



Ohio
Council for
Cognitive
Health

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

हातमा हात राख्ने दृष्टिकोण

डिमेन्सिया मैत्री घरको लागि ३ आवश्यक सुझावहरू

यदि तपाईं यो पढ्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं सायद डिमेन्सियाका साथ बाँचिरहेको कोहि व्यक्तिको हेरचाह गर्नुहुन्छ। यो भूमिका तपाईंले कहिल्यै कल्पना गर्नु नभएको जिम्मेवारीहरू लिएर आउँछ।

संज्ञानात्मक स्वास्थ्य को लागी ओहायो काउन्सिल तपाईंको जीवनलाई सजिलो बनाउने जानकारीलाई सशक्त बनाउन तपाईंको साझेदार, साथी र स्रोतको रूपमा तपाईंको साथ छ। तपाईंले सामना गर्नुहुने दैनिक चुनौतीहरू हामी बुझ्दछौं र दैनिक जीवनमा साँच्चै फरक पार्ने, तपाईंले आफै चाल्न सक्ने कदमहरू, रणनीतिहरू प्रदान गर्नका लागि हामी यहाँ छौं! थप पढ्नुहोस् र हामी तपाईंलाई कसरी देखाउनेछौं ...

हामी जान्दछौं कि घरमा साधारण परिवर्तनहरूले ठूलो फरक पार्न सक्छ!

 सुझाव नं १

गृह सम्झना केन्द्र सिर्जना गर्नुहोस्

घरमा सम्झना केन्द्र बनाउनाले सुरक्षाको भावना सिर्जना गर्न र चिन्ता कम गर्न सक्छ किनभने डिमेन्सिया भएका व्यक्तिलाई जरुरी जानकारी ठ्याक्क कहाँ खोज्ने भन्ने थाहा हुन्छ। यसले दोहोराएर प्रश्न सोधिरहने क्रमलाई कम गर्न मद्दत गर्नुका साथै आफ्नो जीवनमा नियन्त्रणको भावना राख्न अनुमति दिन्छ।

सम्झना केन्द्रले चित्रहरू, शब्दहरू, वा जस्ता संकेतहरू प्रयोग गरेर स्मरणशक्ति हानिलाई सन्तुलित बनाउँछ र व्यक्तिलाई के गर्न नसक्ने कुरामा ध्यान दिनुको सट्टा गर्न सक्ने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्न दिन्छ। तपाईंले आफ्नो घरमा सम्झना केन्द्र बनाइसक्नु भएपछि अभ्यासका साथ यो समय, मिति, कामहरूको सूची, दैनिक तालिकाहरू, र त्यस दिनको पाहुनाहरू जस्ता महत्वपूर्ण जानकारीको लागि जाने ठाउँ बनेछ।

मेरीको कथा

"मैले मेरो श्रीमानको लागि भान्सा कोठामा पात्रो राखें। मैले हरेक भेटघाट(अपोइन्टमेन्ट) र कार्यक्रमलाई ध्यानपूर्वक लेखें। ऊहाँले मिति जहिले पत्ता लगाउन सक्नुहोस् भनेर म सुत्ने बेलामा हरेक दिनलाई काटिदिन्छौं। ऊहाँले अझै पनि मलाई हरेक दिन हामी के गर्न जाँदैछौं भनेर सोध्नुहुन्थ्यो! ऊहाँले दोहोर्थाइएर सोधिरहने प्रश्नले गर्दा म धेरै निराश हुन्थे र ऊहाँले थाहा पाउनु हुन्थ्यो।

एक दिन मैले ऊहाँलाई हेर्दै गरेको बेला मैले याद गरें कि पात्रोमा यति धेरै कुरा लेखिएको थियो ऊहाँले के चाहिँ पढ्ने भनेर थाहा पाउन सक्नु हुँदैन थियो। त्यसैले, मैले केहि फरक तरिका प्रयास गरें। मैले एउटा सानो सेतो बोर्ड किनै। प्रत्येक दिन मैले आज _____ दिन हो र हप्ताको दिन लेखें। त्यसको तल मैले त्यो दिनको घटनाहरू सूचीबद्ध गरें। ह्याङ्कलाई यो कुरा धेरै सजिलो थियो। अब उसले मलाई न सोधी हरेक बिहान बोर्ड जाँच गर्छ। कस्तो राहत!"

तपाईंले यी कुराहरु अपनाउन सक्नुहुन्छ!

यसो गर्ने प्रयास गर्नुस्!

घरमा केन्द्रीय, बारम्बार प्रयोग हुने ठाउँ छात्रुहोस्। अधिकांश परिवारहरूको लागि यो भान्साकोठामा हुने गर्दछ। एउटा सानो टेबल अट्ने सक्नुहुने स्थान छात्रुहोस् वा काउन्टर प्रयोग गर्नुहोस्।



अस्तव्यवस्था हटाउनुहोस्। सम्झना केन्द्र बनाउँन जानीजानी राखिएको बाहेक अरु केहि प्रयोग हुनु हुँदैन। चिट्ठिपत्रहरूको थुप्रो, पत्रिकाका थुप्रोहरू, र पुराना रसिदहरूले व्यक्तिलाई विचलित र भ्रमित बनाउन सक्छ।



भित्तामा ठुलो, सजिलै पढ्न सकिने डिजिटल वा एनालग घडी राख्नुहोस् जुन हेर्न सजिलो हुने ऊर्चाईमा राखिएको छ। अरबी नम्बरहरू भएको एनालग घडी खोज्नुहोस् किनभने तिनीहरू रोमन अङ्कहरू भन्दा पढ्न सजिलो हुन्छन्। यदि कुन छनौट गर्ने (डिजिटल वा एनालग बिच) निश्चित हुनुहुन्न भने तपाईंको प्रियजन प्रयोग गर्न अभ्यस्त भएको घडीको प्रकार छात्रुहोस्।



टेबल वा काउन्टरमा, न्यूनतम डिजाइन वा तस्विरहरू भएको एउटा साधारण, ठूलो डेस्क पात्रो राख्नुहोस्। वा त पात्रो, नोटहरू, र दैनिक तालिकाको लागि पहिले नै ठाउँ बनाइएको मार्करले लेखेर मेटाउने ठाउँ भएको मेमो बोर्ड प्रयोग गर्नुहोस्।



फोनमा कुरा गर्दा केहि टिप्प वा आफूलाई सम्झाउने कुराहरु लेख्नको लागि पात्रोको छेउमा कलम र ८.५" x ११" लाइन भएको कपी राख्नुहोस्।



नयाँ टेलिफोन किन्ने सोच्नुहोस्। ठूला बटनहरू भएका फोनहरू कम दृष्टि वा सीमित सूक्ष्म मोटर क्षमता भएका मानिसहरूका लागि उपयुक्त हुन्छन्। तस्विर फोनहरूमा मेमोरी डायल बटनको छेउमा व्यक्तिको तस्विरको लागि ठाउँ हुन्छ। यो यो धेरै स्मरण महत्वपूर्ण मेमोरी समस्या भएका व्यक्तिको लागि उत्तम हो।



सबै औषधिहरूलाई स्पष्ट रूपमा नाम लेखिएको औषधिको डिब्बाहरूमा व्यवस्थित गर्नुहोस् र प्रत्येक हप्ताको एकै दिन भर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, प्रत्येक आइतबार राति, हप्ताको लागि औषधि बाकस भर्नुहोस्।



घरमा बस्ने सबै व्यक्तिको लागि सबै महत्वपूर्ण स्वास्थ्य जानकारीहरू सङ्कलन गर्नुहोस् र यसलाई "आपतकालिन अवस्थामा" नामक रातो फोल्डरमा राख्नुहोस्। सुनिश्चित गर्नुहोस् कि जानकारीमा अल्जाइमर रोग जस्ता स्वास्थ्य निदान, औषधि, चिकित्सकको नाम र नम्बर, एलर्जीहरू, इत्यादि समावेश छन्। यदि डिमेन्सिया भएको व्यक्तिको हेरचाहकर्ता बिरामी छ भने फोन गर्नको लागि आपतकालीन सम्पर्कको नाम र नम्बर सूचीबद्ध गर्नुहोस्।



सम्झना केन्द्र प्रयोग गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्। सधैं प्रयोग गर्ने बानी बसाउन संज्ञानात्मक कमजोरी भएका व्यक्तिसँग दिनभरका घटनाहरूको सूची पढ्न सम्झना केन्द्र नियमित रूपमा जानुहोस्। यदि व्यक्तिले दिनको तालिकाको बारेमा बारम्बार प्रश्नहरू सोध्ने भने, उसलाई जवाफ नदिनुहोस्। बरु भन्नुहोस्, "सम्झना केन्द्रमा जानुहोस् र पत्ता लगाउनुहोस्।" त्यसपछि, व्यक्तिलाई उसले खोजिरहेको जानकारी पढ्न भन्नुहोस्। नयाँ बानी विकास गर्न मद्दत गर्न यो बारम्बार गर्नुहोस्। कुन दिन हो भनेर भ्रम कम गर्नको लागि सकिएको दिन माथि "X" लेख्नुहोस्। यदि सम्पूर्ण पात्रो झन्झटिलो भएमा "आजका घटनाहरू" नाम गरिएको सेतो बोर्डको खाली ठाउँमा घटनाहरू वा दिनका कामहरू मात्र लेख्नुहोस्। महत्वपूर्ण विषयहरूको बारेमा सरल नोटहरू छोड्नुहोस्, जस्तै "जोन मंगलबार भ्रमण गर्नेछन्।"



सुझाव नं २: प्रकाश बढाउनुहोस्

के तपाईंले कहिल्यै आफ्नो प्रियजनलाई खाजा तयार गर्ने, दाहीं काट्ने वा खानाको समयमा आफ्नो काँटा फेला पार्ने जस्ता साधारण कार्यहरूमा कठिनाई भएको याद गर्नुभएको छ? प्रायः क्षमतामा भएका यी परिवर्तनहरूलाई संज्ञानात्मक कमजोरीले गर्दा हुने भ्रमको कारणले श्रेय दिइन्छ, तर धेरै मानिसहरूले के बुझ्दैनन् कि डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूले हरेक दिन दृष्टिविहीनताको सामना गर्नुपर्छ।



डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका व्यक्तिहरूले हरेक दिन दृष्टिविहीनताको सामना गर्नुपर्छ जसको परिणाम निम्न हुन्छ:

- कम दृश्य तीक्ष्णता
- रङहरू हेर्ने क्षमता कम हुन्छ
- सामानहरूमा फरकछुट्याउन कठिनाई
- चम्किलो कुराहरू सहन नसक्ने
- बिग्रिएको गहिराई धारणा
- कम बत्ती भएको ठाउँमा हेर्ने र पढ्नमा कठिनाई

राम्रो प्रकाशले फरक पार्न सक्छ

राम्रोसँग उज्यालो भएका क्षेत्रहरूले मानिसहरूलाई उनीहरूको वरपर के छ भनेर हेर्ने, ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान, चिन्हहरू पढ्न, कुराकानीको क्रममा अरूको अनुहार हेर्ने र दैनिक गतिविधिहरूमा भाग लिन ल्यान्डमार्कहरू प्रयोग गर्न मद्दत गर्न सक्छ। घर उज्यालो बनाउँदा गतिविधि र खानामा रुचि बढनुका साथै मूड राम्रो हुन्छ र गतिशीलता बढ्छ।

घर राम्रोसँग उज्यालो नहुँदा डिमेन्सिया भएको मानिसहरूमा लड्ने वा अन्य दुर्घटना, भ्रम र चिन्ता पनि बढ्न सक्छ। अपर्याप्त प्रकाशले वार्तालाप साझेदारहरूलाई हेर्ने गाह्रो बनाउँछ, यदि व्यक्तिले वक्ताको मुख हेरेर भर परेको खण्डमा इशाराहरू, अनुहारको भाव वा बोली पनि बुझ्न सक्छ कि गर्दैन भन्ने प्रभाव पार्छ।

विश्वास गर्नुहोस् वा नगर्नुहोस् २० वर्षको उमेरको लागि भन्दा स्वस्थ वयस्कहरूलाई सही रूपमा हेर्नेको लागि न्यूनतम २-३ गुणा बढी उज्यालो चाहिन्छ। डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूलाई सुरक्षित र स्वतन्त्र रूपमा काम गर्न मद्दत गर्न घरमा धेरैजसो प्रकाश बढाउनुपर्छ।

आईज्याकको कथा

"हालै, मैले याद गरें कि मेरी श्रीमतीले रातमा धेरै "दुर्घटनाहरू" भएको छ। उसले केही पटक ओछ्यान भिजाएको छ र इन्कन्टिनेन्स प्याड लगाउन थाल्नुपरेको छ। यसले उनलाई साँच्चै धेरै सताउँछ र उनी सामान्यतया तिनीहरूलाई लगाउन अस्वीकार गर्छिन्, वा मध्य रातमा तिनीहरूलाई निकाल्छिन्। म उसलाई राती उठेर बाथरूम जान आग्रह गर्छु, तर उनले विरोध गरिन्। हिजो राती, मेरो आग्रहबाट प्रेरित, उनी ओछ्यानबाट त उठिन् तर हलवेमा लडिन्। उसलाई सामान्यतया हिड्नमा कुनै समस्या छैन। सौभाग्यवश, उनलाई चोट लागेन तर जब मैले उनलाई उठाएँ उनी गलत बाटोमा गईन्।

त्यसपछि मैले थाहा पाएँ - उनी कहाँ जाँदैछिन् भनेर देख्न सकिदैनन्।

अल्जाइमर रोगको कारणले गर्दा यो एक असंयम समस्या हो भन्ने मैले सोचेको थिएँ। उनी ओछ्यानबाट उठ्न डराएकी थिइन् किनभने उनी कहाँ जाँदैछिन् भनेर देख्न सकिदैन थिएँ। मैले अँध्यारोमा स्वचालित रूपमा बन्द हुने रातको बत्तीहरू हलको वारपार र दुईवटा बाथरूममा राखें। उनी आफ्नो बाटो फेला पार्न सक्षम छिन् र कुनै पनि समस्या बिना फेरि फर्कन सक्षम छिन् - सबै भन्दा राम्रो कुरा भनेको इन्कन्टिनेन्स प्याडहरू लगाउने आवश्यकता बिना नै।"

कहिलेकाहीँ सरल चीजहरूले सबैभन्दा ठूलो फरक पार्न सक्छ।

तपाईंले गर्न सक्ने कुराहरू

- घरको प्रत्येक कोठा भरि र एउटा देखि अर्को कोठामा समान स्तरमा अर्थात कुनै अँध्यारो कुनाहरू वा अँध्यारो गल्लीहरू नहुने गरि उज्यालो बनाउने प्रयास गर्नुहोस्। अँध्यारो र उज्यालो को सन्तुलन नमिलेर हुने छायाले धेरै भ्रम पैदा असमान प्रकाश, उज्यालो प्रकाशको कारणले पर्ने बुट्टाहरू, र छाँयाहरूले आन्दोलन र भ्रम पैदा गर्न सक्छ।
- अरु इन्कान्डेन्सेन्ट बत्ति भन्दा कम ऊर्जा खपत गर्ने धेरै प्रकारका एलईडी छन्। एलईडी बत्तिले इन्कान्डेन्सेन्ट बत्तीको एक अंश उर्जा मात्र प्रयोग गर्ने हुनाले बिजुलीको लागतमा धेरै कमी हुन्छ। एलईडी बल्बको आयु पनि लामो हुन्छ। एलईडीहरू काउन्टरहरू मुनि, क्याबिनेट र किताबको र्याकहरूको माथि राख्नु पर्तीको आकारमा वा साधारण बल्बको आकारमा आउँछन्। नरम सेतो बल्ने बत्तीहरू खोज्नुहोस्।
- विशेष गरी सिँढीहरूमा र शौचालयमा प्रकाश महत्त्वपूर्ण छ। बत्तीको स्विचहरू सहज पहुँचमा र प्रयोग गर्न सजिलो हुनुपर्छ।
- सुत्ने कोठा वा बाथरूमको ढोका खोल्दा स्वचालित रूपमा बल्ने बत्तीहरू स्थापना गर्नुहोस्।
- ल्याम्पहरू वा भित्ताका बत्तीहरू थपेर कार्य प्रकाश बढाउनुहोस्। ड्रेसरद्वारा टास्क लाइटिङले व्यक्तिगत वस्तुहरू सजिलैसँग पत्ता लगाउन मद्दत गर्दछ। यो तयार हुन र व्यक्तिगत स्वच्छताको लागि बाथरूमको ऐना नजिकै पनि उपयोगी छ।
- क्लोजेटमा प्रकाश बढाउनुहोस्। स्वचालित क्लोजेट प्रकाश प्रदान गर्न क्लोजेटहरूको ढोका फ्रेमहरूमा दबाव संवेदनशील स्विचहरू स्थापना गर्नुहोस्। बिल्ट-इन मोशन डिटेक्टरहरूसँग ब्याट्री-संचालित क्लोजेट बत्तीहरू दबाव संवेदनशील स्विचहरूको लागि कम लागतको विकल्प हो।

टिप #३ अस्तव्यवस्तता हटाउनुहोस्

अस्तव्यवस्तता 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। नतिजाको रूपमा, महत्त्वपूर्ण मात्रामा अव्यवस्था भएको घर अति उत्तेजक हुन सक्छ र इच्छित वस्तु पत्ता लगाउन, गतिविधिमा ध्यान केन्द्रित गर्न, वा कार्यहरूको अनुक्रम सम्झन कठिनाईहरू सिर्जना गर्न सक्छ।

धेरैजसो व्यक्तिहरूको लागि, व्यक्तिगत र भावनात्मक सामानहरूले हामीलाई हाम्रो पहिचान कायम राख्न मद्दत गर्दछ, तर डिमेन्सिया भएका मानिसहरूका लागि, निर्णयको कमी, बढ्दो भ्रम र स्मरणशक्तिको कमीले सामान र घरका सामानहरूमा फरक प्रकारको प्रतिक्रिया निम्त्याउन सक्छ। उदाहरणका लागि, डिनर टेकआउट मेनुलाई महत्त्वपूर्ण कागजात, स्टाइरोफोम कन्टेनरलाई मूल्यको वस्तुको रूपमा हेर्न सकिन्छ। कहिलेकाहीँ के प्याँकिनुपर्छ भनेर चित्र नसक्ने समस्याले समस्या निम्त्याउन सक्छ किनभने त्यहाँ प्रायः सम्पत्ति र तिनीहरूलाई सुरक्षित राख्नको लागि धेरै नै लागि पर्छन्।

अक्सर, विशेष गरी एकलै बस्ने व्यक्तिहरूको लागि, डिमेन्सिया भएका कसै-कसैको घरमा रसिदहरू, पुरानो पत्र, किराना झोला, पत्रिकाहरू, इत्यादिले सतहहरू अव्यवस्थित बनाउँछ र घरलाई हिड्नका लागि असुरक्षित र कहिलेकाहीँ अस्वच्छ बनाउँछ। थप रूपमा, गडबडीले भ्रम बढाउन सक्छ किनभने व्यक्ति निश्चित रूपमा केमा ध्यान दिने निश्चित छैन।

डेनाको कथा

"मेरी बहिनी र मैले मेरो आमाको सम्पूर्ण घर व्यवस्थित गर्न दिनभर छुट्याऔँ। हामीले यो सबै एकैचोटि गर्नुपर्दछ वा यो कहिल्यै हुनेछैन जस्तो लाग्यो। ठुलो गल्लि! हामीसँग दिनभरी घन्टा व्यवस्थित गर्न खर्च गर्ने उर्जा वा ध्यान थिएन। दिन बित्दै जाँदा हामी निराश र धेरै कम कुशल भयौँ। दिनको अन्त्यमा हामी यसरी दिन बिताउनु परेकोमा हामी धेरै रिसाएको थियौँ।"

"मेरी बहिनी र मैले मेरो आमाको सम्पूर्ण घर व्यवस्थित गर्न दिनभर छुट्यौँ। हामीले यो सबै एकैचोटि गर्नुपर्दछ वा यो कहिल्यै हुनेछैन जस्तो लाग्यो। ठुलो गल्लि! हामीसँग दिनभरी घन्टा व्यवस्थित गर्न खर्च गर्ने उर्जा वा ध्यान थिएन। दिन बित्दै जाँदा हामी निराश र धेरै कम कुशल भयौँ। दिनको अन्त्यमा हामी यसरी दिन बिताउनु परेकोमा हामी धेरै रिसाएको थियौँ।"

तपाईं यी कुराहरु अपनाउन सक्नुहुन्छ

सरल जीवन अपनाउनुहोस् र अस्तव्यवस्तताबाट 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 छान्ने मौका दिनुहोस्।

मानिसहरू अक्सर अरूको सेवा गर्न चाहन्छन्। तपाईंका सामानहरू प्रयोग गर्न सक्ने एक स्थानीय परोपकारी संस्था खोज्नुहोस् (जस्तै पिडित महिलालाई आश्रय दिने सङ्गठन जसलाई महिलाका लागि इनटर्भउमा लगाउने कपडा चाहिएको छ) र डिमेन्सिया भएका व्यक्तिलाई उनीहरूको केही वस्तुहरू दान गरेर यस संस्थालाई मद्दत गर्न भन्नुहोस्।

तपाईंले साथी वा डिमेन्सिया भएका व्यक्तिलाई केही हप्ताको लागि हप्ताको एक दिनमा केही घण्टाको लागि बाहिर जान बोलाउन परिवारको सदस्यलाई 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 लगाउने विचार गर्नुहोस्।

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।

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

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।

भण्डारण वा चन्दामा नोटः

कुनै कुरा लुकाउदैमा वा घरबाट बाहिर निकाल्दैमा डिमेन्सिया भएका व्यक्तिले तिनीहरूको बारेमा बिर्सिन्छन् 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।

थन्क्याइएका वस्तुहरूको फोटो एल्बम बनाउने विचार गर्नुहोस्। बहुमूल्य वस्तुहरूको तस्वीरहरू 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।"

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।