

# देखभालकर्ता प्रशिक्षण कार्यक्रम

## परिचय

अपने परिवार के सदस्य, सगे-सम्बन्धी, प्रियजन की देखभाल करने वाले व्यक्ति को पारिवारिक देखभालकर्ता कहा जाता है। व्यक्तिगत देखभाल जैसे साफ-सफाई, स्नान, सजाना-संवारना, दवा, चिकित्सकीय सहायता इत्यादि के साथ-साथ देखभालकर्ता उनके साथ समय बिताना, बातें करना और उनको संगति देना जैसी जिम्मेदारियां भी निभाते हैं। देखभाल-प्रापक, देखभालकर्ता के परिवार का सदस्य, पड़ोसी, किसी अन्य परिवार का सदस्य, सहायक-समूह का सदस्य अथवा जीवन-साथी हो सकता है।


इम पुस्तिका का उद्देश्य आपको देखभाल करने के उत्तरदायित्व को भली प्रकार से निभाने के लिए सहायता करना है।

## देखभाल की आवश्यकता

धीमी गति से बढ़ने वाली व्याधियों में अथवा आयु के बढ़ने के साथ-साथ होने वाली समस्याओं में घर पर देखभाल की आवश्यकता होती है। इस देखभाल का उत्तरदायित्व थोड़े समय के लिए अथवा लम्बे समय के लिए अथवा अनिश्चित हो सकता है।

सामान्यतया होने वाली स्वास्थ्य परिस्थितियाँ जिनमें देखभाल की आवश्यकता होती है -

- दीर्घकालीन मस्तिष्क विकार जैसे मनोभ्रम (डिमेंशिया), अल्चरडिमेंटर रोग, पार्किन्सन रोग
- घातक मस्तिष्क अथवा मेरुदंडीय (इंजरी) क्षति (स्पाइनल)
- कैंसर
- स्ट्रोक अथवा हार्ट अटैक
- दीर्घकालीन बीमारी जैसे डायबिटीज और गम्भीर गठिया से जुड़ी अक्षमताएं

- 
- मानसिक स्वास्थ्य एवं मनोवैज्ञानिक विकार
  - विकासात्मक अक्षमता.,
  - केटरेक्ट, बहरापन, अनिदा, अवसाद, दुर्बलता, उच्च रक्तचाप, दोनों में दर्द, अस्थिविकार, कुपोषण
  - एच आई वी एड्स /

## देखभालकर्ता की भूमिकाएं एवं उत्तरदायित्व

### **शारीरिक देखभाल**

- दवाओं को व्यवस्थित रखना और समय पर देना
- लक्षणों को निगरानी और उपचार को चर्चा करना
- व्यक्तिगत देखभाल के साथ सहायता करना

### **भावनात्मक देखभाल**

- उन्हें सुनना और उनसे बातें करना
- उनके लिए पढ़ना, संगीत बजाना
- प्रेम-स्नेहपूर्ण ध्यान रखने वाला साथ देना
- उनकी स्वतन्त्रता के लिए प्रोत्साहित करना

### **सामाजिक देखभाल**

- परिवार और मित्रों से जोड़े रखना
- यदि वे चल सकते हैं तो उन्हें बाहर ले जाना, जैसे मंदिर-धार्मिक स्थल, बगीचे इत्यादि
- सोशल मीडिया से उन्हें अपडेट रखना

### **अन्य**



- शारीरिक अथवा भावनात्मक नुकसानों के कारण हुई उनकी खिन्नता, निराशा, व्यग्रता इत्यादि जैसी उनकी मनोदशा को समझना
- इस आयु में वृद्धजनों में मृत्यु और मरने का डर पैदा हो जाता है, देखभालकर्ता और अन्य पारिवारिक सदस्यों का उत्तरदायित्व है कि वे व्यक्तिगत स्नेहपूर्ण देखभाल प्रदान करें, दर्द से आराम दिलाने का प्रयास करें और उनके जीवन को गुणवत्ता को बेहतर बनायें।

### कुछ महत्वपूर्ण बातें

1. वृद्धजनों को गरिमा का सम्मान करें।
2. उनसे नियमित रूप से जुड़े। उनसे संवाद बनाए रखें।
3. आसपास जो भी घट रहा है - आनंददायी अथवा विषादपूर्ण - उनसे साझा करें, उन्हें बताएँ ।
4. यदि वृद्धजन मौखिक रूप से आपसे संवाद नहीं कर पाते हैं तो उनकी आँखों से संपर्क करें, उनके हाथों को अपने हाथों में लें।
5. उनसे आश्वासनपूर्ण लहजे में शांतिपूर्वक बातचीत करें।
6. उन्हें आत्मनिर्भर होने के लिए प्रेरित करें और उन्हें अपनी इच्छानुसार कार्य करने के लिए सुविधा दें, ताकि वे स्वयं को उपयोगी बना सकें और ऐसा अनुभव भी कर सकें।
7. जो चीजें वे नहीं करना चाहते, उन्हें करने के लिए उन पर कभी भी दबाव ना डालें।
8. देखभालकर्ता को अपनी अन्तःप्रेरणा पर विकास करना चाहिए क्योंकि वह अपने परिवार को सबसे अच्छे तरीके से जानता है समझता।
9. देखभाल विभिन्न परिस्थितियों के आधार पर देखभालकर्ता को धारणाएं नहीं बनानी चाहिए और ना ही उनके लिए स्वयं को दोगी मानना चाहिए।
10. देखभालकर्ता यदि अपनी आवश्यकताओं को पहले पूरा करता है तो उसे स्वयं को स्वार्थी नहीं समझना चाहिए।