

IBD वाले दक्षिण एशियाई: आपके IBD के बारे में बातचीत

सूजन वाले आंत के रोग (IBD) वाले दक्षिण एशियाई रोगी अपने रोग का प्रबंधन करते समय खास मुद्दों और चुनौतियों का अनुभव करते हैं। सांस्कृतिक विचार सर्वोत्तम उपचार विकल्पों के साथ विरोध में हो सकते हैं। IBD के बारे में स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों (HCP), परिवार और दोस्तों के साथ बात करने के दौरान कुछ उपयोगी सुझाव यहां दिए गए हैं।



अपने HCP से

- अपने जीवन की गुणवत्ता के बारे में स्पष्ट रहें। क्या आप काम करने, स्कूल जाने, दोस्तों और परिवार के साथ घूमने और कार्यक्रमों और समारोहों में भाग लेने में सक्षम हैं?
- अपने लक्षणों को कम न करें
- अपने जीवन के तनावों पर चर्चा करें
- पोषण विशेषज्ञ या पोषण क्लिनिक से आहार संबंधी परामर्श के बारे में पूछें
- नए उपचारों और नैदानिक परीक्षणों के बारे में पूछें
- दवाओं के परिवहन और भंडारण सहित लंबी यात्राओं के प्रबंधन के बारे में पूछें
- पूरक और वैकल्पिक उपचारों की सुरक्षा के बारे में चर्चा करें
- उसे बताएं कि आपके उपचार संबंधी निर्णय पारिवारिक निर्णय हैं और आप चाहेंगे(गी) कि उपचार के अगले चरणों पर चर्चा करते समय आपका परिवार उपस्थित रहे
- यदि आवश्यक हो, तो पूछें कि क्या कोई अनुवादक उपस्थित हो सकता है
- पूछें कि क्या आपको (और आपके परिवार को) आपकी यात्रा के संबंध में किसी सामाजिक कार्यकर्ता और/या मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता द्वारा सहायता मिल सकती है



जब बात करें

अपने परिवार और दोस्तों से

- परिवार के साथ बातचीत कठिन हो सकती है। हो सकता है कि उन्होंने IBD के बारे में न सुना हो और न इसके बारे में सुनना चाहते हों। जब आप उनसे बात करें तो विचारशील और सम्मानजनक रहें।
- अपनी देखभाल के बारे में निर्णय लेते समय “लोग क्या कहेंगे?” या “**what will people say?**” के बारे में सावधान रहें
 - उस कलंक से इनकार करें जो परिवार पर लग सकता है; इस बात से न डरें कि आप अपने या अपने परिवार के लिए शर्मिंदगी का कारण बन रहे(ही) हैं
 - उन्हें यह समझने में मदद करें कि IBD का कारण क्या है और कि यह आहार के कारण नहीं होता
 - आपका ध्यान इलाज कराने और बेहतर होने पर है
 - पूरक और वैकल्पिक उपचारों के लिए दवा या सर्जरी को अस्वीकार न करें; समझाएं कि आपने अपना शोध कर लिया है और समझाते(ती) हैं कि उपचार में देरी से जीवन की गुणवत्ता खराब हो सकती है
 - यदि आप IBD के बारे में शर्म महसूस करें और अपनी आवश्यकताओं का पक्ष पोषण करने में असमर्थ महसूस करें तो मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता से देखभाल लेना महत्वपूर्ण होता है जो आपको IBD के मनोसामाजिक पहलुओं को समझने में मदद कर सकता है।