

अपनी देखभाल करना

जब आप का कोई परिचित व्यक्ति बहुत अधिक बीमार हो, तो आपके मन में बहुत सी भावनाएं जागेंगी जिन में से कुछ इस प्रकार हैं - सदमा, चिन्ता, उदासी, गुस्सा, बेचैनी, ध्यान केंद्रित करने के योग्य न होना। इन सब की उम्मीद की जा सकती है और यह 'स्वभाविक' हैं।

इस कठिन समय में अपनी देखभाल करना आप के द्वारा की जाने वाली सब से महत्वपूर्ण चीजों में से एक है। आपकी सेहत और तंदरुस्ती आपके प्रियजनों और हमारे लिए बहुत जरूरी हैं।

अपनी देखभाल करने के लिए सुझाव:

- नियमित रूप से खाएं। यदि आप पेट भर के खाना नहीं खा सकते तो थोड़ी मात्रा में पौष्टिक स्नैक्स खाना भी बहुत अच्छा होता है।
- नींद के लिए समय निकालें। आराम के बिना आपकी सेहत को हानि पहुँचेगी। अगर आपको नींद नहीं आती तो अपने फ़ैमिली डॉक्टर से मिलें।
- सैर के लिए जाएँ या स्ट्रैच करें। ताज़ी हवा आपको स्पष्ट रूप से सोचने में मदद कर सकती है।
- स्वयं को दूसरों से मदद लेने की छूट दें:
 - आप कुछ घंटों के लिए छुट्टी लें और परिवार या दोस्तों को कुछ समय ठहरने के लिए कहें, या किसी को मिलने का कार्यक्रम इस प्रकार बनाएँ कि हर कोई आप के साथ समय बिता सके और कोई न कोई हमेशा मौजूद हो।
 - रसोई और खाना बनाने में मदद करने के लिए किसी को कहें।
 - किसी ऐसे व्यक्ति का चुनाव करें जोकि आपकी तबीयत के बारे में ताज़ा जानकारी परिवार के सारे सदस्यों और मित्रों को दे सके। इस प्रकार आप के द्वारा की जाने वाली कार्रवायों की गिनती घट जाएगी।

आप क्या कुछ ला सकते हैं

- पलंग के साथ रखने के लिए फ़ोटोएं, कार्ड, नोट्स
- आपके लिए, आपके परिवार और दोस्तों द्वारा लिखे जाने के लिए नोटबुक या जर्नल
- रेडियो, म्यूजिक प्लेयर, हैडफ़ोन, रिकॉर्ड की हुई प्रार्थनाएं, परिवार की रिकॉर्डिंगें आदि
- बालों का ब्रश, कंघी, शेव करने का सामान
- सुनने के सहायक यन्त्र (अतिरिक्त बैटरियों समेत), ऐनकें, नकली दाँत
- रेशमी फूल या मायलर के गुब्बारे। कोई ताज़े फूल या पौधे नहीं। कोई लेटैक्स के गुब्बारे नहीं। कई लोगों को इन चीजों से ऐलर्जी होती है।
- पालतू जानवर। अगर आपके परिवार के सदस्य का कोई प्रिय पालतू जानवर है जिससे वे मिलना चाहते हैं, तो कृपया मरीज़ की नर्स के साथ बात कर के मुलाकात का प्रबन्ध करें। मिलने के लिए आने वाले पालतू जानवर को अब तक लगाए जाने वाले सभी टीके लगे हुए होने चाहिए, वो साफ़ सुथरा होना चाहिए और हर समय क़ाबू में रहना चाहिए।

सर्री मैमोरियल अस्पताल
13750 96 एवेन्यू
सर्री, बी.सी. V3V 1Z2

www.fraserhealth.ca

यह जानकारी आपके हेल्थ केयर प्रोवाइडर द्वारा आपको दी गई सलाह के स्थान पर नहीं है।

Print Shop #262899 (June 2014) Hindi

Hindi

क्रिटिकल केयर का अनुभव

The Critical Care Experience

सर्री मैमोरियल अस्पताल
Surrey Memorial Hospital

हाई ऐक्यूटी युनिट
High Acuity Unit

इन्टेंसिव केयर युनिट
Intensive Care Unit

परिवार और मिलने वालों के लिए
जानकारी
Information for
Family and Visitors

हाई ऐक्यूटी युनिट: 604-588-3315
छठी मंज़िल पर स्थित

इन्टेंसिव केयर युनिट: 604-588-3306
पांचवीं मंज़िल पर स्थित

 **fraserhealth** Better health.
Best in health care.

मुलाकात के लिए दिशा-निर्देश

आप हफ्ते के सातों दिन 24 घंटे किसी भी समय मुलाकात कर सकते हैं। परन्तु कई बार हम आपको प्रतीक्षा करने के लिए कह सकते हैं, जैसे सुरक्षा कारणों या मरीज़ की गोपनीयता (प्राइवैसी) के लिए।

हमारे कई मरीज़ और उनके परिवार चाहते हैं कि केवल नजदीकी पारिवारिक सदस्य ही मुलाकात के लिए आएं पर कई अपने सारे कुटुम्ब और/या दोस्तों के साथ मुलाकात करना चाहते हैं। हर व्यक्ति अनोखा होता है। हमारा उद्देश्य है कि मुलाकातों का सिलसिला मरीज़ के लिए बेहद सुखद रहे।

अगर मुलाकात के सम्बन्ध में आपके कोई प्रश्न या चिन्ताएं हैं, तो अपने परिवार के सदस्य की नर्स के साथ बात करें। हमारा सोशल वर्कर भी इस विषय में आपकी मदद कर सकता है।

गाऊन और दस्ताने

आमतौर पर नाज़ुक देखभाल वाले स्थान पर देखभाल करने के समय खास तरह के गाऊन और दस्ताने पहने जाते हैं। ऐसा करने के कई अलग-अलग कारण हैं और आपको इनके बारे में विस्तार-पूर्वक बताने में हमें खुशी होगी।

कीटाणुओं को फैलने से रोकने के लिए हम चाहेंगे कि यूनिट में अन्दर आने से पहले और फिर दोबारा यूनिट से बाहर जाने के समय हाथों को धो लें। हाथों को साफ करने के लिए साबुन और पानी के साथ धोएं या अल्कोहल से बने हैंड-रब का प्रयोग करें।

अपनी राय (फीडबैक) हमें दीजिए

आपकी राय हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है। हम जानना चाहते हैं कि हम कौन से काम अच्छी तरह कर रहे हैं और किन कामों में और सुधार ला सकते हैं। कृपया परिवार की सन्तुष्टता सर्वेक्षण (फैमिली सैटिस्फैक्शन सर्वे) का फार्म भरें। इसे प्रतीक्षा स्थान में रखी ताला-बंद पेटी में डाल दें।

ताज़ा जानकारी के लिए कॉल करें

हमारे हर मरीज़ के लिए एक व्यक्ति 'परिवार सम्पर्क-सूत्र' या प्रवक्ता के तौर पर उपलब्ध रहे। हम विस्तार पूर्वक ताज़ा जानकारी परिवार सम्पर्क-सूत्र को दे देंगे। अगर ताज़ा जानकारी के लिए कोई हमें फ़ोन करेगा, तो हम मरीज़ की गोपनीयता को बनाए रखने के लिए केवल यही बताएंगे कि मरीज़ की हालत 'पहले जैसी', 'स्थिर', या 'अस्थिर' है।

जो व्यक्ति फ़ोन करना चाहते हों, उनके लिए शिफ़्ट बदलने से 1 घंटा या इस से अधिक समय बाद कॉल करना सब से उचित रहेगा। यह सुबह 7 बजे और शाम को 7 बजे होता है। इस तरह नर्स को, पहले देखभाल कर रही नर्स से ताज़ा जानकारी प्राप्त करने और आपके परिवार के सदस्य की हालत का जायज़ा लेने का समय मिल जाता है।

हमारा प्रतीक्षा कक्ष

हाई ऐक्यूटी युनिट और इन्टेंसिव केयर युनिट में प्रतीक्षा करने के लिए हमारे पास बड़ा खुला स्थान है।

इन प्रतीक्षा वाले स्थानों का उपयोग अन्य परिवार भी करते हैं। हमारा आपसे अनुरोध है कि इस स्थान का उपयोग करने वाले अन्य लोगों के साथ आप आदर और विनम्रता से पेश आएँ। इस स्थान को साफ़-सुथरा रखें। अपने परिवार के सदस्य की और अन्य लोगों की निजता और गोपनीयता का आदर करें।

अगर प्रतीक्षा वाले स्थानों के संबन्ध में आपके कोई सवाल या चिन्ताएं हैं तो हमारे किसी भी वॉलन्टियर, सोशल वर्कर या युनिट की नर्स-इन्चार्ज के साथ बात करें।

सम्पर्क

यह ज़रूरी है कि हम एक दूसरे के साथ अक्सर बातचीत करते रहें। कोई भी जानकारी, जो आपके अनुसार, आपके परिवार के सदस्य की देखभाल के लिए लाभदायक हो सकती है, कृपया हमारे साथ साँझा करें। जब भी आप और अधिक जानकारी चाहें, तो इस बारे में हम से सवाल पूछें। कई बार जब आप उनके बारे में सोच रहे होते हैं, तो अपने सवालों को लिख लेना सहायक होता है। इस प्रकार हमारे साथ बात करते समय आप उन्हें भूलेंगे नहीं।

आमतौर पर, आपके परिवार के सदस्य की नर्स ही आपको ज़्यादातर जानकारी देती है। मरीज़ की हालत और टैस्टों और प्रोसीजरों के नतीजों की समीक्षा के लिए आपकी मुलाकात क्रिटिकल केयर डाक्टर / डाक्टरों के साथ भी होगी।

हम में से या परिवार के सदस्यों में से कोई एक व्यक्ति 'पारिवारिक कॉन्फ्रेंस' कर सकता है। इस समय के दौरान, देखभाल करने वाली सारी टीम के साथ देखभाल की योजना की समीक्षा की जा सकती है। पारिवारिक कॉन्फ्रेंस का प्रबंध करने में हमारा सोशल वर्कर, नर्स इन्चार्ज, या आपके परिवार के सदस्य की नर्स मदद करते हैं।

देखभाल के सम्बन्ध में फ़ैसला करना

जब मरीज़ अपनी देखभाल के बारे में फ़ैसला करने में भाग नहीं ले सकता, तो हम 'टेम्परेरी सब्स्टीच्यूट डिसियन मेकर' से पूछते हैं। एक टेम्परेरी सब्स्टीच्यूट डिसियन मेकर कैसे नियुक्त किया जाए, इस सम्बन्ध में हमारा सोशल वर्कर आपकी मदद कर सकता है। आपको भावी देखभाल और सहारों के लिए योजना तैयार करने में भी सोशल वर्कर सहायक हो सकते हैं।