

साथीहरूका लागि सुझावहरू (टिप्स)

NEPALI | ENGLISH

यस पत्रले तपाईंलाई डिमेन्सिया (मनोभ्रंश अर्थात मानसिक विक्षिप्तता) भएको साथी र उसका परिवारहरूलाई कसरी सहायता दिन सकिन्छ भन्नेबारेमा केही सुझावहरू बताउँछ। तपाईंले फरकपन सिर्जना गर्न सक्नुहुन्छ।

“हामीहरूको जीवन सदाका लागि परिवर्तन हुने भएता पनि रोगको पहिचान पछि जीवन हुन्छ। जब हामी नयाँ जीवन सिर्जना गर्छौं, हामीसँग हिँड्नका लागि हामीलाई आफ्नो परिवार तथा साथीहरूको आवश्यकता पर्छ” नान्सी (Nancy), हेरचाहकर्ता

परिवार, साथी तथा हेरचाहकर्ताका लागि सुझावहरू (टिप्स)

डिमेन्सिया (मनोभ्रंश अर्थात मानसिक विक्षिप्तता) भएको व्यक्तिले अरु सबै सामान्य वयस्क भावनाहरूको अनुभव गर्छ, तथापि तिनलाई व्यक्त गर्ने उनीहरूको क्षमतालाई असर गर्न सक्छ। डिमेन्सिया भएको व्यक्तिलाई तपाईंले कसरी सहायता गर्न सक्नुहुन्छ भन्नेबारेमा यहाँ केही टिप्स दिइएको छ:

1. तपाईंको साथीले कसरी स्वतन्त्रतालाई व्यवस्थापन गर्छ

डिमेन्सिया भएको व्यक्तिलाई सहायता गर्नुहोस् ता कि उनीहरूले जति सम्भव हुन्छ त्यतिमा उनीहरूले सक्दो बढी गर्न सक्छन्। उनीहरूलाई पालो कब्जा नगर्नुस्। उनीहरूलाई आवश्यक समय र स्थान दिनुहोस्।

2. प्रत्युत्तरका लागि सुन्नुहोस् र समय दिनुहोस्

तपाईंको साथीले प्रयोग गर्न चाहेको शब्दलाई उनीहरूको दिमागमा खोज्न समय दिनुहोस्। उनीहरूको वाक्यलाई पूरा गर्ने कोशिस नगर्नुहोस्। सुन्नुहोस् मात्र र यदि उनीहरूले आफूले भन्न खोजिरहेको कुराको टुंगो नलगाएमा उनीहरूलाई अप्ठ्यारो महसुस गर्न नदिनुहोस्।

3. स्पष्टसँग कुराकानी गर्नुहोस्

यदि तपाईंले आफ्नो साथीलाई प्रश्न गर्नुभयो भने छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू गर्नुहोस् (जस्तै हो/होइन मा आउने उत्तरहरू) वा स्वाभाविक उत्तरहरू प्रश्नहरू (जस्तै तपाईंलाई यहाँ बन्न मन पर्छ कि त्यहाँ?)। खुला उत्तर आउने प्रश्नहरू (जस्तै तपाईंलाई कस्तो अनुभव भइरहेको छ वा आज तपाईंलाई के गर्न मन छ?) ले डिमेन्सिया भएका व्यक्तिलाई अन्योल बनाउँछ।

4. स्मरणशक्ति क्षयप्रति यथार्थवादी हुनुहोस्

तपाईंको साथीले सबै कुरा सम्झने छैन, हालैको गतिविधिसम्म पनि। उनीहरूले केही विशेष कुरा याद गरेनन् भने उनीहरूको चित्त नदुखाउनुहोस्।

परिवार सदस्यलाई कसरी सहायता गर्ने

डिमेन्सिया भएका व्यक्तिलाई हेरचाह गर्नु भावनात्मक तथा शारीरिक रूपमा तनावपूर्ण हुन सक्छ। केही परिवार सदस्य उनीहरूको आफ्नै अनुभवप्रति अनिश्चित हुन सक्छन् र अरुले उनीहरूले अनुभव गरिरहेका कुरा बुझ्न सक्दैनन् भन्ने विश्वास गर्छन्।

यो याद गर्नु जरुरी छ कि आफ्ना सम्बन्धका कोहीको डिमेन्सियाबाट परिवारका सबै सदस्यहरू विभिन्न तवरले प्रभावित भएका हुन्छन्। साथीका रूपमा, उनीहरूलाई सहायता प्रदान गर्न तपाईंले धेरै गर्न सक्नुहुन्छ।

1. सम्पर्कमा रहनुस्

सम्पर्क बनाइराख्नुस्। परिवार सदस्यले उनीहरूका रुचि वा हव्वीलाई निरन्तरता दिलाउनका लागि तपाईंले मद्दत गर्न तरिकाहरू सोच्नुहोस्। प्रायः परिवार सदस्य वा हेरचाहकर्ताले सानो सहायताले पनि उनीहरूलाई सकृय राख्नका अवस्था हुँदा पनि कृयाकलापहरूलाई बन्द गरिदिन्छन्।

2. साना कामहरू गर्नुहोस् – तिनीहरूले धेरै अर्थ राख्छन्

तपाईंले दैनिक कृयाकलापमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। उदाहरणका लागि, यदि तपाईं आफ्नो कामका लागि कतै जाँदै हुनुहुन्छ भने परिवार सदस्यलाई कतै उनीहरूलाई केही चीजको आवश्यकता छ कि सोध्नुस्।

3. उनीहरूलाई छुट्टी दिनुहोस्

डिमेन्सिया भएको व्यक्तिसँग समय बिताउन दिनुहोस् ताकि परिवार सदस्यहरूले किनमेल, सहायता समूहलाई भेट्ने, साथीभाइ भेट्ने वा घरमा केही व्यक्तिगत समय बिताउनेजस्ता काम गर्न सक्छन्।

4. सहायता प्रदान गर्दा निर्दिष्ट हुनुहोस्

व्यावहारिक सहायता प्रदान गर्नुहोस्। परिवार सदस्यहरूलाई सोध्नुस् कि उनीहरूलाई के कुरामा मद्दत चाहिन्छ र तपाईंले बगेचा, कुकिड, किनमेलजस्ता काममा तपाईंले सहायता गर्न सक्नुहुन्छ कि हेर्नुहोस् वा के उपलब्ध छ पत्ता लगाउनुहोस्।

5. राम्रो श्रोता हुनुहोस्

व्यक्ति तथा उनीहरूका परिवारले अनुभव गरिरहेका परिवर्तनहरूलाई स्वीकार गर्ने कोसिस गर्नुहोस्। तपाईंले उत्तर प्रदान गर्नुपर्ने जरुरत छैन- तपाईं मात्र दयावान श्रोता बन्नुहोस्। प्रश्न गर्न वा निर्णय गर्ने कोसिस नगर्नुस् बरु सहायता तथा स्वीकार गर्नुहोस्।

6. धेरै सिक्नुहोस् र संलग्न हुनुहोस्

डिमेन्सियाका बारेमा बुझ्नुले तपाईंलाई सहायतापूर्ण साथी बन्न मद्द गर्नेछ। डिमेन्सिया अष्ट्रेलियाको कुनै एक निःशुल्क सामुदायिक जानकारी सत्रमा भाग लिने कोसिस 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) हेर्नुहोस्।



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

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

Tips for friends

This Sheet gives you a few tips on how you can support a friend with dementia and their family. You can make a difference.

“Although our lives are changed forever, there is life after diagnosis. We need our family and friends to walk alongside us as we build a new life” Nancy, carer

Tips for families, friends and carers

A person with dementia still experiences all the usual adult emotions, even though their ability to express them may be affected. Here are a few tips about how you can support a friend with dementia.

1. Help your friend maintain independence

Support your friend with dementia so they can do as much as they can for as long as possible. Don't take over. Give the person the time and space they need.

2. Listen and give time for responses

Give your friend time to search their brain for the word they want to use. Try not to finish their sentences. Just listen and don't let them feel embarrassed if they lose the thread of what they are saying.

3. Communicate clearly

If you ask your friend questions, keep to closed ended questions (e.g. with yes/no answers) or ones with obvious answers (e.g. 'Would you like to sit here or sit there?'). Open ended questions (e.g. 'how are you feeling?' or 'what would you like to do today?') can be confusing to a person with dementia.

4. Be realistic about memory loss

Your friend will not remember everything, even recent events. Don't be offended if they don't remember something special.

How to support a family member

Caring for a person with dementia can be emotionally and physically stressful. Some family members may be unsure of their own feelings and may believe others cannot understand how they feel.

It is important to remember that ALL members of the family are affected in different ways by their relative's dementia. As a friend, you can do a lot to support them.

1. Keep in touch

Maintain contact. Think of ways in which you can help family members keep up their hobbies or interests. Often family members or carers drop out of activities when a little assistance could help them stay active.

2. Do little things – they mean a lot

You can help with day-to-day things. For example, if you are on your way out to do an errand, check with a family member to see if there's anything they need.

3. Give them a break

Offer to spend time with the person with dementia so family members can do things like shopping, attend a support group, visit a friend or just have some personal time at home.

4. Be specific when offering assistance

Offer practical assistance. Ask the family specifically what they need help with and see if you can assist with jobs such as gardening, cooking, shopping, or find out what is available.

5. Be a good listener

Try to acknowledge the changes the person and their family are experiencing. You don't need to provide answers – just be a compassionate listener. Try not to question or judge but rather support and accept.

6. Learn more and get involved

Understanding dementia will help you be a supportive friend. Try to attend one of Dementia Australia's free community information sessions.

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**

National Dementia Helpline **1800 100 500**

dementia.org.au