

घरमा स्वस्थ भएर बसौ



व्यक्तिगत आरोग्यता सुधार गर्दै
COVID-19 को समयमा स्वस्थ भएर बस्न

सर्मथक:



Australian Government
Department of Health

COTA 
TASMANIA
for older Australians

तपाईंको व्यक्तिगत आरोग्यता अर्थात स्वस्थताको मुख्य तत्वहरू थाहा पाउनाले तपाईंलाई आफ्नो जीवन नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। यस पर्चाको पछाडि रहेको आरोग्यता जाँचसूची (चेकलिस्ट) जस्ता साधनको प्रयोगले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्दछ।

तपाईंको जीपी (GP) (डाक्टर) सँग कुरा गर्नुहोस्। कुनैकुनै क्षेत्रमा तपाईंको स्वस्था बढाउन सम्भव छ। सरकारको अनुदान प्राप्त घरमै प्रदान गरिने 'इन-होम' सहयोग पनि उपलब्ध छ (तपाईंलाई चाहिएमा वा चाहिँदा)।

1 तपाईंको स्वस्थताको विकल्प पत्ता लगाउनुहोस्

तपाईंले भरेको आरोग्यता जाँचसूची (चेकलिस्ट) को समीक्षा गर्नुहोस् (पछाडि पृष्ठमा छ) र तपाईंको शरीर, दिमाग र सामाजिक कल्याण बढाउने सम्बद्ध केहि सुझावहरू हेर्नुहोस्।

आफू र अरूको लागि के उपलब्ध छ भनेर जान्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

2 तपाईंको स्वस्थता बढाउने संकल्प गर्नुहोस्

स्वस्थ रहन, सुरक्षित र खुशीको अनुभूति गर्न तपाईंलाई घरमा के चाहिन्छ?

3 कदम चाल्नुहोस्

तपाईंले के गर्दा राम्रो भइरहेको छ?

तपाईंलाई के कुराले रोकेको छ?

सहि जानकारीको आधारमा विज्ञहरूले तपाईंलाई तपाईंको विकल्पहरू बुझ्न र आवश्यक कदम चाल्न मद्दत गर्न सक्छन्।

4 तपाईंको स्वस्थता बढाउन स्थानीय सहयोग र जानकारी पाउनुहोस्

तपाईंलाई ईच्छा लाग्ने मद्दत लाइनहरूमा फोन गर्नुहोस्। अधिकांश व्यक्तिहरू स्थानीयबासी हुन र सबैजना तपाईंलाई सहयोग गर्न तत्पर छन्।

वेबसाइटहरू हेर्नुहोस् - यदि तपाईंले भेटाउन सक्नु भएन भने चिन्ता नलिनुहोस्, अरूले तपाईंको लागि खोजिदिनेछ।

आरोग्यता एक यात्रा हो ...

धेरै व्यक्तिहरू आफ्नै घरमा उमेर काट्न चाहन्छन्, सुरक्षित र स्वस्थ महसुस गर्न चाहन्छन् र आफै जीवनको नियन्त्रण गर्न चाहन्छन्।

आरोग्यता एक नितान्त व्यक्तिगत यात्रा हो। हामी सबैलाई समान कुराहरू चाहिएता पनि सबैजना फरक छन्। हामी सबैले बिभिन्न चीजहरूको मान्यता राख्छौं, बिभिन्न लक्ष्य र चुनौतीहरू हुन्छन् र हामी आफ्नै गतिमा अघि बढ्छौं।

हाम्रो दैनिक रोजाई र दैनिक निर्णयहरूले हाम्रो स्वास्थ्य र स्वस्थतालाई असर गर्छ। स्वस्थ हुनु र स्वस्थता महसुस गर्नु भनेको डाक्टरबाट राम्रो नतिजा प्राप्त गर्नु भन्दा बढी कुरो हो।

स्वास्थ्य समस्या र सीमितताहरूको बावजूत पनि तपाईं स्वस्थ र खुशी महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। स्वस्थता वा आरोग्यता एक रोजाईबाट शुरू हुन सक्छ।

तपाईंलाई कुन कुराले राम्रो महसुस गराउँछ भन्ने जान्नु महत्वपूर्ण छ। तपाईंलाई कुन कुराले राम्रो महसुस गर्न रोक्दछ भन्ने कुरा जान्नु महत्वपूर्ण छ।

हामी हाम्रो स्वस्थता वा आरोग्यतालाई तीन भागमा हेर्न सक्छौं:

- शरीर: शक्ति, सीमितता
- दिमाग: मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक
- सामाजिक: परिवार, साथीहरू, समुदाय, आध्यात्मिक, घुमघाम (आउटिंग)।



यी उत्कृष्ट सुझावहरू पालना गरेर खुशी र स्वस्थ महसुस गर्नुहोस्

शरीर

- राम्रोसँग खानुहोस् र व्यायाम गर्नुहोस्
 - घरमा राम्ररी खाने
 - घरमा बलियो रहेर बस्ने
- यी मद्दतपत्रहरूको प्रतिलिपिको लागि COTA लाई फोन गर्नुहोस्
- अन्य स्रोतहरू: www.cotatas.org.au/programs/strength-for-life/other-health-and-fitness-resources
- तपाईंको जीपीसँग नियमित रूपमा कुरा गर्नुहोस्। तपाईंको आरोग्यता जाँचसूची (चेकलिस्ट) बाँड्नुहोस्।
- औषधिहरू - तपाईंको जीपी वा फार्मासिस्टसँग नियमित रूपमा समीक्षा गर्नुहोस्।
- तस्मानियाको वाकेबिलिटी (Walkability) “योजना” बाट प्रेरित हुनुहोस्
- COVID सुरक्षित रहनुहोस्
 - तपाईंको जोखिमको समीक्षा गर्नुहोस्
 - अरूबाट आफ्नो दूरी राख्नुहोस्
 - हातको सरसफाइ अभ्यास गर्नुहोस्
 - छोपेर खोक्नुहोस्

दिमाग

- केहि नयाँ कुरा सिक्नुहोस् वा पुरानो सोखमा ब्यस्त हुनुहोस्।
- स्थानीय गतिविधिहरूमा भाग लिनुहोस्
 - तपाईंको स्थानीय परिषद समुदाय विकास अधिकारीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। के सेवा सुविधा उपलब्ध छ सोध्नुहोस्।
 - COTA लाई फोन गर्नुहोस् (03) 6231 3265
 - COTA को स्थानीय समुदाय गतिविधिहरूको सूची हेर्नुहोस्। www.cotatas.org.au/information/activities
- यदि तपाईं निराश हुनुहुन्छ, तनावग्रस्त हुनुहुन्छ, चिन्तित हुनुहुन्छ भने कसैसँग कुरा गर्नुहोस्।
 - तस्मानियान लाइफलाइन (Tasmanian Lifeline): 1800 984 434
 - Beyond Blue 1300 224 636
- हसिलो मन (Smiling Mind) - स्वस्थ दिमागका लागि सजिलो सुन्ने अभ्यास (नि: शुल्क फोन एप)



सामाजिक सम्पर्क

- कुनै साथीलाई फोन गर्नुहोस्
- के तपाईंले आफ्ना प्रियजनहरूलाई भिडियो सम्पर्क गर्ने प्रयास गर्नुभयो? यदि तपाईंले कसरी गर्ने सिक्रु भयो भने यो सजिलो छ।
 - यदि तपाईंलाई यसको लागि मद्दत चाहिन्छ भने COTA लाई फोन गर्नुहोस् (03) 6231 3265.
- स्थानीय समुदायका कार्यक्रमहरू: www.cotatas.org.au/information/activities
- के तपाईं आफ्नो कुनै पुरानो सोख फेरि पूरा गर्न चाहनुहुन्छ? शायद नयाँ गतिविधि गर्न चाहनु हुन्छ कि? नयाँ मान्छेहरू भेट्ने कि?
- यस्ता कार्यक्रमहरू फेला पार्नुहोस् जहाँ मानिसहरू नियमित रूपमा एकअर्कालाई फोन गर्छन् र सम्पर्कमा रहन्छन्। तपाईंले फोन गर्न सक्नुहुन्छ:
 - कुराकानी
 - » उत्तर: (03) 6334 4430
 - » उत्तर पश्चिम: (03) 6424 6547
 - » दक्षिण (03) 6282 1555
 - रेड क्रस टेलिक्रस: 1300 885 698
- व्यक्ति र सेवाहरूमा जडान हुन यातायात सेवा चाहिन्छ? सामुदायिक यातायात सेवाहरू तस्मानिया (Community Transport Services Tasmania) (CTST) लाई फोन गर्नुहोस्: 1800 781 033

सामान्य सम्पर्कहरू

हाम्रो उमेर ढल्किदै गए पछि हामीलाई कहिलेकाँही बढि सहयोग चाहिन्छ। जानकारी र सहयोगको लागि सम्पर्क:

- वृद्ध देखभाल प्रणाली नेभिगेटर (Aged Care System Navigator) (COTA Tas)
 - दक्षिण (03) 6231 3265
 - उत्तर: 0439 417 634
 - उत्तर पश्चिम: 0477 221 557
- Advocacy Tas: 1800 005 131
- Carer Gateway: 1800 422 737
- Coronavirus Health Information Line: 1800 020 080
- COTA Tas: (03) 6231 3265 www.cotatas.org.au
- Dementia Australia - Tasmania: (03) 6279 1100
- Elder Abuse Helpline: 1800 353 374
- Housing Connect: 1800 800 588
- Legal Aid – वृद्ध सहयोग: 1300 366 611
- Migrant Resource Centre TAS: (03) 6221 0999
- My Aged Care 1800 200 422
- Older Persons COVID-19 Support Line: 1800 171 866
- RESPECT safe at home helpline: 1800 633 937
- Working it Out: (03) 6231 1200 (लैंगिकता र लिंग सहयोग)

तपाईंको आरोग्यता जाँचसूची (चेकलिस्ट)

हरेक कथनको बारेमा सोच्नुहोस्। कुनै कुरामा तपाईंको सोच मेल खान्छ?
तपाईंलाई लागू हुनेहरूमा ठीक चिन्ह लगाउनुहोस्।

शरीर

- म राम्रोसँग खान्छु
- म राम्रोसँग सुत्छु
- म नियमित व्यायाम गर्छु
- मेरो शरीरले धेरै कुराहरू गर्न सक्छ
- मलाई थाहा छ मलाई के ले राम्रोसँग चलनबाट रोक्छ
- म औषधि खान्छु
- म मेरो औषधि (प्रेस्क्रिपसन) को व्यवस्थापन आफै गर्छु
- म मद्दत लिएर दुखाई व्यवस्थापन गर्न सक्छु
- म मेरो जीपी (डाक्टर) संग नियमित कुरा गर्छु

सामाजिक सम्पर्क

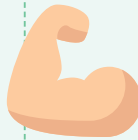
- म मेरा परिवार र / वा मेरा साथीहरूसँग सम्पर्कमा रहन्छु
- म सामाजिक समूहको एक हिस्सा हुँ
- म अरूलाई दया देखाउने उपायहरू निकाल्छु
- म नयाँ कार्यक्रमहरूको बारेमा थाहा पाउछु
- म नयाँ विचारहरू प्रयोजन गर्छु (जस्तै प्रियजनहरूलाई भिडियो फोन गर्ने)
- मलाई बाहिर घुमघाम गर्न मन पर्छ
- म स्वयंसेवक हुँ
- म मेरो जस्तो सोख भएका मानिसहरू भेट्छु

दिमाग

- म मेरो दिमागलाई सक्रिय राख्छु
- म मेरो मुड बारे सचेत छु (सकारात्मक र नकारात्मक)
- म मानसिक रूपमा बलियो छु (लचिलो)
- म आफ्नै दिनचर्याहरू बनाउँछु
- म गतिविधिहरू गर्न र रमाईलो गर्नको लागि समय निकाल्छु
- म हरेक दिन राम्रो महसुस गर्ने निर्णय गर्दछु
- जब मलाई आवश्यक पर्दछ म सहयोग माग्छु



समयसँगै आरोग्यता परिवर्तन हुन्छ।



तपाईंको स्वस्थता सुधार गर्न तपाईंले बढी नियन्त्रण लिन सक्नुहुनेछ र सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ।



तपाईंले ठीक चिन्ह लगाएर गर्ने अभ्यास तपाईंको स्वस्थताको शुरुवात हुन सक्छ।