



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

डिमेन्शिया



五星健康五星家
社區健康教育計劃
20週年紀念
Five Stars Health, Five Stars Home
Community Health Education Project
20th Anniversary 2003 - 2023

डिमेन्शिया भनेको वृद्ध अवस्थाको कारणले गर्दा हुने अवस्था होईन । यो न्यूरोलोजिकल प्याथोलोजी (नशा तथा स्नायुको रोगविज्ञान) का कारण मस्तिष्कको कार्य क्षमतामा कमी आउने रोग हो । बिरामीको स्मरणशक्ति, बोली भाषा, बुझाई, सिकाई, गणना तथा निर्णय गर्ने क्षमतामा असर पार्ने गर्दछ । कोहि कसैले भावनात्मक, व्यवहार वा इन्द्रियशक्तिमा पनि समस्या आएको बताउछन् ।



डिमेन्शियाका प्रकारहरू

अल्जाइमर रोग

- लगभग 65% हडकडका चिनियाँ वृद्धवृद्धाहरूमा यो डिमेन्शिया भएको देखिन्छ
- कारण : अज्ञात
- यो क्रमिक रूपमा हुने अवस्था हो

विरलै प्रकारको डिमेन्शिया

कारण: क्रमिक रूपमा हुने सुप्रान्यूक्लियर पाल्सी, कोर्साकोफ सिन्ड्रोम, बिन्सवाङ्गर रोग, र क्रुट्जफेल्ड-जेकोब रोग (CJD), मल्टिपल स्क्लेरोसिस भएका व्यक्तिहरू, मोटर न्यूरोन रोग, पार्किन्सन रोग र हन्टिङ्टन रोग आदिको कारण

भास्कुलर डिमेन्शिया

- लगभग 30% हडकडका चिनियाँ वृद्धवृद्धाहरूमा डिमेन्शिया भएको देखिन्छ
- कारण: मस्तिष्कमा अक्सिजनको आपूर्ति नहुनाले (जस्तै: स्ट्रोकको कारण, वा समय-समयमा स्ट्रोक भई राखनाले)
- फेरिपनि अर्को स्ट्रोक (मस्तिष्कघात)को कारण स्वास्थ्य अवस्था अचानक बिग्रने



लक्षणहरू

सुरुवातमा लक्षणहरू विस्तारै विकास हुने र प्रस्ट रूपमा नदेखिने । प्रारम्भिक चरणलाई प्रायः बेवास्ता गरिन्छ र दक्ष व्यक्तिहरू, आफन्तजन वा साथीभाईहरूले यो अवस्थालाई “वृद्ध उमरेको कारण” वा बुढेसकालको सामान्य प्रक्रिया भन्ने गर्दछन् ।

| प्रारम्भिक चरण (प्रथम-दोस्रो वर्ष) | मध्यम चरण (दोस्रो-पाचौँ वर्ष) | पछिल्लो/ अन्तिम चरण (पाचौँ वर्ष पछि) |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • अल्पकालिनस्मरणशक्ति गुमाएको अनुभव • निर्णयगर्नुमा कठिनाई भएको देखिनु • डिप्रेसनको लक्षणहरू देखाउनु र रीस उठ्नु • केहि कुराको थालनी गर्नुमा र प्रेरणात्मक रुचीमा चासो कम राख्नु • परिचित स्थानहरूमा हराउनु | <ul style="list-style-type: none"> • धेरैबिर्सने • भाषा/ बोली बुझ्नमा कठिनाई हुँदै जाने • टहलीदै हिंड्ने वा अन्य चुनौतीपूर्ण व्यवहार देखाउनु • व्यक्तिगत सरसफाईमा सहयोग चाहिने | <ul style="list-style-type: none"> • आफन्त, साथीभाई र परिचित वस्तुहरू नचिन्नु • अनुपयुक्तव्यवहार देखाउनु • घटनाहरू बुझ्न र व्यक्त गर्न गाह्रो हुने • व्यक्तिगतस्याहार गर्नपूर्ण रूपमा सहयोग चाहिने • धेरैजसो समय सुत्ने |





उद्देश्य

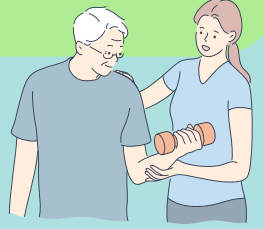
1. योप्रक्रियालाई ढिलाई गराउने
2. लक्षणहरुकम गर्ने
3. गुणस्तरियजीवन कायम राख्ने

औषधीय रोकथाम

- स्मरणशक्ति कमजोर हुनबाट रोकनको लागि औषधि
- व्यवहारिकसमस्या जस्ता लक्षणहरुको लागि औषधि

औषधिको प्रयोग बिना गरिने उपचार

रिमिनिसेन्स थेरापी, म्यूजिक थेरापी, एकाग्रताको लागि संज्ञानात्मक प्रशिक्षण, आँखा-हात समन्वय गराउने तालिम जस्ता आदि।



रोकथाम

• प्रारम्भिक पहिचान

- मधुमेह, उच्च रक्तचाप र स्ट्रोक(मस्तिष्कघात) जस्ता दीर्घकालीन रोगहरुको प्रारम्भिक निदान तथा नियन्त्रण

• स्वस्थ जीवनशैली

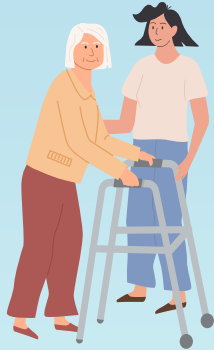
- शारीरिकरूपमा सक्रिय रहने
- धूम्रपानर मद्यपान नगर्ने
- सन्तुलितआहार सेवन गर्ने (चिनी, नुन, बोसो कम सेवन गर्ने, रेशायुक्त आहार धेरै सेवन गर्ने)
- बौद्धिकतथा मनोरञ्जन गतिविधिहरुमा संलग्न हुने

डिमेन्शिया डिमेन्शिया को सामना गरिरहेकाहरु

- सकारात्मक सोच राख्नुहोस् र दैनिक जीवनमा सफलताको श्रेय आफैलाई दिनुहोस् ।
- पारस्परिक सम्बन्ध राम्रो बनाउन आफ्नोसामाजिक संजाल कायम राख्नुको साथै बढाउनुहोस् ।
- हरेकदिन व्यायाम गर्नुहोस् ।
- स्वच्छजीवनशैली कायम राख्नुहोस् ।
- सन्तुलितआहार सेवन गर्नुहोस् ।
- दक्ष स्वास्थ्यकर्मीहरुले दिएको उपचारविधिको सल्लाह पालना गर्नुहोस् ।



रोगी / बिरामी



हेरचाहकर्ता

- डिमेन्शिया रयसको उपचार विधिहरु जान्नुहोस् ।
- बिरामीहरुसँग संवाद गर्ने र हेरचाह गर्ने सीपहरु सिक्नुहोस् ।
- सकारात्मक सोच र प्रफुल्लित मानसिकता कायम राख्नुहोस् ।
- दक्ष स्वास्थ्यकर्मीहरुले सिफारिस गरेका उपचारविधिहरु पालना गर्नुहोस् ।
- उपचारको क्रममा सकारात्मक र प्रभावकारी संवाद कायम राख्नुहोस् ।
- डिमेन्शियाका लागि सेवाहरु उपलब्ध गराउने सामुदायिक संस्थाहरुबाट आवश्यक पर्दा सहयोग माग्नुहोस् ।
- वित्त, कानुनी मामिला, र चिकित्सा सेवाको लागि योजनाहरु अग्रिम तयार गर्नुहोस् ।

हेरचाहकर्ताहरुलाई बिरामीहरुसँग राम्रो संवाद गर्नको लागि सुझावहरु:

- बिरामीकोभावना र महसुसपना प्रति ध्यान दिनुहोस् र सहानुभूति जताउनुहोस् ।
- उनीहरुको आत्म-सम्मानलाई कायम राख्न उनीहरुको क्षमताको राम्रो प्रयोग गर्नुहोस् ।
- उनीहरुको अत्यधिक सुरक्षा र रेखदेख नगर्नुहोस् जसले बिरामीलाई घरमा सीमित राख्छ ।
- बिरामीलाई अनुहार धुने, खौरिने वा नुहाउने जस्ता स्व- स्याहारका गतिविधिमा प्रोत्साहन र संलग्नता गराउनुहोस् ।
- बिरामीहरुको स्मरणशक्ति फिर्ता ल्याउन कुनै वस्तु, संगीत, तस्बिरहरु र पुराना फोटोहरुको प्रयोग गर्नुहोस् ।

वार्तालाप गर्नुहोस्



- मीठो स्वरमा बोल्ने गर्नुहोस् ।
- विस्तारैबोल्नुहोस् ।
- छोटो, संक्षिप्त र बुझ्न सजिलो हुने वाक्यहरुको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बिरामीलाईबच्चा जस्तो व्यवहार नगरेर वयस्क जस्तो व्यवहार गर्नुहोस् ।
- बिरामीलाईबोल्न र प्रतिक्रिया दिन पर्याप्त समय दिनुहोस् ।
- एकपछि अर्को गर्दै निर्देशन दिनुहोस् ।
- प्रश्नहरुलाईउत्तरहरुमा परिणत गर्नुहोस् ।
- झगडा हुनदिन बिरामीसँग विवाद नगर्नुहोस् वा बोलीमा धर्यता नभएको जस्तो नदेखाउनुहोस् ।
- होहल्ला रहित स्वच्छ वातावरण सिर्जना गर्नुहोस् ।