मेरा स्वास्थ्य हेरचाह अधिकारहरू

संज्ञानात्मक (ज्ञानसम्बन्धी) कमजोरी भएका मानिसहरूका लागि एक निर्देशिका

AUSTRALIAN COMMISSION ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

Caring for Cognitive Impairment

स्वास्थ्य हेरचाह अधिकारको अष्ट्रेलियन घोषणापत्र (Australian Charter of Healthcare Rights) मा उल्लेख भए अनुसार संज्ञानात्मक कमजोरी भएका व्यक्तिहरूसँग उनीहरूले स्वास्थ्य हेरचाह प्राप्त गर्दा सुरक्षित हुन र सहायता पाउन सक्ने अधिकार छ।

स्वास्थ्य हेरचाह अधिकारको अष्ट्रेलियन घोषणापत्र (Australian Charter of Healthcare Rights) ले सबै मानिसलाई हरेक स्वास्थ्य हेरचाह परिवेशमा लागू हुने अधिकारहरूको व्याख्या गर्दछ।

उक्त घोषणापत्र (Charter) ले स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्दा तपाईं वा तपाईंले स्याहार गर्ने व्यक्तिले के अपेक्षा राख्न सक्दछ भन्ने व्याख्या गर्दछ।

यो निर्देशिका संज्ञानात्मक कमजोरी भएका मानिसहरू, हेरचाहकर्ता, परिवार र सहयोग गर्ने व्यक्तिहरूका लागि हो। यस जानकारीपत्रको उद्देश्य भनेको तपाईं अस्पताल र अन्य स्वास्थ्य हेरचाहको वातावरणमा हुँदा तपाईंलाई सुरक्षित राख्ने र सहायता गर्ने बारेमा थप जानकारी प्रदान गर्नु हो।

संज्ञानात्मक कमजोरी के हो?

जुनसुकै उमेरमा मानिसहरूमा डिमेन्सिया, डिलिरियम (अलमल्ल हुनु), मस्तिष्कमा चोटपटक, मस्तिष्कघात(स्ट्रोक)वा बौद्धिक अशक्तता जस्ता अवस्थाहरूको कारण संज्ञानात्मक कमजोरी हुन सक्दछन्।

संज्ञानात्मक कमजोरी डिमेन्सिया जस्तै स्थायी हुन सक्छ वा डिलिरियम हुँदा जस्तै अस्थायी अनुभव हुन सक्छ।

संज्ञानात्मक कमजोरी भएका व्यक्तिहरूलाई स्मरण, भावना, सोच्न वा कुराकानी गर्नमा समस्या हुन सक्छ। संज्ञानात्मक कमजोरीका विभिन्न प्रकारहरू छन् र हरेक व्यक्तिले यसलाई फरक रूपमा अनुभव गर्छन्।

डिमेन्सिया लगायत कुनै संज्ञानात्मक कमजोरी भएका व्यक्तिलाई उनीहरूको अस्पताल बसाइमा डिलिरियम हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

मैले के थाहा पाउनु पर्छ?

स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूले संज्ञानात्मक अशक्तता भएका व्यक्तिहरूको लागि उच्च गुणस्तरिय स्वास्थ्य हेरचाह प्रदान गर्न र उनीहरूलाई सुरक्षित राख्न आवश्यक छ।

मानिसहरूलाई हानिबाट बचाउन र स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तर सुधार गर्न आठवटा राष्ट्रिय सुरक्षा र गुणस्तर स्वास्थ्य सेवा मापदण्डहरू छन्। यी मापदण्डहरूले बिरामीहरूको हेरचाहको स्तर तोकेको हुन्छ र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूले यसको कार्यन्वयन गर्नु पर्दछ।

संज्ञानात्मक कमजोरी भएका मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्न र स्वास्थ्य सेवा वातावरणहरूमा सहायता गर्न विभिन्न समूहहरू सहकार्य गरिरहेका छन्। यसमा संज्ञानात्मक कमजोरी भएको व्यक्ति, हेरचाहकर्ताहरू, परिवारका सदस्यहरू र स्वास्थ्यकर्मीहरू समावेश छन्।

तपाईंको **दोभाषे र अनुवाद सेवाहरू**मा पहुँच पाउने अधिकार छ। **यदि तपाईंलाई यी सेवाहरूको आवश्यकता छ भने** स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई यो थाहा हुनु धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ।

अनुवाद र दोभाषे सेवा (Translation & Interpreter Services)
24 सै घण्टा 7 तै दिन उपलब्ध छ : फोन 131 450

मैले के गर्न सक्छु?

डिलिरियम लगायतका संज्ञानात्मक कमजोरी भएका मानिसहरूका लागि

तपाईंसँग आफ्नो डाक्टर, नर्स र अन्य स्वास्थ्य सेवाकर्मीहरूलाई निम्न कुराहरू भन्ने अधिकार छ:

- यदि तपाईं कुनै पनि समयमा आफू सामान्य अवस्थामा नरहेको महसुस गर्नु हुन्छ
- तपाईंलाई कुन सहयोग चाहिन्छ
- तपाईंलाई के महत्वपूर्ण छ
- तपाईंको उपचारका प्राथमिकताहरू
- तपाईंको उच्च देखभाल योजना
- हाल तपाईंले लिइरहनु भएको कुनै पनि औषधिहरूको बारे।

तपाईंसँग आफ्नो अवस्थाको बारेमा, विभिन्न परीक्षण र उपचारहरूको सम्भावित फाइदा र जोखिमहरू सम्बन्धी स्पष्ट जानकारी प्राप्त गर्ने अधिकार छ ताकि तपाईंले सूचित सहमति दिन सक्नुहुन्छ।

तपाईंसँग निर्णय गर्ने प्रक्रियामा सहभागि हुने अधिकार छ र त्यसो गर्न तपाईंलाई सहायता पाउने अधिकार छ। यदि तपाईं उपचार गर्न अनुमति दिन असमर्थ हुनुहुन्छ भने आपतकालिन स्थितिमा बाहेक सेवाकर्मीले तपाईंको वैकल्पिक प्रतिनिधि वा कानूनी निर्णयकर्ताबाट अनुमति लिनै पर्दछ।

यदि तपाईं चाहानुहुन्छ भने तपाईंको हेरचाहकर्ता, परिवारको सदस्य वा सहायतामा संलग्न व्यक्तिलाई तपाईंले सोध्ने अधिकार छ।

तपाईंसँग एक सुरक्षित, शान्त र आदरपूर्ण वातावरणमा उपचार पाउने अधिकार छ।

तपाईंको हेरचाहको क्रममा केही गलत भएको छ भने तपाईंलाई सूचित गर्नुपर्ने अधिकार छ।

परिवारका सदस्यहरू र हेरचाहकर्ताहरूका लागि

परिवारको सदस्य वा हेरचाहकर्ताको रूपमा तपाईंले सुरक्षित तथा उच्च गुणस्तरिय हेरचाहमा योगदान दिन सक्नुहुन्छ तथा तपाईंले हेरचाह गर्ने व्यक्ति हेरचाह वातावरणहरूमा रहँदा उसलाई सहायता प्रदान भएको र सुरक्षित महसुस गर्ने सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईंको संलग्नताले सधैं तपाईंले हेरचाह गर्ने व्यक्तिको आवश्यकता र प्राथमिकताहरूलाई प्रतिबिम्बित गर्नुपर्छ।

तपाईंका निम्न जिम्मेवारीहरू छन्:

- यदि तपाईंले हेरचाह गर्नुभएको व्यक्तिलाई भर्ना गर्दा वा उनीहरू अस्पतालमा रहँदा कुनै पनि समयमा उनीहरू सामान्य अवस्थामा छैनन् भने स्वास्थ्यसेवा कर्मचारीहरूलाई थाहा दिनुहोस्।
- स्वास्थ्यसेवा कर्मचारीलाई सो व्यक्तिको दैनिक तालिका बारे, के सहायता उपयोगी हुनसक्छ, र कसरी तपाईंको अनुपस्थितिमा उनीहरूलाई सान्त्वना दिन सकिन्छ भन्ने बताउनुहोस्।
- अस्पताललाई सबै प्रेस्क्रिप्शन (डाक्टरले दिएको औषधी) र प्रिस्क्रिप्शन विनाका औषधि र खुराकहरू तथा तिनको मात्राहरूको अद्यावधिक सूची प्रदान गर्नुहोस् र सबै औषधिहरू अस्पतालमा ल्याउन लगाउनुहोस्।

परिवार र हेरचाहकर्ताहरूले के मद्दत गर्न सक्छन्?

यदि तपाईंले ख्याल राख्ने व्यक्ति उनीहरूको सामान्य अवस्थामा छैनन् भने स्वास्थ्यसेवा कर्मचारीलाई **भन्नुहोस्**

तपाईंको प्रियजनलाई दिन, मिति र स्थितिको बारेमा **सम्झाउनुहोस्**

सबै चश्मा, श्रवण सहायता उपकरण, हिंडडुलमा सहायता गर्ने उपकरण, र नक्कली दाँतहरू **नजिकै राख्नुहोस्**

तपाईंले हाल खवाई रहनु भएका सबै औषधिहरू **ल्याउनुहोस्**

परिवार, साथीरपरिचितविषयहरूमा **कुरागर्नुहोस्**

संसाधनहरू हेर्नुहोस्।

संज्ञानात्मक कमजोरी भएका मानिसहरू स्वास्थ्यसेवा प्राप्त गर्दा उनीहरूलाई निर्णय लिनमा सहायता गर्नु एक महत्वपूर्ण कुरो हो।

- निर्णय गर्ने क्षमता भएको व्यक्तिसँग आफ्नो जीवनको बारेमा **स्वतन्त्र** निर्णय लिने अधिकार हुन्छ।
- यदि कुनै व्यक्तिले आफैंले निर्णय लिन सक्दैनन् भने यसमा सहायता पाउने उनीहरूको अधिकार हुन्छ र उनीहरूले रोजेको परिवारका हेरचाहकर्ता वा साथी जस्ता सहयोगी निर्णयकर्ताबाट सहयोग गराउने अधिकार छ – **यसलाई समर्थित निर्णय प्रक्रिया भनिन्छ**।
- यदि र जब कुनै व्यक्तिको निर्णय गर्ने क्षमता छैन र निर्णयकर्ताको रूपमा यदि कसैलाई नियुक्त गरिएको छैन भने सो व्यक्तिले अग्रीमरूपमा वा ट्राईब्यूनल (न्यायलय) ले कुनै व्यक्तिलाई नियुक्त गर्न सक्दछ वा राज्य र क्षेत्रीय कानून अन्तर्गत सो व्यक्ति नियुक्त हुन सक्दछ। यसलाई **प्रतिस्थापित निर्णयकर्ता** भनिन्छ।

जहाँ सम्भव हुन्छ, तपाईंले हेरचाह गर्ने व्यक्तिबाट उनीहरूको उपचारबारे छलफल गर्न तथा भइरहेको हेरचाहको बारेमा निर्णय लिन उनीहरूको अनुमति लिनुपर्छ। यथासम्भव सो व्यक्तिलाई छलफलमा समावेश गर्नुहोस्।

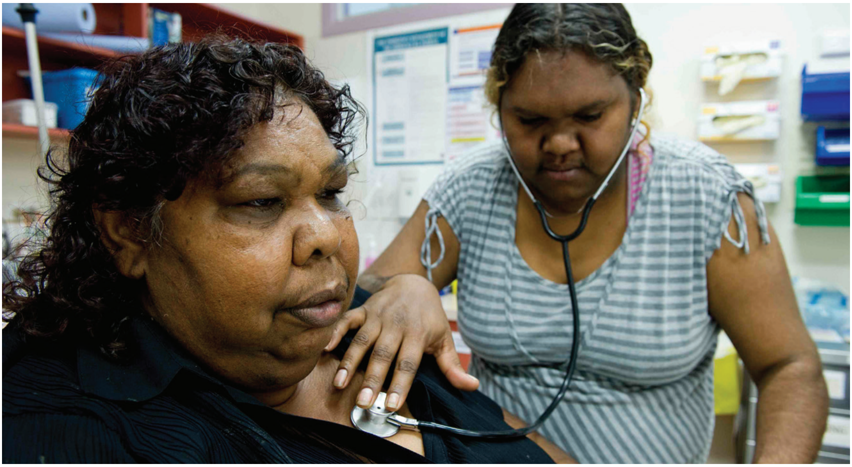
म के आशा गर्न सक्छु?

स्वास्थ्यसेवा कर्मचारीहरूबाट

सबै स्वास्थ्यसेवा कर्मचारीले संज्ञानात्मक कमजोरी भएका व्यक्तिहरूको लागि सुरक्षित, सम्मानजनक र उच्च गुणस्तरको, चाहिएको बेलामा दोभाषे वा अनुवाद सेवाहरूमा पहुँच पुर्‍याउने लगायत, देखभाल प्रदान गर्नु आवश्यक हुन्छ।

सबै स्वास्थ्य संगठनहरूलाई कुनै बिरामीलाई संज्ञानात्मक कमजोरी भएको पहिचान गर्ने र सो व्यक्ति, हेरचाहकर्ताहरू र परिवारहरूसँग एक सुरक्षित, शान्त र आदरपूर्ण वातावरणमा सहकार्य गर्नुपर्ने आवश्यकता हुन्छ।

राष्ट्रिय सुरक्षा र गुणस्तरिय स्वास्थ्य सेवा मापदण्डको एक भागको रूपमा, सबै स्वास्थ्य सेवाहरू संगठनहरूले संज्ञानात्मक कमजोरीको लागि परिक्षण गर्न र बिरामीको संज्ञानमा आउने परिवर्तनहरूको सम्बोधन गर्न आवश्यकछ। स्वास्थ्यसेवा कर्मचारीले डिलिरियमको जोखिममा भएका व्यक्तिको पहिचान गर्नुपर्छ र क्षति न्यूनीकरण गर्न मापदण्ड 5: बिस्तृत हेरचाह मापदण्ड (Comprehensive Care Standard) कोआवश्यकता अनुरूप कदमहरू चाल्नुपर्छ।



कुनै पनि कुराहरू योजना अनुसार नभए के गर्ने?

प्रतिक्रिया र उजूरी प्रक्रियाहरू

अस्पतालहरू लगायत स्वास्थ्यसेवा संगठनहरूले तपाईंको प्रतिक्रियालाई महत्त्व दिन्छन्। यसले उक्त संगठनलाई उनीहरूले के राम्रो गरिरहेका छन्न के सुधार गर्न आवश्यक हुनसक्छ भनेर बुझ्न मद्दत गर्दछ। यदि तपाईं वा तपाईंले ख्याल गर्ने व्यक्तिको हेरचाहको बारेमा गुनासो छ भने यसलाई स्वास्थ्यसेवा संगठनसँग सीधै समाधान गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। यदि संगठनले जवाफ दिएन वा तपाईंले प्राप्त गर्नु भएको प्रतिक्रियाबाट चित्त बुझेन भने तपाईंले आफ्नो राज्यको स्वास्थ्य उजूरी अधिकारीलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि कुनै पनि कुराहरू योजना अनुसार भएन भने एउटा औपचारिक प्रक्रिया शुरू गर्न सकिन्छ जसलाई **खुला खुलासा (Open Disclosure)** भनिन्छ। खुला खुलासा भनेको उक्त स्वास्थ्यसेवा संगठन र सो व्यक्ति, उनीहरूको परिवार, हेरचाहकर्ताहरू र अन्य सहयोगी व्यक्तिहरूबीच हेरविचारको क्रममा सो बिरामीलाई पुगेको हानिको घटनाबारेमा छलफल हो। खुला खुलासाको बारेमा अरू जानकारीको लागि कृपया अर्को पृष्ठमा थप जानकारी हेर्नुहोस्।

मैले थप जानकारी कहाँ प्राप्त गर्न सक्छु?

उपयोगी वेबसाइटहरू

- स्वास्थ्य हेरचाह अधिकारको अष्ट्रेलियन घोषणापत्र (Australian Charter of Healthcare Rights): **safetyandquality.gov.au/australian-charter-healthcare-rights**
- सेवाग्रहीको लागि खुला खुलासा (Open Disclosure) बारेको जानकारी: **safetyandquality.gov.au/our-work/clinical-governance/open-disclosure/implementing-open-disclosure-framework/open-disclosure-resources-consumers**
- सुरक्षित स्वास्थ्य सेवाका लागि उत्कृष्ट सुझावहरू: **safetyandquality.gov.au/publications-and-resources/resource-library/top-tips-safe-health-care**
- संज्ञानात्मक कमजोरीको हेरचाह गर्दै (Caring for Cognitive Impairment): **cognitivecare.gov.au**
- डिमेन्सियाअष्ट्रेलिया(Dementia Australia):हेल्पलाइन बिहान 8.00 बजेदेखि बेलुका 8.00 बजेसम्म EST, सोमबारदेखि शुक्रबार, 1800 100 500: **dementia.org.au**
- उच्च हेरचाह योजना अष्ट्रेलिया(Advance Care Planning Australia): **advancecareplanning.org.au/#/**
- संज्ञानात्मक क्षय साझेदारी केन्द्र(Cognitive Decline Partnership Centre): **cdpc.sydney.edu.au/research/planning-decision-making-and-risk**
- अष्ट्रेलियन डिलिरियम संघ(Australian Delirium Association): **delirium.org.au**
- मस्तिष्क चोटपटक अष्ट्रेलिया (Brain Injury Australia): 1800 272 461: **braininjuryaustralia.org.au**

स्रोतहरू

1. Sinclair C, Field S, Williams K, Blake M, Bucks RS, Auret K, Clayton J, Kurrle S। निर्णय प्रक्रियामा सहायता गर्दै: डिमेन्सिया भएका मानिसहरू, परिवार सदस्य र हेरचाहकर्ताका लागि एक निर्देशिका सिड्नी: CDPC; 2018।

2. Dementia Australia बाट अनुकूलित।.

कृतज्ञता

यो सामग्री डिमेन्सिया अष्ट्रेलिया (Dementia Australia) , डिमेन्सिया भएका मानिसहरू र हेरचाहकर्ताहरूको सहकार्यमा विकसित गरिएको हो।

Caring for Cognitive Impairment

उपयोगी परिभाषाहरू:

स्वास्थ्य हेरचाह वातावरणहरू मा सार्वजनिक र निजी अस्पतालहरू, दिवा शल्यक्रियाहरू, बहिरंग सेवाहरू, पुनरूत्थान र दन्त अस्पतालहरू पर्छन् र यी स्वास्थ्य हेरचाह वातावरणमा जाँदा वा त्यहाँबाट बाहिरिँदाको अवस्था पनि पर्छन्।

डिमेन्सिया लक्षणहरूको एक संग्रह हो जुन मस्तिष्कलाई असर गर्ने विकारहरूले गर्दा उत्पन्न हुन्छ। यो एक विशेष रोग होइन। डिमेन्सियाले सोचाइ, व्यवहार र दैनिक कार्यहरू गर्ने क्षमतालाई असर गर्न सक्छ। यसमा मस्तिष्कको कार्यप्रणाली प्रभावित हुन्छ जस्ले गर्दा व्यक्तिको सामान्य सामाजिक, भावनात्मक वा कामकाजी जीवनमा बाधा पुग्ने गर्दछ।

डिलिरियम एक अस्थायी अवस्था हो। मानिसले अलमल्ल, गुमराह र ध्यान दिन असमर्थ भएको महसुस गर्न सक्छ। यदि उपचार नगरिएमा डिलिरियमले गम्भीर परिणामहरू निम्त्याउन सक्छ तर यदि यसका कारणहरू फेला पारियो र उपचार गरियो भने त्यसलाई उपचार गर्न सकिन्छ।औषधि, संक्रमण, शरीरमा पानीको अभाव वा कब्जियतको कारण डिलिरियम हुन सक्छ।

थप जानकारीको लागि
safetyandquality.gov.au/your-rights हेर्नुहोस्।