

इलेक्ट्रिक टूथब्रश अथवा बड़े हैंडल वाली ब्रश को पकड़ना आसान होता है। टूथपेस्ट के लिए पिलप टॉप वाली ट्यूब और स्क्वीजर का प्रयोग करना भी मददगार रहेगा। रेजर की अपेक्षा इलेक्ट्रिक शेवर का प्रयोग करना अपेक्षाकृत आसान और सुरक्षित होगा।

शौचालय

हैंडरेल अथवा पकड़ने की छड़ें मददगार हो सकती हैं।

ऊंची टॉयलेट सीट बैठने और उठने के लिए आसान हो सकती है।

श्री-इन-वन कमोड चेयर भी बहुत मददगार हो सकती है जिसमें ऊंची सीट हो, दोनों तरफ पकड़ने के लिए छड़ें हों और हटाए जा सकने योग्य बाल्टी लगी हो।

दुर्घटना हो सकती है – अप्रत्याशित स्थिति में बदलने हेतु कपड़े बाथरूम में अथवा अपने समीप रखें।

शयनकक्ष

अंधेरे में दुर्घटना हो सकती है – सुनिश्चित करें कि रोशनी अच्छी हो और बिस्तर की बगल में एक फ्लैश लाइट रखें।

टेलीफोन और लाइट स्विच बिस्तर से आसानी से पहुंच की दूरी पर हों। रास्तों को खाली रखें, विशेषकर टॉयलेट को जाने वाले रास्ते को।

कपड़ों और व्यक्तिगत वस्तुओं को व्यवस्थित रूप से रखें ताकि आवश्यकता होने पर उन तक आसानी से पहुंचा जा सके। ऐसे कपड़े पहनें जिन्हें पहनना और निकालना आसान हो। बटन, जिपर और जूतों के फीतों के स्थान पर वेलक्रो फास्टनर्स का प्रयोग करना कपड़ों को बंद करना आसान बना सकता है।

कपड़े पहनना आसान बनाने के लिए गैजेट मौजूद हैं उदाहरण के लिए रीचर, बटन हुक, जुराब पहनने की सहायक सामग्री, लंबे हैंडल वाला शू-हार्न।

यदि रात में बाथरूम जाना कठिन हो तो बिस्तर के पास रखी कमोड चेयर का इस्तेमाल किया जा सकता है।

बिस्तर की चदरों के नीचे वाटरप्रूफ पैड लगाए जा सकते हैं।

04 | Adjusting the home after a Stroke [Hindi]

स्ट्रोक से स्वास्थ्यलाभ हेतु संदर्शिकाएं पर अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए हमारी वेबसाइट strokerecoverybc.ca पर जाएं।



STROKE RECOVERY ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

स्ट्रोक के बाद घर को समायोजित करना



यह पुस्तिका दो प्रश्नों का उत्तर देने में मदद करेगी:

घर को सुरक्षित बनाने के लिए क्या किया जा सकता है?

स्वास्थ्यलाभ में सहायता के लिए घर को किस प्रकार तैयार किया जा सकता है?

स्ट्रोक के बाद स्वास्थ्यलाभ गाइड

2013

इलेक्ट्रिक टूथब्रश अथवा बड़े हैंडल वाली ब्रश को पकड़ना आसान होता है। टूथपेस्ट के लिए पिलप टॉप वाली ट्यूब और स्क्वीजर का प्रयोग करना भी मददगार रहेगा। रेजर की अपेक्षा इलेक्ट्रिक शेवर का प्रयोग करना अपेक्षाकृत आसान और सुरक्षित होगा।

शौचालय

हैंडरेल अथवा पकड़ने की छड़ें मददगार हो सकती हैं।

ऊंची टॉयलेट सीट बैठने और उठने के लिए आसान हो सकती है।

श्री-इन-वन कमोड चेयर भी बहुत मददगार हो सकती है जिसमें ऊंची सीट हो, दोनों तरफ पकड़ने के लिए छड़ें हों और हटाए जा सकने योग्य बाल्टी लगी हो।

दुर्घटना हो सकती है – अप्रत्याशित स्थिति में बदलने हेतु कपड़े बाथरूम में अथवा अपने समीप रखें।

शयनकक्ष

अंधेरे में दुर्घटना हो सकती है – सुनिश्चित करें कि रोशनी अच्छी हो और बिस्तर की बगल में एक फ्लैश लाइट रखें।

टेलीफोन और लाइट स्विच बिस्तर से आसानी से पहुंच की दूरी पर हों। रास्तों को खाली रखें, विशेषकर टॉयलेट को जाने वाले रास्ते को।

कपड़ों और व्यक्तिगत वस्तुओं को व्यवस्थित रूप से रखें ताकि आवश्यकता होने पर उन तक आसानी से पहुंचा जा सके। ऐसे कपड़े पहनें जिन्हें पहनना और निकालना आसान हो। बटन, जिपर और जूतों के फीतों के स्थान पर वेलक्रो फास्टनर्स का प्रयोग करना कपड़ों को बंद करना आसान बना सकता है।

कपड़े पहनना आसान बनाने के लिए गैजेट मौजूद हैं उदाहरण के लिए रीचर, बटन हुक, जुराब पहनने की सहायक सामग्री, लंबे हैंडल वाला शू-हार्न।

यदि रात में बाथरूम जाना कठिन हो तो बिस्तर के पास रखी कमोड चेयर का इस्तेमाल किया जा सकता है।

बिस्तर की चद्दरों के नीचे वाटरप्रूफ पैड लगाए जा सकते हैं।

04 | Adjusting the home after a Stroke [Hindi]

स्ट्रोक से स्वास्थ्यलाभ हेतु संदर्शिकाएं पर अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए हमारी वेबसाइट strokerecoverybc.ca पर जाएं।



STROKE RECOVERY ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

स्ट्रोक के बाद घर को समायोजित करना



यह पुस्तिका दो प्रश्नों का उत्तर देने में मदद करेगी:

घर को सुरक्षित बनाने के लिए क्या किया जा सकता है?

स्वास्थ्यलाभ में सहायता के लिए घर को किस प्रकार तैयार किया जा सकता है?

यह एक अच्छा विचार होगा कि अस्पताल से छुट्टी होने से पहले ही घर का एक परीक्षण दौरा कर लिया जाए ताकि आवश्यक बदलाव किए जा सकें। स्ट्रोक के बाद अपने घर की व्यवस्था के सभी पहलुओं के बारे में किसी पेशेवर ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट (ओटी) से बात करें। अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद ओटी आपसे आपके घर पर आकर मुलाकात कर सकता है ताकि वह स्ट्रोक के बाद आपके घर को व्यवस्थित करने में आपकी मदद कर सके।

कुछ कार्यों के लिए अन्य लोगों की सहायता की आवश्यकता हो सकती है। यदि आवश्यकता हो तो मदद मांगें।

सहायक उपकरण

ये दैनिक कार्यों, जैसे कि चलना, स्नान करना, कपड़े पहनना और खाना खाने को आसान बनाने के लिए प्रयोग किए जाने वाले सभी उपकरण होते हैं। ओटी से बात करें कि किन उपकरणों की आवश्यकता हो सकती है और इन्हें समुदाय में कहां से प्राप्त किया जा सकता है।

टेलीफोन

फोन घर के प्रत्येक कमरे में आसानी से पहुंच योग्य होना चाहिए। सभी महत्वपूर्ण नंबरों को घर पर प्रत्येक फोन के पास रखें। आपातकालीन नंबरों को ऐसी जगह लगा दें जहां उन्हें आसानी से देखा जा सके। बड़े बटन वाला फोन पढ़ने और उपयोग करने में आसान होता है। फोन को केवल एक स्पर्श से डायल करने के लिए प्रोग्राम किया जा सकता है।

चलना—फिरना

घर में आना मुश्किल हो सकता है — इसके लिए पोर्टेबल रैंप एक सस्ता समाधान है।

पहुंच और आने—जाने को आसान बनाने के लिए प्रवेशद्वार, हाल के द्वार और दरवाजों को समायोजित करने की आवश्यकता हो सकती है — विशेषकर व्हीलचेयर के आने—जाने के लिए। घर में चलने—फिरने के लिए दीवारों पर हैंडरेल अथवा पकड़ने की छड़ें मददगार हो सकती हैं। व्यक्ति को बैठी हुई अवस्था में ऊपर अथवा नीचे लाने ले जाने के लिए एक स्टेयर लिफ्ट फिट की जा सकती है।

फर्श और सीढ़ियां

अस्त—व्यस्त पड़ी चीजों को दूर करें। बिजली की तारों को चलने—फिरने के क्षेत्र से दूर रखें। बिना फिसलने के तले वाले पायदानों का प्रयोग करें अथवा उन्हें दुतरफा टेप लगाकर चिपका दें। ऐसे फर्श कवर प्रयोग न करें जिनके किनारे पैरों में उलझने का जोखिम हो। सुनिश्चित करें कि सीढ़ियों में अच्छी प्रकाश व्यवस्था रहे। कमरे में प्रवेश करने से पहले लाइट जला दें ताकि ऐसे अवरोधों को देखा जा सके जिनसे टकराकर गिरने का खतरा हो।

रसोई

ऊंची अलमारियों तक पहुंचने के लिए एक सीढ़ीदार स्टूल मददगार रहता है। सुनिश्चित करें कि अग्नि बुझाने का यंत्र आसान पहुंच के भीतर हो। ऐसे उपकरणों का प्रयोग करें जो प्रयोग करने में

अपेक्षाकृत सुरक्षित हों, उदाहरण के लिए स्वतः स्विच ऑफ होने वाले केतली। ओवन के दस्ताने चलने के जोखिम को कम कर देते हैं।

नलों पर लगे लीवर हैंडल प्रयोग करने में आसान होते हैं। फ्रिज, फ्रीजर अथवा अलमारी में रखी वस्तुओं को आसानी से पहुंच के भीतर रखें। खाने को आसानी से पहचानने के लिए इनके बर्तनों पर लेबल लगाएं। बड़े हैंडल के बर्तन और खाने पकाने के उपकरण पकड़ने में आसान होते हैं।

कीलेदार अथवा फिसलने—रोधी कटिंग बोर्ड उपयोगी हो सकता है। ब्लेंडर अथवा फूड प्रोसेसर से भोजन खाना आसान हो सकता है। व्हीलचेयर का इस्तेमाल करने वालों के लिए काउंटर टॉप की ऊंचाई को समायोजित किया जा सकता है।

भोजन कक्ष

अपेक्षाकृत बड़े हैंडल वाले अथवा रबड़ की ग्रिप वाले सिल्वर के बर्तनों को पकड़ना आसान होता है। प्लेट गार्ड का प्रयोग करने से एक हाथ का प्रयोग करते हुए भोजन को प्लेट में रखने में मदद मिलती है। प्लेट के नीचे न फिसलने वाला पैड अथवा नम कपड़ा रखने से प्लेट फिसलती नहीं है।

ढक्कनदार कप में नली का प्रयोग करके पीना आसान हो जाता है। डाइनिंग चेयर पर तकिया अथवा पीठ के लिए सपोर्ट की आवश्यकता हो सकती है जिससे खाना खाते समय शरीर की स्थिति सही बनी रहे।

व्हीलचेयर पर बैठकर खाना खाने वाले व्यक्ति के लिए उचित ऊंचाई की डाइनिंग टेबल की आवश्यकता होती है।

बाथरूम

टब और शॉवर में फिसलने—रोधी बाथमैट लगाएं। सुनिश्चित करें कि पानी का सेंट्रल तापमान बहुत अधिक न हो। स्नान करने अथवा शावर लेने से पहले तापमान की जांच करें। यदि आवश्यकता हो तो थर्मामीटर का प्रयोग करें।

आसानी से प्रयोग किए जाने वाले नल यह सुनिश्चित करने में मददगार हो सकते हैं कि पानी बहुत अधिक गर्म अथवा ठंडा नहीं है। रंगीन टेप से निशान लगाने से उपयुक्त तापमान नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

पेशेवर रूप से स्थापित पकड़ने की छड़ें अथवा उचित हैंडरेल मददगार हो सकती हैं। किसी पेशेवर ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट से सलाह ली जा सकती है। टब में बैठने और खिसकने के लिए टब बैंच का प्रयोग किया जा सकता है।

शावर अथवा बाथटब के लिए शावर कुर्सी का प्रयोग किया जा सकता है। समायोजित किए जा सकने वाले अथवा हाथ से पकड़ने वाले शावर से पानी के बहाव को तेज अथवा मंद किया जा सकता है। नहाने का सामान आसान पहुंच और उपयोग वाले स्थान पर रखना चाहिए।

साबुन की टिकिया के बजाए पिचकाकर साबुन निकालने की बोतल अथवा सोप पम्प का प्रयोग करना अपेक्षाकृत आसान होगा। तौलिया रखने की छड़ आसानी से पहुंच के भीतर होनी चाहिए। उपकरणों और बर्तनों के लिए केवल एक हाथ का प्रयोग कर सकने वाले व्यक्तियों के लिए काउंटर टॉप पर चीजों को एक ही जगह पर रखने के लिए सक्शन पैड का प्रयोग किया जा सकता है।

यह एक अच्छा विचार होगा कि अस्पताल से छुट्टी होने से पहले ही घर का एक परीक्षण दौरा कर लिया जाए ताकि आवश्यक बदलाव किए जा सकें। स्ट्रोक के बाद अपने घर की व्यवस्था के सभी पहलुओं के बारे में किसी पेशेवर ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट (ओटी) से बात करें। अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद ओटी आपसे आपके घर पर आकर मुलाकात कर सकता है ताकि वह स्ट्रोक के बाद आपके घर को व्यवस्थित करने में आपकी मदद कर सके।

कुछ कार्यों के लिए अन्य लोगों की सहायता की आवश्यकता हो सकती है। यदि आवश्यकता हो तो मदद मांगें।

सहायक उपकरण

ये दैनिक कार्यों, जैसे कि चलना, स्नान करना, कपड़े पहनना और खाना खाने को आसान बनाने के लिए प्रयोग किए जाने वाले सभी उपकरण होते हैं। ओटी से बात करें कि किन उपकरणों की आवश्यकता हो सकती है और इन्हें समुदाय में कहां से प्राप्त किया जा सकता है।

टेलीफोन

फोन घर के प्रत्येक कमरे में आसानी से पहुंच योग्य होना चाहिए। सभी महत्वपूर्ण नंबरों को घर पर प्रत्येक फोन के पास रखें। आपातकालीन नंबरों को ऐसी जगह लगा दें जहां उन्हें आसानी से देखा जा सके। बड़े बटन वाला फोन पढ़ने और उपयोग करने में आसान होता है। फोन को केवल एक स्पर्श से डायल करने के लिए प्रोग्राम किया जा सकता है।

चलना—फिरना

घर में आना मुश्किल हो सकता है — इसके लिए पोर्टेबल रैंप एक सस्ता समाधान है।

पहुंच और आने—जाने को आसान बनाने के लिए प्रवेशद्वार, हाल के द्वार और दरवाजों को समायोजित करने की आवश्यकता हो सकती है — विशेषकर व्हीलचेयर के आने—जाने के लिए। घर में चलने—फिरने के लिए दीवारों पर हैंडरेल अथवा पकड़ने की छड़ें मददगार हो सकती हैं। व्यक्ति को बैठी हुई अवस्था में ऊपर अथवा नीचे लाने ले जाने के लिए एक स्टेयर लिफ्ट फिट की जा सकती है।

फर्श और सीढ़ियां

अस्त—व्यस्त पड़ी चीजों को दूर करें। बिजली की तारों को चलने—फिरने के क्षेत्र से दूर रखें। बिना फिसलने के तले वाले पायदानों का प्रयोग करें अथवा उन्हें दुतरफा टेप लगाकर चिपका दें। ऐसे फर्श कवर प्रयोग न करें जिनके किनारे पैरों में उलझने का जोखिम हो। सुनिश्चित करें कि सीढ़ियों में अच्छी प्रकाश व्यवस्था रहे। कमरे में प्रवेश करने से पहले लाइट जला दें ताकि ऐसे अवरोधों को देखा जा सके जिनसे टकराकर गिरने का खतरा हो।

रसोई

ऊंची अलमारियों तक पहुंचने के लिए एक सीढ़ीदार स्टूल मददगार रहता है। सुनिश्चित करें कि अग्नि बुझाने का यंत्र आसान पहुंच के भीतर हो। ऐसे उपकरणों का प्रयोग करें जो प्रयोग करने में

अपेक्षाकृत सुरक्षित हों, उदाहरण के लिए स्वतः स्विच ऑफ होने वाले केतली। ओवन के दस्ताने चलने के जोखिम को कम कर देते हैं।

नलों पर लगे लीवर हैंडल प्रयोग करने में आसान होते हैं। फ्रिज, फ्रीजर अथवा अलमारी में रखी वस्तुओं को आसानी से पहुंच के भीतर रखें। खाने को आसानी से पहचानने के लिए इनके बर्तनों पर लेबल लगाएं। बड़े हैंडल के बर्तन और खाने पकाने के उपकरण पकड़ने में आसान होते हैं।

कीलेदार अथवा फिसलने—रोधी कटिंग बोर्ड उपयोगी हो सकता है। ब्लेंडर अथवा फूड प्रोसेसर से भोजन खाना आसान हो सकता है। व्हीलचेयर का इस्तेमाल करने वालों के लिए काउंटर टॉप की ऊंचाई को समायोजित किया जा सकता है।

भोजन कक्ष

अपेक्षाकृत बड़े हैंडल वाले अथवा रबड़ की ग्रिप वाले सिल्वर के बर्तनों को पकड़ना आसान होता है। प्लेट गार्ड का प्रयोग करने से एक हाथ का प्रयोग करते हुए भोजन को प्लेट में रखने में मदद मिलती है। प्लेट के नीचे न फिसलने वाला पैड अथवा नम कपड़ा रखने से प्लेट फिसलती नहीं है।

ढक्कनदार कप में नली का प्रयोग करके पीना आसान हो जाता है। डाइनिंग चेयर पर तकिया अथवा पीठ के लिए सपोर्ट की आवश्यकता हो सकती है जिससे खाना खाते समय शरीर की स्थिति सही बनी रहे।

व्हीलचेयर पर बैठकर खाना खाने वाले व्यक्ति के लिए उचित ऊंचाई की डाइनिंग टेबल की आवश्यकता होती है।

बाथरूम

टब और शॉवर में फिसलने—रोधी बाथमैट लगाएं। सुनिश्चित करें कि पानी का सेंट्रल तापमान बहुत अधिक न हो। स्नान करने अथवा शावर लेने से पहले तापमान की जांच करें। यदि आवश्यकता हो तो थर्मामीटर का प्रयोग करें।

आसानी से प्रयोग किए जाने वाले नल यह सुनिश्चित करने में मददगार हो सकते हैं कि पानी बहुत अधिक गर्म अथवा ठंडा नहीं है। रंगीन टेप से निशान लगाने से उपयुक्त तापमान नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

पेशेवर रूप से स्थापित पकड़ने की छड़ें अथवा उचित हैंडरेल मददगार हो सकती हैं। किसी पेशेवर ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट से सलाह ली जा सकती है। टब में बैठने और खिसकने के लिए टब बैंच का प्रयोग किया जा सकता है।

शावर अथवा बाथटब के लिए शावर कुर्सी का प्रयोग किया जा सकता है। समायोजित किए जा सकने वाले अथवा हाथ से पकड़ने वाले शावर से पानी के बहाव को तेज अथवा मंद किया जा सकता है। नहाने का सामान आसान पहुंच और उपयोग वाले स्थान पर रखना चाहिए।

साबुन की टिकिया के बजाए पिचकाकर साबुन निकालने की बोतल अथवा सोप पम्प का प्रयोग करना अपेक्षाकृत आसान होगा। तौलिया रखने की छड़ आसानी से पहुंच के भीतर होनी चाहिए। उपकरणों और बर्तनों के लिए केवल एक हाथ का प्रयोग कर सकने वाले व्यक्तियों के लिए काउंटर टॉप पर चीजों को एक ही जगह पर रखने के लिए सक्शन पैड का प्रयोग किया जा सकता है।