



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.™

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

दमको औषधि लिनका लागि उपाय र सुझावहरू

Tips and Suggestions for Taking Asthma Medicine (Nepali)

दमको औषधि खाँदा आफ्नो बच्चाको अनुभवलाई प्रोत्साहन र सुधार गर्नका लागि मद्दत गर्ने केही विशेष सुझावहरू यहाँ छन्।

प्रमुख निर्देशन

- आफ्नो बच्चालाई सहज ठाउँमा सीधा बस्न वा उभिन लगाउनुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको टाउको माथितिर राख्नुहोस् र उनको चिउँडोलाई भुइँमा समानान्तर राख्नुहोस्।
- औषधिलाई आफ्नो बच्चाको फोक्सोमा भित्रसम्म पुग्न मद्दत गर्नका लागि निर्देशनअनुसार इनहेलर सँगै स्पेसरको प्रयोग गर्नुहोस्।

विकल्प र नियन्त्रण

- आफ्नो बच्चाको औषधि खान सहभागी हुने तरिकाहरू खोज्नुहोस्।
 - उदाहरणका लागि "के तपाईं आफ्नो मास्क समात्न चाहनुहुन्छ वा के तपाईंले औषधि खाँदा म तपाईंको मास्क समात्नु भन्ने चाहनुहुन्छ?"
- तपाईं आफ्नो बच्चालाई औषधि खानु विकल्प होइन भनी सम्झाउनुहुन्छ जुन तथ्यपूर्ण कुरा हो। यसले उनीहरूको शरीरलाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ।

— उदाहरणका लागि "के तपाईं आफ्नो औषधि खान चाहनुहुन्छ?" को सट्टा "तपाईंको औषधि खाने समय भएको छ"?

- तपाईंको बच्चालाई ध्यान भड्काउने विकल्प दिनुहोस्।

— उदाहरणका लागि "तपाईंले आफ्नो श्वासप्रश्वासको उपचार गर्दा के गर्न चाहनुहुन्छ?"

परिवेश मिलाउनुहोस्

- नेबुलाइजर उपचारहरू जस्ता लामो उपचारको बेला टिभी वा खेलहरू जस्ता ध्यान भड्काउने कुराको प्रयोग गर्नुहोस्।
- समय सीमा दिनुहोस् वा टाइमर तय गर्नुहोस्। केही उपचारमा 15 मिनेटसम्म लाग्न सक्छ।
- उनीहरूलाई आवश्यकताअनुसार एकै समयमा वा एकै ठाउँमा औषधि खाने जस्ता दिनचर्या तय गर्नुहोस्।

भाषा

- उनीहरूको दम र औषधिको बारेमा कुरा गर्दा सरल र परिचित शब्दहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
 - तपाईंको बच्चाको विशेष दमको औषधिको शिटका निर्देशनहरू खोज्नुहोस्। तपाईंसँग यो जानकारी नभएमा आफ्नो प्रदायकलाई सोध्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई किन औषधि चाहिन्छ र दमको बारेमा बताउनुहोस्।
 - उदाहरणका लागि "तपाईंलाई अहिले सास फेर्न समस्या भएको छैन भने पनि तपाईंको औषधिले तपाईंलाई श्वासप्रश्वास गर्न सजिलो बनाउनका लागि मद्दत गर्नेछ" वा "तपाईंको औषधिले दमको एपिसोडलाई टाढा राख्न मद्दत गर्छ"।
 - आफ्नो प्रदायकलाई उपयोगी भाषाको सुझाव दिन सक्ने बाल जीवन विशेषज्ञबाट सहायताका लागि भन्नुहोस्।
- वांछित व्यवहारलाई प्रोत्साहित गर्न प्रशंसा गर्नुहोस्।

— केही भन्नुहोस्, "सीधा बसेर गहिरो सास लिनु राम्रो काम हो!"

- "ठूलो केटी/केटा हुनुहोस्" जस्ता वाक्यांशहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्। यसले उनीहरूले कार्य पूरा गर्न नसकेमा बच्चालाई निरुत्साहित वा निराश महसुस गराउन सक्छ। यसले उनीहरूलाई भविष्यमा औषधि खान पनि गाह्रो बनाउन सक्छ।

प्रोत्साहन

- प्रोत्साहन सँगै पहिले/त्यसपछि भनाइहरूको प्रयोग गर्नुहोस् (तपाईंको बच्चा पुरस्कारको साथ राम्रो गरेमा)
 - उदाहरणका लागि "पहिले, तपाईं यो औषधि खानुहोस्, त्यसपछि तपाईंले...सक्नुहुन्छ"।
 - प्रोत्साहन विचारहरूमा अस्थमा डायरीका लागि स्टिकरहरू, साना पुरस्कार वा रमाइलो क्रियाकलापको विकल्प समावेश छन्।

अन्य सुझावहरू

- तपाईंको बच्चाको ट्रिगरहरू जान्नुहोस् र तपाईंको बच्चालाई बताउनका लागि मद्दत गर्न दृश्य सहायताहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
- स्कूलसँग हेरचाह योजना, परिचित भाषा र कार्यका चरणहरू बाँड्नुहोस्।
- myChildren को Mobile App डाउनलोड गर्नुहोस्।
- अस्थमा डायरी जस्ता ड्र्याकिड सिस्टमको प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईं वा तपाईंको बच्चा निरुत्साहित वा निराश हुनुहुन्छ भने टाइमर सँगै छोटो विश्राम लिनुहोस्।

धैर्य गर्न र लगातार हुन सम्झनुहोस्। सफलताहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। प्रत्येक परिवार र बच्चाका लागि यो फरक देखिन सक्छ। तपाईंको अवस्थाका लागि कुन कुराले राम्रो काम गर्छ भन्ने पत्ता लगाउनु महत्त्वपूर्ण छ।