

देखभाल करने वाले व्यक्ति की स्व-देखभाल

अंग्रेजी में भी उपलब्ध है। Also available in English

यह दक्षिण एशियाई समुदाय के लिए एक संसाधन है। इस संसाधन को कनाडा में दक्षिण एशियाई समुदाय में डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों की देखभाल करने वाले व्यक्तियों के सहयोग से तैयार किया गया है। देखभाल करने वाला व्यक्ति परिवार का सदस्य, दोस्त या कोई अन्य व्यक्ति हो सकता है जो डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्ति का सहयोग कर रहा हो।

यह संसाधन निम्नलिखित के बारे में जानकारी प्रदान करता है:



देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए स्व-देखभाल का महत्व और स्व-देखभाल गतिविधियों के उदाहरण



अपना ख्याल रखने का महत्व

जबकि बहुत से लोग जो डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्ति की देखभाल करते हैं, वे स्वयं को देखभाल करने वाले व्यक्ति नहीं मानते हैं, देखभाल करने में एक व्यक्ति की अन्य भूमिकाओं के अलावा कई तरह की जिम्मेदारियाँ भी शामिल हो सकती हैं। डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्ति की देखभाल करना एक पुरस्कृत और सार्थक अनुभव हो सकता है। यह परिवार के सदस्यों या दोस्तों को वापस लौटाने और संबंधों को मजबूत करने का अवसर प्रदान कर सकता है। हालाँकि, देखभाल करने वाले व्यक्ति के लिए भी चुनौतीपूर्ण हो सकता है और इसमें आपके समय और संसाधनों की आवश्यकता हो सकती है।

स्व-देखभाल का तात्पर्य अपनी भलाई में समय और प्रयास का निवेश करना है। इसमें आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना, देखभाल करने वाले व्यक्ति के लिए अवकाश लेना और सहायता प्राप्त करना, साथ ही तनाव कम करने या मनोरंजन करने के लिए गतिविधियाँ करना शामिल हो सकता है।

दक्षिण एशियाई समुदाय में, देखभाल करने वाले व्यक्ति के लिए देखभाल करना अक्सर एक दायित्व या कर्तव्य माना जाता है। देखभाल के बारे में पारिवारिक अपेक्षाएं, तथा काम, घर और परिवार के बीच भूमिकाओं को संतुलित करना, देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए तनाव का कारण बन सकता है। देखभाल करने वाले व्यक्तियों को अक्सर लगता है कि उन्हें खुद ही प्रबंधन करना चाहिए और वे अपनी जरूरतों को प्राथमिकता नहीं दे सकते हैं, जो उनकी भावनात्मक और मानसिक भलाई को प्रभावित कर सकता है।

यह तनाव, दुःख या अवसाद की भावना, चिंता और अभिभूत होने की भावना के रूप में प्रकट हो सकता है। इसके अतिरिक्त, देखभाल करने वाले व्यक्तियों को शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है, जिनमें थकावट, बीमारियों के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि और उच्च रक्तचाप जैसी पुरानी स्थितियां शामिल हैं।

देखभाल करने वाले व्यक्तियों ने यह भी साझा किया कि जब वे खुद को अवकाश नहीं देते हैं, तो उनमें धैर्य कम हो सकता है और डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति की जरूरतों को पूरा करना उनके लिए अधिक कठिन हो सकता है।

देखभाल करने वाले व्यक्तियों को न केवल डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति की सहायता करने की अपनी क्षमता को बनाए रखने के लिए बल्कि अपने स्वयं के स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए खुद की देखभाल को प्राथमिकता देनी चाहिए।

स्व-देखभाल कि गतिविधियाँ

समय की कमी, प्रतिस्पर्धी जिम्मेदारियों और दूसरों को पहले रखने के दायित्व की भावना के कारण देखभाल करने वाले व्यक्ति अक्सर खुद की देखभाल को प्राथमिकता नहीं देते हैं। देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे स्वयं, अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों, और स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों के साथ ईमानदारी से बातचीत करें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं और उन्हें किस सहायता की आवश्यकता है।

दक्षिण एशियाई समुदाय के देखभाल करने वाले व्यक्तियों ने साझा किया कि देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए परिवार के सदस्यों, उनके समुदाय और पेशेवर सेवाओं से समर्थन प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि जैसे-जैसे डिमेंशिया बढ़ता है, डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति की ज़रूरतें बदल जाएंगी, और देखभाल करने वाले व्यक्तियों को स्वयं प्रबंधन नहीं करना चाहिए।

कार्यक्रमों और सेवाओं के बारे में जानने के लिए forwardwithdementia.ca पर जाएं।

देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे स्व-देखभाल प्रथाओं को खोजें जो उनके लिए काम करें। अगला पृष्ठ मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक कल्याण की सहायता करने वाली स्व-देखभाल गतिविधियों के उदाहरणों की रूपरेखा देता है। कुछ उदाहरणों में अधिक जानकारी और युक्तियों के लिए अन्य संसाधनों के लिंक शामिल हैं। इस संसाधन के अंत में लिंक पूर्ण रूप से सूचीबद्ध हैं।

दक्षिण एशियाई समुदाय की देखभाल करने वाले व्यक्तियों ने अपने और डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति दोनों के लिए मौज-मस्ती करने और "पर्यावरण को सकारात्मक रखने" के महत्व के बारे में बात की है। उदाहरण के लिए, संगीत सुनना और नृत्य करना, क्लासिक बॉलीवुड फिल्में देखना, लूडो और कैरम जैसे पारंपरिक खेल खेलना, दोस्तों के साथ कढ़ाई करना या पुरानी कहानियों के बारे में बात करना।

स्व-देखभाल कि गतिविधियाँ



मानसिक खुशहाली

- [समस्याओं को](#) अपने नियंत्रण में हल करें। समाधानों को छोटे-छोटे चरणों में विभाजित करें
- आगे की योजना बनाएं - अपने लिए और डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्ति के लिए। उदाहरण के लिए, [पहले से ही देखभाल कि योजना बनाना](#), वसीयत बनाना और वकालतनामा (पॉवर ऑफ अटॉर्नी) निर्दिष्ट करना
- अनुपस्थिति की स्थिति में एक [योजना](#) बनाएं
- आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए किसी पत्रिका या डायरी में लिखने की योजना बनाएं



भावनात्मक खुशहाली में सहयोग दें

- [स्वस्थ आहार](#) खाएं
- पर्याप्त मात्रा में पानी पियें
- शारीरिक और भावनात्मक दोनों लाभों के लिए नियमित [व्यायाम करें](#)।
- पर्याप्त [नींद लें](#)
- ऐसी गतिविधियाँ करें जो आपको आराम महसूस कराएँ। उदाहरण के लिए योग, गहरी [साँस लेना](#), मालिश, घूमना, गर्म पानी से स्नान करना या बागवानी करना
- स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को दूर करने के लिए अपने पारिवारिक चिकित्सक या अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से मिलें



भावनात्मक खुशहाली

- मित्रों और परिवार के साथ समय बिताएं
- दूसरों से सहायता माँगें और सहायता के प्रस्ताव स्वीकार करें
- अपनी ऊर्जा को सुरक्षित रखने के लिए सीमाएँ निर्धारित करें और कुछ अनुरोधों को "नहीं" कहें
- अवकाश लेने और आराम करने के लिए सेवाओं का उपयोग करें
- भावनाओं को दूसरों के साथ साझा करें। उदाहरण के लिए, परिवार और मित्र, देखभाल करने वाले व्यक्ति के सहायता समूह, या व्यक्तिगत परामर्श



आध्यात्मिक खुशहाली

- अपने विश्वास, धार्मिक, या आध्यात्मिक प्रथाओं, जैसे प्रार्थना या मंदिर/गुरुद्वारे में जाने से आराम और शक्ति पाएं
- अपनी संस्कृति एवं समुदाय से जुड़े रहें
- वर्तमान पल से जुड़े रहें। सचेतन अभ्यासों में संलग्न रहें। [यहां](#), और [यहां](#) उदाहरण खोजें
- बाहर समय बिताएं
- अपने मूल्यों के प्रति सच्चे रहें और इस बात पर विचार करें कि आपके लिए क्या सार्थक है

“मुझे वो चीजें करने में सक्षम होना होगा जो मुझे पसंद हैं...दौड़ना, अपने पोते-पोतियों के साथ समय बिताना। मुझे अपनी माँ की देखभाल करने वाला व्यक्ति बनने के लिए ये चीजें करने में सक्षम होना होगा।

- दक्षिण एशियाई समुदाय से देखभाल करने वाला व्यक्ति

लिंक किए हुए संसाधन

- “THIS WAY UP” बहुभाषी संसाधन - <https://thiswayup.org.au/coping-and-resilience-tools/multilingual-resources/>
- एडवांस केयर प्लानिंग कनाडा - <https://www.advancecareplanning.ca/>
- “देखभाल साथी की अनुपस्थिति के लिए तैयार, निर्धारित, योजना” (अल्ज़ाइमर सोसायटी) - <https://firstlinkontario.ca/wp-content/uploads/2020/04/FL-Care-Partner-Absence-Form-ENG.pdf>
- कनाडा की खाद्य मार्गदर्शिका <https://food-guide.canada.ca/en/>
- कनाडा के 24 घंटे की आवाजाही संबंधी दिशानिर्देश <https://csepguidelines.ca/>
- निःशुल्क निर्देशित ध्यान - <https://www.uclahealth.org/programs/marc/free-guided-meditations/guided-meditations>



टिप्पणियाँ

इस जगह का उपयोग इस संसाधन के बारे में कोई टिप्पणियाँ, विचार या सवाल लिखने के लिए करें।