

Sheridan College

SOURCE: Sheridan Institutional Repository

Interacting with Persons with Dementia in South Faculty of Applied Health & Community Studies
Asian Communities (FAHCS)

3-9-2022

डिमेशिय से शरसत वयक्ति से संबद करन

Ferzana Chaze

Sheridan College, ferzana.chaze@sheridancollege.ca

Nellie Groenenberg

Sheridan College, nellie.groenenberg@sheridancollege.ca

Danielle Farrell

Alzheimer's Society of Peel

Rajni Sharma

Sheridan College, rajni.sharma1@sheridancollege.ca

Jasleen Kaur

Sheridan College, kau10836@sheridancollege.ca

Follow this and additional works at: https://source.sheridancollege.ca/fahcs_persons_with_dementia



Part of the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

SOURCE Citation

Chaze, Ferzana; Groenenberg, Nellie; Farrell, Danielle; Sharma, Rajni; and Kaur, Jasleen, "डिमेशिय से शरसत वयक्ति से संबद करन" (2022). *Interacting with Persons with Dementia in South Asian Communities*. 1.

https://source.sheridancollege.ca/fahcs_persons_with_dementia/1



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-No Derivative Works 4.0 License](#). This Toolkit is brought to you for free and open access by the Faculty of Applied Health & Community Studies (FAHCS) at SOURCE: Sheridan Institutional Repository. It has been accepted for inclusion in *Interacting with Persons with Dementia in South Asian Communities* by an authorized administrator of SOURCE: Sheridan Institutional Repository. For more information, please contact source@sheridancollege.ca.



डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति से संवाद करना



फ़रज़ाना चेज़, नेल्ली ग्रोएनेनबर्ग, डेनिएल फैरेल, रजनी शर्मा, जसलीन कौर

Sheridan

Alzheimer Society
PEEL

इस टूल किट के अवधारणा करता

❖ डॉ. फ़रज़ाना चेज़, प्रोफेसर, शेरीडन कालेज:

ferzana.chaze@sheridancollege.ca

❖ नेल्ली ग्रोएनेनबर्ग, प्रोफेसर, शेरीडन कालेज:

Nellie.groenenberg@sheridancollege.ca

❖ डेनिएल फैरेल, पब्लिक एजुकेशन कोऑर्डिनेटर, अल्जाइमर

सोसाइटी ऑफ पील

d.farrel@alzheimerpeel.com

❖ रजनी शर्मा, छात्रा, शेरीडन कालेज

❖ जसलीन कौर, छात्रा, शेरीडन कालेज

धन्यवाद

हम नाज़ली रहमान, मोहित धीर, अजय टुटेजा, मंदीप सिंधु, अफशान खातून, सरबजीत बागला, डॉ. गीता बालकृष्णन, डॉ. अनीता पनोट और अर्चना मेढेकर के आभारी हैं जिन्होंने भाषा और सांस्कृतिक प्रासंगिकता के लिए हिंदी सामग्री की समीक्षा करने में अपना समय दिया। परिचय में उनके योगदान के लिए एलिसन नोडिन को धन्यवाद।

इस दस्तावेज़ में केस परिदृश्य शेरिडन कॉलेज में सामाजिक सेवा कार्यकर्ता-जेरोन्टोलॉजी कार्यक्रम में छात्रा रजनी शर्मा और जसलीन कौर द्वारा बनाए गए हैं। केस परिदृश्यों में उनके इनपुट के लिए, बेवर्ली डिसाल्विया, अल्जाइमर सोसाइटी पील को धन्यवाद।

कवर इमेज: वॉग स्ज़े फी, "मल्टी जेनरेशन इंडियन फैमिली": एडोब स्टॉक फोटोज।

कवर डिज़ाइन लेआउट के लिए धन्यवाद सनाया चेज़।

हमारा उद्देश्य इस टूलकिट के परिदृश्यों को YouTube वीडियो में परिवर्तित करना है, जिसे दुनिया भर में सांझा किया जा सकता है। हम डॉ. श्रीमंता मोहंती, सोशल प्लानिंग काउंसिल ऑफ पील के समर्थन और विचारों के लिए आभारी हैं। हम लिसा बेनेडिक्ट, अल्जाइमर सोसाइटी ऑफ पील (फंड डेवलपमेंट ऑफिस) और जेन लीवर, शेरिडन कॉलेज (एडवांसमेंट ऑफिस, सीनियर डेवलपमेंट ऑफिसर, एक्सटर्नल रिलेशंस) के भी आभारी हैं।

डिमेंशिया क्या है?

डिमेंशिया एक परिभाषिक शब्द है जिसका मतलब है दिमाग की सही ढंग से काम करने की अक्षमता। इसमें व्यक्ति अपनी सोचने और याद करने की योग्यता को खो देता है। डिमेंशिया केवल एक रोग ही है बल्कि कई रोग मिलकर डिमेंशिया का कारण बन सकते हैं। अल्जाइमर्स सबसे आम है जो कि डिमेंशिया का कारण बनता है। ऐसे बहुत सारे कारण हैं जिनसे डिमेंशिया होने का खतरा बढ़ सकता है जैसे कि उम्र, खराब सेहत, दिमागी चोट, आदि।

डिमेंशिया एक स्थायी अवस्था है जो समय के साथ बढ़ती जाती है। हालांकि डिमेंशिया लोगों की बढ़ती आयु के साथ देखा जाता है पर यह उम्र बढ़ने का आम अंश नहीं है। आमतौर पर यह 65 साल की उम्र के बुजुर्गों में देखने को मिलता है। अलग-अलग लोगों में विभिन्न तरह के लक्षण देखने को मिलते हैं। डिमेंशिया के लक्षणों में से आम लक्षण हैं- बात करने या शब्द ढूँढने में मुश्किल होना, विचार करने या समस्या का हल ढूँढने में परेशानी होना, भूलना, एकाग्रता में मुश्किल होना आदि।

डिमेंशिया क्यों होता है?

डिमेंशिया का मुख्य कारण दिमाग के नर्व सेलस का नुकसान तथा हानि होना है।

इसके कारण दिमाग के सेल एक-दूसरे से संवाद नहीं कर पाते। सेल के सही तरीके से संवाद ना करने के कारण, डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति को सीखने, याद करने, समझने तथा अन्य गतिविधियों को करने में मुश्किल आती है, जिन्हें वे पहले सहजता से कर पाते थे।

यह कैसे पता करें कि मेरे परिवार के सदस्य को डिमेंशिया है?

अगर किसी भी हाल में आपको लगता है कि आपके परिवार के सदस्य के व्यवहार में बदलाव आया है या आपको डिमेंशिया के कोई लक्षण दिखाई दें, तो आपको अपने पारिवारिक डॉक्टर से बात करनी चाहिए। डॉक्टर आपके परिवार के सदस्य को कुछ टेस्ट करवाने के लिए बोल सकता है। इन्हीं टेस्ट के आधार पर और आपके परिवार के सदस्य की मेडिकल-हिस्ट्री को देखकर डॉक्टर आपको बता पाएगा कि व्यक्ति को डिमेंशिया है।

क्या डिमेंशिया का कोई इलाज है?

समस्त तौर पर, डिमेंशिया का पूरी तरह से इलाज संभव नहीं है। लेकिन इसके बढ़ने की गति को कुछ तरीकों या योजनाओं के द्वारा धीमा किया जा सकता है।

इस टूल किट के बारे में:

यह टूल किट डिमेंशिया से ग्रस्त किसी भी परिवार के सदस्य से बेहतर संवाद करने के लिए सहायता देने के लिए बनाई गई है। इस टूल किट में हमने उन आठ स्थितियों को दर्शाया है, जिनका सामना देखभालकर्ता या परिवार के सदस्य, डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल करते समय कर सकते हैं। इन परिदृश्यों में नींद ना आना, असहजता, नहाने ना जाना, कपड़े ना पहनना, शब्दों को दोहराना, गुस्सा करना, भूलना तथा झूठ बोलना, अपनी देखभाल ना कर पाना तथा बीते समय में रहने की स्थिति में बातचीत करना शामिल है। हर परिदृश्य में एक स्थिति को दर्शाया गया है। जिसके बाद कथा वाचक आता है और चर्चा करता है कि यह वार्तालाप एक अच्छी वार्तालाप क्यों नहीं थी? इसके बाद एक बेहतर वार्तालाप को दिखाया जाता है जिसके बाद कथा वाचक फिर से बताता है कि यह वार्तालाप किस तरह से बेहतर थी। टूल किट में डिमेंशिया से संबंधित अन्य सहायक संसाधनों की सूची भी शामिल की गई है।

हम आशा करते हैं कि यह टूल किट आपको डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति से संवाद करते समय चुनौतीपूर्ण व्यवहारों को संभालने के सही तरीके समझने में सहायक हो। इस टूल किट के द्वारा हम आपको कुछ ऐसी साधारण योजनाएं बताना चाहते हैं जो नकारात्मक बातचीतों को कम करने में इस्तेमाल हो सकें तथा परिवार के सदस्यों के साथ सकारात्मक तरीके से

बातचीत तथा सही व्यवहार करने के तरीकों को ढूँढने में सहायक हों, ताकि आप और आपके परिवार के सदस्य अच्छे से जिंदगी गुज़ार सकें।

डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति से संवाद करना:

हालांकि हर व्यक्ति में डिमेंशिया का एक नया रूप देखने को मिलता है, मगर देखभाल करता का परिवार के सदस्य में डिमेंशिया-संबंधी लक्षणों के साथ संघर्ष आमतौर पर देखा जाता है। डिमेंशिया के लक्षण समय के साथ और बढ़ते जाते हैं। साथ ही परिवार वालों और देखभाल करता के लिए डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति से संवाद करना भी मुश्किल होता जाता है। आपको यह देखने को भी मिल सकता है कि आपके परिवार के सदस्य का बर्ताव पहले जैसा नहीं रहा और साथ ही उनसे पहले की तरह साधारण तरीके से बातचीत करना भी सही साबित नहीं होता।

परिदृश्यों

1. अच्छी नींद न आना:

डिमेंशिया से ग्रस्त बूढ़ा व्यक्ति रात को सो नहीं पाता और रात भर जाग कर परिवार वालों की नींद भी खराब करता है। वह दिन में लम्बी झपकियाँ लेता है, जिसकी वजह से उसको रात में नींद नहीं आती।

अनुचित व्यवहार:

बेटा: पिता जी! रात के 2 बज रहे हैं और आप अभी तक जाग रहे हैं! आपको सो जाना चाहिए और शोर मचाना बंद कीजिये। मुझे कल काम पर भी जाना है

पिता: नहीं! मैं अपनी अलमारी साफ़ कर रहा हूँ। सब कुछ बिखरा पड़ा है।

बेटा: आपको यह सब दिन में क्यों नहीं याद आता? और वैसे भी यह साफ़ ही है।

मुझे कुछ भी बिखरा हुआ दिखाई नहीं दे रहा। चलो आप सो जाओ अब।

(पर पिता अपने काम में लगा रहता है।)

बेटा: (चिल्ला कर) आपको एक ही बार में समझ क्यों नहीं आता! हम सभी के पास आपकी तरह खाली समय नहीं है। हम सारा दिन बहुत व्यस्त रहते हैं।

पिता को बहुत बुरा लगता है, वह चिढ़ जाता है। मगर अपना काम करता रहता है।

कथा वाचक:

डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति को निर्णय लेने, किसी वस्तु या व्यक्ति को पहचानने में परेशानी होती है। डिमेंशिया उनकी दुविधा को सुलझाने की क्षमता को प्रभावित करता है। वह देखभाल करता को समझने के लिए अकसर मौखिक संकेत तथा शारीरिक हाव-भाव पर निर्भर होते हैं। इसलिए, उनसे चिढ़ कर बात करने से वह भी आपकी तरह ही व्यवहार करने लगेंगे। वह आपकी प्रतिक्रिया को ही दोहराएँगे। इसलिए, बहस करना एक अच्छा तरीका नहीं हो सकता क्योंकि यह उनको तंग कर देगा और गुस्सा दिलाएगा। वह रक्षात्मक महसूस करेंगे और वह वही कार्य को करते रहेंगे जिससे उन्हें रोका जा रहा है और वह आपकी बात अनसुनी करेंगे। इस स्थिति में उन पर चीखना भी बिल्कुल लाभदायक नहीं होगा। उनके द्वारा किए जाने वाले काम के महत्व को स्वीकार करना चाहिए जो कि उनसे एक अच्छा और गहरा रिश्ता बनाने में मदद करेगा। कोई दूसरा काम कहने से पहले उस व्यक्ति द्वारा किए जाने वाले कार्य को महत्व देते हुए उसी विषय से बातचीत की शुरुआत करनी चाहिए। जब वे यह महसूस करते हैं कि कोई उन्हें आदेश दे रहा है तो वे इसे अपना अपमान समझते हैं और उनको बुरा भी लगता है। इसके साथ ही अगर

आप एक ही बात को दोहराकर उन्हें समझाना चाहते हैं, तब वे उतना ही उस बात को नज़रंदाज़ करते हैं। ये अच्छा होगा कि आप एक अच्छा संबंध बना कर और आसपास एक अच्छा माहौल बनाकर उनसे कोई दूसरा काम करने को कहें।

उचित व्यवहार:

बेटा: पिता जी! क्या कर रहे हैं? ओ! आप अपनी अलमारी साफ कर रहे हैं।

पिता: हाँ, बहुत गंदी लग रही थी। सब बिखरा पड़ा है।

बेटा: वाह! बहुत बढ़िया काम कर रहे हैं, अब यह अच्छी लगेगी। पिता जी, रात के २ बज रहे हैं | क्या आपको नींद नहीं आ रही?

पिता: नहीं! यह बहुत ज़रूरी है। मैं खत्म करने के बाद सो जाऊँगा । तुम्हें कल काम होगा ।

बेटा: ओ हाँ । मुझे दफ्तर जाना है। मगर मुझे सोने में परेशानी हो रही है। क्या आप मेरी मदद कर सकते हैं ? क्या हम ऐसा करें कि दोनों अपने- अपने बिस्तर पर सोने जाते हैं और अलमारी को साफ कल करते हैं। क्या लगता है?

पिता: पर मुझे यह भी करना है। पर फिर भी अगर तुम्हें यह सही लगता है, तो कर सकते हैं।

बेटा: हाँ जी यह सही रहेगा। क्या पता, कल आपकी पोती या बहू आपकी मदद कर दे। अभी चलते हैं । ठीक है?

पिता: ठीक है। शायद तुम सही कह रहे हो । हम बातें कर के शोर मचा रहे हैं।

हमें सो जाना चाहिए ।

बेटा: शुभ रात्रि! कल मिलते हैं।

कथा वाचक:

ये पहले की गई वार्तालाप से बेहतर था। जैसा कि आपने देखा कि बेटा अपने पिता से इज्जत और शांति से बात करता है। वह अपने पिता द्वारा किए जाने वाले कार्य के महत्व को दर्शाता हुआ उसी विषय पर बातचीत करता है। वह कपड़ों की व्यवस्था करने और उन्हें सही ढंग से रखने के महत्व को समझता है। फिर वह अपनी चिंता का कारण अपने पिता से बाँटता है और उनकी मदद माँगता है। उसका मदद माँगना इस स्थिति में सही साबित होता है क्योंकि एक पिता और बेटा एक गहरे और भावुक रिश्ते से बंधे होते हैं। पिता ने अपने बेटे की मदद करने के लिए उसे जवाब दिया। पिता ने अपने बेटे की बात मानी और सोने के लिए तैयार हो गया। इसलिए एक गहरा संबंध बनाना बहुत ही ज़रूरी है। ये गहरा संबंध आपको कोई भी समस्या का हल ढूँढने में मदद कर सकता है। इसके साथ ही देखभालकर्ता को हर एक वाक्य के बाद रुकना चाहिए ताकि डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति हर वाक्य को गहराई से समझ सके और उसे सोचने के लिए समय मिल सके। डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति को अपनी बात व्यक्त करने का समय

और मौका देना चाहिए और उनके साथ दयालुता, सहनशीलता और इज्जत से बात करनी चाहिए। बात करते समय देखभालकर्ता को उस व्यक्ति की आँखों के साथ संपर्क रखना चाहिए, ना कि इधर-उधर देखते हुए बात करनी चाहिए। इसके साथ ही उनको दिन में उनकी पसंदीदा गतिविधियों में लगाने का प्रयास करें, खास कर वह कार्य जिन्हें वह बहुत पसंद करते हैं और उन्हें दिन में झपकियाँ ना लेने दें ताकि वह रात को आराम से सो सकें। डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति को उत्तेजित करें कि वह अपना सोने का बिसतर केवल सोने के समय ही इस्तेमाल करें और उस पर बैठकर कोई अन्य कार्य न करें। रात के समय उनके कमरे में मंद रौशनी रखें और सोने से पहले उन्हें किसी कार्य में व्यस्त रखें जो वह पसंद करते हैं, जैसे कि उनका पसंदीदा संगीत या उनकी पसंदीदा किताब आदि।

2. नहाने (कपड़े पहनने, खाना खाने या दवाई लेने आदि) से मना करना।

सीमा, जो कि डिमेंशिया से ग्रस्त है, एक कुर्सी पर बैठी है और स्वेटर की बुनाई कर रही है तब उनकी बहू दरवाज़े पर आती है और खटखटा कर सीमा को नहाने को कहती हैं।

बहू: माँजी! आपको इस समय नहाना था। अभी मैंने गर्म पानी और आपके कपड़े भी तैयार कर दिए हैं। जल्दी चलीए! मुझे फिर खाना भी पकाना है।

सास: मुझे नहाने की ज़रूरत नहीं लगती। अभी मैं काम कर रही हूँ। तुम अपना काम करो।

बहू: पर आपके कपड़े गंदे लग रहे हैं। छोड़िए इसे। यह बाद में करते रहिये। नहाने से ज़्यादा ज़रूरी काम नहीं हैं। आप मेरा और अपना समय क्यों बर्बाद कर रही हैं। ऊठिए अब।

सास : नहीं ! नहीं ! कितनी बार तुमको बताऊँ । मुझे कुछ नहीं करना। मुझे तंग मत करो ।

सास अपनी बहू को धक्का देती है और फिर से अपना काम करने लग जाती है।

बहू: मैं अब सहन नहीं कर सकती। मैं तंग आ चुकी हूँ।

(वह चिल्लाते और चिढ़ते हुए वापिस चली जाती है।)

कथा वाचक:

यह उचित वार्तालाप नहीं था जिसमें देखभाल कर्ता डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति के साथ इस तरह से दरवाज़े पर खड़े होकर बात करती है और उन्हें जल्दी से नहाने के लिए बोलती है। इसी कारण सीमा अपनी बहू को नजरंदाज करती है। देखभाल कर्ता ने सीमा द्वारा किए जाने वाले कार्य के महत्व को नहीं समझा और उसे महत्वहीन कहा जिससे सीमा को गुस्सा आ जाता है। इसके साथ ही बहू को गुस्से से और चिढ़कर बात नहीं करनी चाहिए थी। ऐसा व्यवहार, डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति के किसी काम को मना करने की संभावना को बढ़ा देता है ।

डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति, दिमाग के बिगड़ने और समझने की कम क्षमता के कारण, कही गई बात को समझने के लिए तथा उसका उत्तर देने के लिए समय माँगता है। अगर उसको सोचने तथा समझने के लिए समय नहीं मिलता है, तो वह उस कार्य के महत्व को भी नहीं समझ पाता है और उसका उत्तर भी 'न' ही होता है। इसलिए देखभाल कर्ता को धीरे-धीरे बात करनी चाहिए तथा हर एक वाक्य के बाद रुकना चाहिए ।

उचित व्यवहार :

बहू: माँ ! क्या कर रहीं हैं? (उनके पास बैठते हुए)

सास: मैं रौनी के लिए स्वेटर बुन रही हूँ ।

बहू: ओ ! क्या यह ? कितना अच्छा लग रहा है। आप यह कैसे बुन लेती हैं। मुझे तो यह बिल्कुल भी नहीं आता।

ओ हाँ, माँजी मैं आपको नहाने के लिए बुलाने आई थी। आपने कहा था कि आप इस समय नहाएंगी ।

बहू: नहीं। मैं यह ज़रूरी काम कर रही हूँ। मुझे नहीं नहाना है।

बहू: ठीक है। ओ! यह क्या है? (एक और पुराने स्वेटर पर उँगली करते हुए)

सास: यह मैंने तुम्हारे बाऊजी के लिए बुना था और उन्हें तोहफा दिया था। यह उनको बहुत पसंद आया था। बहुत यादें जुड़ी हैं इसके साथ।

बहू: ओ! तो यह बहुत ही खास है। तो क्या आप रौनी के लिए भी ऐसा ही एक स्वेटर बुन रही हैं?

सास: हाँ! इस नमूने पर ही बना रही हूँ।

बहू: हाँ! बहुत अच्छा नमूना है।

उसे बहुत पसंद आएगा। ओ! मैंने कई बार आपको यह पहने हुए देखा है। यह रंग आप पर बहुत ही प्यारा लगता है।

सास: जब कभी भी मुझे उनकी याद आती है। मैं इसे निकाल कर पहन लेती हूँ और उन्हें अपने पास महसूस करती हूँ।

बहू: क्यों नहीं आप इसे आज पहने? आज तो मौसम भी अच्छा है। क्या आप तैयार होकर पार्क में सैर करना पसंद करेंगी?

सास: ज़रूर ! मुझे बहुत अच्छा लगेगा । पर अभी मैं व्यस्त हूँ बाद में पहनूँगी ।

बहू: आपको पार्क जाना अच्छा लगता है । क्यों नहीं ! आप नहा कर तैयार हो जाएं और यह स्वेटर पहने । फिर हम पार्क चलेंगे।

सास: मैं पहन लूँगी। मगर मैं कहीं नहीं जाना चाहती । मुझे यह बुनाई पूरी करनी है।

बहू: ज़रूर ! मैं आपको बाथरूम तक ले जाती हूँ। मैं आपको तैयार होने में मदद करूँगी । इसके बाद आप अपना काम फिर से शुरू कर लेना। ठीक है?

सास: नहाने की क्या जरूरत है। मैं ऐसे ही पहन लेती हूँ।

बहू: माँ जी, आप सुबह से बुनती कर रहीं हैं। गरम पानी से नहाने से आपको आराम मिलेगा और आप तरो-ताज़ा महसूस करेंगी।

और देखीए ना, इस स्वेटर के साथ यह रंग के कपड़े अच्छे लगेंगे । है ना?

रौनी को भी आपको देख कर अच्छा लगेगा।

सास: ठीक है। पर मेरे पास ज्यादा समय नहीं है । जल्दी करना ।

बहू: हाँ! मैं ध्यान रखूँगी।

कथा वाचक:

यह एक अच्छी वार्तालाप का उदाहरण था क्योंकि शुरुआत में देखभाल करता सीमा के पास बैठकर उसके द्वारा किए जाने वाले कार्यों के बारे में बात करती है। वे सीमा की आँखों से संपर्क रखती है और न केवल सीमा के काम में दिलचस्पी दिखाती है बल्कि उसके कौशल की सराहना भी करती है, जिससे सीमा खुश हो जाती है। इसके बाद देखभाल कर्ता सीमा को नहाने जाने के लिए पूछती है और सीमा द्वारा मना किए जाने पर उससे बहस नहीं करती। वे तुरंत ही बातचीत का विषय बदल देती है और वहाँ पड़े हुए एक स्वेटर पर इशारा करते हुए सीमा के बीते हुए खुशनुमा समय की याद दिलाती है। ऐसा करने से सीमा को अपनी भावनाओं और बीती हुई अच्छी यादों को बाँटने का मौका मिलता है। देखभाल करता सीमा की बातों को अच्छी तरह सुनती है, जिससे वह सीमा के साथ एक भरोसे योग्य संबंध बनाती है। देखभाल कर्ता के चेहरे के भावों से दयालुता और धीरज प्रकट होता है। देखभाल कर्ता सीमा के साथ जबरदस्ती नहीं करती और इन तरीकों का इस्तेमाल करते हुए वे अंत में सीमा को नहाने को मना लेती है।

तथा, अगर डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति कोई महत्वपूर्ण कार्य को करने से अकसर इनकार करता है तो उस कार्य को करने के लिए एक निश्चित समय निर्धारित करना सहायक हो सकता है। देखभाल करता को उस व्यक्ति की स्वच्छता के कार्यों के लिए उसके खुशनुमा मनोदशा के अनुसार समय निश्चित करना चाहिए।

एक निर्धारित दिनचर्या का पालन करने से डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति अनजाने में ही दिन का निश्चित कार्य करेगा और देखभाल कर्ता की बात को ग्रहण भी करेगा। इससे भी महत्वपूर्ण यह है कि उस व्यक्ति को सोचने और समझने के लिए समय दिया जाए अन्यथा वह इनकार ही करेगा क्योंकि वह उस कार्य के महत्व को समझ ही नहीं पाया।

3 बच्चों और घर के दूसरे सदस्यों को डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति से संवाद करना सिखाएँ

अनुचित व्यवहार:

डिमेंशिया से ग्रस्त दादा जी चीज़ों में अंतर नहीं पहचान सकते। उन्हें चीज़ों में फर्क समझने में दिक्कत होती है। उन्हें देखने में भी परेशानी है। उनका पोता नाश्ता लेकर उनके कमरे में घुसता है और जल्दी में उनको खाना दे कर भागने लगता है। तब देखता है कि दादा जी टीवी के रिमोट के बटनों को दबा कर अपनी बेटी को फोन लगाने की कोशिश कर रहे हैं जिसे देखकर उसमान ज़ोर से हँसने लगता है। दादा जी को अन्य वस्तुओं में अन्तर ढूँढने में भी कठिनाई आती है।

दादा जी: उसमान! मुझे ज़ारा (उनकी बेटी) से बात करनी है। मैं उसे कब से फोन लगाने की कोशिश कर रहा हूँ, पर मैं कर नहीं पा रहा हूँ।

(दरअसल वह अपने हाथ में टी.वी. का रिमोट लेकर उसे निहार रहे थे।)

उसमान: (ज़ोर से हँसता है और अपने भाई-बहन को बुलाता है) अरे! जल्दी भाग कर आओ दोनों। देखो! हमारे दादा जी हमें हँसाने के लिए इस बार क्या कर रहे हैं। अब यह रिमोट से अपनी बेटी से बात करेंगे। इनको यह भी समझ नहीं आता, और सभी हँसने लगते हैं। दादा जी अभी भी रिमोट और बच्चों की तरफ टिक टिकी लगाकर देख रहे थे।

कथा वाचक:

जैसा कि आपने देखा, उसमान अपने दादाजी को नाश्ते के बारे में सूचित नहीं करता। वह दादा जी की हरकतों को देखकर हँसने लगता है और अपने भाई-बहन को भी बुलाता है। उसमान को यह सिखाया जाना चाहिए था कि कमरे में दाखिल होने से पहले डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति को खास कर सूचित करना चाहिए या अभिवादन करना चाहिए। फिर उसमान को नाश्ते के लिए अपने दादाजी को सूचित करना चाहिए था। इसके बाद उसे दादा जी को टेक्नोलॉजी को इस्तेमाल करना सिखाना चाहिए था ना कि दूसरों को बुलाकर दादाजी का मज़ाक उड़ाना चाहिए था। जिसके कारण दादा जी अपमानित महसूस करते हैं। इसके कारण ही उनका उसमान पर और बाकी घर के सदस्यों से भरोसा टूट जाता है। इसी कारण डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति अकेलापन भी महसूस कर सकता है। उसमान को दादा जी के द्वारा पूछे जा रहे सवाल को नजरंदाज़ नहीं करना चाहिए था।

उचित व्यवहार:

शुरु में, उसमान दादा जी के लिए नाश्ता लेकर आता है । वह दरवाज़ा खटखटाकर दादा जी को आवाज़ देता है । खाना मेज़ पर रखता है और दादा जी को खाना खाने के लिए पुकारता है। फिर देखता है कि दादा जी हाथ में रिमोट पकड़कर अपनी बेटी को फोन लगाने में व्यस्त हैं।

उसमान: शुभ प्रभात! दादा जी, क्या कर रहे हैं आप। मैं आपके लिए नाशता लाया हूँ। आइये! इससे पहले कि ठंडा हो, इसे खा लीजिए।

दादा जी: रुको। मैं तुम्हारी बुआ से बात करना चाहता हूँ। वो मुझे अक्सर इस समय फोन करती है। पर आज नहीं किया।

उसमान: ओ हाँ! मुझे पता है कि वह आपको हर रोज़ फोन करती हैं। पर आज वह ज़रा व्यस्त हैं, और मैं आपको बताता हूँ। दादा जी आपके हाथ में जो है, वह रिमोट है। इस पर जो लाल - रंग का बटन है इससे टी.वी. चालू होता है। पर देखीए! टेलीफोन के ऊपर कोई लाल बटन नहीं है। बल्कि नीचे लाल और हरा बटन है। यह फोन है। मगर आप को इसकी भी ज़रूरत नहीं। आप मुझे बुला सकते हो, मैं आपकी मदद करूँगा। आप किसी और सदस्य को भी फोन मिलाने के लिए बुला सकते हैं। खैर। भुआ आपको कुछ मिनटों में फोन करेंगी।

दादा जी: ओ! मैंने फिर से गलती कर दी। मुझे चिंता हो रही थी। धन्यवाद बताने के लिए अगर याद रहा तो ध्यान रखूँगा, बेटा।

उसमान: नहीं, ऐसा नहीं है। चिंता में हो तो हम अक्सर गलतियाँ करते हैं। मैं आपकी जगह होता है तो यही करता। अब सब छोड़िए और खाना खा लीजिए। फिर आपके पास अपनी बेटी से बात करने के लिए बहुत समय होगा।

दादा जी: ओ हाँ। यही सही रहेगा।

कथा वाचक:

उसमान सबसे पहले दादाजी से आज्ञा लेकर कमरे में दाखिल होता है और उन्हें नाश्ता करने के लिए बोलता है। वह अपने दादाजी के साथ प्यार और इज्जत से बात करता है और जब दादा जी मदद के लिए उसे पुकारते हैं तो वह शांत रहकर उनसे बातचीत करता है। वह आराम से उनके पास बैठता है और उनके सवालों का एक-एक करके जवाब देता है। वह दादा जी को ध्यान से सुनता है। सबसे पहले वह दादा जी को उनकी बेटी के फ़ोन के बारे में बताता है। जिससे दादा जी चिंता रहित हो जाते हैं। वह दादाजी की चिंता के विषय को महत्व देता है और उन्हें अच्छी तरह सुन कर सहानुभूति देता है। फिर वह दादाजी को टीवी के रिमोट और टेलीफोन में अंतर समझाता है। वे एक ही वाक्य को एक बार में बोलता है, ताकि दादा जी हर एक बात को अच्छी तरह से समझ सकें। इन तरीकों से वे दादाजी से एक गहरा संबंध बना लेता है, जिससे दादाजी आरामदायक और शांत महसूस करते हैं।

4. भूलना, गुस्सा करना, दोहराना, चिढ़ना

दादी माँ अपनी पोती और बेटे के साथ सोफे पर लॉबी में बैठकर टी.वी. देख रही हैं। मगर उनका ध्यान टी.वी. में नहीं है। वह इधर-उधर देख रही है। उनको शब्दों को दोहराने की आदत है। अगर वह गुस्से में या चिंता में होती हैं तो अपनी आवाज़ ऊँची कर के बोलती हैं और चिढ़ जाती हैं। वह गुस्से में चीज़ें भी फेंकती हैं। आज, वह अचानक अपनी पोती रजिंदर से अपना चश्मा मँगवाती हैं।

अनुचित व्यवहार:

दादी: रजिंदर, मैं टी.वी. सही से देख नहीं पा रही हूँ। मेरा चश्मा ला कर दो मुझे।

रजिंदर (देखभाल कर्ता): कृपया रुकिए (चिढ़ते हुए) यह मेरा पसंदीदा शोअ है। मैं इसे देख कर ला दूँगी।

दादी: तो तुम्हारा मतलब मुझे देखने का कोई हक ही नहीं है। केवल तुम ही वो कर सकती है जो चाहो। (गुस्से से) जाओ और अभी चश्मा लाकर दो।

रजिंदर: ठीक है! मुझ पर चिल्लाइये मत वरना मैं लेकर नहीं आऊँगी। चुप कर के बैठ जाओ ।

दादी: (गुस्से से चीखते हुए और अपनी मुट्ठी को उठाते हुए) मुझे करीब एक घंटा हो चुका है, तुम्हारी मिन्नतें करते हुए कि ला दो, एक भिखारी की तरह। पर तुम पर कोई असर नहीं । किसी को भी इस घर में मेरी चिंता नहीं है। बूढ़े तो

कचरा ही होते हैं । मैं खुद ले आती अगर पैर में दर्द न होता।

बेटा (रजिंदर का पिता): माँ! आप फिर से शुरू मत करो। मैं कुछ मिनटों के लिए चैन से बैठना चाहता हूँ। रजिंदर! अभी जाओ और जो कुछ भी ये चाहती हैं , इन्हें देदो । वरना यह अपना मुँह बंद नहीं करेंगी।

(दादी के कमरे से चश्मा लेने जाती है पर न मिलने पर वापिस आकर बोलती है)

रजिंदर: दादी! आपका चश्मा वहाँ नहीं है । अपनी जेबों में ढूँढो । वहाँ पर होगा।

दादी: तुमने ज़रूर अच्छी तरह से नहीं देखा होगा क्योंकि तुम वह महसूस नहीं कर सकती जो मैं करती हूँ। तुम भी अपनी माँ की तरह झूठी हो और अब तुम मुझ पर इलज़ाम लगा रही हो कि मैंने खुद अपना ही चश्मा छुपा लिया है और तुम्हें परेशान करने के लिए ऐसा कुछ कर रही हूँ। मुझे तुम में से किसी के साथ भी बात करने की इच्छा नहीं होती क्योंकि कभी भी तुम मुझे घर का हिस्सा समझते ही नहीं।

इतने में रजिंदर चिढ़ते हुए दादी माँ के पास उनकी जेब देखने आती है तो दादी जोर से उसके हाथ पर मुक्का मार कर उसे सोफे पर धक्का देती है। रजिंदर सोफे पर गिर जाती है।

रजिंदर: (रोते हुए) तुम हर रोज़ ऐसा करती हो। तुम्हें बच्चों के साथ बात करना नहीं आता। तुम झूठी हो। मैं नहीं। एक बार पहले भी तुमने अपनी अलमारी की चाबी खुद छुपा कर मुझे डाँट दिया था। चाबी तुम्हारी जेब में थी। अब चश्मा भी वहीं पर होगा। मुझे पूरा यकीन है। मैं तुमसे कभी बात नहीं करूँगी। मुझ से दूर रहना।

दादी माँ अपनी जेबों में हाथ डालकर सबूत देना चाहती है पर चश्मा वहीं पर होता है। सभी रजिंदर का साथ देते हुए दादी माँ को डाँटने लगते हैं।

कथा वाचक

यदि डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति को गुस्सा आ जाए तो ना ही उससे झगड़ा करें और ना ही कोई सलाह दें। उनको सुनें और जो भी वह कह रहें हैं, करने दें।

रजिंदर और उसके पिता दादी माँ पर चीखें जिसके कारण उसे अकेला महसूस हुआ। उसने यह नहीं समझा कि उसकी दादी माँ क्या कह रही हैं। बिना आज्ञा के रजिंदर को अपनी दादी माँ को नहीं छूना चाहिए था क्योंकि इससे उसकी दादी माँ को और गुस्सा आ गया और उसने रजिंदर को धक्का मार दिया। इससे रजिंदर को चोट भी आ सकती थी। एक और ज़रूरी बात यह थी कि डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति को कभी भी किसी भी चीज़ का ज़िम्मेदार नहीं ठहराना चाहिए। बेशक

उनकी गलती हो क्योंकि इससे उनको और गुस्सा आएगा और वह आपका विश्वास नहीं करेंगे।

उचित व्यवहार:

दादी: (रजिंदर ! मैं टी.वी. सही से देख नहीं पा रही हूँ । मुझे मेरा चश्मा ला कर दो ।

रजिंदर: ज़रूर। दादी माँ। मैं जानती हूँ आपको टी.वी. देखना कितना पसंद है। मैं अभी लेकर आती हूँ। पर यह मेरा मनपसंद सीन है। क्या आप थोड़ी देर इंतज़ार कर सकती हैं?

दादी माँ: पर मैं भी इसे देखना चाहती हूँ। मैं इधर-उधर नहीं देख सकती। मुझे भी टीवी देखने का पूरा हक है। जाओ मेरा चश्मा लेकर आओ।

रजिंदर चश्मा ढूँढ कर आती है ।

रजिंदर: दादी माँ! मैंने बहुत कोशिश की मगर नहीं मिल रहा। क्या आपको याद है आपने कहाँ रखा था?

दादी: हाँ! मैंने मेज़ पर ही रखा था।

रजिंदर: ओह! मुझे माफ़ कर दीजिए। पर चश्मा वहाँ पर नहीं है। मैंने सभी जगह देख लिया है। क्या आपने अपनी जेबों में देखा? कई बार जल्दी में हम चीज़ें रख कर भूल जाते हैं।

दादी: मगर मुझे पता है। मैंने अपना चश्मा कहाँ रखा है। दोबारा ध्यान से देखो ।

रजिंदर: मैंने दो बार देखा। नहीं मिल रहा। ऐसा करते हैं, यहाँ सोफे, मेज़ और कुर्सी पर देखते हैं। शायद मिल जाए।

(रजिंदर कुर्सी के पास चश्मा ढूँढने का नाटक करते हुए दादी के पास आती है और आराम से, धीरे से अपना हाथ दादी के स्वेटर की जेब तक ले जाती है ।)

रजिंदर: दादी! आपकी जेब में कुछ है। देखो! वरना हम हमारा पसंदीदा प्रोग्राम देख नहीं पाएँगे।

दादी जेब में हाथ डालती है और चश्मा निकालती है।

दादी: ओह! मुझे माफ़ कर दो। यह तो यही था। मेरा दिमाग़ काम ही नहीं करता।

रजिंदर: यह तो आम है दादी। मैं भी कई बार चीज़ें रख कर भूल जाती हूँ। आइये अब टी.वी. देखते हैं।

कथा वाचक

यहाँ रजिंदर ने अपनी दादी माँ के दृष्टिकोण तथा भावनाओं को समझा। उसने बहुत ही प्यार से बात की। रजिंदर के शारीरिक हाव-भाव से पता चल रहा था कि वह आराम से और इज्जत से बात कर रही है। उसने अपनी दादी माँ का चश्मा ढूँढने की कोशीश की। उसने अपनी दादी माँ से चश्मे के बारे में सवाल पूछे और दर्शाया कि उसे अपनी दादी माँ की चिंता है। बेशक रजिंदर को पता था कि उनका चश्मा उनकी खुद की जेब में ही है, उसने यह बात सीधे-सीधे नहीं बोली। उसने दिखाया कि वह अपनी दादी माँ की सलाह ले रही है। इससे रजिंदर और उसकी दादी माँ के दरमियाँ विश्वास बना। जब उसकी दादी ने देखा कि रजिंदर उनका चश्मा ढूँढने में मदद कर रही है, ऐसे में वह गुस्सा नहीं हुई। ये सब उनका चश्मा ढूँढने में काम आया। अंत में, इससे यह पता चलता है कि शांत रहना और कोमल आवाज़ का इस्तेमाल करना काम आया। इसके साथ ही अगर डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति अक्सर गुस्सा दिखाता है तो खतरनाक चीजें उनकी पहुँच से दूर रखें जैसे कि -ब्लेड, चाकू, कैंची आदि।

5. भ्रम होना और भटकना (इधर-उधर घूमना)

मीनाक्षी की 90 साल की माँ को डिमेंशिया है और उसको अच्छी नींद नहीं आती क्योंकि उसको भ्रम होता है और शाम के समय भी वह अपने घर में इधर-उधर भटकती रहती है।

माँ (शाम के समय): मीनाक्षी, कृपया मेरी बात सुनो। मुझे बेचैनी हो रही है। मैं ऐसे ही खाली अपने कमरे में नहीं बैठे रह सकती।

मीनाक्षी: माँ! आज मैं बहुत थकी हुई हूँ। कृपया यह सब दोबारा मत शुरू कीजिए। आपको भी रात के खाने से पहले थोड़ा आराम कर लेना चाहिए।

माँ: मैं नहीं आराम करना चाहती। मुझे पता नहीं क्या हो रहा है।

मीनाक्षी: माँ यह हर रोज़ ही होता है। कुछ नया नहीं है। शोर मचाना बंद कीजिए और एक जगह बैठ जाइए। आपका कुछ खोया नहीं है जो आप इधर-उधर भटक रही हैं। ठीक हैं? आइए, मैं टी.वी. चालू कर रही हूँ।

उसने माँ को टी.वी. के आगे बिठा दिया। मगर रात को उसकी माँ उसका दरवाज़ा खटखटाती है।

माँ: मेरे साथ चलो। मेरे कमरे में कोई है। मैं आँखें बंद करती हूँ तो मुझे अजीब आवाज़ें सुनाई देती हैं जैसे कोई मेरे कानों में फुसफुसा रहा हो। उसने मुझे कहा कि वह मुझे मार देगा। और मैं तुम्हारे कमरे की तरफ दौड़ी। मेरी मदद करो।

मीनाक्षी: माँ 2 बज रहे हैं और आप मुझे इस समय भी चैन से सोने नहीं दे रहीं।
चलिए।

दोनों माँ के कमरे में जाती हैं।

कथा वाचक

डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति की बात को अनसुना करना बिल्कुल भी उचित नहीं था। मीनाक्षी को अपनी माँ की बात बहुत ध्यान से सुननी चाहिए थी। उसने अपनी माँ की भावनाओं को स्वीकार नहीं किया, जब वह कह रही थी कि उसे डरावनी और अजीब आवाज़ें सुनाई दे रही हैं। उसने अपनी माँ को सोने के लिए मजबूर किया जो कि बिल्कुल गलत था। डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति को किसी भी तरह की सलाह नहीं देनी चाहिए। सलाह देने से भी उनको पहले की तरह ही असहज महसूस होता है। बात को अनसुना करना बिल्कुल गलत है क्योंकि इससे यही घटना बार-बार होने का डर बढ़ जाता है।

उचित व्यवहार:

माँ: मीनाक्षी! मुझे बहुत बेचैनी हो रही है। पर पता नहीं क्यों। मैं खाली कमरे में नहीं बैठ सकती।

मीनाक्षी: क्या! माँ, मैं सोच ही रही थी कि आपकी सबसे पसंदीदा फिल्म ढूँढ कर

आपको दिखाऊं । क्या याद है जब मैं छोटी थी तो आप और मैं हर महीने इसे देखते थे।

मां: ओ हाँ! याद है। मैंने और तुम्हारे पिताजी ने पहली बार सिनेमा घर में देखी थी। हमें बहुत अच्छी लगी थी। उनके जाने के बाद मैं इसे देखकर उन्हें याद करती थी। धन्यवाद यह ढूँढने के लिए, मैं यह फिल्म देखूँगी ।

मीनाक्षी: मैं इसे चला देती हूँ। मुझे याद है यह पापा की भी पसंदीदा फिल्म थी। आप यहाँ पर बैठो। मैं आपके लिए पॉपकार्न लेकर आती हूँ और फिर अपने कमरे में आराम करने जाऊँगी। आप फिल्म का मज़ा लें। अगर आप को कुछ चाहिए होगा तो मुझे बुला लेना। लेकिन मुझे पता है, आप टी. वी. से अपनी नज़र नहीं हटाओगे । देखिए! फिल्म शुरू हो गयी है और मैं बस थोड़ी देर में आयी।

माँ: मैं बहुत उत्तेजित हूँ, धन्यवाद।

पर रात को उनको फिर भ्रम होने लगा।

माँ: मेरे साथ जल्दी चलो। कमरे में कोई है और बहुत अजीब सी आवाजें आ रही हैं। जब मैं अपनी आँखें बंद करती हूँ तो कोई मेरे कानों में फुसफुसाता है। वह कहता है कि वह मुझे मार देगा इसलिए मैं तुम्हारे कमरे की तरफ भागी। कृपया जल्दी चलो और देखो कि कौन मेरे कमरे में है।

मीनाक्षी: मैं देखती हूँ। चिंता मत कीजिए। मैं हूँ आपके साथ।

(मीनाक्षी अपनी माँ के कमरे में जाती है और कमरे को देखती है। उसने खिड़की को बंद कर दिया क्योंकि तेज़ हवा और पत्तों की ज़ोरदार आवाज़ें कमरे में आ रही थीं और उसकी माँ को डरा रही थीं। उसने दरवाज़े के पीछे टंगा हुआ कोट भी उतार दिया जिससे उसकी माँ को परेशानी हो रही थी। उसने वो सारी चीज़ें हटा दी जो परछाई बना रही थीं।)

मीनाक्षी: माँ, मुझे पता है आपको कौन सी चीज़ें डरा रही थीं। मैं तब तक यही बैठती हूँ जब तक आप सो नहीं जातीं। मैं आपका पसंदीदा गाना धीमी आवाज़ पर लगा देती हूँ। क्या अब ठीक है? आपको अब कोई नहीं डराएगा।

माँ: धन्यवाद बेटा।

कथा वाचक

मीनाक्षी ने अपनी माँ के साथ अच्छी यादों के बारे में बात करके उनको शांत किया। इससे उसकी माँ का भी फ़िल्म देखने का मन बन गया। रात में मीनाक्षी ने दिखाया कि वह अपनी माँ की हर बात पर विश्वास कर रही है और जो भी व्यक्ति ऐसी भयानक और अजीब आवाज़ें निकाल रहा था, उसे भगाने की कोशिश

की। इसके साथ ही उसने अपनी माँ का मनपसंद संगीत लगा दिया जिससे कि उसको सोने में मदद मिले। उसने वह सारी चीज़ें कमरे से हटा दी जिसकी परछाई से उसकी माँ को डर लग रहा था। साथ ही उसने कमरे में हल्की लाइट जला दी। डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति को दिन में कोई न कोई कार्य दे देना चाहिए ताकि वे दिन में न सोएं। शाम के समय उनसे मनपसंद गतिविधियाँ करवानी चाहिए। उनके कमरे में से ऐसी सारी चीज़ें हटा देनी चाहिए जिनसे उन्हें किसी भी प्रकार का भ्रम हो। साथ ही इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वह अपना बिस्तर सिर्फ सोने के लिए इस्तेमाल करें और रात के समय धीमी लाइट जला कर रखें। सोने से पहले उनको ऐसी गतिविधियाँ करवानी चाहिए जो उन्हें पसंद हैं जैसे कि किताब पढ़ना, गाने सुनना, टीवी देखना, सैर करना। देखभालकर्ता को व्यवहार में अचानक हुए परिवर्तन से सतर्क रहना चाहिए। डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति को भ्रम का अहसास भी हो सकता है जिसकी वजह मेडिकल कारण या कोई दवाइयाँ भी हो सकती हैं।

6. भूलना तथा झूठ बोलना

60 साल की फरीदा को डिमेंशिया है। वह बीमार होने के कारण अपने कमरे में आराम कर रही है। उसका बेटा उसके कमरे में आकर देखता है कि उसकी माँ बीमार है।

बेटा: माँ आपने मुझे बताया नहीं कि आप बीमार हो।

माँ: सब ठीक है बेटा? मैं तुम्हें परेशान नहीं करना चाहती थी।

बेटा: पर माँ, आप मुझे एक बार फ़ोन तो कर सकती थी ना?

माँ: तुम चिंता मत करो। मैं कल ही डॉक्टर के पास हो कर आई हूँ। उसने मुझे आराम करने को बोला है और अपनी दवाइयाँ खाने को बोला है।

बेटा: क्या? आप डॉक्टर के पास कैसे गयी? आपको तो चलने में भी परेशानी होती है।

माँ: मैं रीमा के साथ गई थी। तुम चाहो तो उस से पूछ लो।

बेटा: अगर रीमा आपको डॉक्टर के पास लेकर गई होती तो वह मुझे ज़रूर बताती। वह हमेशा मेरे खयाल में लाती है, जब भी वह आपको डॉक्टर के पास लेकर जाए।

माँ: हाँ, तो शायद इस बार वह भूल गई!

बेटा: अच्छा। चलो, मैं आपके डॉक्टर से ही बात कर लेता हूँ और उसीसे ही पूछता हूँ कि आप उसके पास गई हो या नहीं?

(बेटा डॉक्टर को फ़ोन करता है डॉक्टर मना कर देता है कि उसकी माँ उसके पास नहीं आई।)

माँ: मैं तुमसे कह रही हूँ। मैं डॉक्टर के पास रीमा के साथ गई थी।

बेटा: आपने देखा नहीं क्या? मैंने अभी तो आपके डॉक्टर को फ़ोन लगाया। उसने तो कहा कि आप वहाँ नहीं आईं! आप कब ऐसे झूठ बोलना बंद करो गी?

माँ: मैं झूठ क्यों बोलूँगी। मेरा यकीन करो, बेटा।

बेटा: तो फिर डॉक्टर क्यों झूठ बोलेंगे अगर आप सच बोल रही हो तो! मैं आपको जानता हूँ। मैंने आपको कितनी बार पहले भी बोला है कि ऐसा मत किया करो।

माँ: अब तुम भी मेरा विश्वास नहीं करते। मैं क्या करूँ तुम ही बताओ।

बेटा: बहुत हो गया। बस करो। आपका जो मन करता है वो करो। मगर झूठ बोलना बंद करो। आपको पता है कि मुझे इस बात पर गुस्सा आता है। अब मैं ये सब और नहीं सहन कर सकता।

कथा वाचक:

जैसा कि आपने देखा बुजुर्ग औरत को लगता है कि वह डॉक्टर के पास गई है।

हालांकि असलियत में ऐसा नहीं हुआ। ऐसा बहुत सारे लोगों के साथ होता है।

अगर कभी भी आप किसी व्यक्ति को ऐसे झूठ बोलते हुए देखो, तो अपने दिमाग

में ये चीज़ रखनी चाहिए कि वह ये सब जानबूझकर नहीं कर रहे। अगर आपको

पता है कि वह झूठ बोल रहे हैं, तो कभी भी वह झूठ को झूठ मत बोलें। जैसा कि आपने देखा उस औरत के बेटे ने सीधा डॉक्टर को पूछा और अपनी माँ को गलत साबित किया। यह एक उचित तरीका नहीं था। इसके साथ ही, बेटे को गुस्सा तथा अपनी माँ से लड़ना नहीं चाहिए था।

उचित व्यवहार।

बेटा: माँ आपने मुझे बताया नहीं कि आप बीमार हो।

माँ: सब ठीक है बेटा? मैं तुम्हें परेशान नहीं करना चाहती थी।

बेटा: पर माँ, आप मुझे एक बार फ़ोन तो कर सकती थी ना?

माँ: तुम चिंता मत करो। मैं कल ही डॉक्टर के पास हो कर आई हूँ। उसने मुझे आराम करने को बोला है और अपनी दवाइयाँ खाने को बोला है।

बेटा: क्या? आप डॉक्टर के पास कैसे गयी? आपको तो चलने में भी परेशानी होती है।

माँ: मैं रीमा के साथ गई थी। तुम चाहो तो उस से पूछ लो।

बेटा: अगर रीमा ने ऐसा किया होता तो वह मुझे जरूर बताती। वो हमेशा मेरे खयाल में लाती है जब भी वो आपको डॉक्टर के पास लेकर जाए। शायद इस बार वह भूल गई।

माँ: हाँ, हो सकता है।

बेटा: अच्छा। माँ। मुझे आपकी बात पर विश्वास है। लेकिन क्या आप मेरे लिए एक बार दोबारा डॉक्टर के पास जा सकती हैं? मैं आपकी सेहत के बारे में जानना चाहता हूँ और मुझे आपकी दवाइयाँ भी तो लानी हैं।

माँ: लेकिन मैं दो बार डॉक्टर के पास क्यों जाऊँ? मैंने तुम्हें बताया तो है कि मैं पहले ही उसके पास जा चुकी हूँ।

बेटा: प्लीज़ माँ। इस बार मैं आपके साथ चलूँगा। मैं कुछ दिन पहले ही आपको डॉक्टर के पास ले जाने के बारे में सोच रहा था।

माँ: अच्छा तो मुझे पहले बताते। मैं तुम्हारे साथ ही चली जाती। चलो कोई बात नहीं। मैं तुम्हारे लिए एक बार दोबारा चली जाऊँगी।

बेटा: बढ़िया। मैं रीमा को आपको याद दिलाने के लिए बोल दूँगा।

कथा वाचक:

यह एक आदर्श उदाहरण था कि किसी भी व्यक्ति को ऐसी ही परिस्थिति में कैसा व्यवहार करना चाहिए। डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति के लिए और उसके परिवार वालों के लिए यह बहुत अच्छा है कि परिवार वाले उसके साथ तर्क न करें। बजाए इसके, परिवार वालों को उसकी बातों को मानना चाहिए, चाहे वह गलत ही क्यों ना हो। इसके साथ ही परिवार वालों को अगले कदम की तरफ ध्यान देना चाहिए। जैसे कि इस उदाहरण में अगला ज़रूरी कदम था कि वह अपनी माँ को

डॉक्टर के पास लेकर जाए। यह सही तरीके से करना चाहिए और व्यक्ति से इजाज़त लेकर करना चाहिए। उसके साथ ज़बरदस्ती ना करें। सबसे ज़रूरी बात, परिवार वालों को व्यक्ति के साथ इज़्ज़त से पेश आना चाहिए। उसके ऊपर चिल्लाना नहीं चाहिए और ना ही उसे गुस्सा दिखाना चाहिए।

7. बीते हुए समय में रहना

कुसुम एक बुज़ुर्ग औरत है जिसे डिमेंशिया है। वे अपनी पड़ोसन के साथ बैठी बातें कर रही है। बात करते-करते कुसुम अपनी पड़ोसन को अपनी माँ समझने लगती है और सोचती है कि वह अपने बचपन में चली गई है।

पड़ोसन: नमस्ते कुसुम कैसी हो।

कुसुम: मैं ठीक हूँ, मीनू। तुम बताओ बेटी की शादी की तैयारियाँ कैसी चल रही हैं?

पड़ोसन: इस महीने तो मैं बहुत व्यस्त थी। तुम तो मुझे अच्छी तरह समझ सकती हो पिछले साल तुमने भी तो अपनी बेटी की शादी की थी। समय कितनी जल्दी निकल जाता है। अभी कुछ ही सालों की बात है हमारी बच्चियाँ कैसे गली में खेला करती थीं।

कुसुम: चलो बहुत हो गया माँ। अब मुझे भूख लग रही है।

पड़ोसन: माफ़ करना कुसुम। क्या बोला तुमने मेरा ध्यान नहीं था।

कुसुम: मैंने कहा मुझे भूख लगी है माँ।

पड़ोसन: क्या? माँ? किस से बात कर रही हो?

कुसुम: ज़ाहिर सी बात है, आप ही से माँ। और किस से बात करूँगी?

पड़ोसन: क्यों मज़ाक कर रही हो? तुम्हें पता है मैं थकी हूँ। आज मेरा मज़ाक का मन नहीं है।

कुसुम: कैसी बातें कर रही हो माँ। मुझे भूख लगी है, मुझे कुछ खाने को दो।

पड़ोसन: बस करोगी क्या तुम कुसुम? तुम मुझे शर्मिंदा कर रही हो।

कुसुम: ऐसा क्या बोल दिया माँ मैंने? आपको खाना देने को ही तो कहा है!

पड़ोसन: तुम्हारी बेटी कहाँ है? मुझे उससे बात करनी है। तुमने फिर से अजीब व्यवहार करना शुरू कर दिया है।

कुसुम: आप मुझसे गुस्सा हो माँ! मुझे लगता है कि आप मुझे शर्मिंदा कर रही हैं। क्या हुआ, मैंने कुछ गलती की है?

पड़ोसन: तुम्हारी माँ अब नहीं रही। वह 10 साल पहले ही इस दुनिया को छोड़ कर जा चुकी है। क्या तुम अब तमाशा बनाना बंद करो गी?

कुसुम: आप ऐसी बातें क्यों कर रही हो?

पड़ोसन: चलो अब बस भी करो। मुझे पता है तुम अपनी माँ को याद करती हो पर ऐसे मुझे अपनी माँ बुलाकर कुछ लाभ नहीं। वह यहाँ वापिस आने वाली नहीं है वो तुमसे बहुत दूर जा चुकी है।

(पड़ोसन कुछ देर चुप रहती है और चिंतित होने लगती है।)

पड़ोसन: क्या तुम मुझे जाने को कहना चाह रही हो, या मुझे किसी तरीके से ताने मार रही हो? मुझे बताओ कि तुम ऐसा क्यों कर रही हो?

कुसुम: अभी भी गुस्सा हो माँ!

पड़ोसन: तुम्हारी माँ मर चुकी है, समझी! मैं अब जा रही हूँ, यही चाहती हो तुम।

कथा वाचक:

डिमेंशिया के कारण कई बार समय, जगह और रिश्तों की समझ में फर्क आ सकता है। इस उदाहरण में व्यक्ति को लगता है कि वह एक छोटी बच्ची है और वह अपनी पड़ोसन को अपनी माँ समझ बैठती है। मगर पड़ोसन का व्यवहार उचित व्यवहार नहीं था। ऐसे में परिवार वालों को व्यक्ति को समझाने नहीं बैठना चाहिए। जैसे कि पड़ोसन को पता था कि उसकी माँ अब इस दुनिया में नहीं है, उसको यह बात कुसुम के सामने नहीं करनी चाहिए थी। साथ ही कुसुम के उसको अपनी माँ बुलाने पर शर्मिंदगी नहीं महसूस करनी चाहिए थी क्योंकि वह जानबूझकर कुछ भी नहीं कर रही थी।

उचित व्यवहार

पड़ोसन: नमस्ते कुसुम कैसी हो।

कुसुम: मैं ठीक हूँ, मीनू। तुम बताओ बेटा की शादी की तैयारियाँ कैसी चल रही हैं?

पड़ोसन: इस महीने तो मैं बहुत व्यस्त थी। तुम तो मुझे अच्छी तरह समझ

सकती हो पिछले साल तुमने भी तो अपनी बेटी की शादी की थी। समय कितनी जल्दी निकल जाता है। अभी कुछ ही सालों की बात है हमारी बच्चियाँ कैसे गली में खेला करती थीं।

कुसुम: चलो बहुत हो गया माँ। अब मुझे भूख लग रही है।

पड़ोसन: माफ़ करना कुसुम, क्या बोला तुमने? मेरा ध्यान नहीं था।

कुसुम: मैंने कहा मुझे भूख लगी है माँ।

(पड़ोसन समझ जाती है कि वे उसे “माँ” डिमेंशिया के कारण कह रही है)

पड़ोसन: अच्छा चलो बताओ, कुसुम, तुम क्या खाना पसंद करोगी?

कुसुम: माँ आज मेरा खीर खाने का मन कर रहा है।

पड़ोसन: अच्छा! तो क्या तुम मेरी खीर बनाने में मदद करोगी?

कुसुम: ज़रूर, माँ मैं भी आपसे सीखना चाहती थी कि खीर कैसे बनाते हैं!

पड़ोसन: तो चलो रसोई में चलते हैं।

कथा वाचक

जैसे कि आपने देखा, कुसुम की पड़ोसन ने बाकी सब बातों को नज़रंदाज किया और सिर्फ कुसुम की भूख पर ध्यान दिया। किसी को भी इस बात की चिंता नहीं करनी चाहिए कि डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति आपको किस नाम से बुला रहा है या आपको कौन से रिश्ते से बुला रहा है। उससे बातचीत करते रहना चाहिए और

हमेशा अपने दिमाग में एक बात ज़रूर रखनी चाहिए, जो कुछ भी डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति बोल रहा है, या कर रहा है, सब डिमेंशिया के कारण है, और उनकी कोई भी बात मनगढ़त नहीं है। साथ ही व्यक्ति को बुजुर्ग की ज़रूरत पूरी करने पर ध्यान देना चाहिए। जैसे कि, इस उदाहरण में कुसुम की ज़रूरत उसकी भूख मिटाना थी।

8. गुस्सा करना और विश्वास ना करना

एक बुजुर्ग औरत संयुक्त परिवार में रहती है और वे डिमेंशिया से पीड़ित है। वह एक स्कार्फ बुन रही है । उसकी पोती उसके पास आकर बैठती है और उससे बातें करने लगती है।

बच्ची: नमस्ते दादी माँ, कैसी हो आप?

बुजुर्ग: मैं ठीक हूँ, मेरी बच्ची। आज तुम्हारा कॉलेज का दिन कैसा था?

बच्ची: अच्छा था, दादी माँ। आज मेरा टेस्ट था और मेरे बहुत अच्छे नंबर आए।

बुजुर्ग: बहुत अच्छा मेरी बच्ची। मैं बहुत खुश हूँ कि तुम इतने अच्छे से पढ़ाई कर रही हो।

बच्ची: सचमुच, दादी माँ! अच्छा मुझे पूछना था कि आपने वो स्कार्फ बना लिया जो आप पापा के लिए बुन रही थी?

बुजुर्ग: हाँ, तकरीबन खत्म होने वाला है। देखो 1 दिन और लगेगा और ये तैयार हो जाएगा।

बच्ची: अच्छा, मैं इसे एक बार खुद पहनकर देखना चाहती हूँ।

(बच्ची स्कार्फ गले में डाल लेती है।)

बच्ची: अरे, देखो दादी माँ, ये मुझ पर कितना अच्छा लग रहा है।

बुजुर्ग: मुझे वापिस दो अभी मैंने खत्म नहीं किया।

बच्ची: मैं जानती हूँ दादी माँ, पर देखो ना ये कितना सुन्दर है क्या मैं इसे रख सकती हूँ?

बुजुर्ग: बिलकुल नहीं! मैं इसे अपने बेटे के लिए बना रही हूँ।

बच्ची: दादी माँ, आप पापा के लिए एक और बना देना। मुझे ये रखने दीजिये।

बुजुर्ग: एक बार बोला न कितनी बार तुम्हें बताना पड़ेगा, ना का मतलब ना होता है।

बच्ची: दादी माँ सिर्फ स्कार्फ ही तो है, आप ऐसी चिल्ला क्यों रही हो?

बुजुर्ग: तो और मैं क्या करूँ, तुम्हें समझाने के लिए? तुम्हें एक बार बोला कि नहीं रख सकती तो मतलब नहीं रख सकती। दोबारा पूछने का मतलब ही क्या हुआ?

बच्ची: मुझे नहीं पता आप ऐसे क्यों बर्ताव कर रही है? मैं तो मज़ाक कर रही थी।

बुजुर्ग: मेरे साथ मज़ाक मत किया करो और आगे से मेरी चीज़ों को छूने की हिम्मत भी मत करना।

कथा वाचक:

देखभाल कर्ता को एक बात याद रखनी चाहिए कि कोई भी व्यवहार बिना वजह नहीं होता। हर एक व्यवहार के पीछे कोई न कोई वजह होती है। कई बार

डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति शब्दों की कमी के कारण अपनी भावनाओं को व्यक्त नहीं कर पाते। उपरोक्त स्थिति में, बुजुर्ग औरत चाहती थी कि उसकी पोती स्कार्फ

वापिस कर दे क्योंकि वह परेशान और असहज महसूस करने लग गई थी। इस परिस्थिति में बच्ची ने अपनी दादी के मनोभाव को स्वीकार नहीं किया और ना ही उसने उनके गुस्सा होने का विशिष्ट कारण ढूँढने की कोशिश की।

उचित व्यवहार:

बच्ची: नमस्ते, दादी माँ। कैसी हो आप?

बुजुर्ग: मैं ठीक हूँ, मेरी बच्ची। आज तुम्हारा कॉलेज का दिन कैसा था?

बच्ची: अच्छा था, दादी माँ। आज मेरा टेस्ट था और मेरे बहुत अच्छे नंबर आए।

बुजुर्ग: बहुत अच्छा, मेरी बच्ची। मैं बहुत खुश हूँ कि तुम इतने अच्छे से पढ़ाई कर रही हो।

बच्ची: सचमुच, दादी माँ! अच्छा, मुझे पूछना था कि आपने वो स्कार्फ बना लिया जो आप पापा के लिए बुन रही थी?

बुजुर्ग: हाँ, तकरीबन खत्म होने वाला है। देखो सिर्फ 1 दिन और लगेगा और ये तैयार हो जाएगा।

बच्ची: अच्छा, मैं इसे एक बार खुद पहनकर देखना चाहती हूँ।

(बच्ची स्कार्फ गले में डाल लेती है।)

बच्ची: अरे! देखो दादी माँ, ये मुझ पर कितना अच्छा लग रहा है।

बुजुर्ग: मुझे वापिस दो, अभी मैंने खत्म नहीं किया।

बच्ची: मैं जानती हूँ दादी माँ, पर देखो ना ये कितना सुन्दर है। क्या मैं इसे रख सकती हूँ?

बुजुर्ग: बिलकुल नहीं, मैं इसे अपने बेटे के लिए बना रही हूँ।

बच्ची: दादी माँ, आप पापा के लिए एक और बना देना मुझे ये रखने दो न।

बुजुर्ग: एक बार बोला ना, कितनी बार तुम्हें बताना पड़ेगा, ना का मतलब ना होता है।

बच्ची: कोई बात नहीं दादी माँ, आप सही कह रही हैं। ये पापा को ही लेना चाहिए। मैं तो आपको सिर्फ ये कहना चाह रही थी कि ये सच में बहुत सुंदर है और ये पापा पर बहुत अच्छा लगेगा।

बुजुर्ग: सचमुच बेटा, मुझे माफ़ करना मैं तुम पर चिल्लाना नहीं चाहती थी। लेकिन मैं इसको बहुत प्यार से तुम्हारे पिता के लिए बना रही हूँ।

बच्ची: कोई बात नहीं, मैं समझती हूँ दादी माँ।

बुजुर्ग: चिंता मत करो मेरी बच्ची, मैं तुम्हारे लिए भी एक और बना दूँगी।

बच्ची: आप बहुत अच्छी हैं, दादी माँ। मैं आपसे बहुत प्यार करती हूँ, शुक्रिया।

कथा वाचक

यह एक आदर्श व्यवहार की उदाहरण थी। परिवार वालों को व्यक्ति से बहुत प्यार से बात करनी चाहिए। जब उन्हें पता चलना शुरू हो जाए कि उसे गुस्सा आ रहा

है, उन्हें खुद को शांत होने का समय देना चाहिए। डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति के नज़रिए को समझने की कोशीश करनी चाहिए। परिवार वालों को अपनी गलती मानते हुए माफी माँगनी चाहिए। अगर कोई व्यक्ति ऐसा व्यवहार सामाजिक जगह पर करना शुरू कर दे, तो उन्हें किसी शांत जगह पर ले जाना चाहिए और प्यार से बातचीत करनी चाहिए।

डिमेंशिया से संबंधित हिंदी भाषा में उपलब्ध सहायक संसाधन

- ❖ डिमेंशिया केयर नोट्स (हिंदी): <https://dementiahindi.com/caregivers/>
- ❖ The dementia guide: Hindi: Alzheimer's Society
<https://www.youtube.com/watch?v=sDd4paxy2qY>
- ❖ Living well with dementia - Hindi version :
BSMHFTMentalHealth <https://www.youtube.com/watch?v=-O5V55Oy2Ec>
- ❖ डिमेंशिया के बारे में: Dementia Australia
<https://www.dementia.org.au/resources/help-sheets-hindi>
- ❖ What Is Dementia? - Hindi - Information Programme for South Asian Families: Alzheimer's Society: <https://youtu.be/-f2iyw7YZtc>
- ❖ Dementia Care in India: A Community Case Study: Global Health TV Channel <https://youtu.be/tdTOxbAqkF0>
- ❖ Dementia: Video and Help sheets in Hindi: Dementia Australia.
<https://www.dementia.org.au/resources/hindi>
- ❖ डिमेंशिया क्या होता है?