

आश्रित वृद्धजनों को दैनन्दिन क्रियाओं हेतु सुझाव /

सलाह/ निर्देश

आश्रित वृद्धजनों के स्वास्थ्य हेतु स्वच्छता आवश्यक है साथ ही उनका सुरक्षित रहता भी। इस भाग में हम दैनन्दिन क्रियाओं में ध्यान रखने योग्य बातों को चर्चा कर रहे हैं।


स्नान , शौच , परिधान , त्वचा को देखभाल

ऐसी स्थिति में जब बिस्तर से उठ पाना उनके लिए संभव नहीं हो तब बिस्तर स्नान को व्यवस्था करनी चाहिए। इसके लिए दो बाउल्स चाहिए -एक स्वच्छ पानी और दूसरा धोकर साफ करने के लिए। उनको स्नान कराना प्रारम्भ करने से पूर्व आवश्यक सामग्री टर्रैवल, साबुन, शैम्पू इत्यादि पात्र कर लें। यह भी निश्चित कर ले कि शरीर के किस भाग से प्रारम्भ करते हुए आगे किस भाग की ओर जाना है। अब, धोना, भीगे हुए टॉवल से पोंछना, फिर सुखाना, इस क्रम में पूरी किया सम्पन्न करे। शरीर के विभिन्न हिस्सों को स्नान/स्वच्छ करते समय ध्यान रखें कि वे अपनी निजता)प्राइवेसी (के प्रति संवेदनशील हो सकते हैं¹ इसलिए शेष अंगों को ढक कर रखें।

बाल कटवाने के लिए वालों को अल्कीहल से गीला कर लेंगे तो सुबिधा होगी। डाई शैम्पू का उपयोग कर सकते हैं। हेयर वेसिन, हेयर ट्रे को उपयोग सुविधाजनक है दाढी बनाने के लिए इलेचिंटूक शेवर का उपयोग अधिक सुरक्षित रहता है क्योंकि त्वचा कटने को आशंका कम हो जाती है।

आश्रित वृद्धजनों के लिए कमोड अथवा यूरिनल को व्यवस्था आवश्यक है। यदि शौच और लघुशंका में संयम को स्थिति हो तो प्रति दो घंटे में शंका निवारण का प्रयास करना चाहिए।

दोनों को नियमित साफ-सफाई के लिए ध्यान रखें। लम्बे अथवा मोटे हैंडल वाले बश का इस्तेमाल करने को दें, इस से बश पर उनकी पकड़ मजबूत होगी और काम आसान होगा। इलेचिंटूक बश भी दात शोधन के लिए काम में ले सकते हैं। यदि आपको उनका बश करवाना है तो इलेबिट्रक बश आपका कार्य सरल एवं सुरक्षित बना देता है।



नाखूनों को नियमित साफ-सफाई और समय-समय पर उन्हें काटना आवश्यक है। मधुमेहके रोमियों के नाखून काटते समय विशेष ध्यान रखना चाहिए कि त्वचा कटे नहीं



भोजन करने में सहायता करना

वृद्ध जनों की भोजन करवाने में बहुत समय लग सकता है इसलिए यह आवश्यक है कि और इस समय के दौरान आप स्वयं की प्रसन्नचित्त रखें। उन्हें भोजन करने के लिए जल्दबाजी न दिखाएँ। हालांकि प्रयास यहीं रहना चाहिए कि वे स्वयं से खा और पी पायें। मसूहों का निरीक्षण उनकी लालिमा को जाच करते हुए करना चाहिए। यदि नकली दल हैं तो समय के साथ उनमें भी टूट...फूट होती है, ढीले हो जाते हैं। और दोषपूर्ण नकली दोनों के उपयोग से मुंह के अन्दर घाव भी हो सकते हैं। उनके भोजन के लिए विशेष प्रकार के बर्तनों का प्रयोग करें, जैसे प्लेट गार्ड, दो हैंडल वाले कप, पकड़ने में छूटे नहीं इस प्रकार के डिजाइन किये हुए विशेष गिलासा तरल जो स्ट्रॉ द्वारा सिए जा सकते हैं, के लिए स्ट्रॉ का प्रयोग करने को उन्हें प्रोत्साहित करें। ध्यान रखें कि वे बच्चे नहीं हैं वयस्क हैं, यदि वे कुछ खाने के लिए मना करते हैं तो कारण जानने का प्रयास करें, पूछें कि उन्हें अच्छा नहीं लग रहा है, तबियत खराब लग रही है या जो भोजन अभी उनको करना है वह रुचिकर नहीं लग रहा है।

चलना-फिरना (मोबिलिटी)

वाकर

- यदि रोगी को स्वयं चलने में परेशानी है और सहायता को आवश्यकता लगती है तो वाँकर का उपयोग किया जा सकता है।
- यदि रोगी को स्वयं चल सकता है और थोड़ी सहायता को आवश्यकता लगती है क्वाड्रीपोड स्टिक, ट्राईपोड स्टिक, अथवा सामान्य स्टिक का उपयोग किया जा सकता है।
- स्टिक के तले पर रबर का गुटका लगा होना चाहिए, जिससे कि स्टिक फर्श पर फिसले नहीं



- स्टिक को ऊँचाई सही होनी चाहिए।
- स्टिक लकड़ी अथवा धातु को बनी होनी चाहिए और मजबूत होनी चाहिए।

रोगी को बिस्तर से व्हीलचेयर अथवा चेयर पर लेना

तैयारी

- यदि रोगी को बिस्तर से व्हीलचेयर अथवा चेयर पर लेने को प्रक्रिया में आपको
- यदि सहायता की आवश्यकता हो तो एक सहायक अपने पास अवश्य रखें।
- आप जो करने वाले हैं वह रोगी को समझाएं।
- व्हीलचेयर को बिस्तर के पास रखें, स्वयं भी उसके नजदीक रहें
- व्हीलचेयर के बैकस लगा कर रखें और फुट रेस्ट को साइड में कर दें।

रोगी को व्हीलचेयर पर बैठाने के लिए तैयार करना

- व्हीलचेयर पर बैठाने से पहले रोगी बैठी हुई स्थिति में होना चाहिए।
- लेटी हुई स्थिति से बैठा होने पर यदि रोगी को चक्कर आने जैसा अनुभव हो तो
- उसे कुछ देर बैठा रहने दें।

प्रक्रिया के चरण

- लेटे हुए रोगी को बैठाने के लिए, पहले रोगी को उस तरफ करवट करवाएं जिस
- तरफ व्हीलचेयर रखी हो।
- रोगी के कन्धों के नीचे अपनी एक बाह रखें और दूसरी घुटनों के नीचे, अपने
- घुटने मोड़ें।
- रोगी के पैरों को बिस्तर के किनारे को ओर घुमाएँ और बैठने में सहायता करें।
- रोगी को बिस्तर के किनारे पर लाएँ ताकि उसके पैर फर्श को छुएँ।

बैठाने के चरण

- रोगी के जितना पास खड़े हो सकते हैं उतना पास खड़े रहें, छाती से सहारा देते हुए अपने हाथ रोगी के पीछे पकड़ लें।
- रोगी का एक पैर अपनी टांगों के बीच रखें।
- अपने घुटने मोड़ें और कमर सीधी रखें।
- तीन तक गिने और धीरे-धीरे खड़े हों, उठाने के लिए अपने पैरों का उपयोग करें।
- उसी समय रोगी को चाहिए कि वह अपने हाथों को साइड में रख कर बिस्तर

से उतरने में सहायता करे।

- रोगी को चाहिए अपना भार प्रभावित हिरुसे से स्वस्थ हिन्दी को और लेकर आये।
- अपने पैरों को चराते हुए व्हीलचेयर को और चूमे और सीधे हो जाएँ ताकि
- आपकी कमर और कूल्हे एक सीध में आ जाएँ।
- जब रोगी को टांगें व्हीलचेयर को सीट को छूने लगे अपने घुटनों को मोई ताकि
- रोगी को सीट पर बिठाया जा सके।
- उसी समय रोगी को कहें कि वह व्हीलचेयर के हरुयों को पकडे।

सामान्य निदेश

- बैठाते समय यदि रोगी गिरने लगे तो उसे सबसे पास को समतल जगह, बिस्तर, कुसी अथवा फर्श पर ले ले।

व्हीलचेयर से कार में बिठाना

आवश्यक चरण

- व्हीलचेयर को कार के पास लेकर आयें।
- वेकस लगा दे।
- फुट रेस्ट से पैरों को हटायें।
- फुट रेस्ट को साइड में कर दे।
- रोगी के दोनों घुटनों को अपने पैरों के बीच रख कर अपनी एक बहि को रोगी को छाती से घुमा कर रखते हुए रोगी को चेयर से उठायें।
- रोगी को सीट को और नीचे लाएँ।
- पहले कार को सीट पर बैठाने का प्रयास करे, तत्पश्चात पैर कार के अन्दर करे।
- सीट वेल्ट लगाएँ।
- सुनिश्चित करे को हाथ और पैर अन्दर हैं।

कार से व्हीलचेयर में बिठाना

- व्हीलचेयर को कार के पास लेकर आयें और वेकस लगा दे।
- सीट वेल्ट हटायें।
- अपनी एक बाह रोगी को पीठ के पीछे रखें और दूसरी बहि घुटनों के

नीचे रखें

- रोगी को सीट से उठायें
- व्हीलचेयर को और छोटे-छोटे कदमों से बढे
- रोगी को नीचे को और लाते हुए व्हीलचेयर पर बैठाये
- फुटरेस्ट को सही स्थिति में लाएँ और पैरों को उन पर रखें
- बैकस हटायें

गिरने से रोकने के लिए घर में बदलाव

लिविंग एरिया

- फर्नीचर को इस प्रकार जमाएँ कि कमरों में आने-जाने के लिए रास्ता साफ रहे।
- कम ऊँचाई को टेबल, मेगजीन रैक, फुट रेस्ट, और गमले रास्ते में ना रखें।
- बिजली के स्विच, कमरों के दरवाजे के पास ही, आसान पहुँच में होने चाहिए।
- दरवाजों के बीच अथवा हाल के रस्सों में बक्से ना रखें।
- बिजली के उपकरणों, टेलिफोन के तारों को रास्ते से हटा के रखें।
- लकड़ी के फर्श के ढीले हो चुके बोर्डस को मरम्मत करवाएं।

सीढियाँ

- सीढियाँ में अनावश्यक सामान बक्से, अखबार इत्यादि ना रखें।
- बिजली के स्विच सीढियाँ के प्रारम्भ और अन्त में होने चाहिए।
- सीढियाँ के प्रारम्भ और अन्त तथा प्रत्येक सीडी पर पर्याप्त प्रकाश होना चाहिए।
- अचानक से बिजली चले जाने को परिस्थिति के लिए पास में कहीं टार्च रखें।
- सीढियाँ को दोनों ओर रेलिंग लगवाए जो सीढियों से 30 इंच ऊपर हो तथा पूरी सीढियाँ तक हो।
- सीढियाँ पर ढीले हो चुके कारपेट अथवा लकड़ी के बोर्ड को मरम्मत करवाएं।

रैम्प

- जो रोगी सीढिया नहीं चढ सकते उनके लिए रैम्प को व्यवस्था होनी चाहिए।
- ज्यादा लम्बे को टुकड़ों में बाटा जाना चाहिए।
- रैम्प को दोनों ओर रेलिंग लगवाए जो रैम्प के तल से 30 इंच ऊपर हो तथा पूरे
- रैम्प के दोनों छोरों से 12 अथवा 24 इंच आगे तक बने हों।



शयन कक्ष

- बिस्तर के पास में लेम्प, टेलिफोन, और टार्च रखें।
- ऐसे बिस्तर पर सीर्यें जिस पर जाना और उठाना आसान हो।
- बिस्तर को चादर ऊनी अथवा सूती हो, चिकनी नहीं होनी चाहिए।
- अलमारी में कपडे इस प्रकार रखें कि आसानी से लिए जा सके।
- शयनकक्ष और बाथरूम तक के रास्ते में नाईट लेम्प होना चाहिए।
- शयनकक्ष के फर्श पर अनावश्यक सामग्री ना रखें।

रसोई

- फर्श पर कुछ भी तरल गिरा हो तो उसे तुरन्त साफ करे।
- भोजन, भोजन सामग्री, खाने-पकाने के बर्तन, उपकरण पहुँच में रखें।
- ऊपर के केबिनेट्स तक पहुँचने के लिए कुसी अथवा बक्यों पर खडे न हों।
- जब भी संभव हो रसोई में खिडकियों के द्वारा प्राकृतिक प्रकाश और वायु-संचार को व्यवस्था रखें।

बाथटब

- अथवा स्नान के स्थान के बिलकुल पास में रबर को एक शीट रखें ताकि सुरक्षा रहे।
- बाथटब अथवा स्नान को दीवार पर लिकिड सोप डिस्पेंसर लगाना चाहिए।
- स्नानघर को दीवारों पर पकड़ने हेतु हथ्थे अथवा रेलिग होनी चाहिए।
- टॉयलेट सीट या तो ऊपर को हुई होनी चाहिए अथवा विशेष सीट होनी चाहिए जिसमें आमेरेस्ट लगे हों।

फुटबियर

- ऐसे जूते पहने जिसमें फिसलने वाला तला ना लगा हो।
 - ऊँची एही ना पहने।
 - जूतों को लेस बाधे।
 - यदि जूते पहनने में परेशानी होती हो तो जूते पहनने के लिए लम्बे हैंडल वारा
 - शूहोर्न उपयोग में लेवे।
 - ऐसे स्लिपसं जो बडे हो गए हों अथवा ढीले हो गए हों उन्हें ना पहने।
- 