

# Caring for the Aged Bhutanese/Nepali Community at Home



## Community Care TASMANIA

Specialists in Personalised Home  
Care Services for aged consumers  
from Culturally and Linguistically  
Diverse backgrounds in Tasmania for  
over 25 years

Community Care TASMANIA

41 Tamar Street, PO Box 977

Launceston TAS 7250

T: 03 6334 0990 /1300 722 400

F: 03 6331 3531

E: [admin@cct.org.au](mailto:admin@cct.org.au)



# What is this booklet about?

## Support & Care Services

This booklet has information and contact details of organisations that can help members of the Bhutanese/Nepali community and their carers keep people in their own homes. It explains who to contact and how to get the help you require.

There are three main options to help care for the elderly in Australia:

1. **Hospital:** In an emergency you can be admitted to hospital for medical assistance.
2. **Aged Care Facility:** If you have no one available to provide the level of care you need at home, you can arrange for care to be provided in an aged-care facility.
3. **Help at Home:** Carers and health professionals can provide the services you need in your home

The staff at Community Care TASMANIA (formerly Community Care NESB Inc.) has 25 years experience in assisting migrant communities in receiving the support and care services they need.

## Health Directory

This booklet has information in Nepali on key health issues and concerns identified by members of your community in surveys done with Community Care TASMANIA. Contact details of organisations who can help you or provide further information on these health concerns are listed at the bottom of each



## Contents (विषय-क्रम)

### Support & Care Services

(भुटानी- नेपालीहरूका लागि सहायता र सेवामा ध्यान दिने)

What services are available? (के-के सेवाहरू उपलब्ध छन्?)	p. 3
About Community Care TASMANIA (कम्युनिटी क्यार एन०ई०यस०बि०को बिषय)	p. 4
How can Community Care TASMANIA help? (कसरि सहयोग गर्न सक्दछ कम्युनिटी क्यार एन०ई०यस०बि०ले?)	p. 5-6
Who has Community Care TASMANIA helped? (कम्युनिटी क्यार एन०ई०यस०बि० ले कसलाई सहयोग गरेको छ? )	p. 7-8

### Health Directory

(स्वास्थ्य निर्देशिका, विवरणपुस्तिका)

Alzheimer's (मस्तिष्कका विकृतिहरूको समूहगत रोग)	p. 10
Arthritis (गठिया, गठियाबाथ)	p. 11
Cholesterol (कोलेस्ट्रॉलको मात्रा भनेको के हो?)	p. 12
Depression (मानसिक चिन्ता 'डिप्रेसन' आफुमा छ कि छैन?)	p. 13
Diabetes (मधुमेह लाई नेपालीमा चीनीरोग भन्छन्)	p. 14
Heart Attacks (हृदयघात/मुटुरोगका प्रमुख लक्षणहरू)	p. 15



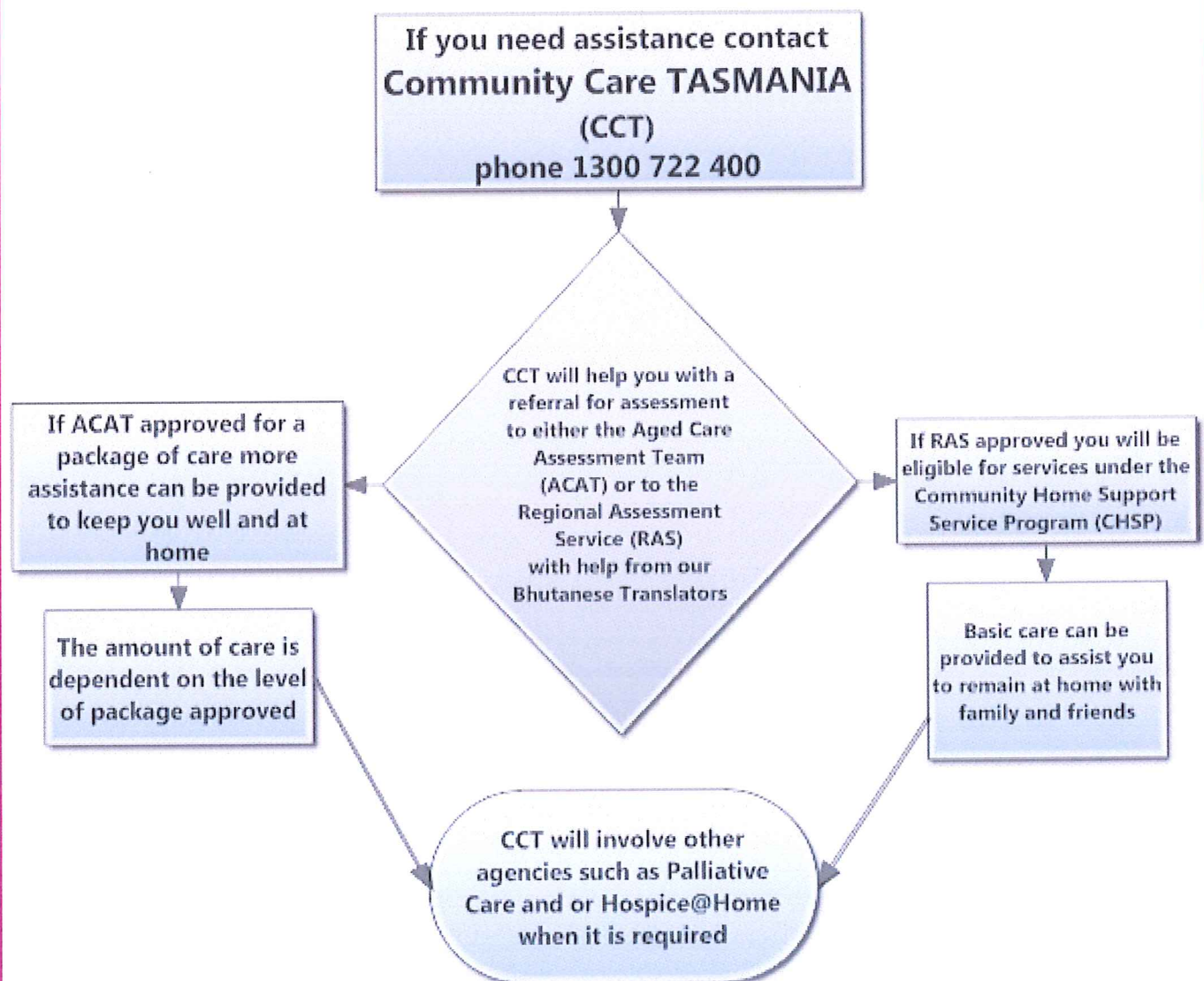
# What services are available?

## Who do I Contact ?

You, your family, or your doctor, can contact any of the four agencies below and ask for an assessment of your health care needs. (full contact details back page):

- My Aged Care T: 1800 200 422
- Community Care TASMANIA T: 03 6334 0990 /1300 722 400
- Hospice@Home T:1800 4677 423
- Community Palliative Care T: 03 6336 5544

The following flow chart shows how to access home care and support with the help of Community Care TASMANIA.





# About Community Care TASMANIA

Community Care TASMANIA (CCT) is a non-government, not-for-profit organisation that has for the past 25 years successfully provided aged and home care services to migrant communities in Tasmania. The organisation is funded to offer comprehensive support to older frail people, and to younger people with disabilities, and those who care for them.

Throughout its 25 year history Community Care TASMANIA has actively engaged with and responded to the evolving needs of the communities it serves and has achieved a reputation for excellence in the standard and care of the services it provides.

The organisation currently provides a variety of home help services to over 200 people from culturally and linguistically diverse (CALD) backgrounds, most of whom are aged over 65. Our dedicated Case Managers and skilled team of 60+ support workers, many of whom are bilingual, have had extensive training in cultural diversity, enabling sensitivity and understanding when delivering care.

## Helping you at home

If you are worrying about being able to stay at home, or you are caring for a family member or friend at home, we can offer a range of services that can support you, or the person you care for, to stay active and independent and living at home for as long as possible.

We start by listening to you and exploring your needs, and together we will make a plan to help you achieve the things that are important to you. Sometimes you may only need support for a short time while you get back on your feet after an illness. Sometimes the support you need will be ongoing. Your needs can also change over time as your circumstances change so we will review your plan regularly. We aim to provide flexible services that assist clients to maintain their independence and to make their own informed choices.

## Helping you in the community

CCT takes pride in being engaged with and caring for communities beyond the services they provide to individual members. Following Nepal's devastating earthquakes in 2015, for example, CCT held a garage sale to raise funds for the earthquake appeal.

Former CCT Case Manager Audra Stewart presenting CCT Support Worker Mr Bikash Acharya a cheque from CCT to help those affected by Nepal's Earthquakes in 2015





## How can Community Care TASMANIA help?

### What services can Community Care TASMANIA provide?

There are a wide variety of services that CCT can provide to meet your needs that are offered through various programs that are funded by the Australian Government.

CCT provides **Commonwealth Home Support Program (CHSP)** which offer low intensity services and basic support at home. Services can provide clients and carers short-term restorative care, or ongoing, long-term services. Services can include:

- *help around the house* to assist you to keep your house clean and safe
- *helping you to eat well* by assisting with shopping or helping you to prepare meals
- *working with you to manage personal tasks* such as having a shower and getting dressed
- *helping you get to places you want to go* such as arranging transport to get you to appointments or a social outing
- *help with gardening & other home maintenance jobs*

CCT provides **Consumer Directed Care (CDC)** Home Care Packages for clients with more complex needs requiring ongoing care coordination and/or case management. There are four levels of Consumer Directed Care (CDC) Home Care Packages:

**Home Care Levels 1 & 2** provide packages supporting people with basic to low care needs at home, such as domestic home help, personal care, social support, transport to appointments, meal preparation and gardening.

**Home Care Levels 3 & 4** provide packages supporting people with intermediate to high care needs at home, such as clinical care from nursing, allied health and other therapies.



Mrs Nar Maya Biswa, CCT Support Worker Mrs Khina Acharya & Mrs Bedi Dulal, CCT Christmas lunch, Tailrace Centre, Launceston, 2014



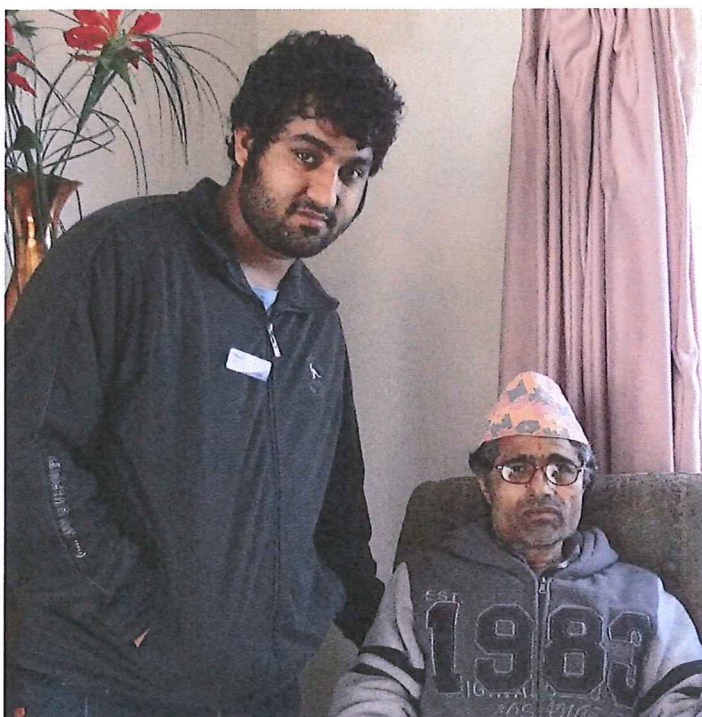
## How can Community Care TASMANIA help?

### How do I get help from Community Care TASMANIA?

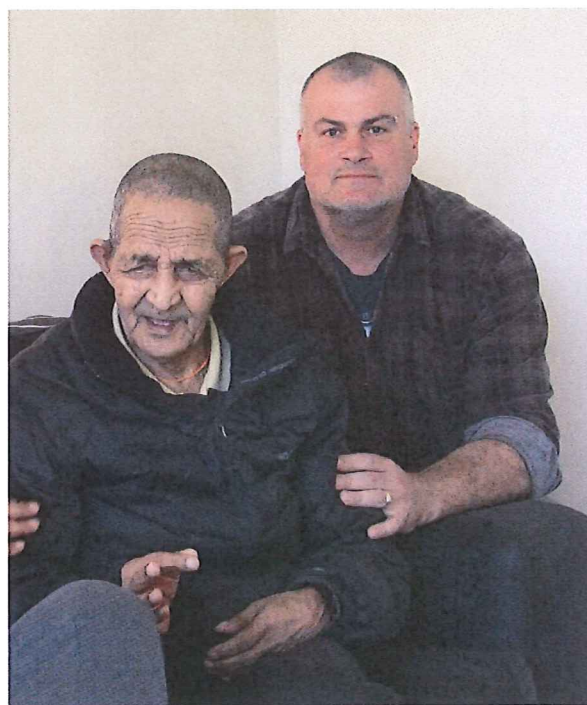
After you have been assessed as eligible for either a **Commonwealth Home Support Program (CHSP)** or a **Consumer Directed Care (CDC)** Home Care Package a case manager from Community Care TASMANIA will discuss with you what level of care is to be provided and what services it can offer. This will help you decide what budget you have to cover the services you want to receive. Once you have chosen what services will best help you, you will enter into a Home Care Agreement with CCT that will set out how your package of services will be delivered and by whom. You are able to review these services later if your circumstances change.

### How much will services cost me?

Costs for services are determined by the program or package of care provided. Services are charged per visit (or per hour). You will not be refused support if you are unable to pay but you may be required to complete an asset/ income assessment. Please ring the CCT office on 03 6334 0990 for further information on costs.



CCT Support Worker Mr Bikash Acharya & Mr Ganga Ram Acharya



CCT Support Worker Mr Mark Crawford & Mr Barma Acharya

### Dial an Angel: Help at home when you need it

As part of CCT's commitment to keeping people healthy and happy in their own homes, we have developed a Dial an Angel service that is available to everyone who needs help at home. This is a fee-paying service that allows you to have services when you need them. These services can be added to government subsidised home care package services, and they are particularly suited to people who are not eligible for government subsidised home care services who require long or short-term assistance.



## Who has Community Care TASMANIA helped?

In 2014 Community Care TASMANIA began providing support services to members of the Launceston Bhutanese/Nepali community. We asked them and their family members to tell us how they thought Community Care TASMANIA had helped them.

**Mrs Bedi Dulal**



*As a family member of Bedi Dulal I am very happy with the services provided by CCT. It helps her to get out of the house for a few hours for two days a week. It provides necessary support when we need. She is happy with her support worker and the services. Mrs Pabi Maya Dulal*

श्रीमति बेदि माया दुलाल: म एउटा बेदि माया दुलालको परिवार सदस्य कम्युनिटी क्यारले पुराउँदै आएको सेवबाट मलाई अतिनै खुशि लागेको छ। यस कार्याले उहाँलाई हप्ताको दुईदिन गरी केहि घन्ट घरबाट बाहिर जान मद्दत पुराएकोछ। र यसले हामीले चाहेका समयामा आवाशक सहोग समेत पुराएकोछ। उनि सहयोगी कार्यकर्ता सँग र उपलब्ध सेवा बाट खुशि हुनुहुन्छ भन्छिन उहाँकी बुहारी पबि माया दुलाल।

**Mr Gopal Rai**



*'As Mr Gopal Rai's personal carer I feel happy with the services provided by CCT. I would like more days and support for him if possible as I would like to go out of the home once a day.'*  
Mr Jug Bahadur Rai

श्री गोपाल राइ: म गोपाल राइको सुसारे मलाई कम्युनिटी क्यार एन०ई०यस०बि० ले पुराएको सहयोग संग खुसि छु। सम्भाव भए अरु बडी दिन उहाँलाई सहयोग पुराईदिनु भएको चाहन्छु। किनकी उहाँ दैनिक दिनमा एकपटक घरबाट बाहिर घुम्न रुचाउनु हुन्छ। (छोरा जग बहादुर राइ)

**Mr Hasta Sarki**



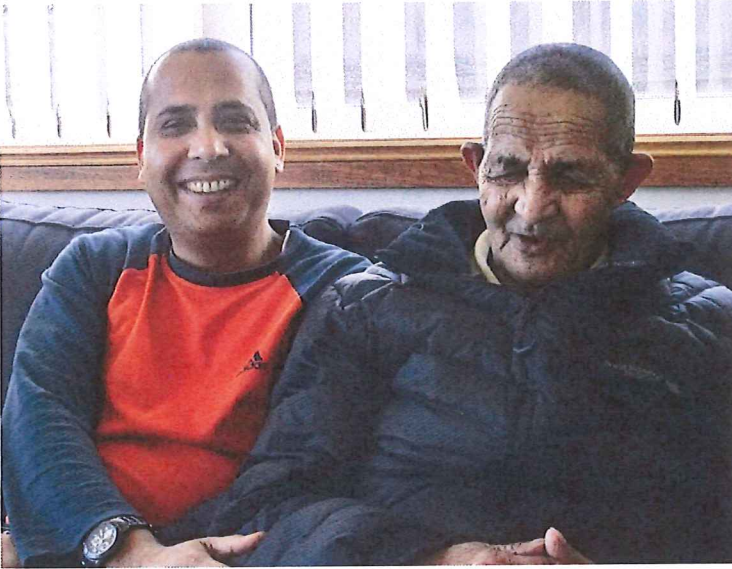
*I think it is a very useful program for my father. It is enjoyable, fun and he gets to socialise. He would be very happy to be part of group activities.'* Mr Lok Bahadur Sarki

श्री हसत सार्की: मलाई लागछ यो कार्यक्रम मेरा बुबाकालागी अतिनै फालदायाक भएकोछ। यस कार्यक्रमले उहाँका सहयोगी कार्यकर्ताकासाथमा रमाईलो मनाउनुका साथै समाजीक हेलमेल बढेकोछ। उहाँ यस कार्यक्रमको सहभागी बन्न पाएकोमा धेरै खुसिहुनुहुन्छ। (छोरा लोक बहादुर सार्की:)



## Who has Community Care TASMANIA helped?

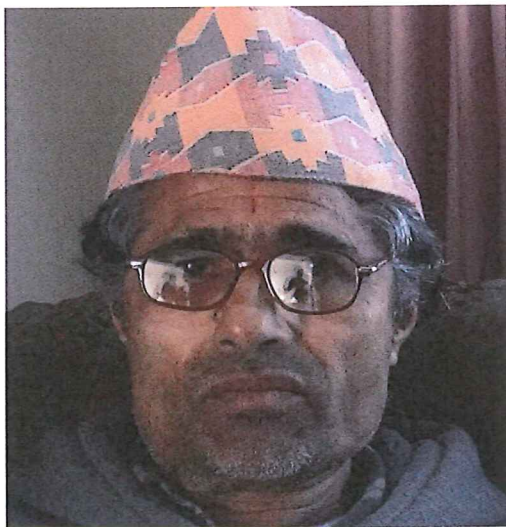
लनचेस्टनमा बस्ने भुटानी /नेपाली समुदायका छ सदस्यहरुलाई २०१४ देखि कम्युनिटी क्यार एन०ई०यस०बि० ले सहयोग पुराउँदै आएको छ। उनीहरु लगायत उनीहरुका परिवार सदस्यहरुलाई हामीले पुराउँदै ल्याएको सहयोग प्रती तपाईंहरु के भन्नु हुन्छ भनि सोधेका थियौं।



**Mr Barma Acharya**

*I am very happy with the organisation CCT who is providing an excellent job with migrants. Of course there are language barriers, but they are doing their very best and we are pleased with the facilities/services provided. I am very proud of the assistance my father gets.' Mr Ghana Acharya*

**श्री बरम लाल अचार्या:** कम्युनिटी क्यारले माइग्रेन्ट समुदायमा पुराएको उत्तम सेवाहरुबाट म धेरै खुसीछु। जहाँ कि भाषाको समस्याहरु भएता पनि उनीहरुबाट गरिएका वा पूराईएका उत्तम सेवाहरु प्रति हामी आवा रिछौं। मेरा पिताले लिनु भएको सहयोग प्रति म गौरव मान्छु। भन्छन उहाँका छोरा श्री घनस्याम अचार्या।



**Mr Ganga Ram Acharya**

*'I am very happy about the services provided by CCT. It's helpful for me. I enjoy going out with my support worker, visiting different places, having fun, I would like more services if possible. I want to go out from the houses once a day for a few hours.'*

*Mr Ganga Ram Acharya*

**श्री गंगा राम अचार्या भन्छन:** कम्युनिटी क्यारले म प्रति पुराएको सहयोगबाट म अतिनै खुसीछु। मेरालागि धेरै सहयोगीछ। म मेरो सहयोगी कार्यकर्ताका साथमा घर भन्दा बाहिर केही ठाउँहरु हेर्न घुम्न गई मनोरञ्जन लिने गर्दछु। यदि सम्भाव्य भए मेरालागी यसता सेवाहरु बढाइदिनु हुन आग्रह गर्दछु। मलाई प्रत्येक दिन एक-दुई घण्टा घरबाट बाहिर घुम निस्कन मनपर्छ।



## Help for End of Life Care

It is never easy when a loved one approaches the end of their life. Community Care TASMANIA can help you during this difficult time by providing you and your family member the right support and care you require. In 2014 we provided care services to Mrs Nar-Maya Biswa and we were privileged to continue supporting her and her family until her death at her home on 9 August 2015.



### Mrs Nar Maya Biswa

*'CCT was 'very helpful providing personal care, domestic assistance and socialising. Our grandmother was very happy with the services and her support worker. She said "I want die at home with my family members." Community Care were very supportive in helping keep her at home, and she was able to die at home like she wanted.'*

*Mr Sha Bahadur Biswa*

श्रीमाति नर माया बिस्वा: कम्युनिटी क्यार अतिनै सहयोगी रहेछ हामि हजुर आमालाई ब्यक्तिगत सेवा,घरेलु सहयोग अनि समाजिकहेलमेलमा धेरै सहयोग पुराएको थियो। हामि हजुर आमा सेवा-सुभिधा तथा सहयोगी कार्यकर्तासंग अततिनै खुसी हुनुहुन्थियो। "उहाँ भन्नु हुन्थियो कि म मर्दा घरैमा परिवारकैसाथमा मर्नचहान्छु" कम्युनिटी क्यारले यसमा धेरै सहयोग पुराईदिनुभयो र उहाँले चाएजस्तै गरि घरैमा बित्न सक्नुभयो। (छोरा शह बहादुर बिस्वा)

Community Care TASMANIA (CCT) supported Mrs Biswa at the end of her life through a partnership arrangement with Hospice@Home, an organisation that specialises in end-of-life care and services in Launceston. They can assist you in deciding what help you want and need for your family member, and who will provide it. Often they will ask CCT to continue to be look after you if you have previously been a client.

**Hospice@Home** is available to people with a palliative end of life or life threatening condition. They can arrange in-home nursing, personal care, respite, domestic support, transport and equipment. The services and equipment they provide will be added on to your care and will be funded by the Hospice@Home project.

**Community Palliative Care** has specialists who provide care and services to any patient at any stage of a life-limiting illness, regardless of age. They can provide counselling and information to support patients and their carers through their illness, dying, and bereavement. Care services can be provided at home or at St Luke's Hospital in Launceston, and a consultancy service is available at the Launceston General Hospital.



## मस्तिष्कका विकृतिहरूको समूहगत रोग (Alzheimer's)

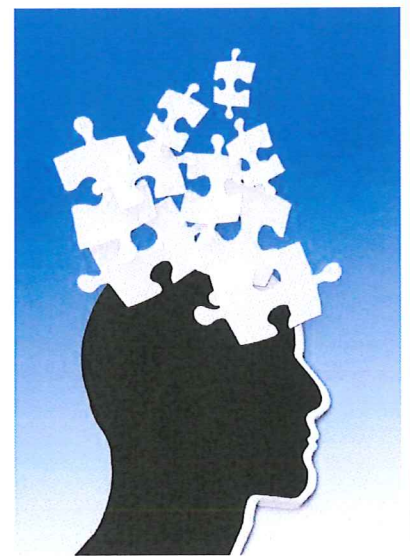
स्मृति क्षय हुने रोगलाई **अल्जाइमर** भनिन्छ। विस्तारपूर्वक भन्ने हो भने अल्जाइमर रोग मस्तिष्कका विकृतिहरूको समूहगत रोग हो, जसले सोच, स्मृति, बोली, निर्णय क्षमता, छनोट तथा व्यक्तित्वलाई दुष्प्रभावित गर्छ। यस रोगले व्यक्तिको व्यवहार तथा व्यक्तित्व परिवर्तन गर्ने, बिसर्ने, संशय हुने, नयाँ कुरा सिक्न नसक्ने, अरुप्रति विश्वास नगर्ने, शंका गर्ने, हिँडडुल गर्न नसक्ने बनाउँछ। यो रोग विस्तारै बढ्दै जाने भएकाले पहिले यसको निदान हुँदैन, जसका कारण सुरुको अवस्थामा अधिकांश बिरामीले परीक्षण तथा उपचारको आवश्यकता महसुस गर्दैनन्। बुद्धि हास हुँदै जाने भएकाले बिरामीले दैनिक कामहरू खाना बनाउने, टेलिफोन उठाउने, उपयुक्त कपडा लगाउनेजस्ता काम गर्न सक्दैनन्। अन्ततः आफ्नै छोराछोरीसमेत नचिन्ने अवस्था हुन्छ। मानिसको आयु बृद्धि संगै यो रोग यति व्यापक हुँदै गएको छ कि सन् २०५० सम्ममा विश्व का १ प्रतिशत भन्दा बढि मानिसलाई (प्रत्येक ८५मा १ जना) यसले गाज्ने अनुमान गरिएको छ।

विस्मृति रोगका बिरामीहरूको सबैभन्दा ठूलो समस्या स्मरण शक्ति हास हुनु हो। विस्मृति रोगोन्मुख व्यक्तिले विश्लेषणात्मक ढंगले सोच्न सक्दैनन् र कुरा पनि सम्झन सक्दैनन्। तत्कालैका घटना, फोन नम्बर, समयतालिका अनुसारको काम तथा भेटघाटको कार्यक्रमसमेत बिर्सिन्छन्। अरुले भनेको कुरा आफूले नबुझ्नु तथा आफूले भनेका कुरा अरुले नबुझ्ने समस्या दोहोरिहन्छ।

यो रोग मस्तिष्कका कोषिकाहरू नष्ट भएर हुन्छ। यसको ठोस कारण हालसम्म यकिन भएको छैन। तथापि, विस्मृति रोगबाट मृत्यु भएका बिरामीको पोस्टमार्टम गर्दा दुई कारणहरू पाइएका छन् ः

१. मस्तिष्कको हिप्पोक्याम्पस, दायँबायाँ र अगाडिका भागको स्नायुहरू गुजुल्तो परेर तथा ती स्नायुकोषभित्र 'ताउ' नामक प्रोटीन जमेको हुन्छ।

२. स्नायुकोष तथा स्नायुबाहिर 'विटा इमाइलोड' नामक प्रोटीन टाँसिएको हुन्छ, जसका कारण स्नायु र रक्तनलीहरू साँघुरो भएर मस्तिष्ककोष तथा स्नायुकोषहरू मर्छन्। त्यस्तै, 'विटा एमाइलोड'ले एसिटाइलकोलिन नामक हार्मोन -सिक्ने, सम्झने, सोचविचार गर्ने हार्मोन) घटाउँछ। <https://ne.wikipedia.org/s/ft8> 21/8/2015



**For Help Contact: National Dementia Helpline: 1800 100 500**  
**H: 9.00am - 5.00pm Monday to Friday,**  
**<https://fightdementia.org.au/>**



## गठिया, गठियाबाथ (Arthritis)



**गठिया/गठियाबाथ भनेको के हो?** बाथ रोग भन्नाले शरीरको रोग निरोधक शक्तिले आफ्नै शरीरको अंगलाई असर गरेर हुने रोग भन्ने बुझिन्छ। बाथ रोग धेरै प्रकारका हुन्छन् र विभिन्न प्रकारका बाथले विभिन्न लक्षण देखाउँछन्। तर सबैजसो बाथ रोगमा सामान्यतया देखिने लक्षण भनेको जोर्नी दुख्नु तथा सुनिनु हो।

सयभन्दा बढी प्रकारका बाथ रोगहरूमध्ये गठिया बाथ अथवा प्यालोडोइड आर्थराइटिस सबैभन्दा धेरै देखिने बाथ हो। गठिया बाथले मुख्यतया हात तथा खुट्टाका साना जोर्नीलाई असर गर्छ।

यसले २० देखि ५० वर्षका महिलालाई ज्यादा असर गर्ने देखिए तापनि बालकदेखि वृद्ध, महिला तथा पुरुष सबैलाई यसले समात्न सक्छ।

**लक्षणहरू:** हातखुट्टाका जोर्नीहरू दुख्ने, सुनिने तथा बिहानीपख अररो हुने यसका प्रमुख लक्षण हुन्। यति मात्र नभई यसले ज्वरो आउने, आलस्य हुने, चाँडै थक्ने तथा गल्नेजस्ता लक्षण पनि देखाउन सक्छ साथै जोर्नी मात्र नभई यस रोगले शरीरका विभिन्न अंगमा असर देखाउन सक्छ। छालामा निको नहुने घाउ आउने, आँखा रातो हुने तथा दुख्ने, फोक्सो जाली पर्ने र स्वाँस्वाँ आउने, फोक्सोबाहिर पानी जम्ने यसका अरु लक्षण हुन्।

**कारण:** बाथ रोग हुनमा कुनै एक मात्र कारण देखिएको छैन। यो वंशाणुगत पनि हुन्छ साथै वातावरण प्रदूषण तथा चुरोटको धूवाँले यस्तो बाथलाई बढाउने देखिन्छ। यस्तोखाले बाथमा गेडागुडी, दाल वा माछामासु खाएर केही फरक पर्दैन। बासी, चिसो हावापानी तथा चुरोटको धूवाँबाट भने सकभर बच्नुपर्छ।

**कसरी पत्ता लगाउने:** बिरामीले देखाउने लक्षण र जोर्नीहरूको जाँच गर्नेबित्तिकै धेरैजसोको रोग पत्ता लाग्छ। कहिलेकाहीँ बाथ रोग कति कडा छ वा कुन प्रकारको बाथ हो भन्ने बुझ्न भने रगत परीक्षण तथा एक्सरेको सहायता लिनुपर्ने हुन्छ। धेरै पुरानो रोग तथा औँलाहरू बाङ्गो भइसकेपछि बाथको पहिचान गर्न गाह्रो पर्दैन तर यस्तो अवस्थामा बाथको उपचार पनि पूरा हुन सक्दैन। तसर्थ बाथ रोगको पहिचान रोग लागेको ३ महिनादेखि १ वर्षभित्र गर्न सक्नुपर्छ।

तपाईंले जतिसक्दो चाडो डाक्टरकाँ गई जचाई हालनु होस किनभने उपचार नगरि छाडियो भने बाथले खराब बनाउँछ। (excerpts translated from [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au) 3/09/2015)

**For Help Contact**

**Arthritis Australia Helpline: 1800 011 041**

**[www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)**



## कोलेस्ट्रॉलको मात्रा भनेको के हो? (Cholesterol)

'''कोलेस्टेरोल''' शरीरका प्रत्येक कोषहरूमा पाइने नरम चिल्लो पदार्थ हो । यसको उत्पादन प्रमुखरूपमा कलेजोमा हुन्छ। रगतमा आवश्यकभन्दा बढी कोलेस्टेरोलको मात्रा भए त्यसले शरीरलाई नराम्रो असर पार्छ। बढी भएको कोलेस्टेरोलले मुटुका धमनीको भित्री भित्तामा जम्मा भई नसा साँघुर्याएर रक्तप्रवाहमा अवरोध पुऱ्याउँछ।

यसरी प्रभावित धमनी उल्लेख्य रूपमा बन्द भए वा साँघुरिएमा त्यसबाट मुटु दुख्ने रोग -एँठन), पक्षाघातजस्ता समस्या देखापर्न सक्छन्। यसबाट जीवन जोखिममा पर्ने वा अपाङ्गसमेत हुनसक्छ। त्यसैले जोकसैले पनि आफ्नो रगतमा कोलेस्टेरोलको मात्रा सन्तुलित राख्न प्रयत्न गर्नुपर्छ। कोलेस्टेरोलको आवश्यक मात्रा हरेक बिरामीमा फरक-फरक हुन्छ।



४५ वर्ष नाघेका जोसुकैले आफ्नो रगतमा कोलेस्टेरोलको मात्रा ठीक ठाउँमा राख्न पारिवारिक चिकित्सकसँग परामर्श लिई नियमित जाँच गराउनुपर्छ। मासु, दूधबाट बनेका पदार्थहरू र अण्डाको पहेलो भाग यसका प्रमुख स्रोतहरू हुन्। नियमित शारीरिक व्यायाम, ताजा तरकारी तथा फलफूल यथाशक्य सेवन गर्ने र चिल्लो तथा भुटेका/तारेका खाद्यपदार्थको प्रयोग नगर्ने बानी बसाल्दा पनि कोलेस्टेरोलको मात्रा घट्न सक्छ। यसको मात्रा घटाउने केही औषधि पनि छन्, जुन चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र सेवन गर्नुपर्छ। साधारणतया एक व्यक्तिमा कुल कोलेस्टेरोल २०० एमजी, एलडीएल १०० एमजी, टीजी १५० एमजीभन्दा तल र एचडीएल ४५ एमजीभन्दा माथि राखिराख्नुपर्छ।

<https://www.facebook.com/publichealthissuesnepal/posts/371817409669676> - 12/8/2015

### For Help Contact

**The Heart Foundation's Health Information Service: 1300 36 27 87**  
**[www.heartfoundation.org.au/](http://www.heartfoundation.org.au/)**



## मानसिक चिन्ता 'डिप्रेसन' आफुमा छ कि छैन ? आफै जाच्नुहोस/ जानी राखौं/ (Depression)

कुनै पनि मानिसको मन सधैं एकनाशको हुदैन । कहिले हामी बढि खुसी त कहिले आवश्यकताभन्दा बढि निराश भइरहेका हुन्छौं । हामी हाम्रो असफलता वा प्रियजनसँगको दुरताको कारणले बढि दुखि भइरहेका हुन्छौं । तर यो दुख केहि समयमा बिस्तारै घट्दै जान्छ । तर २ हप्ताभन्दा बढिसमय सम्म दुखि भइरहने, कुनै पनि कुरामा मन नलाग्ने र भोक तथा निन्द्रामा गडबडी भयो भने त्यो मनोरोग अथवा डिप्रेसन भएको हुन सक्छ । डिप्रेसन उपचार वा काउन्सिलिङ पछि निको हुने रोक हो । डिप्रेसनको लक्षण देखिएपछि उपचार तिर लागिएन भने यसको परिणाम भयावह हुन सक्छ ।

कारण, डिप्रेसनका रोगीहरुको मनमा गलत भावनाले डेरा जमाउँने भएकाले बाँच्ने चाहना घट्दै जान्छ । मनमा आएको गलत भावनाका कारण आफ्नो असफलता वा दुखबाट छुटकारा पाउँने आत्महत्याको बाटो रोज्ने गर्छन् । तथ्यांक हेर्ने हो भने डिप्रेसन भएका १५ प्रतिशत मानिसहरुले आत्महत्याको बाटो रोजेका छन् । कुनै पनि व्यक्तिको जीवनकालमा ८ देखि २० प्रतिशतसम्म डिप्रेसन हुने सम्भावना रहन्छ । धनी वा गरिब जोसुकै पनि डिप्रेसनको शिकार भएका छन् ।



दुखको कुरा त के हो भने प्राय डिप्रेसनका बिरामीले आफुमा आएको डिप्रेसनको लक्षणलाई नजरअन्दाज गर्ने गर्छन् । शारिरिक रुपमा बिरामी भएभने यसको पहिचान सजिलो हुन्छ तर शारिरिक रुपमा कुनै खास लक्षण नदेखिउञ्जेल उनीहरु यसलाई सामान्य रुपमा लिन्छन् । परिवारले पनि सामान्य मान्ने गर्छन् । यसैले कसैमा आएको कुनै परिवर्तनको बारेमा ख्याल गर्नु पर्छ ।

[www.onlymyhealth.com/how-to-spot-signs-of-mental](http://www.onlymyhealth.com/how-to-spot-signs-of-mental) 12/8/2015

**Mental Health Services Helpline: 1800 332 388**  
**24 hour a day/7 day a week service for mental health crisis for all**  
**Tasmanians; translators are available on request**



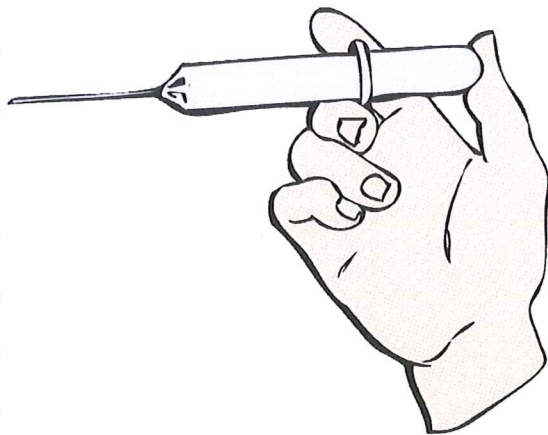
## मधुमेह लाई नेपालीमा चीनीरोग' भन्छन् (Diabetes)

### (मधुमेह रोग बारे जानकारी)

मधुमेह लागेको शंका लागेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा जाँच गराई उपचार गराउनु पर्दछ । मधुमेहबाट बच्न नियमित व्यायाम, सन्तुलित आहार आदिमा ध्यान दिनुपर्दछ ।

मानिसको रगतमा चिनीको मात्रा आवश्यकभन्दा बढी भई रगत जाँच गराउदा चिनीको मात्रा चाहिने भन्दा बढी देखा पर्नुलाई मधुमेह रोग भनिन्छ । यो रोग सरुवा रोग होइन तर मानिसको आफ्नै खानपान र रहनसहनको कारणबाट देखापर्दछ । कुनै-कुनै प्रकारको मधुमेह वंशानुगत पनि हुन्छ ।

मधुमेहका किसिमहरु मधुमेह हुने प्रारम्भिक कारणको आधारमा सामान्यतया यसलाई २ किसिममा विभाजन गरिएको छ ।



### पहिलो किसिमको मधुमेह (type 1 diabetes)

शरीरमा इन्सुलिनको उत्पादन अत्यन्त कमहुँदा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा सामान्यभन्दा बढी हुने अवस्थालाई पहिलो किसिमको मधुमेह भनिन्छ । यस्ता बिरामीलाई बाच्नको लागि नै इन्सुलिन चाहिने भएकाले यिनीहरु जिवनभर इन्सुलिनमा आश्रित हुन्छन् । जुनसुकै उमेरमा देखापर्न सक्ने भएतापनि यस्तो मधुमेह विशेष गरी बाल्यावस्था वा किशोरावस्थामा शुरु हुने र दुब्लापातला मानिसमा बढी देखिने गर्दछ ।

### दोस्रो किसिमको मधुमेह (type 2 diabetes)

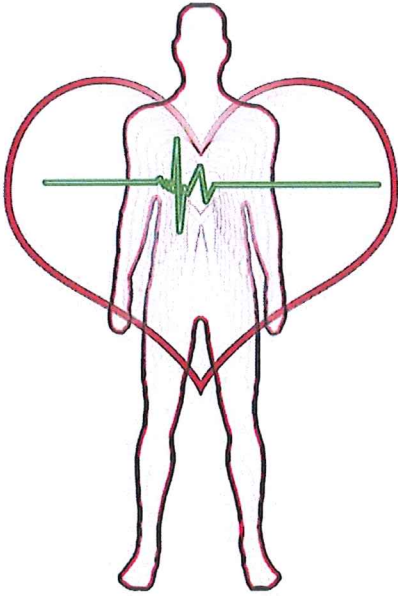
शरीरमा चाहिने जति इन्सुलिन उत्पादन नहुँदा वा उत्पादित इन्सुलिन प्रभावकारी नहुँदा वा उत्पादित इन्सुलिनले प्रभावकारी काम गर्न नसक्दा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढी देखिएको अवस्थालाई दोस्रो किसिमको मधुमेह भनिन्छ । यसको उपचारमा सन्तुलित खानपान र नियमित व्यायामको साथसाथै आवश्यकता अनुसार खाने औषधि र कहिलेकाहीँ इन्सुलिनको पनि आवश्यकता पर्न सक्दछ । यस्तो मधुमेह सामान्यतया ४० बषको उमेरपछि प्रायः मोटाघाटा व्यक्तिहरुमा देखापरेको पाइन्छ ।

[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org) 10/7/2015

**Diabetes Tasmania, 64 Cameron St, Launceston. Phone 03 6333 0233**  
**H: 9.00am - 5.00pm Monday to Friday**  
**(closed Public Holidays and Bank Holidays)**



## हृदयघात/मुटुरोगका प्रमुख लक्षणहरू (Heart Attacks)



मुटुरोगका लक्षणहरूबारे धेरैलाई जानकारी छैन। यसकारण मानिसहरू ढिला गरी उपचारका लागि अस्पताल वा डाक्टरकहाँ जान्छन्। छातीको बीच भागमा पीडा हुनु, परिश्रम गर्दा दम बढ्नु, खुट्टाहरू सुन्निनु, मुटु बेतालले धड्किनु, चक्कर लाग्नु, धाँटीको रक्तनली फुल्नु वा चल्नु, बाल्यकालमा जोर्नीहरू दुख्नु र साथमा ज्वरो पनि आउनु, जिब्रो, ओँलाका टुप्पाहरू नीलो हुनु आदि सबै मुटुरोगका लक्षणहरू हुन सक्छन्।

शारीरिक परिश्रम गर्ने वा मानसिक तनावमा छातीको बीच भागमा वा देब्रेतीर भएर

ढुङ्गाले थिचेको जस्तो अनुभव हुन्छ। आराम गरेपिछ हराएर जान्छ। यो लक्षणलाई

### एन्जाइना भनिन्छ।

कसै- कसैलाई भने पहिलो पटक नै असह्य तरिकाले छाती दख्नु, देब्रे छातीतिर झनै श्वास फेर्न गाह्रो हुने, चिटचिट पसिना आउने, वाकवाक लाग्ने जस्ता हृदयघातका लक्षणहरू देखिन्छन्, जस मध्य एक तिहाई बिरामीको अस्पताल पुग्नभुन्दा अगाडी नै मृत्यु हुन्छ।

### हृदयघातबाट बच्ने उपाय

स्वस्थ भोजन: प्रशस्त फलफूल, हरियो सागसब्जी खानुहोस् साथै चिनी, नून र चिल्लो एकदम कम गर्नुहोस्।

नियमित शारिरिक कसरत / व्यायाम गर्नुहोस्: दैनिक रूपमा ३० मिनेट (आधा घण्टा) मात्रै भने पनि व्यायाम गर्नु मुटुको स्वस्थको लागि एकदमै राम्रो हो।

धूम्रपान साथै सूर्तिजन्य पदार्थको सेवन नगर्नुहोस्: सूर्ति / तमाखु, सिगरेट (चुरोट), सिगार अथवा खैनी-सूर्ती स्वास्थ्यको लागि एकदमै हानिकारक हुन्छ। यसको उपयोग नगर्नु नै रोकथामको लागि एकदम उत्तम तरिका हो। त्यसैगरी सेकेण्ड-ह्यान्ड धूम्रपान (अर्थात तपाईंको छेउमा रहेर कसैले चुरोट पिउनेको सम्पर्कमा पर्नु पनि स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन्छ।

[www.nepalivision.com/category/स्वास्थ्य/](http://www.nepalivision.com/category/स्वास्थ्य/) 10/7/2015

### For Help Contact

Dial 000 and ask for an ambulance if you suspect that you, or someone you know, is having a heart attack.





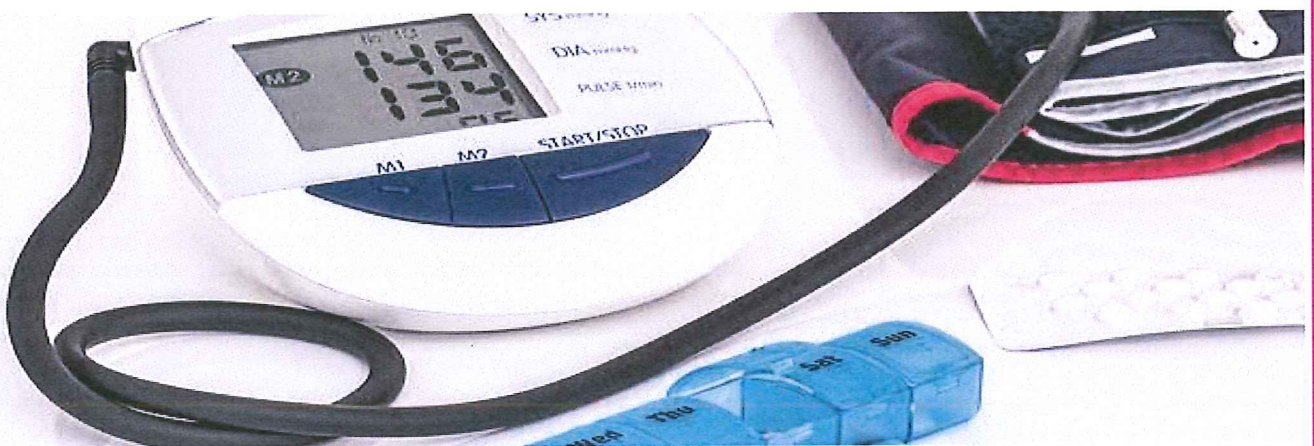
## उच्च रक्तचाप—रोकथाम तथा नियन्त्रण (High Blood Pressure)

उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेसर) मृत्युको प्रमुख कारणमध्ये एक बन्दै गएको छ । धेरै अवस्थामा यो रोग आधुनिक सभ्यता, मानसिक तनाव र जीवनशैली परिवर्तनको नतिजा हो । उच्च रक्तचाप खतरनाक रोग हो । शंसारमा दिन प्रतिदिन यो रोग बढ्दै गैरहेको छ । शंसारका विभिन्न क्षेत्रमा गरिएको सर्वेक्षण अनुसार ठाउँ हेरिकन ५ देखि २० प्रतिशत जनतालाई उच्च रक्तचाप भएको फेला परेको छ । यस रोगले कुनै पनि लक्षण नदेखाइकन नै विरामीका प्रमुख अङ्गहरु मुटु, मिर्गौला, आँखा, दिमाग आदिलाई क्रमिक रूपले खत्तम पार्दै लगेर विरामीलाई मृत्युको मुखमा पुऱ्याउँछ । यसै कारण उच्च रक्तचापलाई सुषुप्त हत्याराको संज्ञा दिइएको छ । तसर्थ उच्च रक्तचापको नियन्त्रण गर्न सके ठूलो खतराबाट जोगिन सकिन्छ ।

मुटु शरीरको एक महत्वपूर्ण अङ्ग हो जुन नियमित रूपमा खुम्चने र फुक्ने गर्छ । यसलाई हामी मुटुको धड्कन भन्दछौं । शरीरमा रक्तसंचारका लागि मुटुले पम्पको काम गर्छ । मुटु खुम्चदा शरीरका विभिन्न अङ्गमा सफा रक्तसंचार हुन्छ भने मुटु फुक्दा शरीरका विभिन्न अङ्गहरुबाट प्रदूषित रगत मुटुमा जम्मा हुन आउँछ । यो खुम्चने र फुक्ने प्रक्रियालाई क्रमशः सिस्टोल र डास्टोल भनिन्छ । रक्तनलीमा रक्तसञ्चार हुँदा उत्पन्न हुने चापलाई रक्तचाप भनिन्छ । रक्तचापका दुई भाग हुन्छन्: सिस्टोलिक र डायस्टोलिक ।

मुटु खुम्चिएको बेला मुटुबाट बेगसाथ निस्केको रगतले रक्तनलीमा दिएको चापलाई सिटोलिक रक्तचाप भनिन्छ भने मुटुको डायस्टोलको अवस्थामा रक्तनलीमा उत्पन्न हुने चापलाई डायस्टोलिक रक्तचाप भनिन्छ । सिस्टोलमा रक्तचाप बढी र डायस्टोलमा कम हुन्छ । स्वस्थ मानिसमा सिटोलिक रक्तचाप ९० मि.मि. देखि १४० मि.मि.सम्म र डायस्टोलिक रक्तचाप ६० मि.मि. देखि ९० मि.मि.सम्म हुन्छ ।

<http://swasthyakhabar.com/2014/03/7381.html#sthash.GTQWyCvm.dpuf> 10/7/2015.



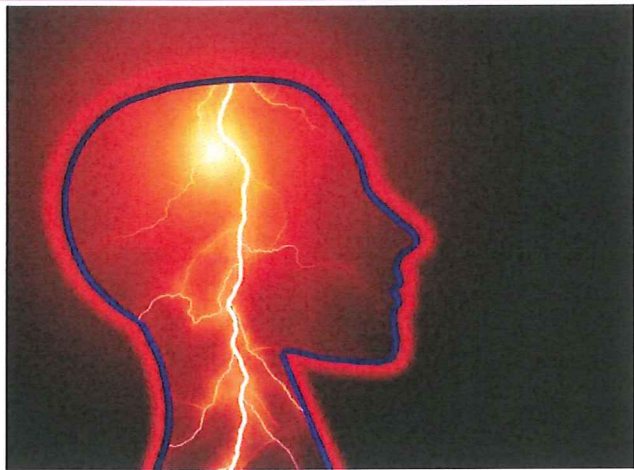
**For Help Contact**

**The Heart Foundation's Health Information Service: 1300 36 27 87**

**<http://www.heartfoundation.org.au/>**



## माइग्रेन भनेको के हो? जान्नुहो (Migraines)



टाउको दुखाइ धेरैलाई देखिने समस्या हो । यसलाई सामान्यरूपमा लिने गरिए तापनि कहिलेकाहीँ जटिल अवस्था सृजना हुने गरेको पाइन्छ । टाउको दुखाइका कारणहरु धेरै हुन्छन् । सबैभन्दा धेरै देखिने कारण हो तनाव र माइग्रेन । विशेषज्ञहरुका अनुसार आममानिसमा टाउको दुखाइको ४५ प्रतिशत कारण मानसिक तनाव हो भने ३० प्रतिशत कारणमा माइग्रेन देखिएको छ ।

### माइग्रेन भनेको के हो?

माइग्रेन भनेको एक प्रकारको टाउको दुख्ने रोग हो। यो रोग भएका विरामीको टाउको भित्रका, मस्तिष्कका रक्तनलीहरु समयसमयमा फूक्ने गर्नाले ती रक्तनलीहरुका वरीपरीका स्नायुहरु (नसाहरु) तन्किन्छन् र ती स्नायुहरुले विभिन्न प्रकारका रसायनहरु निकाल्न थाल्छन्, जसले टाउकोभित्र इन्फ्लामेसन (Inflammation) गराएर टाउको दुख्ने तथा माइग्रेनका अन्य लक्षणहरु देखिने हुन्छ। टाउको र मस्तिष्कका रक्तनलीहरु किन त्यसरी फूक्ने गर्छन् भन्ने कुराको चाहिँ निश्चित कारण पत्ता लागेको छैन।

### माइग्रेनका लक्षणहरु के के हुन्?

माइग्रेन एउटा क्रोनिक (लामो समयसम्म रही रहने) रोग हो र यसका लक्षणहरु बेलाबेलामा बल्झिरहने र पूर्णरूपमा ठिक हुन निकै नै गाह्रो हुने हुन्छ। यसमा प्रायः गरेर टाउकोको एक भागमा मात्र दुख्ने हुन्छ तर करिब एक तिहाइ विरामीमा यो दुवैतिर हुने गर्छ। साथै कहिले टाउकोको एकपट्टि र कहिले अर्को पट्टि दुख्ने गर्छ। यसमा टाउको टनटनी दुख्ने, बुलुकबुलुक उफिरएको जस्तो गरी दुख्ने, कहिलेकाहीँ आँखाका गेडाहरु दुख्ने, निधारतिर दुख्ने, घाँटीतिर दुख्ने पनि गर्छ। यसमा टाउको दुखाइको साथसाथै वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने, उज्यालो प्रकाश, हल्ला, आवाज सहन नसक्ने, हातखुट्टा चिसो हुने आदि हुन्छन् । त्यसैले पनि यो टाउको दुखाइले समाएपछि विरामीहरु प्रायः अध्यारो कोठामा कसैसँग नबोली बस्दा आराम भएको महसुस गर्छन्।

यसको टाउको दुखाइ बल्झिनुभन्दा अघि कसैकसैमा (लगभग ४० देखि ६०%मा) चिडचिडापन आउने, निद्रा लागेको जस्तो हुने, लगातार हाई आइरहने, थकाई लागेको जस्तो हुने, मिजाजमा एक्कासी परिवर्तन आउने (डिप्रेसन/ Depression वा युफोरिया/ Euphoria) हुने आदि हुन्छ। यसको टाउको दुखाइ करिब ६ देखि ४८ घण्टासम्म रहने गर्छ। त्यस्तै माइग्रेनको टाउको दुखाइ सकिएको करिब २४ घण्टासम्म विरामीले थकान महसुस गर्ने र मन्द टाउको दुखाइ महसुस गर्ने गर्छन्। [www.etajakhabar.com/.../आधा-टाउको-दुख्ने](http://www.etajakhabar.com/.../आधा-टाउको-दुख्ने) 10/7/2015



## स्ट्रोक चिन्ने लक्षणहरु चिन्ने लक्षणहरु| (Stroke)

यो पढनलाई एक मिनेट समय मात्र लाग्छ।

एक मस्तिष्क बिसेसजाले भने कि यदी स्ट्रोक बाट पिडित ब्यक्ितिलाई तिन घण्टा भित्रैमा भेट्न सक्नु भएमा उनिले पुरै जाती पार्न सक्ने बताउनु भयो। उहांले भन्नु भयो, यदी स्ट्रोकका लक्षणहरु चाडैनै पत्ता लगाएर अस्पताल पुराईयो र समयमानै उपचार गरियो भने ३ घण्टा भित्र मानिसलाई पुरै मात्रमा जाती पार्न सकिन्छ। तर यो कठिन काम हो।

पढनहोस अनि सिक्नहोस र खियालराख्नहोस "यि" ३ चरणहरु, यस, टी, आर)

अभागबस,चेतनाको कमिले गर्दा कुनै बेला स्ट्रोकका लक्षणहरु पहिचान गर्नलाई कठिन हुन्छ। ति स्ट्रोक बाट पिडित ब्यक्तिहरुका मस्िक्तमा गम्भिर असर भएको हुन सक्दछ जबिक मानि कतै छेउछाउ लड्यो भने।

अहिले चिकित्सकहरु भन्छन मानिसलडन भन्दा पहिलानै स्ट्रोकका लक्षणहरु पत्ता लाउन सकिन्छ यि तिनवटा साधरण प्रसनहरु सोधेर।

एस \* ब्यक्तिलाई मुसुकक हांसन लगाउने।

टि \* ब्यक्तिलाई साधरण सब्धहरु बोलन वा केहि कुरा गर्न लगाउने (जस्तै: कुखुराको मासुको रस आदि)

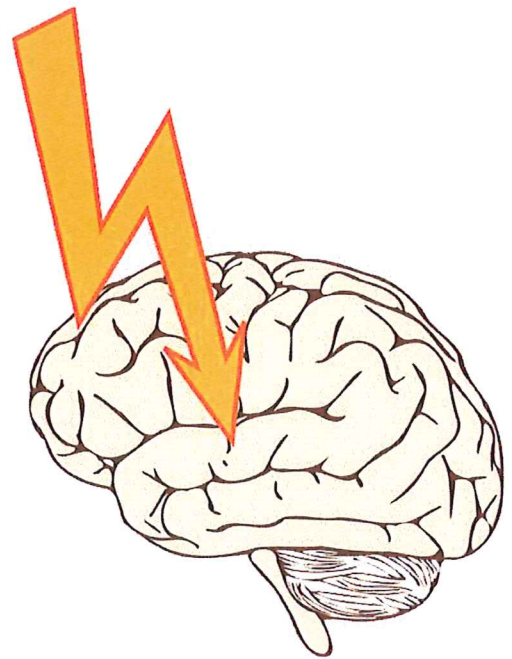
आर \* उसलाई वा उनिलाई दुवै हातहरु माथि उठाउन लगाउने।

यदि माथि उल्लेखित "३" चरणहरु मध्ये कुनै एउटा गर्न गहारो भएमा तुरन्तै आपतकालिन नमबरमा फोन गर्ने र लक्षणहरु बताउने )

स्ट्रोकका नयां संकेत--- जिब्रो लरबरानु )

स्ट्रोकको आर्को संकेत भने यो हो: ब्यक्तिलाई जिब्रो बाहिर निकालन लाउने। यिद जिब्रो बटारयो र यदि एक तिरमात्रै गयो भने तियो पनि एउटा स्ट्रोकको लक्षण हो।

[www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Stroke?open](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Stroke?open)>Stroke - Better Health Channel 10/7/2015



**For Emergency Help Dial 000**  
**StrokeLine on 1800 787 653 Mon-Fri 9am - 5pm**  
<https://strokefoundation.com.au/>





# Who to Contact

## Community Care TASMANIA

41 Tamar St, Launceston 7250

T: 03 6334 0990

Local Call 1300 722 400

E: [admin@cct.org.au](mailto:admin@cct.org.au)

W: [www.cct.org.au](http://www.cct.org.au)

H: Mon-Fri: 8.30-5.00

## Hospice at Home

36 Brisbane St, Launceston 7250

T: 1800 HOSPICE (1800 4677 423)

E: [enquiries@hospiceathome.org.au](mailto:enquiries@hospiceathome.org.au)

W: [www.hospiceathome.org.au](http://www.hospiceathome.org.au)

H: 24 hour support

## Community Palliative Care

33-39 Howick St, Launceston

T: 03 6336 5544

E: [palliativecare.north@dhhs.tas.gov.au](mailto:palliativecare.north@dhhs.tas.gov.au)

W: <http://www.dhhs.tas.gov.au/palliativecare/about>

H: Mon-Fri: 8.30-5.00

(Clients of this service can access the After Hours Service by phoning the hospital on 6348 7111)

## My Aged Care

T: 1800 200 422

W: [www.myagedcare.gov.au/](http://www.myagedcare.gov.au/)

H: Mon-Fri: 8am - 8pm

Saturdays 10.00 – 2.00

## Interpreter Services

## Telephone 131450

Use of an appropriately qualified, accredited interpreter can be arranged with the Translating and Interpreting Service of the Immigration and Citizenship.



For more information in Nepali see

[www.cct.org.au](http://www.cct.org.au)

This booklet has been compiled for the Bhutanese/ Nepali community of Northern Tasmania by Community Care TASMANIA. It has been funded by the Australian Government's Better Access to Palliative Care in Tasmania Programme, through the Tasmanian Association for Hospice & Palliative Care 'Networking End of Life Care Project'.