सम्मानजनक हेरचाह

डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका व्यक्तिका अवैतनिक स्याहारकर्ताहरूका लागि सरल मार्गदर्शिका

Global Campus Alumni

Right Livelihood

सम्मानजनक हेरचाह

डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका व्यक्तिका अवैतनिक स्याहारकर्ताहरुका लागि सरल मार्गदर्शिका

प्रकाशक

ग्लोबल क्याम्पस अल्मुनाई

प्रकाशन मिति

१५ जुलाई २०२६

प्रकाशन स्थान

काठमाडौं – ललितपुर, नेपाल

लेखकहरु

विद्या महर्जन तथा गिवुङ सन

चित्राङ्कन

जोङ्हो जाङ

केयर सर्कल सहजिकरण, पुस्तिका बिकास तथा अनुवाद

प्रभात किरण प्रधान तथा रचना महर्जन

प्रतिलिपि अधिकार

© 2026 Golbal Campus Alumni. All right reserved.

ग्लोबल क्याम्पस अल्मुनाई सञ्जाल, ग्लोबल क्याम्पस अफ ह्युमन राइट्सको एक हिस्सा हो ।

विषय सामग्रीहरु

सुरुवात

१. आभार 1

२. यस मार्गदर्शिका बारे 3

३. यस मार्गदर्शिकाको उद्देश्य 4

४. यस मार्गदर्शिका कसरी प्रयोग गर्ने 5

मुख्य मार्गदर्शिका (भाग १–९)

1 तपाई एक्लै हुनुहुन्न 6

2 डिमेन्सिया भनेको के हो ? 7

3 डिमेन्सियाको यात्रालाई बुझौं 8

4 सञ्चार व्यवहार 9

5 कसरी प्रभावकारी रुपमा सञ्चार गर्ने 10

6 दैनिक हेरचाहका लागि उपयोगी सुझावहरु 11

7 तनावलाई बुझौं 12

8 आफ्नै पनि हेरचाह गरौं 13

9 हेरचाह समुदायको साझा जिम्मेवारी हो 14

सहयोग, अधिकार र पैरवी

15 डिमेन्सियाका स्याहारकर्ताहरुका पनि अधिकार छन्

16 कहिले सहयोग खोज्ने ?

17 **पैरवी संक्षेप** नेपालमा अवैतनिक डिमेन्सिया स्याहारकर्ताहरुलाई सहयोग गर्ने

आभार

यो मार्गदर्शिका तथा यससगैं संक्षिप्तमा तयार गरिएको पैरवी, ग्लोबल क्याम्पस अल्मुनाइको अन्तरक्षेत्रीय परियोजना कार्यक्रम अन्तर्गत राइट लाइभलिहुड सँगको सहकार्यमा गरिएको हो ।

यस मार्गदर्शिकाको विकासका क्रममा धेरै व्यक्ति तथा संस्थाहरुको मार्गदर्शन, बिशेषज्ञता, प्रोत्साहन र उदार सहयोग प्राप्त गर्ने अवसर मिल्यो । स्याहारकर्ताहरुका लागि सरल,दृश्यात्मक, व्यवहारिक तथा नेपाली सामाजिक–साँस्कृतिक सन्दर्भसँग मेल खाने उपयोगी स्रोत तयार गर्ने उद्देश्यले यो पुस्तिका विकास गरिएको हो । उहाँहरुको अमुल्य सहयोगबिना यो कार्य सम्भव हुने थिएन ।

सर्वप्रथम, सन् २०१० का राइट लाइभलिहुड पुरस्कार विजेता आदरणीय श्री श्रीकृष्ण उपाध्याय सरप्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु। उहाँले आफ्नो ज्ञान, अनुभव तथा मार्गदर्शन उदारतापूर्वक हामीमाझ बाँड्नुभएकोमा म अत्यन्त आभारी छु। उहाँबाट सिक्ने तथा उहाँका अनुभव र दृष्टिकोणबाट प्रेरणा प्राप्त गर्ने अवसर मेरो लागि ठूलो सम्मान र सौभाग्यको विषय रह्यो।

त्यसैगरी, SAPPROS–नेपालकी कार्यकारी निर्देशक श्री सञ्जु बगालेप्रति हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु। परियोजनाभर उहाँले दिनुभएको समय, प्रोत्साहन तथा निरन्तर सहयोगले यस यात्रालाई अझ अर्थपूर्ण बनायो।

मेरो सह–अल्मुनाइ गिवुङ सन प्रति विशेष आभार व्यक्त गर्दछु । एउटा सामान्य परियोजना छलफलबाट सुरु भएको हाम्रो सहकार्य समयसगैं गहिरो संवाद, नयाँ विचार, धेरै सम्पादन र सिर्जनात्मक सहकार्यको यात्रामा परिणत भयो । परियोजनाको सुरुवाती चरणदेखि नै यसको उद्देश्यलाई गहिरो रुपमा बुझेर निरन्तर साथ दिनुभएको, विचारहरुलाई अझ स्पष्ट र प्रभावकारी बनाउन सहयोग गर्नुभएको तथा यस परियोजनालाई यर्थाथमा रुपान्तरण गर्न दिनुभएको योगदानप्रति म हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु ।

म प्रभात किरण प्रधान सर प्रति पनि हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु । उहाँको डिमेन्सिया हेरचाहसम्बन्धी विशेषज्ञता र मार्गदर्शनले स्याहारकर्ताहरसँग गरिएको संवादहरुलाई सुरक्षित, संवेदनशील र अर्थपूर्ण बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ ।

त्यसैगरी, रचना महर्जन प्रति विशेष धन्यवाद व्यक्त गर्दछु । परियोजनाको व्यवस्थापन, केयर सर्कल (हेरचाह संवाद समूह) सञ्चालन, स्याहारकर्ताहरूसँगको समन्वय तथा पर्दापछाडि भएका अनगिन्ती कार्यहरुमा उहाँले दिनुभएको निरन्तर सहयोग यस परियोजनाको सफलताका लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण रह्यो ।

सुन्दर चित्रहरुको माध्यमबाट जीवन्त, आत्मीय र सहजरुपमा बुझ्न सकिने यस मार्गदर्शिका बनाउन सहयोग गर्नुहुने जोङ्हो जाङ प्रति पनि म हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु । नेपाली संस्कृति बुझ्ने उहाँको जिज्ञासा, धेरै पटकका परिमार्जनमा देखाउनुभएको धैर्यता तथा यस परियोजनाप्रतिको प्रतिबद्धताले यी चित्रहरुलाई अझ आत्मीय, परिचित र सांस्कृतिक रुपमा अर्थपूर्ण बनाइएको छ ।

ज्यापु समाज यल तथा समाज ज्येष्ठ नागरिक आनन्द निकेतन प्रति पनि हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु । स्याहारकर्ताहरु सुरक्षित रुपमा भेला हुन, आफ्ना अनुभव खुला रुपमा साझा गर्न तथा एकअर्काबाट सिक्न सक्ने आत्मीय वातावरण उपलब्ध गराएर उहाँहरुले यस परियोजनालाई सफल बनाउन महत्वपूर्ण योगदान दिनुभएको छ ।

सबैभन्दा अन्त्यमा, यस परियोजनामा सहभागी हुनुभएका सम्पूर्ण अवैतनिक डिमेन्सिया स्याहारकर्ताहरु प्रति मेरो हार्दिक सम्मान र गहिरो कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु । उहाँहरुले आफ्ना अनुभव, चुनौती, दुःख, आशा र सिकाईहरु खुलेर साझा गर्नुभएकोले यो मार्गदर्शिका वास्तविक जीवनका अनुभवमा आधारित बनाउन सम्भव भएको हो । धेरै संवादहरु भावनात्मक र चुनौतीपुर्ण थिए, तर उहाँहरुले विश्वासका साथ आफ्ना जीवनका कथा साझा गर्नुभयो ।

यो मार्गदर्शिका उहाँहरुका लागि मात्र होइन, उहाँहरुसँगको सहकार्यमा तयार गरिएको हो ।

अन्तमा, यस मार्गदर्शिकाले अवैतनिक डिमेन्सिया स्याहारकर्ताहरुको आवाजलाई अझ सशक्त बनाउने, उहाँहरुको योगदानलाई सम्मानपूर्वक चिनाउने तथा भविष्यमा उहाँहरुलाई आवश्यक जानकारी, सहयोग र पहिचान प्राप्त गर्न सानो भए पनि सकारात्मक योगदान पुऱ्याउनेछ भन्ने कुरामा म आशा राख्दछु ।

विद्या महर्जन

परियोजना प्रमुख

ग्लोबल क्याम्पस अफ ह्युमन राइट्स अल्मुनाई

Global Campus Alumni   Right Livelihood

यस मार्गदर्शिकाबारे

डिमेन्सियासँगै बाँचिरहेका व्यक्तिको हेरचाह गर्नु प्रेम, धैर्य र समर्पणले भरिएको यात्रा हो । तर यो यात्रा कहिलेकाहीँ चुनौतीपूर्ण, थकानपूर्ण र एक्लोपनले भरिएको पनि हुन सक्छ । धेरै अवैतनिक स्याहारकर्ताहरुले आवश्यक जानकारी, सहयोग वा विश्राम नपाई निरन्तर रुपमा आफ्नो प्रियजनको हेरचाह गरिरहनुभएको हुन्छ ।

यो मार्गदर्शिका त्यस्ता अवैतनिक स्याहारकर्ताहरुका लागि तयार गरिएको एक सरल र व्यवहारिक मार्गदर्शिका हो । यसले डिमेन्सियालाई बुझ्न, दैनिक हेरचाहलाई सहज बनाउन, प्रभावकारी रुपमा संवाद गर्न तथा स्याहारकर्ताको आफ्नै स्वास्थ्य र कल्याणमा ध्यान दिन सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्य राखेको छ।

यस मार्गदर्शिकाको सामग्री नेपालका अवैतनिक डिमेन्सिया स्याहारकर्ताहरुसँग गरिएको केयर सर्कल (हेरचाह संवाद समूह), अनुभव आदान–प्रदान, छलफल तथा सहकार्यबाट विकसित गरिएको हो। साथै, डिमेन्सिया हेरचाह सम्बन्धी विशेषज्ञहरुको सुझाव, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका अभ्यास तथा स्थानीय सन्दर्भलाई पनि समेटिएको छ ।

यो मार्गदर्शिका स्वास्थ्यकर्मी वा विशेषज्ञको सल्लाहको विकल्प होइन । बरु, दैनिक हेरचाहमा उपयोगी साथ दिने, आत्मविश्वास बढाउने तथा आवश्यक पर्दा थप सहयोग खोज्न प्रेरित गर्ने एक सहयोगी स्रोत हो।
सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा, तपाई एक्लै हुनुहुन्न । तपाइले गरिरहनुभएको हेरचाह अमूल्य छ, र तपाइको समर्पणले डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका व्यक्तिको जीवनमा ठुलो सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।

यस मार्गदर्शिकाको उद्देश्य

यो मार्गदर्शिका किन तयार गरिएको हो

यस मार्गदर्शिकाले निम्न कुरामा सहयोग गर्छ

- डिमेन्सियाबारेको बुझाइ अभिवृद्धि गर्न
- स्याहारकर्ताहरुको आत्मविश्वास बढाउन
- दैनिक हेरचाहका लागि उपयोगि मार्गदर्शन प्रदान गर्न
- डिमेन्सिया हेरचाहमा सम्मानजनक समावेशिता तथा साझा जिम्मेवारीको प्रवर्द्धन गर्न

यो मार्गदर्शिका कसका लागि हो ?

- पारिवारिक स्याहारकर्ताहरु
- डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका व्यक्तिको हेरचाह गर्ने साथीभाइ तथा आफन्तहरु
- सामुदायिक स्वयंसेवकहरु
- सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मीहरु
- डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने जो कोहि पनि

यस मार्गदर्शिका कसरी प्रयोग गर्ने

यो मार्गदर्शिका तपाईलाई उपयुक्त लाग्ने तरिकाले प्रयोग गर्नुहोस ।

यो मार्गदर्शिका एकैपटक पढ्न आवश्यक छैन

प्रत्येक भाग डिमेन्सिया हेरचाहसँग सम्बन्धित विभिन्न विषयमा केन्द्रित छ र छुट्टाछुट्टै पनि पढ्न सकिन्छ ।

उपयोगी मार्गदर्शन वा सहयोगको आवश्यक पर्दा जुनसुकै भागमा पनि फर्केर हेर्न सक्नुहुनछ ।

तपाई र तपाईको परिवारका लागि सबैभन्दा उपयोगी लाग्ने सुझावहरु अपनाउनुहोस् ।

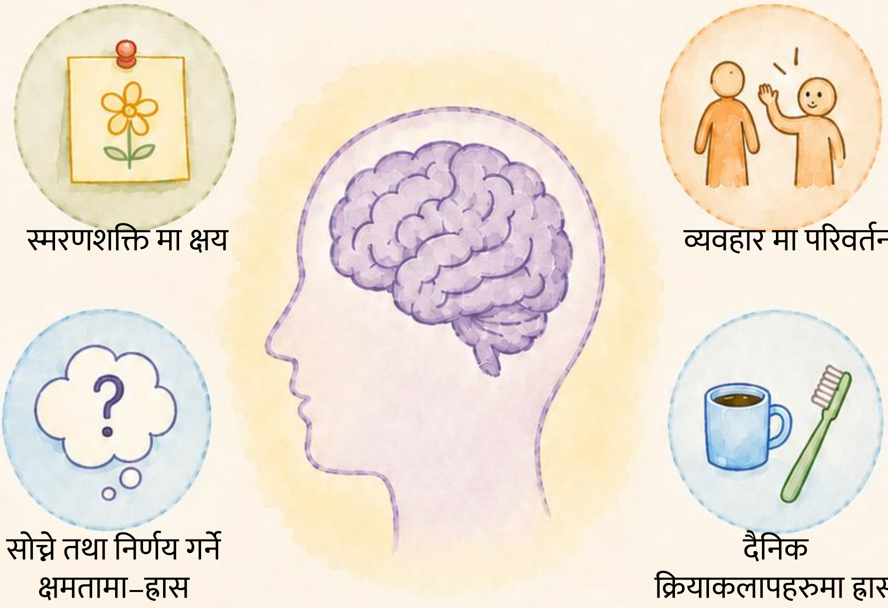
१. तपाई एक्लै हुनुहुन्न

डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका व्यक्तिको हेरचाह गर्दा शारीरिक तथा मानसिक रुपमा थकाइ लाग्नु अन्योलपूर्ण स्थितिको सामना गर्नु र कहिलेकाहीं एक्लोपनको महसुस हुने अनुभव गर्न सकिन्छ जसको कारण प्रायः जसो अवैतनिक डिमेन्सिया स्याहारकर्ताहरुले थकान, तनाव र अत्यधिक जिम्मेवारीको महसुस गर्नुहुन्छ ।

तपाईं एक्लै हुनुहुन्न ।

२. डिमेन्सिया भनेको के हो ?

डिमेन्सिया मस्तिष्कलाई असर गर्ने एक अवस्था हो ।



यी डिमेन्सिया होइन

- सामान्य बुढ्यौली
- मानसिक रोग (मानसिक असन्तुलन)
- कुनै सजाय वा श्राप (पूर्व जन्मको फल)
- लाज मान्नुपर्ने कुरा
- व्यक्तिको गल्ती

३. डिमेन्सियाको यात्रालाई बुझौं

समयसगैं डिमेन्सियाको स्थितिमा परिवर्तन आउदै जान्छ ।
हरेक व्यक्तिको डिमेन्सियासंगको यात्रा फरक–फरक हुन सक्छ ।

प्रारम्भिक अवस्था (Early Stage)

यो अवस्थामा कम सहयोगको आवश्यक पर्दछ

- स्मरणशक्तिमा सामान्य समस्या देखिनु
- सामान कहाँ राखिएको छ भन्ने बिर्सनु
- एउटै प्रश्न बारम्बार दोहोऱ्याउनु
- सामान्य अन्यौल महसुस गर्नु

मध्यम अवस्था (Middle Stage)

यो अवस्थामा थप सहयोगको आवश्यक पर्दछ

- अन्यौलको क्रम बढ्दै जानु
- दैनिक काम गर्नमा कठिनाइ हुनु
- काम वा औषधि सेवन बारे सम्झाइरहनु पर्ने स्थिति सृजना हुनु
- घरबाट निस्केर हराउन सक्ने सम्भावना हुनु
- समय, मिति तथा स्थानको ज्ञान हराउदै जानु

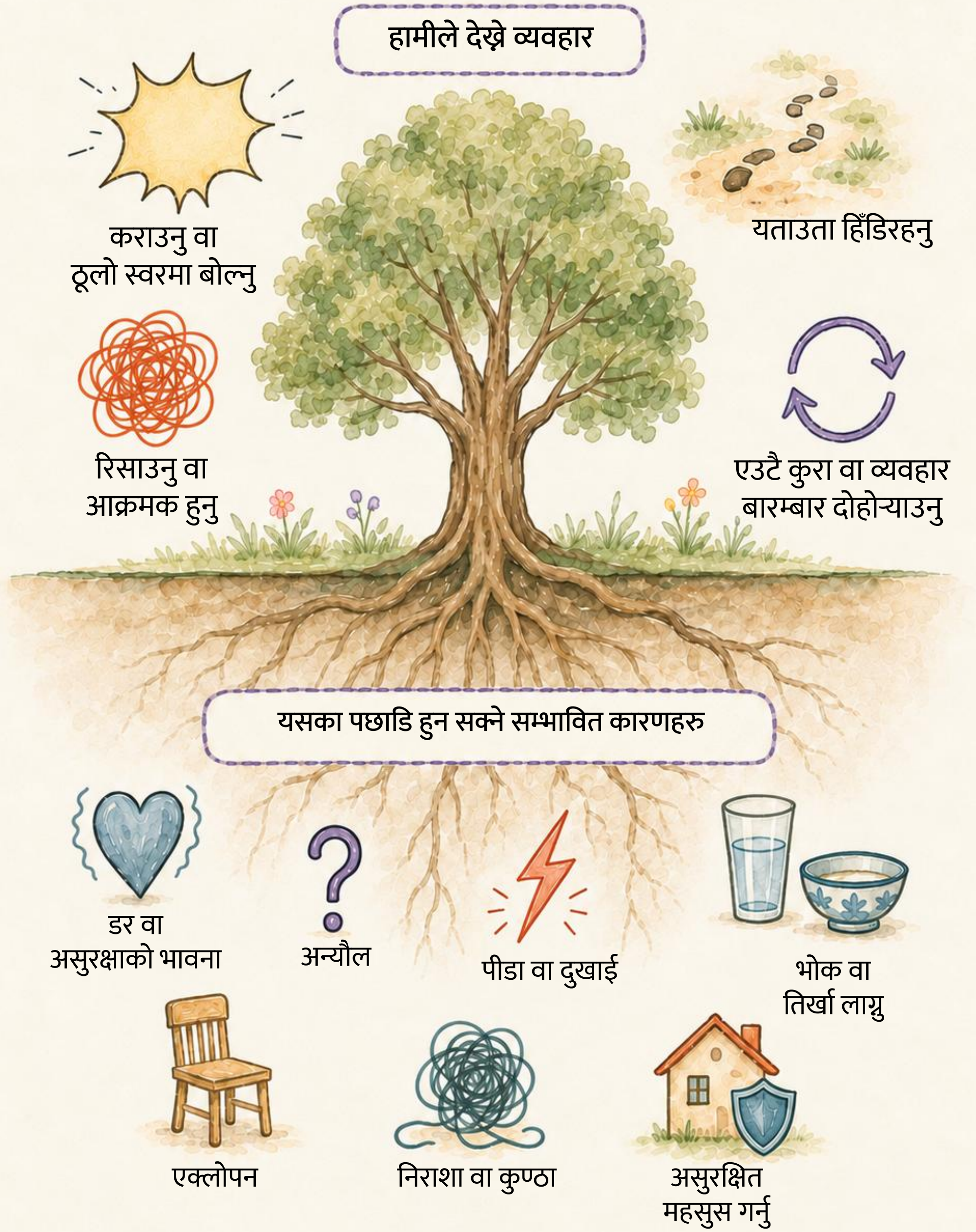
अन्तिम अवस्था (Later Stage)

यो अवस्थामा पूर्ण सहयोग आवश्यक पर्छ

- खाना खान कठिनाइ हुनु
- हिँडुल गर्न कठिनाइ हुनु
- बोल्न वा आफ्ना कुरा व्यक्त गर्न कठिनाइ हुनु
- अधिकांश दैनिक क्रियाकलापमा सहयोग आवश्यक पर्नु 'परावलम्बि हुनु)
- मानसिक रोगका लक्षणहरु देखा पर्नु (चिन्ता, तनाव तथा उदासियन)

४. व्यवहार पनि सञ्चार हो

व्यक्तिले प्रदर्शन गर्ने व्यवहार प्रायः ब्यक्त गर्न नसक्दाको आवश्यकता वा भावनाको संकेत हो ।



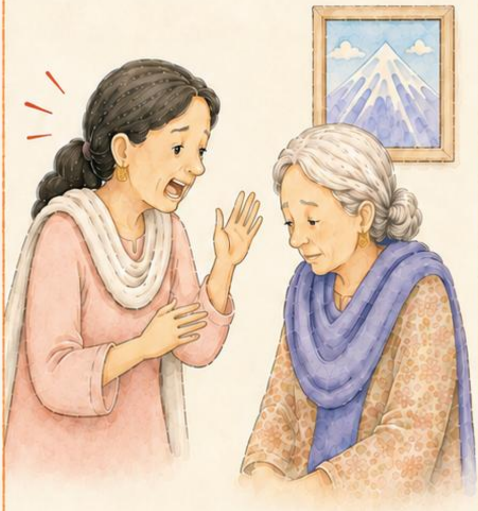
५. कसरी संवाद गर्ने

साना परिवर्तनहरुले पनि ठूलो फरक पार्न सक्दछ ।

यसरी गर्दा सहयोग पुग्न सक्दछ

- बिस्तारै र स्पष्ट रुपमा बोल्नुहोस ।
- एकपटकमा एउटा मात्र प्रश्न सोध्नुहोस । (बैकल्पिक प्रश्नहरु नसोध्नुहोस)
- मुस्कुराउनुहोस र धैर्य गर्नुहोस ।
- सरल र बुझ्न सजिलो शब्दहरु प्रयोग गर्नुहोस ।

यसरी गर्दा सहयोग पुग्दैन



- वादविवाद नगर्नुहोस वा हतार नगर्नुहोस् ।
- धेरै प्रश्नहरु एकैपटक नसोध्नुहोस ।
- नकारात्मक शारीरिक हाउभाउ प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- बारम्बार गल्ती सच्याउने प्रयास नगर्नुहोस ।

यसरी प्रयास गर्नुहोस्

यसरी नसोध्नुहोस्:
"आज तपाई के गर्न चाहनुहुन्छ?"

यसरी सोध्नुहोस :
"तपाई चिया पिउनुहुन्छ कि पानी?"

६. दैनिक हेरचाहका लागी उपयोगी सुझावहरु

साना–साना कार्यहरुले पनि व्यक्तिको गरिमा र सुरक्षालाई कायम राख्न सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

खानपान

- सानो–सानो मात्रामा खाना दिनुहोस् ।
- उहाँलाई मनपर्ने तथा परिचित खानेकुरा दिनुहोस् ।
- शान्त वातावरणमा सगैं बसेर खाना खान सहयोग गर्नुहोस् ।

नुहाउने र लुगा लगाउने

- कोमल र धैर्यतापूर्वक सहयोग गर्नुहोस् ।
- उहाँलाई सहज र आरामदायी महसुस गराउनुहोस् ।
- उहाँको गोपनियताको सम्मान गर्नुहोस ।

औषधि

- औषधि नियमित रुपमा समयमै दिनुहोस् ।
- चिकित्सकको सल्लाह तथा सुझावहरुको पालना गर्नुहोस् ।
- औषधिको सरल अभिलेख वा सूची राख्नुहोस् ।

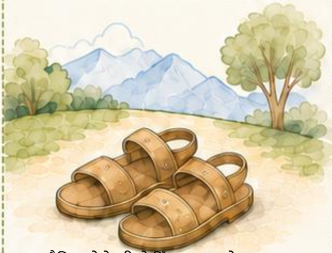
निद्रा

- नियमित सुत्ने र उठ्ने समय कायम गर्नुहोस ।
- दिनको समयमा पर्याप्त उज्यालोमा बस्ने वातावरण मिलाउनुहोस् ।
- साँझको वातावरण शान्त र आरामदायी बनाउनुहोस् ।

सुरक्षा

- लड्ने वा चोट लाग्न सक्ने जोखिमहरु हटाउनुहोस् ।
- हिँड्ने बाटो सफा र अवरोधरहित राख्नुहोस् ।
- आवश्यक परे कोठाहरुमा नाम वा सकेंत राख्नुहोस् ।

शारीरिक गतिविधि तथा व्यायाम



- दैनिक छोटो दुरीको हिँडाइ गराउनुहोस् ।
- हल्का स्ट्रेचिङ वा व्यायाम गराउनुहोस्।
- घरभित्र गर्न सकिने सरल कामहरुमा सहभागी गराउनुहोस् ।
- उहाँलाई मनपर्ने गतिविधिमा सहभागी हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

स्मरण र आरामको झोला

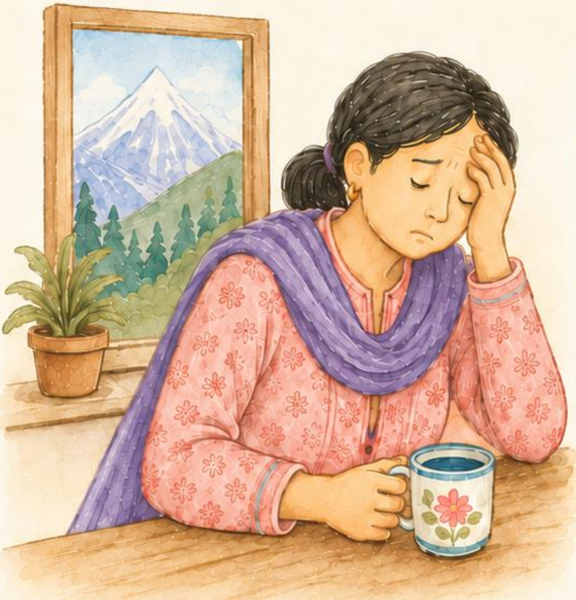
उहाँलाई सुरक्षित, शान्त र आत्मीय महसुस गराउन सहयोग गर्ने परिचित वस्तुहरु भएको एउटा सानो झोला तयार गर्नुहोस् ।

परिचित वस्तुहरुले आत्मीयता, सान्त्वना र सुखद सम्झनाहरु जागृत गराउन मद्दत गर्छन् ।

झोलामा यी वस्तुहरु राख्न सकिन्छः

७. तनावलाई बुझौ

निरन्तर हेरचाह गर्दा तनाव बढ्न जान सक्छ ।
कहिलेकाहीँ अत्यधिक थकान वा जिम्मेवारीको बोझ महसुस हुनु स्वभाविक हो ।



तनावका लक्षणहरु

- बारम्बार रिस उठ्नु (चिडचिडापनमा वृद्धि हुनु)
- निरन्तर चिन्ता लागिरहनु
- राम्रोसँग निद्रा नलाग्नु
- अत्यधिक थकान महसुस हुनु
- एक्लोपन महसुस हुनु

तनाव बढाउने कारणहरु

पर्याप्त निद्रा नहुनु

आर्थिक दवाब वा संकट

हेरचाहको जिम्मेवारी एक्लैले वहन गर्नु

चाहिएको बेलामा पर्याप्त सहयोग नपाउनु

८. आफ्नो पनि ख्याल राख्नुहोस्

स्याहारकर्तालाइ पनि थकान मेटाउन हेरचाह, विश्राम र सहयोगको आवश्यक पर्दछ ।

तनाव व्यवस्थापन गर्ने केही उपायहरु

बीच–बीचमा
विश्राम लिनुहोस् ।

आवश्यक पर्दा सहयोग
माग्नुहोस ।

केयर सर्कल (हेरचाह संवाद समूह)
मा सहभागी हुनुहोस् ।

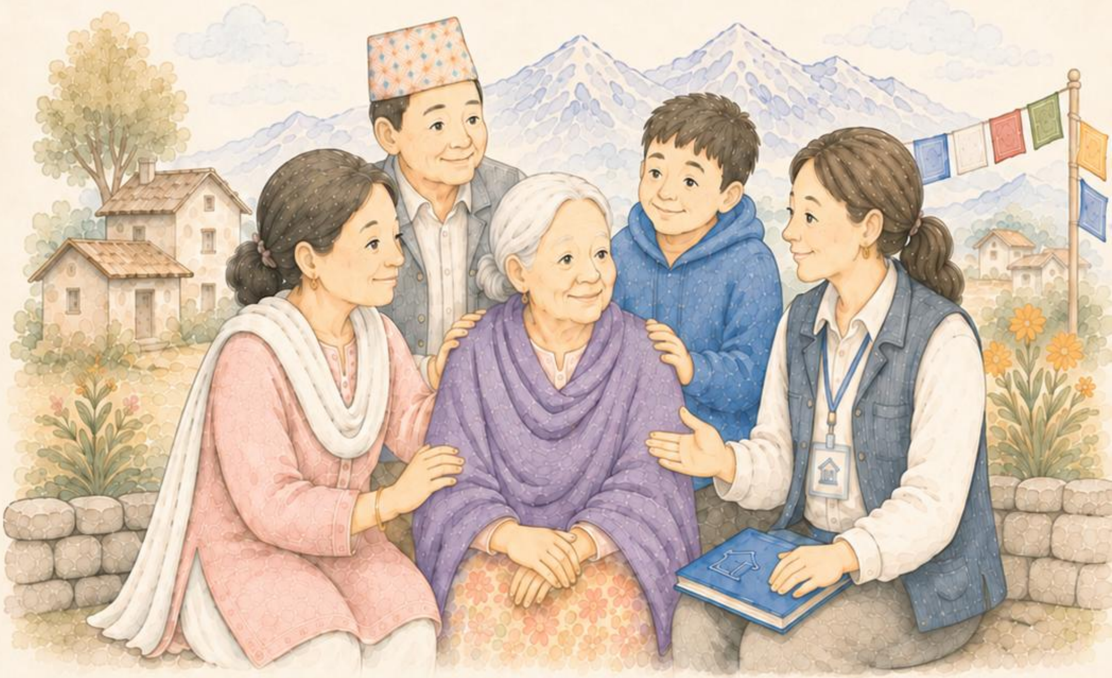
सम्भव भएसम्म पर्याप्त
विश्राम गर्नुहोस् ।

विश्वास लाग्ने व्यक्तिसँग आफ्ना
भावना र अनुभव साझा गर्नुहोस् ।

आफूलाई मनपर्ने
गतिविधिहरुलाई निरन्तरता
दिनुहोस् ।

९. हेरचाह समुदायको पनि साझा जिम्मेवारी हो

हामी सबैको आ–आफ्नो भूमिका हुन्छ ।



	परिवार– एकअर्कालाई सहयोग गरौँ ।
	छिमेकी – चासो राखौँ र सहयोग गरौँ ।
	सामुदायिक समूह– सहयोग र बुझाइको वातावरण सिर्जना गरौँ ।
	युवा– सचेत बनौ, सहानुभूतिशील बनौँ ।
	सरकार –आवश्यक सेवा र सहयोग उपलब्ध गराऔँ ।

हामी सबै मिलेर डिमेन्सियामैत्री समुदाय निर्माण गर्न सक्छौं,
जहाँ डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका व्यक्ति र उहाँहरुका
स्याहारकर्ताहरुलाई सम्मान, सहयोग र साथ प्राप्त हुन्छ ।

डिमेन्सियाका स्याहारकर्ताहरुका पनि अधिकार छन्

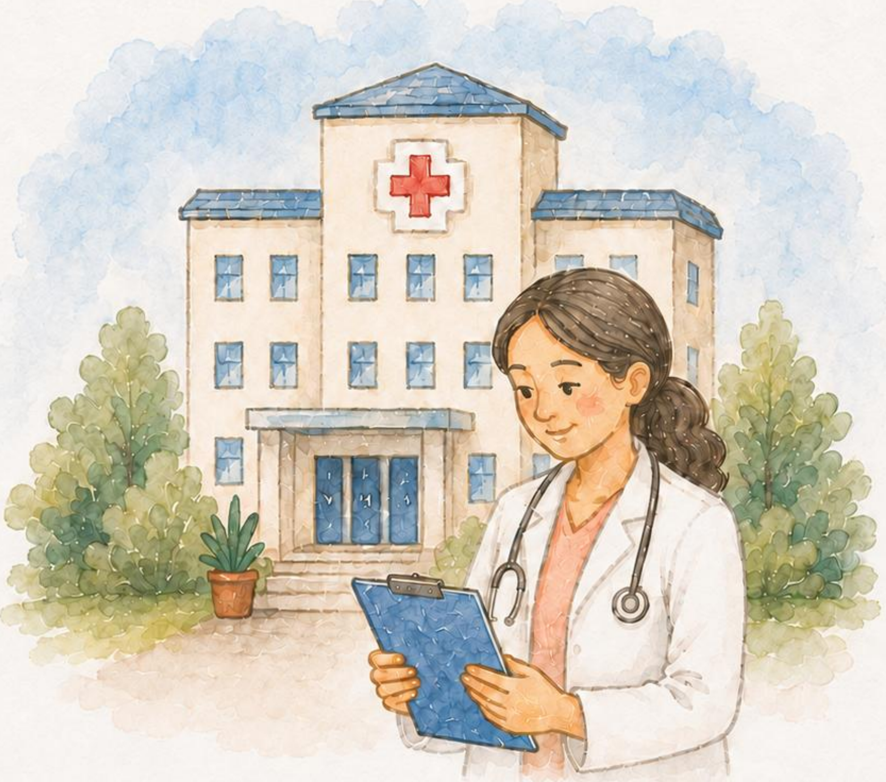
तपाईका निम्न अधिकारहरु छन्:

- सम्मान र गरिमापूर्ण व्यवहार पाउने अधिकार
- जानकारी र सहयोग प्राप्त गर्ने अधिकार
- स्वास्थ्य, विश्राम र आत्म–हेरचाह गर्ने अधिकार
- आफ्नो आवाज तथा समस्याहरु सुनाउने अधिकार
- सुरक्षित, सम्मानजनक र न्यायपूर्ण व्यवहार पाउने अधिकार

**आफ्नो ख्याल राख्नु स्वार्थ होइन –
यो तपाईको अधिकार हो ।**

कहिले सहयोग खोज्ने ?

यदि तपाईले निम्न अवस्थाहरु देख्नुभयो भने सहयोग खोज्नुहोस्:



व्यक्तित्व, व्यवहार तथा दैनिकीमा अचानक परिवर्तनहरू देखिएमा	स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या देखिएमा	सुरक्षासम्बन्धी चिन्ता भएमा	हेरचाह गर्न गाह्रो भइरहेको महसुस भएमा

संक्षिप्तमा पैरवी

नेपालका अवैतनिक डिमेन्सिया स्याहारकर्ताहरुको सहयोगको लागि

१. यो किन महत्वपूर्ण छ ?

नेपालमा डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका अधिकांश व्यक्तिहरूको दैनिक हेरचाह अवैतनिक स्याहारकर्ताहरूले गर्नुहुन्छ। तर उहाँहरूमध्ये धेरैले सम्बन्धित विषयमा आवश्यक जानकारी, पहिचान तथा सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुभएको छैन।

"हामी स्याहारकर्ताहरुका लागि केन्द्रित केयर सर्कलमा सहभागी भएको यो पहिलो पटक हो ।"

–एक अवैतनिक स्याहारकर्ता

२. हामिले के सिक्यौँ ?

केयर सर्कल, केन्द्रित समूह छलफल तथा स्याहारकर्ताहरुसँग भएका विभिन्न संवादबाट हामीले निम्न आवश्यकताहरु पहिचान गर्यौं

- सरल र व्यवहारिक जानकारी
- आफ्ना कुरा सुन्ने व्यक्ति
- एकअर्कासँग भेटघाट, अनुभव आदान–प्रदान र पारस्परिक सहयोग गर्ने अवसर
- सहयोगसम्बन्धी निर्णय तथा योजना निर्माणमा आफ्ना विचार राख्ने अवसर र पहिचान

"यो पुस्तिका हामी सबैले मिलेर तयार गर्न पाएकोमा खुसी लाग्यो । यसले अन्य स्याहारकर्ताहरुलाई पनि सहयोग गर्नेछ ।"

–एक अवैतनिक स्याहारकर्ता

३. हाम्रो आहान

सरकार, स्वास्थ्य सेवा प्रदायक तथा सम्बन्धित संस्थाहरुलाई हामी निम्न कार्य गर्न आग्रह गर्दछौं

- अवैतनिक डिमेन्सिया स्याहारकर्ताहरुको भूमिका औपचारिक रुपमा पहिचान गर्नु ।
- व्यवहारिक जानकारी तथा आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराउने ।
- नियमित केयर सर्कल (हेरचाह संवाद समूह) तथा पारस्परिक सहयोग समूह सञ्चालन गर्नु ।
- सेवा तथा स्रोतहरुको योजना र विकास प्रक्रियामा स्याहारकर्ताहरुको अर्थपूर्ण सहभागिता सुनिश्चित गर्नु ।
- डिमेन्सियाबारे समुदायमा बुझाइ र सचेतना अभिबृद्दि गर्नु र यसलाइ बिस्तार गर्नु ।

४. हाम्रो सन्देश

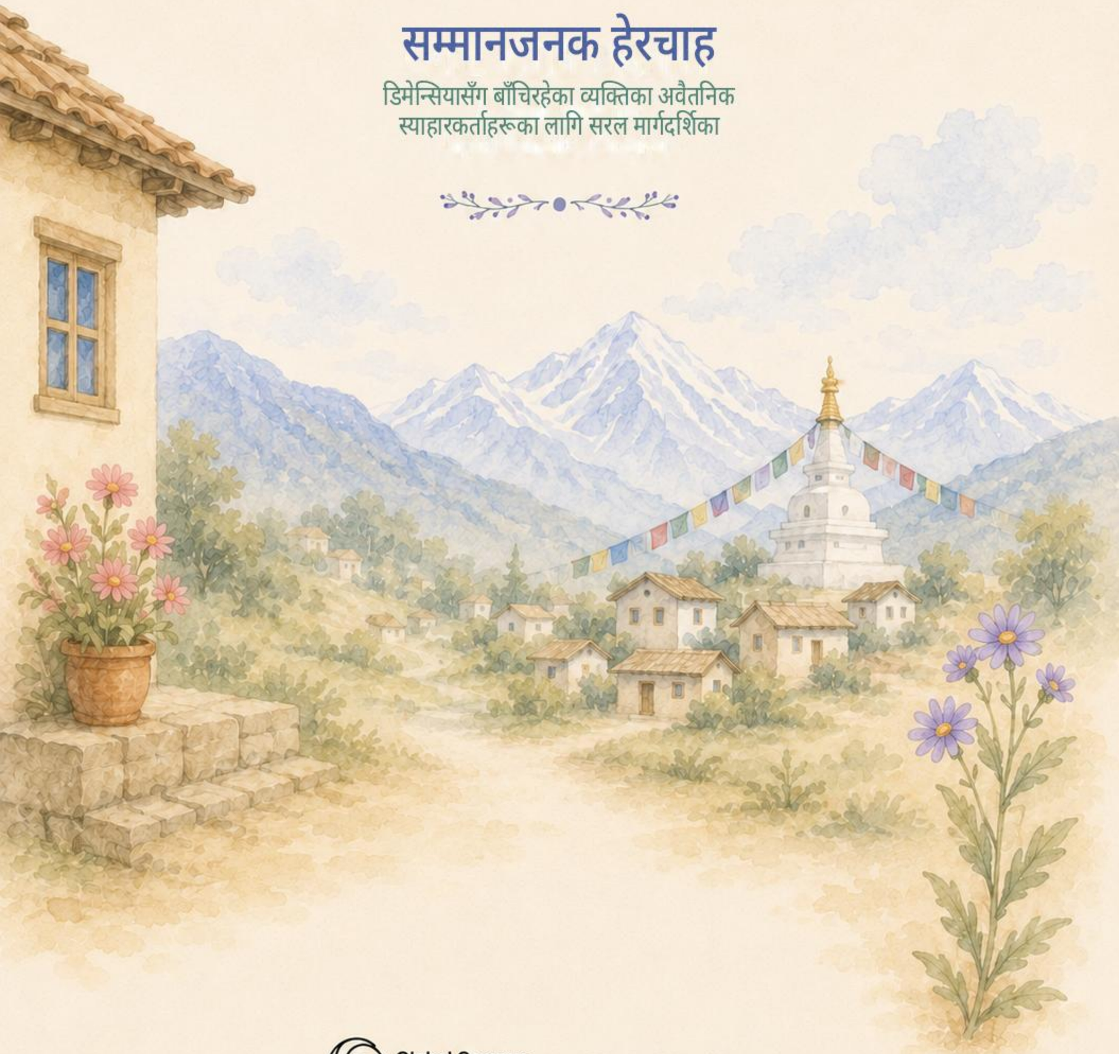
अवैतनिक डिमेन्सिया स्याहारकर्ताहरू नेपालको हेरचाह अर्थतन्त्र (Care Economy) को महत्वपूर्ण आधार हुनुहुन्छ। तर उहाँहरूको प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष अमूल्य योगदान अझै पनि पर्याप्त रूपमा पहिचान र समर्थन हुन सकेको छैन।

स्याहारकर्ताहरुलाई जिम्मेवारी मात्र होइन, पहिचान, जानकारी, सहयोग र आफ्ना आवाज अभिव्यक्त गर्ने अवसरको पनि आवश्यक छ ।

सम्मानका साथ हेरचाह गर्दै

सम्मानजनक हेरचाह

डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका व्यक्तिका अवैतनिक स्याहारकर्ताहरूका लागि सरल मार्गदर्शिका



Global Campus Alumni

Right Livelihood