

डिमेंशिया में भटकने और खो जाने की समस्या: परिवारों के लिए सुझाव (Dementia and Wandering: Suggestions for family caregivers)

यह डाक्यूमेंट इस विडियो का ट्रांसक्रिप्ट (लिप्यंतरण) है: <http://www.youtube.com/watch?v=XheqepkHDr8>

प्रस्तुति: स्वप्ना किशोर (सम्पर्क: cyber.swapnakishore@gmail.com)

अन्य डिमेंशिया/ देखभाल संबंधी जानकारी, हिंदी में: <http://dementiahindi.com>

बुजुर्गों के घर से भटकने और खोने के किस्से हम अकसर सुनते हैं. रात को जब सब सो रहे थे, तो दादाजी ट्रेन से न जाने किस स्टेशन पर उतर गए. मेले में माँ को बेंच पर बिठा कर बेटा उनके लिए जूस लेने गया, पर वापस आया तो माँ गायब. पिताजी घर से न जाने कहाँ के लिए निकल गए, बिना बताए, और फिर वापस नहीं आये.

अपने प्रियजन का इस तरह से भटकना और खोना घर के सब सदस्यों को हिला कर रख देता है. हो सकता है कि व्यक्ति कुछ घंटों के बाद खुद वापस आएँ, या पड़ोसी उन्हें कहीं खोया देखें, साथ वापस ले आएँ. या शायद व्यक्ति कुछ दिन, महीने, साल लापता रहें. जब व्यक्ति मिलें भी, तो उन्हें गहरी चोट लगी हो, या वे बीमार हों. शायद कोई दुर्घटना हो गयी हो. या खोये हुए व्यक्ति मिलें ही नहीं...

भटकना और खोना डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्तियों में एक आम समस्या है. एल्ज़ाइमर्ज़ असोसिएशन (Alzheimer's Association) अमेरिका का अनुमान है कि 60 प्रतिशत से ऊपर डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति भटकेंगे, और यदि 24 घंटे में न मिले, तो उनमें से आधे गहरी चोट या मौत का शिकार होंगे.

इस विडियो में हम भटकने की समस्या पर चर्चा कर रहे हैं. डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति क्यों भटकते हैं, परिवार वाले यह कैसे समझें, और भटकने को कैसे कम करें, विडियो में इसके लिए कुछ सुझाव हैं. यह याद रखें कि हर व्यक्ति की स्थिति अलग होती है, और ऐसा कोई एक पक्का तरीका नहीं है जिससे भटकना बंद किया जा सके. कोई तरीका किसी एक व्यक्ति के लिए काम आ सकता है पर दूसरे व्यक्ति के लिए नाकाम हो सकता है. या किसी व्यक्ति को एक दिन भटकने से रोक सकता है पर दूसरे दिन नहीं. परिवार वालों को व्यक्ति के बारे में जानकारी होती है-व्यक्ति की पुरानी आदतें, पसंद-नापसंद, बचपन के माहौल, अन्य कई बातें--इस सब जानकारी का इस्तेमाल करके परिवार वाले भटकना कम करने के लिए रचनात्मक कदम उठा सकते हैं. पर कोशिशों के बावजूद, किसी न किसी दिन डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति फिर भी भटक सकते हैं, और परिवार वालों को व्यक्ति को ढूँढने के लिए हमेशा तैयार भी रहना होता है.

जब हम भटकने और खोने के बारे में सोचते हैं, तो हमें इन पहलूओं के बारे में सोचना होता है:

१> **भटकने की ज़रूरत कम करें:** डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति भटकना नहीं चाहते, वे जब घर से निकलते हैं, या ट्रेन से उतरते हैं या भीड़ में गुम जाते हैं, उस वक्त उनकी कुछ ज़रूरत होती है, जिसे वे पूरी करने की कोशिश कर रहे हैं. या वे अपनी सोच में किसी दूसरे समय या स्थान पर हैं. परिवार वाले अगर व्यक्ति की ज़रूरत समझ पाएँ या व्यक्ति का नजरिया पहचान पाएँ तो वे ऐसे तरीके भी सोच पायेंगे जिनसे भटकने की संभावना कम हो.

२> **बाहर निकलना मुश्किल बनाएँ:** घर में इधर उधर जाएँ तो भटकना खोना नहीं बनता. खतरा तब होता है जब व्यक्ति सुरक्षित जगह से बाहर निकलें. व्यक्ति घर या कम्पाउंड से बाहर न जा पायें, इस के लिए तरीके अपनाए जा सकते हैं.

३> **व्यक्ति भटकेंगे, इसके लिए तैयार रहें:** कितनी भी कोशिश करें, व्यक्ति फिर भी कभी घर से बाहर निकलेंगे. ऐसे में उनकी खोज तुरंत शुरू हो पाए, इसके लिए तैयार रहना चाहिए.

४> **व्यक्ति को घर जल्दी और सही सलामत लाएं:** खोज में सबकी मदद लेकर, अनेक तरीके अपनाकर, व्यक्ति को जल्द से जल्द ढूँढ निकालें. यदि कोई राह चला ला व्यक्ति को देखे और उसे लगे कि यह व्यक्ति कन्फ्यूज्ड या खोया हुआ है, तो वह परिवार से सम्पर्क करे, इसको आसान बनाएँ.

भटकने की ज़रूरत कम करें:

व्यक्ति की ऐसी क्या ज़रूरतें हैं जिसके कारण वे भटक सकते हैं?

शायद अम्मा बाथरूम जाना चाहती हैं, या उन्हें भूख लगी है. हो सकता है उन्होंने टी वी देखना हो. या वे कुछ देर किसी अपने के साथ बैठ कर गपशप करना चाहती हैं.

शायद वे बेचैन हैं. गर्मी लग रही है, या ठंड लग रही है, या कपड़े कसे हुए हैं, और वे कपड़े बदलना चाहती हैं. कुछ और भी बेचैनी हो सकती है. शायद वे कुछ देर चल कर, चहलकदमी करके अपनी बेचैनी कम करना चाहती हैं. या उन्हें गुस्सा आ रहा हो. या ताज़ी हवा चाहिए हो, और वे सोचती हैं कि दरवाज़ा खोला तो कोई अच्छा सा बाग़ बगीचा होगा, कुछ देर घूम पाऊँगी.

कभी कभी कुछ पुरानी आदतें आगे आ जाती हैं, और डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति जगह और समय के बारे में कन्फ्यूज्ड हो जाते हैं. वे भूल जाते हैं कि कौन सा साल चल रहा है, वे किस शहर में हैं, किस घर में हैं. एक रिटायर्ड मैनेजर घड़ी देखकर या बस देखकर या नाश्ता खाने के बाद सोच सकता है कि ऑफिस के लिए देर हो रही है. दरवाज़े की घंटी सुन कर अम्मा सोचती हैं पडोसिन मिलने आई है, या सब्जी वाला आया है, टमाटर खरीदने हैं.

हो सकता है घर कुछ अजीब सा लग रहा हो क्योंकि व्यक्ति तो किसी पुराने घर के बारे में सोच रहे हैं. सब कुछ फ़र्क लग रहा है, और व्यक्ति किसी पुरानी, परिचित जगह जाना चाहते हैं, बेचैन हैं. कई बार व्यक्ति सिर्फ "घर" जाना चाहते हैं, पर जो घर उन्हें याद आ रहा है वह किसी दूसरे ज़माने से है...

डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति क्यों बेचैन होते हैं, क्यों कन्फ्यूज होते हैं, क्यों दरवाज़ा खोल कर बाहर निकल जाते हैं, क्यों कम्पाउंड की दीवार फांद कर बाहर चले जाते हैं, इनके सारे कारण तो हम नहीं समझ सकते, पर अगर हम भटकने के आम कारण समझ पाएँ तो शायद हम भटकने की संभावना घटा पाएँगे. इसके लिए हम व्यक्ति के व्यवहार को गौर से देख सकते हैं. इधर उधर घूमने से पहले व्यक्ति क्या कर रहे थे? क्या पापा छटपटा रहे थे, बेचैन थे? शायद उन्हें बाथरूम जाना हो, या कब्ज हो, या कोई और तकलीफ हो. क्या लग रहा था कि पापा बोर हो रहे हैं, या गुस्से में हैं, या चिंतित हैं, या कन्फ्यूज्ड हैं? जब वे उठे और चलने लगे, तो क्या वे ऐसे चल रहे थे जैसे कि वे जानते हैं कि उन्हें क्या चाहिए, या ऐसे इधर-उधर घूम रहे थे जैसे कि उन्हें खुद ही नहीं पता कि उन्हें क्या चाहिए, या जो वस्तु वो ढूँढ रहे हैं, वह कहाँ है? क्या किसी आवाज़ पर उन्होंने अचानक सर उठाया था? क्या रोज वे उसी समय पर बेचैन होते हैं? या क्या कल कुछ फ़र्क बात हुई थी, उनके परिचित दिनचर्ये से अलग...कोई मेहमान आये थे, कहीं बाहर गए थे, कुछ भी ऐसा हुआ था जिससे वे विचलित हुए थे या थक गए थे या घबरा या चकरा गए थे? कुछ दिन तक नियमित देखते रहने से और रिकॉर्ड करने से शायद हम समझ पाएँ कि व्यक्ति बाहर की तरफ क्यों जाते हैं. व्यक्ति के व्यवहार में हम पैटर्न ढूँढ सकते हैं, इशारे, संकेत खोज सकते हैं, सम्बन्ध खोज सकते हैं. परिवार वाले व्यक्ति की पसंद-नापसंद, पुरानी आदतें, बचपन के माहौल, दोस्तों, स्कूल, ऑफिस वगैरह की जानकारी का इस्तेमाल करके, इस भटकने के व्यवहार के कारण ज्यादा अच्छी तरह समझ सकते हैं.

हम व्यक्ति से भी पूछ सकते हैं कि आपको क्या चाहिए, या आप क्या ढूँढ रहे हैं, और शायद व्यक्ति जो कहें, उससे हमें कुछ अंदाज़ा हो सके, पर व्यक्ति हमारे पूछने पर उत्तेजित भी हो सकते हैं, इसलिए अगर उनसे वजह पूछें तो धीरे से पूछें, और वे ठीक से जवाब ना दे पाएँ तो जिद्द न करें.

व्यक्ति की तबीयत ठीक है या नहीं, यह ज़रूर चेक करें. दर्द या बुखार तो नहीं? कोई इन्फेक्शन तो नहीं? मोच या ज़ख्म तो नहीं? या शायद हिअरिंग एड या चश्मे में प्रॉब्लम हो, जिससे साफ़ सुनाई या दिखाए न दे रहा हो... या यह बेचैनी किसी दवाई का दुष्परिणाम हो. या शायद व्यक्ति को कोई अन्य बीमारी है, और उसके लिए जो दवाई व्यक्ति ले रहे हैं, वो अब ठीक काम न कर रही हो.

भटकने की ज़रूरत को कैसे कम करें?

पापा से यह कहना बेकार है कि आप भटका मत कीजिये, या पापा, आप घर से बाहर मत निकलीयेगा, क्योंकि पापा भटकना नहीं चाहते थे, वे तो कुछ ढूँढ रहे थे, या उन्हें कहीं जाना था, और उन्हें हमारा फ़िक्र समझ में नहीं आएगा. हम समझा तो सकते हैं, पर वे हमारी बात समझेंगे, यह ज़रूरी नहीं है. और समझ भी लें तो हम इस पर निर्भर नहीं कर सकते कि उन्हें हमारी बात याद रहेगी. पापा पर गुस्सा करने का भी कोई फायदा नहीं.

अगर हमें अंदाज़ा हो कि व्यक्ति किस ज़रूरत को पूरा करने के लिए घूम रहे हैं, तो हम उस ज़रूरत को पूरा करने की कोशिश कर सकते हैं, ताकि व्यक्ति बेचैन न हों और भटकें नहीं. या शायद हम घर में कोई ऐसी जगह बना सकते हैं जहाँ वे कुछ चहलकदमी करना चाहें तो कर सकें, कोई ऐसी सुरक्षित जगह जिसमें चलने से न तो वे खोएं, न ही उन्हें चोट लगे.

घर को व्यक्ति के लिए सुविधाजनक और सुरक्षित बनाने से व्यक्ति को आराम रहता है. वे कमरे और चीज़ें ढूँढ पाएँ, इसके लिए हम साइन लगा सकते हैं. दिशा दिखाने के लिए लगाए गए तीर से भी फ़र्क पड़ सकता है. रौशनी अच्छी होनी चाहिए. बेकार की वस्तुओं को हटा दें. टीवी से कई लोग कन्फ्यूज हो जाते हैं, कि क्या सच है, और क्या एक काल्पनिक टीवी सीरियल, इसलिए टीवी को दूसरे कमरे में कर दें या आवाज़ हल्की कर दें. बाथरूम में लगे शीशे से भी कुछ व्यक्ति डर जाते हैं. अगर ऐसा हो तो शीशे पर कपड़ा डाल दें या उसे हटा दें या छिपा दें.

अगर अम्मा को कंपनी चाहिए, तो उन्हें ऐसी जगह बिठाएं जहाँ से उन्हें घर के अन्य लोग नज़र आते रहें, ताकि वे औरों को ढूँढने के लिए इधर उधर परेशान होकर न घूमें. या उनके लिए कोई आया रख लें जो उन को दिन में साथ दे.

इरादा यह है कि रचनात्मक तरीके अपना कर हम अपने प्रियजन के लिए एक ऐसा माहौल बनाएँ जिसमें वे जो करना चाहते हैं वे खुद को बिना खतरे में डाले कर सकें. कोशिश यह रहती है कि घर उनके लिए एक आरामदेह, सुखी, और स्नेहपूर्ण जगह हो.

व्यक्ति की बोरियत, बेचैनी, और चिंता घटाने के तरीके अपनाने होंगे. परिचित दिनचर्या हो, और व्यक्ति जानते हों कि किस समय पर क्या करना है, तो कई व्यक्ति ज्यादा आराम से रह सकते हैं. दिन में मज़ा आये, इसके लिए कुछ रोचक गतिविधियां भी दिनचर्य में ज़रूर रखें, चाहे वह एल्बम देखने का काम हो या कोई खेल, या कोई उपयोगी काम जैसे कि मटर छीलना या फाइल में कागज़ लगाना. कुछ व्यक्ति गाने और भजन भी पसंद करते हैं. काम ऐसे चुनें जो व्यक्ति की ज़रूरतें, पसंद, और क्षमता के अनुरूप हों.

साथ कुछ पल बैठ कर आराम करने से भी व्यक्ति की बेचैनी घट सकती है. कुछ देर उनके पास बैठें, बच्चों को खेलता देखें, या ताज़ी हवा का मज़ा लें.

कुछ व्यक्ति चहलकदमी पसंद करते हैं, और शारीरिक हरकत तो वैसे भी सबके लिए फायदेमंद है, इसलिए घर में कोई ऐसी सुरक्षित जगह बनाएँ जहाँ व्यक्ति बिना अपने को बंद महसूस किये चल पाएँ. या रोज कुछ देर व्यक्ति को पास के किसी पार्क में ले जाएँ, और ऐसे टहलने को उनके दिनचर्य का एक अंग बना दें.

रात को भी कई व्यक्तियों को बेचैनी होती है. नाईट लाइट से कन्फ्यूजन कम होता है. दरवाजों पर ताला लगा दें ताकि व्यक्ति रात को बाहर न निकाल पाएँ. डॉक्टर से पूछें कि खाने पीने में क्या कुछ बदल कर सकते हैं जिससे बेचैनी कम हो, क्योंकि खाने के कुछ पदार्थों से भी बेचैनी हो सकती है, जैसे कि कुछ लोगों को कॉफी से होती है. सोने से पहले पानी पीने से भी रात को बार बार बाथरूम जाने की ज़रूरत महसूस हो सकती है, जिससे व्यक्ति परेशान हो सकते हैं. ऐसा हो, तो सोने से पहले पानी न दें.

व्यक्ति को घर के बाहर ले जाएँ तो अकेले न रहने दें. कुछ पल भी अकेले हों, तो व्यक्ति भूल सकते हैं कि वे कहाँ हैं और क्यों आये थे, और यह भी भूल सकते हैं कि आप पास में ही हैं. बाहर की भीड़ में व्यक्ति के खोने के चांस ज्यादा होते हैं, इसलिए कुछ पल भी अकेला न छोड़ें. रात के वक्त, ट्रेन या बस में, व्यक्ति को अधिक घबराहट हो सकती है, और भटकने का चांस बढ़ जाता है. छुट्टी पर कहीं गए हों, तब भी चौकन्ना रहें. व्यक्ति वैसे तो छुट्टी का आनंद उठाते नज़र आयेंगे, पर दिन भर की रौनक और हलचल के बाद वे चकरा भी सकते हैं कि यह कौन सी जगह है, और उस घबराहट में उनके भटकने की संभावना ज्यादा हो जाती है.

एक अन्य समस्या है जब व्यक्ति बाहर किसी काम के लिए जाने के लिए अड़ जाते हैं. पापा की जिद है कि उनको को ऑफिस जाना ही है. क्या हम वह घड़ी हटा सकते हैं जिससे पापा को ऑफिस जाने की याद आती है? या जिस समय उन्हें ऑफिस जाने की हुड़क उठती है, ठीक उसी वक्त उनका ध्यान बाँट दें? या अगर अम्मा घंटी की आवाज़ सुनते ही दरवाज़े की तरफ लपकती हैं, तो हम घंटी ही बदल दें, ऐसी घंटी लगाएं जिसकी आवाज़ चिड़िया की चहक जैसी हो, ताकि अम्मा उसके बजने को दरवाज़े की घंटी न समझें?

शुरुआती डिमेंशिया में व्यक्ति कहाँ हैं, और क्या कर रहे हैं, यह वास्त्वीकता बोध या रियेलिटी ओरिएण्टेशन की मदद से वे समझ सकते हैं. कैलेंडर लगाने से, साइन लगाने से, वे समझ जाते हैं कि वे कहाँ हैं. पर बाद की अवस्था में ये तरीके उलटे भी पड़ सकते हैं. अगर आप पापा से कहें कि वे दस साल पहले रिटायर हो चुके थे और ऑफिस जाने की कोई तुक नहीं है, तो पापा उल्टा आपको झूठा भी कह सकते हैं. पर अगर आप उनसे कहें कि आज इतवार है, और कोई संडे का पेपर दिखा दें

तो शायद वे मान जाएँ. अगर आप समझ पाएँ कि व्यक्ति की सोच में वे किस समय या स्थान पर हैं तो यह असलियत पहचान कर, उसके अनुरूप ही कोई ध्यान बांटने का तरीका अपनाएँ, तो शायद तरीका काम कर जाए.

एक और तरीका है उन चीज़ों को हटा देना जिनकी ज़रूरत व्यक्ति को बाहर जाने से पहले होती है, जैसे कि बाहर के चप्पल-जूते, बटुवा, छत्री, ब्रीफकेस. व्यक्ति जब यह ढूँढने लगेंगे तो इस खोज में व्यस्त हो कर वे शायद बाहर जाने की अपनी ज़रूरत भूल जाएँ.

अलग अलग व्यक्तियों के लिए अलग अलग सुझाव काम करते हैं. कोई तरीका एक दिन काम करता है पर दूसरे दिन नहीं. परिवार वालों को निरंतर सोचते रहना होता है कि अब व्यक्ति को क्या चाहिए, और अब कौनसा तरीका आजमायें. आप शांत रहें, तरीके काम न करें तो निराश न हों, कुछ और ट्राई करें.

बाहर निकलना मुश्किल बनाएँ:

घर में इधर उधर घूमें तो खतरा नहीं, समस्या तब होती है जब डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति दरवाज़े से या कम्पाउंड से बाहर निकल जाते हैं.

व्यक्ति के बाहर कदम रखने को कैसे रोकें? हम उन्हें दरवाज़े से दूर रख सकते हैं, दरवाज़े को कम आकर्षक बना सकते हैं, या कुछ ऐसा कर सकते हैं जिससे वे दरवाज़ा खोलने से पहले झिझकें. हम दरवाज़ा खोलना मुश्किल बना सकते हैं, ताकि वे दरवाज़ा खोलना भी चाहें तो न खोल पाएँ.

एक तरीका है व्यक्ति को ऐसे कमरे में रखें जो बाहर जाने वाले दरवाज़े से दूर हो.

एक अन्य तरीका है दरवाज़े का रंग बदलना. दरवाज़े का रंग अगर दीवार के रंग से मिलता हो, तो दरवाज़ा ध्यान नहीं खींचेगा.

कभी कभी व्यक्ति दरवाज़ा देखते हैं तो हैंडल घुमा देते हैं, चाहे उनका बाहर जाने का कोई इरादा न हो. हैंडल घुमाना सिर्फ हैंडल देखने पर उनकी प्रतिक्रिया है, एक आदत है. फिर जब दरवाज़ा खुलता है, तो बिना सोचे वे बाहर निकल जाते हैं. अगर दरवाज़े पर एक स्टॉप साइन लगा हो तो वे अनायास ही रुक सकते हैं, स्टॉप साइन को देखने की प्रतिक्रिया में.

दरवाज़े का सामने, ज़मीन पर एक चौड़ी काली पट्टी हो तब भी व्यक्ति रुक सकते हैं, यह सोच कर कि यह तो कोई गड़ढा है या खाई है, और वे उस में गिरना नहीं चाहते.

एक रोचक तरीका जो कुछ केस में काम करता है, वह है दरवाज़े पर एक शीशा लगा देना. व्यक्ति शीशे में अपना प्रतिबिम्ब देखकर सोचते हैं कि यह तो कोई और व्यक्ति सामने खड़ा है. अम्मा शायद उस शीशे में दिखने वाली औरत से बात करने लगें, या पीछे हट जाएँ. पर सब तरीकों की

तरह, यह तरीका भी उल्टा पड़ सकता है, क्योंकि अम्मा गुस्सा भी हो सकती हैं. वे कह सकती हैं, यह बुढ़िया मुझे घूर कर क्यों देख रही है? या वे यह भी कह सकती हैं, तुमने दरवाज़े पर शीशा क्यों लगाया है?

कुछ परिवार दरवाज़े के पास एक टोकरी में आकर्षक वस्तुएं रख देते हैं, ताकि व्यक्ति इन्हें देख कर इनसे खेलने लगे, और बाहर जाने का इरादा भूल जाएँ .

दरवाज़े के हैंडल या नौब के बारे में भी सोचें. क्या इसका रंग या साइज़ बदल सकते हैं ताकि यह नज़र ना आये या ध्यान न खींचे? क्या ऐसा हैंडल लगा सकते हैं जो व्यक्ति खोलना न जानता हो, जैसे कि कोई चाईल्डप्रूफ नौब? क्या एक ऐसा अलार्म लगा सकते हैं जो दरवाज़े के खुलते ही बजने लगे, ताकि आप चौकन्ने हो जाएँ कि शायद पापा निकलने की कोशिश कर रहे हैं?

यह सब तरीके कुछ मदद तो कर सकते हैं, पर व्यक्ति को निकलने से पक्की तरह से रोक नहीं सकते, इसलिए कई परिवार दरवाज़े पर ताला लगाने की सोचते हैं. सुनने में तो यह एक पक्की तरकीब लगती है, पर वास्तव में इसमें गलती आसानी से हो सकती है. अक्सर जल्दी में घर के लोग बिना ताला लगाए निकल जाते हैं यह सोच कर कि बस एक मिनट की ही तो बात है! कई भटकने के केस इसी एक-दो मिनट के लिए खुला छोड़े गए दरवाज़े के कारण होते हैं.

दरवाज़े पर पड़ा ताला देख कर व्यक्ति को गुस्सा भी आ सकता है. वे कह सकते हैं, क्या तुम मेरे जेलर हो? कुछ अन्य व्यक्ति शायद ताले को देख कर शान्ति से अंदर रहें. ऐसे ताले के बारे में सोचें जो छोटा हो, और आँख के स्तर पर न हो बल्कि ऊपर लगाया गया हो, जहाँ ताला व्यक्ति का ध्यान न खींचे. या ताला बाहर से लगाएं.

अगर आपके घर में कम्पाउंड है, तो लॉन पर व्यक्ति के घूमने की सहूलियत है, पर ध्यान रखें कि व्यक्ति कम्पाउंड की दीवार या गेट को न फांद सकें, और फाटक पर ताला हो. अगर ऐसा इंतज़ाम न कर पाएँ, तो व्यक्ति को कम्पाउंड में अकेला न छोड़ें.

अगर आप व्यक्ति को बाहर जाता देखें, तो उत्तेजित होकर या घबराकर बात न करें. शांत रहकर व्यक्ति को वापस घर के अंदर ले आएँ. ज़रूरी हो तो व्यक्ति के साथ कुछ देर चलें, फिर उन्हें धीरे धीरे वापस घर की तरह ले आएँ. सहज बने रहें. सुरक्षित घर पहुंचने के बाद सोचें कि आगे से ऐसी घटना कैसे कम करी जा सकती है.

व्यक्ति भटकेंगे, इसके लिए तैयार रहें

कितनी भी कोशिश करें, संभावना है कि व्यक्ति भटकेंगे. आप इसके लिए तैयार रहें.

व्यक्ति के पास अपनी कोई पहचान, कोई आईडेंटिटी हमेशा होनी चाहिए, इसका ध्यान रखें. इसके लिए एक ही तरीके के भरोसे न करें, अनेक तरीके अपनाएँ, ताकि उनमें से कोई तो ठीक काम करे. आप व्यक्ति से कह तो सकते हैं कि पापा, अपना सेलफोन और बटुवा हमेशा साथ रखें, पर आप इसके भरोसे नहीं रह सकते कि पापा को यह याद रहेगा. अन्य तरीके हैं टैग और नेकलेस जिनपर व्यक्ति का नाम और आपका फोननंबर हो, पर ये ऐसे होने चाहियें कि व्यक्ति इन्हें उतार न पाएँ. कुछ देशों में आईडेंटिटी ब्रेसलेट की व्यवस्था होती है, पर भारत में आईडेंटिटी ब्रेसलेट के बारे में बहुत कम लोग जानते हैं, और हो सकता है किसी परेशान बुजुर्ग को देखने पर लोग ब्रेसलेट पर नाम और फोन नंबर ढूँढने की ना सोचें, इसलिए सिर्फ आईडेंटिटी ब्रेसलेट के भरोसे न रहें. व्यक्ति की जेब में विसिटिंग कार्ड भी रखें. पापा के कुर्ते पर और अम्मा की नाईटी पर लेबल भी सी दें. लेबल ऐसी जगह लगाएं जो व्यक्ति को नज़र ना आये और परेशान न करे और गुस्सा न दिलाए, पर जो अन्य लोगों को आसानी से नज़र आये, जिससे लोग व्यक्ति को भटकते देखें तो आपको इत्तला कर दें. अक्सर पीछे लगाए गए लेबल व्यक्ति को नज़र नहीं आते और परेशान नहीं करते.

यदि आपके शहर में कोई सेफ़ रिटर्न प्रोग्राम हो, तो उसके बारे में भी सोचें.

जब व्यक्ति भटकें और खो जाएँ, तो उन्हें जल्दी खोज निकालना बहुत ज़रूरी होता है. घर के बाहर व्यक्ति जो देखते हैं वह अकसर उनकी उम्मीद से उल्टा होता है. शायद अम्मा ने दरवाज़ा यह सोचकर खोला था कि बाहर एक कम्पाउंड होगा, शायद उस में एक शौचालय हो, पेड़ हों, एक पगडंडी हो जिसपर साइकिल नज़र आएँ, बच्चे खेल रहे हों. पर अम्मा को नज़र कुछ और ही आता है. शायद एक अपार्टमेंट काम्प्लेक्स का कॉरिडोर और लिफ्ट, शायद भीड़ से भरी रोड, ऊँची ऊँची इमारतें, कारें, बसें. अगर अम्मा किसी जाने-पहचाने मंदिर या बाग तक पहुंच भी जाएँ तो वापस आने का रास्ते खोजने में उन्हें दिक्कत होगी. या सड़क पार करते हुए कार से टक्कर हो सकती है, या वे किसी बस पर चढ़ सकती हैं और घर से बहुत दूर निकल सकती हैं.

आपका यह जानना ज़रूरी है कि डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति खो जाने पर भी अकसर मदद नहीं मांगते. कोई मदद करना भी चाहे तो वे उसे अपना सही नाम नहीं बता पाते, न ही मकान का नंबर या सड़क या मोहल्ले का नाम. उन्हें तो शहर का नाम भी कई बार गलत याद होता है.

खोये हुए व्यक्ति को अकेले ढूँढना संभव नहीं है. आपको पड़ोसियों, दोस्तों, रिश्तेदारों, और भी लोगों की मदद चाहियेगी, और इन सब लोगों को पहले से ही मालूम होना चाहिए कि व्यक्ति को डिमेंशिया है और इस तरह खो जाने की संभावना है. जब व्यक्ति की खोज शुरू कर रहे हों, तब आपके पास सब तरह के प्रश्नों के लिए टाइम नहीं होगा, ऐसा सवाल या कमेंट जैसे कि, आंटी तो पिछले हफ्ते ठीक थीं, उन्होंने तो मुझे चाय के लिए भी पुछा था, या, अरे, तुम्हारी माँ क्या तुमसे बिना पूछे कुछ देर घूमने भी नहीं जा सकती! या, फ़िक्र क्यों करती हो, वह कोई बच्ची थोड़े ही हैं जो गुम जायेंगी. समस्या गंभीर है, यह सब को समझाने का आपके पास वक्त नहीं है, आपको अम्मा को खोजना है.

पहले से ही लोगों को बता दें कि अगर अम्मा उनसे मिलने अकेले पहुंच जाएँ तो वे तुरंत आपको फोन करके बता दें ताकि आप फ़िक्र न करें. पास के सभी लोगों को--दुकानदारों को, चौकीदार को, काम करने वालों को, पड़ोसियों को, सबको बता दें कि अम्मा अगर अकेली नज़र आएँ तो उन्हें किसी बहाने रोक लें और अकेले न जाने दें. वरना यह भी हो सकता है कि वे अम्मा को बस स्टॉप के पास देखें और यह सोचते हुए कि वे अम्मा की मदद कर रहे हैं, वे अम्मा को अकेले किसी बस में बिठा दें क्योंकि उन्हें लग रहा है कि अम्मा यही चाहती हैं.

अपने पास पहले से ही डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति का एक आईडेंटिटी किट तैयार करके रखें, जिसमें एक नई फोटो हो, उनका नाम और उम्र हो, आपका फोन नंबर हो, और उनका विस्तृत हुलिया भी हो. कद कैसा है, रंग क्या है, शरीर कैसा हो, चेहरे पर या अन्य किसी जगह कोई पहचान वाला निशान है, वगैरह. फिर जब कोई हादसा हो तो बस खोने की जगह और टाइम, और उस समय पहने हुए कपड़े उसमें जोड़ कर, अनेक फोटोकॉपी बना कर खबर फैला सकते हैं. और चीज़ें भी तैयार रखें, जैसे कि पुलिस स्टेशन का नंबर, और उन लोगों और संस्थाओं के नंबर जो आपकी सहायता कर सकेंगे. रात को ढूँढने के लिए चाहें तो टोर्च भी रख सकते हैं!

व्यक्ति को घर जल्दी और सही सलामत लाएं

अम्मा घर से निकल गयी है, और नज़र नहीं आ रही हैं, अब क्या करें? पहली बात तो यह कि अफ़सोस में, दोष देने में, गुस्सा करने में, घबराने में टाइम बर्बाद न करें. दरवाज़ा किसने खुला छोड़ा, इस पर बहस न करें. इस समय आपकी सोच सिर्फ एक होनी चाहिए: अम्मा को जल्द-से-जल्द सही सलामत घर लाना है. आप सिर्फ खोज पर केंद्रित रहें.

सिक्योरिटी गार्ड को तुरंत बताएं. जल्दी से देखें कि अम्मा साथ में क्या ले गयीं हैं, उससे शायद अंदाज़ा पड़े कि वे क्या करना चाहती थीं. जो भी मदद कर सकता है, उसे इस खोज में खींच लें. परिवार के सब लोग, पड़ोसी, रिश्तेदार, दोस्त, पास की दुकान वाले, रिक्शा वाले, काम करने वाले, जो भी हो. सब को फोटो और जानकारी दें और कहें कि अम्मा के खोने की खबर फैलाएं. किसी से रिक्वेस्ट करें कि वे यह खबर सोशल मीडिया पर भी फैलाएं. एक जने से कहें कि घर पर रहे, ताकि अगर अम्मा खुद वापस आएँ या कोई उन्हें लाये तो घर पर कोई हो. फिर ढूँढना शुरू करें, घर के आसपास उनकी पसंद वाली जगहों पर, जैसे कि उनके घूमने वाला पार्क, मंदिर, मार्केट, और ऐसी जगहों में जो शायद उन्हें जानी पहचानी लगती हों. सड़क के किनारे के गड्ढों में देखें, खतरनाक जगहों पर देखें. डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति चोट लगने पर भी मदद के लिए चिल्लाते नहीं हैं. बस स्टॉप पर और रिक्शा स्टैंड पर पूछें, कि उन्होंने व्यक्ति को बस पर, रिक्शा पर, ऑटो पर चढ़ते देखा तो नहीं? वहाँ बता भी दें कि इस हुलिए की कोई नज़र आए तो उन्हें रोक लें, बस पर या ऑटो में चढ़ने न दें. फोटो दिखा दिखा के पूछते रहें, पता चलाने की कोशिश करें कि वे किस रास्ते से निकली

थीं. खोज में मदद करने वालों से कहें कि वे सब दिशाओं में फैल कर ढूँढ़ें, क्योंकि कई बार व्यक्ति चलते चलते घर से बीसियों किलोमीटर दूर निकल जाते हैं.

पुलिस को खबर ज़रूर करें, और फोटो भी दें, ताकि अगर उन्हें फोटो से मिलता झुलता कोई नज़र आये तो वे आपको खबर कर दें. कभी कभी लोग जब किसी परेशान बुजुर्ग को देखते हैं तो उसे पुलिस स्टेशन पर छोड़ देते हैं.

आप शांत रहें, पर स्फूर्ती से, सबकी मदद से, खोजने का काम करते रहें.

और जब अम्मा मिलें, तो शांत ढंग से उन्हें आश्वासन दें, आप घबराएंगे तो वे भी घबरा एँगी. जिन्होंने आपकी मदद करी है, सब को धन्यवाद दें, और अगर कोई तीखी बात कह भी दे, तो भी आप शांत रहें. याद रखें कि आपको उनकी मदद की ज़रूरत पडी थी, और आगे भी पड़ सकती है. फिर, जब सब सामान्य हो जाए, तो सोचें कि आगे से ऐसे हादसे कम कैसे कर सकते हैं.

परिवार वालों को तनाव रहता है कि डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति भटक सकते हैं, खो सकते हैं, और यह डर सही भी है क्योंकि 60% व्यक्ति भटकते हैं. पर हर व्यक्ति अलग है, हर स्थिति अलग, और परिवार को इस समस्या से जूझने का अपना ही तरीका ढूँढना होता है.

व्यक्ति के भटकने की संभावना को घटाने के लिए व्यक्ति की क्या ज़रूरत है, यह समझें. यदि व्यक्ति सुरक्षित और सुविधाजनक माहौल में हैं, शांत हैं, और किसी ज़रूरत के कारण बेचैन नहीं हैं, तो भटकने का चांस कम है. रात को, और घर से बाहर जब ले जाएँ, तब और भी सतर्क रहें.

बाहर जाने से व्यक्ति को कैसे रोकें, यह सोचें. व्यक्ति दरवाज़े को, फाटक को न देखें, खोलने की न सोचें, या कोशिश करने पर भी खोल नहीं पाएँ, तो भटकना कम होगा.

डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति फिर भी कभी न कभी भटकेंगे, और आप खोज के लिए जो भी ज़रूरी होगा, वह तैयार रखें. व्यक्ति के पास हमेशा कोई पहचान (आइडेंटिटी) हो, इसके लिए अनेक तरीके अपनाएँ.

भटकने पर खोज तुरंत और सब तरह से शुरू करें, सबकी मदद लें, और जितनी जल्दी हो सके, व्यक्ति को सही सलामत घर लाने की कोशिश करें. और जब व्यक्ति मिलें, तो उन्हें आश्वस्त करें, और मददगारों को धन्यवाद.

परिवार वालों के लिए ज़रूरी है कि वे रचनात्मक रहें, भटकना रोकने के लिए नए नए तरीके ढूँढते रहें, और व्यक्ति को सुरक्षित रखने के उपाय निरंतर स्थिति के अनुसार बदलें. पास की संस्थाओं से, सपोर्ट ग्रुप से, सबसे मदद लें, और टिप्स बाँटें.

हम उम्मीद करते हैं कि आप अपने प्रियजन को सुरक्षित रख पायेंगे, और यदि आप किसी अन्य भटकते हुए व्यक्ति को देखेंगे, तो आप उनकी भी मदद कर पायेंगे.

विडियो देखने के लिए धन्यवाद.