

# भेटघाटका लागि सुझावहरू (टिप्स)

NEPALI | ENGLISH

“तपाईं र तपाईंको नाता वा साथीको भावनात्मक हितलाई नियमित भेटघाटले फरक पार्न सक्छ।”  
मारियन (Marion), आवासीय हेरचाहकर्ता

## परिवार, साथी तथा हेरचाहकर्तालाई सुझावहरू (टिप्स)

भावनात्मक हितका लागि डिमेन्सिया (मनोभ्रंश अर्थात मानसिक विक्षिप्तता) भएका परिवार तथा साथीहरूलाई भेट्नु जरुरी हुन्छ। तथापि डिमेन्सिया भएका मानिसहरू प्रायः कुनै कृत्याकलापको शुरुआत गर्न वा तपाईं, आगन्तुक, लाई मनोरञ्जन गर्न असमर्थ हुन्छन्। तपाईंको साथी वा परिवार सदस्य जो घरमा वा आवासीय हेरचाह जहाँ बसेको भए पनि उनीहरूलाई तपाईंले भेट्ने बेलामा तपाईंलाई उपयोगी हुनसक्ने टिप्स यहाँ दिइएको छ।

### 1. लचकदार मनोवृत्ति को विकास गर्ने

हामी सबैसँग उच्च तथा निम्न ऊर्जा वाल दिनहरू हुन्छन् र तपाईंको साथी वा परिवार सदस्य तपाईंले भेट्ने दिन थकित हुन सक्छन्। जब तपाईंले योजना गरेअनुसार कामहरू हुँदैन याद गर्नुस् तब पनि तपाईंको भेट महत्वपूर्ण हुन्छ – तपाईं तथा तपाईंले भेट्ने व्यक्तिका लागि।

### 2. आफ्नो लागि उदार हुनुहोस्

भेटघाट कहिलेकाहीँ दुःखद तथा कठिन हुन सक्छ र तपाईंलाई स्याहारको आवश्यकता पर्न सक्छ – सायद एकजना सहयोगी साथीलाई तपाईंसँग लैजानुस् वा घर जाने बेलामा तपाईंका लागि एउटा सत्कारको योजना गर्नुहोस्।

### 3. तपाईंसँग केही चीज लैजानुस्

तपाईंले भेट्दै गरेको व्यक्तिलाई तपाईंले कुनै पत्रिका वा समाचारपत्र आफूसँग लगेर तपाईंसँग संलग्न गराउन सक्नुहुन्छ। रुचिबद्धक लेख स्वर निकालेर पढ्नुहोस् वा सँगै क्वीज गर्नुहोस्। फूल, खानाको सत्कार वा पुराना तस्वीर वा पोस्टकार्ड लिनुहोस्। यो तब एउटा कृत्याकलाप हुन्छ जसले संवेग र पुरानो सम्झनामा मद्दत गर्छ।

### 4. भेटघाटलाई रीतिको रूपमा दिनुहोस्

हरेक भेटमा आगमन तथा निस्कने बेलामा एउटै चीज भन्ने र गर्ने गर्नुहोस्। यसले तपाईंको नातेदार वा साथीका लागि संरचना थपे छ। उदाहरणका लागि “हेलो मम, म, एलिजाबेथ, तपाईंको छोरी” भन्नुहोस्। जब तपाईंले आफ्नो नाम तथा उनीहरूसितको सम्बन्ध बारे सम्झाउनुहुन्छ यसले तपाईंको साथी वा परिवार सदस्यको छटपटाहटलाई कम गर्छ- उनीहरूलाई अनुमान लगाउन नदिनुहोस्।

### 5. कार्ड तथा पत्र लेख्नुस्

सँगै काम गर्दै, तपाईंको आपसी साथी वा परिवारलाई पत्र लेख्नुस्। यसले उनीहरूको जीवनमा महत्वपूर्ण सम्बन्ध प्रदान तथा व्यवस्थापन गर्छ।

### 6. हेरचाह गर्ने कर्मचारीलाई नामले चिन्नुहोस्

यदि आवासीय हेरचाह सुविधामा भेट्दै हुनुहुन्छ भने आफ्नो परिचय दिनुहोस् र तपाईंले भेट्ने मानिससँग तपाईंको सम्बन्धबारे वर्णन गर्नुहोस्।

### 7. मौनता नकारात्मक चीज होइन

बरु, शान्त समयहरूबाट मनोरञ्जन गर्न सिक्रे कोसिस गर्नुहोस्।

### 8. पेयपदार्थको व्यवस्था गर्नुहोस्

एक कप कफी, चिया वा एक गिलास पानीले तपाईंको साथी वा परिवार सदस्यको पेयपदार्थ सेवनमा, सामाजिकीकरण तथा स्वागतसत्कारको पुरानो ढाँचालाई निरन्तर गर्न मद्दत गर्नेछ।

### 9. कुरा गर्नु सबै चीज होइन

अंकमाल, हात तथा गर्धन मुसार्ने र हात समाउनाले कुराकानी लाई बदला दिन्छ वा सहयोग गर्छ।

### 10. महत्वपूर्ण चीजहरूको याद गर्न सञ्चार पुस्तक शुरु गर्नुस्

सबै आगन्तुकहरूले यसमा लेख्न र पढ्न सक्छन् र तपाईंको साथी वा नातेदारको लागि यसले स्मरण पुस्तिकाका रूपमा काम गर्छ।

### 11. जीवन पुस्तिका बनाउनुस्

तपाईंको साथी वा परिवार सदस्यको जीवन यात्रालाई निश्चय गर्ने र उपलब्धिहरूलाई याद गर्ने यो एउटा गजबको तरिका हो। तपाईंको भेटका क्रममा यसमा काम गर्नुस्। यस परियोजनाले तपाईंहरूको मिलीजुली समयलाई झन बढी मनोरञ्जनात्मक र विशेष बनाउन सक्छ।

### 12. काम गर्नका लागि विचार गर्नुस्

कपडामा लेबल चिह्न सिउनुहोस्, खाना र पेय पदार्थमा सहायता गर्नुहोस् वा तपाईंले भेट्दै गरेको व्यक्तिलाई सँगै हिंड्नका लागि लैजानुस्। यसले तपाईंको साथी वा नातेदारलाई मात्रै लाभ पुर्याउँदैन बरु यसले तपाईंको महत्वपूर्ण भूमिकालाई बनाउन तथा आफूलाई उपयोगी तथा महत्वपूर्ण महसुस गर्न पनि मद्दत गर्नेछ। यसले आवासीय सुविधाका हेरचाहका कर्मचारीलाई पनि सहायता गर्न सक्छ।

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

### 13. कुनै बाद्ययन्त्र बजाउनुस् वा गाउनुस्

यदि तपाईं संगीतमयी हुनुहुन्छ भने तपाईंको साथी वा नातेदारका लागि कुनै बाद्ययन्त्र बजाउन वा गाउनका लागि विचार गर्नुहोस् । संगीतले आराम, यादगार सम्झनामा फिर्ती र शान्ति तथा सुरक्षा अनुभूतिको सिर्जना गर्छ।

### 14. तपाईंसँग आफ्नो जनावर वा घरपालुवा प्राणी ल्याउनुस्

एकदमै मनपर्ने घरपालुवा प्राणीसँगको भेटघाटले तपाईंको साथी वा नातेदारको भावनात्मक स्वास्थ्य तथा हितलाई सुधार गर्न सक्छ। यदि आवासीय हेरचाह सुविधामा भेटिँदैन भने आफूसँग जनावर लानुअघि त्यहाँको कर्मचारीसँग कुरा गर्नुहोस्।

### 15. तपाईंको भेटले फरक पार्छ भन्ने जासुस्

अनुसन्धानले बताउँछ कि आवासीय हेरचाहमा बसेका मानिसहरूलाई उनीहरूको कल्याणका लागि भावनात्मक सहायताको आवश्यकता पर्छ र साप्ताहिक नियमितरूपमा भेट्ने मानिसहरू भएमा निराश हुने सम्भावना कम हुन्छ।

### 16. आवश्यक परे कसैसँग कुरा गर्नुस्

डिमेन्सिया भएका मानिसहरूको परिवार, साथी तथा हेरचाहकर्तालाई प्रभाव पार्ने परिवर्तित भूमिका तथा दुःखमा थुप्रै समस्याहरू हुन्छन्। आफ्नो हेरविचार गर्नु तपाईंका लागि एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ। सहयोगी साथीसँग तपाईंको भावनाबारेमा कुरा गर्नुस् वा राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइनलाई 1800 100 500 मा फोन गर्नुहोस्।

### थप जानकारी

डिमेन्सिया अष्ट्रेलियाले सहायता, जानकारी, शिक्षा तथा परामर्श प्रदान गर्दछ। राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइनलाई 1800 100 500 मा सम्पर्क गर्नुहोस्, वा हाम्रो वेबसाइट ([dementia.org.au](http://dementia.org.au)) हेर्नुहोस्।



Interpreter

भाषा सहायताका लागि अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (TIS) लाई 131 450 मा फोन गर्नुहोस्।

# Tips for visiting

“Regular visits can make a difference to you and your relative or friend’s emotional well-being.” Marion, residential carer

## Tips for families, friends and carers

Visiting family and friends with dementia is important for their emotional wellbeing. However people with dementia are usually not able to initiate activities or ‘entertain’ you, the visitor. Here are a few tips you may find useful when visiting your friend or family member, whether they live at home or in residential care.

### 1. Develop a flexible attitude

We all have high and low energy days and your friend or family member may be tired the day you visit. While things may not go as you had planned, remember your visit is still important – for you and the person you are visiting.

### 2. Be kind to yourself

Visiting can sometimes be sad and difficult, and you may need nurturing – perhaps take a supportive friend with you or plan a treat for yourself on the way home.

### 3. Take something with you

You can engage the person you’re visiting by taking a magazine or newspaper with you. Read out interesting articles or do a quiz together. Take flowers, a food treat or old photos or postcards. This then becomes an activity which helps with stimulation and reminiscence.

### 4. Establish a visiting ritual

Say and do the same things on arrival and departure at each visit. This will add structure for your relative or friend. Introduce yourself on arrival. For example say “Hello Mum, it’s me, Elizabeth, your daughter”. This reduces your friend or family member’s anxiety as you remind them of your name and connection to them – don’t make them guess.

### 5. Write cards and letters

Working together, write a letter to your mutual friends or family. This can nourish and maintain important links in their life.

### 6. Get to know the care staff by name

If visiting a residential care facility, introduce yourself and explain your relationship to the person you are visiting.

### 7. Silence is not a negative thing

Instead, try to learn to enjoy quiet times.

### 8. Organise a drink

A cup of coffee, tea or glass of water will help your friend or family member’s fluid intake, socialisation and continue normal ‘old’ patterns of hospitality.

### 9. Talking isn’t everything

Hugs, hand and neck massages and hand holding can replace or complement conversation.

### 10. Start a ‘communication book’ of important things to remember

This can be written in and read by all visitors and act as a memory prompt for your friend or relative.

### 11. Make a life book

This is a wonderful way of validating the life journey of your friend or family member and remembering accomplishments. Work through it on your visits. This project can make your time together even more enjoyable and special.

### 12. Consider doing tasks

Sew labels on clothing, assist with food and fluids or take the person you are visiting for a walk. This will not only benefit your friend or relative but it will also maintain your vital role and help you to feel useful and important. It can also assist care staff in residential facilities.

### 13. Play an instrument or sing

If you are musical, consider playing an instrument or singing for your friend or relative. Music creates relaxation, a return to fond memories and feelings of calm and security.

National Dementia Helpline 1800 100 500

[dementia.org.au](http://dementia.org.au)

This help sheet is funded by the Australian Government

### 14. Take an animal or your pet with you

A visit from a well-loved pet can improve the emotional health and well-being of your friend or relative. If visiting a residential care facility, speak to staff before taking your pet with you.

### 15. Know that your visit makes a difference

Research suggests that people living in residential care need emotional support for their well-being and are less likely to be depressed when they have regular weekly visitors.

### 16. If necessary, talk to someone

There are many issues around changing roles and grief that affect families, friends and carers of people with dementia. It is very important to take care of yourself. Speak to a supportive friend about your feelings or call the National Dementia Helpline on 1800 100 500.

### FURTHER INFORMATION

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **dementia.org.au**



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**