

நீங்கள் முதியவராகும்போது,
உங்களுடைய

உடல்நலத்தையும், மனநலத்தையும்

மேம்படுத்த நீங்கள் பொறுப்பேற்றுக்
கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும்.
நீங்கள் பொறுப்பேற்றுக் கொள்வதன்
மூலம் மகிழ்ச்சியான, மனநிறைவான
வாழ்க்கை வாழலாம். இதன்மூலம்,
முதிய வயதின்போது ஏற்படக்கூடிய
பல நோய்களை தடுக்க முடியும்.

இந்த புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள
பொதுவான குறிப்புகள் மூலம்
உங்களுடைய உடல் நலத்தை
மேம்படுத்த முடியும். உங்களுக்கு
ஏதேனும் சந்தேகங்கள் இருந்தால்
உங்களுடைய மருத்துவரை அணுகவும்

மறுப்பு செய்தி: இந்த புத்தகத்தில் உள்ள குறிப்புகள், உங்கள்
மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கு மாற்றுக் கருத்து அல்ல.
இதன்மூலம் உங்கள் நோயை கணிக்க இயலாது. உங்கள்
நோய்களையும், அதற்கு தேவையான மருந்துகள் பற்றியும்
உங்கள் மருத்துவரை கலந்தாலோசியுங்கள்.





20

பொதுவான குறிப்புகள்
பயனுள்ள தகவல்கள்

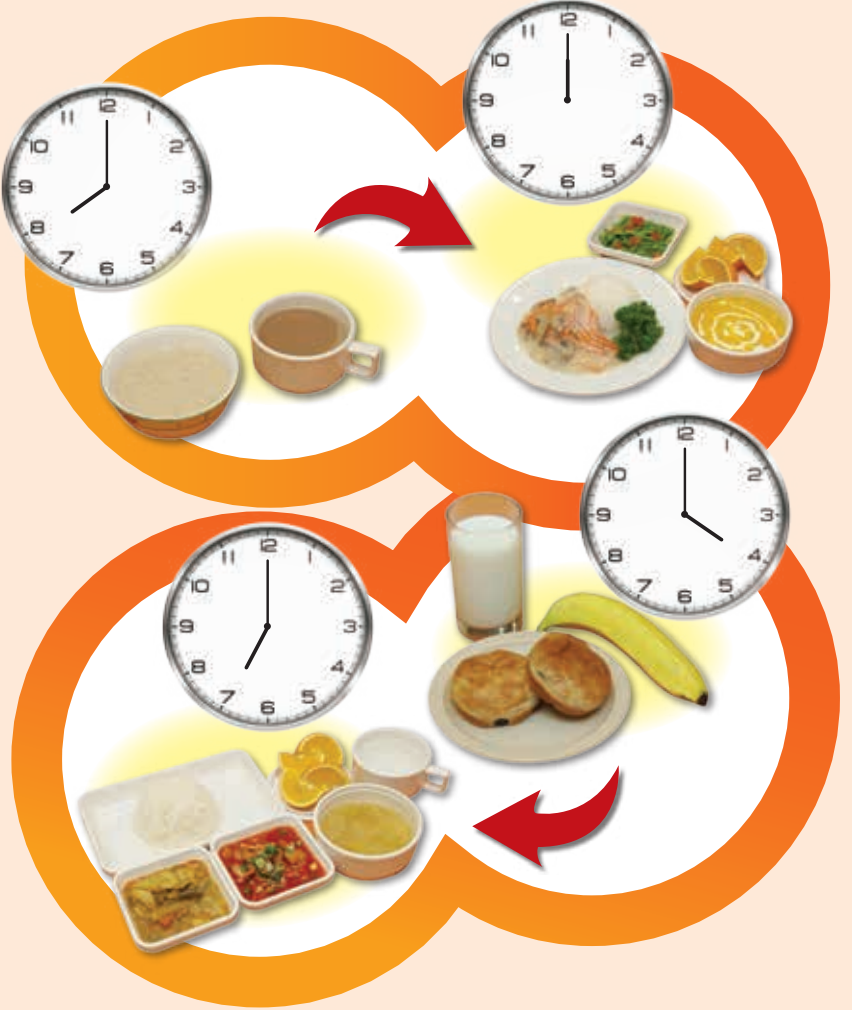
20

பொதுவான குறிப்புகள்
பயனுள்ள தகவல்கள்

குறிப்பு

1

தினமும் குறைந்தது 3 முறை உணவு அருந்தினால் தான், நமது உடம்பிற்கு தேவையான ஊட்டச்சத்தினை பெறமுடியும்.



பல வகையான உணவு வகைகளை சாப்பிடுவதன் மூலம், சமமான சத்துள்ள உணவை நீங்கள் பெற முடியும்.



நல்ல நாற்சத்து உள்ள உணவை சாப்பிட்டால், மலச்சிக்கலை தவிர்க்க முடியும்.



பகல் நேரங்களில் தேவையான அளவு தண்ணீர் அருந்த வேண்டும் (உங்கள் மருத்துவர் தண்ணீரின் அளவினை கட்டுபடுத்த சொல்லாமல் இருந்தால்). இரவு படுக்கை, 2மணி நேரத்திற்கு முன்பிலிருந்து, தண்ணீர் அருந்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.



ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது உங்களுடைய எடையை பார்த்துக் கொள்ளவும். எடையில் எதிர்பாராத மாற்றம் ஏற்பட்டிருந்தால் உங்களுடைய மருத்துவரை கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும்.



உங்களுடைய குடும்பத்தாருடனும், நண்பர்களுடனும், சமூகத்துடனும் நெருக்கமான தொடர்பினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.





குறிப்பு

6

உடற்பயிற்சி செய்வதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் இதற்கு முன்பு உடற்பயிற்சி செய்யாமலிருந்தால், மிகவும் பொறுமையாக செய்யத் தொடங்குங்கள். உங்களுக்கு சௌகரியமான அளவில் உடற்பயிற்சி செய்யத் தொடங்குங்கள்.

குறிப்பு

7

உங்களுடைய உடம்பு சௌகரியமாக இருக்கும் போது மட்டுமே, உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.



குறிப்பு

8

தீவிர உடல் பலவீனமாக இருந்தாலும், நடந்து செல்வதற்கும், உட்காருவதற்கும், அல்லது நிற்பதற்கும் முடியாமல் போகும் போதும், அல்லது கால்களில் பலவீனம் ஏற்படும் போதும், நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரை கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

குறிப்பு

9

உங்களுக்கு சௌகரியமானதாகவும், பாதத்தை முழுமையாக மறைக்கக்கூடியதாகவும், வழக்க முடியாத அடிபாகத்தை கொண்ட காலணிகளை அணிவதன் மூலம் நீங்கள் நடக்கும்போது நல்ல ஸ்திரத்தன்மை கிடைக்கும்.





உங்களுடைய நடவடிக்கைகளை மிகவும் பாதுகாப்பாக செயலாற்றுங்கள்.

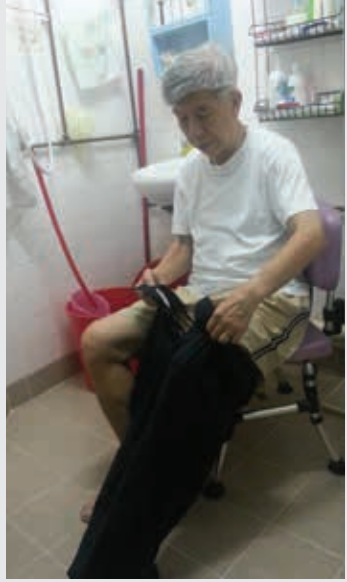


- மிகவும் கவனத்துடன் நடந்து செல்ல வேண்டும். நடந்து செல்லும் போது, பல வேலைகளில் கவனத்தை சிதறவிடக்கூடாது.

- படுத்திருந்து அல்லது உட்கார்ந்திருந்து எழுந்திருக்கும் போது, மிகவும் பொறுமையாக எழுந்திருக்க வேண்டும். நீங்கள் ஸ்திரத்தன்மை அடைந்த பிறகே நடக்க வேண்டும்.



- உங்கள் கால்கள் தள்ளாடுகிற நிலையில் இருந்தால், நீங்கள் குளிக்கும் போதும், காற்சட்டை அணியும் போதும் வலிமையான நாற்காலியில் உட்கார வேண்டும்.



- அன்றாட நடவடிக்கைகளை செயலாற்றும் போது, உங்களுக்கு தேவையான கால அவகாசத்தை எடுத்துக் கொள்ளவும்.



நீங்கள் கண்ணாடி அணிபவராக இருந்தால், கிட்டப்பார்வைக்கு ஒரு கண்ணாடியும், எட்டப்பார்வைக்கு வேறு கண்ணாடியையும் உபயோகிக்க வேண்டும்.



குறிப்பு
12

தற்போது நீங்கள் உட்கொள்ளும் மருந்துகளின் பட்டியலை, நீங்கள் தயார்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். முக்கியமாக, நீங்கள் ஒன்றிரும் மேற்பட்ட மருத்துவரை கலந்தாலோசிக்கும் போது, மிகவும் உதவியாக இருக்கும். உங்கள் மருந்துகளை, எப்போது, என்ன மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற விவரங்களை தயார்படுத்தி வைத்துக்கொள்வதின் மூலம், ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வதற்கு வசதியாக இருக்கும்.



குறிப்பு
13

உங்களுடைய மருந்துகளை நிர்வகிக்க கடினமாக இருந்தால், நீங்கள் மருந்தாளுரை கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.





குறிப்பு

14

உங்கள் மூளையை
சுறுசுறுப்பாக
வைத்துக்கொள்ளும்
நடவடிக்கைகளில்
ஈடுபட வேண்டும்.



நினைவில் வைத்துக்கொள்வதற்கும்,
அன்றாட வேலை செய்வதற்கும்
கடினமாக இருந்தால், உங்கள்
மருத்துவரை கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

இன்று காலையில்
என்ன சாப்பிட்டேன்

நான் மருந்து
சாப்பிட்டேனா





தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பகலில் தூங்குவதை தவிர்க்க வேண்டும்.





வழக்கத்திற்கு மாறாக அதிகமாக சிறுநீர் கழித்தால், உங்களுடைய மருத்துவரை பார்க்க வேண்டும்.

நான் ஏன் அடிக்கடி கழிவரைக்கு சென்று வருகிறேன்



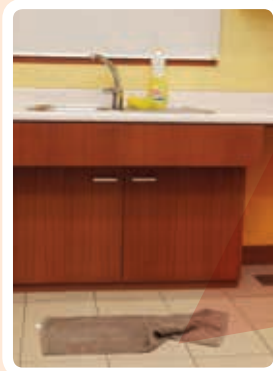


உங்களுடைய வீட்டை பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

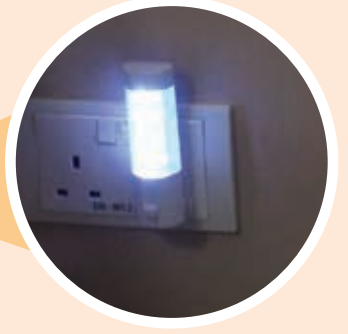
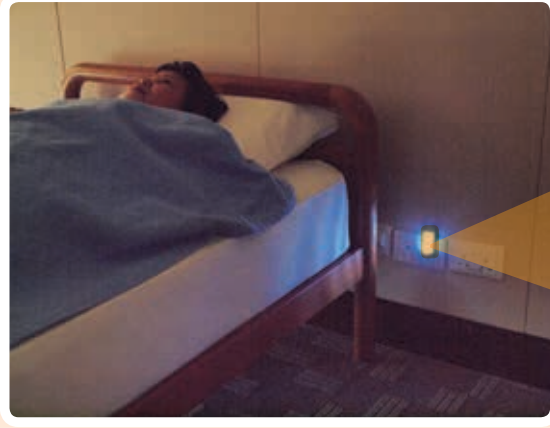
- உங்களுடைய நடைபாதையை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குப்பைகளையும், மின்சார கம்பிகளையும், நடை பாதையிலிருந்து அகற்றி விட வேண்டும்.



- ஸ்திரத்தன்மை இல்லாத தரைவிரிப்புகளை அகற்றிவிட வேண்டும், அல்லது வழக்கமுடியாத பாய்களை தரைவிரிப்புகளின் அடியில் போடவேண்டும்.



- உங்கள் வீடுகளில் போதுமான வெளிச்சம் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு விளக்கை உங்கள் படுக்கைக்கு பக்கத்தில் பொருத்திக் கொண்டால், போதுமான வெளிச்சம் இரவு நேரங்களில் கிடைக்கும்.



- கழிவரையிலும், குளியலரையிலும், நீங்கள் கைப்பிடிகளையும், வழக்காத பாய்களையும் பொறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.





வீட்டிற்கு வெளியிலும் மிகவும் பாதுகாப்பாக இருங்கள்.

- உங்கள் கால்கள் பலவீனமாக இருந்தால், இயங்கும் படிக்கட்டுகளுக்கு பதிலாக, மின்தூக்கியை பயன்படுத்துங்கள்.



- பேருந்து மற்றும் இரயிலில் பயணம் செய்யும் போது, வெளியேறும் வழிக்கு அருகாமையில் அமர்ந்தால், வெளியேறுவதற்கு வசதியாக இருக்கும்.



- சாலையை கடக்கும் போது, மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். போக்குவரத்து மின்விளக்கு மின்னும் போது, சாலையை கடக்க அவசரப்படக்கூடாது. அடுத்த முறைக்காக காத்திருக்க வேண்டும்.





அவசர நேரங்களில் எவ்வாறு உதவியை பெற வேண்டும் என்று திட்டமிட்டு கொள்ளுங்கள். அவசர தொலைபேசி எண்களை, தொலைபேசி அருகில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தொலைபேசியை சுலபமாக அனுக கூடிய இடத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.





சாராம்சம்

உடல் நிலையை

கவனித்துக்கொள்வதற்கான குறிப்புகள்

1. தினமும் குறைந்தது 3 முறை உணவு அருந்த வேண்டும்.
2. நல்ல நாற்சத்து உள்ள உணவை சாப்பிட்ட வேண்டும்.
3. பகல் நேரங்களில் தேவையான அளவு தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்
4. ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது உங்களுடைய எடையை பார்த்துக் கொள்ளவும்.
5. உங்களுடைய குடும்பத்தாருடனும், நண்பர்களுடனும், சமூகத்துடனும் நெருக்கமான தொடர்பினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
6. உடற்பயிற்சி செய்வதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
7. உங்களுடைய உடம்பு சௌகரியமாக இருக்கும் போது மட்டுமே, உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
8. நடந்து செல்வதற்கும், உட்காருவதற்கும், அல்லது நிற்பதற்கும் முடியாமல் போகும் போதும், அல்லது கால்களில் பலவீனம் ஏற்படும் போதும், நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரை கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.
9. உங்களுக்கு சௌகரியமானதாகவும், பாதுகாப்பு முழுமையாக மறைக்கக்கூடியதாகவும், வழக்க முடியாத அடிப்பாகத்தை கொண்ட காலணிகளை அணிவதன் மூலம் நீங்கள் நடக்கும்போது நல்ல ஸ்திரத்தன்மை கிடைக்கும்.
10. அன்றாட நடவடிக்கைகளை செயலாற்றும் போது, மிகவும் பாதுகாப்பாக செயலாற்றுங்கள்.

11. நீங்கள் கண்ணாடி அணிபவராக இருந்தால், கிட்டப்பார்வைக்கு ஒரு கண்ணாடியும், எட்டப்பார்வைக்கு வேறு கண்ணாடியையும் உபயோகிக்க வேண்டும்.
12. தற்போது நீங்கள் உட்கொள்ளும் மருந்துகளின் பட்டியலை, நீங்கள் தயார்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- 13 .உங்களுடைய மருந்துகளை நிர்வகிக்க கடினமாக இருந்தால், நீங்கள் மருந்தாளுனரை கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.
- 14 .உங்கள் மூளையை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
15. நினைவில் வைத்துக்கொள்வதற்கும், அன்றாட வேலை செய்வதற்கும் கடினமாக இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரை கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.
16. தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
17. வழக்கத்திற்கு மாறாக அதிகமாக சிறுநீர் கழித்தால், உங்களுடைய மருத்துவரை பார்க்க வேண்டும்.
- 18 .உங்களுடைய வீட்டை பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.19.வீட்டிற்கு வெளியிலும் மிகவும் பாதுகாப்பாக இருங்கள்.
20. அவசர நேரங்களில் எவ்வாறு உதவியை பெற வேண்டும் என்று திட்டமிட்டு கொள்ளுங்கள்.

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. "உங்களுடைய உடல்நலத்தை மேம்படுத்த பொறுப்பேற்று கொள்வீர்களாக-முதியோர்களுக்கான குறிப்புகள்" என்ற இந்த புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியும், டான் டோக்சிங் மருத்துவமனையின் அனுமதியின்றி எந்த வடிவத்திலும் அச்சிடவோ, பிரதி எடுக்கவோ கூடாது. உரிமைகள் முதியோர் நல கல்வி மற்றும் நலமுடன் முதுமை அடையும் மையம், டான் டோக்சிங் மருத்துவமனை.

குறிப்புகள்



பயனுள்ள தகவல்கள்

பயனுள்ள தகவல்கள்

முதியோர் பராமரிப்பு மற்றும் நடவடிக்கைகளுக்கான வலைப்பக்கங்கள்.

1. Singapore Silver Pages
<https://www.silverpages.sg/>
2. Eldercare Service Locator
<https://www.silverpages.sg/eldercare/default.aspx>
3. SG Enable
<http://www.sgenable.sg/>
4. National Council of Social Services (NCSS)
http://www.ncss.gov.sg/social_service/eldercare_services.asp
5. Council for Third Age
<http://www.c3a.org.sg/>
6. Health Promotion Board (HPB)
<http://hpb.gov.sg/HOPPortal/>
7. Alzheimer's Disease Association (ADA)
<http://www.alz.org.sg/>
8. TOUCH Community Services
http://www.touch.org.sg/elderly_service_group
9. Care Corner Singapore
<http://www.medialabsinnovation.com/staging/carecorner/index.htm>
10. Tsao Foundation
<http://tsaofoundation.org/>
11. Asian Women's Welfare Association (AWWA)
<http://www.awwa.org.sg>
12. Centre for Seniors
<http://www.centreforseniors.org.sg/index.html>
13. Caregiving Welfare Association (CWA)
<http://www.cwa.org.sg/our-services/>
14. Community Health Assist Scheme (CHAS)
<http://www.chas.sg/indexpatients.aspx>

முதியோர் பராமரிப்பிற்கு தேவையான உதவி சாதனங்களை பெறுவதற்கான வலைப்பக்கங்கள்.

1. Assisted Living
<http://www.assistedliving.com.sg/>
2. DNR Wheels
<http://www.dnrwheels.com/>
3. Lifeline Corporation
<http://www.lifeline.com.sg/>
4. Rehab Mart
<http://www.rehabmart.com.sg/>

இந்த புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நிறுவனங்கள் டான் டோக்சிங் மருத்துவமனையால் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை அல்ல. சிங்கப்பூரில் உள்ள எல்லா நிறுவனங்களும் இங்கு குறிப்பிடப்படவில்லை. மேற்கோள்களை கவனமாக பார்த்து, உண்மையான விவரத்தை சரி பார்த்துக்கொள்ளவும்.