

# आवासीय वृद्ध स्याहार प्रदायकका लागि सुझावहरू

कोरोनाभाइरस (COVID-19) सम्बन्धी आवासीय वृद्ध स्याहार प्रदायकका लागि जानकारी र डिमेन्सिया (मनोभ्रंश अर्थात मानसिक विक्षिप्तता) का साथ बाँचिरहेका मानिसलाई सहयोग।

संक्रमण नियन्त्रण उपायका अतिरिक्त डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूका लागि वृद्ध हेरचाह प्रदायकहरूले कोरोनाभाइरस (COVID-19) को प्रतिक्रिया स्वरूप तल उल्लेखित कार्यहरू लागू गर्दैछन्। यदि तपाईं डिमेन्सिया भएको व्यक्तिको स्वास्थ्यको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने तिनीहरूको चिकित्सक (GP) लाई सीधै सम्पर्क गर्नुहोस्।

डिमेन्सियाद्वारा प्रभावित व्यक्तिलाई सहयोग पुर्याउने केही प्राथमिक सुझावहरू तल प्रदान गरिएको छ र थप विस्तृत जानकारी **राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइन (National Dementia Helpline)** लाई **1800 100 500** मा फोन गरेर पाउन सकिन्छ।

## सुझाव र रणनीतिहरू

### कोरोनाभाइरसको बारेमा बढेको चिन्तालाई कम गर्नुहोस्

- उपलब्ध गराउने जानकारी एक आधिकारिक स्रोतबाट उपलब्ध भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् (जस्तै राष्ट्रमंडल स्वास्थ्य विभाग (Commonwealth Department of Health))।
- टिभीमा २४-घण्टाको समाचार चक्र बन्द गरेर मिडिया जानकारीको प्रवाहलाई न्यूनतम गर्नुहोस्।
- के भइरहेको छ भन्नेबारे सचेत र चिन्तित बासिन्दाहरूलाई जानकारी तथा व्याख्या प्रदान गर्नुहोस्।
- मास्क र व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरणहरूको प्रयोगको बारेमा आश्वासन प्रदान गर्नुहोस्।
- हालको अवस्थालाई सरल तरिकामा वर्णन गर्न स्मरणलाई सहायता गर्ने दृश्य संकेतको प्रयोग गर्नुहोस्।

- त्यहाँ बस्ने बासिन्दाहरूसँग उनीहरूलाई कस्तो छ र यदि उनीहरूसँग कुनै प्रश्नहरू भए सोध्ने अवसर दिनको लागि नियमित समय बिताएको निश्चित गर्नुहोस्।
- बासिन्दालाई र उनीहरूको चिन्ता सुन्नका लागि समय दिनुहोस्।
- बासिन्दाले कस्तो महसुस गर्दैछ पुष्टि गर्नुहोस्।
- आश्वासन प्रदान गर्नुहोस्।
- बासिन्दाको अगाडि COVID-19 को प्रभावबारे कर्मचारीहरूबीच छलफल, अनुमान वा रायलाई कम गर्नुहोस्।
- 'निषेधाज्ञा', 'महामारी' वा 'संकट' जस्ता नकारात्मक भाषाको प्रयोग त्याग्नुहोस्।

### **परिवार र हेरचाहकर्ताहरूसँगको निरन्तर संलग्नताको समर्थन गर्नुहोस्**

- कोरोनाभाइरस (COVID-19) को सम्बन्धमा संक्रमण नियन्त्रण उपायहरू के हुन् र थप जानकारीका लागि कहाँ जाने भन्ने कुरा विभिन्न सञ्चारमाध्यमहरू मार्फत परिवारहरूलाई जानकारी दिनुहोस्।
- यदि कोही आगन्तुक अस्वस्थ छ भने सेवामा आउन निरुत्साहित गर्नुहोस्।
- आगन्तुकहरूलाई सम्भव भएसम्म १.५ मिटरको सामाजिक दूरी राख्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् र उनीहरूसँग अग्रिमरूपमा कसरी भ्रमणहरू गरिनु पर्दछ भन्ने छलफल गर्नुहोस्।
- सख्त सरसफाइको कार्यविधि पालना गर्न आगन्तुकहरूलाई प्रोत्साहन दिनुहोस्।
- रोग सरेर जोखिम कम गर्नका लागि बासिन्दाको कोठा, बाहिर वा केन्द्रको खास निर्दिष्ट ठाउँमा भेट्न प्रयास गर्नुहोस् र न कि सामुदायिक स्थलमा।
- बासिन्दाहरू र उनीहरूको परिवारसँग खुल्ला कुराकानी कायम राख्नुहोस् र बासिन्दाको स्वास्थ्यका बारेमा परिवारलाई नियमित अपडेटहरू प्रदान गर्नुहोस्।
- तपाईंसँग भएको संक्रमण नियन्त्रण उपायहरूको बारेमा परिवारलाई आश्वासन प्रदान गर्नुहोस्।
- संचारका अन्य साधनहरू बन्दोबस्त गर्ने प्रयास गर्नुहोस् - आईप्याड, भिडियो कल एपहरू, फोन कलहरू, वा सामाजिक मिडिया सन्देश, अनुकूल भएमा। स्काइप वा फेसटाइममा परिवारसँग भेटघाट गर्नुहोस्।

- समझदारी अपनाउनुहोस् र परिवार र बासिन्दाहरूको चासोलाई सुनुहोस्।
- बासिन्दाहरू र उनीहरूको परिवारको प्रश्न र सरोकारका लागि समयमै जवाफ दिने प्रयास गर्नुहोस्।
- प्रश्न वा चासोहरूको उत्तर दिन असक्षम भएमा त्यसलाई आफ्ना सुपरभाइजरलाई अवगत गराउनुहोस्।
- यो सबैको लागि तनावपूर्ण समय हो भनेर बुझ्नुहोस्।

### शारीरिक स्वास्थ्य कायम राख्नुहोस्

---

- संक्रमण नियन्त्रण कार्यविधिको पालना भएको निश्चित गर्न कर्मचारीले डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूलाई थप सहायता उपलब्ध गराउन आवश्यक पर्न सक्छ।
  - डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूलाई सही हातको सरसफाइ गर्न लगाउन थप सहयोग आवश्यक पर्न सक्छ। यसमा निम्नलिखित पाँच सुझावहरू विशेषरूपमा सम्बन्धित छन्:
    - डिमेन्सिया भएका मानिसहरूलाई कम्तीमा २० सेकेन्डको लागि साबुनले आफ्ना हात धुवाउनका लागि डिमेन्सियामैत्री निर्देशात्मक संकेतहरू बाथरूम र अन्य ठाउँमा राख्ने विचार गर्नुहोस्।
    - राम्रोसँग हात धोएको एक प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस्। उनीहरूलाई कि उनीहरूले कम्तीमा पनि २० सेकेन्ड हात धुन प्रोत्साहन गर्न एउटा गीत गाउनुहोस् ।
    - यदि डिमेन्सिया भएका मानिसले आफ्नो हात धुन बेसिनमा जान सक्दैन भने, हाते सेनिटाइजर वा एन्टि-ब्याक्टेरियल हात पुछ्ने कागज (वाइपहरू) विकल्पको रूप प्रयोग गर्न सक्छन्। यदि हात देखिने गरी फोहोर छैनन् भने मात्र हाते सेनिटाइजर प्रभावकारी हुन्छ।
    - उनीहरूलाई हातको सट्टामा कुहिनोमा वा टिस्युमा खोकन वा हाच्छ्यु गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् र टिस्युहरू त्यसपछि फोहोर फाल्ने बिनमा फालेको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
    - हात धुने बारेमा थप सल्लाहहरू यहाँ पाउन सकिन्छ: [www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands](http://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands)
-

## उपयुक्त सामाजिक सम्बन्ध र संलग्नतालाई प्रबर्द्धन गर्नुहोस्

---

- सहायता सञ्जालहरू मजबूत बनाउनका लागि बासिन्दाहरू वा बासिन्दा तथा कर्मचारीका बीच एक मित्र प्रणाली बनाउन विचार गर्नुहोस्।
- जहाँ सम्भव छ त्यहाँ सामाजिक दूरी पालना गरेर सानो समूहहरू मार्फत सामाजिक सहायता कायम राख्न खोज्नुहोस् (उदाहरणका लागि ठूला ठाउँ वा बाहिरी बैठकहरूमा)।
- अरूहरू पनि सामेल हुन सक्नेगरी संगीत र गायनलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- अन्तर्क्रियात्मक खेल खेल्नको लागि 'ओभरहेड स्पिकरहरू' प्रयोग गर्नुहोस् (बिगोले काम गर्न सक्दछ)।
- नियमित रूपमा बाहिर हिँड्न र व्यायाम गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्, विशेषगरी जहाँ यो बासिन्दाको सामान्य तालिकाको एक अंश हो।
- परिवार र साथीहरूलाई परिवारबाट चिठीसहितको हेरचाह प्याकेजहरू छोड्न वा बासिन्दाहरूलाई पठाउनका लागि स्थानीय विद्यालयका बच्चाहरूलाई चिठी लेख्न वा चित्रहरू चित्रण गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- सो व्यक्तिलाई केही हल्का व्यायाम गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्, या त कुर्सीमा वा उनीहरूको कोठाको वरिपरि।
- वृद्ध व्यक्तिहरूको लागि अनलाइन व्यायाम वा संगीत कार्यक्रममाथि पहुँच गर्नुहोस्।
- प्रविधिको प्रयोग गर्नुहोस्, जस्तै अनलाइन खेलहरू र सामाजिक संलग्नतामा पहुँच गर्न आईप्याडहरू। यस्का लागि 'A better visit' एप ([dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/](https://dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/)), एक भर्चुअल चिडियाखाना ([zoo.org.au/animal-house](https://zoo.org.au/animal-house)) वा भर्चुअल संग्रहालय ([artsandculture.google.com/](https://artsandculture.google.com/)) उपयोग गर्न सकिन्छ।
- अन्य गतिविधिहरू उपलब्ध गराउनुस्- जस्तै रंग भर्ने, पत्रिका, पट्याउने, मोजाको जोडा मिलाउने, चलचित्रहरू, पुस्तकको कुरा गर्ने।

## देखिन थालेको आचरणको पहिचान र सम्बोधन गर्नुहोस्

---

- बासिन्दाहरूसँग संलग्न हुन बढी समय बिताउन गर्नका लागि कर्मचारीहरूको संख्या बढाउनुहोस्। हेरविचार प्रदान गर्दा एकपटकमा एक जना गरी तपाईंको बासिन्दाहरूलाई दैनिक गतिविधिहरूमा भाग लिन प्रोत्साहन दिनुहोस्।
- सकेसम्म नियमित तालिका कायम राख्नुहोस्।
- विरक्तिबाट जोगिन र दिनको समयमा सुत्ने घटाउनका लागि निवासीहरूलाई सक्रिय राख्नुहोस्।
- प्राकृतिक प्रकाशमा अधिकतम पहुँच बढाउनुस्।

- सामान्य दिनचर्यामा स्वतन्त्र रूपमा केन्द्रको वरपर हिंड्ने बासिन्दाहरूका लागि, नियमित पैदल यात्रा र बाहिर निस्कनका लागि पहुँच प्रदान गर्नुहोस्।
- कुनै व्यवहारहरू देखिएमा समयमै परिवर्तित व्यवहारको प्रत्युत्तर दिन खोज्नुहोस्।
- परिवर्तित वा बढ्दो व्यवहारको प्रत्युत्तर दिन गैर-औषधीय तरिकाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- निवासीहरूलाई प्रतिबन्धित पहुँचको स्मरण दिलाउन दृश्य संकेतहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- प्रतिबन्धात्मक अभ्यासहरूको प्रयोगबाट टाढा रहनुहोस्।
- परिवर्तित व्यवहार देखाउदा अनुक्रमित समस्या-समाधान गर्ने तरिका प्रयोग गर्नुहोस् (जस्तै CAUSEd - त्यसका थप जानकारी पाउन [dementialearning.org.au](http://dementialearning.org.au) हेर्नुहोस् र 'behaviours' को खोज्नुहोस्)।
- वा डिमेन्सिया व्यवहार व्यवस्थापन परामर्श सेवा (DBMAS) लाई **1800 699 799** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

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 श्रृंखला उपलब्ध छ। थप विवरणहरूको लागि **1300 DEMENTIA** मा सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईंले डिमेन्सिया अष्ट्रेलिया पुस्तकालयमा उपलब्ध श्रोतहरूको विस्तृत श्रृंखला [dementia.org.au/library](http://dementia.org.au/library) मा फेला पार्न सक्नुहुनेछ।

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](http://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](http://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।