Patients For Patient Safety Foundation

घर पर जल्दी स्वस्थ होने के ज़रूरी सुझाव

मेरा स्वास्थ्य, मेरी जिम्मेदारी

घर पर देखभाल क्या है?

होम केयर का मतलब है बीमारी, चोट या लंबे समय तक रहने वाली स्वास्थ्य समस्या के दौरान घर पर परिवार के सहयोग से देखभाल और स्वस्थ होने की प्रक्रिया। इसमें दवाइयों की देखभाल और रोज़मर्रा की व्यक्तिगत सहायता शामिल होती है।

यह फ्लिपबुक आपकी कैसे मदद करेगी

घर पर सुरक्षा के उपाय

परिवार के लिए आसान सुझाव और चेकलिस्ट

आपातकालीन स्थिति में तुरंत क्या करें

दवाइयों और संक्रमण की सही देखभाल

गिरने से बचाव के उपाय

खतरे के संकेतों को समय रहते पहचानें

घर पर देखभाल कब ज़्यादा उपयुक्त होती है?

घर पर देखभाल उन मरीजों के लिए सबसे अच्छी है जिनकी चिकित्सकीय स्थिति स्थिर है और जिन्हें आपातकालीन अस्पताल उपचार की आवश्यकता नहीं है, लेकिन नियमित देखभाल और निगरानी की आवश्यकता है।

ऐसी स्थितियाँ जहाँ होम केयर अच्छी तरह काम करती है:

अस्पताल से घर आने के बाद रिकवरी की देखभाल

बुजुर्गों या वरिष्ठ नागरिकों की देखभाल

लंबे समय तक चलने वाली स्वास्थ्य समस्याएँ

पेलिएटिव केयर और जीवन के अंतिम समय की देखभाल

जानिए क्यों होम केयर एक बेहतर विकल्प हो सकती है

होम केयर बेहतर क्यों है?

होम केयर मरीजों को अपने परिचित और आरामदायक माहौल में जल्दी स्वस्थ होने में मदद करती है, इससे मरीज अधिक स्वतंत्र महसूस करते हैं और संक्रमण का खतरा भी कम रहता है।

- मरीज अपने घर में ज़्यादा आराम और सहज महसूस करते हैं

- तनाव और चिंता को कम करता है

- अस्पतालों में संक्रमण होने का खतरा कम करता है

- परिवार रोज़मर्रा की देखभाल में शामिल हो पाता है

- इलाज का खर्च कम हो सकता है

- बार-बार अस्पताल जाने की जरूरत को कम करता है

- मरीज की पसंद और जरूरत के अनुसार व्यक्तिगत देखभाल मिलती है

अस्पताल भी घर पर देखभाल को प्रोत्साहित और समर्थन करते हैं

Patients For Patient Safety Foundation

क्या होम केयर सुरक्षित है? हाँ – यदि इसे सही तरीके से किया जाए

होम केयर सुरक्षित और प्रभावी होती है, अगर बुनियादी सुरक्षा उपायों का सही तरीके से पालन किया जाए।

होम केयर के लिए प्रभावी तरीके:

- दवाइयों, खान-पान और गतिविधियों के लिए डॉक्टर के निर्देशों का पालन करना

- मरीज के आसपास साफ-सफाई और स्वच्छता बनाए रखना

- मरीज के महत्वपूर्ण संकेतों (Vitals) और लक्षणों पर नज़र रखना और समय पर जानकारी देना

- चिकित्सा उपकरणों का सही ढंग से उपयोग करना

- जिम्मेदार और भरोसेमंद परिवार के सदस्यों को देखभाल में शामिल करना

- जरूरत पड़ने पर प्रशिक्षित केयरगिवर या पेशेवर मदद लेना

होम केयर को प्रभावी बनाने के लिए आसान कदम अपनाएँ

होम केयर में किन जोखिमों का ध्यान रखना चाहिए

सुरक्षा सबसे पहले आती है। छोटी-छोटी गलतियाँ संक्रमण, चोट या दोबारा अस्पताल में भर्ती होने का कारण बन सकती हैं।

होम केयर में होने वाले सामान्य जोखिम:

- दवाइयों से जुड़ी गलतियाँ – सही मात्रा, समय, दवाइयों को सुरक्षित रखने और खाने के साथ होने वाले असर का ध्यान न रखना

- साफ-सफाई की कमी के कारण संक्रमण होना

- घर में गिरना या चोट लगना

- फॉलो-अप चेकअप और खतरे के संकेतों को नज़रअंदाज़ करना

- चिकित्सा उपकरणों का गलत तरीके से उपयोग करना

देखभाल करने वालों को सुरक्षित आदतें अपनानी चाहिए

अस्पताल से छुट्टी लेते समय मरीज के लिए ज़रूरी जल्दी जाँचें

- मरीज की उपचार योजना, सावधानियाँ और देखभाल के निर्देशों को अच्छी तरह समझें।
- डिस्चार्ज समरी को समझें — दवाइयाँ, घर पर देखभाल, निगरानी, खान-पान, खतरे के संकेत और आपातकालीन संपर्क जानकारी
- मरीज की दवाइयों के बारे में जानें — दवा की मात्रा, समय और कितने दिनों तक लेनी है।
- घाव की देखभाल, फिजियोथेरेपी और महत्वपूर्ण संकेतों (Vitals) की निगरानी करना सीखें।
- अगर आगे कोई जाँच या टेस्ट कराने हों, तो उनकी तारीख और जानकारी की पुष्टि कर लें।
- सभी रिपोर्ट, स्कैन/एक्स-रे फिल्में, डॉक्टर की पर्चियाँ और अस्पताल से छुट्टी के समय दी गई जानकारी साथ लें।
- जरूरत पड़ने पर नर्सिंग सहायता और मेडिकल उपकरणों की व्यवस्था के लिए सही मार्गदर्शन लें।

महत्वपूर्ण जानकारी परिवार के किसी दूसरे सदस्य के साथ भी साझा करें!

आपके घर में प्राथमिक चिकित्सा किट की सभी आवश्यक सामग्री उपलब्ध होनी चाहिए।

रुई के गोले

जालीदार कपड़े की पट्टी

मुलायम तौलिया

खिंचने वाली पट्टी

बैंड-एड

नॉन-स्टिक जाली

थर्मामीटर

बीपी मापने की मशीन

हैंड सैनिटाइज़र

कोल्ड जेल पैक

पेट्रोलियम जेली

ओरल रिहाइड्रेशन साल्ट्स (ORS)

डिस्पोजेबल दस्ताने

घाव साफ करने की दवा

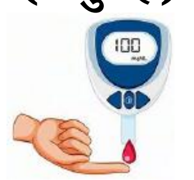
एलर्जी की दवा

दर्द से छुटकारा/ खुमारी भगाने की दवा

कैंची, चिमटी और सेफ्टी पिन

पट्टी और चिपकाने वाली टेप

ग्लूकोमीटर (मधुमेह)



एस्पिरिन, सोर्बिट्रेट (हृदय)

आपातकालीन स्थितियों के लिए अपनी प्राथमिक चिकित्सा किट हमेशा तैयार रखें!

Patients For Patient Safety Foundation

घर पर देखभाल के लिए आपको किन सेवाओं और उपकरणों की जरूरत पड़ सकती है

डॉक्टर / नर्स / अटेंडेंट

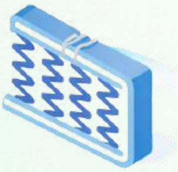
अस्पताल वाला बेड

महत्वपूर्ण संकेतों (Vitals) की निगरानी

ऑक्सीजन, CPAP / BIPAP मशीन

DVT पंप

ऑक्सीजन कंसंट्रेटर



हवा वाला गद्दा

व्हीलचेयर/ वॉकर

कमोड व्हीलचेयर

ये सेवाएँ या उपकरण कहाँ से मिल सकते हैं?

- निजी होम हेल्थकेयर सेवा देने वाली संस्थाएँ
- घर पर देखभाल सेवाएं प्रदान करने वाले अस्पताल
- बड़े मेडिकल स्टोर जहाँ पुनर्वास (Rehab) और निगरानी उपकरण मिलते हैं
- बुज़ुर्गों या पेलिएटिव केयर के लिए काम करने वाली विशेष संस्थाएँ

देखभाल, उपकरण और सहायता एक ही जगह पर पाएँ

घर पर रोज़ाना दवाइयों का सही प्रबंधन

दवाइयों के समय के लिए अलार्म लगाएँ

दवाइयाँ सही समय पर लें। बिना डॉक्टर की सलाह के खुद से दवा न लें। दवा की मात्रा दोबारा लेने से बचें।

रोज़ की दवाइयों को व्यवस्थित रखें

अपनी दवाओं की सूची को अपडेट रखें। अपनी दवाओं के बारे में जानकारी रखें। दवाइयों के डिब्बों का इस्तेमाल करें और नियमित रूप से दवाओं का स्टॉक चेक करते रहें।

टीकाकरण का समय याद रखें

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए। अपने डॉक्टर से टीकाकरण का कार्यक्रम तय करने के लिए कहें।

मेडिकल रिकॉर्ड व्यवस्थित रखें

डॉक्टर की पर्चियाँ, अस्पताल से छुट्टी की जानकारी, जाँच रिपोर्ट और टेस्ट की कॉपी संभालकर रखें और केयरगिवर को जानकारी देते रहें।

संगठित रहें, सुरक्षित रहें — दवाइयाँ और ज़रूरी SOS नंबर हमेशा पास रखें!

घर पर दवाइयों को सुरक्षित रखें

दवाइयों की मूल पैकिंग और लेबल सुरक्षित रखें।

दवाइयों को ठंडी, सूखी और आसानी से पहुँच वाली जगह पर रखें।

दवाइयों को उनके उपयोग के अनुसार अलग-अलग व्यवस्थित रखें।

प्राथमिक चिकित्सा किट हमेशा तैयार रखें।

एक्सपायर हो चुकी दवाओं का सुरक्षित निपटान करें

दवाइयों को बच्चों की पहुँच से दूर रखें।

सुरक्षित घर के लिए दवाइयों का जिम्मेदारी से उपयोग करें

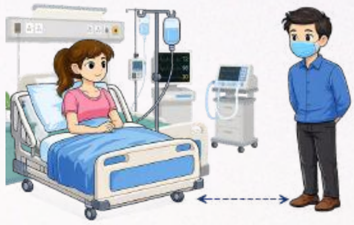
घर पर संक्रमण से बचाव

सही घाव देखभाल और साफ-सफाई संक्रमण और उससे होने वाली परेशानियों से बचाने में मदद करती है।

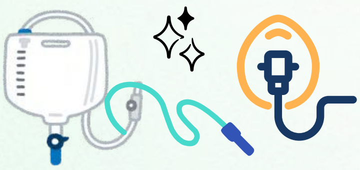
हाथों की स्वच्छता का अभ्यास करें

घावों को साफ, सूखा और ढका हुआ रखें।

आवश्यकता पड़ने पर मास्क और दस्ताने पहनें।

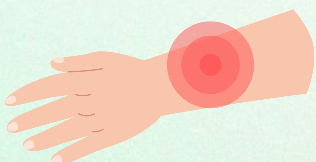


मरीज को आने वाले लोगों के बहुत नज़दीक संपर्क में आने से बचाएँ।



कैथेटर, फीडिंग ट्यूब और ऑक्सीजन उपकरणों को साफ रखें।

निजी वस्तुओं को साझा करने से बचें



रोज़ाना लालपन, सूजन, दर्द, पस या बुखार जैसे संकेतों की जाँच करें।

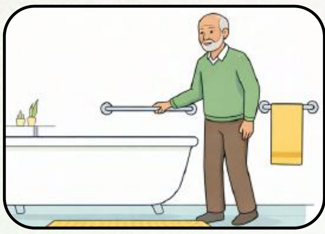
अगर संक्रमण के संकेत दिखाई दें, तो तुरंत डॉक्टर को जानकारी दें।

साफ-सफाई से सुरक्षित और बेहतर रिकवरी होती है

घर में गिरने से बचाव

सुरक्षित घर चोट और स्वास्थ्य संबंधी आपात स्थिति से बचाने में मदद करता है।

सीढ़ियों और रैंप में पकड़ने के लिए रेलिंग लगाएँ।

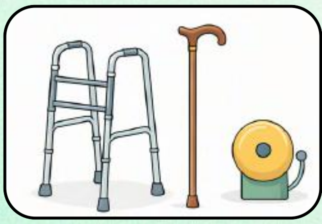


शौचालय और नहाने की जगह के पास पकड़ने वाली रॉड लगाएँ और फर्श पर गिरा पानी तुरंत साफ करें।

तार, पायदान और कालीन जैसी रुकावटों को हटाएँ।

रात में रोशनी और आसानी से पहुँचने वाले स्विच लगाएँ।

रोज़ इस्तेमाल होने वाली चीजों को आसानी से पहुँचने वाली जगह पर रखें।



चलने के लिए वॉकर या छड़ी का प्रयोग करें।
मदद के लिए घंटी बजाएं।

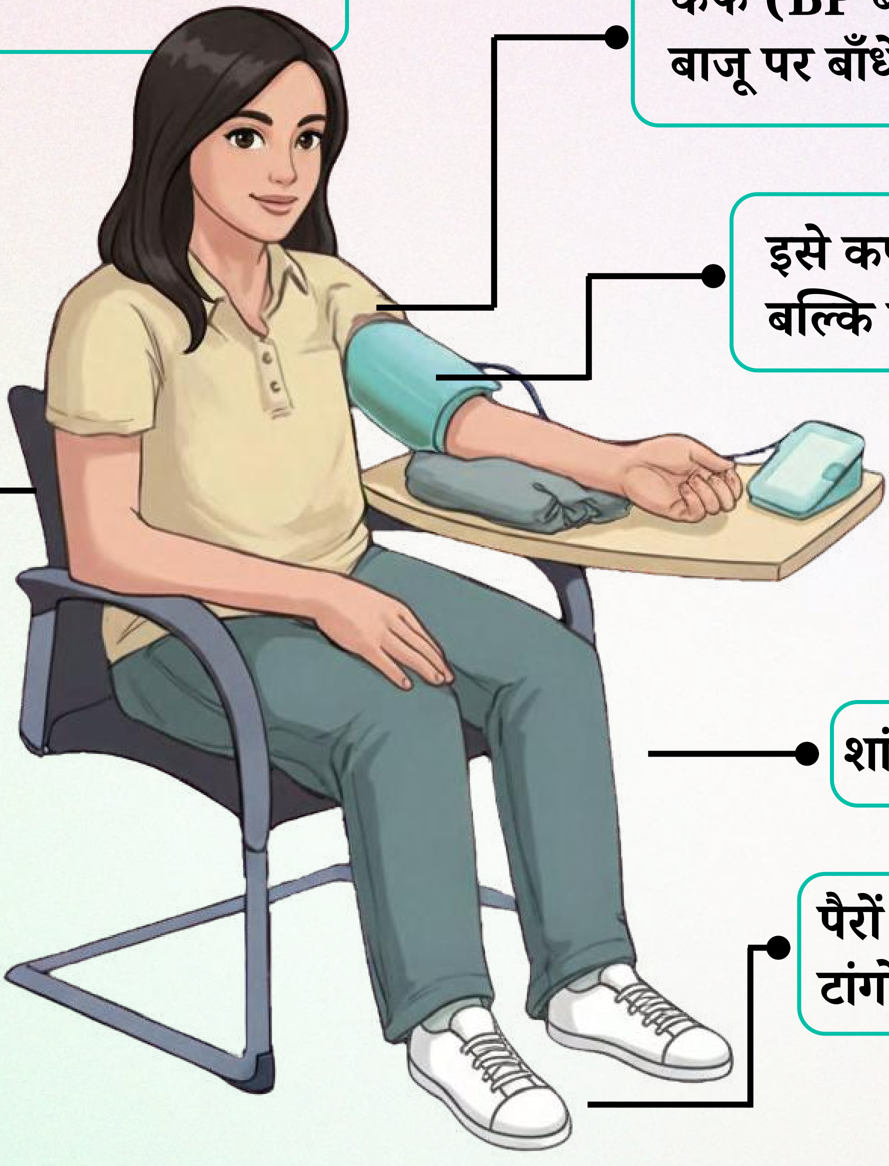
सावधान रहें, संतुलन बनाए रखें — आपकी सुरक्षा सबसे ज़रूरी है!

रक्तचाप सही तरीके से कैसे मापें

पीठ को सहारा देकर बैठें

कफ (BP बेल्ट) को ऊपरी बाजू पर बाँधें।

इसे कपड़ों के ऊपर नहीं बल्कि सीधे त्वचा पर लपेटें।



शांत बैठें और बात न करें।

पैरों को ज़मीन पर सीधा रखें, टांगों को क्रॉस न करें।

रक्तचाप जांचने से पहले:

- एक मिनट के लिए आराम करें
- जाँचने से 30 मिनट पहले धूम्रपान, शराब या व्यायाम से बचें।
- सटीकता की जांच के लिए प्रतिदिन एक ही समय पर जांच करें।

सिर्फ दवा ही नहीं — नियमित रक्तचाप की निगरानी भी महत्वपूर्ण है!

घर पर लंबे समय तक चलने वाली बीमारियों की देखभाल

- दवाइयों, नींद, भोजन और गतिविधियों के लिए एक दैनिक दिनचर्या का पालन करें।

- शुगर, ब्लड प्रेशर, ऑक्सीजन लेवल और वजन की निगरानी करें और रिकॉर्ड रखें।

- सही खान-पान की योजना बनाएँ — कम नमक, कम चीनी, नरम भोजन लें और खाने में अचानक बड़े बदलाव करने से बचें।

- डॉक्टर की सलाह के अनुसार रोज़ हल्की शारीरिक गतिविधि करें — जैसे छोटी सैर या कुर्सी पर किए जाने वाले व्यायाम।

- मरीज को मानसिक रूप से सक्रिय रखें — शौक, संगीत और परिवार के साथ बातचीत में शामिल करें।

- सभी डॉक्टर की पर्चियाँ, दवाइयों की सूची और इमरजेंसी संपर्क नंबर ऐसी जगह रखें जहाँ आसानी से दिखाई दें।

देखभाल करने वालों का सम्मान करें, सहायता समूहों में शामिल हों; बीमारी के बारे में जानकारी रखें।

Patients For Patient Safety Foundation

घर पर बुज़ुर्गों की देखभाल (जेरियाट्रिक केयर)

- घर को गिरने से सुरक्षित बनाएँ — ढीले कालीन और तार हटाएँ, फिसलन रोकने वाली चटाई लगाएँ और पकड़ने के लिए रेलिंग व सहारा देने वाली रॉड लगाएँ।

- रोशनी तेज रखें, खासकर शौचालयों, सीढ़ियों के पास और रात में (बिस्तर के पास वाला लैंप या नाइट-लाइट का उपयोग करें)।

- फर्नीचर इस तरह रखें कि चलने के लिए साफ रास्ता बना रहे और रोज़ इस्तेमाल की चीजें आसानी से पहुँच में हों।

- सुनने और देखने में मदद के लिए मशीन, चश्मा और दवाइयों व समय-सारणी पर साफ लेबल लगाएँ

- रोज़मर्रा के कामों में मदद करें, लेकिन उन्हें अपनी क्षमता के अनुसार खुद काम करने के लिए भी प्रोत्साहित करें। रोज़ बात करें और अकेलापन, उदासी या याददाश्त की समस्या पर ध्यान दें।

घर की व्यवस्था दोबारा जाँचें ताकि किसी भी जोखिम से बचा जा सके

घर पर उपशामक (पेलिएटिव) और जीवन के अंतिम चरण की देखभाल

- इलाज से ज़्यादा आराम पर ध्यान दें: दर्द से अच्छी राहत, आसान साँस लेना और मुँह व शरीर की कोमल देखभाल।

- कमरे को शांत, साफ-सुथरा और हवादार रखें, आरामदायक बिस्तर की व्यवस्था करें और शौचालय या बेड-पैन तक आसान पहुंच सुनिश्चित करें।

- परिवार को सरल देखभाल के बारे में प्रशिक्षित करें: कोमल मालिश, घावों को रोकने के लिए करवट बदलना और डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाइयाँ देना।

- अस्पताल में देखभाल, सीपीआर और अन्य निर्णयों के संबंध में व्यक्ति की इच्छाओं पर पहले से चर्चा करें और उनका सम्मान करें।

- भावनात्मक सहारा प्रदान करें: थोड़ी-थोड़ी देर आराम करने दें, उनकी भावनाओं को सुनें और उन्हें आश्वस्त करें कि थका हुआ या उदास महसूस करना ठीक है।

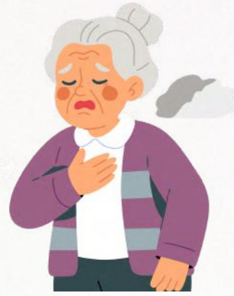
देखभाल से दर्द कम हो सकता है, भले ही इलाज संभव न हो।

खतरे के संकेत – कब तुरंत अस्पताल जाना चाहिए

अस्पताल से छुट्टी के बाद कुछ लक्षण गंभीर समस्या का संकेत हो सकते हैं। इन्हें नज़रअंदाज़ न करें।

अगर मरीज में नीचे दिए गए संकेत दिखाई दें, तो तुरंत डॉक्टर या अस्पताल से संपर्क करें:

तेज बुखार या ठंड लगना



सांस लेने में कठिनाई या सीने में दर्द

अचानक कमजोरी, भ्रम या बेहोशी

तेज दर्द, सूजन या खून बहना

घाव में लालपन, पस या बदबू आना

उल्टी, तेज दस्त या शरीर में पानी की कमी (डिहाइड्रेशन)

समय रहते कार्रवाई करने से जान बचाई जा सकती है और गंभीर नुकसान से बचा जा सकता है।

आपातकालीन स्थिति के लिए आवश्यक जानकारी, तैयार रहें

निम्नलिखित सूची को हमेशा अपने पास रखें:

- डॉक्टर का नाम और संपर्क नंबर
- आपके रक्त समूह की जानकारी
- परिवार और पड़ोसियों के संपर्क
- स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के नंबर।
- एम्बुलेंस नंबर
- अस्पताल का नाम और मरीज की आईडी
- आपकी मेडिकल फ़ाइल का स्थान

📌 इस सूची को फ्रिज, टीवी या किसी साफ दिखाई देने वाली जगह पर लगाएँ।

🔑 घर के मुख्य दरवाज़े की अतिरिक्त चाबी किसी भरोसेमंद पड़ोसी के पास रखें।

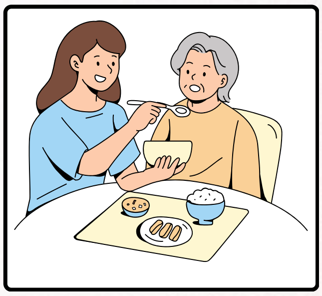
तैयार रहें — आपातकालीन नंबर हर जगह आसानी से उपलब्ध रखें!

परिवार और देखभाल करने वालों की भूमिका

- मरीज से बातचीत करना, डॉक्टर से फॉलो-अप करना, मेडिकल टेस्ट करवाना और मरीज के लिए वकालत करना।

- दवाइयाँ सही समय और सही तरीके से देने में मदद करें और इलाज की प्रगति पर नज़र रखें।

- व्यक्तिगत देखभाल में सहायता करें — जैसे साफ-सफाई, चलने-फिरने, खान-पान और रोज़मर्रा के कामों में मदद।



- भावनात्मक सहारा दें ताकि मरीज खुद को सुरक्षित, समझा हुआ और महत्वपूर्ण महसूस करे।

- लक्षणों और स्वास्थ्य में होने वाले बदलावों पर नज़र रखें, समस्या होने पर जानकारी दें और रिकवरी में मदद करें।

मिलकर देखभाल करें, ताकि रिकवरी बेहतर हो सके!

घरेलू देखभाल सुरक्षा – परिवारों के लिए त्वरित जाँच सूची

- दवाओं, आहार और गतिविधियों के संबंध में डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें।
- दवाइयां सही तरीके से लें — सही खुराक, सही समय पर, खुद से दवा न लें।
- हाथों को साफ रखें और रोगी क्षेत्र को स्वच्छ रखें।
  रोजाना चेतावनी के संकेतों या स्वास्थ्य में बदलाव पर ध्यान दें।
- घावों और चिकित्सा उपकरणों को साफ और सूखा रखें।
- घर को सुरक्षित और साफ-सुथरा रखकर गिरने से बचाव करें।
- नियमित रूप से फॉलो-अप और स्वास्थ्य जांच करवाएं।
- दवाओं को सुरक्षित रूप से संग्रहित करें और उनकी समाप्ति तिथि की जांच करें।
- इमरजेंसी नंबर ऐसी जगह रखें जहाँ आसानी से दिखाई दें और मिल सकें।
- जब भी कोई बात समझ में न आए तो प्रश्न पूछें।

आज घर पर सुरक्षित देखभाल कल के नुकसान को रोकती है।

स्वास्थ्य से जुड़ी ज़रूरी जानकारी यहाँ पढ़ें।

इन्फोग्राफिक्स:

स्वास्थ्य से जुड़ी अहम जानकारी यहाँ देखें

https://www.patientsforpatientsafety.in/infographics.php

सीधे एक्सेस करने के लिए स्कैन करें

स्वास्थ्य पुस्तकालय:

स्वास्थ्य से जुड़ी अहम जानकारी यहाँ देखें

https://www.patientsforpatientsafety.in/resources.php

सीधे एक्सेस करने के लिए स्कैन करें

समाचार पत्र:

स्वास्थ्य से जुड़ी अहम जानकारी यहाँ देखें

https://patientsforpatientsafety.in/newsletter.php#gsc.tab=0

सीधे एक्सेस करने के लिए स्कैन करें

डॉक्टर-मरीज बातचीत श्रृंखला

स्वास्थ्य से जुड़ी अहम जानकारी यहाँ देखें

https://www.youtube.com/playlist?list=PLMnzlJCQuYL8Wa6EsPUTQxVHIFwjz-ECG

सीधे एक्सेस करने के लिए स्कैन करें

नियमित स्वास्थ्य सुझाव और ज़रूरी जानकारी पाने के लिए आज ही हमारे व्हाट्सऐप चैनल से जुड़ें।

Patients For Patient Safety Foundation

मेरा स्वास्थ्य, मेरी जिम्मेदारी

बेहतर स्वास्थ्य के लिए प्रस्तुत:

Patients For Patient Safety Foundation

जागरूक रहें। जुड़े रहें। सुरक्षित रहें।
हम सब मिलकर रोकी जा सकने वाली हानि को कम कर सकते हैं।

अधिक स्वयं-सहायता जानकारी यहाँ उपलब्ध है

www.patientsforpatientsafety.in