

स्टेपिंग ऑन (STEPPING ON)

विश्वास पैदा करना और गिरने को कम करना

सत्र छह

1. आज के सत्र का परिचय।
2. गृहकार्य समीक्षा।
3. अतिथि वक्ता: दवाएं और गिरना।
4. फिजियोथेरेपिस्ट की अगुवाई में बलदायक और संतुलन संबंधी व्यायाम।

अन्तराल

5. सचलता पर कौशल हासिल करने से संबंधित अनुभव।
6. बेहतर नींद लेना।
7. गृहकार्य।

दवाओं के दुष्प्रभावों के बारे में प्रश्न पूछें। यह आपका शरीर है।

जैसे-जैसे आपके बल और संतुलन में सुधार होता है, चलना-फिरना आसान होता जाता है।

गिरने से बचाव तथा अपनी दवाओं का प्रबन्धन करना

दवाएं और गिरना

निम्नलिखित कारणों से आपके गिरने का जोखिम अधिक हो सकता है क्योंकि आप:

- ऐसी दवा लेते/लेती हैं जिसे गिरने के जोखिम को बढ़ाने के रूप में जाना जाता है।
- आप चार या इससे अधिक भिन्न-भिन्न प्रकार की नियमित दवाएं लेते/लेती हैं।

दवाएं क्या होती हैं?

दवाएं अनेक स्वरूपों में उपलब्ध होती हैं जिनमें गोलियां और कैप्सूल, त्वचा के पैच, द्रव्य, आई ड्रॉप्स, स्प्रेज़, इन्हेलर्स, क्रीम, वर्तिकाएं (सपोज़टरीज़) तथा इंजेक्शन शामिल हैं और इन्हें:

- चिकित्सकों, प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञों, जड़ी-बूटी विशेषज्ञों या होम्योपैथिक चिकित्सकों द्वारा नुस्खे पर लिखा जाता है।
- आपके द्वारा दवा विक्रेताओं, सुपरमार्केट या स्वास्थ्य आहार दुकानों से खरीदा जाता है।

किस प्रकार की दवाओं से गिरने के जोखिम में बढ़ोतरी हो सकती है?

- नींद की गोलियां।
- चिंता या अवसाद के लिए ली गई दवाएं।
- कभी-कभी जब विभिन्न दवाओं को संयोजित किया जाता है, तो अतिरिक्त जोखिम हो सकता है।

मुझे किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

- निद्रालुता
- अस्थिरता
- सिर में हल्कापन
- चक्कर आना
- धुंधली या दोहरी दृष्टि
- स्पष्ट रूप से सोचने में कठिनाई

याद रखें:

- सभी दवाओं के अवांछित प्रभाव होते हैं और कुछ अवांछित प्रभावों से गिरने का जोखिम बढ़ जाता है।
- दवाएं अलग-अलग लोगों को अलग-अलग रूप से प्रभावित करती हैं - कभी भी किसी दूसरे व्यक्ति की दवा न लें।
- जब विभिन्न दवाओं को संयोजित किया जाता है तो दवाओं के प्रभावों में बदलाव हो सकता है (इसमें आपके द्वारा खरीदी गई या प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ से खरीदी गई दवाएं शामिल हैं)।
- हमेशा यह जान पाना सरल नहीं होता है कि क्या आप नई दवा से प्रभावित हुए/हुई हैं अथवा आप जो दवा पहले से ही लेते/लेती हैं, उसकी खुराक में परिवर्तन से प्रभावित हुए/हुई हैं - आप पहले से बेहतर महसूस कर सकते/सकती हैं और हो सकता है कि आप इस बात की ओर ध्यान न दे पाए कि आपके चलने में थोड़ा लड़खड़ाना अथवा आपकी नज़र में थोड़ा धुंधलापन आ गया है।
- दवाओं के साथ एल्कोहल की प्रतिक्रिया हो सकती है - हमेशा दवा पर दिए गए लेबल की जांच करें और निर्देशों का पालन करें या अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट से पूछें।
- जब आपकी उम्र बढ़ती जाती है तो युवावस्था की तुलना में आपको दवा की कम खुराक की ज़रूरत हो सकती है, तथा आपको दुष्प्रभाव होने की अधिक संभावना हो सकती है; आपको निम्न खुराक की आवश्यकता हो सकती है।

मुझे क्या करना चाहिए?

- नियमित रूप से अपनी दवाओं तथा खुराकों की समीक्षा करवाएं - अपने चिकित्सक से यह पूछें कि आपकी कौन-कौन सी दवाओं से आपके गिरने का जोखिम बढ़ सकता है। यदि आप ऐसी दवाएं लेते/लेती हैं जिनसे आपके गिरने का जोखिम बढ़ जाता है, तो यह पूछें कि क्या खुराक को कम किया जा सकता है।
- अपने चिकित्सक से होम मेडिसिन रिव्यू फ्री सर्विस के अंतर्गत आपके घर पर फार्मासिस्ट से मुलाकात करने की व्यवस्था करने के लिए कहें।
- यदि आप किसी भी अवांछित प्रभाव से ग्रस्त होते/होती हैं, विशेष रूप से जिन्हें उपरोक्त सूचीबद्ध किया गया है तथा विशेष रूप से यदि आपने नई दवा शुरू की है या आपकी दवा की खुराक को बदला गया है, तो अपने चिकित्सक को बताएं।
- नोंद की गोलियों के बिना अपनी नोंद संबंधी समस्याओं के समाधान के लिए अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट से पूछें। उनसे खुराक की समीक्षा करने और उसे कम करने के लिए पूछें।
- यदि आप कोई विटामिन या जड़ी-बूटी उत्पाद, दर्द निवारक दवा या बिना चिकित्सक के नुस्खे के खरीदे जाने वाला उत्पाद ले रहे/रही हैं या लेने पर विचार कर रहे/रही हैं, तो अपने चिकित्सक और फार्मासिस्ट से पूछें।
- अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट से अपनी दवाओं की व्यवस्था करने में सहायता के लिए सहायक साजो-सामान का उपयोग करने के लिए कहें, जैसे 'बॉक्स' जिसे आपके या आपके देखभालकर्ता द्वारा हर सप्ताह भरा जा सकता है अथवा 'ब्लिस्टर' पैक जिसमें आपकी सभी दवाओं को खुराक के समय के लिए (अर्थात् सुबह, रात्रि के भोजन या रात के समय के लिए) 'बबल' में सील किया जा सकता है और जिसे हर सप्ताह आपके फार्मासिस्ट द्वारा तैयार किया जाता है।

अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट से बात करें

- इस बात को जानें कि हर दवा किस उद्देश्य के लिए है, इसे कब और कैसे लेना है। आपके द्वारा ली जाने वाली दवाओं के लाभों और जोखिमों को जानें तथा नामों की जानकारी प्राप्त करें।
- नुस्खे पर लिखी गई प्रत्येक दवा के लिए तथा आपके द्वारा बिना नुस्खे के खरीदी जाने वाली कुछ दवाओं के लिए आपकी फार्मसी से बड़े अक्षरों में मुद्रित उपभोक्ता दवा जानकारी पुस्तिकाएं उपलब्ध हैं।
- पत्रिका पर दी गई जानकारी को समझाने के लिए अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट से पूछें।

दवा समीक्षा कार्ड का इस्तेमाल करें तथा आपके द्वारा ली जाने वाली सभी दवाओं की अद्यतन (अप-टु-डेट) सूची तैयार रखें।

अपने दंत चिकित्सक सहित स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ अपनी मुलाकातों के दौरान उस सूची को दिखाएं।

बेहतर नींद लेना

नींद की गोलियां

यदि आप कर सकते/सकती हैं, तो नींद की गोलियों का सेवन करने से वर्जना करना अच्छा रहता है। दीर्घकाल के लिए नींद की गोलियों का सेवन करने के दुष्प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- ◆ दिन के समय निद्रालुता (हैंगओवर) प्रभाव बने रह सकते हैं।
- ◆ दिन के समय नींद आ सकती है।
- ◆ गिरना और भ्रम।
- ◆ नींद संबंधी और अधिक समस्याएं।

किस प्रकार बेहतर नींद प्राप्त करें

1. जब आप सोने के लिए तैयार हों, तो बिस्तर पर जाएं। मौजूदा शोध से यह पता चला है कि आधा घंटा देरी से बिस्तर पर जाने से नींद आ जाती है।
2. सोते समय कुछ रस्मों को निभाएं - हर रात एक ही प्रकार का काम करें।
3. कॉफी और अन्य पेय-पदार्थों से तथा उत्तेजक खाद्य-पदार्थों से वर्जना करें।
4. नियमित व्यायाम बहुत महत्वपूर्ण होता है।
5. यदि आपको रात को नींद नहीं आती है तो कुछ पढ़ें या कुछ बिना शोर-शराबे वाली गतिविधियां करें। यदि आप बिस्तर में नहीं रहते/रहती हैं तो यह बेहतर काम करती हैं। बिस्तर से उठ जाएं - यदि आप ऐसा कर सकते/सकती हैं - और बहुत अधिक सर्दी नहीं है।
6. दिन के समय झपकी लेने से वर्जना करें।
7. शयनकक्ष का इस्तेमाल केवल सोने - और यौन गतिविधियों के लिए ही करें।
8. घड़ी को दूर उलटा करके रखें और जब रात को आप जागते/जागती हैं तो कोशिश करें कि समय न देखें।
9. सोने के लिए जाने से पहले एक विशेष 'चिंता समय' निर्धारित करें।
10. दिन के समय पर्याप्त रोशनी में रहें - प्राकृतिक रोशनी से निद्रा/रात्रि-चक्रों में सहायता मिलती है।
11. नींद में सहायता के लिए विश्राम (रिलेक्सेशन) या अन्य विशेष विधियों का प्रयोग करें। आप अपने पुस्तकालय से विश्राम (रिलेक्सेशन) टेप्स वापसी आधार पर ले सकते/सकती हैं।
12. नींद न आने के बारे में चिंता न करने की कोशिश करें।

मेरी दवाएं

- ◆ सभी दवाओं की सूची बनाएं।
- ◆ इस प्रपत्र को अद्यतन (अप-टु-डेट) रखें।
- ◆ इसे हर समय अपने साथ रखें।
- ◆ अपने चिकित्सक, अस्पताल, नर्सों और फार्मासिस्ट के साथ इसे साझा करें।
- ◆ यदि आपके पास कोई प्रश्न हैं, तो अपने चिकित्सक, फार्मासिस्ट या नर्स से पूछें।

चिकित्सक का नाम:

चिकित्सक का फोन नम्बर:

फार्मसी का नाम और पता:

फार्मसी का फोन नम्बर:

यदि आपको कोई एलर्जी है, तो उसे सूचीबद्ध करें:

नोट्स तथा टिप्पणियां:
