

An Initiative by



Supported by



முளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழ்தல்

பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதாரத்திரட்டு



முளைத்தளர்ச்சிநோயை அறிதல் மற்றும் முளைத்தளர்ச்சிக்கு ஆதரவளிக்கும் சிங்கப்பூரை கட்டமைத்தல்



முளைத்தளர்ச்சி நோய் பற்றிய தகவல்களை நீங்கள் அறிந்துகொள்வது மிக முக்கியம். அவ்வாறு செய்வதால் உங்களது அன்புக்குரியவர்களின் தேவைகளை நன்கு பூர்த்திச் செய்ய முடியும்.

இத்திரட்டு உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவும்?



மூளைத்தளர்ச்சி நோய்த் தகவல் தொகுப்பு, நடைமுறை உத்திகள், செயல்பாடுகள் மற்றும் ஆதாரங்கள் ஆகிய நான்கு பிரிவுகளாக அச்சிடப்பட்டுள்ள இத்திரட்டு மூளைத்தளர்ச்சியுடன் துன்புறும் உங்களது அன்புக்குரியவரை நன்றாகப் பராமரிக்க உதவுகிறது. உங்களது அன்புக்குரியவர்களின் பராமரிப்புப் பயணத்தில் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் மற்றும் பிரச்சினைகளைச் சிறப்பாகச் சமாளிக்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்தும் வகையில் இது வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

மூளைத்தளர்ச்சி முழுமையாகக் குணப்படுத்தவியலாத நோயாக இருக்கலாம், ஆனால் அதன் தீவிர முன்னேற்றத்தைச் செயல்பாடுகள், சிகிச்சைகள் மற்றும் மருந்துகள் மூலமாக மட்டுப்படுத்தலாம். இந்தப் பராமரிப்புப் பயணத்தில் நீங்கள் மட்டும் தனியாக இல்லை என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்.

மூளைத்தளர்ச்சிக்கு உதவி தேவைப்படும் ஒருவரை நீங்கள் அறிந்திருந்தால் அல்லது மேலும் மூளைத்தளர்ச்சிக்கான ஆதரவு மற்றும் சேவைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள விரும்பினால், careinmind@aic.sg மின்னஞ்சல் முகவரியில் அல்லது சிங்கப்பூர் சில்வர் லைன் தொடர்பு எண் 1800 6506060-இல் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

ஆகஸ்டு 2018 வரையில் மேம்படுத்தப்பட்ட இந்த வெளியீட்டின் அனைத்து உரிமைகளும் © ஏஜன்சி ஃபார் இன்டக்ரேட்டெட் கேர் பிரைவேட் லிட் நிறுவனத்துக்குச் சொந்தமானது. இந்த வெளியீட்டின் எந்தப் பகுதியையும் நகல் எடுப்பது, திருத்துவது, மறுவெளியீடு செய்வது, மீள்பயன் ஊடகங்களில் சேமிப்பது அல்லது எவ்விதவிதும் ஏதேனும் ஊடகத்தில் பரப்பதல் (மின்னணுவியல், இயந்திரவியல், ஒளியச்சு, பதிதல் அல்லது பிற தற்செயலான ஏதேனும் வெளியீடாக) ஆகியவற்றை உரிமையாளரின் அனுமதியின்றிப் பயன்படுத்தல் அல்லது வெளியிடுதல் கூடாது.

மூளைத்தளர்ச்சி என்றால் என்ன?

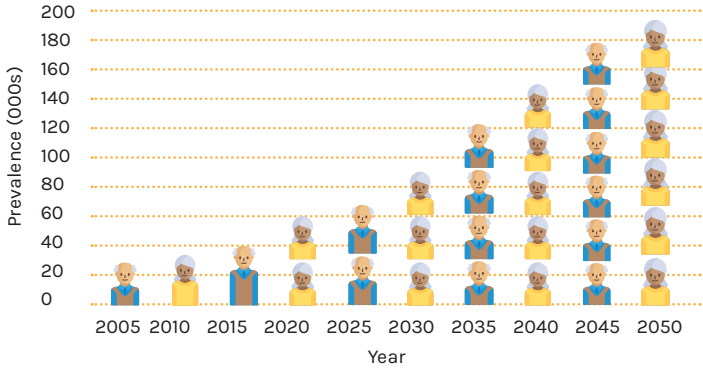
மூளைத்தளர்ச்சி என்பது மூளையைத் தாக்கும் ஒரு நோய் மேலும் இது முதுமையின் இயற்கையான பகுதியல்ல. மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நபர்கள் அதன் விளைவாக இத்திறன்களை இழப்பர்:

- சிந்தித்தல் மற்றும் பகுத்தறிதல்,
- புதிய தகவலை நினைவிற்கொள்ளுதல் அல்லது கடந்தகால நிகழ்வுகளை மீள்நினைவு செய்தல்,
- தன்னைத்தானே பராமரித்துக் கொள்ளுதல்,
- புதிய தகவல் மற்றும் திறமைகளைக் கற்றுக்கொள்ளுதல்,
- சிக்கலைத் தீர்த்தல் மற்றும் முடிவெடுத்தல்.

மூளைத்தளர்ச்சி பெரியவர்களை எந்த வயதிலும் பாதிக்கலாம், ஆனால் பொதுவாக 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களை அதிகமாகத் தாக்குகிறது.

இன்றளவில், 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களில் 28,000 பேர்கள் மூளைத்தளர்ச்சி நோயுடன் வாழ்கிறார்கள். 2030 ஆண்டுவாக்கில், 80,000 பேர்கள் மூளைத்தளர்ச்சி நோயுடன் வாழ்வார்கள் என தேசிய அளவில் நடத்தப்பட்ட சிங்கப்பூர் முதியவர்கள் ஆய்வு (WiSE) தெரிவிக்கிறது, மேலும் 60 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்களின் மக்கட்தொகையில் பத்து நபர்களில் ஒருவரிடம் மூளைத்தளர்ச்சி நோய் காணப்படும் என்றும் கணித்துள்ளது.

Projected Dementia Prevalence in Singapore



Year	2005	2010	2015	2020	2025	2030	2035	2040	2045	2050
Prevalence (000s)	22	30	40	53	69	92	119	146	171	187

மூளைத்தளர்ச்சி நோயின் வகைகள்



மூளையில் பல மாறுதல்கள் ஏற்படும்போது மூளைத்தளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொரு வகை மூளைத்தளர்ச்சி நோயும் வெவ்வேறு மூலகாரணங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளைக் கொண்டு விளங்குகிறது. மூளைத்தளர்ச்சி நோயின் பொதுவான வகைகள் மற்றும் அவற்றின் நோய்கண்டறிதல்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு, உங்களது அன்புக்குரியவர்களின் தேவைகளை நன்கு புர்த்திச் செய்ய உதவும்.

மூளைத்தளர்ச்சியின் வகை

விவரம்

அல்ஜைமர் நோய்

அல்ஜைமர் நோய் மூளையின் உயிரணுக்களைச் சேதப்படுத்துகிறது. அன்றாட வாழ்வில் இடையூறு ஏற்படுத்தும் வகையில், இந்நோய் முதன்மையாக நினைவாற்றல் இழப்பு மற்றும் அறிவுப்புல திறன்கள் பாதிப்பு ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துகிறது.

இரத்தநாள மூளைத்தளர்ச்சி

இரத்தநாள மூளைத்தளர்ச்சியானது, மூளையின் இரத்தநாளங்களில் அடைப்பு அல்லது இரத்த ஓட்டம் குறைதல் ஆகியவை ஏற்பட்டு, உயிரணுக்கள் ஆக்சிஜன் மற்றும் சத்துக்களைப் பெறுவது தடைபடுகிறது. இது வழக்கமாக பக்கவாதத் தாக்குதல்களின் விளைவுகளாக நிகழ்கின்றன.

லீவி பாடி மூளைத்தளர்ச்சி

மூளையின் நரம்பணுக்களில் லீவி பாடிகள் என்றழைக்கப்படும் புரதங்களின் படதலால், அறிவுத்திறன், நினைவு மற்றும் இயக்கம் ஆகியவை பாதிப்படைகின்றன. அல்ஜைமர் நோய் தாக்குதலின் அறிகுறிகள் தவிர லீவி பாடி மூளைத்தளர்ச்சி பார்கின்சன் நோயின் அறிகுறிகளையும் விளவிக்கலாம்.

முன்-நெற்றிப்பொட்டு மூளைத்தளர்ச்சி

முன்-நெற்றிப்பொட்டு மூளைத்தளர்ச்சி எனப்படுவது படிப்படியாக ஏற்படும் மூளையின் முன் மற்றும் நெற்றிப்பொட்டுப் பகுதிகளில் நரம்பணுக்களின் இழப்பு ஏற்பட்டு, நோயாளியின் ஆளுமை மற்றும் நடத்தையில் மாற்றங்கள் போன்ற சிக்கல்கள் ஏற்படும் நோய் வகையாகும்.

மது-தொடர்பான மூளைத்தளர்ச்சி

இவ்வகை மூளைத்தளர்ச்சி வைட்டமின் B-1 சத்தின் கடுமையான குறைபாட்டால் ஏற்பட்டு அறிவுத்திறன் இழப்பு ஏற்படுகிறது. இது பெரும்பாலும் அளவுகடந்த மதுப்பழக்கத்தினால் ஏற்படுகிறது.

வழக்கமாக முதுமை அடைதல் vs. மூளைத்தளர்ச்சி



வழக்கமான முதுமையடைதல் செயல்முறையிலிருந்து மூளைத்தளர்ச்சி அறிகுறிகளை நீங்கள் எவ்வாறு பிரித்தறிவீர்கள்?



வழக்கமாக முதுமை அடைதல் நினைவு மாறுதல்கள்

அரிதாக நினைவிழப்பு இருப்பினும், நடப்பில் அன்றாட வேலைகளைச் செய்ய இயலுதல் மற்றும் தன்னிச்சையாக இயங்குதல்.

புதிய இடங்களுக்குச் செல்லும் திசை மற்றும்/அல்லது வழிகளை அறிந்துகொள்ளசற்று நேரம் எடுத்தல்.

நடப்பில், தீர்மானம் மற்றும் முடிவெடுப்பதில் திறனுடன் இருத்தல்.

முக்கிய நிகழ்வுகள் மற்றும் நடப்புகளை நினைவுகூர்ந்து விவரிக்க இயலுதல்.

அரிதாக சரியான சொற்களை கூற இயலாமை ஆனால் உரையாடலைத் தொடர இயலுதல்.



மூளைத்தளர்ச்சியைச் சுட்டிக்காட்டும் நடத்தைகளும் அறிகுறிகளும்

பில் செலுத்துவது, பொருத்தமான ஆடையணிவது, குளித்துக் கொள்வது போன்ற அன்றாட வேலைகளைச் செய்வதில் சிரமம்.

அவர்கள் செய்வதற்கு நன்கு அறிமுகமான வேலைகளைச் செய்ய மறந்து போதல்.

அறிமுகமான இடங்களிலேயே திசைகள் வழிகளை மறந்து வழி தடுமாறுதல் அல்லது சூழலறிவை இழத்தல்.

பல தெரிவுகள் கொண்டவை தரப்படும்போது தெரிவு செய்வதில் சிரமம், தவறாகத் தீர்மானித்தல் அல்லது சமூகத்துக்குப் பொருந்தா பிறழ் நடத்தை.

குறிப்பாக சமீப நடப்புகளை நினைவுகூர்ந்து விவரிக்க இயலாமை.

அடிக்கடி மறத்தல், தவறான அல்லது வார்த்தைகளைக் குழப்புதல்.

அறியாமலேயே உரையாடலில் மீண்டும்மீண்டும் ஒரே சொற்றொடர் அல்லது கதைகளைக் கூறல்.

பொதுவான
நோய்க்குறிகள்
மற்றும்
அறிகுறிகள்

வெவ்வேறு நிலைகளில் மூளைத்தளர்ச்சியின் அரிச்சுவடிகள்

மூளைத்தளர்ச்சியில் பல்வேறு நிலைகள் உள்ளன, அவை ஒவ்வொருக்கும் அனுபவரீதியாக வேறுபடுகின்றன. அனைத்துவகை மூளைத்தளர்ச்சியிலும் தொடக்க நிலையில் நினைவிழப்பு ஏற்படுத்தல் நோய்க்குறியாகும். பிந்திய நிலைகளில் படிப்படியாக அறிவுத்திறன் அழிதல் ஏற்படுகிறது; மேலும் அன்றாட வேலைகளை உதவியின்றிச் செய்வது மிகவும் சவாலானதாக ஆகிவிடுகிறது.

மூளைத்தளர்ச்சி
யின் பொதுவான
நோய்க்குறிகள்
& அறிகுறிகள்

தினசரி
வாழ்க்கையின்
நடவடிக்கைகள்

நிலைகள்		
இலேசான நிலை	மிதமான நிலை	முற்றிய நிலை
<ul style="list-style-type: none"> இன்னும் அன்றாட வாழ்வின் செயல்பாடுகளைச் செய்ய முடிதல் அதாவது, தன் சுகாதாரம், ஆடை அணிதல். ஆனால் சில சிரமங்கள் இருத்தல்: <ul style="list-style-type: none"> - பொதுப் போக்குவரத்தில் பயணித்தல் - நிதி நிர்வாகம் - உணவு தயாரித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> ஆடை அணிதல், தன் சுகாதாரம், உணவுண்ணல் ஆகிவற்றுக்கு உதவி தேவை, கீழே விழுவதற்கான அதிக ஆபத்து 	<ul style="list-style-type: none"> தன் சுகாதாரம், தானே உண்ணல், கழிவறைக்குச் செல்லுதல், குளித்தல் ஆகியவற்றை செய்ய இயலாமை. நடமாடச் சிரமம், படுத்த படுக்கையாக இருத்தல்
<ul style="list-style-type: none"> உணர்ச்சியற்ற சடநிலை; முன்பு ஆர்வம் கொண்ட செயல்களில் ஆர்வமின்றி இருத்தல். திடீரென மாறும் மனோபாவ மாற்றங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> அலைந்து திரிதல் மீண்டும் மீண்டும் செய்தல்/கேள்வி கேட்டல் உறங்கும் நேரத்தில் தலைகீழ் மாற்றம் நன்றாக உரையாட முடியாததால் விரக்தி அடைதல் மன அழுத்தத்துடன் காணப்படுதல். எளிதில் கோபமடைதல், சந்தேகம் கொள்ளுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> தந்து தேவைகளை உணர்த்த அழுதல், கூக்குரலிடுதல், கூறியது கூறல் குழப்பத்தினால் பராமரிப்பை மறுதலித்தல்

பழக்கவழி
க்கங்களில்
மாற்றங்கள்

மூளைத்தளர்ச்சி
யின் பொதுவான
நோய்க்குறிகள்
& அறிகுறிகள்

அறிவாற்றல்
இழப்பு

தன்னிலை
இழப்பு

நிலைகள்		
இலேசான நிலை	மிதமான நிலை	முற்றிய நிலை
<ul style="list-style-type: none"> மறதி (குறுகிய-கால நினைவு இழப்பு) முடிவெடுக்கும் திறன் குறைதல் கதைகளை மற்றும் உரையாடல்களைப் பின்தொடர இயலாமை கருத்துநிலை சிந்தித்தல் பாதிப்பு சரியான சொற்களைக் கூற இயலாமை பொருட்களை மறதியாக விடுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> பிறழ்ந்த நீண்ட-கால நினைவு சில் குடும்ப உறுப்பினர்களை அடையாளம் காணத் தவறுதல் கூறியதையே கூறி தகவல்தொடர்பை இழத்தல் அல்லது இடம்பொருளறிய இயலாமை சுய முகவரி அல்லது தொலைபேசி எண்ணை நினைவில் வைக்க இயலாமை காலக் கருத்தியலில் குழப்பம் அடைதல் அறிமுகமான இடங்களில் வழி தவறுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> தனது நடப்பு நிலைமையை அறிய இயலாமை மொழியைப் பேசி தொடர்பு ஏற்படுத்த இயலாமை, உரையாடவே மறுப்பது சிலவேளைகளில் பதில்கூறாமலே இருப்பது பொதுவான பொருட்களை அடையாளமறிய இயலாமை இரவையும் பகலையும் வேறுபடுத்தி அறிய இயலாமை
<ul style="list-style-type: none"> அரிதாக இடம்பொருள் சூழல் அறியமுடியாமை, ஆனால் அடிக்கடி போய்வரும் இடங்களில் வழிநடத்திக் கொள்ளல். 		

மூளைத்தளர்ச்சி நோய் ஆபத்தைக் குறைத்தல்



உங்கள் மனதை செயலூக்கமாக வைத்து மூளைத்தளர்ச்சி நோய் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கும் உத்திகளை இங்கே காணலாம்.

1. உடலியல் செயற்பாடுகள்



ஒழுங்குடன் பயிற்சி செய்வது உங்கள் இதயத்தையும் இரத்த ஓட்டத்தையும் சீராக வைக்கிறது. அது இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் நிலையைக் குறைக்கவும், இரத்த அழுத்த நிலையை ஆரோக்கியமான நிலையில் பராமரிக்கவும் உதவும். இதனால் இரத்தநாள மூளைத்தளர்ச்சி ஏற்படும் அபாயம் குறைகிறது.

2. மூளையின் செயற்பாடு



உங்கள் மனதை செயலூக்கமுள்ளதாக வைத்திருங்கள். மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ளும் புதிர்கள், சுடோக்கு, மற்ற சொல் விளையாட்டுகள் மூளைக்கு அறிவுப்பல பயிற்சியாக அமைந்து மூளைத்தளர்ச்சி ஏற்படுவதைப் பிற்படுத்துகிறது.

அவ்வகையான மூளை விளையாட்டுகள் சிலவற்றை <https://www.lumosity.com/> தளத்தில் காணலாம்

3. பிணைப்பு



உடலியல் மற்றும் சமூகவியல் ரீதியாக செயலூக்கத்துடன் இருங்கள். உடலியல் செயற்பாடுகள் மற்றும் சமூகரீதியான இடைவினைகள் மூளைத்தளர்ச்சி ஏற்படுவதைத் தாமதப்படுத்தலாம்.

4. உணவு



உங்கள் மனதை செயலூக்கமாக வைத்து மூளைத்தளர்ச்சி நோய் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கும் சத்தான உணவுகளை உண்ணுங்கள். பல காரணங்களுக்காக நாம் ஆரோக்கியமான உணவை உண்ண வேண்டும், அவற்றுள் பழங்கள், காய்கறிகள், ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த உணவு – பொதுவாக சிலவகை மீன்கள் மற்றும் பருப்புகள் – நிச்சயமாக ஒட்டுமொத்த உடல்நலத்தை நிலைநிறுத்தி மூளைத்தளர்ச்சி ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கும் அல்லது தள்ளிப்போட ஏற்றவை. உத்திகளை இங்கே காணலாம்.

நோயறி சோதனைக்குட்படுத்தல் எவ்வாறு நோயறி சோதனைக்குட்படுத்தல் உரையாடலைத் தொடங்குவது?



உங்களது அன்புக்குரியவரிடம் மூளைத் தளர்ச்சியை சுட்டிக்காட்டும் நடத்தைகளும் அறிகுறிகளும் தென்பட்டால், நீங்கள் அவர்களை முறையாக நோயறி சோதனைக்குட்படுத்தி மேலும் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். இருப்பினும், ஒருவருடன் இக்கூறுணர்வான உரையாடலை தொடங்குவது சுலபமல்ல. வழக்கமாக, இம்மாதிரி மூளைத்தளர்ச்சி நோய்க்குறிமற்றும் அறிகுறிகளை அனுபவிப்பவர் கவலை, கழிவிருக்கம் அல்லது மறுதலித்தல் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தலாம்.

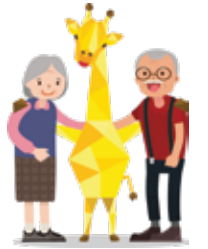
அவர்களை இதைப்பற்றி பேச உணக்குவிக்க, அவர்களின் நிலைமையைப் பற்றி நீங்கள் கொள்ளும் கவலையைக் கூற::

1. அறிமுகமான மற்றும் ஒய்வாக இருக்குமிடத்தில் வைத்து உரையாடுங்கள்.
2. அவர்களது விழிப்புணர்வுக்கு அவர்களின் நடத்தையிலிருந்தே எடுத்துக்காட்டுகளை எடுத்தியம்புங்கள்.
3. அவர்களின் தேவைகள் மற்றும் பிரச்சினைகளை ஆலோசிக்க ஒளிவுமறைவின்றி உரையாடுங்கள்

ஒரே அமர்வில் நோயாளியை நோயறி சோதனைக்குட்படுவதை ஒப்புக்கொள்ள வைக்க முயலவேண்டாம். இது ஒரு கடினமான செயற்பாடு ஆகும், எனவே அவரை ஒப்புக்கொள்ளவைக்க சிறிதளவு காலம் பிடிக்கலாம்.

உரையாடலைத் தொடங்க சில கேள்விகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- நீங்கள் கவலையாகக் காணப்படுகிறீர்கள்; உங்களுக்கு நான் உதவ முடியுமா?
- இன்று நீங்கள் நன்றாகத் தென்படவில்லை, எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்?
- நீங்கள் நலமா? நீங்கள் ஏதோவொரு விஷயத்தைப்பற்றி கவலைப்படுகிறீர்களா?



மூளைத்தளர்ச்சி நோய் கண்டுபிடிக்கப்படுவது முதலில் ஒருவருக்கு ஆச்சர்யமளிக்கலாம். இருப்பினும், தெளிவான நோயறிதல் மூலம், மூளைத்தளர்ச்சி அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க தேவைப்படும் தகவல், சிகிச்சை மற்றும் ஆதரவைப் பெறமுடியும்.

முதியவரின் சவுகரிய நிலையைப் பொறுத்து, உரையாடலில் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் முன்கூட்டியே உரையாடலில் பின்வரும் அம்சங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்:

- முதியவரை நோயறிதலுக்கும் ஆதரவு பெறுவதற்கும் வற்புறுத்தல்
- குடும்ப உறுப்பினர்களைப் பராமரிப்பு கொடுக்க தயார்படுத்தல்
- முதியவரையும், பராமரிப்பாளரை(களையும்) எதிர்காலத்துக்காக திட்டமிட உதவுதல்.

நோயறி சோதனைக்குட்படுத்தல்

நோயறிதல் தேடுதல்

நீங்கள் தொழில்முறை நோயறிதலைப் பெற:

1. கீழ்க்காணும் அட்டவணையில் உள்ள சிங்கப்பூரின் நினைவு கிளினிக்குகளில் ஏதேனும் ஒன்றை தொடர்பு கொள்ளவும்.

டான் டோக்செங் மருத்துவமனை	முதியோர் மருத்துவ கிளினிக் [பேஸ்மென்ட் 1] 11 ஜலான் டான் டோக்செங் சிங்கப்பூர் 308433	தொ.பே: 6359 6100 தொ.ந: 6359 6101
இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் மென்டல் ஹெல்த்	முதியோர்மனநல கிளினிக் 10 பாங்காக் வியு சிங்கப்பூர் 539747	தொ.பே: 6389 2200 தொ.ந: 6385 1075
தேசிய பல்கலைக்கழக மருத்துவமனை	நியூரோசயின்ஸ் கிளினிக் 5b லோயர் கென்ட் ரிட்ஜ் சாலை சிங்கப்பூர் 119074	தொ.பே: 6779 5555 தொ.ந: 6779 5678
ஷாங்கி பொது மருத்துவமனை	முதியோர் கிளினிக் 2 சிமெய் தெரு 3 சிங்கப்பூர் 529889	தொ.பே: 6850 3510 தொ.ந: 6787 2141
சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவமனை	நியூரலாஜி துறை ஆடர்ம் சாலை சிங்கப்பூர் 169036	தொ.பே: 6321 4377 தொ.ந: 6220 3321 appointments@sgh.com.sg
NNI @ TTSH வளாகம்	நியூரோசயின்ஸ் கிளினிக், தளம் 1 தேசிய நியூரோசயின்ஸ் இன்ஸ்டிடியூட் 11 ஜலான் டான் டோக்செங் சிங்கப்பூர் 308433	சந்திப்புக்கு: தொ.பே: (65) 6357 7095 தொ.ந: (65) 6357 7103 appointments@nni.com.sg
அங் டெங் போங் மருத்துவமனை	முதியோர் மருத்துவம் 1 ஜூருங் கிழக்கு தெரு 21 சிங்கப்பூர் 609606	தொ.பே: 6716 2000 (24 மணிநேரம்) தொ.பே: 6716 2222 (சந்திப்புக்கு)

2. மனநல மதிப்பீடு மற்றும் நோயறி சோதனை நடத்தச் சான்றிதழ் பெற்ற பொது மருத்துவர்களையும் (GPs) அணுகலாம். GP-க்களின் படடியலை <http://www.silverpages.sg/mhdirectory> தளத்தில் காணலாம்.

3. கூடுதல் தகவல்களுக்கு உதவித் தொலைபேசி எண்களை அழைக்கலாம்.
 - a) உடல்நல மேம்பாட்டு வாரிய (HPB) உதவித் தொலைபேசி: 1800-223-1313
 - b) சிங்கப்பூர் சில்வர் லைன்: 1800-650-6060
 - c) அல்ஜைமர் நோய் அசோசியேஷனின் மூளைத்தளர்ச்சி உதவித் தொலைபேசி: 6377 0700

மூளைத்தளர்ச்சி நோய்க்குச் சிகிச்சை



தற்போதுவரை, மூளைத்தளர்ச்சி நோய்க்கு முழுக்குணமளிக்கும் சிகிச்சை இல்லை. இருப்பினும், மனதின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்தும், மனோபாவத்தை அல்லது நடத்தைகளைச் சீராக்க உதவும் மற்றும் நோயின் அறிகுறிகளின் தீவிரத்தை மட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள் உள்ளன.

அறிகுறிகளில் சீது மேம்பாடு மற்றும் நிலைப்படுத்தலை இம்மருந்துகள் கொடுத்தாலும், அவை நோயின் தீவிரத்தை முற்றிலும் தடுப்பது அல்லது மனநலத்தை மீட்டமைப்பது என்பது கிடையாது.

பின்வரும் மருந்துகள் மூளைத்தளர்ச்சியின் சில அறிகுறிகளில் நிவாரணம் அளிக்க பயன்படுத்தப்படுகிறது:

அசிட்டைல்கோலினஸ்ட்ரேஸ் இன்ஹிபிட்டர்ஸ்

- மனதின் செயல்பாடுகளைப் நிலைப்படுத்த உதவுகிறது
- டான்பெஜில் (அரிசெப்ட்), ரிவாஸ்டிக்மைன் (எக்ஸ்செலான்) மற்றும் காலன்டாமைன் (ரிமினில்)
- இலேசானது முதல் மிதமானது வரையிலான நிலைகளில் உள்ள நோய்க்கு முதன்மையான சிகிச்சையாக வழங்கப்படுகிறது என்றாலும் கூட முற்றிய நிலை மூளைத்தளர்ச்சிக்கும் பலனளிப்பதாக நிரூபணங்கள் உள்ளன.

* எக்ஸ்செலான் தோலில் ஒட்டும் பட்டை வடிவிலும் கிடைக்கின்றது.

மெமான்டைன்

- மிதமானது முதல் முற்றிய நிலை நோய்க்கு சிகிச்சையாக அளிக்கப்படுகிறது.
- அசிட்டைல்கோலினஸ்ட்ரேஸ் இன்ஹிபிட்டர்ஸ் மருந்தைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியாத நோயாளிகளுக்கு மாற்று சிகிச்சை மருந்தாக வழங்கப்படுகிறது.
- தனியாகவோ அல்லது அசிட்டைல்கோலினஸ்ட்ரேஸ் இன்ஹிபிட்டர்ஸ் உடன் கூட்டுமருந்தாகவோ பயன்படுத்தப்படலாம்

ஆன்டிசைகோட்டிக்ஸ், ஆன்டிடிப்ரசன்ட்ஸ் மனோபாவ நிலைப்படுத்திகள், மயக்கமூட்டிகள்

- பதற்றம், ஆக்ரோஷம், கிளர்ச்சி மற்றும் உறக்கப் பிரச்சினைகள் போன்றவற்றில் எழும் சவாலான மற்றும் வன்முறை நடத்தைகளுக்குச் சிகிச்சையாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.



அனைத்து மருந்துகளுக்கும் பக்கவிளைவுகள் உண்டு. அவைகள் என்னவென்று அறிய உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளுரைக் கலந்தாலோசிக்கவும். மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறாமல் உங்களது அன்புக்குரியவரின் வழக்கமான சிகிச்சை மருந்துகளை மாற்றி அமைக்க வேண்டாம்.

மூளைத்தளர்ச்சி நோய்க்குச் சிகிச்சை

மருந்து நிர்வாகத்திற்கான உத்திகள்



மூளைத்தளர்ச்சி நோயுடன் வாழும் நபர்களின் மருந்து நிர்வாகத்தைக் கைக்கொள்ள சில உத்திகள் உள்ளன. உங்கள் மருந்தாளுனரிடம் மேலும் தகவல் பெறத் தயங்க வேண்டாம்



1

உங்கள் அன்புக்குரியவர் அவரது மருந்தை எடுத்துக்கொள்ள மறந்துவிட்டால், இயன்றவரை அதை விரைந்து கொடுக்கவும். இருப்பினும், அது அடுத்த மருந்தளவை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய நேரத்துக்கு மிக அண்மையில் இருந்தால் அதை விட்டுவிட்டு அடுத்த மருந்தளவை எடுத்துக்கொள்ளவும். தவறிய மருந்தளவை இரட்டை மருந்தளவாகக் கொடுக்கக் கூடாது. தவறிய மற்றும் ஒழுங்கற்ற மருந்தளவுகளை நீங்கள் கவனித்து அதை உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குச் சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவ அணிக்குத் தெரியப்படுத்தவும்.

2

உங்கள் அன்பிற்குரியவர் வேறு ஏதேனும் மருந்துகளை நெடுங்காலமாக எடுத்துக்கொண்டிருந்தால், அல்லது மூலிகைத் தயாரிப்புகள், பதிலி உணவுகள், அல்லது சத்துணவுகள் ஆகியவற்றை எடுத்துக்கொண்டிருந்தால் அதை மருத்துவர் மற்றும் மருந்தாளுனரிடம் தெரிவிக்கவும், ஏனென்றால் அவை அவருடைய மருந்துகளுடன் இடைவினையாற்றக் கூடும். மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்வதில் முரண்பாட்டைத் தவிர்க்க உங்களுக்கும் மருத்துவருக்கும் இடையில் ஒளிவுமறைவற்ற வெளிப்படைத்தன்மை தேவை.

3

உங்கள் அன்புக்குரியவர் மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்வதைக் கவனிக்க ஒரு கால அட்டவணையைப் பயன்படுத்துங்கள். இவ்வாறு அட்டவணையைப் பின்பற்றுவது, உங்கள் அன்புக்குரியவர் பல மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டிருந்தால் மற்றும் முக்கியப் பராமரிப்பாளர் ஒய்வுவெடுக்க அல்லது வெளிநாட்டுப்பயணம் செல்லும்போது பராமரிப்புப் பணிகளை இன்னொரு பராமரிப்பாளரிடம் ஒப்படைக்கும்போது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

4

ஒரு பராமரிப்பாளராக, மருந்துகளின் சாத்தியமுள்ள பக்கவிளைவுகளை அறிந்துவைத்திருப்பதும் அவற்றை உற்றுநோக்குவதும் முக்கியமாகும். உங்கள் அன்பிற்குரியவர் ஒருவேளை அவர்களது பக்கவிளைவு அனுபவங்களை வார்த்தைகளில் உங்களுக்குக் கூறி எச்சரிக்க இயலாமல் போகலாம்.

5

தூக்கக்கலக்கத்தை ஏற்படுத்தும் மருந்துகளைப் பற்றி அறிந்து வைத்திருங்கள், ஏனெனில் அவை நடக்கும்போது விழுந்துவிடும் வாய்ப்பை, குறிப்பாக முதிய நோயாளிகளில் அதிகப்படுத்தலாம்.

6

சிறப்பு சேமித்து வைத்தல் குறிப்புகளில் கவனம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மருந்துகளை குளுமையான உலர்ந்த இடத்தில் சேமித்து வைக்கவும், அவற்றை நேரடியான சூரிய ஒளி மற்றும் வெப்பத்திலிருந்து அப்புறப்படுத்தி பாதுகாப்பாக வைக்கவும். சில மருந்துகளைக் குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்துப் பாதுகாக்கவேண்டும்.

7

மருத்துவரின் அறிவுறுத்தலின்படி மருந்துகளைக் கொடுக்கவும். மருத்துவரை அல்லது மருந்தாளுனரைக் கலந்தாலோசிக்காமல் எந்த மருந்தையும் நிறுத்தக்கூடாது.

வலி நிவாரண சிகிச்சை



வலி நிவாரண சிகிச்சை நோயாளியின் வலி, சிரமம் மற்றும் துன்பத்தை நீக்கி அவரது வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதில் அக்கறை எடுத்துக் கொள்கிறது. இந்தச் சிகிச்சை மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், மருந்தாளுனர்கள், சமூகப் பணியாளர்கள் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துனர்கள் ஆகியோர் உள்ளடங்கிய பலதுறை மருத்துவக் குழுவினால் உங்களது அன்புக்குரியவரின் முழுமையான தேவைகளுக்கேற்ப வழங்கப்படும்:

- உடலியல்
- உளவியல்
- சமூகவியல்
- நிதியியல்; மற்றும்
- ஆன்மீகவியல் தேவைகள், நோயாளிக்கும் அவரது குடும்பத்தினருக்கும் வழங்கப்படும்.

தேவைபட்டால், முதியோர் சரணாலயங்களில் பணியாற்றும் வலி நிவாரண சிகிச்சை சிறப்பு நிபுணர்களின் சேவைகளும் வழங்கப்படலாம்.

மூளைத்தளர்ச்சிக்கு ஆதரவளிக்கும் சிங்கப்பூரைக் கட்டமைத்தல்

ஒன்றாக இணைந்து ஓர்
உள்ளடக்கிய சமூகத்தை
நாம் கட்டமைக்க முடியும்.

விழிப்புணர்வுடன்
இருங்கள். பரிவுடன்
இருங்கள். புரிந்து
கொள்ளுங்கள்.



மூளைத்தளர்ச்சிக்கு ஆதரவளிக்கும் சிங்கப்பூர்
பேஸ்புக் பக்கத்திற்கு 'Like' வழங்கி மேலும் கூடுதல்
தகவல்களைப் பெறுங்கள். எங்கள் பேஸ்புக்
பக்கத்தில் ஒரு செய்தி இடுகை இட்டு எங்களோடு
இணைந்திருங்கள்!

மூளைத்தளர்ச்சிக்கு ஆதரவளிக்கும் சிங்கப்பூர் என்பது என்ன?



சிங்கப்பூரில் முதியோர் மக்கட்தொகை

உலகளவில், 46.8 மில்லியன் நோயாளிகள் மூளைத்தளர்ச்சி நோயுடன்
வாழ்கிறார்கள். ஒவ்வொரு இருபதாண்டிலும் இந்த எண்ணிக்கை
இரட்டிப்பாகிறது என அல்ஜைமர் டிசீஸ் இன்டர்நேஷனல் (ADI) –இன்
2015 ஆண்டறிக்கையாகிய 'மூளைத்தளர்ச்சியின் உலகளாவிய தாக்கம்'
அறிக்கையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

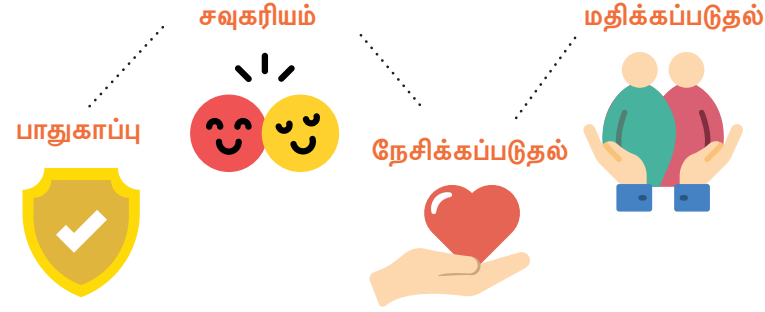
சிங்கப்பூரில், 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களில் மூளைத்தளர்ச்சி
நோயின் தாக்கம் சுமார் 10% ஆக இருக்கிறது. எண்ணிக்கையில்
பெருகிவரும் முதியோர்களின் மக்கட்தொகையில், மூளைத்தளர்ச்சி நோய்
நாம் கவனம் எடுக்கவேண்டிய முக்கியப் பிரச்சினை ஆகும்.

மூளைத்தளர்ச்சிக்கு ஆதரவளிக்கும் சிங்கப்பூர் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு எவ்வாறு உதவ முடியும்?

மூளைத்தளர்ச்சிக்கு ஆதரவளிக்கும் சிங்கப்பூர் மூளைத்தளர்ச்சியுடன்
வாழும் நோயாளிகளை அவர்களின் வீட்டிலேயே அவர்களின் வழக்கமான
செயல்பாடுகளைச் செய்துகொண்டு சமூகத்தில் இசைந்து வாழ
ஆதரிக்கிறது. இதில் சமூகத்தின் உறுப்பினர்கள்- அண்டையலர்கள்,
கடைக்காரர்கள், காஃபி ஷாப் மற்றும் பானங்கள் விற்பவர்கள், வங்கி
காசாளர்கள் –ஆகிய அவர்களின் தேவையைப் புரிந்துகொண்டு உதவும்
அனைத்து அன்பர்களும் பங்கேற்கலாம்.

மூளைத்தளர்ச்சிக்கு ஆதரவளிக்கும் சமூகம் (DFC) என்பது:

இந்த நோய் நிலையைப்பற்றி விழிப்புணர்வு பெற்று புரிந்துகொண்டவர்கள் நோயாளிகளின் அண்டை அயல் சுற்றுச்சூழலில் அவர்கள் பாதுகாப்பிடும் எளிதாகவும் தாமே வழிகாட்டிக்கொள்ள உதவுபவர் ஆவர். இத்தகைய சமூகத்தில் மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகளும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களும் தன்னிச்சையாக, இவ்வுணர்வுகளுடன் வாழ முடியும்:



மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகளை வர்த்தகர்கள் மற்றும் சேவையாளர்கள் மதித்து நடப்பார்கள். மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகளுக்கு ஆரம்பக்கட்ட இனம்காணல் மற்றும் ஆதரவு கிடைக்கும் சமூகமாகத் திகழும்.

முதியோர்களுக்கு மூளைத்தளர்ச்சி ஆபத்தைக் குறைக்கும் செயல்நிலையிலுள்ள முதியோர் செயல்பாடுகள் எளிதில் அணுகப்படக் கூடியதாக இருக்கும். மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகள் முன்னதாகவே அடையாளம் காணப்பட்டு பொருத்தமான கவனிப்பு மற்றும் ஆதரவு வழங்கப்படும்.

இந்தச் சமூகம் அண்டை அயலை அடைந்து மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகளைத் தேடிப்பிடித்து அவர்களுக்குப் புரவலராகாமலே நோயைச் சமாளிப்பதில் அவர்களுக்கு உதவி நல்குவார்கள்.

DFC மாதிரி நான்கு முக்கிய பாகங்களைக் கொண்டது:

No. 1.

மூளைத்தளர்ச்சி விழிப்புணர்வு

மூளைத்தளர்ச்சி நண்பர்கள் பிணைய உறுப்பினர்கள் . மூளைத்தளர்ச்சி நோய்க்குறிகள் மற்றும் அறிகுறிகளின் அரிச்சுவடியை அறிந்துகொண்ட விழிப்புணர்வு பெற்றவர்கள் ஆவர். நீங்கள் மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகளைத் தேடிப்பிடித்து அவர்களுடன் எவ்வாறு தகவல் தொடர்பு கொள்வது என முயலும் சமூகத் தேடல்காரர்களாக சேவை செய்யலாம்.

மூளைத்தளர்ச்சி நண்பர்கள் மேலும் திறமைகளை வளர்த்துக்கொண்டு முதியோர்கள் அல்லது மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகளுடன் நட்புகொண்டு அல்லது அவர்களை செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தும் மூளைத்தளர்ச்சி சாம்பியன்களாக ஆகலாம்.



No. 2.

கோ-டு-பாயின்ட்ஸ்(GTPs)

கோ-டு-பாயின்ட்ஸ் சமூகத்துக்குப் “பாதுகாப்பாகத் திரும்பும்” முனையங்கள் எனப்படுபவை, மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகள் ஓரிடத்தில் வழிதவறி நிற்கும்போது அவர்களைக் கொண்டுசேர்க்கும் பத்திரமான இடமாகும். GTP பணியாளர்கள் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களிடம் திரும்பச்சேர உதவி செய்வார்கள்.

மேலும் இந்த இடங்கள் மூளைத்தளர்ச்சி பற்றி உதவிகரமான தகவல்கள் மற்றும் ஆதாரங்களைப் பற்றி அறியும் ஆதரவு மையங்களாகவும், பொருந்தும் சேவைகளைப் பெறப் பாலங்களாகவும் செயல்படுகின்றன.

GTP-களின் பட்டியலை விளம்பரத்தில் அல்லது <https://www.dementiafriendly.sg/Home/GoToPoints>-ல் காணலாம்.



No. 3. தொழில்நுட்பம்

காலம்கருதிய ஆதரவுகளுக்கு அணுக்கம், பயனுள்ள தகவல்கள் மற்றும் நிகழ்ச்சிகளைப் பெற்றுக்கொள்ள டிமென்ஷியா நண்பர்கள் மொபைல் பயன்பாட்டை நாம் வடிவமைத்துள்ளோம். பராமரிப்பாளர்கள் அவர்களின் வழிதவறிய அன்புக்குரியவர்களைப் பற்றி பதிவிடலாம் அதன்மூலம் டிமென்ஷியா நண்பர்கள் மொபைல் பயன்பாடு செயலி அவரைத் தேடித்தர புஷ் அறிக்கைகளைப் பெறும்.

மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கு உதவ இந்த மொபைல் செயலைப் பதிவிறக்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

டிமென்ஷியா நண்பர்கள் மொபைல் பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்குங்கள்

For Android:



Get it on Google Play
<http://tiny.cc/dfandroid>

For iOS:



Download on the App Store
<http://tiny.cc/dfios>

No. 4. உட்கட்டமைப்பு

மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகள் அணுக்கம் பெற மற்றும் அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பானதாக நமது இயன்முறைச் சூழலை மேம்படுத்தலாம்.

உதாரணமாக, படிகளை சிறிய சாய்தளங்களாக, கைப்பிடி கம்பிகள் கொண்டதாக அமைப்பது, பெரிய எழுத்துக்களைக் கொண்ட தெளிவான விளம்பரப்பலகைகளை அமைப்பது.



நீங்கள் எவ்வாறு பங்கு வகிக்கலாம்?



தனியாளாக

எனக்குத் தெரியும்

டிமென்ஷியா நண்பர்கள் மொபைல் பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்குங்கள்

மூளைத்தளர்ச்சியின் நோய்க்குறிகள் மற்றும் அறிகுறிகளை அறியுங்கள்

என்னால் முடியும்

KIND மற்றும் CARE தகவல்தொடர்பு திறன்களைப் பழகுங்கள்

நான் விரும்புகிறேன்

மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகளுக்கு சேவை செய்யும் நிறுவனத் தன்னார்வலர் ஆகுங்கள்

உங்கள் சமூகத்தில் மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகளைத் தேட செயல்படுங்கள்



நிறுவனமாக

உங்கள் பணியாளர்களை டிமென்ஷியா நண்பர்கள் மொபைல் பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்க உந்துங்கள்

பணியாளர்களுக்கு, குறிப்பாக முன்னணிப் பணியாளர்களுக்கு மூளைத்தளர்ச்சி விழிப்புணர்வு பட்டறை நடத்துங்கள்

மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுடன் மரியாதையுடன், புரிந்துணர்வுடன் & உதவும் நோக்குடன் பழகுங்கள்.

ஒரு கோ-டு-பாயின்ட் ஆக ஆதரவாளர்களை வழங்குங்கள்

உங்களது நிறுவனத்தில் உழைக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு ஒரு ஆதரவுக் குழுவை உருவாக்குங்கள்

மூளைத்தளர்ச்சியுள்ள முதியோர்களை CSR நோக்கில் தத்தெடுங்கள்

உங்கள் பணியிடம், பள்ளி அல்லது பிற சமூகக் கூடங்களில் ஓர் 1-மணிநேர மூளைத்தளர்ச்சி விழிப்புணர்வுச் சொற்பொழிவை ஏற்பாடுசெய்ய விரும்பினால் நீங்கள் careinmind@aic.sg-க்கு மின்னஞ்சலில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகளுக்குப் பொது இடங்களில் உதவுதல்

மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளியைச் சந்திக்கும்போது KIND ஆக இருங்கள்.



KEEP கண்டு கொள்ளுங்கள்

மூளைத்தளர்ச்சியின் அரிச்சுவடி குறிகள் மற்றும் பிற அறிகுறிகளைக் காட்டும் நபர்கள்



INTERACT பொறுமையாகப் பேசுங்கள்

- “நான் உங்களுக்கு உதவலாமா?” எனப் பொறுமையாக வினவுங்கள்
- CARE*உடன் மெதுவாக உரையாடுங்கள்



NOTICE அவரது தேவைகளைக் கவனித்து உதவுங்கள்

- அவர் வழிதவறியிருந்தால் உறவினர் முகவரி அல்லது தொடர்பெண்ணைக் கேளுங்கள்
- உறவினரின் விவரத்தை அடையாளம் காணுங்கள்



DIAL உதவி பெற அழைத்தீடுங்கள்

- உறவினரை அழையுங்கள்
- அவசர உதவிக்கு எண் 999-ஐ அழையுங்கள்

மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகளை* CARE உடன் தகவல்தொடர்பு கொள்வது முக்கியமானது



(CLEAR)

தெளிவாக

எளி எளியசொற்களில் மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகளிடம் பேசுங்கள்

- தெளிவாக, மெதுவாகப் பேசுங்கள்
- அமைதியான சவுகரியப்படுத்தும் குரலைக் கடைப்பிடியுங்கள்
- சிறிய எளிய வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்



(ACKNOWLEDGE)

ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்

அவரது கவலையை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்

- புன்னகை செய்யுங்கள்
- கண் தொடர்பை நிலைப்படுத்துங்கள்
- நோயாளியைச் சாந்தப்படுத்துங்கள்
- நோயாளி பேசுவதை கவனமாகக் கேளுங்கள்
- நோயாளியுடன் அதிகநேரம் செலவழிக்கத் தயாராகுங்கள்



(RESPECTFUL)

மரியாதையாக நம்பிக்கையளித்துப் பேசுங்கள்

- நோயாளியை அமைதியான இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்
- நோயாளிக்கு சிந்தித்துப் பதில் கூற நேரம் கொடுங்கள்
- நட்புறவு மற்றும் அன்பு கெழுமிய குரலைப் பயன்படுத்துங்கள்
- மிகவும் உற்சாகம் கொடுத்துப் பேசுங்கள்



(ENGAGE)

உரையாடலை சவுகரியமாக, நம்பகத்தன்மையுடன் உரையாடுங்கள்.

- நோயாளியுடன் சவுகரியமான பிரசன்னத்தை உருவாக்குங்கள்
- நம்பத்தகுந்த உறவை ஏற்படுத்துங்கள்
 - உங்களை அறிமுகம் செய்துகொள்ளுங்கள்
 - அவருக்கு உதவுவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்
- எளிய கேள்விகளைக் கேட்டு அவரது சுய-விழிப்புணர்வை மீட்க உதவுங்கள்
 - “யாருடன் வந்தீர்கள்?”
 - “எங்கே போகிறீர்கள்?”
 - “நான் என்ன செய்யவேண்டுமென விரும்புகிறீர்கள்?”
 - “நான் எவ்வாறு உங்களுக்கு உதவலாம்?”
 - “நாங்கள் _____-ஐ அழைக்கட்டுமா?”

கூடுதல் மேற்கோள்கள் மற்றும் ஆன்லைன் ஆதாரங்கள்



சிங்கப்பூர் சில்வர் பேஜஸ்-லிருந்து மூளைத்தளர்ச்சி பற்றிய ஆதாரங்களை நீங்கள் பெற முடியும். <https://www.silverpages.sg/resource-library/Brochures>.

இங்கிலாந்து நாட்டின் தேசிய உடல்நல சேவை வடிவமைத்துள்ள மூளைத்தளர்ச்சி வழிகாட்டி மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகளுக்கும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் தேவைப்படும் தகவல்களைத் தருகிறது.

<https://www.nhs.uk/conditions/dementia/>

Forget Us Not என்பது கம்புங்(கிராமத்து) உணர்வை மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகளிடம் வளர்க்கவும் மதிப்புமிக்க வாழ்க்கையை சமூகத்தில் அமைக்கவும் பாடுபடும் முனைப்பு ஆகும்.

<https://www.forgetusnot.sg/>

மூளைத்தளர்ச்சி நோய் பற்றிய பொதுவான தகவல்கள் <https://www.alz.org/>

