Partners in Care: a joint campaign of The Royal College of Psychiatrists and The Princess Royal Trust for Carers

A checklist for carers of people with mental health problems (Hindi)

एक चेक लिस्ट
मानसिक स्वास्थ्य की समस्या वाले लोगों के केअरर्स के लिए

सायकियाट्रिस्ट और केअरर की भागीदारी में काम करना

सायकियाट्रिस्ट से पूछने के लिए प्रश्न

केअरर को जानकारी की जरुरत होती है और सायकियाट्रिस्ट व्यस्त होते है। केअरर्स को हमेशा पता नहीं होता कि वह जिनकी देखभाल करते हैं उनके बारे में उन्हें क्या जानना ज़रुरी है। यह चेक लिस्ट खास तौर पर बनाई गई है तांकि, आप जिनकी देखभाल करते है उनकी बिमारी के निदान और उपचार संबंधित सारी जानकारी पाने में आप को सहायता हो।

इनमें से कुछ जानकारी उपचार में सम्मिलित क्लिनिकल टीम के दूसरे सदस्यों से शायद आप को मिल सके या फिर जो लिखित जानकारी वे आप को दें, शायद उसमें से मिल सके।

यदि वह व्यक्ति जिसकी आप देखभाल करते है आप को अनुमति दे तो फिर सायकियाट्रिस्ट आप को उनकी स्थिति और देखभाल के बारे में बता सकेंगे।

सूचित किये गये सारे प्रश्नों को पूछने की शायद आप को आवश्यकता ना भी हो, लेकिन यह आप को सायकियाट्रिस्ट और मेन्टल हैल्थ टीम से मिलने में कदाचित सहायता करें। जरुरी नहीं कि हर एक को सारे प्रश्नों के सारे उत्तर की एक ही समय पर आवश्यकता हो। शायद आप के पास ऐसे प्रश्न हों जो इस पत्रिका में शामिल ना हों। फिर भी यह आप को एक रुपरेखा प्रदान करेंगे जिससे आप को क्या जानना जरुरी है यह तय करने में सहायता मिलेगी।

बिमारी के बारे में

- ☐ समस्या (बिमारी) या निदान क्या है ?
- ☐ यदि अब तक निदान ना हुआ हो तो क्या संभावना है ?
- ☐ यह इनके साथ ही क्यों हुआ ?
- ☐ क्या वे फिर से ठीक होंगे ?

यदि निदान हो चुका है

- ☐ कौन से लक्षण इस बिमारी या निदान को सूचित करतें हैं ?
- ☐ इस बिमारी/विकार के कौन से कारणों की जानकारी है ?
- ☐ भविष्य में क्या हो सकता है ? ठीक होगा या फिर अधिक खराब होगा ?
- ☐ इस विकार के बारे में लिखित जानकारी कहाँ से मिलेगी ?

असेसमेन्ट (परिस्थिति के मूल्यांकन) के बारे में

- ☐ कौन से असेसमेन्ट अब तक हो चुके हैं ?
- ☐ क्या अब और असेसमेन्ट की आवश्यकता हैं ?
- ☐ क्या कोई शारीरिक समस्या का पता चला है ? यदि ऐसा है तो फिर क्या करना होगा ?
- ☐ क्या संस्कृति और अन्य बातों को ध्यान में रखा गया है ?

केअर प्रोग्राम अप्रोच (सी पी ए)

- ☐ यह सी पी ए क्या है ?
- ☐ क्या यह व्यक्ति सी पी ए पर है ? यदि नहीं तो क्यों नहीं ?
- ☐ क्या मुझे भी सी पी ए में शामिल किया जाएगा ?

देखभाल और उपचार के बारे में

- ☐ इस उपचार और देखभाल का लक्ष्य क्या है ?
- ☐ केअर कॉर्डिनेटर क्या है ?
- ☐ व्यक्ति की देखभाल में केअर कॉर्डिनेटर क्या काम करेंगे ?
- ☐ और कौन कौन उपचार में शामिल होंगे ?
- ☐ उपचार संबंधित आप की क्या योजना है ?
- ☐ कितनें समय तक उन्हें उपचार कराना पड़ेगा ?
- ☐ क्या बातचीत से होनेवाला उपचार (उदा. कॉग्नेटिव थेरपी, फैमिली थेरपी) मददगार होगा ?
- ☐ यदि हाँ तो क्या यह स्थानीय तौर पर उपलब्ध हैं ?
- ☐ यदि वह उपचार कराने से इन्कार कर दें तो क्या होगा ?

जानकारी बाँटना

- ☐ क्या आपने उनसे पूछा कि वे कितनी जानकारी मेरे साथ बाँटना चाहते हैं ?
- ☐ क्या मुझे देखभाल और उपचार संबंधित महत्त्वपूर्ण मीटिंग के बारे में बताया जाएगा ?
- ☐ क्या मैं खुद आप से मिल सकता/सकती हूँ ?
- ☐ क्या आप उनके बारे में या उनके परिवार के बारे में मुझसे अधिक जानकारी चाहेंगे ?
- ☐ क्या मैं आपको ऐसी बात बता सकता/सकती हूँ जो उस व्यक्ति या दूसरे कर्मचारी के साथ बाँटी नहीं जाएगी ?
- ☐ क्या गोपनीयता के संबंधित उनके विचार उनकी नोटस में स्पष्ट रुप से दिये गये है ?

देखभाल और उपचार

- ☐ मैं मदद करने के लिए क्या करूँ ?
- ☐ क्या स्थानीय तौर पर कोई 'सेल्फ हेल्प या केअरर' ग्रुप है कि जिससे मुझे बिमारी को समझने में सहायता मिले ?
- ☐ दिन प्रतिदिन बिमारी की बागडोर सँभालने के बारे में सलाह और प्रशिक्षण मैं कैसे हाँसिल कर सकूँ ?
- ☐ क्या स्थानीय तौर पर कोई ऐसे ग्रुप है जो मुझे सहारा प्रदान कर सकें ?

मदद पाना

- ☐ मैं आपका संपर्क कैसे कर सकूँ ?
- ☐ मैं आपसे मिलने की व्यवस्था कैसे करूँ ?
- ☐ यदि उनके आचरण से मैं चिंतित होऊँ तो मैं किसका संपर्क करूँ ?
- ☐ यदि मुझे ऐसा लगे कि वे फिर से बिमार हो रहें हैं तो मैं क्या करूँ ?
- ☐ आपत्स्थिति में मैं किसका संपर्क करूँ ? किस तरह की मदद उपलब्ध होगी ?
- ☐ मुझे दूसरा अभिप्राय कैसे मिल सकता है ?

केअरर्स

- ☐ एक केअरर, एक करीबी रिश्तेदार और एक नियुक्त किये गए व्यक्ति में क्या फर्क है ?
- ☐ मैं समझता/समझती हूँ कि एक केअरर होने पर मेरा असेसमेन्ट भी होना चाहिए और मेरे पास अपना केअर प्लान होना चाहिए। इस बारे में मैं किस से बात करूँ ?
- ☐ यदि मेरी अपनी कोई ख़ास ज़रुरत हो तो मै किससे बात करूँ ?
- ☐ यदि मुझे मदद की जरुरत हो तो मैं कहाँ जाऊँ ?

दवाईयाँ

- ☐ कौनसी दवाई का इस्तमाल करना है और कैसे ?
- ☐ क्या सबसे कम असरकारक मात्रा दी गई है ?
- ☐ पहले कम मात्रा लें और जरुरत पड़ने पर बढ़ाएँ क्या ऐसा कर सकते हैं ?
- ☐ कितनी कितनी देर बाद दवाईयों के बारे में पुन:विचार किया जाएगा ?
- ☐ क्या भविष्य में दवाई की मात्रा या प्रकार संबंधित चर्चा—विचारणा में मुझे शामिल किया जाएगा ?

इस दवाई का क्या लाभ होना चाहिए ?

- ☐ लंबे समय में
- ☐ थोड़े समय में

इस दवाई से संभवित आड़ असर क्या होंगे ?

- ☐ लंबे समय में
- ☐ थोड़े समय में

दवाईयों का संचालन

- ☐ आपने खास इसी उपचार को क्यों पसंद किया ?
- ☐ कितने वक्त तक दवाई लेनी पड़ेगी ?
- ☐ यदि यह दवा काम न करे तो कोई दवा है जिसका इस्तमाल हो सके ?
- ☐ क्या लक्षण होने पर मात्रा बदलनी चाहिये ?
- ☐ यदि उन्हें कोई अप्रिय आड़ असर हो तो मैं क्या करूँ ?
- ☐ यदि वे दवा लेना बंद कर दें तो क्या होगा ?
- ☐ क्या आप के पास इन दवाईयों के बारे में लिखित जानकारी है ?

अस्पताल में उपचार

- ☐ क्या उन्हें अस्पताल में भरती होना पड़ेगा? यदि हाँ, तो कितने समय के लिए ?
- ☐ यदि उन्हें अस्पताल में भरती होना पड़े तो किस अस्पताल में भरती होना पड़ेगा ?
- ☐ क्या वे तालाबंदी वाले वार्ड में रहेंगे ?
- ☐ यदि उन्हें कुछ समय के लिए छुट्टी मिले तो मुझे कब और कैसे बताया जाएगा ?
- ☐ मैं उन्हें कब कब मिल सकूंगा/सकूंगी ?

अस्पताल से छुट्टी

- ☐ अस्पताल से छुट्टी मिलने पर उनकी देखभाल और जाँच के बारे में क्या व्यवस्था की जाएगी ?
- ☐ यदि अस्पताल से छुट्टी मिलने पर मैं उस व्यक्ति की देखभाल न कर सकुं तो क्या होगा ?
- ☐ क्या मुझसे किसी तरह की मदद की अपेक्षा रखी जाएगी, खास कर दवाई के बारे में ?
- ☐ क्या आप स्वयं की मदद कर सकने की कोई तकनिक जानते है जिनसे उन्हें ठीक होने में सहायता मिले ?

यदि अस्पताल में भरती न किया जाए तो

- ☐ क्या उन्हें अस्पताल में भरती करना पड़ेगा ?
- ☐ क्या अस्पताल में भरती होने के सिवाय दूसरा रास्ता है ?

कोई और प्रश्न

'पार्टनर्स इन केअर'
वर्किंग टुगेधर टू मेक डिफरन्स

ईस श्रेणी में **3** जाँच पत्रक (चेक लिस्ट) उपलब्ध हैं:

- एक चेक लिस्ट मनोरोगचिकित्सक के लिए
- एक चेक लिस्ट मानसिक रोगियों के केअरर्स के लिए
- एक चेक लिस्ट मानसिक रोगियों के लिए

यह इन्टरनेट से उतारा जा सकता है, पता है:
www.partnersincare.co.uk

चेक लिस्ट की कागज़ की कॉपी पाने के लिए रॉयल कॉलेज ऑफ सायकियाट्रिस्ट के एकस्टर्नल अफेयर्स डिपार्टमन्ट से संपर्क करें पता है:

External Affairs Department
Royal College of Psychiatrists
17 Belgrave Square
London SW1X 8PG
कृपया अपना पता लिखा A4 नाप का लिफ़ाफा इस पते पर भेजें
Tel: 0207 235 2351 exts. 127 या 131
e-mail: dhart@rcpsych.ac.uk या awedderburn@rcpsych.ac.uk

इन चेक लिस्टों के दूसरे संस्करण को रॉयल कॉलेज ऑफ सायकियाट्रिस्ट और प्रिन्सेस रॉयल ट्रस्ट फोर केअरर्स के संयुक्त अभियान 'Partners in Care: Working together to make a real difference'
'पार्टनर्स इन केअरः वर्किंग टुगेधर टू मेक डिफरन्स'
जनवरी –दिसंबर 2004 के साथ प्रदर्शित किया गया है।

इस चेक लिस्ट के संपादन के लिए डॉ.फिलिप टिम्स का धन्यवाद।

© Royal College of Psychiatrists
Charity registration number 228636
June 2005

The Princess Royal Trust
for Carers
Charity registration
number SCO15975