

जब संभव हो तो स्वास्थ्य देखरेख पेशेवर के साथ संपर्क स्थापित करने के लिए परिवार के एक सदस्य की नियुक्ति करें। इससे भ्रम की स्थिति से बचा जा सकेगा और पेशेवर का समय भी बचेगा।

उपयुक्त स्थान पर बातचीत करें – न कि प्रतीक्षालय अथवा गलियारे में। आप किसी उपयुक्त कक्ष अथवा कार्यालय में पूरी तवज्जो प्राप्त करने के हकदार हैं।

अन्य संसाधनों के बारे में पूछें। पेशेवर प्रायः आपको सहायता समूहों के पास भेज सकते हैं, दवाओं, घर पर देखरेख और अन्य चीजों के लिए भुगतान करने में सहायता कर सकते हैं जिनकी आवश्यकता आपको देखभाल के लिए है। अपने पहुंचने से पहले वे सभी बातें लिखवाकर रख लें। जब आप वहां पहुंच जाएंगे तो हो सकता है आप भूल जाएं और इधर-उधर की बातें करने लग जाएं। आप जितने व्यवस्थित होंगे उतनी ही अधिक मदद प्राप्त कर पाएंगे। यदि आपके पास बहुत से प्रश्न हैं तो परामर्श अप्वाइंटमेंट के लिए कहें। इस तरीके से पेशेवर आपके साथ बैठकर अधिक समय तक बात करने के लिए तैयार रहेगा।

सीमाओं को समझें। पेशेवर कुछ प्रश्नों के उत्तर नहीं दे सकता, खासकर उन प्रश्नों के जो “क्यों” शब्द से आरंभ होते हैं अथवा उन प्रश्नों के जो आपकी पारिवारिक समस्याओं से संबंध रखते हैं।

अपने प्रियजन की मदद न कर पाने के बारे में अपने गुस्से या कुंठा को डॉक्टर के बारे में अपने विचारों से अलग कर लें। याद रखें, आप और पेशेवर एक ही पाले में हैं।

बदलाव में संकोच न करें। यदि आपको लगता है कि पेशेवर सही नहीं है – चाहे पेशेवराना दृष्टि से अथवा भावनात्मक दृष्टि से – तो समूह के किसी अन्य पेशेवर के लिए कहें अथवा देखभाल की दूसरी जगह तलाश करें।

पेशेवर की सराहना करें। पेशेवर को वह सब करने के लिए धन्यवाद जरूर दें जो वह कर रहा या रही है। थोड़ी से अच्छाई या मान्यता देने से बहुत फायदा होता है।

यदि आपको वह नहीं मिल रहा जो चाहिए

- » अपनी चिंताओं पर चर्चा करने के लिए अप्वाइंटमेंट तय करें।
- » शांत रहें, लेकिन जो उत्तर आपको चाहिए उन्हें पाने पर जोर देते रहें।
- » यह सेवा प्रदाता का काम है कि वह प्रश्नों के उत्तर दे अथवा आपको किसी ऐसे व्यक्ति के पास भेजे जो आपके प्रश्नों के उत्तर दे सके।
- » यदि कोई व्यक्ति आपको वह नहीं दे सकता जो चाहिए तो कहीं और तलाश करें।
- » आत्मग्लानि महसूस न करें। आपको हर उपलब्ध विकल्प का अधिकार है। याद रखें: आप अपनी स्थिति के विशेषज्ञ हैं और टीम का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। आप जो भी समझ सकें वह समझना आपके लिए महत्वपूर्ण है।

04 | Getting what you need (Self Advocacy) [Hindi]

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

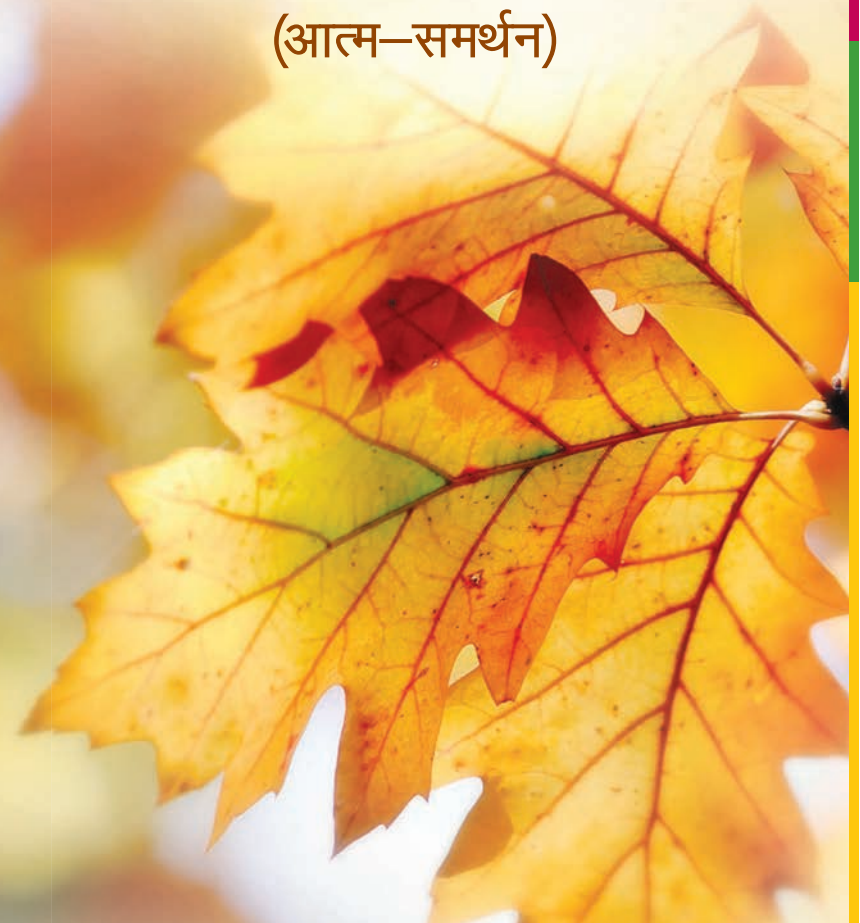


STROKE RECOVERY ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

स्ट्रोक के बाद स्वास्थ्यलाभ गाइड

2013

अपनी आवश्यकताएं प्राप्त करना (आत्म-समर्थन)



यह पुस्तिका उन प्रश्नों का उत्तर देने में मदद करेगी कि स्ट्रोक के बाद आप अपनी आवश्यकताएं कैसे प्राप्त करें, चाहे आप देखरेख करने वाले हैं अथवा स्ट्रोक पीड़ित।

जब संभव हो तो स्वास्थ्य देखरेख पेशेवर के साथ संपर्क स्थापित करने के लिए परिवार के एक सदस्य की नियुक्ति करें। इससे भ्रम की स्थिति से बचा जा सकेगा और पेशेवर का समय भी बचेगा।

उपयुक्त स्थान पर बातचीत करें – न कि प्रतीक्षालय अथवा गलियारे में। आप किसी उपयुक्त कक्ष अथवा कार्यालय में पूरी तवज्जो प्राप्त करने के हकदार हैं।

अन्य संसाधनों के बारे में पूछें। पेशेवर प्रायः आपको सहायता समूहों के पास भेज सकते हैं, दवाओं, घर पर देखरेख और अन्य चीजों के लिए भुगतान करने में सहायता कर सकते हैं जिनकी आवश्यकता आपको देखभाल के लिए है। अपने पहुंचने से पहले वे सभी बातें लिखवाकर रख लें। जब आप वहां पहुंच जाएंगे तो हो सकता है आप भूल जाएं और इधर-उधर की बातें करने लग जाएं। आप जितने व्यवस्थित होंगे उतनी ही अधिक मदद प्राप्त कर पाएंगे। यदि आपके पास बहुत से प्रश्न हैं तो परामर्श अप्वाइंटमेंट के लिए कहें। इस तरीके से पेशेवर आपके साथ बैठकर अधिक समय तक बात करने के लिए तैयार रहेगा।

सीमाओं को समझें। पेशेवर कुछ प्रश्नों के उत्तर नहीं दे सकता, खासकर उन प्रश्नों के जो “क्यों” शब्द से आरंभ होते हैं अथवा उन प्रश्नों के जो आपकी पारिवारिक समस्याओं से संबंध रखते हैं।

अपने प्रियजन की मदद न कर पाने के बारे में अपने गुस्से या कुंठा को डॉक्टर के बारे में अपने विचारों से अलग कर लें। याद रखें, आप और पेशेवर एक ही पाले में हैं।

बदलाव में संकोच न करें। यदि आपको लगता है कि पेशेवर सही नहीं है – चाहे पेशेवराना दृष्टि से अथवा भावनात्मक दृष्टि से – तो समूह के किसी अन्य पेशेवर के लिए कहें अथवा देखभाल की दूसरी जगह तलाश करें।

पेशेवर की सराहना करें। पेशेवर को वह सब करने के लिए धन्यवाद जरूर दें जो वह कर रहा या रही है। थोड़ी से अच्छाई या मान्यता देने से बहुत फायदा होता है।

यदि आपको वह नहीं मिल रहा जो चाहिए

- » अपनी चिंताओं पर चर्चा करने के लिए अप्वाइंटमेंट तय करें।
- » शांत रहें, लेकिन जो उत्तर आपको चाहिए उन्हें पाने पर जोर देते रहें।
- » यह सेवा प्रदाता का काम है कि वह प्रश्नों के उत्तर दे अथवा आपको किसी ऐसे व्यक्ति के पास भेजे जो आपके प्रश्नों के उत्तर दे सके।
- » यदि कोई व्यक्ति आपको वह नहीं दे सकता जो चाहिए तो कहीं और तलाश करें।
- » आत्मग्लानि महसूस न करें। आपको हर उपलब्ध विकल्प का अधिकार है। याद रखें: आप अपनी स्थिति के विशेषज्ञ हैं और टीम का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। आप जो भी समझ सकें वह समझना आपके लिए महत्वपूर्ण है।

04 | Getting what you need (Self Advocacy) [Hindi]

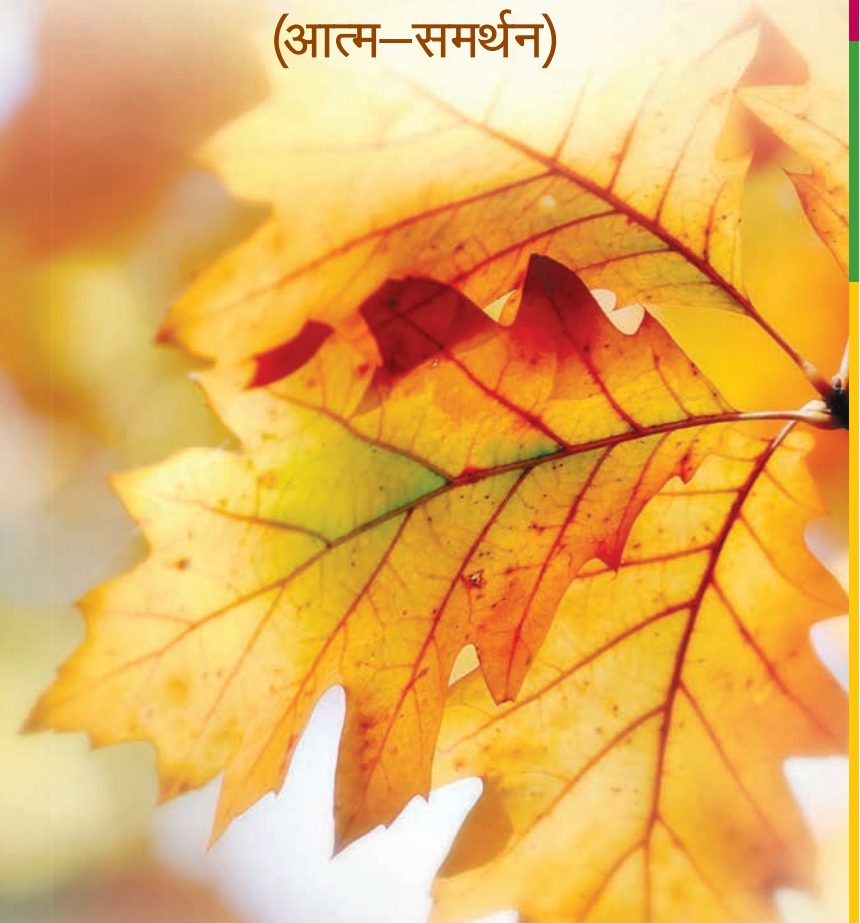
स्ट्रोक से स्वास्थ्यलाभ हेतु संदर्शिकाएं पर अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए हमारी वेबसाइट strokerecoverybc.ca पर जाएं।



STROKE RECOVERY ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

स्ट्रोक के बाद स्वास्थ्यलाभ गाइड

अपनी आवश्यकताएं प्राप्त करना (आत्म-समर्थन)



यह पुस्तिका उन प्रश्नों का उत्तर देने में मदद करेगी कि स्ट्रोक के बाद आप अपनी आवश्यकताएं कैसे प्राप्त करें, चाहे आप देखरेख करने वाले हैं अथवा स्ट्रोक पीड़ित।

2013

यह बात जानकारी, सलाह, निर्देश और संसाधनों के लिए लागू है। इसके लिए तकनीकी शब्द ‘आत्म-समर्थन’ (सेल्फ-एडवोकेसी) है। आपकी दादी ने हो सकता है इसे ‘अपने लिए उठ खड़े होना’ कहा हो! इसका सारांश अच्छी तरह से अपनी बात कहना और अच्छी ग्राहक सेवा है। इससे समुदाय में स्ट्रोक से स्वास्थ्यलाभ के लिए अच्छा मार्गदर्शन, जानकारी और सलाह प्राप्त करने में मदद मिलती है।

आत्म-समर्थन या सेल्फ-एडवोकेसी क्या है?

एडवोकेसी की परिभाषा है “सक्रिय सहायता”, विशेषकर किसी चीज के लिए समर्थन में बोलना अथवा तर्क देना। इस मामले में यह समर्थन आपके अपने कल्याण अथवा आपके प्रियजनों के कल्याण के लिए है। सेल्फ-एडवोकेट होने का मतलब है कि अपने स्वयं के लिए समर्थन करने वाला, विश्वास करने वाला, उत्साहवर्धन करने वाला और सक्रिय कार्यकर्ता होना। इसका आशय अपनी आवश्यकताओं के लिए एक स्पष्ट, विशिष्ट और मजबूत तरीके से खड़ा होने से है। इसका अर्थ यह है कि जब आपको आवश्यकता हो तो मांग करने से न डरें।

आत्म-समर्थन महत्वपूर्ण क्यों है?

स्ट्रोक से पीड़ित होना आमतौर पर एक भयभीत कर देने वाला अनुभव होता है जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती पर नियंत्रण की अनुभूति को समाप्त कर देता है। आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करने से स्वयं को मजबूत बनाने में – स्ट्रोक के बाद अपने स्वास्थ्यलाभ के लिए अधिकतर कार्य करने की जिम्मेदारी स्वयं लेने में – मदद मिलती है। आपकी इच्छा और आपकी आवश्यकता की पूर्ति में आपका प्रभाव चलता है और आप अपने जीवन की गुणवत्ता को सीधे प्रभावित कर सकते हैं।

आवश्यकताएं और इन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उपलब्ध संसाधन अहम हैं। आपके सामाजिक कार्यकर्ता और थेरेपिस्ट आपके मूल्यों और संसाधनों के अनुसार सही बैठने वाले विकल्पों के लिए सटीक, विश्वसनीय जानकारी के अच्छे स्रोत हैं। कुछ कठिन प्रश्न हैं जो सभी शामिल व्यक्तियों की भलाई के लिए अवश्य पूछे जाने चाहिए। ये प्रश्न चाहे जितने भी कठिन हों, यदि इन प्रश्नों का उत्तर दिया जाता है तो हर व्यक्ति सोच-समझकर निर्णय लेने के बाद नई स्थिति का सामना करेगा। याद रखें, आप जो भी निर्णय लें वह आपकी व्यक्तिगत स्थिति पर निर्भर होना चाहिए, न कि इस बात पर कि किसी और ने क्या किया था अथवा इस बात पर कि आपके विचार में आप से क्या अपेक्षा की जाती है।

तैयारी

स्ट्रोक के बाद अस्पताल में ठहरने का समय पूरा हो जाने के बाद आने वाले समय के लिए योजना बनाने में बहुत सी बातों को ध्यान में रखा जाना चाहिए। आपको जिस किसी से जानकारी प्राप्त करनी है उससे बात करने के लिए तैयार रहने के लिए:

- » अपने प्रश्नों, विचारों और सरोकारों को लिख लें
- » अपनी डायरी अथवा नोटबुक को अपने पास तैयार रखें
- » अपने प्रश्नों को महत्व के अनुसार रखें ताकि तात्कालिक प्रश्नों का उत्तर पहले मिल सके
- » धैर्य बनाए रखें। सही उत्तर या व्यक्ति मिलने में समय लग सकता है

- » वह व्यक्ति दूँदें जो आपको वे उत्तर दे सके जो आपको चाहिए
- » बातचीत शुरू करने से पहले सुनिश्चित कर लें कि आप जिस व्यक्ति से बात करने जा रहे हैं उसके पास आपसे बात करने का समय है।

प्रभावशाली संवाद

स्ट्रोक पीड़ित, देखरेख प्रदाता और स्वास्थ्य देखरेख पेशेवर तथा अन्य सेवा प्रदाताओं के बीच प्रभावी संवाद के माध्यम से काफी कुछ हासिल किया जा सकता है। इसका परिणाम निम्नलिखित के रूप में हो सकता है:

- » स्ट्रोक पीड़ित के लिए बेहतर देखरेख
- » देखरेख प्रदाता के लिए कम तनाव और तकलीफ
- » प्रत्येक व्यक्ति के समय का अधिक प्रभावी उपयोग
- » सभी संबंधित व्यक्तियों के लिए और अधिक संतुष्टि

किसी भी बातचीत से ज्यादा से ज्यादा लाभ हासिल करने के लिए:

- » बहुत ही स्पष्ट और संक्षिप्त बात करें
- » सहायता प्राप्त करने के लिए कभी भी खेद प्रकट न करें
- » अपनी बात सामने रखें.... कभी भी यह मानकर न चलें कि दूसरे लोग आपकी आवश्यकता के बारे में जानते हैं

स्वास्थ्य देखरेख प्रदाता पेशेवरों के साथ बातचीत करना

सुनिश्चित रहे कि डॉक्टर स्ट्रोक पीड़ित व्यक्ति के जीवन में देखरेख प्रदाता की भूमिका को समझता है।

यदि आपका प्रियजन निर्देश प्राप्त करने का इच्छुक नहीं है अथवा सक्षम नहीं है, तो सुनिश्चित करें कि पेशेवर आपको सारी महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करे। पेशेवर को आप द्वारा प्रयोग किए जा सकने वाले व्यावहारिक सुझाव देने में सहायता देने के लिए अपनी स्थिति को साफ-साफ स्पष्ट कर दें। (उदाहरण: “यदि हम सुबह जल्दी आ सकें तो यह मेरी नौकरी के लिए बेहतर रहेगा।”)

अपने आपको स्ट्रोक के बारे में शिक्षित करें। पढ़ी गई जानकारी के बारे में अपने प्रश्नों को व्यवस्थित करें और संक्षिप्त रहें। प्रश्न पूछने से घबराएं नहीं, लेकिन विशिष्ट प्रश्न पूछें। विशेषकर यह पूछें कि किस बात का ध्यान रखा जाए जिससे कि आपके प्रियजन को आपातकालीन स्थिति का पता चल सके।

सोने, खाने और भावनात्मक दौरों, लक्षणों, दवा की आदतों आदि का रिकार्ड रखें। आपके पास जितनी अधिक विस्तृत जानकारी होगी, पेशेवर के लिए श्रेष्ठ समाधान निकालना उतना ही आसान होगा।

देखभाल के बारे में निर्णय लेने के लिए समय लें। यदि इसके लिए कुछ दिन का इंतजार करना पड़े और यदि यह जीवन के लिए खतरा नहीं है तो पेशेवर को बताएं कि आपको अपने प्रियजन अथवा अपने परिवार से विचार-विमर्श करने के लिए कुछ समय की आवश्यकता है।

यह बात जानकारी, सलाह, निर्देश और संसाधनों के लिए लागू है। इसके लिए तकनीकी शब्द ‘आत्म-समर्थन’ (सेल्फ-एडवोकेसी) है। आपकी दादी ने हो सकता है इसे ‘अपने लिए उठ खड़े होना’ कहा हो! इसका सारांश अच्छी तरह से अपनी बात कहना और अच्छी ग्राहक सेवा है। इससे समुदाय में स्ट्रोक से स्वास्थ्यलाभ के लिए अच्छा मार्गदर्शन, जानकारी और सलाह प्राप्त करने में मदद मिलती है।

आत्म-समर्थन या सेल्फ-एडवोकेसी क्या है?

एडवोकेसी की परिभाषा है “सक्रिय सहायता”, विशेषकर किसी चीज के लिए समर्थन में बोलना अथवा तर्क देना। इस मामले में यह समर्थन आपके अपने कल्याण अथवा आपके प्रियजनों के कल्याण के लिए है। सेल्फ-एडवोकेट होने का मतलब है कि अपने स्वयं के लिए समर्थन करने वाला, विश्वास करने वाला, उत्साहवर्धन करने वाला और सक्रिय कार्यकर्ता होना। इसका आशय अपनी आवश्यकताओं के लिए एक स्पष्ट, विशिष्ट और मजबूत तरीके से खड़ा होने से है। इसका अर्थ यह है कि जब आपको आवश्यकता हो तो मांग करने से न डरें।

आत्म-समर्थन महत्वपूर्ण क्यों है?

स्ट्रोक से पीड़ित होना आमतौर पर एक भयभीत कर देने वाला अनुभव होता है जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती पर नियंत्रण की अनुभूति को समाप्त कर देता है। आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करने से स्वयं को मजबूत बनाने में – स्ट्रोक के बाद अपने स्वास्थ्यलाभ के लिए अधिकतर कार्य करने की जिम्मेदारी स्वयं लेने में – मदद मिलती है। आपकी इच्छा और आपकी आवश्यकता की पूर्ति में आपका प्रभाव चलता है और आप अपने जीवन की गुणवत्ता को सीधे प्रभावित कर सकते हैं।

आवश्यकताएं और इन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उपलब्ध संसाधन अहम हैं। आपके सामाजिक कार्यकर्ता और थेरेपिस्ट आपके मूल्यों और संसाधनों के अनुसार सही बैठने वाले विकल्पों के लिए सटीक, विश्वसनीय जानकारी के अच्छे स्रोत हैं। कुछ कठिन प्रश्न हैं जो सभी शामिल व्यक्तियों की भलाई के लिए अवश्य पूछे जाने चाहिए। ये प्रश्न चाहे जितने भी कठिन हों, यदि इन प्रश्नों का उत्तर दिया जाता है तो हर व्यक्ति सोच-समझकर निर्णय लेने के बाद नई स्थिति का सामना करेगा। याद रखें, आप जो भी निर्णय लें वह आपकी व्यक्तिगत स्थिति पर निर्भर होना चाहिए, न कि इस बात पर कि किसी और ने क्या किया था अथवा इस बात पर कि आपके विचार में आप से क्या अपेक्षा की जाती है।

तैयारी

स्ट्रोक के बाद अस्पताल में ठहरने का समय पूरा हो जाने के बाद आने वाले समय के लिए योजना बनाने में बहुत सी बातों को ध्यान में रखा जाना चाहिए। आपको जिस किसी से जानकारी प्राप्त करनी है उससे बात करने के लिए तैयार रहने के लिए:

- » अपने प्रश्नों, विचारों और सरोकारों को लिख लें
- » अपनी डायरी अथवा नोटबुक को अपने पास तैयार रखें
- » अपने प्रश्नों को महत्व के अनुसार रखें ताकि तात्कालिक प्रश्नों का उत्तर पहले मिल सके
- » धैर्य बनाए रखें। सही उत्तर या व्यक्ति मिलने में समय लग सकता है

- » वह व्यक्ति दूँदें जो आपको वे उत्तर दे सके जो आपको चाहिए
- » बातचीत शुरू करने से पहले सुनिश्चित कर लें कि आप जिस व्यक्ति से बात करने जा रहे हैं उसके पास आपसे बात करने का समय है।

प्रभावशाली संवाद

स्ट्रोक पीड़ित, देखरेख प्रदाता और स्वास्थ्य देखरेख पेशेवर तथा अन्य सेवा प्रदाताओं के बीच प्रभावी संवाद के माध्यम से काफी कुछ हासिल किया जा सकता है। इसका परिणाम निम्नलिखित के रूप में हो सकता है:

- » स्ट्रोक पीड़ित के लिए बेहतर देखरेख
- » देखरेख प्रदाता के लिए कम तनाव और तकलीफ
- » प्रत्येक व्यक्ति के समय का अधिक प्रभावी उपयोग
- » सभी संबंधित व्यक्तियों के लिए और अधिक संतुष्टि

किसी भी बातचीत से ज्यादा से ज्यादा लाभ हासिल करने के लिए:

- » बहुत ही स्पष्ट और संक्षिप्त बात करें
- » सहायता प्राप्त करने के लिए कभी भी खेद प्रकट न करें
- » अपनी बात सामने रखें.... कभी भी यह मानकर न चलें कि दूसरे लोग आपकी आवश्यकता के बारे में जानते हैं

स्वास्थ्य देखरेख प्रदाता पेशेवरों के साथ बातचीत करना

सुनिश्चित रहे कि डॉक्टर स्ट्रोक पीड़ित व्यक्ति के जीवन में देखरेख प्रदाता की भूमिका को समझता है।

यदि आपका प्रियजन निर्देश प्राप्त करने का इच्छुक नहीं है अथवा सक्षम नहीं है, तो सुनिश्चित करें कि पेशेवर आपको सारी महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करे। पेशेवर को आप द्वारा प्रयोग किए जा सकने वाले व्यावहारिक सुझाव देने में सहायता देने के लिए अपनी स्थिति को साफ-साफ स्पष्ट कर दें। (उदाहरण: “यदि हम सुबह जल्दी आ सकें तो यह मेरी नौकरी के लिए बेहतर रहेगा।”)

अपने आपको स्ट्रोक के बारे में शिक्षित करें। पढ़ी गई जानकारी के बारे में अपने प्रश्नों को व्यवस्थित करें और संक्षिप्त रहें। प्रश्न पूछने से घबराएं नहीं, लेकिन विशिष्ट प्रश्न पूछें। विशेषकर यह पूछें कि किस बात का ध्यान रखा जाए जिससे कि आपके प्रियजन को आपातकालीन स्थिति का पता चल सके।

सोने, खाने और भावनात्मक दौरों, लक्षणों, दवा की आदतों आदि का रिकार्ड रखें। आपके पास जितनी अधिक विस्तृत जानकारी होगी, पेशेवर के लिए श्रेष्ठ समाधान निकालना उतना ही आसान होगा।

देखभाल के बारे में निर्णय लेने के लिए समय लें। यदि इसके लिए कुछ दिन का इंतजार करना पड़े और यदि यह जीवन के लिए खतरा नहीं है तो पेशेवर को बताएं कि आपको अपने प्रियजन अथवा अपने परिवार से विचार-विमर्श करने के लिए कुछ समय की आवश्यकता है।