

# हे आयुष्य तुमचेच आहे ना !

प्रदीर्घ आजार व शुश्रूषा  
एक व्यावहारिक सूचना पुस्तिका

मूळ इंग्रजी लेखन  
संगीता समीर भागवत  
अनुवाद  
अनुराधा राव व महेश परांजपे

## विशेष सूचना :-

ही पुस्तिका केवळ संदर्भासाठी वापरली जावी अशा उद्देशाने लिहिली आहे. यातील माहिती वैद्यकशास्त्रीय प्रमाण मानू नये. तुम्ही तुमच्या आरोग्याबाबत पूर्ण माहितीनिशी निर्णय घ्यावेत. यावरच येथील सूचनांचा भर आहे. तुमच्या डॉक्टरांनी योजलेल्या औषधोपचारांना पर्याय देण्याचा इथे उद्देश नाही. आपल्याला काही आरोग्यविषयक समस्या आहे, अशी शंका जरी तुम्हाला आली तर तुम्ही त्वरित उत्तम वैद्यकीय मदत घ्यावी हीच कळकळीची विनंती.

● प्रथम आवृत्ति : ऑक्टोबर २००४ ●

● मुद्रण सौजन्य ●

पीटर्स इंडिया प्रा. लि., नवी दिल्ली.

English edition of this book is available at  
[www.stormpages.com/sbhagwat](http://www.stormpages.com/sbhagwat)

ही पुस्तिका किंवा त्यातील काही भागाचे कुठल्याही स्वरूपात पुर्नमुद्रण करण्याबाबतचे सर्व हक्क स्वाधीन तथापि मोठ्या प्रमाणात वितरण करायचे असल्यास स्वागत.

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा - [sangeetabhagwat@yahoo.co.in](mailto:sangeetabhagwat@yahoo.co.in)  
किंवा या क्रमांकावर दूरध्वनी करा - ०९८२३२२१४००

समीर मधुसूदन भागवत

(२५/१०/१९६५ - ५/९/२००४)

यांना समर्पित

कुटुंबीय, सुहृद

आणि

वैद्यकीय क्षेत्रातील मित्रपरिवार

यांचे

मनःपूर्वक आभार

## अनुक्रम

प्रस्तावना	-----	१
तुमची भूमिका महत्त्वाची ...	-----	३
तुमचे रुग्णालय / आरोग्य सेवा केंद्र	-----	२४
तुमचे डॉक्टर ...	-----	३१
उपसंहार ...	-----	३७

## प्रस्तावना

सध्या स्वतःच्या आरोग्याची काळजी घेण्याविषयी समाजमनात खूपच जागरूकता निर्माण झाली आहे.

दैनंदिन ताणतणाव, प्रदूषण, धावपळीचे जीवनमान, औषधांचे आणि क्वचित उपचारांचे दुष्परिणाम या सर्वांमुळे दमा, मधुमेह, रक्तदाब, हृदयरोग, मूत्रपिंडाचे विकार यांचे प्रमाण वाढत आहे. आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे अशा जीवघेण्या आजारांच्या तडाख्यात तरुण वर्ग अधिक सापडलेला दिसतो. त्याचबरोबर आयुमर्यादा वाढल्यामुळे ज्येष्ठ नागरिकांच्या संख्येतही लक्षणीय वाढ होत आहे.

रोग असाध्य आहे असे निदान झाल्यावर प्रत्यक्ष रुग्ण आणि त्याच्या कुटुंबियांना मोठाच मानसिक धक्का बसतो. आयुष्याला एका वेगळ्याच वळणावर आणून ठेवणाऱ्या या परिस्थितीला सामोरे जाण्यास थोडी मदत व्हावी, हेच या पुस्तिकेचे उद्दिष्ट आहे.

आरोग्याबाबतच्या आस्थेमुळे आधुनिक विचारधारेच्या किंवा पर्यायी उपचारपद्धती घेण्याकडे बऱ्याच जणांचा कल दिसतो. मात्र ज्यांना नवीन पर्यायी वा सर्वकष उपचारपद्धती स्वीकारायच्या आहेत, त्यांच्यावरही अशी परिस्थिती येते की, अॅलोपथीशिवाय पर्यायच राहत नाही. दुर्धर, गंभीर आजारांबाबत तर हे विशेषच लागू पडते. कारण अशा आजारात जीवितालाच धोका असल्याने प्रकृतीत लक्षणीय सुधारणा होईपर्यंत तरी अॅलोपथीचे उपचार देखील नेटाने चालू ठेवणेच श्रेयस्कर ठरते. रोगाशी झगडताना येणारे ताणतणाव, परिश्रम, थकवा यामुळे एरव्ही सहज लक्षात येणाऱ्या गोष्टीही नजरेतून सुटू शकतात. पारंपारिक उपचारपद्धतीचा योग्य रीतीने उपयोग करून घेण्यास मदत व्हावी हा देखील या पुस्तिकेचा उद्देश

आहे. शेवटी हे आयुष्य तुमचे स्वतःचे आहे. तुम्हालाच सर्वात महत्त्वाची भूमिका निभवायची आहे.

ज्या रुग्णाला आपल्या आजाराविषयी नीट, सविस्तर माहिती असते, त्याच्या प्रकृतीत आश्चर्यकारक सुधारणा दिसून येण्याची आणि तो व्याधिमुक्त होण्याची शक्यताही वाढते. आरोग्य रक्षणाच्या सुविधांमध्ये सुधारणा होण्यातही अशा रुग्णाचे महत्त्वाचे योगदान असते. अधिकांश लोकात आरोग्यविषयक आस्था वाढीला लागली तर आरोग्यसेवेचा अपेक्षित दर्जाही आपोआपच सुधारेल. प्राप्त परिस्थितीत बदल होणे शक्य नाही असे मानून प्रयत्न थांबवल्यास मात्र निरुत्साह व असंतुष्टताच वाढेल.

रुग्णाने काय करायला हवं, याचे हे केवळ तात्त्विक विवेचन नाही, तर कुटुंबातील आजारी व्यक्तींची शुश्रूषा व देखभाल करताना गेल्या १२ वर्षांत आलेल्या स्वानुभवांवर आधारलेले हे संकलन आहे.

## तुमची भूमिका महत्त्वाची

## लक्षात ठेवण्यासारख्या काही महत्त्वाच्या गोष्टी

### तुमच्या आयुष्याचा ताळमेळ काढा

अतिशय महत्त्वाची एक गोष्ट प्रत्येकाने लक्षात घ्यायला हवी की उपचारपद्धती, डॉक्टर आणि रुग्णालय यांची निवड ही तुमची तुम्हीच करायची आहे. अर्थात याबरोबर हेही लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे की एकदा निवड केली की त्यामागोमाग येणारी जबाबदारीही संपूर्णतः तुमचीच असते.

स्वतःला जास्तीत जास्त निरोगी ठेवण्याची संपूर्ण जबाबदारी केवळ तुमचीच ! आपल्या प्रकृतीबाबत जर तुम्हीच सातत्याने दिरंगाई आणि निष्काळजीपणा करणार असाल, तरी देखील तुमच्या प्रकृतीबाबत तुमचे कुटुंबीय, डॉक्टर किंवा सेवकवर्ग आधार देतील आणि सोशिकपणा दाखवतील अशी अपेक्षा करणे मुळातच चुकीचे ठरेल, नाही का ? संभाव्य धोक्याच्या सूचनांकडे दुर्लक्ष करून, तुम्ही दुर्दैवाला आमंत्रणच देत असता हे ध्यानात घ्या. विशेषतः चिंताजनक परिस्थितीचा शेवट दुःखद होऊ नये यासाठी खुपच गोष्टींवर भिस्त ठेवावी लागते. कधी कधी योग्य मदत, उपचार, डॉक्टर आणि रुग्णालय मिळण्याएवढाही वेळ हाताशी नसतो. यासाठी सर्वप्रथम आजाराचे योग्य निदान होणे महत्त्वाचे आहे. त्यानुसार योग्य ती औषधे व उपचारासाठी लागणारी उपकरणे वेळेवर सुचवली गेली पाहिजेत. उपलब्ध झाली पाहिजेत तसेच ती वापरण्यायोग्य स्थितीत असली पाहिजेत. यादी तर न संपणारी होईल. योग्य ती काळजी घेऊन नकोशी परिस्थिती टाळणे व गरज पडल्यास त्यावर कार्यवाही करणे तुमच्याच हातात आहे आणि तुमच्याच फायद्याचेही !

तुमचे स्वास्थ्य राखण्यासाठी व अधिक सुधारण्यासाठी वैद्यकीय क्षेत्रातील विविध विचार-तर्क, नवनवीन उपचारपद्धती यांचा अवलंब करून पाहण्यासाठी तुमच्या मनाची तयारी हवी. याबरोबरच तुमचा सकारात्मक दृष्टीकोन, शिस्तबद्ध जीवनपद्धती योग्य आहार तसेच योगोपचार, ध्यानधारणा, रेकी, मालिश, रिलॅक्सॉलॉजी या सर्वांचाही उपयोग होईल.

◆ तुमच्या संपूर्ण आयुष्याचा ताळमेळ लक्षात घ्या. पित्तप्रकोप, कर्करोग, मधुमेह, हृदयविकार, रक्तदाब इत्यादी दुर्धर व्याधींपैकी ८५% व्याधी या सदोष जीवनपद्धतीमुळे होतात असा तज्ज्ञांचा अंदाज आहे.

सुदैवाने तुमच्या रोगाचे निदान लवकर झाले तर, आपली जीवनपद्धती, आवडी-निवडी यात सुधारणा करणे निर्णायक ठरू शकेल. सर्वसाधारणपणे आपण आपल्या जीवनपद्धतीत अमूलाग्र बदल करायला तयार नसतो. "आहे हे असच रहाणार यात बदल शक्य नाही. माझा नाईलाज आहे." अशी सबब पुढे केली जाते. मात्र जर 'जीवन की मृत्यू' अशी परिस्थिती सामोरी आली तर तुमचा दृष्टीकोन निश्चितच बदलेल आणि यापूर्वी ज्यांची कल्पना देखील अशक्य वाटत होती असे पर्याय सहज स्वीकारता येतील की तुम्ही आश्चर्यचकीतच व्हाल.

विचार करा- तुम्हाला काय जास्त आवडेल- आणखी काही वर्षे अधिक निरामय जीवन की उच्चपदस्थ म्हणून अल्पकालीन कारकीर्द? तुमच्या सहचराला विचारून पहा की त्यांची पसंती कशाला असेल- बँकेतल्या खात्यात अमुक रकमेची भर की तुमचा आणिक ५ वर्षांचा सहवास ? तुमच्या आई-वडिलांना विचारा की त्यांना काय जास्त आवडेल त्यांनी तुमच्यापेक्षा दीर्घायुषी होणं की तुम्ही त्यांच्या सगळ्या महत्त्वाकांक्षा पूर्ण करणं ? बालवयातच जे पोरके झाले आहेत, अशांना विचारा की त्यांनी कशाला प्राधान्य दिलं असतं आणखी काही वर्षे आई वडिलांच्या मायेचा सहवास की वडिलोपार्जित मालमत्ता ? हे सर्व विचार कदाचित नाट्यमय

वाटतील पण अशा टोकाच्या परिस्थितीची कल्पना केल्यावरच कठिण निर्णय घेणे सोपे जाते. जर तुमच्या लक्षात आले की तुमची सध्याची नोकरी खूपच ताणतणावाची आहे, तुमच्या घराभोवतीचे वातावरण आरोग्यास हानिकारक आहे, नोकरीवर जाण्या-येण्यासाठी फारच यातायात करावी लागत आहे किंवा तुमची सध्याची जीवनपद्धती टिकवणे कठीण आहे. तर त्यात बदल करा त्यासाठी जरूर पडल्यास वॉईट सवयी सोडून द्या, साधं पण पौष्टिक अन्न घ्या, नोकरी बदला, घर बदला, वेळ आल्यास दुसऱ्या गावी रहायला जा.

जीवनमानात आमूलाग्र बदल करा. पण प्राधान्य द्या उत्तम आरोग्याला, मग आपोआपच बाकीच्या गोष्टी जुळून येतील.

तुमचे नशीब बलवत्तर म्हणून तुम्हाला असे बदल करण्यासाठी पुरेसा वेळ आणि संधि मिळाली हे लक्षात घ्या. अपघातात, दहशतवादी हल्ल्यात, नैसर्गिक दुर्घटनांमध्ये ज्यांचे आकस्मिक मरण ओढवते त्यांच्या नशिबात अशी संधीच नसते.

### तुम्ही माहितगार रुग्ण बना

- ◆ योग्य उपाययोजनेच्या कार्यवाहीतील त्रुटींमुळे कधी अपेक्षित परिणाम दिसत नाहीत तर कधी सुरुवातीपासूनच सदोष उपाययोजना होण्याची भीती असते. ही भीती किती खरी आहे ते या उदाहरणावरून कळेल. अमेरिकेतील इन्स्टिट्यूट ऑफ हेल्थ च्या अहवालानुसार काही वर्षांपूर्वी, अमेरिकेत दरवर्षी जवळ जवळ ९८,००० रुग्णांचा रुग्णालयात वैद्यकीय उपाययोजनेतील त्रुटींमुळे मृत्यू झाला. गुंतागुंतीची आरोग्यसेवा यंत्रणा, समजुतीतील घोटाळा किंवा अज्ञानामुळे या चुका घडल्या. जर रुग्ण माहितगार असेल तर तो स्वतःपुरते तरी हे धोके कमी करू शकतो.

- ◆ सर्वात महत्वाचे म्हणजे प्रथम तुमचा आजार व त्याची अवस्था याबद्दल शक्य तेवढी माहिती करून घ्या. मनातले सारे प्रश्न विचारून शंका निरसन करून घ्या. मिळतील तेवढी पुस्तके वाचा, इतर रुग्णांना भेटा, त्यांच्याशी बोला, संगणकावरील विविध संकेत स्थळे बघा, अधिकाधिक माहिती मिळावा.
- ◆ तुमच्या आजाराबद्दल सविस्तर माहिती करून घेण्याने, तुम्ही स्वतःच तुमच्या प्रकृतीची योग्य ती काळजी घेऊ शकाल, निदान ती अधिक बिघडणार तरी नाही. तुमच्या तब्येतीच्या दृष्टीने तर हे नक्कीच हितकर ठरेल.
- ◆ योग्य माहितीसाठी खात्रीलायक सूत्रांची काळजीपूर्वक निवड करा. केवळ ऐकीव वा अर्धवट माहितीच्या आधारे केलेल्या अंदाजांवर अवलंबून राहू नका, त्याने तुमच्या जीविताला धोका पोहोचू शकतो.
- ◆ तुम्हाला असलेल्या आजाराबद्दल व त्याबाबतच्या उपचारांबद्दल सर्व अद्ययावत माहिती गोळा करण्याचा प्रयत्न करा. यामध्ये सध्याच्या उपाययोजनेसाठी किंवा तिला समर्पक होईल अशी खबरदारी तसेच त्या विरोधात काही नवीन माहिती उपलब्ध झाल्यास त्याचाही अंतर्भाव व्हायला हवा. तुमच्या माहितीतील शक्य त्या सर्व उपायांबाबत तुमच्या डॉक्टरांबरोबर चर्चा करा. तुम्हाला सांगितलेल्या उपचारांबद्दल किंवा औषधांबद्दल काही शंका असल्यास, तुमच्या डॉक्टरांकडून निरसन करून घ्या.
- ◆ डॉक्टर किंवा वैद्यकीय सेवा देणाऱ्या इतर कर्मचाऱ्यांना आजारासंबंधीचे कुठलेही प्रश्न विचारण्यास कचरू नका. दुर्दैवाने, बहुतेक रुग्ण, "डॉक्टर हे देवासमान, त्यांना प्रश्न विचारायचे नाहीत." अशीच समजूत करून घेतात. ध्यानात घ्या हे तुमचे आयुष्य आहे. जर उपाययोजनेत दुर्लक्ष झाले आहे किंवा काही चूक झाली आहे अशी शंका येऊनही तुम्ही गप्प राहिलात तर त्यामुळे

तुम्हीच अस्वस्थ व्हाल, त्याचा तुमच्या प्रकृतीवर विपरीत परिणाम होऊ शकेल. बहुतांशी सेवाभावी डॉक्टर्स व इतर कर्मचारी तुमचे शंकांनिरसन करण्यास, दिलासा देण्यास तत्पर असतात. त्यांच्याकडून काही चूक झाली असेल तर लगेच दिलगिरी व्यक्त करून उपचारात योग्य ते बदलही करतात तुमच्या प्रश्नांमुळे जर त्यांना राग आला ते उद्धटपणे बोलले किंवा स्पष्टीकरण देण्याचे अथवा उपाययोजनेत बदल देण्याचे त्यांनी नाकारले तर मात्र तुम्ही डॉक्टरांच्या / रुग्णालयाच्या निवडीबाबतच फेरविचार करायला हवा. कारण डॉक्टर किंवा वैद्यकीय कर्मचारी कितीही सेवाभावी, तत्पर, आस्थेवाईक असले तरी त्यांच्या धकाधकीच्या जीवनात शेवटी तुम्ही अनेक रुग्णांपैकी एक ठरता. तुमच्या इतकीच, किं बहुना अधिक निकड असलेल्या इतर अनेक रुग्णांबरोबरच, तुम्हाला त्यांनी किती वेळ द्यायचा, तुमची किती काळजी घ्यायची यालाही एक मर्यादा असते. म्हणूनच जास्तीत जास्त सतर्क, माहितगार आणि सजग रहाणे हे तुमचे आद्य कर्तव्य ठरते.

### वर्तमानात जगा

- ◆ घडलेल्या घटना, नडलेल्या सवयी किंवा आडवे आलेले नशिब यांना दूषणे देऊन स्वतःचीच कीव करण्यात आता काहीच अर्ध नाही. यापूर्वीच्या सवयी किंवा वागणुकीबद्दल आता उहापोह करून हाती काही लागणार नाही. मात्र असे करत बसल्याने अधिकच निराशा, राग, त्वेष, असहाय्यताच वाढेल अन् त्यामुळे मानसिक व शारिरीक थकवा येईल.
- ◆ प्राप्त परिस्थितीला सामोरे जा. बदल केवळ वर्तमानात होऊ

शकतात, भूतकाळात नाही. पुढे वाढून ठेवलेले दुर्दैव, दमछाक करणाऱ्या, दीर्घकालीन कष्टप्रद उपाययोजनेचे न संपणारे दिवस, मृत्यू अकस्मात गाढेल की काय अशी भीती, रोगाचा वाढता प्रादुर्भाव आणि त्याचे परिणाम या सर्वांचा आपल्या जवळच्या लोकांवरील प्रभाव हे सर्व पिळवटून काढणारे विचार आहेत आणि ते करत रहाणं अर्थशून्य ठरेल. पदरात पडेल तो दिवस आपला. आल्या क्षणावर लक्ष्य केंद्रित केल्यानेच परिस्थिती आटोक्यात रहाते. आपल्यालाही मग तितके अगतिक वाटत नाही. ही परिस्थिती मर्यादित काळापुरतीच रहाणार आहे अशी मनाची समजूत घातली तर बऱ्याच गोष्टी सुसह्य होतात.

### आशावादी रहा

- ◆ व्याधिसंबंधातील कुठल्याही आकडेवारीला घाबरून निराश होऊ नका. पुष्कळदा अशी अभ्यासपूर्ण आकडेवारी मृत व्यक्तीबाबतची असते. त्यामुळे, रोगनिदानासाठी केल्या जाणाऱ्या चाचण्यांचे निष्कर्ष प्रसंगी विपरीत असूनही आज रुग्ण आपल्या रोगाशी मुकाबला करत सर्वसाधारण निरोगी आयुष्य जगत आहेत. याबद्दलची आकडेवारी मात्र क्वचितच पहायला मिळते.
- ◆ व्यक्ती तितक्या प्रकृती. कुठलीही गृहिते आणि आकडेवारीचे निष्कर्ष तुमची शरीरप्रकृती कशी सुधारेल, याबाबतचे १००% अचूक भविष्य वर्तवू शकणार नाहीत. म्हणून तुम्हीच आशावादी व खंबीर असायला हवं. किमान तणावमुक्त रहाणं देखील तुमच्या शरीर प्रकृतीच्या दृष्टीने फायद्याचेच ठरेल.

## व्यावहारिक दृष्टीकोनही असू द्या

- ◆ निरोगी असो वा व्याधिग्रस्त आपल्यावर अवलंबून असलेल्या कुटुंबियांचे आपल्या पश्चात काय याची काळजी प्रत्येक व्यक्तीला असतेच. अर्थात कुटुंबीय आपल्या परीने, परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची पराकाष्ठा करून काही तरी मार्ग काढतीलच. पण त्यांना कष्टप्रद वास्तवाला सामोरे जाताना कमीतकमी त्रास होईल याची, योग्य तो ताळ-मेळ साधून तुम्हीही खबरदारी घ्या. जितके शक्य आहे तितके आपल्या प्रियजनांसाठी केल्यावर, तुमच्यावरील ताण खूपच कमी होईल. आता तुम्ही स्वतःची प्रकृति सुधारण्याकडे अधिक लक्ष द्यायला मोकळे !
- ◆ तुमचे सर्व आर्थिक व्यवहार चोखपणे हाताळले गेले आहेत याची खात्री करून घ्या. आवश्यक ती कागदपत्रे तयार करवून इच्छापत्र करून ठेवा. तुमच्या इच्छा आकांक्षांची सुस्पष्ट नोंद करून ठेवा, त्यात संदिग्धता नको. वादविवाद, कौटुंबिक कलह, वारसाहक्क मिळण्यातील दिरंगाई, असुरक्षितता, पैशांची चणचण- अशा दिव्यातून तुमच्या कुटुंबियांना जावेच लागू नये व लागलेच तर कमीत कमी त्रास व्हावा अशी सोय करणं तुमच्याच हाती आहे.
- ◆ तुमचा रोग बळावल्यास कोणती परिस्थिती उद्भवेल याबद्दलच्या शक्यतांचा कितीही कठीण वाटले तरी विचार करून ठेवा. अगदी टोकाची जीवन-मरणाची परिस्थिती आली तर आपले शरीर कृत्रिम उपायांनी किती काळ जगवत ठेवायचे याबाबत तुमची इच्छा स्पष्टपणे व्यक्त करा. याहीपेक्षा उपचार पद्धतीचा प्रकार व्याप्ती, कालावधी आणि त्यासाठी लागणारा खर्च याबाबतचे तुमचे मत साक्षीदारासमोर नोंदवून ठेवणे हे जास्त श्रेयस्कर ठरेल. या अतिशय कठीण निर्णय प्रक्रियेच्या जबाबदारीतून तुमचे कुटुंबीय व डॉक्टर यांची तुम्हीच

सोडवणूक करू शकता. समजा अशी परिस्थिती आली की प्रकृति पराकोटीची ढासळल्यामुळे तुम्ही संवाद साधू शकत नाही. काहीही व्यक्त करू शकत नाही, तरी मत नोंदवून ठेवलेले असल्याने तुमच्या इच्छांचा योग्य तो आदर राखला जाईल.

जर तुम्हाला नेत्रदान, अवयवदान किंवा देहदानही करायचे असेल तर संबंधित संस्थेमध्ये नाव नोंदवून ठेवायला हवे किंवा तुमची देखभाल करणाऱ्या तुमच्या कुटुंबियांना याची माहिती देऊन ठेवायला हवी.

## निर्धार करा

- ◆ परिपूर्ण स्वस्थ्याचा एकच मार्ग आहे. मात्र अनारोग्य / आजाराकडे नेण्याचे अनेक मार्ग आहेत. कशा, किती, कुठे चुका होऊ शकतील याची काळजी करत बसणे म्हणजे वेळेच्या अपव्ययाची, दमछाक करणारी न संपणारी प्रक्रिया ! त्याऐवजी यापुढे निरामयतेच्या अचूक मार्गावर लक्ष केंद्रित करा.
- ◆ तुमच्या मनातल्या भीतीच्या शंका कुशंकांचा वेध घ्या आणि त्यांच्यावर मात करा. भितीपोटी, नको इतक्या समस्या आणि जीवघेणे प्रसंग उद्भवतात. आत्मविश्वास, सकारात्मक दृष्टीकोन आणि दृढ निश्चयाच्या बळावर खंबीर बना. तुमचा पिच्छा पुरवणाऱ्या प्रत्येक भयाला बळी पडाल तर तुमची अवस्था अगदी असहाय्य बंदीवानाची होईल. आपण या आजारातून बरे होणारच असा निर्धार करा.



## रोगनिदान चाचण्या

- ◆ कुठलीही रोगनिदान चाचणी १००% अचूक नसते. सर्वसाधारणपणे चाचण्या २ प्रकारच्या असू शकतात. सूक्ष्म भेद निदर्शक चाचण्या या संवेदनक्षम पद्धतीने अति सूक्ष्म बदल दर्शवतात व निश्चित स्वरूपाच्या चाचण्या या केवळ विशिष्ट आजार असेल तरच पॉझिटिव येतात. जर रोग असेल तर तो सापडणारच याची सूक्ष्मभेद निदर्शक चाचणीत खात्री असते. परंतु कधी कधी निरोगी माणसामध्येही या चाचणी, आजार नसताना त्याचे निदान होऊ शकते म्हणजेच 'टेस्ट फॉल्स पॉझिटिव' येऊ शकते. निश्चित स्वरूपाच्या चाचणीमध्ये मात्र निरोगी व्यक्तीच्या बाबतीत निदान कधीही फॉल्स पॉझिटिव येऊ शकत नाही. पण या प्रकारच्या चाचणीमुळे कधी कधी रुग्णामधील रोगाचे निदानच न होण्याचीही दाट शक्यता असते. तुमच्या चाचण्यांचे निष्कर्ष पहाताना हे लक्षात ठेवा.
- ◆ ज्याप्रमाणे योग्य रुग्णालयाची निवड तुम्ही दक्षतेने करता, त्याचप्रमाणे रोगनिदान चाचणी केंद्राची निवडही काळजीपूर्वक करा. निदानातील अचूकता आणि सातत्य याबाबत केंद्र प्रख्यात आहे ना याची खात्री करून घ्या.
- ◆ बऱ्याचदा काही तांत्रिक कारणांमुळे वेगवेगळ्या पॅथॉलॉजी लॅबजमधील, एकाच रुग्णाच्या चाचण्यांच्या निष्कर्षांमध्ये त्याचवेळी लक्षणीय फरक असू शकतात. ही रिपोर्टसमधील विसंगती टाळण्यासाठी तुम्हाला वेळोवेळी करून घ्यायला सांगितलेल्या चाचण्या एकाच लॅब मधून करून घ्या. यामुळे निदानातील तुलना अधिक अर्थपूर्ण रीतीने होऊ शकेल आणि दुखणे नेमके कसे वळण घेत आहे हे समजण्यास मदत होईल.

## औषधे आणि उपचार

- ◆ डॉक्टरांनी लिहून दिलेली औषधांची यादी नीट वाचता येते आहे ना व ती कशी घ्यायची/ घ्यायची हे तुम्हाला नेमके कळले आहे ना याची खात्री करून घ्या. दुर्दैवाने वैद्यकीय उपचारांतील बहुतांश चुका, औषधाचे नाव व ते घेण्याचे प्रमाण नीट न समजल्यामुळे होतात.
- ◆ आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्याशिवाय औषधोपचारात आपणहून कोणत्याही प्रकारे बदल/ टाळाटाळ करू नका अॅलोपॅथिक औषधे चुकीच्या तऱ्हेने घेतली गेल्यामुळे भयंकर दुष्परिणाम होऊ शकतात. उदाहरणार्थ, रक्तदाबाच्या औषधांचे प्रमाण काही काळानंतर, डॉक्टरी सल्ल्यानुसार हळूहळू कमी करत आणणे गरजेचे असते. तुमच्याकडून औषधाची वेळ चुकली वा एखादा डोस घ्यायचा राहून गेला तर रक्तदाब, अचानक धोक्याची पातळी गाठू शकतो.
- ◆ औषधे व अवलंबलेली उपचारपद्धती याबाबत आपल्या डॉक्टरांबरोबर वेळोवेळी चर्चा करा. पुष्कळदा औषधे व त्यांचे प्रमाण गरजेनुसार कमी-जास्त करावे लागते. कधी एखाद्या औषधाऐवजी दुसरे औषध घ्यावे लागते.
- ◆ औषधांबरोबरच्या छापील माहितीपत्रकात, औषधोपचारातील संभाव्य विपरीत परिणामांची माहिती दिलेली असते. विविध संकेतस्थळांवरही ही माहिती उपलब्ध आहे. तुमच्या औषधांबद्दलची तेथील माहिती जाणून घ्या. तसेच काही विपरीत लक्षणे दिसत आहेत का, यावरही लक्ष असू दे. वेगळीच लक्षणे अथवा त्रास वाटल्यास त्याची नोंद करून ठेवल्यास उपाययोजना करताना उपयोगी ठरेल. आपल्या प्रकृतीविषयी डॉक्टरांशी बोलताना स्पष्ट वस्तुस्थिती निदर्शक अचूक माहिती द्यावी. डॉक्टरांना तुमच्याकडून प्रकृती संदर्भात संक्षिप्त, विश्वसनीय, योग्य माहिती अपेक्षित असते. त्या संपूर्ण माहितीवर आधारित डॉक्टर योग्य निर्णय घेऊ शकतात.

## आहार आणि पौष्टिक अन्न

- ◆ रोगासंबंधी माहिती असलेला रुग्ण लवकरच डॉक्टरांच्या आदर व विश्वासास पात्र ठरतो आणि डॉक्टरांकडून त्याला कमीत कमी औषधोपचार, रोगनिदानाच्या चाचण्या व उपचारपद्धती करून पहायला सांगितले जाऊ शकते. तक्रारखोर, बेशिस्त रुग्णाला या गोष्टींना जास्त सामोरे जावे लागते कारण अशा रुग्णाकडून डॉक्टर विशेष सहकार्याची अपेक्षा करत नाहीत. काही रुग्ण स्वतःच साधी शिस्तबद्ध जीवनपद्धती स्वीकारण्याऐवजी, बऱ्याचदा जास्त गोळ्या, औषधे, इंजेक्शने घेणे पसंत करतात.
- ◆ आहाराचे नियमन आणि सांगितलेला व्यायाम, परिश्रमपूर्वक आचरणात आणला पाहिजे. निर्बंध घातलेली खाद्ये-पेये, धूम्रपान, मद्यपान, गर्दसारखे मादक पदार्थ यांच्या सेवनाने तुम्हाला अपायच होईल. यामुळे खर्चही अधिक होईल, धोके वाढतील आणि सहज टाळता आल्या असत्या, अशा उपाययोजना आणि औषधोपचार मागे लागतील.
- ◆ इतर पर्यायी उपचार पद्धतीने इलाज करायचे तुमच्या मनात असेल तर त्याची माहिती डॉक्टरांना द्या. विशेषतः काही खास आहार किंवा पोटात घेण्याची औषधे घ्यायची असतील तर डॉक्टरांना सांगणे जरूरीचे आहे. अॅलोपथीची औषधे घेत असताना जर काही विशिष्ट खाद्य पेयांचा आहारात समावेश झाला. तर गुंतागुंतीचे विपरीत परिणाम होऊ शकतात. तुमच्या सध्याच्या प्रकृतीला घातक अशी खनिजे किंवा इतर घटक, या दुसऱ्या उपचारपद्धतीत असू शकतात. या सर्वांची डॉक्टरांना नीट माहिती देणे श्रेयस्कर !

- ◆ जवळजवळ सगळ्याच प्रदीर्घ आजारांसाठी हल्ली विशिष्ट आहार नियमन सांगितले जाते. आहारतज्ज्ञांचा सल्ला घेऊन तुमचा आहार कसा असावा याची सर्व सविस्तर माहिती करून घ्या. काही अन्नपदार्थ का टाळायचे, त्यांचा तुमच्या शरीरस्वास्थ्यावर कसा परिणाम होईल, तसेच या विशिष्ट अन्नपदार्थांच्या ऐवजी दुसरे कुठले पदार्थ घेतले तर चालतील तेही समजून घ्या.
- ◆ कोणत्या अन्नपदार्थांमध्ये, तुम्ही ज्यांचे सेवन टाळायला हवे असे घटक आहेत, हे तुम्हाला खात्रीने माहित हवे. उदा. जेव्हा 'कमी मिठाचा' आहार घ्यायला सांगतात तेव्हा फक्त 'टेबल सॉल्ट' म्हणजे नेहमीचे मीठ कमी करून चालणार नाही, तर खायचा सोडा व मोनोसोडियम ग्लूटामेट हे घटक असलेल्या अन्नपदार्थांचाही आहारात अंतर्भाव करू नये. बरेच डबाबंद पदार्थ, लोणची, सॉस, जॅम, मुरांबे यातही सोडियमचे प्रमाण जास्त असते. तुमच्या रोजच्या आहाराचे, आहारतज्ज्ञांकडून विश्लेषण करून घ्या, म्हणजे जरूरीप्रमाणे ते आहारात आवश्यक बदल सुचवतील.
- ◆ केवळ संतुलित आहार घेतल्यानेही तुमच्या प्रकृतीत लक्षणीय सुधारणा होऊ शकेल शिवाय औषधोपचारही कमी होण्यास मदत होईल. आहार नियमनाच्या फायद्यांकडे दुर्लक्ष केल्यामुळे किंवा नेमून दिलेला आहार बेचव वाटल्याने बहुतेक रुग्ण पथ्याबाबत फारच बेफिकीर असतात.
- ◆ तुम्हाला मानवतील असे पर्यायी अन्नघटक वापरून तयार केलेल्या पाककृतींचा प्रयत्नपूर्वक शोध घ्या. खाद्यपदार्थांत आता इतकी विविधता उपलब्ध आहे की थोडेसे जाणीवपूर्वक प्रयत्न केल्याने खूप निर्बंध असूनही आवडीचे पदार्थ तुम्हाला निश्चितच सापडतील.

यामुळे पथ्यकर आहार घेण्यातही आनंद वाटेल आणि 'आपण आता बरे व्हायला लागलो' या भावनेने प्रकृतीही सुधारेल.

- ◆ तुम्हाला चालतील असे खास खाद्य-पदार्थ मिळणारे एखादे तरी उपहारगृह शोधा म्हणजे तुम्हाला तुमच्या कुटुंबियांबरोबर तसेच मित्रपरिवारासह अधूनमधून बाहेर जेवायलाही जाता येईल. त्यामुळे आपणही त्यांच्यासारखे सर्वसामान्य आयुष्य जगू शकतो, असा दिलासा वाटेल. अशा लहान सहान गोष्टी देखील आपले मनोबल वाढवतात.
- ◆ आहारतज्ज्ञांकडून नियमितपणे तुमच्या आहाराचे परीक्षण करून घ्या. नेमून दिलेल्या पथ्यामध्ये वरचेवर बदल करणे कदाचित हितकरही ठरेल. साधारणपणे आहार नियमनात काही अन्न पदार्थांवर निर्बंध येतात आणि काही पदार्थ जास्त प्रमाणात घ्यावे लागतात. यामुळे कालांतराने आहार असंतुलित होऊ शकतो. उदा. सुरुवातीला आहारात जास्त कॉल्शियमचा अंतर्भाव सुचवलेला असेल. पण कालांतराने याच कॉल्शियमचे शरीरातील प्रमाण फारच वाढते आहे असेही लक्षात येऊ शकेल. अशा बदलांमुळे दुखण्याला वेगळेच वळण लागू शकते. कोणत्याही आणीबाणीसाठी सज्ज रहा.

### कोणत्याही आपद्कालासाठी मनाची तयारी असू दे

- ◆ तुमच्या नेहमीच्या डॉक्टरांच्या दूरध्वनी क्रमांकाबरोबरच, आपत्कालीन सेवा पुरवणाऱ्यांच्या दूरध्वनी क्रमांकांचीही सहज सापडेल अशा ठिकाणी नोंद करून ठेवा दुर्दैवाने अशा आपत्कालीन सेवांचा दर्जा, जगभरात समान असेलच, असे नाही. जर घरच्यापैकीच कुणी वाहन चालवणारे असेल तर गाडीत नेहमी पुरेसे पेट्रोल भरलेले असणे श्रेयस्कर.

- ◆ रक्तदाब मोजण्याचे उपकरण हाताशी ठेवणे केव्हाही उपयोगाचे ठरू शकेल. रक्तदाब म्हणजे रुग्णाच्या स्वास्थ्याचा एक महत्त्वाचा निदर्शक. त्याच्या नियंत्रणावर विशेष लक्ष ठेवा. अस्वस्थ वाटल्यास सर्वप्रथम रक्तदाब किती आहे याची नोंद करा व त्याचे तपशील डॉक्टरांना, आरोग्य सेवा केंद्राकडे त्वरित फोनवर कळवा.
- ◆ बहुतांश गंभीर आजारांसाठी आणीबाणीच्या परिस्थितीत कुठली औषधे घ्यावीत हे सांगितलेले असते. उदाहरणार्थ, दम्याचा त्रास असेल तर 'इनहेलर पंप', हृदयविकार किंवा उच्चरक्तदाबासाठी जिभेखाली धरण्याच्या गोळ्या इ. जर तुम्हाला असे निकडीचे उपाय सुचवले असतील, तर ती साधने नेहमी हाताशी हवीत. असा एकेक संच, घरी, गाडीत, ऑफिसात, तुमच्या पर्समध्ये तसेच औषधांच्या डबीत असायलाच हवा. यामुळे तुमचा अमूल्य वेळ आणि पर्यायाने प्राणही वाचू शकतील.
- ◆ बऱ्याचदा आणीबाणीच्या प्रसंगात, प्राणवायू (ऑक्सिजन) हा अनमोल प्राणरक्षक ठरतो. छोटा, सहज उचलून नेण्याजोगा ऑक्सिजन सिलेंडर हाताशी असणे कधीही चांगलेच. बहुतेक औषधांच्या दुकानात हे सिलेंडर्स हल्ली सहज मिळतात.
- ◆ जर तुमचा आजार वारंवार आणीबाणीची परिस्थिती आणणारा असेल तर सर्वात अलिकडे काढलेला इ.सी.जी., चाचण्यांचे रिपोर्ट्स, सध्या घेत असलेल्या औषधांची उपचारांची, काही अॅलर्जीज असतील तर त्यांची यादी, निकडीची औषधे, बदलण्यासाठी कपडे, पैशाचे पाकिट, चाव्या, फोन इत्यादींचा समावेश असलेला एक संच नेहमी तयार ठेवा. तसेच तुमच्या आजाराच्या विशिष्ट आवश्यकतेनुसार नेब्यूलायझर, ऑक्सिजन मास्क किंवा रक्तस्त्राव थांबवण्याच्या आवळपट्ट्या यासारख्या इतर साधनांचाही यात समावेश करावा. हा संच नेहमी जवळ बाळगा, अगदी प्रवासात असाल तेव्हाही कशानेही हबकून जाऊ नका.

अर्थात हे सांगणे सोपे आहे. पण काय केल्याने तुमचे मन शांत होईल याचा शोध घ्या. शांतपणे सावकाश दीर्घश्वासन करणे, तुमचा आवडता मंत्र/ प्रार्थना म्हणणे जपमाळ, क्रॉस, ताईत किंवा प्रिय व्यक्तीचा हात हातात घेणे यापैकी कशाने दिलासा मिळतो ते पहा. मनाने गोंधळून, घाबरून परिस्थिती आटोक्याबाहेर जाऊ न देणे हे अतिशय महत्वाचे आहे. हबकून जाण्यामुळे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम टाळणे हे खूप महत्वाचे आहे. धाप लागल्याने श्वसनाला त्रास होणे, नाडीचे ठोके जलद पडणे, रक्तदाब वाढणे, पराकोटीचा मानसिक ताण येणे इ. चा यात समावेश होतो. या सर्वांमुळे तुमची परिस्थिती अधिकच बिकट होते. तुमची देखभाल करणाऱ्या व्यक्तीलाही अशा प्रसंगी शांत रहाण्यासाठी उत्तेजन द्या. गडबडून गेल्यामुळे तिलाच पुढे काय करावे हे सुचेनासे झाले तर मौल्यवान वेळ तर वाया जाईलच आणि त्याचा तुमच्यावर अधिक ताण पडेल. मदत मागण्यात किंवा इतरांचे तुमच्याकडे लक्ष वेधून घेण्यात संकोच बाळगू नका. जर अस्वस्थ वाटत असेल तर केवळ सर्वासमोर फजितीची वेळ येईल की काय या भीतीने उगाचच जिवाविशेष दगदग करू नका, नसते धोकेही पत्करू नका. तुमचे आयुष्य, तुमचे स्वास्थ्य तुमच्याच हातात आहे. गरज वाटल्यास तत्काळ मदत मागा.

### अनावश्यक धोके टाळा

- ◆ छोट्याशा दुखापती किंवा संसर्गामुळे मोठी गुंतागुंत उद्भवू शकते. मुळातच प्रतिकारशक्ती ढासळलेली आणि एकूण प्रकृती खालावलेली असल्याने अशा गोष्टींचे गंभीर दुष्परिणाम होऊ शकतात. साध्यासाध्या गोष्टीत खबरदारी घेतल्यास जीवन सुसह्य होईल. हे तर खरेच की रुग्णाने सतत काळजी आणि भीतीच्या दबावाखाली जगू नये तसेच त्याने अविवेकी धाडस, अपायकारक खाद्यपदार्थांचे

सेवन आणि प्रकृति आणखी बिघडेल अशा वातावरणात जाणे टाळायला हवे.

- ◆ 'तुम्हाला त्रास होतो आहे' हे दुसऱ्याला सांगण्याचा संकोच होतो म्हणून स्वतःला विचित्र परिस्थितीत अडकवून घेऊ नका. उदाहरणार्थ तुम्हाला श्वासोच्छ्वासाला तर त्रास होतोय पण बाहेर तर जाता येत नाही, अशा वेळी तुमच्या समोर धुम्रपान करणाऱ्या व्यक्तीला बाहेर जायला सांगण्याचा संकोच करायला नको. तुमच्या आजाराची तीव्रता लक्षात घेऊन व्यवहारज्ञानाचा वापर करा.

### उदाहरणे

- ◆ जर तुम्हाला हृदयविकार किंवा रक्तदाबाचा त्रास असेल तर जिऱ्याची चढउतर, अनावश्यक धावपळ टाळा.
- ◆ जर तुम्हाला मधुमेह असेल तर चाकू, सुरी इ. धारदार शस्त्रे वापरताना सावधगिरी बाळगा. चांगल्या दर्जाची पादत्राणे वापरा.
- ◆ जर श्वसनाचा किंवा दम्याचा त्रास असेल तर धुम्रपान करणारे, धूर, धूळ अशा संसर्ग वाढवणाऱ्या गोष्टींचा संपर्क टाळा.
- ◆ जर ऑस्टिओपोरोसिसमुळे तुमची हाडे ठिसूळ झाली असतील तर ओलसर जमिनीवरून चालताना काळजी घ्या. घसरण्यास प्रतिबंध करणाऱ्या मॅटचा जरूर तेथे वापर करा. अवजड वस्तू उचलू नका. जिने चढता उतरताना कठड्यांचा आधार घ्या. वाटल्यास चालताना काठी वापरा.
- ◆ जर मूत्रपिंडाचे विकार असतील तर डायलिसिसच्या उपचारांमध्ये कॅथिटर किंवा फिस्टूलाचा वापर अत्यावश्यक आहे. या उपकरणांना काही बाधा होणार नाही याची योग्य काळजी घ्या.

## मदतीचा हात स्वीकारा

- ◆ तुमच्या हितचिंतकांनी देऊ केलेली आर्थिक, भावनिक, शारीरिक मदत स्वीकारा. आता तुम्हाला स्वतःची सगळी कामे स्वतः करणे जमत नाही अशा वेळेस तर आजूबाजूची सर्व मंडळी तत्परतेने मदत करत असली तर आनंदाने स्वीकार करा. वृथा अभिमान बाळगू नका. एरव्ही, तुम्हाला मदत करता येत नाही म्हणून इतरांना असहाय्य वाटतं. आता तुम्ही त्यांची मदत स्वीकारलीत, तर त्यांनाही संधी लाभते- उपयोगी पडण्याची !

## निरोगी जीवनशैली आत्मसात करा

- अॅलोपथी तसेच इतर शाखांना ग्राह्य असलेल्या निरामयतेच्या समान सूत्रांचा अवलंब करा. त्यात साधारणपणे खालील गोष्टींचा समावेश होतो.
- सर्वांना सहज जमण्यासारखा व्यायाम - नियमित चालायला जाणे. (बहुतांशी दुखण्यांसाठी उपकारक)
- ध्यानधारणा
- सर्जनशील छंद
- कुटुंबीय व मित्रपरिवाराशी दृढ संपर्क व्यवस्था
- संगीत
- शरीर मनाला विश्रांती
- मालिश
- आरोग्याला उपकारक असे स्वच्छ व निरोगी वातावरण (विशेषतः बाहेर खाताना किंवा अॅलर्जी असेल तर)

- विनोद
- सकारात्मक विचार
- धूम्रपान, मद्यपान, गर्द सारखी व्यसने, लाल मांस यापासून दूर राहणे

## आंतरिक सामर्थ्य वाढवा

- ◆ रोगाशी झगडताना मानसिक व शारीरिक क्षमतेची कसोटीच लागलेली असते. स्वतःवरील विश्वास आणि श्रद्धा अढळ रहाण्याच्या दृष्टीने प्रयत्नशील रहा. धर्म असो, देवावरील नितांत श्रद्धा असो, दृढ आत्मविश्वास असो किंवा अध्यात्म यापैकी कोणतीही बाब आजारातून बरे होण्याच्या प्रक्रियेत लक्षणीय सुधारणा घडवून आणू शकते. अनेकविध पुस्तके, मार्गदर्शक पुस्तिका, तत्त्वप्रणाली यातून निवडीला भरपूर वाव आहे.

## सुरक्षित, पर्यायी उपाययोजना करून बघा

- ◆ पर्यायी औषधोपचार निवडताना "उपायच करा, अपाय नको" हे सूत्र प्रथम लक्षात घ्या. एकदा का याबाबत पूर्ण खात्री झाली की मग, निवडलेल्या उपाययोजनातील सर्व शक्यता आजमावून पहा. आपले आरोग्य सुधारून व्याधिमुक्त होण्यासाठी हरत-हेने प्रयत्न करण्याचे स्वातंत्र्य तुम्हाला आहे आणि हा अधिकार तुम्ही बजवालाच पाहिजे. शंकेखोर किंवा अतिचिकित्सक टीकेचा दृष्टीकोन असलेल्या लोकांकडे दुर्लक्ष करा. आपले अस्तित्व टिकवून ठेवण्याच्या जन्मजात प्रेरणेमुळे, प्रत्येकजण शक्य त्या सर्व पर्यायांचा स्वीकार करेल हे तर स्वाभाविकच आहे. जोपर्यंत एखादा असाध्य आजार

तुमच्यासमोर उभा ठाकलेला नसतो, तोपर्यंत आपल्या विचारसरणीत ताठरपणा ठेवणे सोपे असते.

- ◆ अॅलोपथीच्या औषधांमुळे आणि उपाययोजनेत अकस्मात केलेल्या बदलांमुळे विपरीत परिणाम होऊ शकतात, हे आता सर्वमान्य आहे. प्रत्यक्ष रुग्णाला 'रेकी' देण्याऐवजी, त्याच्यासाठी वापरावयाच्या औषधांना व उपकरणांना, त्यांच्यामुळे 'हितकर तेच घडावे (अपाय होऊ नयेत)' अशी विनंती करून रेकी देता येईल. कोणत्याही उपचार पद्धतीशी तुम्ही अशा प्रकारे 'रेकी' ची सांगड झालू शकता. याचप्रमाणे औषधयोजना किंवा उपचार पद्धतीमधून उद्भवणाऱ्या परिणामातील (नकारात्मक) तत्त्वे निष्क्रीय करण्यासाठी 'सनातन साई संजीवनीज्'च्या चिन्हांमध्ये एक 'निर्बलीकरण चिन्ह' (न्यूट्रलाईज सिंबल) दिले आहे. या संकेतस्थळावर संजीवनी संबंधी अधिक माहिती व मोफत डाऊनलोड देखील उपलब्ध आहे. [www.SunstreamArts.com](http://www.SunstreamArts.com) या संकेतस्थळावरून, संजीवनी व व्याधीमुक्त करणारी इतर चिन्हे अंकित केलेली विविध उत्पादने तुम्ही खरेदी करू शकता.
- ◆ कितीही शंकेखोर व्यक्ती असली तरी अशा खबरदारीच्या सावध पर्यायांमध्ये तिला धोका आढळणार नाही. म्हणजेच या पर्यायी गोष्टींचा वापर करून पहाण्यात तुमचे नुकसान तर काहीच नाही, झाला तर खूप फायदाच आहे.

### सर्वांच्या संपर्कात रहा

- ◆ तुमच्यासारख्याच परिस्थितीतून जिला जाव लागलं आहे, अशीच व्यक्ती तुमच्या मनीच्या वेदना खऱ्या अर्थाने समजू शकेल. तुमची देखभाल करणारी व्यक्ती देखील दुसऱ्या रुग्णाची देखभाल करणाऱ्या

व्यक्तीबरोबर मनमोकळा संवाद साधू शकेल. अशा दोन रुग्णांच्या कुटुंबात आगळीवेगळी जवळीक निर्माण होऊ शकते. दुर्धर व्याधींशी सामना करताना आलेले समान अनुभव दोन व्यक्तींना इतके जवळ आणतील की अनेक वर्षांची ओळख असूनही ती जवळीक निर्माण झालेली नसेल. तुम्ही एखाद्या मदत गटात सहभागी व्हा किंवा तुम्हीच एक नवीन मदत गट सुरू करा.

- ◆ इतर रुग्ण व त्यांच्या कुटुंबियांकडेही लक्ष असू दे. इतरांच्या सुखदुःखात मनापासून सहभागी झाल्यामुळे तुमचा आत्मकेंद्रीपणा कमी होईल, निरुत्साही वाटणार नाही आणि स्वतःची कीव करणेही थांबेल. ज्या कुठल्या उपायामुळे तुम्हाला फायदा झाला असेल तो इतरांनाही सुचवा.
- ◆ कुटुंबीय व मित्रमंडळींशी सतत संपर्क राहू दे. आत्यंतिक थकव्यामुळे भेटीगाठी अशक्यच होतात. पण तुमच्या मते, ज्या महत्त्वाच्या व्यक्ती आहेत, त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करू नका. त्यांच्याबरोबर खूप संयमाने वागले पाहिजे याचे स्मरण राहू दे.
- ◆ स्वतःच्या व्याधीशी झगडताना आपण बारीक सारीक तक्रारींकडे सहज दुर्लक्ष करू शकतो. इतरांना मात्र स्वतःच्या बारीक सारीक तक्रारीच खूप महत्त्वाच्या वाटतात. इतरांना कमी लेखण्याची वृत्ती त्यागून समजुतीने वागायचे धोरण ठेवा.
- ◆ अशीही शक्यता आहे की, तुमच्यावर कोणता प्रसंग आला आहे, याची त्यांना कल्पनाही नसेल. काही वेळेला त्यांना ते समजूनही घ्यायचे नसेल कारण आपल्या प्रिय व्यक्तीला असा त्रास सोसावा लागतो आहे हेही त्यांना सहन होत नसेल. हे सर्व समजून घ्या आणि त्याचा स्वीकार करा. समजुतीतला तोल ढळला तर नातेसंबंध बिघडू शकतात. जे नातेसंबंध तुम्हाला महत्त्वाचे वाटतात, ते जपणे तुमच्याच हातात आहे.

## तुमची देखभाल करणाऱ्यांकडे लक्ष असू दे

- ◆ जर सुदैवाने तुम्हाला प्रेमळ कुटुंबीय किंवा देखभाल करणारे लाभले असतील तर तुम्ही देखील त्यांची काळजी घ्यायला हवी. तेही बऱ्याचदा आत्यंतिक थकलेले, दमलेले, तणावग्रस्त, निरुत्साही व मनाने खचलेले असतात. त्यांना पुरेशी विश्रांती मिळतेय ना, तसेच ते स्वतःची काळजी घेत आहेत ना याकडे तुमचे लक्ष असू दे. तुमची देखभाल करण्याची जबाबदारी पडल्यामुळे, त्यांची मानसिक व शारीरिक शक्ती वाढणे महत्त्वाचे आहे. तुम्हाला तर मानसिक व शारीरिक तणावातून मार्ग काढायचाच आहे. पण तुमच्याप्रमाणेच देखभाल करणाऱ्यांनाही त्यांच्या समस्यांना सामोरे जावेच लागते. एकमेकांना सहाय्यभूत ठरल्यानेच तुमची ताकद आणि धैर्य वाढणार आहे. त्यामुळेच तुमच्या पूर्वीच्या स्वस्थ प्रकृतीकडे तुम्ही परतणार आहात.

## तुमचे रुग्णालय / आरोग्य सेवा केंद्र

काही व्याधींच्या उपचारासाठी, रुग्णालयात / आरोग्य केंद्रात नियमित जाणे आवश्यक ठरते. कधी ते औषधोपचारांसाठी असते तर कधी तपासण्यांसाठी. तुमचा ताण कमी करण्यास, स्वस्थ, सुखदायी व परिणामकारक वातावरण कारणीभूत ठरू शकते. संसर्ग, निष्काळजीपणा, चुकांमुळे उपचार पद्धतीतील संभाव्य धोके होण्याच्या शक्यतेला वाव राहू नये, यासाठी रुग्णालय किंवा आरोग्य केंद्राची काळजीपूर्वक निवड करायला हवी.

### काही महत्त्वाचे मुद्दे

- ✓ तुमच्या मनातील सर्व शंकांचे तसेच अनाठायी धास्तीचे संपूर्णपणे निरसन करण्यासाठी कुणा जबाबदार व माहितगार नर्स किंवा वैद्यकीय समाज सेवकाची नियुक्ती करण्यात आली आहे ना ?

प्रदीर्घ रोग आटोक्यात आणण्यासाठीचे अनुसंधान सुरुवातीला तरी खूप कठीण वाटणारे, दडपण आणणारे असते. तुम्ही आणि तुमची देखभाल करणाऱ्या व्यक्तीने रोगाबद्दल जास्तीत जास्त माहिती, लवकरात लवकर करून घेणे आवश्यक आहे. मूलभूत उपाययोजना, आहारनियमन आणि तुमच्या जीवनशैलीत करण्याचे बदल तुम्हाला व्यवस्थितपणे समजावून सांगितले गेले पाहिजेत. तुम्हाला पडलेल्या सर्व प्रश्नांची खरी उत्तरे मिळायला हवीत. सुरुवातीलाच जर या गोष्टी झाल्या नाहीत तर तुम्हालाच नकळत विपरीत परिणाम सहन करावे लागतील.

रोगनिदानाच्या आघातातून सावरण्यासाठी आधाराची आणि समुपदेशनाची आवश्यकता असते.

- ✓ तुम्हाला अगामी काळातील धोके, औषधोपचारासाठी येणारा खर्च आणि लागणारा कलावधी याची समग्र माहिती अगाऊच देण्यात आली आहे का ?

त्यानुसार भविष्यकाळात बदलणारी जीवनपद्धती व उपलब्ध निधीचे तुम्ही व्यवस्थितपणे नियोजन करायला हवे तसेच तुम्ही निवडलेल्या उपचारपद्धतीचे भविष्यात काय परिणाम होणार आहेत ते सुरुवातीपासूनच समजून घ्या.

उदाहरणार्थ, जर तुम्ही रोपणशस्त्रक्रिया (ट्रान्सप्लांट) करून घेणार असाल, तर या शस्त्रक्रियेनंतर अपरिहार्यपणे येणाऱ्या-जीवनशैलीवरील निर्बंध, औषधोपचार, वारंवार कराव्या लागणाऱ्या तपासण्या या बाबींची माहिती करून घ्या. त्याचबरोबर रोपणशस्त्रक्रियेतील व विशेषतः नंतरच्या काळातील संभाव्य धोक्यांबद्दल जाणून घ्या.

- ✓ शस्त्रक्रियेसाठी तुम्हाला किंवा तुमच्या नातेवाईकांना अनुमतिपत्रावर सही करायला सांगतात, तेव्हा हे अनुमतिपत्र वाचण्यासाठी व आपण ज्यावर सही करतो आहोत ते काय आहे हे समजून घेण्यासाठी पुरेसा वेळ दिला गेला आहे ना ?

ह्या अनुमतिपत्राचा उद्देश ज्याप्रमाणे हक्कांचे कायदेशीर संरक्षण करणे हा असतो, त्या बरोबर तुम्हाला आवश्यक ती सर्व माहिती देणे हाही असतो. दुर्दैवाने जोखमीच्या निर्णयाच्या / शस्त्रक्रियेच्या व त्यातही आणीबाणीच्या प्रसंगात किंबहुना जीवन-मृत्यू संघर्षाच्या प्रसंगी या अनुमतिपत्रांची आवश्यकता भासते. अशा वेळेला तुमच्यापाशी वेळही थोडा असतो आणि निवडीलाही वाव कमी असतो. तरीही या अनुमतिपत्राद्वारे तुम्हाला संभाव्य धोक्यांची संपूर्ण माहिती मिळते व त्या आधारे तुम्ही कठीण निर्णय देखील घेऊ शकता. याशिवाय ही

परिस्थिती ज्या प्रकारे हाताळली जाते त्यावरून तुमच्या रुग्णालयाच्या / आरोग्य सेवा केंद्राच्या व्यवहारात किती पारदर्शकता आहे, त्यांचा दृष्टीकोन कसा आहे हे स्पष्टपणे सामोरे येईल.

- ✓ रुग्णालय / आरोग्य सेवा केंद्रातील वातावरण स्वच्छ व आरोग्यपूर्ण आहे याची खात्री करून घ्या.

स्वच्छता व आरोग्यपूर्ण वातावरण ही रुग्णालयाची मूलभूत गरज आहे. रुग्णालय / आरोग्य सेवा केंद्रातील उपकरणे नियमितपणे निर्जंतुक केली जातात की नाही याची खातरजमा करा. विशेषतः औषधे, इंजेक्शनच्या सुया इत्यादी गोष्टी सुव्यवस्थितपणे ठेवलेल्या असल्या पाहिजेत. त्यामुळे योग्य वस्तू मिळण्यात वेळ वाया जाणार नाही.

वर उल्लेखलेल्या या गोष्टी सगळीकडेच पाळल्या जाव्यात. अशी अपेक्षा असली तरी छोटी रुग्णालये / आरोग्य सेवा केंद्रे, रोग निदान केंद्रे, हा किमान दर्जाही राखताना दिसत नाहीत.

- ✓ त्यांच्याकडे नेहमीच्या तसेच आकस्मिकपणे कराव्या लागणाऱ्या उपाययोजनेसाठी आवश्यक ती सर्व उपकरणे पुरेशी आणि सुस्थितीत आहेत ना ?

बहुतांशी या केंद्रांमध्ये योग्य उपकरणांचा तुटवडा असतो, हे कळल्यावर तुम्हाला आश्चर्य वाटेल. 'व्हेटिलेटर्स' तसेच इतर वैशिष्ट्यपूर्ण अद्ययावत उपकरणे तर बऱ्याचदा नसतातही. जरी हे केंद्र सर्वार्थाने सुसज्ज असले तरी उपकरणांची नियमित देखभाल केली जात आहे आणि निर्जंतुकीकरण व्यवस्थित केले जात आहे याची खात्री करून घ्या.

जर उपकरणांची नियमित देखभाल केलेली नसेल, तर तुमच्या नकळत



उपचारात काही तडजोड केली जाऊ शकते, एखाद्या निकराच्या क्षणी, नादुरुस्त उपकरणांमुळे तुमच्या जिवावरही बेतू शकते.

उपस्थित डॉक्टर, नर्स किंवा तंत्रज्ञ यापैकी कोणालाही तुम्ही याबाबतचे सर्व प्रश्न विचारू शकता. तसेच इतर रुग्णांशी बोलूनही तुम्ही जरूर ती माहिती मिळवा.

#### ✓ नष्ट करण्याजोग्या गोष्टींची नियमानुसार विल्हेवाट लावली जाते ना?

वापरलेल्या वैद्यकीय सामग्रीची विल्हेवाट लावण्यासाठी काही पद्धती निश्चित करण्यात आल्या आहेत. कर्मचारी वर्ग, रुग्ण तसेच विल्हेवाट लावणाऱ्या व्यक्तीलाही संरक्षण मिळण्यासाठी या पद्धती ठरवण्यात आल्या आहेत.

अर्थात या पद्धती व नियमांचे पालन होणे महत्त्वाचे आहे. कारण त्या सर्वांबरोबरच तुम्हालाही इतर काही रोगांच्या अनावश्यक संसर्गापासून संरक्षण मिळेल. या नियमांबाबत सामाजिक जागरूकता जितकी वाढेल, तितकी त्यांच्या अंमलबजावणीत सुधारणा होईल. म्हणूनच यासंबंधीचे सर्व प्रश्न कर्मचारीवर्गाला विचारा.

#### ✓ रोगसंसर्ग न होण्यासाठी आणि फैलाव रोकण्यासाठी योग्य ती उपाययोजना केली गेली आहे ना ?

कर्मचारीवर्ग नियमितपणे आपले हात निर्जंतुक करण्याची खबरदारी घेतो का ? आवश्यकतेनुसार 'मास्क' आणि केसांसाठीच्या जाळीचा वापर करतो का ? तसेच गरजेनुसार हातमोजे बदलतो का ?

कित्येकदा कर्मचारीवर्ग एकाच वेळी बऱ्याच रुग्णांची देखभाल करत असतो. जर एखाद्या कर्मचार्याने हातमोज्यांचा एकच जोड, सर्व रुग्णांसाठी वापरला तर त्यामुळे त्या कर्मचार्याचे व्यवस्थित संरक्षण होईल, पण तुमचे मात्र नाही !

#### ✓ कर्मचारी वर्गाचे वर्तन, समंजस व सहानुभूतिपूर्ण आहे ना ?

साधी सहानुभूती आणि अनुकंपा, भीतीची भावना हलकी करण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. तुमच्या उपचारपद्धतीतील वेदना व अस्वस्थता सहन करण्यासाठी यामुळे तुम्हाला अधिक शक्ती मिळते. तुमची नीट काळजी घेतली जात आहे आणि तुम्हाला सुखावह, आश्चस्त वाटत आहे याची खात्री करून घ्या.

मानवी स्वभावात भिन्नता असतेच. शीघ्रकोपी, उद्धट, अधिकाराचा गैरवापर करणारे आरोग्यसेवक, तुमचा त्रास आणि अस्वस्थता वाढवू शकतात. अगदी काळजीपूर्वक, नाजूक हाताळणी जिथे आवश्यक आहे. असे उपचारदेखील काही कर्मचारी झटपट करू शकतात. कारण त्यांच्यासाठी ते नित्याचेच काम असते त्यामुळे वेगाने काम करतानाही ते तितकेच कुशल व कार्यक्षम असतात. मात्र यामुळे कदाचित तुम्हाला अस्वस्थ वाटेल.

या सर्वांमुळे, रक्तदाब वाढणे इत्यादी शारीरिक बदल होण्याची शक्यता वाढते. ज्या रुग्णालयात / आरोग्य सेवा केंद्रात कर्मचार्यांची अशी वागणूक सुधारण्याच्या दृष्टीने काहीच दखल घेतली जात नाही, अशा रुग्णालयात जाणे शक्यतो टाळा.

#### ✓ तुमच्यावरील औषधोपचाराचा काही विपरीत परिणाम होत आहे का किंवा तुम्ही अस्वस्थ आहात का, तसेच उपकरणात काही बिघाड तर नाही ना याकडे कर्मचारी वर्गाचे लक्ष आहे ना ? आणि त्याबरोबरच परिस्थिती सुधारण्यासाठी ताबडतोबीने उपाय योजले जातात का ?

आता बुहतांश उपकरणे संगणकीकृत असतात आणि रचनेत सुरुवातीपासूनच गजराचा अंतर्भाव केलेला असतो. मात्र तुमची देखभाल करणारा कर्मचारी वर्ग गजर झाल्यास किंवा तुमच्या

प्रकृतीत काही वेगळी लक्षणे दिसल्यास, तत्परतेने दखल घेणारा असला पाहिजे. तसेच ही स्थिती सुधारण्यासाठी त्वरित निर्णय घेण्याची त्यांची कुवत हवी.

डायलिसिस सारख्या दीर्घकाळ चालणाऱ्या उपाययोजनेत निष्काळजी कर्मचारी मधेच इकडे तिकडे जातात असे आढळून आले आहे. कधी कधी ते गजर ऐकू येण्याच्या टप्प्यातही नसतात. अशा वेळेला रुग्णाला स्वतःलाच रक्तस्राव होत असल्याचे किंवा रक्तदाब कमी झाल्याचे दिसल्यास सावध रहायला हवे. अशा परिस्थितीत देखभाल करणाऱ्या व्यक्तीने जाऊन मदत मागावी. यासाठी रुग्णाला या व्यक्तीवर अवलंबून रहावे लागते.

जर वारंवार तुमच्या औषधोपचारांबाबत तुम्हाला किंवा तुमची देखभाल करणाऱ्या व्यक्तीलाच काळजी घ्यावी लागत असेल, तर हे रुग्णालय योग्य दर्जाचे नाही, हेच सिद्ध होते.

✓ **एकूणच रुग्णालयातील वातावरण हे रुग्णाला सहाय्यभूत ठरणारे, त्याला धीर देणारे आहे की तणाव वाढवणारे, घाई घाईत उपचार करणारे आहे ?**

रुग्णालयातील कर्मचाऱ्यांचा आत्मविश्वास आणि कामातील कौशल्य हे त्यांच्या देहबोलीवरून लक्षात येऊ शकते. जर रुग्णालयातील कर्मचारी तणावाखाली किंवा घाई गर्दीने काम करत असतील, चिंताग्रस्त असतील तर त्यांच्याकडून उत्तम सेवा मिळणे कठीणच आहे.

याउलट शांतपणे, आत्मविश्वासाने काम करणारे कर्मचारीच तुमची काळजी घेऊन, तुमच्याकडे योग्य लक्ष पुरवून तुमच्यावर कुशलतेने औषधोपचार करील.

✓ **रुग्णालयाचे दर किती आहेत, याची चौकशी केली आहे ना ?**

बहुतेक रुग्णालयांची, रुग्णांना घरी पाठवण्याची वेळ (डिसचार्ज देण्याची वेळ) ठरलेली असते. जर तुम्हाला या विवक्षित वेळेनंतर घरी पाठवण्यात आले तर तुम्हाला पुढील दिवसाचेही पैसे भरावे लागतील.

वेगवेगळ्या रुग्णालयात डायलायझर, ब्लड लाईन्स, ऑक्सिजन मास्क, हातमोजे तसेच काही औषधांच्या किंमतींमध्ये तफावत दिसून येते.

बहुतेक सर्व रुग्णालयात तेथे राहणाऱ्या रुग्णांसाठी आणि न राहणाऱ्या पण फक्त औषधोपचारासाठी येणाऱ्या रुग्णांसाठी, उपचार तेच असले तरी दर मात्र वेगळे असतात. कधी कधी उशीरापर्यंत केलेल्या / पूर्वनिश्चिती न केलेल्या अशा उपचारांसाठी / तपासणीसाठी जास्तीचे दर आकारले जाऊ शकतात.

एकाच रुग्णालयात भरती होण्याच्या वेळेस तुम्ही जो 'वर्ग' निवडाल त्यानुसार औषधोपचारांचे दर, डॉक्टरांच्या भेटीचे दर, यात फरक असू शकतो. तुमचे बिल काळजीपूर्वक तपासा विशेषतः त्यातील औषधांच्या, उपचारांच्या व डॉक्टरांच्या भेटीच्या नोंदी यथायोग्य असल्याची खात्री करून घ्या.

## तुमचे डॉक्टर

तुमच्या डॉक्टरांवर तुमचा पूर्णपणे विश्वास असला पाहिजे. इतर रुग्णांशी याबाबतीत बोलून घ्या. डॉक्टरांना समक्ष भेटा, त्यांच्या विविध किंवा स्पेशलायझ्ड (विशेषज्ञ) अनुभवाविषयी खात्री करून घ्या. त्यानंतरच डॉक्टरांची निवड करा. आता त्यांचे तुमचे दीर्घकालीन नाते जुळणार आहे. अन् त्याची परिणती फक्त तुमचे स्वास्थ्य चांगले रहाण्यात होणार नसून आयुष्यमान ही वाढणार आहे, हे ही लक्षात असू द्या.

### लक्षात ठेवण्यासारख्या काही महत्वाच्या गोष्टी

#### ✓ डॉक्टरांचे त्यांच्याकडे येणाऱ्या रुग्णांशी मैत्रीपूर्ण संबंध आहेत का ?

तुमच्या डॉक्टरांशी तुम्हाला मोकळेपणाने बोलता आले पाहिजे, हे महत्वाचे त्यामुळे तुम्हाला जाणवलेली लक्षणे आणि मनातील शंका तुम्ही त्यांना खुलेपणाने सांगू शकाल. काही डॉक्टर रुग्णांबरोबर मैत्रीपूर्ण आश्वासक संबंध वाढवण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करताना दिसतात.

आपल्याला भेटल्यावर आपल्या निदानाविषयीचे टिपण न बघताही निदान आपले नाव व प्रकृतीबाबतची सर्वसाधारण रूपरेषा सांगू शकणारे डॉक्टर, आपल्या लेखी लाखमोलाचे ठरतात. प्रदीर्घ आजारामुळे तुमच्या डॉक्टरांशी वारंवार नियमित भेटी होणार असल्याने एवढी माफक अपेक्षा घरायला काहीच हरकत नाही. अशा बारीक सारीक गोष्टींमुळेही, तुमचा डॉक्टरांवरील विश्वास द्विगुणीत

होतो. तसेच तुमच्या स्वतःच्या समस्यांकडे डॉक्टरांकडून वैयक्तिक लक्ष दिले जाण्याची शक्यताही वाढते.

#### ✓ तुमच्या सध्याच्या अवस्थेची काळजी घेण्याएवढा अनुभव व योग्यता त्यांच्याकडे आहे ना ?

सध्याच्या गुंतागुंतीच्या वैद्यकीय उपचार पद्धतीत तुमच्या रोगाच्या बाबतीतील प्रत्येक बारीक सारीक बाजूची काळजी घेण्यासाठी स्वतंत्र विशेषतज्ज्ञांचीच आवश्यकता असते, याची आता सर्वानाच जाणीव आहे. आणि आपल्या विशिष्ट क्षेत्रात देखील, त्यातल्या सूक्ष्मातीसूक्ष्म बाबतीतला अनुभव व कौशल्य आत्मसात करण्याकडे विशेषज्ञांचाही कल असतो. विशेषज्ञ डॉक्टरांची निवड करताना ही गोष्ट ध्यानात ठेवा. उदाहरणार्थ, जर शस्त्रक्रियेची जरूरी असेल तर तुमच्यावर करण्याच्या विशिष्ट उपचारप्रक्रियेतला प्रदीर्घ अनुभव असलेल्या डॉक्टरांचाच शोध घ्या.

#### ✓ आणीबाणीच्या परिस्थितीत डॉक्टर स्वतः येऊ शकतात ना ?

कुठलेही डॉक्टर, तुमच्यासाठी आठवड्याचे सातही दिवस, चोवीस तास उपलब्ध असतील अशी अपेक्षाच करता येणार नाही. त्यांनाही विश्रांतीची आवश्यकता असते. तरीही, डॉक्टरांनी त्यांच्याशी संपर्क साधण्याचे सर्व फोन नं. तुम्हाला दिले आहेत ना ? निदान शक्य तेवढ्या वेळेस स्वतः हजर रहाण्याचा प्रयत्न ते करतात ना ? त्यांच्या दीर्घकालीन अनुपस्थितीत त्यांच्या इतक्याच कुशल, अनुभवी डॉक्टरांची उपलब्धता असते का ? की, आणीबाणीच्या परिस्थितीत तुमच्या डॉक्टरांशी तुम्ही बोलूही शकत नाही अशी तर वेळ येत नाही ना ?

जसे रुग्णालयातील / आरोग्य सेवा केंद्रातील त्यांच्या ठराविक वेळे व्यतिरीक्त जे रुग्णांना अजिबात उपलब्ध होऊ शकत नाहीत, असे

काही डॉक्टर असतात. तसेच दुसऱ्याही प्रकारचे डॉक्टर असतात. हे मात्र अगदी मध्यरात्रीदेखील केवळ त्यांच्या स्वतःच्याच नव्हे, तर इतर डॉक्टरांच्या रुग्णांसाठीही धावपळ करतील ! खरे म्हणजे या बाबतीतला तुमच्या डॉक्टरांचा दृष्टीकोन कसा आहे ते तुम्ही इतर रुग्णांकडून समजून घेतले पाहिजे. आणीबाणीच्या वेळी, तुमच्या डॉक्टरांशी गाठभेट सुद्धा शक्य होणार नाही, असा दुर्दैवी प्रसंग तुमच्यावर ओढवू नये.

✓ **‘नाव मोठे’ म्हणजे निवड योग्य असेलच असे नाही.**

ख्यातनाम डॉक्टर, त्यांच्या यापूर्वी मिळवलेल्या यशाने, आत्मसंतुष्ट झाले असण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. काही वेळा तर रुग्णालयात हे नावापुरतेच ‘विभाग प्रमुख’ असतात. तसेच सद्यस्थितीचा आढावा घेऊन अद्ययावत माहिती मिळवण्याबद्दल सर्वच डॉक्टर्स जागरूक नसतात. डॉक्टरांना भेटण्यासाठी, खूप वेळ तिष्ठत बसावे लागू शकते. त्यातून भेटीची वेळ मिळाली तरी प्रत्येक रुग्णाबरोबर सविस्तर बोलण्याइतका वेळ त्यांच्याकडे नसतो. अद्ययावत तांत्रिक, वैद्यकीय, नैपुण्य आणि ज्ञान यापेक्षाही वैयक्तीकरित्या प्रत्येक रुग्णाकडे दिलेले लक्ष हे जास्त महत्वाचे, योग्य आणि परिणामकारक ठरते. तुमच्या प्रकृतीच्या खाचाखोचा, जर तुमच्या डॉक्टरांच्या लक्षात आल्या नसतील, तर त्यांचे सारे कौशल्यही तुम्हाला बरे करण्याच्या बाबतीत विशेष उपयोगी ठरणार नाही.

✓ **तुमच्या डॉक्टरांनी निवडलेल्या तपासण्या व उपचारांवर व्यापारी दृष्टीकोनाचा प्रभाव तर नाही ना ?**

दुर्दैवाने अलिकडे वैद्यकीय व्यवसायात देखील पैशाचे टेबलाखालून चालणारे व्यवहार, भ्रष्टाचार वाढीस लागलेले दिसत असून, त्याबाबत

कुणाला खंतही नाही. काही रुग्णालयात तर त्यांच्या पॅनेलवरील डॉक्टरांवर रुग्णालयाला विशिष्ट रकमेची प्राप्ती करून देण्याचे दडपण असते. सहव्यावसायिकांच्या दबावामुळे रुग्णांना विशिष्ट डॉक्टरांकडे शिफारस देऊन पाठवण्याचे सत्र चालूच रहाते. परिणामी काही डॉक्टर अनावश्यक तपासण्या - औषधोपचार करून घ्यायला सांगतात. अशीही उदाहरणे आहेत की, डॉक्टर्स अगदी विनासंकोच रुग्णांच्या आयुर्विम्याबद्दल, आर्थिक परिस्थितीबद्दल विचारणा करून महागड्या तपासण्या, खर्चिक उपाययोजना नाहक करायला सांगतात. तुम्हाला डॉक्टरांबाबत जर असा संशय आला तर, दुसऱ्या एखाद्या डॉक्टरांशी जरूर सल्ला मसलत करा.

काही डॉक्टर्स मात्र खरोखरच आत्यंतिक सेवाभावी वृत्तीचे असतात. रुग्णांच्या आर्थिक कुवतीचा विचारही मनात न आणता, ते उत्तमप्रकारे औषधोपचार करण्यावर लक्ष केंद्रीत करतात.

तुमच्या डॉक्टरांचे हितसंबंध कशात गुंतले आहेत याचा शोध घ्या. याबाबतीत तुमच्या नेहमीच्या विश्वासू डॉक्टरांकडून, तसेच इतर रुग्णांकडून याबाबतही अधिक माहिती मिळू शकेल.

✓ **तुमच्या पर्यायी औषधोपचारांच्या निवडीचा डॉक्टर खुल्या मनाने स्वीकार करतात ना ?**

तुमचे मुख्य लक्ष्य आहे व्याधीपासून मुक्ती ! तुमच्या डॉक्टरांच्या बाबतीतही हेच म्हणता येईल. तुम्ही ‘अपायकारक नसलेले’ पर्यायी औषधोपचार करून पाहिलेत तर बरेच डॉक्टर्स हे समजून घेतात. काही तर असे उपचार करण्याला उत्तेजनही देतात. अर्थात इथे कळीचा मुद्दा आहे, तो ‘अपायकारक नसलेले’ उपचार ! त्यातील अंतर्भूत धोक्यांची कल्पना असल्यामुळे विशिष्ट पर्यायी उपचारांना केलेला विरोध समर्थनीय ठरतो. या सावधगिरीच्या सूचनेकडे तुम्ही

सुद्धा लक्ष दिले पाहिजे. पण केवळ अज्ञान किंवा अपुरी माहिती यातून आलेल्या तुच्छतेने पर्यायी उपाययोजनेला विरोध करणे किंवा तिच्याकडे उपहासाने बघणे असा त्यांचा दृष्टीकोन असेल तर सोडून द्या.

✓ **रुग्णाच्या मतांची, निरीक्षणांची डॉक्टर दखल घेतात ना ?**

तुम्हाला जाणवलेली वेगळी लक्षणे, विपरीत परिणाम किंवा प्रकृतीत झालेली चांगली सुधारणा याबद्दलची वस्तुनिष्ठ माहिती तुम्ही थोडक्यात डॉक्टरांना सांगितलीत तर त्यांनी त्याकडे काळजीपूर्वक लक्ष दिले पाहिजे. जर तुमच्या नोंदीकडे विशेषतः अनपेक्षित किंवा वेगळे परिणाम याकडे त्यांनी दुर्लक्ष केले तर कदाचित उपाययोजना चुकीच्या दिशेने जाऊ शकेल.

✓ **तुमचे डॉक्टर, त्यांच्या क्षेत्रात होणाऱ्या अलीकडच्या घडामोडींची अद्ययावत माहिती ठेवतात का ?**

सध्या संशोधन आणि विकास या क्षेत्रात झपाट्याने प्रगती होत आहे. मूलभूत ज्ञानाचा पाया भक्कम होत आहे. तुमच्या रोगासाठी नवनवीन उपाययोजना, औषधे उपलब्ध होतील, अर्थात तुमच्या डॉक्टरांना त्याबद्दल माहिती असेल तरच !

त्याचबरोबर पूर्वी ग्राह्य मानलेल्या औषधोपचार / उपाययोजनांचे काही विपरीत परिणाम आता दृष्टीस आल्यास त्याची माहिती डॉक्टरांना असणे हे महत्त्वाचे आहे. ग्राह्य उपचारांमध्ये कालांतराने काही धोके आढळल्याने या उपाययोजना थांबवल्याची अनेक उदाहरणे निदर्शनास आली आहेत. काही रोगांच्या बाबतीत विशिष्ट औषधे धोकादायक ठरली तर काही रोगांच्या बाबतीत सुसह्य ठरली. डॉक्टरांनी तुम्हाला औषधोपचारांबाबतच्या विविध शक्यतांमधून निवड करण्यास मुभा दिली आहे ना ?

✓ **शक्य त्या सर्व उपायांचे पर्याय डॉक्टरांनी तुमच्यासमोर ठेवले आहेत ना ?**

औषधोपचारांच्या विविध शक्यता आणि त्यातील संभाव्य धोके याबद्दल संपूर्ण माहिती असणे, हा तर तुमचा अधिकारच आहे. उपचारांची निवड तुम्हीच करायची आहे. खर्च / विम्याची मर्यादा याचा फारसा विचार न करता, तुम्हाला उपचाराबाबतचे वस्तुनिष्ठ मूल्यमापन करण्याची संधी मिळालीच पाहिजे.

✓ **तुम्हाला जर दुसऱ्या डॉक्टरांचे मत घ्यावे असे वाटले तर हे डॉक्टर अनुमोदन व उत्तेजन देतील का ?**

सद्सद्विवेकबुद्धीशी प्रामाणिक रहाणाऱ्या, सर्वतोपरी रुग्णाची काळजी घेणाऱ्या डॉक्टरने दुसऱ्या तज्ज्ञ डॉक्टरांचे मत घेण्यापासून परावृत्त करण्याचे कारणच नाही. खरं तर तुमच्या डॉक्टरांनीच तुम्हाला ही गोष्ट सुचवण्याची शक्यता जास्त आहे. दुसऱ्या तज्ज्ञाचे मत घ्यावे का असे विचारल्यावर अकारण मनाला लावून घेणाऱ्या किंवा सहकार्य न देणाऱ्या डॉक्टरपासून मात्र तुम्ही सावध राहायला हवं !

## उपसंहार

पहिल्यांदा रोगनिदान ऐकल्यावर तर धक्का बसतोच पण यानंतर तुमच्या आयुष्यात होणाऱ्या बदलांचे विचार एकदमच उलथापालथ घडवणारे असतात. किती गोष्टींवर नियंत्रण ठेवून यापुढे किती नी कशी सावधगिरी बाळगायची याची संख्याच घाबरवून सोडते. या कालावधीत मानसिक थकवा व निराशेचे खूप प्रसंग येतील. प्रयत्नांची इतकी पराकाष्ठा करूनही हाती काहीच लागत नाही, असे वाटेल. पण असे कसोटी घेणारे प्रसंग सोसू शकलात तर, "हे ही दिवस जातील" असं मानायला काहीच हरकत नाही.

कालानुसार सवयीतही चांगला बदल घडतो. जीवनशैलीत शिस्त आणि व्यावहारिक दृष्टीची सवय होते. आंतरिक शक्ती आणि धीर उफाळून येतो. स्वानुभवातून तावून, सुलाखून घेतलेल्या प्रत्यक्ष सूचनांचा या पुस्तिकेत अंतर्भाव केला आहे. जीवन की मृत्यू अशा परिस्थितीत या सूचनांमुळे खूपच बदल घडण्यास मदत झाली आहे. वेळप्रसंगी या सूचना प्रत्यक्ष अमंलात आणता येण्यासारख्या आहेत.

अशा अनुभवातून अनेक सकारात्मक गोष्टी उभारून आलेल्या पाहून तुम्हाला आश्चर्याचा धक्काच बसेल.

अशी परिस्थिती आल्यावर स्वभाव, मनःशक्ती, निर्धार, संयम, परिस्थिती उत्तम रीतीने हाताळण्याचे कसब, मूल्ये या सर्वांचा कस लागून बळकटी येते.

अशा बदलाचा परिणाम सर्व कुटुंबावरच होतो. बऱ्याचजणांना अशा परिस्थितीत तत्त्वज्ञान, अध्यात्म आणि धर्म यांविषयी उत्सुकता वाटते आणि त्या अनुषंगाने या विषयांची समज वाढते. याच काळात तुम्हाला तुमच्या खऱ्या मित्रांची ओळख पटते.

तुमचे आंतरिक सामर्थ्य व समज जाणून घ्यायची संधी या आजारामुळे तुम्हाला मिळाली आहे. या संधीचा कसा उपयोग करून घेता यावरच ठरेल की या व्याधीने तुम्हाला सबळ बनवले आहे की निर्बल ? परत एकदा मी स्पष्ट करू इच्छिते की ही पुस्तिका म्हणजे कुठलेही तात्त्विक विवेचन नाही. एकापेक्षा अधिक प्रियजनांनी, दीर्घकालीन, दुर्धर व्याधींवर मिळवलेला विजय मी प्रत्यक्ष पाहिला आहे. गुणवत्ता वाढलेल्या तुमच्या जीवनातून तुमचे हे सामर्थ्य प्रतिबिंबित होईल !