



पाँकेट के संदर्भ  
में युक्तियाँ एवं  
रणनीतियाँ



कारण: वह डरी हुई हैं और अनश्चिति है  
कविह कहाँ हैं ।

- उनके साथ चलिये।
- उनका हाथ पकड़िये।
- उन्हें बताइए कविह सुरक्षित है और  
आप उनसे प्यार करते हैं ।
- उन्हें नाशते की कोई चीज़ परस्तुत  
कीजिये जैसे वह चलते चलते अपने हाथ  
में पकड़ सकें।
- पैदल चलने के रास्ते को साफ़ रखिये  
जसिसे वह गरिने से बची रहें।
- उनकी रफ़्तार से उनका ध्यान भंग  
करने की कौशिश करें। उनको अपने साथ  
एक पत्रकिा को देखने या पहेली पर काम  
करने को कहें ।

व्यग्र होना और धैर्यहीन होना, आसानी से परेशान हो जाना, और "घर" जाने की इच्छा करना जबकि वह पहले ही से घर पर हैं यह लेट आफ्टरनून आचरण के प्रकार हैं। उनके लिए "घर" का अर्थ है सुरक्षति महसूस करना।

- उन्हें आलगिन में ले लीजिये।
- उन्हें बताइए कि वह कहाँ हैं।
- उन्हें बताइए कि वह सुरक्षति हैं।
- उन्हें बताइए कि आप उन्हें छोड़ कर नहीं जा रहे हैं।
- वषिय बदल दीजिये।
- ज्यादा रोशनी कर दीजिये
- खड़िकी पर लगे ब्लाइंड्स या पर्दों को बंद कर दीजिये

क्रमगत

लेट आफ्टरनून आचरण

- उनसे पूछिये क्या उन्हें भूख लगी है या वह आपकी रसोईघर में मदद करायेंगी ।
- उन्हें आसान काम करने को कहिये जैसे कि कांटे और चम्मचों की छँटाई या आपके साथ मेंज़ साफ़ करने में मदद करने को पूछिये।
- अपनी खुशनुमा आवाज़ को उपयोग कीजिये और उन्हें यह एहसास करायिए कि सब बहुत मस्ती भरा है।

- एक दैनिकि दनिचर्या रखें।
- मत पूछिये, "क्या तुम ----- नहाना चाहती हो, दाँत साफ़ करना चाहती हो या तैयार होना चाहती हो?"
- खुशनुमा आवाज़ में कहिये, "हमे करने की आवश्यकता है .....(देखभाल गतविधि)।
- गतविधि आरम्भ करने से पहले सभी आपूर्तियाँ तैयार रखें।
- उन्हें सरल शब्दों में, समझाइए, कि आप क्या करने जा रहे हैं ।
- इस बात का ध्यान रखिये कि वह इसलिए इन्कार नहीं कर रही कि वह डरी हुई है या समझ नहीं पा रही है कि आप उन्हें क्या करने को कह रहे हैं।
- अगर वह आपसे लड़ना शुरू कर दें तो दूर हट जाइए। बाद में फिर से कोशिश कीजिये।

- शौचालय के बाहर साफ तौर पर एक संकेत लगा दें जसि पर लखि हो "शौचालय" या टॉयलेट की एक तस्वीर लगा दें।
- उनकी कपड़ो के साथ व्यग्रता या रफ्तार सम्बन्धी संकेतो का ध्यान रखें।
- टॉयलेट में होने वाली घटनाओं के समय को लखि लें इससे आपको भवषिय में होने वाली घटनाओं को रोकने में बेहतर मदद मलैगी।
- उनके साथ हर २ या ३ घंटे में शौचालय तक जाएँ। इसे एक बड़ी बात न बनाये। उनके पूछने का इंतज़ार ना करें । कहें "हमें शौचालय जाने की जरुरत है।"
- जब आप घर से दूर हैं तो अपने साथ अतिरिक्त शौचालय सम्बंधति आपूरतयिँ लेकर जाएँ।

- उनकी दुनिया को सरल बनाने का प्रयास करें।
- सादे रंगों वाले प्लेसमैट्स, मेंज पर बछिाने वाले कपड़े, नहाने के तौलिये और चादरों का इस्तेमाल करे।
- सीढ़ियों के रास्ते को बंद कर दें जिससे वह उनसे ऊपर जाते या नीचे आते गरि न जाएँ।
- अपने घर के सभी तालों को एक ही चाबी से बंद करें।
- बाहर जाने वाले दरवाजों पर लगी ऊपर वाली सुरक्षा चटिकनयियों को ऊपर एवं नीचे वाली सुरक्षा चटिकनयियों को नीचे की तरफ लगा कर रखें। • जब वह सैर कर रही हो, तो उन्हें उनका चकित्सीय पहचान कगन पहना कर रखें और उनका नाम अलज़ाड्मर संस्था के सुरक्षति लौटे कार्यक्रम में दर्ज करवायें। • साबुन, सफाई के लिए इस्तेमाल होने वाले पदार्थ, जहरीले पदार्थ और दवाईयों के लिए ताला बंद अलमारयियों का प्रयोग करें।
- सभी ज़मीन पर डालने वाले गलीचों को उठा दें ।

- जतिना समय आप सोचते हैं कि उन्हें तैयार होने में लगेगा उससे दुगना समय उन्हें दीजिये।
- किसी बात की भागा-दौड़ी या जल्दबाजी न करें।
- उन्हें पोशाकों के लिए दो ही विकल्प दें। उन्हें चुनने दें कि वह कौन सी पोशाक पहनना चाहती हैं।
- जिस क्रम से उन्हें कपड़े पहनने की जरूरत है उनके कपड़ों को उसी तरतीब से लगाये।
- जब तक वह तैयार हो रहीं हैं उनसे बात करते रहें।
- छोटे, सरल एवं एक कदम निर्देश का ही उपयोग करें।
- यदि वह एक ही पोशाक पहनना पसंद करती हैं और कुछ और पहनने से इन्कार करती हैं तो उसी की तरह देखिने वाली कई पोशाके खरीदें ।
- ड्रेसिंग को आसान बनाने के लिए कमर से इलास्टिक वाले पैटस और पुलोवर टॉपस का प्रयोग करें।

- यह सुनिश्चित कर ले कि उन्होंने अपना चकित्सीय पहचान सम्बन्धी कंगन पहना है ।
- यदि कहीं वह खो जाती हैं तो पुलिस की मदद के लिए उनकी हाल की एक तस्वीर रखें ।
- सारे दरवाजे बंद कर के रखें ।
- तालों पर की डेडबोल्ट स्थापति करने पर विचार करें ।
- दरवाजों में उच्च एवं नमिन स्तर पर सुरक्षा चट्टिनियाँ लगाये रखें ।
- उन्हें अलजाइमर संस्था के सुरक्षित लौट कार्यक्रम में भरती करवायें ।
- यह सुनिश्चित कर ले कि वह पर्याप्त विश्राम एवं व्यायाम करें ।
- उन्हें काम करने दें , जैसे कपड़े तह लगाना या डिनर में मदद करना आदि ।
- दरवाजों से मिलते जुलते रंग के कपड़े दस्तों पर रख दें या दरवाजों और उनके दस्तों को दीवारों से मिलते जुलते रंग में ही रंग दें ।

- ध्यान दें कविह आपको क्या बताने की कोशिश कर रही हैं ।
- आप जो उन्हें बता रहे हैं उसे छोटा और सरल रखें लेकिन बचकाना नहीं ।
- जब आप उनसे कुछ करने के लिए कह रहे हैं तो एक कदम निर्देश का ही प्रयोग करें । इससे उनके हताशा के स्तर में कमी होगी और यह उनकी हर गतिविधि को सफल बनायेगा।
- एक समय में उन्हें जतिना जानने की जरूरत है उससे ज्यादा मत बताइये।
- धीरज रखिये । आपके सवाल का जवाब देने के लिए उन्हें भरपूर समय दीजिये।
- अगर वह अपने विचार खो दें, आप फिर से वही सवाल पूछिये।
- वह जो कहने की कोशिश कर रहीं हैं, उसे बताने के लिए उन्हें पूरा समय दीजिये।
- उनके साथ बहस न कीजिये । आपके लिए, पहले उन्हें सहमत होकर और फिर आपने जो योजना बनाई थी उसे करना, आसान होगा ।

क्रमगत

- उनसे बहस करने की कोशिश न करें। क्योंकि आप तो गुस्सा हो जायेंगे और उन्हें कारण का भी पता नहीं होगा। आप जसि बारे में बात कर रहे हैं उस वषिय को बदल कर उनकी पसंद के वषिय पर बात करना शुरू कर दें।
- अगर वह कुछ ग़लत समझ रही हैं तो उसे सही न करें या उस पर हंगामा न करें। क्या यह वास्तव में जरुरी है? यह केवल उन्हें बुरा महसूस करा सकता है।
- न कहें "मैंने तुम्हे अभी बताया था" केवल जो उत्तर आपने पहले दिया था वही दोहरा दें।
- उन्हें अतीत में हुई बातों को "याद" करने के लिए न कहें। इस बारे में बात करो कि तुम्हें क्या याद है और कसि तरह वह इन सबका हसिसा थीं।
- मत कहो "तुम नहीं कर सकती"। कहो "तुम जतिना कर सकती हो करो और मैं तुम्हारी मदद करूंगा।"
- उनसे कसि बात की मांग न करो। उन्हें हमेशा बतलाओ कि तुम उनसे क्या करवाना चाहते हो।
- उनका सारा दनि इस बात पर नरिभर करता है कि आप उनसे कसि ढंग से बात करते हैं। बहुत शान्तसि बात करें और जान लें कि आपको अपनी शारीरकि भाषा से उन्हें आश्वस्त करने की जरुरत है।

- आप कहाँ जा रहे हैं, इस बारे में उनसे हमेशा बात करें।
- कार की चाबियाँ उनकी दृष्टि से दूर रखें।
- घर से बाहर निकलते समय उन्हें बता कर जायें कि आप कहाँ जा रहे हैं।
- अगर वो जानना चाहें कि वो गाड़ी क्यों नहीं चला सकतीं, तो उन्हें बताएँ कि उनके चिकित्सक या बीमा कंपनी ने कहा है कि अब वह अब गाड़ी नहीं चला सकतीं।
- उनके लिए कार का दरवाजा खोलें।
- उन्हें सीट बेल्ट लगाने में मदद करें।
- यदि उन्हें सीट बेल्ट लगाने में परेशानी हो रही हो तो उन्हें बताएँ कि हिर कार की सीट बेल्ट अलग होती है।
- कार के दरवाजों पर लगी बच्चों के लिए ताला सुरक्षा सुवधि का इस्तेमाल करें ताकि वो अन्दर से कार का दरवाजा न खोल पाए।
- कार में उन स्थानों का भ्रमण करें जहाँ वह जाना पसंद करती हैं साथ ही उन जगहों का भी जहाँ उन्हें जाना चाहिए।
- एडी के अन्तमि चरणों में, उनका कार की पछिली सीट पर बैठना सुरक्षित एवं उनके लिए कम डरावना होगा।

क्रमगत

- आप जहाँ जा रहे हैं वहाँ पहुँचने पर अगर वह कार से बाहर निकलने से इन्कार कर दें तो उनसे बहस ना करें। बलॉक के चारों ओर गाड़ी घुमा कर फरि से उन्हें मनाने की कोशिश करें।
- यदि किसी व्यक्ति देखभाल केन्द्र पर पहुँच कर वह कार से बाहर निकलने से इन्कार कर दें, पहले से फोन करके एक स्टाफ सदस्य को दरवाज़े पर या पार्किंग स्थल पर पहले ही मौजूद रहने के लिए कहें।
- यदि वह घर पहुँचने पर कार से बाहर निकलने से इन्कार कर दें और घर पर कोई और मौजूद है, तो उसे दरवाज़े पर मलिकर इन्हें अन्दर आमंत्रित करने के लिए कहें।

- प्रतदिनि एक नयित समय पर खाना परोसें ।
- वभिन्नि रंगों और प्रकृतिवाला भोजन परोसें।
- खाने की मेज़ को एक शांतपूरण जगह बनाएँ।
- सादे रंग की थाली जसि पर कोई डिज़ाइन न हो, ताकि खाने का रंग थाली में उभर कर देखि और वह खाने को देख सकें।
- यदि वह थाली में रखे खाने को दूर धकेलती हैं तो एक कनारेदार उथले कटोरे का परयोग करें।
- उनकी प्लेट के साथ केवल चाकू, काँटा या चम्मच, जसिकी उन्हें खाना खाने के लिए जरुरत हो, वही रखें।
- उन्हें खाना खाने के लिए पर्याप्त समय दें। उन्हें शीघ्रता से खाना खाने को न कहें।

अगर वह खाने के लिए मना कर रहीं हैं तो हो सकता है कि:

- उनकी थाली में खाने के लिए कई व्यंजन हो। एक समय पर एक ही व्यंजन परोसे।
- हो सकता है कि उन्हें पता न हो कि कैसे शुरू करना है। उन्हें खाना खाने का ढंग दिखाएँ ।

एक वयस्क के रूप में, जनिसे आप प्यार करते हैं उनकी देखभाल करना, सबसे महत्वपूर्ण चुनावों में से एक है। इसके परिणाम आपकी और जनिसे आप प्यार करते हैं उनकी जनिदगी बदलने वाले हैं। कई बार यह कठिनी और नरिशजनक होगा। याद रखयि कि आपको अपनी हास्य की भावना को बनाये रखना है --- कई बार आप हँसेगे और, कई बार आप रोयँगे भी। लेकनि जान लीजयि कि इसका हर कषण मूलयवान है। इस दृषुटकिण से कि आप इसे अपना सबसे अच्छा समय बनायँगे और यह आपका सबसे अच्छा समय ही होगा।

- स्वस्थ रहने को अपनी सूची में शीर्ष पर रखयि।
- यदि आपके साथ कुछ अपरतयाशति घटना घटति हो जाती है तो एक बैकअप प्लान हमेशा तैयार रखयि।
- एक समय पर एक दनि को ही लें।
- अपनी हास्य की भावना को बनाये रखें।
- जो अच्छे काम आप कर रहें हैं उनके लिये अपनी पीठ खुद थपथपाएँ।
- पर्याप्त आराम करें और उचित भोजन खायें।
- आप जो काम करना पसंद करते हैं, उनके लिये समय निकालयि।
- आप कैसा महसूस कर रहें हैं, उसके बारे में दूसरों से बात कीजयि।
- अपने मतिरों की बात सुनयि।
- उन सब चीजों की एक सूची बनाइएँ जिन्हें आपकी प्रयितमा अब भी कर सकती हैं।

इस सन्दर्भ में दी गई युक्तियाँ और रणनीतियाँ  
किसी योग्यता प्राप्त चिकित्सक परामर्श या  
पेशेवर चिकित्सक की जगह नहीं लेती हैं ।

इस प्लेबुक को प्राप्त करने के लिए:

आर्डर या डाउनलोड करने के लिए: [www.alzheimersplaybook.com](http://www.alzheimersplaybook.com)  
बारबरा ब्रोयलेस पैतृक संपत्ति

१८२६ एन, क्रॉस ओवर स्ट्रीट १, पी एम बी # १०४ • फायट  
विल्ले, ए आर ७२७० 479-

439-0410

प्लेबुक वेब पर:

[www.alzheimersplaybook.com](http://www.alzheimersplaybook.com)

डाउन लोड के लिए उपलब्ध है :अंग्रेजी (ऑडियो उपलब्ध है),  
स्पेनिश(ऑडियो उपलब्ध है), हनिदी, ऐराबकि,  
चाइनीज, फ्रेंच, इटालियन, जैपनीस, पुर्तगालीस, जर्मन, डैनशि

नमिन्लखिति कंपनियों, व्यक्तियों एवं संस्थाओं को  
वशिष धन्यवाद जनिहोंने इस प्ले बुक को संभव बना  
दिया है .

नगिम



UAMS

UNIVERSITY OF ARKANSAS  
FOR MEDICAL SCIENCES



CALDWELL MARKETING & MEDIA

golden  
living

Walmart  
PHARMACY

asera care

GAME ON  
PROMOTIONS

वशिष मतिर

बॉब होफ • डॉन मलिडर • जे मलिर  
जमि लडिसे • मैट हनिडरसन • बैरी स्वटिजर  
वाल्टन परिवार फाउंडेशन  
डोनाल्ड डेब्ल्यू रेनोल्ड्स फाउंडेशन  
टमि ओइत्ज़मन

वशिष आभार उन देख रेख करने वालों को जाता है  
जनिहोंने हमारे आठ आरकैसा केन्द्र समूह में भाग लिया

अतरिक्ति प्लेबुक प्रतियों एवं अलज़ाइमर के बारे  
में जानकारी के लिए:

alzheimer's association

[www.alz.org](http://www.alz.org) • २४ घंटे हेल्पलाइन  
800-272-3900 (टोल फ्री)

कॉपीराइट © २००६ फ्रैंक ब्रोयलेस और आरकैसा विश्वविद्यालय  
के बोर्ड ऑफ ट्रस्टीस, प्रटिंगि के सभी अधिकार चाइना में।