



Ohio
Council for
Cognitive
Health
(संज्ञानात्मक स्वास्थ्यको)

डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका ओहाइयोवासीहरूका साथै उनीहरूका प्रियजनहरू, हेरचाह गर्न मद्दत गर्नेहरू र अरु समुदायहरूलाई अर्थ, उद्देश्य र आनन्दले भरिपूर्ण जीवन बिताउन मद्दत गर्दैं।



तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ

यदि तपाईंको साथी वा माया गर्ने व्यक्तिलाई उन्नत डिमेन्सिया भएको छ भने, तिनीहरूका लागि स्मृति पुस्तक बनाउनुहोस्। यो स्क्र्याप बुक वा फोटो एल्बम भन्दा फरक हुन्छ। स्मृति पुस्तकले व्यक्तिलाई राम्रोसँग सम्झन मद्दत गर्ने सहायकको रूपमा सोच्नुहोस् - जसरी चशमाले मानिसहरूलाई राम्रोसँग हेर्न मद्दत गर्दछ, श्रवण उपकरणले (हिथरिङ्ग एड) राम्रोसँग सुन्न मद्दत गर्दछ, र छडी राम्रोसँग हिड्न मद्दत गर्दछ।

नाम, शब्दहरू र तथ्यहरू सम्झने क्षमता गुमाउनुले स्मरणशक्ति कमजोर भएका व्यक्तिलाई धेरै परिस्थितिहरूमा अरूमा भर पर्न बाध्य बनाउँछ। वार्तालापमा व्यक्तिले आफ्नो छोरीको नाम याद नगर्न सक्छ र हामीले आशा गर्नुपर्दछ कि साथमा कुराकानी गर्नेले कसको बारेमा कुरा गरिरहेको छ भनेर थाहा पाउने गरि उनको बारेमा पर्याप्त भनेको छ। तिनले उपयुक्त नाम र शब्दहरू सम्झन ठेस खाँदा सम्झिन मद्दत गर्न आफ्नो जीवनसाथीमा भर पर्न सक्छन्। स्मृति सहायकको साथ स्मरणशक्ति कमजोर भएका व्यक्तिले स्वतन्त्र रूपमा काम गर्न सक्छ।

स्मृति पुस्तकहरू कुराकानी सुरु गर्ने माध्यम हुन सक्छन्, सम्झनाहरू निम्त्याउने रूपमा काम गर्न सक्छन्, सँगै कथाहरू कथन गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ, र कहिल्यै व्यक्ति बोल्न असमर्थ भएमा हेरचाहकर्ताले डिमेन्सिया भएका व्यक्तिलाई स्मृति पुस्तकका कथाहरू बताउन सक्छ।



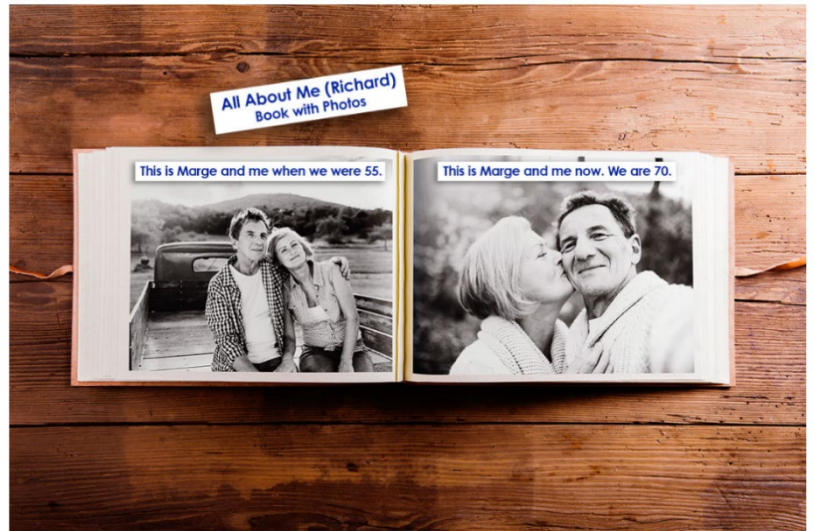
व्यक्तिको पहिचान डिमेन्सियामा सिमित हुँदैन

तपाईंले डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका मानिसहरूसँग कुरा गर्नुभयो भने उनीहरूले तपाईंलाई आफ्ना साथी, परिवार र समुदायले निदान गर्नुअघि जस्तै व्यवहार गरून् भन्ने चाहन्छन् भनेर बताउने छन्। तिनीहरू अहिले पनि उही चासो र चाहनाहरू, उही प्रेम गर्ने र माया गर्ने समान क्षमता भएका पहिले कै जस्तै मानिसहरू हुन्। तिनीहरू स्वीकार हुन चाहन्छन् र तिनीहरू सहानुभूति मात्र प्राप्त गर्न चाहँदैनन्।

डिमेन्सिया बढ्दै जाँदा मानिसहरूलाई थप हेरचाह र सहयोगको आवश्यकता पर्नेछ र तिनीहरूको सञ्चार कौशल प्रभावित हुनेछ। जसरी व्यक्ति आफ्नो साधारण तरिकामा वार्तालाप गर्न कम सक्षम हुँदै जान्छ, तिनीहरूलाई नै रोगको रूपमा लिन धेरै सजिलो हुन्छ। यदि तपाईं हेरचाहकर्ता हुनुहुन्छ भने यो सामान्यतया हुन्छ किनकि कि तपाईं तिनीहरू ओछ्यानबाट बाहिर निस्कन्छन्, सफा छन्, राम्रो लुगा लगाएका छन्, आफ्नो खाना खान्छन्, आफ्नो औषधि लिइरहेका छन् जस्ता राम्रो हेरचाह प्रदान गर्नमा धेरै ध्यान केन्द्रित गर्नुहुन्छ। हेरचाह कार्यहरू मात्र पूरा गर्ने दिनचर्यामा अल्झिन सजिलो हुन्छ। त्यसोभए, हामी कसरी रोगमा होइन व्यक्तिमा ध्यान केन्द्रित गर्ने राम्रो हेरचाहकर्ता र साथीहरू बन्न सक्छौं?

हामीले मद्दत गर्ने भेट्टाएको एउटा कुरा भनेको व्यक्तिको बारेमा सबै बताउने कपी, कागजात, वा पोस्टर बनाउनु हो। डिमेन्सिया भएको व्यक्तिसँग मेरो बारेमा सबै कागजात बनाउनाले मानिसहरूलाई उनीहरूको जीवनका सबै महत्वपूर्ण पक्षहरू जस्तै उनीहरूको हेरचाहका प्राथमिकताहरू, मन पर्ने र नपर्ने खानेकुरा, शौकहरू, साथी र परिवारका नामहरू, आदि कुरा गर्न दिन्छ।

"मेरो बारेमा सबै" पुस्तिकाको नमूना हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: मेरो बारेमा सबैको नमूना पुस्तिका (पीडीएफ)



स्मृति पुस्तक कसरी बनाउने
प्रत्येक पृष्ठमा एउटा वाक्यांश वा वाक्य र
एउटा चित्र प्रयोग गर्नुहोस्।

सेतो कागजमा काला ठूला अक्षरको प्रयोग
गर्नुहोस्।

प्रत्येक पृष्ठलाई नटल्किने (नन-ग्लेयर)
प्लास्टिकको खोलमा राख्नुहोस्।

अगाडि देखिने खण्ड भएको साथ तीन-रीङ्ग
बाइन्डर प्रयोग गर्नुहोस्।

कभरमा व्यक्तिको रोजाइको अर्थपूर्ण फोटो
राख्नुहोस्।

थप जानकारीको लागि:
[डिमेन्सिया भएका मानिसहरूका लागि](#)
[मेमोरी र सञ्चार एड्स](#)