 - असामान्य आचरण व घूमने फिरने में परेशानी.
 - घर पर तथा आसपास के वातावरण में भूल जाना या खो जाना.
 - मति विभ्रम की स्थिति.

अन्तिम अवस्था:

इस अवस्था में रोगी पूरी तरह से दूसरों पर निर्भर एवं निष्क्रिय हो जाता है. स्मरण शक्ति गंभीर रूप से क्षीण हो जाती है. शारीरिक अवस्था की समस्या अधिक दिखने लगती है. रोगी को :

- खाने में कठिनाई आ सकती है.
- रिश्तेदारों, मित्रों एवं जानी पहचानी वस्तुओं को पहचानने में दिक्कत.
- घटनाओं को जानने और समझने में परेशानी.
- अपने घर के अन्दर के स्थानों को पहचानने में कठिनाई.
- चलने फिरने में मुश्किल.
- मूत्राशय व पेट पर नियंत्रण नहीं.
- लोगों के बीच असामान्य व्यवहार.
- बिस्तर या पहिये वाली कुर्सी तक जीवन सीमित.

वेस्कुलर डिमेन्शिया:

इससे पीड़ित कुछ व्यक्तियों में इसके लक्षण कुछ समय के लिए यथास्थिति में रहते हैं किंतु अचानक ही मस्तिष्क-आघात के कारण लक्षण अधिक बिगड़ने लगते हैं.

ये लक्षण एल्जाइमर्स रोगियों के अनुभव के विपरीत होते हैं क्योंकि ज़्यादातर लक्षण धीरे धीरे बढ़ते हैं. बहुत बार यह जानना भी कठिन होता है कि रोगी को एल्जाइमर्स रोग है या वेस्कुलर डिमेन्शिया, यह भी संभव है कि रोगी दोनों रोगों से पीड़ित हो.

फ्रोन्टो टेम्पोरल लोब डिमेन्शिया (पिक्स रोग के साथ):

इस रोग की प्रारम्भिक अवस्था में स्मरण शक्ति प्रभावित नहीं होती. फिर भी इसमें दूसरे बदलाव आते रहते हैं जैसे व्यक्ति स्वार्थी एवं बिना भावनाओं का लगने लगता है. व्यक्ति का व्यवहार रूखा हो सकता है या व्यक्ति का ध्यान जल्दी बंटने लगता है. दूसरे लक्षणों में झिझक की कमी होने लगती है व उसका व्यवहार अजीब हो सकता है और वो मीठा खाना अधिक पसंद करता है. अंतिम अवस्था में लक्षण एल्जाइमर्स रोग के समान हो जाते हैं.

“ल्यूई बॉडी” के साथ डिमेन्शिया:

इस रोग से पीड़ित आधे या उससे अधिक लोगों में पार्किन्सन्स रोग जैसे ही लक्षण होते हैं जैसे कार्यकलापों में धीमापन या शरीर का हिलना डुलना और अकड़न. इन रोगियों को दूरी पहचानने में भी दिक्कत आ सकती है या वो बहुत जल्दी-जल्दी गिरने लगते हैं. इस प्रकार के डिमेन्शिया रोगी साधारणतः दृष्टि सम्बन्धी मतिविभ्रम का अनुभव करते हैं. वे कई प्रकार के दृश्य देखते हैं. रोगी के सामर्थ्य में बहुत उतार चढ़ाव आते रहते हैं. इसी एक लक्षण के कारण सेवादाता काफी भ्रमित हो जाते हैं.

रोग की जांच क्यों महत्वपूर्ण है ?

डिमेन्शिया रोग की जांच अति आवश्यक एवं महत्वपूर्ण है क्यों कि :

- उन सब बीमारियों की संभावना की जांच करवा लेनी चाहिये, जिनके लक्षण डिमेन्शिया जैसे होते हैं क्योंकि उनका इलाज संभव है. जैसे निराशा, छाती व मूत्राशय के रोग, गंभीर कब्ज की शिकायत, विटामिनों या थायराइड की कमी और मस्तिष्क ट्यूमर आदि. इन सब कारणों के लिए जांच आवश्यक है.
- सम्पूर्ण सलाह, जानकारी तथा सहायता प्राप्त करने के लिए.
- डिमेन्शिया रोगी तथा उसके सेवादाता को भविष्य की योजना बनाने में सहायता के लिए.

डिमेन्शिया के कारणों की जानकारी लेना आज अत्यधिक महत्वपूर्ण माना जाता है ताकि अलग अलग प्रकार के डिमेन्शिया के लिए सही दवाईयां दी जा सकें.

इसकी जानकारी के लिए कोई भी सरल तरीका नहीं है, डिमेन्शिया की जांच करना प्रायः कठिन होता है. खासतौर से प्रथम अवस्था में. रोगी के नज़दीकी रिश्तेदार या मित्रों से उसकी समस्याओं की बहुत ही सावधानी से जानकारी हासिल करने पर ही डिमेन्शिया की जांच हो सकती है. इसके साथ-साथ व्यक्ति की मानसिक व शारीरिक परीक्षा भी करनी होगी.

क्या डिमेन्शिया का इलाज है ?

अभी तक तो ऐसा कोई इलाज नहीं है जो डिमेन्शिया को पूरी तरह से ठीक कर सके, जबकि अनेक डिमेन्शिया से संबंधित समस्याओं जैसे बेचैनी व निराशा का इलाज संभव है. फिर भी ऐसा बहुत कुछ है जो डिमेन्शिया रोगी के लिए किया जा सके. साथ ही साथ आप सेवा दाताओं का बोझ भी हल्का किया जा सके. आप अपने डॉक्टर, सोशल वर्कर या किसी स्वास्थ्य विशेषज्ञ से अधिक जानकारी व सलाह प्राप्त कर सकते हैं.

कुछ दवाईयां प्रथम व मध्यम प्रकार के एल्जाइमर्स रोगियों के लिए उपलब्ध हैं. ये दवाईयां संपूर्ण इलाज तो नहीं हैं किंतु रोग को नियंत्रित करती हैं व कुछ रोगियों के लक्षणों का बढ़ना धीमा कर सकती हैं. अधिक जानकारी के लिए आप पास की एल्जाइमर्स संस्थाओं या डॉक्टरों से संपर्क कर सकते हैं.

डिमेन्शिया रोगी के साथ रहना व उसकी सेवा

सेवा कई बार बहुत कठिन हो जाती है. फिर भी ऐसी परिस्थितियों को संभालने के कई मार्ग हैं. यहां पर कुछ तरीके सुझाये गये हैं जो कई सेवादाताओं के लिए सहायक सिद्ध हुए हैं.

दिनचर्या बनायें किंतु सभी कुछ सामान्य रखें

आपको नियमित दिनचर्या बनाने का निर्णय लेना होगा जिससे रोगी की व आपकी बेचैनी भरी रोजाना की ज़िन्दगी सरल व स्थिर हो सकेगी. एक नियमित दिनचर्या डिमेन्शिया ग्रस्त व्यक्ति को सुरक्षा का एहसास करायेगी. हालांकि नियमित जीवन बहुत सहायक हो सकता है पर जितना संभव हो सके जीवन को सामान्य रूप से चलायें. उनकी बदलती हुई हालत के हिसाब से जितना हो सके व्यक्ति से सामान्य व्यवहार करें जैसे आप उनके रोग से पहले करते थे.

जितना संभव हो, रोगी को आत्मनिर्भर बनने में मदद करें:

यह अति आवश्यक है. यह व्यक्ति के आत्म सम्मान को बनाये रखेगा तथा इससे आपका बोझ भी हल्का हो सकेगा.

रोगी के आत्म सम्मान को बनाये रखने में मदद करें.

याद रखें जिसके आप सहायक हैं. उसकी व्यक्तिगत भावनायें हैं. जो कुछ आप या दूसरे कहते या करते हैं वह रोगी के लिए कष्टदायक हो सकता है. जहां तक हो सके रोगी की स्थिति के बारे में उसके सामने चर्चा करने से बचें. कभी भी उन्हें शामिल किये बिना बात न करें.

कामों को सरल बनायें

डिमेंशिया रोगी के कार्यों को सरल बनाने की कोशिश करें. बहुत सारे विकल्प न दें. उदाहरण के लिए रोग के शुरुआती दिनों में रोगी अपने आप कपड़े पहन सकता है किन्तु ज्यों ही रोग बढ़ता है आप उसे कपड़े पहनने के लिए निर्देश देते रहें और धीरे धीरे आप ही उसे कपड़े पहनाना शुरू करें.

विनोदशीलता बनाये रखें

डिमेंशिया रोगी के साथ हंसे. हंसी (विनोदशीलता) तनाव से मुक्त कर देती है.

सुरक्षा को महत्व दें

शरीर व स्मरण शक्ति का संतुलन बिगड़ने से दुर्घटना घट सकती है. इसलिए अपने घर को जितना हो सके सुरक्षित बनाये.

अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने में प्रोत्साहन दें

बहुत सी परिस्थितियों में अच्छा स्वास्थ्य रोगी की मानसिक व शारीरिक क्षमताओं को बनाये रखने में सहायक होता है. व्यक्ति की शक्ति के अनुसार एवं डाक्टर की सलाह से सही व्यायाम निर्धारित करें व उसे उसकी पाचन क्षमता के अनुसार पौष्टिक आहार दें.

रोगी की योग्यताओं का सही उपयोग

योजना बद्ध कार्यकलापों से रोगी को आत्मसम्मान एवं जीवन की सार्थकता का अनुभव होगा. साथ ही उसे जीवन का नया लक्ष्य व अर्थ भी समझ आयेगा. एक व्यक्ति जो कभी गृहिणी, माली, डॉक्टर या व्यावसायिक ऑफिसर था, उसे यदि अपने पहले के काम से संबंधित कार्यकलाप दिये जाएं तो वह इन सब से संतोष का अनुभव कर सकता है. याद रहे क्योंकि डिमेंशिया रोग धीरे धीरे बढ़ता है इसलिए रोगी की योग्यतायें, पसंद या नापसंद भी समयानुसार बदल सकती है. इसके लिए आप सेवादाताओं को ध्यान रखना होगा व रोगी के कार्यकलापों के साथ ढील बरतनी होगी.

बातचीत करते रहें

क्योंकि रोग बढ़ता जाता है इसलिए रोगी व आपके बीच का संवाद कठिन होता है. बातचीत करना सहायक हो सकता है :

-
- यह पक्का कर लें कि व्यक्ति में इन्द्रियों की विकलांगता नहीं है जैसे देखना या सुनना. (उदाहरण के लिए पुराना चश्मा लगाना या पुराने सुनने के उपकरण लगाना बहुत सहायक सिद्ध नहीं होंगे. नये उपकरण लगाने पड़ सकते हैं)
 - आप स्पष्ट बोलें, धीरे बोलें, आंख से आंख मिला कर व आमने सामने बात करें.
 - यदि रोगी को पसंद है तो उसके सामने प्यार व स्नेह का प्रदर्शन करें.
 - व्यक्ति के शरीर की भाषा पर ध्यान दें. जिन रोगियों की बातचीत की क्षमता प्रभावित होती है वे बिना बोले अपने भावों को दर्शाते हैं.
 - आप अपनी स्वयं की शारीरिक भाषा पर ध्यान दें.
 - ज्ञात करें कि व्यक्ति को किस तरह से मिले जुले तरीकों, जैसे बार बार याद दिलाने वाले शब्दों, सूचक शब्दों या आसान मार्गदर्शन की आवश्यकता है जिससे आप उससे सही तरीके से बातचीत कर सकें.
 - बातचीत करने से पहले निश्चित करें कि रोगी का ध्यान आपकी तरफ है या नहीं.

स्मरण शक्ति को बनाये रखने के लिए सहायक वस्तुओं का प्रयोग करें

डिमेन्शिया की प्रारंभिक अवस्था में स्मरण शक्ति सहायक उपकरण याददाश्त को बनाये रखने में सहायक हो सकते हैं और ये असमंजस की स्थिति से बचा सकते हैं. कुछ सरल उदाहरण इस प्रकार हैं :-

- व्यक्ति को उसके रिश्तेदारों तथा मित्रों के बड़े बड़े स्पष्ट चित्र दिखायें जिससे व्यक्ति यह जान सके कि कौन, कौन है.
- कमरों के दरवाजे बड़े शब्दों एवं चमकीले रंगों द्वारा चिह्नित करें.

स्मरणशक्ति-सहायक उपकरण डिमेन्शिया की अंतिम स्थिति में सहायक नहीं होते.

डिमेन्शिया के साथ निर्वाह करने के कुछ व्यवहारिक उपाय

निम्न सुझाव सेवादाताओं के अनुभवों से लिये गये हैं - आपको इन में से कुछ को अपनाने में दिक्कत आ सकती है. आप सेवादाता ही अपनी ओर से परिस्थिति के अनुसार निर्णय ले सकते हैं.

स्नान एवं व्यक्तिगत स्वच्छता:

डिमेन्शिया रोगी स्नान करना भूल सकता है, या उसकी आवश्यकता ही कभी महसूस न करे या भूल सकता है कि उसे क्या करना है. इस परिस्थिति में व्यक्ति की प्रतिष्ठा का आदर करना अत्यंत महत्वपूर्ण है तब जब आप उसकी मदद करनेवाले हैं.

सुझाव:

- व्यक्ति की पुरानी स्नानादि दिनचर्या को वैसे ही बनाये रखें.
- स्नान को आनन्दमय एवं विश्रामदायी अवसर बनायें.
- फव्वारे (शावर) का प्रयोग स्नान के लिए आसान हो सकता है किंतु यदि रोगी को इसकी आदत नहीं है तो यह भयदायक हो सकता है.
- कार्यों को जहां तक हो सके सरल बनायें.
- यदि व्यक्ति स्नान न करना चाहे तो थोड़ी देर बाद प्रयत्न करें, तब जब व्यक्ति की मनोदशा ठीक हो जाये.
- व्यक्ति के दांत नित्य साफ हो रहे हैं या नहीं इसकी जांच करें.
- व्यक्ति को जहां तक हो सके बिना किसी सहायता के काम करने दें.
- यदि व्यक्ति स्नान के समय शर्म महसूस करता है तो उसके शरीर के कुछ भागों को ढक कर स्नान कराना काफी मददगार हो सकता है.
- सुरक्षा का ध्यान रखें. कोई ऐसी दृढ़ वस्तु सहारा देने के लिए हो जैसे सहायक लोहे की सलाखें, न फिसलने वाली चटाई या एक अतिरिक्त कुर्सी भी सहायक हो सकती है.
- यदि बैठकर स्नान करना हर समय परेशानी पैदा करता है तो खड़े खड़े स्नान करवाना भी ठीक है.

-
- यदि आपको स्नान कराने में हमेशा परेशानी होती है तो आप किसी और की सहायता लें.

वस्त्र पहनाना

डिमेंशिया रोगी अक्सर यह भूल जाता है कि उसे किस प्रकार के वस्त्र पहनने हैं या उसे वस्त्र पहनने की जरूरत ही महसूस नहीं होती. डिमेंशिया रोगी कई बार लोगों के सामने सही वस्त्रों में नहीं आता.

सुझाव:

- वस्त्रों को वैसे ही रखें जिस क्रम में वो पहने जाते हों.
- कपड़े ऐसे हों जो आसानी से पहने जा सकें.
- जहां तक हो सके व्यक्ति को कपड़े पहनने में स्वावलम्बी बनाये.
- यदि आवश्यक है तो यह प्रक्रिया बार बार दोहरायें.
- रबर के तलवे वाले और न फिसलने वाले जूतों का प्रयोग करें.

शौचादि क्रिया पर अनियंत्रण

डिमेंशिया ग्रस्त व्यक्ति सामान्य रूप से कब शौच के लिए जाना चाहिये, शौचालय कहां है या शौचालय में क्या करते हैं, भूल जाता है.

सुझाव:

- शौच जाने के लिए एक नियत समय निश्चित करें.
- शौचालय के दरवाजे को चमकीले रंगों व बड़े अक्षरों से चिह्नित करके सुगम व स्पष्ट बनायें.
- शौचालय का दरवाजा खुला रखें ताकि रोगी उसे आसानी से ढूंढ सके.
- तय रखें कि कपड़े आसानी से हटाये जा सकते हों.
- सोने से पहले पेय पदार्थों का प्रयोग सीमित हो.
- बिस्तर के बगल में कमोड (मल मूत्र विसर्जन पात्र) रखना काफी सहायक होगा
- किसी विशेषज्ञ से सलाह लें

भोजन पकाना

डिमेंशिया रोगी की खाना पकाने की योग्यता बीच की अवस्था में खो सकती है. यदि व्यक्ति अकेला रहत है तो उसके लिए घायल होने जैसी खतरे वाली गंभीर समस्याएं हो सकती हैं. साथ ही मानसिक व शारीरिक असंतुलन के कारण जलने व कटने का डर भी हो सकता है.

सुझाव:

- जांच करें व्यक्ति कितनी योग्यता से अपना खाना पका सकता है.
- खाना पकाने की क्रिया को मिलजुल कर करें व आनंद लें.
- खाना पकाने के सुरक्षित साधन लगायें जैसे गैस के बदले विद्युत चूल्हा प्रयोग में लायें.
- धारदार बर्तन हटा दें.
- रोगी को संपूर्ण पौष्टिक आहार देने का प्रयत्न करें

भोजन खाना

डिमेंशिया रोगी प्रायः यह भूल जाता है कि उसने खाया है या नहीं, या बर्तन कैसे प्रयोग में लाये जायें. डिमेंशिया की अन्तिम अवस्था में रोगी को खाना खिलाना पड़ सकता है. कुछ शारीरिक कठिनाईयां आ सकती हैं जैसे व्यक्ति ठीक प्रकार से चबा या निगल नहीं सकता.

सुझाव:

- आपको रोगी को याद दिलाना पड़ सकता है कि वो कैसे खाये.
- हाथ द्वारा खानेवाला भोजन प्रयोग में लायें जो आसानी से खाया जा सके.
- भोजन के छोटे छोटे टुकड़े करें, जिससे खाना गले में न फंसे. रोग की अन्तिम अवस्था में भोजन को मसल कर या तरल बना कर देना पड़ सकता है.
- व्यक्ति को धीरे धीरे खाने की याद दिलाते रहें.
- ध्यान रहे कि व्यक्ति को गर्म या ठंडे का ज्ञान न होने पर वह गर्म खाने या पेय पदार्थ द्वारा अपना मुंह न जला ले.
- जब रोगी को निगलने में कठिनाई होने लगे तो अपने डॉक्टर से सलाह लें और रोगी को निगलना सिखाना सीखें.
- एक बार में थोड़ा हिस्सा ही रोगी को खाने के लिए दें.

ड्राइविंग (वाहन चालन)

डिमेन्शिया रोगी के लिए कोई भी वाहन चलाना खतरनाक हो सकता है क्योंकि उसकी निर्णय शक्ति क्षीण हो जाती है और प्रतिक्रिया धीमी.

सुझाव:

- इस विषय में रोगी से कोमलता से बात करें.
- रोगी को जन परिवहन का उपयोग करने का सुझाव दें - क्योंकि उसके लिए यही उपयुक्त है.
- यदि आप रोगी को ड्राइविंग करने से नहीं रोक पा रहे तो अपने डॉक्टर या लायसेंस अधिकारी से संपर्क करें.

शराब या धूम्रपान

यदि डिमेन्शिया रोगी शराब सीमित रूप से लेता है, और यदि यह दवाओं के साथ गंभीर समस्या न खड़ी करे तो उसे लेने में कोई भी हानि नहीं. धूम्रपान करना खतरनाक है क्योंकि आग पकड़ने से व्यक्ति घायल हो सकता है.

सुझाव : सिगरेट पीते हुए रोगी पर निगाह रखें या उसके धूम्रपान का दवाईयों के साथ तुलनात्मक परीक्षण करवायें.

नींद में परेशानी

डिमेन्शिया रोगी रात में बेचैन हो सकता है व इससे परिवार को परेशानी हो सकती है. यह समस्या सेवादाता के लिए सब से अधिक थकाने वाली हो जाती है.

सुझाव:

- रोगी को दिन में सोने से बचायें.
- रोज़ाना लम्बी सैर करवायें और दिन में अधिक शारीरिक श्रम करवायें.
- जितना हो सके रोगी को सोते समय सुखद अनुभव दें.

दोहरानेवाला व्यवहार

डिमेन्शिया रोगी भूल सकता है कि अभी क्या कहा और बार बार एक ही तरह के प्रश्न व क्रियाओं को दोहरा सकता है.

सुझाव:

- डिमेंशिया रोगी का ध्यान बंटाने का प्रयत्न करें, उसे कुछ और देखने, सुनने या करने को दें.
- सामान्य रूप से पूछे गये प्रश्नों के उत्तर लिख के रखें.
- रोगी को गले लगायें और स्नेह तथा सांत्वना देते रहें यदि ऐसा करना उसे ठीक लगे तो.

चिपटना

डिमेंशिया रोगी आप पर पूर्णरूप से निर्भर होकर हर जगह आप का पीछा कर सकता है. यह आदत आपके लिए परेशानी पैदा कर सकती है, इसे निभाना कठिन हो सकता है व आपका अपना एकांत खो सकता है.

इस तरह का व्यवहार उसकी असुरक्षा की भावना, एवं भय को दर्शाता है कि जब आप बाहर जायेंगे तो वापस नहीं आयेंगे.

सुझाव :

- जब भी आप बाहर जायें तो रोगी का ध्यान कहीं और लगा दें.
- जब भी आप को एकांत चाहिए तो आपको रोगी के साथ बैठने वाले किसी अन्य व्यक्ति की जरूरत होगी.

चीजों को खोना व चोरी का दोषारोपण करना

डिमेंशिया रोगी अपनी चीजों को रखकर प्रायः भूल जाता है. कई बार वह आप पर या दूसरों पर गुम सामान की चोरी का आरोप लगायेगा. इस तरह के व्यवहार का कारण है - असुरक्षा की भावना और आत्म-नियन्त्रण व याददाश्त का जीर्ण हो जाना.

सुझाव :

- व्यक्ति के खास छुपाने वाले स्थान को ढूँढें.
- महत्वपूर्ण चीजों का विकल्प (डुप्लिकेट) रखें जैसे चावियां आदि.
- कचरा फेंकने से पहले उसकी जांच करें.
- व्यक्ति के दोषारोपण का जवाब कोमलता से दें न कि उग्रता से.
- व्यक्ति से सहमति जतायें कि चीज खो गई है और आप उसे ढूँढने में उसकी मदद करेंगे.

भ्रम एवं मतिविभ्रम

(Delusions & Hallucinations)

डिमेंशिया रोगी के लिए भ्रम एवं मतिविभ्रम की स्थिति में आना एक सामान्य बात है. (Delusion) - (भ्रम) एक प्रकार का निश्चित काल्पनिक विश्वास है - उदाहरण के लिए - व्यक्ति को यह भ्रम (काल्पनिक विश्वास) होता है कि उसे सेवादाता से खतरा है. डिमेंशिया रोगी के लिए यह भ्रम असली होता है व उसके लिए भय का कारण बनता है और उसका परिणाम होता है - दुखदायी आत्मरक्षा का व्यवहार.

यदि व्यक्ति मतिविभ्रम (Hallucinations) की स्थिति से गुजर रहा है तो वो उन चीजों को देखेगा या सुनेगा जो नहीं हैं. उदाहरण के लिए - बिस्तर के पास कोई आकृति है या लोग कमरे में बात कर रहे हैं.

सुझाव:

- रोगी से कोई तर्क न करें कि उसने जो कुछ देखा या सुना है वह सही है या गलत.
- जब भी व्यक्ति भयभीत है तो उसे सान्त्वना दें. आपका शांत स्वर और कोमल हाथ रोगी को शांत कर देगा.
- कमरे में मौजूद किसी असली चीज की तरफ व्यक्ति का ध्यान बंटायें.
- डाक्टर से दवाओं के प्रयोग द्वारा होनेवाली हानि की जांच करें.

शारीरिक (यौन) संबंध

एल्जाईमर्स रोग का साधारणतया शारीरिक संबंधों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता, किंतु व्यक्ति की मानसिकता से फर्क पड़ सकता है. कोमलता से गले लगाना (आलिंगन) या हाथ पकड़ना आपसी संतुष्टि दे सकता है और इससे यह जाना जा सकता है कि व्यक्ति प्रगाढ़ शारीरिक संबंध बना सकता है या बनाना चाहता है. धीरज रखना ही बुद्धिमत्ता है. व्यक्ति इस स्थिति का शायद पहले की तरह जवाब न भी दे या उसकी इच्छा ही न रहे. कुछ दम्पतियों के शारीरिक सम्बन्ध प्रगाढ़ बने रहते हैं और सन्तुष्टि देते रहते हैं.

इससे उल्टा भी हो सकता है. व्यक्ति अधिक यौन संबंध की मांग भी कर सकता है या ऐसा व्यवहार कर सकता है जिससे आप असहज महसूस कर सकते हैं. आप उसकी अधिक यौन इच्छा से परेशान हो सकते हैं या अलग सोने की इच्छा भी कर सकते हैं.

सुझाव:

- ऐसे में दूसरे सेवादाताओं या विशेषज्ञों से मदद लें जिन पर आप विश्वास करते हों।
- कुछ देशों में इन मामलों के विशेषज्ञ होते हैं जैसे मनोवैज्ञानिक, समाजसेवी या सलाहकार, जो आपको सलाह या मार्गदर्शन दे सकते हैं।
- इस तरह के मुद्दों के बारे में किसी विशेषज्ञ से चर्चा करने से न झिझकें। ऐसा विशेषज्ञ जो इन मामलों का ज्ञाता है, वो आपको समझ सकता है तथा आपकी मदद कर सकता है।

अनुपयुक्त शारीरिक व्यवहार

डिमेंशियाग्रस्त व्यक्ति अनुचित शारीरिक आचरण का प्रदर्शन कर सकता है, किंतु यह अति विरल होता है। इस व्यवहार के अंतर्गत लोगों के सामने कपड़े उतारना, अपने जननांगों को सहलाना या किसी को अनुचित रूप से छू लेना हो सकता है।

सुझाव:

- उसके इस व्यवहार पर अधिक प्रतिक्रिया न दिखाएं, याद रहे कि यह उस पर उसके रोग का असर है।
- व्यक्ति का ध्यान दूसरे कार्य की तरफ बंटाने का प्रयत्न करें।
- यदि व्यक्ति कपड़े उतारता है तो कोमलता से उसे ऐसा करने से मना करें और उसका ध्यान बंटाएं।
- यदि यह सब चलता रहता है तो किसी विशेषज्ञ की सलाह लें।

भटकना

यह समस्या काफी चिन्ताजनक हो सकती है जिसकी आपको व्यवस्था करनी है। डिमेंशिया रोगी अपने घर के आसपास घूम सकते हैं या घर छोड़ कर पड़ोस में भी जा सकते हैं। ये लोग गुम भी हो सकते हैं। डिमेंशिया रोगी जब अकेला बाहर लोगों के बीच रहता है तब उसकी सुरक्षा प्रमुख उद्देश्य के रूप में हानी चाहिए।

सुझाव:

- व्यक्ति के पास कोई न कोई पहचान चिह्न निश्चित रूप से हो।

-
- इस बात का ध्यान रखें कि आपका घर रोगी के लिए सुरक्षित है और वह आपकी जानकारी के बिना कहीं बाहर न जा सके.
 - जब व्यक्ति (गुम हो कर) मिल जाए तो उस पर क्रोध न करें, उसे स्वीकार करते हुए शान्ति से एवं स्नेहपूर्वक बात करें.
 - व्यक्ति का नया खिंचा हुआ फोटो रखना काफी सहायक होगा यदि वह कभी गुम हो जाये तो आप दूसरों से मदद ले सकते हैं.

हिंसक एवं उग्रात्मक व्यवहार

समय समय पर रोगी क्रोधित, उग्र या हिंसक हो सकता है. इसके कई कारण हो सकते हैं जैसे स्वयं पर नियंत्रण एवं निर्णय शक्ति का खो जाना और दूसरों के आचरण व सामर्थ्य को ठीक प्रकार से न समझ पाना. एक सेवादाता के लिए इस तरह की स्थिति से निभा पाना सब से अधिक कठिन कार्य है.

सुझाव:

- शांत रहें, किसी प्रकार का भय या उद्वेग न दिखाएं.
- रोगी का ध्यान किसी शांत करने वाली चेष्टा की तरफ बंटाएं.
- व्यक्ति को अपने आप में रहने दें.
- इस तरह के व्यवहार का क्या कारण था यह जानने की चेष्टा करें व भविष्य में ऐसा न होने दें.
- यदि हिंसक प्रवृत्ति (स्थिति) बार बार आती है तो आपको सहायता की आवश्यकता है. किसी से सहायता के लिए बात करें और डॉक्टर से परामर्श लें ताकि आप व्यक्ति को ठीक प्रकार से संभाल सकें.

अवसाद (उदासी) और चिन्ता

डिमेंशिया रोगी अवसाद का अनुभव कर सकता है. वह सब से अलग और उदास रहने लगता है. उसका बोलना, सोचना व काम करना धीमा हो जाता है. जिससे उसकी दिनचर्या व भोजन प्रभावित हो सकते हैं.

सेवादाता के व्यक्तिगत और भावनात्मक तनाव

डिमेंशिया रोग न केवल रोगी को प्रभावित करता है बल्कि पूरे परिवार पर उसका असर होता है. सबसे बड़ा बोझ आप पर होता है, आप जो कि सेवादाता हैं. डिमेंशिया रोगी की सेवा करते समय सेवादाता पर व्यक्तिगत और भावनात्मक तनाव बहुत अधिक होता है और आपको उस स्थिति के साथ भविष्य में निपटने के लिए योजना बनानी होगी. आप अपनी भावनाओं को समझने से रोगी की व अपनी समस्याओं को सुलझा सकेंगे. आप कुछ भावनाओं का अनुभव करेंगे जैसे - दुःख, अपराधबोध, क्रोध, व्याकुलता, और अकेलापन, आदि.

दुःख

यह उस व्यक्ति के लिए अतिस्वाभाविक है जिसने किसी को खोया हो. डिमेंशिया रोग के कारण आप को लग सकता है कि आपने अपना साथी, मित्र या माता पिता को खो दिया है. आप उस समय को याद कर के दुःखी होंगे कि आपका स्वजन कैसे आपके साथ रहता था. जब तक आप सोचेंगे कि आप हालात के साथ ढल गए हैं, रोगी की अवस्था बदल जाती है. और यह तो आपके लिए अति दुःखदायी होगा जब रोगी आपको आगे से पहचान नहीं पायेगा. बहुत से सेवादाताओं का अनुभव है कि किसी सहायक-संघ में शामिल होने से बहुत अधिक मदद मिलती है.

अपराध बोध

रोगी के व्यवहार के कारण लज्जित या व्याकुल होना, रोगी पर क्रोध आना या यह महसूस होना कि अब आप यह सहन नहीं कर सकते - ये सब भावनायें सहज हैं. आपको रोगी को अस्पताल में भेजने की बात सोचने में भी अपराधबोध हो सकता है. आप को दूसरे सेवादाताओं या दोस्तों से अपनी भावनाओं के बारे में बात कर के मदद मिल सकती है.

क्रोध

आप का क्रोध मिला जुला हो सकता है. यह रोगी पर हो सकता है, स्वयं पर हो सकता है, डॉक्टर या स्थिति पर हो सकता है. यह सब परिस्थितियों पर निर्भर करता है. यह अति महत्वपूर्ण है कि आप रोगी के व्यवहार के कारण आनेवाले अपने क्रोध को नियंत्रण में रखें जो कि एक रोग का नतीजा है (और आप का क्रोध भी उसी रोग का परिणाम है).

अपने मित्रों, परिवार या सहायक संघों से सलाह लें. कई बार सेवादाता इतने क्रोधित हो जाते हैं कि वे रोगी को नुकसान पहुंचाने तक का खतरा मोल ले लेते हैं. यदि आपको ऐसा लगता है तो आप को विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए.

आपको रोगी के उत्तरदायित्व निभाने पड़ सकते हैं जैसे बिलों का भुगतान, घर का ख्याल, खाना पकाना आदि. ये जिम्मेदारियां काफी तनावदायक हो सकती हैं. इसलिए यदि आप अपनी भावनाओं को परिवार के दूसरे सदस्यों या विशेषज्ञ के सामने व्यक्त करें तो आपको काफी अच्छा लगेगा.

लज्जा की भावना

आपको रोगी से दूसरों के सामने अनुचित व्यवहार के कारण लज्जित होना पड़ सकता है. यह लज्जा की भावना कुछ कम हो सकेगी यदि आप ये भावनाएं दूसरे सेवादाताओं से बांटे जिन्हें भी समान अनुभव हुआ हो. यदि आप अपने मित्रों या पड़ोसियों से रोगी के रोग के बारे में चर्चा करें तो आपको काफी मदद मिलेगी और वो भी रोगी के इस तरह के व्यवहार का कारण अच्छी प्रकार से समझ पायेंगे.

अकेलापन

बहुत से सेवादाता स्वयं को समाज से अलग करके अपने घर तक स्वयं को डिमेंशिया रोगी के साथ सीमित कर लेते हैं. डिमेंशिया रोगी की सेवा करते रहने से - आपका साथ डिमेंशिया रोगी से तो छूटता है, साथ ही दूसरे सामाजिक संबंध भी रोगी की देखभाल की जिम्मेदारी के कारण छूट जाते हैं. अकेलापन सेवादाता के लिए समस्याओं को और कठिन बना देता है इसलिए यह अति महत्वपूर्ण और सहायक है कि आप मित्रों व समाज के साथ संपर्क आवश्यक रूप से बनाये रखें.

आपका अपना ख्याल

परिवार

कुछ सेवादाताओं के लिए परिवार एक महान मदद का स्रोत होता है. तो दूसरों के लिए परिवार बहुत बड़े दुःख का कारण होता है. यदि आपका परिवार हो तो परिवार के दूसरे सदस्यों से मदद लेना बेहद ज़रूरी है, कहीं ऐसा न हो कि आप पूरा बोझ अपने कंधों पर ले लें. यदि आपके परिवार के सदस्य आपकी मदद नहीं कर रहे या फिर शायद आप के एक सेवादाता होने पर उन्हें एतराज है तो पूरे परिवार को साथ बुलाकर एक मीटिंग रख लें व रोगी की सहायता के लिए बातचीत करें. परिवार का यह रवैया डिमेंशिया रोग की पूरी जानकारी न होने के कारण हो सकता है.

अपनी समस्यायें दूसरों से बांटे

आपको अपनी सेवा के अनुभव एवं भाव दूसरों से बांटने चाहिए. यदि ये भाव आप अपने आप में रखेंगे तो आपके लिए डिमेंशिया रोगी का ध्यान रखना और भी कठिन हो जाएगा. यदि आपको यह समझ में आ जाये कि आप जो कुछ भी अनुभव कर रहे हैं वह परिस्थिति की स्वाभाविक प्रतिक्रिया है तो आपके लिए परिस्थिति से निपटना आसान होगा. यदि कोई आपकी सहायता करना चाहता है तो आपको उसे स्वीकार करना चाहिए. हालांकि आप यह सोच सकते हैं कि आप उन्हें कष्ट दे रहे हैं. आगे की सोचें क्योंकि किसी की अचानक मदद लेनी पड़ सकती है.

अपने लिए समय निकालें

आपको अपने लिए समय निकालना बहुत ज़रूरी है. इससे आप दूसरों के साथ थोड़ा समय बिता सकते हैं. अपनी पसंद का कोई काम कर के ज़रा आनंद लें और सबसे महत्वपूर्ण बात - थोड़े समय के लिए किसी और की सहायता लें जिससे आपको आराम मिलेगा. कुछ व्यायाम करें और पौष्टिक भोजन लें.

अपनी सीमा को पहचाने

इससे पहले कि आपका बोझ सहन करने से परे हो जाये, आप यह जान लें कि आप कितना कर सकते हैं. अधिकतर लोग तभी यह पहचान पाते हैं कि वो कितना कर सकते हैं जब सेवा बहुत कठिन हो जाती है. इससे पहले कि आपके हालात सहन करने की सीमा पार कर जायें, किसी को मदद के लिए अवश्य बुलायें ताकि संकट टल सके.

स्वयं को दोष न दें

जिस समस्या का आप सामना कर रहे हैं उसके लिए न तो स्वयं को दोष दें न ही डिमेंशिया रोगी को. याद रहे इस समस्या का कारण रोग है. यदि आपको लगता है कि आप का संबंध रिश्तेदारों या संबंधियों से कम हो रहा है तो भी उसके लिए स्वयं को दोष न दें. यह जानने की कोशिश करें कि किस कारण से संबंध टूट रहे हैं या उनके साथ इस बारे में बातचीत करें. याद रखें कि दूसरों के साथ अच्छे संबंध होना आपके लिए अमूल्य सहारा है. ये संबंध आपके लिए तथा डिमेंशिया रोगी के लिए निधि साबित हो सकते हैं.

दूसरों से सहायता मांगें तथा लें

डिमेंशिया रोगी के बदलते हुए हालात के हिसाब से और आपकी बदलती हुई भूमिका के विचार से दूसरों से सहायता लेना हमेशा अच्छा रहेगा.

यह याद रखें कि आप महत्वपूर्ण हैं

आप अपने लिए और डिमेंशिया रोगी के लिए एक महत्वपूर्ण व्यक्ति हैं. आपके बिना रोगी परेशान हो जाएगा. यह एक और कारण है कि क्यों आपके लिए अपना ख्याल रखना इतना ज़रूरी है.

सेवादाता! आपके लिए सहायता

सहायता स्वीकार करना सीखना आपके लिए कोई नई बात हो सकती है. फिर भी यह सहज बात है कि इस बारे में आपके परिवार के सदस्य, मित्र या पड़ोसी आपकी या डिमेन्शिया रोगी की सहायता के लिए कुछ करना चाहते होंगे. किंतु उन्हें शायद यह मालूम नहीं होगा कि आपके लिए क्या सहायता सही रहेगी या आप किस तरह की सहायता का स्वागत करेंगे. एक छोटी सी सलाह या शायद आपकी थोड़ी सी इच्छा (सहायता लेने की) उन्हें आपकी सहायता करने का मौका देगी. यह मौका किसी और को यह संतुष्टि देगा कि उन्होंने डिमेन्शिया रोगी की सेवा की तथा आपको भी ज़रा आराम मिलेगा.

कोई स्वयं सेवक संघ (सेवादाताओं का समूह) भी आपके लिए दूसरा सहायता का केन्द्र हो सकता है. स्वयं सेवक संघ (सपोर्ट ग्रुप) सेवादाताओं को एक साथ आने का मौका देता है उनकी, समस्याओं का निदान खोजना है तथा एक दूसरे को सहारा देता है. बहुत से देशों में एल्ज़ाईमर्स एसोसिएशन हैं जो आपको ऐसे सेवादाताओं के समूह को ढूँढने में मदद कर सकती हैं. यदि ऐसी कोई एसोसिएशन नहीं है तो आप एक बना सकते हैं.

साथ ही, आपकी (सेवादाता) की भूमिका निभाने में आपकी सहायता के लिए जहां भी आप रहते हैं वहां की कोई सहायता चाहे वो चिकित्सकीय, आर्थिक, व्यवहारिक या किसी और तरह की हो, का पता लगाना आपके लिए मददगार साबित होगा. आपका डाक्टर या नर्स या कोई सोशलवर्कर आपको इन सबके बारे में बता सकता है.

एक देश से दूसरे देश में - डिमेन्शिया रोगियों या उनके सेवादाताओं की सामाजिक या चिकित्सीय मदद में फर्क हो सकता है. फिर भी जहां कहीं भी आप रहते हैं कुछ मूलभूत चीजें एक सेवादाता की जरूरत हो सकती हैं.

- रोग निदान एवं सहायता के साथ चिकित्सा सुविधा
- व्यावहारिक सहायता के क्रियाकलाप
- सेवादाता को काम से विश्राम (breaks)
- आप (सेवादाता) के लिए नियमित स्वास्थ्य जांच
- घर पर सहायता, एक दिन के सेवा केन्द्र या नर्सिंग होम
- जानकारी

एल्ज़ाइमर्स और उससे संबंधित रोगों के लिए भारत की सोसायटी, हैदराबाद दक्खिन ARDSI, Hyderabad Deccan

आपकी सहायता का एक स्रोत

ARDSI, Hyderabad Deccan नामक यह संस्था ARDSI की एक शाखा है. ये संघ डिमेन्शिया रोगियों तथा उनके परिवारों का प्रतिनिधित्व करते हैं. ये एल्ज़ाइमर्स संघ डिमेन्शिया रोगियों तथा सेवादाताओं की मदद के लिए उनके ही देशों में सूचना देते हैं.

यह सहायक समूहों का विकास करते हैं तथा इस रोग से संबंधित जानकारी के कार्यक्रम रोगग्रस्त व्यक्ति के परिवार एवं आम जनता के लिए चलाते हैं.

इस संघ के कुछ सदस्य सलाह देते हैं, दिन में चलनेवाले सेवा केन्द्र चलाते हैं, घर पर सहायता देते हैं और सहायक को विश्राम देने के लिए कई प्रकार के कार्यक्रम चलाते हैं.

आप ARDSI, Hyderabad Deccan से इन सब के लिए संपर्क कर सकते हैं.

- डिमेन्शिया के बारे में अधिक जानकारी
- स्मरण चिकित्सालय (Memory Clinic)
- स्मरण कैंप (Memory Camp)
- सेवादाताओं की ट्रेनिंग (शिक्षा)
- जागृति (चेतना) प्रोग्राम

कृपया फोन करें, लिखें या हमारी वेबसाइट देखें.

Alzheimer's and Related Disorders Society of India, Hyderabad. Deccan

Room # 3, Memory Clinic, Ground Floor,
Millennium Block, Nizam's Institute of Medical Sciences,
Punjagutta, Hyderabad. Andhra Pradesh - 500 082. India
Tel : +91 40 66103413
Mobile : 9885069539
E-mail : ardihyd@gmail.com
Web : www.ardsihyd.org

Registered address

8-2-332/5, Road No.3, Banjara Hills,
Hyderabad - 500 034. Andhra Pradesh, India.
Reg. No. 561/900



**ALZHEIMER'S AND RELATED
DISORDERS SOCIETY OF INDIA**
Hyderabad Deccan

Room # 3, Memory Clinic, Millennium Block,
Ground Floor, NIMS, Punjagutta,
Hyderabad - 500 082 (A.P)
Telephone : +91-40-6610-3413
e-mail : ardsihyd@gmail.com
Website : www.ardsihyd.org

Registered Address

8-2-332/5, Road no. 3, Banjara Hills,
Hyderabad - 500 034 (A.P) INDIA
Reg. No: 561/900