MODERN TECHNICAL EDUCATION SOCIETY

ICU

मरीज और संबंधीयो के लिये मार्गदर्शन

इस पुस्तिका में गहन चिकित्सा को लेकर सलाह व जानकारी दी गई है। ये आपको है कि कैसे जटिल बीमारी की चिकित्सा की जा सकती है और बीमारी से ठीक होना कैसा होता है। ये ज़रूरी नही है कि सभी मरीज़ों को इसका अनुभव हो, लेकिन इसका अनुभव होना संभव है यदि वे कुछ दिनों से ज्यादा गहन चिकित्सा में रहते हैं। इस पुस्तिका का अधिकांश भाग मरीज़ों के लिये लिखा गया है लेकिन इसका एक भाग खास तौर पर संबंधियों और मिलने आने वाले लोगों के लिये लिखा गया है। इस पुस्तिका को पढने से, रिश्तेदार ये जान सकते हैं कि मरीज़ के ठीक होने की प्रकिया में क्या शामिल हो सकता है साथ ही यदि उनके पास कुछ प्रश्न होंगे, तो उनका उत्तर भी दिया जा सकता है।

अनुक्रमणिका

परिचय 3

संबंधी, मित्र व मिलने वालों के लिये जानकारी 4

गहन चिकित्सा ईकाई (आईसीयू) में आपका समय 9

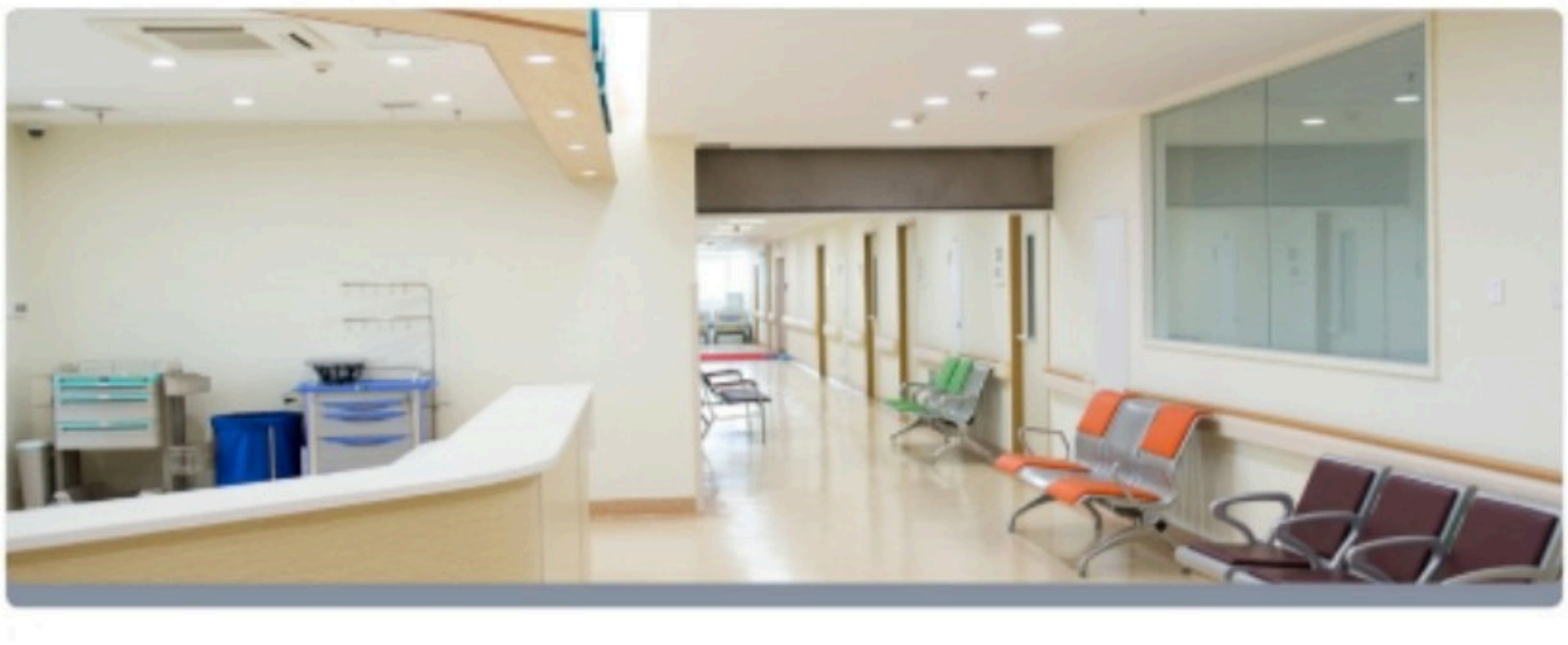
जब आप आईसीयू छोड़ते हैं 12

घर वापस - अब जीवन कैसा होगा? 13

कोई भी जटिल बीमारी आपके शरीर को कैसे प्रभावित करती है। 16

मुझे गहन चिकित्सा में रहने के बाद कैसा लग सकता है? 18

स्वस्थ होने के लिये बेहतर भोजन 21



परिचय

सेहत का ठीक होना, अधिकांश रूप से एक धीमी प्रकिया होती है। शुरूआत करने के लिए, हो सकता है कि मरीज़ इस जानकारी को पढ़ने की इच्छा नही रखता होगा, तो यदि आप उसके संबंधी हैं, तव इस पुस्तिका को अपने साथ रखें और मरीज़ के तैयार होने पर उसे दें।

जटिल बीमारी होने के साथ सबसे डरावनी चीज़ ये होती है कि ये समझ में नही आता कि क्या होने वाला है। हो सकता है कि आपके सभी प्रश्नों का उत्तर ये पुस्तिका न दे पाए, लेकिन अधिकांश प्रश्नों का उत्तर ये दे सकती है। ये आपको ये बताने का प्रयत्न करेगी कि आपके साथ क्या हो सकता है और आप सारी जानकारी कहां से ले सकते हैं।

प्रत्येक विभाग में विविध स्तरों और प्रकियाओं को शामिल किया गया है जिसमें चिकित्सा की प्रकिया व सेहत ठीक होने संबंधी तथ्य शामिल है। आप पूरी पुस्तिका को एक साथ पढ़ सकते हैं अथवा आवश्यकता पड़ने पर प्रत्येक विभाग को।

ये पुस्तिका icusteps द्वारा बनाई गई है, जो कि गहन चिकित्सा के मरीज़ों को सहायता करता है। इन्हे उन लोगों द्वारा लिखा गया है जिनकी या तो चिकित्सा गहन चिकित्सा में हुई है अथवा वे इन्ही के कोई नज़दीकी रिश्तेदार हैं। इसे अनेक प्रकार के गहन देखभाल व्यावसायिकों द्वारा भी देखा गया है।

यदि इस पुस्तिका को लेकर आप कुछ टिप्पणी करना चाहते हैं हमें जानकर खुशी होगी। हमारी वेबसाइट। चे पर भेंट दें और वहां पर आप"संपर्क करें" फॉर्म को भर सकते हैं, अथवा अपनी टिप्पणी को सीधे इमेल करें: contact@icusteps.org

संबंधी, मित्र व मिलने वालों के लिए जानकारी

ये विभाग आपको जानकारी देता है जिससे आपको सुनिश्चितता मिलती है और आपको ये बताती है कि जब भी मदद चाहिये हो तब कहां जाना चाहिये। हो सकता है कि एक मरीज़ गहन चिकित्सा में किसी दुर्घटना, किसी बीमारी, या फिर किसी शल्यकिया के बाद के सेहत सुधार के लिये हो और मित्र व संबंधी उसके लिए चिंतित हो।

प्रारंभिक दिवस

आपके मित्र या संबंधी को गहन चिकित्सा ईकाई में इसलिये रखा गया है क्योंकि उनका शरीर सामान्य रूप से काम नही कर सकता है। यदि उन्हे विशेष मदद नही मिली, तो इनकी सेहत पर गंभीर परिणाम हो सकते हैं और उनकी मृत्यु भी हो सकती है। वहां पर पहली बार मरीज़ को देखना तनाव से भरा हो सकता है। वे अनेक प्रकार की मशीनों से जुड़े हुए हो सकते हैं और ड्रिप आदि लगी हुई हो सकती है जिसके चलते वे सामान्य रूप से दिखने वाली स्थिती से काफी अलग दिखाई दे सकते हैं।

जब मरीज़ को पहली बार आईसीयू में भर्ती किया जाता है, तब आपको हताश व असहाय महसूस होना सामान्य है और आप उनकी सेहत के ठीक होने संबंधी प्रत्येक चीज़ को जानना चाहेंगे। बहरहाल, मरीज़ को इस दौरान आराम की ज़रूरत होती है जिससे उनका शरीर इस बारे में प्रतिकिया दे सके और इतना बीमार होने के सदमे से मुक्त हो सके। कई बार उन्हे काफी भारी दर्द निवारक दवाएं दी जाती है जिससे उनकी सेहत जल्दी ठीक हो सके। यदि आप ये जानना चाहते हैं कि क्या हो रहा है, तब आईसीयू के कर्मचारियों से पूछें। वे जितना हो सकता है उतना आपके प्रश्नों का उत्तर देंगे, लेकिन वे आपको झूटी दिलासा नही देंगे। कर्मचारी ये बताने में खुश होंगे कि वे क्या कर रहे हैं और समय के साथ आपको इसकी सूचना देते रहेंगे।

कई बार आईसीयू के मरीज़ को किसी दूसरे अस्पताल के आईसीयू में ले जाना होता है। इसका कारण ये हो सकता है कि मरीज़ को जो विशेष सहायता चाहिये, वह स्थानीय रूप से उपलब्ध नही है अथवा बिस्तर कम होने के कारण ज्यादा गंभीर रूप से बीमार मरीज़ के लिए स्थान खाली किया जा रहा हो। ये आपके लिये बड़ा परेशानी का काम हो सकता है और आपको अपने मित्र या संबंधी के साथ घूमना पड़ सकता है। लेकिन यहां ध्यान दिया जाना चाहिये कि मरीज़ को एक अस्पताल से दूसरे अस्पताल में किसी गंभीर कारण के चलते ही स्थानांतरित किया जाता है।

के लिये मेरी क्या भूमिका हो सकती है?

हो सकता है कि कई दिन बीत जाए और मरीज़ की हालत में कोई सुधार न हो। आपके लिए करने को कुछ नही होगा इसके अलावा कि वहां बैठे रहे और इंतज़ार करें। नर्स आपको बता सकेगी कि वे क्या कर रही हैं भले ही मरीज़ बेहोश हो। ऐसा इसलिये होता है क्योंकि भले ही मरीज़ काफी भारी निश्चेतक के प्रभाव में हो, लेकिन स्पर्श किया जाना महसूस कर सकता है लेकिन वे चीज़ों को सामान्य तरीके से याद नही रख पाते हैं।

मरीज़ की करना

हो सकता है कि नर्स आपको मरीज़ की कुछ व्यक्तिगत चीज़ों को लाने को कहें जिससे उसकी सेहत में सुधार हो सके, जैसे उनका पसंदीदा इत्र या संगीत।

आपके मित्र या संबंधी से बातचीत करने से भी मदद मिल सकती है। एकतरफा संवाद में परेशानी हो सकती है लेकिन अपनी छुट्टियों के अनुभव या अच्छे समय की यादों से उन्हे अच्छा लग सकता है और आपको भी। आप उनके लिये अखबार, पुस्तक या पत्रिका भी पढ़ सकते हैं।

यदि मरीज़ होश में हो, तब भी संभव है कि आप उनसे बात ना कर सकें। यदि वे बोल नही सकते हैं, तब वे लिखने में सक्षम होंगे या फिर किसी अक्षर की ओर ऊंगली से इशारा कर सकते हैं और ऐसे अक्षर, शब्द या अंक आप किसी कागज पर लिखकर रख सकते हैं।

कर्मचारियों की मदद करना

कई संबंधियों को मरीज़ की सेहत के सुधार के दौरान उनकी देखभाल करना पसंद होता है। आप उन्हे ब्रश करवाकर, उन्हे मॉइश्चराईज लगाकर या फिर उनकी मालिश करने का काम कर सकते हैं। ये मरीज़ की बीमारी पर निर्भर करता है और ये हमेशा ही संभव नही होता। यदि आप किसी तरीके से कर्मचारियों की मदद करना चाहते हैं, तो उनसे पूछें।

आप कर्मचारियों की मदद कर सकते हैं जिसके लिये किसी एक पारिवारिक सदस्य को संपर्क के लिये चुना जा सकता है। कर्मचारी उस प्रमुख संपर्क को बता सकते हैं कि मरीज़ की सेहत किस प्रकार से ठीक हो रही है और फिर वही व्यक्ति परिवार के सदस्यों को ये जानकारी दे सकता है। इससे कर्मचारियों और संबंधियों का भी समय बच सकेगा।

मरीज़ की डायरी

अधिकांशतः संबंधियों द्वारा मरीज़ की सेहत के हाल चाल से संबंधित डायरी रखना सामान्य होता है। इससे आपको पिछले रिकॉर्ड के अनुसार मरीज़ की हालत में सुधार संबंधी संकेत मिल सकते हैं।

एक डायरी मरीज़ के लिये भी बड़ी अच्छी हो सकती है। आईसीयू को लेकर हो सकता है कि उनकी स्मृति काफी धुंधली हो या फिर हो ही नही। डायरी के कारण उन्हे ये जानने में मदद मिल सकती है कि सब कुछ कैसे हुआ था और उनकी स्मृति का अंतर समाप्त हो सकता है।

संक्रमण से बचाव

जो मरीज़ काफी गंभीर रूप से बीमार होते हैं, उनके लिए संक्रमणो से बचाव मुश्किल होता है, चूंकि वे कितने बीमार है इसपर ये निर्भर करता है और ये काफी गंभीर भी हो सकता है। कर्मचारियों द्वारा सारे प्रयत्न किये जाते हैं जिससे मरीज़ को संक्रमण से बचाया जा सके। आप भी इसमें मदद कर सकते हैं और उनके हाथ धोकर, एन्टी बैक्टीरियल क्रीम लगाकर, जैल या स्प्रे का इस्तेमाल पूरी युनिट में कर सकते हैं और इसे मरीज़ के नज़दीक के जाने से पहले ऐसा कर सकते हैं। आप मिलने आने वालों को भी ऐसा करने के लिए कह सकते हैं।

अन्य बातें जिनकी अपेक्षा आप कर सकते हैं

कई बार ये हो सकता है कि कर्मचारी आपको मरीज़ के पास से हटने को कहे। इसके पीछे कारण हो सकता है कि कोई ऐसी चिकित्सकीय प्रकिया करनी हो सकती है जो आपके सामने करना सही न हो या आपपर उसका प्रभाव पड़े। आपके हटने से कर्मचारियों को अपना काम करने में स्थान भी मिलता है।

चिकित्सा

यदि मरीज़ वेन्टीलेटेड है (श्वसन उपकरण पर है), तब नर्स को नियमित रूप से द्रव व कफ निकालना पड़ सकता है। वे श्वसन नलिका में एक ट्यूब डालकर उससे खींचकर ये काम करते हैं। ये काफी आवाज़ भरी प्रकिया होती है व इसमें मरीज़ को खांसी या उबकाई आ सकती है।

मरीज़ों को दिये जाने वाले द्रवों के कारण वे फूले हुए या सूजे हुए दिखाई दे सकते हैं। लेकिन ये सामान्य होता है व समय के साथ ही ठीक हो जाता है।

मरीज़ के साथ लगे हुए कुछ उपकरणों में अलार्म लगे होते हैं जिनसे कर्मचारियों को इनके बारे में पता चलता है व अगली किया की जा सकती है, उदाहरण के लिये ड्रिप को बदलना। सामान्य रूप से इसमें चिंता करने जैसा कुछ भी नही होता है – कर्मचारी मरीज़ की हमेशा सही तरीके से देखभाल अवश्य करेंगे।

व्यवहार

कई बार मरीज़ का नियम्त्रण से बाहर हो सकता है। ये उनकी बीमारी या दवाईयों के प्रभाव के चलते हो सकता है। वे उत्तेजित, भ्रमित, डरे हुए या विक्षिप्त के समान हरकत कर सकते हैं। पैरानेइया एक प्रकार से उत्तेजना या भय का ही एक प्रकार है जिसमें आपको ये विश्वास होने लगता है कि आपके आस पास के सभी आपके खिलाफ कुछ कर रहे हैं या आपको परेशान कर रहे हैं। उन्हे दिग्भ्रम भी हो सकता है जिसमें वो सब दिखाई देने लगता है जो वास्तव में मौजूद नही है और दुःस्वप्न भी आ सकते हैं जो उन्हे वास्तविक लग सकते हैं। मरीज़ को कई बार लगता है कि कर्मचारी उन्हे परेशान कर रहे हैं। ये आपके और मरीज़ के लिये परेशानी से बरा हो सकता हैलेकिन सेहत में सुधार के साथ ही इसमें भी सुधार आने लगता है।

यदि मरीज़ आईसीयू में हैं व उसे निश्चेतक दवाएं दी गई हैं, तब सेहत ठीक होने के साथ ही निश्चेतक का प्रमाण कम किया जाता है। इस प्रकिया को विनिंग कहा जाता है। मरीज़ की बीमारी, उन्हे दी जाने वाली दवाईयां और वे कितने दिनों से दी जा रही हैं, इन सभी विन्दुओं पर विनिंग की प्रकिया निर्भर करती है जिसमें कई घन्टों से लगाकर कई दिन भी लग सकते हैं। विनिंग की प्रकिया के दौरान मरीज़ को उनींदा या भ्रमित महसूस हो सकता है, खासकर शुरूआती समय में, लेकिन ये एक आवश्यक कदम है जिसका अर्थ है कि वे ठीक हो रहे हैं।

यदि मरीज़ की देखभाल से आप खुश नही हैं

सामान्य रूप से कर्मचारियों द्वारा वो सब कुछ किया जाता है जिससे मरीज़ के रिश्तेदारों को मरीज़ की चिकित्सा व स्थिती के बारे में व उसके कारणों के बारे में बताया जा सके। इसके साथ ही हम ये भी बताते हैं कि मरीज़ की चिकित्सा के लिये कौन से विकल्प मौजूद हैं। यदि इसमें ऐसा कुछ है जो आपको समझ में नही आया है या आप उसके बारे में ज्यादा जानना चाहते हैं, तब कर्मचारियों से पूछें। यदि आप मरीज़ की देखभाल के तरीके से खुश नही हैं और कर्मचारियों से इस संबंध में व्यवहार करना भी आपको सम्भव नही लगता है, तब आप अस्पताल में मौजूद पेशन्ट एडवाइस एन्ड लायजन सर्विस से संपर्क कर सकते हैं, जो आपके प्रश्नों के उत्तर खोजने में आपकी मदद करेगी।

अपना ख्याल रखना

आप अपना ख्याल रखकर मरीज़ की देखभाल कर सकते हैं। आपको **24** घन्टे तक उनके सिरहाने ही बैठे रहने की जिद नही रखनी चाहिये। आपको स्वयं को आराम देना चाहिये और यही समय मरीज़ के लिये भी आराम का हो सकता है। मरीज़ की देखभाल अच्छे से की जा सकेगी और किसी चीज़ की ज़रूरत

होने या परिस्थिती में बदलाव होने पर कर्मचारी आपसे संपर्क करेंगे।

आपका परिवार आपके और मरीज़ की स्थिती को लेकर चिंतित रहेगा और वे परिस्थिती को जानना चाहेंगे। आप उनकी चिंता को समझ सकते हैं लेकिन घर से अस्पताल के बीच हमेशा ही फोन बजता रहे, तो ये थकान से भरा हो सकता है। आप एक बार में ही ईमेल से या मेबाईल सन्देश के माध्यम से सभी लोगों को स्थिती की जानकारी दे सकते हैं। या फिर आप किसी एक व्यक्ति से बात करें और बाकी सभी को ये जानकारी देने की जिम्मेदारी उसी को सौंप दें।

आपको खाने की इच्छा नही हो ऐसा हो सकता है व सोने में भी परेशानी हो सकती है, लेकिन खाने के लिये समय निकालना और जब भी संभव हो आराम करना ज़रूती है। यदि आप थकान के कारण बीमार पड़ गए, तो मरीज़ की देखभाल नही कर पाएंगे।

अनेक आईसीयू आपको एक सूचना शीट देते हैं जिसमें आपके युनिट को फोन से संपर्क करने, अस्पताल की पार्किंग, रिश्तेदारों के लिये भोजन सुविधा और रात्रिकालीन निवास व्यवस्था आदि के लिये संपर्क की जानकारी होती है। यदि आपको ये जानकारी नही दी गई है, तब किसी कर्मचारी से ये देने को कहें।

आईसीयू में मिलने के लिये तय घन्टे, सामान्य अस्पताल के घन्टों से ज्यादा सरल होते हैं, वहां के कर्मचारी इसके संबंध में जानकारी दे सकते हैं।

यदि मरीज़ आपका जीवन साथी ह

यदि मरीज़ आपका जीवन साथी है, तब आपको अचानक काफी अकेलापन महसूस हो सकता है। अपने मित्र व संबंधियों से मिलने वाली मदद को स्वीकार करें। आपके पास खरीददारी आदि के लिये समय कम रहेगा और बच्चों की देखभाल के लिये भी आपको मदद की आवश्यकता हो सकती है।

अधिकांश रूप से परेशानी या तनाव के समय में सभी अपने जीवन साथी का ही सहयोग लेते हैं। यदि आपको ऐसा लगता है कि आप अपनी चिंताओं और आने वाले समय की अनिश्चितताओं के बारे में किसी को बता नही सकते अथवा ऐसा किये जाने से उनकी परेशानी बढ़ सकती है, तब आप एक सेवा संस्थान की मदद ले सकते हैं जो कि आईसीयू में भर्ती मरीज़ों की मदद करता है, www.icusteps.org।

ये ध्यान रखें कि आपके अस्पताल के बिलों का भुगतान हो रहा है और यदि आपको अपने जीवन साथी के बैंक खाते से पैसे निकालने हो, तब बैंक को ये स्थिती समझाएं। हो सकता है कि आपको तब तक के लिये उस खाते का अस्थायी नियंत्रण मिल सके, जब तक कि आपका साथी इन कार्यो को स्वयं करने में सक्षम न हो।

यदि समस्या धन की है, तब सिटिजन्स एडवाइस की मदद लें और उन लाभों को पाएं जिसके आप पात्र हैं।

जब मरीज़ आईसीयू से बाहर आ जाता है

जब मरीज़ खतरे से बाहर हो जाता है, तब ये संभव है कि आपको जो तनाव हुआ था, उसकी कोई प्रतिकिया सामने आनी शुरू हो जाए। यदि आपको चिंता लग रही है, अवसाद या अपराध भाव की अनुभुति हो रही है, तब आप इस पुस्तिका में दिये गए संस्थानों से मदद मांग सकते हैं। वे आपके लिये सलाह की व्यवस्था कर सकते हैं जिससे आप अपनी आपबीति किसी को सुना सकें।

उन बच्चों की मदद करना जिनके संबंधी आईसीयू में हैं

आपको इस चीज़ के बारे में सोचना चाहिये कि किसी बच्चे को अपने माता पिता या संबंधी से आईसीयू में मिलना चाहिये या नही। आपको बच्चों को आईसीयू में लाने से पहले इस संबंध में वहां के कर्मचारियों से पूछ लेना चाहिये। यदि बच्चे ये तय कर लेते हैं कि उन्हे आईसीयू में जाना है, तब उन्हे इस बात के लिये तैयार कर लें कि वे वहां क्या देख सकते हैं, जिनमें मशीने हो सकती हैं, उन्हे क्या करना चाहिये और मरीज़ कैसा दिखाई दे सकता है।

आप बच्चों को जो भी बताएंगे, वो उनकी उम्र और आईसीयू में भर्ती उनके माता पिता या संबंधी की स्थिती पर निर्भर करेगा। आप बच्चे को इस स्थिती में जाने के पूर्व निम्न कर सकते हैं:

- उनका दैनिक कम या दिनचर्या जितनी सामान्य हो सकती है, वैसी रखें।
- स्कूल में और अन्य किसी संबद्ध समूह में ये बता दें कि बच्चे के माता पिता या संबंधी गहन चिकित्सा में हैं।
- बच्चे को सही स्थिती का ज्ञान देना और यदि आपको ज्यादा जानकारी नही है, तब इस संबंध में ईमानदार रहना ज्यादा सही है – यदि आपको पता नही है कि क्या कहा जाना चाहिये, तब कुछ ऐसा कहें जिससे उ से सुरक्षित महसूस हो सके जैसे, "पापा की तबियत काफी खराब है लेकिन डॉक्टर अपनी पूरी कोशिश कर रहे हैं जिससे वे जल्दी ठीक हो सके।" और
- उन्हे एक डायरी रखने के लिये कहा जा सकता है। इसमें प्रत्येक दिन का ब्योरा हो सकता है साथ ही उ न्हे इसमें कुछ और भी जोड़ने को कह सकते हैं जैसे कोई चित्र आदि। इससे उन्हे ये समझने में आसानी होती है कि वास्तव में अस्पताल में क्या हो रहा है और उन्हे अपने माता पिता से ये बात करने में भी सरलता होती है कि जब वे अस्पताल में थे, तब बच्चे के साथ क्या क्या हुआ।

एक बार जब मरीज़ आईसीयू से बाहर आ जाता है, तब बच्चे को ये समझने में मदद की ज़रूरत हो सकती है कि वास्तव में हुआ क्या है। ये एक लम्बी प्रकिया है और ठीक होने में कई महीने लग सकते हैं। कई बार ये चीज़ अच्छा काम कर जाती है जब मरीज़ से उसके अस्पताल के दिनों को लेकर बात की जाए, जिससे बच्चों को ये मालूम होता है कि वे इस संबंध में बात कर सकते हैं। उन्हे प्रश्न पूछने दें और ये बताने दें कि उन्हे इस दौरान कैसा लगा। यदि बच्चा काफी छोटा है, तब उन्हे चित्र बनाकर या अभिनय के साथ ये बताने में आसानी होगी।

याद रखें कि बच्चे कुछ प्रश्न एकदम सीधे पूछ सकते हैं। यदि मरीज़ इस प्रकार की स्थिती में उत्तर देने के लिये सहज नही है, तब किसी मित्र या संबंधी से कहें कि वे बच्चों से उनके अनुभवों आदि को लेकर बात करें।

यदि मरीज़ का निधन हो जाता है

आईसीयू कर्मचारियों के पूरे प्रयत्नों के बाद भी यदि मरीज़ बहुत ज्यादा बीमार है, तब हो सकता है कि वह बच न पाए। किसी भी व्यक्ति की मृत्यु तब होती है जब उसका हृदय काम करना बंद कर देता है या उसके मस्तिष्क की कोशिकाएं काम नही करती। यदि डॉक्टरों के अनुसार मरीज़ के मस्तिष्क ने काम करना बंद कर दिया है, तब उन्हे कुछ चिकित्सकीय जांच करते हुए इसे अनुमोदित करना होता है।

यदि मरीज़ की मृत्यु हो जाती है, तब उसके सगे संबंधियों और रिश्तेदारों से उनके लिये अंगदान के संबंध में पूछा जा सकता है। यदि अंगदान के विषय में मरीज़ की इच्छा पता हो, तो इस संबंध में निर्णय लेने में आसानी हो सकती है। अधिकांश परिवार, जो मरीज़ के एक या दो अंगों का दान करने के लिये सहमत होते हैं, उन्हे ये एहसास होता है कि उ न्हे जो दुख हुआ है, उसका कुछ भाग दान के संतोष के रूप में उनके साथ मौजूद है।

इस दौरान आप शोक सलाहकार की मदद लेकर इस कठिन समय को सरल बना सकते हैं। वे बच्चों और वयस्कों के लिये सलाह व समझ संबंधी मदद कर सकते हैं।

आईसीयू या गहन चिकित्सा ईकाई में आपका समय

जब आप काफी जटिल रूप से बीमार थे और निश्चेतक दवाओं के असर के कारण आप लम्बे समय तक बेहोशी और नींद में रहे और यही कारण है कि आपको ये जान पाने में मुश्किल होगी कि वास्तव में आपके साथ क्या हुआ। साथ ही आपको विविध प्रकार के दुस्वप्न, भ्रम और दिवास्वप्न भी आए होंगे जिसके चलते आप दुखी हो सकते हैं।

आपको ये भी लग सकता है कि कर्मचारी आपको परेशान कर रहे हैं, और ये उस चिकित्सा के कारण हो सकता है जो आपको ठीक होने के लिये दी जा रही है। ये किसी भी गंभीर रूप से बीमार व्यक्ति के लिये सामान्य है जब उसे ठीक होने के लिये विशेष दवाईयां या चिकित्सा दी जाती है। आपको ये कठिन लग सकता है लेकिन आपको अपने किसी विश्वासपात्र व्यक्ति से इस बारे में बात करनी चाहिये और इस संबंध में शर्माने या परेशान होने की आवश्यकता बिल्कुल भी नही है।

नीचे कुछ सूचियां दी गई हैं जिसमें आईसीयू में हो सकने वाली स्थितियों का वर्णन है। इससे आपको कुछ भी याद रखने में आसानी रहेगी।

गहन चिकित्सा ईकाई (आईसीयू) के कर्मचारी

अनेक कर्मचारी व लोग होते हैं जो आईसीयू में काम व मदद करते हैं। आईसीयू के डॉक्टर अक्सर एनेस्थेटि भी होते हैं और वे आपको दर्द से राहत देने या इसके संबंध में सलाह देने में मदद कर सकते हैं। इसके साथ ही वहां की नर्स, उनमें स्पीच थैरेपिस्ट, फिजियोथैरेपिसट, डायटीशियन (आहार व पोषण विशेषज्ञ) और अन्य सहायक कर्मचारी भी होते हैं।

आपको इनमें से कई लोग मिलेंगे लेकिन आप इनमें से कुछ ही नाम या चेहरे याद रख पाएंगे।

डॉक्टरस

आईसीयू में हमेशा एक सलाहकार होता है जो डॉक्टर्स की टीम का नेतृत्व करता है। सलाहकार व उनकी टीम द्वारा संभवतः रोज़ ही वहां के मरीज़ों से मुलाकात की जाती है और उनकी देखभाल व चिकित्सा के बारे में निर्णय लिया जाता है। उनके साथ अन्य कर्मचारी भी होते हैं तथा आप उनकी बातचीत को सुन सकते हैं जिनमें आपकी चिकित्सा को लेकर तथ्य होंगे। डॉक्टर व उनकी टीम रोज़ाना आपके साथ समय बिताकर ये देख सकती है कि आपकी सेहत कैसे ठीक हो रही है। वे आपकी जांच कर सकते हैं, आपके फेफड़ों की जांच स्टेथोस्कोप से कर सकते हैं और किसी जख्म के होने पर उसकी जांच कर सकते हैं, इस तरीके से वे आपकी चिकित्सा को नियोजित कर सकते हैं। डॉक्टर जो अन्य क्षेत्रों में विशेषज्ञ हो, वे भी आपसे मिलने आ सकते हैं। वे सर्जिकल या ऑर्थोपीडिक डॉक्टर हो सकते हैं, जिन्हे आपने यहां पर भर्ती होने से पहले देखा होगा। वे आपके सामान्य विभाग में आने के बाद एक बार फिर से आपकी देखभाल करेंगे।

नर्स

आईसीयू में एक नर्स एक या ज्यादा से ज्यादा दो मरीज़ों की देखभाल करती है। आपकी नर्स आपकी सारी ज़रूरतों को पूरा करने व देखभाल करने के लिये जिम्मेदार होगी व आपकी शुरूआती स्थिती में लगभग सारा समय आपके साथ ही रहेगी। वे अन्य व्यावसायिकों के साथ भी काम करेंगी जैस डॉक्टर, फिजियोथैरेपिस्ट आदि, जिससे आपको जब भी ज़रूरत हो, तब आपकी चिकित्सा पूरी की जा सके।

नर्स आपके लिये निम्न काम करेंगी जो आप स्वयं नही कर सकते हैं, इनमें निम्न शामिल है।

- दैनिक रक्त के नमूने लेना
- आपकी जांच के परिणामों के आधार पर आपकी चिकित्सा को बदलना
- आपको वे दवाईयां व तरल देना, जो डॉक्टर द्वारा बताए गए हैं
- आपके रक्तचाप की गणना करना, हृदय की धड़कन लेना और ऑक्सीजन के स्तर की जांच करना
- सक्शन ट्यूब की मदद से कफ व अन्य द्रव को निकालना
- आपको प्रत्येक कुछ घन्टों के बाद करवट बदलवाना जिससे आपको त्वचा पर घाव न हो सके
- आपके दांत साफ करना और गीले स्पंज से आपके चेहरे को नमी देना
- बिस्तर में ही आपकी सफाई करना
- आपकी चादर बदलना
- आपकी सर्जिकल स्टॉकिंग को बदलना, जो आपके लिये निष्क्रिय स्थिती में (स्थिर तरीके से लेटी हुई अवस्था में) उपयोग में आती हो।
- आपकी आंखे सही तरीके से झपक सके, इस हेतु उनमें ड्रॉप डालना

फिजियोथैरपिस्ट

गहन चिकित्सा में रहने के दौरान आपको फिजियोथैरेपिस्ट द्वारा चिकित्सकीय देखरेख में रखा जाएगा। उनके द्वारा ये सुनिश्चित किया जाएगा कि आपके फेफड़े स्वस्थ व स्वच्छ रहे व उसके लिए फिजियोथैरेपी की जाएगी। वे आपके हाथों व पैरों का व्यायाम करवाएंगे जब आप सो रहे हों, जिसके चलते आपके जोड़ कड़क ना हो जाएं। यदि आप आईसीयू में वेन्टीलेशन पर हैं (श्वसन में मदद करने वाली मशीन) तब फिजियोथैरेपिस्ट द्वारा आपको ऐसा व्यायाम करवाया जाएगा जिससे आपके फेफड़े व श्वसन संबंधी पेशियां मजबूत हो सके व आपको आगे चलकर मशीन के बिना आसानी से सांस ले सके। इससे आपको फेफड़ों में संक्रमण होने की आशंका कम होती है।

आप जैसे ही ठीक होने लगतो हैं, फिजियोथैरेपिस्ट आपको व्यायाम के ज़रिये इतना सशक्त बना देते हैं कि आप बिस्तर से उठ सकें। जब आप तैयार हों, तब वे आपको फिर से घूमने फिरने और फिर से अपनी दिनचर्या में आने में मदद करते हैं।

डायटीशियन या आहार सलाहकार

डायटीशियन आपसे मिलकर आपकी पोषण संबंधी ज़रूरतों को देखता है व ये देखता है कि उसका पालन सही तरीके से हो रहा है या नही। हो सकता है कि आपको नासोगैस्ट्रिक ट्यूब (आपकी नाक से पेट में जाने वाली भोजन पहुंचाने वाली नली) अथवा यदि आप भोजन को पेट में नही ले सकते हैं, तब ड्रिप से सीधा नसों में भोजन पहुंचाया जाता है।

स्पीच थैरेपिस्ट

आपसे स्पीच थैरेपिस्ट भी मिलने आ सकता है खासकर यदि आपको ट्रेकोस्टोमी की गई है (इस प्रक्रिया में आपके कंठ में छेद कर ट्यूब डाली जाती है जो कि आपके वेन्टीलेटर या श्वसन मशीन से जुड़ी होती है)।

स्पीच थैरेपिस्ट आपका परीक्षण बाद में भी कर सकता है यदि आपको ट्रेकोस्टोमी में वॉल्व डाला गया हो। वे ये भी देखते हैं कि आप सही तरीके से निगल सकते हैं या नहीं जिससे सामान्य भोजन या पेय देना शुरू किया जा सके।

आपकी सेहत के ठीक होने की योजना

गंभीर रूप से बीमार होने के बाद आपको ठीक होने में कई महीनों का समय लग सकता है। इस दौरान कर्मचारी आपके स्वास्थ्य का परीक्षण कर सकते हैं जिससे ये मालूम किया जा सकता है कि आपको शारीरिक या मानसिक रूप से कोई समस्या तो नहीं है जो कि आपकी बीमारी का परिणाम हो। यदि उन्हें ऐसा लगता है कि आपकी सेहत को ठीक करने के दौरान कुछ बातें जोखिम भरी हो सकती है, तब वे कुछ और जांचें निम्न स्थितियों में कर सकते हैं:

- जब आप आईसीयू छोड़ते हैं
- आपके अस्पताल छोड़ने से पहले और
- जब आपको आईसी यू से बाहर आकर दो या तीन माह हो चुके हैं

परिणामों के आधार पर, गहन चिकित्सा ईकाई के कर्मचारियों द्वारा आपके लिए पुनर्वास की योजना बनाई जा सकती है। ये योजना इसपर निर्भर करता है कि आप कितने दिनों तक गहन चिकित्सा ईकाई में रहे और आपकी ज़रूरतें क्या हैं। इसमें निम्न शामिल हो सकता है:

- गहन चिकित्सा ईकाई और वार्ड आधारित देखभाल में फर्क
- आपकी शारिरिक, पोषण संबंधी व चिकित्सकीय देखभाल जिसकी आपको भविष्य में ज़रूरत होगी और
- जब आप अस्पताल में हैं और जब आप वहां से बाहर आते हैं, तब आपकी देखभाल की जिम्मेदारी किसकी होगी।