



Ohio  
Council for  
Cognitive  
Health

डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका ओहायोवासीहरूलाई तिनीहरूका प्रियजनहरू, हेरचाहकर्ताहरू र समुदायसँग मिलेर अर्थ, उद्देश्य र आनन्दका साथ जीवन जीउन मद्दत गर्दै।

## अस्तव्यस्तता हटाउनुहोस्

### अस्तव्यस्तता अति उत्तेजक हुन सक्छ



डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूलाई आफ्नो वातावरणमा के भइरहेको छ भनेर बुझ्न गाह्रो हुन्छ र धेरै उत्तेजना हुँदा जानकारी प्रशोधन गर्न गाह्रो हुन्छ। फलस्वरूप धेरै अस्तव्यस्तता भएको घर अति उत्तेजक हुन सक्छ र खोजेको वस्तु भेटाउन, कार्यमा ध्यान केन्द्रित गर्न वा कार्यहरूको क्रम सम्झन कठिनाईहरू सिर्जना गर्न सक्छ।

धेरैजसो व्यक्तिहरूको लागि व्यक्तिगत र भावनात्मक सामानहरूले हामीलाई आफ्नो पहिचान कायम राख्न मद्दत गर्दछ तर डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूको लागि निर्णयको कमी, बढ्दो भ्रम र स्मरणशक्तिको कमीले आफ्ना र घरका सामानहरूले फरक खालको प्रतिक्रिया निम्त्याउन सक्छ। उदाहरणका लागि रेष्टुरेन्टबाट खाना अर्डर गर्ने मेनु महत्त्वपूर्ण कागजातको रूपमा लिन सकिन्छ र फोमको डिब्बालाई अमूल्यको वस्तुको रूपमा। कहिलेकाहीँ के फ्याक्ने भनेर चित्र नसक्नाले समस्या निम्त्याउन सक्छ किनभने सामानहरू पाउन र तिनीहरूलाई सुरक्षित राख्न धेरै जसो लागि पर्ने गर्छन्।

डिमेन्सिया भएकाको, विशेष गरी एकलै बस्ने व्यक्तिहरूको, घरमा प्रायः अत्याधिक रसिदहरू, पुराना चिठ्ठिहरू, प्लास्टिकका झोलाहरू, पत्रिकाहरू, इत्यादि हुनेछ जसले ठाउँ अव्यवस्थित बनाउँनेछ र हिड्नका लागि असुरक्षित र कहिलेकाहीँ अस्वच्छ बनाउँनेछ। थप रूपमा, अस्तव्यस्तताले भ्रम बढाउन सक्छ किनभने व्यक्ति केमा ध्यान दिने भनेर निश्चित हुँदैन।



## तपाईं यी कुराहरू अपनाउन सक्नुहुन्छ

### सरल जीवन अपनाउनुहोस् र अस्तव्यस्तताबाट छुटकारा पाउनुहोस्।

धेरै व्यक्तिहरूको लागि यस बारेमा भन्न जति सजिलो छ गर्न त्यो भन्दा धेरै गाह्रो छ। उदाहरणका लागि, धेरै परिवारहरूले हामीलाई तिनीहरूले आमाको लागि भान्साकोठा सफा गर्दा र अनावश्यक चीजहरू, बिग्रिएको खाना, इत्यादि बाहिर फाल्ने प्रयास गर्दा उनी धेरै विवादास्पद र आक्रामक भई तिनीहरूलाई नगर्न भनेको बताएका छन्। प्रत्येक व्यक्तिले तपाईंको मद्दत गर्ने प्रयासको फरक रूपमा प्रतिक्रिया दिनेछ, त्यसैले यहाँ केही सुझावहरू छन् जुन तपाईंले अपनाउन सक्नुहुन्छ।

दयालु र कोमल भएर कुरा गर्ने प्रयास गर्नुहोस् र अलिकति सफा गर्न मद्दत गर्दा हुन्छ कि भनेर सोध्नुहोस्। व्यक्तिको राय सोध्नुहोस् - नसोधी चीजहरू फ्याँक्न सुरु नगर्नुहोस्। के फ्याँक्ने र के राख्ने भनेर छात्रे मौका दिनुहोस्।

मानिसहरू अक्सर अरूको सेवा गर्न चाहन्छन्। तपाईंका सामानहरू प्रयोग गर्न सक्ने एक स्थानीय परोपकारी संस्था खोज्नुहोस्

### डेनाको कथा

"मेरी बहिनी र मैले मेरो आमाको सम्पूर्ण घर व्यवस्थित गर्न दिनभरिको समय निकाल्यौं। हामीलाई यो सबै एकैचोटि गर्नुपर्दछ वा यो कहिल्यै हुनेछैन जस्तो लाग्यो। त्यो ठूलो गल्ति थियो! हामीसँग दिनको सबै समय घर व्यवस्थित गर्न लगाउने उर्जा वा ध्यान थिएन। दिन बित्दै जाँदा हामी निराश र धेरै कम कार्यकुशल भयौं। दिनको अन्त्यमा हामी यसरी दिन बिताउनु परेकोमा धेरै रिसाएको थियौं। "

सबै कुरा एकैचोटि गर्न खोज्नुको सट्टा एउटा परियोजनाको लागि वा घरको एक ठाउँको लागि दुई देखि तीन घण्टा मात्र छुट्याउन प्रयास गर्नुहोस्। यो तरिकाले तपाईं अधिक गर्न उत्प्रेरित महसुस गर्नुहुनेछ र प्रक्रियाबाट थकित हुनुहुन्न।

(जस्तै पिडित महिलालाई आश्रय दिने सङ्गठन जसलाई महिलाका लागि इनटर्भिउमा लगाउने कपडा चाहिएको छ) र डिमेन्सिया भएका व्यक्तिलाई उनीहरूको केही वस्तुहरू दान गरेर यस संस्थालाई मद्दत गर्न भन्नुहोस्।

तपाईंले आफ्नो साथी वा परिवारको कसैलाई डिमेन्सिया भएका व्यक्तिलाई केही हप्ताको लागि हप्ताको एक दिनमा केही घण्टाको लागि बाहिर घुमाउन लिएर जान अनुरोध गर्नुपर्ने हुन सक्छ ताकि तपाईं घर भित्र गएर चीजहरू बिस्तारै सफा र व्यवस्थित गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले यो बिस्तारै गर्नुभयो भने डिमेन्सिया भएको व्यक्तिले प्रायः परिवर्तनहरू थाहा पाउँदैनन् वा तिनीहरूबाट विचलित हुनेछैनन्। यदि आफैले यो गर्न सक्नुहुन्न भने मद्दत गर्न एक व्यवसायीलाई काममा लगाउन सक्नुहुन्छ।

## सफा गर्दै जाँदा वस्तुहरूलाई राख्ने, दान गर्ने, थन्क्याउने, फाल्ने लेखिएका चारवटा बाकसमा अलग गर्नुहोस्।

**राख्ने** भनेको व्यक्तिलाई चाहिने वा हरेक दिन प्रयोग गर्ने वस्तुहरू हुन्। पछि तिनीहरूलाई व्यवस्थित गरी व्यक्तिले सजिलै भेट्न सक्ने ठाउँहरूमा राखिनेछ।

**दान गर्ने** स्थानीय परोपकारी संस्थामा जानेछ।

**थन्क्याउने** भनेको तपाईंले प्रत्येक दिन प्रयोग नगर्ने भावनात्मक वस्तुहरू हुन् जसले धेरै अस्तव्यवस्तता सिर्जना गर्दछ। यी वस्तुहरूलाई राख्ने ठाउँ हुन्जेलसम्म स्पष्ट रूपमा नाम लेखेर थन्क्याउन सकिन्छ। केही सामानहरू बाकसमा राख्न सकिन्छ र कुराकानी गर्ने र सम्झनाहरू ताजा गर्ने एक रमाइलो गतिविधिमा भाग लिने मेलोको रूपमा परिवारको सदस्यलाई दिन सकिन्छ।

**फाल्ने** भनेको विविध खत्र्याकखुत्रुक सामान हो: पुराना रसिदहरू, कागजातहरू, बिग्रिएका वस्तु, म्याद सकिएको खानेकुरा, इत्यादि। फ्याँकिनु पर्ने सबै वस्तुलाई घरमा फिर्ता ल्याउनबाट रोक्नको लागि बक्सामा हालेर घर बाहिर लैजानु पर्छ।

## थन्क्याउने वा दान गर्ने नोट:

कुनै कुरा लुकाउदैमा वा घरबाट बाहिर निकाल्दैमा डिमेन्सिया भएका व्यक्तिले तिनीहरूको बारेमा बिर्सनेछन् भन्ने कुरा सत्य होइन। तिनीहरूले सधैं प्रयोग गरिरहने एकदम भावनात्मक वस्तुहरू वा चीजहरू जस्तै कपडा, गहना, उपकरणहरू, र टाईहरू व्यक्तिले प्रायः सम्झने र खोज्दै जाने चीजहरू हुन्। केही मानिसहरू आफ्नो भावनात्मक वस्तुहरू थन्क्याउँन चाँहदैनन् वा वस्तुहरू बाहिर देखिने ठाउँमा नहुँदा वस्तुहरू चोरी भएको सोची नियमित रूपमा तिनीहरूलाई घरभरी खोज्दै जान सक्छन्।

लगाउने विचार गर्नुहोस्। थन्क्याइएका वस्तुहरूको फोटो एल्बम बनाउने विचार गर्नुहोस्। बहुमूल्य वस्तुहरूको तस्विरहरू लिनुहोस् र त्यसको तलको अनुच्छेद वा वाक्यहरू लेखि किताबमा राख्नुहोस्। यसो गर्दा व्यक्तिले अझै पनि आफ्ना वस्तुहरू देख्न सक्छ र उनीहरूलाई मूल्यवान र हेरचाह गरिन्छ भनेर थाहा पाउन सक्छ। यदि वस्तु कसैलाई दिइयो भने तपाईंले त्यसको बारेमा लेख्न सक्नुहुन्छ ताकि व्यक्तिलाई थाहा हुन्छ कि केहि वस्तुहरू कहाँ छन्। उदाहरणका लागि: "जोआनले यो फूलदानी आफ्नी नातिनी सारालाई उनको विवाहको दिन रोजे।"

## के नगर्ने:

**X एक दिनमा सम्पूर्ण घर सफा गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्।**



यसले तपाईंलाई एकदम थकाउने छ र घरमा बस्ने व्यक्तिलाई निराश बनाउनेछ। ती सबै सामान जम्मा गर्न धेरै समय लाग्यो र त्यसलाई व्यवस्थित गर्न पनि केही समय लाग्नेछ। एउटा योजना बनाउनुहोस् र निश्चित समय अवधिमा व्यवस्थित गर्ने, सफा गर्ने, मिलाउने, निश्चित क्षेत्रहरू छान्नुहोस्।

## दृश्यात्मक व्यवस्था

बाँकी भएको ("राख्ने" वस्तुहरूमध्ये) लाई दृश्यात्मक रूपमा व्यक्तिको वातावरणमा व्यवस्थित गर्नुहोस्। दृश्यात्मक व्यवस्था भनेको सामान्यतया प्रयोग हुने वस्तुहरूलाई निम्न रूपमा हुन्:

- स्पष्ट देखिने ठाउँमा राख्ने
- सधैं एउटै ठाउँमा राख्ने
- नाम लेखेर राख्ने ताकि भेट्न सजिलो होस्

यदि व्यक्तिलाई अब्सेसिभ कम्पल्सिभ होर्डिङ डिसअर्डर छ जस्तो लाग्छ भने, कृपया मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको मद्दत लिनुहोस् किनकि व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने दृष्टिकोण फरक हुनेछ।