



Ohio  
Council for  
Cognitive  
Health

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

## घर हेरचाहको मद्दत

यस यात्राको कुनै मोडमा, तपाईंले सम्भवतः गृह स्वास्थ्य एजेन्सीबाट हेरचाहकर्ताहरू काममा राख्ने वा हस्पिसमा भर्ना गर्न जरुरी पर्नेछ। एकलो हेरचाहकर्ता हुन धेरै गाह्रो छ। कृपया मद्दत माग्दा नराम्रो महसुस नगर्नुहोस्। हामी सबैले एउटा टोलीको रूपमा, समुदायको रूपमा, डिमेन्सियासँग बाँचिरहेकाहरूलाई समर्थन गर्न र प्राथमिक हेरचाह साझेदारलाई सहयोग गर्नको लागि काम गर्न आवश्यक छ। तपाईंको घरमा अपरिचित व्यक्तिहरूलाई अनुमति दिन तपाईंलाई असहज हुन सक्छ र डिमेन्सिया भएका व्यक्तिलाई आफ्नो घरमा नयाँ कोही हुनु, आफूले नचिनेको व्यक्तिको कुरा सुन्न, र पहिलो स्थानमा मद्दत चाहनु पनि गाह्रो हुन सक्छ। तपाईंले सही व्यक्ति छान्नुभएको छ भने कसरी थाहा पाउने? हेरचाहकर्ता वा संस्था डिमेन्सियामा अनुभव भएको छ कि छैन भनेर तपाईंलाई कसरी थाहा हुन्छ?

## कहाँ सुरु गर्ने? यी सुझावहरूसँग सुरु गर्नुहोस्:

### तपाईंलाई चाहिने मद्दतको प्रकारको बारेमा सोच्नुहोस्।

गृह हेरचाह सेवाहरूले संगत, हाउसकीपिङ, काम, नुहाउने, ड्रेसिङ, र औषधि प्रशासनमा मद्दत गर्न सक्छ। त्यहाँ विभिन्न लागतहरूको साथ हेरचाहको विभिन्न स्तरहरू छन्। तपाईंको बीमामा यी सेवाहरू समावेश छन् कि छैनन् सोध्नुहोस्।

### तपाईंको प्रियजनसँग अन्तरक्रिया गर्ने व्यक्तिहरूले डिमेन्सिया हेरचाहमा प्रशिक्षण पाएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

धेरै संस्थाहरूले तपाईंलाई बताउनेछन् कि तिनीहरूका कर्मचारीहरूलाई डिमेन्सिया हेरचाहमा तालिम दिइएको छ, तर प्रायः कर्मचारीहरूले एक घण्टाको भिडियो प्रशिक्षण मात्र पाएका हुन्छन्। संस्था र त्यसका कर्मचारीलाई उनीहरूले प्राप्त गरेको प्रशिक्षणको वर्णन गर्न र उनीहरूले सिकेका कुराहरू तपाईंसँग छलफल गर्न सोध्नुहोस्।

### सकेसम्म चाँडो सहायकलाई काममा राख्नुहोस्

डिमेन्सियाको वर्षौं विकास भइसकेर व्यक्तिलाई साँच्चै चौबीसै घण्टा हेरचाह चाहिने समयसम्म पर्खनुको सट्टा घर वरिपरि मद्दत गर्न मानिसहरूलाई अलि अगाडि देखि नै काममा राख्न सुरु गर्नुहोस्, चाहे यो हप्ताको केही घण्टाको लागि मात्र किन नहोस्। यसरी डिमेन्सिया भएका व्यक्तिलाई मद्दत गर्न बढी इच्छुक हुने बेलामा वा उनीहरूको मस्तिष्कले मद्दतको आवश्यकता बुझ्न सक्ने समयमा मद्दत माग्ने बानी बस्छ। महिनामा एक पटक घर सफा गर्न वा आवधिक रूपमा किराना सामानहरू घरमा ल्याउन कसैलाई काममा राख्ने विचार गर्नुहोस्। उनीहरू गैर-परिवार र साथीहरूले मद्दत लिन जति अभ्यस्त हुन्छन्, पछि थप हेरचाहको आवश्यकता पर्दा सजिलो हुन्छ।

### बिस्तारै बिस्तारै नयाँ मानिसहरूलाई परिचय गराउनुहोस्।

काममा राखेको मान्छेले नुहाउन र लुगा लगाउन मद्दत गर्न आउन सुरु गर्नुको सट्टा केही हप्ताको लागि आएर तपाईंको प्रियजनसँग रमाईला गतिविधि गर्न वा सँगै खाजा खान बोलाउनुहोस्।

### सम्बन्ध बनाउन मद्दत गर्न स्मरण सहायकहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

काममा राखेका नयाँ हेरचाहकर्ताहरू व्यक्तिलाई सम्झन गाह्रो हुन सक्छ। हेरचाहकर्ताको र डिमेन्सिया भएका व्यक्तिको सँगै

फोटो लिने विचार गर्नुहोस् र उनीहरू घरमा किन छन् भन्ने बारे संक्षिप्त व्याख्या सहित फोटोको मुनि हेरचाहकर्ताको नाम लेख्नुहोस्।

## समानुभूति दिने प्रयास गर्नुहोस्।

यदि तपाईंको प्रियजनले मद्दत चाहँदैनन् वा उनीहरूलाई मद्दत आवश्यक छैन भन्ने विश्वास गर्छन् भने त्यो प्रतिक्रिया पछिको भावनाहरू बुझ्न प्रयास गर्नुहोस्। मद्दत गर्नले उनीहरूलाई हामीले उनीहरूको व्यक्तिगत नियन्त्रण खोसेको जस्तो महसुस गराउन सक्छ। भाडामा लिएको हेरचाहकर्ता भनेको तपाईंको प्रियजनको लागि मात्र होइन तर तपाईंको लागि पनि हो भनेर कुरा गर्नुहोस्। सबैलाई कहिलेकाहीँ कसरी मद्दत चाहिन्छ र तपाईंलाई आवश्यक पर्ने मद्दत पाउनुभयो भने तपाईं कसरी राम्रो महसुस गर्नुहुन्छ भनेर उल्लेख गर्नुहोस्। उनीहरूलाई यो पनि थाहा दिनुहोस् कि तपाईं उनीहरूको स्वतन्त्रता वा स्वायत्तता खोस्र चाहनुहुन्न र काममा राखिएको कुनै पनि हेरचाहकर्ता तपाईंको प्रियजनलाई सकेसम्म स्वतन्त्र र सफल हुन मद्दत गर्ने व्यक्ति हुन आवश्यक छ।

## तपाईंले विश्वास गर्ने मानिसहरूसँग सिफारिस माग्नुहोस्।

कुन गृह हेरचाह संस्था वा निजी घर हेरचाहकर्ता कुन उत्तम हो भनेर जान्न गाह्रो छ। भरपर्दो मद्दत खोज्नको लागि अरुको सिफारिसउत्तम तरिका हो, त्यसैले आफ्ना साथीहरूलाई सोध्नुहोस्। मेडिकेयर-अनुमोदित गृह स्वास्थ्य संस्थाहरू पत्ता लगाउन र तुलना गर्न, [medicare.gov/hhcompare](https://www.medicare.gov/hhcompare) मा जानुहोस्, र [medicare.gov/Pubs/pdf/10969.pdf](https://www.medicare.gov/Pubs/pdf/10969.pdf) मा "मेडिकेयर र होम हेल्थ केयर(Medicare and Home Health Care)" अनलाइन प्रकाशन हेर्नुहोस् जसले कभरेज र संस्था छनौट गर्ने बारे बताउँछ। एजेन्सी।

## नयाँ हेरचाह साझेदारमा ध्यान राख्नुहोस् र सकारात्मक अन्तरक्रियाका यी संकेतहरू हेर्नुहोस्:

- स्पष्ट रूपमा र बिस्तारै बोल्नुहोस् र नचिच्याउनुहोस्।
- व्यक्तिको नजिक जाँदा अगाडिबाट जानुहोस्।
- सधैं केहि गर्नु अघि के गर्न लाग्नु भएको छ भनेर थाहा दिनुहोस् जस्तै, "म अब तपाईंलाई कुर्सीबाट उठ्न मद्दत गर्न जाँदैछु, के म तपाईंको हात समात्न सक्छु?"
- आफ्नो प्रियजनलाई तिनीहरूबाट कामहरू गरिदिनुको सट्टा कसरी गर्ने भनेर देखाउँनुहोस्।
- कुनै विवाद वा झगडा नगर्नुहोस्।
- दिनभरि टिभीको अगाडि बस्न वा लामो समयसम्म ओछ्यानमा सुत्न दिनुको सट्टा आफ्नो प्रियजनलाई संलग्न गराउनुहोस्।
- प्राविधिक रूपमा गलत भए तापनि तपाईंको प्रियजनले के महसुस गर्छन् वा सोच्छन् त्यो गलत हो भनेर प्रमाणित गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्।



## तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ!

नयाँ हेरचाहकर्ताको लागि "मेरो बारेमा" पुस्तिका बनाउनुहोस् जुन तपाईंको प्रियजनको बारेमा रमाइलो र रोचक तथ्यहरूले भरिएको छ।

यसले नयाँ हेरचाहकर्तालाई व्यक्तिको बारेमा थाहा पाउन मद्दत गर्नेछ। हेरचाहकर्ता इच्छुक भएमा उसलाई पनि त्यसै गर्न भन्नुहोस् ताकि तपाईं र तपाईंको प्रियजनले हेरचाह टोलीको यो नयाँ सदस्यसँग सम्बन्ध बनाउन सक्नु हुन्छ।

## मेरो बारेमा पृष्ठको लागि विचारहरू

- मनपर्ने खानेकुराहरू / खानै नहुने
- शौख
- पेशा
- समय बिताउन मनपर्ने र मन नपर्ने तरिकाहरू
- छोराछोरी र नातिनातिनाहरूको नाम
- घरपालुवा जनावर
- बस्ने वा भ्रमण गरिएका ठाउँहरू
- मनपर्ने संगीत
- आफ्नो व्यक्तिगत हेरचाह कसरी पाउन मनपर्छ भन्ने बारे कुनै विशेष निर्देशनहरू