

કાળજી રાખનાર માટે

કેન્સરથી ફક્ત દર્દીઓ પર જ નહીં પણ તેમની કાળજી રાખનારાઓ પર પણ અસર પડે છે. આ લોકો કાળજી રાખનાર કહેવાય છે.

સામાન્યરૂપે એક વ્યક્તિ દર્દી માટે મુખ્ય કાળજી રાખનારની ભૂમિકામાં હોય છે. કાળજી રાખનાર સામાન્યપણે પતિ કે પત્ની, વયસ્ક બાળકો અથવા અન્ય કુટુંબીજન હોય છે. જ્યારે આસપાસ કોઈ કુટુંબીજન ન હોય ત્યારે ઘણી વખત નજીકના મિત્ર કે સહકર્મી મદદ માટે આગળ આવે છે.



સી.બી.સી. સી. - યુ.એસ.એ. તરફથી મળેલ પાયારૂપ અનુદાનમાંથી આ સામગ્રીની આંશિક રચના શક્ય બની છે.

કાળજી રાખનાર કેટલાક લોકો પોતાના પ્રિયજનને કેન્સર હોવાનું જાણીને દુઃખી અને દુઃખદાયી સ્થિતિમાંથી બહાર આવવામાં મદદ કરે છે. આમાં તેમને પોતાના વહાલાઓ માટે પ્રેમ અને આદર દેખાઈ દે છે અને ખરેખર આમાં જરૂરી અને મદદરૂપ થવા સારી લાગણી અનુભવે છે.

બીજી તરફ અમુક લોકો ગંભીરરૂપથી બીમાર વ્યક્તિની કાળજી રાખવા માગતા નથી. આમાં એવા કુટુંબીજનો શામેલ છે, જે દર્દી સાથે રહેવા માગતા નથી, જેઓ આમાં ઘણું એવું કામ કરી શકે છે પછી એવા લોકો પણ છે જેઓ આ ખરાબ પ્રકારના કામને કરવાથી ડરે છે. એ લોકો જે સાર-સંભાળ કરવા નથી માગતા તેમને દબાણ કે ભૂલનો અહેસાસ થાય છે, ભલે પછી તેમની પાસે તેમના નિર્ણય માટેના સારા એવા કારણો હોય.

જો તમે પોતાની જાતને કાળજી રાખનાર બનાવવા માગો છો તો આ વિશે તમારી લાગણીઓ સાથે પ્રમાણિક બનવાનું જોઈએ. આ કામમાં મિશ્ર લાગણીઓ સાથે આ ભૂમિકામાં જવાનું પછીથી કદાચ ભારે પડી શકે છે. સમસ્યા ઉભી થાય તે પહેલાં જ પોતાની સીમા ઓળખો. આ રીતે તમે અને દર્દી જો જરૂરી હોય તો અન્ય યોજનાઓ બનાવી શકો છો.

Distributed by



Cancer Patients Aid Association
TOTAL MANAGEMENT OF CANCER

India Cancer Initiative



તમારી પોતાની કાળજી લેવી

કેન્સર ગ્રસ્ત પોતાના પ્રિયજનની કાળજી લેવાનું અત્યંત તણાવપૂર્ણ બની શકે છે. રોજબરોજના સામાન્ય કાર્યો જેમ કે ભોજન રાંધવું, સફાઈ કરવી અને અન્ય ઘરગથ્થુ કાર્યોની સાર-સંભાળ કરવાવાળો કેન્સર સારવાર ટૂંકડીનો હિસ્સો બની જાય છે. તમે પોતાને સ્વાસ્થ્ય કાળજી લેનાર ટૂંકડીનો હિસ્સો બની જાય છે. તમે પોતાને સ્વાસ્થ્ય કાળજી લેનાર ટૂંકડીની સાથે વાતચીત કરતાં, દવાઓ આપતાં અને સારવાર શું કામ કરી રહી છે તેના નિર્ણયો લેવામાં વ્યસ્ત જોશો. આ વ્યસ્ત દિનચર્યા તમને પોતાની જરૂરિયાતોની કાળજી લેવાનો સમય જ ન આપે.

તમે આ વિશે વધુ વિચારી શકશો નહીં, પણ જ્યારે તમે તમારા પ્રિયજનની મદદ કરો એ સમયે પોતાનું ધ્યાન જરૂર રાખો. આનો અર્થ છે કે પૂરતી ઊંઘ લો, કસરત કરો, આરોગ્યપ્રદ ભોજન લેવું, જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે ડોક્ટર પાસે જાઓ અને દિનચર્યા જાળવી રાખો. જ્યારે તમે પોતાના માટે સમય કાઢશો ત્યારે તમને ઝલાનિ કે સ્વાર્થીપણાનો ભાવ નહીં આવે. પોતાના માટે સમય કાઢવાથી તમે પ્રિયજનની વધુ સારી રીતે કાળજી રાખી શકશો.

નીચી લખેલી સલાહ તમને પોતાની જરૂરિયાતો અને લાગણીઓની કાળજી રાખવામાં મદદરૂપ નીવડશે:

- બધાં જ કામ પોતાની જાતે કરવાનસ પ્રયત્ન કરો. બીજા લોકોના સંપર્કમાં રહો. તેમને તમારા જીવનની કાર્યકલાપોમાં અને પોતાના પ્રિયજનના કાર્યોમાં શામેલ કરો.
- પોતાના મનગમતાં કામોનું આયોજન કરો. ૩ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ છે જેમાં તમારી જરૂરિયાત છે:
- જે અન્ય લોકોને શામેલ કરે છે જેમ કે મિત્રની સાથે કે સામાજિક સમારોહમાં ભોજન લેવું કે અન્ય કુટુંબીજન સાથે સામાજિક કાર્યક્રમમાં હોવું.
- જે તમારી અંદર કાંઈક કરવાનો ભાવ જગાડે જેમ તે કસરત કરવી, તમારા ઘરેલું પ્રોજેક્ટ તે કામને પૂર્ણ કરવું,
- જે તમને આનંદ કે સંતુષ્ટિ પહોંચાડે જેમ કે રાંધવું, બાળકો કે મોટા બાળકો સાથે રમવું, ટીવી પર પોતાના નિયમિત શોને જોવા, સંગીત સાંભળવું કે ચાલવા જવું.
- વાસ્તવિક દુનિયામાં શું ચાલી રહ્યું છે તેની ખબર રાખો – જેમ કે કેન્સરની બહારની દુનિયા-સમાચાર જુઓ. સવારનું છાપું વાંચવા માટે સમય કાઢો. જ્યારે તમે પોતાના પ્રિયજનની માંદગી વિશે વાત ન કરો. એ સમયે દિવસ દરમિયાન સમય નીકાળો. જેમ કે ભોજનનો સમય.
- કાળજી રાખનારાઓ માટેના કાળજી રાખનાર સમૂહમાં જોડાવા અંગે કે સલાહ સેવા કે ઉપયોગ વિશે વિચાર કરો. નર્સ કે સામાજિક કાર્યકર્તા આમાં સૂચનો કરી શકે છે.
- જો કામ દરમિયાન તમને પોતાના માટે થોડો સમય જોઈએ તો કાર્ય સ્થળ પર પોતાના બોસને વાત કરો. તમારી કંપનીમાં એમ્પ્લોઇઝ આસિસ્ટન્ટ પ્રોગ્રામ કે (EAP) છે તો એમને બતાવો. જો તમને નાણાં સંબંધી, તણાવ કે હતાશા જેવા મુદ્દાઓથી નીકળવા માટે મદદની જરૂર છે તો આ કાર્યક્રમ સલાહકારના સંપર્કમાં આવવા માટે મદદ કરે છે.

જ્યારે અન્ય મદદ કરવા માંગતા હોય

કેન્સરથી પીડિત દર્દીની કાળજી દરમિયાન વધારે કામ અને તણાવ છતાં કાળજી રાખનાર સંતુષ્ટ રહી શકે છે. હમણા સુધી અમુક સ્થિતિઓમાં એક વ્યક્તિ માટે હમેશા વધારે કામ હોય છે. આવી સ્થિતિમાં મદદ માંગો() આનાથી તણાવ ઓછું થાય છે અને તમને પોતાની કાળજી લેવા સમય મળી જાય છે સામાન્યરૂપે કુટુંબ અને મિત્રો મદદ કરવા માંગે છે પણ તેમને તમારી જરૂરિયાતોની ખબર હોતી નથી. મદદ માંગતી વખતે કઈ વાતોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ એ વિશે અમુક સૂચનો આપવામાં આવ્યા છે:

- એવા સ્થાન જુઓ જ્યાં તમને મદદની આવશ્યકતા છે. યાદી બનાવો.
- કુટુંબની ઈચ્છા રાખનાર સદસ્યો અને મિત્રોને બતાવો કે તેમને કયું કામ ક્યારે કરવું છે. તમે એ વ્યક્તિનો સંપર્ક કરી શકો છો જેમને ઘણીવાર કહેવામાં આવ્યું હોય. પોતાની જરૂરિયાતો વિશે સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ કરો.
- કારણ કે તમે દરેક વ્યક્તિની મદદ કરો છો આથી તમને પોતાની યાદીમાં સારી રીતે નોંધ કરી લો કે તમારી જગ્યાએ કાળજી રાખનાર તમારી દરેક જરૂરિયાતો પર ધ્યાન રાખે છે.

કેન્સરથી પીડિત વ્યક્તિ

તમે એ જોશો કે તમારો પ્રિયજન ગુસ્સામાં, ચૂપચાપ અને અંતર્મુખી કે દુઃખી છે આના માટે કંઈક બોલો – એમને સાંભળવા માટે કહો. જો એ વાત કરવા માટે તૈયાર ન હોય તેની પર વધુ દબાણ ન કરો. તેઓને તમારી સાથે વાત કરતાં પહેલા વિચારોને તૈયાર કરવા માટે સમયની જરૂરિયાત હોય છે. તમને એ મહેસૂસ થશે કે આ તમારાથી વાત નથી કરી રહ્યા કારણ કે એ તમારી ભાવનાઓનું સમ્માન નથી કરતાં. એ નક્કી કરી લો કે તેઓને એ ખબર હોય કે મુશ્કેલ વિષય પર પણ વાત કરવા માટે તૈયાર છે.

હજીયે, તમે અને તમારા પ્રિયજન એ સીમાઓ પર સહમત થાય છે જે કાળજી રાખવાવાળા તથા દર્દીના રૂપે તેમનાથી આશા રાખી શકાય છે. દાખલા તરીકે:

- દર્દી દ્વારા પૂરા કરવાવાળા લક્ષ્યોની યાદી બનાવો. પોતાના પ્રિયજનને તેની યથાશક્તિ પોતાનું કામ કરવા દો.
- દર્દીઓને વિચારોની આપ-લેમાં સ્વતંત્રતાનો અહેસાસ હોવો જોઈએ, પણ કેન્સર તથા માંદગી સિવાય બીજી વસ્તુઓ માટે વાતચીત કરી તેમને પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ.
- પોતાના પ્રિયજનની લાગણીઓની સુરક્ષા માટે ખરાબ કે દુખદાયી સમાચારને છુપાવવાનની કોશિશ ન કરવી. આનાથી શંકાની સ્થિતિ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે. દર્દીને પોતાની ઈચ્છા મુજબ કામ કરવા દો.

માહિતી માટે કૃપા કરીને www.cancer.org ની મુલાકાત લો.

