



Ohio
Council for
Cognitive
Health
(संज्ञानात्मक स्वास्थ्यको
लागी ओहाइयो परिषद)

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

हिँड्नु (अथवा भौतारिनु)



हामी तपाईंलाई हिँड्नु पछाडिको रहस्यहरू पत्ता लगाउन मद्दत गर्नेछौं अनि आफ्नो प्रियजनलाई सुरक्षित राख्नका साथै सकेसम्म स्वतन्त्र हुँन दिने उपायहरू दिनेछौं।

जब डिमेन्सा भएको व्यक्ति घर भित्र वा बाहिर हिँड्छन् तब तिनीहरूका प्रियजनहरूको लागि धेरै चिन्ताजनक हुन सक्छ। यसलाई प्रायः हिँड्दा भौतारिनु भनिन्छ। यो डिमेन्सासँग सम्बन्धित एक सामान्य व्यवहार हो जुन दिन वा रातको कुनै पनि समयमा हुन सक्छ, र यसका कारणले व्यक्ति खराब मौसम, ट्राफिक वा खतरनाक अवस्थाहरूमा बाहिर हुन सक्छन्। धेरै व्यक्तिहरूले भौतारिनु शब्द प्रयोग गरेता पनि, हामीलाई डिमेन्सा भएको व्यक्तिले गर्ने यस्ता कामहरूलाई हिँड्नु भन्ने सव्दले सही वर्णन गर्छ जस्तो लाग्छ। "भौतारिनु" भन्नाले व्यक्तिले गर्ने काम कुनै लक्ष्यबिना वा उद्देश्यबिना छन् भन्ने बुझाउँछ, तर प्रायः त्यस्तो हुँदैन।



वरपर हिँड्नुमा उद्देश्य हुन्छ

डिमेन्सा भएका व्यक्तिहरू हराएता पनि, त्यसरी हिँड्नुको उद्देश्य हुन्छ। हिँड्नु आफैमा कुनै खतरनाक गतिविधि त होइन, तर डिमेन्सा भएका व्यक्तिहरूका लागि यो खतरनाक हुन सक्छ जब उनीहरू अलमल्लमा पर्छन् वा हराउँछन् वा त्यो वातावरणमा भएको कुनै चीजले शारीरिक स्वास्थ्य जोखिममा हुन सक्छ।

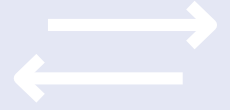
सबैले सकेसम्म स्वतन्त्र रूपमा हिँड्ने अवसर पाउनुपर्छ, तर मस्तिष्कमा हुने परिवर्तनहरूले गर्दा डिमेन्सा भएको व्यक्तिहरूले सुरक्षित तरिकामा निर्णय र तर्क प्रयोग गर्न नसक्न सक्छन्। त्यसैले हेरचाह गर्नेहरूले व्यक्तिको चाहना र आवश्यकताहरूलाई उनीहरूलाई सुरक्षित राख्ने हाम्रो इच्छासँग सन्तुलित राख्न आवश्यक छ। उत्तम कुरा भनेको त्यस्तो व्यवहार निम्त्याउने कारण पत्ता लगाउनु हो जसको उपयोग गरेर व्यक्तिलाई प्रतिबन्धात्मक होइन सहयोगी रूपमा त्यसको सामना गर्न सकिन्छ।

त्यस व्यक्ति किन हिँडिरहेको छ वा बाहिर जाँदैछ भनेर पत्ता लगाउने प्रयास गर्नुहोस्।
यस्तो व्यवहार किन भइरहेको छ? आफूलाई उनीहरूको ठाउँमा राख्ने प्रयास गर्नुहोस् ...

हामीले देख्ने डिमेन्सा भएका व्यक्तिहरूले गर्ने व्यवहार वा कामहरू तिनीहरूको वरिपरिको सम्हाल्न गाह्रो भइरहेको कुराको प्रतिक्रिया देखाएका हुन्। उनीहरूका लागि भावनाहरू व्यक्त गर्न वा आवश्यकताहरू भन्न नसकेकोले गर्दा मानिसहरू प्रायः चिच्याएर, पछि हटेर, हिर्काएर, सुतेर वा ठाँउ छोडेर प्रतिक्रिया जनाउछन्।

डिमेन्सा भएको व्यक्ति हिँड्न सक्ने धेरै कारणहरू छन्। हामी प्रत्येक भिन्नै व्यक्तित्व भएका हौं र त्यसैले डिमेन्साका लक्षणहरू धेरै फरक तरिकाले अनुभव गर्न सक्छन्, तर सामान्य कारणहरू छन् जसको कारण कसैले घर छोड्न वा घर भित्र हिँड्नुलाई गर्न धेरै समय बिताउन चाहन्छन्। तपाईंले व्यक्ति र तिनीहरूको विगत र हालको बानीहरूको बारेमा के थाहा छ त्यसमा भर परेर कारण पत्ता लाउनु पर्ने छ।

हिँडनुको केही कारणहरू यस प्रकार छन् जसले यस परिस्थितिबारेमा केही खुलासा दिन सक्छः



दुखाइ। व्यक्ति पीडामा भएर पीडा व्यक्त गर्न असमर्थ हुन सक्छन्।

ध्यान। यदि कसैलाई ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुन्छ भने, तिनीहरू आफ्नो दिमागलाई केन्द्रित गर्न वा ध्यान भङ्ग हुने अवस्थाबाट टाढिनको लागि हिँडन सक्छन्।

तापक्रम। व्यक्तिलाई धेरै गर्मी वा धेरै चिसो हुन सक्छ र यसको बारेमा के गर्ने थाहा नहुन सक्छ।

औषधि। व्यक्तिले औषधिको साइड इफेक्ट अनुभव गरिरहेको हुन सक्छ जसले बिचलित बनाउँछ।

कोलाहल। कोठा धेरै आवाज वा उत्साहजनक हुन सक्छ।

अल्छिपना। यदि व्यक्तिलाई अल्छि लागेको छ भने, उसले केहि गर्न को लागि हिँडन सक्छन्।

शौचालय। व्यक्तिले शौचालय खोजिरहेको र भेट्टाउन नसकेको हुन सक्छ।

संक्रमण। व्यक्तिले यसको बारेमा गुनासो नगरे पनि बाथरूम बारम्बार प्रयोग गर्दा पिसाब नलीमा संक्रमण भएको हुन सक्छ।

हराएको वस्तु। व्यक्तिले कुरै हराएको छ भन्ने विश्वास गरेको वस्तु खोजिरहेको हुन सक्छ। यो वस्तु हराएको हुन सक्छ वा नहुन सक्छ।

भोक। व्यक्ति भोकाएको हुन सक्छ र उसलाई खाना खानु पर्छ भनेर थाहा नहुन सक्छ।

दिनचर्या। अरुको लागि खाना तयार गर्ने बानीले भान्साकोठामा गइरहने वा किनमेल गर्न घर छोड्न चाहने हुन सक्छ।

स्मरणशक्ति। हेरचाह गर्नेले बाहिर जाँदैछु र तुरुन्तै फर्कनेछु भनेको बिर्सेर उसको खोजीमा लाग्न सक्छन्।

व्यायाम। व्यायामको कमी भएकाले अतिरिक्त ऊर्जाको उपयोग गर्न हिँडनु पर्ने हुन सक्छ।

भ्रम। व्यक्तिले आफ्नै घर नचिन्न सक्छ र कतै परिचित ठाउँमा जान चाहन सक्छन्।

निद्रामा बाधा। बेचैनी वा निद्राको ढाँचा परिवर्तन हुदा रात र दिन नछुट्याउन सक्छन्। अनिद्राबाट ग्रस्त भएका वा बिहान सबै उठ्ने मानिसहरू अलमलमा पर्न सक्छन् र दिनको समय हो भनि घरबाट बाहिर निस्कने वा घुम्न जाने समय हो भनी सोच्न सक्छन्।

बानीहरू। काममा जाने, कुकुरसँग लामो पैदल हिँड्ने, छोराछोरिलाई स्कूलमा लाने, बजार जाने आदि जस्ता लामो समयदेखि चलेको बानी जारी राखेको हुन सक्छ।

उद्देश्य। काममा जाने, बारीको हेरचाह गर्ने, वा शौकमा भाग लिने जस्ता अर्थपूर्ण क्रियाकलाप गरेर पूर्ती र उद्देश्यको भावना महसुस गर्न खोजेको हुन सक्छन्।

व्यक्तिको आवश्यकताहरू पूरा गर्न योजना बनाएर राख्नुहोस् ।

एकचोटि तपाईंले व्यवहार हुनुको कारण वा सम्भावित कारण पत्ता लगाए पछि, तपाईंले केही समाधानहरूको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले व्यक्तिको लागि सही उपाय फेला नपारेसम्म थुप्रै फरक चीजहरू प्रयास गर्नुपर्छ, विशेष गरी व्यवहार हुनुको कारण थाहा नभए सम्म । हार नमान्नुहोस्, मानिसहरू निर्देशन पुस्तिका लिएर आउँदैनन् र सबैको लागि एउटै उपायले काम नगर्न सक्छ । कृपया तपाईंले समाधान फेला नपारेसम्म कोशिश गरिरहनुहोस् । कृपया हिँड्छ भनेर व्यक्तिलाई एउटै ठाउँमा राख्ने प्रयास नगर्नुहोस् । यसले चिन्ता, अलिच्छपना, असंयम, खराब परिसंचरण, कब्जियत र समग्र कमजोरी निम्त्याउन सक्छ, जसले गर्दा लड्ने जोखिम बढ्छ ।

तपाईंले गर्न सक्ने कुराहरू!



सँगै बारम्बार हिँड्नुहोस् ।

सामान्यतया काम गर्ने उपाय भनेको दैनिक पैदल हिँड्दा व्यक्तिलाई साथ दिनु वा परिवार, साथी वा स्वयंसेवकहरूको मद्दत लिएर पार्क वा सडक पेटी जस्ता सुरक्षित स्थानमा हिँड्नु हो । यसलाई साप्ताहिक रुटिन बनाउनुहोस् । यदि तपाईं चिसो मौसममा बस्नुहुन्छ भने, दैनिक हिँड्न समस्या हुन सक्छ । यदि त्यसो हो भने, स्थानीय वैएमसीए, विद्यालय वा भित्री हिँड्ने ट्रायाक भएका ठाउँका साथै बिहान पैदल हिँड्नेहरूका लागि खुल्ने शपिंग मल जस्ता ठाउँमा नियमित व्यायामको भित्त गर्ने अवसरहरू खोज्नुहोस् । निः शुल्क व्यायाम भिडियोहरू भएका थुप्रै वेबसाइटहरू छन्, यदि तपाईं व्यायाम गर्नको लागि घर बाहिर जान सक्नुहुन्न भने योग कक्षाहरू वा वृद्ध वयस्कहरूका लागि बनाइएको अनलाइन कार्यक्रममा प्रयोग गर्ने कोशिश गर्नुहोस् । हिँड्ने काम अत्यधिक ऊर्जाको कारणले गर्दा भएकोले गर्दा, यो सजिलो समाधान हो ।

आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस् ।

आफ्नो चिकित्सकसँग आफ्नो अनुभव बताउनुहोस् र हिँड्ने बानी त्यो कम गर्न अपनाएका उपायहरूको बारेमा सकेसम्म विस्तारमा बताउनुहोस् । व्यक्ति पिडामा छ वा मूलनलीको संक्रमण भएको छ, वा औषधिको साइड इफेक्ट अनुभव गरिरहेको छ भनेर निर्धारण गर्न चिकित्सकलाई सोध्नुहोस् ।

व्यक्तिलाई मन पर्ने गतिविधिहरूको दैनिक तालिका बनाउनुहोस् ।

धेरै मानिसहरू अलिच्छपनको कारण वा केही अर्थपूर्ण कामको खोजीको कारण बाहिर हिँड्छन् । यदि व्यक्तिले कुनै शौकको आनन्द लिन्छ भने, घरको बिचमा पर्ने स्थानमा एक शौक टेबल राख्नु होस् जहाँ उनीहरू जान सक्छन् र उनीहरूले चाहेको बेला कुनै पनि काम गर्न सक्छन् । दैनिक रूपमा घरको काम र खाना पकाउने काममा व्यक्तिलाई संलग्न गराउनुहोस् । घर भित्र वा बाहिर साथीहरूसँग घुलमिल हुन प्रोत्साहन दिनुहोस् र स्थानीय वरिष्ठ केन्द्रहरू, पार्क सेवा, संग्रहालय, पुस्तकालय वा वयस्कहरूको काउन्टी विभाग मार्फत दिईने निःशुल्क कार्यक्रमहरू खोज्नुहोस् । व्यक्ति जति धेरै जीवनमा संलग्न हुन्छ, त्यतिनै अलिच्छपनाको कारणले हिँड्ने सम्भावना कम हुन्छ ।

अतिरिक्त उत्तेजनापन कम गर्नुहोस् ।

कसैको लागि भान्साको काउन्टरमा अलिकति अव्यवस्था सामान्य जस्तो देखिन्छ भने यो डिमेन्सा भएका व्यक्तिको लागि सामान्य नहुन सक्छ । घर सफा राख्ने प्रयास गर्नुहोस् । प्रयोग गरिरहने वस्तुहरू चिन्ह लगाएको डिब्बाहरूमा व्यवस्थित तरिकामा राख्नुहोस् ताकि भेट्टाउन सजिलो हुनेछ । हिँड्नुले गर्ने समयमा ध्यान दिनुहोस् । हल्लाखल्ला बढ्दा व्यक्तिलाई त्यो ठाउँ छाड्न मन लाग्नु सामान्य कुरा हो । टिभी, रेडियो, नातिनातिनाहरू यताउता दौडिरहेको वा कुकुरहरू खेलिरहेको जस्ता विगतमा सजिलै सहन सक्ने वा रमाइलो मान्ने गतिविधिहरू वा आवाजहरू अहिले उत्तेजक र असहज हुन सक्छन् ।

कोट, जुत्ता, ब्रीफकेस र अन्य व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने सम्भावित वस्तुहरू टाढा राख्नुहोस् ।

ढोकाको छेउमा झुण्डिएको कोटले डिमेन्सा भएका व्यक्तिको लागि घरबाट बाहिर निस्कने संकेतको रूपमा काम गर्न सक्छ । ब्रीफकेसले कसैलाई काममा जाने बारे सम्झाउन सक्छ । यी वस्तुहरूले निम्त्याउने प्रतिक्रिया व्यक्तिको व्यवहारमा देखा पर्ने संकेतहरू ध्यानमा राख्नुहोस् र देखा परेमा ति कुराहरूलाई देखिन ठाउँबाट हटाउनुहोस् ।

समय कति भयो भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।

डिमेन्सा भएका व्यक्तिहरू प्रायः रातभरि उठ्छन् र समयको बारेमा भ्रमित हुन्छन् । तिनीहरू मध्यरातमा उठेर लुगा लगाउन सक्छन् । बिहान वा बेलुकी को समय प्रष्ट देखाउने ठूलो डिजिटल घडी भएमा समय छुट्टयाउन मद्दत हुन्छ । बाथरूम र हलवेमा बत्ती बालिरहँदा राति अलमल नहुन मद्दत गर्न सक्छ । दिनको समयमा नसुत्ने र बाहिर समय कम बिताउनाले राम्ररी सुत्न प्रोत्साहित दिन्छ ।

उनीहरूलाई मन पर्ने कुराले गरेर मद्दत गर्नुहोस् ।

धम्की दिनु, चिच्याउनु वा व्यक्तिसँग रिसाउनुले परिस्थिति सुध्रिदैन लाई मद्दत गर्दैन । तिनीहरू एक मिशनमा छन्, तिनीहरूको उद्देश्य छ र तिनीहरू सोच्छन् कि तिनीहरूले सही काम गरिरहेका छन् । तिनीहरूसँग सामेल हुने प्रस्ताव राख्नुहोस्, तिनीहरूलाई एक कप कफी वा आइसक्रिम खान निम्तो दिनुहोस्, वा तपाईंलाई लुगा पट्टयाउन मद्दत गर्न आग्रह गर्नुहोस्, यी सबै सामान्य अवरोधहरू हुन जसले व्यक्तिलाई सकारात्मक कुरामा ध्यान दिन मद्दत गर्छ । यसका अलवा, व्यक्तिलाई मनपर्ने सङ्गीत बजाउँदा प्रायः आरामदायी महसुस हुनेछ जसले हिँडडुल गर्न रोक्दछ ।

डिमेन्सा भएका व्यक्तिलाई एकलै घरको ढोका बन्द गरेर कहिल्यै नछोड्नुहोस् ।

यो आगलागी हुँदा, लड्दा, वा अन्य दुर्घटना हुँदा धेरै खतरनाक हुन सक्छ ।

व्यक्ति घरबाट एकलै बाहिर निस्किएहाले भने त्यसको लागि तयार हुनुहोस् ।

हुन सक्ने हरेक घटनाको भविष्यवाणी गर्न र त्यसको लागि तयार रहन हामी सक्दैनौ । हिँड्ने डरले कसैलाई दिनभरी भित्र राख्नु पनि मानवीय होइन । यदि तिनीहरू बाहिर जन्छन् भने, तिनीहरूलाई सुरक्षित र छिटो रूपमा भेट्टाउन मद्दत गर्ने केहि सुझावहरू यहाँ छन् ।

अरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।

छिमेकीहरू, प्रहरी, स्थानीय फायर विभाग र नजिकैका पसलहरूमा जानुहोस् । तिनीहरूलाई तपाईंको प्रियजनको नाम र तस्बिरका साथै तपाईंको ठेगाना र फोन नम्बर पनि दिनुहोस् । तपाईंको प्रियजनलाई डिमेन्सा छ र घर छोड्ने र हराउने जोखिम छ भनी बताउनुहोस् ।

पहिचान प्रदान गर्नुहोस् ।

आफ्नो प्रियजनको नाम र ठेगाना र महत्त्वपूर्ण मेडिकल जानकारी सहितको परिचय ब्रेसलेट किन्नुहोस् । कोट र शर्टहरूमा कपडाले नाम र ठेगाना सिलाउनु पनि पहिचान प्रदान गर्ने अर्को तरिकम हो ।

आवाजले सतर्क गराउनुहोस् ।

ढोकामा घण्टी जोड्ने जस्ता कम लागत लाग्ने परिमार्जनहरूले हेरचाह गर्नेलाई कोहि बाहिर निस्केको सचेत गराउन सक्छ । सुरक्षा सिस्टमहरू पनि छन् जसले बिप वा अलर्ट घोषणा गर्दछ जस्तै "भान्साको ढोका खुल्ला भयो" भन्छ जब ढोका खुला हुन्छ ढोका खुल्ला हुँदा आवाज निकालेर वा "भान्साको ढोका खुल्ला छ" जस्तो घोषणा गरेर सतर्क बनाउने सुरक्षा प्रणालीहरू(सेक्युरिटी सिस्टम) पनि छन् । फेरि पनि, कृपया व्यक्तिलाई बाहिर जान नरोक्नुहोस् । प्रत्येक दिन बाहिर जाने समय बनाऊनुहोस् चाहे त्यो घर वरिपरि वा मेल बक्स सम्म मात्र जाने नै किन नहोस् ।