Institute of Geriatrics and Active Ageing

அக்கறை கொள்வதற்கான நேரம்...

நடைமுறைக் குறிப்புகள்

பதிப்புரிமை@2021 டான் டோக் செங் மருத்துவமனை பிரைவேட் லிமிட்டட்

வெளியீடு: முதியோர் மருத்துவம் மற்றும் துடிப்பான முதுமைப் பருவ நிலையம்.
டான் டோக் செங் மருத்துவமனை.

அனைத்தும் காப்புரிமை உடையவை. அனைத்துத் தகவல்களும் ஆண்டு 2021 - இன்படி சரியானவை. டான் டோக் செங் மருத்துவமனையின் அனுமதியின்றி இந்தப் புத்தகத்தின் பகுதியை வேறு படி எடுக்கவோ, நகலெடுக்கவோ, மாற்றித் தொகுக்கவோ, மாற்றியமைக்கவோ, விநியோகிக்கவோ, வணிகமுறையில் பயன்படுத்தவோ, காட்சிப்படுத்தவோ, தரவுதளத்தில் சேமிக்கவோ, மீட்டெடுப்புச் செய்யவோ, பிற வேறெந்த வடிவத்திலும் மாற்றி அமைத்து அனுப்புதலோ போன்றவற்றைச் செய்தல் கூடாது. புத்தகத்திலுள்ள அனைத்துச் செய்திகளும் தகவல் அறிந்துகொள்ளும் நோக்கத்திற்காகவே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. உங்கள் மருத்துவராலோ, பிற மருத்துவ நிபுணர்களாலோ வழங்கப்படும் ஆலோசனைகளுக்கு மாற்றாக இதனைக் கொள்ளவேண்டாம்.

அக்கறை கொள்வதற்கான நேரம்...

நடைமுறைக் குறிப்புகள்

"உலகில் நான்குவகை மக்கள் இருக்கிறார்கள்:
உதவி செய்தவர்களாக இருந்தவர்கள்,
இப்போது உதவி செய்துகொண்டு இருப்பவர்கள்,
இனி உதவி செய்யக்கூடியவர்கள்,
உதவி தேவைப்படுபவர்கள்."

———ரோசலின் கார்ட்டர்———

பொருளடக்கம்

முதியோர்களின் பொதுச் சுகாதார நிலைகள்

- மறதிநோய் 4
- சித்தபிரமை 8
- விழுதல் 10
- சிறுநீரைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமை 14
- நாட்பட்ட நோய்கள் 16
- நாட்பட்ட நோயால் ஏற்படும் வலி 18

முதியோர்களைக் கவனித்துக்கொள்ளுதல்

- ஊட்டச்சத்து 21
- உடற்பயிற்சி 23
- அறிவாற்றல் நலம் / நல்வாழ்வு 26
- உளவியல் நல்வாழ்வு 28
- சமூக நல்வாழ்வு 29
- முதியோர்களுக்குரிய நடைமுறை ஆவணங்கள் 30

தங்கள் உடல்நலத்தில் அக்கறைகொள்ளுதல்

- தங்கள் உடல்நலத்தில் அக்கறைகொள்ளுதல் 33
- பராமரிப்பாளருக்குரிய வளங்கள் 36

முதியோர்களின் பொதுச் சுகாதார நிலைகள்

- மறதிநோய்
- சித்தபிரமை
- விழுதல்
- சிறுநீரைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமை
- நாட்பட்ட நோய்கள்
- நாட்பட்ட நோயால் ஏற்படும் வலி

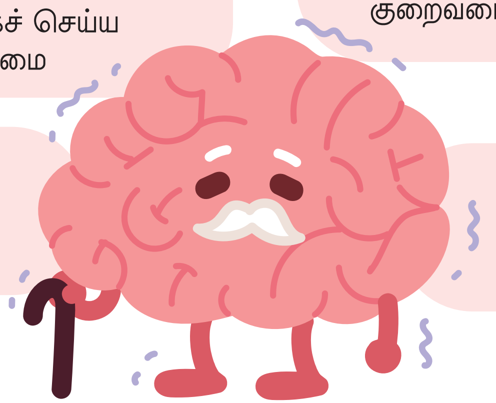
மறதிநோய்

டிமென்ஷியா என்றால் என்ன?

தினமும் வழக்கமாகச் செய்யும் வேலைகளைச் சரியாகச் செய்ய இயலாமை

மூளை வேலை செய்யும் திறன் குறைவடைதல்

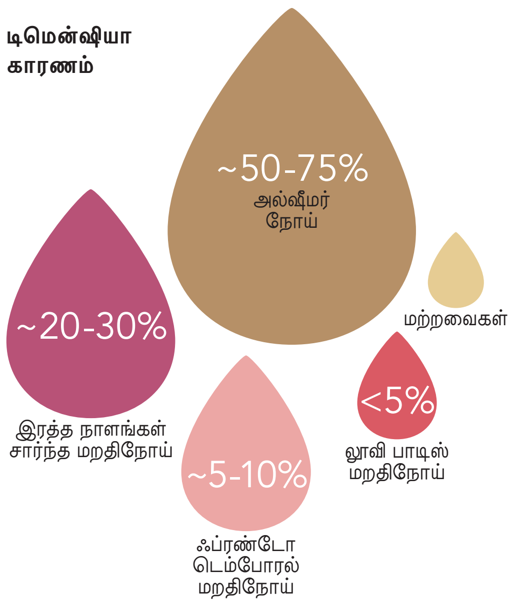
தொடர்ந்து மெதுவாக நலக்குறைவு ஏற்படுதல்



முதுமையினால் வருவது அல்ல

மறதிநோய்: பொதுவாக மூளையின் திறன் குறைதல்.

டிமென்ஷியா காரணம்

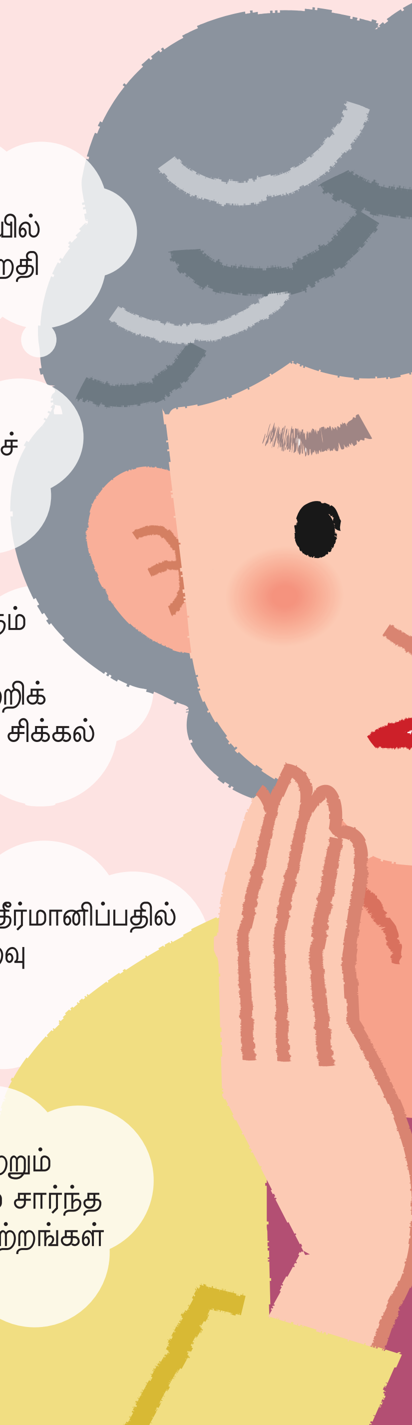


மறதிநோய்க்கும், அல்ஷீமர் நோய்க்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடு என்ன?

அல்ஷீமர் நோய்: மறதிநோய்க்கு முக்கியக் காரணமாக அமைகிறது.

மறதி நோயின் அறிகுறிகள் யாவை?

- தினசரி வாழ்க்கையில் நினைவு மறதி
- சிக்கலைத் தீர்ப்பதற்குத் தடுமாறுவது
- பழக்கப்பட்ட வேலைகளைச் செய்யத் தடுமாறுவது
- என்ன நேரம், எந்த இடம் என்று தெரியாமல் குழம்புவது
- சுற்றி இருக்கும் இடம் சார்ந்தவைபற்றிக் கண்டறிவதில் சிக்கல் ஏற்படுதல்
- சொற்களைப் பயன்படுத்துவதில் சிரமப்படுதல்
- பொருள்களை இடம் மாற்றி வைப்பது
- கணிப்பது / தீர்மானிப்பதில் திறன் குறைவு
- பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளையும் அன்றாடச் செயல்களையும் தவிர்த்தல்
- மனநிலை மற்றும் தனித்தன்மை சார்ந்த செயலில் மாற்றங்கள்



மறதிநோயின் நிலைகள் யாவை?

	இலேசான பாதிப்பு	மிதமான பாதிப்பு	கடுமையான பாதிப்பு
அறிகுறிகள்	அதிக மறதி, சில செயல்களைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்தல்	வெளிப்படையான நினைவுத் தடுமாற்றம் மற்றும் மாற்றங்கள்	பேச்சு மற்றும் இயக்கங்கள் மிகக் குறைவாக இருப்பது
மனநிலையும் நடத்தையும்	பொறுமையின்மை, எரிச்சல் அடைதல்	சவாலான நடத்தைகள்	நண்பர்கள், உறவினர்களை அடையாளம் காண முடியாமை
அன்றாட வாழ்வில் மாற்றங்கள்	அன்றாட நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடுவதில் சிரமம்	அன்றாடத் தேவைகளைச் செய்துகொள்ளச் சிரமப்படுவது	அன்றாடத் தேவைகளைச் செய்துகொள்ள உதவி தேவைப்படுவது

பராமரிப்பாளர்கள் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவருக்கு மறதிநோய் அறிகுறிகள் இருக்கலாம் என்று நீங்கள் சந்தேகித்தால்:

- ஆரம்ப மதிப்பீட்டிற்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.
- தேவைப்பட்டால் நினைவு நல மருத்துவமனை உதவியை நாடவும்.
- மறதிநோய் குறித்துத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவருக்கு மறதிநோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டால்:

- பாதிக்கப்பட்டவரைச் சுகாதாரக் குழுவுடன் கலந்துரையாடலில் சேர்க்கவும்.
- மனத்திறனுடன் இருக்கும்போது, எதிர்காலத்தில் எப்படிப்பட்ட பாதுகாப்பில் வைக்க வேண்டும் போன்ற கருத்துகளைக் கேட்கவும்.
- யார் அவர்களின் செயலுரிமை பெற்றவராக இருப்பது, யார் முடிவு செய்வது போன்றவற்றில் அவர்களின் கருத்துகளைக் கலந்தாலோசிக்கவும்.

விரைவான உதவிக்குறிப்புகள்

மறதிநோயுள்ள உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவருக்கு மறதியைச் சமாளிக்க உதவுதல்

சுற்றியுள்ள யதார்த்தத்தின் நிலைகளைப் பற்றிய நினைவூட்டல்களைத் தொடர்ந்து வழங்கவும்.

பாதிக்கப்பட்டவர் அடிக்கடி தொலைந்து போனால் “பாதுகாப்பாகத் திரும்பும் அட்டை” பயன்படுத்தவும்.

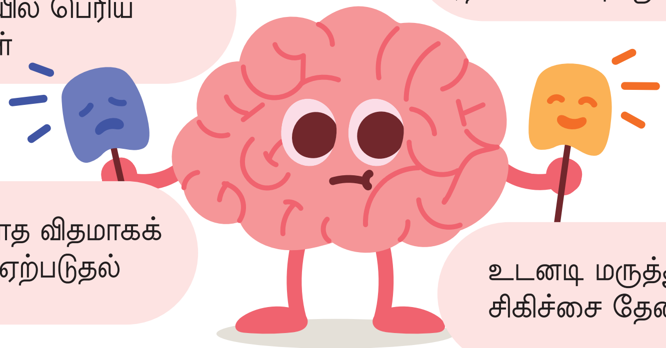
உணரும் திறன் பெற்றவராக இருங்கள்; உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவர் அடையும் கவலைகளை அறிந்து சரிசெய்து நம்பிக்கை ஊட்டவும்.

வழக்கமாகச் செய்ய வேண்டிய தினசரி நடவடிக்கைகளை உருவாக்கி வைத்திருங்கள்.

பணிகளை எளிதான வகையில் பிரித்துக் கொடுத்து அவற்றைச் செய்வதன்மூலம் தன்னம்பிக்கை ஏற்படும்படி செய்தல்.

சித்தபிரமை

சித்தபிரமை என்றால் என்ன?



சிந்தனை, நடத்தை மற்றும் மனநிலையில் பெரிய மாற்றங்கள்

பொதுவாக, நாள்பட்ட நோய்த்தன்மையாலோ மருந்துகளின் எதிர்வினைகளாலோ ஏற்படக் கூடியது.

எதிர்பாராத விதமாகக் குழப்பம் ஏற்படுதல்

உடனடி மருத்துவச் சிகிச்சை தேவை

சித்தபிரமை அறிகுறிகள் என்ன?

கவனம் செலுத்துவதில் தடுமாறுதல்

நினைவின் அளவுகள் மாறுதல்

தெளிவற்ற பேச்சு

வெறிபிதற்றல்

நாளின் நேரத்தில் குழப்பம் அடைதல்

மாயக்காட்சி (எ,கா). கற்பனையாகக் குரல் கேட்பது அல்லது காட்சி பார்ப்பது

தெரிந்த நபர்களை அடையாளம் காண இயலாமை

வழக்கமான நடைமுறைகளைச் செய்ய இயலாமை (எ.கா). குளியல் அல்லது கழிப்பறை செல்லுதல்

தூக்கமும் பசியும் இல்லாமை

பராமரிப்பாளர்கள் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவருக்குச் சித்தபிரமை அறிகுறிகள் இருக்கலாம் என்று நீங்கள் சந்தேகித்தால்:

- உடனடி மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்
- தேவைப்பட்டால் உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரை விபத்து மற்றும் அவசர (வி & அ) சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு அழைத்து வாருங்கள்.
- குழப்பமடையும்போது உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரின் அறிகுறிகள், செயல்பாடு, நினைவு நிலை ஆகியவற்றைக் கவனித்துக் குறிப்பு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரின் அடையாள அட்டை மற்றும் அனைத்து மருந்துகளையும் கொண்டு வாருங்கள்.

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரின் உணர்வுநிலை, செயல் அல்லது சிந்தனையில் திடீர் மாற்றங்களை நீங்கள் கவனித்தால் மருத்துவமனையில் சேர்க்கும்போது:

- மருத்துவக் குழுவுக்குத் தெரிவிக்கவும்.

விரைவான உதவிக்குறிப்புகள்

சித்தபிரமை உடையவர்களைப் பராமரித்தல் மற்றும் ஆதரித்தல்

- மனக்குழப்பம் அதிகமுள்ள நேரங்களில் அருகிலேயே இருங்கள்.
- சிறிய, எளிய வாக்கியங்களிலும், அமைதியான, உறுதியளிக்கும் தொனியிலும் மெதுவாகப் பேசுங்கள்.
- அன்றாட வழக்கமான தகவல்களை வழங்கவும். நீங்கள் யார், தற்போதைய நேரம் மற்றும் தேதி ஆகியவற்றைத் தெரிவிக்கவும். மருத்துவமனையில் இருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை விளக்குங்கள்.
- மூக்குக் கண்ணாடியையும், கேட்க உதவும் கருவியையும் கொண்டு வாருங்கள்.
- புழங்கிய பழக்கமான பொருள்களை வீட்டிலிருந்து கொண்டு வாருங்கள். எ.கா. அறிமுகமில்லாத மருத்துவமனைச் சூழலில் பதற்றமில்லாமல் ஆறுதலாக இருக்க உதவும் புகைப்படங்கள்.
- நல்ல ஊட்டச்சத்துடைய திட, திரவ உணவுகளை உண்ணுமாறு ஊக்குவிக்கவும்.
- இயல்பான மனத் தூண்டுதலை உண்டாக்குதல். எ.கா. பழக்கப்பட்ட இசை, புத்தகம் வாசித்தல்
- போதுமான ஓய்வு கிடைப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். முதுகை வருடுதல், முதுகைப் பிடித்துவிடல், இளஞ்சூடான பானம், இதமான இசை ஆகியவை நல்ல தூக்கத்தைத் தரும்.

விழுதல்

விழுவதற்கான காரணங்கள் என்ன?

முதுமையினால் இயல்பாக உடலில் ஏற்படும் சாதாரண மாற்றங்கள். எ.கா. மங்கலான கண்பார்வை, பலவீனமான தசைகள், உடலைச் சமநிலை செய்துகொள்ள இயலாமை

வலிமை, சமநிலை மற்றும் நடைப்பயிற்சி ஆகியவற்றைப் பாதிக்கும் நோய்கள் எ.கா. பக்கவாதம், பார்கின்சன் நோய், கீல்வாதம் அல்லது மூட்டுவலி

மயக்கம் மற்றும் தன்னுணர்வற்று விழுதலை ஏற்படுத்தும் நோய்கள், எ.கா. பக்கவாதம், குறைந்த இரத்த அழுத்தம், குறைந்த இரத்த சர்க்கரை

விழுவதை எவ்வாறு தடுப்பது?

பெரும்பாலும் முதியவர்கள் விழுவது, அவர்கள் இருக்கும் அல்லது இயங்கும் இடத்தில் எவ்வாறு செயல்படுகிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தது.

முதியவர்களின் கண்டுணர்தல் திறனை அதிகரிப்பதன் மூலமும், சுற்றுப்புறத்தைத் தக்க வகையில் மாற்றியமைப்பதன் மூலமும் விழுவதைத் தடுக்கலாம்.

விரைவான உதவிக்குறிப்புகள்

உங்களால் பராமரிக்கப்படும் அன்புக்குரியவர் விழும் அபாயத்தைக் குறைத்தல்

- சுற்றுப்புறத்தில் தடைகள் இருந்தால் அவற்றைக் கவனித்து நீக்குங்கள்.
- நடக்கும்போது கவனமாக இருங்கள்; ஒரே நேரத்தில் பல பணிகளைத் தவிர்க்கவும்; அவசரப்பட வேண்டாம்.
- இயங்கும் படிக்கட்டைத் தவிர்த்து மின்தூக்கியைப் பயன்படுத்தவும்.
- பேருந்து அல்லது தொடர்வண்டியில் செல்லும்போது வெளிவரும் / இறங்கும் வழிக்கு அருகில் இருக்கும் இருக்கையில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- பேருந்து அல்லது தொடர்வண்டி முழுமையாக நின்ற பின்னரே இறங்குவதற்கு எழுந்திருங்கள்.
- எல்லா நேரங்களிலும் மூக்குக் கண்ணாடி, கேட்கும் கருவிகளை அணியுங்கள்.
- சுற்றிலும் மூடப்பட்ட, சறுக்காத காலணிகளை அணியுங்கள்.
- தேவைப்பட்டால் நடப்பதற்கு உதவும் கைத்தடியைப் பயன்படுத்தவும்.

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவர் விழுவதைத் தடுக்கப் பராமரிப்பாளர்கள் என்ன செய்யலாம்?

- உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரை வருடாந்திரக் கண் பரிசோதனைக்கு அழைத்து வாருங்கள். மேலும் மூக்குக் கண்ணாடி சுத்தமாகவும் தெளிவாகவும் இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்.
- வழுக்காத காலணிகளை அணியச் செய்யுங்கள்.
- பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்க வீட்டில் மாற்றங்களைச் செய்யலாம்.
- விழும் அபாயம் ஏற்படும்போது உதவும்படியான அவசரத் திட்டத்தை உருவாக்கவும். எ.கா. உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரின் தொலைபேசியில் அவசர எண்களை இணைத்து நிரல் செய்யுங்கள் அல்லது வீட்டில் பதில் தூண்டுதலுடன் தனிப்பட்ட எச்சரிக்கைமணியை நிறுவவும்.

பராமரிப்பாளர்கள் வீட்டில் என்னென்ன மாற்றங்களைக் கருத்தில் கொள்ளலாம்?

1. போதுமான இடம் இருக்கும்படியாக இருக்கைகளை அமைக்கவும்
2. தரையில் பொருட்கள் அல்லது மின்கம்பிகள் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்
3. விரிப்புகள் நகராமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்
4. தரையின் மேற்பரப்பு ஈரமில்லாமல் வழுக்காமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்
5. பொதுவாகப் பயன்படுத்தும் பொருள்களை எளிதில் அடையக்கூடிய இடங்களில் வைக்கவும்
6. அறைகளில் வெளிச்சம் இருக்கும்படி தெரிவுநிலையை அதிகரிக்கவும்
7. தடைகள் மற்றும் உயர்த்தப்பட்ட நிலைகளுள்ள பகுதிகளை எளிதாக அறிய வெளிச்சம் இருக்கும்படி தெரிவுநிலையை அதிகரிக்கவும்
8. பயன்படுத்தும் நாற்காலி, மேசை, கட்டில் முதலியவற்றின் உயரம் பொருத்தமான அளவில் இருக்க வேண்டும். (உட்கார்ந்திருக்கும்போது உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரின் முழங்கால்கள், தரையில் தட்டையான கால்களுடன், கால் முட்டி சுமார் 90 டிகிரியில் வளைக்கும் அளவில் இருக்க வேண்டும்.)
9. கைப்பிடிச் சுவர், பிடித்துக்கொள்ளும் கம்பி, உறுதியான நாற்காலி போன்றவற்றைக் கழிவறையில் வைக்கவும்

சிறுநீரைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமை

சிறுநீரைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமை என்றால் என்ன?

சிறுநீர் கட்டுப்பாட்டுக்குள் அடங்காமைக்குரிய அறிகுறிகள் யாவை?

- தும்பல், இருமல், உடற்பயிற்சி செய்தல் போன்ற சமயங்களில் சிறுநீர் வெளியேறுதல்
- தூக்கத்தின்போது சிறுநீர் வெளியேறுதல்
- அவசரமாகச் சிறுநீர் கழிக்கத் தூண்டப்படுதல்
- உரிய நேரத்திற்குள் கழிவறைக்குச் செல்ல இயலாமை

பராமரிப்பாளர்கள் எவ்வாறு உதவலாம்?

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவருக்குச் சிறுநீர் தன்னிச்சையாக வரும் நிலை இருப்பதை நீங்கள் அறிந்தால், செய்ய வேண்டியவை:

- சிறுநீர் தன்னிச்சையாக வெளியேறுவது முதுமையின் காரணமாக அல்ல என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- சிறுநீர் தானாக வெளியேறுவதைத் தடுக்கவும், சரிசெய்துகொள்ளவும் மருத்துவ ஆலோசனையை நாடவும்.
- உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவருக்குப் பயத்தையும் அவமானத்தையும் தவிர்க்க உதவுங்கள்.

விரைவான உதவிக்குறிப்புகள்

நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரின் சிறுநீர்ப்பையைச் சீராகவும் நலத்துடனும் பராமரிக்க உதவும்.

சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

- பிறப்புறுப்புப் பகுதியைச் சோப்பு, தண்ணீர் முதலியவற்றால் கழுவுங்கள்.
- தோலைப் பாதுகாக்க ஈரப்பதமான கிரீம்களையும் களிம்புகளையும் பயன்படுத்துங்கள்.
- டால்காம் பவுடர் பயன்படுத்தவதைத் தவிர்க்கவும்.

போதிய அளவு நீரைக் குடிக்கச் செய்யவும்

- ஒருநாளைக்குக் குறைந்தது 1.5 லிட்டர் (6-8 குவளை) தண்ணீர் குடிக்கச் செய்யவும். (உங்கள் மருத்துவர் தண்ணீரைக் குறைத்துக் குடிக்கச் சொல்லாவிடில்)
- தன்னிச்சையாக வெளியேறும் சிறுநீர்ப் பிரச்சினைக்கு மேலும் தீங்கு தரக்கூடிய மது, காபி முதலிய பானங்களைக் குறைக்க வேண்டும்.

சிறுநீர்ப்பையை முற்றிலும் வெறுமையாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்

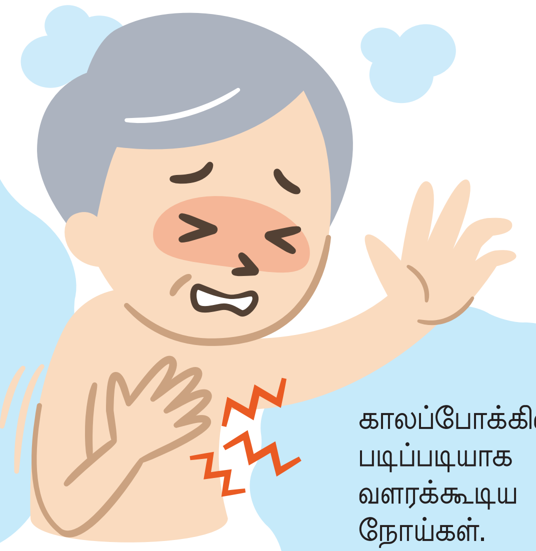
- கழிவறைக்குச் சிறுநீர் கழிக்கச் செல்லும்போது சிறுநீரை முழுமையாக வெளியேற்றிச் சிறுநீர்ப்பையைக் காலியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவர் கழிவறையைப் பயன்படுத்தும்போது அங்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.

போதிய நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருளை உட்கொள்ளுதல், தினமும் மலம் கழித்தல் முதலியவற்றை முறையாகச் செய்வதை உறுதிப்படுத்துங்கள்

- நாள்தோறும் இரண்டு பரிமாறுதல் அளவு பழங்களையும் காய்கறிகளையும் கொடுங்கள்.
- வழக்கமான உடற்பயிற்சியைச் செய்ய ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

நாட்பட்ட நோய்கள்

எவை நாட்பட்ட நோய்கள்?



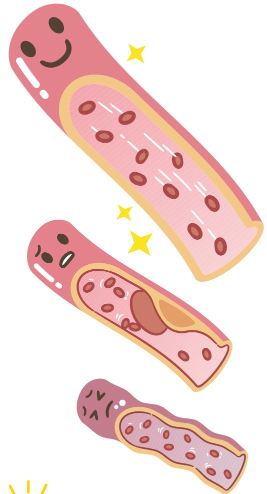
பொதுவான எடுத்துக்காட்டுகளாக இதயநோய், நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் இரத்தக் கொழுப்பு, பக்கவாதம், ஆஸ்துமா, நாள்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய் முதலியவற்றைக் கொள்ளலாம்.

காலப்போக்கில் படிப்படியாக வளரக்கூடிய நோய்கள்.

நாள்பட்ட நோய்கள் எதனால் ஏற்படுகின்றன?

பெரும்பான்மையான நாட்பட்ட நோய்கள் சரியற்ற வாழ்க்கைமுறையால் ஏற்படுபவை.

- ஊட்டச் சத்தில்லா உணவு / சமச்சீரற்ற உணவு
- புகை பிடித்தல்
- உடலுழைப்பு இல்லாமை
- மிகுதியாக மது அருந்துதல்



பராமரிப்பாளர்கள் எவ்வாறு உதவலாம்?

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவர் நாட்பட்ட நோயாளியாக இருந்தால்:

- நோயையும், குணப்படுத்துவதற்குரிய மருந்துகளைப்பற்றியும் நன்கு தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.
- நிலைமையை நிர்வகிக்கவும் கட்டுப்படுத்தவும் உதவுங்கள். அதனால் நோயைத் தடுக்கலாம் அல்லது தாமதப்படுத்தலாம்.
- ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

விரைவான உதவிக்குறிப்புகள்

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறைமூலம் உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படும் நாட்பட்ட நோயாளிக்கு உதவலாம்.

- ஆண்டுக்கு ஒரு முறையாவது வழக்கமான உடல்பரிசோதனை செய்தல், தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளுதல் ஆகியவற்றைச் செய்ய வேண்டும்.
- வாரத்திற்கு 150 நிமிடம் உடற்பயிற்சியை இலக்காக்க வேண்டும்.
- சக்கரை, உப்பு, கொழுப்பு குறைவாக உள்ள சமச்சீரான ஆரோக்கிய உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
- உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரின் மருந்துகள், எடுத்துக்கொள்ளும் அளவு, எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய நேரம், காலாவதியாகும் காலம், அதனால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள் ஆகியவற்றை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
- அளவுக்கு அதிகமாக மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கச் செய்யுங்கள்.
- புகைபிடிப்பதைத் தவிர்ப்பதோடு புகைபிடிப்பவர் பக்கத்தில் இருப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- உடல் நிலை, உறவு நிலை, பொருளாதார நிலை முதலியவற்றால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைக்கவும்.
- நாட்பட்ட நோய்பற்றிய புதிய தகவல்களையும் அவற்றின் அறிகுறிகளையும் அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

நாட்பட்ட நோயால் ஏற்படும் வலி

நாட்பட்ட நோயின் வலி என்றால் என்ன?

மூன்று மாதங்களுக்கு மேலும் வலி தொடரும்.

முதியோர்களுக்கு நாட்பட்ட நோயால் ஏற்படும் வலி பொதுவாக மூட்டு வலி, முதுகெலும்புச் சிதைவு, புற்று நோய், நாட்பட்ட நோய் முதலியவற்றால் ஏற்படுகின்றது. எ.கா: நீரிழிவு, பக்கவாதம்.

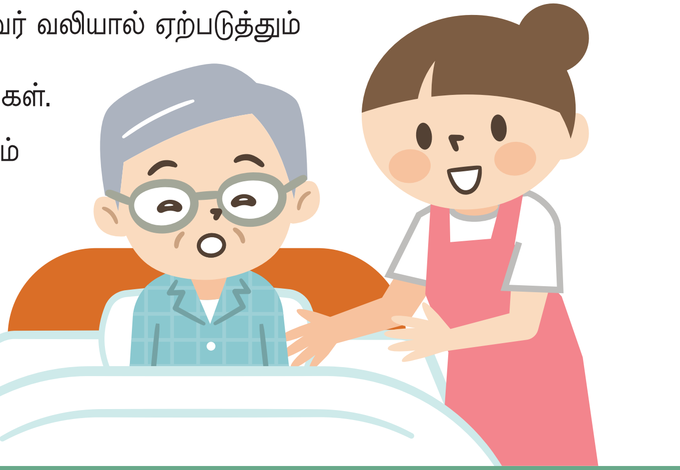
நாட்பட்ட நோயால் ஏற்படும் வலியின் விளைவுகள் யாவை?

- செயற்பாட்டைக் குறைக்கும்.
- கீழே விழும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்.
- மனச்சோர்வையும் கவலையையும் ஏற்படுத்தும்.
- நடவடிக்கையைக் குறைக்கும் அல்லது சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்தும்.
- தூக்கமின்மையை உண்டாக்கும்.
- வாழ்க்கைத் தரம் குறையும்.

பராமரிப்பாளர் எவ்வாறு உதவலாம்?

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவர் நாட்பட்ட நோயால் வலியுடையவராக இருந்தால்:

- நாட்பட்ட நோயுடையவர் வலியால் ஏற்படுத்தும் இன்னல்களை ஏற்றுப் பொறுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- நோயைப்பற்றி அறியவும் வலியைக் குறைக்கவும் மருத்துவரைக் கலந்து ஆலோசியுங்கள்.
- சிகிச்சைக்கு இணங்குவதை உறுதி செய்யுங்கள்.



விரைவான உதவிக்குறிப்புகள்

நீங்கள் பாராமரிப்பவர் நாட்பட்ட நோயால் ஏற்படும் வலியைத் தாங்கிக்கொள்ள உதவுங்கள்

- உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரின் நிலையைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.
- மருத்துவப் பரிசோதனையின்போது உடன் செல்லுங்கள்.
- கவனிக்க வேண்டியவற்றை மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.
- பராமரிக்கப்படுபவர் பற்றிய நோய் அறிகுறிகளின் குறிப்புகளை மருத்துவரிடம் பகிர்ந்துகொள்ளத் தயாராக வைத்திருங்கள்.
- மருந்துகளையும் அவற்றின் பக்கவிளைவுகளையும் பற்றி அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
- அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவர் மருந்துகளை உட்கொள்ள நினைவுபடுத்துங்கள்.
- அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரின் கருத்துகளைக் கேட்டு அதற்கு உடன்படுங்கள்/ இணக்கம் தெரிவியுங்கள்.
- கவனச்சிதறல், தளர்வு அல்லது உடற்பயிற்சி முதலிய உத்திகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

முதியோர்களைக் கவனித்துக்கொள்ளுதல்

- ஊட்டச்சத்து
- உடற்பயிற்சி
- அறிவாற்றல் நலம் / நல்வாழ்வு
- உளவியல் நல்வாழ்வு
- சமூக நல்வாழ்வு
- முதியோர்களுக்குரிய நடைமுறை ஆவணங்கள்

ஊட்டச்சத்து

முதியோர்களுக்கு ஊட்டச்சத்தைக் கிரகிக்கும் திறன் அவர்களின் வயதைப் பொறுத்துக் குறைகிறது. எனவே அவர்களின் நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு வேளை தவறாத சமச்சீரான உணவு அவசியம்.

எவை முதியோர்களுக்கான ஊட்டச்சத்தாக அமைகின்றன?

1 ஆற்றலையும் புரதத்தையும் தரும் உணவைப் போதிய அளவு உண்ணுதல்.

> அதிக ஆற்றல் தரும் உணவுப்பொருள்களாகச் செறிவுநிலையற்ற வெண்ணெய் (அன்சேட்சுரேட்டட் மார்ஜரின்), எண்ணெய் போன்ற பொருள்கள் உள்ளன. எ.கா: சூரியகாந்தி, கனோலா, எள், பால்பொருள்கள், கொட்டைகள்

> அதிகப் புரதச்சத்துக் கொண்ட உணவுப்பொருள்களாக இறைச்சி, கோழி, மீன், பால், பால்பொருள்கள், முட்டை, தோஃபு முதலியவை விளங்குகின்றன.

> ஆரோக்கியமான சமச்சீரான உணவை உட்கொள்ள ‘என் ஆரோக்கியமான உணவுத்தட்டு’ இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

Source: Health Promotion Board

2 ஒவ்வொரு உணவு வகைகளிலிருந்தும் ஆரோக்கியமான பலவகை உணவை உண்ண வேண்டும்.

3 எல்லா வகை உணவையும் மிதமான அளவில் உண்ண வேண்டும்.

விரைவான உதவிக்குறிப்புகள்

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரின் பசியையும் உணவு உட்கொள்ளுதலையும் மேம்படுத்துவதற்கான உத்திகள்

பல்வேறு வகையான உணவை வழங்குங்கள்.

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரின் உணவு விருப்பத்தையும் உண்ணும் பழக்கத்தையும் மேம்படுத்துங்கள்.

மெல்லும் திறனையும் விழுங்கும் திறனையும் கவனியுங்கள்.

ஆற்றலையும் புரதத்தையும் உட்கொள்ளும் உணவில் அதிகரிக்க உணவைச் சத்து நிறைந்ததாக்குங்கள். எ.கா: கஞ்சியில் நல்லெண்ணெய், முட்டை சேர்த்தல்.

தயார் நிலையில் இருக்கும் சத்து நிறைந்த சிற்றுண்டிகளை வழங்குங்கள்.

பசி அதிகமாக இருக்கும்போது அதிக உணவை உட்கொள்ளச் செய்யுங்கள்.

கடித்து உண்ணத்தக்க தின்பண்டங்களையும் பருப்புவகைகளையும் உண்ணக் கொடுங்கள். எ.கா: நன்கு வேகவைத்த முட்டை, உள்நாட்டில் தயாரிக்கப்படும் கேக்குகள்

மகிழ்ச்சிகரமான உண்ணும் சூழலை உருவாக்குங்கள்.

மிகவும் சுவையான உணவைக் கொடுங்கள். எ.கா: நறுமணமூட்டும் மசாலாவாலான சுவைமொட்டுகள் மற்றும் புலன்களைத் தூண்டும் உணவுகள்

உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி, நாட்பட்ட நோய்கள் உருவாகும் சாத்தியங்களைக் குறைக்கவும், உடல் தளர்ச்சியைத் தடுக்கவும், மனநிலை மேம்பாடு அடையவும், நல்ல உறக்கம் கொள்ளவும், அறிவாற்றல் மேம்படவும் உதவுகிறது.

முதியவர்கள் எவ்வகையான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்?

வெவ்வேறு வகையான உடற்பயிற்சிகள் பல உள்ளன. அவை அனைத்தும் வெவ்வேறு வகையில் உதவுகின்றன. எல்லா நாள்களிலும் முப்பது நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்வதை இலக்காகக்கொள்ள வேண்டும்.

- ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி உடலைக் கட்டாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. எ.கா: வேகநடை, மித ஓட்டம், நீச்சல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல்
- உடலில் வலிமையையும் தசையையும் உருவாக்குவதற்கு உடற்பயிற்சிகள் அவசியம். எ.கா: பளு தூக்குதல், இழுத்துப் பயிற்சி செய்யும் பட்டைகள்
- சமநிலையும் நிலைத்தன்மையும் பெறுவதற்கான சமநிலைப் பயிற்சிகள் எ.கா: குதிகாலாலும் முன்காலாலும் நடப்பது, பின்னோக்கி நடப்பது
- வளைந்துகொடுக்கும் தன்மையையும் தசை நீட்சியையும் பெறுவதற்கு நீட்சிப் பயிற்சிகள் எ.கா: தொடை நீட்சிப் பயிற்சி, தோள் அசைவுப் பயிற்சி

விரைவான உதவிக்குறிப்புகள்

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவர் வீட்டில் உடற்பயிற்சி செய்ய உதவுதல்:

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவர் நீண்ட நாளாக உடல்பயிற்சி செய்யவில்லை என்றால் மருத்துவரிடம் அல்லது பிசியோதெரபி மருத்துவரிடம் சென்று ஆலோசனை பெறவும்.

பொருத்தமான ஆடைகளை அணிவதுடன் தட்டையான சமநிலையிலுள்ள காலணிகளை அணிவியுங்கள்.

உடற்பயிற்சி செய்யும் முன்னும், செய்யும்போதும், செய்தபின்னும் போதுமான தண்ணீர் குடிக்கச் செய்யவும்.

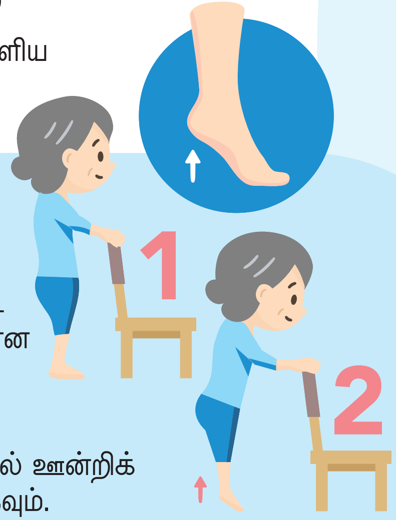
ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கு முன்னும் பின்னும் தயார்ப்படுத்துதலுக்கும், முடிவுக்குவரவும் செய்ய வேண்டிய இலேசான பயிற்சிகளைச் செய்ய உதவுங்கள்.

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவருக்கு உடற்பயிற்சியின்போது ஏதேனும் பிரச்சினை ஏற்பட்டால் உடற்பயிற்சியை நிறுத்திவிட்டு மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

- அதிகமான மூச்சுத் திணறல்
- தலைசுற்றல் அல்லது குமட்டல்
- அதிகமான வியர்வை
- தசைப்பிடிப்பு
- கடுமையான மூட்டுவலி

வீட்டில் உடற்பயிற்சி செய்து சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்

உடலின் கீழ்ப்பகுதி உறுப்புகளுக்கு எளிய இந்த வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.



இரண்டு குதிகால்களையும் உயர்த்துதல் (நிற்றல்)

1 உங்கள் கால்களைத் தோள்பட்டை அளவுக்கு அகல விரித்து, நிலையான பிடிமானத்தைப் பிடித்துக்கொண்டு நேராக நிற்கவும்.

2 உங்கள் கால் விரல்களைத் தரையில் ஊன்றிக் குதிகாலை முடிந்த அளவு உயர்த்தவும்.

இரண்டு கால்களால் உட்காருதல் (பிடிமானத்துடன்)

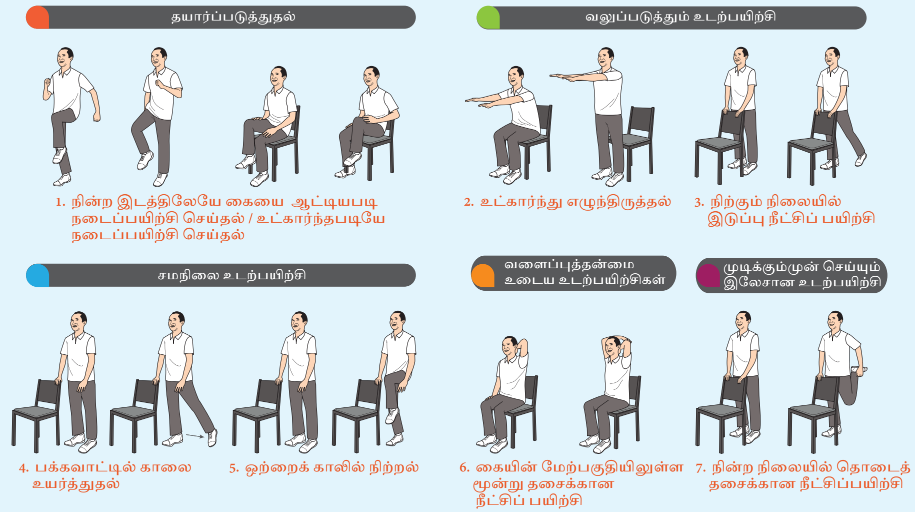
1 நிலையான பிடிமானத்தைப் பிடித்துக்கொள்ளவும். கால்களைத் தோள்பட்டை அளவுக்கு அகல விரித்து நிற்கவும்.

2 உட்காருவதற்காக உடலைத் தாழ்த்திக் குனிந்த நிலைக்கு வரவும். உங்கள் முழங்கால் முன்னங்காலைவிட முன்னால் இல்லாமல் இருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்.

3 உடலை நேராக வைத்துக்கொண்டு முழங்காலையும் முன்னங்காலையும் முன்னோக்கிய நிலையில் பயிற்சி முடியும்வரை வைத்திருக்கவும்.

ஒவ்வொரு உடற்பயிற்சிக்கும்:

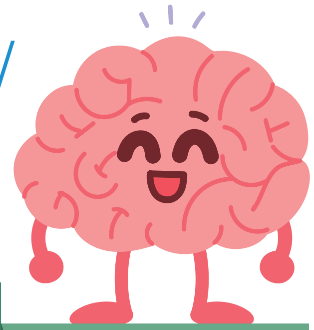
- ஐந்து முதல் பத்து விநாடிகள் அதே நிலையில் வைத்திருங்கள்.
- ஒரு சுற்றை 10-12 முறை செய்யலாம்; ஒரு நாளில் 2-3 முறையோ அல்லது உங்களால் முடிந்த அளவோ செய்யலாம்.



அனைத்து உடற்பயிற்சிகளையும் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம், உருவாக்கியுள்ள ‘சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறைக்கு 7 எளிதான பயிற்சிகள்’ என்னும் செயலியில் கண்டு அறிந்துகொள்ளலாம். மேலும் விவரங்கள் அறியவும் காணொளிக் காட்சிவழி உடற்பயிற்சியை 4 மொழிகளிலும் (ஆங்கிலம், சீனம், மலாய், தமிழ்) காணவும் விரைவுத் தகவல் குறியீட்டை (QR code) வருடவும்.

வீட்டில் உங்களைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ள உதவும் குறுகிய கால உடற்பயிற்சிக் காணொளிகளை TTSH CarersXPhysios என்னும் இணையத்தளத்தில் காணலாம். மேலும் விவரம் அறிய விரைவுத் தகவல் குறியீட்டை (QR code) வருடவும்.

அறிவாற்றல் நலம் / நல்வாழ்வு



அறிவாற்றல் நலம் என்பது ஒருவரின் தெளிவான சிந்தனை, கற்றல், நினைவாற்றல் என்பன ஆகும். செயலாற்றும் வேகம், நினைவாற்றல், சிக்கலுக்குத் தீர்வு காணுதல் போன்றவற்றில் முதியோர்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றன.

நல்ல அறிவாற்றல் நலம், முதியோர்களுக்குச் செயல்பாட்டையும், தம் தேவைகளைத் தாமே செய்துகொள்வதையும் நடவடிக்கைகளை மகிழ்ச்சியோடு செய்வதையும் தருகிறது.

விரைவான உதவிக்குறிப்புகள்

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரின் அறிவாற்றல் திறனை நிலைநிறுத்த உதவும் உத்திகள்

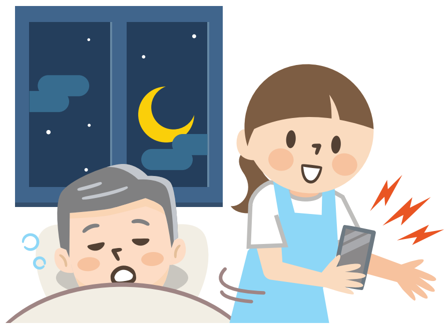
- உணவில் நோய் எதிர்ப்புச் சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருள்களைச் சேர்க்கவும்-எ.கா: நல்ல நிறம்கொண்ட பழங்கள், காய்கறிகள், ஒமேகா 3, கொழுப்பு அமிலங்கள் அதிகமுள்ள மீன், எ.கா. சால்மன், டூனா, சார்டின்ஸ்
- மூளையைத் தூண்டிவிடக் கூடிய செயல்களில் ஈடுபடுத்துங்கள் எ. கா: வாசித்தல், பின்னல், மாஜோங் விளையாடுதல் போன்றவை
- வாரத்திற்கு 150 நிமிடம் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- சமுதாயத்தோடு இணைந்து செயல்படும் நடவடிக்கைகளில் தொடர்ந்து செயல்படச் செய்யுங்கள்.
- நாட்பட்ட நோய்களிலிருந்து அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரை நன்றாகக் கவனித்துக்கொள்ளுகள்.
- மிகுதியாக மது அருந்துதல், புகைபிடித்தல் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கச் செய்யுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் இரவில் 6-8 மணி நேரத் தூக்கம் தேவை.

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவர் நல்ல உறக்கம் கொள்ள உதவுங்கள்.

மனம்

- மன அமைதியுடன் தியானப் பயிற்சி அல்லது ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- பிரச்சினைகளை உறக்கங்கொள்ளுமுன் நினைக்கக் கூடாது.
- உறக்கம் வந்தால் மட்டுமே உறங்க வேண்டும்.
- உரிய நேரத்தில் உறக்கம் கொள்வதை முறையாக்க வேண்டும்.

சுற்றுப்புறம் / சூழ்நிலை



- அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரின் படுக்கை அறையை வசதியாக அமையுங்கள்.
- படுக்கைக்குச் செல்லும்முன் காட்சி ஊடகங்களின் பயன்பாட்டைக் குறைக்க வேண்டும்.
- நேரம் கருதி எப்போதும் கடிகாரத்தையே பார்க்க வேண்டாம்.
- படுக்கையை உறக்கத்திற்கு மட்டும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

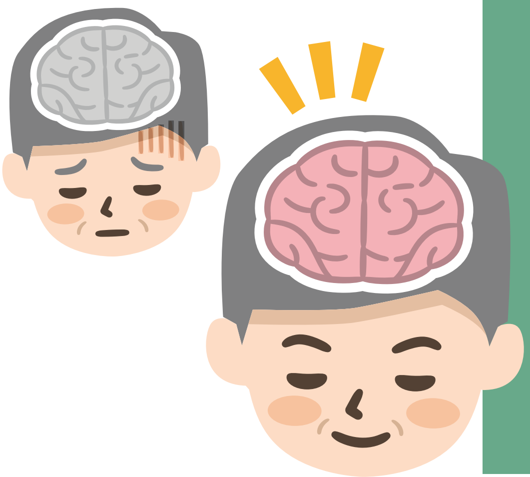
உடல் ஆரோக்கியம்

- தினசரி உடற்பயிற்சி, தூக்கத்தை மேம்படுத்தும்.
- மாலை நேரத்தில் அதிகமாக நீர் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
- மாலையிலும் இரவிலும் காபி பருகுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- எப்பொழுதும் உரிய தூக்க நேரத்தில் தூங்குவதைக் கடைப்பிடிக்கவும்.

உளவியல் நல்வாழ்வு

உளவியல் நல்வாழ்வு என்பது ஒருவரது மகிழ்வான உணர்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட ஒட்டுமொத்த செயலையும் குறிப்பதாகும். முதியவர்களுக்கு உளவியல் நலம் என்பது அவர் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியுடனும் மனநிறைவுடனும் வாழ்கிறார் என்பதைப் பொறுத்ததே ஆகும். வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்க எதிர்மறையான உணர்வுகளை அவர்களைச் சுற்றியுள்ள நிகழ்வுகளே ஏற்படுத்திவிடும்.

- சமூக ஆதரவு இழப்பு எ.கா: பிள்ளைகள் பிரிவால் அடையும் துயரம்
- குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது நண்பர்களின் இறப்பு
- உடல்நலச் சீர்கேடு
- பணம் புகழ் போன்றவற்றில் இழப்பு



விரைவான உதவிக்குறிப்புகள்

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவர் உணர்வுபூர்வமாக ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்குரிய உத்திகள்:

- அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருப்பதற்கான நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடுங்கள். எ.கா: பாடல், நடனம்
- செயல்களை நிறைவேற்றுவதன்மூலம் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவர் தாம் நன்றாக இருப்பதை உணர உதவுங்கள். எ.கா: தோட்டம் அமைத்தல், வண்ணம் தீட்டுதல்
- உறவுகளையும் சமூகத்தொடர்பையும் பேண அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரைப் புதிய நடவடிக்கைகள்மூலம் புதிய நண்பர்களைப் பெற ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- முன்கூட்டியே எதிர்காலத்திற்கான பொருளாதாரத்திற்குத் திட்டமிடுதல்

சமூக நல்வாழ்வு

மக்கள் அனைவரும் சமுதாயத்தில் வாழக்கூடியவர்கள். முதியவர்கள் எப்போதும் தம் சுற்றத்தாரோடு இணைந்து இருப்பது அவசியமானதாகும்.

நல்ல சமுதாயப் பிணைப்பும் ஆதரவும் ஒருவர் சுதந்திரமாகச் செயல்படவும் அடிப்படைத் தேவைகளை நிறைவு செய்துகொள்ளவும் மிகவும் பயனளிக்கின்றன.

விரைவான உதவிக்குறிப்புகள்

உங்கள் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவர் சமூகத்தில் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்குரிய உத்திகள்:

- எப்போதும் அன்புக்குரிய பராமரிக்கப்படுபவரைச் சமுதாயப் பிணைப்புடனும் ஆதரவுடனும் இருக்க வகை செய்யுங்கள்
- அர்த்தமுள்ள நடவடிக்கைகளுக்கும் கலந்துரையாடலுக்கும் வாய்ப்பளியுங்கள்
- எப்போதும் சேர்ந்து பேசிக்கொண்டு, உணவுண்ணுங்கள்
- புதிய பொழுதுபோக்குகளைக் கண்டறியுங்கள். எ.கா: தோட்டம் அமைத்தல், வேகமாக நடத்தல்
- சமுதாய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடச் செய்யுங்கள். எ.கா: ஆர்வக் குழுக்கள், வகுப்புகள்
- தொண்டூழியம் செய்ய ஊக்குவியுங்கள்.

முதியோர்களுக்குரிய நடைமுறை ஆவணங்கள்

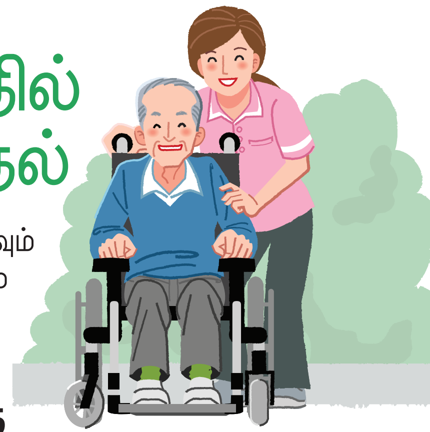
பராமரிப்பாளர்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய முதியவர்களுக்கான நடைமுறை ஆவணங்களை இந்த அத்தியாயம் சுருக்கமாகக் கூறுகிறது.

	அது என்ன?	நன்மைகள்	வயது வரம்பு	யார் விண்ணப்பிக்கலாம்?	எவ்வாறு விண்ணப்பிப்பது?
பராமரிப்புத் திட்டமிடலுக்கான முன்னேற்பாடு / Advance Care Planning (ACP)	• உங்கள் அன்புக்குரியவர் குடும்ப உறுப்பினர்களோடும் சுகாதாரக் குழுவோடும் கொள்ளும் தொடர்புமுறை • எதிர்காலப் பராமரிப்புத் தொடர்பாக உங்கள் அன்புக்குரியவரின் முன்னுரிமைகளையும் விருப்பங்களையும் தெரிந்துகொள்ளுதல்	• குடும்ப உறுப்பினர்களின் மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது • பராமரிப்பு பற்றிய மனநிறைவை அதிகரிக்கிறது • உங்கள் அன்புக்குரியவர் குடும்ப உறுப்பினர்கள், சுகாதாரக்குழு ஆகியோருக்குள் உறவை வலுப்படுத்துகிறது	வயது வரம்பில்லை	எல்லாரும்	• மேலும் விவரம் அறிய https://www.aic.sg/care-services/advance-care-planning • பாராமரிப்புத் திட்டமிடலுக்கான முன்னேற்பாடு பற்றிய விவாதங்களுக்குப் பொது மருத்துவமனைகளில் இருக்கும் பயிற்சி பெற்ற சுகாதார நிபுணர்மூலம் விளக்கமளிக்கப்பட வேண்டும்
முன்கூட்டிய மருத்துவ உத்தரவு / Advance Medical Directive (AMD)	• சட்ட ஆவணம் • உங்கள் அன்பக்குரியவர் நோய் குணமாகும் என்ற சாத்தியம் இல்லாத நிலையில் உயிரைச் செயற்கைமுறையில் நீட்டிக்க வேண்டாம் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்	• உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு மன அமைதியை அளிக்கிறது • அரசாங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்படுகிறது; உறவினர்களாலும் சுகாதாரக் குழுவாலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது • அன்புக்குரியவர் சாகும் நிலையை அடையும்போதும் தன்னுணர்வற்ற நிலையை அடையும்போதும் குடும்பத்தினரின் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது	21 வயதும் அதற்கு மேலும்	வரையறை செய்யப்பட்ட உரிய வயதுடையவர்களும் மனத்திறன் உடையவர்களும்	• https://www.moh.gov.sg/policies-and-legislation/advance-medical-directive • முன்கூட்டிய மருத்துவ உத்தரவுப் படிவத்தை இணைய வழியாகவோ மருந்தகங்களிலிருந்தோ பலதுறை மருந்தகங்களிலிருந்தோ மருத்துவ மனைகளிலிருந்தோ பெறுங்கள்
செயல்படுத்தும் உரிமை பெற்றவர் / Lasting Power of Attorney (LPA)	• சட்ட ஆவணம் • உங்கள் அன்புக்குரியவர் எதிர்காலத்தில் மனத்திறன் செயலிழக்கும்போது நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவரைச் செயல்களில் முடிவெடுக்கவும் முன்னுரிமைகளையும் விருப்பங்களையும் நடைமுறைப்படுத்தவும் நியமிக்கலாம் • தனிப்பட்ட நலனிலும் சொத்து சம்பந்தமான விவகாரங்களிலும்	• அன்புக்குரியவரின் நலன்களைப் பாதுகாக்கிறது • அன்புக்குரியவரின் தனிப்பட்ட விருப்பத்தை நிறைவேற்ற நம்பிக்கையான பதிலாளரைத் தேர்ந்தெடுக்க வழிசெய்கிறது • உறுதிப்பாட்டையும் மன அமைதியையும் அன்புக்குரியவருக்கும் குடும்பத்தாருக்கும் அளிக்கிறது	21 வயதும் அதற்கு மேலும்	வரையறை செய்யப்பட்ட உரிய வயதுடையவர்களும் மனத்திறன் உடையவர்களும்	• https://www.msf.gov.sg/opg/Pages/The-LPA-The-Lasting-Power-of-Attorney.aspx • நீண்டகால அதிகாரப் பத்திர விண்ணப்பக் கட்டணம் சிங்கப்பூர்க் குடிமக்களுக்கு 31 மார்ச் 2023 வரை தள்ளுபடி செய்யப்பட்டுள்ளது.
உயில் / Will	• சட்ட ஆவணம் • உங்கள் அன்புக்குரியவர் இறந்த பிறகு அவரது சொத்துகளைத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பயனாளிகள் நிர்வகிப்பதற்கும் பிரித்துக்கொள்வதற்கும் உரிய குறிப்பிட்ட வழிமுறைகள்	• உங்கள் அன்புக்குரியவர் தம் சொத்துகளை முன்னுரிமையின்படியும் விருப்பத்தின்படியும் பகிர்ந்தளிக்க வழிசெய்கிறது • தேவையற்ற சச்சரவுகளையும் தவறான புரிதல்களையும் குறைக்கும்	21 வயதும் அதற்கு மேலும்	வரையறை செய்யப்பட்ட உரிய வயதுடையவர்களும் மனத்திறன் உடையவர்களும்	• உங்கள் அன்புக்குரியவர் கலந்தாய்வு செய்து உயில் (மரணசாசனம்) எழுதுவதற்கும் தம் இறப்பிற்குப் பிறகு செல்லுபடியாகக்கூடியதாக உள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கும் வழக்கறிஞரை நியமிக்கலாம் • உயிலை, உயில் பதிவேட்டிலும் பப்ளிக் டிரஸ்டிஸ் அலுவலகத்திலும் பதிவு செய்யலாம். (https://wills.sal.sg/)

தங்கள் உடல்நலத்தில் அக்கறைகொள்ளுதல்

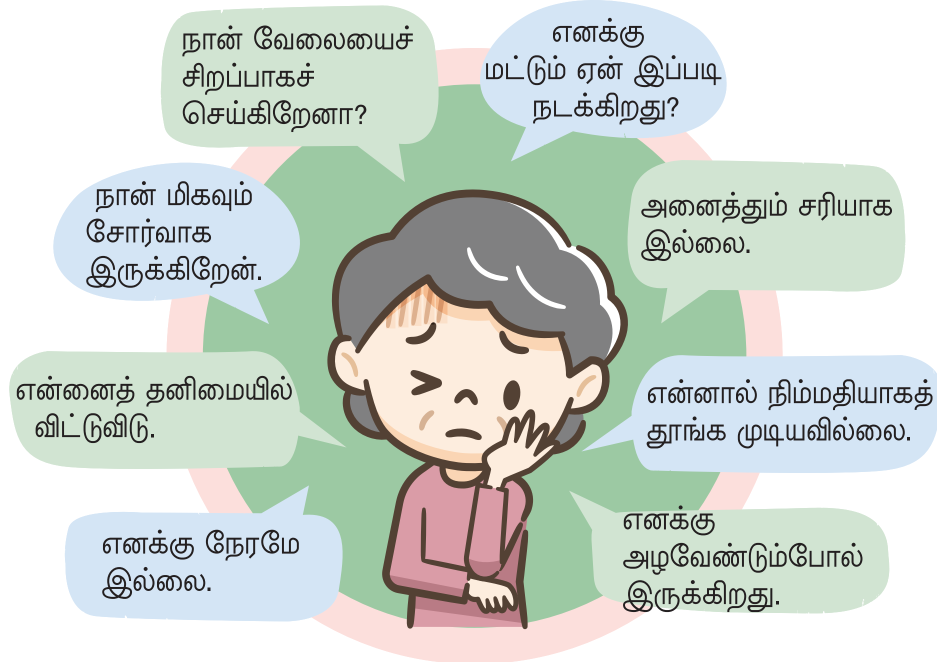
தங்கள் உடல்நலத்தில் அக்கறைகொள்ளுதல் •
பராமரிப்பாளருக்குரிய வளங்கள் •

தங்கள் உடல்நலத்தில் அக்கறைகொள்ளுதல்

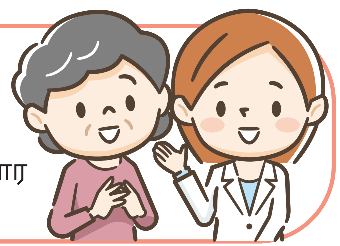


உங்கள் அன்புக்குரியவரைப் பராமரிப்பது மிகவும் கடினமாகவும் மனஅழுத்தம் தரக்கூடியதாகவும் இருக்கும். ஆதலால் உங்கள் நலனில் நீங்கள் அக்கறைகொள்வதும் முக்கியமாகும்.

பராமரிப்பாளரின் மனஅழுத்த அறிகுறிகள்



மேலே குறிப்பிட்டுள்ளவற்றில் எதையேனும் நீங்கள் அடைவதாக உணர்ந்தால் அதனை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள். சமூகசேவை செய்பவரையோ ஆலோசகரையோ சுகாதார நிபுணரிடமோ கூறி உதவியை நாடுங்கள்.



பராமரிப்பாளர் மனஅழுத்தத்தைச் சமாளிக்கும் உத்திகள்

பிறரின் உதவியை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

உதவி தேவைப்படும் செயல்களைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள். எ.கா: பராமரிப்பவரை நடைப்பயிற்சிக்கு அழைத்துச் செல்லுதல், கடையில் பலசரக்குப் பொருள்களை வாங்குதல், அல்லது உணவு சமைத்தல் போன்றவற்றில்.
பிறரிடம் உதவி கேட்பதைக் குற்றமாகக் கருத வேண்டாம்.

உங்களால் செய்ய முடிந்தவற்றில் கவனம் செலுத்துங்கள்

யாருமே முழுமையான பராமரிப்பாளராக இருந்துவிட முடியாது. குற்றம் சுமத்தப்படுவது சிலசமயங்களில் இயல்புதான். நீங்கள் உங்களால் முடிந்ததைச் சிறப்பாகச் செய்கிறீர்கள் என்பதை மனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

இயல்பான நடைமுறை இலக்கை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்

முன்னுரிமை உள்ள வேலைகளையும் மற்ற வேலைகளையும் அறிந்து அதற்கேற்பத் தொடர்ந்து செய்யாமல் விட்டுவிட்டுச் செய்யவும்.

புதியனவற்றை அறிந்துகொண்டே இருங்கள்

சமூக வளங்களைப்பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். எ.கா ஓய்வுப் பராமரிப்பு, தினப் பராமரிப்புச் சேவைகள், பராமரிப்பாளர்களுக்கான வகுப்புகள் ஆகியன ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு நிறுவனம் மற்றும் தேசிய சமூக சேவை மன்றம் ஆகியவற்றால் நடத்தப்படுதல்.

உங்கள் நிதியைத் திட்டமிடுங்கள்

நிதி உதவித் திட்டத்தைக் கருத்திற்கொள்ளவும் அல்லது சமூக சேவையாளரிடம் இதுபற்றிப் பேசவும்.

உதவிக் குழுக்களில் சேரவும்

பிற பராமரிப்பாளர்களிடமிருந்து ஊக்கத்தையும் ஆலோசனைகளையும் பெறுங்கள். அவர்களை நண்பர்களாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

சமூக ஆதரவைப் பெற்றிருங்கள்

குடும்பத்தார், நண்பர்களுடன் உணர்வுபூர்வமாக இணைந்திருங்கள். அவர்களுடன் பழகுவதற்கு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

தொழில்முறை ஆலோசனைகளைப் பெறுங்கள்

வேலை மிகுதியால் மனஇறுக்கம் அதிமாக இருப்பதாக உணர்ந்தால் சுகாதார நிபுணரையோ ஆலோசகரையோ அணுகவும்.

மீண்டெழுவதற்காக அன்றி மீளுந்தன்மைக்காக மறுவூட்டம் பெறுக

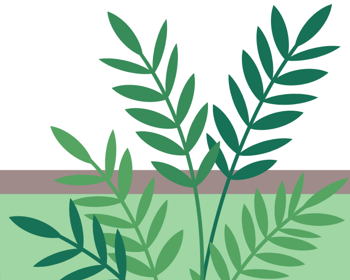
விரைவான உதவிக்குறிப்புகள்

பராமரிப்பாளருக்கான தற்பாதுகாப்புக் குறிப்புகள்

- சொந்த நலனில் அக்கறைகொள்ளுங்கள்
- கனிவாக இருங்கள்
- உங்கள் வரம்பை அறிந்து செயல்படுங்கள்
- புத்துணர்ச்சி பெற ஓய்வெடுங்கள்
- உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் செயல்களைச் செய்யுங்கள்
- அன்றாட நடவடிக்கைகளில் மகிழ்ச்சி அடையுங்கள்
- சமுதாயத்தோடு சேர்ந்து இருங்கள்
- உங்கள் உணர்வுகளைப்பற்றிப் பிறரிடம் பேசுங்கள்

பாராமரிப்பாளர்க்குரிய வளங்கள்

பெயர்	தொடர்புக்கு		முகவரி	குறிப்புகள்
பொது வளங்கள் / உதவிக்கு அழைக்க வேண்டிய தொலைபேசி எண்				
ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு நிறுவனம் (Agency for Integrated Care – AIC)	அவசரத் தொலைபேசி எண் இணையத்தளம்	: 1800 650 6060 : https://www.aic.sg/	பார்க்கவும் https://www.aic.sg/about-us/aic-link ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு நிறுவன இடங்களை அறிய	பராமரிப்பாளர்க்குரிய வளங்கள், உதவித்திட்டங்கள், இடைக்கால நீண்ட கால நோயாளிகளுக்கான பராமரிப்பு வழிகள் முதலியவற்றை அளிக்கிறது
மறதிநோய் உதவித்தொலபேசி எண் (அல்ஷிமர்நோய் சங்கம்) (Dementia Singapore – formerly Alzheimer's Disease Association)	அவசரத் தொலைபேசி எண் இணையத்தளம்	: 6377 0700 : https://dementia.org.sg/	20 Bendemeer Road, #01-02 BS Bendeemer Centre, Singapore 339914	பராமரிப்பாளர்கள், அவர்களின் அன்புக்குரிய மறதி நோயாளிகள் ஆகியோருக்கான சேவைகள்
குடும்பச் சேவை நிலையம் (Family Service Centres – FSCs)	இணையத்தளம்	: https://www.msf.gov.sg/policies/Strong-and-Stable-Families/Supporting-Families/Pages/Family-Service-Centres.aspx	பல இடங்கள் உள்ளன. மேலும் விவரம் அறிய இணையத் தளத்தைப் பார்க்கவும்	தேவைப்படும் குடும்பங்களுக்கு உதவி வழங்குகிறது
சுகாதார மேம்பாட்டுக் கழகம் (Health Promotion Board – HPB)	தொலைபேசி எண் இணையத்தளம்	: 6435 3500 : https://www.hpb.gov.sg/	3 Second Hospital Avenue, Singapore 168937	சிங்கப்பூரில் சுகாதாரத் தகவல்களையும் பிரச்சாரங்களையும் வழங்கி ஊக்கப்படுத்துகிறது
சுகாதார அமைச்சு (Ministry of Health – MOH)	தொலைபேசி எண் இணையத்தளம்	: 6325 9220 : https://www.moh.gov.sg/cost-financing/healthcare-schemes-subsidies	16 College Road, Singapore 169854	நாட்பட்ட நோய் தொடர்பான மானியங்கள், திட்டங்கள் பற்றிய செய்திகளை வழங்குகிறது
முன்கூட்டிய மருத்துவ உத்தரவு				
சுகாதார அமைச்சு (Ministry of Health – MOH)	தொலைபேசி எண் இணையத்தளம்	: 6325 9220 : https://www.moh.gov.sg/policies-and-legislation/advance-medical-directive	16 College Road, Singapore 169854	உயிரைச் செயற்கை மருத்துவமுறையில் நீட்டிக்க விரும்பவில்லை என்பதற்கான சட்ட ஆவணம்
செயல்படுத்தும் நீடித்த அங்கீகாரம் பெற்றவர்				
பொதுப் பாதுகாப்பாளர் அலுவலகம் (Office of the Public Guardian – OPG)	தொலைபேசி எண் இணையத்தளம்	: 1800 226 6222 : https://www.msf.gov.sg/opg/Pages/The-LPA-The-Lasting-Power-of-Attorney.aspx	பொதுப் பாதுகாப்பாளர் அலுவலகம், 20 Lengkok Bahru, #04-02, Singapore 159053	மனத்திறன் செயலிழக்கும்போது தன் சார்பாக முடிவுகளை எடுக்க நம்பகமான நபர்களை நியமிப்பதற்கான சட்ட ஆவணம்



பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் குழுக்கள்

அல்மர்நோய் சங்கம் (ஆதரவுக் குழுக்கள் ஆங்கிலம், சீனம், மலாய்)	தொலைபேசி எண் : 6377 0700 இணையத்தளம் : https://dementia.org.sg/	Caregiver Support Centre 20 Bendemeer Road, #01-02 BS Bendeemer Centre, Singapore 339914 New Horizon Centre (Jurong Point) 1 Jurong West Central 2, #04-04, Jurong Point Shopping Centre, Singapore 648886 New Horizon Centre (Toa Payoh) Block 157 Toa Payoh Lorong 1, #01-1195, Singapore 310157 Family of Wisdom (Tiong Bahru) 298 Tiong Bahru Road, #10-05 Central Plaza, Singapore 168730	பராமரிப்பாளர்களுக்கு அமைதியும் பாதுகாப்புமான சூழலில் ஆதரவையும் போதிய ஓய்வையும் வழங்கிகிறது
பாமரிபாளர் கூட்டு நிறுவனம் (Caregivers Alliance Limited)	அவசரத் தொலைபேசி எண் : 6460 4400 இணையத்தளம் : https://www.cal.org.sg/	491-B River Valley Road, #04-04, Valley Point Office Tower, Singapore 248373	பராமரிப்பாளருக்குரிய ஆதரவுச் சேவை, வளங்கள், பராமரிப்பாளருக்கான பயிற்சித் திட்டங்கள், மனநலம் சார்ந்த பிரச்சினை உள்ள பராமரிப்பாளர்களுக்குப் பாதுகாப்பான தற்காப்புச் செயல்பாடுகள்
பராமரிப்பாளர் நலச் சங்கம் (Caregiving Welfare Association)	தொலைபேசி எண் : 6466 7957 / 7996 இணையத்தளம் : https://www.cwa.org.sg/	3 Ghim Moh Road, #01-294, Singapore 270003	பராமரிப்பாளர் ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனை, சேவைகள் மற்றும் திட்டங்கள், பராமரிப்பாளர்களுக்குப் புகலிடம் அளித்தல்
டச் பராமரிப்பாளர் ஆதரவு (TOUCH Caregivers Support)	தொலைபேசி எண் : 6804 6555 இணையத்தளம் : www.touch.org.sg/caregivers	Blk 444, Ang Mo Kio Avenue 10, #01-1603, Singapore 560444	கவனித்துக்கொள்ளும்போது ஏற்படும் இன்னல்களைச் சமாளிப்பதற்குத் தேவையான பலவித உதவிகளைப் பராமரிப்பாளர்களுக்கு வழங்குகிறது.

ஓய்வுப் பராமரிப்பு நிலையம்

பராமரிப்பாளர்கள் பராமரிப்பு கொடுப்பதிலிருந்து தங்கள் நலனைக் கவனித்துக்கொள்ள ஓய்வெடுக்கலாம். அதற்குத் தற்காலிகப் பராமரிப்பு தரும் நிறுவனங்களையோ அல்லது நபர்களையோ அணுகலாம்.

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நிலை, ஓய்வுக்காலம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து வெவ்வேறு தற்காலிகப் பராமரிப்புத் தெரிவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

மேலும் விவரம் அறியப் பார்க்கவும் https://www.aic.sg/caregiving/Pages/Caring%20For%20Myself/getting-respite.aspx

நாள் ஓய்வு (சேவை வழங்குபவர்களின் பட்டியலை உள்ளடக்கியது)

மேலும் விவரம் அறியப் பார்க்கவும் https://www.aic.sg/care-services/Pages/Care%20at%20Centre/day-care.aspx

கோ ஓய்வுப் பராமரிப்பு முன்னோடித் திட்டம் (சேவை வழங்குபவர்களின் பட்டியலை உள்ளடக்கியது)

பராமரிப்பாளர்கள் தாங்கள் விரும்பும் பராமரிப்புச் சேவை வழங்குபவரிடம் முன்கூட்டியே ஓய்வுப் பராமரிப்புக்குப் பதிவு செய்ய கோ ஓய்வுத் திட்டம் உதவுகிறது.இந்தத் திட்டம் ஓய்வுப் பராமரிப்புத் தேவைப்படும்போது விரைவாகக் கிடைக்க வழிசெய்கிறது.

மேலும் விவரம் அறியப் பார்க்கவும் https://www.aic.sg/caregiving/go-respite-pilot

குறிப்புகள்

Institute of Geriatrics and Active Ageing (IGA)
Tan Tock Seng Hospital
11 Jalan Tan Tock Seng,
Singapore 308433

www.iga.com.sg ttshiga ttshiga

PE serial number: PECC-IGA-ED-2021-1170T-v1