

# मृतप्राय व्यक्ति के साथ रहना

जब हमारे किसी प्रियजन को कोई लाइलाज बीमारी होती है (या यदि वह व्यक्ति हम खुद ही हों), तो हमारे लिए मृतप्राय व्यक्ति के साथ रहना सीखना जरूरी होता है।

मृतप्राय व्यक्ति के साथ रहना एक जटिल भावनाओं, फैसलों और कार्यों का मिश्रण है।

## भावनाएँ

2 दशक से भी अधिक समय पहले, University of Chicago (शिकागो विश्वविद्यालय) की मनोचिकित्सक Elisabeth Kübler-Ross, MD (एम.डी.) ने मृतप्राय लोगों द्वारा अनुभव किए जा सकने वाले विभिन्न चरणों की पहचान की थी। रोगियों के परिजन प्रायः समान भावनाओं का अनुभव करते हैं। जरूरी नहीं है कि ये चरण बताए गए क्रम में ही घटित होंगे। साथ ही, जो व्यक्ति मर रहा है और उससे स्नेह रखने वाले लोग इनमें से कुछ या सभी चरणों से बार-बार गुजर सकते हैं। इन चरणों की जानकारी हमें मृतप्राय व्यक्ति की - और हमारी खुद की भी प्रतिक्रियाओं को समझने में मदद कर सकती है।

- **अस्वीकरण:** “मुझे दूसरी राय लेनी है।”
- **क्रोध:** “डॉक्टर को ये पहले पता क्यों नहीं चला?”
- **मोहलत माँगना:** “कृपया, मुझे बस इतना समय दे दो कि मैं अपनी बेटी की शादी देख सकूँ।”
- **अवसाद:** उन चीजों के लिए अवसाद होना जिन्हें हम दोबारा नहीं कर पाएँगे और जिन्हें करने का अवसर हमें कभी नहीं मिलेगा।
- **स्वीकरण:** स्वीकरण ना तो खुशी का समय होता है और ना ही दुःख का। यही सच्चाई है।

कभी-कभी नुकसान होने से पहले ही हमें नुकसान होता हुआ नजर आ जाता है। शायद कोई मित्र या परिवार का सदस्य किसी लाइलाज बीमारी से पीड़ित है, ऐसी स्थिति में हम शायद उसके जीवित रहते ही शोक मनाने की प्रक्रिया शुरू कर दें। एक तरह से, तब हम मृत्यु की प्रत्याशा में शोक मना रहे होते हैं। इसे प्रत्याशित दुःख के नाम से जाना जाता है।

## निर्णय

- बीमारी से जुझ रहे व्यक्ति के लिए, मृतप्राय व्यक्ति के साथ रहने का एक सबसे महत्वपूर्ण पहलू यह होता है कि उन्हें ये भरोसा हो कि जीवन के अंतिम समय में उनकी देखभाल अच्छे से की जाएगी। यह अग्रिम देखभाल नियोजन कहलाता है, और यह सुनिश्चित करने की प्रक्रिया है कि जब वे अपनी इच्छाएँ व्यक्त करने में सक्षम न हों, तब भी उनकी स्वास्थ्य देखभाल संबंधी इच्छाओं का सम्मान किया जाए।
- उन्हें यह तय करने की ज़रूरत है कि वे जीवन के अंतिम चरणों में किसी विशेष प्रकार की देखभाल चाहते हैं (या नहीं चाहते हैं) और यह भी तय करना है कि वे अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए किस पर भरोसा करते हैं।



## कार्य

निर्णयों का दस्तावेजीकरण होना महत्वपूर्ण है। इन दस्तावेजों को अग्रिम देखभाल निर्देश या अग्रिम वक्तव्य के नाम से जाना जाता है। ये एक जीवित वसीयत (जो अंतिम वसीयत और मृत्युलेख से अलग है) और एक स्वास्थ्य देखभाल प्रॉक्सी का संयोजन है; एक ऐसा दस्तावेज जो किसी ऐसे व्यक्ति को नामित करता है जिस पर आप अपने स्वास्थ्य देखभाल संबंधी इच्छाओं को व्यक्त करने और निर्णय लेने हेतु अपने प्रॉक्सी या एजेंट के रूप में भरोसा करते हैं।

जीवन के अंतिम 6 महीनों में, एक और महत्वपूर्ण कार्य हॉस्पिस सेवाओं का उपयोग करना है। एक हॉस्पिस को आम तौर पर निम्न रूप में जाना जाता है:

- ऐसी चिकित्सा देखभाल जो किसी लाइलाज बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति को यथासंभव लंबे समय तक सर्वोत्तम जीवन जीने में सहायता करती है, जिससे जीवन की गुणवत्ता बढ़ती है
- पेशेवरों का एक ऐसा अंतःविषयी दल जो शारीरिक, मनोसामाजिक और आध्यात्मिक तनाव को संबोधित करते हैं, जिनका ध्यान मृतप्राय व्यक्ति और उनके पूरे परिवार पर होता है
- ऐसी देखभाल जो लक्षण प्रबंधन, देखभाल के समन्वय, संचार और निर्णय लेने, लक्ष्यों के स्पष्टीकरण और जीवन की गुणवत्ता से संबंधित होती है

अनेक मामलों में, हॉस्पिस देखभाल व्यक्ति के निवास स्थान पर प्रदान की जाती है, और जैसा कि ऊपर बताया गया है, इसमें रोगी और पूरे परिवार को शामिल किया जाता है। चिकित्सा के प्रयासों को प्रशामक देखभाल से बदल दिया जाता है, जो विशिष्ट बीमारी या रोगावस्था के दर्द और अन्य लक्षणों को कम करने पर केंद्रित होती है। रोगी अपनी इच्छानुसार हॉस्पिस सेवाओं में से जितनी चाहें उतनी ज्यादा या कम सेवाओं का उपयोग करना चुन सकते हैं।

आपका डॉक्टर आपके क्षेत्र में किसी कार्यक्रम की सिफारिश कर सकता है। आपका डॉक्टर आपके क्षेत्र में किसी कार्यक्रम की सिफारिश कर सकता है।

**बीमारी से जूझ रहे व्यक्ति के लिए, मृतप्राय व्यक्ति के साथ रहने का एक सबसे महत्वपूर्ण पहलू यह होता है कि उन्हें ये भरोसा हो कि जीवन के अंतिम समय में उनकी देखभाल अच्छे से की जाएगी।**



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो  
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)

**Optum**

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF12836817 143087-022024 OHC