

අලුර විනිවිද දැකීම

රෝගීන් රැකබලාගන්නන් සවිබල ගන්වමු

සහන සත්කාර සේවාව පිළිබඳව රෝගීන් රැකබලාගන්නන් දැනුම්වත් කිරීමට සෞඛ්‍ය සේවකයන් පුහුණු කිරීම සඳහා වන මාර්ගෝපදේශකය



ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය



National Cancer Control Programme



දෙවන සැසිය

රෝගියෙකු රැකබලාගන්නෙක් යනු කවුරුන්දැයි හඳුනාගැනීම සහ රැකබලාගන්නාගේ යහපත් සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම

රෝගියෙකු රැකබලාගන්නා යනු කවුරුන්ද?

- පිළිකාව, නිධන්ගත වකුගඩු රෝග වැනි ජීවිතයට තර්ජනයක් වියහැකි රෝගාබාධයකින් පීඩාවිඳින තම සමීපතමයෙකු කිසියම් ශාරීරික හෝ මානසික දුබලතාවයකින් පෙළෙන්නේනම් නම් හා එම රෝගියාට වැඩිදුරටත් සත්කාර සහ අවධානය අවශ්‍යනම්
- එම පුද්ගලයා රැකබලාගැනීම සිදුකරන පුද්ගලයා රෝගියා රැකබලාගන්නා ලෙස හැඳින්වේ.



රෝගියෙකු රැකබලාගන්නෙකුගේ කාර්යභාරය හඳුනාගනිමු.

- 1. රෝගියාගේ ආර්ථික සන්කාර හා අවශ්‍යතා වලට සහය වීම.
 - රෝගියා නෑවීම
 - ශරීරය පිරිසිදු කිරීම
 - ආහාර ගැනීම
 - ඇඳුම් පැළඳුම් ඇඳ ගැනීමට සහය වීම.



2. වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වලට සහය වීම

- ඖෂධ ලබා දීම.
- අතුරු ආබාධ හා වෙනත් ගැටළු ඇත්නම් ඒවා සටහන් කර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
- රෝගී වූ පුද්ගලයාගේ රෝග තත්ත්වය හා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර පිලිබඳව පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන්ව දැනුම්වත් කිරීම.
- සෑමවිටම වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට සහයෝගය ලබා දීම.



3. ඔහුගේ/ඇයගේ නිවසේ චිදිනෙදා කටයුතු වලට සහය වීම.

- නිවස පිරිසිදු කිරීමට සහාය වීම.
- නිවසේ චිදිනෙදා නඩත්තු කටයුතු වලට සහාය වීම.
- දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු වලට සහාය වීම.
- තම රෝගී හිතවතාට අවශ්‍ය ප්‍රවාහන පහසුකම් ලබාදීම.
- පවුලේ අනෙකුත් අයගේ අවශ්‍යතා වලට සහාය වීම.
- තම හිතවතාට අවශ්‍ය මානසික සහනය ලබා දීමට හිතමිතුරෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම.

රෝගියෙකු රැකබලාගැනීමේදී කළයුතු සහ නොකළයුතු ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගනිමු.

- රෝගියාට සුපුරුදු පරිදි ජීවිතය ගත කිරීමට ඉඩ සැලැස්විය යුතුය.
- තම හැඟීම් රැකබලාගන්නා සමඟ බෙදා හදා ගැනීමට ඉඩ ලබාදිය යුතුය.
- සෑම විටම දුෂ්කරතාවයන් වලදී රෝගියාත් සමඟ සිටින බව හැඟෙන පරිදි කටයුතු කල යුතුය. නමුත් රෝගියාගේ හැඟීම් රැකබලාගන්නා සමඟ බෙදා ගැනීමට බල නොකල යුතුය.



- සෑමවිටම නමැස්සිලිව රෝගී වූ පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතා වලට ඇහුම්කන් දිය යුතුයි.
- රෝගී වූ තැනැත්තාට ඇතැම් විට තනිව සිටීමට කාලය අවශ්‍ය වීම පුළුවන. එසේනම් ඒ සඳහා ද ඉඩ ප්‍රස්ථාව ලබාදිය යුතුයි.
- ඔහු/ඇයව හොඳින්ම තේරුම් ගත යුතුයි.



රැකබලාගන්නාල තක්සේරු කිරීම (Caregiver Assessment)

- රෝගියෙකු රැකබලාගැනීමේදී එම රැකබලාගන්නාල තක්සේරු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.
- රෝගී වූ පුද්ගලයාගේ සම්පතමයෙකු රැකබලාගැනීම සිදු කරනවිට එම පුද්ගලයා රැකබලාගන්නා ලෙස දෙපාර්ශවය විසින්ම හඳුනාගත යුතුයි
- රෝගියාට අවශ්‍ය කරන්නේ කුමන විදියේ රැකබලාගැනීමක් ද යන්න හඳුනාගත යුතුයි.
- රැකබලාගන්නාලට අවශ්‍ය කරන සහයෝගය, දැනට පවතින සම්පත්, තමාට ශක්තියක් වන පුද්ගලයන් සහ අනෙකුත් පහසුකම් හඳුනාගත යුතුයි



- රැකබලාගන්නාගේ දුර්වලතා හඳුනාගත යුතුයි.
- රැකබලාගන්නාව තක්සේරු කිරීමෙන් රෝගියාට වන හානි අවම කරගත හැකිබව මතක තබා ගත යුතුයි.
- රැකබලාගන්නාගේ දුර්වල ස්ථාන හඳුනා ගැනීමෙන් එම අංශ කෙරෙහි වඩාත් අවධානය යොමුකර පුහුණුවීම් කළ හැකිය.
- රැකබලාගන්නාගේ වඩාත් අත්දැකීම් සහිත ස්ථාන හඳුනාගැනීමෙන් වෛද්‍ය සහ හෙද කාර්ය මණ්ඩලයට ඒ පිළිබඳව විශ්වාසයකින් යුතුව කටයුතු කළහැකියි.

උදා: ඖෂධ ලබාදීම, ව්‍යායාම කිරීම



- රැකබලාගන්නෙකුට ඔවුන් පිළිබඳව කතා කිරීමට සැලැස්වීමෙන් තමාට හැඟෙන බොහෝදේ පිළිබඳව දැනගත හැකියි.
- ඔවුන්ගේ දැනුම වැඩි කරගතහැකි මාර්ග පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබාදිය හැකිය.
- බොහෝ රැකබලාගන්නන් ඔවුන් සමඟ කතාබහ කිරීම සහ ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් බෙදාගැනීමට විශාල කැමැත්තක් දක්වනු ඔබට දැකගත හැකිවනු ඇත.
- රැකබලාගන්නා තක්සේරු කිරීම රෝගියා රෝහල්ගතකර සිටින අවධියේම සිදුකිරීම ආරම්භ කිරීමෙන් රෝහලෙන් පිටව යනවිට රෝගියා රැකබලාගන්නා ආකාරය සැලසුම් කිරීමට වඩා පහසුවක් වනු ඇත.



රැකබලාගන්නාගේ සෞඛ්‍යය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙමු

- රැකබලාගන්නෙකු ලෙස තමා පිළිබඳවත් සැලකිලිමත් විය යුතුය.
- පිළිකා රෝගයෙන් ගිලන් වූ තම ආදරණීයයෙකු රැකබලා ගන්නා රැකබලාගන්නෙකු තමාගේ සුපුරුදු ජීවිතය වෙනස් වීම, ආර්ථික ප්‍රශ්න, රැකියාව අහිමි වීම, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය අඩාල වීම වැනි ගැටළු රැසකට දැනටමත් මුහුණ දී සිටිනවා වන්නට පුළුවන.



- රැකබලාගන්නාගේ සම්පූර්ණ කාලය, ශ්‍රමය හා අවධානය තම හිතවතා වෙනුවෙන්ම වෙන් වී තිබීමට පුළුවන. නමුත් එම රැකබලාගන්නාගේ යහපත් සෞඛ්‍යය ගැන ද සැලකිලිමත් වියයුතුයි
- එමඟින් තම හිතවතා වෙනුවෙන් වඩාත් හොඳ සත්කාරයක් ලබාදීමට රැකබලාගන්නෙකුට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.



රැකබලාගන්නෙකුගේ සතුව වෙනුවෙන් කළහැකි ක්‍රියාකාරකම්

- තම ප්‍රියයන් සමඟ කාලය ගත කිරීමට කාලය වෙන්කර ගත හැකිය.

උදා: යහළුවෙකු සමඟ දිවා ආහාරය ලබා ගැනීමට යාම.

- තමාට තෘප්තිමත් හැඟීමක් ගෙනදෙන වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් වල ද නිරතවිය හැකිය.

උදා: ව්‍යායාම කිරීම.

ඔබට පැවරුණු වෙනත් ක්‍රියාකාරකමක් නිම කිරීම.



- තමාව සැහැල්ලුවට පත්වන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවිය හැකිය.

උදා: විනෝදජනක විනුපටියක් හැරගීම

ඇවිදීමට යාම

- තමාට ඇති වගකීම් වලින් රැකබලාගන්නා පීඩාවට පත්වී ඇතැයි ඇතැම් විට සිතීමට පුළුවන.
- එයින් මිදීම සඳහා රැකබලාගන්නාට උදව් අවශ්‍යයැයි හැඟේ නම් මානසික උපදේශකවරයෙකු/මානසික වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් ලබා ගැනීමට අමතක නොකළ යුතුයි.



රැකබලාගන්නෙකුට මානසික සහයෝගය අවශ්‍යයි හැඟෙන අවස්ථා

- රැකබලාගන්නා බලාපොරොත්තු සුන් වූ තත්ත්වයකට පත්ව ඇතැයි සිතේ නම්.
- ශාරීරිකව රෝගී වී ඇතැයි සිතේ නම්.
- තමන්ට වේදනාවක් ගෙනදෙන කටයුත්තක නිරත වීමට සිතේ නම් (උදා: තුවාල කර ගැනීමේ ආදිය) හෝ ඔබ ආදරය කරන පුද්ගලයන්ට වේදනාවක් ගෙන දෙන ලෙස හැසිරීමට (උදා: දොස් පැවරීමට) නිතර නිතර සිතේ නම්.
- මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඔබ ඇබ්බැහි වී ඇත්නම්
- තමන්ගේ සහකරු/සහකාරිය, දරුවන් හා අනෙකුත් පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ රණ්ඩු සරුවල් කර ගන්නේ නම්
- තමන් ගැන ඇති සැලකිල්ල ක්‍රමයෙන් අඩු වන්නේ නම්.



රැකබලාගන්නා වෙනුවෙන් යම් කාලයක් වෙන්කර ගන්න.

- තම ආදරණීයයා රැකබලාගන්නා අතරතුර වරින් වර සුළු විවේකයක් ලබාගැනීම මඟින් රැකබලාගන්නෙකුට මානසික හා ශාරීරික සහනයක් ලබාගත හැකිවනු ඇත.
- මෙහිදී මෙවන් රෝගීන් රැකබලා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් අවබෝධය ඇති වෙනත් පුද්ගලයෙකු තම හිතවතා රැකබලා ගැනීම සඳහා රැකබලාගන්නාට යෙදවිය හැකිය (Respite Care)
- තමන්ගේ සීමාව ගැන දැනුම්වත්ව සිටින්න.



- රැකබලාගන්නාට තනිවම තම ගිලන් වූ හිතවතා රැකබලාගැනීම අපහසු බව මතක තබාගත යුතුය. අවශ්‍ය විට ඒ සඳහා අන් අයගේ සහයෝගය ලබාගැනීමට උනන්දු විය යුතුයි.
- උදා: පිටකොන්දේ වේදනාවෙන් පසුවන්නේ නම් රෝගියා විසවීම සඳහා අන් අයගේ උදව් ලබාගැනීමට අමතක නොකරන්න.
- වෙනත් උපකාරක සේවා ගැන දැනුම්වත් වන්න
- රැකබලාගන්නාට සහනය සැපයිය හැකි වෙනත් කණ්ඩායම් හා පුද්ගලයන් ගැන නිරන්තරයෙන්ම දැනුම්වත් වන්න.



- තමන් වැනි ජීවිතයට තර්ජනයක් වියහැකි රෝගයකින් පසුවන රෝගියෙකු රැකබලා ගන්නා වෙනත් පුද්ගලයන් දැන හඳුනාගෙන ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් තමන් සමඟ බෙදාහදා ගන්න.
- බොහෝවිට අදහන ආගම ඔබට ශක්තිය හා ධෛර්යය සපයනු ඇත.
- පන්සලේ ස්වාමීන් වහන්සේ සමඟ හෝ පල්ලියේ/කෝවිලේ පූජකතුමන්ලාගෙන් උපදෙස් හා අනුශාසනා ඇසීමෙන්, ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමෙන් රැකබලාගන්නා සැහැල්ලුවට පත්වනු ඇත.
- ඇතැම් විට භාවනා කිරීම, පරිසරය සමඟ කාලය ගත කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමෙන් තමන්ගේ ඇති මානසික පීඩාව අවම කරගැනීමට ඔබට පුළුවන



රැකබලාගන්නාගේ දුරුවන් රැකබලා ගැනීම

- රැකබලාගන්නාට කුඩා දුරුවන් සිටීමේ ඔවුන් ගැන සැලකිලිමත් වීමට ද අමතක නොකරන්න. ඒ සඳහා පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ උදව් ලබාගන්න.
- කුඩා දුරුවන්ට ද පවුලෙහි දැන් ඇති වී ඇති අසහනකාරී තත්ත්වය තේරුම් ගත බව මතක තබා ගන්න.
- ඔවුන් කෙරෙහි දක්වන සැලකිල්ල හා අවධානය අඩුවන විට ඔවුන්ගේ හැසිරීම් රටාවන් වෙනස් වීමට පුළුවන.



- උදා: පාසලේ අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල කරගැනීම, රණ්ඩු සරවල් ඇතිකර ගැනීම ආදිය.
- එබැවින් දරුවන් සඳහා ද කාලය වෙන්කර ගැනීමට අමතක නොකරන්න
- තවද පිළිකාව වැනි බොහෝමයක් ජීවිතයට තර්ජනයක් වන රෝගාබාධ කිසිසේත්ම බෝ නොවන රෝග බව රැකබලාගන්නා තරයේ මතක තබාගන්න.
- පිළිකා රෝගය සඳහා විකිරණ ප්‍රතිකාර ලබන රෝගියෙකු නම් එම රෝගියාට රැකබලා ගැනීමෙන් එම ප්‍රතිකාරවල බලපෑමක් හෝ කිසිම අතුරු ආබාධයක් රැකබලාගන්නාට හෝ එම දරුවන්ට ඇති නොවන බව ද රැකබලාගන්නා ලෙස ඔබ මතක තබා ගන්න



- රැකබලාගන්නාගේ රැකියාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
- ඇතැම් විට ඔබට පූර්ණ කාලීනව රැකබලා ගැනීමේ කටයුතු වල නිරත වීමට සිදුවිය හැකිය
- එවැනි අවස්ථා වලදී රැකබලාගන්නා රැකියාවක නිරත වන්නේ නම් ඔහු හෝ ඇයගේ ඉහළ නිලධාරීන් සමඟ සාකච්ඡා කර රැකියාවෙන් නිවාඩු ලබාගැනීම හෝ වෙනත් සහනයක් ලබාගැනීමට උනන්දු වන්න.
- එසේ නොමැති නම් රැකබලාගන්නාගේ ආද්‍යමි මාර්ගය ද ගිලිහී යාමෙන් ඔහු හෝ ඇයව වඩාත් ව්‍යාකූලත්වයකට පත්වනු ඇත.



රෝගියාගේ මෙන්ම ඔබගේ ආහාර පාන ගැන ද සැලකිලිමත් වන්න.

- සෑමවිටම පෝෂ්‍යද්‍රව්‍ය සමබර ආහාර වේලක් ගැනීමට සැලකිලිමත් වන්න.
- ක්ෂණික ආහාර අධික ලුණු සීනි සහිත ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න.
- සෑම වේලකටම චලිතව හා පළතුරු ආහාරයට ගැනීමට උනන්දු වන්න
- දුම්කොළ හා මද්‍යසාර, පිළිකා මෙන්ම වෙනත් බොහෝමයක් ලෙඩ රෝග වලට හේතුවක් වන බැවින් හැකිතාක් ඒවායින් වළකින්න.



රැකබලාගන්නාගේ ලෙඩ රෝග ආදිය ගැන ද සැලකිලිමත් වන්න.

- රැකබලාගන්නා යම් අසනීප තත්ත්වයකින් පසුවන්නේ නම් ඒ සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට සැලකිලිමත් වන්න.
- දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂණ වලට සහභාගී වන්න.
- රෝගී වූ පුද්ගලයා රැකබලාගන්නාගේ ලේ ඥාතියෙකු නම් රැකබලාගන්නාට පිළිකාවට ඇති අවදානම පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කර අවශ්‍ය වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

