

डिमेन्सिया

तपाईंलाई राम्रोसँग जीवन जिउन मद्दत गर्ने संसाधन र सहायता

डिमेन्सियाको बारेमा पत्ता लगाउने

तपाईं वा परिवारका सदस्यलाई डिमेन्सिया भएको हुन सक्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउन झन्झटिलो हुन सक्छ ।

तपाईंसँग धेरै प्रश्नहरू हुन सक्छन् । यसबारे सिक्ने कुराहरू धेरै छन् र मद्दत उपलब्ध छ । तपाईंको स्थानीय डाक्टर (GP) ले तपाईंलाई त्यसपछि के हुन सक्छ, र तपाईं, तपाईंको परिवार वा साथीहरूलाई आवश्यक पर्ने जानकारी र मद्दत कसरी फेला पार्न सकिन्छ भनेर बुझ्न मद्दत गर्न सक्छ ।

यस जानकारी पत्रले तपाईंलाई अहिले र भविष्यमा आवश्यक पर्ने सेवाहरू र सहायताहरू कहाँ फेला पार्न सकिन्छ भनेर रूपरेखा दिन्छ ।

स्थानीय डिमेन्सिया डाइरेक्टरी प्रयोग गरेर सेवाहरू फेला पार्नुहोस्

अब तपाईं डिमेन्सिया डाइरेक्टरीमा थुप्रै स्थानीय सेवाहरू फेला पार्न सक्नुहुन्छ, जस्तै:

- सूचना र संसाधनहरू
- सहायता समूहहरू
- राहत सेवाहरू
- संजानात्मक, डिमेन्सिया र स्मरण सेवाहरू (CDAMS)



भ्रमण गर्नुहोस्: murrayphn.org.au/dementiapathways

यस निर्देशिकामा My Aged Care, NDIS वा GP रेफरल आवश्यक पर्ने सेवाहरू समावेश गरिएको छैन ।

डिमेन्सिया स्थानीय सहायता खोज भ्रमण गर्न QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्

के आशा गर्ने?

1. तपाईंको डाक्टरलाई भेट्दा

तपाईंको स्थानीय डाक्टर (GP) ले तपाईं वा अरुले देखेका परिवर्तनहरू, तपाईंको जीवनशैली, पारिवारिक इतिहास र अन्य चिकित्सा इतिहासको बारेमा तपाईंलाई प्रश्नहरू सोध्नेछन्। तिनीहरूले शारीरिक मूल्याङ्कन गर्न सक्छन् र तपाईंलाई तपाईंको स्मृति र सोचको मूल्याङ्कन गर्ने केही परीक्षणहरू पूरा गर्न अनुरोध गर्न सक्छन्।

मूल्याङ्कन धेरै अपोइन्टमेन्टहरूमा हुन सक्छ। मूल्याङ्कनपछि, तिनीहरूले तपाईंलाई थप परीक्षणहरूको लागि अन्य धेरै स्वास्थ्य पेशेवरहरू भेट्न सिफारिस गर्न सक्छन्।

यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने, अर्को व्यक्तिलाई तपाईंको अपोइन्टमेन्टमा लैजानुहोस्। तिनीहरूले तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्छन् र महत्वपूर्ण जानकारी सम्झन मद्दत गर्न सक्छन्।

तपाईंको भ्रमणको लागि तयारी गर्दा

- लामो अपोइन्टमेन्ट बुक गर्नुहोस्
- तपाईंको औषधिहरूको सूची लिनुहोस्
- तपाईंले याद गर्नुभएको परिवर्तनहरू (भर्खरका घटनाहरू बिर्सनु, भ्रम, तपाईंको व्यक्तित्वमा आएका परिवर्तनहरू) र तपाईं, तपाईंको परिवार वा साथीहरूसँग भएका कुनै पनि सरोकारहरू लेख्नुहोस्
- डाक्टरलाई अर्को चरणहरू लेख्न भन्नुहोस्।

तपाईंको डाक्टरलाई सोध्नुपर्ने प्रश्नहरू



- के त्यहाँ जानकारी छ जुन म लिएर फर्किन सक्छु?

डिमेन्सियाको यात्रा



2. परीक्षणहरू र आवश्यकताअनुसार विशेषज्ञहरूलाई रेफरल

यदि तपाईंको स्थानीय डाक्टर (GP) लाई लाग्छ कि तपाईंलाई डिमेन्सिया हुन सक्छ भने, तिनीहरूले तपाईंलाई विशेषज्ञ डाक्टर जस्तै न्यूरोलोजिस्ट वा जेरियाट्रिसियन, वा संज्ञानात्मक, डिमेन्सिया र स्मरण सेवा (CDAMS) मा पठाउन सक्छन् ।

तिनीहरूले तपाईंले याद गर्नुभएको परिवर्तनहरूको लागि अन्य सम्भावित कारणहरूको लागि जाँच गर्नेछन्, र तपाईंलाई थप परीक्षणहरूको लागि सिफारिस गर्न सक्छन् जस्तै:

- रगत, पिसाब
- तपाईंको मस्तिष्क जाँच गर्न स्क्यानहरू
- तपाईंको स्मृति, ध्यान, सोच र समस्या समाधानमा गहिरो नजर राख्न संज्ञानात्मक र न्यूरोसाइकोलोजिकल परीक्षणहरू
- मनोचिकित्सकद्वारा अन्य अवस्थाहरूको जाँच गर्न र डिमेन्सियासँगै हुन सक्ने लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्नका लागि मूल्याङ्कन ।

निदान प्राप्त गर्नुअघि तपाईंलाई आफ्ना विशेषज्ञहरूसँग धेरै अपोइन्टमेन्टहरू आवश्यक पर्न सक्छ ।

तपाईंको डाक्टरलाई सोध्नुपर्ने प्रश्नहरू



- के मैले यी कुनै पनि परीक्षणहरू गर्नुअघि केहि खाना नखाई बस्नुपर्छ?
- विशेषज्ञहरूको लागि कति खर्च पर्नेछ?
- के म विशेषज्ञहरूको लागि आर्थिक सहायतामा पहुँच गर्न सक्छु?
- अन्य कुन विशेषज्ञहरू संलग्न हुनेछन्?
- के मैले आफूसँग घर लैजान मिल्ने कुनै जानकारी छ?

3. प्रारम्भिक व्यवस्थापन

4. निरन्तर व्यवस्थापन र सहायता सञ्जालहरू

तपाईंको डाक्टरसँग नियमित जाँच वा जब परिवर्तनहरू हुन्छन्

3. प्रारम्भिक व्यवस्थापन विकल्पहरू

यदि तपाईंलाई डिमेन्सिया भएको भनिएको छ भने, तपाईंले गर्न सक्ने केही चीजहरू छन् जसले रोगवृद्धिलाई सुस्त बनाउन मद्दत गर्न सक्छ:

- स्वस्थ आहार खानुहोस्
- धुम्रपान त्याग्नुहोस्
- शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनुहोस्
- मदिरा र अन्य लागूपदार्थहरू सीमित गर्नुहोस् वा बेवास्ता गर्नुहोस्
- सामाजिक रूपमा जोडिनुहोस्

केही औषधिहरूले केही लक्षणहरू र डिमेन्सियाको वृद्धि पनि कम गर्न सक्छ । उनीहरूले कति राम्रोसँग काम गर्छन् भन्ने कुरा तपाईंको डिमेन्सिया प्रकारमा निर्भर गर्दछ ।

त्यहाँ स्वास्थ्य पेशेवरहरू छन् जसले तपाईंलाई स्वस्थ जीवनशैली परिवर्तन गर्न मद्दत गर्न सक्छन् (उदाहरणका लागि, आहार विशेषज्ञहरू र व्यायाम फिजियोलोजिस्टहरू) र तपाईंको स्वतन्त्रतालाई समर्थन गर्न सक्छन् (उदाहरणका लागि, व्यावसायिक थेरापिस्टहरू र फिजियोथेरापिस्टहरू) । अरुले तपाईंको मनोदशा र मानसिक स्वास्थ्य (सल्लाहकारहरू, मनोवैज्ञानिकहरू) मा तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छन् ।

स्थानीय सहायता समूहहरूले तपाईंलाई, तपाईंको साथीहरू र परिवारलाई अरुसँग सम्पर्क गर्न र डिमेन्सियाको साथ कसरी बाँच्ने भनेर सिक्न मद्दत गर्न सक्छन् । थप जानकारीको लागि, आफ्नो स्थानीय डाक्टर (GP) लाई सोध्नुहोस् वा भ्रमण गर्नुहोस्: [murrayphn.org.au/dementiaphn.org.au](http://murrayphn.org.au/dementiaphn.org.au/dementiaphn.org.au/dementiaphn.org.au/dementiaphn.org.au/dementiaphn.org.au)

तपाईंको डाक्टरलाई सोध्नु पर्ने प्रश्नहरू



- मलाई कस्तो प्रकारको डिमेन्सिया छ?
- के म अझै पनि गाडी चलाउन सक्छु? के म अझै काम गर्न सक्छु?
- डिमेन्सियाले मलाई समयसँगै कसरी असर गर्न सक्छ?
- के त्यहाँ कुनै औषधिहरू छन् जसले मलाई मद्दत गर्न सक्छ?
- जीवनशैली परिवर्तन गर्न मलाई कसले मद्दत गर्न सक्छ?
- के त्यहाँ अन्य उपचारहरू छन् जुन म प्रयास गर्न सक्छु?
- म भरपर्दो जानकारी कहाँ पाउन सक्छु? के मैले आफूसँग घर लैजान मिल्ने कुनै जानकारी छ?

सुझावहरू

1. यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने, अर्को व्यक्तिलाई तपाईंको अपोइन्टमेन्टमा लैजानुहोस् - यो परिवारको सदस्य, हेरचाहकर्ता वा साथी हुन सक्छ ।
2. यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने, वा राष्ट्रिय रिले सेवामा पहुँच चाहिन्छ भने, तपाईंले आफ्नो डाक्टरको अपोइन्टमेन्ट बुक गर्दा रिसेप्टनिस्टलाई थाहा दिनुहोस् ।
3. यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने, लेख्नुहोस् वा डाक्टरलाई लेख्न लगाउनुहोस् कि तपाईंले अब के गर्न आवश्यक छ ।

4. निरन्तर व्यवस्थापन र सहायता सञ्जालहरू

तपाईंको स्थानीय डाक्टर (GP) सँग नियमित जाँच गराउँदा तपाईंको समग्र स्वास्थ्यको हेरचाह भइरहेको सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्दछ ।

यदि तपाईं वा तपाईंको हेरचाहकर्तासँग तपाईंको डिमेन्सियाको बारेमा कुनै प्रश्नहरू छन् वा कुनै सहायता चाहिन्छ भने तपाईंले आफ्नो डाक्टरसँग पनि कुरा गर्न सक्नुहुन्छ, विशेषगरी यदि तपाईं वा तपाईंको हेरचाहकर्ताले कुनै परिवर्तनहरू याद गर्नुभएको छ भने ।

तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई र तपाईंको हेरचाहकर्तालाई तपाईंको लागि सही सहायता पाउन मद्दत गर्न सक्छ । यसमा सामाजिक सहायता, गृह सहायता, अन्य स्वास्थ्य पेशेवरहरू (जस्तै परामर्शदाताहरू, व्यावसायिक चिकित्सकहरू, फिजियोथेरापिस्टहरू, बोली रोग विशेषज्ञहरू, आहार विशेषज्ञहरू) र राहत सेवाहरूमा पहुँच समावेश छ ।

तिनीहरूले तपाईंलाई अग्रिम हेरचाह योजनामा पनि मद्दत गर्न सक्छन्, जुन सबैको लागि सिफारिस गरिएको छ ।

तपाईंको हेरचाहकर्ताले आफ्नो डाक्टर (कम्तिमा वार्षिक) सँग नियमित जाँच गराउनु पनि महत्त्वपूर्ण छ, त्यसैले उनीहरूको स्वास्थ्य र कल्याणको हेरचाह गरिन्छ ।

तपाईंको डाक्टरलाई सोध्नु पर्ने प्रश्नहरू



- मैले नियमित जाँच/समीक्षाहरू कति पटक गर्नुपर्छ र मैले कसलाई भेट्नुपर्छ? के मैले हेरचाहकर्ता वा सहायता व्यक्तिलाई जाँचमा ल्याउन आवश्यक छ?
- मेरो भविष्यको योजना बनाउन म के गर्न सक्छु?
- मेरो हेरचाहकर्ता र मैले कस्तो प्रकारको सहायता वा सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्छौं र यीमा पहुँच गर्न हामीले के गर्नुपर्छ?

4. तपाईंले अपोइन्टमेन्टमा भाग लिनुभएको व्यक्तिलाई मात्र होइन, स्वास्थ्य प्रदायक वा डाक्टरलाई तपाईंसँग सीधै कुरा गर्न भन्नुहोस् ।
5. यदि तपाईंले धेरै कुराहरूमा छलफल गर्न आवश्यक छ भने आफ्नो स्वास्थ्य प्रदायक वा डाक्टरलाई लामो अपोइन्टमेन्ट बुक गर्न भन्नुहोस् ।
6. तपाईंको यात्राको प्रत्येक चरणमा तपाईंलाई मद्दत गर्न डिमेन्सिया गाइडको पृष्ठ 149 मा डिमेन्सिया अफ्रेलिया चेकलिस्ट हेर्नुहोस् । (निम्न पृष्ठमा QR कोड प्रयोग गर्नुहोस्) ।

तपाईंलाई राम्रोसँग जीवन जिउन मद्दत गर्ने संसाधन र सहायता

सहायता सेवाहरू



तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्ने सहायता र सेवाहरू छन्। यसमा निम्न समावेश हुन सक्छ: घर, सामाजिक र दैनिक गतिविधिहरू, व्यक्तिगत हेरचाह, राहत हेरचाह, सम्बद्ध स्वास्थ्य (जस्तै व्यायाम फिजियोलोजिस्टहरू, आहार विशेषज्ञहरू, व्यावसायिक चिकित्सकहरू), यातायात, र आवासीय वृद्ध हेरचाह।

तपाईंलाई आवश्यक सेवाहरू फेला पार्न मद्दत गर्न, तल हेर्नुहोस्:

- यदि तपाईं 65 वर्षभन्दा कम उमेरको हुनुहुन्छ भने, राष्ट्रिय अपाङ्गता बीमा योजना (NDIS) मा सम्पर्क गर्नुहोस्
ndis.gov.au वा **1800 800 110**
मा सोमबार - शुक्रबार बिहान 8 बजेदेखि -
बेलुका 8 बजेसम्म, फोन गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं 65 वर्ष भन्दा माथिको हुनुहुन्छ भने, My Aged Care लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
myagedcare.gov.au मा जानुहोस् वा
1800 200 422
मा सोमबार - शुक्रबार, बिहान 8 बजेदेखि - बेलुका 8 बजेसम्म,
र शनिबार बिहान 10 बजेदेखि - दिउँसो 2 बजेसम्म फोन
गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं आदिवासी वा टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर उमेर
50 - 64 वर्ष,
हुनुहुन्छ भने तपाईंले NDIS वा My Aged Care पहुँच गर्न
सक्नुहुन्छ।



हेरचाहकर्ताहरूको लागि सहायता

यदि तपाईं डिमेन्सिया भएका कसैलाई सहयोग गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ, आफ्नो क्षेत्रमा र अनलाइनमा **Carer Gateway** मा सहायता र पहुँच सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

carergateway.gov.au

हेर्नुहोस् वा फोन गर्नुहोस्: **1800 422 737**



An Australian Government Initiative

अन्य भाषाहरूमा जानकारी



डिमेन्सिया अष्ट्रेलिया (Dementia Australia) ले 38 भाषाहरूमा अनुवाद गरिएको सूचनासहित विस्तृत जानकारी, शिक्षा र सहायता प्रदान गर्दछ ।
dementia.org.au/languages हेर्नुहोस्।

डिमेन्सिया सपोर्ट अष्ट्रेलिया (Dementia Support Australia) सँग थुप्रै अनलाइन अनुवादित जानकारीको दायरा छ । dementia.com.au/resource-hub हेर्नुहोस्

Moving Pictures ले विभिन्न भाषाहरूमा उपलब्ध जानकारी र छोटो भिडियोहरू अनुवाद गरेको छ । movingpictures.org.au/Pages/FAQs/Category/mp-genie वा movingpictures.org.au/films मा जानुहोस्

दोभाषे र श्रवण सेवाहरू

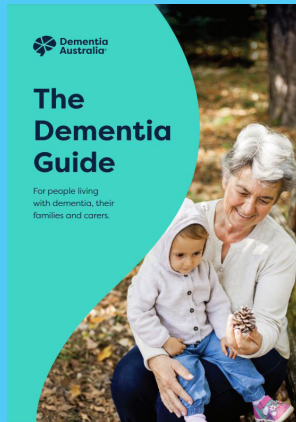
यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने, कृपया अनुवाद र दोभाषे सेवालार्ई **131 450** मा फोन गर्नुहोस् ।



यदि तपाईं सुन्न नसक्ने वा सुन्न गाह्रो वा बोल्न नसक्ने अवस्थामा हुनुहुन्छ भने, कृपया राष्ट्रिय रिले सेवालार्ई **133 677** मा फोन गर्नुहोस् ।



डिमेन्सिया गाइड प्रकाशित प्रतिलिपी वा अडियोमा उपलब्ध छ । प्रत्येक खण्ड तपाईंको डिमेन्सिया यात्राको एक चरणसँग सम्बन्धित छ
dementia.org.au हेर्नुहोस्



डिमेन्सिया गाइडमा
जान स्वक्यान गर्नुहोस्

राष्ट्रिय मद्दत लाइनमा फोन गर्नुहोस्

राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइन ले जानकारी र सल्लाह, भावनात्मक सहयोग र मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ, र तपाईंलाई सहायता सेवाहरू र कार्यक्रमहरूमा जडान गर्नेछ ।

1800 100 500 निःशुल्क फोन

दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन



डिमेन्सिया सहायता अष्ट्रेलिया

डिमेन्सिया व्यवहार व्यवस्थापन सल्लाहकार सेवा डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूको परिवार र हेरचाहकर्ताहरूको लागि राष्ट्रिय सल्लाहकार सेवा हो । सेवाले गोप्य सल्लाह, मूल्याङ्कन, मध्यस्थता, शिक्षा र विशेष सहायता प्रदान गर्दछ ।

1800 699 799 निःशुल्क फोन

दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन

DS  **Dementia Support
Australia**

Funded by the Australian Government
A service led by HammondCare



के तपाईंलाई यस जानकारी पत्रमा रहेका लिंकहरू पहुँच गर्न मद्दत चाहिन्छ? 1800 100 500 मा फोन गर्नुहोस् वा तपाईंको स्थानीय डाक्टर (GP) लाई सोध्नुहोस् ।

यो सहयोगी परियोजना हाम्रो समुदायमा डिमेन्सिया हेरचाहमा राम्रो पहुँचलाई सहयोग गर्न अष्ट्रेलिया सरकारद्वारा वित्तपोषित गरिएको छ । यो सूचनापत्र डिमेन्सिया अष्ट्रेलियाको डिमेन्सिया गाइडको सामग्री र डिमेन्सियासहित बाँचिरहेका मानिस, हेरचाहकर्ता र पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग परामर्श गरेर विकसित गरिएको हो ।

phn
VICTORIAN-TASMANIAN
ALLIANCE

An Australian Government Initiative