# डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति और दैनिक कार्यों में सहायता : एक उदाहरण

*प्रस्तुति:*

*डिमेंशिया केयर नोट्स*

*Dementia Care Notes*

http://dementiacarenotes.in

(हमारा हिंदी वेबसाइट: http://dementiahindi.com)

©स्वप्ना किशोर (Swapna Kishore)

डिमेंशिया के मरीज़ अक्सर हमारी बात को समझ नहीं पाते, और जब हम उनकी मदद करने की कोशिश करते हैं, तब वे घबरा जाते हैं या उत्तेजित हो जाते हैं.

प्रस्तुत उदाहरण में अम्मा को डिमेंशिया है, और परिवार के सदस्य इस सच्चाई को जानने के बाद, अम्मा की सहायता के लिए उचित तरीकों को अपनाते हैं.

रमेश (दामाद)

शुभा(बेटी)

अम्मा

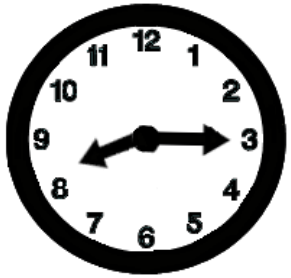
# निदान (डॉयाग्नोसिस) से पहले

सुबह के आठ बज चुके हैं, पर अभी तक अम्मा नाश्ते के लिए नहीं आयी हैं. शुभा जब उनके कमरे में जाती है, तो देखती है कि अम्मा बिस्तर पर बैठी खिड़की से बाहर ताक रही हैं.

अरे अम्मा, आप अभी तक नहाने भी नहीं गयीं! चलिए, उठिए, जल्दी से नहा लीजिए. नाश्ता ठंडा हो जाएगा. रुक्मिणी को उसके बाद बर्तन भी साफ़ करने हैं. मुझे और रमेश को 8:30 तक आफिस के लिए निकल जाना है. आठ बज चुके हैं. जल्दी करिये!

निदान से पहले

परन्तु पन्द्रह मिनट बाद भी, अम्मा बिस्तर पर ही बैठी हैं. शुभा घबराने लगती है.




अम्मा, क्या बात है, आप उठती क्यों नहीं? मुझे आज देर नहीं होनी चाहिए. आज मेरी एक बहुत ज़रूरी मीटिंग है. जापान से कुछ खास लोग आ रहे हैं. अब चलिए भी, उठ जाईए. क्या तबीयत ठीक नहीं है? नहा कर नाश्ता कर लीजिए. प्लीज? प्लीज? क्या मैं नाश्ते की प्लेट यहीं ले आऊं?

निदान से पहले

जब अम्मा नहीं उठती हैं, तो शुभा उनका ध्यान पाने के लिए उनका कंधा पकड़ती है.

अम्मा गुस्से से पलटती हैं, और शुभा को घूर कर देखने लगती हैं.

निदान से पहले

शुभा आख़िरकर अम्मा को जबरदस्ती नहाने के लिए ले जाती है. अम्मा नाश्ता को मना कर देती हैं. शुभा और रमेश को घर से निकलते 9:00 बज जाते हैं, जबकि वे 8:30 बजे निकलना चाहते थे.

शुक्र है रुक्मिणी अम्मा को नाश्ता देने के लिए घर पर ही रहेगी. पर अगर अम्मा मेरी बात नहीं सुनतीं, तो काम करने वाली की बात क्यों सुनेंगी?

कल अम्मा मुझे ऐसे घूर रही थीं जैसे कि मैं कोई अजनबी हूँ. फिर उन्होंनें पूछा, तुम कौन हो?

निदान से पहले

अम्मा को क्या हो गया है?

अम्मा हमसे नाराज़ क्यों हैं?

# निदान (डायग्नोसिस)

शुभा और रमेश चिंतित हैं. वे अम्मा को डॉक्टर के पास ले जाते हैं. डॉक्टर अम्मा से कुछ सवाल पूछते हैं, और अनेक टेस्ट करते हैं. फिर डॉक्टर शुभा और रमेश को बुलाते हैं.

आपकी माँ को डिमेंशिया है, जिसका कारण शायद एल्ज़ाइमर्ज़ डिसीज़ है. यह बीमारी लाइलाज है, और उनकी हालत साल दर साल बिगड़ती जायेगी. परन्तु शायद इस दवाई से डिमेंशिया के लक्षणों में कुछ आराम हो.

ओह! हम उनके लिए क्या कर सकते हैं?

आपको उनकी समस्याएँ समझनी होंगी. उनसे बोलने का, और उनकी मदद करने का तरीका बदलना होगा. इन पुस्तकों को पढ़ें...

निदान (डॉयाग्नोसिस)

डॉक्टर से मिलने के बाद, शुभा और रमेश डिमेंशिया का अम्मा पर क्या असर होता होगा, इसके बारे में सोचते हैं.

मैं हमेशा हर बात इतनी लंबी करके उनको समझाती थी. मैं हमेशा उनसे जल्दी करने को बोलती थी. इन सबसे तो उनकी परेशानी और बढती होगी.

जब वे मुझसे पूछती थीं, तुम कौन हो, तो मुझे बहुत बुरा लगता था. मुझे मालूम नहीं था कि उन्हें डिमेंशिया है.

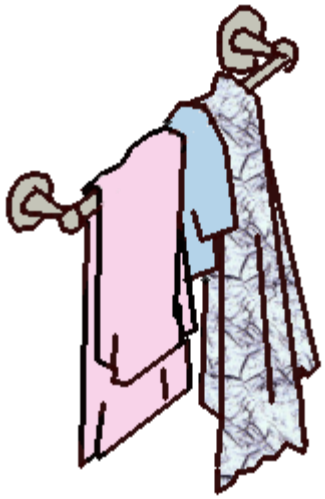
हमें उनसे बात करने का तरीका बदलना होगा. और मदद करते समय भी, उनकी दिक्कतों का ख़याल रखना होगा.

# निदान (डॉयाग्नोसिस) के बाद

अब शुभा जानती है कि अम्मा को नहाने का काम कठिन लगता है, और अम्मा उसकी तैयारी खुद नहीं कर पाएंगी.
अम्मा अब हर काम धीरे-धीरे करती हैं, और उनको हर काम के लिए ज्यादा समय चाहिए.

इसलिए, शुभा पहले स्नान करने का सब सामान इकट्ठा करती है...

बाल्टी, और उसमे सही तापमान का गरम पानी



तौलिए, वस्त्र

निदान के बाद

शुभा अम्मा से सरल व स्नेहपूर्ण तरीके से बात करती है.

शुभा हमेशा अम्मा के सामने आकर ही बात करती है. वह शांत रहती है, और सरल व छोटे वाक्यों का इस्तेमाल करती है. वह सिर्फ ज़रूरी सवाल ही पूछती है, बेकार के प्रश्न नहीं पूछती. एक बार में एक ही काम करने को कहती है.

अब शुभा लंबी चौड़ी तरह से कोई बात नहीं समझाती. वह जानती है कि अम्मा ज्यादा बातें सुनती हैं तो और हड़बड़ा जाती हैं.

निदान के बाद

शुभा अम्मा को बाथरूम ले जाती है. जब जब अम्मा को ज़रूरत होती है, तब तब शुभा अम्मा की मदद करती है.

जैसे, कुछ दिन, अम्मा अपने दांत खुद ब्रुश कर पाती हैं.

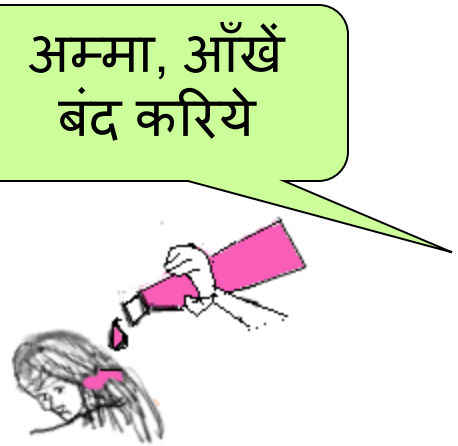
परन्तु कुछ दिन, अम्मा ब्रुश को ऐसे देखती हैं जैसे कि उन्होंनें ब्रुश पहले कभी देखा ही नहीं है. तब शुभा उन्हें टूथपेस्ट की ट्यूब पकड़ाती है. अगर अम्मा तब भी ब्रुश पर पेस्ट नहीं लगा पातीं, तो शुभा अम्मा के लिए ब्रुश पर पेस्ट लगा देती है.

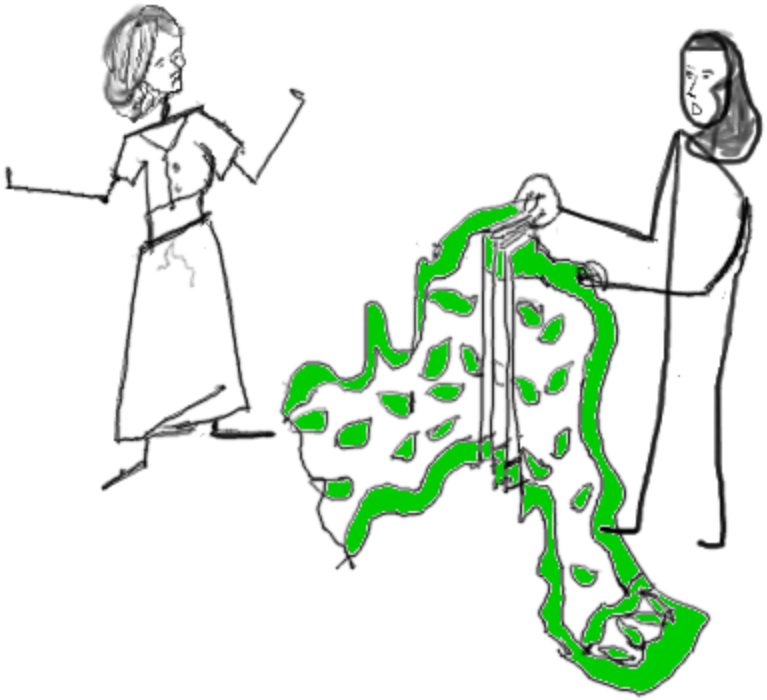
मदद करते समय, शुभा छोटे व सरल वाक्यों का इस्तेमाल करती है.

निदान के बाद

शुभा  अम्मा को नहाने में मदद करती है.

अभी अम्मा खुद नहा पाती हैं, पर बाल शैम्पू करने में उन्हें मदद चाहिए.



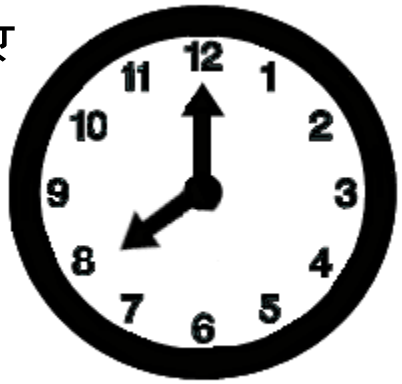
अम्मा कभी कभी साड़ी पहनना  चाहती हैं, पर वह साड़ी खुद नहीं पहन सकतीं.

इसलिए शुभा साड़ी की चुन्नटें बना कर उनके पेटीकोट में डाल देती है.

अम्मा कोई भी काम जितना कर सकती हैं, शुभा उन्हें करने देती है. जब अम्मा परेशान होने लगती हैं, या थकी हुई महसूस होती हैं, तब शुभा उनकी मदद करती है.

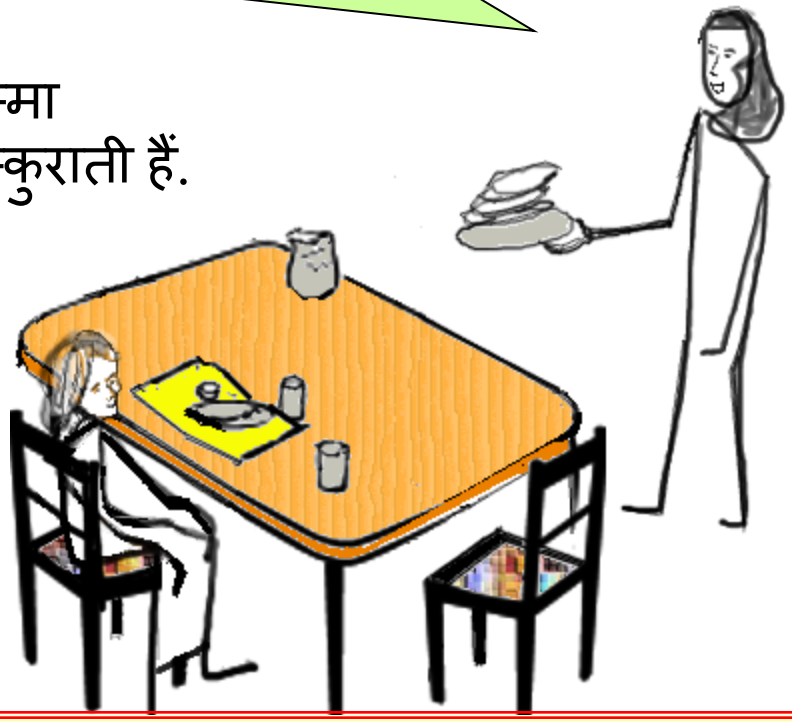
निदान के बाद

अम्मा के नहाने के बाद, शुभा उन्हें नाश्ते के लिए ले जाती है




अम्मा, चलिए, नाश्ता करें. आज मैंने आलू के परांठे बनाए हैं.

अम्मा मुस्कुराती हैं.



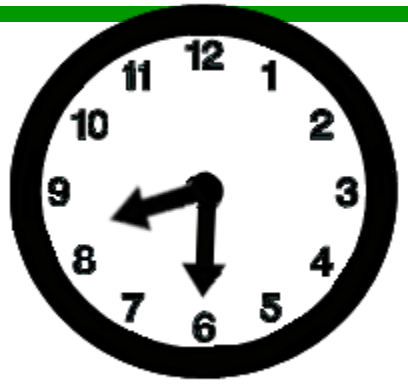
कुछ दिन, अम्मा खुद परांठा और दही परोस पाती हैं.

कुछ दिन, शुभा उनकी प्लेट में खाना परोसती है.

अम्मा को कितनी मदद चाहिए, यह दिनबदिन बदलता है. पर औसतन, मदद की मात्रा बढ़ रही है.

निदान के बाद

शुभा और रमेश अब ज़्यादातर समय पर आफिस के लिए निकल पाते हैं. अम्मा भी ज्यादा शांत रहती हैं.




शुक्र है अब हम अम्मा की समस्या समझते हैं. बोलने के तरीके को थोडा सा ही बदलने से कितना फ़र्क पड़ गया है! वो अब अधिक खुश रहती हैं.

कल अम्मा एक पुराना फ़िल्मी गाना गा रही थीं. बहुत अच्छा गाती हैं.

निदान के बाद

शुभा और रमेश जानते हैं कि अम्मा की बीमारी ठीक नहीं हो सकती. अम्मा की हालत बिगड़ती जायेगी, और उनको अधिक देखभाल की ज़रूरत पड़ेगी.

मैं आज अपने मैनेजर से बात करूंगी, पूछूंगी, क्या मैं घर से काम कर सकती हूँ?

मैं सोच रहा हूँ, नौकरी छोड़ कर अपना बिज़नेस शुरू करूँ. फिर मैं अम्मा के साथ ज्यादा समय बिता पाऊंगा.

कई लोग सोचते हैं कि, क्योंकि डिमेंशिया का कोई इलाज नहीं है, इसलिए हम मरीज़ों के लिए कुछ नहीं कर सकते.

पर अगर हम सीख पायें कि मरीज़ों से कैसे बात करें, और उनकी मदद कैसे करें, तब मरीज़ भी ज्यादा शांत और खुश रहेंगे, और परिवार के सदस्य भी खुश रहेंगे.

प्रस्तुति:

# डिमेंशिया केयर नोट्स

# Dementia Care Notes

Visit us at http://dementiacarenotes.in

(हमारा हिंदी वेबसाइट: http://dementiahindi.com)

यह प्रस्तुति स्वप्ना किशोर द्वारा निर्मित है, तथा इसको Creative Commons License BY-NC-SA के तहत उपलब्ध कराया जा रहा है. आप इसका उपयोग गैर-वाणिज्यिक प्रयोजनों के लिए कर सकते हैं, परन्तु उपयोग करते समय, प्रस्तुति का श्रेय सही प्रकार से करना होगा ("Swapna Kishore"). लाइसेन्स के बारे में अधिक जानकारी यहाँ है: http://creativecommons.org/licenses/

**© स्वप्ना किशोर (Swapna Kishore), 2011-2015**