

लकवे के साथ जीवन

घर में बदलाव की तैयारियां



 CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®


CRAIG

UNYIELDING DETERMINATION.
EMPOWERING LIVES.

प्रथम संस्करण 2019

यह पुस्तिका क्रेग हॉस्पिटल और
क्रिस्टोफ़र एवं डाना रीव फ़ाउंडेशन के पक्षाघात संसाधन केंद्र की एक संयुक्त रचना है।
हॉलिस्टर ने उदारतापूर्वक वित्तीय सहयोग दिया है।

यह मार्गदर्शिका वैज्ञानिक और पेशेवर साहित्य के आधार पर तैयार की गई है।
इसे शिक्षा और जानकारी के उद्देश्य से प्रस्तुत किया गया है; इसे चिकित्सीय निदान या उपचार
सलाह नहीं समझा जाना चाहिए। अपनी परिस्थिति विशेष से संबंधित प्रश्नों के लिए कृपया किसी चिकित्सक या
उपयुक्त स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें।

क्रेडिट

रचयिता: बेविन पीटरसन, RN, MS, CRRN, क्रेग हॉस्पिटल
निर्माता व संपादक: पैत्रीकिया ई. कोरेआ, शीला फ़िट्ज़गिबन, बर्नडिट मॉरो,
क्रिस्टोफ़र एवं डाना रीव फ़ाउंडेशन
संपादकीय परामर्शदाता: लिंडा एम. शल्डज़, पीएचडी, सीआरआरएन
फोटो: क्रेग हॉस्पिटल के सौजन्य से, पृष्ठ 12 पर फोटो परमोबिल के सौजन्य से

क्रिस्टोफ़र एवं डाना रीव फ़ाउंडेशन

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
(800) 539-7309 टोल फ़्री
(973) 379-2690 फोन
ChristopherReeve.org

क्रेग हॉस्पिटल

3425 S. Clarkson St.
Englewood, CO 80113
(800) 247-0257
(नर्स सलाह लाइन)
CraigHospital.org

विषय-सूची

- 1 छुट्टी के बाद चिकित्सीय देखभाल
- 6 गृह स्वास्थ्य/देखभाल
- 7 आवश्यक चिकित्सीय जानकारी
- 15 गृह संशोधन
- 16 लाभ एवं वित्तीय संसाधन
- 18 परिवहन
- 19 महत्वपूर्ण पर आसानी से अनदेखे हो जाने वाले बिंदु
- 22 व्यवस्थित होना
- 22 आपका सामाजिक स्व
- 23 अपने अधिकार जानें
- 23 रोज़गार और शिक्षा
- 24 टेक्नॉलजी
- 25 समयरेखा चार्ट
- 28 टिप्पणियां



परिचय

इनपेशेंट (भर्ती होकर) पुनर्वासि से छुट्टी मिलना, अस्पताल से समुदाय में आने का परिवर्तनकाल होती है। हालांकि, इसका अर्थ स्वास्थ्य-लाभ का अंत नहीं है। आपका अगला कदम चाहे जो हो, आपको आपकी इनपेशेंट भर्ती के शुरूआती कुछ दिनों के भीतर छुट्टी की योजना पर काम करना शुरू कर देना चाहिए। पुनर्वासि इकाइयों और अस्पतालों के स्टाफ में एक छुट्टी योजनाकार होता है। भर्ती रोगियों को उनकी सेवाओं के उपयोग के लिए कोई शुल्क नहीं देना होता है।

आपको यह पता चलने कि आपको मेरू रज्जु की चोट है या किसी अन्य प्रकार का लकवा है, के बाद हो सकता है कि आपको न पता हो कि घर वापसी की तैयारी के लिए कौनसे प्रश्न पूछने हैं। निम्नलिखित पुस्तिका आपको इस बारे में कुछ सुझाव देगी कि अस्पताल से लौटने से पहले क्या-कुछ पता लगाना है।

- सतत चिकित्सीय देखभाल और अविरत भौतिक और/या व्यावसायिक चिकित्सा
- आपको घर पर किस प्रकार की देखरेख और सहायता की आवश्यकता हो सकती है
- परिवहन
- सुगम्यता और उपकरण संबंधी आवश्यकताएं
- वित्तपोषण के स्रोत
- अपनी दैनिक गतिविधियों पर लौटने की योजना

इस पुस्तिका के अंत में, ऐसे कुछ कार्यों की एक तालिका दी गई है जो मेरू रज्जु की चोट या अन्य प्रकार के लकवे के बाद लागू हो सकते हैं। इसका उपयोग वापस समुदाय में लौटने के अपने बदलाव की तैयारी में एक जांचसूची के रूप में किया जा सकता है।

छुट्टी के बाद चिकित्सीय देखभाल

प्राथमिक देखभाल चिकित्सक (प्राइमरी केयर फिज़ीशियन, PCP)

यह महत्वपूर्ण है कि आपके पास एक प्राथमिक देखभाल चिकित्सक हो जो आपकी आवश्यकता की चिकित्सीय देखभाल में आपकी सहायता कर सके। चिकित्सकों का मूल्यांकन करते समय, सुनिश्चित करें कि वे मेरू रज्जु की चोट से ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल करने में सक्षम एवं सहज हों। कई चिकित्सकों को मेरू रज्जु की चोट से ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल करने का अवसर नहीं मिला होता है और संभव है कि वे आपकी सभी चिकित्सीय आवश्यकताओं से अवगत न हों। चिकित्सकों के कार्यालय हमेशा ही इस प्रकार से व्यवस्थित नहीं किए जाते जिससे व्हीलचेयर का उपयोग करने वाला व्यक्ति आसानी से देखभाल पा सके। चिकित्सक का चयन करते समय, उनसे पूछने के कुछ प्रश्नों की सूची तैयार रखना सहायक सिद्ध होगा।

PCP संबंधी कदम

- ✓ अपने पिछले PCP से संपर्क करके पता करें कि क्या वे आपकी नई आवश्यकताओं के साथ कार्य करने को तैयार हैं।
- ✓ यदि संप्रेषण (रेफरल) की आवश्यकता हो, तो क्या आपका PCP देखभाल का प्रबंधन करने और विशेषज्ञों को संप्रेषण (रेफरल) लिखने में सहज है और इच्छुक है?

विशेषज्ञ

आपकी चिकित्सीय आवश्यकताओं के लिए शरीर के भाग विशेष में विशेषज्ञता रखने वाले चिकित्सकों की आवश्यकता हो सकती है, जैसे पल्मोनॉलॉजिस्ट जो व्यक्ति की श्वसन संबंधी आवश्यकताओं में विशेषज्ञता रखता है। अस्पताल से छुट्टी से पहले, सुनिश्चित कर लें कि आपने उन सभी विशेषज्ञों से अपॉइंटमेंट ले लिए हों जिनकी आवश्यकता आपको पड़ेगी। घर में बदलाव के दौरान, यदि आप अपॉइंटमेंट लेना घर पहुंचने तक टालेंगे तो हो सकता है कि आप ये अपॉइंटमेंट लेना ही भूल जाएं।

मानसिक स्वास्थ्य

मेरू रज्जु की चोट से निपटना तनावपूर्ण हो सकता है और इससे आपको ऐसी भावनाओं या एहसास का अनुभव हो सकता है जिन्हें संभालना आप पक्के तौर पर नहीं जानते हैं। कोई हो जिससे आप बात कर सकें, तो उससे मदद मिलेगी। परामर्शदाता आपको इन भावनाओं और एहसासों को समझने व संभालने में मदद देने के लिए प्रशिक्षित होता है। परामर्शदाता की तलाश करते समय यह पता करना महत्वपूर्ण होगा कि उनका कार्यालय सुगम्य है या नहीं। उनमें से कुछ तो आपके घर भी आ सकते हैं।



व्यावसायिक चिकित्सक (ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट, OT) /भौतिक चिकित्सक (फिज़िकल थेरेपिस्ट, PT)

कुछ लोग घर पहुंचने के बाद व्यावसायिक चिकित्सा और भौतिक चिकित्सा करवाते हैं। यह निर्णय आमतौर पर छुट्टी के बाद व्यक्ति की आवश्यकताओं पर और इस बात पर निर्भर करता है कि बीमा, आउटपैशेंट (भर्ती हुए बिना) चिकित्सा को कवर करता है या नहीं। यदि आप चिकित्सा करवाने जा रहे हैं, तो अपने अस्पताल के चिकित्सकों को प्रेरित करें कि वे लक्ष्य तय करने में आपकी मदद करें, और यदि संभव हो तो, उनकी बात अपने नए चिकित्सकों से करवाएं।

विशेषज्ञ प्रदाता संबंधी कदम

अपने अस्पताल वाले चिकित्सक या PCP से पूछें कि आपको इनमें से किसी विशेषज्ञ को दिखाने की आवश्यकता तो नहीं है। जो भी आवश्यक संप्रेषण (रेफरल) हों उन्हें प्राप्त करना न भूलें और अपनी बीमा कवरेज जांच लें।

- ✓ मूत्रविज्ञानी (यूरॉलजिस्ट)
- ✓ तंत्रिकाविज्ञानी (न्यूरोलजिस्ट)
- ✓ काय चिकित्सा एवं पुनर्वास विशेषज्ञ (फिज़ियाट्रिस्ट)
- ✓ परामर्शदाता, मनोरोगविज्ञानी, या सामाजिक कार्यकर्ता
- ✓ तंत्रिका शल्यचिकित्सक (न्यूरोसर्जन)
- ✓ श्वसनरोगविज्ञानी (पल्मोनॉलजिस्ट)
- ✓ पैर-चिकित्सक (पोडियाट्रिस्ट)
- ✓ घाव की देखरेख
- ✓ प्रसूतिविज्ञानी/स्त्रीरोगविज्ञानी (ओबी/गायने)
- ✓ भौतिक चिकित्सक (पीटी)/व्यावसायिक चिकित्सक (ओटी)

सुगम्यता संबंधी विचार

- ✓ उनका कार्यालय कितना सुगम्य है?
- ✓ क्या आप कार्यालय के आस-पास व्हीलचेयर में आसानी से आ-जा सकेंगे?
- ✓ क्या उनके यहां नीची की जा सकने वाली जांच टेबल है ताकि आप उस पर पहुंच सकें?
- ✓ यदि नहीं, तो क्या आपको उस पर पहुंचाने के उपकरण उपलब्ध हैं?
- ✓ यदि नहीं, तो वे शारीरिक आकलन कैसे करेंगे?
- ✓ क्या वहां अशक्त पार्किंग उपलब्ध है?

टिकाऊ चिकित्सा उपकरण (इयूरेबल मेडिकल इक्विपमेंट, DME)

लकवा होने पर आपको दैनिक जीवन की गतिविधियों (एक्टिविटीज़ ऑफ़ डेली लिविंग, ADL) में सहायता के लिए विशेष उपकरणों की आवश्यकता पड़ सकती है। इस दिशा में पहला कदम यह जानना है कि आपको किन चीज़ों की आवश्यकता पड़ने वाली है। आपके भौतिक एवं व्यावसायिक चिकित्सक इन आवश्यकताओं की पहचान करने में आपकी सहायता कर सकते हैं। उनमें से कुछ वस्तुएं इस प्रकार हैं:

- व्हीलचेयर
- कमोड चेयर/शॉवर चेयर
- स्टेयर लिफ्ट
- ट्रांसफ़र लिफ्ट या बोर्ड

ऐसे अनुकूलित उपकरण भी खरीदे जा सकते हैं जिनसे आपको अपनी आत्मनिर्भरता बढ़ाने में सहायता मिल सकती है।

विचार योग्य कुछ अन्य बातें इस प्रकार हैं:

- आपका बीमा किन-किन चीज़ों को कवर करता है?
- उपकरण खरीदने में आपकी सहायता कौन कर सकता है?
- आपूर्तिकर्ता ढूंढना
- उपकरण जोड़ने में आपकी सहायता कौन कर सकता है?
- उपकरण में आने वाली समस्याओं को ठीक कैसे करें
- उपकरण खरीदने से पहले उपकरण लोन क्लोज़ेट (ऐसे कार्यक्रम जहां से आप उपकरणों को शून्य या बहुत कम शुल्क पर उधार ले सकते हैं) जांच लें

व्यक्तिगत देखभाल के सामान

छुट्टी से पहले, अपनी चिकित्सा टीम की मदद से उन सामानों की सूची बनाएं जिनकी आपको आवश्यकता पड़ सकती है, जैसे श्वसन संबंधी, त्वचा संबंधी, आहार संबंधी, बिस्तर संबंधी, या मलाशय/मूत्राशय संबंधी सामान।

विचारणीय प्रश्न

- ✓ आपको किन सामानों की आवश्यकता होगी?
 - कैथेटर एवं संबंधित सामान
 - घाव की देखरेख के सामान
 - नॉन-लेटेक्स दस्ताने
 - मलाशय की देखभाल के सामान
 - अन्य सामान: _____
- ✓ उनका ऑर्डर कब और कैसे दिया जाएगा?
- ✓ वे डिलीवर कैसे होंगे और उनका भुगतान कैसे होगा?
- ✓ आप दोबारा ऑर्डर कैसे करेंगे?

दवाएं

छुट्टी के समय आपके चिकित्सक उन सभी दवाओं का पर्चा लिखेंगे जिनकी आवश्यकता होगी। छुट्टी वाले दिन से पहले, आपको नर्सिंग स्टाफ़ या फार्मसी की मदद से:

- अस्पताल से लौटने के बाद अपनी दवाएं पाने की एक योजना तैयार करनी चाहिए। इसमें पर्चों (प्रेसक्रिप्शन) को अगले पुनर्वास केंद्र भेजना या जहां से आप दवाएं लेना चाहेंगे उस फार्मसी को चुनना शामिल हो सकता है। अपनी सभी दवाओं के लिए एक ही फार्मसी का उपयोग करने से दवा संबंधी त्रुटियों की रोकथाम में मदद मिलेगी।
- अपनी दवाओं को समझना चाहिए: वे किसलिए हैं, उनकी खुराक क्या है, उन्हें दिन में कितनी बार लेना है, चिकित्सक की अवधि क्या है, उनके साइड इफ़ेक्ट क्या हैं, और उन्हें कैसे संभालना है। इसमें दवा, एल्कोहल और खाद्य पदार्थों के बीच की क्रियाएं भी शामिल हो सकती हैं।

- यह समझना चाहिए कि बीमा किन-किन दवाओं को कवर करता है और अस्पताल से बाहर उन्हें प्राप्त करते समय आपको क्या-कुछ चाहिए होगा।
- इस बात की योजना बनानी चाहिए कि आप अपनी दवाएं कहां रखेंगे। उन सभी को एक साथ, एक ही जगह पर और छोटे बच्चों की पहुंच से दूर रखना चाहिए। फ्रिज में रखी जाने वाली दवाओं को फ्रिज में रखना न भूलें।
- गोलियों के डब्बे को क्रमबद्ध करना और उसे भरना सीखना चाहिए ताकि आप आसानी से अपनी दवाएं समय पर ले सकें। घर पर आप यह कार्य स्वयं या किसी देखभालकर्ता के साथ कर सकते हैं।
- अपनी दवाएं लेना याद रखने की एक योजना बनानी चाहिए। उदाहरण के लिए, फोन पर रिमाइंडर सेट करने में सहायता के लिए एप्स उपलब्ध हैं।
- यदि आप इंजेक्ट करके ली जाने वाली दवाएं लेते हैं, तो आपको अपने समुदाय में सुइयों के उचित निपटान का तरीका पता करना चाहिए। निपटान की जानकारी के लिए अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग को कॉल करें।

दीर्घकालिक देखभाल (लॉन्ग टर्म केयर, LTC) बनाम घर पर देखभाल



छुट्टी के बाद कहां जाना है यह तय करते समय कई बातें विचारणीय होती हैं। ऐसी ही एक महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको कितनी देखभाल चाहिए होगी। एक अन्य महत्वपूर्ण बात यह है कि बीमे से आपको कितना भुगतान मिलेगा या आप स्वयं कितना भुगतान वहन कर सकते हैं। हर व्यक्ति की स्थिति अलग होती है। आपकी अस्पताल वाली पुनर्वास टीम आपको उन आवश्यकताओं की पहचान में सहायता दे सकती है जो आपके लिए विशिष्ट होंगी। कुछ विचारणीय बिंदु:

- बिस्तर में पहुंचने और उससे उठ निकलने के लिए आपको कितनी सहायता चाहिए होगी?
- क्या आपका कोई परिजन आपकी शारीरिक आवश्यकताओं में आपकी सहायता कर सकेगा या क्या आपको पूरक सहायता चाहिए होगी? क्या आपको सहायता के लिए देखभालकर्ताओं को काम पर रखने की आवश्यकता होगी?
- क्या आपको अपनी दैनिक जीवन की गतिविधियों में सहायता चाहिए होगी?
- क्या आपके पास सहयोग नेटवर्क (परिजन, मित्र) है?
- क्या आप घर पर अकेले रह सकते हैं? (जो लोग मशीनी वेंटिलेशन पर हैं उन्हें 24/7 सहयोग चाहिए हो सकता है)

आपके लिए कौनसा देखभालकर्ता सही है?

घर पहुंचने के बाद व्यक्ति को कितनी सहायक देखभाल मिलती है यह तय करने में बीमा कवरेज और वित्तीय स्थिति एक बड़ी भूमिका निभाते हैं। यदि आप देखभालकर्ताओं के बारे में सोच रहे हैं, तो आपके लिए यह विचार करना महत्वपूर्ण है कि आपको कौनसी और कितनी देखभाल चाहिए होगी। संभव है कि परिजन और मित्र भोजन बनाने में सहायता कर पाएं, वहीं चिकित्सीय देखभाल प्रदान करने में नर्स की आवश्यकता पड़ सकती है। यदि आपको कपड़े आदि पहनने और बिस्तर से उठने में सहायता चाहिए, तो आपको किसी प्रमाणित नर्सिंग सहायक (सर्टिफाइड नर्सिंग एड, CNA) को काम पर रखने की आवश्यकता पड़ सकती है, या फिर संभव है कि आपके परिजन सहायता कर सकें। आप चाहेंगे कि आपके घर पहुंचने से पहले ये लोग अपनी जगह ले लें।

लाइसेंसिंग के किस स्तर पर किस प्रकार की देखभाल दी जा सकती है इस बारे में हर राज्य के अपने अलग नियम होते हैं। किसी स्थानीय स्वास्थ्य देखभाल एजेंसी के माध्यम से किसी को काम पर रखते समय, वह एजेंसी आवश्यक व उपयुक्त कौशल स्तर की पहचान करेगी। निम्नलिखित सूची इस बारे में कुछ जानकारी देती है कि किस प्रकार के व्यक्ति देखभाल प्रदान कर सकते हैं।

- पंजीकृत नर्स (रजिस्टर्ड नर्स, RN) – दवा प्रबंधन, घाव की देखभाल, आकलन, कैथेटर बदलना
- प्रमाणित नर्सिंग सहायक (सर्टिफाइड नर्सिंग एड, CNA) – कपड़े पहनना-उतारना, नहाना, बिस्तर से उठाना-निकलना, भोजन, भोजन खाना
- परिजन/मित्र – भोजन, साफ-सफाई, कपड़े धोना, किराने की खरीदारी, पत्रादि उठाकर लाना*

*ध्यान दें: संभव है कि इसे रखरखाव देखभाल माना जाए और बीमा में कवर न किया जाए।



छुट्टी के बाद चिकित्सा

छुट्टी के बाद, और आपके बीमा लाभों पर निर्भर करते हुए, भौतिक एवं व्यावसायिक चिकित्सकों द्वारा दी जाने वाली सेवाएं एक निश्चित समय के लिए घर पर दी जा सकती हैं। ये सेवाएं अस्थायी होती हैं और चिकित्सीय आवश्यकता, चोट के स्तर, और अंततः किसी आउटपैशेंट (भर्ती हुए बिना) चिकित्सा केंद्र तक जाने की योग्यता पर निर्भर करती हैं।

अन्य प्रकार की चिकित्साओं में सुगम्य उपकरणों वाले स्थानीय मन-बहलाव केंद्र, पूल, जिम या पुनर्वास केंद्रों में गतिविधि-आधारित चिकित्सा, व्यक्तिगत प्रशिक्षक, और अनुकूली खेल या मन-बहलाव कार्यक्रम शामिल हो सकते हैं।

आवश्यक चिकित्सीय जानकारी

मेरू रज्जु की चोट से केवल आपके चलने-फिरने की योग्यता ही नहीं बल्कि और बहुत कुछ भी प्रभावित होता है। संपूर्ण स्वास्थ्य की देखरेख अत्यंत महत्वपूर्ण होती है।

चिकित्सक के पास कब जाएं:

ऐसे कई कारण हैं जिनके चलते व्यक्ति को चिकित्सक को दिखाने जाना चाहिए। यदि आप इस बारे में अनिश्चित हैं कि चिकित्सक के पास जाएं या नहीं, तो सबसे अच्छा यही है कि आप उन्हें कॉल करें और उनकी मदद से यह निर्णय लें। जब आप किसी दीर्घस्थायी रोग, जैसे मेरू रज्जु की चोट या लकवे से ग्रस्त होते हैं, तो आपको प्रायः अपने चिकित्सक को दिखाने जाना पड़ सकता है। अपने चिकित्सक से यह प्रश्न पूछने को अपनी आदत बना लें कि यदि आपको सुधार या बेहतर महसूस न हो तो आपको दोबारा कब दिखाने आना है। यह न मान लें कि चूंकि आप एंटीबायोटिक दवाएं ले रहे हैं अतः आप ठीक हो ही जाएंगे। नीचे बताई गई कुछ स्वास्थ्य समस्याएं उचित उपचार न मिलने पर सेप्सिस (रक्त में संक्रमण) कर सकती हैं। सेप्सिस बहुत गंभीर स्थिति है और तुरंत उपचार न मिलने पर जानलेवा हो सकती है। नीचे बताए गए विषयों में से कई विषयों में उन संकेतों और लक्षणों की सूची दी गई है जो यह संकेत दे सकते हैं कि आपका चिकित्सक के पास जाना आवश्यक है।

मूत्राशय

मूत्राशय मूत्रमार्ग तंत्र का एक भाग होता है। यह तंत्र गुर्दों की मदद से रक्त में से विष पदार्थ और अवशिष्ट उत्पाद अलग निकालता है। फिर इस अवशिष्ट को मूत्राशय में भेज दिया जाता है जहां से उसे शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है। यदि गुर्दे ठीक से काम न कर रहे हों, तो शरीर इन विष पदार्थों से छुटकारा नहीं पा सकता है, जो अंततः मृत्यु का कारण बन सकते हैं। इस तंत्र की देखभाल करना अत्यधिक महत्वपूर्ण है।

अपने मूत्र मार्ग तंत्र की देखभाल करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि मूत्राशय को खाली किया जाए और मूत्राशय में मूत्र की मात्रा (आयतन) कम-से-कम रखा जाए। संभव है कि लकवाग्रस्त व्यक्ति को यह एहसास ही न मिले कि उसे अपना मूत्राशय खाली करना है। इससे मूत्र के मूत्राशय से उल्टी दिशा में बढ़कर गुर्दों में जा पहुंचने का जोखिम उत्पन्न हो जाता है जो स्थायी नुकसान पहुंचा सकता है।

अस्पताल से घर जाने से पहले, आपको यह जानना चाहिए कि आप अपना मूत्राशय कैसे खाली करेंगे और इस प्रकार अपने मूत्र मार्ग तंत्र की देखभाल कैसे करेंगे।

विचारणीय बिंदु

- ✓ क्या आपको कैथेटर का उपयोग करने की आवश्यकता है?
- ✓ अपना मूत्राशय खाली करने में आपको कितनी सहायता की आवश्यकता पड़ने वाली है?
- ✓ आपको घर पर किन नॉन-लेटेक्स सामानों की आवश्यकता होगी?
- ✓ आपको अपने नॉन-लेटेक्स सामान कहां से मिलेंगे?
- ✓ आप अपने नॉन-लेटेक्स सामान कैसे ऑर्डर करेंगे?
- ✓ क्या आपके परिजनों/देखभालकर्ताओं को आपके मूत्राशय प्रबंधन के बारे में प्रशिक्षित कर दिया गया है?
- ✓ क्या आप मूत्रमार्गीय संक्रमणों (UTI) के संकेतों और लक्षणों को जानते हैं?

मूत्राशय संबंधी समस्याओं के लिए चिकित्सक के पास कब जाएं:

- 100.4 डिग्री या अधिक का बुझार/तापमान
- जूड़ी/कंपकंपी
- गहरे रंग का, गंदला, या तलछट-भरा मूत्र
- मूत्र में रक्त
- मूत्र में दुर्गंध
- उबकाई
- मूत्र करने में दर्द (यदि आपको इस क्षेत्र में संवेदना है)
- बारंबार मूत्रत्याग करने की आवश्यकता (यदि आपको इस क्षेत्र में संवेदना है)
- कमर में दर्द (यदि आपको इस क्षेत्र में संवेदना है)
- ऐंठन/मरोड़ में वृद्धि

अधिक जानकारी के लिए, रीव फ़ाउंडेशन मूत्राशय प्रबंधन पुस्तिका देखें:

www.ChristopherReeve.org/BladderToolkit

मलाशय

मेरू रज्जु की चोट से पहले, शायद आपने अपनी आंतों और मलाशय की देखभाल पर इतना ध्यान नहीं दिया होगा। आपका शरीर सारा काम अपने-आप कर लेता था। आप भोजन करते थे, वह आपके पेट में जाता था, उसे पचाया जाता था, आंतों से होकर आगे भेजा जाता था, और अंततः वह मल बन जाता था। मल के बाहर आने को तैयार हो जाने पर, आपको महसूस हो जाता था कि अब शौचालय जाने का समय है।

मेरू रज्जु की चोट के बाद, आपका पाचन तंत्र अभी-भी काम कर रहा है, पर थोड़ी धीमी गति से। साथ ही, यह भी हो सकता है कि आपको महसूस न होता हो कि शौचालय कब जाना है, और/या यह भी हो सकता है कि आप मल को बाहर निकालने वाली पेशियों का उपयोग न कर पाते हों। इस कारण, आपको कब्ज और मल निकल जाने की दुर्घटनाओं से बचने के लिए एक मलत्याग कार्यक्रम बनाना होगा। मलत्याग कार्यक्रम प्रतिदिन एक ही समय पर करना चाहिए और उसमें सपोज़िटरी (बत्ती) और डिजिटल उद्दीपन (स्टीमुलेशन) का उपयोग शामिल हो सकता है। मलत्याग कार्यक्रम के दौरान, मलाशय के ऊतकों को सपोज़िटरी (बत्ती) द्वारा उद्दीप्त किया जाता है। यह उद्दीपन एक संदेश भेजता है जो कहता है कि आपको अपना मलाशय खाली करना है, यह संदेश मिलने पर मल नीचे की ओर जाने लगता है। डिजिटल उद्दीपन (स्टीमुलेशन) से मलाशय के स्फिंक्टर (गुदामुख खोलने व बंद करने वाली पेशी) को शिथिल किया जाता है जिससे मल बाहर निकल जाता है।

कुछ लोगों को अपने मलत्याग प्रबंधन कार्यक्रम में सहायता के लिए किसी देखभालकर्ता की आवश्यकता होती है। हर व्यक्ति की अपनी अलग आवश्यकताएं होती हैं, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने देखभालकर्ता को अपनी आवश्यकताओं के बारे में शिक्षित करें। यह आवश्यक है कि आप अपनी स्वयं की देखभाल को मौखिक रूप से निर्देशित एवं प्रबंधित करने में समर्थ हों।

ऐसे अनुकूलित उपकरण भी खरीदे जा सकते हैं जिनसे आपको अपने मलत्याग प्रबंधन कार्यक्रम में अपनी आत्मनिर्भरता का स्तर बढ़ाने में सहायता मिल सकती है। इनके कुछ उदाहरण हैं - डिजिटल मलाशय उद्दीपक (स्टीमुलेटर), सपोज़िटरी इन्सर्ट (बत्ती घुसाने वाला यंत्र), और ऐसे टूल्स जो आपको स्वयं को पोंछने में सहायता देते हैं। आपकी सहायता कर सकने वाले उपकरणों की पहचान में मदद के लिए अपने व्यावसायिक चिकित्सक से बात करें।

अपनी आंतों व मलाशय की देखभाल कैसे करें यह सीखना, आपके सामाजिक जीवन और समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होगा।

मलत्याग कार्यक्रम के सामान

- ✓ दस्ताने (नॉन-लेटेक्स)
- ✓ सपोज़िटरी (बत्ती), यदि आवश्यकता हो
- ✓ गीले वाइप्स, टॉइलेट पेपर, या धुलाई के कपड़े
- ✓ लुब्रिकेंट (चिकनाई), जल में घुलनशील (पेट्रोलियम जेली या वैसलीन का उपयोग न करें)
- ✓ मल और प्रयुक्त सामान के निपटान के लिए पात्र
- ✓ एक बार उपयोग वाले अंडरपैड
- ✓ उठी हुई टॉइलेट सीट या कमोड चेयर
- ✓ अनुकूली उपकरण:
 - डिजिटल मलाशय उद्दीपक (स्टीमुलेटर)
 - सपोज़िटरी इन्सर्ट (बत्ती घुसाने वाला यंत्र)

मलाशय संबंधी समस्याओं के लिए चिकित्सक के पास कब जाएं::

- तीन या अधिक दिनों तक मल न आना
- कठोर मल जो बाहर न निकले
- उबकाई
- उल्टियां
- गंभीर दस्त
- मल में रक्त
- बारंबार मल निकल जाने की दुर्घटनाएं
- ऐंठन/मरोड़ में वृद्धि

अधिक जानकारी के लिए, रीव फ़ाउंडेशन मलाशय प्रबंधन पुस्तिका देखें:

www.ChristopherReeve.org/BowelToolkit

त्वचा

छुट्टी से पहले, सुनिश्चित करें कि आप दबाव से होने वाली क्षतियों या घावों (बेड सोर) की रोकथाम के तरीके सीख लें। दबाव से होने वाली क्षति से आपकी जीवन की गुणवत्ता पर अत्यधिक प्रभाव पड़ सकता है। उनसे आपमें संक्रमण होने का जोखिम बढ़ जाता है और वे आपकी संचलता को प्रभावित करती हैं। दबाव से होने वाली क्षति आपके शरीर के ऐसे हड्डी वाले स्थानों पर उत्पन्न होती हैं जहां दबाव से पर्याप्त राहत नहीं होती है। यह इसलिए हो सकता है क्योंकि आप बिस्तर में नियमित रूप से करवटें नहीं लेते हैं या आप अपनी व्हीलचेयर में ठीक से फ़िट नहीं हो रहे हैं। दबाव से होने वाली क्षतियों के कई कारण हो सकते हैं, पर दबाव से संरक्षण का अभाव और उस क्षेत्र को राहत न मिलना इनके मुख्य कारण हैं।

आपको घर जाने से पहले निम्नलिखित बातें पता होनी चाहिए:

- उन स्थानों का पता करें जहां दबाव से होने वाली क्षतियां प्रायः उत्पन्न होती हैं
- स्वयं को दबाव से होने वाली क्षतियों से सुरक्षित रखने के लिए आवश्यक उपकरणों के बारे में जानें
- आपको बिस्तर में कितनी बार करवटें लेनी चाहिए?
- क्या आपकी व्हीलचेयर आपको फिट आती है और आपको दबाव से सुरक्षित रखती है?
- यदि आपको दबाव से होने वाली कोई क्षति दिखे तो आप क्या कर सकते हैं?
- अपनी व्हीलचेयर में होने के दौरान पर्याप्त भार विस्थापन कैसे करें
- अपनी त्वचा को जांचें, उन स्थानों को भी जिन्हें देखना कठिन होता है

त्वचा- संबंधी समस्याओं के लिए चिकित्सक के पास कब जाएं:

- कोई ऐसा घाव जिसमें त्वचा भंग हो गई हो
- दुर्गंध
- घाव से मवाद या द्रव निकल रहा हो
- घाव के इर्द-गिर्द लालिमा और/या छूने मात्र से दर्द
- त्वचा का घाव हल्का गर्म हो या सूजा हो
- 100.4 डिग्री या अधिक का बुखार/तापमान
- ऐंठन/मरोड़ में वृद्धि

अधिक जानकारी के लिए, रीव फ़ाउंडेशन त्वचा देखभाल पुस्तिका देखें:

www.ChristopherReeve.org/SkinCareToolkit

ऑटोनॉमिक डिसरिफ़्लेक्सिया (एडी)

ऑटोनॉमिक डिसरिफ़्लेक्सिया में आपका शरीर, आपकी मेरू रज्जु की चोट के स्तर के नीचे, दर्द या तकलीफ़ पर असामान्य प्रतिक्रिया देता है, जिससे रक्तचाप तब तक बढ़ता जाता है जब तक कारण को खोजकर ठीक या उपचारित न कर दिया जाए। यदि कारण तत्काल न मिले और उसका उपचार न हो, तो गंभीर जटिलताएं हो सकती हैं, जैसे दौरा या स्ट्रोक। आपके रक्तचाप में आपकी आधार-रेखा या सिस्टोलिक (ऊपर वाली) संख्या से 20 से 40 अंकों की वृद्धि AD का संकेत होती है। अपना आधार-रेखा या औसत रक्तचाप जानना महत्वपूर्ण है। मेरू रज्जु की चोट के स्तर और सीमा से यह निर्धारित होता है कि आप ऑटोनॉमिक डिसरिफ़्लेक्सिया के प्रति कितने संवेदनशील हैं। T6 या इससे ऊपर की चोट से ग्रस्त व्यक्ति में AD होने का जोखिम होता है। T6-T10 के स्तर पर मेरू रज्जु की चोट से ग्रस्त लोगों में मध्यम जोखिम हो सकता है, और T10 से नीचे की चोट वाले लोगों में आमतौर पर AD का जोखिम नहीं होता है।

यदि ऑटोनॉमिक डिसरिफ़्लेक्सिया को तत्काल पहचान कर उपचार न किया जाए तो यह आपातकालीन स्थिति बन सकता है। नीचे दी गई तालिकाएं AD के संकेत, लक्षण और आम कारण बताती हैं।

ऑटोनॉमिक डिसरिफ्लेक्सिया के संकेत और लक्षण

- तीव्र, धुकधुकाहट वाला सिरदर्द
- तेज़ी से बढ़ता रक्तचाप (वयस्कों के मामले में आधार-रेखा से 20-40-अंकों की वृद्धि, बच्चों और किशोरों के मामले में 15-30 अंकों की वृद्धि)
- धीमी हृदयगति
- चोट के स्तर से ऊपर पसीना आना
- चोट के स्तर से नीचे रोंगटे खड़े हो जाना
- (छाती, गर्दन, चेहरे की) त्वचा पर छाले/दाने, लालिमा, या गर्मी की लहर के साथ लालिमा
- नाक बंद होना
- धुंधली दृष्टि
- बेचैनी या घबराहट का एहसास
- 150 से अधिक की सिस्टोलिक (ऊपर वाली) संख्या की रक्तचाप रीडिंग

ऑटोनॉमिक डिसरिफ्लेक्सिया के आम कारण

- मूत्राशय पूरा भर जाना (अवरुद्ध कैथेटर, एकत्रण बैग पूरा भर जाना, कैथेटर लगाने की आवश्यकता होना)
- मूत्राशय की अन्य समस्याएं (मूत्रमार्गीय संक्रमण, UTI), गुर्दे में पथरी, मूत्राशय में पथरी)
- कब्ज़ या कठोर मल
- दबाव से होने वाले घाव या त्वचा उत्तेजन
- कठोर सतहों या नुकिली वस्तुओं से संपर्क
- हड्डी टूटना
- पैरों की अंगुलियों में अंदर की ओर बढ़े नाखून
- बहुत चुस्त कपड़े या जूते
- यौन गतिविधि के दौरान यौनांग का उद्दीपन (स्टीमुलेशन)
- मासिक धर्म की ऐंठन, अंडाशय में सिस्ट, या IUD

AD के उपचार के कदम

- ✓ रक्तचाप घटाने के लिए सीधे बैठ जाएं
- ✓ जो भी चुस्त कपड़े पहने हों उन्हें ढीला कर दें
- ✓ तत्काल रक्तचाप जांचें (देखभालकर्ता की सहायता की आवश्यकता हो सकती है)
- ✓ मूत्राशय जांचें/खाली करें (मूत्र बैग खाली करें, सुनिश्चित करें कि कैथेटर की ट्यूब कहीं से मुड़ी न हो, और/या यदि आवश्यक हो तो कैथेटर लगाएं)
- ✓ मलाशय जांचें और वहां जो भी मल हो उसे बाहर निकाल दें (यदि रक्तचाप बढ़ने लगे, तो मलाशय की जांच रोक दें)
- ✓ अपनी त्वचा को घावों, उत्तेजन (खुजली, जलन), दबाव, चुस्त कपड़ों या अंदर की ओर बढ़े नाखूनों के लिए जांचें
- ✓ यदि आप यौन गतिविधि में संलग्न हों, तो गतिविधि रोक दें
- ✓ यदि AD के लक्षण ठीक न हों, तो तुरंत 911 को कॉल करें
- ✓ यदि आपको सामान्य से अधिक बार AD का अनुभव हो रहा हो, तो AD के संभावित कारणों की तलाश के लिए अपने चिकित्सा प्रदाता को दिखाएं

अधिक जानकारी के लिए, रीव फ़ाउंडेशन AD वॉलेट कार्ड और क्रेग हॉस्पिटल AD कार्ड देखें



ROHO

The Natural Fit

श्वसन संबंधी

अपनी मेरु रज्जु की चोट से पहले, संभव है कि आपने श्वसन पर अधिक ध्यान नहीं दिया होगा। संभव है कि आपकी चोट के बाद से, सांस लेने और अपने फेफड़ों को साफ करने की आपकी योग्यता बदल गई हो। हालांकि आपके फेफड़े वैसे ही काम करते हैं जैसे वे आपकी मेरु रज्जु की चोट से पहले करते थे, पर आपको सांस लेने में सहायता देने वाली पेशियां अब पहले की तरह काम नहीं करती हैं। आपकी बांहों और पैरों की मांस-पेशियों की तरह आपकी श्वसन पेशियां भी आपकी मेरु रज्जु की चोट के स्तर पर निर्भर करते हुए प्रभावित हो सकती हैं। गर्दन वाले क्षेत्र में मेरु रज्जु की चोट से ग्रस्त लोगों में श्वसन संक्रमण वह शीर्ष कारण है जिनके चलते उन्हें पुनर्वास से छुट्टी मिलने के बाद अस्पताल लौटना पड़ता है। यह मेरु रज्जु की चोट के साथ जी रहे लोगों को छुट्टी देकर घर भेज दिए जाने के बाद होने वाली मौतों का सबसे बड़ा कारण भी है।

स्वस्थ रहने के तरीके:

- अपने हाथ धोएं
- बिस्तर से निकलें, सीधे बैठें, स्थितियां बदलें
- बारंबार करवटें लें
- गहरी सांस लें
- व्यायाम करें (यदि आप सक्षम हों तो सक्रिय रूप से, अन्यथा सहायता के साथ निष्क्रिय रूप से)
- व्हीलचेयर में अपने भार का स्थान बदलें
- अस्वस्थ मित्रों और परिजनों से तब तक बचें जब तक वे स्वस्थ न हो जाएं
- उपकरण साफ करें
- श्वसन उपचारों को उनकी समय-सारणी के अनुसार लें
- फ़्लू और न्यूमोनिया के टीके लगवाएं
- न तो स्वयं धूम्रपान करें और न ही अपने आस-पास होने दें

कुछ लोगों को घर पर अपने फेफड़ों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए अतिरिक्त सहयोग चाहिए होता है। इनमें ऐसे लोग शामिल हैं जो ट्रेकिओस्टोमी ट्यूब, मशीनी वेंटिलेटर, सांस द्वारा अंदर ली जाने वाली दवाओं, पूरक ऑक्सीजन आदि का उपयोग करते हैं। आपको अपने घर पहुंचने से पहले इन सभी चीज़ों की व्यवस्था सुनिश्चित करनी होगी। आपकी विशिष्ट आवश्यकताएं क्या हो सकती हैं इस बारे में अपने प्रदाता एवं श्वसन चिकित्सक से बात करें।

यह जानना महत्वपूर्ण है कि जो लोग वेंटिलेटर पर हैं वे घर जा सकते हैं बशर्ते उनके पास ऐसे प्रशिक्षित परिजन या देखभालकर्ता हों जो सारे समय उनके साथ रह सकते हों। यदि आपातस्थिति या बिजली चली जाने की स्थिति में मशीनी वेंटिलेशन आवश्यक हो तो इस बारे में स्थानीय EMS या बिजली कंपनी को सूचित करना स्पष्ट रूप से अनिवार्य है।

श्वसन संबंधी जांचसूची

- ✓ ऑक्सीजन
- ✓ ऑक्सीजन संबंधी सामान (जैसे, नेज़ल कैनुला)
- ✓ मशीनी वेंटिलेटर संबंधी सामान
- ✓ ट्रेकिओस्टोमी संबंधी सामान (हमेशा बैकअप तैयार रखें)
- ✓ सक्शन मशीन और संबंधित सामान
- ✓ नेबुलाइज़र
- ✓ श्वसन उपचार की दवाएं
- ✓ CPAP, BiPAP मशीन और संबंधित सामान
- ✓ पल्स ऑक्सीमीटर

श्वसन संबंधी समस्याओं के लिए चिकित्सक को दिखाने कब जाएं:

- 100.4 डिग्री या अधिक का बुखार/तापमान
- सांस फूलना या सांस लेने में कठिनाई
- आपके फेफड़ों में द्रवों/श्लेष्म (म्यूकस) का अधिक निकलना
- खांसी

भोजन

अच्छे स्वास्थ्य के लिए उचित पोषण आवश्यक होता है। यदि आप उच्च स्तर पर क्वाड्रीप्लेजिया (दोनों बांहों, दोनों पैरों और धड़ के लवके) से ग्रस्त हैं तो आपको भोजन करने में सहायता चाहिए हो सकती है। यदि आपको डिस्फेजिया (निगलने में समस्या) है, जो कुछ प्रकार के लकवों (ALS, CP, SCI, MS, स्ट्रोक) में आम है, तो आपको किसी देखभालकर्ता की सहायता चाहिए हो सकती है। आपको मुख की बेहतरीन स्वच्छता बनाए रखने की कोशिश करनी चाहिए। निगलने से संबंधित गंभीर समस्याओं से ग्रस्त लोगों को फ़ीडिंग ट्यूब की आवश्यकता पड़ सकती है। देखभालकर्ताओं को ट्यूब से भोजन कराने को संभालते समय सहज महसूस करने के लिए प्रशिक्षण की आवश्यकता होगी। मेरु रज्जु की चोट के साथ आयु बढ़ने पर, कॉर्ड टेदरिंग (रज्जु बंधन) के कारण आपमें निगलने संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। यदि आपको निगलने में समस्या होने लगे तो कृपया किसी चिकित्सक और वाक-भाषा पैथॉलजिस्ट को दिखाएं।

विचारणीय प्रश्न

- ✓ क्या आपमें गला घुटने का जोखिम है और इसलिए आपको भोजन छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर, गाढ़े गूदे में बदलकर, या द्रव रूप में बदलकर चाहिए हो सकता है?
- ✓ क्या आपको भोजन तैयार करने और/या उसे व्यवस्थित करने में सहायता चाहिए?
- ✓ क्या आप स्वयं भोजन कर सकते हैं या आपको भोजन करने के लिए आंशिक या पूर्ण सहायता चाहिए?
- ✓ क्या आपका देखभालकर्ता आपकी भोजन संबंधी आवश्यकताओं और उपकरणों को समझता है?
- ✓ क्या आप पर आहार संबंधी कोई प्रतिबंध लागू होंगे जिन्हें किसी पोषणविज्ञानी या वाक (स्पीच) चिकित्सक ने पहचाना है?
- ✓ क्या आपको भोजन के विशेष बर्तनों या पेय पीने के लिए स्ट्रॉ की आवश्यकता होगी?
- ✓ क्या आपके देखभालकर्ता को मुँह में उचित प्रकार से भोजन रखने का प्रशिक्षण दिया गया है ताकि मुख-बंधनी क्रिया (गैग रिफ्लेक्स) सक्रिय न हो?

डीप वेन थ्रॉम्बोसिस (DVT)

डीप वेन थ्रॉम्बोसिस एक रक्त का थक्का होता है जो किसी बांह या पैर को जाने वाले रक्त प्रवाह को बाधित करके ऊतक क्षति, सूजन, और त्वचा भंग का कारण बन सकता है। यदि आपकी संवेदना बहुत कम हो गई हो और आप दर्द या गर्मी महसूस नहीं कर पाते हों, तो किसी अन्य व्यक्ति से अपनी त्वचा की जांच करवाएं। थक्का टूटकर अलग हो सकता है और फेफड़ों तक जा सकता है जहां वह पल्मोनरी एम्बोलिज़्म उत्पन्न कर सकता है। पल्मोनरी एम्बोलिज़्म से सांस लेने की क्रिया और हृदय का कार्य प्रभावित हो सकते हैं। यदि रक्त का थक्का मस्तिष्क में पहुंच जाए तो वह स्ट्रोक और/या मृत्यु का कारण बन सकता है। यदि आप मेरु रज्जु की

चोट से ग्रस्त हैं, तो रक्त के थक्के बनने का जोखिम चोट के तुरंत बाद आरंभ हो जाता है और आजीवन रहता है। जब भी आप अस्वस्थता, सर्जरी के बाद स्वास्थ्य-लाभ, और लकवे के कारण अचल हो जाते हैं तो आपमें DVT का जोखिम बढ़ जाता है। **DVT एक चिकित्सीय आपातस्थिति है और आपको तत्काल अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को दिखाना चाहिए या किसी आपातकालीन कक्ष जाना चाहिए।**

रक्त के थक्के के संकेत क्या हैं?

- ✓ पैर या बांह में सूजन (ये दोनों अंग DVT के सबसे आम स्थान हैं)
- ✓ पिंडली, जांघ, दोनों जांघों के बीच वाले भाग, या बांह में छूने मात्र से दर्द
- ✓ त्वचा का अपने इर्द-गिर्द की त्वचा से अधिक गर्म होना
- ✓ प्रभावित स्थान पर लालिमा या सफ़ेद सा बेरंगापन
- ✓ दर्द
- ✓ हल्का बुखार
- ✓ यदि मेरू रज्जु की चोट T6 या इससे ऊपर के स्तर पर है तो, ऑटोनॉमिक डिसरिप्लेक्सिया के लक्षणों में वृद्धि या नए लक्षण उत्पन्न होना

रीव फ़ाउंडेशन के निःशुल्क DVT वॉलेट कार्ड और DVT के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया उनसे संपर्क करें। www.ChristopherReeve.org/cards

गृह संशोधन



व्हीलचेयर अच्छा-ख़ासा स्थान ले सकती है। अपने घर में यहां-वहां आ-जा सकना इस बात पर निर्भर करेगा कि वह कतिना सुगम्य है। अधिकांश लोगों को उनके घर में कुछ संशोधन (बदलाव) करने की आवश्यकता पड़ेगी। आपके घर में संशोधन करने की आवश्यकता है या नहीं, और यदि है तो कौनसे, इस बारे में सोचते समय कई बंदिओं पर वचिर करना होता है। किसी PT/OT से परामर्श करने के

लए अपने पुनर्वास केंद्र से पूछकर देखें, क्योंकि वैं आपको इस बारे में वशिष्ट वचिरण दे सकते हैं कि (भवन) संहति के अनुरूप संशोधन करने के लिए क्या-कुछ चाहए होगा। नमिनलखिति सूची में ऐसे बंदिओं के कुछ उदाहरण हैं जनि पर आप गृह संशोधनों के बारे में वचिर करते समय सोच सकते हैं।

घर के वे स्थान एवं वस्तुएं जिन्हें संशोधित करने की आवश्यकता हो सकती है

- ✓ आपकी व्हीलचेयर की माप क्या है?
मेरी व्हीलचेयर की ऊंचाई _____ है और चौड़ाई _____ है।
- ✓ द्वारमार्गों की चौड़ाई
- ✓ हॉलवे/गलियारों की चौड़ाई
- ✓ प्रवेशमार्ग:
 - क्या रैम्प चाहिए? उठान के प्रत्येक इंच के लिए रैम्प की लंबाई एक फुट होनी चाहिए
 - यदि आप कठोर मौसम वाले किसी क्षेत्र में रहते हैं, तो गैरेज में एक मुख्य प्रवेश रैम्प (गैरेज से अंदर वाले दरवाज़े को जाने वाला) बनाने पर विचार करें।
- ✓ स्नानघर/शौचालय:
 - सुगम्य शौचालय
 - रोल-इन शॉवर
 - पानी की उचित निकासी
 - थ्रेशोल्ड ओवरले (देहरियों के आवरण)
- ✓ कालीन बनाम कठोर फ़र्श
- ✓ रसोईघर:
 - काउंटर की ऊंचाई
 - अलमारी की सुगम्यता
 - स्टोव, अवन, माइक्रोवेव की सुगम्यता
 - सिंक (पानी के तापमान के नियंत्रण)
- ✓ मेज़ की ऊंचाई
- ✓ सस्ते या नि:शुल्क विकल्प इस प्रकार हैं:
 - शयनकक्ष प्रथम तल पर ले आना
 - सुगम्यता बढ़ाने के लिए, स्नानघर/शौचालय, रसोई-भंडार, या अन्य कमरों से दरवाज़े हटा दें और निजता के लिए टेंशन रॉड से एक पर्दा टांग दें

लाभ एवं वित्तीय संसाधन

अपनी स्वास्थ्य देखभाल कवरेज को और आपके लिए उपलब्ध अन्य संभव वित्तीय लाभों/विकल्पों को समझना बहुत महत्वपूर्ण है।

स्वास्थ्य एवं दुर्घटना बीमा

हर बीमा पॉलिसी अलग होती है और वह आपके एवं आपकी बीमा कंपनी के बीच एक अनुबंध का काम करती है। आपके लिए अपनी कवरेज को समझना महत्वपूर्ण है। आपका मानव संसाधन विभाग और/या

आपका बीमा ब्रोकर, आपके लिए सहायता के स्रोत हो सकते हैं। जिस दौरान आप अस्पताल में हैं, अस्पताल केस प्रबंधक इस तंत्र में रास्ता खोजने में आपकी सहायता कर सकता है। घर पहुंच जाने पर, आपको अपने बीमा केस प्रबंधक का नाम पता करना होगा, जिससे आपके बीमा कार्ड के पीछे लिखे नंबर पर कॉल करके संपर्क किया जा सकता है। कुछ व्यवसाय कर्मचारियों को एक पूर्व-निर्धारित समयावधि तक उनकी बीमा कवरेज बनाए रखने की अनुमति देते हैं। आपको इस समयसीमा से अवगत होना होगा। आपको चोट कैसे लगी थी इस बात पर निर्भर करते हुए, हो सकता है कि आपको कर्मी क्षतिपूर्ति, ऑटो बीमा, अपराध पीड़ित सहायता, क्रेडिट कार्ड बीमा, सेवानिवृत्ति कार्यक्रमों, खेल बीमा, आदि के अंतर्गत कवरेज मिल जाए। आपके पास कौन-कौनसी योजनाएं हैं यह देखना, उन सभी पर विचार करना, और विभिन्न वस्तुओं/मदों के लिए उनकी कवरेज का उपयोग करना महत्वपूर्ण है।

आपके समुदाय में उपलब्ध चिकित्सा छुट कार्यक्रमों की पड़ताल करें।

सामाजिक सुरक्षा

संभव है कि आप सामाजिक सुरक्षा अशक्तता बीमा (सोशल सिक्योरिटी डिसेबिलिटी इंश्योरेंस, SSDI) के पात्र हों। पात्रता इस बात पर निर्भर करती है कि आपने कितने समय तक कार्य किया है और सामाजिक सुरक्षा प्रणाली में अंशदान दिया है। SSDI के लिए छः माह की प्रतीक्षा अवधि लागू होती है, और चैक हमेशा एक माह बाद आते हैं, इसलिए यदि आप पात्र हैं तो पहला चैक चोट लगने के सात माह बाद आएगा। यदि आपको लगातार 24 सामाजिक सुरक्षा चैक मिलते हैं, तो आप अपने-आप मेडिकेयर अशक्तता (Medicare Disability) में नामांकन के पात्र हो जाते हैं। यदि आप मेडिकएड (Medicaid) पर हैं, तो आपका मेडिकएड केस प्रबंधक मेडिकेयर अशक्तता (Medicare Disability) के आवेदन की प्रक्रिया में आपकी सहायता कर सकता है।

संपूरक सुरक्षा आय (सप्लीमेंटल सिक्योरिटी इनकम, SSI) और मेडिकएड (Medicaid)

संपूरक सुरक्षा आय एक संघीय कार्यक्रम है जो आवश्यकता पर आधारित है और सीमित वित्तीय परिसंपत्ति वाले व्यक्तियों को वित्तीय सहयोग प्रदान करता है। पात्रता का निर्धारण गृहस्थी की मासिक आय, आपके बैंक खातों में मौजूद धनराशि, और आपके पास जो भी परिसंपत्तियां हों (जैसे कार, 401K, स्टॉक और बॉन्ड, ट्रस्ट फंड आदि) उनके आधार पर किया जाता है। हर व्यक्ति मेडिकएड (Medicaid) के लिए अर्ह नहीं होता है। यदि आप अर्ह होते हैं, तो मेडिकएड (Medicaid) कुछ चिकित्सीय एवं पुनर्वास सेवाओं के भुगतान में सहायता देगा। मेडिकएड (Medicaid) कवरेज हर राज्य में अलग-अलग होती है। यदि आप अर्ह हो जाते हैं, तो ऐसे चिकित्सक एवं प्रदाता चुनें जो मेडिकएड (Medicaid) स्वीकारते हैं।

मेडिकेयर (Medicare)

मेडिकेयर अशक्तता (Medicare Disability) गंभीर, दीर्घकालिक चोटों से ग्रस्त कुछ लोगों के लिए एक विकल्प है। मेडिकेयर अशक्तता (Medicare Disability) ऐसे व्यक्ति के लिए उपलब्ध है जिसकी आयु 65 वर्ष से अधिक है, या जो किसी गंभीर अशक्तता के साथ एक निश्चित समयावधि (आमतौर पर दो वर्ष) जी चुका है। मेडिकेयर अशक्तता (Medicare Disability) के लिए आवेदन करना एक लंबी प्रक्रिया हो सकती है और इसे जल्द-से-जल्द शुरू कर देना चाहिए। आपको मेडिकेयर अशक्तता (Medicare Disability) स्वीकारने वाले चिकित्सकों और थेरेपिस्ट्स के साथ कार्य करना होगा।

मेडिकैड (Medicaid) छूट कार्यक्रम

कुछ राज्य विशेष रूप से मेरू रज्जु की चोटों से ग्रस्त लोगों के लिए विशेष छूट प्रदान करते हैं। इनसे मेरू रज्जु की चोट से ग्रस्त लोगों के लिए विशेष सेवाएं कवर करने में सहायता मिल सकती है।

अन्य वित्तीय विकल्प इस प्रकार हो सकते हैं:

- फंड जुटाना*
- व्यक्तिगत बचत
- निजी अनुदान
- राजकीय अनुदान
- विशेष आवश्यकता न्यास निधि (ट्रस्ट फंड)

* फंड जुटाने से पहले अपने कर पेशेवर से पूछ लें ताकि आपको अपने लाभ खोने न पड़ें या आप पर कर संबंधी जुर्माने न लगें।

परिवहन

मेरू रज्जु की चोट/लकवे का यह अर्थ नहीं है कि आप अपने घर तक सीमित हो जाएंगे। आपको अपने समुदाय में यहां-वहां आने-जाने के तरीकों पर विचार करना होगा। कुछ लोग सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करेंगे, वहीं कुछ एक सुगम्य वाहन खरीद लेंगे।

आपकी चोट के प्रकार और स्तर से यह निर्धारित हो सकता है कि आप किस वाहन का उपयोग कर सकते हैं। पावर व्हीलचेयर के परिवहन के लिए किसी ऐसे वाहन की आवश्यकता पड़ने की संभावना अधिक है जिसमें लिफ्ट या रैम्प हो। मेनुअल व्हीलचेयर का उपयोग करने वाला व्यक्ति आमतौर पर कार की सवारी कर सकता है क्योंकि मेनुअल चेयर को मोड़कर कार की डिक्की में फिट किया जा सकता है।

यदि आप सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करने जा रहे हैं, तो आपको सुरक्षित ढंग से बस में चढ़ने और उससे उतरने का प्रशिक्षण लेना चाहिए। आपको यह भी पता होना चाहिए कि अपनी व्हीलचेयर को अपने बूते कैसे कसें या किसी अन्य व्यक्ति से यह कार्य मौखिक निर्देशों द्वारा कैसे करवाएं। बसों में प्रयुक्त लिफ्ट डरावनी हो सकती है, पर अभ्यास के साथ आप सीख जाएंगे कि उन्हें सुरक्षित और आरामदेह ढंग से कैसे प्रयोग करना है।

वाहन खरीदने से पहले इन बिंदुओं पर विचार करें...

- ✓ आपकी आयु और समग्र स्वास्थ्य
- ✓ आपकी व्हीलचेयर का आकार
- ✓ स्वतंत्र रूप से स्थानांतरण करने की आपकी योग्यता
- ✓ आप यात्री होंगे या चालक
- ✓ वित्तपोषण, जिसमें बाहरी स्रोत शामिल हैं

अपनी मुख्य व्हीलचेयर प्राप्त करने से पहले वाहन न खरीदें ताकि सुनिश्चित हो सके कि आपकी व्हीलचेयर, वाहन में फिट होती है।

आपातस्थिति के लिए तैयार रहना और योजना बनाना

आपातस्थितियों के लिए योजना बनाने से आपको, यदि और जब वे होती हैं तब, उन्हें बेहतर ढंग से संभालने में मदद मिलती है। हर किसी के पास आपातकालीन योजना होनी चाहिए, पर लकवे के बाद, यह और भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है।

अपने स्थानीय/इलाके के पुलिस एवं दमकल विभागों से मिलें: अपने स्थानीय पुलिस एवं दमकल विभागों में जाएं और प्रथम प्रतिक्रियादाताओं को अपना परिचय दें। उनसे व्यक्तिगत स्तर पर जान-पहचान बढ़ाने से एक मज़बूत संबंध बनता है और वे आपकी आवश्यकताओं को बेहतर ढंग से पूरा कर पाते हैं। सुनिश्चित करें कि रवानगी के समय आपका पता विशेष रूप से चिह्नित किया जाए ताकि प्रतिक्रियादाताओं को आपकी आवश्यकताओं का बेहतर पूर्वानुमान लगाने में सहायता मिल सके।

अपने स्थानीय यूटिलिटी (बिजली) प्रदाताओं को सूचित करें: अपने यूटिलिटी प्रदाताओं को यह बताना महत्वपूर्ण है कि गृहस्थी का एक सदस्य अत्यंत महत्वपूर्ण चिकित्सा उपकरणों (वेंटिलेटर, पॉवर व्हीलचेयर, आदि) का उपयोग करता है और चूंकि वह शरीर का तापमान नियंत्रित नहीं कर सकता है अतः उसे एयर कंडीशनिंग या गर्मी की आवश्यकता हो सकती है। इससे यह सुनिश्चित होगा कि बिजली चली जाने पर बिजली बहाल करते समय आपके घर को प्राथमिकता दी जाए। आपकी यूटिलिटी (बिजली) कंपनी आपसे एक फॉर्म भरने और उस पर आपके चिकित्सक का हस्ताक्षर लेने को कह सकती है।

आपातकालीन संपर्क: आपके लिए, और जिन्हें आपकी देखभाल करनी है उनके लिए, यह जानना महत्वपूर्ण है कि आपातस्थिति में किससे संपर्क करें। आपको यह सूची किसी ऐसे स्थान पर रखनी चाहिए जहां आसानी से पहुंचा जा सकता हो। आपकी सूची में जो नाम व नंबर होने चाहिए उनके उदाहरण इस प्रकार हैं:

- परिजन
- दमकल विभाग
- पुलिस विभाग
- विष नियंत्रण
- अस्पताल
- प्राथमिक देखभाल चिकित्सक
- विशेषज्ञ चिकित्सक
- बीमा जानकारी
- नर्स सलाह लाइनें

इसके लिए ऐसे वेबसाइट और सेल फोन एप्स उपलब्ध हैं (अपने एप स्टोर में इन कीवर्ड का उपयोग करके खोजें: “emergency preparedness”, “Red Cross”, “FEMA”) जो यह सूची बनाने और इसे भंडारित करने में आपकी सहायता कर सकते हैं। अपने शहर या काउंटी की वेबसाइट पर जाकर देखें कि क्या उन्होंने ऐसी व्यवस्थाएं पहले से लागू की हुई हैं।



प्रथम प्रतिक्रियादाताओं को क्या बताएं

- ✓ आप किस प्रकार की चोट एवं अन्य चिकित्सीय स्थितियों से ग्रस्त हैं
- ✓ दवाओं का स्थान
- ✓ घर में ऑक्सीजन है या नहीं और है तो कहां पर रखी है
- ✓ आपातस्थिति में आपको कितनी मदद चाहिए होगी
- ✓ आपके घर का नक्शा, विशेष रूप से शयनकक्ष (यदि कोई आपातस्थिति होती है या आग लग जाती है, तो वे लोग जल्द-से-जल्द आप तक पहुंचने पर फ़ोकस कर सकते हैं)
- ✓ मुख्य निकास द्वारों के स्थान, और उनके जिनसे बाहर निकलना आपके लिए सबसे आसान है
- ✓ घर में कितने लोग रहते हैं
- ✓ आपके आपातकालीन संपर्क
- ✓ वाहनों के वर्णन
- ✓ क्या संपत्ति के अंदर कोई पालतू पशु, सेवा पशु, मवेशी आदि हैं
- ✓ आपकी व्हीलचेयर की हैंडलिंग और परिवहन किस प्रकार किया जाना चाहिए

आपातस्थितियों के लिए योजना बनाना

हमें यह सोचना तक अच्छा नहीं लगता कि आपातस्थितियां घटित होंगी। उनके बारे में बात करना तो और भी अधिक असुविधाजनक हो सकता है। पर फिर भी, यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने परिजनों और देखभालकर्ताओं के साथ मिलकर आपातस्थिति की योजना बनाएं। एक सूची या दस्तावेज़ बनाने से हर किसी को संगठित रखने में मदद मिल सकती है। आपकी सूची में ऐसी कोई भी जानकारी हो सकती है जिसे आप उपयोगी पाएं।

आपातकालीन संपर्कों या महत्वपूर्ण जानकारी के उदाहरण:

- ✓ आप जिस व्यक्ति/जिन व्यक्तियों से संपर्क किया जाना चाहते हैं और उसका/उनके फोन नंबर
- ✓ एक पारिवारिक टेलीफोन वृक्ष बनाएं
- ✓ सोशल मीडिया और रेड क्रॉस एप/वेबसाइट को उपयोग में लाएं और परिजनों एवं मित्रों के लिए अपनी सुरक्षा के बारे में पोस्ट करें
- ✓ वह अस्पताल जहां आप ले जाया जाना चाहते हैं
- ✓ आपके प्राथमिक चिकित्सक का नाम एवं संपर्क जानकारी
- ✓ दवाओं और एलर्जियों की सूची
- ✓ बीमा जानकारी
- ✓ सामुदायिक या अन्य आपदा, जो आपको आपके घर से बाहर निकलने पर विवश कर दे, की स्थिति में एक मुलाकात स्थल
- ✓ त्वचा, मलाशय, और मूत्राशय प्रबंधन में कौन सहायता करेगा

किराना

यदि आप आसानी से बाहर निकलकर समुदाय में आने में समर्थ नहीं हैं, तो आपके इलाके में किराना और भोजन प्राप्त करने के अन्य विकल्प हो सकते हैं। आपके इलाके के विकल्प इस प्रकार हो सकते हैं:

- ऐसे किराना स्टोर और ऑनलाइन रिटेलर जो ऑर्डर देने, भोजन सब्सक्रिप्शन, और डिलीवरी की सुविधा देते हैं
- ऐसे संगठन जो ज़रूरतमंद लोगों के लिए भोजन तैयार करते और/या उन तक पहुंचाते हैं (जैसे, मिल्स ऑन व्हील्स)
- मित्र और परिजन
- स्थानीय फूड बैंक
- सामुदायिक केंद्र या अलाभ संगठन जो भोजन या भोजन डिलीवरी प्रदान करते हैं

परिजनों, मित्रों, और पड़ोसियों से अपनी सहायता को कहें

संभव है कि बाहर निकलना और अपनी आवश्यकता की दैनिक चीज़ें करना आसान न हो। इसलिए, आपको अपने परिवार, मित्रों, या समुदाय के अन्य लोगों से सहायता की आवश्यकता पड़ सकती है। प्रायः आपके समीप के लोग सहायता की पेशकश करेंगे पर संभव है कि वे यह न जानते हों कि सहायता कैसे की जाए। जब लोग सहायता की पेशकश करें, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप उन्हें कोई कार्य विशेष दें।

कभी-कभी कार्यसूची (टू-डू लिस्ट) बनाने से आपको कुछ आवश्यकताओं की पहचान करने में सहायता मिल सकती है। लोग इन तरीकों से सहायता कर सकते हैं:

- किराना खरीदारी
- वस्त्र धुलाई
- लॉन की देखभाल/बर्फ हटाना
- कचरा हटाना
- पालतू पशुओं की देखभाल
- कार की सर्विस
- झाड़ क्लीनिंग
- रोज़मर्रा के कामकाज
- अपॉइंटमेंट्स तक पहुंचना
- उपकरण जोड़ना
- साफ-सफाई
- बच्चों की देखभाल
- मेलबॉक्स से डाक लाना और डाक डाकघर तक ले जाना

“आप असुरक्षित भले ही
सही, पर आपको मदद मांगने
में डरना नहीं चाहिए।”
– एरिन हसमैन



व्यवस्थित होना

घर लौटने का अर्थ है उन कार्यों के लिए उत्तरदायी होने की वास्तविकता जो आप पहले किया करते थे। उनमें से एक कार्य है अपने बिल चुकाना।

चिकित्सा बिल भ्रम में डालने वाले और अभिभूत करने वाले हो सकते हैं। इससे पहले कि आप अपने चिकित्सा बिलों के मद में कोई भुगतान करें, अपने लाभों के अंतिम स्पष्टीकरण (एक्सप्लेनशन ऑफ़ बेनिफ़िट्स, EOB) के आने की प्रतीक्षा करें। यह जान लें कि आपकी बीमा कंपनी ने अब तक किस-किस चीज़ का भुगतान किया है। संदर्भ में आसानी के लिए सभी बिलों और रसीदों को एक फ़ाइल में रखें। अपने चिकित्सा व्ययों का हिसाब रखें ताकि आप जान सकें कि कब आप अपने अधिकतम वैयक्तिक/पारिवारिक डिडक्टिबल (कटौती योग्य राशि) तक पहुंच गए हैं। चिकित्सीय सहभुगतानों के अधिक भुगतान से बचने के लिए आप अपनी बीमा कंपनी के ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म के जरिए यह जानकारी पा सकते हैं।

घर के बिलों का भुगतान भी करना होगा। यह महत्वपूर्ण है कि भुगतान छूट न जाए इसके लिए व्यवस्थित हुआ जाए और एक प्रणाली बनाई जाए। आप चाहें तो किसी परिजन या मित्र से इस उत्तरदायित्व में सहायता ले सकते हैं। ऑनलाइन बैंकिंग और बिल भुगतान का लाभ उठाएं।

आपका सामाजिक स्व

लोगों से घुलने-मिलने और मज़े करने के कई अवसर अभी-भी हैं। कुछ लोगों के लिए यह कल्पना करना कठिन होता है कि ऐसा कैसे होगा। सोचें कि आप पहले क्या करते थे। लगभग हर गतिविधि का एक अनुकूलित संस्करण होता है। थोड़ी सी खोजबीन से, आपको कई संसाधन मिल जाएंगे! अपने सामाजिक जीवन में लौटते समय आप इन स्थानों के बारे में सोच सकते हैं:

- आपके समुदाय में क्या चल रहा है? कुछ समुदाय उत्सव, परेड, रात्रिभोज, शिल्प मेले आदि आयोजित करते हैं। ये घर से बाहर निकलने और दूसरों के साथ घूमने जाने के अच्छे अवसर होते हैं।
- स्वतंत्र जीवन-यापन केंद्र दैनिक कार्यक्रम एवं गतिविधियां प्रदान करते हैं
- धार्मिक समुदाय
- अपने इलाके में कोई अनुकूलित खेल या मन-बहलाव केंद्र ढूंढें
- स्थानीय सहयोग समूह और पुनर्वासि केंद्र इसके अच्छे संसाधन हैं



अपने अधिकार जानें :

अशक्त अमेरिकी अधिनियम (अमेरिकनस विड डिसेबिलिटी एक्ट, ADA) ने अशक्त लोगों के लिए सुगम्यता और उपचार में सकारात्मक बदलाव किए हैं। ऐसे कई नियम और विनियम हैं जो सभी लोगों से समान व्यवहार को सुनिश्चित करते हैं। ऐसे क्षेत्रीय ADA सहायता केंद्र होते हैं जो संसाधन एवं दिशानिर्देश प्रदान कर सकते हैं। ऐसा नहीं है कि ADA हर चीज़ को कवर करता है। ऐसी अन्य नियामक एजेंसियां या दिशानिर्देश (जैसे, वायु वाहक पहुंच अधिनियम/एयर करियर्स एक्सेस एक्ट) या राज्य विनियम हो सकते हैं जो अशक्त लोगों के अधिकारों से संबंधित हों। कुछ समुदायों में असुगम्य भवनों या अधिकारों के उल्लंघनों की सूचना देने के लिए हॉटलाइनें होती हैं।

अपने अधिकारों को जानना न भूलें; इससे आपको जीवन में अपना रास्ता ढूंढने में सहायता मिलेगी। आपको स्वयं का पक्षधर बनना होगा और अपने लिए स्वयं आवाज़ उठानी होगी।

रोज़गार और शिक्षा

लकवे के साथ जी रहे कई लोग अपनी चोट के बाद कार्यस्थल या स्कूल लौट सकते हैं। जब लोगों को कोई ऐसी चिकित्सीय समस्या हो जिसके कारण वे लंबे समय तक कार्य पर नहीं जा सकते हों, तो ऐसे लोगों के संरक्षण के लिए कानून मौजूद हैं, जैसे परिवार एवं चिकित्सा अवकाश अधिनियम (फ़ेमिली एंड मेडिकल लीव एक्ट, FMLA)। FMLA देखभालकर्ताओं और अशक्त लोगों को कवरेज प्रदान करता है। सभी नियोक्ताओं के लिए FMLA प्रस्तुत करना अनिवार्य नहीं है, अतः अपने नियोक्ता से पूछ लें।

कई किशोर एवं युवा वयस्क मेरू रज्जु की चोट के बाद कॉलेज लौटते हैं। आपको विशिष्ट समायोजन चाहिए हो सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप स्कूल के साथ कार्य करें और कक्षाएं आरंभ करने से पहले अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति करवा लें।

व्यावसायिक पुनर्वास (वोकेशनल रीहैबिलिटेशन, VR)

हर राज्य में एक संघीय वित्तपोषण वाली एजेंसी होती है जो व्यावसायिक पुनर्वास, सहायित रोज़गार, एवं आत्मनिर्भर जीवन-यापन सेवाओं का प्रबंध करती है। VR स्थानीय खोजों के द्वारा और स्वरोज़गार एवं घर से कार्य करने के अवसरों को बढ़ावा देने के द्वारा लोगों को नौकरियां ढूंढने में सहायता देता है। VR सेवाएं अलग-अलग राज्यों में अलग-अलग होती हैं, पर आमतौर पर उनमें ये सेवाएं शामिल होती हैं: चिकित्सीय, मनोवैज्ञानिक, एवं व्यावसायिक आकलन; परामर्श एवं मार्गदर्शन, व्यावसायिक एवं अन्य प्रकार के प्रशिक्षण; दुभाषिया एवं पाठक/वाचक सेवाएं; परिजनों हेतु सेवाएं; पुनर्वास प्रौद्योगिकी; स्थापन: रोज़गार-पश्चात सेवाएं; और/या पुनर्वास के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु आवश्यक अन्य वस्तुएं एवं सेवाएं। कुछ मामलों में, VR परिवहन एवं वाहन संशोधन हेतु भुगतान भी करता है।

आज की तेज़ी से भागती दुनिया में, लगभग हर व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में और दूसरों से जुड़े रहने के लिए टेक्नॉलजी का उपयोग करता है। मेरू रज्जु की चोट से ग्रस्त लोगों के मामले में भी यही सच है। सहायक प्रौद्योगिकी (असिस्टिव टेक्नॉलजी, AT) ऐसी कोई भी वस्तु, उपकरण, सॉफ्टवेयर प्रोग्राम, या उत्पाद प्रणाली होती है जिसका उपयोग अशक्त व्यक्तियों की कार्यात्मक क्षमताओं को बढ़ाने, बनाए रखने, या उनमें सुधार करने के लिए किया जाता है। सहायक प्रौद्योगिकी का उपयोग शारीरिक, संज्ञानात्मक, भाषाई, और दृष्टि संबंधी कमज़ोरियों की भरपाई के लिए होता है, जिससे रोगी अपने दैनिक जीवन से पुनः जुड़ पाते हैं।

बाज़ार में उपलब्ध नवीनतम सॉफ्टवेयर और प्रौद्योगिकी विकल्पों के बारे में जानने से, लोग अधिक सुरक्षित हो सकते हैं, परिचर द्वारा देखभाल की उनकी आवश्यकता घट सकती है, वे पहले से कहीं जल्दी कार्यस्थल या स्कूल लौट सकते हैं, और जीवन की पहले से बेहतर गुणवत्ता का आनंद ले सकते हैं।

अनुकूली उपकरणों के उदाहरण इस प्रकार हैं:

- आवाज़ से सक्रिय होने वाले सिस्टम
- उनके परिवेश को नियंत्रित करने के विभिन्न तरीके (जैसे उनका टेलीविज़न, लाइटें और दरवाज़े)
- माउस डिवाइस
- स्मार्ट और बोलने वाले डिवाइस
- माइक्रोफोन
- वैकल्पिक संचार डिवाइस
- कीबोर्ड
- कॉल सिस्टम
- माउंट, होल्डर, और स्टैंड
- सॉफ्टवेयर प्रोग्राम
- ब्लूटूथ इअर पीस

निष्कर्ष

शिक्षित बनने और नई सहयोग प्रणालियां व्यवस्थित करने से, अस्पताल या पुनर्वासि इकाई से छुट्टी कम तनावपूर्ण बन जाएगी। यह पुस्तिका इस बारे में कुछ जानकारी देती है कि अस्पताल के बाहर कैसे स्वस्थ और सफल रहें। घर जाने से पहले चीज़ों को अपनी जगह लाने के लिए समय निकाल कर अपने केस प्रबंधक या छुट्टी योजनाकार के साथ कार्य करें। आपने पुनर्वासि इकाई में अच्छी प्रगति की है, अब मौका है कि आपने जो कुछ सीखा है उसे आप व्यवहार में लाएं।

जब मेरे साथ दुर्घटना हुई तब इंटरनेट नामक संसाधन नहीं हुआ करता था। अस्पताल से लौटते समय मैं और मेरा परिवार मित्रों व समकक्षों के हमारे नेटवर्क और हमारे समुदायों में उपलब्ध संसाधनों पर निर्भर थे। अपने एहसास ईमानदारी से जाहिर करने से सच में मदद मिलती है!" – टेचल विल्सन

कार्य

समयरेखा

टिप्पणी

पुनर्वास में ठहराव की अवधि पर आधारित, जो हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग होती है*

आपकी नई आवश्यकताओं को पूरी कर सकने वाला प्राथमिक देखभाल चिकित्सक (प्राइमरी केयर फिज़िशियन, PCP) ढूंढ़ें या सुनिश्चित करें कि आपका वर्तमान PCP आपकी नई आवश्यकताएं पूरी कर सकता हो	पुनर्वास इकाई में भर्ती के समय आरंभ करें	
अपने देखभालकर्ता को आपकी विभिन्न आवश्यकताओं के बारे में शिक्षित करें	आगमन पर आरंभ, संपूर्ण पुनर्वास के दौरान जारी	
जानें कि आपकी सहायक प्रौद्योगिकी संबंधी आवश्यकताएं क्या हैं; पता करें कि खरीदने से पहले AT डिवाइस को कैसे आजमाते हैं	पुनर्वास में पहुंचने पर तत्काल आवश्यकताओं का आकलन आरंभ करें	
भोजन करने की दिनचर्या सीखें	भर्ती के समय आरंभ, छुट्टी होने तक जारी	
कौनसे लाभ मिल सकते हैं यह पता करने के लिए बीमा पॉलिसियों के कवरेज के नियम जांचें	पुनर्वास में भर्ती के तुरंत बाद, आवश्यकतानुसार जारी	
अल्प- और दीर्घकालिक अशक्तता की समीक्षा एवं उनका उपयोग करें; SSI/SSDI के लिए आवेदन करें	यदि आप नौकरी पेशा हैं तो पुनर्वास में भर्ती के तुरंत बाद मानव संसाधन विभाग से संपर्क करें। दीर्घकालिक अशक्तता पर आ जाने पर SSI/SSDI के लिए आवेदन करें	
पता करें कि आप मेडिकैड (Medicaid) छूट कार्यक्रम के लिए पात्र हैं या नहीं	पुनर्वास में भर्ती के तुरंत बाद	
घर लौटने के लिए जो भी तात्कालिक या महत्वपूर्ण संशोधन आवश्यक हों उन्हें करें	पुनर्वास में भर्ती के कुछ ही समय बाद आकलन आरंभ कर दें। छुट्टी से एक महीने पहले बदलाव लागू करना आरंभ कर दें	
जानें कि आपकी टिकाऊ चिकित्सा उपकरणों की आवश्यकताएं क्या हैं; पता करें कि उनका भुगतान कैसे करना है	आगमन के कुछ ही समय बाद OT और PT आवश्यकताओं के निर्धारण के आरंभ में सहायता दे सकते हैं	
यदि आप विद्यार्थी हैं तो अपनी शिक्षा जारी रखने की योजना लागू करें; जानें कि आपका स्कूल आपको कौनसे समायोजन प्रदान करेगा	पुनर्वास में आगमन के कुछ ही समय बाद, स्कूल डिस्ट्रिक्ट (K-12) आपके पुनर्वास में होने के दौरान आपकी शिक्षा जारी रखने में आपकी सहायता के लिए किसी को भेजेगा।	
मूत्राशय प्रबंधन सीखें	अस्पताल चोट के 1-2 सप्ताह के अंदर सिखा देगा, छुट्टी से पहले निपुणता हासिल कर लें	
मलाशय प्रबंधन सीखें	अस्पताल चोट के 1-2 सप्ताह के अंदर सिखा देगा, छुट्टी से पहले निपुणता हासिल कर लें	
त्वचा की देखभाल का प्रबंधन सीखें	अस्पताल चोट के 1-2 सप्ताह के अंदर सिखा देगा, छुट्टी से पहले निपुणता हासिल कर लें	

कार्य	समयरेखा	टिप्पणी
ऑटोनॉमिक डिसरिफ्लेक्सिया के संकेत जानें	अस्पताल चोट के 1-2 सप्ताह के अंदर सिखा देगा, छुट्टी से एक सप्ताह पहले निपुणता हासिल कर लें	
DVT/रक्त के थक्कों के संकेत जानें	अस्पताल चोट के 1-2 सप्ताह के अंदर सिखा देगा, छुट्टी से एक सप्ताह पहले निपुणता हासिल कर लें	
अशक्तता संबंधी अधिकारों और कानूनों से स्वयं को शिक्षित करें; स्वयं का पक्षधर बनने को तैयार हों	छुट्टी से एक माह पहले, और फिर लगातार	
विशेषज्ञों से अपॉइंटमेंट लें	छुट्टी से एक माह पहले, ताकि आप छुट्टी के बाद के एक माह के अंदर अपॉइंटमेंट पर जा सकें	
योजना बनाएं कि आप भोजन कैसे बनाएंगे और/या पाएंगे	छुट्टी से एक माह पहले	
अपने रोजगार के विकल्पों पर गौर करें; क्या आप अपनी पिछली नौकरी पर लौट सकते हैं, या आपको व्यावसायिक पुनर्वास चाहिए?	छुट्टी से एक माह पहले	
एक सूची बनाएं और मूत्राशय एवं मलाशय के प्रबंधन के सामान ऑर्डर करें	छुट्टी से एक माह पहले सूची बना लें, छुट्टी से एक सप्ताह पहले ऑर्डर कर दें	
छुट्टी के बाद आपको कितनी देखभाल चाहिए इसके आधार पर घर पर देखभाल बनाम दीर्घकालिक देखभाल का निर्णय	छुट्टी से एक माह पहले	
बिल चुकाने और अपनी गृहस्थी चलाने में आपको जो भी कोई सहायता चाहिए हो उसके लिए तैयारी करें	छुट्टी से एक माह पहले	
आपको किस प्रकार के सुगम्य वाहन या परिवहन चाहिए इस बारे में स्वयं को शिक्षित करें	छुट्टी से एक माह पहले छानबीन करें पर खरीद तब तक टाले रखें जब तक आपने अपनी मुख्य व्हीलचेयर न खरीद ली हो	
व्यक्तिगत देखभाल के वे सामान व्यवस्थित करें जिनकी घर पर आवश्यकता है	छुट्टी से दो सप्ताह पहले सूची बना लें	
एक आपातकालीन योजना तैयार करें जिसे घर लौटने पर स्थापित किया जा सकता हो	छुट्टी से दो सप्ताह पहले	
दवाओं और एलर्जियों की सूची बनाएं	छुट्टी से एक सप्ताह पहले	
आवश्यक प्रेस्क्रिप्शन प्राप्त करें	छुट्टी से 2-3 दिन पहले	
उन सामाजिक अवसरों के बारे में सोचें जिनमें आप छुट्टी के बाद भागीदारी कर सकते हैं	घर पहुंचने पर	

***ध्यान दें:** यह तालिका एक दिशानिर्देश के रूप में उपयोग के लिए है। इसमें वे बिंदु दिए गए हैं जिन पर आप विचार कर सकते हैं ताकि जब आप घर में बदलाव करें तब आप तैयार हों। वास्तविक समय ठहराव की अवधि, चोट के स्तर, और आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुसार अलग-अलग होंगे।





हम मदद के लिए हमेशा मौजूद हैं। आज ही अधिक जानें!

क्रिस्टोफ़र एवं डाना रीव फ़ाउंडेशन

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
(800) 539-7309 टोल फ़्री
(973) 379-2690 फोन
ChristopherReeve.org

क्रेग हॉस्पिटल

3425 S. Clarkson Street
Englewood, CO 80113
(800) 247-0257
(नर्स सलाह लाइन)
CraigHospital.org

यह परियोजना आंशिक रूप से संयुक्त राज्य अमेरिका सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन, स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएं विभाग, वॉशिंगटन डीसी 20201 की ओर से अनुदान संख्या 90PRRC0002 द्वारा समर्थित थी। सरकारी प्रायोजन के अंतर्गत परियोजनाएं आरंभ करने वाले अनुदानग्राहियों को प्रोत्साहित किया जाता है कि वे अपने जांच-परिणाम एवं निष्कर्ष खुलकर व्यक्त करें। अतः आवश्यक नहीं कि दृष्टिकोण या मत, आधिकारिक सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन नीति का प्रतिनिधित्व करते ही हों।