

पॅलीएटीव्ह केअर प्रकल्प

PALLIATIVE CARE PROJECT

मार्गदर्शक पुस्तिका

राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान

टाटा मेमोरियल सेंटर, मुंबई

प्रस्तावना

पॅल्लिएटिव्ह केअर (Palliative Care) हा प्रकल्प प्रायोगिक तत्वावर ठाणे जिल्ह्यातील जव्हार व मोखाडा या तालुक्यात राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान (NRHM) अंतर्गत व Tata Memorial Centre (TMC) च्या सहयोगाने राबविण्यात येत आहे. या प्रकल्पांतर्गत दीर्घ मुदतीच्या व गंभीर आजाराचे रुग्णांची योग्य ती देखभाल घेण्याबद्दलचे प्रशिक्षण व तांत्रिक माहिती क्षेत्रीय कार्यकर्ता तसेच रुग्णांचे कुटूंबियांना देण्याबाबत आहे.

या पुस्तिकेत गंभीर आजारामध्ये रुग्णांना होणाऱ्या व्याधी व त्यावर करावयाचे उपचार याची सविस्तर माहिती देण्यात आली आहे. ही पुस्तिका आशा, परिचारिका, रुग्ण व त्याचे नातेवाईक यांना आजारा दरम्यान योग्य ती काळजी घेण्यास मार्गदर्शक आहे.

पॅलिएटीव्ह केअर प्रकल्प

पॅलिएटीव्ह केअर म्हणजे काय ?

रुग्ण दीर्घकाळापासून किंवा मोठ्या आजारामुळे आजारी असतो (उदा. कॅन्सर, एचआयव्ही, कुष्ठरोग, Complicated टिबी, हृदयाचे आजार, जुने श्वसनाचे आजार, किडणी विकार, लखवा मारणे, लिव्हर खराब होणे, जास्त वयाचे रुग्ण, लहान रुग्ण, मतीमंद मुले, फिट किंवा आकडी, कुपोषित मुले, थॉलेसेमिया, सिकलसेल्स, जास्त आजारी नवजात बाळ इ.) अशा रुग्णांना होणारा त्रास कमी करण्यासाठी, कुटुंबिय तसेच रुग्ण यांचे जीवनमान सुधारण्यासाठी रुग्ण व त्यांच्या नातेवाईकांची अनेक व्यवसायिकांनी एकत्र येवून घेतलेली संपूर्ण काळजी म्हणजेच रुग्णांची शारिरीक, मानसिक, सामाजिक व आत्मीक गरज पूर्ण करणे की, ज्यामुळे रुग्ण आपले आयुष्य आरामाने व आदराने जगू शकतो.

पॅलिएटीव्ह केअरचा उद्देश - गुणपुर्वक जीवन

- रुग्णांना दुखण्यापासून व त्रासदायक लक्षणापासून आराम देण्यास मदत करणे.
- रुग्णांच्या मानसिक, सामाजिक, आत्मिक गरजांवर लक्ष केंद्रित करणे व त्या गरजा पूर्ण करण्याचा प्रयत्न किंवा त्यासाठी लागणारी मदत करणे.
- प्रत्येक प्रयत्न हा रुग्णांला आपले जीवन नैसर्गिक पध्दतीने जगावे यासाठी प्रयत्नशील असावा.
- आजारपणात लढण्यासाठी रुग्ण व त्यांचे कुटुंबिय यांचे मनोबल वाढवणे.
- रुग्णांच्या नातेवाईकांना रुग्णांच्या आजारपणात तसेच मृत्यूनंतरही सर्वोत्तमपरी मदत करणे.

त्रासापासून आराम देणे:-

या आजारावर काही त्रासदायक लक्षणे असतात की ज्यामुळे रुग्णांना चांगल्या प्रकारचे जीवन जगणे त्रासाचे होते. ही लक्षणे

- अ) प्रत्येक रुग्णामध्ये वेगवेगळे असू शकतात.

ब) आजार ज्या प्रकारचा आहे त्यावरही त्रास अवलंबून असतो.

क) रुग्णाला कोणत्या प्रकारचा औषधोपचार मिळाला यावरही अवलंबून असते.

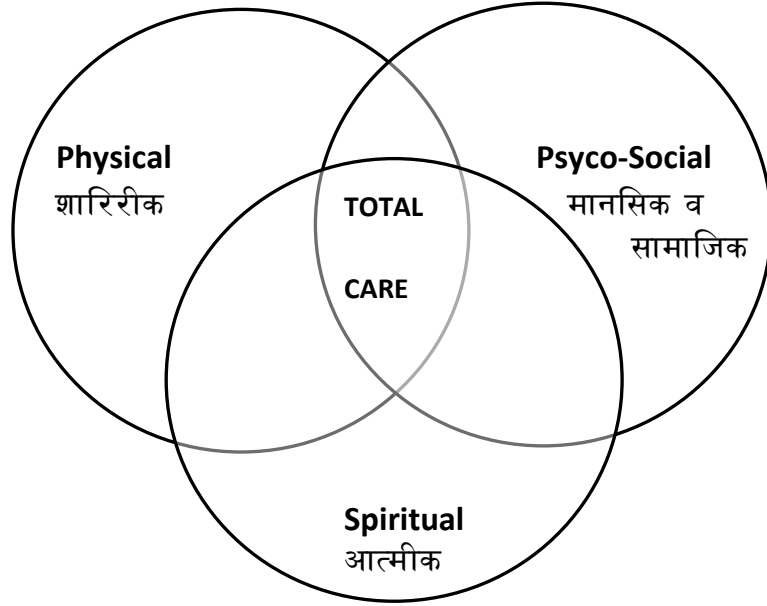
सामान्य लक्षणे व त्यावरील उपाय

१) दुखणे (Pain) -

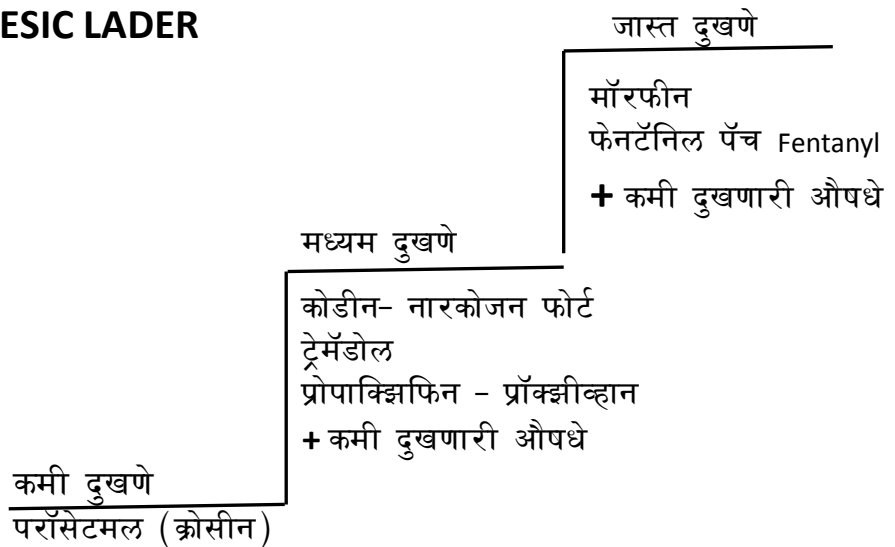
रुग्ण सर्वप्रथम आजारपणामुळे घाबरलेले असतात. आजाराबरोबर जे दुखणे किंवा होणारा त्रास आहे व रुग्णांला आजारपणामुळे वाटणारी भिती हे सर्व रुग्णांच्या मनातून काढून टाकणे महत्वाचे आहे. जर औषधोपचार योग्य वेळेला व योग्य प्रमाणात रुग्णांला मिळाला तर रुग्णांला दुखण्याच्या त्रासापासून आराम मिळू शकतो.

दुखणे हे फक्त शारीरिक नसून मानसिक, सामाजिक व आत्मिक असू शकते. याबद्दलही रुग्ण व त्यांच्या कुटुंबियांशी बोलणे आवश्यक आहे.

TOTAL CARE



W.H.O. ANALGESIC LADDER



डायक्लोफिनेक इ.

* याव्यतिरिक्त काही विशिष्ट औषधे डॉक्टर देवू शकतात.

२) बद्धकोष्ठता (Constipation)

बद्धकोष्ठता ही बरेचदा औषधोपचारामुळे होवू शकते किंवा कमी प्रमाणात पातळ तसेच नरम पदार्थ घेतल्यामुळे होवू शकते.

- रुग्णांना कमी व पचण्यास हलके अन्न ठराविक वेळेस देणे.
- जेवणात हिरव्या पाले-भाज्यांचा वापर करणे.
- पातळ पदार्थ उदा.- पाणी, निंबूशरबत, नारळपाणी, ताक यांचे प्रमाण वाढविणे.
- शौचास नरम होण्यास किंवा सुलभतेने होणाऱ्या औषधांचा वापर करणे. (रेचक)
- आवश्यकता पडल्यास एनिमाचा (संडासच्या मार्गाने दिली जाणारी औषधे) वापर करणे.

औषध - Durcolax, Suppositories, Cremaffin Plus.

३) मळमळ किंवा उलटी होणे (Nausea & Vomiting)

आजारापणामुळे तसेच आजारात रुग्णांला जे औषधोपचार चालू असतात त्यामुळे रुग्णांला मळमळ किंवा उलटीचा त्रास होवू शकतो यासाठी वेळीच डॉक्टरांचा सल्ला घेवून आराम मिळण्यास योग्य औषधोपचार करता येतात.

औषध - Perinorm, Domstal, Helopuridol (Metaclopramide).

४) खोकला (Cough)

मुख्यतः फुफ्फूसाच्या आजारामुळे किंवा फुफ्फूस दाह झाल्यामुळे खोकला येण्याची शक्यता असते त्यामुळे :-

- १) रुग्णांला ताठ बसून खोकला बाहेर कसा काढावा हे शिकवावे.
- २) खोकला बाहेर पडणारी औषधे डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार द्यावेत.
- ३) गरम पाण्याचा वाफारा देणे.

५) श्वास घेण्यास त्रास होणे (Dyspnea)

यात औषधोपचारा बरोबरच खालील गोष्टी करणे ही आवश्यक आहे.

उदा: - थंड हवा आत घेणे, ध्यान-धारणा करणे, लांब श्वास घेणे, श्वासनाचे व्यायाम करणे, मोकळ्या हवेत बसणे, खिडकी दरवाजे उघडे ठेवणे, पंख्याखाली बसणे किंवा थंड पाण्यात भिजविलेल्या टॉवेलने चेहरा पुसणे.

औषध - Asthalin (Salbutamol), Derriphylline, Dexamethazane, Morphine.

६) गिळण्यास त्रास होणे (Dysphagia)

हा त्रास रुग्णाला होत असल्यास रुग्णाला पौष्टिक पातळ पदार्थ त्यांच्या सहन शक्तीनुसार द्यावे किंवा नाकाद्वारे नळी (Ryle's tube) घालून देवू शकतो तसेच (गॅस्ट्रोस्टोमी) पोटात नळी घालून त्याद्वारे पातळ पदार्थ दिले जाऊ शकतात.

नळीची काळजी - घरी बनविलेल्या पदार्थांना बारीक (पातळ करून) नळीद्वारे कसे द्यावे हे रुग्णांना व त्यांच्या कुटुंबियांना शिकवू शकतो.

- नळीद्वारे पदार्थ देताना रुग्णाला नेहमी खुर्चीवर बसवून पदार्थ द्यावेत.
- मोठी सिरीज द्वारे पदार्थ द्यावेत.
- पदार्थ देण्यापूर्वी ते व्यवस्थित गाळून घ्यावे, पदार्थ देण्यापूर्वी व नंतर प्रत्येक वेळी थोडे पाणी रुग्णास द्यावे.
- आठवडयातून एकदा नळीद्वारे गरम पाण्यात एक चिमूट खाण्याचा सोडा टाकून ते पाणी द्यावे.
- जर नळीतून पदार्थ व्यवस्थित जात नसतील तर जोर लावू नये, आशावेळी तुम्ही डॉक्टरांशी संपर्क करावा.

७) जखमांची काळजी घेणे (Wound Care)

जखमा या दोन प्रकारचे असू शकतात

- १) कर्करोगाच्या जखमा.
- २) साध्या जखमा.

उदा. बेडसोअर, इतर दुखापत झाल्यामुळे होणाऱ्या जखमा.

कर्करोगाच्या जखमासाठी ड्रेसिंग करण्याची पध्दत-

कर्करोगाच्या जखमासाठी दिवसातून दोन वेळा जखम कशी आहे हे बघून नॉर्मल सलाईन किंवा घरी बनविलेल्या सलाईनने जखम स्वच्छ करणे (घरी सलाईन बनविण्यासाठी ५०० मिली

पाण्यात एक चमचा साधे मीठ टाकून २० मिनिटे उकळून घेणे व हे पाणी थंड झाल्यावर त्यांनी जखम स्वच्छ करणे)

जखमेतून पु/लस किंवा वास येत असेल तर मेट्रोजिल जेलीचा वापर करावा किंवा मेट्रोजिलची गोळी बारीक पावडर करून लिग्नोकॅन जेलीमध्ये मिसळवून लावणे. जर जखमेत किडे पडले असतील तर टरपेंटाईन ह्या औषधाने परिचारीकांने शिकवल्याप्रमाणे ड्रेसिंग करावे. टरपेंटाईन वापरताना ते १ भाग टरपेंटाईन व १ भाग सलाईन १.१० ह्या प्रमाणत मिसळून जखमेवर टाकावे. गरज असल्यास Forcep ने चिमट्याने किडे काढावे व नंतर पट्टी करावी.

साध्या जखमासाठी-

जखम प्रथम सॉव्हेलॉन, बेटाडिनने स्वच्छ करणे. नंतर सलाईनने स्वच्छ करणे व त्यावर बेटाडिन क्रिम लावणे व पट्टी करणे.

ज्यावेळी रुग्ण घरी असल्यावर रुग्णांच्या नातेवाईकांनी रुग्णांची काळजी घ्यायची असते. अशावेळी रुग्णांचे नातेवाईक रुग्णांच्या काळजीबद्दल जबाबदार असतात यासाठी परिचारीकेने शिकविलेल्या पध्दतीने रुग्णांची काळजी घेणे योग्य राहिल.

१) तोंडाची स्वच्छता राखणे (**Mouth Care**)

तोडाद्वारे येणारा वास, दुखणे व लालसरपणा कमी करण्यासाठी तोड स्वच्छ ठेवणे आवश्यक आहे.

कृती -

रुग्णांला सोसवेल तेवढे एक ग्लास गरम पाणी घ्यावे आणि त्यामध्ये एक चिमटी खाण्याचा सोडा व एक चिमटी मीठ टाकावे व रुग्णाला प्रत्येक दोन तासानी तसेच जेवण्यापूर्वी व जेवणानंतर गुळण्या करायला सांगणे, दात घासण्यासाठी नरम टूथब्रशचा वापर करणे. जंतूनाशक औषधांचा वापर करणे योग्य राहिल.

उदा. **Betadine Mouthwash, Hexidine Mouthwash.**

२) जखमेची काळजी (**Wound Care**)

परिचारिकेने रुग्णांच्या नातेवाईकांना एक दोन वेळा ड्रेसिंग करून दाखवावे व नंतर त्यांच्याकडून परिचारीकेने आपल्या उपस्थित करवून घ्यावे. त्यामुळे नातेवाईकांचा आत्मविश्वास वाढतो.

जखमेची स्वच्छता केल्याने जखमेतून येणारा वास, किडे पडणे, रक्तस्राव होणे, जखमेचा दाह होणे या गोष्टी आपण टाळू शकतो यामुळे रुग्णांस आराम मिळू शकतो.

कृती :-

- जखम स्वच्छ करणारी साधने तयार करणे.
- जुनी पट्टी काढून जखमेचे निरीक्षण करणे, जखमेतून रक्तस्राव, किडे किंवा वास येत आहे का हे बघावे यापैकी कोणतेही लक्षण आढळ्यास प्राथमिक आरोग्य केंद्रातून त्वरीत सल्ला घ्यावा.
- रुग्णांच्या नातेवाईकांना घरी जखमेची स्वच्छता करण्यास उत्तेजित करणे.
- प्रथम जखम सलाईन पाण्याने धुऊन घ्यावे, पाणी अस्वच्छ असेल तर प्रथम फडक्याने गाळून घ्यावे. घरी सलाईन करण्यासाठी ५०० मिली म्हणजे दोन मोठे ग्लास पाणी व त्यात एक चमचा मिठ घालून उकळवून गार करून घ्यावे
- डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार जखमेवर मलम वापरावे.

३) नाकाद्वारे टाकण्यात आलेल्या नळीने (**Nesogastric tube Feeding**) पातळ पदार्थ भरवणे.

ज्यावेळी रुग्ण तोंडाने पदार्थ घेवू शकत नाही किंवा रुग्णाच्या शरिराच्या पोषक पदार्थांच्या गरजा पूर्ण होत नाही. त्यावेळी रुग्णाला नळीने पातळ पदार्थ द्यावे लागते. नळीने पातळ पदार्थ देणे रुग्णांच्या नातेवाईकांना शिकविणे आवश्यक आहे. ज्यायोगे नातेवाईक हे काम घरी योग्य प्रकारे करू शकतील.

कृती :-

- रुग्णाला पातळ पदार्थ देण्यासाठी मोठी सिरीज वापरावी.
- रुग्णाला उशीला टेकवून किंवा खुर्चीवर बसवावे.
- गाळलेले व कोमट पातळ पदार्थ नळीने द्यावेत.
- प्रत्येक वेळी नळीने पातळ पदार्थ देण्यापूर्वी व नंतर साधे पाणी देणे जरुरीचे आहे.
- पोट्यात हवेची पोकळी ढकलू नये.

- जर काही अडचण असल्यास त्वरीत परिचारीका व डॉक्टरांशी संपर्क करावा .

४) गरम पाण्याचा शेक घेणे (Sitz Bath)

जर रुग्णाला जनन मार्गाचा संसर्ग किंवा आजार (Ca.Cervix) गुद्दद्वार संडासच्या जागेवर संसर्ग किंवा आजार, रक्तस्राव किंवा पांढरे पाणी जाणे अशा रुग्णांना Sitz Bath मुळे बराच फायदा होतो .

कृती :-

(साहित्य) एक बादली सोसवेल एवढे गरम पाणी मोठया टब (आंघोळीचे मोठा टब) १०% बेटाडिन लोशन .

एक बादली गरम पाणी टबमध्ये घालावे व त्यात बेटाडिनचे १० थेंब घालावे व त्या तयार पाण्यात रुग्णाला १५ मिनिटे बसवावे असे दिवसातून दोन वेळा नियमित करावे .

५) औषधे (Medication) :-

रुग्णांच्या नातेवाईकांना व रुग्णांना औषधाचे व ते वेळेवर घेण्याचे महत्व पटवून द्यावे व त्यांना खालील सूचनाची पालन करण्यास सांगावे .

- औषधे कोणत्या प्रकारची आहेत ते नातेवाईकांना समजावून देणे जेणेकरून त्यांचे बरीच उत्साकता व काळजी कमी होईल .
- औषधे केव्हा व कसे घ्यावे . तसेच औषधाचे परिणाम व दुष्परिणाम समजावून सांगावे .
- जर (Morphine, Codine) ही औषधे लिहिली असतील तर त्याबद्दल रुग्ण व रुग्णांच्या नातेवाईकांना माहिती द्यावी व त्यांचे औषधाबद्दलचे गैरसमज दूर करावे . सोबत रेचक (Laxative) द्यावे .
- जेवणापूर्वी अर्धा तास आदी भूक वाढविणारे व उलटी कमी करणारी औषधे घेण्यास सांगावी .
- इतर औषधे नेहमी जेवण्यानंतर घ्यावी .
- औषधाचा तक्ता वेळेनुसार बनवून द्यावा .

६) रक्तस्रावासाठी प्रथमोपचार (Bleeding)

रक्तस्राव कमी करण्यासाठी किंवा थांबण्यासाठी दाबाने पट्टी करणे आवश्यक असते . ज्या ठिकाणाहून रक्तस्राव होतो त्याजागी प्रेशरने पट्टी करावी . उदा . : योनी मार्गात होणारा

रक्तस्त्राव कमी करण्यासाठी योनीमार्गात औषध्युक्त गॉसचे पॅकींग केल्यास रक्तस्त्राव थांबू शकतो. गडद रंगाच्या कपड्याने प्रेशर किंवा दाब द्यावा. तसेच जखमीचे पट्टी करताना Ethamsylate tablet ची पावडर करुन जखमेवर लावावे.

औषधे:- Ethamsylate, Tramxamic acid.

७) पाठीची काळजी घेणे (Back Care)

ज्यावेळी आजार वाढतो व रुग्णांची अंगातील ताकद कमी होते व रुग्णांचे उठणे, बसणे मंदावते. अशा परिस्थितीत रुग्ण जास्त वेळ बिछान्यावर झोपलेला असतो यावेळी रुग्णांच्या पाठीची काळजी घेणे महत्वाचे आहे. कारण सतत एकाच जागेवर दाब पडल्यामुळे त्या जागेची चामडी लाल होते किंवा चामडी निघून त्या ठिकाणी जखम होते त्याला बेडसोअर असे म्हणतात. कृती :-

- १)एका पसरट भाड्यात गरम पाणी घेवून त्यात साबण किंवा जंतूनाशक औषध टाकावे.
- २)रुग्णाची पाठ या पाण्याने धुवावी किंवा पुसून घ्यावी व नंतर कोरडी करावी.
- ३)त्यानंतर पाठीवर खोबरेल तेल लावावे व सुकू द्यावे.
- ४)पाठीवर पावडर लावावी.
- ५)दर दोन तासांनी रुग्णाची कुस बदलावी व हीच क्रिया दिवसातून प्रत्येक ४ वेळा करावी.
- ६)रुग्णाचे कपडे व बिछाना कोरडा ठेवावा.
- ७)रुग्णाला पोषक आहार द्यावा.

८) रुग्णाचा आहार व पोषण

रुग्णांना उत्तम आरोग्य पूर्ण जीवन टिकवण्यासाठी आहाराचा आधार घेणे हे प्राथमिक काम आहे. जेवणामध्ये रोग्याच्या आवडीप्रमाणे शक्ती व उर्जादायक असलेले पदार्थ देणे. शस्त्रक्रिया रेडिओथेरापी व केमोथेरापी अशा उपचारानंतर रुग्णाचे शारिरीक व मानसिक स्वास्थ्य टिकवण्यासाठी आहार व पोषकमुल्यचे घटक वाढविणे आवश्यक असते.

- जेवताना प्रसन्न वातावरण असावे, जेवण आकर्षकरित्या द्यावे.
- जेवण देताना रुग्णाला आवडणाऱ्या पदार्थांचा समावेश असावा.
- तळलेले मसालेदार पदार्थ देण्याचे टाळावे.
- रुग्णाला एका वेळी कमी परंतू दिवसातून जास्तवेळा जेवण द्यावे.

पातळ पदार्थ	नरम घट्ट पदार्थ
अंड्याचा बलक	खीर
दुध, लस्सी	नाचणी, खिचडी
सूप, टोमॅटो, पालक, गवार	उकडलेले अंडे, बुर्जी
मांसाहारी सूप	जास्त शिजवलेले मासे, मटन
नारळपाणी	आईस्क्रीम

आजार वाढल्यामुळे रुग्णाची भूक मंदावते हे रुग्णाच्या नातेवाईकांना समजावणे जरूरीचे आहे. गरज पडल्यास तोडाद्वारे थोडे-थोडे पातळ पदार्थ, पाणी इत्यादी द्यावे. रुग्णावर खाण्याची जबरदस्ती करू नये.

९) मानसिक आधार देणे.

रुग्ण व त्यांचे नातेवाईक आजारापणामुळे किंवा दीर्घकाळ होणाऱ्या त्रासामुळे मानसिकरित्या अस्वस्थ बनतात. रुग्णाची मानसिकस्थिती व आजाराबद्दलची भिती याकडे लक्ष घातले तर रुग्णाला जास्तीतजास्त समाधान देता येईल. अशावेळी रुग्णांना प्रेमाने बोलके करावे त्यांचे म्हणणे त्यांच्या व्यथा ऐकून समजून घ्यावे व जास्तीतजास्त ऐकण्याचे काम करावे व त्याप्रमाणे सहकार्य करावे. दीर्घकाळाच्या आजारात रुग्ण खालील भावनांना सामोरे जातो.

- दुखण्याची भिती व त्रासदायक लक्षणं
- भविष्याबद्दलची चिंता.
- राग व नातेसंबंधातील कडवटपणा.
- घरातील मुख्य व्यक्ती म्हणून लोप पावण्याची भिती.
- दुसऱ्यावर आपला भार पडतो याची भिती व काळजी.
- घरातील व स्वतःचे खेळीमेळीचे वातावरण नष्ट होणे, घरातील व्यक्ती आपणांपासून काहीतरी लपवतात याबद्दल शंका येणे.
- एकटेपणा व मनाची खिन्नता.
- हे सगळे माझ्याच बाबतीत का झाले?
- मी पूर्वी काही पाप केले होते का? माझ्याकडून चुकीचे वर्तन घडले का?

- देवावर रागावणे किंवा देवावरचा विश्वास उडणे .
- मृत्यू व मृत्यूबद्दलची भिती .
अशावेळी रुग्ण व नातेवाईक यांना समजेल अशा भाषेत त्यांच्याशी संवाद साधावा . रुग्ण व कुटुंबीय यांना वेगवेगळे घेवून त्यांच्याशी संवाद साधावा .

सुसंवाद (Communication)

रुग्ण व नातेवाईक यांच्याशी जवळीक साधण्याचे सर्वात मोठे साधन म्हणजे त्यांच्याशी सुसंवाद साधणे . बरेचदा सामाजिक सेवेत कार्यरत असलेले व्यक्ती फक्त आपणांस काय हवे आहे त्याप्रकारे रुग्णांशी बोलतात . परंतू चांगला सुसंवाद साधण्याचा मंत्र म्हणजे रुग्णांस काय सांगायचे आहे हे ओळखून किंवा त्याच्या मनात काय चालले आहे हे ओळखून सुसंवाद साधणे . ज्यावेळी आपण आपला वेळ रुग्णाचे ऐकून घेण्यास देतो किंवा तेंव्हा बोलण्यापेक्षा रुग्णाकडून घेण्यावर लक्ष केंद्रित करावे .

सुसंवादाचा उद्देश (Aim of Communication)

- आजार व इलाजाबद्दलची उत्सुकता व अनिश्चितता कमी करण्यासाठी .
- रुग्ण व सामाजिक कार्यकर्ते यांच्यातील संबंध सुधारण्यासाठी .
- रुग्ण व नातेवाईक यांना योग्य दिशा दाखविण्यासाठी .
- स्वताः च्या मानसिक समाधानासाठी .

ज्यावेळी रुग्ण जास्त गंभीर आजारी असतात . त्यावेळी रुग्ण व नातेवाईकांच्या मनाची अस्थिरता कमी करण्यासाठी त्यांना महत्वाचा संदेश एकावयाचा असतो तो म्हणजे जरी तुम्हाला काहीही झाले तरी आम्ही तुमच्या सोबत आहोत तुम्हाला एकटे सोडणार नाही आणि तुम्ही आमच्यासाठी महत्वाची व्यक्ती आहात होणारा त्रास कमी करण्याचा प्रयत्न करू .

सुसंवादाचे दोन प्रकार आहेत .

- बोलून दाखवणे . (Verbal)
- हावभावाद्वारे (Non-Verbal)

चेहऱ्यावरचे हावभाव, डोळ्यातील भाव, रुग्णाची बसण्याची, उभे राहण्याची किंवा चालण्याची स्थिती, स्पर्श आणि आवाजाचा स्वर .

ऐकणे (Listening)

रुग्णाला काय बोलायचे आहे, ते पहिले समजवून घेतले पाहिजे व त्याकरिता आपल्याला रुग्णाचे बोलणे नुसते ऐकायचे नाही तर लक्षपूर्वक व मनपूर्वक ऐकावे लागेल. रुग्णाला स्वताः असे वाटले पाहिजे की, माझे म्हणणे व्यवस्थित ऐकून घेतले गेले आहे.

परिणामकारक ऐकणे (Effective- Listening)

- रुग्णाला स्वताःला बोलू द्यावे.
- त्याला बोलण्यास उत्तेजित करावे.
- बरेचदा बोलतांना रुग्ण मध्येच थांबतात तेंव्हाची शांतता सहन करणे.

वाईट बातमी सांगणे (Breaking Bad News)

वाईट बातमी म्हणजे अशी बातमी असते की, ज्यामुळे रुग्णाचे भविष्यातील निर्णय व गोष्टी पुर्णपणे बदलल्या जातात. बरेचदा व्यवहारात प्सांगावे की नाही सांगावे किंवा केंव्हा व कसे सांगावे हा प्रश्न पडतो. वॉईट बातमीमुळे रुग्ण, नातेवाईक व बातमी देणारा या सगळ्यांनाच याचा त्रास होतो. बरेचदा तीव्र प्रतिक्रियेला सामोरे जाण्याची तयारी ठेवावी लागते. उदा. रडणे किंवा राग व्यक्त करणे. परंतू नातेवाईक व रुग्ण यांना एकत्रितपणे वॉईट बातमी सांगितल्यास बऱ्याच प्रमाणात अडचणी व अविश्वास टाळू शकतो व यामुळे त्यांना एकमेकांना आधार देण्याची संधी मिळते.

याचे महत्व

- भविष्यातील आजाराबद्दलची अनिश्चितता कमी करणे.
- अवास्तव अपेक्षा टाळणे
- परिस्थितीची जुळवाजुळव करण्याची संधी देणे.
- विश्वास वाढविणे.

आपण ज्याप्रकारे वॉईट बातमी सांगतो त्यानुसार रुग्ण व त्याचे नातेवाईक परिस्थितीशी जुळवून घेण्याचा, मात करण्याचा प्रयत्न करतात. रुग्णाचा अधिकार जरी असला तरी वॉईट बातमी ऐकलेच पाहिजे ही सक्ती करू नये. बरेचदा तडजोड करावी लागते. बरेचदा रुग्णांना दोन गोष्टीबद्दल माहिती हवी असते.

- आजाराबद्दल योग्य माहिती.
- त्याच्या परिस्थितीत बदल विचार करण्याची व बोलण्याची संधी.

वाईट बातमी सांगण्याचा पायऱ्या (Steps of Breaking Bad News):-

१) सुरुवात करण्यापूर्वी (Getting Started)

- आपल्याला रुग्णाच्या आजाराबद्दल माहिती असावी.
 - एकांत जागा असावी.
- २) रुग्णाला आजाराबद्दल काय माहिती आहे हे पडताळून बघणे
(**Find out how much the Patient knows**)
- समजण्याची कुवत (त्याला आजाराबद्दल काय समजले आहे.)
 - विश्वास.
 - भविष्याबद्दलची अपेक्षा.
 - महत्वाचा (Concern) उद्देश, मत
- ३) रुग्णाला अजून काय माहिती हवी आहे ते पहावे. (**How much the Patient wants to Know**)
- बरेचदा रुग्ण जास्त माहिती मिळाल्यावर गोंधळून जातात. अशावेळी रुग्णाला एका वेळी जेवढी माहिती हवी आहे तेवढीच द्यावी.
- ४) माहितीबद्दल देवाण-घेवाण करावी (**Share the information**)
रुग्णांना हवी असलेली माहिती किंवा नवीन काही शिकवण्याचे असेल तर त्याची देवाण-घेवाण करावी.
- रुग्णाचेच शब्द वापरावे.
 - थोड्या-थोड्या प्रमाणात माहिती द्यावी.
 - आजाराबद्दल इशारा वजा माहिती द्यावी.
 - मधून मधून रुग्णाला काय समजले आहे ते तपासून बघावे.
 - रुग्णांचा भविष्याबद्दल किंवा आजाराबद्दल आराखडा काढणे.
- ५) रुग्णांच्या भावनाची कदर करणे. (**Respond to the Patients feelings**)
- रुग्णांची जी प्रतिक्रिया असेल त्याप्रमाणे प्रतिसाद देणे.
- ६) आराखडा काढणे व पाठपुरावा करणे.
(**Planning and Follow up**).
- सगळ्या गोष्टी एकत्रित आणून सुसंगतता आणणे.
 - सतत संपर्कात राहून पाठपुरावा करणे.

Palliative Care ही दवाखान्यात व घरी पुरविली जावू शकते .

दवाखान्यात

दिवस सेवा कक्ष (day Care) या ठिकाणी रुग्णाला उत्तम गुणपुर्वक जीवन जगण्यासाठी उत्तम आरोग्य सेवा पुरविली जाते .

- औषधाचा पुरवठा केला जातो .
- प्रत्येक वेळेस प्रत्यक्ष रुग्णाला न आणता त्याऐवजी रुग्णांचे नातेवाईक डेकेअरशी संपर्क करू शकतात .
- ही सेवा आशा वर्कर कडून पुरविली जाते व गरज पडल्यास अशा रुग्णांना दवाखान्यात भरती करू शकता .

होम केअर (Home Care)

होम केअर टिम रुग्ण कुठलेही वातावरणात कशाही सामाजिक, आर्थिक आवस्थेत असेल तरीही तुम्हाला सेवा पुरविण्यास तत्पर असतात . यासाठी तुमचा पत्ता व दुरध्वनी क्रमांक असल्यास संस्थेकडे द्यावा व गरज पडल्यास तुम्ही स्वतः संस्थेत, दवाखान्यात फोन करू शकता .

Hospice Care

ज्यावेळेस घरीच्या घरी काळजी घेणे शक्य नसते त्यावेळी रुग्णांला Hospice मध्ये भरती करू शकतो .

संपर्कसाठी पत्ता

१)	जव्हार	वैद्यकीय अधीक्षक, डॉ. रामदास एम. मन्हाळ पतंग शहा कुटीर रुग्णालय जव्हार, जि. ठाणे. फोन नं. ०२५२० - २२२४०७
२)	ठाणे	जिल्हा शल्य चिकीत्सक, सामान्य रुग्णालय, ठाणे फोन नं. ०२२ - २५४७१४०९
३)	ठाणे	उपसंचालक, आरोग्य सेवा, मुंबई मंडळ, ठाणे फोन नं. ०२२ - २५८२३४४८/२५८२६४१४
४)	मुंबई	टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल पॅलीएटीव्ह केअर, डॉ. एम.ए. मुकाडेन, डॉ. एम. दिघे. गोल्डन ज्युबिली ब्लॉक बेसमेंट रुम नं. १२ व १३ वेळ - सकाळी १०.०० ते दुपारी ०४.०० वाजेपर्यंत दुरध्वनी क्रमांक - २४१७७००० विस्तारीत क्रमांक ४५३६ व ७१४८ मोबाईल नंबर - ९९२०११९१६१, ९८२०३४७८०२, ९६१९४९९६६८/६९
५)	राष्ट्रीय आरोग्य मुंबई	ग्रामीण अभियान, आयुक्त कु. क व संचालक, राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान, आरोग्य भवन, ३रा मजला सेंट जॉर्ज रुग्णालय आवार, पी. डिमेलो रोड, मुंबई- ४०० ००१. दुरध्वनी क्रमांक- ०२२ - २२६४००६३/६५
६)	मुंबई हॉसपीससाठी	येथील शांती अवेदना सदन, २१६, माऊट मेरी रोड, माऊट मेरी चर्चसमोर, बांद्रा (पश्चिम) मुंबई - ४०० ०५०.