

स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्ति की सहायता करना

Stroke
association

स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्ति की सहायता करना

उन लोगों के परिवार, दोस्तों और देखरेखकर्ताओं के लिए जानकारी जो स्ट्रोक झेल चुके हैं



stroke.org.uk

Supporting a stroke survivor - Hindi



हम इस गाइड के मुद्रण की लागत के लिए धन देने के लिए Batherton Express के प्रति अपना आभार व्यक्त करना चाहेंगे। स्ट्रोक एसोसिएशन समस्त विषय-वस्तु पर पूर्ण एवं स्वतंत्र नियंत्रण रखता है।



साझा पठन-पाठन

स्ट्रोक के बाद बातों को समझने में कठिनाई हो सकती है। स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्ति को हमारी गाइडें पढ़कर सुनाने और इनके बारे में उससे बात करने से उसे मदद मिल सकती है। हो सकता है कि उसे कोई बात कई बार बतानी पड़े।

इस गाइड में

स्ट्रोक: आपके लिए आवश्यक जानकारी	पृष्ठ 4
स्ट्रोक के प्रभावों के बारे में त्वरित गाइड	पृष्ठ 12
पुनर्सुधार	पृष्ठ 18
स्ट्रोक का भावनात्मक प्रभाव	पृष्ठ 20
अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद सहायता	पृष्ठ 23
सहायता और जानकारी कहाँ से प्राप्त करें	पृष्ठ 29



हम यहाँ आपके लिए हैं।

स्ट्रोक हैल्पलाइन से **0303 3033 100** पर संपर्क करें, info@stroke.org.uk पर ईमेल भेजें, या इस पर जाएं: stroke.org.uk



आपसे संबंधित जानकारी

यदि आप स्ट्रोक के बाद किसी परिजन या मित्र की सहायता कर रहे हैं, तो इस गाइड से आपको यह समझने में मदद मिलेगी कि क्या हुआ है। इसमें स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्ति की सहायता करने और इस विषय में सुझाव दिए गए हैं कि सलाह कहाँ से लें।

स्ट्रोक: आपके लिए आवश्यक जानकारी।



स्ट्रोक: आपके लिए आवश्यक जानकारी।

स्ट्रोक दिमाग पर हमला होता है। स्ट्रोक तब होता है जब दिमाग के किसी भाग को खून की आपूर्ति बंद हो जाती है और ऐसा होने से दिमाग की कोशिकाएं मर जाती हैं। दिमाग को होने वाले नुकसान से शरीर के कामकाज करने का तरीका प्रभावित हो सकता है। इससे व्यक्ति की सोच और नज़रिए में भी बदलाव हो सकता है।

स्ट्रोक के मुख्यतः दो प्रकार के हैं

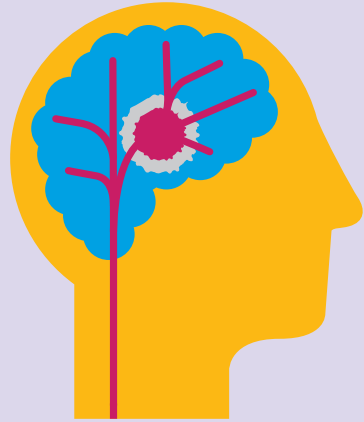
1. इस्केमिक स्ट्रोक

दिमाग में खून की किसी नस में रुकावट आने के कारण।



2. हेमरैजिक स्ट्रोक

दिमाग में या उसके आसपास खून बहने के कारण।



आपने इस्केमिक स्ट्रोक का क्लॉट के रूप में उल्लेख किए जाते हुए सुना होगा। हेमरैजिक स्ट्रोक को अक्सर ब्लीड कहा जाता है।

हेमरैजिक स्ट्रोक के विभिन्न नाम

हेमरैजिक स्ट्रोक को कई बार ब्रेन हेमरैज, सबएरेक्रोइड हेमरैज या इन्ट्रासेरेब्रल हेमरैज कहा जाता है।

TIA या मिनी-स्ट्रोक

TIA (ट्रान्शिअंट इस्केमिक अटैक) स्ट्रोक जैसा ही होता है सिवाए इस बात के कि इसके लक्षण बहुत थोड़े समय तक रहते हैं। TIA में दिमाग की किसी नस में रुकावट आ जाती है, लेकिन वह रुकावट अपने आप ही हट भी जाती है। TIA को मिनी-स्ट्रोक भी कहा जाता है और कुछ लोग इसे 'फनी टर्न' मानते हैं। लेकिन TIA स्ट्रोक का गंभीर चेतावनी संकेत होता है।



स्ट्रोक और TIA के लक्षणों की पहचान करने के तरीके के बारे में जानने के लिए पृष्ठ 8 पर जाएं।

हर स्ट्रोक भिन्न होता है।

स्ट्रोक के बाद कुछ लोग बहुत जल्दी भले-चंगे हो जाते हैं। लेकिन स्ट्रोक से अक्षमताएं हो सकती हैं, जो कि हल्की या ज़्यादा गंभीर हो सकती हैं। किसी भी अन्य दशा से अधिक व्यापक अक्षमताएं स्ट्रोक से होती हैं। फिर भी, स्ट्रोक के अनेक प्रभावों का उपचार किया जा सकता है और पुनर्सुधार से लोगों को अपने लिए बेहतरीन संभव स्वास्थ्य-लाभ सुविधा पाने में सहायता मिल सकती है।



सुझाव: कोई व्यक्ति भला-चंगा दिखाई दे सकता है लेकिन फिर भी उसे स्ट्रोक के 'छिपे हुए' प्रभावों के बारे में सहायता की आवश्यकता हो सकती है। पृष्ठ 17 देखें।

एक और स्ट्रोक का जोखिम

दूसरे स्ट्रोक की संभावनाएं किसी भी स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्ति और उसके परिवार तथा मित्रों के लिए चिंता का बड़ा कारण हो सकती हैं। अनुसंधान से पता चला है कि स्ट्रोक होने के बाद लगभग स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके हर चार व्यक्तियों में से एक को पाँच वर्षों की अवधि में एक और स्ट्रोक होगा। दूसरा स्ट्रोक होने की सबसे ज़्यादा संभावना पहले 30 दिनों में होती है। इसीलिए जब किसी को स्ट्रोक होता है, तब डॉक्टर हमेशा यह जाँच करते हैं कि क्या उस व्यक्ति को ऐसी कोई स्वास्थ्य दशा है जिससे स्ट्रोक पड़ने का जोखिम बढ़ जाता है।

स्ट्रोक का जोखिम बढ़ाने वाली मुख्य स्वास्थ्य दशाएं इस प्रकार हैं:

1. उच्च रक्तचाप
2. एट्रियल फिब्रिलेशन (अनियमित धड़कन)
3. डायबिटीज़
4. कोलेस्टेरोल अधिक होना।

स्ट्रोक का जोखिम कम करने के लिए इन सभी दशाओं का उपचार किया जा सकता है। यदि किसी को इनमें से एक या एक से अधिक स्वास्थ्य-समस्याएं हों तो उसके लिए स्वयं को दिए जाने वाले उपचार का पालन करना ही अपने जोखिम को कम करने का बेहतरीन तरीका है।

उसे जीवनशैली में स्वास्थ्यवर्धक बदलावों की सलाह भी दी जा सकती है, जैसे कि धूम्रपान छोड़ना और वज़न कम करना।

आप कैसे सहायता कर सकते हैं।

आप व्यक्ति को मिलने वाले किसी उपचार के पालन के लिए उसे प्रोत्साहित करके उसे एक और स्ट्रोक होने का जोखिम कम करने में उसकी सहायता कर सकते हैं। यदि उसे वज़न कम करने या अपने आहार में बदलाव करने की आवश्यकता हो तो वह संभवतया कुछ व्यावहारिक सहायता का स्वागत करेगा। GP या कोई विशेषज्ञ स्ट्रोक नर्स किसी व्यक्ति को स्ट्रोक होने के जोखिम को समझने और उसके जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं।

स्ट्रोक के संकेतों को पहचानना

स्वयं या किसी अन्य में स्ट्रोक के सामान्य संकेतों को पहचानने का तरीका जानना आवश्यक है। फास्ट टेस्ट का प्रयोग करना इसे पहचानने का बेहतरीन तरीका है।

फास्ट टेस्ट

F

चेहरा

क्या व्यक्ति मुस्कुरा सकता है?
क्या उसका चेहरा एक तरफ लटक गया है?



A

बाँहें

क्या व्यक्ति दोनों बाँहें ऊपर उठा सकता है और उन्हें ऊपर उठाए रख सकता है?



S

बोलने में समस्याएं

क्या व्यक्ति स्पष्टतापूर्वक बोल सकता है और यह समझ सकता है कि आप क्या कह रहे हैं?
क्या उसकी बोली अस्पष्ट है?



T

समय

यदि आपको इन तीनों संकेतों में से कोई भी एक दिखाई देता है, तो **999** नंबर पर फोन करने का समय आ गया है।



इस फास्ट टेस्ट से स्ट्रोक के तीन सबसे ज़्यादा सामान्य संकेतों को पहचानने में मदद मिलती है। लेकिन अन्य संकेत भी हैं, जिन्हें आपको हमेशा गंभीरता से लेना चाहिए। इनमें ये शामिल हैं:

- टाँगों, हाथों या पैरों सहित शरीर के एक ओर के हिस्से में अचानक से कमजोरी आना या उस हिस्से का सुन्न हो जाना
- शब्द खोजने या स्पष्ट वाक्य बोलने में कठिनाई होना
- अचानक से नज़र का धुँधलाना या एक अथवा दोनों आँखों की नज़र चले जाना
- अचानक से याददाश्त खो जाना या भ्रमित होना और चक्कर आना या अचानक गिर जाना
- अचानक तेज सिरदर्द होना।



किसी को भी, किसी भी आयु में स्ट्रोक हो सकता है। हर सेकंड कीमती होता है। यदि आपको इनमें से स्ट्रोक का कोई भी संकेत दिखाई दे, तो इंतज़ार न करें। तुरंत 999 नंबर पर फोन करें।

24 घंटों से भी पहले दिखाई दिए लक्षणों के बारे में क्या करें।

यदि आपको एक से अधिक दिन पहले ऐसा 'फनी टर्न' हुआ था जो सम्भवतया TIA (मिनी-स्ट्रोक) हो सकता है, तो GP को फोन करें और आपातकालीन अपॉइंटमेंट का समय लें। आप नजदीकी NHS वॉक-इन क्लिनिक या स्थानीय दुर्घटना और आपातकालीन विभाग में भी जा सकते हैं। TIA स्ट्रोक का बड़ा चेतावनी संकेत होता है। इसलिए चिकित्सीय सहायता प्राप्त करना आवश्यक है, भले ही TIA कुछ समय पहले हुआ हो।



स्ट्रोक का आपातकालीन उपचार

जब किसी व्यक्ति को स्ट्रोक होने का संदेह हो, तो उसे अस्पताल में विशेषज्ञ स्ट्रोक यूनिट में ले जाया जाना चाहिए। ब्रेन स्कैन और अन्य जाँचों का स्ट्रोक तथा उसके कारणों का पता लगाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

इस्केमिक स्ट्रोक (रुकावट के कारण) – इसके उपचारों में क्लॉट को तोड़ने वाली दवाएं (थ्रोम्बोलाइसिस) और रक्त में क्लॉट बनने से रोकने वाली दवाएं शामिल हैं। थ्रोम्बेक्टोमी ऐसा उपचार है, जिसमें मशीनी उपकरण से क्लॉट हटाया जाता है। अभी तक यह सुविधा UK के बहुत कम अस्पतालों में उपलब्ध है।

हेमरैजिक स्ट्रोक (खून बहने के कारण) – इसके उपचारों में रक्तचाप को कम करने वाली दवाएं और दिमाग में खून बहने को रोकनेवाली या रक्तचाप को कम करने के लिए सर्जरी शामिल हैं।



यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति की सहायता कर रहे हैं, जिसे हाल ही में स्ट्रोक हुआ है, तो चिकित्सीय कर्मचारियों से यह समझाने को कहें कि कौन-से परीक्षण और उपचार किए जा रहे हैं।

जीवन की समाप्ति संबंधी देखभाल

कुछ लोगों के लिए स्ट्रोक प्राणघातक हो सकता है। यदि आपके किसी प्रियजन को गंभीर बीमारी है और उसकी दशा बिगड़ जाती है, तो आप अस्पताल की पीड़ा दूर करने वाली देखभाल टीम से सहायता प्राप्त कर सकते हैं, जो जीवन की समाप्ति संबंधी देखभाल प्रदान करती है। स्ट्रोक हैल्पलाइन भी आपकी सहायता के लिए मौजूद है।



स्ट्रोक और उसके जोखिम को कम करने के बारे में अधिक गहन जानकारी के लिए हमारी गाइड पढ़ें **स्ट्रोक के बाद किए जाने वाले अगले उपाय (Next steps after a stroke)** या stroke.org.uk देखें।

स्ट्रोक के प्रभावों के बारे में त्वरित गाइड



स्ट्रोक के प्रभावों के बारे में त्वरित गाइड

किसी स्ट्रोक के प्रभाव इस बात पर निर्भर करते हैं कि स्ट्रोक दिमाग में कहाँ होता है, और क्षतिग्रस्त क्षेत्र का आकार कितना है।

कुछ लोगों को बोलने, चलने और निगलने जैसे शारीरिक कार्यकलापों में कठिनाई होती है। स्ट्रोक के अन्य प्रभावों जैसे कि थकान, याददाश्त कम होने और भावनात्मक समस्याओं का पता लगाना कम आसान होता है।



सुझाव: कुछ प्रभावों में शीघ्र ही सुधार हो जाता है। कमजोरी, असंयम और निगलने संबंधी कठिनाइयों जैसी समस्याओं में सुधार होने में स्ट्रोक के बाद अक्सर कई दिन लग जाते हैं।

स्ट्रोक के प्रत्यक्ष प्रभाव

हरकत और संतुलन

स्ट्रोक से अक्सर शरीर के एक ओर के हिस्से में कमजोरी आ जाती है, जिससे बाँहें और टांगें प्रभावित होती हैं। इससे चलने, संतुलन बनाने और चीजों को पकड़ने में कठिनाई हो सकती है।

संयम संबंधी समस्याएं

स्ट्रोक के बाद मल एवं मूत्र पर नियंत्रण न रहना जैसी समस्याएं बहुत आमतौर पर देखी जाती हैं। संयम में अक्सर शुरुआती सप्ताहों में सुधार हो जाता है। यह काफी शर्मनाक हो सकता है, इसलिए पीड़ित व्यक्ति को तसल्ली दें और समझाएं तथा उसे डॉक्टरी सहायता प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें।

व्यवहार में बदलाव

स्ट्रोक के बाद कुछ लोगों के व्यवहार में बदलाव आ जाता है, जैसे कि उन बातों में रुचि न लेना, जिनमें वे पहले बहुत रुचि लिया करते थे, तुनकमिजाज हो जाना या बहुत जल्दी से गुस्सा आ जाना। यदि किसी का व्यवहार स्वयं उसके या अन्य लोगों के लिए खतरनाक हो जाए, तो सहायता प्राप्त करना आवश्यक हो जाता है।

किसी एक ओर की चीजों का बोध होने से संबंधित समस्याएं (स्थान संबंधी उपेक्षा) (spatial neglect)

स्थान संबंधी उपेक्षा या एक ओर ध्यान न दे पाने का अर्थ यह होता है कि दिमाग शरीर के एक ओर की संवेदी सूचना पर प्रतिक्रिया नहीं कर रहा है। कोई पीड़ित व्यक्ति चीजों से टकरा सकता है क्योंकि उसे अपने शरीर की एक ओर मौजूद चीजों का पता ही नहीं होता है। ऐसे लोग अपनी प्लेट में पड़ा आधा भोजन छोड़ सकते हैं क्योंकि उनका दिमाग आंखों को दिखाई देने वाले पूरे दृश्य की जानकारी पर प्रतिक्रिया नहीं कर रहा होता है।

निगलने संबंधी समस्याएं (डिस्फेजिया)

स्ट्रोक से मुँह और गले की मांसपेशियों में कमजोरी आ जाने के कारण निगलने में समस्याएं हो सकती हैं। इसे डिस्फेजिया कहते हैं। डिस्फेजिया से पीड़ित व्यक्ति को कुछ समय तक मुलायम खाना या द्रूब से खाना देने की आवश्यकता हो सकती है, ताकि उसे खाना या पानी सांस में चले जाने के कारण फेफड़ों का संक्रमण न हो। स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके लगभग आधे व्यक्तियों को निगलने संबंधी समस्याएं होती हैं लेकिन इन समस्याओं में अक्सर शुरुआती सप्ताहों में सुधार हो जाता है।



सुझाव: स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्तियों की बात सुनें। स्ट्रोक के कुछ प्रभाव प्रत्यक्ष होते हैं जबकि अन्य प्रभाव आसानी से पहचान में नहीं आते हैं। पीड़ित व्यक्ति को अपनी समस्याएं बताने और अपनी भावनाएं व्यक्त करने का समय दें।

अपनी बात कहने में कठिनाइयाँ

बोली बंद होना (Aphasia)

स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके लगभग एक तिहाई लोगों को भाषा संबंधी कठिनाई होती है, जिसे बोली बंद होना (aphasia) कहा जाता है। यह समस्या अक्सर दिमाग की बाँई ओर स्ट्रोक का परिणाम होती है। बोली बंद होने (Aphasia) से बोलने, पढ़ने, लिखने और बोली गई बात को समझने सहित भाषा संबंधी सभी पहलू प्रभावित हो सकते हैं। ऐसे व्यक्ति की बुद्धिमता में कोई कमी नहीं आती है बल्कि उसे भाषा का इस्तेमाल करने में कठिनाई होती है।

चेहरे की मांसपेशियों का कमजोर होना

चेहरे, मुँह, जीभ और गले की मांसपेशियों में कमजोरी आने से बोली अस्पष्ट हो सकती है।

ध्यान केंद्रित करने और याददाश्त संबंधी समस्याएं

स्ट्रोक के बाद पीड़ित व्यक्ति को वार्तालाप पर ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई हो सकती है। हो सकता है कि वह सुनी हुई बात को ही भूल जाए और वह वस्तुओं या लोगों के चेहरों को भी पहचान न पाए। इन सभी बातों से अपनी बात कहने की क्षमता प्रभावित हो सकती है।



सुझाव: अपनी बात आत्मविश्वास से कहना

अपनी बात कहने संबंधी समस्याओं से ग्रस्त व्यक्ति को आप प्रश्नों के उत्तर देने के लिए समय देकर उसकी मदद कर सकते हैं। जल्दी न करें – किसी-किसी को जवाब देने में 30 सेकंड या इससे भी अधिक समय लग सकता है। एक बार में एक ही प्रश्न पूछें और उसकी ओर से जवाब देने का प्रयास न करें। यदि आप उसकी कोई बात समझ नहीं पाए हों तो उसे यह बताएं।



स्ट्रोक के छिपे हुए प्रभाव

थकान

आराम करने के बाद भी ठीक न होने वाली थकान, या थकावट स्ट्रोक के बाद कई महीनों या वर्षों तक बने रह सकते हैं। स्ट्रोक के बाद यह सामान्य प्रभाव है और कुछ लोगों के लिए यह गंभीर समस्या का रूप ले सकता है।

भावनात्मक प्रभाव

स्ट्रोक का भावनात्मक समस्याओं से गहरा नाता होता है। स्ट्रोक के बाद लगभग एक तिहाई लोग डिप्रेशन से ग्रस्त हो जाते हैं। स्ट्रोक के बाद पहले छह महीनों में लगभग 20% लोग भावुकता से ग्रस्त हो जाते हैं। इसका अर्थ अनपेक्षित रूप से और कई बार तो बिना किसी प्रत्यक्ष कारण के रोना या हँसना शुरू कर देना है।

याददाश्त और चिंतन

स्ट्रोक के बाद याददाश्त और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होना बहुत आम बात है। इन्हें संज्ञानात्मक समस्याएं भी कहा जाता है। शुरू में तो स्ट्रोक पीड़ित अक्सर भ्रमित महसूस करते हैं लेकिन अनेक पीड़ितों में यह समस्या शुरुआती सप्ताहों में ठीक हो जाती है।

नज़र

स्ट्रोक के बाद लगभग 60% लोगों को नज़र संबंधी समस्याएं हो जाती हैं। इन समस्याओं में दोहरा दिखाई देने या प्रकाश के प्रति बहुत संवेदनशील होना जैसी कठिनाइयाँ शामिल हो सकती हैं। कुछ लोगों की नज़र आंशिक रूप से समाप्त हो जाती है, जिसका अर्थ यह है कि आप जिस दृश्य की ओर देखें, वह पूरा दृश्य आप न देख पाएं।

दर्द

कुछ लोगों को लंबे समय तक दर्द का अनुभव होता रहता है, जैसे कि जलन महसूस होना।

सहायता प्राप्त करें।

स्ट्रोक के अनेक प्रभावों का उपचार किया सकता है और GP सहायता एवं सलाह दे सकता है।

पुनर्सुधार



पुनर्सुधार

स्ट्रोक के तुरंत बाद हर ज़रूरतमंद को पुनर्सुधार प्राप्त होना चाहिए, जो कि अक्सर अस्पताल में ही शुरू हो जाता है। थेरेपियों में ये शामिल हैं:

- **पेशेवर थेरेपी:** इससे लोगों को आत्मनिर्भर होकर रोजमर्रा के कार्यकलापों के लिए दोबारा से कौशल सीखने में मदद मिलती है
- **फिज़ियोथेरेपी:** इससे चलने-फिरने की क्षमता, शक्ति और संतुलन बनाने में सुधार होता है
- **वाक् और भाषा संबंधी थेरेपी:** इससे अपनी बात कहने और निगलने में मदद मिलती है
- **मनोवैज्ञानिक थेरेपियाँ:** इनसे याद रखने और सोच-विचार करने संबंधी कठिनाइयों तथा चिंता और डिप्रेशन को दूर करने में मदद मिलती है
- **आहार विशेषज्ञ:** निगलने में समस्याओं वाले व्यक्तियों को भोजन और पेय-पदार्थों और स्वास्थ्यवर्धक खानपान के बारे में सलाह देता है।

आप सहायता करने के लिए क्या कर सकते हैं

अनेक लोगों को मित्रों और परिवार से पुनर्सुधार के बारे में प्राप्त होने वाली थोड़ी-सी भी सहायता से वाकई लाभ प्राप्त होता है। आप थेरेपिस्टों से यह पूछने का प्रयास कर सकते हैं कि आप कैसे मदद कर सकते हैं क्योंकि आपके लिए पुनर्सुधार सत्रों में शामिल होना और पीड़ित व्यक्ति की बाद में व्यायाम में सहायता करना संभव हो सकता है।

स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्ति से उन चीज़ों के बारे में पूछें जो उसे प्रेरित कर सकती हैं। उदाहरण के लिए उसकी प्रगति का ब्यौरा दर्ज करने से उसे अपने द्वारा प्राप्त की गई उपलब्धियों को स्वयं देखने का अवसर मिल सकता है।

याद रखें कि पीड़ित व्यक्ति के लिए पुनर्सुधार अविश्वसनीय मुश्किल तथा मेहनत से भरपूर हो सकता है। उसे चलने या बोलने जैसे कुछ बुनियादी काम दोबारा से सीखने की कोशिश करनी पड़ सकती है और यह एक बड़ी चुनौती है। आप प्रोत्साहित करके और रुचि लेकर सहायता कर सकते हैं।



पुनर्सुधार के बारे में अधिक जानकारी के लिए हमारी गाइड पढ़ें।
स्ट्रोक के बाद किए जाने वाले अगले उपाय (Next steps after a stroke) या stroke.org.uk देखें।

स्ट्रोक का भावनात्मक प्रभाव



स्ट्रोक का भावनात्मक प्रभाव

स्ट्रोक व्यक्ति और उसके नजदीकी लोगों पर जबर्दस्त भावनात्मक प्रभाव छोड़ सकता है।

पीड़ित रह चुके व्यक्ति अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं।

स्ट्रोक से लोगों का अपने बारे में नज़रिया ही बदल सकता है। स्ट्रोक से आमतौर पर बड़ा सदमा लगता है और यह सदमा गंभीर भावनात्मक प्रभाव डाल सकता है। स्ट्रोक के बाद लगभग एक तिहाई पीड़ित डिप्रेशन से ग्रस्त हो जाते हैं।

कार्यस्थल और घर-परिवार में भूमिकाएं बदलने से भी कठिनाइयाँ उत्पन्न हो सकती हैं। उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति अपने परिवार का खर्च चलाने में कम सक्षम हो, तो इससे पूरा घर अस्त-व्यस्त हो सकता है। यदि लोग वे काम न कर पाएं जिन्हें करने में उन्हें मज़ा आता था, तो उन्हें कुछ खोने का अनुभव हो सकता है।

पेशेवर का नज़रिया: संबंध

“मुझसे दो लोगों ने कहा कि ‘मैं अब अपनी पत्नी की रक्षा करने में असमर्थ हो गया हूँ।’ सही हो या गलत, लेकिन उनका यह मानना था कि पहले वे अपने परिवार के मुखिया थे लेकिन अब वे यह भूमिका आगे नहीं निभा सकते थे।”

कॉलिन, स्ट्रोक एसोसिएशन कोऑर्डिनेटर

स्ट्रोक के बाद डिप्रेशन और चिंता सामान्य बात हैं। यदि आपको यह महसूस हो कि हो सकता है कि आपके परिवार का सदस्य उदास महसूस कर रहा हो, तो इस बारे में उससे बात करने का प्रयास करें। हो सकता है कि GP कोई सलाह दे पाए।

परिवार और मित्रों पर भावनात्मक प्रभाव

जब परिवार के किसी सदस्य को स्ट्रोक होता है, तब लोगों की प्रतिक्रिया बहुत अलग-अलग हो सकती है। आपको दुख, चिंता, अपराध-बोध या गुस्से तथा सदमे का अनुभव हो सकता है।

व्यक्तिगत अनुभव: गुस्सा

“मैं चाहती थी कि मुझे कोई ऐसा व्यक्ति मिल जाए जिसे मेरी माँ की हालत के लिए दोषी ठहराया जा सके। मुझे वाकई बहुत ज्यादा गुस्सा आ रहा था।”

कैरोल (Carol), स्ट्रोक से पीड़ित रह चुकी महिला की बेटी

पीड़ित व्यक्ति और उसके साथ आपके संबंधों में बदलाव के कारण नुकसान का अनुभव हो सकता है। हालाँकि वे अब भी वही व्यक्ति हैं, लेकिन उनकी अपनी बात कहने की क्षमता, याददाश्त में बदलाव और स्ट्रोक के अन्य प्रभावों के कारण आपकी नियमित दिनचर्या और परिवार में आपकी भूमिका में बदलाव हो सकते हैं।

अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद सहायता



अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद सहायता

अस्पताल से छुट्टी की प्रक्रिया का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना होता है कि हर किसी को अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद सही सहायता और उपचार प्राप्त हों। इसमें पुनर्सुधार थेरेपियाँ, रोजमर्रा के कार्यों में सहायता या पूरे समय की सहायता शामिल हो सकती है। रोगी और उसके परिवार या देखरेखकर्ताओं को अस्पताल से छुट्टी की योजना तैयार करने की प्रक्रिया में शामिल होना चाहिए, इसलिए यदि आप इस प्रक्रिया में शामिल होना चाहें, तो अस्पताल के कर्मचारियों को इस बात की जानकारी दें। अस्पताल से छुट्टी की प्रक्रिया और प्रदान की जाने वाली सहायता का स्तर विभिन्न क्षेत्रों में अलग-अलग हो सकते हैं।

प्रगति की समीक्षा करना

अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद लोगों को कम से कम एक बार समीक्षा यह सुनिश्चित करने के लिए करानी चाहिए कि यदि उनकी आवश्यकताओं में बदलाव हो गया हो, तो उन्हें अपनी आवश्यकता के अनुसार सही सहायता प्राप्त हो रही है। अक्सर यह समीक्षा अस्पताल से छुट्टी मिलने के छह महीने बाद कराई जाती है। यदि यह समीक्षा न हो पाए या आपको यह महसूस होता है कि पर्याप्त उपचार तथा सहायता प्राप्त नहीं हो रहे हैं, तो GP से संपर्क करें।

प्रारंभिक सहायता-प्राप्त छुट्टी

कुछ लोग यदि बिस्तर से उठकर कुर्सी पर बैठ सकते हों और वापसी के लिए उनका घरेलू वातावरण सुरक्षित हो, तो वे जल्दी ही अस्पताल से छुट्टी लेकर घर जा सकते हैं और घर पर ही अपना पुनर्सुधार जारी रख सकते हैं।

पेशेवर का नज़रिया: अस्पताल से छुट्टी

“रोगियों और उनके परिवार से पहली मुलाकात के समय से ही हम अस्पताल से रोगी की छुट्टी की योजना के बारे में बातचीत शुरू कर देते हैं। हम खुलकर यह बात कहते हैं कि रोगी को अस्पताल से जल्दी से जल्दी छुट्टी मिलना ही उसके लिए हमेशा बेहतर होता है।”

साइमन (Simon), पेशेवर चिकित्सक

देखरेखकर्ताओं के लिए जानकारी

यदि आप किसी स्ट्रोक पीड़ित के देखरेखकर्ता बनते हैं तो इस काम में बेहद मेहनत करनी पड़ सकती है। देखरेख करने वाला व्यक्ति कई प्रकार के कार्य कर सकता है और हो सकता है कि आपको यह अहसास ही न हो कि आप देखरेखकर्ता वाला कार्य कर रहे हैं।

देखरेख करने का अर्थ खरीददारी, घर की साफ-सफाई करना या बिल भरना हो सकता है। इसका अर्थ व्यक्तिगत देखरेख में शामिल होना या पुनर्सुधार में सहायता करना भी हो सकता है।

स्वयं अपनी देखरेख करना भी जरूरी होता है। उदाहरण के लिए यदि आप पूरी नींद नहीं ले पाते हैं या कई बार खाना नहीं खा पाते हैं तो आपके लिए देखरेखकर्ता की अपनी भूमिका निभाना और भी कठिन हो सकता है।

देखरेखकर्ताओं को भी तनाव, डिप्रेशन और देखरेख कार्यों से थकान जैसी भावनात्मक समस्याओं से ग्रस्त होने का जोखिम हो सकता है, इसलिए सहायता माँगने से न झिझकें।

हो सकता है कि परिवार और मित्र आपकी सहायता के लिए अपना समय और मदद दे पाएं। कई स्थानीय क्षेत्रों में देखरेखकर्ता केंद्र हैं, जहाँ आप सलाह और जानकारियाँ प्राप्त कर सकते हैं।

आवास

स्ट्रोक के बाद अक्षमता से ग्रस्त होने वाले कुछ लोग आत्मनिर्भर होकर रह सकते हैं। कुछ लोगों को अपने घर में अनुकूल बदलाव कराने पड़ सकते हैं या खरीददारी और खाना पकाने जैसे रोजमर्रा के कामों में कुछ मदद की ज़रूरत हो सकती है।



यदि किसी को जीवन के अनेक पहलुओं के संबंध में मदद की ज़रूरत हो, तो उसे आवासीय गृह में या किसी रिश्तेदार के साथ रहना पड़ सकता है।

यदि आप अपने प्रियजन से इस बारे में बात कर सकते हों कि वे क्या चाहते हैं, तो उनसे बात करें।

i देखरेख और आवास के संबंध में सलाह तथा जानकारी के स्रोतों के लिए पृष्ठ 33 देखें।

देखरेखकर्ता का निर्धारण

आपका स्थानीय सामाजिक सेवा प्राधिकरण आपके लिए आवश्यक सहायता का निर्धारण कर सकता है, जिसे देखरेखकर्ता का निर्धारण कहा जाता है। आपके लिए पूर्णकालिक देखरेखकर्ता बनना और उस व्यक्ति के साथ रहना आवश्यक नहीं होता है, जिसकी देखरेख आप कर रहे हैं।

इस निर्धारण में सहायता की उस श्रेणी की पहचान की जाएगी, जिसकी आपको आवश्यकता है। इसमें आपका तनाव कम करने के लिए जिम की सदस्यता और यात्रा खर्चों में सहायता करने जैसे कार्य शामिल हो सकते हैं। हो सकता है कि जिस व्यक्ति की आप देखरेख कर रहे हों, वह व्यक्ति थोड़े समय के लिए आवासीय देखरेख या दिवस देखरेख केंद्र में रह सकता हो, ताकि आपको देखरेख के निरंतर कार्य से कुछ अवकाश प्राप्त हो पाए। परिषद् (काउंसिल) इन लागतों में आपके द्वारा किया जाने वाला योगदान तय करने के लिए वित्तीय निर्धारण कर सकती है।

देखरेख और सहायता के लिए निर्धारण (assessment) की ज़रूरत होती है

हो सकता है कि जिस व्यक्ति की आप देखरेख कर रहे हैं, वह व्यक्ति स्वयं ही अपनी ज़रूरतों का निर्धारण करा सकता हो। सामाजिक देखरेख मुफ्त नहीं होती है, लेकिन स्थानीय परिषद् यह तय करेगी कि इन लागतों को पूरा करने के लिए कितनी वित्तीय सहायता उपलब्ध है। यदि आप दोनों सहमत हों तो इसी के साथ देखरेखकर्ता का निर्धारण भी किया जा सकता है।

वित्तीय बोझ

स्ट्रोक के परिणामस्वरूप भारी वित्तीय बोझ पड़ सकता है। उदाहरण के लिए स्ट्रोक के बाद माता-पिता के स्वास्थ्य-लाभ प्राप्त करने के समय परिवार को अपनी मुख्य आय से वंचित होना पड़ सकता है या परिवार के किसी सदस्य को अपने माता-पिता या पार्टनर की देखरेख के लिए अपने कामकाज का समय कम करना पड़ सकता है।

उपलब्ध सहायता

सरकार से कुछ वित्तीय सहायता उपलब्ध है, जिसमें देखरेखकर्ता का भत्ता (Carer's Allowance) शामिल है, जिसका दावा आप तब कर सकते हैं, यदि आप सप्ताह में 35 घंटे या अधिक समय तक किसी की देखरेख बिना वेतन लिए कर रहे हों।

अक्षमता से ग्रस्त लोगों को उपलब्ध वित्तीय सहायता में व्यक्तिगत आत्मनिर्भरता भुगतान (Personal Independence Payments - PIP) शामिल होते हैं। 16 से 64 वर्ष तक की आयु के लोगों के लिए लंबे समय तक बीमार या अक्षम रहने की अतिरिक्त लागतों की पूर्ति के लिए यह एक टैक्स-फ्री लाभ है। 65 वर्ष और इससे अधिक आयु के अक्षम लोगों को यदि अपनी देखरेख के लिए किसी की सहायता की आवश्यकता हो तो वे उपस्थिति भत्ते (Attendance Allowance) का दावा कर सकते हैं।



लाभों और दावे की प्रक्रिया शुरू करने की जानकारी प्राप्त करने के लिए ऑनलाइन gov.uk देखें।



स्ट्रोक से प्रभावित लोगों के लिए वित्तीय सहायता के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए stroke.org.uk पर डाउनलोड के लिए उपलब्ध हमारी लाभ और वित्तीय सहायता (*Benefits and financial assistance*), फैक्टशीट पढ़ें।

सहायता और जानकारी कहाँ से प्राप्त करें



सहायता और जानकारी कहाँ से प्राप्त करें

स्ट्रोक एसोसिएशन से

हमसे बात करें

हमारी स्ट्रोक हैल्पलाइन परिवार, दोस्तों तथा देखरेखकर्ताओं सहित किसी भी स्ट्रोक पीड़ित व्यक्ति के लिए है। इस हैल्पलाइन से आपको स्ट्रोक के किसी भी पहलू के बारे में जानकारी और सहायता मिल सकती है।

0303 3033 100 पर, किसी टेक्स्टफोन से **18001 0303 3033 100** पर हमें कॉल करें या **info@stroke.org.uk** पर ईमेल भेजें।

हमारे प्रकाशन पढ़ें

हम स्ट्रोक से संबंधित व्यापक विषयों पर विस्तृत जानकारियों का प्रकाशन करते हैं जिनमें स्ट्रोक का जोखिम कम करने और पुनर्वास का विषय भी शामिल है। **stroke.org.uk** पर ऑनलाइन पढ़ें या छपी हुई प्रतियों की माँग करने के लिए हैल्पलाइन को फोन करें।

स्ट्रोक के बारे में हमारी मुख्य गाइडें

जब आपको स्ट्रोक होता है – स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्ति के लिए संक्षिप्त गाइड।

स्ट्रोक के बाद किए जाने वाले अगले उपाय – उन लोगों के लिए जानकारी जिन्हें स्ट्रोक हो चुका है।

स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्ति की सहायता – परिवार, दोस्तों और देखरेखकर्ताओं के लिए जानकारी।

स्ट्रोक के अपने जोखिम को कम कैसे करें – स्ट्रोक के आपके जोखिम को कम करने के बारे में सुझाव और जानकारियाँ।

स्ट्रोक से पीड़ित अन्य लोगों से बात करें।

आपके स्थानीय क्षेत्र में स्ट्रोक ग्रुप हो सकता है, जहाँ आप स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके अन्य व्यक्तियों और देखरेखकर्ताओं से मिल सकते हैं।

आप हमारे ऑनलाइन फोरम [TalkStroke stroke.org.uk/talkstroke](http://TalkStroke.stroke.org.uk/talkstroke) पर और हमारे फेसबुक पेज www.facebook.com/TheStrokeAssociation पर ऐसे लोगों से मिल सकते हैं।

स्ट्रोक ग्रुपों के बारे में अधिक जानकारी तथा अन्य प्रकार की प्रत्यक्ष सहायता के लिए हमारी हैल्पलाइन पर फोन करें या stroke.org.uk/support देखें।

बचपन का स्ट्रोक (Childhood stroke)

यह गाइड वयस्कों में स्ट्रोक के बारे में है। बचपन के स्ट्रोक के बारे में जानकारी के लिए stroke.org.uk/childhood देखें।

स्वास्थ्य और रोजमर्रा के जीवन के संबंध में सहायता

स्ट्रोक के लक्षण

यदि आपमें या आपके किसी परिचित व्यक्ति में स्ट्रोक के कोई लक्षण हों, तो इंतज़ार न करें। तुरंत **999** नंबर पर फोन करें। फास्ट टेस्ट के लिए **पृष्ठ 8 देखें**।

अपनी आवश्यकता की सहायता प्राप्त करें।

UK के कुछ भागों में स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्तियों और देखरेखकर्ताओं के लिए आवश्यक सभी प्रकार की चिकित्सा और सहायता प्राप्त करना कठिन हो सकता है।

आवश्यकता के अनुसार सहायता प्राप्त करने के बारे में जानकारी के लिए हमारे हैल्पलाइन से **0303 3033 100** पर संपर्क करें।

स्ट्रोक के बाद की समीक्षा का अनुरोध करें।

आमतौर पर स्ट्रोक के लगभग छह महीने बाद स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्ति की आवश्यकताओं की समीक्षा की जानी चाहिए। यदि ऐसा न हो पाए तो GP से इसकी व्यवस्था कराने का अनुरोध करें।

दैनिक सहायता आवश्यकताएं

रोजमर्रा के जीवन और आवास के बारे में सहायता के लिए अपनी स्थानीय परिषद् (local council) के सामाजिक सेवा विभाग से संपर्क करें।

कानूनी और धन संबंधी सलाह

धन, कानूनी और रोजगार संबंधी मुद्दों के बारे में मुफ्त और गोपनीय सलाह के लिए नागरिक सलाह (Citizens Advice) से संपर्क करें (पृष्ठ 33 देखें)।

सहायता और सूचना के अन्य स्रोत

आपका जोखिम कम करने के लिए सहायता

ब्रिटिश हार्ट फाउंडेशन (British Heart Foundation)

वेबसाइट: www.bhf.org.uk

हैल्पलाइन: 0300 330 3311

डायबिटीज़ UK (Diabetes UK)

वेबसाइट: www.diabetes.org.uk

हैल्पलाइन: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

वेबसाइट: www.drinkaware.co.uk

ड्रिंकलाइन: 0300 123 1110

सिकल सेल सोसाइटी (Sickle Cell Society)

वेबसाइट: www.sicklecellsociety.org

हैल्पलाइन: 0208 961 7795

स्मोकफ्री (Smokefree)

वेबसाइट: www.nhs.uk/smokefree

देखरेखकर्ताओं के लिए सहायता

केयरर्स UK (Carers UK)

वेबसाइट: www.carersuk.org

एडवाइसलाइन: 0808 808 7777

क्रूज़ बिरीवमेंट केयर (Cruse Bereavement Care)

वेबसाइट: www.cruse.org.uk

टेलीफोन: 0808 808 1677

धन एवं आवास संबंधी सहायता

सिटीज़ंस एडवाइस (Citizens Advice)

वेबसाइट: www.citizensadvice.org.uk

एडवाइसलाइन: इंग्लैंड 0344 411 1444, वेल्स 0344 477 2020,

स्कॉटलैंड 0808 800 9060, टेक्स्टरिले 0344 411 1445

GOV.UK सरकारी सेवाएं और सूचना

वेबसाइट: www.gov.uk

इंडिपेंडेंट एज (Independent Age)

वेबसाइट: www.independentage.org

हैल्पलाइन: 0800 319 6789

स्ट्रोक के प्रभावों के बारे में सहायता

अल्जाइमर्स सोसाइटी (Alzheimer's Society)

वेबसाइट: www.alzheimers.org.uk

हैल्पलाइन: 0300 222 1122

स्ट्रोक एसोसिएशन से अफैशिया संसाधन (Aphasia resources from the Stroke Association)

वेबसाइट: stroke.org.uk/aphasia

चेस्ट हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड (Chest Heart & Stroke Scotland)वेबसाइट: www.chss.org.uk

एड्वाइस लाइन: 0808 801 0899

विभिन्न प्रकार के स्ट्रोक: स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके युवाओं के लिए सहायतावेबसाइट: www.differentstrokes.co.uk

स्ट्रोकलाइन: 0300 01908 317618

अक्षमता अधिकार UK (Disability Rights UK)वेबसाइट: www.disabilityrightsuk.org

टेलीफोन: 020 7250 8181

ईमेल: enquiries@disabilityrightsuk.org**हेडवे, दिमागी चोट एसोसिएशन (Headway, the brain injury association)**वेबसाइट: www.headway.org.uk

हैल्पलाइन: 0808 800 2244

दिमाग (Mind)वेबसाइट: www.mind.org.uk

इन्फोलाइन: 0300 123 3393

RNIB (रॉयल नैशनल इंस्टिट्यूट ऑफ ब्लाइंड पीपल) (Royal National Institute of Blind People)वेबसाइट: www.rnib.org.uk

हैल्पलाइन: 0303 123 9999

अनुसंधान अध्ययन में शामिल होना



आप किसी अनुसंधान अध्ययन में शामिल होने के पात्र हो सकते हैं। अनुसंधान से हमें स्ट्रोक का पता लगाने और देखरेख के उपायों में सुधार करने में मदद मिलती है। यदि आपसे किसी अध्ययन में शामिल होने को कहा जाता है, तो आप अनुसंधानकर्ताओं से किसी भी प्रश्न के बारे में विचार-विमर्श कर सकते हैं और आप अपने GP से भी बातचीत कर सकते हैं।

हमारी जानकारी के बारे में



हम स्ट्रोक से प्रभावित लोगों को बेहतरीन जानकारी प्रदान करना चाहते हैं। इसीलिए हम स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्तियों और उनके परिवारों तथा डॉक्टरी विशेषज्ञों से हमारे प्रकाशनों में योगदान करने का अनुरोध करते हैं।



हमने कैसा काम किया? हमें यह बताने के लिए कि आप हमारी इस गाइड के बारे में क्या सोचते हैं या इसे तैयार करने के लिए हमने जिन स्रोतों का सहारा लिया, उन स्रोतों की सूची माँगने के लिए हमें feedback@stroke.org.uk पर ईमेल भेजें।



कृपया ध्यान रखें कि यह जानकारी आपकी स्थिति को ध्यान में रखते हुए दी जाने वाली विशेषज्ञ व्यावसायिक सलाह का स्थान लेने के लिए नहीं है। हम यह सुनिश्चित करने का प्रयास करते हैं कि हम जो विषयवस्तु उपलब्ध कराएं, वह सटीक और नवीनतम हो लेकिन समय के साथ इस जानकारी में बदलाव हो सकता है। कानून से प्राप्त अनुमति के अनुसार, इस प्रकाशन में दी गई जानकारी या किसी तीसरे पक्ष से प्राप्त जानकारी या इसमें शामिल या उल्लिखित वेबसाइटों में दी गई जानकारी के प्रयोग के बारे में स्ट्रोक एसोसिएशन कोई जिम्मेदारी स्वीकार नहीं करता है।



एक-साथ मिलकर हम स्ट्रोक की रोकथाम कर सकते हैं।

Stroke
association

हमसे संपर्क करें

हम यहाँ आपकी सहायता करने के लिए हैं। विशेषज्ञ जानकारी और सहायता के लिए हमसे फोन, ईमेल द्वारा और ऑनलाइन संपर्क करें।

स्ट्रोक हैल्पलाइन: 0303 3033 100

किसी टेक्स्टफोन से: 18001 0303 3033 100

ईमेल: nfo@stroke.org.uk

वेबसाइट: stroke.org.uk

हम स्ट्रोक एसोसिएशन हैं।

हमारा मानना है कि स्ट्रोक के बाद भी जीवन जिया जा सकता है।

इसीलिए हम स्ट्रोक से पीड़ित रह चुके व्यक्तियों को बेहतरीन संभव स्वास्थ्य-लाभ प्राप्त करने में उनकी सहायता करते हैं।

इसीलिए हम बेहतरीन स्ट्रोक देखरेख का अभियान चला रहे हैं। और इसीलिए हम स्ट्रोक के नए उपचारों और रोकथाम के नए तरीकों को विकसित करने के लिए अनुसंधान के लिए पैसा देते हैं।

हम स्ट्रोक से प्रभावित लोगों के लिए जीवन-रक्षक अनुसंधान तथा महत्वपूर्ण सेवाओं के लिए पैसा देने के लिए आपके सहयोग पर निर्भर हैं।
stroke.org.uk/fundraising पर अब स्ट्रोक रोकथाम अभियान में शामिल हों।

एक-साथ मिलकर हम स्ट्रोक की रोकथाम कर सकते हैं।

© Stroke Association 2017

मार्च 2017 में प्रकाशित

समीक्षा की जानी है: मार्च 2019

आइटम कोड: A01L11H



Health & care
information
you can trust

The Information Standard

Certified
Member