

अल्ज़ाइमर में समय और जगह की उलझनः 10 उपाय जो सचमुच फर्क लाते हैं

अल्ज़ाइमर के मरीज अक्सर समय, तारीख, स्थान और अपने आसपास के माहौल को लेकर असमंजस महसूस करते हैं। यह स्थिति उन्हें असुरक्षित महसूस करा सकती है और परिवार तथा देखभाल करने वालों के लिए भी चुनौतीपूर्ण होती है। लेकिन घर के माहौल में कुछ व्यावहारिक बदलाव और थोड़ी-सी योजना बनाकर इस उलझन को काफी कम किया जा सकता है। यहाँ ऐसे 10 आसान और असरदार उपाय दिए जा रहे हैं, जो मरीज की दिनचर्या को सरल और सुरक्षित बना सकते हैं।

1. समय और तारीख को हमेशा सामने रखें

ऐसी घड़ियाँ और कैलेंडर उपयोग में लाएँ जो बड़े और साफ़ दिखाई दें। दीवार पर लगे कैलेंडर में बीते दिन चिन्हित करना और डिजिटल घड़ी का प्रयोग करना व्यक्ति को समय का वास्तविक अंदाज़ा देता है। यह बार-बार पूछने या भ्रमित होने की स्थिति को कम करता है।

2. कमरों और वस्तुओं पर स्पष्ट नाम-चिह्न लगाएँ

घर में अक्सर उपयोग होने वाले कमरों—जैसे बाथरूम, बेडरूम, किचन—पर नाम-पट्टियाँ लगाना बहुत मददगार होता है। रोज़मर्रा की चीज़ों (टीवी, फ्रिज आदि) पर भी लेबल चिपकाए जा सकते हैं, ताकि व्यक्ति को उन्हें पहचानने में दिक्कत न हो। जरूरत पड़ने पर दिशा दिखाने वाले तीर भी लगाए जा सकते हैं।

3. जोखिम वाली जगहों पर सुरक्षा गेट लगाएँ

अगर मरीज भूलकर सीढ़ियों की ओर बढ़ जाए या घर के किसी हिस्से में भटक जाए, तो दुर्घटना का खतरा रहता है। ऐसी जगहों पर सुरक्षा गेट लगाने से अनचाही गिरावट और भटकाव को रोका जा सकता है।

4. कमरे में पारिवारिक तस्वीरें सजाएँ

परिचित चेहरों वाली तस्वीरें हमेशा सहारा देती हैं। जब व्यक्ति उलझन या बेचैनी महसूस करता है, तो परिवार और अपनेपन से जुड़ी तस्वीरें उन्हें भावनात्मक रूप से स्थिर करती हैं और उनके वातावरण को परिचित बनाती हैं।

5. रोज़ाना के रास्ते एक जैसे रखें

यदि वे सैर पर जाते हैं या आप उन्हें किसी नियमित स्थान पर ले जाते हैं, तो कोशिश करें कि हर बार वही रास्ता अपनाएँ। परिचित रास्तों से उन्हें यह समझने में आसानी होती है कि वे कहाँ हैं, और यह उनके आत्मविश्वास को भी बढ़ाता है।

6. दिनचर्या को स्थिर और पूर्वानुमेय रखें

भोजन, दवाएँ, स्नान और सैर जैसी गतिविधियों के लिए एक तय समय होना बहुत लाभदायक होता है। नियमित दिनचर्या तनाव कम करती है और मरीज के मन में “अगला कदम क्या होगा” जैसी उलझन कम करती है।

7. प्रकाश व्यवस्था संतुलित रखें

सुबह होने पर प्राकृतिक धूप कमरे में आने दें और शाम ढलते ही हल्की लेकिन पर्याप्त रोशनी रखें। बहुत कम रोशनी उलझन और बेचैनी को बढ़ा सकती है, खासकर शाम के समय उत्पन्न होने वाली *संडाउनिंग* की स्थिति में।

8. बेडरूम को शांत क्षेत्र बनाएँ (टी वी हटाएँ)

बिस्तर के पास टीवी का तेज़ प्रकाश और शोर मरीज के लिए अत्यधिक उत्तेजक हो सकता है। इससे नींद पर असर पड़ता है और भ्रम बढ़ सकता है। बेडरूम को शांत, आरामदायक और न्यूनतम व्यवधान वाला क्षेत्र रखें।

9. पहचान ब्रेसलेट का उपयोग करें

यदि मरीज कभी अकेले बाहर चले जाएँ, तो पहचान ब्रेसलेट बहुत काम आता है। इसमें उनका नाम, पता और देखभालकर्ता का मोबाइल नंबर लिखा होना चाहिए। कई ब्रेसलेट ऐसे भी आते हैं जिन्हें मरीज आसानी से उतार नहीं पाते—ये सुरक्षा के लिहाज़ से और भी बेहतर होते हैं। **उपयोगी उपकरण और टेक्नोलॉजी का सहारा लें**

10. दवाइयों को व्यवस्थित रखें

दवाओं को गड़बड़ाना उलझन बढ़ा सकता है। दवा रखने वाले डिब्बों (pill organizers) का उपयोग करें और दवा देने का समय तय रखें। इससे मरीज भी धीरे-धीरे यह क्रम सीख लेता है और देखभाल करने वाले के लिए भी कार्य आसान हो जाता है।

अल्ज़ाइमर में समय और स्थान से संबंधित उलझनें आम हैं, लेकिन सही देखभाल, स्थिर दिनचर्या और सहानुभूतिपूर्ण माहौल के साथ इन्हें काफी हद तक कम किया जा सकता है। छोटे-छोटे बदलाव मरीज को आत्मविश्वास देने के साथ-साथ परिवार की देखभाल यात्रा को भी सरल बनाते हैं। धैर्य और समझदारी से किया गया हर कदम उनकी रोज़मर्रा की ज़िंदगी को अधिक सुरक्षित और आरामदायक बनाता है।

*Dr. Daisy Rure, Assistant Professor
Department of Psychiatry (107)*