# STROKE CARER'S GUIDE

# स्ट्रोक देखभालकर्ता की मार्गदर्शिका

Chest Heart & Stroke Scotland

अनिवार्य मार्गदर्शिका

ESSENTIAL GUIDE

# यह अनिवार्य मार्गदर्शिका किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल करने के बारे में है, जिसे स्ट्रोक हुआ है।

**यह बतलाती है:**

- देखभालकर्ता कौन है और देखभाल करने वालों को क्या सहायता मिल सकती है।
- आपके किसी परिचित को स्ट्रोक होने के बाद क्या उम्मीद करनी चाहिए।
- स्ट्रोक के सामान्य लक्षणों के प्रबंधन पर सलाह।
- अपनी देखभाल कैसे करें और एक देखभालकर्ता के रूप में अपनी खुद की सेहत का ध्यान कैसे रखें।

# क्या मैं एक देखभालकर्ता हूं?

यदि आप अपने जीवन में किसी चिकित्सा स्थिति से पीड़ित किसी व्यक्ति की मदद कर रहे/रही हैं, तो आपको **अनौपचारिक** या **अवैतनिक देखभालकर्ता** माना जा सकता है।

इसका मतलब **चिकित्सा जरूरतों** में मदद करना हो सकता है, जैसे थेरेपी या मुलाकातों में मदद करना।

इसका मतलब **व्यावहारिक जरूरतों** में मदद करना हो सकता है, जैसे घर के काम, परिवहन या व्यक्तिगत देखभाल।

इसमें **भावनात्मक समर्थन** प्रदान करना और दर्द बांटने वाला कंधा होना भी शामिल हो सकता है।

यदि आप किसी व्यक्ति के स्ट्रोक या अन्य बीमारी के परिणामस्वरूप नियमित रूप से इनमें से किसी भी चीज में मदद करने में समय बिता रहे/रही हैं, भले ही आप उस व्यक्ति के साथ नहीं रहते/रहती हैं, तो आपको अनौपचारिक देखभालकर्ता माना जा सकता है।

एक अनौपचारिक देखभालकर्ता होने के बारे में अधिक जानकारी के लिए और आपको क्या सहायता और सहयोग मिल सकता है, **देखभालकर्ता के अधिकार** पर हमारी पुस्तिका मुफ्त में ऑनलाइन यहां पाएं **chss.org.uk**

# स्ट्रोक के बाद क्या अपेक्षा करें

स्ट्रोक के प्रत्यक्ष नैदानिक लक्षणों के अलावा,
कई लोग इनके साथ भी संघर्ष करते हैं:

- **भावनात्मक प्रतिक्रियाएं।** स्ट्रोक एक दर्दनाक घटना है, और बहुत से लोग चिंता, खराब मूड और भय का अनुभव करते हैं।
- **ढालने में कठिनाई**, उनकी नई सीमाओं और लक्षणों के अनुसार जिसका अर्थ अक्सर दैनिक जीवन में बहुत सारे बदलाव होते हैं।
- **मदद स्वीकार करने में कठिनाई।** बहुत से लोग जो अपने स्ट्रोक से पहले स्वतंत्र थे, वे जरूरत पड़ने पर भी मदद और देखभाल मांगने या प्राप्त करने में संघर्ष करते हैं।
- **सामाजिक अलगाव और अकेलापन।** स्ट्रोक से बचे कई लोग अपनी सामान्य सामाजिक गतिविधियों पर लौटने के लिए संघर्ष करते हैं, या दूसरों को समझाने में कि वे किस चीज से गुज़र रहे हैं।

- **रिश्तों में बदलाव।** यह दोस्ती, परिवार और रोमांटिक रिश्तों पर लागू होता है। स्ट्रोक अक्सर लोगों के दूसरों को समझने और उनसे जुड़ पाने का तरीका बदल देता है, और मौजूदा रिश्तों का संतुलन में बदलाव लाता है।

- **शर्मिंदगी।** लोग ऐसे लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं जो उन्हें शर्मनाक लगते हैं, जैसे कि चेहरे का लटक जाना या बात करने में कठिनाई। व्यक्तिगत देखभाल और स्वच्छता के लिए मदद की आवश्यकता भी शर्मनाक हो सकती है।

**यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि ये सभी आपको एक देखभालकर्ता के रूप में भी प्रभावित कर सकते हैं।** देखभालकर्ता बनने से आपके जीवन को कई तरह से प्रभावित करने की संभावना होती है, और शुरुआत में इसे अपनाने में कुछ कठिनाई होना सामान्य है। किसी ऐसे व्यक्ति, जिसे आप प्यार करते/करती हैं, उसे एक दर्दनाक घटना से गुजरते देखना भी आपके लिए दर्दनाक हो सकता है।

याद रखें - अपना ख्याल रखे बिना आप दूसरों का ध्यान रख सकते! पहले अपना ख्याल रखें, और यदि आप कर सकते हैं तो सहयोग की तलाश करें।

# स्ट्रोक के बाद सामान्य लक्षण

स्ट्रोक के लक्षण लोगों के बीच बहुत भिन्न होते हैं। स्ट्रोक के सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

**गतिशीलता का नुकसान।** कई स्ट्रोक मांसपेशियों की कमजोरी या पक्षाघात का कारण बनते हैं। एक व्यक्ति चलने, चीजों को उठाने या यहां तक कि खाने और पीने के लिए भी संघर्ष कर सकता है।

**संवाद करने में कठिनाई।** स्ट्रोक वाचाघात (मस्तिष्क के उन हिस्सों को नुकसान जो भाषा को नियंत्रित करते हैं) का कारण बन सकता है, और मांसपेशियों की कमजोरी से बोलना या लिखना मुश्किल हो सकता है।

**संज्ञानात्मक या संवेदी परिवर्तन।** स्ट्रोक लोगों के सोचने और दुनिया का अनुभव करने के तरीके को प्रभावित कर सकता है।

**मूत्राशय या आंत्र असंयम।** एक स्ट्रोक किसी व्यक्ति की शारीरिक कार्यों को नियंत्रित करने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

**भावनात्मक असंतुलन** या भावनाओं को कैसे और कब व्यक्त किया जाता है, इसे नियंत्रित करने में कठिनाई। इसका मतलब यह हो सकता है कि किसी की भावनाएं अधिक प्रबल हो जाती हैं, या उसकी प्रतिक्रियाएं असामान्य या अनुचित होती हैं (उदाहरण के लिए जब कुछ दुख भरा होता है, तो हंसना)

**दृष्टि की हानि।** स्ट्रोक के बाद, किसी की दृष्टि में परिवर्तन हो सकता है, जिससे वह अंधा या आंशिक रूप से देख सकता है।

**दर्द या भावनाओं में परिवर्तन।** स्ट्रोक लोगों की सभी प्रकार की संवेदनाओं के अनुभव को बदल देता है, और पुराने दर्द का कारण बन सकता है।

**थकान या थकावट**, एक चरम स्तर तक जिससे दिन-प्रतिदिन कार्य करना मुश्किल हो जाता है।

मांसपेशियों की कमजोरी के परिणामस्वरूप **निगलने या खाने में समस्याएं**

# शारीरिक जरूरतों को प्रबंधित करना

जब किसी को स्ट्रोक हुआ हो, तो उन्हें अक्सर शारीरिक गतिविधियों में मदद की आवश्यकता होगी।

शारीरिक सहायता की पेशकश करते समय सावधान रहना महत्वपूर्ण है। सुनिश्चित करें कि आप अपनी शारीरिक सीमाओं और जरूरतों के प्रति सचेत हैं, और यह कि आपने स्वास्थ्य पेशेवरों से बात की है; यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप उनको सहयोग देने का सबसे अच्छा तरीका जानते/जानती हैं।

## रिहैबिलिटेशन और चिकित्सा

स्ट्रोक के बाद, रिहैबिलिटेशन जल्द से जल्द शुरू किया जाना चाहिए। इसमें आमतौर पर नियमित रूप से पूरा होने वाले शारीरिक अभ्यास, साथ ही विशेषज्ञों के साथ मुलाकातें शामिल होंगी।

यदि संभव हो, तो इन मुलाकातों में भाग लेने का प्रयास करें और घर पर अभ्यास में सहयोग और मदद करने के सर्वोत्तम तरीकों के बारे में प्रश्न पूछें।

## उठाना और हिलाना

आपको किसी व्यक्ति को **केवल तभी** हिलाने या उठाने का प्रयास करना चाहिए, जब आप सुरक्षित रूप से ऐसा करने में पूरी तरह से प्रशिक्षित हों। एक फ़िजियोथेरेपिस्ट, नर्स या व्यावसायिक चिकित्सक से पूछें कि यह कैसे करना है।

यदि स्ट्रोक से प्रभावित व्यक्ति का हाथ कमजोर है, तो आपको उसे कभी भी खींचकर नहीं उठाना चाहिए, क्योंकि इससे जोड़ को नुकसान हो सकता है। हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि क्या आप उन्हें चोट तो नहीं पहुँचा रहे/रही हैं, और सुनिश्चित करें कि अगर वे असहज हैं तो उनके पास आपको यह बताने का कोई तरीका हो।

## निगलना

बहुत से लोग स्ट्रोक के बाद चबाने और निगलने के साथ संघर्ष करते हैं। आपको सुरक्षित भोजन तैयार करने में मदद करने की आवश्यकता हो सकती है। अधिक जानकारी के लिए, **डिस्फ़ेजिया** पर हमारी फैक्टशीट देखें (**www.chss.org.uk** पर उपलब्ध)।

निगलने की समस्या वाले किसी व्यक्ति के खाने या पीने के दौरान वहाँ उपस्थित होना भी महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य पेशेवरों से जाँच करें कि अगर उनका दम घुट जाए, तो आपको क्या करना चाहिए।

## संवाद

यदि किसी की संवाद करने की क्षमता उसके स्ट्रोक से प्रभावित होती है, तो उसे संभवत: एक स्पीच एण्ड लैंग्वेज थेरेपिस्ट (SLT) के पास भेजा जाएगा जो उसे करने के लिए अभ्यास देगा।

स्ट्रोक के बाद संवाद को प्रबंधित करने में मदद के लिए अभ्यास महत्वपूर्ण है, इसलिए यदि आप घर पर अभ्यास में सहयोग देने शामिल हो सकते/सकती हैं, तो यह बहुत मददगार होगा। अगर आप अनिश्चित हैं कि इसे सबसे अच्छे तरीके से कैसे करना है तो SLT से पूछें।

## मूत्राशय और आंत्र असंयम

स्ट्रोक के बाद, कुछ लोग अपने मूत्राशय और/या आंतों पर नियंत्रण खो देते हैं।

यदि आवश्यक हो, तो स्वास्थ्य टीम से सलाह लें। आप असंयम पैड जैसे उपकरणों की लागत के लिए सहयोग प्राप्त करने में भी सक्षम हो सकते/सकती हैं।

असंयम की सफाई करते समय, सुरक्षा महत्वपूर्ण है। यदि यह अधिक आरामदायक है तो दस्तानों का उपयोग करें, और हमेशा अपने हाथों को जीवाणुरोधी साबुन और गर्म पानी से धोएं।

# गिरना और दौरे पड़ना

स्ट्रोक के बाद गिरने की संभावना अधिक होती है। इसके बारे में जागरूक रहें, लेकिन जिस व्यक्ति की आप देखभाल कर रहे हैं उसे सक्रिय होने से न रोकें। आप यह सुनिश्चित करके गिरने के जोखिम को कम कर सकते/सकती हैं कि फर्श साफ और समतल है, आसपास कोई ऐसी चीज नहीं है जिससे ठोकर लग जाए, और यह कि व्यक्ति जरूरत पड़ने पर छड़ी या चलने वाले फ्रेम का उपयोग करता है।

व्यक्ति को अपने आप सीढ़ियों का इस्तेमाल न करने दें जब तक किसी पेशेवर द्वारा यह आकलन न कर लिया जाए कि वह सक्षम है।

दुर्लभ मामलों में, स्ट्रोक मिर्गी के दौरे का कारण भी बन सकता है। यदि ऐसा होता है, तो आपको **999 पर कॉल** करना चाहिए और तत्काल चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।

# भावनात्मक जरूरतों का प्रबंधन

स्ट्रोक किसी की भावनाओं को सीधे प्रभावित कर सकता है, मस्तिष्क के उन हिस्सों को नुकसान पहुंचाकर जो भावनाओं को नियंत्रित करते हैं। यह अप्रत्यक्ष रूप से भावनाओं को भी प्रभावित कर सकता है - स्ट्रोक दर्दनाक होता है और इससे उबरने की प्रक्रिया बहुत मुश्किल हो सकती है।

एक देखभालकर्ता के रूप में, इन नई भावनात्मक जरूरतों के बारे में सहायक और जागरूक होना महत्वपूर्ण है।

## भावनात्मक उफान

स्ट्रोक भावनाओं के नियंत्रण को प्रभावित कर सकता है, जिससे लोगों के लिए खुद को नियंत्रित करना मुश्किल हो जाता है। तनाव और हताशा क्रोध फूटने या गंभीर खराब मनोदशा का भी कारण बन सकते हैं।

स्ट्रोक के बाद, लोग असामान्य तरीके से व्यवहार भी कर सकते हैं, जैसे अनुचित समय पर रोना, हँसना या गाली देने जैसे चीजें करना। यह उनके आसपास के लोगों के लिए भयावह या परेशान करने वाला हो सकता है।

यह याद रखने की कोशिश करें कि ये आवेग आवश्यक रूप से व्यक्तिगत नहीं होते हैं। यदि आपको आवश्यकता हो दूरी बनाएं - यदि संभव हो तो कमरे को छोड़ दें, अपनी सांस को नियंत्रित करें, और जब आप सक्षम हों तो वापस आएं।

## व्यक्तित्व में बदलाव

कुछ लोगों को स्ट्रोक के बाद अपने व्यक्तित्व में बदलाव का अनुभव हो सकता है। इसे समझना या इससे निपटना बहुत मुश्किल हो सकता है। यदि आप इससे जूझ रहे/रही हैं, तो किसी ऐसे व्यक्ति के साथ स्पष्ट और खुलकर बात करना महत्वपूर्ण है जिस पर आप भरोसा करते/करती हैं।

## आघात और चिंता

स्ट्रोक के बाद, लोगों में एक और स्ट्रोक के बारे में डर और चिंता से जूझना आम बात है। उनमें ऐसी स्थितियों के लिए आघात प्रतिक्रियाएं भी हो सकती हैं जो उन्हें उनके स्ट्रोक की याद दिलाती हैं।

तर्क से हमेशा चिंता को दूर नहीं किया जा सकता, लेकिन फिर भी उन्हें आश्वस्त दिलाना उपयोगी रहता है कि उन्हें सुरक्षित रखने के लिए क्या उपाय किए गए है। यदि आप चिंता पैदा करने वाले कारकों से बचने में उनकी मदद कर सकते/सकती हैं, यह भी अच्छा है।

## खराब मूड और डिप्रेशन

बहुत से लोग स्ट्रोक के बाद खराब मूड का अनुभव करते हैं। इन भावनाओं को मान लेना महत्वपूर्ण है, लेकिन यह पहचानना भी कि यह नैदानिक डिप्रेशन में कब बदल सकता है।

सामान्य डिप्रेशन के लक्षणों में भूख और नींद में परिवर्तन, कम ऊर्जा और प्रेरणा का खतम होना, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई और अपने रंगरूप के बारे में कम परवाह शामिल हैं। यदि कोई इन लक्षणों को दिखा रहा है, और विशेष रूप से यदि उन्होंने खुद को चोट पहुंचाने या जीवित रहना छोड़ने की इच्छा व्यक्त की है, तो उनकी चिंताओं के बारे में उनसे और उनकी स्वास्थ्य टीम से बात करना महत्वपूर्ण है।

## अकेलापन और अलगाव

स्ट्रोक अक्सर किसी व्यक्ति को सामाजिक गतिविधियों से पीछे हटने के लिए प्रेरित कर सकता है, और अकेलापन आम बात है। जहां संभव हो, उस व्यक्ति को सपोर्ट समूहों और सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें जिसकी आप देखभाल करते हैं। बस वहां रहना, सुनना और देखभाल करना भी बहुत मददगार होता है।

# अपनी भावनाओं का ख्याल रखना

जबकि जिस व्यक्ति की आप देखभाल करते/करती हैं उसके भावनात्मक संघर्षों में उसे सहयोग देना महत्वपूर्ण है, लेकिन आपकी अपनी भावनाएं भी उतनी ही महत्वपूर्ण हैं। देखभालकर्ता होने का मतलब यह **नहीं** है कि आपको किसी और की देखभाल करने के लिए अपनी भावनात्मक जरूरतों को नज़रअंदाज़ या अनदेखा करना होगा।

व्यक्तित्व परिवर्तनों के अलावा, पिछले पृष्ठों में उल्लिखित सभी भावनात्मक कठिनाइयों को आपके द्वारा एक देखभालकर्ता के रूप में भी अनुभव किया जा सकता है। यह जानना महत्वपूर्ण है कि यह सामान्य और ठीक है।

सुनिश्चित करें कि आपके पास बात करने के लिए कोई हो, और आप जानते/जानती हैं कि अपनी भावनात्मक और मानसिक भलाई का ख्याल कैसे रखना है।

# अपना ख्याल रखना

किसी की देखभाल करते समय, यह पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है कि आप खुद की देखभाल भी करें। देखभाल करना कई बार कठिन या तनावपूर्ण हो सकता है, और यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करें।

कुछ चीजें जो सहायक हो सकती हैं वे हैं:

देखभाल करने वालों के लिए एक सपोर्ट ग्रुप, **देखभालकर्ता केंद्र, या अन्य नेटवर्क में शामिल होना** जो आपके अनुभव साझा कर सकते हैं।

**नियमित ब्रेक लें।** अपने शेड्यूल में समय निकालने की कोशिश करें जो सिर्फ आपके लिए हो - कोई शौक जिसका आप आनंद लेते/लेती हैं, किसी दोस्त के साथ एक कप कॉफी, या अकेले टहलना। यह चिकित्सा मुलाकातों के दौरान हो सकता है, या आप जरूरत पड़ने पर उस व्यक्ति की देखभाल करने के लिए किसी मित्र, परिवार के सदस्य या पेशेवर देखभालकर्ता की व्यवस्था कर सकते/सकती हैं जिसकी आप देखभाल करते हैं।

हमारी सलाह लाइन 0808 801 0899 पर मुफ़्त कॉल करें

**छुट्टियां लें।** यदि आवश्यक हो तो आप राहत देखभाल की व्यवस्था कर सकते/सकती हैं। इन छुट्टियों में वास्तव में दूर जाना शामिल नहीं हो सकता है - महत्वपूर्ण बात यह है कि आपकी देखभाल की जिम्मेदारियों से समय निकालना है।

**किसी से बात करें** - एक दोस्त, परिवार के सदस्य या परामर्शदाता।

**अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें।** व्यायाम, आहार, नींद और नियमित स्वास्थ्य जांच सभी आपके समग्र स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं और किसी और की देखभाल करना आसान बना सकते हैं।

**खुद को ट्रीट दें।** अपनी योजनाओं में उन चीजों को शामिल करना सुनिश्चित करें जिन्हें आप पसंद करते हैं, साथ ही साथ अन्य लोगों की खातिर चीजें भी।

**यदि आप कर सकते/सकती हैं तो जिम्मेदारियों को साझा करें।** यहां तक कि अगर आप किसी के/की प्राथमिक देखभालकर्ता हैं, तो यह जानने से बहुत तनाव दूर हो सकता है कि कोई और भी है जिसकी आप मदद ले सकते/सकती हैं।

# सलाह और सहयोग

अपनी स्वास्थ्य टीम, दोस्तों और परिवार के अलावा, आप इसके माध्यम से सलाह और समर्थन पा सकते हैं:

**Chest Heart & Stroke Scotland (चेस्ट हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड)**
हमारे प्रशिक्षित सलाह लाइन चिकित्सकों में से एक से बात करने के लिए 0808 801 0899 पर कॉल करें।
**www.chss.org.uk**
**ईमेल: adviceline@chss.org.uk**

**Befriending Networks (बीफ़्रेंडिंग नेटवर्क्स)**
बीफ़्रेंडर्स स्वयंसेवक हैं, जो अकेलेपन और अलगाव से लड़ने में मदद करने के लिए आपसे या आपके द्वारा देखभाल किए जाने वाले व्यक्ति के पास जा सकते हैं या चैट कर सकते हैं।
**www.befriending.co.uk**

**Carers Scotland (केयरर्स स्कॉटलैंड)**
देखभाल करने वालों को सहयोग देने वाली और अधिक समर्थन के लिए अभियान चलाने वाली चैरिटी।
**www.carersuk.org/scotland**
**टेली: 0141 378 1065**
**ईमेल: advice@carersuk.org**

**Care Information Scotland (केयर इनफ़ॉर्मेशन स्कॉटलैंड)**
देखभाल करने और देखभाल सहयोग के बारे में जानकारी।
**www.careinfoscotland.scot**
**टेली: 0800 011 3200**
**केयरर'र्स ट्रस्ट**
एक यूके-व्यापी चैरिटी जो देखभालकर्ता के नेटवर्क को जोड़ने और उनकी हिमायत करने के लिए काम करती है।
**carers.www.carers.org**

**Different Strokes (डिफ़्रेंट स्ट्रोक्स)**
युवा स्ट्रोक सर्वाइवर्स और उनके देखभालकर्ताओं की मदद करने में विशेषज्ञता वाली एक चैरिटी।
**www.differentstrokes.co.uk**

**Shared Care Scotland (शेयर्ड केयर स्कॉटलैंड)**
आपको राहत, देखभाल या सहायता खोजने/योजना बनाने में मदद करती है।
**www.sharedcarescotland.org.uk**
**टेली: 01383622462**

**Stroke4Carers**
स्ट्रोक के बारे में बतलाने वाला एक ऑनलाइन संसाधन।
**www.stroke4carers.org**

हमारे प्रकाशन स्कॉटलैंड में ऐसे किसी भी व्यक्ति के लिए मुफ्त में उपलब्ध हैं, जिसे उनकी आवश्यकता है। इस सीरीज़ में अन्य आवश्यक मार्गदर्शिकाओं सहित हमारे सभी संसाधनों के लिए **www.chss.org.uk/resources-hub** पर जाएं।

हमारी **सलाह लाइन नर्सों** से मुफ्त, गोपनीय सलाह और समर्थन के लिए, कॉल करें: 0808 801 0899 (सोम-शुक्र सुबह 9.30 बजे से शाम 4 बजे तक), टेक्स्ट: 66777 पर NURSE या ईमेल: adviceline@chss.org.uk

पूरे स्कॉटलैंड में, दस लाख से अधिक लोग - यानी हम में से पांच में से एक - छाती, दिल या स्ट्रोक की स्थिति के प्रभाव के साथ जी रहे हैं। हम हर जरूरतमंद की मदद के लिए मौजूद हैं। लेकिन इसके लिए हमें आपके सहयोग की ज़रूरत है। स्कॉटलैंड में आप अधिक लोगों की मदद कैसे कर सकते/सकती हैं, यह जानने के लिए **www.chss.org.uk/supportus** पर जाएं।

**यदि आप इस संसाधन को वैकल्पिक प्रारूप में चाहते/चाहती हैं, तो कृपया हमारी सलाह लाइन नर्सों से संपर्क करें।**

**Chest Heart & Stroke Scotland**

**NO LIFE HALF LIVED**
**(कोई भी जीवन अधूरा न रहे)**

E101

**E33** दिसंबर 2023 में प्रकाशित
अगली योजनाबद्ध समीक्षा दिसंबर 2026

स्कॉटलैंड की दानार्थ संस्था (नं SC018761)