



Ohio  
Council for  
Cognitive  
Health

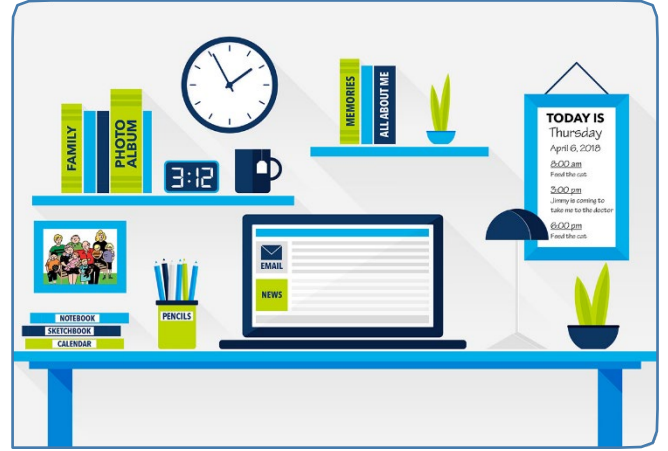
डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका ओहायोवासीहरूलाई तिनीहरूका प्रियजनहरू, हेरचाहकर्ताहरू र समुदायसँग मिलेर अर्थ, उद्देश्य र आनन्दका साथ जीवन जीउन मद्दत गर्दै।

## सम्झनालाई समर्थन: गृह सम्झना केन्द्र सिर्जना गर्नु

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।

संज्ञानात्मक हानिका साथ बाँचेका मानिसहरूलाई अझ स्वतन्त्र रूपमा जीवनयापन मा मद्दत गर्न सरल र कम लागतका परिवर्तनहरू गर्न सकिन्छ।

संज्ञानात्मक कमजोरीले व्यक्तिहरूलाई थप चिन्ता र तनाव महसुस गराउँछ, आफ्नो शारीरिक र सामाजिक वातावरणमा अधिक संवेदनशील बनाउँछ, र आफ्नो वरिपरि के भइरहेको छ भन्ने संकेतहरू थाहा पाउनको लागि इन्द्रियहरूमा बढी भर पर्ने बनाउँछ। घरमा वस्तुहरू कहाँ राखिएका छन् भन्ने कुराले डिमेन्सिया भएका व्यक्तिमा ठूलो प्रभाव पार्न सक्छ। मेमोरी हानि, भ्रम र समस्या समाधान गर्न कठिनाईको मतलब यो हो कि संज्ञानात्मक कमजोरी भएका व्यक्तिले आफू कहाँ छ, अब के गर्ने, चीजहरू कहाँ छन् वा कसरी काम गर्ने भन्ने कुरा बिर्सन सक्छन्। घरमा सम्झना केन्द्र सिर्जना गर्नाले सुरक्षाको भावना सिर्जना गर्न र चिन्ता कम गर्न सक्छ किनभने व्यक्तिलाई महत्त्वपूर्ण जानकारी कहाँ खोज्ने भनेर मात्र थाहा हुन्छ। यसले दोहोरिने प्रश्न सोध्ने क्रमलाई कम गर्न मद्दत गर्नुका साथै व्यक्तिलाई आफ्नो जीवनमा नियन्त्रिताको(एजेन्सी) भावना राख्न अनुमति दिन्छ।



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



## तपाईं यी कुराहरू अपनाउन सक्नुहुन्छ

### चरण १:

**घरमा केन्द्रीय, बारम्बार प्रयोग हुने ठाउँ छान्नुहोस्।** अधिकांश परिवारहरूको लागि यो भान्साकोठामा हुने गर्दछ। एउटा सानो टेबल अटने स्थान छान्नुहोस् वा काउन्टर प्रयोग गर्नुहोस्।

### चरण २:

**अस्तव्यवस्था हटाउनुहोस्।** सम्झना केन्द्र बनाउँन जानीजानी राखिएको बाहेक अरु केहि प्रयोग हुनु हुँदैन। चिठ्ठिपत्रहरूको थुप्रो, पत्रिकाका थुप्रोहरू, र

पुराना रसिदहरूले व्यक्तिलाई विचलित र भ्रमित बनाउन सक्छ।

### चरण ३:

**भित्तामा ठूलो, सजिलै पढ्न सकिने डिजिटल वा एनालग घडी राख्नुहोस् जुन हेर्न सजिलो हुने ऊचाईमा 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 छान्नुहोस्।

## चरण ४:

टेबल वा काउन्टरमा, न्यूनतम डिजाइन वा तस्बिरहरू 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।

## चरण ५:

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

## चरण ६:

नयाँ टेलिफोन किन्ने सोच्नुहोस्। वृद्ध वयस्कहरू र/वा श्रवणशक्ति गुमेका मानिसहरूका लागि बनाइएका धेरै फोनहरू छन्। स्पिकरफोन भएको फोन किन्न उपयोगी हुन सक्छ किनभने यसले श्रवण उपकरण(हियरिङ्ग एड) भएका व्यक्तिलाई फिडब्याकको जोखिम बिना फोन प्रयोग गर्न दिन्छ। ठूला बटनहरू भएका फोनहरू कम दृष्टि वा सीमित सूक्ष्म मोटर क्षमता भएका मानिसहरूका लागि उपयुक्त हुन्छन्। मेमोरी बटनहरू भएका फोनहरू पनि छन् जुन एक पूर्व-प्रोग्राम गर्न सकिन्छ र बटन थिच्दा नै डायल गर्न सकिन्छ।

यो हल्का स्मरण समस्या भएका व्यक्तिहरूको लागि उपयोगी हुन्छ। तस्बिर फोनहरूमा मेमोरी डायल बटनको छेउमा व्यक्तिको फोटोको लागि ठाउँ हुन्छ। यो धेरै स्मरणसमस्या भएका व्यक्तिहरूको लागि उत्तम हुन्छ।

## चरण ७:

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।

## चरण ८:

घरमा बस्ने सबै व्यक्तिहरूको लागि सबै महत्त्वपूर्ण 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 सोध्थो 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। महत्त्वपूर्ण विषयहरूको बारेमा सरल नोटहरू छोड्नुहोस्, जस्तै "जोन मंगलबार भेट्न आउनेछ।" यदि आफ्नो छोरा कहिले भेट्न आउँदछ भनेर प्रायः सोधिरहन्छन् भने।

## के नगर्ने:

**X** पोस्ट-ईट नोटहरू, सूचीहरू, वा परिवारका तस्बिरहरूले ठाउँ नभर्नु।

सम्झना केन्द्रले आवश्यक जानकारी प्रदान गर्ने र हेर्दा अस्तव्यवत नदेखिने बीच सन्तुलन कायम गर्न आवश्यक छ, त्यसैले यसलाई सरल राख्नुहोस्।