

An Initiative by



Supported by



முளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழ்தல்

பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதாரத்திரட்டு



பராமரிப்பைத்
திட்டமிடுதல்



அன்புக்குரியவரின் ஆசைகளை நிறைவேற்றக் குடும்ப ஆலோசனை செய்வது மிக முக்கியம்..

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.

பராமரிப்பு ஏற்பாடுகள்

குடும்பத்தை ஒன்று திரட்டல்

உங்கள் அன்புக்குரியவர் மூளைத்தளர்ச்சி நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் எனக் கண்டறியப்பட்டு அவருக்குப் பராமரிப்பு தேவை என்றான பின்னர் குடும்ப ஆலோசனை நடத்துதல் மிகவும் பயனுள்ளதாகும். சில குடும்பங்களில் இவ்வாறு மூளைத்தளர்ச்சியைப் பற்றிய கவலைகளை ஆலோசிப்பதை தடுக்கப்பட்ட விஷயமாகக் கருதுவர், ஆனால் அன்புக்குரியவரின் ஆசைகளை நிறைவேற்றக் குடும்ப ஆலோசனை செய்வது மிக முக்கியமான ஒன்றாகும்.



நோய்க்கண்டறிதலுக்குப் பிறகு குடும்பத்தின் வெவ்வேறு உறுப்பினர்கள் வெவ்வேறு விதமாக அதைச் சமாளிக்கும் பாங்கு, அவரவருக்கு ஏற்ற வழிகளில் எண்ணங்களைத் தகவல்தொடர்பில் வெளிப்படுத்துவது மற்றும் மனவெழுச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது ஆகியவற்றில் வேறுபடுவர். சிலவேளைகளில், இதுவே குடும்பத்தில் வேண்டாத சர்ச்சைகளைக்கூட எழுப்பிவிடலாம். பராமரிப்பில் எழும் சில முரண்பாடுகளாவன:

- எவ்வகைப் பராமரிப்பைத் தருவது கருத்துவேறுபாடுகளை
- நிதியியல் பொறுப்புகள்
- பராமரிப்புப் பொறுப்புகளில் ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரின் பங்களிப்பு
- வேலை, சொந்தப் பொறுப்புகள் மற்றும் அன்புக்குரியவரைப் பராமரிக்கும் பொறுப்பு ஆகியவற்றைத் திறம்பட நிர்வகிக்கும் போராட்டம்
- பராமரிப்புப் பயணத்தில் எழும் மனவெழுச்சி மோதல்கள்

இந்தப் பிரச்சினைகளை அடையாளம் காணல் மற்றும் திறம்பட நிர்வகிப்பது முக்கியமானதாகும். இவற்றுக்குத் தயாராவது பராமரிப்பில் எழும் அழுத்தங்களையும், மாச்சரியங்களையும் குறைக்கும், மேலும் இந்த நடைமுறை குடும்ப உறவுகள் பலப்படுவதற்கு உறுதுணையாக இருக்கும்.

பராமரிப்பு விஷயத்தில் சில அடிப்படை விதிகளை அமைத்துக்கொள்வது நீங்களும் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களும் பலனளிக்கும் ஆலோசனைகளில் ஈடுபட உதவியாக இருக்கும்:

- ஆலோசனைகளில் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தேவைகள் மற்றும் விருப்பங்கள் மையமான அம்சங்களாகத் திகழட்டும். அவர்களின் விருப்பங்களைப் பற்றித் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்ள கூடிய விரைவில் உயர்நிலைப் பராமரிப்புத் திட்டமிடுதலைக் கருதவேண்டும்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவரின் பராமரிப்பு மற்றும் வெவ்வேறு பராமரிப்புப் பொறுப்புகளை பற்றி ஆலோசிக்க ஒழுங்குப்படி கூட்டங்கள் மற்றும் ஆலோசனைகளை நடத்த காலக்கிரமப்படி நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். காலத்தின் தேவைக்கேற்ப பராமரிப்புத் தேவைகள் மாறுபடலாம்.
- வட்டமேசைக் கலந்தாலோசனைகளை ஏற்பாடுசெய்வதன்மூலம் ஒவ்வொருவரும் பேசுவதற்கும் அவர்களின் கருத்தை எழுப்பவும் வாய்ப்புக் கிட்டும.
- பரஸ்பரம் கருத்துகளுக்கும் தேவைகளுக்கும் மதிப்புக் கொடுங்கள். அனைத்துக் கோணங்களிலிருந்தும் விஷயங்களை அலச முயற்சி செய்யுங்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட பொறுப்புகள் இருப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்- எ.கா. குழந்தைகள், வேலை, துணைவர், நிதிநிலைமை போன்றவை.
- அடுத்த பிரச்சினைக்குச் செல்லும் முன்பு ஒரு நேரத்தில் ஒரு பிரச்சினையில் மட்டும் கவனத்தைக் குவியுங்கள்.
- முழுக் குடும்பமும் ஒருமித்தக் கருத்தைப் பெறும் முறையைக் கருதுங்கள்- எ.கா பெரும்பான்மை ஓட்டுகள் மூலம், மருத்துவரின் கருத்தை வேண்டித் போன்றவை.
- ஆலோசனைக்குத் திறந்தமனதுடன் இருங்கள் மேலும் உங்கள் கருத்தை முன்னுரிமை பெற்ற பிரச்சினைகளுக்குத் தகுந்தவாறுதகவமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

யாரெல்லாம் கூட்டத்தில் கலந்து கொள்ள வேண்டும்?

உங்கள் குடும்பம் பெரியதாக இருந்தால், அனைவரும் கலந்துகொள்ள முடியாத சூழல் இருக்கலாம். அத்தகைய நிலைகளில், முடிவெடுக்கத் தகுதிபெற்ற முக்கிய குடும்ப உறுப்பினர்கள் முக்கிய முடிவுகளை எடுக்கலாம். வயதில் மூத்த அதன்பொருள், வயதில் மூத்த உறவினர் அல்லது பில் தொகையை செலுத்துபவர் என்பதல்ல.

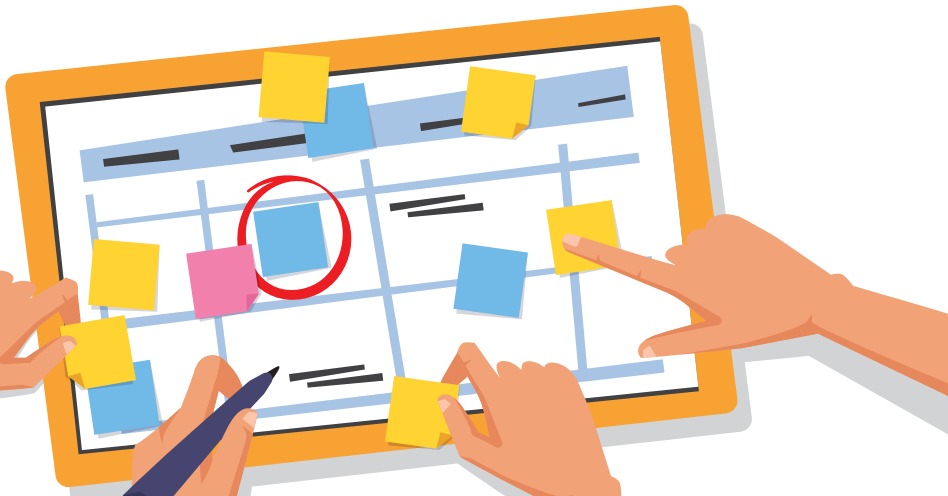
மூளைத்தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள உங்கள் அன்புக்குரியவர் இந்தக் கூட்டத்தில் கலந்து கொள்ளலாமா என்பது பின்வருவனவற்றைப் பொறுத்தது:

- 1 உங்கள் அன்புக்குரியவரால் அவரது விருப்பத்தைத் தெளிவாகச் சிந்தித்துக் கூற முடியுமா?
- 2 ஆலோசனைக் கூட்டத்தில் அவரால் சவுகரியமாக இருக்க முடியுமா?
- 3 அன்புக்குரியவர் உங்களுடன் இருந்தால் வெளிப்படையாக ஆலோசிக்க முடியுமா?

ஓர் அஜன்டாவை அமைத்தல்

குடும்பம் முக்கியமாகக் கருதும் பிரச்சினையில் நிலவரங்களை நன்றாக ஆராய்ந்து, கலந்துரையாடப்படும் கூட்டத்தில் ஒவ்வொருவரின் ஆழ்ந்த உணர்வுகளும் வெளிப்பட வாய்ப்புக் கிடைக்கும். இதனை அடைய:

- நிலைமையை விளக்குவதால் என்ன நடக்கிறது என்பதை அனைவரும் புரிந்துகொள்ள முடியும். நீங்கள்தான் அனைத்து வாய்ப்புகளிலும் மருத்துவர் அல்லது உடல்நலப் பராமரிப்பு ஊழியர்களிடம் உரையாடியவர் என்றால் நீங்களே நிலைமையை விளக்க சிறந்தவர்.
- சாத்தியப்படும் உடல்நலப் பராமரிப்பு விருப்பத்தேர்வுகள் மற்றும் ஒவ்வொரு விருப்பத்தேர்விலும் ஏற்படும் பணச்செலவு..
- முதியவரின் சார்பாக முடிவெடுக்க குடும்பத்தில் ஒருவரை முடிவு-செய்பவராக ஆக்குதல்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு ஏற்கனவே ஒரு பராமரிப்பாளர் இருந்தால், அல்லது அந்நிய வீட்டுவேலைக்காரர் பராமரிப்பு வழங்கிக்கொண்டிருந்தால், அவரால் புதியதாக மற்றும் உருவெடுக்கும் தேவைகளுக்கேற்ப பராமரிப்பு வழங்கும் திறமை பெற்றிருக்கிறாரா என்பதை குடும்பத்தினர் மதிப்பிட வேண்டும்.



பராமரிப்பு
ஏற்பாடுகள்

யார் எதைச் செய்வது எனத் தீர்மானித்தல்

முடிவு-செய்வபர் யாரெனத் தெரிவுசெய்ய உங்கள் அன்புக்குரியவரிடமே அவரால் சுயமாக முடிவெடுக்க இயலுமா எனக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளலாம். முடிவு-செய்வரை நியமிக்கப்படவில்லை என்றால், அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய ஒரு நபரை முடிவு-செய்வவராகத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

ஒவ்வொருவரும் எத்தகைய உதவியைச் செய்ய முடியும் என வகுத்துக்கொள்ளவும் கூட்டம் வாய்ப்பளிக்கிறது. நாம் பரிந்துரைக்கும் சில முக்கியமான பங்களிப்புகளில் உள்ளடங்குபவை:



முக்கியப் பராமரிப்பாளர்

முதியவருடன் அதிக நேரம் செலவழிக்கும் மற்றும் அவருடனேயே வசிக்கும் நபராக இவர் இருக்க வேண்டும்.



நிதிச்செலவுகள்

குடும்பத்தில் யாரேனும் ஒருவர் செலவுகளை ஏற்கலாம், குடும்பத்தின் பிற உறுப்பினர்கள் தம்மால் இயன்ற பங்கைச் செலுத்தலாம்.



போக்குவரத்து

குடும்பத்தில் சொந்தமாகக் கார் வைத்திருப்பவர்கள் முதியவரை மருத்துவச் சந்திப்புகளுக்கு அழைத்துச் சென்று திரும்பக் கூட்டி வரலாம்.



முக்கியப் பராமரிப்பாளருக்கு உதவுபவர்

முக்கியப் பராமரிப்பாளருக்கு ஒய்வு தேவைப்படும்போது, கூடுதல் உதவி தேவைப்படும்போது அல்லது குறுகிய காலத்துக்கு வெளிநாட்டுக்குச் செல்ல வேண்டியதிருக்கும்போது குடும்பத்தின் வேறு யாரேனும் நடந்துகொண்டிருக்கும் பராமரிப்பைத் தொடர தன்னார்வமாக முன்வரலாம்.



உடல்நலப் பராமரிப்புப் பணியாளர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுதல் முக்கியப் பராமரிப்பாளரால் முடியவில்லை என்றால் வேறு யாரேனும், முக்கியமான உடல்நலத் தகவல்களைப் பரிமாறிக்கொள்ள உடல்நலப் பணியாளர்களுடன் தகவல் தொடர்பு கொள்ளலாம். □□

குடும்ப ஆலோசனைக் கூட்டம் மருத்துவச் சூழலில் நடத்தப்பட வேண்டுமா?

சில குடும்பத்தினர் உடல்நலம் பற்றிய கேள்விகல் எழும்போது தெளிவு பெற விரும்பி மருத்துவமனையில் கூட்டத்தை நடத்த விரும்புகின்றனர். அன்புக்குரியவரின் நன்மைக்காக முடிவெடுக்கப்பட வேண்டிய விஷயங்களில் வழிகாட்டி உதவிட ஆற்றுப்படுத்துனர், மருத்துவ சமூகப் பணியாளர்கள் போன்ற ஊழியர்களுக்கும் பயிற்சி வழங்கப்படுகிறது. .

ஒவ்வொரு குடும்பமும் தனித்தனிச் சூழலைப் பெற்றுள்ளது. ஒரு மருத்துவர் அல்லது உடல்நலப் பராமரிப்பு பணியாளர்களைக் கூட்டம் நடத்துவது பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை ஆலோசனையாகத் தர உங்களது நிறுவனத்துக்கு அழைக்கலாம். உடல்நல அமைப்புகளின் சூழலுக்கு வெளியே நீங்கள் குடும்ப சேவை மையத்தையும் அணுகலாம்.

குடும்ப ஆலோசனைக் கூட்டம் நடத்தும் உத்திகளைப் பெற <https://www.caregiver.org/holding-family-meeting> தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்.

குடும்பத்தைத் தொடர்புபடுத்துங்கள்

ஆலோசனைக் கூட்டத்துக்குப் பின்னர், குடும்பத்தினர் ஒருவரோடு ஒருவர் நல்ல தொடர்பில் இருக்க வேண்டும்.

சமூக ஊடகங்கள் மூலம் ஒருவரையொருவர் தகவல்தொடர்பு கொள்வது எளிதாகவும் விரைவாகவும் இருக்கின்றது, குறுஞ்செய்தி செயலிகளான வாட்ஸப் போன்றவை குடும்பங்களுக்கிடையில் அன்புக்குரியவரின் நிலைமையைப்பற்றிய தற்போதைய நிலவரத்தை உடனுக்குடன் அனுப்பிப் பரிமாறிக் கொள்ளலாம். இது குடும்ப உறுப்பினர்கள் முக்கியப் பராமரிப்பாளருக்கு தங்கள் ஆதரவைத் தெரிவித்துக் கொள்ளும் வழியாகவும் திகழ்கிறது.

பராமரிப்பாளருக்கு காட்டும் மனவெழுச்சி ஆதரவு அவருக்கு அன்றாடக் கடமைகளில் உதவிக்கரம் கொடுப்பது போன்று வலிமைக்கதாகும்..

குடும்ப ஆலோசனைக் கூட்டம் நடத்த உதவும் உத்திகள் <https://www.caregiver.org/holding-family-meeting> தளத்தில் இதற்கான உத்திகளைக் காணலாம்.

தனித்துவமும் அன்புக்குரியவருக்கு உதவுதல்

ஆரம்பக்கட்ட மூளைத்தளர்ச்சி நோய் பாதிப்படைந்தவர்கள் இயன்றவரை தாமே தம்மைப் பராமரித்துக்கொள்ள விரும்பி அல்லது அறிமுகமான இடத்தில் தனித்து வசிக்க விரும்பலாம். படிப்படியாக மூளைத்தளர்ச்சி மிதமானது மற்றும் முற்றிய நிலைக்குச் செல்லச்செல்ல மாற்று வசிப்பு முறைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட வேண்டும்.

தனித்துவமும் அன்புக்குரியவருக்கு உதவிட பராமரிப்பாளருக்கான சில உத்திகள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன.

1. அன்புக்குரியவரின் சுய-பராமரிப்பை எளிதாக்குங்கள்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர் குளிப்பதற்கு, உடைகள் மாற்ற மற்றும் உணவு உண்ண மறந்து விடலாம். வீட்டைச் சுத்தம் செய்வது, செல்லப் பிராணிகளுக்கு உணவளிப்பது முதலியனவற்றை செய்யாமல் மறந்து விடலாம்.

உணவு விநியோகம் மற்றும் வீட்டுப் பராமரிப்பு பணிகளுக்கு சேவைகளை அமர்த்துங்கள்.

நினைவூட்டிகளை எழுதி முக்கிய இடங்களில் ஒட்டி வைப்புகள் (குளிர்சாதனப் பெட்டி, படுக்கையறை, வரவேற்பறை ஆகிய இடங்கள்) எ.கா. செல்லப் பிராணிகளுக்கு உணவளிப்பது, கேஸ் அடுப்பை அணைப்பது, தரையைப் பெருக்குவது, போன்றவை. பெரிய எண்கள் கொண்ட கடிகாரம் மற்றும் நாட்காட்டி அன்புக்குரியவருக்கு எளிதில் நேரம், நாள் நடப்புகளை அறிந்து கொள்ள உதவும்.

2. அன்புக்குரியவரின் வீட்டில் பாதுகாப்பை மேம்படுத்துங்கள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர் ஆபத்தான மின்சார சாதனங்கள், வழக்குகின்ற தரைகள் போன்ற வீட்டில் ஆபத்தான சூழல்களைப் பற்றிய கணிப்புகளில் பிறழலாம்.

குளியலறையில் வழக்காத தரைவிரிப்புகள், கைப்பிடி கம்பிகள் ஆகிவற்றை அமைக்க வேண்டும். பழுதான சமையல் உபகரணங்கள், வேண்டாத பொருட்கள், தீப் பிடிக்கும் ஆபத்துள்ள பொருட்கள் மற்றும் உடைந்த அறைக்கலன்கள் போன்றவற்றை அப்புறப்படுத்த வேண்டும். வீட்டினுள்ளே அன்புக்குரியவரின் நடமாட்டத்தைக் கண்காணிக்க நவீன தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

3. அன்புக்குரியவரின் பராமரிப்பில் பிறரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

பிறர் புரிந்துகொள்ள அல்லது ஏற்றுக்கொள்ள இயலாத நடத்தையை மூளைத்தளர்ச்சி கொண்டவர் வெளிப்படுத்தலாம். இது அண்டைஅயலார், காவல்துறையினர் மற்றும் சமூகத்தில் நட்புறவின்மை அல்லது தொந்தரவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

குடும்பத்தின் பிற உறுப்பினர்களை முறைபோட்டு பராமரிப்பில் ஈடுபடுத்தி அன்புக்குரியவரை அடிக்கடி பார்த்துவிட்டுச் செல்ல ஏற்பாடு செய்யலாம். அவ்வாறு அடிக்கடி வருகை தர இயலாது போனாலும், அன்புக்குரியவரிடம் அடிக்கடி தொலைபேசி அல்லது உரைச்செய்தி மூலம் தகவல்தொடர்பில் இருக்கலாம்.

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நிலைமையை அண்டைஅயலார் மட்டும் உள்ளூர் கடைக்காரர்களிடம் விளக்குங்கள், எனவே அவர்களும் சமூகத்தில் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நடமாட்டத்தைக் கண்காணிக்கலாம்.

அல்ஜைமர் சொசைட்டியிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட உத்திகள்

உங்கள் வீட்டை மூளைத்தளர்ச்சிக்கு ஏதுவாக்குதல்

உங்கள் வீட்டை உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு பாதுகாப்பாக ஆக்குவதும் முன்கூட்டியே திட்டமிடுதலின் பகுதியாகும்.

மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழ்பவர்கள் இவை போன்ற வழக்கமான வேலைகளைச் செய்வதில் சிரமம் கொள்வார்கள்:

- உண்ணுதல்
- குளித்தல்
- உடுத்துதல்
- நடத்தல்; மற்றும்
- கழிப்பறைக்குச் செல்லுதல்

இந்த வேலைகளில் விழுந்து விடுவதற்கான ஆபத்துகள் உள்ளன. முதியவர்கள் அதிகமான நம்பிக்கையைப் பெறவும், வீட்டிலேயே சுதந்திரமாக வாழவும் கீழே விழும் ஆபத்தைக் குறைக்கின்ற பாதுகாப்பான மற்றும் வசதியான சூழல் முக்கியமானதாகும்.

ஒரு பணிசார் சிகிச்சையாளர் உங்கள் வீட்டின் நிலவரத்தை மதிப்பீடு செய்து உதவுதல் மூலம், வீட்டின் வாய்ப்புள்ள பாதுகாப்பு ஆபத்துகளை அடையாளம் கண்டு, வீட்டில் எளிமையான மாற்றங்களை மற்றும் உதவிகரமான உபகரணங்களை அமைப்பதன்மூலம் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நடமாடும் சுதந்திரத்தை உறுதிப்படுத்தலாம்.

கூடுதலாக, உங்கள் அன்புக்குரியவரின் விருப்பங்கள், வழக்கங்கள் மற்றும் அன்றாட வேலைகளை அறிவது நல்லது. மிகப் பொருத்தமான மாற்றங்களைத் திட்டமிட குடும்பத்தின் பிற உறுப்பினர்களுடன் ஆலோசிக்கவும். மாற்றங்களை படிப்படியாகக் கொண்டுவருவது நல்லது, ஏனெனில் திடீர் மாற்றங்கள் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் அன்றாட வேலைகளைப் பாதிப்பதில் பதிலுக்கு அவர்கள் பெரும் மனஅழுத்தத்துக்கு உள்ளாகலாம்.

வீடுகளில் பின்பற்ற வேண்டிய பொதுவான விழுதல் தடுப்பு உத்திகள்

வீட்டின் இயற்பியல் இடத்தைத் தகுந்த உபகரணங்களுடன் அமைத்தல்

- போதிய வெளிச்சம் – குறைந்தபட்சம் 100 வாட் விளக்குகளைப் பயன்படுத்தல்
- நாற்காலிகளின் உயரம் மிகக் குறைவாக இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல்
- இரவு விளக்கின் பொத்தான் கைக்கெட்டும் தூரத்தில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தல்



வேண்டாதவற்றை அகற்றி வாய்ப்புள்ள ஆபத்துகளை நீக்குதல்

- நடைபாதைகள் தடையின்றியும் தளம் காய்ந்த நிலையிலும் இருத்தல்
- தளர்ந்து தொங்கும் மின்கம்பிகளை அகற்றுதல்
- கம்பளங்கள் மற்றும் விரிப்புகளைத் தவிர்ந்தல்

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் ஆடைகளில் கவனம் செலுத்துதல்

- வழக்காத அடிப்பாகம் கொண்ட சரியான காலணிகளை அணியச் செய்தல்

அன்புக்குரியவரின் நடமாட்டத்தைக் கவனித்தல்

- அடிக்கடி பயன்படுத்தும் பொருளை அருகில் வைத்தல்
- அவர்கள் நடமாடும் இடத்தின் தரையை ஈரமின்றி காய்ந்த நிலையில் வைத்தல்
- செயல்பாடுகளைச் சீரான வேகத்தில் செய்தல்; பரபரப்பின்றி செய்தல்
- படுக்கையை விட்டெழும்போது நிதானமாக எழுதல்.

மேலும் பின்வரும் வசதிகளை நிறுவக் கருதுதல்:

- கழிப்பறையில் கைப்பிடிக் கம்பிகள் அமைத்தல்
- வண்டிகளில் ஏறுமிடங்களில் சாய்தளம் அமைத்தல்
- வழக்கற்ற தரைத்தளங்கள்

மூளைத்தளர்ச்சிக்கு ஏதுவான வீட்டையமைத்தலுக்கு மேலும் உத்திகளை இந்த இணைய இணைப்புகளில் காணுங்கள்:

வீட்டைத் தகவமைத்தல்
<http://www.enablingenvironments.com.au/adapt-a-house.html>

வீட்டில் எவற்றை எவ்வாறு திருத்தியமைப்பது
<https://www.silverpages.sg/caregiving/active-caregivers/Home%20Modifications>

உங்கள் திரையில் விர்சுவல் பராமரிப்பு இல்லத்தைக் காண்க
<http://dementia.stir.ac.uk/design/virtual-environments/virtual-care-home>

முதியோருக்கு ஏதுவான வீட்டை உருவாக்குதல் உத்திகள்
<http://www.patientsengage.com/conditions/elder-friendly-homes>

அன்புக்குரியவர்களை விழுதல் மற்றும்காயங்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் உத்திகள்
https://www.ktph.com.sg/hllibrary/display/650/home_safety_tips__general

பிற பயனுள்ள ஆதாரங்கள்

மூளைத்தளர்ச்சிக்கு ஏதுவான முன்-மாதிரி அடுக்குமாடிக் குடியிருப்புகள்

அல்ஜைமர் நோய் அசோசியேஷன் மூளைத்தளர்ச்சிக்கு ஏதுவானவை கொள்கைகளின் அடிப்படைகளைப் புரிந்துகொண்டு முன்-மாதிரி அடுக்குமாடிக் குடியிருப்புகளை வடிவமைக்கும் உத்திகளின் வழிகாட்டியை உருவாக்கி உள்ளது.

ஒரு பிரதியைப் பெற
professional_trg@alz.org.sg
மின்னஞ்சலில் அல்லது 6293 9971 எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

வீட்டைத் திருத்தியமைத்தல் வெண்டர்களை அறிய

ஏபிள் ஸ்டீடியோவீட்டைத் திருத்தியமைக்கும் பணிக்கு வெண்டர்களை அமர்த்த உதவுகிறது.

அவர்களின் தளத்தை www.theablestudio.com.sg இல் காணலாம் அல்லது 6602 2253 எண்ணில் அழைக்கலாம்.

வீடமைப்பு முன்னேற்றத் திட்டத்தின் (HIP) கீழ் உபகார மானியம் பெற

HDB வாரியம் வீடமைப்பு முன்னேற்றத் திட்டத்தின் (HIP) ஒரு பகுதியாக, செயலுள்ள மூத்தகுடிமக்களைச் செம்மைப்படுத்தல் (EASE) திட்டத்தின் கீழ் மானியங்களை வழங்குகிறது. HDB ஃபிளாட்டில் வசிக்கும் மூத்த குடிமக்களின் நடமாட்ட வசதிவாய்ப்புகளை அதிகரிக்க, குளியலறைகள் அல்லது கழிப்பறைகளில் வழக்கற்ற-தரை தளக்கற்கள் பாவுவது, கைப்பிடிக் கம்பிகள் அல்லது சாய்தளங்கள் அமைப்பது ஆகியவற்றில் மானியம் வழங்குகிறது.



பணிசார் சிகிச்சையாளரின் வீட்டு வருகைகள்

TOUCH சமூகச் சேவைகளின் பணிசார் சிகிச்சையாளரின் வீட்டுவருகையில் பராமரிப்பாளரின் தேவை, பராமரிப்பு பெறுபவரின் செயல்பாடுகள் மற்றும் பராமரிப்பு சூழலுக்குத் தகுந்தவாறு வீட்டை மாற்றியமைக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அவர்கள் ஒப்பந்தக்காரர்களைப் பின்தொடருதல் செய்யவும் உதவி வழங்குகிறார்கள்.

*பொதுஉதவியின் கீழுள்ள வர்கள் முழு மானியமும் பெறுவார்கள், நிதியு நாடும் பிறர் தகுதிநிலை மதிப்பீட்டுக்கு உட்படவேண்டும் என்பதைக் கவனிக்கவும்.

நீங்கள் http://www.caregivers.org.sg/articles/home_mod.pdf தளத்தில் உங்கள் வீட்டை மூத்த குடிமக்களுக்கு ஏதுவாக்குதலைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களைக் காணலாம்

*மூளைத்தளர்ச்சிக்கு ஆதரவளிக்கும் சிங்கப்பூருக்கு எந்த நிறுவனத்துடனும் நிதியியல் தொடர்புகள் கிடையாது.

வருகை தரும் உறவினர்கள் & நண்பர்களுக்குக் குறிப்புகள்

1

மூளைத்தளர்ச்சியைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்

மூளைத்தளர்ச்சி எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது உங்கள் அன்புக்குரியவர் ஆட்படும் நிலையைக் காணும் சாரளமாக அமையும். உங்கள் அன்புக்குரியவர் அனுபவிக்கும் உணர்வுகள் மற்றும் வெளிப்படுத்தும் நடத்தைகளைப் புரிந்துகொள்ள உதவும். மூளைத்தளர்ச்சியை புரிந்துகொள்ள

ஆதார திரட்டின் பாகம் ஒன்றை, “மூளைத்தளர்ச்சிநோயை அறிதல் மற்றும் மூளைத்தளர்ச்சிக்கு ஆதரவளிக்கும் சிங்கப்பூரை கட்டமைத்தல்” காணுங்கள்

2

உங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

அன்புக்குரியவரிடம் உங்கள் பெயரை கூறி நீங்கள் அவருக்கு எவ்வாறு உறவு எனக்கூறி அறிமுகம் செய்து கொள்ளுங்கள். அவர் உங்களை ஒருவேளை மறந்திருக்கலாம் எனவே உங்களை யாரென நினைவிலிருந்து மீட்பது பதற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

3

வருகையை மகிழ்ச்சியாக ஆக்குங்கள்!

உங்களது வருகையில் பழைய புகைப்படம், பயணத்தின் ஒரு நினைவுப்பரிசு அல்லது பழம்பொருள் ஏதேனும்ஒன்றை உடன் கொண்டு செல்லுங்கள். செய்தித்தாள் அல்லது இதழ்களிலிருந்து வாசித்துக் காட்டுவது அவரும் நீங்களும் பொழுதை ஒன்றாகக் கழிக்க நல்ல வழியாகும்.

அன்புக்குரியவரின் மனநிலையை மகிழ்விக்க இசையைப் பயன்படுத்துங்கள். ஒரு கருவி அல்லது குறுந்தட்டு எதிலிருந்தும் இசைக்கப்படும் இசை மனதை வருடி சாந்தமான சூழலை உருவாக்கும். அது உங்கள் அன்புக்குரியவர் பழைய நினைவுகளை மீட்கவும் உதவும், அல்லது கொஞ்சம் சிறந்த நேரமாக அமைந்தாலும் போதும்!



4

அன்புக்குரியவரின் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

திறந்த மனதுடன் நெகிழ்வாக இருங்கள்; நீங்கள் திட்டமிட்ட மாதிரி வருகை அமையாமல் போகலாம், ஆனால் அதைப் பொருட்படுத்தக்கூடாது. அன்புக்குரியவரைக் காணும் வருகையில் திறந்த மனதுடன், அவரது உடல்நிலை, மனநிலை ஆகிவற்றுக்கேற்ப நெகிழ்ந்து கொடுத்து உங்களைத் தகவமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



மூளைத்தளர்ச்சி உங்கள் நண்பரின் மனதில் பதற்றம், கோபம் மற்றும் கிளர்ச்சியை அனுபவிக்கச் செய்யலாம். அவர் எவ்வாறு இருந்தாலும் ஏற்றுக்கொண்டு அவருக்கு அரவணைப்பு கொடுங்கள்.

5

உங்கள் தகவல்தொடர்பின் பாணியைத் தகவமைத்துக் கொள்ளுங்கள்

பசுவதைத் தவிரவும் பிற தகவல்தொடர்பு முறைகளை சோதித்துப் பாருங்கள். அன்புக்குரியவரின் கரங்களைப் பற்றுதல், மென்மையாக அணைத்தல், தோள்களை, கைகளை மசாஜ் செய்தல் போன்றவை உரையாடலுக்கு பதிலாக உடல் மொழியாக அமையும்.

திறந்தநிலை கேள்விகளுக்குப் பதிலாக மூடியநிலைக் கேள்விகளைத் தெளிவாகக் கேளுங்கள். பொறுமையாகச் செவிமடுத்துக் கேளுங்கள் மேலும் உங்கள் அவர் பதில் தர அவகாசம் கொடுங்கள். மூளைத்தளர்ச்சியால் அவரது வெளிப்படுத்தும் திறமை பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். அவரது சொற்களை அல்லது வாக்கியங்களை முடித்துக் கொடுக்க வேண்டாம். பதிலாக, உங்கள் நண்பர் பேசும்போது அவர் வார்த்தைகளைத் தேடிப்பிடித்துப் பேசும்வரை பொறுத்திருந்து கேளுங்கள்.

6

தொடர்பிலேயே இருங்கள்

வழக்கமாக, நினைவிழப்பினால் அன்பர்கள் நண்பர்களோடு இடைவினையாற்றுதல் அதன் நோக்கத்தை இழந்துவிடுகிறது. இருப்பினும், உங்கள் நேரத்தைச் செலவழிப்பதும் உங்களது பிரசன்னமும் அவரது மனவெழுச்சி நலமுடன் இருப்பதை தொடரவைக்கலாம்! அவர் அமைதியாக இருப்பதை தவறாக எண்ணாமல் அதைப் பொறுத்திருங்கள். ஒருவருக்கொருவர் நேரடியாகப் பார்த்துக் கொள்வதையும் நேரம் ஒதுக்குவதையும் கடைப்பிடியுங்கள்.

ஆரம்பக்கட்ட மூளைத்தளர்ச்சி நோயாளிகளைப் பணியமர்த்தல்



வாழ்வில் குறிக்கோள் உணர்வு மற்றும் சுய முன்னேற்றத்தைக் கொடுப்பதால் வேலை நமது வாழ்வில் மையமான இடத்தைப் பெறுகிறது. மூளைத்தளர்ச்சி நோயாளிகளுக்கு பணியாற்றுவதில் அவரது நிலைமையைப் பணியமர்த்தியவரிடம் சொல்வதா வேண்டாமா, பணியிடத்தில் என்ன மாற்றங்கள் தேவை மற்றும் எவ்வளவு காலம் தொடர்ந்து வேலைசெய்ய முடியும் என்பன போன்ற பல முடிவுகள் எடுக்கப்பட வேண்டியதுள்ளன.

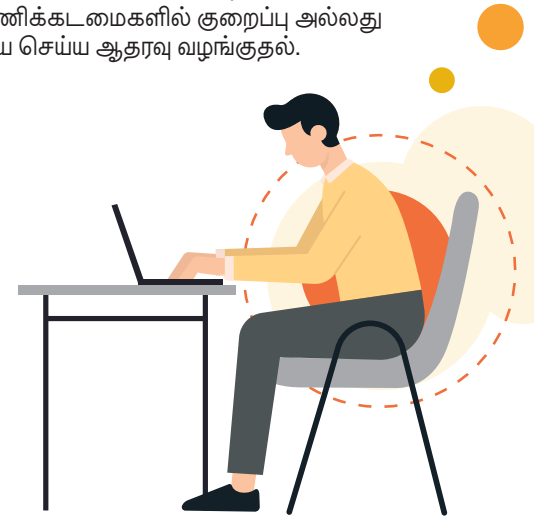
பணியமர்த்தியவரிடம் தனக்கு ஆரம்பக்கட்ட மூளைத்தளர்ச்சி நோய்த் தாக்குதல் கண்டறியப்பட்டுள்ளதைக் கூறுவது மிகவும் சிக்கலான பிரச்சினையாகும். அனைவருக்கும் பொருந்தும் எந்த விதிமுறைகளின் தொகுப்பும் கிடையாது. பல நோயாளிகளில் இது எந்த அளவிற்கு அவர்களது அறிகுறிகள் வேலை செய்வதைப் பாதிக்கிறது, அறிகுறிகளின் முன்னேற்ற வேகம் மற்றும் பணியமர்த்துபவரிடமிருந்து அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் ஆதரவு (அல்லது அவை வழங்கப்படும் வாய்ப்பு) ஆகியவற்றைப் பொறுத்ததாகும். ஆரம்பக்கட்ட மூளைத்தளர்ச்சி நோய்த் தாக்குதல் ஒருவரது பணிசெய்யும் திறனை தொடக்கத்தில் பாதிப்பதில்லை, இருப்பினும் காலப்போக்கில் பாதிக்கலாம்.

வேலையின் நிலைமையை மதிப்பிடுதல்

- மூளைத்தளர்ச்சி நோயின் அறிகுறிகளை தொடர்புடைய பாதுகாப்பு ஆபத்துக்களுடன் கருதுங்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, இயந்திரங்களை இயக்குதல், நிதிகளைக் கையாளுதல் அல்லது வாகனங்களை ஓட்டுதல்) மேலும் பராமரிக்கும் பணி அல்லது அவரிடமிருந்து வாடிக்கையாளர் ஒரு சேவையைப் பெறுதல்.
- நோய்க்கண்டறிதலை ஏற்றுக்கொள்ள நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் மாறாக விரைந்து முடிவெடுக்க வேண்டாம்.
- பணிக்கமர்த்தியவருக்குத் தெரிவிக்கும் முன்பு நிலைமையை முழுமையாக மதிப்பாய்வு செய்யுங்கள்.
- குடும்ப உறுப்பினர்கள், உடல்நல நிபுணர்கள் மற்றும் பொருந்தினால் யூனியன் பிரதிநிதி அல்லது எதிர்-வேற்றுமைப்படுத்தல் வழக்குரைஞர் ஆகியோரிடம் வேலை நிலைமை மற்றும் உடல்நல பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- பணியிலிருந்து இராஜினாமா செய்யக் கருதும் முன்பு, பணியாளர் பாத்தியதை மற்றும் உரிமைகளைப் பற்றி ஆலோசனை கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

இவற்றைக் கருதுவது பயனுள்ளதாகும்:

- தற்போதைய பணிப்பொறுப்பில் கிடைக்கும் பணித் திருப்தி மற்றும் பணிச் செயல்திறம்.
- ஊழியர் ஆற்றுபடுத்தலுக்கு அணுகக்கூடியது.
- நிறுவனத்தில் சேவைசெய்த ஆண்டுகளின் எண்ணிக்கை.
- நீங்கள் செய்யும் பணியின் தன்மை, மேலும் உங்களது ஆரம்பக்கட்ட மூளைத்தளர்ச்சியினால் பிறவற்றில் ஏற்படவிருக்கும் மாற்றம்.
- நீங்கள் பணிசெய்யும் நிறுவனத்தின் ஆதரவு வழங்கும் திறன்.
- சகாக்கள் மற்றும் நிர்வாகத்துடன் கொண்டுள்ள உறவு.
- பணியில் மாற்றம் அல்லது பணிக்கடமைகளில் குறைப்பு அல்லது உதவிகளை வழங்கி பணியை செய்ய ஆதரவு வழங்குதல்.
- கிடைக்கும் பணி ஓய்வுக்கொடை, மரணம் அல்லது உடல்உணம் இன்சூரன்ஸ்.
- பணிக்கமர்த்தியவருடன் பேச்சுவார்த்தை நடத்த வழக்குரைஞர் கிடைக்கும் வசதி.



பண்டிகை நாட்களில் மகிழ்ச்சி காணும் உத்திகள்



அனைத்துக் கலாச்சாரங்களிலும் பண்டிகைகள் மகிழ்ச்சிக்கும் கொண்டாட்டத்துக்கும் உரிய நாட்களாகும். இருப்பினும், பராமரிப்பாளருக்கும், மூளைத்தளர்ச்சி நோயுடையவருக்கும் அவர்களின் அன்றாட வேலைகளின் இடையூறால் அது மனஅழுத்தம் கொடுக்கும் ஒன்றாக மாறிவிடுகிறது. இங்குத் தரப்பட்டுள்ள சில நடைமுறை உத்திகள் நீங்கள் எவ்வாறு உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்கலாம் என உரைக்கிறது.



1. உணவை மகிழ்ச்சியுடன் அருந்துங்கள்

குடும்ப ஒன்றுகூடல்களில் உணவு முக்கியமான ஒன்றாகும். பரிமாறப்படும் உணவு அன்புக்குரியவரால் விரும்பப்படுகிறது என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். உணவை மென்மையாக வேகவைத்து சிறிய பகுதிகளாக்கி சுவைத்து, சுவைத்து, உண்ண, விழுங்க, மற்றும் சீரணிக்க ஏற்றதாகப் பரிமாறுங்கள்.

2. விடுமுறையைத் திட்டமிடல்

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் வழக்கமான வேலைகளை இயன்றவரை மாற்றமின்றி அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாள் முழுவதும் பரபரப்பாக இருந்தது களைப்பைத் தருவதாக இருந்தால் தகுந்தளவு ஓய்வு கிடைக்கும் நேரத்தைத் திட்டமிடுங்கள். அன்புக்குரியவரைப் பார்க்க அதிக வருகையாளர்கள் இருக்கிறார்கள் எனில் அவர்களின் வருகை நேரத்தை அடுக்கமைத்து, பலரும் ஒரே நேரத்தில் வராமல் அல்லது கூடுதல் வருகை நேரத்தால் அவர் களைப்படையாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. கொண்டாட்டத்துக்குத் தயாராகுதல்

என்னவெல்லாம் கொண்டாட்டங்களில் வழக்கமாக உங்கள் அன்புக்குரியவருடன் ஈடுபடுவீர்கள்? சில எளிமையான வேலைகளில், அடுமனை இனிப்புகளைச் செய்ய மாலை உருட்டுதல் அல்லது அலங்கரிக்கும் வண்ணக் காகிதங்களை

மடித்தல் போன்றவற்றில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

இந்தத் தயாரிப்பு வேலைகள் உங்கள் அன்புக்குரியவரை எதிர்வரும் கொண்டாட்டங்களைப் பற்றிய அறிமுகம் தருவதோடு அதைப்பற்றி உற்சாகம் கொள்ளவும் வைக்கும்.

4. உங்கள் உறவினர்களுடன் தகவல்தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

மூளைத்தளர்ச்சி கொண்ட உங்கள் அன்புக்குரியவர் ஒருவர்-உடன்-ஒருவராக நேரம் செலவழிக்க சில உறவினர்களை வரவழைக்க முயலுங்கள்.

5. சில மலரும் நினைவுகளைத் தரும் பொருட்களைச் சேகரியுங்கள்

உங்கள் உறவினர்களுடன் அன்புக்குரியவர் இருந்த கடந்தகால மலரும் நினைவு புகைப்படங்களைக் கொண்ட ஒரு ஸ்கிராப் புக் ஆல்பம் தயாரியுங்கள். இந்த ஆல்பம் உங்கள் உறவினர்கள் மூளைத்தளர்ச்சி கொண்ட உங்கள் அன்புக்குரியவருடன் உரையாடலைத் தொடக்க உதவும்

6. பண்டிகையை அனுபவித்து மகிழுங்கள்!

ஒரு உறவினரை உங்களது பராமரிப்புக் கடமைகளில் உதவிடக் கோருங்கள் அதன்மூலம் நீங்களும் விழாக்கால மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கவும் உங்களுக்கென சற்று நேரம் ஒதுக்கவும் முடியும்!



பொதுப்போக்குவரத்துப் பயன்பாடு

அனைத்து சிங்கப்பூர்வாசிகளுக்கும் பொதுப்போக்குவரத்து பொதுவான பயணமுறையாகும். இது மூளைத்தளர்ச்சி ஏற்பட்ட பின்னும் மாற்ற முடியாத அம்சமாகவே திகழும். எளிதில் அணுக்கம் பெறக்கூடிய போக்குவரத்தினால் மூளைத்தளர்ச்சி பாதிப்பு கொண்டவர் எளிதில் நண்பர்கள், குடும்பம் சமூக உறுப்பினர்களுடன் தொடர்புடன் இருக்க ஏதுவாகிறது. இது உடல்நலப் பராமரிப்பை அணுகவும் உதவியாக இருக்கிறது.

1. மூளைத்தளர்ச்சி நோயாளிகள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள்

பொதுப்போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவது மூளைத்தளர்ச்சி உடையவருக்கு சவாலாக இருக்கிறது. அதற்கான சில காரணங்கள்:

- போக்குவரத்து வழித்தடங்களை நினைவிழத்தல்
- நேரம் மற்றும் இடத்தைப் பற்றிக் குழப்பமடைதல்.
- பயணிக்கும்போதுபொருட்களைத் தவறவிடல் (எ.கா. ஈஸிலிங்க் அட்டை, பை)
- குறைந்துவிட்ட பயணத்தைத் திட்டமிடும், முடிவெடுக்கும் மற்றும் போக்குவரத்தைக் கையாளும் திறமை
- போக்குவரத்து நடத்துனர்களுடன் போகும்படித்தைக் கூறி தகவல்தொடர்பு கொள்ளச் சிரமம்
- பொதுப்போக்குவரத்தை பயன்படுத்தும்போது மாறுகின்ற மனநிலை அல்லது நடத்தை.

மூளைத்தளர்ச்சி உடையவர் பராமரிப்பாளரின் உதவியுடன் செல்லலாம், இருப்பினும் அவர்கள் தனியாக செல்ல சவுகரியமாக இருப்பதில்லை. போக்குவரத்தில் செல்லாமை அவர்களைச் சமூக ஒதுக்கம் பெறச் செய்வதால் மனஅழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

2. பொதுப்போக்குவரத்தில் பயணிக்கும் உத்திகள்

நீங்கள் உங்கள் அன்புக்குரியவருடன் பயணித்தால், உங்களுக்குதவ சில உத்திகள்:

- பயணத்தைத் தொடங்குமுன்பு திட்டமிடுங்கள்.
- பயணத்துக்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்குங்கள் இதானால் உங்கள் அன்புக்குரியவர் விரைவாக உணரமாட்டார் எ.கா. மருத்துவ சந்திப்புக்குச் செல்லுதல்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவர் அசவுகரியமாக உணரும் நிலைமைகளை கவனியுங்கள். எ.கா. கூட்டம் நிரம்பிய தொடர்வண்டிகள். மாற்றுத் தடங்களை, நேரங்களைப் பயணத்துக்குத் தேர்தெடுங்கள்.
- மேலும் ஒரு நண்பர் அல்லது உறவினரை கூடுதல் உதவி தேவைப்படுமெனில் உடன் அழைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. உள்ளூர் போக்குவரத்து வழங்குனர்களின் முன்முயற்சி

Grab தமது GrabAssist திட்டம் மூலம், தனது ஓட்டுநர்களை வெவ்வேறு தேவைகளுள்ளவர்களுக்கு உதவப் பயிற்சி அளிக்கிறது. சக்கரநாற்காலி மற்றும் பிற கொண்டுசெல்லும் சாதனங்கள் ஆகியவற்றைக் கையாள்வது, மூளைத்தளர்ச்சியின் அடிப்படைக் குறிகள் மற்றும் அறிகுறிகள் மற்றும் அடிப்படைத் தகவல் தொடர்பு திறன்களில் பயிற்சி பெறுகின்றனர்.

வருங்காலப் பராமரிப்பைத் திட்டமிடுதல்

*முக்கிய ஆதாரம்: Living Matters – சிங்கப்பூரில் வருங்காலப் பராமரிப்பைத் திட்டமிடக் கவனம் செலுத்தும் வலைத்தளம்

அட்வான்ஸ் கேர் பிளானிங் (ACP) எனப்படும் இச்செயல்முறை ஒருவரது வருங்கால ஆரோக்கியம் மற்றும் தனிப்பராமரிப்புக்குத் திட்டமிடுதல் ஆகும். இந்த ACP உரையாடல்களில் உங்களது அன்புக்குரிய மூளைத்தளர்ச்சி நோயாளியை அனுமதிக்கும் அம்சங்கள்:

- குடும்பத்துடன் அவர்களது தனிப்பட்ட மதிப்புகள் மற்றும் நம்பிக்கைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளுதல்
- அவர்களது சிரமமான மருத்துவ நிலைமைகளில் அவர்களது மதிப்புகள் மற்றும் நம்பிக்கைகள் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை ஆய்தல்.
- வருங்காலத்தில் அவரால் முடிவுசெய்ய இயலாத நிலையில் மருத்துவப் பராமரிப்பு பற்றி முடிவு செய்ய நம்பிக்கைக்குரிய உறுப்பினர்/உறவினர் ஒருவருக்கு அவரது சார்பாக முடிவெடுக்கும் அதிகாரத்தைப் பகிர்ந்தளித்தல்.

உன்னத நிலையில் மூளைத்தளர்ச்சி கொண்ட அன்புக்குரியவர் இன்னும் தகவலளிக்கப்பட்ட வாய்ப்புகள் மற்றும் முடிவுகளைப் பற்றி தீர்மானிக்கும் திறன் இருக்கும்போதே அன்புக்குரியவரின் பராமரிப்பை இயன்றவரை முன்கூட்டியே ஆலோசிக்கப்பட வேண்டும்.

4 வருங்காலப் பராமரிப்பைத் திட்டமிட எளிய படிநிலைகள்

1. சிந்தனைக்கு

- உங்கள் அன்புக்குரியவர் அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கையை வாழத் தேவைகள் என்ன மற்றும் வாழ்வின் அந்திமக் காலத்தில் அவருக்கு முக்கியமானது என்ன எனக் கருதுதல்
- நோயின் முற்படுதல் நிலை மற்றும் சிகிச்சை விருப்பத்தேர்வுகள்

2. அன்புக்குரியவருடனும் பராமரிப்பாளருடனும் பேசுதல்

- நிலைமைகளை நன்றாகப் புரிந்துகொள்ள விருப்பங்கள் மற்றும் இலட்சியங்கள் பற்றி நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களிடம் பேசுதல்
- மூளைத்தளர்ச்சி நோய் உடைய உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு நெருக்கமான ஒன்று அல்லது இரண்டுபேர்கள் அவரது சார்பின் குரலாக இருக்கலாம்.

3. விருப்பங்களை ஒரு திட்டமாக்குதல்

- முடிவுகள் மற்றும் விருப்பங்களைப் பகிர்தல் மற்றும் பதித்தல் பதிதல்
- சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவருடன் இந்த வாய்ப்புகளை எதிர்காலப் பராமரிப்புக்கு பயன்படுத்தப் பகிர்தல் மற்றும் கலந்துரையாடல்

4. உங்கள் விருப்பங்களை மதிப்பாய்வு செய்தல்

- உங்கள் அன்புக்குரியவர் திட்டங்கள் போடப்பட்ட பின்பும் மனம் மாறி மாற்றிக்கொள்ளலாம்
- அவ்வாறு நிகழ்ந்தால், ACP ஆவணங்களை மேம்படுத்திப் புதிய நகல்களை நம்பிக்கைக்குரியவர்களிடமும் சேர்க்கவேண்டும்.



Living Matters வலைத்தளம் <https://livingmatters.sg/> –இலிருந்து ACP ஆவணங்களை 4 மொழிகளில் பதிவிறக்கிக் கொள்ளலாம். மேலும் தகவலுக்கு www.livingmatters.sg பார்வையிடவும்

லாஸ்டிங் பவர் ஆஃப் அட்டர்னி

மூளைத்தளர்ச்சி நோய் முற்றும்போது, இந்த நிலைக்குச் சென்றநோயாளிக்கு முடிவுசெய்யும் மற்றும் சிக்கல் தீர்க்கும் திறன் பெரிதும் சிரமமாகி விடும். அவர்களால் தீர்க்கமான நிதி மற்றும் உடல்நலப் பராமரிப்பு முடிவுகளை எடுக்க இயலாது.

லாஸ்டிங் பவர் ஆப் அட்டர்னி (LPA) என்பது இந்த சட்டப்பூர்வ ஆவணத்தில் கையொப்பமிட்டவரின் சார்பாக ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் முடிவெடுப்பதற்கும் செயல்படுவதற்கும் அதிகாரமளிப்பதாகும். கையொப்பமிட்டவர் குறைந்தபட்சம் 21 ஆண்டுகள் வயது நிரம்பிவராக தன்னார்வமாக இந்த ஆவணத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும், அவரால் முடிவெடுத்துச் செயல்படும் நிலையை இழந்திருக்க வேண்டும்.

இந்த LPA-ஐ ஒரு சான்றளிக்கும் தகுதியுடையவர் சாட்சியாக இருந்து கையொப்பமிட வேண்டும். உங்கள் அன்புக்குரியவர் இந்த LPA உருவாக்குவதன் விளைவுகளைப் புரிந்துகொண்டதற்கு சான்றளிக்கும் தகுதியுடையவர் சான்றளிக்க வேண்டும். அவர் ஒரு மனநல மருத்துவராக அல்லது தொழில் நடத்தும் வழக்குரைஞராக அல்லது சான்றுபெற்ற மருத்துவராக இருக்க வேண்டும்.

இரண்டு வித LPA படிவங்கள் உள்ளன

படிவம் 1: இது தரப்படிநிலை பதிப்பாகும்; இதில் தனிநபர் பொதுவான பவர் ஆப் அட்டர்னியை தனது பெறுநருக்கு அடிப்படை கட்டுப்பாடுகளுடன் வழங்குவதாகும்.

படிவம் 2: இந்தப் பதிப்பு தரப்படிநிலை அற்ற தேவைகளுக்கு தனியாகத் தேர்வுசெய்யும் அதிகாரங்களுடன் பெறுநருக்கு வழங்குவதாகும். இது பெரிய சொத்துகள் கொண்டவர்கள் ஏற்படுத்தவது ஆகும்.

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு LPA முக்கியமாகத் தேவைப்படுகிறது என்று உணர்ந்தால் தயவுசெய்து பொதுக் காப்பாளர் அலுவலகத்தின் வலைத்தளம் <https://www.publicguardian.gov.sg/opg/Pages/Home.aspx> -இல் விவரங்களைக் காண்க.

கூடுதல் தகவல்களுக்கு எண் 1800-226-6222ஐ அழைப்புகள் அல்லது enquiry@publicguardian.gov.sg முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புக.

வருங்கால மருத்துவ ஆணை ஆவணம்

* முக்கிய ஆதரவு
சுகாதார அமைச்சகம்



அட்வான்ஸ் மெடிக்கல் டிரக் டிவ் (AMD) என்பது உங்கள் அன்புக்குரியவர் முன்னமே ஆவணப் படுத்தி கையொப்பமிட்ட ஆவணம் ஆகும். இதில் ஒருவேளை அன்புக்குரியவர் மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்டு மரணப்பிடி நோயில் விழுந்து, மேலும் சுயநினைவை இழந்துவிட்டால் அவருக்கு உயிர்பிழைக்க வைக்கும் அசாதாரணமான லைஃப் சஸ்டைனிங் சிகிச்சை தேவையில்லை என்பதை அன்புக்குரியவரே மருத்துவருக்கு மறுத்துத் தெரிவிப்பதாகும்.

AMD ஆவணத்தைத் தயாரித்துக் கையொப்பமிடுவது அன்புக்குரியவரின் தன்னார்வ முடிவு ஆகும். மருத்துவசிகிச்சைகள் முன்னேற்றம் கண்டுள்ள இந்நாட்களில் ஒருவரின் வாழ்க்கையை நீட்டிப்பதற்கு பல வழிகள் உள்ளன. அதாவது மரணப்பிடி நோயிலும் தனது வாழ்நாளை நீட்டிக்கலாம். அசாதாரண லைஃப் சஸ்டைனிங் சிகிச்சைகளில் உள்ளடங்குபவை:

- மரணப்பிடி நோயில் வாழ்நாளை நீட்டிக்கப் பயன்படும் எந்த மருத்துவச் சிகிச்சை; ஆனால்
- நோயைக் குணப்படுத்தாது
- எ.கா. நோயைக் குணப்படுத்தாமல் அல்லது சிகிச்சை அழிக்காமல் சுவாசிக்க மட்டும் வைக்கும் செயற்கைச் சுவாசக் கருவி

உங்கள் அன்புக்குரியவர் அவரது நிலையில் சிகிச்சையைத் தொடர அல்லது நிறுத்த தனது விருப்பத்தை வெளிப்படுத்த இயலாத நிலைக்குச் சென்றிருக்கலாம். சிலர் நீடித்த சிகிச்சை உதவியின்றி இயற்கையாகக் காலமாவதை விரும்பலாம். இந்தச் சூழலில் எதிர்கால சிகிச்சை பற்றிய விருப்பத்தை மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க இயலாததால், மருத்துவர் அவரது AMD ஆவணத்தைப் பின்பற்ற வழிகாட்டப் படுகிறார்.

AMD தயாரிக்க:

- நோயாளிகள் 21 வயதுக்கு மேற்பட்டு நல்ல மன நலத்துடன் இருக்க வேண்டும்.
- மூன்று மருத்துவர்கள் (மருத்துவமனை மருத்துவர் உட்பட) அந்த நோயாளி மரணப்பிடி நோயில் அகப்பட்டுள்ளதாக சான்றளிக்க வேண்டும். அவர்களில் இருவர் சிறப்பு மருத்துவ நிபுணர்களாக இருக்க வேண்டும்.
- நோயாளிகள் AMD ஆவணத்தை இரண்டு சாட்சிகளின் முன்னிலையில் பூர்த்தி செய்து கையொப்பமிட வேண்டும் – பொறுப்பு மருத்துவர் மற்றும் 21 வயதுக்கு மேற்பட்ட வேறொருவர். இரண்டு சாட்சிகளும் நோயாளியின் மரணத்தில் பலன் பெறுபவர்களாக இருக்க முடியாது.

* மருத்துவர்களுக்கிடையில் கருத்துவேறுபாடு இருந்தால்,

- பொறுப்பு மருத்துவர் AMD-ஐ மதிப்பாய்வு செய்வார்.
- பின்பும் உடன்பாடு இல்லையென்றால், சுகாதார அமைச்சகம் மேலும் மூன்று சிறப்பு நிபுணர்களை நியமித்து அன்புக்குரியவரின் கேஸை மதிப்பாய்வு செய்யும்.
- நியமிக்கப்பட்ட மூன்று நிபுணர்களும் அன்புக்குரியவர் மரணப்பிடி நோயில் இருக்கிறார் எனச் சான்றளிக்க முடியவில்லை என்றால் AMD ஆவணத்தைச் செயல்படுத்த முடியாது.

கூடுதல் தகவல்களை சுகாதார அமைச்சகத்தின் வலைத்தளத்தில் காணலாம்.

AMD ஆவணத்தை எந்நேரத்திலும் இரத்துச்செய்ய முடியும். இதனைச் செய்ய ஒரு படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்து AMD-களின் புதிவாளருக்கு ஒரு கடிதம் அனுப்ப வேண்டும், இவ்வாறு இரத்துச் செய்யப்படுவதை ஒரு சாட்சி சான்றளிக்க வேண்டும். நீங்கள் ஒரு சாட்சியாக இருக்க முடியலாம்.

அவரால் எழுத முடியவில்லையெனில், AMD-ஐ இரத்துச்செய்யும் அவரது விருப்பத்தை சைகை மொழியில் தெரிவிக்கலாம். அவர்களால் என்ன காரணத்தால் வரமுடியவில்லை என்பதை சாட்சி விளக்கி அறிக்கை அளிக்க வேண்டும்.

உயில் வரைதல்

உயில் எழுதத் திட்டமிடுவது அன்புக்குரியவர் காலம் சென்றபின்பு அவரது விருப்பங்களை நிறைவேற்றுவதற்கான திட்டமிடல் ஆகும். உயிலானது அவரது செல்வம் மற்றும் சொத்துக்களை அவரது காலத்துக்குப் பின்னர் என்ன செய்ய விரும்பினார் என்பதைத் தெளிவாகக் குறிப்பிட வேண்டும். இவ்வாறாக அன்புக்குரியவரின் அசையும் அசையா சொத்துகளின் சொத்துரிமை எதிர்காலத் தலைமுறைக்குக் கடத்தப்பட்டு அவ்வாறே பராமரிக்கப் படவேண்டும்.



உயிலைப் பற்றி

உயில் ஒருவரின் மரணத்துக்குப் பின் செயல்படும் ஆவணம் ஆகும். இது அன்புக்குரியவரின் பணம், சேமிப்பு மற்றும் அசையா சொத்துக்களை விவரிக்கும் சட்டப்பூர்வ ஆவணம் ஆகும். மேலும் இது அன்புக்குரியவரின் சொத்துக்களைக் பயனாளிகள் எவ்வாறு பிரித்துக் கொள்வது எனவும் கூறுகிறது.

உயில்கள் நபருக்கு நபர் வேறுபடலாம். இது வெறும் ஒரு பக்க ஆவணம் முதல் சிக்கலான ஒன்றாகவும் இருக்கலாம், அது அன்புக்குரியவரின் சொத்துக்களைப் பொறுத்தது. இது மேலும் மைனர் குழந்தைகளின் பராமரிப்பு, சிறப்புக் குழந்தைகளின் பராமரிப்பு, அறக்கட்டளை நன்கொடைகள், மற்றும் பல அம்சங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

உயிலில் பின்வரும் அம்சங்கள் பொதிந்திருக்கும்:



அன்புக்குரியவரின் சொத்துக்களின் பட்டியல்

அன்புக்குரியவரின் நிலுவைகள், கடன்கள், மற்றும் சொத்துக்களை வாரிசுகளுக்குப் பிரித்துக் கொடுக்கும் முன்பு அன்புக்குரியவர் கடன்களை எவ்வாறு தீர்க்க விரும்புகிறார் எனும் விவரம்.

வாரிசுகள் மற்றும் காப்பாளர்களைப்பற்றிய விவரம் மற்றும் ஒவ்வொருவரும் எவ்வளவு பெறுவார்கள் என்ற கணக்கீடு.

அன்புக்குரியவரின் உயிலை வைத்திருக்கும் கரைஸ்வான் உயிலை அமல்படுத்துவார். வாரிசுகளில் ஒருவர் கரைஸ்வானாக இருக்கலாம்.

ஆலோசகர்கள் (அன்புக்குரியவரின் வழக்கறிஞர் மற்றும் கணக்காளர் போன்றவர்கள்)

இரத்துச்செய்யும் வாசகம்: இதற்கு முன்பு அன்புக்குரியவர் வரைந்திருந்த உயில்களை இரத்துச் செய்யும் வாக்கியம்..

மீதமிருப்பவை வாசகம்: அன்புக்குரியவரின் மீதமிருக்கும் சொத்துக்களை எவ்வாறு பங்கிடுவது என்பதன் விவரம். உதாரணமாக, வாரிசுகளில் ஒருவர் அன்புக்குரியவர் காலமாகும் முன்பே காலமானால் அவரது பாகம் இந்த மீதமிருக்கும் பாகத்துடன் சேர்க்கப்படும்.

ஏன் உயில் எழுத வேண்டும்?

உங்கள் அன்புக்குரியவர் உயில் எழுதி வைக்கவில்லை என்றால் அரசின் சட்ட அமைச்சகத்தின் அலுவலராகிய பொது டிரஸ்ட்டி சட்டப்படி சொத்துக்களை வாரிசுகளுக்குப் பிரித்து வழங்குவார். இதனால் அன்புக்குரியவர் கொடுக்க நினைத்தபடி வாரிசுகளுக்கு பணம் மற்றும் சொத்துக்கள் கிடைக்காமல் போகலாம்.

அன்புக்குரியவருக்கு அவரது விருப்பப்படி பணமும் சொத்துக்களும் சென்று சேருவதற்கு உதவங்கள். அவர் பின்வருமாறு நபர்களை நியமிக்கலாம்:

- அன்புக்குரியவரின் விருப்பங்களைப் பூர்த்தி செய்ய அவரது நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஒரு கரைஸ்வான்; அல்லது
- அவரது குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாவலராக இருந்து பணத்தையும் சொத்துக்களையும் காக்கும் காப்பாளர்.

நீங்களோ அல்லது அன்புக்குரியவரோ சட்ட ஆலோசனையை நாடினால், இலவச சட்ட கிளினிக்குச் செல்லலாம். இந்த சட்ட கிளினிக்குகள் தன்னார்வ வழக்குரைஞர்களை ஊழியர்களாகக் கொண்டுள்ளது என்பதையும் அவர்கள் இந்தத் துறையின் சட்ட நிபுணர்கள் அல்ல என்பதையும் நினைவிற் கொள்க. நீங்கள் செல்லுமுன் அழைத்து உங்களுக்கும் அன்புக்குரியவருக்கும் தேவைப்படும் ஆலோசனைகளைத் தெரிவித்து அவர்களால் இயலுமா என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இலவச சட்ட கிளினிக்குகள் சில சமூகக் கிளப்புகளில் வழங்கப்படுகின்றன.



ஆதாரங்கள்



மூளைத்தளர்ச்சி திட்டமிடல் மற்றும் பல சூழல்களுக்கேற்ற உதவி பெற பல வழிகாட்டிகள் ஆன்லைனில் கிடைக்கின்றன. மேலும் தகவல்களை ஏஜன்சி ஃபார் இன்டக்ரேட்டட் கேர் ஆதரவு நூலகம் அல்லது சிங்கப்பூர் சில்வர் பேஜஸ் (<https://www.silverpages.sg/>) பராமரிப்பாளர் ஆதரவு ஆகியவற்றை முழுமையானத் தகவல் தொகுப்புக்காகவும் மற்றும் பராமரிப்பு ஆதாரங்களையும் காணலாம்.

பயனுள்ள இணைய இணைப்புகள்

E – Care Locator மூளைத் தளர்ச்சி ஆதரவு மற்றும் சேவைகளைக் கண்டுபிடிக்க

இதன் மூலம் அருகில் கிடைக்கும் சேவை மற்றும் குறிப்பான தேவைகளைத் தேடிப்பிடித்துப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்..

அல்ஜைமர் நோய் அசோஸியேஷன்

அல்ஜைமர் நோய் அசோஸியேஷன் (ADA) ஒரு தன்னார்வ தொண்டு அமைப்பு ஆகும். இதில் மூளைத்தளர்ச்சி நோயாளிகளுக்கு டே கேர் சேவை, ஆற்றுப்படுத்தல், கற்பித்தல் உரைகள், பயிற்சிகள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்குப் பணிப்பட்டறைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

Mind Matters – சமூக மனநல ஆதாரங்கள் கோப்பகம்

நிதியுதவித் திட்டங்கள்



மூளைத்தளர்ச்சி போன்ற மருத்துவ நிலைகள் கண்டறியப்படுவது உணர்வுரீதியான வலி மட்டுமின்றி குடும்பத்தில் பெரிய பொருளாதார நெருக்கடியையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழும் நோயாளிகளுக்கும், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் அன்புக்குரியவர்களுக்கு AIC பல நிதியுதவித் திட்டங்களை வைத்துள்ளது. அவற்றைப் பற்றிய கூடுதல் விவரங்கள் மற்றும் தகுதிநிலைகள் ஆகியவற்றை அறிய <https://www.silverpages.sg/financial-assistance> தளத்தைப் பார்வை இடுங்கள்.

பராமரிப்பாளர்களுக்கானப் பயிற்சி

உங்கள் அன்புக்குரியவரைப் பராமரிக்கத் தேவையான திறமைகளைப் பெற்றிராத வேளைகளும் ஏற்படலாம். எனவே பராமரிப்பாளர் பயிற்சி உங்களுக்கு அத்திறமைகளைப் பயிற்சி பெறவும் மற்றும் பாதுகாப்பு, உடல்நலம், மற்றும் ஆதரவுச் சூழல் பற்றிய பல உத்திகளை அறியவும் வாய்ப்பாக அமையும்.

மேலும் தகவல் அறியவும் பராமரிப்பாளர் பயிற்சி மானியம் பெறத் தகுதிநிலையை அறியவும் தயவுசெய்து <https://www.silverpages.sg/financial-assistance> மற்றும் <https://www.silverpages.sg/caregiving/training> தளங்களைப் பார்க்கவும்.