

In Nepali Language (नेपाली भाषामा)

डैमेन्टिया (DEMENTIA)

संज्ञानात्मक प्रकार्य सोच, सम्झना, तर्क, व्यवहार र गतिविधिहरू को कमी, डैमेन्टिया एक लक्षण को वर्णन गर्न को लागी प्रयोग को लागी लक्षण छ जो तपाईंको मेमोरी मा प्रभाव छ

अन्य लक्षणहरू

- छोटो अवधि मेमोरी संग संघर्ष
- अघल भ्रमि, अपमानजनक
- मूडमा परिवर्तनहरू
- हराएको हुन सक्छ
- लेखन, बोल्ने र भाषाको कौशल बिग्रिएको छ

उपचार:

- आधारभूत कारण पोषण वा हार्मोनल व्यवहार गर्नुहोस्
- लक्ष्य उपचार प्रगति धीमा
- वातावरण मा गतिविधि को कम गर्न को लागी भ्रम देखि बच्ने को लागि
- वातावरण सुधार दुर्घटनाहरू रोक्न

अल्जाइमर (Alzheimer's)

यसमा दिमागको भाग समावेश छ जुन विचार, मेमोरी र भाषा नियन्त्रण गर्दछ।

लक्षणहरू:

- पारिवारिक सदस्यहरू चित्र सकिदैन
- हिसाब गर्न, पढ्नु वा लेखन
- दाँत ब्रश वा तिनीहरूका कपालहरू जोड्ने जस्ता आफैलाई हेरचाह गर्ने भनेर बिर्सनुहोस्
- घरबाट टाढा छाउनु

उपचार

- औषधि जस्तै विरोधी अवसादका रूपमा व्यवहार लक्षणहरू नियन्त्रण गर्न प्रयोग गरिन्छ
- एक सुरक्षित र सहायक वातावरणमा बस्ने
- नियमित बानीहरू बलियो बनाउन, र दैनिक तालिकाहरू महत्वपूर्ण छन्। निश्चित गर्नुहोस् कि तिनीहरूसँग आकस्मिक अलर्ट कंगन छ।

हेरचाह गर्ने(Caregiver)

हेरचाह गर्नेहरू वृद्ध र परिवारको लागि धेरै महत्वपूर्ण छन्। हेरचाह गर्नेहरूले दैनिक क्रियाकलापको साथ सहयोग गर्न मद्दत गर्दछ। यो महत्वपूर्ण छ कि उनीहरूले तपाईंलाई भरोसा राख्छ र परिवारले पनि गर्दछ।



हेरचाह गर्नेहरूले ग्राहकहरूलाई सशक्त बनाउन महसुस गर्नुपर्छ, उनीहरूलाई एक कार्यक्रम प्रदान गर्न र ग्राहकहरूलाई निजी जीवनको आदर गर्नु पर्छ।

आधारभूत भोजन तयारी, गृहनीत र खरीदारीको साथ सहयोग गर्नुहोस्। आफ्नो ग्राहक योजना अनुसार डाक्टरलाई भेट्न र औषधिको निरीक्षण गर्न ग्राहकसँग तुलना गर्नुहोस्।

हेरचाह गर्नेहरू ग्राहक साथी हुन्, तिनीहरू केवल ग्राहकलाई सहयोग नगर्ने तर तिनीहरू परिवारमा आशीर्वाद छन् र कुराहरूलाई पछि परिप्रेक्ष्यमा राख्न मद्दत गर्दछ

सन्दर्भहरू(References)

वयस्क र मानसिक स्वास्थ्य, (2016)।

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/older-adultsand-mental-health/index.shtml> बाट पुनःप्राप्त गरियो।

Lancaster, J. & Stanhope, M (2012). फाउन्डेसन नर्सिङलाई सामुदायिकसमक्ष-केंद्रित अभ्यास चौथो संस्करण।



मेमोरी & मानसिक स्वास्थ्य



LEHMAN
COLLEGE



Faculty Member: Wanda Johnson MS RN

Translated BY: Ritu Adhikari

Prepared BY:

Sheryl Middleton RN

Opeyemi Aina RN

Marina Andrade RN

Nursing 409

उमेरको प्रक्रियालाई असर पाँच आईहरू

- बौद्धिक हानिकारक (डैमेन्टिया)
- इमोबिलिटी (संयुक्त रोग सन्तुलनको हानि)
- अस्थिरता (गिरने डर)
- अन्तर्वार्ता (संस्था हेरविचार, सामाजिक अलगाव)
- Iatrogenic दबाइ प्रतिक्रिया (थेरै औषधि परिवर्तन र पुरानो व्यक्तिहरू लाई अवशोषण र मेटाबोलाइज दबाइ को लागी प्रतिक्रिया को बदलन को लागी तरीका)
-

बिर्सनु (Forgetfulness)

जब जीवनमा धेरै गाह्रो हुन्छ

परिवार र साथीहरूको सहयोगको लागि सोध्नुहोस्

- भविष्यको लागि योजना
- चीजहरू लेख्नुहोस्
- मेमोरी एड्स प्रयोग गर्नुहोस्
- ध्यान दिनुहोस् र आराम गर्नुहोस्
- स्वस्थ खाओ
- आरामको धेरै
- काम र सेवानिवृत्ति मा चर्चा गर्नुहोस्
- जीवन व्यवस्थामा छलफल गर्नुहोस्



अवसाद (Depression)

उमेरको प्रक्रियाको सामान्य भाग होइन र माननीय छ।

लक्षणहरू:

- सुत्न मा कठिनाई
- गल्ती र निदाउने
- थकान, थकान
- पाचन समस्या, सिरदर्द
- कम भूख, वजन परिवर्तन
- कठिनाई ध्यान केन्द्रित, निरन्तर दुखी
- वित्त र स्वास्थ्य समस्याहरू को बारे मा चिन्ता।

उपचार

- समर्थन समूहहरू
- दैनिक व्यायाम
- स्वस्थ खाने
- यथार्थवादी लक्ष्यहरू
- साथीहरू, परिवारसँग समूह समूहहरू
- स्वास्थ्य हेरविचार पेशासँग बोल्ने
- स्वास्थ्य हेरविचार पेशेवरहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस्
- औषधिले 2-4 हप्तासम्म काम गर्न सक्नेछ।



चिन्ता (Anxiety)

यद्यपि यो मानसिक रोगको सामान्य प्रकार हो जसले वृद्धलाई असर गर्छ र अनदेखी गरिन्छ, जीवनको सामान्य भाग केही मानिसहरूको परीक्षा भन्दा पहिले नै छ वा महत्वपूर्ण निर्णयहरू गर्दछ।

लक्षणहरू:

- बेपत्तापन, - तीव्र डरको अवधि, - पसीने - सास को कमजोरी - किनारामा महसुस - कठिनाई नियन्त्रण गर्न कठिनाई

उपचार

- प्रतिबन्धित कौशल "टक थेरेपी"
- योग, तनाव व्यवस्थापन प्रविधि
- स्वस्थ आहार
- पत्रिकाहरू
- शांत संगीत
- सहायक मित्र र परिवार
- क्याफिन र ओटीसी औषधिबाट
- चिकित्सा प्रदायकसँग कुराकानी गर्नुहोस्

