सोच-विचार में

अंग और ऊतक दान कार्यक्रम में भाग लेने वाले परिवारों का समर्थन करना

donatelife

@आर्गन एंड टिशु अथॉरिटी 2020

यह पुस्तिका मूल लेखकों के तौर पर DonateLife संस्थाओं के साथ सहभागिता में तैयार की गई थी।

टेलीफोन 02 6198 9800
फैक्स 02 6198 9801
ई-मेल enquiries@donatelife.gov.au

www.donatelife.gov.au

जीवन के चमत्कार

आज मैंनें सबसे अधिक अदभुत चीज़ें देखी। आज मैंनें एक चमत्कार देखा! मैंनें सूर्योदय देखा। मैंनें एक बच्चे को हँसते हुए देखा। मैंनें एक परिवार को एक-दूसरे को चूमते हुए देखा। मैंनें अपने बगीचे में एक फूल देखा। यह हर एक बात चमत्कार थी, क्योंकि ये मेरे जीवन को चमत्कार बनाते हैं।

और पिछले सत्रह सालों में हर एक दिन मैनें अंग ट्रांसप्लांटेशन (प्रत्यारोपण) द्वारा मुझे जीवन में दिए दूसरे अवसर की सराहना की है और इसका आनन्द लिया है।

सभी ट्रांसप्लांट प्राप्तकर्ताओं की ओर से, मैं उन सभी लोगों का धन्यवाद करना चाहती हूँ जिन्होंने ऊतक और अंग दान किए हैं। जीवन के प्रति उनके प्रेम और अपनी मृत्यु के समय अन्य लोगों की सहायता करने के उनके निर्णय के द्वारा, वे अन्य मानवों को जीवन प्रदान करना जारी रखते हैं।

आइए हम सभी दाताओं के परिवारों का आभार प्रकट करें और उनका धन्यवाद करें। ऐसे लोग, जो किसी ऐसे सदमे के समय जिसकी कई लोग कल्पना भी नहीं कर सकते हैं, के दौरान सदमे से परे शक्ति और करुणा को देखते हैं; जो अपने प्रियजनों के निर्णयों का सम्मान करते हैं या उनकी ओर से निर्णय लेते हैं; ताकि अन्य लोग जीवन जी सकें और एक ऐसी जीवन-शैली अपना सकें जो अन्यथा उनके लिए संभव नहीं होगी।

हर रोज़ मैं उन दो लोगों का धन्यवाद करती हूँ जो जीवन से प्रेम करते थे और जिन्होंने मुझे, पूरी तरज से अनजान एक अजनबी को, एक दिल दान किया जो बिना रुके धड़कता है, ताकि मैं सूर्योदय देख सकूँ; गले लगने के अहसाह को महसूस कर सकूँ; किसी फूल की खुशबु ले सकूँ; किसी फल के ताजेपन का स्वाद चख सकूँ; और किसी बच्चे की हँसी को सुन सकूँ।

ये जीवन के हर रोज़ के चमत्कार हैं जिसे कई लोग अहमियत नहीं देते हैं। जो कुछ लोगों के लिए सामान्य हो सकता है वह मेरे लिए असामान्य है।

Fiona Coote

“जब आप उदास होते हैं, दोबारा अपने दिल की ओर देखें, और आपको सच्चाई दिखाई देगी, आप एक ऐसी चीज़ के लिए रो रहे हैं जो वास्तव में आपकी खुशी रही है।”

Kahlil Gibran

एक दाता परिवार की कहानी

मेरे पिताजी का 2014 की शुरुआत में स्वर्गवास हो गया था। आज, और आने वाले सभी वर्षों के लिए, हम इस परिणाम के साथ जीवन व्यतीत करेंगे कि वह हमारे बीच नहीं हैं और हालाँकि यह दुख अब उस सदमे और विराग के समान नहीं है जो एक समय था, पर इस कमी का अहसास हमेशा रहता है। फिर भी मैं अपने आपको खुशनसीब समझता हूँ कि मुझे यह पता है कि मेरे पिताजी एक अंग दाता थे और मेरे सहित, कई लोगों के लिए एक हीरो थे।

यह भय कि आप अपने प्रियजन की आवाज़ कभी नहीं सुनेंगे या उन्हें कभी नहीं देखेंगे, यह अभिभूत करने वाला अहसास हो सकता है। अपनी अंतिम रात के समय मेरे पिताजी समुद्री तट पर क्रिकेट खेल रहे थे, अपनी बेटियों के साथ हँस-खेल रहे थे और घर पर बनी शॉर्टब्रेड आइसक्रीम का मज़ा ले रहे थे और अपने पुत्र तथा पत्नी के साथ 'The Hobbit' देख रहे थे। यह एक शानदार जीवन का उचित अंत था, बिल्कुल ऐसे कि मानो उन्होंने अपनी अंतिम रात की कहानी हमारे साथ बिताते हुए खुद से लिखी थी। पर कुछ ही घंटों में हमारे सामने यह सवाल आया कि क्या हम उनके अंग दान करना चाहते हैं या नहीं। यह बोलने या सोचने में अजीब लग सकता है, परन्तु जिन लोगों को जीवन में दूसरे अवसर की ज़रुरत होती है उनके लिए इस सवाल के हाँ या नहीं के जवाब का वास्तव में बहुत महत्व होता है।

मुझे नहीं लगता कि मैनें कभी ऐसी उदारता का अहसास किया है जो मुझे उस दिन अस्पताल में डॉक्टरों और नर्सों से मिली। जब हमने पिताजी को अंतिम अलविदा की, तो उन्होंने हमारे हाथ थामे और हमारे साथ शोक प्रकट किया जबकि हम उस सदमे से गुजर रहे थे और उन्होंने पूरी प्रक्रिया में पिताजी के साथ संपूर्ण सम्मान के साथ बर्ताव किया। आज हम इस अच्छे अहसास से जीवन जी रहे हैं कि हमने वह फैसला लिया। यह मृत्यु की अंतिम स्थिति के खिलाफ एक उम्मीद जगाता है और हमारे हानि में किसी अन्य परिवार को उस मानसिक व्यथा से बचाने की क्षमता का अवसर सामने आया जो हमने सही थी।

अंग दान एक खूबसूरत प्रकार्य है, और एक ऐसा प्रकार्य जो अत्यंत सदमे से सामने आता है। शायद इसलिए ही यह प्रकार्य सबसे कीमती उपहार बन जाता है और मुझे यह स्मरण कराता है कि मेरे पिताजी का जीवन इतना मूल्यवान क्यों था। जिन लोगों को अंग दान में मिलता है और जो लोग यह संभव बनाते हैं, मैं उन्हें बताना चाहता हूँ कि मैं कितना आभारी हूँ। मेरे पिताजी को जीवित रहना जारी रखने के लिए मेरे दिल में आपके लिए एक विशेष स्थान है।

समर्पण

यह पुस्तिका उन सभी अंग और ऊतक दाताओं और उनके परिवारों के लिए समर्पित है जिन्होंने अपनी उदारता के माध्यम से ट्रांसप्लांटेशन के द्वारा अन्य लोगों के जीवन में बदवाल लाया है।

यह उन लोगों का भी आभार प्रकट करती है जिनकी दाता बनने की इच्छा पूरी नहीं हो पाई।

प्रस्तावना

यह पुस्तिका उन परिवारों और उनके मित्रों की सहायता करने के लिए लिखी गई है जिन्होंने अपने किसी प्रियजन की मृत्यु का सामना किया है। हमने अंग और ऊतक दान के बारे में कुछ जानकारी शामिल की है जो सम्भवत: आपके किन्हीं शेष सवालों के जवाब दे सकती है।

दाता परिवारों और ट्रांसप्लांट प्राप्तकर्ताओं ने भी अपनी निजी कहानियाँ सांझी करके इस पुस्तिका में उदारतापूर्वक योगदान दिया है। हालाँकि हो सकता है कि आप अभी इसे पूरा पढ़ना न चाहें, आपको शोक और वियोग से सम्बन्धित कुछ जानकारी मिल सकती है जो हम उम्मीद करते हैं कि आपको यह समझने में सहायता देगी कि आपकी निजी यात्रा के समय आप क्या उम्मीद कर सकते/सकती हैं।

पहला अनुभाग

शोक

शोक क्या होता है? 8

शोक का मेरे पर क्या प्रभाव पड़ेगा? 9

बच्चे और शोक 13

वर्षगांठों और विशेष दिनों का सामना कैसे करें? 14

शोक क्या होता है?

अपने किसी प्रियजन की मृत्यु एक सार्वभौमिक अनुभव है और इस हानि के साथ होने वाले शोक के अहसासों से बचा नहीं जा सकता है। यदि मृत्यु आकस्मिक या अप्रत्याशित हो और इसका सामना करने के लिए मन बनाने का कोई समय न हो तो यह विशेषकर कठिन समय होता है - अलविदा कहने का कोई समय नहीं।

हो सकता है कि आप सदमें में, परेशान या भयभीत महसूस करें। दुनिया देखने का आपका नज़रिया एकदम से बदल सकता है। सुरक्षा और हिफाजत की आपकी भावना को ठेस पहुँच सकती है, और एक "अवास्तविक दुनिया" में होने का अहसास इसका स्थान ले लेता है। क्रोध की भावना तथा जो हुआ है उसके लिए किसी अन्य व्यक्ति को दोष देने की भावना भी हावी हो सकती है।

मृत्यु के प्रभाव से सम्बन्धित कई कारक आप पर असर डालेंगे। इसमें शामिल है: मृत्क व्यक्ति की आयु और उसके साथ आपका रिश्ता, तथा साथ ही उनकी मृत्यु से जुड़ी परिस्थितियाँ।

शोक का मेरे पर क्या प्रभाव पड़ेगा?

यह जानना महत्वपूर्ण है कि शोक का कोई विशिष्ट 'पैटर्न' नहीं होता है। ऐसी कोई निर्धारित समय सीमाएँ नहीं होती हैं जिनमें आप 'बेहतर महसूस' करेंगे और 'चरणों' के कोई निर्धारित क्रम नहीं होते हैं। अलग-अलग व्यक्तियों के तौर पर, हम सब अलग-अलग तरीके से सामना करेंगे। परन्तु, कुछ प्रतिक्रियाएँ होती हैं जिनका शोकग्रस्त लोगों द्वारा आम अनुभव किया जाता है। हमने इनमें से कुछ प्रतिक्रियाओं को नीचे सूचीबद्ध किया है जिनकी सम्भवत: आप अपने आप में पहचान कर सकते हैं और ऐसे कुछ काम जिनपर आप ग़ौर करना चाह सकते हैं। इनमें से किसी प्रतिक्रिया का अनुभव करना पूरी तरह सामान्य है।

भावनात्मक

- अक्सर स्तब्धता और अविश्वास की भावना आपको पहले कुछ दिनों या सप्ताहों में सामना करने में मदद करती है। स्तब्धता के समाप्त होने पर यदि स्थिति और बिगडती है तो हैरान न हों।
- आपके प्रियजन के लिए गहरी तड़प और उदासी सामान्य है।
- बेचैनी, भय या घबराहट की भावनाएँ भी एक आम प्रतिक्रिया है।
- यह पहचान करें कि क्रोध आना शोक का एक सामान्य भाग है।
- अपने आपको शोक करने की अनुमति दें - अपने आसपास के लोगों को ध्यान में रखकर दिल बड़ा रखने की कोशिश न करें।
- लोगों को बताएँ कि वे आपकी सहायता कैसे कर सकते हैं - व्यावहारिक कार्यों और साथ ही भावनात्मक समर्थन प्रदान करके के साथ।
- हो सकता है कि कभी आपको लोगों के साथ की ज़रुरत महसूस हो और कभी आप अकेले रहना चाहते हों। लोगों के साथ स्पष्ट रहें - अपनी ज़रुरतें उन्हें बताएँ।
- लंबे या यहाँ तक कि सामान्य कार्यों के लिए ध्यान लगाना कठिन हो सकता है - अपने आप पर बहुत ज़ोर न डालें।
- वियोग के दौरान आप कड़ी भावनाओं का अनुभव कर सकते हैं, जिसस आपको खतरे की सूचना मिल सकती है। यह असामान्य नहीं है, परन्तु यदि अपनी भावनाओं की तीव्रता और अवधि को लेकर आप चिंतित हैं, तो व्यवसायिक सहायता लेने का प्रयास करने से न डरें।
- कुछ लोग शोक पर अपनी प्रतिक्रिया के भाग के तौर पर शोक स्वप्नों का अनुभव कर सकते हैं।

शारीरिक

- अपने खुद के स्वास्थ्य की उपेक्षा न करना विशेषकर महत्वपूर्ण होता है। आप बहुत तनाव में हैं और आप रोगों के लिए अधिक असुरक्षित होंगे। हो सकता है कि आप मंद महसूस करें।
- कुछ लोग शारीरिक रुप से अस्वस्थ महसूस कर सकते हैं, गंभीर पीड़ा या असुविधा का अनुभव कर सकते हैं, पाचन संबंधी समस्याओं, ऊर्जा की कमी, ध्यान लगा पाने में कमी का अनुभव कर सकते हैं या उनका भार घट या बढ़ सकता है।
- उचित भोजन का सेवन करने की कोशिश करें, भले ही इसमें कोई आनन्द न आ रहा हो।
- हो सकता है कि आपकी नींद के पैटर्न और अवधियों में बाधाएँ आएँ। यदि हो सके तो दिन के दौरान आराम करने के लिए कुछ समय निकालें।
- बहुत अधिक शराब पीने, नशीले पदार्थों या अन्य हानिकारक पदार्थों का सेवन करने से बचें।
- यदि आपको कोई ऐसे लक्षण हैं जिनसे आपको चिंता हो रही हो, तो अपने स्थानीय डॉक्टर से सलाह लें।

सामाजिक

- परिवार और मित्र वियोह की शुरुआत में अक्सर अधिक समर्थन देते हैं परन्तु समय के साथ-साथ यह कम हो सकता है। यह महत्वपूर्ण है कि यदि आपको ज़रुरत पड़े तो आप उनसे सहायता मांगें। यह प्रतीक्षा न करें कि वे आपकी ज़रुरतों का अनुमान लगाएँगे। वे अक्सर गलत अनुमान लगाएँगे और फिर बहुत देर हो चुकी होगी।
- शोक से रिश्तों में प्रभाव पड़ सकता है और ऐसा इसलिए होता है कि क्योंकि यह मुख्यत: एक निजी अनुभव होता है। अंतरंग संबंध और घनिष्ठ हो सकते हैं या इनमें दूरी आ सकती है, इसलिए एक-दूसरे की पीड़ा और हानि से अवगत रहें और एक दूसरे की बात सुनें।
- सामाजिक मेल-मिलाप से बेचैनी की भावनाएँ पैदा हो सकती हैं विशेषकर पहले कुछ सप्ताहों और महीनों में। अपने साथ विनम्रता बनाए रखें और उन लोगों का साथ बनाए रखने का चयन करें जिनपर आप भरोसा करते हैं।
- शोक की अवधि के दौरान नए रिश्तों पर कोई निर्णय लेना कठिन हो सकता है। यदि आप अभी भी सक्रिय तौर पर शोक कर रहे हैं तो नए रिश्तों को निष्पक्ष रुप से देखना कठिन हो सकता है। आपकी हानि कोई पूरी नहीं कर सकता है। जितना हो सके लोगों के साथ का आनन्द लेने की कोशिश करें।

वित्तीय

- जल्दबाजी में निर्णय लेने से बचें। पहले वर्ष में जीवन के मुख्य निर्णय लेने की कोशिश न करें बशर्ते कि ऐसा करना बहुत आवश्यक न हो।
- आम-तौर पर, अधिकांश लोग परिचित आसपड़ोस में स्थिर महसूस करना जारी रखने को सबसे अच्छा मानते हैं जब तक कि वे अधिक शांत तरीके से अपने भविष्य पर विचार न कर लें।
- किसी भरोसेमंद व्यक्ति से परामर्श लेने से संकोच न करें।

आध्यात्मिक

- वियोग के दौरान निजी धारणा आराम पहुँचाने का एक बहुत बढ़िया स्रोत हो सकती है।
- कुछ लोगों को मृतक व्यक्ति का स्वप्न आता है या लगता है कि वे उन्हें छू रहा है या उन्हें वे दिखाई दे रहे हैं, और ऐसा सुखद अहसास देने वाला हो सकता है।
- जैसे-जैसे हम शोक करते हैं, हम दुनिया के काम करने के तरीके और मानवीय स्थिति में हमारे स्थान के बारे में सक्रिय तौर पर अपनी विचारधाराओं व मतों पर ग़ौर करते हैं और इनका पुन: आकलन करते हैं।
- हम इस समय अपने प्रियजन की मृत्यु के अर्थ को लेकर संघर्ष का सामना कर सकते हैं।
- कुछ लोगों को यह लग सकता है कि उनके आध्यात्मिक विचारों को चुनौति दी जा रही है और यह उनके लिए अत्यंत परेशानी भरा हो सकता है।
- मृतक व्यक्ति को जानने और उनसे प्रेम करने के आनन्द से आपको हासिल भावनात्मक विरासत पर ग़ौर करना सहायक हो सकता है।
- आपका स्थानीय मंत्री या धार्मिक मार्गदर्शक समर्थन प्रदान करने में सक्षम हो सकता है।
- कुछ लोग यह बताते हैं कि किसी व्यक्ति की उपस्थिति में उनसे प्रेम करने से लेकर उनकी अनुपस्थिति में उनसे प्रेम करने में होने वाला अवस्थांतर अत्यंत सहायक होता है।

किस चीज़ से सहायता मिल सकती है?

ऐसे परिसर से समायोजन करने में समय लगता है जिसमें आप उस व्यक्ति से प्रेम करते थे और अब वह परिसर नहीं है। जिन बातों से आप कम से कम उम्मीद करते हैं, वे स्मृतियों को उजागर करेंगी और आपको भावनाओं से अभिभूत कर सकती हैं - जैसे कि कोई संगीत, खाली कुर्सी, पसंदीदा पर्फ्यूम की गंध।

आपके लिए जो बातें काम करती हैं उनकी पहचान करना सीखें। आप जल्द ही उन परिजनों या मित्रों की पहचान कर लेंगें जिनके साथ आप अपनी सामान्य स्थिति जैसा महसूस करेंगे और अपने शोक को एक ऐसे तरीके से व्यक्त करेंगे जो आपके लिए अर्थपूर्ण हो। मृत्क व्यक्ति के बारे में बात करें और अन्य लोगों को भी उनकी स्मृतियाँ सांझी करने के लिए प्रोत्साहित करें। कभी-कभी लोग मृतक के बारे में बातचीत करने में झिझक महसूस करते हैं क्योंकि उन्हें डर होता है कि कहीं वे आपको और अधिक परेशानी न दें। हो सकता है कि वे आपको उन्हें अनुमति देने की प्रतीक्षा करें।

हो सकता है कि आपको लगे कि अपने आप कुछ समय बिताने से भी मदद मिल सकती है - किसी जर्नल में अपनी भावनाएँ लिखना, किसी ऐसे विशेष स्थान पर जाना जो सुरक्षित लगे और जिससे आपकी खुशी भरी स्मृतियाँ जुड़ी हों, मेमरी बुक बनाना। अलग-अलग समय पर आपके लिए अलग-अलग चीज़ें असरदार हो सकती हैं।

मृतक व्यक्ति के साथ परिवार के प्रत्येक सदस्य का अपना विशेष संबंध होता है और हर सदस्य अलग-अलग तरीके से प्रभाव को महसूस करेगा।

ये अहसास हमेशा नहीं बने रहेंगे, हालाँकि हो सकता है कि कभी-कभी ये बेहतर होने की बजाए और अधिक बिगड़ते लगें। धीरे-धीरे सम्भवत: आप इन अंतरों को देखेंगे:

- बुरे दिनों की बजाए आपके अच्छे दिन ज्यादा होंगे।
- आप मृत व्यक्ति से सम्बन्धित स्मृतियाँ सांझी कर सकते हैं और उदासी की बजाए खुशी का अनुभव अधिक कर सकते हैं।
- आप सक्रिय रुप से फिर से जीवन में लौटना और भविष्य की योजना बनाना शुरु कर सकते हैं।

बच्चे और शोक

बच्चों की आयु पर निर्भर करते हुए मृत्यु को लेकर बच्चों की समझ अलग-अलग होगी। यहाँ तक कि छोटे बच्चे भी इस बात से अवगत होंगे कि कुछ बहुत बुरा हुआ है परन्तु हो सकता है कि वे इसकी गंभीरता को समझ न पाएँ।

उनका घर और परिवार ही सुरक्षा की एकमात्र भावना प्रदान करता है जिससे वे परिचित होते हैं। हो सकता है कि वे उन चीज़ों के प्रति उदासी, शोक और रुकावट को लेकर संवेदनशील हों जो आम-तौर पर उन्हें आराम देती हों। यह महत्वपूर्ण है कि वे यह महसूस करें कि उनसे प्यार किया जा रहा है और उन्हें आश्वासन दिया जा रहा है।

हो सकता है कि आप यह देखें कि बच्चे अपने पिछले बचपन वाले व्यवहार दर्शा रहे हैं। वे ऐसा व्यवहार कर सकते हैं जो वे तब करते थे जब वे बहुत छोटे थे। जैसे कि:

- हो सकता है कि वे आपके पास रहने पर ज़ोर दें और आपसे अलग होने को लेकर बहुत भयभीत हों।
- हो सकता है कि उनके सोने के पैटर्न में रुकावटें आएँ और उन्हें बुरे सपने आएँ।

किस चीज़ से सहायता मिल सकती है?

ऐसे काम हैं जो आप सहायता देने के लिए कर सकते हैं और इसे ध्यान में रखते हुए हमने इनमें से कुछ काम नीचे सूचीबद्ध किए हैं:

- छोटे बच्चे अक्सर खेलकूद के माध्यम से अपनी भावनाएँ व्यक्त करते हैं। उनके साथ खेलने के लिए समय निकालें और उनसे यह वर्णन करने के लिए कहें कि वे क्या कर रहे हैं।
- उनके साथ स्पष्ट और ईमानदार रहें - उन्हें जितना हो सके उतने संभव तरीके से बताएँ कि क्या हो रहा है।
- उन्हें शामिल करें - उनके लिए यह ज़रुरी है कि वे 'कुछ विशेष करें' उस व्यक्ति के लिए जिसे वह प्रेम करते थे - जैसे कि कोई गार्डन बनाएँ, फूल उगाएँ, यदि उन्होंने कुछ बनाया है तो उसे समाधि स्थल पर ले जाएँ। रचनात्मक बनें।
- जितनी जल्दी संभव हो सके स्कूल को इसकी सूचना दें। इससे अध्यापकों को यह योजना बनाने में समय मिलेगा कि बच्चों के क्लास वापिस आने पर उनका समर्थन श्रेष्ठ तरीके से कैसे करना है।
- केवल यह जानना कि इनमें से कुछ प्रतिक्रियाएँ आम हैं, इससे एक माता-पिता के तौर पर आपको आश्वासन मिल सकता है। परन्तु, यदि किसी भी समय आपको अपनी संतान द्वारा इसका सामना किए जाने के तरीके को लेकर चिंता है, तो अपने स्थानीय डॉक्टर के द्वारा व्यवसायिक सलाह लेने में संकोच न करें।

बच्चों और माता-पिता दोनों के लिए कई उत्कृष्ट किताबें हैं, इनमें से कुछ की सूची आपके राज्य या टेरेटरी की DonateLife एजेंसी से प्राप्त की जा सकती है।

वर्षगांठों और विशेष दिनों का सामना कैसे करें?

जिस व्यक्ति से आप प्रेम करते थे, उसके बिना वर्षगांठें और विशेष दिन पहले जैसे नहीं होंगे। खास करके पहला साल काफी दुखदायी हो सकता है। हर महत्वपूर्ण दिन को लेकर भावना 'बढ़ती जाती' है और इस बात की बेचैनी की भावना बढ जाती है कि आप 'इससे कैसे उबरेंगे'।

किस चीज़ से सहायता मिल सकती है?

- पहले से योजना बनाएँ - दिन के बारे में परिवार से स्पष्ट रुप से बात करें - हर किसी की अलग-अलग ज़रुरतें व उम्मीदें होंगी।
- खास करके बच्चों यह आश्वासन लेने का प्रयास करेंगे कि पारिवारिक जीवन 'जितना संभव हो सके उतना सामान्य' होना जारी रहेगा।
- उन लोगों के साथ दिन सांझा करें जिनका साथ आपको अच्छा लगता है और जिनसे साथ आप सहज महसूस करते हैं।
- हो सकता है कि आप अपने सामान्य पारिवारिक नित्य-कर्म से कुछ अलग करने का फैसला लें और एक नई पारिवारिक परंपरा बनाएँ।
- दिन को किसी तरीके से जितना अर्थपूर्ण हो सके, उतना बनाने की कोशिश करें।
- योजना बनाने में अन्य लोगों को अपनी मदद करने दें, यह याद रखते हुए कि यह आपके लिए एक विशेष समय है।
- अपने आसपास के लोगों के साथ हँसे और आंसू बहाएँ - इससे उन्हें भी उनकी भावनाओं को व्यक्त करने में मदद मिलेगी।
- अपने रिश्तेदार को याद रखने के लिए कुछ रचनात्मक सोचें - मोमबत्ती जलाएँ, क्रिसमस ट्री के लिए कुछ विशेष साज-सज्जा सामान खरीदें, कुछ ऐसा खास खरीदें जिसका सारा परिवार आनन्द ले सके।
- हो सकता है कि बच्चे मृतक व्यक्ति के लिए एक तस्वीर बनाना या उन्हें कोई पत्र लिखना चाहें।
- अपने साथ विनम्र रहें - वास्तविक लक्षय बनाएँ।
- अपने रिश्तेदार की स्मृतियों को संभाल कर रखें - ये हमेशा आपके दिल में रहेंगी।

दूसरा अनुभाग

समर्थन

पारिवारिक समर्थन सेवाएँ	16
अंग और ऊतक दाताओं को स्मरण करना	17
दाता परिवारों की कहानियाँ	18
दाता परिवारों और प्राप्तकर्ताओं द्वारा सांझे किए गए शब्द	21
प्राप्तकर्ताओं से मिले पत्र	22
दाता माता के शब्द	24
संपर्क	25

पारिवारिक समर्थन सेवा

एक राष्ट्रीय DonateLife पारिवारिक समर्थन सेवा स्थापित की गई है ताकि अंग और ऊतक दाताओं के परिवारों को दान से पहले, इसके दौरान और इसके बाद समर्थन प्रदान किया जा सके। समर्थन कई प्रकार से प्रदान किया जाता है और यह अब तथा भविष्य में आपकी ज़रुरतों पर निर्भर करते हुए अलग-अलग होगा।

सेवा के भाग के तौर पर पारिवारिक समर्थन समन्वयक (Family Support Coordinators) प्रत्येक राज्य व टेरेटरी की DonateLife Agency में स्थित हैं। पारिवारिक समर्थन समन्वयक आपको हुए नुकसान के दौरान आपका और आपके परिवार का समर्थन करने के लिए है। वे आपकी बात सुनतें हैं; जानकारी तथा आश्वासन देते हैं तथा यदि आपके कोई सवाल या चिंताएँ हैं तो उनका जवाब देते हैं। हो सकता है कि अपने सगे परिवार के बाहर आपको किसी से बात करना सहायक लगे। सेवा में सलाह-मशवरा या स्थानीय शोक सलाहकारों को रेफर किया जाना शामिल है यदि इसकी प्राथमिकता दी जाए तो।

DonateLife Agency से मिलने वाले शुरुआती पत्राचार में आप यह जानेंगे कि ट्रांसप्लांटेशन से कितने लोगों को मदद मिली है और आपकी प्रगति कैसे चल रही है। दाताओं और ट्रांसप्लांट प्राप्तकर्ताओं दोनों के परिवार असुरक्षित होते हैं और उन्हें अलग-अलग परिस्थितियों से उबरने और इनका समायोजन करने में समय की ज़रुरत होती है।

हालाँकि प्राप्तकर्ताओं की पहचान का खुलासा नहीं किया जा सकता है, पर यदि आप चाहें तो आपको पत्राचार आगे भेजने की जिम्मेदारी DonateLife की होती है। इसी तरह, आप इन माध्यमों से प्राप्तकर्ताओं को पत्र लिख सकते हैं या उनके पत्रों का जवाब दे सकते हैं।

यदि किसी समय आपको लगता है कि आप यह करना चाह सकते/सकती हैं, तो आपका पारिवारिक समर्थन समन्वयक आपकी मदद करने में सक्षम हो सकता है।

यदि भविष्य में आप प्राप्तकर्ताओं की प्रगति के बारे में अपडेट लेना चाहें तो इन्हीं माध्यमों के द्वारा इसकी सुविधा प्रदान की जा सकती है। अपडेट्स नियमित तौर पर प्रदान नहीं किए जाते हैं, क्योंकि हर परिवार यह जानना नहीं चाहता है कि क्या परिस्थिति वर्षों बाद आगे चलकर परिस्थिति बदलती है कि नहीं।

अंग और ऊतक दाताओं को स्मरण करना

कई वर्षों के दौरान, पूरे ऑस्ट्रेलिया में अंग और ऊतक दान एजेंसियों ने सभी अंग और ऊतक दाताओं और उनके परिवारों की उदारता को स्वीकार करने के विशेष तरीके विकसित किए हैं।

स्मरण करने से जुड़ी DonateLife की सेवाएँ (DonateLife Services of Remembrance)

वार्षिक DonateLife Services of Remembrance का प्रयोजन दाताओं और उनके परिवारों का आभार प्रकट करने और उनका धन्यवाद करने के लिए एक मंच प्रदान करना है। यह अंग और ऊतक दान से प्रभावित लोगों के लिए ऐसे अन्य लोगों से मुलाकात करने का भी अवसर होता है जिनका जीवन भी इस अनुभव से परिवर्तित हुआ हो।

दाता पारिवारिक समर्थन पिन

यह लेबल पिन विशेष तौर पर अंग और ऊतक दाताओं के परिवारों के लिए निर्मित की गई है।

DonateLife की जीवन की पुस्तक (DonateLife Book of Life)

DonateLife Book of Life उन लोगों की कहानियों का संग्रह है जो अंग और ऊतक दान से प्रभावित हुए हैं। ये कहानियाँ उन जिन्दगियों की उदारता को श्रद्धांजलि देती हैं जो दुखद रुप से और अचानक समाप्त हो गई हों। Book of Life ने DonateLife सप्ताह, फरवरी 2011 में पूरे ऑस्ट्रेलिया में अपना सफर शुरु किया था। अपनी लोकप्रियता के कारण अब यह DonateLife के संसाधनों का एक स्थायी भाग और एक ऐसा स्थान बन गया है जहाँ दाता और ट्रांसप्लांट की कहानियाँ बताई जा सकती हैं। Book of Life को www.donatelife.gov.au की वेबसाइट पर प्राप्त किया जा सकता है।

उपरोक्त में से किसी विषय के अधिक विवरणों के लिए, कृपया अपने राज्य या टेरेटरी की DonateLife Agency से संपर्क करें।

दाता परिवारों की कहानियाँ

दो परिवारों ने उदारता से अपने निजी अनुभव हमारे साथ सांझे किए हैं।

पहली कहानी

कुछ साल पहले मध्य-जुलाई में एक घने बादलों वाले दिन, मुझे टेलीफोन पर यह खबर मिली कि मेरे प्यारे बड़े बेटे का सिर पर चोट लगने की वजह से तुरंत ही देहांत हो गया था। जब वह काम से वापिस घर जा रहा था तो एक मोटर यान दुर्घटना के कारण ऐसा हुआ था।

कुछ घंटे बाद, उसकी युवा विधवा, जो दाता समन्वयक द्वारा संभावित ऊतक दान की चर्चा करने के लिए संपर्क किए जाने के समय गमगीन थी, आवश्यक निर्णय लेने में असक्षम थी।

मुझे यह तो नहीं पता था कि मेरे बेटे ने एक दाता के तौर पर अपने आपको पंजीकृत किया हुआ है, परन्तु क्योंकि मैं उसे जीवन में एक प्यार करने वाले, ध्यान रखने वाले, ईमानदार और दयालु आध्यात्मिक प्राणी के तौर पर जानती थी, इसलिए मुझे ऊतक निकालने की अनुमति देने में कोई संकोच नहीं हुआ। यह जानते हुए कि यह उसकी इच्छा थी, हमें उसकी आस्कमिक मृत्यु होने की स्थिति में दान करने के उसके विकल्प को छीनने का कोई अधिकार नहीं था।

ऊतक दान के बाद, हम उसका शरीर देख पाए और हमें ऐसा लगा कि वह ठीक वैसा ही दिख रहा है जैसे वह हमेशा सोते हुए दिखता था। कुछ समय बाद, मुझे दाता समन्वयक से दिल को छू लेने वाला एक खूबसूरत पत्र मिला जिसमें मेरे बेटे के ऊतक का दान करने के लिए मेरा धन्यवाद किया गया था।

मुझे यह बताते हुए गर्व होता है कि मेरे बेटे ने अपनी आंखें, हृदय नलिकाएँ, टांगों की हड्डियाँ और अकिलीज़ टेंडन दान किए थे। मुझे यह बताते हुए भी गर्व होता है कि उसके दान के कारण, तीस से चालीस के बीच की आयु वाले एक पुरुष और एक महिला, दोनों, को अपनी दृष्टि वापिस मिल पाई थी, और सत्रह अन्य लोगों को हड्डी उपरोपण मिला था - इन प्राप्तकर्ताओं में से पांच प्राप्तकर्ता बच्चे थे।

इससे पहले कि मेरा पुत्र किसी बच्चे का पिता बन पाता उसका देहांत हो गया परन्तु उसके इस दान से मुझे उसपर बहुत गर्व था। मृत्यु में भी, सीधे अपने इन उपहारों की वजह से उसने कई लोगों के जीवन को बेहतर बनाया - ऊतक उपरोपण प्राप्त करने वाले व्यक्तियों को ही नहीं, परन्तु उनके परिवारों और विस्तृत परिवारों को भी। मुझे यकीन है कि वे सभी अपने रिश्तेदारों द्वारा आनन्द लिए जाने वाली बेहतर जीवन शैली को देखकर खुश होंगे।

यह जानना मुझे और मेरे परिवार को निरंतर सुख देता है।

दूसरी कहानी

कई साल पहले हमारे लिए जीवन का अर्थ बदल गया था। प्रात:कालीन का समय थ, मैं सुबह उठकर एक नए दिन के बारे में सोच रही थी कि अचानक मुझे साथ वाले कमरे से रोने की आवाज़ आई। यह मेरी युवा बेटी की आवाज़ थी। उसने मुझसे कहा "माँ, ऐसा लग रहा है कि मेरा सिर फट जाएगा। डॉक्टर को बुलाओ। कुछ ठीक नहीं है!"

पन्द्रह मिनट के अंदर वह बेहोश हो गई। जब मैं ऐम्बुलेंस को फोन कर रही थी तो उसने सांसे लेना बंद कर दिया, इसलिए मैनें ऐम्बुलेंस आने तक कृत्रिम सांस देने में उसकी मदद की। उसके रोने की आवाज़ सुनने के पैंतालीस मिनट में वह अस्पताल में थी। माता-पिता के लिए सम्भव: हो सकने वाली सबसे बुरी स्थिति की शुरुआत हो चुकी थी।

बहुत घंटे बाद हमें यह पता लगा कि समस्या क्या थी। CT स्कैन के बाद उन्हें पता चला कि उसके मस्तिष्क में रक्तस्त्राव हुआ है। अस्पताल में उसे भर्ती किए जाने के चार घंटे बाद वह इंटेसिव केयर में थी और हम उसे देखने जा सके। वह 'सामान्य' लगी जैसे कि वह बस सोई हुई थी। उसका शरीर गर्म था। उसका सीना ऊपर और नीचे हो रहा था। इस बात का कोई प्रत्यक्ष संकेत नहीं था कि कुछ गलत हुआ है। हमें विश्वास ही नहीं हुआ कि उन पिछले कुछ घंटों में क्या हुआ है।

जब हम उसे इंटेसिव केयर में मिले, उसके तुरंत बाद डॉक्टरों ने पहली फैमिली कांफ्रेंस की अर्थात परिवार को कुछ बताने के लिए इकट्ठा किया। उन्होंने हमें बताया कि उन्हें यह नहीं पता कि रक्तस्त्राव क्यों हुआ परन्तु यह इतना खतरनाक था कि उसके रिक्वर करने की कोई उम्मीद नहीं थी। यह सुनकर, सबसे पहले मेरे मन में यह ख्याल आया कि उसे 'जीवित' रहना होगा ताकि उसके पिताजी और बड़ी बहन, वे दोनों दूसरे राज्य में काम करते थे, उसे अलविदा कहने के लिए यहाँ आ सकें। साथ ही, मैनें कहा कि वह अंग दाता बनना चाहती थी। परन्तु डॉक्टरों ने शीघ्र ही मुझे बताया कि मस्तिष्क मृत्यु की पुष्टि किए जाने तक इस बारे में चर्चा नहीं की जाएगी और अगले चौबीस घंटों तक टेस्ट नहीं किए जाएँगे।

हमने अंग दान की चर्चा तब की थी जब वह अपने ड्राइवर्स लाइसेंस के लिए अपना लर्नर परमिट लेने गई थी और उसने तब कहा था कि अंग दान करना सही है। मैं खुशकिस्मत थी, मेरे मन में कोई शंका नहीं थी कि वह इसके लिए मंज़ूरी नहीं देगी। मेरा हमेशा यह मानना था कि ऐसी दुखदायी स्थिति से यदि कोई अच्छी बात सामने आ सकती है तो वह अंग दान है, परन्तु हमने कभी यह नहीं सोचा था कि 'हमारे साथ यह हो सकता है'। उसके पिताजी और बहन उस दिन बाद में पहुँचे और हम सभी को उसके साथ बहुत समय मिला। उसकी छोटी बहन उसका वॉकमेन अपने साथ लाई और हमने उसके पसंदीदा CDs लगाई। उसके बॉयफ्रेंड ने उसके साथ सभी योजनाओं और सपनों के बारे में बात की जो अब पूरे नहीं होंगे। मैं बैठी थी और मैनें उसका हाथ पकड़ा हुआ था और मैं यह उम्मीद और दुआ कर रही थी कि वह अभी भी 'वहाँ' है और यह सुन रही है कि हम सब उससे कितना प्यार करते हैं और हमें उसकी बहुत याद आएगी।

अगले दिन मस्तिष्क मृत्यु के परीक्षणों ने इस बात की पुष्टि की जिसका हमें डर था और फिर अंग दान के लिए प्रक्रिया शुरु की गई। ऐसे समय थे जब मैं यह सोचती थी कि 'वह हमसे बहुत जल्दी दूर हो गई है - आखिरकार लोग कोमा से बाहर आ जाते हैं और फिर सामान्य हो जाते हैं'। और फिर मैं नर्सों से बात करती और किए गए कड़े परीक्षणों को याद करती और मुझे यह अहसास होता कि चाहे वह वेंटीलेटर पर कितनी देर के लिए भी रहती, वह जीवित नहीं हो पाती।

जब उसे अंग दान के लिए थिएटर ले जाया जा रहा था तो लिफ्ट बंद होने पर दिल एकदम से टूटने से महसूस हुआ, परन्तु हमें पक्का यकीन था कि यह सही कदम था। हालाँकि हमारी स्थिति बहुत खराब थी, यह जानना सुखद था कि 'कहीं' ऐसे लोग हैं जो यह जानकार खुश हैं कि उनके रिश्तेदार को जीवन जीने का एक और अवसर मिल रहा है।

मेरी बेटी के देहांत का कई लोगों पर प्रभाव पड़ा है, और हालाँकि कुछ भी कर लें यह कमी कम या दूर नहीं होगी कि अपने स्वप्न पूरे करने के लिए अब वह हमारे बीच नहीं है, परन्तु उसने जो अपनी छाप छोड़ी है उसका प्रभाव लम्बे समय तक रहेगा। हम कुछ भी ऐसा नहीं कर सकते थे जो उसकी मृत्यु को रोक सके, परन्तु अंग दान का अर्थ है कि उसकी मृत्यु अर्थहीन नहीं थी। प्राप्तकर्ताओं को कभी भी यह पता नहीं चलेगा कि वह कौन थी, परन्तु मुझे यकीन है कि जीवन जीने का दूसरा अवसर पाने वाले ये अजनबी हमेशा उसे उसके 'जीवन के उपहार' के कारण याद रखेंगे।

अंग और ऊतक दान से प्रभावित लोगों की जीवन-बचाने और जीवन-बदलने वाली कहानियों के संग्रह को देखने के लिए
www.donatelife.gov.au/donation-stories/donatelife-book-life देखें

दाता परिवारों और प्राप्तकर्ताओं द्वारा सांझे किए गए शब्द

“
आपके सभी सहानुभूतिशील और दयालु शब्दों के लिए आपका धन्यवाद - इससे बहुत अंतर पड़ा”
- दाता परिवार

“
इस सच से कि हमारा प्रियजन ट्रांसप्लांटेशन के माध्यम से अन्य लोगों की सहायता करने में सक्षम हुआ, हमें बहुत सुख मिलता है। भगवान उन्हें हमेशा खुशियाँ दें।”
- दाता परिवार

“
हमें जो भी समर्थन मिला, उससे हमें अपने नुकसान से निपटने में सहायता मिली और हमें पता चला कि आपको हमारी कितनी परवाह है।”
- दाता परिवार

“
केवल 'धन्यवाद' कहना बहुत कम लगता है....”
- एक बहुत आभारी प्राप्तकर्ता

प्राप्तकर्ताओं से मिले पत्र

हमारा 'विशेष' दाता परिवार,

हम शब्दों में यह बयान नहीं कर सकते हैं कि इस फैसले का हमारे लिए और हमारे छोटे बच्चे के लिए क्या अर्थ है जो अब चार साल का है। जब बिना कोई स्पष्ट कारण के उसके जिगर (यकृत) ने काम करना बंद कर दिया था तो यह कहा गया था कि वह केवल एक और सप्ताह जीवित रहेगा। यह हमारे लिए बहुत बड़ा सदमा था क्योंकि वह हमेशा बहुत स्वस्थ रहा था। हमारे स्थानीय अस्पताल में थोड़ी अवधि बिताने के पश्चात, बाद में उसे उसका जीवन रक्षक ट्रांसप्लांट मिला। यदि आपने यह फैसला न लिया होता, तो उसकी मृत्यु हो चुकी होती। इस निर्णय से हमारे दिल को चोट पहुँचती थी क्योंकि हालाँकि हम दुआ कर रहे थे कि एक दाता उपलब्ध हो जाएगा, पर फिर हम यह भी जानते थे कि कोई अपना रिश्तेदार खो देगा।

हमारा नटखट छोटा बेटा अब पूरी तरह स्वस्थ है और एक आम चार साल के बालक की तरह जीवन व्यतीत कर रहा है। हम और हमारे परिवार आपका बहुत धन्यवाद करते हैं।

हम आशा करते हैं कि यह पत्र आपको आपके शोक के समय में कुछ आराम देगा। आपने न केवल हमारे बेटे की जान बचाई, बल्कि आपने एक भाई, पोते, कज़िन और भतीजे को भी बचाया।

प्रिय दाता परिवार,

मैं एक माता हूँ और आठ महीने पहले मुझे अहसास हुआ कि मेरी आंखों की दृष्टि कम होती जा रही थी। क्रिसमस से कुछ पहले, मैं एक दिन उठी तो मुझे बहुत धुंधला और अस्पष्ट दिखाई दे रहा है जो अहसास बहुत भयभीत करने वाला था। मैनें अपने जी.पी. को फोन किया जिसने मुझे सीधे एक नेत्र विशेषज्ञ के यहाँ भेजा जिसने Fuchs Dystrophy सिंड्रोम का रोग-निदान किया, एक वंशानुगत नेत्र रोग जिसके लिए दोनों आंखों के कॉर्निया ट्रांसप्लांट की ज़रुरत थी। जब मैं पीछे मुड़कर देखती हूँ, तो मेरी नज़र बहुत धीरे-धीरे कम हो रही थी और मुझे याद है कि मैं अपनी बेटी को किताब पढ़कर सुनाने की कोशिश कर रही थी और मुझे बड़ी मुश्किल आ रही थी, मुझे एक टॉर्च पकड़ कर रखनी पड़ रही थी ताकि मैं उसे पढ़कर सुना सकूँ। मेरे पिता को भी यही रोग था और उनके कॉर्निया का ट्रांसप्लांट हुआ था, इसलिए मुझे कार्यविधि के बारे में कुछ जानकारी थी, पर फिर भी मैं बहुत परेशान और भयभीत थी। प्रतीक्षा सूची में होने के चार महीने बाद ही मुझे फोन कॉल आई, और हालाँकि मैं भयभीत थी पर मुझे यह उम्मीद भी थी कि एक दिन मैं दोबारा देख सकूँगी और अपनी बेटी को किताब पढ़कर सुना सकूँगी।

मेरे कॉर्निया ट्रांसप्लांट को अब दस महीने हो चुके है और एक भी दिन ऐसा नहीं गया है जब मैनें अपने दाता के बारे में न सोचा हो और उसका धन्यवाद न किया हो, जिसने मुझे देखने का अवसर दिया। यदि परिवार ने दान न करने का चयन किया होता, तो मैं आपको अपने सोच-विचार न बता पाती और जो हुआ उसके लिए धन्यवाद न कर पाती।

अब मैं अपनी छ: साल की बेटी को किताब पढ़कर सुना सकती हूँ और पढ़ने में उसकी सहायता कर सकती हूँ। पिछले सप्ताह मैनें पहली बार उसके नाक पर झाईयाँ पड़ी देखी। मै बता नहीं सकती कि ये छोटे अनुभव कितने अदभुत हैं।

इस परिवार और उनके रिश्तेदार के लिए जो प्रेम और धन्यवाद की भावना मैं महसूस करती हैं, उसे शब्दों में बयान नहीं किया जा सकता है। उनकी उदारता और निस्वार्थ प्रेम ने मुझे अपनी बेटी को देख पाने की क्षमता दी है। मैं उनका जितना धन्यवाद करूँ, कम है, वह बस यह जान लें कि उन्होंने इस सब में मुझे दुनिया की एक सबसे खुश माँ बनाया है। दान के बिना, मैं यह पत्र लिखने योग्य नहीं बन पाती।

तहे-दिल से आपका शुक्रिया। मुझे आंखों का उपहार देने के लिए आपका धन्यवाद। हालाँकि हम सम्भवत: कभी नहीं मिलेंगे, यह परिवार हमेशा मेरी सोच और दुआओं का भाग होगा...धन्यवाद!

एक दाता माँ के शब्द

प्रिय प्राप्तकर्ता,

मेरे काम के कारण मैं लम्बी-लम्बी दूरी की यात्राएँ करती हूँ, जिससे मुझे चिंतन करने के लिए पर्याप्त समय मिलता है। कल रात घर आते समय मैं यह सोच रही थी कि हमारे एक रिश्तेदार के अंग प्राप्त करने वाले लोग कैसा जीवन व्यतीत कर रहे होंगे। मुझे आपका पत्र मिलने पर जो खुशी हुई उसकी कल्पना कीजिए। आपका भविष्य उज्जवल हो यह कामना करते हुए मुझे बहुत खुशी होती है।

मैं यह सोचना चाहूँगी कि मेरी संतान की आत्मा का एक भाग आपके साथ जी रहा है। दाता सच में एक स्नेही व्यक्ति था; बहुत देखरेख करने वाला, वह जल्दी से लोगों को दोस्त बना लेता है, उदार स्वभाव का था, और एक अच्छा खिलाड़ी था जिसे बाहर कुछ भी करना अच्छा लगता था। हालाँकि उसके अचानक चले जाने का हमें गहरा दुख है, परन्तु उसकी यादें बहुत मीठी हैं।

क्या मैं एक निवेदन कर सकती हूँ? बस यह कि आप अपने परिवार और करीबी मित्रों को बताएँ कि आप उनसे प्रेम करती हैं। मैं खुशनसीब थी कि मुझे एक विशेष पल के दौरान 'माँ, मैं आपसे प्यार करता हूँ' सुनने को मिला था, कुछ ही समय पहले और वह भी एकदम से और यह सबसे बहुमूल्य स्मृति है।

अपना ख्याल रखें और भगवान आपका भला करे।

संपर्क

DonateLife ACT

Canberra Hospital
Building 6, Level 1Yamba Drive,
Garran ACT 2605

टेलीफोन 02 5124 5625
फैक्स 02 5124 2405
ई-मेल Organ.Donation@act.gov.au

DonateLife NSW

Level 6, 4 Belgrave Street
Kogarah NSW 2217

टेलीफोन (02) 8566 1700
फैक्स (02) 8566 1755
ई-मेल seslhd-nsworgandonation
@health.nsw.gov.au

DonateLife NT

First Floor, Royal Darwin Hospital
Rocklands Drive
Tiwi NT 0810

टेलीफोन 08 8922 8349
फैक्स 08 8944 8096
ई-मेल donatelife@nt.gov.au

DonateLife QLD

Building 1, Level 4
Princess Alexandra Hospital
199 Ipswich Road
Woolloongabba QLD 4102

टेलीफोन (07) 3176 2350
फैक्स (07) 3176 2999
ई-मेल donatelife@health.qld.gov.au

DonateLife SA

Ground Floor, Allianz Centre
55 Currie Street
Adelaide SA 5000

टेलीफोन 08 8207 7117
फैक्स 08 8207 7102
ई-मेल donatelifesa@sa.gov.au

DonateLife TAS

Hobart Corporate Centre
Level 3, 85 Macquarie Street
Hobart TAS 7000

टेलीफोन 03 6270 2209
फैक्स 03 6270 2223
ई-मेल donatelife.tasmania
@ths.tas.gov.au

DonateLife VIC

Level 2, 19–21 Argyle Place South
Carlton VIC 3053

टेलीफोन (03) 8317 7400
Inquiry Line: 1300 133 050
फैक्स (03) 9349 2730
ई-मेल donatelife@redcrossblood.
org.au

DonateLife WA

PO Box 332
Northbridge WA 6865

टेलीफोन 08 9222 0222
फैक्स 08 9222 0220
ई-मेल donatelife@health.wa.gov.au

अतिरिक्त समर्थन के बारे में जानकारी के लिए कृपया अपने राज्य या टेरेटरी में DonateLife Agency के माध्यम से उपलब्ध सलाहकारी समर्थन सेवाओं की पुस्तिका का संदर्भ लें।

तीसरा अनुभाग

दान (डोनेशन)

दान 28

अंग और ऊतक दान के मार्ग 29

मस्तिष्क मृत्यु 30

रक्तवाही मृत्यु 33

दान के बारे में सूचना और आम सवाल 35

ट्रांसप्लांटेशन के बारे में सूचना और आम सवाल 38

अभिस्वीकृतियाँ 41

दान

दान प्रक्रिया के दौरान आपको और आपके परिवार को बहुत तनावपूर्ण और भावनात्मक समय के दौरान बहुत सी जानकारी मिली होगी। समय गुजरने के साथ-साथ, लोग अक्सर अधिक स्पष्टता के साथ घटनाओं को याद रखना शुरु करते हैं और हो सकता है कि वे अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहें या घटित प्रक्रिया को लेकर मात्र अपनी समझबूझ की पुष्टि करें। निम्नलिखित पृष्ठ दान के बारे में जानकारी देते हैं और परिवारों और मित्रों द्वारा पूछे जाने वाले आम सवालों का जवाब देते हैं।

अंग और ऊतक दान के मार्ग

दान का वर्णन सबसे आसान तरीके से उन दो मार्गों का वर्णन करके किया जा सकता है जिनके माध्यम से मृत्यु के बाद अंग और ऊतक दान करने संभव हैं।

दान किए जाने से पहले यह ज़रुरी है कि दाता का देहांत हो चुका हो। मृत्यु का निर्धारण दो तरीकों से किया जा सकता है:

- **मस्तिष्क मृत्यु** उस परिस्थिति में होती है जब व्यक्ति का मस्तिष्क स्थायी रुप से काम करना बंद कर देता है।
- **रक्तवाही मृत्यु** उस परिस्थिति में होती है जब व्यक्ति में रक्त का संचार स्थायी रुप से बंद हो जाता है।

मस्तिष्क मृत्यु और रक्तवाही मृत्यु के बीच अंतर को समझना महत्वपूर्ण है। जिस प्रकार से व्यक्ति की मृत्यु होती है, वह इस बात को प्रभावित करता है कि दान प्रक्रिया कैसे होती है और कौन-कौन से अंग व ऊतक दान किए जा सकते हैं।

मस्तिष्क मृत्यु

मस्तिष्क मृत्यु क्या होती है?

मस्तिष्क मृत्यु उस परिस्थिति में होती है जब मस्तिष्क इतनी बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो चुका हो कि यह पूरी तरह से और स्थायी तौर पर काम करना बंद कर दे। यह सिर पर लगी गंभीर चोट से, मस्तिष्क में रक्तस्राव या रक्त प्रवाह रुकने से स्ट्रोक होने से, मस्तिष्क संक्रमण या ट्यूमर से, या मस्तिष्क में ऑक्सीजन की लंबी अवधि तक कमी होने के पश्चात हो सकती है।

शरीर के किसी अन्य अंग के समान ही जब मस्तिष्क को चोट लगती है तो यह सूज जाता है। मस्तिष्क एक सख्त 'बक्से' (खोपड़ी) के अंदर होता है, जो इसे आम-तौर पर नुकसान से बचाता है परन्तु यह भी सीमित करता है कि मस्तिष्क कितना विस्तार कर सकता है। यह शरीर के अन्य अंगों से अलग है, जैसे कि चोटग्रस्त एड़ी जो बिना किसी सीमा के सूजना जारी रख सकती है। यदि मस्तिष्क का सूजना जारी रहता है, तो खोपड़ी में दबाव बढ़ता जाता है जिससे स्थायी तौर पर क्षतिग्रस्त प्रभाव होते हैं।

सूजन से ब्रेन स्टेम में दबाव पड़ता है, यह वह भाग होता है जहाँ मस्तिष्क गर्दन के पीछे मेरुदण्ड से जुड़ता है। ब्रेन स्टेम कई प्रकार्यों को नियंत्रित करता है जो जीवन के लिए आवश्यक होते हैं जैसे कि सांस लेना, दिल की धड़कन, रक्त चाप और शरीर का तापमान।

जैसे-जैसे मस्तिष्क में सूजन बढ़ती है, खोपड़ी के अंदर दबाव इतना बढ़ जाता है कि मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह असक्षम हो जाता हैं। रक्त और ऑक्सीजन के बिना, मस्तिष्क की कोशिकाएँ मर जाती हैं। शरीर में कई अन्य कोशिकाओं के असमान, मस्तिष्क की कोशिकाएँ दोबारा विकास या दोबारा रिक्रर नहीं कर सकती हैं। यदि मस्तिष्क की मृत्यु हो जाती है, तो व्यक्ति का मस्तिष्क दोबारा कभी काम नहीं करेगा, और व्यक्ति की मृत्यु हो चुकी होती है। इसे "मस्तिष्क मृत्यु" कहते हैं।

मस्तिष्क और ब्रेन स्टेम शरीर के अहम प्रकार्यों को नियंत्रित करता है, जिनमें सांस लेना शामिल है। जब किसी व्यक्ति के मस्तिष्क पर चोट लगती है, तो उन्हें वेंटीलेटर कहे जाने वाली मशीन पर रखा जाता है, जो कृत्रिम रुप से फेफड़ों में ऑक्सीजन पहुँचाती है (वेंटीलेशन)। इसके बाद हृदय द्वारा पूरे शरीर में ऑक्सीजन पहुँचाई जाती है। दिल की धड़कन मस्तिष्क पर निर्भर नहीं करती है, परन्तु यह हृदय में मौजूद एक प्राकृतिक पेसमेकर द्वारा नियंत्रित होती है जो ऑक्सीजन मिलने पर काम करता है।

जब वेंटीलेटर शरीर को ऑक्सीजन प्रदान कर रहा होता है, तो व्यक्ति के सीने का ऊपर उठना और नीचे होना जारी रहेगा जिससे उनके द्वारा सांस लिया जाना प्रतीत होगा, उनके दिल का धड़कना जारी रहेगा और वे छूने पर गर्म लगेंगे। इससे यह स्वीकार करना कठिन हो सकता है कि मृत्यु हो गई है। परन्तु, निरंतर जारी कृत्रिम वेंटिलेशन के साथ भी, हृदय आखिरकार खराब होता जाएगा और काम करना बंद कर देगा।

डॉक्टरों को यह कैसे पता चलता है कि व्यक्ति के मस्तिष्क की मृत्यु हो गई है?

जो लोग अस्पताल में गंभीर रुप से बीमार होते हैं उनपर विशेषज्ञ चिकित्सीय और नर्सिंग टीमें लगातार नज़र रखती हैं और उनकी देखरेख करती हैं और उनकी स्थिति में बदलावों के लिए उनपर करीबी से नज़र बनाए रखी जाती है। मस्तिष्क की मृत्यु होने पर कई शारीरिक बदलाव होते हैं। इनमें शामिल हैं: रोशनी पड़ने पर आंखों की पुतलियों के आम-तौर पर संकुचित होने की स्थिति का खो जाना, खांसने की क्षमता का न रहना, वेंटीलेटर के बिना सांस लेने में अक्षमता, और रक्त चाप व शरीर के तापमान का कम हो जाना।

जब चिकित्सीय टीम इन बदलावों को देखेगी तो नैदानिक मस्तिष्क मृत्यु परीक्षण करेगी ताकि यह पुष्टि की जा सके कि क्या मस्तिष्क ने काम करना बंद कर दिया है या नहीं।

दो वरिष्ठ डॉक्टर वहाँ अस्पताल में वही नैदानिक परीक्षण स्वतंत्र तौर पर करेंगे। मस्तिष्क मृत्यु परीक्षण करने वाले डॉक्टर यह पता लगाने की कोशिश करेंगे कि क्या:

- व्यक्ति किसी पीड़ाकर उत्तेजना पर प्रतिक्रिया करता है
- व्यक्ति की आंखों में चमकदार रोशनी डाले जाने से आंखों की पुतलियाँ कसी जाती हैं
- व्यक्ति की आंखें छुए जाने से पलक झपकनी की प्रतिक्रिया होती है
- व्यक्ति की आंखों में कोई हलचल होती है जब कान की नलिकाओं में बर्फ वाला ठंडा पानी डाला जाता है
- व्यक्ति के गले के पिछले भाग को छुए जाने पर कोई प्रतिक्रिया आती है
- व्यक्ति की सांस लेने वाली ट्यूब में जब कोई सक्शन ट्यूब डाली जाती है तो वह खांसी करता है
- जब व्यक्ति से अस्थायी तौर पर वेंटीलेटर डिसकनेक्ट कर लिया जाता है तो उसकी सांस लेने की कोई योग्यता होती है।

यदि व्यक्ति में इन परीक्षणों से कोई प्रतिक्रिया नहीं आती है, तो इसका यह अर्थ है कि मस्तिष्क ने काम करना बंद कर दिया है और व्यक्ति की मृत्यु हो गई है। हालाँकि उनकी मृत्यु हो गई है पर फिर भी हृदय का सांस लेना जारी रहेगा क्योंकि वेंटीलेटर की सहायता से अभी भी ऑक्सीजन हृदय तक पहुँच रही है।

ऐसे समय भी होते हैं जब व्यक्ति की चोट या बीमारी का अर्थ है कि नैदानिक मस्तिष्क मृत्यु टेस्टिंग का काम पूरा नहीं किया जा सकता है। जैसे कि, चेहरे पर लगी चोटों के कारण आंखों या कानों का निरीक्षण करना सीमित हो सकता है। इन परिस्थितियों में, मेडिकल इमेज़िग टेस्ट करके यह निर्धारित किया जाता है कि क्या मस्तिष्क में रक्त का कोई प्रवाह है या नहीं (सेरेब्रल एंजियोग्राम या सेरेब्रल परफ्यूजन स्कैन)। यदि ऐसे किसी टेस्ट की ज़रुरत होगी तो अस्पताल के कर्मचारी अधिक जानकारी देंगे।

मृत्यु की पुष्टि होने के बाद, मेडिकल टीम के सदस्य व्यक्ति के परिवार के साथ अगले चरणों के बारे में बात करते हैं, इसमें वेंटिलेटर को हटाए जाना शामिल है।

हर परिवार का अनुभव थोड़ा अलग होता है, परन्तु लगभग इस समय के दौरान चिकित्सीय टीम आपके और आपके परिवार के साथ अंग और ऊतक दान की संभावना के बारे में बात करना शुरु करेगी।

रक्तवाही मृत्यु

रक्तवाही मृत्यु क्या होती है?

रक्तवाही मृत्यु उस परिस्थिति में होती है जब व्यक्ति सांस लेना बंद कर देता है और उसके दिल की धड़कन बंद हो जाती है (शरीर में रक्त प्रवाह नहीं होता है)। ऐसा अचानक होने वाले रोग या किसी दुर्घटना के बाद हो सकता है, या यह किसी दीर्घकालिक बीमारी का अंतिम चरण हो सकता है।

अंग दान कभी-कभी रक्तवाही मृत्यु के बाद संभव होता है हालाँकि केवल विशेष स्थितियों में ही, क्योंकि अंगों को रक्त का प्रवाह होना बंद होने के बाद ये तेज़ी से खराब होना शुरु हो जाते हैं। सामान्य परिस्थिति तब होती है जब व्यक्ति किसी ऐसे गंभीर रोग के बाद इंटेसिव केयर युनिट में होता है जिससे वे रिक्वर नहीं कर सकते हैं और डॉक्टर तथा परिवार इस बात से सहमत हैं कि कृत्रिम वेंटिलेशन तथा किसी अन्य जीवन समर्थनों को हटाना व्यक्ति के सर्वश्रेष्ठ हितों में है। यह मस्तिष्क में बहुत गंभीर चोट लगने के कारण हो सकता है जिससे स्थायी तौर पर गंभीर विकलाँगता हो सकती है, स्थायी तौर पर दिल की बीमारी या फेफड़ों का काम करना बंद हो सकता है या लोग जिन्हें बहुत गंभीर रीढ़ की चोट लगी हो जहाँ वे चल पाने या बिना सहायता के सांस ले पाने में असक्षम हों।

तब प्राथमिकता उसके जीवन के अंत के दौरान देखभाल, आराम और सहानुभूति के साथ उसका समर्थन करने की होती है। जीवन समर्थकों को हटाए जाने की चर्चा हमेशा परिवार (और यदि संभव हो तो रोगी) से की जाती है और इसकी सहमति ली जाती है तथा यह निर्णय दान पर कोई विचार करने से पहले और स्वतंत्र रुप से लिया जाता है। इस निर्णय के लिए जाने के बाद ही, दान पर कोई विचार किया जाता है।

जब डॉक्टर यह मानते हैं कि रोगी के हृदय ने सांस लेना बंद कर दिया है तो क्या होता है?

जब परिजन और डॉक्टर इस बात से सहमत हो जाते हैं कि उपचार को जारी रखना रोगी के हितों में नहीं है, तो वे अगले चरणों के बारे में व्यक्ति के परिवार के साथ बात करेंगे। इसमें जीवन के अंत से जुड़ी व्यक्ति की इच्छाओं और वेंटिलेटर को हटाए जाने तथा अन्य उपचारों के बारे में चर्चा शामिल होगी, और साथ ही आराम पहुँचाने और दर्द से राहत पहुँचाने पर ध्यान केन्द्रित होगा।

यदि डॉक्टर यह उम्मीद करते हैं कि व्यक्ति सांस लेना बंद कर देगा तथा वेंटीलेटर तथा कोई अन्य जीवन समर्थक हटाए जाने के कुछ देर बाद रक्तवाही मृत्यु हो जाएगी, तो अंग तथा ऊतक दान के लिए अवसर हो सकता है।

यदि व्यक्ति और परिजन दान का समर्थन करते हैं, तो उन इच्छाओं को पूरा करना सुनिश्चित करने के लिए हर संभव काम किया जाएगा। वेंटीलेटर और अन्य जीवन समर्थकों के हटाए जाने के बाद व्यक्ति की मृत्यु को कितना समय लगेगा, इसका सही अनुमान लगाना बहुत कठिन है। कुछ लोगों की एक घंटे के भीतर मृत्यु हो जाती है और दान देना संभव हो सकता है। हो सकता है कि कई अन्य लोगों की कई घंटे बाद तक मृत्यु न हो यदि ऐसा होता है, तो अंग दान आगे संभव नहीं होगा परन्तु ऊतकों का दान तब भी संभव है। यदि जीवन समर्थक हटाए जाने के तुरंत बाद मृत्यु होती है, तो व्यक्ति को जल्द ही ऑपरेटिंग थिएटर ले जाने की ज़रुरत होगी ताकि अंगों के क्षतिग्रस्त होने से पहले दान ऑपरेशन किया जा सके।

यदि परिवार द्वारा दान का समर्थन नहीं किया जाता है, तो डॉक्टर वेंटीलेटर हटाने के बारे में परिवार से बात करेगा। वेंटीलेटर हटाए जाने के बाद, ऑक्सीजन की कमी के कारण व्यक्ति का दिल धड़कना बंद कर देगा और उनकी त्वचा ठंडी और पीली पड़ जाएगी क्योंकि शरीर में रक्त का संचालन नहीं हो रहा होगा।

जीवन के अंतिम समय की देखरेख के दौरान देखभाल, गरिमा और सम्मान हमेशा बनाए रखा जाता है, चाहे दान प्रक्रिया आगे बढ़े या न बढ़े।

हर परिवार का अनुभव थोड़ा अलग होता है, परन्तु जब डॉक्टरों को लगेगा कि आपका प्रियजन रिक्कर नहीं होने वाला है, लगभग इस समय के दौरान चिकित्सीय टीम आपके और आपके परिवार के साथ अंग और ऊतक दान की संभावना के बारे में बात करना शुरु करेगी।

दान के बारे में सूचना और आम सवाल

दान ऑपरेशन में क्या शामिल है?

दान ऑपरेशन किसी अन्य ऑपरेशन की तरह ही समान देखरेख करके किया जाता है, और व्यक्ति के शरीर के साथ हमेशा सम्मान और गरिमा से बर्ताव किया जाता है। ऑपरेशन उच्च योग्यता प्राप्त सर्जनों और स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा किया जाता है। हो सकता है कि ऑपरेशन करने के लिए अन्य अस्पतालों के विशेषज्ञ डॉक्टरों और उनकी टीमों को बुलाया जाए।

अन्य ऑपरेशनों की तरह ही, अंग निकाले जाने के लिए सर्जरी द्वारा चीरा लगाया जाता है और फिर चीरे को बंद कर दिया जाएगा तथा उसपर पट्टी लगाई जाएगी। इस बात पर निर्भर करते हुए कि कौन से अंगों और ऊतकों का दान दिया जा रहा है, ऑपरेशन पूरा करने में आठ घंटों तक का समय लग सकता है।

ऑपरेशन के बाद क्या होता है?

ऑपरेशन के बाद, दान किए गए अंगों को ऑपरेटिंग थिएटर से अस्पताल में उस स्थान पर ले जाया जाएगा जहाँ ट्रांसप्लांटेशन (प्रत्यारोपण) होना है।

क्या व्यक्ति अलग दिखाई देता है?

जब व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है और रक्त तथा ऑक्सीजन का संचार पूरे शरीर में नहीं होता है तो उनका पीला दिखाई देना और त्वचा का ठंडा महसूस होना सामान्य है। दान ऑपरेशन से व्यक्ति की दिखावट में कोई महत्वपूर्ण बदलाव नहीं होते हैं। ऑपरेशन के दौरान सर्जरी से किए चीरे बंद कर दिए जाएँगे और किसी अन्य ऑपरेशन की तरह से इन्हें ढक दिया जाएगा।

क्या अंतिम संस्कार के प्रबंधों पर असर पड़ता है?

अंग और ऊतक दान से अंतिम संस्कार के प्रबंधों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। अपने प्रियजन तथा खुले कास्केट में फ्यूनरल (अंतिम संस्कार), दोनों, को देखना संभव है। यदि कोरोनर की जांच की आवश्यकता पड़ती है, तो इससे फ्यूनरल के प्रबंध विलंबित हो सकते हैं।

कोरोनर की जांच की आवश्यकता क्यों होती है?

मृत्यु की कुछ घटनाओं के लिए, जैसे कि दुर्घटना के बाद या अप्राकृतिक कारणों (जैसे कि विष से, आत्म-हत्या के कारण) में, कानूनन यह ज़रुरी होता है कि इनकी सूचना अदालत को दी जाए और कोरोनर द्वारा इनकी जांच की जाए। दान से जुड़ा कोई भी निर्णय इस बात को प्रभावित नहीं करता है कि क्या कोरोनर की जांच की ज़रुरत है या नहीं। अस्पताल या दान विशेषज्ञ कर्मचारी परिवार से चर्चा करेंगे यदि मृत्यु की परिस्थिति का अर्थ है कि इसकी सूचना कोरोनर को दी जानी चाहिए।

अधिकांश राज्यों और टेरेटरियों के कोरोनर कार्यालय सलाहकारों तक पहुँच प्रदान करते हैं जो इस प्रक्रिया के बारे में और अधिक विस्तृत जानकारी तथा समर्थन प्रदान कर सकते हैं कि कोरोनर संबंधी जांच की ज़रुरत कब है।

क्या परिवार दान को लेकर अपना निर्णय बदल सकता है?

हाँ। व्यक्ति को ऑपरेटिंग रुम तक ले जाए जाने तक परिवार किसी भी समय दान के बारे में अपना निर्णय बदल सकता है।

दान को लेकर धार्मिक विचार क्या हैं?

अधिकांश मुख्यत: धर्म अंग और ऊतक दान के समर्थक हैं। यदि परिवार के कोई सवाल हैं जिनकी वह चर्चा करना चाहते हैं, तो दान विशेषज्ञ कर्मचारी उन्हें अतिरिक्त जानकारी प्रदान कर सकते हैं और उनके धार्मिक मार्गदर्शक से संपर्क करने में उनकी सहायता कर सकते हैं।

क्या व्यक्ति के परिवार से यह उम्मीद की जाती है कि वह दान के खर्च का भार उठाएँ?

नहीं, दान के लिए परिवार को कोई वित्तीय खर्च नहीं देना होता है। यदि अंग या ऊतक दान के संबंध में आपको कोई एकाउंट्स मिले हैं, तो कृपया अपने राज्य या टेरेटरी की दान एजेंसी या दान समन्वयक से संपर्क करें।

कौन से अंगों और ऊतकों का दान किया जाता है?

दान विशेषज्ञ कर्मचारी परिवार के साथ यह चर्चा करते हैं कि किन अंगों और ऊतकों को दान करना संभव हो सकता है। यह व्यक्ति की आयु, मेडिकल हिस्ट्री और उनकी मृत्यु से जुड़ी परिस्थितियों पर निर्भर करता है। परिवार से यह पुष्टि करने के लिए कहा जाता है कि वे किन अंगों और ऊतकों को दान करने के लिए सहमत हैं। उनसे एक अधिकार फॉर्म पर हस्ताक्षर करने के लिए कहा जाता है जिसपर इस सूचना का वर्णन किया गया होगा।

क्या व्यक्ति का परिवार इस बारे में कोई निर्णय ले सकता है कि अंग और ऊतक किसे मिलेंगे?

अंग और ऊतक नियतन का निर्धारण राष्ट्रीय प्रोटोकॉल्स के अनुसार ट्रांसप्लांट टीमों द्वारा किया जाता है। ये कई मानदण्डों पर आधारित है, इसमें यह शामिल है कि श्रेष्ठ मेल कौन खाता है और प्रतीक्षा सूचियाँ क्या हैं, ताकि दान का श्रेष्ठ संभव परिणाम सुनिश्चित किया जा सके।

क्या यह पक्का है कि व्यक्ति के अंगों का ट्रांसप्लांट किया जाता है?

यदि परिवार दान का समर्थन करता है, तो उन इच्छाओं को पूरा किए जाना सुनिश्चित करने के लिए हर संभव काम किया जाएगा। परन्तु, दान के समय कभी-कभी यह स्पष्ट हो सकता है कि दान के लिए आशयित अंग चिकित्सीय तौर पर ट्रांसप्लांटेशन के लिए उचित नहीं हैं। दान विशेषज्ञ कर्मचारी ऐसा होने की स्थिति में इसकी चर्चा परिवार के साथ करेंगे।

क्या ट्रांसप्लांटेशन हमेशा सफल रहता है?

ऑस्ट्रेलिया को अपने सफल ट्रांसप्लांट्स के लिए अंतर्राष्ट्रीय तौर पर मान्यता दी जाती है और यहाँ प्राप्तकर्ताओं के लंबी अवधि तक जीवित रहने का बहुत बढ़िया रिकॉर्ड है। अधिकांश लोग जिन्हें ट्रांसप्लांट मिला है उन्हें बहुत लाभ मिलता है और वे इसके परिणामस्वरुप पूरा और सक्रिय जीवन जीने के योग्य बनते हैं। यद्यपि ट्रांसप्लांटेशन खतरे से मुक्त नहीं है, इसमें ट्रांसप्लांटेशन सर्जरी और ट्रांसप्लांटेशन के बाद आवश्यक निरंतर उपचार से सम्बन्धित खतरें शामिल हैं।

क्या परिवार को उन रोगियों के बारे में जानकारी मिलती है जिन्हें दान से लाभ मिला है?

दान और ट्रांसप्लांटेशन में शामिल स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए यह ज़रुरी है कि वे कानूनन दाताओं और प्राप्तकर्ताओं की पहचान गुमनाम रखें। प्रारम्भिक परिणामों की चर्चा परिवारों के साथ की जाएगी, और परिवार DonateLife Agency से अधिक अपडेट्स का निवेदन कर सकते हैं। राज्य या टेरेटरी की दान एजेंसियों और ट्रांसप्लांट युनिट्स के माध्यम से दाता परिवार और ट्रांसप्लांट प्राप्तकर्ता एक दूसरे को गुमनाम रुप से पत्र लिख सकते हैं।

ट्रांसप्लांटेशन के बारे में सूचना और आम सवाल

अंग और ऊतक दान से कई ऐसे लोगों के प्राण बच सकते हैं और उनके जीवन में महत्वपूर्ण तौर पर सुधार हो सकता है जो बीमार हों या मृत्यु की ओर बढ़ रहे हों। किसी अंग के काम करना बंद करने से होने वाले गंभीर या विकट रोग से ग्रस्त कई लोगों के लिए ट्रांसप्लांटेशन ही स्वस्थ जीवन की एकमात्र उम्मीद होती है। निम्नलिखित पृष्ठ उन अंगों और ऊतकों के बारे में कुछ जानकारी प्रदान करेंगे जिनका दान दिया जा सकता है, और यह भी कि कुछ लोगों को ट्रांसप्लांट की ज़रुरत क्यों होगी।

हृदय दान

हृदय पूरे शरीर में रक्त पहुँचाता है और रक्त अन्य सभी अंगों में ऑक्सीजन पहुँचाता है। यदि हृदय ठीक से रक्त नहीं पहुँचा पाता है, तो बाकी का शरीर बहुत जल्दी बीमार पड़ सकता है। हृदय के काम करना बंद करने, विषाणुजनित संक्रमण, या जन्मजात हृदय विकार से ग्रस्त लोगों को जीवित रहने के लिए हृदय ट्रांसप्लांट की ज़रुरत पड़ सकती है। हृदय ट्रांसप्लांट उस स्थिति में किया जाता है जब चिकित्सीय उपचार के सभी अन्य प्रकार विफल हो गए हों।

मानवीय हृदय के उपलब्ध होने तक अस्थायी तौर पर कृत्रिम हृदय का प्रयोग किया जा सकता है। यदि पूरे हृदय का ट्रांसप्लांट नहीं किया जा सकता है, तो भी हृदय नलिकाओं का दान दिया जा सकता है।

फेफड़ों का दान

फेफड़े रक्त में ऑक्सीजन पहुँचाते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड को हटाते हैं। फेफड़ों के ट्रांसप्लांट की ज़रुरत अक्सर उन लोगों को पड़ती है जो सिस्टिक फाइब्रोसिस या वातस्फीति की समस्या से ग्रस्त होते हैं और जिनके अपने फेफड़े उनके शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन प्रदान नहीं कर सकते हैं। दोनों फेफड़े एक ही प्राप्तकर्ता को एक साथ ट्रांसप्लांट किए जा सकते हैं या अलग-अलग ट्रांसप्लांट किए जा सकते हैं और अलग-अलग फेफड़ा अलग-अलग दो प्राप्कर्ताओं में ट्रांसप्लांट किया जा सकता है।

कई लोगों को लगता है कि धूम्रपान करने से फेफड़ों का दान नहीं दिया जा सकेगा। परन्तु, यह सच नहीं है। इंटेसिव केयर में ऐसे परीक्षण किए जा सकते हैं जो यह जांच करते हैं कि फेफड़े कैसे काम करते हैं और इसके परिणाम दान के लिए उपयुक्तता का निर्धारण करते हैं।

गुर्दे का दान

गुर्दों का मुख्य कार्य रक्त से अपशिष्ट उत्पादों को साफ करना (फिल्टर करना) होता है। जब शरीर भोजन से वह सब प्राप्त कर लेता है, जिसकी उसे ज़रुरत है, तो अपशिष्ट पदार्थ रक्त में भेजे जाते हैं, गुर्दों से फिल्टर करके, और फिर इन अपशिष्ट पदार्थों को मूत्र के तौर पर शरीर को भेजा जाता है। यदि गुर्दे क्षतिग्रस्त हैं या इनमें कोई रोग है और यह रक्त को ठीक ढंग से फिल्टर नहीं पर पा रहे हैं, अपशिष्ट रक्त में जमा होने शुरु हो जाएँगे और शरीर को नुकसान पहुँचाएँगे।

जिन लोगों के गुर्दे में बहुत गंभीर समस्याएँ हों, उन्हें डायलेसिस पर रखा जाता है, यह प्रक्रिया गुर्दे के शरीर से अपशिष्ट पदार्थों को फिल्टर न कर पाने की स्थिति में यह काम करती है परन्तु, इनमें से कई लोगों को जीवित रहने के लिए गुर्दे के ट्रांसप्लांट की ज़रुरत होगी। दो गुर्दे एक ही प्राप्तकर्ता में एक साथ ट्रांसप्लांट किए जा सकते हैं या अलग-अलग या दो लोगों में एक-एक गुर्दा ट्रांसप्लांट किया जा सकता है।

जिगर (यकृत) का दान

जिगर एक पेचीदा अंग होता है जिसके कई काम होते हैं। इसके मुख्य कार्यों में पोषकों (जैसे कि ग्लूकोज़, विटामिन और वसा) का संतुलन बनाए रखना, अपशिष्ट पदार्थों को हटाना और रक्त के थक्के जमने को विनियमित करना शामिल है। जिगर की मेटाबोलिक (चयापचय) बीमारी, हेपेटाइटिस बी या सी, और Biliary Atresia जैसे जन्मजात यकृत दोषों से ग्रस्त सभी लोगों को जीवित रहने के लिए जिगर के टांसप्लांट की ज़रुरत पड़ सकती है।

जिगर एक अद्वितीय अंग है जो दोबारा विकास कर सकता है। इसका यह अर्थ है कि वयस्क जिगर आकार में कम हो सकता है और इसे किसी छोटे बच्चे में ट्रांसप्लांट किया जा सकता है जहाँ यह बच्चे के बड़े होने के साथ-साथ बड़ा हो सकता है। वैकल्पिक तौर पर, जिगर को दो प्राप्तकर्ताओं में विभाजित और ट्रांसप्लांट किया जा सकता है।

अग्न्याशय का दान

अग्न्याशय में आइलेट्स कही जाने वाली कोशिकाएँ होती हैं जो शरीर में बल्ड शूगर स्तरों को विनियामित करने के लिए इंसुलिन उत्पन्न करती हैं। टाइप-1 डायबिटीज़ से ग्रस्त लोगों में, अग्न्याशय बहुत कम या बिल्कुल भी इंसुलिन उत्पन्न नहीं करता है, और इंसुलिन इंजेक्शन के साथ भी ब्लड शूगर के स्तरों को नियंत्रण में रखना अत्यंत कठिन हो सकता है। वर्तमान में, अग्न्याशय ट्रांसप्लांट के अधिकांश ऑपरेशन टाइप 1 डायबिटीज़ से ग्रस्त उन लोगों पर किए जाते हैं जिनकी डायबिटीज़ से गुर्दे काम करना बंद कर सकते हैं। इस कारणवश, अग्न्याशय का ट्रांसप्लांट भी उसी दाता से लेकर किया जाता है जिससे गुर्दा लिया जाता है।

अग्न्याशय के आइलेट का दान

ऐसे समय होते हैं जब एक संपूर्ण अंग के तौर पर अग्न्याशय का ट्रांसप्लांट करना संभव नहीं होता है। परन्तु, अग्न्याशय की इंसुलिन-उत्पन्न करने वाली आइलेट कोशिकाएँ डायबिटीज़ के इलाज के लिए अलग से ट्रांसप्लांट की जा सकती हैं।

आंखों के ऊतक का दान

आंखों के ऊतक का दान कॉर्निया और श्वेतपटल के ट्रांसप्लांटेशन की योग्यता दे सकता है। कॉर्निया एक स्पष्ट ऊतक होता है जो आंख के रंगीन भाग को ढकता है। यह रोशनी को रेटिना से निकलने की योग्यता देता है, जिससे दृष्टि मिलती है। कॉर्निया ट्रांसप्लांट से उन लोगों को देखने की क्षमता दोबारा मिलती है जो अनुवांशिक समस्या, रोग या चोट के कारण कॉर्निया को नुकसान पहुँचने के फलस्वरुप आंशिक तौर पर या पूरी तरह से नेत्रहीन होते हैं। आंखों के आसपास के सफेद भाग को श्वेतपटल कहते हैं। चोट की वजह से अंधेपन को बचाने के लिए या जिन लोगों की आंखों से कैंसर हटाया जाता है, उनमें स्क्लेरल ग्राफ्ट्स (श्वेतपटल का उपरोपण) किया जाता है।

हड्डी का दान

दान किए गए हड्डी के ऊतकों का उपरोपण उस हड्डी को बदलने के लिए किया जा सकता है जो ट्यूमर या अन्य रोग या दुर्घटनाओं के कारण टूट गई हो। इसका प्रयोग फ्रेक्चर ठीक करने, कुल्हे को मज़बूत बनाने और घुटने के जोड़ को बदलने, तथा बच्चों और किशोरों में रीढ़ की हड्डी (स्कोलियोसिस) की मरम्मत करने के लिए भी किया जाता है। इस बात पर निर्भर करते हुए कि किस प्रकार के ट्रांसप्लांट की ज़रुरत है, दस से अधिक लोग एक हड्डी के दान से लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

त्वचा का दान

जिन लोगों की त्वचा को अत्यंत सदमे या संक्रमण की वजह से नुकसान या क्षति होती है, या जो गंभीर रुप से जल जाते हैं, वे फिर से स्वस्थ होने के लिए त्वचा का उपरोपण करवा सकते हैं।

त्वचा के दान किए जाने पर, केवल एक पतली पर्त को निकाला जाता है, ठीक वैसे ही जैसे धूप से यदि त्वचा जल गई हो। यह आम तौर पर व्यक्ति की पीठ से और उनकी टांगों के पिछले भाग से निकाली जाती है। औसतन, किसी एक प्राप्तकर्ता के लिए तीन दाताओं की त्वचा की ज़रुरत पड़ती है।

हृदय के ऊतक का दान

हालाँकि हृदय को एक पूरे अंग के तौर पर दान किया जा सकता है, पर हृदय के ऊतकों को अलग से भी दान किया जा सकता है। हृदय की नलिकाओं जैसे दान किए जाने वाले हृदय ऊतकों का मुख्य तौर पर प्रयोग छोटे बच्चों और शिशुओं में जन्मजात विकारों की मरम्मत करने के लिए किया जाता है। ऊतक का प्रयोग वयस्कों में मर चुकी नलिकाओं को बदलने के लिए भी किया जाता है।

अभिस्वीकृतियाँ

हम निम्नलिखित व्यक्तियों का इस पुस्तक का निर्माण करने में उनके उपयोगी योगदान के लिए धन्यवाद करना चाहते हैं।

- अंग और ऊतक दाताओं के परिवारों का, अपने निजी अनुभव साझा करने में उनके हौसले के लिए।
- ट्रांसप्लांट प्राप्तकर्ताओं का, अपनी कहानियाँ और आभार शब्द सांझा करने के लिए।
- अंग तथा ऊतक दान संस्थाओं के प्रतिनिधि जिनके दाता परिवारों और प्राप्तकर्ताओं का समर्थन करने के सामूहिक अनुभव ने इस पुस्तिका का निर्माण और आकार करने में सहायता दी है।

विशेष तौर पर हम Teresa Spencer Plane का आभार प्रकट करना चाहते हैं - जो ऑस्ट्रेलिया में आधुनिक हॉस्पाइस (बीमार लोगों की धर्मशाला) अभियान, शोक सलाहकार और शिक्षण में अग्रणी हैं। अंग दान करने के उनके निजी अनुभव ने उन्हें दाताओं के परिवारों के लिए अपनी पहली किताब लिखने के लिए प्रेरित किया, जिसका शीर्षक Caring Strangers है। उनके समर्पण ने हमें प्रेरित किया है कि हम उनके मूल काम को आगे बढ़ाएँ। DonateLife Network, हमारे समुदाय और प्राप्तकर्ताओं की ओर से हम दूसरों के बारे में सोच-विचार करने को लेकर आपकी उदारता के लिए आपका धन्यवाद करते हैं।

“शब्दकोष में ऐसे कोई शब्द नहीं हैं जो उस आभार का अच्छी तरह वर्णन करें जो हमारे दाता और उनके परिवारों के लिए मेरे दिल में है। केवल धन्यवाद कहना या करना ही पर्याप्त नहीं है।”

एक बाल चिकित्सा ऊतक प्राप्तकर्ता की माँ

संपर्क

अंग एवं ऊतक प्राधिकरण (आर्गन एंड टिशु अथॉरिटी)

PO Box 802, Canberra ACT 2608

टेलीफोन (02) 6198 9800
ई-मेल enquiries@donatelife.gov.au

www.donatelife.gov.au

twitter.com/DonateLifeToday
facebook.com/DonateLifeAustralia
instagram.com/DonateLifeToday