



पॉलिटिवे केयर

अनुक्रमणिका

- पेलेटिव्ह काळजी/दुःखशामक काळजी म्हणजे काय?
- दुःखशामक काळजीची गरज कोणाला असते? मला दुःखशामक काळजीची गरज आहे का?
- दुःखशामक काळजी कोण घेऊ शकते?
- दुःखशामक काळजीची कोणकोणत्या बाबींसाठी मदत होऊ शकते?
- मला दुःखशामक काळजीची सेवा कशी घेता येईल?

- उपशामक देखभाल म्हणजे काय?

दुःखशामक काळजीमध्ये एखादा गंभीर आजार झालेल्या रुग्णांची लक्षणे बरी व्हावीत व आजाराशी संबंधित ताण कमी व्हावा या उद्देशाने दिल्या जाणाऱ्या आरोग्य देखभालीचा समावेश होतो, यामुळे रुग्णांच्या व त्यांच्या कुटुंबियांच्या जीवनाचा दर्जा सुधारतो. दुःखशामक काळजी लक्षणे नियंत्रित करण्यासोबतच कोणत्याही जीवघेण्या आजाराशी संबंधित शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक समस्या हाताळण्यासाठी असते. कर्करोगाच्या रुग्णांमध्ये, निदान झाल्याच्या वेळेपासूनच दुःखशामक काळजी सुरु करता येऊ शकते व आजारावरील उपचार तसेच आयुष्य वाढविणाऱ्या उपचारपद्धतींसोबतच सुरु ठेवता येऊ शकते. दुःखशामक काळजीमध्ये रुग्णाला स्वायत्तता असते, हवी ती माहिती उपलब्ध होऊ शकते व यामुळे त्यांना योग्य तो निर्णय घेण्यास मदत होते. ज्या रुग्णांना कर्करोगवरील उपचारपद्धतींचा अजिबात फायदा होत नाही त्यांच्यासाठी उपचारामध्ये दुःखशामक काळजी अतिशय महत्त्वाची ठरते.

- दुःखशामक काळजीची गरज कोणाला असते? मला दुःखशामक काळजीची गरज आहे का?

गंभीर आजार असलेल्या कोणाही रुग्णाला दुःखशामक काळजीचा फायदा मिळू शकतो. सर्वसामान्यपणे असा एक गैरसमज असतो की दुःखशामक काळजी म्हणजे “आयुष्याच्या अखेरच्या टप्प्यातील काळजी”, मात्र असे नसते. विविध अभ्यासांमधून असे स्पष्टपणे दिसून आले आहे की कर्करोगाच्या उपचारांमध्ये अगदी सुरुवातीपासूनच दुःखशामक काळजीचा समावेश केल्यास बऱ्याच कर्करोगांमध्ये अतिशय चांगले परिणाम होतात. म्हणूनच, कर्करोगाचे निदान झालेल्या सर्व रुग्णांना दुःखशामक काळजीमुळे फायदा होऊ शकतो. अभ्यासांमधून असेही दिसून आले आहे की गाठीचे कर्करोग असलेले रुग्ण जेवढी दुःखशामक काळजी सेवा घेतात तेवढी रक्ताच्या कर्करोगांसाठी घेतली जात नाही. रक्ताचा कर्करोग असलेल्या बहुतेक रुग्णांची लक्षणे अतिशय तीव्र असतात व त्यांना दीर्घकाळ व अतिदक्षता उपचार घ्यावे लागतात त्यामुळेच दुःखशामक काळजीसाठी ते अतिशय योग्य उमेदवार आहेत.

- **दुःखशामक काळजी कोण घेऊ शकते?**

सामान्यपणे रुग्णावर उपचार करणारे कर्करोग तज्ञ (ऑकोलॉजिस्ट) दुःखशामक काळजी घेतील. मात्र दुःखशामक काळजी जास्तीत जास्त परिणामकारकपणे घेता यावी यासाठी बहुशाखीय दृष्टिकोन आवश्यक असतो ज्यामध्ये कर्करोग तज्ञांसोबत (ऑकोलॉजिस्टसोबत) समन्वयाने काम करणाऱ्या पूर्णपणे समर्पित उपशामक देखभाल टीमचा समावेश असतो. या टीममध्ये सामान्यपणे दुःखशामक काळजी घेणारे डॉक्टर, प्रशिक्षित परीचारिका व इतर सहाय्यक कर्मचाऱ्यांचा समावेश असतो.

- **दुःखशामक काळजीची कोणकोणत्या बाबींसाठी मदत होऊ शकते?**

- **शारीरिक पैलू:** दुःखशामक काळजीचे सर्वात महत्त्वाचे लक्ष्य म्हणजे कर्करोगाशी संबंधित किंवा काही वेळा त्याच्या उपचाराशी संबंधित लक्षणे नियंत्रित करणे. अशी लक्षणे योग्य ती औषधे देऊन किंवा इतर उपाययोजनांनी बरी केल्यामुळे रुग्णांचे शारीरिक आरोग्य सुधारते व परिणामी जीवनाचा दर्जाही सुधारतो.

दुःखशामक काळजीच्या मदतीने सामान्यपणे पुढील लक्षणे हाताळता येतात

- वेदना
- मळमळ व उलट्या
- धाप लागणे किंवा श्वास घ्यायला त्रास होणे
- बद्धकोष्ठता
- अतिसार
- थकवा

- **सामाजिक पैलू:** दुःखशामक काळजी सेवांमुळे रुग्णांच्या तसेच त्यांची काळजी घेणाऱ्या व्यक्तींच्या सामाजिक गरजा ओळखता येऊ शकतात व आवश्यक ती मदत करता येऊ शकते. यामध्ये काही सेवा घरी देणे, साधनांची सोय करणे, वाहतुकीची सोय करून देणे व आर्थिक समस्या हाताळण्याचा प्रयत्न करणे यांचा समावेश होऊ शकतो.

- **मानसिक व भावनिक पैलू:** बहुतेक रुग्ण कर्करोगाचे निदान झाल्यामुळेच अतिशय अस्वस्थ होऊ शकतात. रक्ताच्या कर्करोगांच्या बाबतीत, अतिदक्षता उपचार व त्याचे दुष्परिणाम त्यापेक्षाही जास्त त्रासदायक असू शकतात. अनेक रुग्णांना चिंता, नैराश्य, परिस्थिती स्वीकारता न येणे व तिच्याशी जुळवून घेण्याच्या समस्या जाणवू शकतात. दुःखशामक काळजी घेणारी टीम रुग्णाला त्यांच्या आजाराला तोंड देण्यास व त्याविरुद्ध लढण्यास मदत

करू शकतो. दुःखशामक काळजी घेणाऱ्या टीमसोबत काम करणाऱ्या वैद्यकीय सामाजिक कार्यकर्त्यांची किंवा एखाद्या मनो-कर्करोगतज्ञाची भूमिका यामध्ये महत्त्वाची असू शकते.

- **आध्यात्मिक पैलू:** आध्यात्मिक स्वास्थ्य हा आरोग्याचा अतिशय महत्त्वाचा पैलू मानला जातो. कर्करोगासाठी उपचार घेणाऱ्या अनेक रुग्णांना आध्यात्मिक संघर्षही करावा लागतो व त्यांना जीवनाचा अर्थ, अस्तित्व व आध्यात्मिक समजुती याविषयी चिंता असू शकतात. या समस्या पुरेशा हाताळल्याने या रुग्णांचा जीवनाचा दर्जा सुधारू शकतो. दुःखशामक काळजीसाठी समर्पित टीम रुग्णांशी व त्यांच्या कुटुंबियांशी या पैलूविषयी चर्चा करेल व त्यांना आवश्यक ते मार्गदर्शन देईल.
- **आयुष्याच्या अखेरच्या टप्प्यातील काळजी:** काही रुग्णांच्या कर्करोगात अतिशय वाढ होऊन ते अशा एका टप्प्यावर पोहोचू शकतात जिथे त्यांना कोणत्याही कर्करोग प्रतिबंधक उपचाराचा काहीही फायदा होत नाही. दुःखशामक काळजी घेणारी टीम अशा मृत्यू जवळ आलेल्या रुग्णांना आराम मिळावा या उद्देशानेच काळजी घेते. ते रुग्णाची वाढलेली चिंता व नव्या लक्षणांची काळजी घेतात व काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीला परिस्थितीला तोंड देण्यास मदत करतात. अशा परिस्थितींमध्ये समुदाय व घरीच-दिल्या जाणाऱ्या दुःखशामक काळजी सेवांमुळे मदत होऊ शकते. त्याशिवाय जे रुग्ण ६ महिन्यांपेक्षाही कमी काळ जगतील असा अंदाज आहे त्यांच्यासाठी बहुशाखीय दुःखशामक काळजी घेणारी टीम सेवासदनासारखी देखभाल करण्याची सोयही करू शकतो. सेवासदनाच्या देखभालीमध्ये रुग्णाला जास्तीत जास्त आराम मिळेल अशी सर्वसमावेशक देखभाल केली जाते, ती रुग्णाच्या घरीच किंवा त्यासाठी तयार केलेल्या स्वतंत्र सुविधेमध्ये केली जाऊ शकते.

- **मला दुःखशामक काळजी सेवा कशी घेता येईल?**

रक्ताच्या कर्करोगांवर उपचार करणाऱ्या बहुतेक मोठ्या रुग्णालयांमध्ये पूर्णपणे समर्पित दुःखशामक काळजी घेणारी टीम असते, जी सुरुवातीपासूनच रुग्णांना अंतर्रुग्ण व बाह्यरुग्ण सेवा देऊ शकते. त्याचशिवाय, स्वतंत्र दुःखशामक काळजी सेवाही असू शकतात ज्या सामुदायिक किंवा घरीच देखभाल सेवा देऊ शकतात. या दस्तऐवजाच्या शेवटी विविध राज्यांमध्ये उपलब्ध असलेल्या दुःखशामक काळजी सेवांची त्यांच्या संपर्क तपशीलांसह यादी देण्यात आली आहे. हे तपशील <https://www.palliativecare.in/> या संकेतस्थळावरही उपलब्ध आहेत.