काळजी घ्यायला शिकूया

वैयक्तिक स्वच्छता

- मुखाची काळजी
- केस आणि नखांची काळजी

सहा फ्लिप चार्टस्‌ची ही मालिका करुणा एवम शांती वाहिनी फाउंडेशनने मारीवाला हेल्थ फाउंडेशनकडून मिळालेल्या निधी अनुदानाअंतर्गत विकसित केली आहे.

टेक्निकल साहाय्य: पॅलिएटिव्ह केयर टीम, चिंचपाडा ख्रिश्चन रुग्णालय

इंग्रजी मजकूर: दीपा हरी
मराठी भाषांतर: ज्योती पंजाबी
छायाचित्रण: यतीन सावंत
रचना आणि मांडणी: संतोष गावडे
चित्रण: श्रेया सावंत

सर्व साधनांचे पुनरावलोकन आणि उपयुक्त सूचना दिल्याबद्दल डॉ. जानकी मिरचंदानी यांचे विशेष आभार.

रुग्ण आणि त्यांच्या कुटुंबियांचे ह्या कार्यात सहभागी होण्याबद्दल, त्यांचा अमूल्य वेळ दिल्याबद्दल आणि त्यांच्या घरी आमचे स्वागत करण्याबद्दल आम्ही मनापासून ऋणी आहोत. ह्या प्रक्रियेमध्ये योग्य ते माहितीपूर्ण संमतीचे प्रोटोकॉल पाळले गेले आहेत.

© करुणा एवम शांती वाहिनी फाऊंडेशन

परिचय

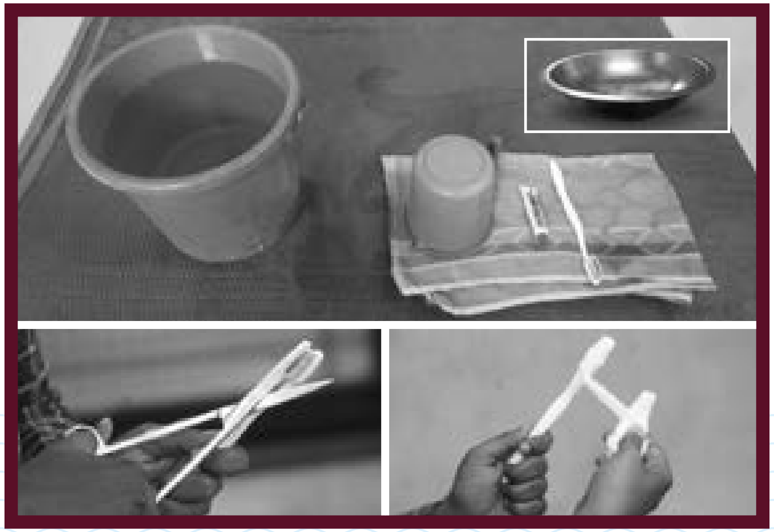
- हा फ्लिप चार्ट सहा चाट्र्सच्या मालिकेचा एक भाग आहे जो घरी अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णांची काळजी घेण्याबाबत व्यावाहारिक माहिती देतो.
- प्रत्येक चार्ट हा घरी घेता येईल अशा काळजीच्या एक किंवा दोन सामान्य घटकांवर लक्ष केंद्रित करतो.
- हे चार्टस् ग्रामीण भागातील अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णांच्या कुटुंबीयांसह सार्वजनिक आरोग्य कर्मचारी किंवा स्वयंसेवकांच्या वापरासाठी आहेत.
- हे चाट्र्स लहान समूहासाठी – साधारण १५ ते २० लोकांसाठी वापरावे.
- चार्ट वापरून एक ग्रुप सेशन करण्यासाठी साधारण ४५ मिनिटे लागतील.
- ह्या चाट्र्सचा उद्देश परस्परसंवादी (इंटरॅक्टिव्ह) असण्याचा आहे. सेशन घेणाऱ्याने सहभागी गटासोबत संवाद साधून वेळोवेळी त्याचा प्रतिसाद जाणून घेतला पाहिजे. त्याशिवाय गटाला प्रश्न विचारण्यासाठी आणि कुटुंबातील सदस्यांची काळजी घेताना आलेले त्यांचे अनुभव मांडण्यासाठी प्रोत्साहित केले पाहिजे.

NEED TO KEEP BLANK PAGE

वैयक्तिक स्वच्छता

मुखाची काळजी

- पेशंटना नरम टूथब्रश व टूथपेस्टने दात घासण्यास मदत करणे. दात घासल्यावर चूळ भरण्यासाठी पाणी तयार ठेवणे.



- जर का पेशंट पलंगाला खिळलेला (बेडरिडन) असेल, तर सुरू करण्याआधी तुम्ही पुढील गोष्टी तयार ठेवाव्यात: पाण्याचे भांडे किंवा बाऊल, बेसिन, टूथब्रश आणि टूथपेस्ट, टॉवेल आणि ओठांसाठी बाम. पेशंटचा ब्रश सौम्य आणि नरम दातांचा आहे ह्याची काळजी घ्यावी.
- ज्या पेशंट्सच्या मुखात अल्सर किंवा जखमा आहेत, त्यांचे दात घासताना तुम्हाला जास्त काळजी घ्यावी लागेल. अशा पेशंट्ससाठी, ब्रशचे दात काढून त्याला गॉझ लावून त्यांच्या हिरड्या, जीभ आणि तोंडाच्या आतला भाग स्वच्छ करावा.

• पेशंटला उठून बसायला मदत करा, मग ब्रश करा आणि चूळ भरा. चूळ भरल्यावर पेशंटला पाणी थुंकून टाकायला एक रिकामे भांडे द्या.

- पेशंटच्या तोंडातून सर्व पाणी निघाले आहे ह्याची खात्री करुन घ्या. टॉवेलने तोंड पुसून मग ओठांसाठी असलेला बाम लावा.
- ही स्वच्छता दिवसातून दोनदा करा.

• जर का पेशंट कवळी वापरत असेल, तर रोज रात्री कवळी एक कप पाण्यात रात्रभर बुडवून ठेवा आणि त्यांना सकाळी पुन्हा घालण्यास द्या.

NEED TO KEEP BLANK PAGE

वैयक्तिक स्वच्छता

केस आणि नखांची स्वच्छता

- स्वच्छ कंगव्याने केस विंचरा. डोक्याच्या त्वचेला नियमित मालिश करा. उवा झाल्या आहेत का ते तपासून बघा आणि झाल्यास ताबडतोब त्यावर उपाय करून डोके स्वच्छ करा.
- आठवड्यातून निदान दोनदा तरी केस धुवावेत.

- जर का पेशंट पलंगाला खिळलेला असेल, तर केस धुवायच्या आधी त्याच्या गादीवर आणि उशीवर एक टॉवेल आणि मेणकापड घाला. एक मेणकापड पेशंटच्या मानेखाली किंवा डोक्याखाली धरा; केस धुण्या आधी पाणी ओतण्यासाठी कापडाचे दुसरे टोक पलंगाशेजारी असलेल्या बादलीत ठेवा. पेशंटच्या कानात कापूस घाला.
- स्वच्छ पाणी वापरून केस साबण किंवा शॅम्पूने धुवा. स्वच्छ टॉवेलने केस कोरडे करा.

1
2
3
4

- पेशंटचे केस लांब असल्यास, भांग पाडून केस दोन भागात विभागून दोन वेण्या घाला. यामुळे पेशंटला डोके ठेवताना अधिक आराम मिळू शकतो.

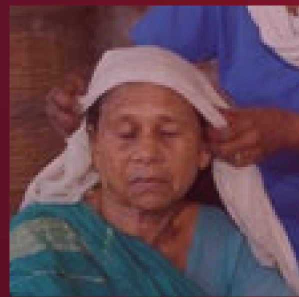
- पेशंटची नखे नियमितपणे कापून लहान आणि स्वच्छ ठेवा.
- एका भांड्यात थोडे कोमट पाणी घेऊन पेशंटचा डावा हात त्यात काही मिनिटे ठेवा. नंतर भांडे बाजूला काढून पेशंटचा हात टॉवेलने वाळवा. नेल कटर वापरुन प्रत्येक नख हळूवारपणे कापा. नखे फाईल करा, जेणेकरुन खडबडीत कडा नाहीशा होतील. मऊ कापडाने तो भाग हलक्या हाताने पुसून घ्या. कापलेली नखे एका ट्रेमध्ये गोळा करा.
- उजव्या हाताची नखे त्याच पद्धतीने कापा.

• पावलांची नखे कापण्यासाठी तीच पद्धत अनुसरा. कोमट पाण्याणे भरलेल्या भांड्यामध्ये प्रथम पाय बुडवा. मग पाऊले कोरडी करून एक एक नख कापा आणि कापसाने किंवा नरम कापडाने पुसून घ्या. पावलांची नखे फाईल करू नका.

KARUNA EVAM SHANTI VAHINI
FOUNDATION

mariwala
health
initiative

काळजी घ्यायला शिकूया



वैयक्तिक स्वच्छता

- आंघोळ
- मलाशय आणि मूत्राशयाची काळजी

सहा फ्लिप चार्टस्‌ची ही मालिका करुणा एवम शांती वाहिनी फाउंडेशनने मारीवाला हेल्थ फाउंडेशनकडून मिळालेल्या निधी अनुदानाअंतर्गत विकसित केली आहे.

टेक्निकल साहाय्य: पॅलिएटिव्ह केयर टीम, चिंचपाडा ख्रिश्चन रुग्णालय

इंग्रजी मजकूर: दीपा हरी
मराठी भाषांतर: ज्योती पंजाबी
छायाचित्रण: यतीन सावंत
रचना आणि मांडणी: संतोष गावडे
चित्रण: श्रेया सावंत

सर्व साधनांचे पुनरावलोकन आणि उपयुक्त सूचना दिल्याबद्दल डॉ. जानकी मिरचंदानी यांचे विशेष आभार.

रुग्ण आणि त्यांच्या कुटुंबियांचे ह्या कार्यात सहभागी होण्याबद्दल, त्यांचा अमूल्य वेळ दिल्याबद्दल आणि त्यांच्या घरी आमचे स्वागत करण्याबद्दल आम्ही मनापासून ऋणी आहोत. ह्या प्रक्रियेमध्ये योग्य ते माहितीपूर्ण संमतीचे प्रोटोकॉल पाळले गेले आहेत.

© करुणा एवम शांती वाहिनी फाऊंडेशन

परिचय

- हा फ्लिप चार्ट सहा चाट्‌र्सच्या मालिकेचा एक भाग आहे जो घरी अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णांची काळजी घेण्याबाबत व्यावहारिक माहिती देतो.
- प्रत्येक चार्ट हा घरी घेता येईल अशा काळजीच्या एक किंवा दोन सामान्य घटकांवर लक्ष केंद्रित करतो.
- हे चार्टस्‌ ग्रामीण भागातील अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णांच्या कुटुंबीयांसह सार्वजनिक आरोग्य कर्मचारी किंवा स्वयंसेवकांच्या वापरासाठी आहेत.
- हे चाट्‌र्स लहान समूहासाठी – साधारण १५ ते २० लोकांसाठी वापरावे.
- चार्ट वापरून एक ग्रुप सेशन करण्यासाठी साधारण ४५ मिनिटे लागतील.
- ह्या चाट्‌र्सचा उद्देश परस्परसंवादी (इंटरॅक्टिव्ह) असण्याचा आहे. सेशन घेणाऱ्याने सहभागी गटासोबत संवाद साधून वेळोवेळी त्याचा प्रतिसाद जाणून घेतला पाहिजे. त्याशिवाय गटाला प्रश्न विचारण्यासाठी आणि कुटुंबातील सदस्यांची काळजी घेताना आलेले त्यांचे अनुभव मांडण्यासाठी प्रोत्साहित केले पाहिजे.

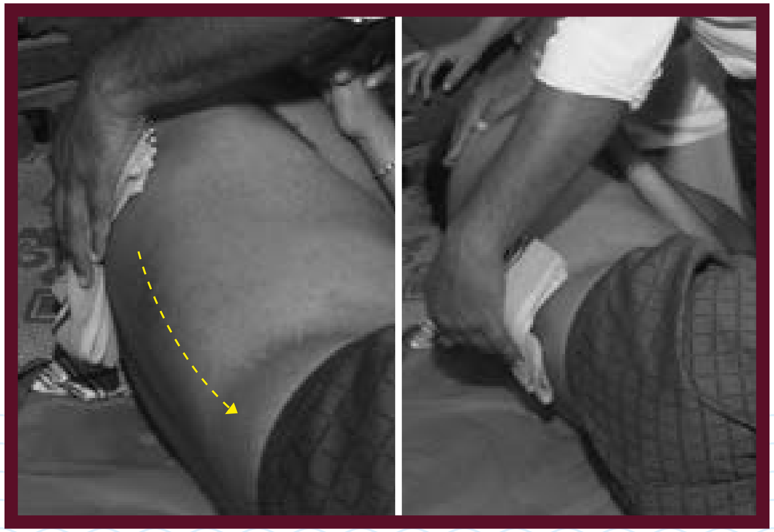
NEED TO KEEP BLANK PAGE

वैयक्तिक स्वच्छता

आंघोळ

- रोज आंघोळ घालणे हे पेशंटसाठी अतिशय महत्वाचे आहे कारण त्यामुळे पेशंटचा थकवा कमी होतो, रक्तप्रवाह सुरळीत रहातो, बेड सोर्स टाळता येतात, पेशंटला चांगली झोप लागते आणि त्याला उत्साह वाटू शकतो.
- इतर सर्वांप्रमाणेच पेशंट्सना सुद्धा-अगदी पलंगाला खिळलेल्या पेशंट्सना देखील आंघोळ करताना एकांताची गरज असते. ती राखण्यासाठी काहीतरी पडदा किंवा अडसर लावावा. सुरूवात करायच्या आधी आंघोळीसाठी लागणाऱ्या सगळ्या गोष्टी तयार ठेवाव्यात - पाणी, साबण, प्लास्टिक किंवा रबराचे कापड, टॉवेल. पेशंटला आरामदायी वाटेल इतपत पाणी गरम असावे.

- पेशंटची देखभाल करणाऱ्या व्यक्तीला सोयीचे व्हावे यासाठी पेशंटला पलंगाच्या कडेला सरकवावे.



- पेशंटच्या शरीराच्या प्रत्येक भागाची स्वच्छता करावी. आंघोळ घालताना नेहमी सुरवात खांद्यांपासून करावी. त्यानंतर मान, छाती, दंड साफ करुन मग कमरेच्या खालचा भाग, गुप्तांग आणि पायांची स्वच्छता करावी.

- चेहरा धुताना, डोळे, कान आणि नाक स्वच्छ करण्याची काळजी घ्यावी.

- हात व पाय धुताना, शक्य असेल तेव्हा भांड्यामध्ये बुडवून ठेवून मग धुवावेत.

- आंघोळ घालताना आणि अंग पुसून काढताना पेशंटचे सांधे, त्वचेमधील घड्या आणि खाजगी भागांकडे नीट लक्ष देऊन, धुवून, पुसून काढावे. पायाच्या बोटांच्या मध्ये व्रण किंवा जखमा नाहीत ना याकडे लक्ष द्यावे. मधुमेह असलेल्या पेशंटसाठी हे अधिक गरजेचे आहे. आंघोळ झाल्यावर त्यांची पाऊले नीट पुसून कोरडी करावी.

- हात आणि पाय उचलून जेव्हा स्वच्छ करुन पुसले जातील, तेव्हा पेशंटच्या सांध्यांना आधार देऊन उचलावे.

- आंघोळ घालताना शरीराचे, विशेषत: पाठीचे बारकाईने परीक्षण करा, बेडसोर्सची काही चिन्हे आहेत का ते पहावे.

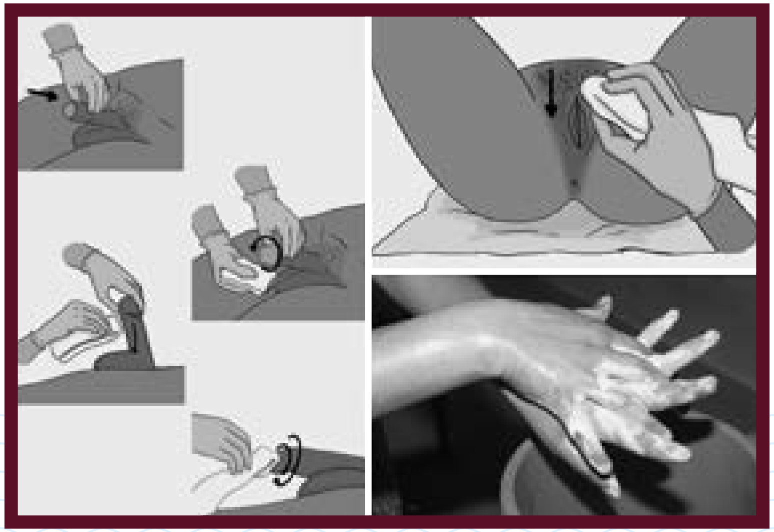
- पेशंटचे अंग मऊ टॉवेलने पुसून घेण्याआधी शरीरावरील साबण पूर्णपणे निघाला आहे ना, हे तपासून बघावे.

- कोरडेपणा टाळण्यासाठी शक्य असल्यास क्रीम किंवा तेल लावावे.

NEED TO KEEP BLANK PAGE

वैयक्तिक स्वच्छता

मलाशय आणि मूत्राशयाची काळजी



- खाजगी स्वच्छता राखण्यासाठी गुप्त भागांच्या स्वच्छतेचि व्यवस्था अतिशय महत्वाची असते.
- पेशंटने प्रत्येक वेळी मलमूत्र विसर्जन केल्याबरोबर ताबडतोब हे भाग अतिशय काळजीपूर्वक स्वच्छ केले पाहिजेत.
- ह्या भागांची दिवसातून निदान तीन ते चार वेळेला तरी साबण आणि पाण्याने स्वच्छता झाली पाहिजे. साफ करताना अधिक स्वच्छ अंगाकडून (म्हणजे मूत्र विसर्जित होते तिथून) कमी स्वच्छ भाग (म्हणजे मल विसर्जन होते ते गुदद्वार) असे पुसून काढा.
- साफ केल्यानंतर साबण आणि पाण्याने हात धुवा आणि पेशंटचे गुप्तांग मऊ कापडाने कोरडे करा..

- बेडरिडन पेशंटसाठी कायम स्वच्छ कमोड किंवा बेडपॅन उपलब्ध असेल याची खात्री करा. पेशंटला स्वच्छ केल्यावर, बेडपॅन आणि कमोड सुद्धा व्यवस्थित धुवून ठेवा.
- पुसून काढण्यापूर्वी पेशंटला मूत्राशय नीट रिकामे करण्यासाठी पुरेसा वेळ द्या.

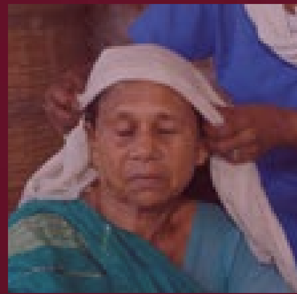
- पेशंटने मलमूत्र विसर्जन केल्यावर, त्याला लगेच स्वच्छ करण्यासाठी कोणी नसल्यास डायपरचा वापर करा. (एखादे कापड दुमडून त्याची जाड घडी केली तरी चालेल), म्हणजे पेशंटचे कपडे आणि बिछाना खराब होणार नाही. शक्यतोवर पेशंटला जितक्या लवकर शक्य असेल तितक्या लवकर साफ करावे.
- प्लास्टिक किंवा रबरचे कापड वापरल्यास पेशंटचा बिछाना खराब होणार नाही.

- पेशंटच्या आहारात पुरेसे द्रवपदार्थ असतील याची खात्री करा तसेच, त्याचा आहार भरपूर तंतुमय पदार्थ (फायबरयुक्त) असेल असे बघा. यामुळे बद्धकोष्ठता टाळता येईल. जितके जमेल तितका व्यायाम आणि हालचाल करायला लावणे, दीर्घ श्वास घेणे, आणि पोटाला मालिश करणे, याची सुद्धा मदत होते.
- पेशंट किती वेळेला आणि कधी मलमूत्र विसर्जन करतो याची नोंद ठेवा. यामुळे व्यवस्था ठेवणे सोपे जाईल.

KARUNA EVAM SHANTI VAHINI
FOUNDATION

mariwala
health
initiative

काळजी घ्यायला शिकूया



पाठीची काळजी

सहा फ्लिप चार्टस्‌ची ही मालिका करुणा एवम शांती वाहिनी फाउंडेशनने मारीवाला हेल्थ फाउंडेशनकडून मिळालेल्या निधी अनुदानाअंतर्गत विकसित केली आहे.

टेक्निकल साहाय्य: पॅलिएटिव्ह केयर टीम, चिंचपाडा ख्रिश्चन रुग्णालय

इंग्रजी मजकूर: दीपा हरी
मराठी भाषांतर: ज्योती पंजाबी
छायाचित्रण: यतीन सावंत
रचना आणि मांडणी: संतोष गावडे
चित्रण: श्रेया सावंत

सर्व साधनांचे पुनरावलोकन आणि उपयुक्त सूचना दिल्याबद्दल डॉ. जानकी मिरचंदानी यांचे विशेष आभार.

रुग्ण आणि त्यांच्या कुटुंबियांचे ह्या कार्यात सहभागी होण्याबद्दल, त्यांचा अमूल्य वेळ दिल्याबद्दल आणि त्यांच्या घरी आमचे स्वागत करण्याबद्दल आम्ही मनापासून ऋणी आहोत. ह्या प्रक्रियेमध्ये योग्य ते माहितीपूर्ण संमतीचे प्रोटोकॉल पाळले गेले आहेत.

© करुणा एवम शांती वाहिनी फाऊंडेशन

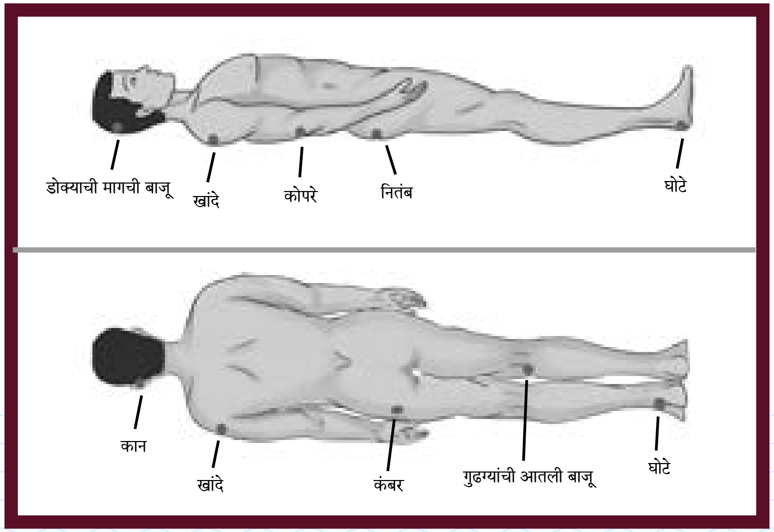
परिचय

- हा फ्लिप चार्ट सहा चाट्‌र्सच्या मालिकेचा एक भाग आहे जो घरी अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णांची काळजी घेण्याबाबत व्यावाहारिक माहिती देतो.
- प्रत्येक चार्ट हा घरी घेता येईल अशा काळजीच्या एक किंवा दोन सामान्य घटकांवर लक्ष केंद्रित करतो.
- हे चार्टस् ग्रामीण भागातील अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णांच्या कुटुंबीयांसह सार्वजनिक आरोग्य कर्मचारी किंवा स्वयंसेवकांच्या वापरासाठी आहेत.
- हे चाट्‌र्स लहान समूहासाठी – साधारण १५ ते २० लोकांसाठी वापरावे.
- चार्ट वापरून एक ग्रुप सेशन करण्यासाठी साधारण ४५ मिनिटे लागतील.
- ह्या चाट्‌र्सचा उद्देश परस्परसंवादी (इंटरॅक्टिव्ह) असण्याचा आहे. सेशन घेणाऱ्याने सहभागी गटासोबत संवाद साधून वेळोवेळी त्याचा प्रतिसाद जाणून घेतला पाहिजे. त्याशिवाय गटाला प्रश्न विचारण्यासाठी आणि कुटुंबातील सदस्यांची काळजी घेताना आलेले त्यांचे अनुभव मांडण्यासाठी प्रोत्साहित केले पाहिजे.

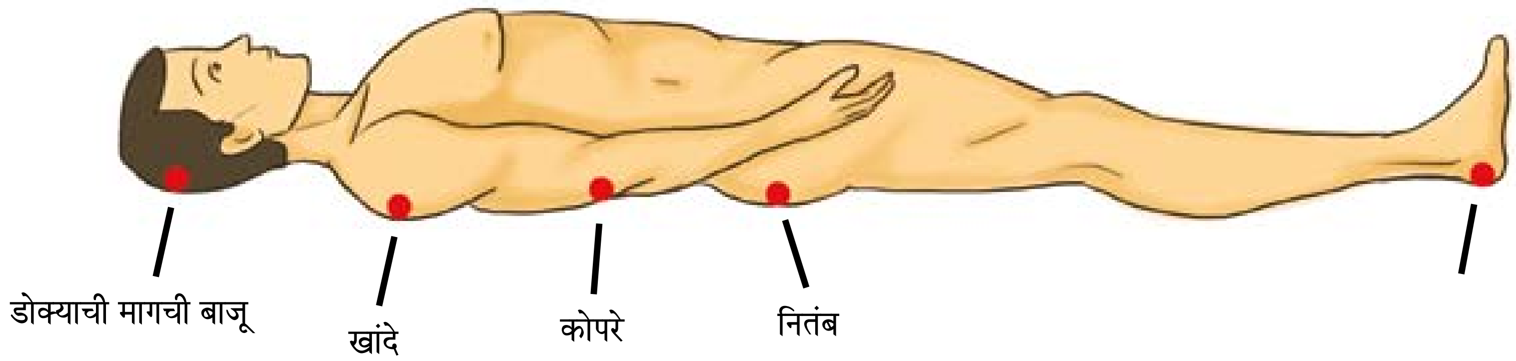
- बेडरिडन पेशंट्सना बेडसोर्स किंवा प्रेशरसोर्स होण्याचा धोका असतो. अशा जखमांचा उपाय करणे अवघड असते तेव्हा शक्यतोवर त्या होऊ नयेत अशीच काळजी घेतली जावी.
- बेडसोर्स होऊ द्यायचे नसेल, तर सतत पेशंटची कूस बदलली पाहिजे.

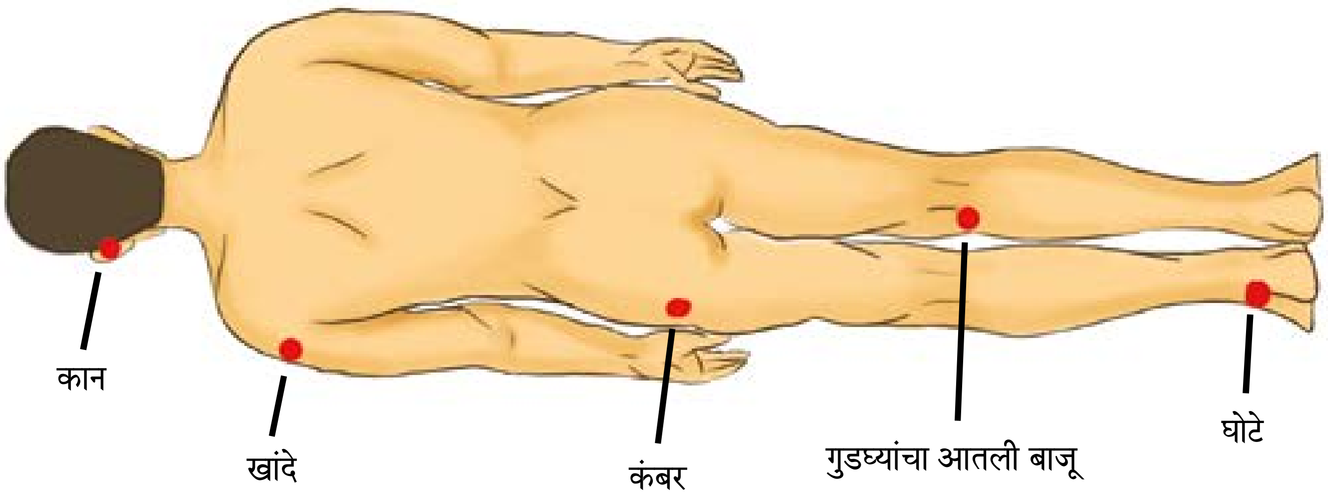
- पेशंट जर खूप वेळ पाठीवर आडवा असेल, तर दोन तासांनी त्याला एका कुशीवर वळवावे. उशी किंवा घडी केलेली चादर पेशंटचे गुढगे, कोपरे आणि घोट्यांखाली ठेवावे.

- दोन तासांनी, पेशंटला परत वळवा म्हणजे त्याला परत पाठीवर झोपता येईल
- त्यानंतर अजून दोन तासांनी पेशंटला दुसऱ्या बाजूला वळवा.
- हीच कृती थोड्या वेळाने पुन्हा करा म्हणजे पेशंटची स्थिती दर दोन तासांनी बदलली जाईल.



- बेडसोर्स होऊ नयेत यासाठी पेशंटची पाठ लक्ष ठेवून तपासत राहावी
- ज्या ठिकाणी दाब येतो, ते भाग काळजीपूर्वक तपासावेत - पेशंट जर का पाठीवर झोपत असेल, तर डोक्याची मागची बाजू, खांदे, कोपरे, नितंब आणि टाचा तपासा. पण पेशंट जर का कुशीवर अधिक वेळ पडून असेल, तर कान, खांदे, गुडघ्यांची आतली बाजू, कंबर आणि टाचा लक्षपूर्वक तपासून बघा.


डोक्याची मागची बाजू
खांदे
कोपरे
नितंब


कान
खांदे
कंबर
गुडघ्यांचा आतली बाजू
घोटे

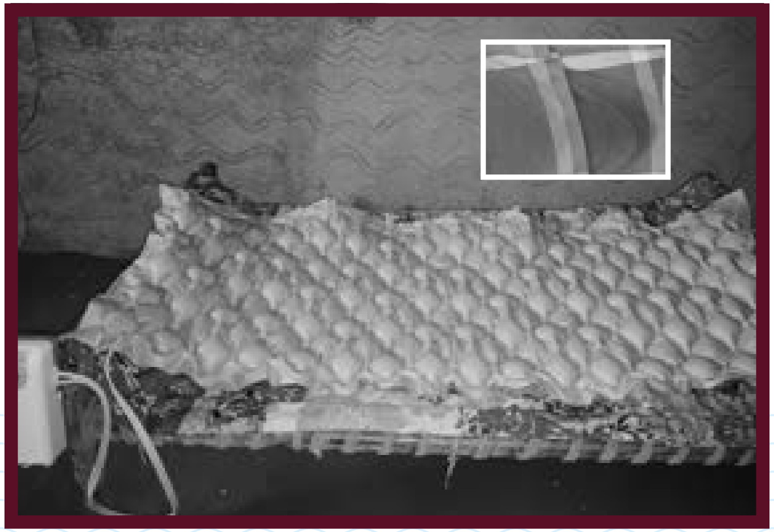
- कातडीच्या कुठल्याही भागाचा रंग बदलतो आहे का यावर लक्ष ठेवा. त्वचेचा रंग बदलणे ही बेड सोर्सची पक्की खूण असते. हे होते आहे असे दिसल्यास, कुठल्याही प्रकारचा ओलावा किंवा दाब राहणार नाही, यावर लक्ष ठेवा.

- एखादे सौम्य क्रीम किंवा तेल वापरून पाठीला गोलाकार मालिश करा. मालिश हे खालून वर, म्हणजे नितंबापासून खांद्यापर्यंत असावे. यामुळे रक्तप्रवाह सुरळीत होऊन त्वचेचा कोरडेपणा कमी होतो.

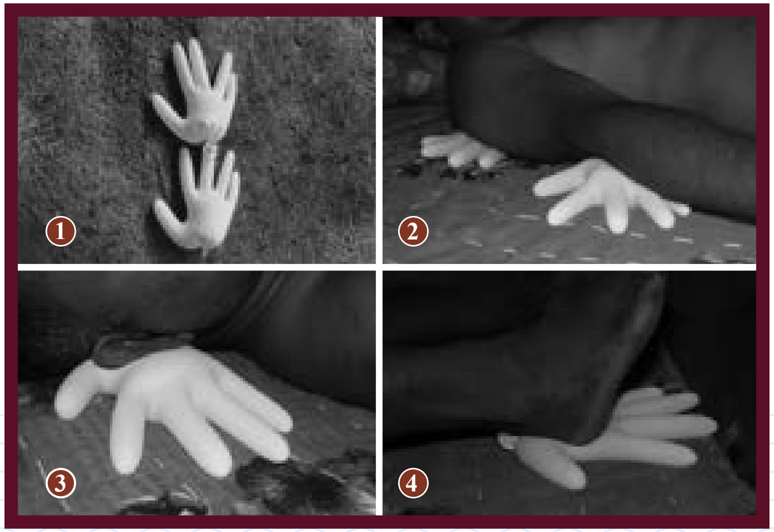
- पेशंटला पलंगावरून कधीही ओढू किंवा खेचू नका. तुम्हाला जर का पेशंटला उचलायची गरज भासली, तर त्याला सर्व बाजूंनी चादरीचे कोपरे धरुन उचला.

- जर का पेशंट व्हील चेअर वर असेल, तर त्याला बसण्यासाठी कायम एक उशी द्या. दर वीस मिनिटांनी पेशंट वर सरकेल, म्हणजेच त्यांचा पार्श्वभाग उचलून वर घेईल, याची खात्री करा.
- नितंब, खांदे, टाचा आणि तळवे सतत तपासत रहा.

2
drive
1



- एयर बेड किंवा वॉटर बेड वापरल्यास बेडसोर्स होण्याची शक्यता कमी होते.
- जर का तुम्ही एयर बेड किंवा वॉटर बेड वापरत असाल तर त्या बेडवर स्वच्छ कापड घाला. या कापडाला चुण्या पडता कामा नयेत. कापड ओले झाल्यास ताबडतोब बदलून टाकावे.



- कोपरे, कान आणि टाचांखाली बेडसोर्स होऊ नयेत म्हणून एअर कुशन / हवेशीर उशी किंवा डिस्पोझेबल रबर ग्लोव्हज मध्ये अर्धे पाणी भरून दाब येणाऱ्या भागांखाली ठेवावेत.

1
2
3
4

KARUNA EVAM SHANTI VAHINI
FOUNDATION

mariwala
health
initiative

काळजी घ्यायला शिकूया

स्वच्छता

आहार

व्यायाम

सहा फ्लिप चार्टस्‌ची ही मालिका करुणा एवम शांती वाहिनी फाउंडेशनने मारीवाला हेल्थ फाउंडेशनकडून मिळालेल्या निधी अनुदानाअंतर्गत विकसित केली आहे.

टेक्निकल साहाय्य: पॅलिएटिव्ह केयर टीम, चिंचपाडा ख्रिश्चन रुग्णालय

इंग्रजी मजकूर: दीपा हरी
मराठी भाषांतर: ज्योती पंजाबी
छायाचित्रण: यतीन सावंत
रचना आणि मांडणी: संतोष गावडे
चित्रण: श्रेया सावंत

सर्व साधनांचे पुनरावलोकन आणि उपयुक्त सूचना दिल्याबद्दल डॉ. जानकी मिरचंदानी यांचे विशेष आभार.

रुग्ण आणि त्यांच्या कुटुंबियांचे ह्या कार्यात सहभागी होण्याबद्दल, त्यांचा अमूल्य वेळ दिल्याबद्दल आणि त्यांच्या घरी आमचे स्वागत करण्याबद्दल आम्ही मनापासून ऋणी आहोत. ह्या प्रक्रियेमध्ये योग्य ते माहितीपूर्ण संमतीचे प्रोटोकॉल पाळले गेले आहेत.

© करुणा एवम शांती वाहिनी फाऊंडेशन

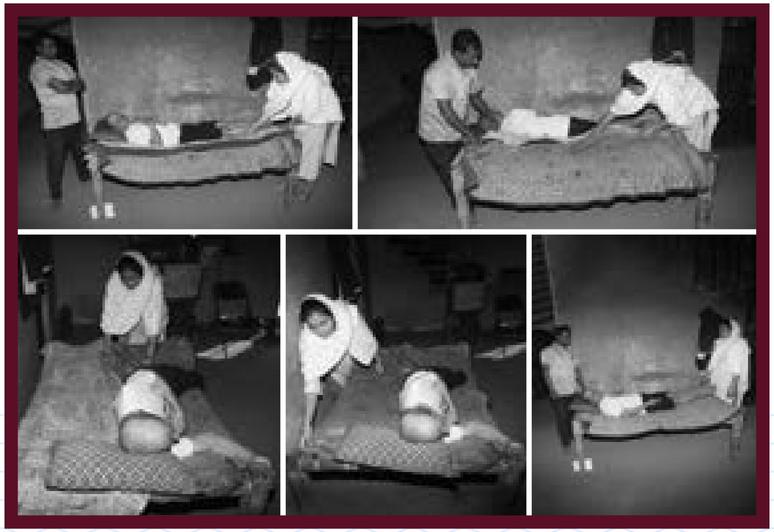
परिचय

- हा फ्लिप चार्ट सहा चाट्र्सच्या मालिकेचा एक भाग आहे जो घरी अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णांची काळजी घेण्याबाबत व्यावहारिक माहिती देतो.
- प्रत्येक चार्ट हा घरी घेता येईल अशा काळजीच्या एक किंवा दोन सामान्य घटकांवर लक्ष केंद्रित करतो.
- हे चार्टस् ग्रामीण भागातील अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णांच्या कुटुंबीयांसह सार्वजनिक आरोग्य कर्मचारी किंवा स्वयंसेवकांच्या वापरासाठी आहेत.
- हे चाट्र्स लहान समूहासाठी – साधारण १५ ते २० लोकांसाठी वापरावे.
- चार्ट वापरून एक ग्रुप सेशन करण्यासाठी साधारण ४५ मिनिटे लागतील.
- ह्या चाट्र्सचा उद्देश परस्परसंवादी (इंटरॅक्टिव्ह) असण्याचा आहे. सेशन घेणाऱ्याने सहभागी गटासोबत संवाद साधून वेळोवेळी त्याचा प्रतिसाद जाणून घेतला पाहिजे. त्याशिवाय गटाला प्रश्न विचारण्यासाठी आणि कुटुंबातील सदस्यांची काळजी घेताना आलेले त्यांचे अनुभव मांडण्यासाठी प्रोत्साहित केले पाहिजे.

NEED TO KEEP BLANK PAGE

स्वच्छता

- पेशंटचा बिछाना आणि त्याच्या खोलीची स्वच्छता राखणे हे त्याच्या वैयक्तिक स्वच्छतेएवढेच महत्वाचे आहे.



- पलंगावरील चादर दिवसातून कमीतकमी एकदा तरी बदलावी. जर का चादर ओली झाली तर ताबडतोब बदलावी.
- चादर बदलताना, सर्वप्रथम पेशंटच्या डोक्याखाली आधार देऊन उशी हलकेच काढून घ्या. त्यानंतर, पेशंटला हलकेव कुशीवर वळवा, चादर गुंडाळून पेशंटकडे सरकवा. मग स्वच्छ धुतलेली चादर गादीवर ठेवून सरळ करा आणि नीट खोचा. मग पेशंटला हलकेच वळवा आणि परत पाठीवर झोपवा. मग पलंगाच्या दुसऱ्या बाजूला जा आणि आधार देऊन पेशंटला दुसरीकडे वळवा. वापरलेली चादर पेशंटच्या खालून काढून घ्या आणि बाजूला ठेवा. मग स्वच्छ चादर तुमच्याकडे ओढून घ्या, गादीवर नीट पसरा आणि बाजूला खोचून टाका. परत एकदा पेशंटला त्याच्या पाठीवर झोपवा.

- पेशंटची खोली नियमितपणे झाडून घ्या. खोली कोरडी ठेवा. शक्यतोवर खोलीत भरपूर प्रकाश आणि खेळती हवा असेल याची व्यवस्था करा.

NEED TO KEEP BLANK PAGE

आहार

- पेशंटचे आजारपण वाढून कुठल्याही प्रकारची गुंतागुंत होऊ नये म्हणून पेशंटला सकस योग्य आहार देण्यात यावा.
- पेशंटसाठी प्रोटीनने भरपूर आहार, जसे की अंडी, डाळ, शेंगदाणे, नाचणी, पुरेसे पाणी पिणे, ह्या गोष्टी महत्वाच्या आहेत. यामुळे त्याची तब्येत लवकर सुधारते आणि बेडसोर्सची शक्यता कमी होते. काही पेशंट्सना आहारावर काही नियंत्रण किंवा खास गरजा असतात त्या डॉक्टर किंवा नर्स कडून समजावून घेणे.

- सहज पचेल असे जेवण आणि स्वच्छ वातावरणात ते नीट वाढून दिले गेले आहे, यावर लक्ष ठेवावे. पाणी आणि हात धुण्याचे भांडे जेवण वाढायच्या आधी तयार ठेवावे.
- प्रत्येक जेवण व्हायच्या आधी आणि झाल्यावर पेशंटला उशांच्या आधाराने शक्यतोवर उठवून बसवा.
- पेशंटला जेवण भरवताना शांत रहा; त्याला रागावू नका. त्याला गरज असेल तर खाताना मदत करा. पेशंटने प्रत्येक घास नीट चावून गिळला आहे की नाही यावर लक्ष ठेवा. लक्षात ठेवा, पेशंटची भूक कमी होऊ लागण्याची शक्यता असते. जर का त्रास होत असेल किंवा वेदना होत असल्या तर त्याला जबरदस्तीने खायला लावू नका.
- पेशंटला जेवण देताना त्यांच्याशी गप्पा मारा, म्हणजे त्यांना बरे वाटेल.

- जेवायच्या आधी किंवा नंतर, हात आणि तोंड धुण्यासाठी पेशंटला पाणी द्या.

NEED TO KEEP BLANK PAGE

व्यायाम

- दैनंदिन देखभाल करताना व्यायाम हा अत्यंत महत्वाचा भाग आहे.
- कडकपणा येऊ नये म्हणून पेशंटचे सांधे आणि स्नायू यांना रोज व्यायाम देणे गरजेचे आहे.
- पेशंटचे कुठल्या प्रकारचे व्यायाम करवून घेतले पाहिजेत आणि प्रत्येक हालचाल किती वेळा केली पाहिजे, हे डॉक्टरांना विचारून घ्या.

- डॉक्टरांची परवानगी असल्यास, शक्य होईल तितके पेशंटला चालवा किंवा हालचाल करू द्या.

KARUNA EVAM SHANTI VAHINI
FOUNDATION

mariwala
health
initiative

काळजी घ्यायला शिकूया

लक्षणे आटोक्यात ठेवणे

- उलट्या आणि मळमळ
- जखमा
- श्वास लागणे

सहा फ्लिप चार्टस्‌ची ही मालिका करुणा एवम शांती वाहिनी फाउंडेशनने मारीवाला हेल्थ फाउंडेशनकडून मिळालेल्या निधी अनुदानाअंतर्गत विकसित केली आहे.

टेक्निकल साहाय्य: पॅलिएटिव्ह केयर टीम, चिंचपाडा ख्रिश्चन रुग्णालय

इंग्रजी मजकूर: दीपा हरी
मराठी भाषांतर: ज्योती पंजाबी
छायाचित्रण: यतीन सावंत
रचना आणि मांडणी: संतोष गावडे
चित्रण: श्रेया सावंत

सर्व साधनांचे पुनरावलोकन आणि उपयुक्त सूचना दिल्याबद्दल डॉ. जानकी मिरचंदानी यांचे विशेष आभार.

रुग्ण आणि त्यांच्या कुटुंबियांचे ह्या कार्यात सहभागी होण्याबद्दल, त्यांचा अमूल्य वेळ दिल्याबद्दल आणि त्यांच्या घरी आमचे स्वागत करण्याबद्दल आम्ही मनापासून ऋणी आहोत. ह्या प्रक्रियेमध्ये योग्य ते माहितीपूर्ण संमतीचे प्रोटोकॉल पाळले गेले आहेत.

© करुणा एवम शांती वाहिनी फाऊंडेशन

परिचय

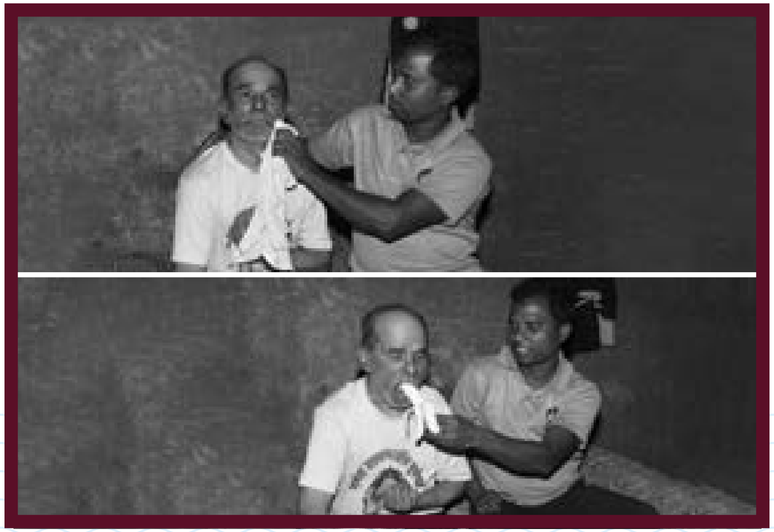
- हा फ्लिप चार्ट सहा चाट्‌र्सच्या मालिकेचा एक भाग आहे जो घरी अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णांची काळजी घेण्याबाबत व्यावाहारिक माहिती देतो.
- प्रत्येक चार्ट हा घरी घेता येईल अशा काळजीच्या एक किंवा दोन सामान्य घटकांवर लक्ष केंद्रित करतो.
- हे चार्टस्‌ ग्रामीण भागातील अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णांच्या कुटुंबीयांसह सार्वजनिक आरोग्य कर्मचारी किंवा स्वयंसेवकांच्या वापरासाठी आहेत.
- हे चाट्‌र्स लहान समूहासाठी – साधारण १५ ते २० लोकांसाठी वापरावे.
- चार्ट वापरून एक ग्रुप सेशन करण्यासाठी साधारण ४५ मिनिटे लागतील.
- ह्या चाट्‌र्सचा उद्देश परस्परसंवादी (इंटरॅक्टिव्ह) असण्याचा आहे. सेशन घेणाऱ्याने सहभागी गटासोबत संवाद साधून वेळोवेळी त्याचा प्रतिसाद जाणून घेतला पाहिजे. त्याशिवाय गटाला प्रश्न विचारण्यासाठी आणि कुटुंबातील सदस्यांची काळजी घेताना आलेले त्यांचे अनुभव मांडण्यासाठी प्रोत्साहित केले पाहिजे.

NEED TO KEEP BLANK PAGE

लक्षणे आटोक्यात ठेवणे

उलट्या आणि मळमळ

- दीर्घकाळ आजारी असलेल्या पेशंट्समध्ये मळमळ आणि उलट्या होणे ही सामान्यपणे आढळून येणारी लक्षणे आहेत.
- उलटी करणे म्हणजे पोटातील अन्नपदार्थ तोंडावाटे बाहेर फेकले जाणे म्हणजे उलटी / ओकारी / वांत्या होणे.
- मळमळ होताना पेशंटला उलटी करण्याची गरज वाटते; ही अतिशय अप्रिय जाणीव असते, खरी उलटी होण्यापेक्षाही अशावेळी पेशंट जास्त अस्वस्थ राहतो.



- पेशंटला मळमळत असल्यास त्यांना धीर द्यावा. उग्र वासाच्या अन्नापासून त्यांना दूर ठेवावे.
- पेशंटला थोड्या थोड्या वेळाने थोडे थोडे अन्न द्या. मळमळ होताना खूपदा पेशंट्सना गरम जेवण घेता येत नाही पण गार सहन होऊ शकते. त्यामुळे गरम पदार्थांपेक्षा गार पदार्थ द्यावेत. परंतु मळमळ होत असताना किंवा उलट्या झाल्यानंतर लगेच त्यांना खायला देऊ नका; त्यांना अन्न देण्यापूर्वी थोडा वेळ थांबा.

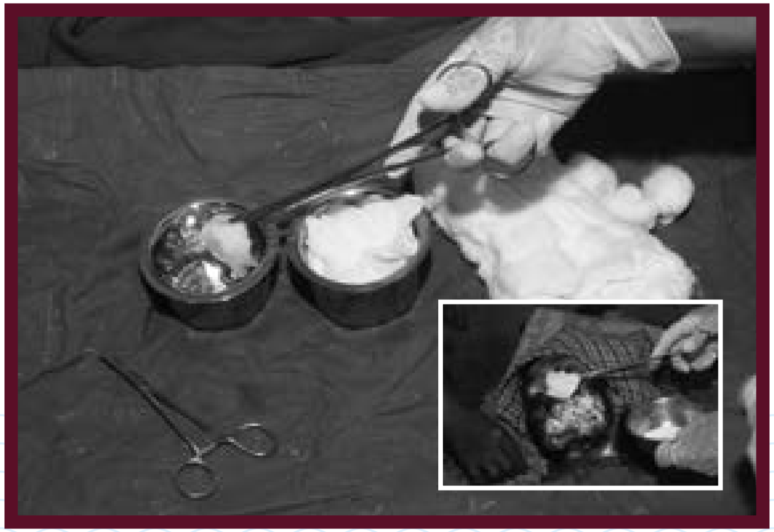
- कधीतरी इन्फेक्शन झालेल्या जखमेमुळे मळमळ होऊ शकते. त्यामुळे जखमा स्वच्छ ठेवून दुर्गंधी टाळणे हे महत्वाचे असते.
- होणारी मळमळ आणि उलट्या पेशंटला दिल्या जाणाऱ्या काही औषधांचा परिणाम आहेत का, हे डॉक्टरांना विचारुन घ्यावे. जर असल्यास, त्यात काही बदल करता येईल का, हे सुध्दा विचारावे.

NEED TO KEEP BLANK PAGE

लक्ष्ये आटोक्यात ठेवणे

जागरूमा

- जखमा वेगवेगळ्या प्रकारच्या असू शकतात. दुखापतीमुळे किंवा बेडसोर्समुळे झालेल्या जखमा तुलनेने सोप्या असतात; परंतु इतर जखमा कर्करोगाचा परिणाम असू शकतात. कोणत्याही प्रकारे, जखम नियमितपणे स्वच्छ करणे महत्वाचे आहे. हे रक्तस्त्राव, मॅगेट्स आणि दुर्गंधी टाळण्यास मदत करेल.



- जखमेवर मलमपट्टी करताना, आपले हात धुणे आणि हातमोजे घालणे लक्षात ठेवा. सुरू करण्यापूर्वी सर्व आवश्यक वस्तू तयार ठेवा - कापड, निर्जंतुकीकरण केलेले गॉझ, आणि चिकट पट्टी.
- जखम साधी असल्यास, ती सामान्य सलाईनने स्वच्छ करा आणि बेटाडाइन मलम लावा. नंतर त्यावर व्यवस्थित मलमपट्टी करा.
- घातक जखमेसाठी, ती सलाईनने स्वच्छ करा. जखमेतून अप्रिय वास येत असल्यास, तुम्ही त्यावर मेट्रोडीझानोल पावडर शिंपडा - तुमच्या डॉक्टरांना विचारा आणि वापरण्यापूर्वी त्याची पुड करून घ्या.
- ASHA / परिचारिका / डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार ड्रेसिंग बदला.

- माशांपासून बचाव करण्यासाठी जखम स्वच्छ कपड्याने झाकलेले असल्याची नेहमी खात्री करा.
- कापड वारंवार बदलणे फार महत्वाचे आहे. वापरल्यानंतर, पुन्हा वापरण्यापूर्वी कापड धुवा आणि उन्हात वाळवा.

NEED TO KEEP BLANK PAGE

लक्षणे आटोक्यात ठेवणे

श्वास लागणे

- श्वास लागणे खूप भयावह असू शकते - रुग्ण आणि कुटुंबियांसाठी. परंतु उपशामक काळजी आवश्यक असलेल्या रुग्णांमध्ये हे असामान्य नाही. काही प्रकरणांमध्ये, औषधे मदत करु शकतात, तसेच ऑक्सिजन समर्थन देखील. त्यामुळे आशा/परिचारिका/डॉक्टर यांना कळवणे आणि मदत घेणे आवश्यक आहे.
- दरम्यान, रुग्णाला मदत करण्याचे अनेक मार्ग आहेत.

- खोलीत चांगले वायुवीजन असल्याची खात्री करा – दारे आणि खिडक्या उघड्या ठेवा आणि रुग्णाला उघड्या खिडकीजवळ ठेवा.
- जवळ पंखा ठेवणे, जेणेकरून रुग्णाला हवा मिळेल, हे देखील उपयुक्त आहे. श्वास घेण्यासाठी होणारा त्रास कमी करण्यासाठी, रुग्णाच्या चेहऱ्यावर हळुवारपणे हवा फुंकण्यासाठी तुम्ही लहान, हाताने धरलेला पंखा देखील वापरु शकता.

adidas

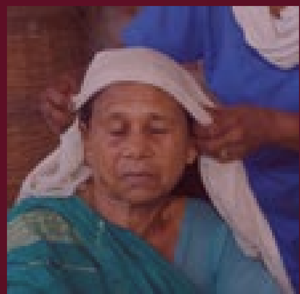
- रुग्णाला उशीच्या आधाराने बसवा. तुम्ही ओल्या टॉवेलने चेहरा हलका हाताने पुसून त्यांच्या पाठीला घासू शकता.
- व्यक्तीचे कपडे सैल आणि आरामदायी असल्याची खात्री करा.

- पेशंटला मनाने आराम वाटेल यासाठी त्याला आनंददायी गोष्टींचा विचार करायला सांगून, दीर्घ श्वास घ्यायला सांगणे. पुढे वाकून, ओठांचा चंबू करून पेशंटला मोठा / दीर्घ श्वास घेण्यास सांगितल्यास मदत होउ शकते.
- घाबरुन न जाता, पेशंटशी शांत, आश्वासक स्वरात बोलावे.

KARUNA EVAM SHANTI VAHINI
FOUNDATION

mariwala
health
initiative

काळजी घ्यायला शिकूया



लक्षणे आटोक्यात ठेवणे

- बद्धकोष्ठता आणि जुलाब
- वेदना

सहा फ्लिप चार्टस्‌ची ही मालिका करुणा एवम शांती वाहिनी फाउंडेशनने मारीवाला हेल्थ फाउंडेशनकडून मिळालेल्या निधी अनुदानाअंतर्गत विकसित केली आहे.

टेक्निकल साहाय्य: पॅलिएटिव्ह केयर टीम, चिंचपाडा ख्रिश्चन रुग्णालय

इंग्रजी मजकूर: दीपा हरी
मराठी भाषांतर: ज्योती पंजाबी
छायाचित्रण: यतीन सावंत
रचना आणि मांडणी: संतोष गावडे
चित्रण: श्रेया सावंत

सर्व साधनांचे पुनरावलोकन आणि उपयुक्त सूचना दिल्याबद्दल डॉ. जानकी मिरचंदानी यांचे विशेष आभार.

रुग्ण आणि त्यांच्या कुटुंबियांचे ह्या कार्यात सहभागी होण्याबद्दल, त्यांचा अमूल्य वेळ दिल्याबद्दल आणि त्यांच्या घरी आमचे स्वागत करण्याबद्दल आम्ही मनापासून ऋणी आहोत. ह्या प्रक्रियेमध्ये योग्य ते माहितीपूर्ण संमतीचे प्रोटोकॉल पाळले गेले आहेत.

© करुणा एवम शांती वाहिनी फाऊंडेशन

परिचय

- हा फ्लिप चार्ट सहा चाट्र्सच्या मालिकेचा एक भाग आहे जो घरी अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णांची काळजी घेण्याबाबत व्यावहारिक माहिती देतो.
- प्रत्येक चार्ट हा घरी घेता येईल अशा काळजीच्या एक किंवा दोन सामान्य घटकांवर लक्ष केंद्रित करतो.
- हे चार्टस् ग्रामीण भागातील अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णांच्या कुटुंबीयांसह सार्वजनिक आरोग्य कर्मचारी किंवा स्वयंसेवकांच्या वापरासाठी आहेत.
- हे चाट्र्स लहान समूहासाठी – साधारण १५ ते २० लोकांसाठी वापरावे.
- चार्ट वापरून एक ग्रुप सेशन करण्यासाठी साधारण ४५ मिनिटे लागतील.
- ह्या चाट्र्सचा उद्देश परस्परसंवादी (इंटरॅक्टिव्ह) असण्याचा आहे. सेशन घेणाऱ्याने सहभागी गटासोबत संवाद साधून वेळोवेळी त्याचा प्रतिसाद जाणून घेतला पाहिजे. त्याशिवाय गटाला प्रश्न विचारण्यासाठी आणि कुटुंबातील सदस्यांची काळजी घेताना आलेले त्यांचे अनुभव मांडण्यासाठी प्रोत्साहित केले पाहिजे.

NEED TO KEEP BLANK PAGE

लक्षणे आटोक्यात ठेवणे

बद्धकोष्ठता आणि जुलाब

- अनेक पेशंट्सना बद्धकोष्ठता म्हणजेच कॉन्स्टिपेशनचा त्रास होतो, म्हणजे मलविसर्जन करताना त्यांना वेदना होतात किंवा कठीण होते, मलाचे खडे खूप घट्ट असू शकतात किंवा नियमित मलविसर्जन होत नाही. नियमित आहार, भरपूर पाणी आणि इतर द्रवपदार्थ पिणे आणि व्यायाम करुन कॉन्स्टिपेशन टाळता येते. पण काही वेळा हे शक्य नसते.

- जर का कॉन्स्टिपेशन सतत होत राहिले, आणि गंभीर स्वरूपाचे असले, तर डॉक्टरांना विचारून घेणे. गरज पडल्यास एनिमा देणे किंवा सपोझिटरी कशी द्यायची हे सुद्धा शिकून घेणे.

- पेशंटला कायम शौचालयाला जाण्याची सोय आणि त्याच्या प्रतिष्ठेला अवमानित न होता, कधीही मलविसर्जन करता आले पाहिजे. जर का पेशंट बिछान्याला खिळलेला असला किंवा जवळपास बाथरूम नसेल, तर बेडपॅन किंवा पोर्टेबल कमोड पलंगाजवळ ठेवा आणि पेशंटला वापरायला मदत करा. पेशंटला नंतर साफ करुन, टॉयलेटचा बाऊल सुद्धा स्वच्छ करावा.

PAN

- जुलाब होणे, बद्धकोष्टता इतके दिसून येत नाहीत. पण होत असल्यास, ते कशामुळे होत आहेत आणि काय करता येईल, हे बघावे लागेल.
- ज्या पेशंटला २४ तासात तीन पेक्षा अधिक वेळा पातळ हगवण होत असेल तर त्याला जुलाब होत आहेत असा निष्कर्ष काढता येऊ शकतो.
- रेचक औषधांचा चुकीचा वापर, काही औषधांमुळे होणारे परिणाम आणि आहारात बदल, ही जुलाब होण्याची सामान्य कारणे असतात. साधारणपणे जुलाब होणे आपोआप थांबते. जर थांबले नाही, तर डॉक्टरांना विचारुन घ्यावे.

- घरगुती उपायांचा सुद्धा उपयोग होऊ शकतो. पेशंटला भरपूर द्रवपदार्थ द्या. यामध्ये पाणी, डाळीचे पाणी, नारळ पाणी, लिंबू सरबत, ताक, पेज आणि ORS चा सॅशे त्यावरील सूचना पाळून वापरु शकता किंवा घरी पाण्यात एक चिमूट मीठ आणि चमचाभर साखर घालून तयार करु शकता.
- कायम उकळून गार केलेले सामान्य तापमानाचे पाणी वापरावे.

ORS

NEED TO KEEP BLANK PAGE

लक्षणे आटोक्यात ठेवणे

वेदना

- उपशामक काळजी किंवा पॅलिएटिव्ह केयरचा एक महत्वाचा उद्देश्य म्हणजे रुग्णांना वेदना आटोक्यात ठेवण्यास मदत करणे आणि त्यामुळे त्यांची व्यथा कमी करणे. वेदना व्यक्ती प्रमाणे बदलते; आणि ती केवळ शरीरिकच नव्हे तर भावनिक, मानसिक, अध्यात्मिक देखील असू शकते.
- एखाद्या व्यक्तीची वेदना ही त्याच्या दुखण्यावर अवलंबुन असते ज्यानुसार त्याची वेदना तीव्र (अक्यूट/acute) आहे की दीर्घकालीन (क्रोनिक /chronic) हे ठरते. शारीरिक इजा किंवा शस्त्रक्रियेमुळे झालेल्या जखमा या तीव्र असतात. त्या कालांतराने भरून येतात. औषधे आणि ईंजेक्शन्सने त्याचा इलाज होऊ शकतो.
- तीन महिन्यांपेक्षा अधिक राहणारी वेदना म्हणजे क्रोनिक किंवा दीर्घकालीन असे समजले जाते. आजारपण वाढू लागते तसे ही वेदना असह्य होऊ लागते. पण अनेकदा पेशंट त्या वेदनेची तक्रार करत नाहीत किंवा रडणे, विव्हळणे हे करत नाहीत. उलट, असे पेशंट अधिकाधिक गप्प होऊ लागतात, दुरावतात, त्यांना भूक लागेनाशी होते, आणि झोप बरोबर लागत नाही. ते इतरांशी संवाद करणे थांबवतात.
- रुग्णाला बरे वाटण्यासाठी, विशिष्ट वेदना कमी करणारी औषधे आवश्यक आहेत आणि ती डॉक्टरांनी लिहून दिली पाहिजेत.

- हे औषध पेशंट योग्य प्रकारे आणि वेळच्यावेळी घेत आहे ना हे बघितले जावे.
- डॉक्टरांनी सांगितले तितके दिवस ही औषधे घेतली गेली पाहिजेत; त्यामध्ये कुठलाही बदल करणे किंवा औषधे घेणे मध्येच सोडून देणे, हे करता कामा नये.

- पेशंटला नियमितपणे तपासत राहून, डॉक्टरांशी वेळोवेळी औषधांबद्दल सल्लामसलत करत राहिले पाहिजे.
- काही औषधांचे दुष्परिणाम असतात. त्यामुळे पेशंटवर लक्ष ठेवून, काही दुष्परिणाम दिसल्यास नर्स किंवा डॉक्टरना सांगितले गेले पाहिजे.
- डॉक्टरांच्या सल्ल्याने इतर काही मार्ग निवडता येतील, जसे की मालिश, फिजियोथेरपी किंवा गरम/गार शेक देणे. पण ह्याचा अवलंब केवळ डॉक्टरांना विचारुनच केला गेला पाहिजे.

Amlip-5

- पेशंटच्या अशारीरिक वेदना सुद्धा समजून घेणे गरजेचे आहे. त्यांच्याशी बोलून, उत्साह देऊन, त्यांचे मन दुखण्यापासून दूर वळवण्याचा प्रयत्न करावा. त्यांना गाणी लावून देणे, पेशंटची खुर्ची किंवा पलंग खिडकी जवळ लावून ठेवणे, एखादे शेजारी किंवा नातेवाईकांना गप्पा मारायला बोलावणे योग्य ठरते. आपण आपल्या कुटुंबासाठी ओझे नाही, आपले कुटुंब आपले दुखणे समजू शकते आणि आपण सर्वजण मिळून आजारपणाशी सामना करतो आहोत, ही भावना पेशंटला आश्वासक असते.

KARUNA EVAM SHANTI VAHINI
FOUNDATION

mariwala
health
initiative