SPICT-LIS™ नेपाली

THE UNIVERSITY of EDINBURGH

सपोर्टिभ र प्यालिएटिभ केयर इन्डिकेटर टुल (SPICT-LIS)

कम आय भएको देशहरुमा बिरामीहरुको स्वास्थ्य अवस्था कम्जोर वा बिग्रँदै गएको पत्ता लगाउँनको लागि यो सपोर्टिभ र प्यालिएटिभ केयर इन्डिकेटर टुल (SPICT-LIS) को प्रयोग गरिन्छ । यो टुलको सहायताले बिरामीहरुको अपुग प्यालिएटिभ केयरको आवश्यकता पत्ता लगाउन र हेरचाहको योजना बनाउन सकिन्छ।

बिग्रँदै गएको स्वास्थ्यका एक वा धेरै साधारण सुचकहरु हेर्नुहोस्

(Look for one or more general indicators of poor and deteriorating health)

काम गर्ने क्षमता कम वा बिग्रँदै जानु, उपलब्ध भएको उत्तम उपचार पनी कम फाईदाजनक हुनु । (बिस्तारामा वा कुर्सिमा आधा दिन भन्दा बढि आराम गर्न पर्ने आवश्यकता हुनु)

बिरामीको शारीरिक वा मानसिक समस्याहरुका कारणले आफ्नो हेरचाहका लागि अरुमा निर्भर हुनु

हेरचाह गर्ने ब्यक्तीलाई अझै सहयोग र सहायताको आवश्यकता पर्नु

बिरामीको बिगत केहि महिना भित्रमा शरीरको धेरै तौल घट्नु वा तौल कम रहनु

रोगको लागि उपलब्ध भएको उत्तम उपचारको बावजुद पनि लक्षण देखिरहनु , अथवा उपचारको पहुच नहुनु (उदाहरण खर्च, दुरि, यात्रा गर्न नसक्नु)

बिरामी वा परिवारले उपचार कम गर्ने, रोक्न, वा सुरु नगर्ने निर्णय गर्ने; अथवा बाकी रहेको जीवन राम्ररी बीताउन प्यालिएटिभ उपचार खोज्छन्

जीवन सीमित भएका अवस्थाहरुको एक अथवा धेरै चिकित्साक सुचकहरुको खोजी गर्नुहोस् ।

(Look for clinical indicators of one or multiple life-limiting conditions)

क्यान्सर (Cancer)

बढ्दै गएको क्यान्सरको कारण कार्य क्षमता बिग्रँदै जानु

धेरै कमजोरीका कारण क्यान्सरको उपचार गर्न नसक्नु; लक्षण नियन्त्रणको लागि मात्र उपचार गर्नु, वा उपचार उपलब्ध नहुनु

स्नायुसम्बन्धी रोग (Neurological disease)

स्नायु रोगको लागी उपलब्ध भएको उत्तम उपचारको बावजुद पनी शारीरिक वा बुझ्न सक्ने क्षमतामा क्रमीक रुपमा कमी आउनु।

कुराकानी गर्न कठिनाई हुनु र/ वा निल्ने क्रममा कठिनाई बढ्नु ।

बेला बेलामा निमोनिया, सास फेर्न गार्हो हुने वा सास फेर्न नसक्ने समस्या हुनु

मस्तिष्क घात (stroke) पछि पुर्नस्थापना(rehabiliation) उपचारको बावजुद पनी बिरामिमा अशक्तता हुनु ।

श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग (Respiratory disease)

गम्भीर, दीर्घकालीन फोक्सोको रोग र आरामको अवश्थामा वा अलीकती काम गर्दा पनी स्वाश फेर्न गार्हो हुनु

लगातार अक्सिजनको कमी हुनाले (O2 Sats <90%)

अक्सिजन दिन पर्ने अवस्था (यदी उपलब्ध छ भने)

गम्भिर स्वाश प्रस्वाश्को समस्या अझै बिग्रनु exacerbation को समयमा गम्भीर श्वास विफलता हुनु (respiratory failure)

मुटु वा रक्तसञ्चार सम्बन्धी रोग

(Heart /vascular disease)

मुटुले काम गर्न नसक्नु (heart failure); उपचार गर्न नसकिने मुटुको रोग (eg; coronary artery disease) आराम वा न्युनतम गतीबिधी गर्दा छाती/मुटु दुख्ने वा स्वाश फेर्न गार्हो हुने । अपरेशन गर्न नमिल्ने रक्तनलीको रोग (peripheral vascular disease)

कलेजोको रोग (Liver disease)

कलेजोको दिर्घकालीन रोग वा सिरोसिस गत बर्ष, एक वा धेरै पटक जटिलता भएको अवस्था

डाईयुरेटिकको उपचारले पनी असर नगरेको असाईटिसको अवस्था (diuretic resistant ascites)

कलेजोको रोगले मस्तिष्कमा समस्या (hepatic encephalitis)

कलेजोको रोगले मृगौलाको समस्या (hepatorenal syndrome)

पेट भित्रको झिलीको संक्रमण (bacterial peritonitis)

खाना नलीको झिली बाट रगत बग्ने समस्या (variceal bleeds)

शल्यक्रियाका अवस्थाहरु (Surgical condition)

गम्भिर जलनका (burn) साथै निको नहुने अवस्था

गम्भीर अवस्थाको साथै शल्यचिकित्साको पहुच नभएको वा बिरामी अती सिकिस्त भएकोले शल्यचिकित्सा गर्न नमिल्ने

डिमेन्सिया/कमजोरी (Dementia/ Frailty)

सहयोग बिना लुगा लगाउन, हिड्न वा खान नसक्नु

खान र पिउनमा कमी, निल्नमा कठिनाई ।

पिशाब वा दिशा रोक्न नसक्ने अवस्था हुनु (incontinence)

बोलेर संचार गर्न नसक्नु ; सामाजिक अन्तर्क्रियामा कमी आउनु

बारम्बार लोट्नु

बारम्बार ज्वरो आउने, निमोनिया अथवा अरु संक्रमण हुनु

मृगौला रोग (Kidney disease)

चौथौ वा पाचौ चरणको (stage 4 or 5) दिर्घकालीन मृगौलाको रोग

मृगौलाले काम गर्न छोडेकोले (renal failure) अन्य जिवन सिमित गर्ने अवस्थाहरु वा उपचार जटिल हुदै जानु

डायलिसिस रोकिएको वा शुरु नगरिएको

संक्रमणहरु (Infections)

उपचारको बावजुद पनी जटिल अवस्थाको क्षयरोग; मल्टी ड्रग रेसिस्टेन्ट क्षयरोग (Multi Drug Resistant TB)

एच.आई.भी (HIV) को कारणले स्वास्थ्य अवस्था बिग्रदै जानु वा जटिलताहरु प्रती उपलब्ध भएको उत्तम उपचार प्रभावकारी नहुनु|

अरु संक्रमणले उपलब्ध भएको उत्तम उपचारको बावजुद प्रतीक्रिया नगर्नू र स्वास्थ्य स्थिती बिग्रँदै जानु ।

अन्य अवस्थाहरु (Other conditions)

बिग्रँदै गएको स्वास्थ्य अथवा मृत्युको जोखिम भएको अन्य अवस्थामा रहेका बिरामी जसलाई उपलब्ध भएको उत्तम उपचारद्वारा राम्रो अवस्थामा फरकाउन नसक्नु ।

(उदाहरणको लागी: जटिल मधुमेह, दिर्घ कालीन आर्थराईटीस, बृद्द अवस्थामा हुने कमजोरी वा धेरै रोगहरु भएको बिरामी (multimorbidity))

हाल भइरहेको उपचार र हेरचाह समिक्षा; हेरचाहको योजना

- हालको उपचारको समिक्षा गर्ने र बिरामीले उपलब्ध भएको उत्तम हेरचाह र औषधी पाईरहेको छ भनी निश्चित गर्ने; अनावश्यक औषधी रोक्नुहोस् ।
- यदी समस्याहरु जटिल र ब्यवस्थापन गर्नका लागी गार्हो छन् भने प्यालिएटिभ केयर विशेषज्ञ समिक्षाको लागि रेफरल विचार गर्नुहोस् (यदी उपलब्ध छ भने)।
- हाल र भविष्यको हेरचाह योजनामा बिरामी र परिवार बिचं सहमती गराउनुहोस् । परिवारको हेरचाहकर्तालाई सहयोग गर्नुहोस् ।
- यदी बिरामीको निणर्य लिने क्षमता गुमाउने सम्भावना छ भने अगाडिनै योजना गर्नुहोस् ।
- हेरचाह योजनाको अभिलेख, सञ्चार र समन्वय गर्नुहोस्

SPICT-LIS™ - University of Edinburgh. Translated into Nepali using SPICT-LIS 2018 and 2021 by Palliative Care Team, INF Green Pastures Hospital Pokhara, with support from colleagues in Nepalese Association for Palliative Care and Gurkha Welfare Trust https://www.spict.org.uk/spict-lis/

SPICT-LIS को प्रयोग किन

SPICT –LIS कम आय हुने परिवेशका स्वास्थ्यकर्मीहरुका लागी हो। यो टुलले स्वास्थ्य स्थिती बिग्रँदै गएको सामान्य सुचकहरु र जिवन सिमीत भएका अवस्थाका बिरामीहरूको पहिचान, जांच र हेरचाहको योजनाको लागि मदत गर्दछ ।

बिरामीको स्वास्थ्य स्थिती कती चाडै बिग्रंन्छ वा त्यसको नतिजा अनिश्चित हुन्छ। SPICT-LIS ले रोगको पूर्वानुमान (prognosis) वा समयको माप दिदैन। समयमै स्वास्थ्य स्थिति बिग्रँदै गएको बिरामीहरुको पहिचान गर्नाले हेरचाहमा सुधार ल्याउछ ।

SPICT-LIS द्वारा बिरामीको पहिचान गर्ने जसले प्यालिएटिभ केयर बाट लाभ लिन सक्दछ, उनीहरुको वर्तमान उपचारहरु पुन हेर्नु पर्दछ। प्यालिएटिभ केयरको साथै उपलब्ध भएका उत्तम र फाईदाजनक उपचारहरु दिनु पर्दछ।

SPICT-LIS को प्रयोग गरि बिरामीहरूको आवश्यकता र हेरचाह योजनाको मूल्यांकन गर्ने।

- दीर्घकालीन अवस्थाका, स्वास्थ्य स्थिती बिग्रँदै गएका, अथवा तीव्र अवस्थाका बिरामी जो निको हुन सक्दैनन् (उदाहरण ; धेरै मात्रामा पोलेको) त्यस्तो अवस्थामा वर्तमान हेरचाह, उपचार र औषधिलाई पुन हेर्नुहोस्; बिरामी र परिवारका सदस्यहरूसँग भविष्यका विकल्पहरूको छलफल गर्नुहोस्; अन्य हुन सक्ने क्षतीको ब्यवस्थापन गर्ने योजना गर्नुहोस् ।
- लक्षणहरू राम्ररी नियन्त्रण नगरिएका बिरामीहरुका लागी अन्य हुन सक्ने अवस्थाको उपचार हेर्नुहोस् र आवश्यक्ता अनुसार सुधांरनुहोस् , फाईदा नहुने औषधी रोक्नुहोस्; लक्षण नियन्त्रणका लागी प्रभावकारी उपायहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
- स्वास्थ्य स्थिति बिग्रँदै गएकोले अरुमा निर्भर हुने सामान्य कमजोरी र / वा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका ब्यक्तिहरुको पत्ता लगाउनुहोस्, थप हेरचाह र सहयोग गर्नुहोस्।
- प्राथमिक हेरचाह समुहद्वारा ती ब्यक्तिहरुको पत्ता लगाउनुहोस् जसलाई सक्रिय, समन्वित हेरचाहको आवश्यक्ता छ।
- जटिल लक्षण वा अन्य आवश्यक्ता भएका बिरामी (र हेरचाहकर्ताको) पहिचान गर्नुहोस्; जसलाई विशेषज्ञ प्यालिएटिभ केयर सेवा अथवा अन्य उपयुक्त विशेषज्ञ वा सेवा अन्य बाट फाईदा दिन सकिन्छ।
- ब्यक्तिको नजिकको परीवार/ साथीको बिवरण अभिलेख राख्नुहोस्। यदि बिरामीको आफ्नै निर्णय गर्न सक्ने क्षमता नभएको अवस्थामा, ती नजिकका ब्यक्तिहरुलाई उपचार र हेरचाहको छलफलहरुमा सँधै समाबेश गराउनुहोस् ।
- स्वास्थ्य स्थिती बिग्रँदै गएमा भविष्यको हेरचाह योजनाका लागी बिरामी र उनिहरुको परिवार सँग सहमत हुनुहोस् यो योजनालाई रेकर्ड गरि बिरामीको हेरचाहमा समाबेश भएका सबै ब्यक्तिहरुलाई खबर गरि एउटा प्रतिलिपि दिनुहोस् ।

भविष्यका हेरचाह योजनाको बारेमा कुरा कसरी गर्ने (Talking about future care planning)

सोध्नुहोस् (Ask):

"तपाईलाई आफ्नो हालको र भविष्यमा हुन सक्ने स्वास्थ्य समस्याहरुको बारेमा के थाहा छ"?

"तपाईंको लागी के महत्वपुर्ण छ"? "तपाई के को लागी चिन्तीत हुनुहुन्छ"? "ती कुराहरुलाई के ले सहयोग गर्न सक्छ"?

यदि तपाईको स्वास्थ्य स्थिती बिग्रँदै गएमा तुरुन्तै सम्पर्क कसलाई गर्दा हुन्छ?

यस बारेमा कुरा गर्नुहोस् (Talk about):

कुन उपचार उपलब्ध छ, र भबिष्यमा बिरामीलाई के ले सहयोग गर्न सक्छ।

काम नगर्न, अथवा बिरामीको लागी कम उपयोगी हुने उपचार (उदाहरण; थप शल्यक्रिया, सि पि आर) ।

आफ्नो निर्णय आफै लीन असक्षम भएको अवस्थामा उनिहरुको निर्णय कसले लिएको चाहान्छन्।

परिवारका हेरचाहकर्ताहरु / साथिहरुका लागी सहयोग ।

बिग्रँदै गएको स्वास्थ्य स्थितीका लागी कुराकानी गर्न सुझावहरू (Tips on starting conversations about deteriorating health.)

यी बिभिन्न सांस्कृतिक परिवेशमा फरक हुनेछन् (These will vary in different cultural settings.)

- "हामी सगं यसको उपचार भई दिएको भए हुन्थ्यो भन्ने म इच्छा गर्दछु । तर तपाईंलाई कसरी सहयोग गर्ने भनेर के हामी छलफल गर्न सक्छौं"?
- " तपाईले राम्रो महसुस गर्नु भएकोमा म खुशी छु र मलाई आशा छ तपाई स्वस्थ हुनु हुनेछ, तर म चिन्तित छु कि तपाई फेरि बिरामी पर्न सक्नु हुन्छ । के होला र कहिले थाहा नभएको अवस्थामा कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने बारेमा के हामी कुरा गर्न सक्छौं"?
- "यदि तपाईं भविष्यमा अस्वस्थ हुँदै जानुभयो भने, तपाईको लागी हामीले के सोच्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ"?
- "यदि तपाईको स्वास्थ्य बिग्रँदै गएमा के तपाई लगातार अस्पतालमै वा घरमा बस्न रुचाउनुहुन्छ"?