***In Nepali Language (नेपाली भाषामा)***

**डैमेन्टिया (DEMENTIA)**

संज्ञानात्मक प्रकार्य सोच, सम्झना, तर्क, व्यवहार र गतिविधिहरु 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 भ्रमित, 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 बचने को लागि
* वातावरण सुधार दुर्घटनाहरू रोक्न

**अल्जाइमर (Alzheimer’s)**

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

**लक्षणहरू:**

* पारिवारिक सदस्यहरू चिन्न सक्दिन
* हिसाब गर्न, पढ्नु वा लेखन
* दाँत ब्रश वा तिनीहरूका कपालहरू जोड्ने जस्ता आफैलाई हेरचाह गर्ने भनेर बिर्सनुहोस्
* घरबाट टाढा छाउन्

**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 महत्त्वपूर्ण छन्। निश्चित गर्नुहोस् कि तिनीहरूसँग आकस्मिक अलर्ट कंगन छ।

**हेरचाह गर्ने(Caregiver)**

हेरचाह गर्नेहरू वृद्ध र परिवारको लागि धेरै महत्त्वपूर्ण छन्। हेरचाह गर्नेहरूले दैनिक क्रियाकलापको साथ सहयोग गर्न मद्दत गर्दछ। यो महत्त्वपूर्ण 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 कुराहरु लाई 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**



**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 आईहरु**

* बौद्धिक हानिकारक (डैमेन्टिया)
* इमोबिलिटी (संयुक्त रोग सन्तुलनको हानि)
* अस्थिरता (गिरने डर)
* अन्तर्वार्ता (संस्था हेरविचार, सामाजिक अलगाव)
* Iatrogenic दबाइ प्रतिक्रिया (धेरै औषधि परिवर्तन र पुरानो व्यक्तिहरु 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 समस्याहरु 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 महत्त्वपूर्ण निर्णयहरू गर्दैछ।

**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

