



देख-रेख करने वाले के लिये

For the Caregiver

कैंसर से सिर्फ वह इंसान ही नहीं जिसे कैंसर है, बल्कि देख-रेख करने वाला इंसान वा सभी प्रियजनों पर भी इसका प्रभाव पड़ता है। ज० इंसान कैंसर के मरीज की देखरेख करता है, उसे “केयरगिवर” कहते हैं। कैंसर के मरीज की देखभाल करनेवाला बहुत अहम हिस्सा ह० है।

कई बार सिर्फ एक बंदा ही कैंसर के मरीज की देखभाल करने वाला ह०। ये ज० ज्यादातर जीवनसाथी, सहभागी, या बालिग बच्चे ही ह० हैं। कई बार करीबी द० मदद करने के लिये आ जाते हैं, खासकर तब जब कई परिवार वाला मौजूद ना ह०।

कुछ ल० क० केयरगिवर ह० से उस दुख और झटके का सामना करने की हिम्मत मिलती है ज० कि उन्हें अपने प्रियजन के कैंसर की जानकारी ह० के बाद लगता है। इससे वे अपने प्यार वा इज्जत क० प्रगट कर पाते हैं, और खासकर के उन्हें अच्छा लगता है ये जानकर कि वे मदद कर रहे हैं, वा उनकी जरूरत है।

ऐसा भी ह० सकता है कि कई ल० केयरगिवर ह० से ज० ज्यादा खुश ना हों। इसके कई कारण हैं: परिवारवालों वा मरीज के बीच अच्छे संबंध ना हों, वा उनके पास और भी बहुत काम हों, वा उनक० ऐसा लगे कि व० बहुत अच्छा काम नहीं कर सकते। परिवार वाले अपने पर एक बाझ क० महसूस कर सकते हैं वा अपने क० कसूरवार समझ सकते हैं, जबकि उनके पास केयरगिवर ना बनने का बहुत अच्छा कारण भी ह०।

अगर आप केयरगिवर बनने की स० रहे हैं, आपक० अपनी भावनाओं के साथ सच्चा ह० पड़ेगा। इस किरदार क० निभाने में मिश्रित भावनाओं के साथ जाने पर बाद में बहुत कुंठा ह० सकती है। इससे पहले कई परेशानी खड़ी ह० अपनी सीमाओं के बारे में शुरू में ही बात कर सकें

तुम्हें अच्छा हलना। इस तरह से, जरूरत पडने पर, आप वा मरीज अपनी देखरेख के दूसरे इंतजाम भी कर सकते हैं।

अपना खयाल कैसे रखें

कैंसर ग्रस्त इंसान की देखभाल करना बहुत बाझे का कारण भी हु सकता है। रजमर्रा के कामों के ऊपर र काम जैसे, खाना बनाना, सफ़ाई करना, बाहर के कामों क करना, इसके अलावा आप कैंसर इलाज के टीम के हिस्सा बन जाते हैं। आपको स्वास्थय सेवा टीम से बात करनी पडेगी, इंश्यरेंस कंपनी क निभाना, दवाइयां देना, स बारे में मदद करना कि इलाज काम कर रहा है कि नहीं। और हु सकता है, कि इस व्यस्त समय-सारिणी से आपको अपनी देखभाल करने के लिये कुछ वख्त ना मिल सके।

आपने इस बारे में शायद ज्यादा ना साझा हु सेकिन जब आप अपने प्रियजन की देखभाल कर रहे हैं त आपको अपना ध्यान भी रखना जरूरी है। इसका मतलब है कि आपको जरूरत के मुताबिक नींद और व्यायाम मिलना चाहिये, सही से खाना, जरूरत के आधार पर अपने डौक्टर क दिखाना, और जहां तक हु सके अपने रजमर्रा के कामों क पहले जैसा रखें। जब आप अपने लिये समय निकालें त अपने क दषी या स्वार्थी ना समझें। ऐसा करने से आपमें वह ऊर्जा रहेगी ज आपको अपने प्रियजन की सेवा करने के लिये चाहिये।

ये सुझाव आपकी अपनी जरूरतों वा भावनाओं का खयाल करने में मदद करेंगे।

- कशिश करें कि आप उन गतिविधियों क करें जिनसे आपको आन्नद मिलता है।
 - व गतिविधियां जिसमें दूसरे लल साथ हों, जैसे की दस्त के साथ दप्रहर का भाजन करना।
 - व गतिविधियां जिनसे आपको सफलता की अनुभूति हु जैसे की व्यायाम वा किसी प्रोजेक्ट क पूरा करना।
 - व जिनक करने से आपको खुशी और आराम मिलता है, जैसे कि कई मजाकिया फ़िल्म देखना, वा टहलना।
- ध्यान में रखें कि “वास्तविक दुनिया” में क्या हु रहा है, जकि कैंसर से अलग एक दुनिया है। सवेरे का अखबार पढ़ें। दिन में एक समय ऐसा रखें जैसे की दप्रहर के भाजन का समय, जब आप बिमारी के बारे में बातें ना करें।

- कई केयरगिवर की सहायता समूह में सम्मिलित हों, या कई सलाहकार से मिलें। नर्स या समाज-सेवी आपको सुझाव दे सकते हैं, या फिर अमरीका की कैंसर सप्लाईटी का इस नंबर 1-800-227-2345 पर कॉल करें, और पूछें की कौन सी सेवाएं आपके समीप हैं।
- अगर आपको काम से थड़े दिन के लिये छुट्टी चाहिये, तो अपने काम पर बौस या उसके ऊपर ज़ोभते का देखभाल करते हैं उनसे बात करें। अगर आप छुट्टी नहीं लेना चाहते हैं तो आप पारिवारिक वा चिकित्सीय कानून के अंतर्गत बिना वेतन के छुट्टी ले सकते हैं।
- अपनी कंपनी पर पूछें कि क्या उनके पास कर्मचारी सहायता यज़ना है या आईएपी। ये यज़नाएं आपको एक सलाहकार के दायरे में लाएगी, अगर आपको कई मामलों में जैसे कि पैसे, तनाव या उदासी के साथ मदद की ज़रूरत ह।
- हर चीज़ का अपने आप करने की काशिश ना करें। दूसरों से सहायता लें। उनका अपनी ज़िंदगी में शामिल करें वा उन मामलों में ज़ो मरीज़ के लिये करनी हैं।

जब दूसरे मदद करना चाहें

इसके बावजूद कि कैंसर मरीज़ की देखभाल के लिये घा़ श्रम की ज़रूरत हज़ी है, फिर भी केयरगिवर के लिये ये काम बहुत संतज़जनक हज़ा है। फिर भी कई समय ऐसा हज़ा है जब एक इंसान के लिये ये काम बहुत ज़्यादा ह। जाता है। मदद मांगिए। इससे आपका कुछ बाझ कम ह। जाएगा और आपको कुछ समय अपनी देखभाल करने के लिये मिलेगा। परिवारवाले और दास्त ज़्यादातर मदद करना चाहते हैं पर उन्हें आपकी ज़रूरतों के बारे में पता नहीं हज़ा। यहां पर कुछ सुझाव हैं कि आप उनसे कैसे मदद मांगें:

- उन जगहों में देखें जिसमें आपको मदद की ज़रूरत है एक सूची बनाएं।
- परिवार वालों वा दास्तों से पूछें कि वे आपके लिये कौन से काम कर सकते हैं और कब। आप किसी एक इंसान से कई खास अनुराध के लिये भी सम्पर्क कर सकते हैं। आपको ज़ो चाहिये उसका बहुत सफ़ाई से बताएं।
- जैसे जैसे आपको लज़ाओं से पता चले आप सूची पर लिखें कि कौन आपके लिये क्या कर रहा है।

कैंसर के मरीज़ की देखभाल करना

कई बार आपको लगेगा कि आपके प्रियजन जिनका कैंसर है, गुस्सा है, चुपचाप हैं, अलग थलग हैं, या उदास हैं। आप दिखाएं कि आप उनके साथ हैं – उनकी बात सुनें। अगर वह बात करने कि लिये तय्यार नहीं हैं तो उन पर ज़रूर ना पालें। इससे पहले कि वह आप से बात करें, उनका एकांत की ज़रूरत होगी जब वह अपने लिये सज्ज सकें। आपको लगेगा कि वे आपसे बात नहीं कर रहे हैं क्योंकि वह आप को दुखी नहीं करना चाहते हैं। उनको ये ज़रूर पता होगा चाहिए कि आप उनसे बात करना चाहते हैं चाहे विषय कितना भी कठिन क्यों ना हो।

आप और आपके प्रियजन को इस बात पर बात कर लेनी चाहिए कि केयरगिवर हमारे के नाते आपसे, और मरीज़ से क्या क्या अपेक्षाएं हैं। उदाहरण के तौर पर:

- ये पता लगाएं कि मरीज़ अपने आप से क्या क्या काम कर सकते हैं। उनको वे सब काम करने दें जो वे कर सकते हैं।
- मरीज़ को अपने विचारों का आदान-प्रदान करने में स्वतंत्रता महसूस होगी चाहिए। मगर आपको उनको कैंसर वा बिमारी के अलावा और बातें करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
- अपने प्रियजन की भावनाओं को ठेस लगने से बचाने के लिए उनसे बुरी खबर वा अप्रिय चेतावनी को छुपाने की कोशिश ना करें। इससे शक वा नाराज़गी हो सकती है। मरीज़ को अपने लिये खुद चुनाव करने दीजिए।

आपका अपने प्रियजन को उनके कैंसर के अनुभव में मदद करने के लिये एक खास किरदार है। हमारे पास आपके लिये, जानकारी, साधन, वा सहायता है। अगर आपको अपने लिये वा मरीज़ के लिये मदद की ज़रूरत है, वा केयरगिवर के बारे में और जानकारी के लिये, हमें इस नंबर पर 1-800-227-2345 कौल करें।

Language: Hindi

Last Medical Review: 11/17/2015

Last Revised: 11/17/2015

2015 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org