

डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूको हेरचाहकर्ता, परिवार र साथीहरूको लागि सुझाव

सबैका लागि

- कोरोनाभाइरस COVID-19 को लक्षणहरूबारे सावधान हुनुहोस् जस्तै ज्वरो, खोकी, घाँटी दुखाइ, थकान र सास फेर्न गाह्रो हुने। यदि तपाईं यी लक्षणहरूमध्ये कुनै देखाउनु हुन्छ भने सल्लाहको लागि आफ्नो डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा सल्लाहका लागि कोरोनाभाइरस स्वास्थ्य सूचना लाइन **1800 020 080** मा फोन गर्नुहोस्।
- उचित सरसफाइको अभ्यास गर्नुहोस्:
 - राम्ररी हात धुने तरिकाहरू विश्व स्वास्थ्य संगठनको वेबसाइटमा पाउन सकिन्छ: www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/
 - यदि तपाईं आफ्नो हात धुन बेसिनमा जान सक्नुहुन्न भने हाते सेनिटाइजर वा एन्टि- बेक्टेरियल हात पुछ्नेकागजलाई विकल्पको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
 - तपाईंको हातको सट्टा तपाईंको कुहिनो वा टिस्युमा खोकी वा हाच्छ्यु गर्ने कोशिस गर्नुहोस् र टिस्युलाई फोहोर फ्याँक्ने बिनमा फालिदिनुहोस्।
 - कुनै पनि आगन्तुकले उनीहरूको हात धोएको वा हाते सेनिटाइजर प्रयोग गरेको निश्चित गर्नुहोस्।
 - सरसफाइ गर्दा प्रायः चलाउने सामानहरू सफा गर्न ध्यान दिनुहोस्, जस्तै रिमोट कन्ट्रोल, ढोकाको ह्यान्डल, धारो र फोनहरू।
- हाम्रो समुदायका धेरै व्यक्तिहरूका लागि यो तनावपूर्ण समय हो। तपाईंको तनाव कम गर्न सुझावहरूको लागि यो वेबसाइट हेर्नुहोस्: www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak
- कोरोनाभाइरसको बारेमा सबैभन्दा ताजा जानकारी र सल्लाहका लागि स्वास्थ्य विभागको वेबसाइट हेर्नुहोस्: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

प्राथमिक हेरचाहकर्ताहरूका लागि

- यस समयमा सम्भव भएसम्म सम्पर्कमा रहनु महत्वपूर्ण हुन्छ। तपाईं आगन्तुकहरूलाई बोलाउन नसक्नुहोला तर मित्रहरू र परिवारसँग फोनमा वा फेसटाइममार्फत सम्पर्कमा रहँदा मद्दत गर्छ।
- हामी सचेत छौं कि धेरै सामाजिक गतिविधिहरू र राहत कार्यक्रमहरू यस समयमा रद्द वा सीमित गरिएका छन्। जबसम्म तपाईं वा तपाईंले स्याहार गर्ने व्यक्तिलाई स्वयं-अलग्गिनु आवश्यक पर्दैन तपाईंलाई आफ्नो दिनको संरचना गर्न र तपाईं र तपाईंले स्याहार गर्ने व्यक्तिलाई रमाईलो गर्ने गतिविधिहरूमा समावेश गराउनु उपयोगी हुन सक्छ। तपाईं हिँड्नको लागि वा बगैचामा समय बिताउन, साथी वा परिवारको सदस्यलाई फोन गर्न, संगीत सुन्न, पढ्न वा टेलिभिजन कार्यक्रम वा चलचित्र हेर्न वा हेर्न समयतालिका मिलाउन सक्नुहुन्छ। डिमेन्सिया अष्ट्रेलिया पुस्तकालयसँग इ-पुस्तकहरू र श्रव्यपुस्तक पनि अनलाइन (www.dementia.org.au/library) उपलब्ध छन्।
- यदि तपाईंलाई स्वयं-अलग (आइसोलेट) गर्न आवश्यक छ तर तपाईंले स्याहार गर्ने व्यक्ति तपाईंसँग बस्नुहुन्न भने तपाईंले तिनीहरूको सहायतालाई जारी राख्न केही कृयालकापहरू गर्न सक्नुहुन्छ।
 - यदि विभिन्न मानिसहरूले हेरचाह गर्ने जिम्मेवारीहरू बाँडिएका छन् भने एउटा गतिविधिहरूको हेरचाह योजना लेख्नु सहयोगी हुन सक्छ। यसले यो सुनिश्चित गर्दछ कि गतिविधिहरू सुसंगत छन् र व्यक्तिगतको लागि उपयुक्त छन्। (www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - तपाईंले हेरचाह गर्ने डिमेन्सिया भएको व्यक्तिलाई देखाउनका लागि फोन, फेसटाइम वा स्काइपको माध्यमबाट सम्पर्कमा रहनु एक राम्रो तरिका हुनसक्दछ।
- **राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइन** फोन: **1800 100 500** मा सम्पर्क गर्नुहोस् र अन्य हेरचाहकर्ताहरूलाई पनि त्यस्तै गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

परिवार, साथीहरू वा छिमेकीहरूका लागि

- यदि तपाईंसँग बिरामीको कुनै संकेत वा लक्षण देखिएमा उहाँहरूलाई भेट्न नगर्नुहोस्।
- तपाईंले कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस्। यदि तपाईंले अलग (आइसोलेट) बसिरहेका डिमेन्सिया भएका कोही व्यक्तिलाई चिन्नुहुन्छ भने तपाईंले किराना किनमेल, औषधि संकलन गर्ने वा पुस्तकालयका पुस्तकहरू वा जिग्स (jigsaw) पजलहरू उनीहरूकोमा छोडिदिने जस्ता कार्यहरूमा मद्दत गर्न सक्नुहुनेछ।
- पाको उमेरका हेरविचारका लागि खुलेका धेरै सुविधाहरू लकडाउनमा जान सक्छन् र कोरोनाभाइरसको प्रतिक्रियामा आगन्तुकहरूलाई प्रतिबन्ध लगाउन सक्छन्। यी कार्यविधिहरू बासिन्दाहरूलाई आगन्तुकबाट बचाउनको लागि हो जस्तै भाइरस बोकिरहेका हुन सक्छन्। तर परिवारको सदस्यको रूपमा तपाईं आफ्नो प्रियजनलाई भेट्न नसकेकोमा त्यो दुखदायी हुन सक्छ।

यदि तपाईं यस्तो अवस्थामा हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई निम्न उपायहरू सहयोगी हुन सक्छः

- यदि तपाईं भेट्न जान सक्नुहुन्छ भने, १.५ मिटरको सामाजिक दूरीमा राख्नुहोस्।
- घर भित्र गर्न सकिने गतिविधिहरू ल्याउनुहोस्, जस्तै रंग भर्ने, पत्रपत्रिका, पढ्नु, मोजाको जोडा मिलान, चलचित्र र पुस्तकहरू।
- यदि तपाईंसँग बच्चाहरू छन् भने, उनीहरूले याद गरिरहेका छन् भनेर देखाउन उनीहरूले कोरेका चित्रहरू वा कलाकृतिहरू ल्याउनुहोस्।
- सम्पर्कमा रहनुहोस्। यदि तपाईं व्यक्तिलाई भेट्न सक्नुहुन्न भने फोन, हुलाक, ईमेल, फेसटाइम वा स्काईपमार्फत सम्पर्कमा रहनुहोस्। ती व्यक्तिलाई थाहा दिनुहोस् कि तपाईं उनीहरूको बारेमा सोच्दै हुनुहुन्छ र अरुलाई पनि त्यसो गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- यदि डिमेन्सिया भएको तपाईंको प्रियजन फोन गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने कर्मचारीलाई उनीहरूको बारे नियमित अपडेटको साथ सम्पर्कमा रहन अनुरोध गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं आफ्नो सेवा प्रदायकको कोरोनाभाइरसबारेको प्रतिक्रियाको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, पहिले तिनीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्। यदि तपाईं तिनीहरूको प्रत्युत्तरसँग सन्तुष्ट हुनुहुन्न भने कृपया वृद्धवृद्धा हेरचाह गुणस्तर र सुरक्षा आयोग (Aged Care Quality and Safety Commission) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्: www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

मैले डिमेन्सिया बारेको सल्लाह कहाँ पाउन सक्छु?

डिमेन्सिया अष्ट्रेलियाको राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइन 1800 100 500 ले डिमेन्सियाबारे जानकारी उपलब्ध गर्छ। यदि तपाईंलाई कोरोनाभाइरसको बारेमा स्वास्थ्य विभागको सल्लाह अनुसरण गर्न गाह्रो लाग्छ भने हामी तपाईंलाई सल्लाह पनि दिन सक्छौं।

हामी व्यक्तिगत चिकित्सा सल्लाह प्रदान गर्दैनौं, तथापि हामी तपाईंलाई अन्य सेवाहरूतर्फ डोर्याउन सक्छौं र सहयोग प्रदान गर्न सक्छौं।

स्व-अलग्याइ (आइसोलेसन) मा समय बिताउने तरिकाहरूको लागि सुझाव

- सकेसम्म सक्रिय रहनु महत्वपूर्ण हुन्छ। या त कुर्सीमा वा घरवरिपरि हल्का व्यायाम गर्नुहोस्।
- अरूसँग जोडिनका लागि योजनाहरूलाई बनाई राख्नुहोस्, यो कठिन समयमा यो फोनमा वा भिडियो लिंकहरूमार्फत हुनु आवश्यक छ।
- घरमा किताबहरू र पत्रपत्रिकाहरू पढ्ने, जिम्सहरू खेल्ने, संगीत सुन्ने, बुनाई गर्ने, टिभी हेर्ने र रेडियो सुन्नेजस्ता गतिविधिमा भाग लिनाले मद्दत पुर्याउन सक्छ।

- चेतनशील क्रियाकलापहरूमा ध्यान दिनुहोस् जस्तै हात, घाँटी र खुट्टाको मसाज, कपाल ब्रश गर्ने, तपाईंको बगैँचाबाट फूलहरूको सुगन्ध लिने, वा 'व्यक्तिले रुचि राख्ने चीजहरू भएको रुमेज' बक्स।
- केही कलात्मक अभिव्यक्तिहरू प्रयास गर्नुहोस्। घर गर्न सक्ने कलाबारेको सुझावको लागि हाम्रो मद्दत पत्रमा जानुहोस्: www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- यदि तपाईंसँग आईप्याड वा एन्ड्रोइड ट्याब्लेट छ भने तपाईं **A Better Visit** एप डाउनलोड गर्न सक्नुहुन्छ। सो **A Better Visit** एपले दुई-खेलाडी वाला खेलहरू उपलब्ध गराउछ- जस्तै Tic Tac Tango, Marble Maze र Gone Fishing जुन संचार अभिवृद्धि गर्न र डिमेन्सिया भएका व्यक्ति, उनीहरूका हेरचाहकर्ताहरू र परिवारबीच सकारात्मक सामाजिक अन्तरक्रियाको सहजीकरणका लागि डिजाइन गरिएको हो।
- डिमेन्सिया अष्ट्रेलिया पुस्तकालयमा इ-पुस्तकहरू र श्रव्यपुस्तकहरू अनलाइन उपलब्ध छन्। हाम्रो अनलाइन संग्रह हेर्न www.dementia.org.au/library मा जानुहोस्।
- सोफामै बसेर विश्व अन्वेषण गर्ने तरिकाहरू पनि छन्। धेरै संग्रहालय, थिम पार्क र चिडियाखाना कम्प्युटर प्रविधिबाट वास्तविक (भर्चुअल) अन्वेषण गर्न उपलब्ध छन्। ति मध्ये केही वेबसाइटहरू तल दिइएका छन्:
 - कला र संस्कृति प्रेमीहरूले गुग्जेनहेम (Guggenheim) संग्रहालयको ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्न सक्दछन्, राष्ट्रिय निकुञ्जहरूमा हिंडन सक्छन् (भर्चुअल) वा ताजमहल Google Arts & Culture मार्फत भ्रमण गर्न सक्छन्: <https://artsandculture.google.com/>
 - न्यूयोर्क शहरको मेट्रोपोलिटन ओपेराले पूर्ण प्रदर्शनलाई निःशुल्क अनलाइन प्रसारण गर्दछ। तपाईं तिनीहरूको वेबसाइटमा हेर्न सक्नुहुन्छ: www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/
 - Google Maps को प्रयोग गरी डिज्नी वर्ल्ड र डिस्नेल्याण्डको वरिपरि हिंडनुहोस्।
 - यहाँ ओरल्याण्डो, फ्लोरिडामा डिज्नी वर्ल्ड भ्रमण गर्नुहोस्: <https://disney.parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
 - अनाहाइम, क्यालिफोर्नियाको डिज्नील्याण्ड यहाँ भ्रमण गर्नुहोस्: www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656

- यदि तपाईं अधिक उत्साह र साहसिक गतिविधिहरू खोज्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं 'भर्चुअल रोलरमास्टरमा' पनि जान सक्नुहुन्छ। YouTube मा धेरै 'भर्चुअल रोलरकास्टर' सवारीहरू छन्। यहाँ भएका धेरै भिडियोहरूमध्ये केही अन्वेषण गर्नुहोस्:
www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A
- तपाईं हिउँ चितुवाका बच्चा र पेनुइनहरू के रहेछन् भनेर मेलबर्न चिडियाखाना र वेरीबी खुला रेञ्ज चिडियाघरमा तिनीहरूको प्रत्यक्ष प्रसारण हेर्न सक्नुहुन्छ:
www.zoo.org.au/animal-house
- यदि तपाईं पानीमुनिका जनावरहरूलाई मन पराउनुहुन्छ भने तपाईं संयुक्त राज्य अमेरिकाको क्यालिफोर्नियाको मोन्टेरे बे एक्वेरियमको लाइभ स्ट्रिममा रोज्न सक्नुहुन्छ र जेलिफिश, कछुवा र समुद्री ओटरहरू हेर्न सक्नुहुन्छ:
www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

थप सल्लाहका लागि सम्पर्क गर्नुहोस् हाम्रो **राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइनमा** फोन गर्नुहोस्: **1800 100 500**

डिमेन्सिया सिकाइ केन्द्र (Centre for Dementia Learning) मा वृद्धवृद्धा हेरचाह प्रदायकहरूलाई माथि उल्लेखित धेरै मामलाहरूलाई सम्बोधन गर्न मद्दत पुर्याउने शिक्षा कार्यक्रमहरूको विस्तृत शृंखला उपलब्ध छ। थप विवरणहरूको लागि **1300 DEMENTIA** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

माथिको जानकारी Alzheimer's Disease Chinese (ADC) द्वारा प्रदान गरिएको र Alzheimer's Disease International द्वारा बाँडिएको जानकारीमा आधारित हो। तपाईं यसको पूर्ण प्रस्तुति यहाँ पाउन सक्नुहुन्छ:
www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

कोरोनाभाइरस अवस्था द्रुत रूपमा फैलिदैछ। यो जानकारी केवल गाइडको रूपमा प्रदान गरिएको छ र हरेक अवस्थाको लागि उपयुक्त नहुन सक्छ। कोरोनाभाइरसबारे अद्यावधिक जानकारीको लागि **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert** हेर्नुहोस्।

Alzheimer's Disease International र Alzheimer's Chinese लाई यस मद्दत पत्र बनाउन उहाँहरूले दिनुभएको सल्लाहका लागि डिमेन्सिया अष्ट्रेलियाले मनन गर्न चाहन्छ।