

An Initiative by



Supported by



முளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழ்தல்

பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதாரத்திரட்டு



பராமரிப்பு
வழங்குதல்



முளைத்தளர்ச்சி உங்கள் அன்புக்குரியவரின் பேச்சுத் திறனைப் பாதிக்கலாம். அவர்கள் முன்பு இருந்ததை விட வித்தியாசமாக மற்றவர்களுடன் பேசிப் பழகலாம்.

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.

மூளைத்தளர்ச்சியுள்ளவரிடம் தொடர்பு கொள்வது எப்படி

உங்களுக்கும் அன்புக்குரியவருக்கும் இடையில் பழகாதல் பேசுதல் சவாலாக மாறலாம். எனவே, தகவல் தொடர்பு கொள்ளும்போது உற்றுக் கேட்டலைக் கையாளுதல், உடல்மொழியை கிரகித்தல், கேள்விகள் கேட்டல் மற்றும் அடிப்படை காரண காரியத்தை தேடவேண்டும். காலம் செல்லச்செல்ல சொற்கள்-அற்ற தகவல்தொடர்பு முறையில் வெவ்வேறு உணர்வுப் புலன்களைப் பயன்படுத்துவது முக்கியமானதாகிவிடும்.

சொற்கள் மூலம் தகவல்தொடர்பு

கவனத்துடன் அணுகவும்

உள்ளே நுழையும் முன்பு கதவைத் தட்டி அனுமதி பெற்று நுழைதல் சாலச்சிறந்தது.

எப்போதும் அவர்களுக்கு உங்களை

அறிமுகப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள் அன்புக்குரியவருடன் நேரடியாகப் பேசுங்கள். அவருக்கு முன்பிருந்து பேசுங்கள் எனவே உங்கள் இருப்பை உணரட்டும்.

அவர்களின் கண் மட்டத்தில் பேசுங்கள்.

அன்புக்குரியவர் அமர்ந்திருக்கும்போது குனிந்து பேசுவதை கருதுங்கள்.

இயன்முறை இடம் வசதியான மற்றும்

அமைதியான இடமாக இருப்பதை

உறுதிசெய்யுங்கள்

அவருடன்குறைந்தபட்ச இடையூறுகள் உள்ள சூழலில் ஒருவருடன் – ஒருவர் உரையாடலில் ஈடுபடுங்கள்.

அன்புக்குரியவரின் பார்வைப் புலம் மற்றும் செவிப்புலத்தை உயர்நிலைப்படுத்துங்கள்

அவர்களின் கண்ணாடி நன்றாக அணியப்பட்டிருப்பதையும் போதிய வெளிச்சம் இருப்பதையும்

உறுதிப்படுத்துங்கள்; காது கேட்கும் கருவி வேலைசெய்யும் நிலையில் இருப்பதை மற்றும் பல்செட்டு தெளிவாகப் பேசவும் துணை செய்வதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

சொற்கள்-அற்ற தகவல்தொடர்பு

👁 பார்த்தல்

போதுமான அளவு இயற்கையான வெளிச்சம் கிடைக்கும் அமைதியான அறையைத் தேந்தெடுங்கள். நிழல் ஏற்படுத்தாத மென்மையான வெளிச்சம் கொடுக்கும் விளக்குகளைப் பயன்படுத்துங்கள். முடிந்தால் உங்கள் அன்புக்குரியவர் விரும்பும் வண்ணத்தைச் சூழலுக்குத் தீட்டவும்.

👂 கேட்டல்

இசையினால் நினைவுகள் தூண்டப்படுதல், மனநிலை சீரடைதல், மற்றும் பொழுதுபோக்கில் இசைநதிருத்தல் ஆகிய பலன்கள் உண்டு. மெல்லிசை, மனதைத் தொடும் மற்றும் விசிராந்தி தரும் இசையை பிளேசெய்வது நலம், ஆனால் அன்புக்குரியவரின் விருப்பமே பிரதானம்

🗣 முகர்த்தல்

அறையின் நறுமணம் லாவண்டர் அல்லது எலுமிச்சையின் நறுமணத்தில் இருக்கட்டும். இந்த நறுமணங்கள் மூளைத்தளர்ச்சி நோயுடையவர்களின் பதற்றத்தையும் கிளர்ச்சியையும் குறைப்பதைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

👉 தொடுதல்

அன்புநிறைந்த தொடுதலின் சக்தியை ஒருபோதும் குறைத்து மதிப்பிட வேண்டாம். அன்புக்குரியவரின் கரங்களைப் பற்றிக்கொண்டு மென்மையாக கரங்களை மசாஜ் செய்யுங்கள்.

எவ்வாறு சிறப்பாகத் தகவல்தொடர்பு கொள்வது

"எனக்கு மூளைத்தளர்ச்சி இருக்கிறது. நான் பகலிலேயே உறங்கலாம் நான் வழக்கமற்ற முறையில்பதில் கூறலாம் இந்தப் புதிய நிதரிசனத்தைப் புரிந்துகொள்ள கெஞ்சிக் கேட்டுக்கொள்கிறேன். மீதமுள்ள நொடிகளில், நான் வாழ்கிறேன் என்னைக் கவனியுங்கள், தளரும் என் மூளையை அல்ல."

மூளைத்தளர்ச்சி உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தகவல்தொடர்புத் திறனைப் பாதிக்கலாம். அவர்கள் முன்போலின்றி வித்தியாசமாகப் பிறருடன் பேசலாம் அல்லது பழகலாம்..

ஆரம்பக்கட்ட மூளைத்தளர்ச்சி

சில சொற்களை உச்சரிக்கச் சிரமத்துடன் பொருள்பொதிந்த உரையாடலில் பங்கேற்க முடியும்

நீண்டநேர சமூகநிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்கச் சிரமத்துடன் சிறிய சமூக நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்றுப் பழக முடியும்.

நீண்ட உரையாடல்களைப் பின்பற்றச் சிரமம்.

கூறப்பட்டதை பின்பற்ற முடியும் ஆனால் குறுகிய நேரத்துக்குள் மறந்து விடுதல்.

நகைச்சுவை மற்றும் இடக்குப் பேச்சு குழப்பமேற்படுத்தலாம், மேலும் உள்ளடக்கத்துக்கு கூருணர்வெழுச்சி அடைதல்.

கூடுதல் தூண்டுதல் கொடுக்கப்பட்டால் களைப்படாதல்.

மிதமான மூளைத்தளர்ச்சி

எளிமையான ஒரு படிநிலை கட்டளைகளைப் பின்பற்ற முடியும்.

எழுத்துப்பூர்வ தகவல்களை வார்த்தை வார்த்தையாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

உரையாடல்களைப் பின்பற்றச் சிரமம்.

மீண்டும் மீண்டும் கூறுதல்.

உரையாடலில் கேள்விகள் அல்லது கோரிக்கைகள் இருந்தால் உரையாடலிலிருந்து விலகிக்கொள்ளுதல்.

ஆளுமை மற்றும் நடத்தையில் மாற்றம், சந்தேகம் மற்றும் காட்சிப்பிழைகள் அர்த்தமுள்ள உரையாடல்களைப் பாதித்தல்.

முற்றிய மூளைத்தளர்ச்சி

சொற்களஞ்சியம் குறைந்து போனதால், சொற்கள் மூலம் உரையாடல் சிரமம்.

சொற்கள்-அற்ற தகவல்தொடர்பு முறைகள் பரிந்துரைக்கப் படுகிறது.

சொற்களின் வெளிப்பாடு சில கொத்துக்களாக அல்லது சொற்றொடர்களாக அல்லது சப்தங்களாக இருக்கும்..

சொற்கள்-அற்ற தகவல்தொடர்பு முறைகள் பரிந்துரைக்கப் படுகிறது

உரையாடல்கள் இணைப்பின்றித் துண்டு துண்டாக இருக்கும்

சொற்கள்-அற்ற தகவல்தொடர்பு முறைகள் பரிந்துரைக்கப் படுகிறது

உரையாடல் மற்றும் சொற்களை வித்தியாசமாகப் பொருள்கொள்ளுதல்.

சொற்கள்-அற்ற தகவல்தொடர்பு முறைகள் பரிந்துரைக்கப் படுகிறது

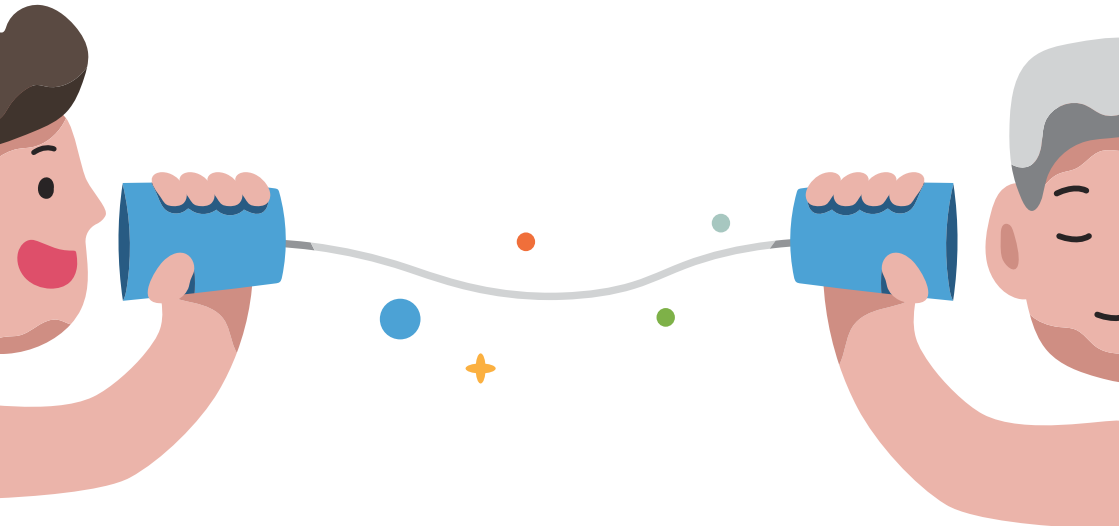
சொற்களஞ்சியம் அடிப்படையான எளிய மொழியில் இருத்தல்.

உரையாடுதல் அரிதாகுதல்.

உரையாடல் அவர்களை நோக்கியே என்பதை அறியாமலிருத்தல்.

அன்புக்குரியவரின் கண்ணசைவு, இடம்பொருள், குரல் மற்றும் தொடுதலைச் சார்ந்து இருத்தல்.

தாய்நாட்டில் அறிந்த மொழி அல்லது தாய்மொழியைக் கூட இழந்துவிடுதல்.



முளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழ்பவருடன் தகவல்தொடர்பில் செய்யக் கூடியவை கூடாதவை.

இந்த உத்திகளை அவருடன் தகவல்தொடர்பு கொள்ளும்போது கடைப்பிடிக்கவும்.

வெவ்வேறு புலன்களைப் பயன்படுத்தி அன்புக்குரியவரிடம் தகவல்தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

- காட்சிப்புலத்தில் குறிப்புகள் கொடுங்கள். அவர்கள் பயன்படுத்தும் பொருட்களைத் தொட்டு அல்லது சுட்டிப் பேசுங்கள்.
- அவரது கவனம் திசைதிரும்பினால் மெமன்மையாகத் தொட்டு அவரது கவனத்தை நிலைநிறுத்துங்கள்.
- அன்புக்குரியவர் சொல்வது புரியவில்லை என்றால், அவரை பொருளைச் சுட்டி அல்லது சைகை செய்து காட்டிப் பேசுங்கள். பேசும் வார்த்தைகள் குழப்பினால் எழுத்துப்பூர்வ குறிப்புகள் உதவும்.

சொல்வதைச் சுருக்கமாகச் சொல்லுங்கள்

- சிக்கலான சிந்தனைத் தேவைப்படும் நீண்ட பேச்சைத் தவிர்க்கவும். வேலைகளைப் படிநிலைகளாகக் கட்டளை இடுங்கள்.
- ஒரு நேரத்தில் ஒரு கேள்வி மட்டும் கேளுங்கள். பல் கேள்விகள் களைப்படைய வைக்கும்.
- “ஆம்”, “இல்லை” பதிலைப்பெறக் கூடிய மூடிய நிலைக் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.
 - “கொஞ்சம் காஃபி குடிக்கிறீர்களா?” எனக் கேளுங்கள்.
 - “என்ன குடிக்க விரும்புகிறீர்கள்? எனக் கேட்பதைத் தவிர்க்கவும்.

பொறுமையாக இருங்கள்

- மெதுவாகவும் தெளிவாகவும் பேசுங்கள்.
- அன்புக்குரியவரின் உணர்வுகள், எண்ணங்கள் அல்லது தேவைகளைக் கேட்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- அவர்களுக்கு பதில்பேச நேரம் கொடுங்கள். வாக்கியங்களை முடிக்க அவர்கள் உதவிகோரும்வரை இடையூறு செய்ய அல்லது முடிக்க வேண்டாம்.
- நேர்மறையான மற்றும் நல்ல வகை நகைச்சுவையைப் பயன்படுத்தி மனநிலையை மகிழ்ச்சியாக்குங்கள்.

ஆதரவுடன் இருங்கள்

- சவுகரியமும் நம்பகமும் வழங்கி அவர்கள் உங்களிடம் தங்களின் எண்ணங்களை வெளிப்படுத்த உந்துங்கள்.
- சிலவேளைகளில் அவர்கள் சொல்வதைவிட வெளிப்படுத்தும் மனவெழுச்சிகள் முக்கியமானவை. சொற்கள் அல்லது சப்தங்களின் நோக்கங்களை அறியுங்கள். அவர்களின் உடல் மொழியை உற்றுநோக்குங்கள்.
- என்ன சொல்வது அல்லது செய்வது எனத் தெரியாவிடினும் பரவாயில்லை; அவருக்கு ஆதரவு தரும் உங்கள் பிரசன்னம் முக்கியமானது.

அன்புக்குரியவரை மதிப்பிடும் மரியாதையுடனும் நடத்துங்கள்

- மரியாதையின்றியும் பாராமுகமாகவும் பேசுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- இயன்றவரை கண்ணோடு கண் இணைத்துப் பேசுங்கள் மேலும் அவரது வார்த்தைகளை ஏற்றுப் புரிந்துகொண்டதை வெளிப்படுத்துங்கள்.
- உரையாடலில் அன்புக்குரியவரை பிறரிடமிருந்து பிரித்துவைக்க வேண்டாம்.

கூடுதல் தகவல் வேண்டுமா? கூடுதல் விவரங்களுக்கு சில பயனுள்ள இணைய இணைப்புகள் இதோ: தேசிய உடல்நல சேவை (UK) –முளைத்தளர்ச்சி உடையவருடன் தகவல்தொடர்பு



அன்றாட வேலைகளை வடிவமைத்தல்



மூளைத்தளர்ச்சி தீவிரமடையும்போது அன்புக்குரியவர் வழக்கமான வேலைகளைச் செய்யச் சிரமப்படுவார், எனவே அன்றாட வேலைகளைச் செய்யும் வடிவமைப்பை ஒரு கட்டமைப்புடன் வழங்குவது நல்லது. அவர்கள் இரசிக்கும் செயல்பாடுகளைச் செய்யவைப்பது கிளர்ச்சியைக் குறைக்கவும் அவர்களை நல்ல மனநிலையுடன்வைத்துக் கொள்ளவும் உதவும்.

இதோ கருதுவதற்கு சில அன்றாடச் செயல்கள் :

| | | | |
|--------------------|------------------|--------------------|-----------------------|
| வீட்டு வேலைகள் | உணவு நேரங்கள் | தனிநபர் பராமரிப்பு | படைப்பாற்றல் செயல்கள் |
| மூளைத்திற செயல்கள் | உடலியற் செயல்கள் | சமூகச் செயல்கள் | ஆன்மீகச் செயல்கள் |

அன்றாட வேலைகளை வடிவமைக்கும் முன், பின்வருவனவற்றை கருதுங்கள்:

- அவர்களின் விருப்பு வெறுப்புகள், பலம், திறமைகள் மற்றும் ஆர்வங்கள்
- அவர் எவ்வாறு ஒரு நாளைத் திட்டமிட விரும்புகிறார்
- அன்புக்குரியவர் ஒரு நாளில் மிக விழிப்புடன் இருக்கும்நேரம்
- அன்புக்குரியவருக்கு போதிய உணவு உண்ணும் நேரம், குளித்தல் மற்றும் உடைமாற்றும் நேரம் ஒதுக்குதல்
- நல்ல உறக்கச் செயல்பாட்டைக் கடைப்பிடிக்க ஒழுங்கான நேரப்படி எழுவதற்கும் உறங்குவதற்கும் நேர அட்டவணை.

அன்றாட வேலைகளுக்கு உதாரணம் ஆரம்பம் முதல் மிதமான மூளைத்தளர்ச்சிக்கு ஏற்றது

| ☀ காலை | ☀ பிற்பகல் | 🌙 மாலை |
|--|---|--|
| காலைக்கடன்கள், பல்புலக்கல், உடைமாற்றி சந்தைக்கு அல்லது காஃபி ஷாப்புக்கு செல்லுதல் | உணவு தயாரித்தலில் உதவிசெய்தல்(எ.கா. காய்கறிகளை அலசிக் கொடுத்தல், உருளைக்கிழங்கைத் தோலுரித்துக் கொடுத்தல்) | குளித்தல் |
| காலைச்சிற்றுண்டி தயாரித்து உண்டுவிட்டு, சமையலறையைச் சுத்தம் செய்தல் | மதிய உணவு உண்டுவிட்டு தட்டுகளைக் கழுவுதல் | இரவு உணவு தயாரித்து உண்ணுதல், சமையலறையைச் சுத்தம் செய்தல் |
| காஃபி குடித்துக்கொண்டு உரையாடுவது | பிறருடன் கலந்துபழகுதல் | சீட்டாடுதல், விருப்பமான TV நிகழ்ச்சிகளைக் காணுதல், மசாஜ் எடுத்துக் கொள்ளுதல் |
| ஒரு கைத்திறன் வேலையைச் செய்வது (எ.கா. ஜப்பானிய ஓரிகமி, பழைய புகைப்படங்களைப் பிரவுஸ் செய்தல்) | இசையைக் கேட்டல், குறுக்கெழுத்துப் புதிர்களை விடுவித்தல், TV நிகழ்ச்சிகளைக் காணுதல் | உறங்குவதற்குத் தயாராதல் |
| ஒன்றாகச் சேர்ந்து சில வேலைகளைச் செய்தல் (எ.கா. துணிகளை மடித்தல், அல்லது உணவுண்ட பின்பு மேசையைத் துடைத்தல்) | வீட்டுத் தோட்ட வேலை செய்தல், நடைபழகுதல், நண்பரைச் சந்தித்தல் | சிறுநறுக்கம் உறங்குதல் |
| நடத்தல் அல்லது சுறுசுறுப்பான விளையாட்டை ஆடுதல். | | |

அன்புக்குரியவரை பங்கேற்க வைக்கும் செயல்பாடுகள்

அன்றாட வேலைகளில் உள்ளடங்குபவை:

வேலைகள்:
தூசுதட்டுதல், பெருக்குதல், துணிகளைச் சலவை செய்தல்.

உணவு நேரம்:
உணவு தயாரித்தல், சமைத்தல், உண்ணல்.

தனிநபர் பராமரிப்பு:
குளித்தல், சவரம் செய்தல், உடைமாற்றுதல்

பிற செயற்பாடுகளில் உள்ளடங்குபவை:

படைப்பாற்றல்:
ஓவியம் வரைதல், பியானோ வாசித்தல்.

அறிவுப்புலம்:
புத்தகம் படித்தல், புதிர்களைத் தீர்த்தல்.

உடலியல்:
நடைப் பயிற்சி, பிடித்து விளையாடுதல்.

சமூகம்:
காஃபி அருந்தல், உரையாடுதல், சீட்டாடுதல்.

ஆன்மீகம்:
பிரார்த்தனை, பக்திப்பாடல்களைப் பாடுதல்.

அவ்வப்போது:
நண்பர்களைச் சந்தித்தல், வெளியே சென்று உணவருந்துதல்.

வேலை- தொடர்பானது:
குறிப்பெடுத்தல், பழுதுபார்த்தல்

கூடுதல் தகவல்களை அல்ஜைமர் அசோசியேஷன் வலைத்தளத்தில் காணலாம்
https://www.alz.org/national/documents/brochure_activities.pdf

இந்த வகைப்பாடுகளில் வேலைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உங்கள் அன்புக்குரியவர் உளவியல் மற்றும் உடலியல் ரீதியாக செயற்பாட்டுடன் இயங்குவதற்கு உதவலாம். கூடுதலான ஒய்வு நேரம் அவர்களை தனிமை உணர்வு மற்றும் வெறுமை, மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு, கிளர்ச்சி மற்றும் கோபம் ஏற்பட வாய்ப்பாகிவிடும்.

கூடுதலாக, வெவ்வேறான வேலைகள் வெவ்வேறான எதிர்வினைகளை கொடுக்கும், எனவே, எவை சிறப்பாகப் பலனளிக்கின்றன என ஆய்ந்து அவற்றை முயல வேண்டும்.

முக்கியமான விஷயம் என்னவெனில் அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சிகரமான அனுபவத்தைத் தருவதாகும். வேலையின் பலன் மற்றும் விளைவு இரண்டாம்பட்சம்தான்.

மூளைத்தளர்ச்சி உடைய அன்புக்குரியவர்களைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்த சில உத்திகள்:

- அவர்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியடைந்த செயற்பாடுகளைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- அவர்களின் பலங்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளியுங்கள். அன்புக்குரியவர்கள் செய்ய முடிகிறவற்றில் கவனம் செலுத்தி முடியாதவற்றைத் தவிர்க்கவும்.
- அவர்களுடன் சொற்கள் மற்றும் சொற்கள்-அற்ற முறைகளில் தகவல்தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

மூளைத்தளர்ச்சி உடைய அன்புக்குரியவர்களை ஈடுபடுத்த சில செயற்பாடுகள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன.

வீட்டு நிர்வாகம்

மூளைத்தளர்ச்சி உடையவர்கள் பெரும்பாலும் நேரத்தை வீட்டிலேயே கழிக்கிறார்கள். அவர்களை வீட்டுவேலைகளில் பங்கேற்கவைப்பது ஒரு அர்த்தமுள்ள உணர்வை கொடுக்கிறது. இங்கே எவ்வாறு அவர்கள் வீட்டில் உதவலாம் என்பதன் உதாரணங்கள் உள்ளன.

| செயற்பாடு | ஆரம்பக் நிலை | மிதமான நிலை | முற்றிய நிலை |
|--|---|--|--|
| வீட்டுவேலை/ பேக்கிங் மற்றும் ஏற்பாடுகள் செய்தல் | ✓ துணிகளை மடித்தல் | ✓ ஜன்னல்களை சுத்தம் செய்தல் | ✓ சாப்பிடும் தட்டு கரண்டிகளை அடுக்குதல் |
| | ✓ துவாலைகளை மடித்தல் | ✓ துணிகளை அலசுதல் | ✓ உதட்டுச்சாயம், நகப்பூச்சு ஆகியவற்றை வண்ணவாரியாக அடுக்குதல் |
| | ✓ டப்பாக்களை அளவு, வண்ணவாரியாக அடுக்குதல் | ✓ உற்று நோக்கி உரையாடுதல் | |
| சமைத்தல் | ✓ சமையல் குறிப்புகளை அடுக்குதல் மற்றும் படங்களைத் தேடுதல் | ✓ அறிமுகமான எளிய உணவுகளைத் தயாரித்தல் | ✓ புதிய காய்கறிகளைக் கழுவுதல் |
| | ✓ பின்னர் பயன்படுத்த நறுக்கி வைத்தல் | ✓ உற்று நோக்கி உரையாடுதல் | |
| தோட்ட வேலை | ✓ நாற்று நடுதல் | ✓ நாற்றுக்களை தொட்டிக்கு மாற்றி வளர்த்தல் | ✓ களை பிடுங்குதல் |
| | ✓ நீர் பாய்ச்சுதல் | ✓ தோட்டத்தைப் பார்த்தல், மலர்களின் மணம் நுகர்தல் மற்றும் தொட்டுப்பார்த்து மகிழ்தல் | |
| புகைப்படங்கள் | ✓ புகைப்பட ஆல்பத்தில் படங்களை வரிசைப் படுத்தல் | ✓ ஸ்கிரப் புகை செய்தல் | ✓ ஃபோட்டோ கொலாஜ் செய்தல் |
| | ✓ பழைய புகைப்படங்களைப் பார்த்தல் | | |

சுயவரலாறு – அவர்களின் அனுபவங்களை உற்றுநோக்குதல்

(ஆரம்பம் முதல் மிதமான மூளைத்தளர்ச்சி)

வழக்கமாக, நாம் நமது அன்புக்குரியவர்களைத் தற்போதுள்ளவாறே அறிவோம், அவர்களின் தனித்துவமிக்க அவர்களின் தனிநபர் நினைவலைகளைப் புரிந்துகொள்ளத் தவறிவிடுகிறோம்.

மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழ்பவர்கள் அறிவுப்புலம்சார் தூண்டுதல் பெற சுயவரலாறு உதவுகிறது. அவர்களின் சுய அடையாளங்களை உணரும்போது, பராமரிப்பாளரும் அவர்களை நன்கு புரிந்துகொண்டு அவர்களின் நிலைக்கு அப்பால் நேர்முகமாகவும் அவரை மையமாக வைத்தும் பராமரிப்பு வழங்கலாம். அது அவர்களின் வரலாறு, விருப்பவெறுப்புகள், ஆகிவற்றின் மூலம் மேலும் சிறப்பாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும். குடும்பத்தின் பிற உறுப்பினர்களும் இதில் பங்கேற்று அவர்களின் உறவுப்பிணைப்பை வலுவாக்க சிறந்த வாய்ப்பாகவும் இருக்கிறது.

கீழ்க்காணும் உத்திகள் அன்புக்குரியவரிடமிருந்து எவ்வாறு வாழ்க்கைக் கதைகளைப் பெறுவது என கூறுகின்றன.

- சிறிய வாக்கியங்களில், எளிய சொற்களில் கேள்விகளைக் கேளுங்கள். தேவையேற்பட்டால் மீண்டும் கேளுங்கள்.
- இயல்பான உரையாடலாக அமைத்துக் கொள்ளுங்கள், விசாரணை போன்று அமைத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.
- கண்ணோடு கண் இணைப்பை நிலைநிறுத்துங்கள் மேலும் ஆர்வத்தை முன் சாய்ந்து கேட்பது மற்றும் தலையசைப்பு மூலம் வெளிப்படுத்துங்கள்.
- அவர்கள் பேசும்போது இடையூறு அல்லது திருத்தம் செய்ய வேண்டாம்.
- துயரம் ஏற்படுத்தும் தலைப்புகளைத் தவிர்க்கவும்.
- நேர்காணலை அறிமுகச் சூழலில் சுருக்கமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரே அமர்வில் அனைத்தையும் பெற முயற்சிப்பதை விட, காலம்செல்லச்செல்ல மேலும் விவரங்களைப் பெறலாம்.
- உரையாடலின் முடிவில், அன்புக்குரியவர் பகிர்ந்துகொண்டவை மதிப்புமிக்கவை எனத் தோன்றும் வண்ணம் அவருக்கு நன்றி கூறுங்கள்.

வாய்ப்புள்ள கேள்விகள் அவரதுவாழ்வின் முக்கிய தருணங்களைப் பற்றியதாக இருக்கும். இவை வழிகாட்டும் கேள்விகள் மட்டுமே. எனவே, இயன்றவரை உரையாடலின் போக்கில் கேள்விகள் அமையட்டும்.

a

குழந்தைப் பருவம்

1. உங்களது குழந்தைப்பருவம் பற்றி கூற முடியுமா?
2. உங்களது பள்ளி நினைவுகள் யாவை?
3. உங்களது விருப்பமான பாடம் எது?
4. நீங்கள் எதில் சிறந்தவர்?
5. உங்களது விருப்பமான செயல்பாடு அல்லது விளையாட்டு என்ன?
6. உங்கள் குழந்தைப்பருவத்தின் மிகச்சிறந்த நினைவுகள் யாவை?

b

பணி வாழ்க்கை

1. உங்களது முதன்முதல் வேலை என்ன?
2. எங்கே நீங்கள் வேலைசெய்தீர்கள் (வீட்டிலிருந்தே செய்த வேலை உட்பட)?
3. அது எப்படி இருந்தது? வேறு வேலைக்குச் சென்றீர்களா?
4. மெண்டு உங்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைத்தால், மீண்டும் அதே வேலையைச் செய்வீர்களா அல்லது வேறு வேலையைச் செய்வீர்களா?
5. பணியில் உங்களது மதிப்புமிக்க நினைவுகள் யாவை?

c

உறவுகள்

1. உங்களுக்கு யாரை மிகவும் பிடிக்கும்? யாருக்கு நீங்கள் மிகவும் நெருக்கம்? (பிராம்ட்: நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பம்)?
2. குடும்பத்தில் எத்தனை பேர் உள்ளனர்? அவர்களின் பெயர்களைக் கூறி உறவுமுறையையும் கூறுங்கள்?
3. உங்களிடம் ஏதேனும் செல்லப் பிராணிகள் உள்ளனவா?

d

இடங்கள்

1. எந்த இடத்தில் நீங்கள் “வீட்டைப் போல மிகச்சிறந்த உணர்வை உணர்த்தீர்கள்?
2. எந்த இடத்தில் நீங்கள் மிக மகிழ்ச்சியாக அல்லது நீண்ட காலம் வாழ்ந்த நினைவு உள்ளது? (பிராம்ட்: கட்டிடங்கள், கிராமப்புறம், உள்ளூர் மக்கள் மற்றும் சமூகம்)
3. வேறு ஏதேனும் இடங்களைச் சிறப்பான இடங்களாகக் குறிப்பிட்டுக் கூற முடியுமா? (பிராம்ட்: விடுமுறை இடங்கள், முக்கிய நிகழ்வுகள் நடந்த இடங்களின் படம் மற்றும் அஞ்சலட்டை ஆகியவற்றைக் காட்டுங்கள்)

e

சமூகச் செயற்பாடுகள் மற்றும் ஆர்வங்கள்

1. உங்கள் ஓய்வு நேரத்தில் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள்?
2. எந்த வகையான இசையக் கேட்க விரும்புகிறீர்கள்? (விருப்பமான பாடல்கள்/ இசைக் கோர்வை பகுதிகள்)
3. உங்களுக்குப் பிடித்த ரேடியோ மற்றும் TV நிகழ்ச்சிகள் உள்ளனவா?
4. உங்களுக்குப் பிடித்த உணவு மற்றும் பாணம் எது?

f

இப்போது முக்கியமானவர்கள்

1. உங்கள் வாழ்வில் இப்போது முக்கியமானவர்கள் யார்? (பெயர்களையும் உங்களது உறவையும் கூறுங்கள்)

செயற்பாடு வகைமாற்றம்

- சுயவரலாற்றின் வடிவத்தை தெரிவுசெய்யுங்கள் – நாட்குறிப்பு, ஸ்கிராப் புக், வீடியோ, ஆடியோ பதிவு- அன்புக்குரியவரின் மனநல மற்றும் தகவல்தொடர்பு மற்றும் இடைவினை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் தெரிவுசெய்ய வேண்டும்)
- இந்தச் செயற்பாடு ஆரம்ப நிலை மற்றும் மித நிலை மூளைத்தளர்ச்சி உள்ளவர்களுக்கு மட்டும் பொருந்தும்.
- இந்த சுயவரலாற்றின் மூலம் மூளைத்தளர்ச்சியுடையவர்கள் தமது அடையாளத்தை நினைவுபடுத்திக்கொள்ள பயன்படுத்தவேண்டும்.
- சொற்களைப் பயன்படுத்தி பேச முடியவில்லை எனில், புகைப்படங்கள் மற்றும் படங்களைப் பயன்படுத்தி சுயவரலாற்றை முடிக்கவும்.
- அன்புக்குரியவரின் வேகத்துக்குத் தகுந்த செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

புகைப்படங்கள் மூலம் மலரும் நினைவுகள்

தங்கள் அனுபவங்கள் மூலம் இனைய தலைமுறைக்கு தங்கள் கதைகளைக் கூற விரும்புவார்கள். அவர்களின் வாழ்க்கைக் கதைகளைக் கூறுவது கடந்தகால வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதாக ஆக்க உதவுகிறது.

மூளைத்தளர்ச்சி உடையவர்களின் வாழ்க்கை இதிலிருந்து வேறானதல்ல. இவ்வாறு மலரும் நினைவுகளை மீட்டெடுப்பது மூளையில் நேர்மறையான பயிற்சியாக கடந்தகால நிகழ்வுகளை அசைபோட வைக்கிறது.

மலரும் நினைவுகள் பல வழிகளில் செய்யப்படலாம். உரையாடல்கள் வழியாக, பழைய புகைப்படங்களை அல்லது குடும்ப வீடியோக்களை காண்பதன் மூலம் அல்லது விருப்பமான இடங்களுக்குச் சென்று வருவதன் மூலம் நினைவுகளை மீண்டும் மலரச் செய்யலாம். எதுவென்றாலும் அன்புக்குரியவருக்கு போதிய நேரம் கொடுத்து பொறுமையாக நினைவு மீளலுக்கு வாய்ப்பேற்படுத்த வேண்டும்.

அவரது கதையை உண்மையில் ஆர்வம் காட்டிச் சேகரிக்கவேண்டும். நீங்கள் பங்குபெற்ற நிகழ்வுகளை நினைவுகூர்ந்தால், நீங்களும் அந்தக் கதையில் இன்னொரு கோணத்தைச் சேர்க்கலாம்.

இந்த ஆதாரத் திரட்டில் பழைய சிங்கப்பூரின் படங்கள் இங்கே தொகுக்கப்பட்டுள்ளன அவை நினைவு மீட்கும் பயிற்சிக்கு உதவும். சில கலந்துரையாடல் தலைப்புகளையும் கொடுத்துள்ளோம் அவற்றைப் பற்றியும் அன்புக்குரியவரைப் பேச வைக்கலாம்.

பேசுவதற்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் தலைப்புகள்:



| | | | |
|---------------------------------|--|---------------|--|
| பிறந்த தேதி மற்றும் இடம் | குடும்ப வாழ்க்கை மற்றும் தாத்தா பாட்டி | உணவு & சமையல் | குழந்தைப் பருவ விளையாட்டுகள் & பொழுதுபோக்குகள் |
| விருப்பமானவைகள்/ உணவு/ பாடல்கள் | கனவுகள் & இலட்சியங்கள் | சாதனைகள் | இசை |
| யுத்தக்காலம் | காதல் & திருமணம் | வேலை | நண்பர்கள் |
| | கவலைகள் | விருப்பங்கள் | |

கலை & கைவினைத் திறன் – வரைகலையைத் தொடருதல்

(ஆரம்ப நிலைமுதல் மிதமான நிலை மூளைத்தளர்ச்சி)

கலை & கைவினைத்திறன்பயிற்சி அன்புக்குரியவரின் படைப்பாற்றல் மூளைத்திறனை மேம்படுத்த உதவும். சுதந்திரமாக சொற்கள் சார்ந்த மற்றும் காட்சி சார்ந்த படைப்புகளை உருவாக்குவது மூளைக்கு சக்திமிக்க தூண்டுதலும் மடைமாற்றமும் ஆகும்.

இந்த வேலையில் உடன்- திட்டமும் மற்றொரு பகிரப்பட்ட கைவினைப்பொருளும் தேவை. ஆரம்பத்தில் படைக்கப்பட்ட கலைப்பொருள் சிறப்பாக இல்லாதபோது முன்னேற்றத்துக்கு ஆழ்ந்த சிந்தனை மற்றும் மறுமுயற்சியும் தேவை.

தேவைப்படும் பொருட்கள்:

- வரையும் காகிதம் அன்புக்குரியவர் சித்திரத்தில் பழக்கமற்றவர் என்றால், பெரிய காகிதம் பொறுமையைச் சோதித்து விரும் எனவே முதலில் சிறிய அளவு காசித்தத்தில் தொடங்கலாம்
- வரைகோல் படைப்பாற்றலை வளர்க்க, பல வண்ணங்களில் வரைகோல்களை வழங்கலாம்.

படிநிலைகள்:

1. வசதியான மேசை நாற்காலியில் அமரச் செய்யுங்கள்.
2. இது முறை எடுத்துக்கொண்டு காசித்தத்தில் படம் வரையும் விளையாட்டு என விளக்க வேண்டும்.
3. ஒவ்வொருவருக்கும் 3 கோடுகள் அதாவது தீற்றல்கள் வரைய வாய்ப்புக் கிடைக்கும்.
4. படம் வரைந்து முடித்ததும் அன்புக்குரியவரை அவரது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த அழையுங்கள்.



கலை & கைவினை – மணிகளைக் கோர்த்து ப்ரேஸ்லட் செய்தல்

(ஆரம்ப நிலை முதல் மிதமான நிலை மூளைத்தளர்ச்சி)

மணிகோர்த்து கைச்சங்கிலி செய்வது கைகள் மற்றும் கண் இணைந்து வேலைசெய்வதை மேம்படுத்துகிறது. அன்புக்குரியவர் தாமே செய்த வண்ண மணிகள் கைச்சங்கிலியை செய்து அணியும்போது அது பார்வைப்புலன் திறனை தூண்டுகிறது, கூடவே சாதனை உணர்வையும் தருகிறது.

தேவைப்படும் பொருட்கள்:

- பெரிய மணிகள், பிரகாசமான வண்ணம் கொண்டவை நன்று
- நூல், சற்று நெகிழும் தன்மை கொண்டது நன்று
- பெரிய மணிகளை வகைப் பிரித்து வைக்க கோப்பைகள்

படிநிலைகள்:

1. பூர்த்தி செய்யப்பட்ட கைச்சங்கிலி ஒன்றைக் காட்டுங்கள்.
2. அளந்தெடுத்த நூலைக் கொடுங்கள்.
3. நூலின் ஒரு நுனியில் முடிசிடுங்கள்.
4. மணியை நூலில் நுழைத்து கோர்க்கவும். அன்புக்குரியவர் அவர் விரும்பும் வண்ணங்களில் மற்றும் எண்ணிக்கை வரிசையில் மணிகளைக் கோர்க்கலாம்.
5. கோர்த்துமுடித்த பின்பு இறண்டு நுனிகளையும் சேர்த்து முடிச்சிடுங்கள்.

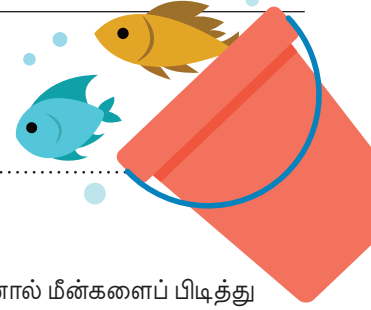
அன்புக்குரியவரை முதலில் வண்ண மணிகளை வகைப் பிரிப்பதில் ஈடுபடுத்தி வேலையின் சிரமத்தன்மையை அதிகரிக்கலாம். அவர்களின் பார்வைப்புலன்கவ மீதும் மற்றும் எளிதாகக் கோர்க்க மணிகளின் துளைகள் பெரிதாக இருக்குமாறும் கவனம் கொள்ளுங்கள். வேலையைப் பின்பற்றுவது அவர்களுக்குக் கடினமாகத் தோன்றினால் செயல்முறையில் செய்து காட்டுங்கள்.

ஃபிஷர்மேன் ட்ரசர் விளையாட்டு

இந்த விளையாட்டு அன்புக்குரியவர் சூழலில் உள்ள பொருட்களை அடையாளம் காண உதவுகிறது. மேலும் இயக்கக் கட்டுப்பாட்டுத் துல்லியத்தை அடையும் முயற்சியில் உணர்வு அனுபவம், மகிழ்ச்சி மற்றும் கரம் –கண் ஒருங்கிணைப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

தேவைப்படும் பொருட்கள்:

1. பிளாஸ்டிக் தொட்டி
2. 10-15 மிதக்கும் இரப்பர் மீன்கள்
3. 1 இரு சிறிய மீன்பிடி வலை
4. 1 தட்டு



படிநிலைகள்:

1. தொட்டியை நீரினால் நிரப்புகள்.
2. மீன்களைத் தொட்டியில் இடுங்கள்.
3. மீன்பிடி வலையை விநியோகியுங்கள்.
4. அன்புக்குரியவர்களை அழைத்து வலையினால் மீன்களைப் பிடித்து மேடையில் போடச் சொல்லுங்கள்.

சமூக இடைவினையாற்றலை அதிகரிக்க, இந்த விளையாட்டை குழுவாக ஈடுபடச் செய்யுங்கள். அன்புக்குரியவர் நிற்பதற்குத் தடுமாறினால் அல்லது சமநிலை மோசமாக உள்ளது எனில் அவர்களை அமர்ந்துகொண்டு மீன் பிடிக்கச் சொல்லுங்கள். அவர்களது இடலியல் நிலையைப் பொறுத்து பெரிய வலைகள் மேலும் சில மீன்கள் என மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ரம்மேஜ் பாக்ஸ் – விளையாட்டு

உணர்வு தூண்டல் பெறுவதன் மூலம் பொருட்களைப் பிரித்தறியும் அறிவு மேம்படுகிறது. இந்த ஆட்டத்தில் அன்புக்குரியவரி அவரது பிற உணர்வுப் புலன்கள் செயல்படுவதை ஏதுவாக்குகிறது. இ தில் அவர்கள் பார்வைப்புலன் தடுக்கப்படும்போது பிற புலன்கள் எவ்வாறு துணைசெய்கின்றன என்ற மாற்றுப் புலன் செயல்பாடு மேம்படுகிறது.

தேவைப்படும் பொருட்கள்:

1. பெட்டி
2. கண்மறைப்பு அல்லது கருப்பு பட்டி
3. கைகளால் பிரித்தறியக்கூடிய பொருட்கள், எ.கா. பின்பாங் பந்து, அழிப்பான், ஆரஞ்சு போன்றவை.

படிநிலைகள்:

1. பெட்டியில் பொருட்களை இடுங்கள்.
2. அன்புக்குரியவர் பெட்டியை அணுகி பொருட்களைத் துளாவட்டும்.
3. 5 வினாடிகள் நேரத்துக்கு அவற்றை வைத்திருக்கட்டும்.
4. பிறகு வர அது என்ன பொருளென ஊகிக்கட்டும்.

தனி மணமுடைய பொருட்களை அல்லது சப்தங்கள் ஆகியவற்றையும் பயன்படுத்தி அன்புக்குரியவர்தமது பிற புலன்களின் செயல்பாட்டை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறார் என மதிப்பிடலாம்.

சமையல் இடுபொருட்கள் ஞாபக சக்தி விளையாட்டு

உரையாடல்களை நினைவிலிருந்து மீட்பது அன்புக்குரியவரின் அறிவுப்பலத்தின் நினைவு ஆற்றல் எந்த நிலையில் உள்ளது என்பது பரிசோதிக்கவும் பயிற்சி கொடுக்கவும் பயன்படுத்தத்தலாம். இதற்காக அன்புக்குரியவரிடம் அவர் ஏற்கனவே சமைத்துள்ள அல்லது அறிந்துள்ள ஒரு சமையல் குறிப்பைக் கூறி இடுபொருட்கள் பட்டியலை நினைவு மீட்டிக் கூறுமாறு கேட்கலாம். சரியாகக் கூறப்படும் சமையல் இடுபொருட்கள் குவியம் மற்றும் நினைவுக்கிடையிலான சமநிலையைக் காட்டுகிறது.

தேவைப்படும் பொருட்கள்:

1. 20-30 பொதுவான இடுபொருட்களின் படங்கள்
2. மேசை

படிநிலைகள்:

1. உங்கள் அன்புக்குரியவர் ஏற்கனவே குடும்பத்துக்குச் சமைத்துள்ள அள்ளுது வழக்கமாக உண்ணும் பதார்த்தம் பற்றி உரையாடி ஆரம்பியுங்கள்.
2. மேசையின் மீது பொதுவான உணவு இடுபொருட்களின் படங்களைப் பரப்புவீடுங்கள்.
3. அன்புக்குரியவரை அழைத்து முந்திய உரையாடலில் குறிப்பிட்ட இடுபொருட்களின் படங்களைத் தெரிந்தெடுக்கக் கூறுங்கள்

உரையாடல் படங்களின் அட்டைகளை எடுக்க உதவலாம், மேலும் அன்புக்குரியருக்கு பிராமட் ஊகங்கள் தேவைப்பட்டால், மீண்டும் உரையாடலுக்குச் சென்று இடுபொருட்களைக் குறிப்பிடுங்கள். இதில் மாற்று தேவைப்பட்டால் அன்புக்குரியவரை இடுபொருட்களின் விலைகளை அனுமானம் செய்யக் கோரலாம்.



உடற்பயிற்சி

அன்புக்குரியவர் உடற்பயிற்சி செய்யுமளவுக்கு செயல்திறம் உள்ளவராக இருந்தால், து அவர் தோற்றத்திலும் உணர்விலும் நன்றாக இருப்பதோடு, அவரது தற்போதைய திறன்களின் செயல்பாட்டை நிலைநிறுத்தவும், விமும் அபாயங்களைக் குறைக்கவும், அவர்களின் அறிவுப்பல செயல்பாடு மற்றும் இதய இரத்தநாள ஆரோக்கியத்தை நிலைநிறுத்தவும் உதவியாக இருக்கும்.

உடல்நல மேம்பாட்டு வாரியத்தின் (HPB) பரிந்துரைகளின்படி, குறைந்தபட்சம் ஒரு வாரத்தில் இரண்டரை மணி நேரம் அனைவரும் நடத்தல் போன்ற ஏரோபிக் செயல்பாடுகளில் பங்கேற்க ஊக்கப்படுத்தப் படுகின்றனர். உங்கள் அன்புக்குரியவரின் உடற்பயிற்சி நிபுணரைக் கலந்தாலோசித்து அவரது தேவைக்குப் பொருத்தமான உடற்பயிற்சித் திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தலாம்.



பாதுகாப்பு முக்கியமானது!

- உடற்பயிற்சிகளைத் தகுந்த கண்காணிப்பில் செய்யுங்கள்
- உடற்பயிற்சியில் சுவாசத்தைத் தம் பிடிக்கக் கூடாது
- உடற்பயிற்சியின்போது சரியான காலணி அணியுங்கள்
- உட்கார்ந்து செய்யும் உடற்பயிற்சிகளில் உறுதியான நாற்காலியில் அமர்ந்துகொண்டு செய்யுங்கள், கைப்பிடிக்கல் உள்ளவை நலம்.
- நின்றுகொண்டு செய்யும் பயிற்சிகளின்போது ஒரு ஸ்திரமான நாற்காலியை அவருக்குப் பின்புறம் இட்டுவைப்பீடுங்கள். தேவைக்குக் பற்றிக்கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.
- வலி ஏற்பட்டால் உடனடியாக பயிற்சியை நிறுத்திவிட்டு மருத்துவர் அல்லது இயன்முறை நிபுணரைக் கலந்தாலோசிக்கவும்.
- அன்புக்குரியவர் உடல்நலமில்லாமலிருந்தால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்.

ஆரம்ப நிலை மூளைத்தளர்ச்சியில், அன்புக்குரியவர் தற்போதைய உடற்பயிற்சி அட்டவணையைப் பின்பற்றி வரலாம் அல்லது தாய் சி அல்லது நடனம் போன்ற வகுப்புகளுக்குச் சென்று வரலாம்.

மிதமான நிலை மூளைத்தளர்ச்சியில், வகுப்புகளுக்குச் சென்று வருவது சிரமம். எனவே வீட்டிலேயே இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சிகளைச் செய்து வரலாம்.

உட்கார்ந்து – எழுதல்

1. இரு நாற்காலியில் பாதங்களைத் தரையில் பதித்து அமரவும். கணுக்கால்கள் முழங்காலுக்கு சற்று பின்னே இருக்கவேண்டும்.
2. குதிகால்களின் அழுத்தத்தில், இடுப்பை வளைத்து, தலையை உயர்த்தி எழுந்திருங்கள்.
3. உடலெடையை கால்களின் இடையே பகிருங்கள்.
4. 10* முறைகள் மீண்டும் செய்யுங்கள்.



காலைத் தூக்குதல்

1. முதுகை நாற்காலியுடன் சேர்த்து ஆதரவுக்கு வைத்துக் கொண்டு அமருங்கள்.
2. பாதிக்கப்பட்ட காலைத் தூக்குங்கள்.
3. தொடை வெளிப்புறமாக அகலாமல் அல்லது உடல் பின்புறம் வளையாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்.
4. தேவை ஏற்பட்டால், கைகளால் பிடித்துத் தூக்கவும்.
5. 10* முறைகள் மீண்டும் செய்யுங்கள்.



முழங்காலை நீட்டல்

1. நாற்காலியில் நன்றாக அமர்து கொள்ளுங்கள்.
2. ஒரு முழங்காலை நீட்டி பின்னர் மெதுவாக மடக்குங்கள்.
3. 10* முறைகள் மீண்டும் செய்யுங்கள்.



கணுக்கால் பயிற்சி

1. ஒன்றன்பின் ஒன்றாக பாதத்தை தரையிலிருந்து உயர்த்துங்கள், குதிகால்கள் தரையில் இருக்கட்டும்.
2. 10* முறைகள் மீண்டும் செய்யுங்கள்.



*10 முறைகள் என்பது பொது வழிகாட்டுதல். உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குப் பொருந்தும் உடலியற் செயல்பாட்டை இயன்முறை சிகிச்சை நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

பிளேபால்

ஒரு மென்பந்தை அன்புக்குரியவரிடம் மெல்ல வீசி அதை உங்களிடம் வீசும்படி கூறுங்கள். இது கை-கண் ஒருங்கிணைப்பை பலப்படுத்துகின்றது. இதை அமர்ந்தோ அல்லது நின்றோ செய்யலாம். உங்களுக்கும் அவருக்குமிடையே உள்ள தூரத்தையும் அவரது வலுவிற்கேற்றபடி அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நடத்தல்

வாரத்தில் இரண்டு முறைகள் 30-நமிட நேர நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள ஊக்கப்படுத்துங்கள். இது அவரை உடலியல், உளவியல் ரீதியாக ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும்.



செய்ப்பாட்டுநிலை உடற்பயிற்சி

மேற்கூறியபடி உங்கள் அன்புக்குரியவர் பயிற்சி செய்ய இல்லது போனால், அவர்களது அன்றாட வேலைகளைத் தொடர்ந்து செய்துவர ஊக்கப்படுத்துங்கள். இது தற்சார்புடன் இருக்கும் அவர்களின் நிலையை நிலைப்படுத்திக் கொள்ள உதவும்.

முற்றிய மூளைத்தளர்ச்சி நிலையில் பராமரிப்பாளர் அன்புக்குரியவருக்கு செய்ப்பாட்டுநிலை உடற்பயிற்சி கொடுக்க வேண்டியதிருக்கலாம். இந்த உடற்பயிற்சிகளை ஒரு நாளில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறைகள் செய்து வரவேண்டும். இதனால் மூட்டுகள் தசைகள் கடினமைடைவதைத் தடுக்கலாம். கடின மூட்டுகள் மற்றும் தசைகள் நீங்கள் அவருக்கு உடை மாற்றி அணிவிக்கும்போது வலியை ஏற்படுத்தலாம்.

தோள்பட்டை ஃபிளக்ஸியன் மற்றும் எக்ஸ்டென்ஷன்

1. முழங்கை மற்றும் மணிக்கட்டில் ஆதரவு கொடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. புஜத்தை உயர்த்துங்கள்.
3. புஜத்தை உயர்த்தும்போது வலியிருந்தால் மேற்கொண்டு உயர்த்த வேண்டாம்.
4. புஜத்தை இழுக்க வேண்டாம். எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்..
5. ஒவ்வொரு புஜத்துக்கும் 10முறைகள் செய்யவும்.



முழங்கை எக்ஸ்டென்ஷன்

1. முழங்கையை நீட்டி மடக்கவும்.
2. ஒவ்வொரு புஜத்துக்கும் 10முறைகள் செய்யவும்.



மணிக்கட்டு ஃபிளக்ஸியன் மற்றும் எக்ஸ்டென்ஷன்

1. மணிக்கட்டின் மேலும் கீழும் உள்ள மூட்டுகளில் ஆதரவு கொடுக்கவும்.
2. மணிக்கட்டை முன்னும் பின்னும் வளைக்கவும்..
3. ஒவ்வொரு புஜத்துக்கும் 10முறைகள் செய்யவும்.



கைவிரல்கள் ஃபிளக்ஸியன் மற்றும் எக்ஸ்டென்ஷன்

1. கைவிரல்களை முஷ்டியாக்கி பின்பு நேராக்கவும்.
2. ஒவ்வொரு கைக்கும் 10முறைகள் செய்யவும்.



இடுப்பு, முழங்கால் ஃபிளக்ஸியன் மற்றும் எக்ஸ்டென்ஷன்.

1. ஒரு கையை முழங்காலுக்கு கீழும் மற்றொரு கையை கணுக்கால் மீதும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்
2. பிட்டத்தின் புறமாக காலை வழிக்கவும்.
3. ஒவ்வொரு காலுக்கும் 10முறைகள் செய்யவும்.



*10 முறைகள் என்பது பொது வழிகாட்டுதல். உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குப் பொருந்தும் உடலியற் செயல்பாட்டை இயன்முறை சிகிச்சை நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

இடுப்பு அட்டக்டர் ஸ்ட்ரெச்

1. முழங்காலுக்குக் கீழும் கணுக்காலுக்குக் கீழும் ஆதரவு கொடுங்கள்.
2. மொத்த காலையும் பக்கவாட்டில் அகட்டுங்கள்.
3. 30 வினாடிகள் அல்லது சற்று குறைவாக வைத்திருங்கள்.
4. அன்புக்குரியவரின் பாதத்தை இயன்றவரை நேராக வைத்திருக்கவும்.
5. ஒவ்வொரு காலுக்கும் 10முறைகள் செய்யவும்.



ஹாம்ஸ்டிரிங் ஸ்ட்ரெச்

1. முழங்காலுக்குக் கீழும் குதிகாலுக்குக் கீழும் ஆதரவு கொடுங்கள்.
2. முழங்காலை நேராக வைத்து மொத்த காலையும் மேலே உயர்த்துங்கள்
3. 30 வினாடிகள் அல்லது சற்று குறைவாக வைத்திருங்கள்.
4. ஒவ்வொரு காலுக்கும் 10 முறைகள் செய்யவும்.



காஃப் ஸ்ட்ரெச்

1. குதிகாலை உள்ளங்கை பிடியாகவும் பாதத்தை முன்கையினாலும் ஆதரவு கொடுங்கள்.
2. இன்னொரு கையால் காலைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
3. வலி ஏற்படுத்தாமல் மெதுவாக முன்காலைத் தள்ளுங்கள் (கால்விரல்களைத் தள்ளுவதை தவிர்க்கவும்).
4. 30 வினாடிகள் பிடித்திருங்கள்.
5. ஒவ்வொரு காலுக்கும் 10முறைகள் செய்யவும்.



*10 முறைகள் என்பது பொது வழிகாட்டுதல். உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குப் பொருந்தும் உடலியற் செயல்பாட்டை இயன்முறை சிகிச்சை நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

மிதமான அல்லது முற்றிய மூளைத்தளர்ச்சி உடைய உங்கள் அன்புக்குரியவரை அர்த்தமுள்ள செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தி ஒரு சவுகரியமான இடத்தை ஏற்படுத்துங்கள். இந்த இடத்தில் குடும்பம், நண்பர்கள் அன்புக்குரியவருடன் ஒரு பன்முனை-உணர்வு பராமரிப்பு அமர்வில் ஈடுபடலாம்.

பராமரிப்பு அமர்வின் நான்கு பாகங்கள் இவையாம்:

No. 1

பாதுகாப்பான மற்றும் சவுகரியமான இடத்தை உருவாக்குங்கள்

உன்னத நிலையில், உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு பாதுகாப்பான தனியறை இருக்க வேண்டும், அதற்காக வரவேற்பறை அல்லது உணவுக்கூடத்தில் ஒரு நன்றாக தனித்துவைக்கப்பட்ட பகுதியை அவருக்கு ஒதுக்குங்கள்.

இந்த இடத்தில் அல்லது அறையில் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு ஒவ்வொரு முறைசெல்லும்போது பன்முனை உணர்வுப்புலன் தூண்டல்களைத் தரவல்லதாக, அதன்மூலம் உணர்வு அனுபவங்களைப் பெற வேண்டும். இந்த உணர்வு அனுபவத்தில் உள்ள மேலும் நான்கு உட்கூறுகளைப் பராமரிப்பாளர் கருத வேண்டும்.

a ஒளியமைப்பு: காற்றோட்டமும் இயற்கை வெளிச்சமும் உள்ள அமைதியான ஒரு இடம் அல்லது அறையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். பிரகாசமுள்ள வெளிச்சம் கண்கூசுவதாகவும் அசவுகரியமாகவும் இருக்கலாம், எனவே மென்மையான விளக்குகளைப் பயன்படுத்தி நிழல்கள் ஏற்படுவதையும் குறையுங்கள். இயன்றவரை அன்புக்குரியவருக்குப் பிடித்த வண்ணத்தில் சுவர், திரைத்துணி, தடுப்புகள் ஆகியவற்றை அமையுங்கள்.

b இசை: சாந்தப்படுத்தும், இலயிக்கும் இசையை இசைக்க விடுங்கள். உங்கள் அன்புக்குரியவர் விரும்பும் இசையை அவரது தேவைகேற்ப இசைக்க விடுங்கள். இசை நினைவுகளைத் தூண்டவும், அவர்களின் மனநிலையை மேம்படுத்தி அதில் ஈடுபட வைக்கும்.

c வாசனை: அறையில் லாவண்டர் மற்றும் எலுமிச்சை நறுமண எண்ணைகளின் வாசனையைப் பரவச் செய்யுங்கள், இவை மூளைத்தளர்ச்சி நோயாளிகளின் பதற்றம் மற்றும் கிளர்ச்சியை குறைக்கின்றன என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

d பொருத்தமான அறைக்கனங்கள்: அன்புக்குரியவர் ஓய்வெடுக்க வசதியான நாற்காலியை இடவும், மேலும் கதகதப்பாக உணர் ஒரு மெல்லிய போர்வையையும் வழங்கவும்.

No. 2

அர்த்தமுள்ள செயற்பாடுகள்

அன்புக்குரியவருக்கு சொற்களில் தகவல் தொடர்பு கொள்வது கடினமாக இருப்பதால் அவர் அர்த்தமுள்ள செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது நல்ல கருத்து ஆகும். அவ்வாறு செயற்பாட்டை அறிமுகப்படுத்தும்போது, அதை விளக்குவதற்கும் செயல்முறையாகச் செய்துகாட்டுவதற்கும் நேரமெடுத்துக் கொண்டு அந்த செயற்பாடு என்னவென விளக்குங்கள், அது நேர்மறையான பதில்வினையை முடிவாக்கக்கொடுக்கும்.

அவர்களின் திறன்கள் மற்றும் விருப்பங்கள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் பொருத்தமான செயற்பாட்டை தீர்மானிக்க வேண்டும். இங்கே சில உதாரணங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

a உங்கள் அன்புக்குரியவரை அமைதியான மற்றும் அந்தரங்க இடத்துக்குள் வரவேற்பு கொடுங்கள்—பன்முனை உணர்வு செயற்பாடு அவர் அந்த இடத்துக்குள் நுழைந்ததுமே ஏற்பட வேண்டும். அவர்களைக் கைப்பிடித்து அங்குள்ள நாற்காலியில் அமரவைப்பதன் மூலம் வரவேற்கப் படுவதை உணர்த்துங்கள்.

இதற்குப் பின் அந்த நாளைப் பற்றி எளிய கேள்விகளைக் கேட்டு அர்த்தமுள்ள ஒரு உரையாடலை ஆரம்பம் செய்யுங்கள்.

அவரது வெளிப்படுத்தலில் மாற்றங்களை எதிர்பார்க்கலாம், மெல்ல அவரது கரங்களை மசாஜ் செய்யுங்கள். தொடுதல் தகவல்தொடர்பின் அடிப்படையான வழி மற்றும் மென்மையான மசாஜ் அதைச் செய்கிறது.

b அன்றாட வாழ்க்கையின் செயற்பாடுகள் (ADL) – ADL-கல் இந்த அறையில் அர்த்தமுள்ள அனுபவங்களாக அமையும். உதாரணமாக, உங்கள் அன்புக்குரியவர் நகம் வெட்டிக்கொள்ள மறுக்கலாம். இருப்பினும், இந்தப் பாதுகாப்பான சவுகரியமான இடத்தில் அவர் அமைதியாக இருப்பதால் அவர் ஒத்துழைப்பு கொடுத்து இந்த அனுபவத்தில் மகிழ்ச்சியடையலாம்.

மேலும் மலரும் நினைவுகளுக்காக அவருக்குப் பிடித்த வாசனைகள் மற்றும் பழைய பாடல்களை இசைக்க வைத்து சூழலை உயர்த்திக்கலாம்.

c பொருத்தமான உணவு மற்றும் பானம் தயாரித்தல் – அன்புக்குரியவருக்குப் பிடித்தமான உணவு மற்றும் பானத்தையே தயாரியுங்கள், அவற்றின் காட்சி, மணம் மற்றும் சுவை அவரது உணர்வுகளுக்குத் தூண்டலாக அமையட்டும். செயற்பாடுகளுக்கு இடையில் உண்ணப் பருக இந்த பாதுகாப்பான சவுகரியமான இடத்தையே பயன்படுத்துங்கள். அதனால் அடிக்கடி நீர் பருகுவதையும் மற்ற பன்முனை அனுபவங்களையும் பெறட்டும்.

No. 2.

அன்புக்குரியவரின் மருத்துவ வருகைகளைக் குறிக்க வருகைப்பதிவேட்டைப் பராமரியுங்கள்.

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு பல மருத்துவர்கள் இருந்தால் ஒரு வருகைப்பதிவு ஏட்டைப் பராமரியுங்கள், இது அவற்றை முறையாகப் பின்பற்ற உதவும். மருத்துவ வருகையின் பலன்களை ஒரு தெளிவான நோக்கத்தை உருவாக்கி அல்லது கேள்விகளைத் தயாரித்து அவற்றுக்கு விளக்கம் பெறுவதன் மூலம் அடையலாம்.

ஒவ்வொரு மருத்துவ வருகை பதிவும் பரிந்துரைத்த சிகிச்சை விருப்பத்தேர்வு போன்றவை மற்றும் மருத்துவரிடமிருந்து பெற்ற பிற குறிப்புகளைப் பதிவு செய்யும். இது பராமரிப்பு ஏற்பாடுகள் குடும்ப உறுப்பினர்களால் பங்கிடப்பட்டுக் கொண்டால், அன்புக்குரியவரின் பராமரிப்பு தொய்வின்றித் தொடர உதவியாக இருக்கும்.

வருக்கைப்பதிவுக்கு உதாரணம்:

| வருகை நாள் | வருகை நேரம் | மருத்துவரிடம் கேட்கப்பட்ட கேள்வி | முக்கிய ஆலோசனை & பரிந்துரை | பிற குறிப்புகள் |
|------------|-------------|----------------------------------|----------------------------|-----------------|
|------------|-------------|----------------------------------|----------------------------|-----------------|

No. 3.

மருத்துவரைச் சந்திக்கும் அசல் பயணத்தின் திட்டம்

பெரும்பாலும் பொதுப்போக்குவரத்து ஊழியர்கள் ஏற இறங்குவதில் பிரச்சினையுள்ளவர்களுக்கு உதவ பயிற்சி பெற்றுள்ளனர். GRAB அசிஸ்ட் போன்ற தனியார் வாடகைக் கார்களின் ஓட்டுனர்களும் அன்புக்குரியவரின் மருத்துவ வருகைக்கு பயணத்தில் உதவலாம். உங்கள் வருகையை பிறரின் வருகைகளில்லாத ஓய்வான நேரத்தில் அமைத்து அன்புக்குரியவருக்கு வசதியான ஒரு வருகை அட்டவணையை ஏற்படுத்துங்கள். ஒரு அறிமுகமில்லாத சூழலில் பதற்றமும் அழுத்தமும் அனுபவிக்கப் படுவதால், அவசரகால உதவிப்பொருட்களைக் கொண்டு செல்லவும்:

- ✓ மாற்று உடைகள்
- ✓ டாய்லட்டரிகள்
- ✓ துவால்கள்
- ✓ சக்கர நாற்காலி போன்றவை
- ✓ தின்பண்டம் மற்றும் குடிநீர்

உணவு & உணவுச்சத்துகள்

மூளைத் தளர்ச்சி முற்றும்போது, குறைவான பசி காரணமாக குறைவாக உணவெடுத்துக் கொள்வதானால் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் எடை குறையலாம், மற்றும் அறிவுப்புலம்சார், நடத்தைசார் பிரச்சினைகளும் எழலாம்.

உணவு- ஆரோக்கிய உணவை உண்ணுதல்

சமச்சீர் உணவை உண்ணுதலும் போதிய அளவு நீர் அருந்துவதும் உடலியல் மற்றும் உளவியல் ரீதியான நல வாழ்வுக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. மத்தியதரைக்கடல் உணவுப் பழக்கத்தை பின்பற்றுவது அறிவுப்புல வீழ்ச்சி மற்றும் மூளைத்தளர்ச்சி ஆபத்து ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம். அதாவது அதிக விகிதத்தில் தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உண்ணுதலாகும்.

முறையான, ஆரோக்கியமான, சரிவிகித உணவை உண்ணுவதன் முக்கியத்துவத்தைப்போல, நீங்கள் உண்ணும் சூழலையும் கருத்தில் கொள்ளவேண்டும். உணவுண்ணல் ஒரு சமூகச் செயல்பாடு, நல்ல உணவுண்ணும் சூழலை உருவாக்குவது உங்கள் அன்புக்குரியவரின் பசியுணர்வைத் தூண்ட வல்லதாகும்.

உணவுண்ணும் சூழலை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது?

- a. அன்புக்குரியவருடன் உணவுண்ணுதல் .
- b. தேவையற்ற இடைஞ்சல்களைக் குறைப்பது.
- c. தேர்ந்தெடுக்கப் பல உணவு வகைகள் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துதல்.
- d. உணவு தட்டு, மற்றும் மேசை ஆகியவற்றின் வண்ணம் மாறுபடுபவையாக அமைத்தல்.
- e. குழப்பத்தை நீக்க ஒன்றுபோல வடிவமைத்த தட்டுக்களைப் பயன்படுத்தலைத் தவிர்க்கலாம்.

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் பசியுணர்வை அதிகரிக்கலாம் ?

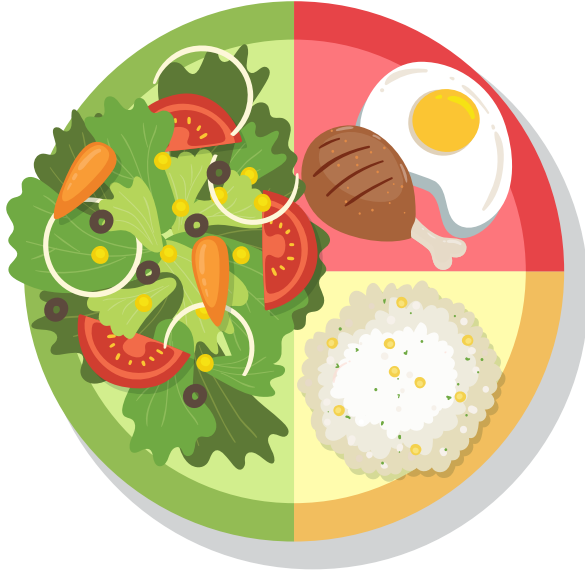
- a. அவர் உண்ண விரும்புவதை அவரே தேர்வு செய்யட்டும்.
- b. பெரியளவு உணவு நேரங்களை விட சிறிய அளவு உணவு, தின்பண்டங்கள் போன்றவற்றை வழங்குதல் சிறந்தது.
- c. உணவின் தோற்றம் மற்றும் மணத்தை கவர்ச்சியாகவும் நுகர்வுக்கு இரம்மியமானதாகவும் ஆக்குதல்.
- d. தட்டில் மிக அதிக உணவைப் பரிமாற வேண்டாம். சிறிய மற்றும் வழக்கமான அளவு சிறந்தது.
- e. உணவைத் தயாரிப்பதில் உதவிடக் கோருதல் போன்ற வேலைகள், உங்கள் அன்புக்குரியவரை உணவுநேரத்தில் ஈடுபட உந்துகும்.
- f. அறிமுகமானவர்களை அழைத்து ஒன்றாக அமர்ந்து உண்ண அழையுங்கள்.

நன்றாக உண்ணுதல்

சரிவிகித சத்துணவை உண்ணுதல் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியமானதாகும். மூத்த குடிமக்களுக்கு அல்லது மூளைத்தளர்ச்சி கொண்ட முதியவர்களுக்கு உணவு தயாரிப்பதென்பதில் முக்கியமானது, தனியாக அவர்களுக்கு சமைப்பது என்றில்லை, ஆனால் வழங்குவதில், வகைகள், சமச்சீர் மற்றும் மிதப் போக்கு ஆகியவற்றைக் கைக் கொள்வதே ஆம். அவர்கள் குறைவாகவே உண்ண விரும்புவர், எனவே அவர்களுக்கு அதிக வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுஉப்புகள் நிறைந்த உணவை வழங்குவது அவர்களுக்கு உதவும்.

எவ்வளவு உண்ண வேண்டும்?

The Ideal Plate



ஒவ்வொரு வகை உணவில் எவ்வளவு எடுத்துக் கொள்வது?

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1/2 கிண்ணம் சோறு | 2 வில்லைகள் ரொட்டி |
| 4 பிஸ்கட்டுகள் | 2 கட்டிகள் டோஃபு |
| 1 நடுத்தரமான வாழைப்பழம் | 1 நடுத்தரமான வாழைப்பழம் |

போதுமான அளவுக்கு நீர் அருந்துதல்



முதியவர்களுக்கும் இளம்வயது பெரியவர்களைப் போலவே நீரின் தேவை உள்ளது. இருப்பினும் பல காரணங்களால் முதியவர்கள் அவர்கள் உடலுக்குத் தேவைப்படும் நீரைவிடக் குறைந்தளவு நீரையே அருந்த விரும்புகின்றனர்.

வயதாக ஆக, உடல் தாகம் எடுப்பதைக் கண்டுபிடிக்கும் திறனை இழக்கிறது. சில முதியவர்கள் மோசமான மறதி, நடக்க இயலாமை அல்லது நோய்கள் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் – இவையனைத்தும் குறைவான நீரருந்துதலுக்குக் காரணமாகலாம்.

கூடுதலாக, சில மருந்துகள் உடலில் நீர் இருப்பு மற்றும்/அல்லது தாகத்தின் இயக்கமுறை ஆகிவற்றுடன் இடைவினையாற்றலாம். முதியவர்களில் உடல் நீரிழப்பு மிகத் தீவிரமான உடல்நலப் பிரச்சினையாகும்; அது பிற நோய்களுடனும் தொடர்பு கொண்டது ஆகும்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர் நாள் முழுதும் போதுமான அளவு நீர் குடிப்பதற்கு வழங்கி அவர் நீர் வறட்சிக்கு உள்ளாவதைத் தவிர்க்கலாம்.

நீர் அருந்துவதை அதிகரிக்கும் உத்திகள்

- உணவு நேரங்களிலும் மற்றும் நாள் முழுவதும் அடிக்கடி நீரருந்தக் கொடுத்தல்.
- தானாக நீரருந்த முடியாதவர்களுக்கு உதவுதல்.
- வகைகளுக்காக, பார்லி, பால், சோயாப் பால், தேநீர், காஃபி, பழச்சாறு, சாற்றுக்கனிகள் மற்றும் சூப்புகள் போன்றவற்றை வழங்கலாம்.

ஆரம்ப நிலை மற்றும் மித நிலை மூளைத்தளர்ச்சி நோயை நிர்வகித்தல்

இவைகள் ஆரம்ப நிலை மற்றும் மித நிலை மூளைத் தளர்ச்சி நோயாளிகளில் பொதுவாக வெளிபடுத்தப்படும் நடத்தைக் கோலங்கள் ஆகும்.



ஆரம்ப நிலை மூளைத் தளர்ச்சியில்

- மறதி
- அரிதாக மீண்டும் மீண்டும் அவரே பிதற்றுதல்
- பிறரிடமிருந்து தாமே ஒதுங்கிக் கொள்ளுதல்
- எந்நேரமும் களைப்பாக உணருதல்
- எளிதில் எரிச்சலடைதல்

மூளைத் தளர்ச்சியில்

- அறிமுகமான இடங்களில் வழிதவறுதல்
- மீண்டும் மீண்டும் அவரே பிதற்றுதல்
- தகவல்தொடர்பு கொள்வதில் பிரச்சினை
- சுய-தூய்மை மற்றும் சுய-பராமரிப்பை புறக்கணித்தல்
- நேரம் மற்றும் நிகழ்வின் தொடர்ச்சியை இழத்தல்
- அடிக்கடி பொருட்களைத் தவறவிடல்
- நடத்தைப் பிறழ்வுகள்
- பொதுவான பொருட்கள் மற்றும் அறிமுகமானவர்களின் பெயர்களை மறத்தல்
- முக்கியமான நிகழ்வுகளை மறத்தல் அதாவது அவர்களது குழந்தைகளின் பிறந்தநாள் போன்றவை
- நேரங்கள் மற்றும் இடங்களைப் பற்றிய குழப்பம்
- மோசமான அல்லது குறைந்துவிட்ட தீர்மானிக்கும் திறமை
- கருத்தியல் சிந்தனையில் பிரச்சினை
- விழுங்குதலில் பிரச்சினைகள்

சிலவேளைகளில், ஆரம்ப நிலை மற்றும் மித நிலை மூளைத்தளர்ச்சி நோய் நிலைகளில் காணப்படும் நடத்தை மாற்றங்கள் கவனத்துக்குரியன. பொதுவாகக் கவனத்துக்குரிய நடத்தைகளுக்கு உதாரணங்களாகச் சுட்டப்படுபவற்றில் உள்ளடங்குபவை:

- தாக்குதல்
- கிளர்ச்சி
 - o எளிதில் நிலைகுலைதல்
 - o எளிதில் எரிச்சலடைதல்
 - o அடிக்கடி எதிர்த்துப்பேசுதல்
 - o பொருத்தமின்றிக் கூச்சலிடுதல், அழுதல், கூக்குரலிடுதல்
 - o குளிக்க அல்லது தலைவாரிக்கொள்ள மறுத்தல்
 - o வீட்டிலிருந்து ஓடுதல்
- பதற்றம் அல்லது அதீதக் கவலை
- உணர்வற்ற நிலை அல்லது கவனமின்மை
- இல்பொருள் காட்சி / காட்சிப்பிழை
- மன அழுத்தம்
- தடையுணர்வின்மை
 - o பாலியல்ரீதியாகப் பொருந்தாத நடத்தை
 - o சமூகரீதியாகப் பொருந்தாத நடத்தை
- ஒழுங்குமுறையற்ற இரவுநேர செயல்பாடு
 - o இரவில் எழுந்திருத்தல்
 - o சுற்றித்திரிகிற நடத்தை

கவனத்துக்குரிய நடத்தைகளை நிர்வகிப்பதில், உறுதிபடுத்த வேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள்-

- முன்னோடிகள் அல்லது தூண்டிகள் யாவை. பொதுவாக நிறைவேற்றப்படாத தேவைகள், மலச்சிக்கல், வலி மற்றும் கழிப்பறை தேவைகள்.
- அன்புக்குரியவருக்கு அந்த நடத்தை துன்பம் தருகிறதா - ஆம் என்றால் சரியான சிகிச்சை தேவை.
- அன்புக்குரியவரின் பாதுகாப்பு தகர்க்கப்பட்டுள்ளதா - ஆம் எனில் வீட்டில் சில திருத்தங்கள் செய்து வீட்டின் சூழல் பாதுகாப்பு பெற்றுள்ளது என உறுதிப்படுத்துங்கள்.

உண்மையில், மருந்தற்ற முறைகள் மற்றும் உத்திகள் நீண்டகால ப பலன்களை அளிக்க வல்லதாக இருக்கின்றன.

மருந்தற்ற முறைகள் வழக்கமாக முதல்-படி அணுக்கமாக, மருந்து சிகிச்சை கொடுக்கப்பட கருதுவதற்கு முன்பாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

1. உங்கள் அணுக்கத்தை மீள்பார்வை செய்யுங்கள். வேலைகள் எளிமையாக்கப்பட வேண்டும் மாற்றம் வேலைகளை பூர்த்திசெய்ய சற்று உதவி தேவைப்படலாம். செயற்பாட்டில் அன்புக்குரியவரை ஈடுபடுத்தவே பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது அவர்களின் திறமைகளில் கவனமெடுக்கிறது, அவர்களின் அவர்களின் திறமைக்கு சவால்கள் அல்ல.
2. உங்கள் அன்புக்குரியவர் எவ்வாறு உணர்கிறார் என மதிப்பிடுங்கள். அன்புக்குரியவரின் உணர்வுகளையும் அனுபவங்களையும் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அவரோடு முரண்பட அல்லது வாதிக்க வேண்டாம் - எப்போதும் அன்புக்குரியவர் தவறும்போது அவரைத் திருத்த வேண்டுமென்பதில்லை.
3. அவர்களின் கவனத்தைத் திசைதிருப்பங்கள். அவரது நடத்தையின் காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து அதைத் தீர்க்க அவரை அர்த்தமுள்ள செயல்களில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர் தாக்குதல் நடத்தையில் ஈடுபடுகிறாரா?

சிலநேரங்களில் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தேவைகள் நிறைவேற்றப் படாவிட்டால் அதானல் அசவுகரியமேற்பட்டு தாக்குதல் நடத்தையில் ஈடுபடலாம்.

இவ்வாறான நடத்தை, நிறைவேற்றப்படாத தேவைகளின் விளைவுகளாக ஏற்படுகின்றன; அவைகள் இவ்வாறாக இருக்கலாம்:

| உயிரியல் | சமூகவியல் | உளவியல் |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> வலி, நோய் அல்லது உடலியல் சிரமம் மோசமான கண்பார்வை/ காதுகேட்டல் காரணமாக தவறாகப்பிரிந்துகொள்ளல் பிழைக்காட்சிகள் மற்றும் இல்பொருட்காட்சிகள் | <ul style="list-style-type: none"> சமூகத் தொடர்புகள் இல்லாமை மற்றும் தனிமை சலிப்பு, செயல்பாடினமை, மற்றும் உணர்வுத் தூண்டல்கள் கிட்டாமை வழக்கமான வேலைகளின் சவால் | <ul style="list-style-type: none"> வேலைகளைச் செய்ய முடியாத விரக்தி மனஅழுத்தத்துக்கான வாய்ப்பு தனிநபர் இருப்பிடம் அத்துமீறப்பட்டதாகக் கருத்தேற்றம் புறக்கணிக்கப்பட்ட உணர்வு |

அன்புக்குரியவர் தாக்குதல் நடத்தையில் ஈடுபட்டால் என்ன செய்யலாம்?

- அமைதியாக இருந்து பயிற்சி செய்யுங்கள். சாத்தியமுள்ள முரண்பாட்டைத் தவிருங்கள்.
- பயம், எச்சரிக்கை அல்லது பதற்ற உணர்வு வெளிப்படாமலிருக்க முயலுங்கள், அத்தகைய வெளிப்பாடு அவரை மேலும் கிளர்ச்சியடையச் செய்யலாம்.
- அன்புக்குரியவரின் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள் – அவரது உணர்வுகளை ஏற்றுக் கொண்டதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- அவர் சொல்லுவதைக் செவிமடுத்துக் கேளுங்கள்.
- கண் இணைப்பை நிலைநிறுத்தி தகவல்தொடர்பை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- அவரது கவனத்தை வேறிடதுக்குத் திசைமாற்றி அதில் அவரது கவனத்தைக் குவியுங்கள்.
- குடும்பம், நண்பர்கள், ஆற்றுப்படுத்துனர்கள் மற்றும் ஆதரவுக் குழுக்களிடமிருந்து உதவி தேடிக் கொள்ளுங்கள்.



மூளைத்தளர்ச்சியுள்ள உங்களது அன்புக்குரியவரின் அலைந்துதிரிதல் நடத்தையை எவ்வாறு தீர்ப்பது?

இது ஏற்படக் காரணமாக இருப்பவை:

பழக்கம் அல்லது வழக்கம்போல தொடர்வது

தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும் என்பதுபோல, மூளைத்தளர்ச்சி கொண்டவர் ஏற்கனவே பின்பற்றும் குறிப்பான வழமையைக் கொண்டிருந்தால், அதை அவர் மேலும் தொடர விரும்பலாம்.

அவர்கள் ஷாப்பிங் செய்ய அல்லது பழைய அலுவலகத்துக்குச் செல்ல விரும்பலாம், ஏனென்றால் அவர்கள் அவ்விடங்களுக்குச் செல்லவேண்டுமென பல காலமாக நிலைப்படுத்தப் பட்டுள்ளனர்.

சலிப்பு

உடலியல் மற்றும் உளவியல் தூண்டலுக்கு வாய்ப்பில்லாத போது அதைத்தேடி செய்வதற்கு எத்தனித்தல். அதாவது, சுமமா அலைந்து திரிவது அல்லது ஒரு வேலையைச் செய்யும் நோக்குடன் வெளியே செல்வது போல நடந்து செல்ல எத்தனிப்பது.

அமைதியின்மை அல்லது சக்தியை விரையம் செய்யத் தேவைப்படுதல்

உங்கள் அன்புக்குரியவர் துடிப்பான வாழ்க்கையை முன்னர் கொண்டிருந்து, திடீரென வீட்டுக்குள் முடங்குவது சலிப்படையச் செய்வதால் அதிலிருந்து விடுபடவெளியே செல்லுதல்.

குழப்பம்

சிலநேரங்களில், அன்புக்குரியவர் திரியும்போது எவ்வாறு அவ்விடத்துக்கு வந்து சேர்ந்தோம் என்பதை மறந்துவிடுதல். மூளைத்தளர்ச்சியில் இவ்வாறு வெகுவாக நடக்கலாம், எனவே அவர் தனது திரும்பிச் செல்லும் வழியை 'துப்புதுலக்கிக்' கொண்டிருக்கலாம்.

இதுபோல, அந்தப் பகுதியை நினைவுகொள்ள முடியாவிடில், அவர்களுக்கு அறிமுகமான இடம் தெரியும்வரை திரிந்து கொண்டிருப்பார்கள்.

எதையோ அல்லது யாரையோ தேடுவது

அவர்கள் திடீரென நீண்டநாட்களாகச் சந்திக்காத நண்பரைக் காணப் புறப்பட்டு வருதல் அல்லது அவர்களது காரை எங்கே நிறுத்தினோம் என அடையாளம் தெரியாது போய்விடுதல் அல்லது சிலகாலமாக கார் ஓட்டாமலிருந்து ஓட்டுவது போன்ற காரணங்களால் திரிதல் ஏற்படலாம்.

எதிலிருந்தோ தப்பிச் செல்வதற்கு முயலுதல்

ஓரிடத்தின் நிலைமை அல்லது சூழல் வலி, துன்பம் தருவதாக அல்லது மகிழ்ச்சியற்றதாக இருந்தால், அதிலிருந்து விடுபட அங்கிருந்து நடந்து வெளியேறுதல். இதுபோல, ஒரு சூழல் அதிக இரைச்சலாக இருந்தால் அமைதியைத் தேடி எங்காவது வெளியே சென்று விடுவர்- இதற்கு யாரைக் குறை கூற முடியும்?

இரவில் திரிதல்

நள்ளிரவு உட்பட திரிதல் எந்நேரமும் நடக்கலாம் என விழிப்பணர்வு பெறுவது எப்போதும் அவசியம். மூளைத்தளர்ச்சி கொண்டவர்கள் நாளின் நேரத்தைப் பற்றிய தெளிவில்லாமல் இருந்தால், அவர்கள் பின்னிரவு 2 மணியிலும் கூட திரிந்து கொண்டிருப்பார்கள், ஏனெனில் அவர்கள் அவர்கள் வேறு எங்காவது இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதாலும் அவர்களுக்கு அது உறங்கும் நேரம் என்பது புரியாததாலும் இவ்வாறு நிகழ்கிறது.

மூளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழ்பவர்களுக்கு அலைந்து திரியும் மனப்போக்கு பொதுவான ஒன்றாகும்.

பின்வரும் யுக்திகளைப் பயன்படுத்தி உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் அலைந்து திரியத் தேவையில்லை எனப் புரிந்துகொள்ளவையுங்கள்:

அன்றாடச் செயல்களைச் செய்யவிடுங்கள் – அன்றாட வேலைகளை வகுப்பது ஒரு கட்டமைப்பை வழங்கும். மூளைத்தளர்ச்சி கொண்ட அன்புக்குரியவர்களுக்கு அன்றாட வேலைகளை உருவாக்கவும்.

வெளியேதிரிதல் ஏற்பட வாய்ப்புள்ள நேரத்தைக் கண்டறியுங்கள் – அந்த நேரத்துக்கான செயல்பாடுகளைத் திட்டமிடுங்கள். செயல்பாடுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி பதற்றத்தைக் குறைக்கலாம்.

வழிதவறிய, கைவிடப்பட்ட அல்லது தெளிவில்லாத நபருக்கு அரவணைப்பு கொடுங்கள் – மூளைத்தளர்ச்சியுடையவர் “வீடு திரும்புகிறேன்” அல்லது “நடைப்பயிற்சி” செய்கிறேன் எனக் கூறினால் அவரை பாதுகாப்புவேன் மீட்பது பற்றி மட்டும் உரையாடுங்கள் அவரது தவறைத் திருத்த வேண்டாம்..

அனைத்து அடிப்படைத் தேவைகளும் பூர்த்திசெய்யப்பட்டன என உறுதிப்படுத்துங்கள் – அவர் கழிப்பறை சென்று வரத் தேவையுள்ளதா? அவர் தாகித்து அல்லது பசியுடன் இருக்கிறாரா?

குழப்பமையவைக்கும் மிகவும் பரபரப்பான இடங்களைத் தவிருங்கள் - ஷாப்பிங் மால்கள் பேரங்காடிகள் அல்லது பிற பரபரப்பான இடங்கள்.

பூட்டுகளை கண்பார்வையில் படாமல் நிறுவவும் - வெளிப்புறப்பூட்டுகள் அமைத்து மேலும் கதவுகளுக்கு மேலே அல்லது கீழே நகர்த்தும் தாழ்ப்பாள்களை அமைக்கவும்.

கதவு அல்லது ஜன்னல் திறந்திருந்தால் எச்சரிக்கும் சாதனங்களைப் பொருத்தவும்- இது ஒரு மணியை பொருத்து போன்ற எளிமையான ஒன்று அல்லது தொழில்நுட்பமுடைய மின்னணுவியல் வீட்டு எச்சரிக்கை அலாரமாக இருக்கலாம்.

கண்காணிப்பு வழங்குங்கள் – மூளைத்தளர்ச்சி உடையவர்களை புதிய அல்லது மாற்றங்கள் கொண்ட சூழலில் கண்காணிப்பின்றி தனித்து விட வேண்டாம். வீடுகளில் அல்லது கார்களில் தனியே வைத்துப் பூட்டிச் செல்வது கூடாது.

கார் சாவிகளைப் பார்வைக்கப்பால் மறைத்து வையுங்கள் – அவர் மேற்கொண்டு கார் ஓட்டுவது உசிதமல்ல என்றால் கார் சாவிகளை மறைத்து வையுங்கள் - மூளைத்தளர்ச்சி உடைய அவர் நடந்து திரிய விரும்பாமல் இருக்கலாம். அவரிடம் இப்போதும் காரோட்டும் திறமை உண்டென்றால், காரில், GPS சிஸ்டத்தைப் பொருத்தி அவர் வழிதவறாமல் வழிகாட்டுங்கள்.

சன்டவுனிங்



மாலை நேரத்தில் அன்புக்குரியவரின் நடத்தைகள் மாறினால், அது மூளைத்தளர்ச்சி நோயின் அறிகுறியாக மட்டுமில்லை எனக் கொள்ளலாம். இந்த நடத்தை மாற்றங்கள் கிளர்ச்சி, தாக்குதல், குழப்பம் அல்லது அமைதியின்மை ஆக இருக்கலாம். இது சன்டவுனிங் என்றழைக்கப்படும் மேலும் இது வழக்கமாக மிதமான நிலை முதல் முற்றிய நிலை மூளைத்தளர்ச்சியில் ஏற்படுகிறது.

சன்டவுனிங் ஏற்பட வாய்ப்புள்ள காரணங்கள்

- உடற்கூறுரீதியான மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உறக்கத்தின் சுழற்சியை பாதிப்பதால் அது மாலை மற்றும் இரவு நேரத்தில் விழிப்பணர்வை ஏற்படுத்துகிறது.
- உங்கள் அன்புக்குரியவர் முன்பு அந்த நேரங்களில் பிஸியாக இருக்கிற வேலைகளைச் செய்திருக்கலாம்.
- குறைந்தளவு உறக்கம் அல்லது தொந்தரவுக்குள்ளான உறக்கம் அமைதியின்மையை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது பகல் நேரத்தில் உறங்குவது.
- மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகள் மாலை நேரத்தில் குழப்பம், கிளர்ச்சி அல்லது ஆற்றல் இழந்த சோர்வை ஏற்படுத்தலாம்.
- அசவுகரியமான சூழல்கள் சன்டவுனிங் பிரச்சினையை அதிகப்படுத்தலாம் . எ.கா. மாலை நேரத்தில் ஏற்படும் நீண்ட நிழல்கள் போன்றவை.

பராமரிப்பாளர்களுக்குக் குறிப்புகள்

சன்டவுனிங் பராமரிப்பாளர்களுக்கு துன்பம் தரலாம். இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சில குறிப்புகள் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் சன்டவுனிங் அறிகுறிகளை குறைக்க உதவலாம்.

1. இரைச்சல், மற்றும் பிரகாசமான விளக்குகளைக் குறையுங்கள்.
2. அன்புக்குரியவர்களை விருப்பமான இசையைக் கேட்பது, பழைய புகைப்படங்களைப் பார்ப்பது போன்ற அறிமுகமான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
3. சூழல் அசவுகரியங்களை ஏற்படுத்தும் கடும் ஓசைகள் மற்றும் பிரகாசமான விளக்குகளை குறையுங்கள்.

<https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/symptoms-and-diagnosis/symptoms/sundowning> தளத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.



உங்கள் அன்புக்குரியவர் உண்ணுதலில் சிரமங்களை அனுபவிக்கிறாரா?

அவர்களின் வயதைப் பொறுத்து மூளைத்தளர்ச்சி உடையவர்களுக்கு நோய் முற்றுகிற நிலையில் விழுங்குவதில் சிரமம் ஏற்படுகிறது.

விழுங்குதலைக் கட்டுப்படுத்தும் மூளையின் பகுதிகள் பாதிக்கப் படுவதால் தொடர்புள்ள தசைகள் பலவீனமாகி உண்ணுதலின் பல பகுதிகளைப் பாதிக்கிறது. விழுங்குவதில் ஏற்படும் சிரமம் உணவு மற்றும் பானங்கள் நுரையீரலுக்குள் நுழையும் ஆபத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது. இது தீவிர நுரையீரல் தொற்றை ஏற்படுத்துகிறது.

விழுங்குவதில் ஏற்படும் சிரமத்தின் அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்கவும்:

- உணவுண்ணும் நேரத்தில் அல்லது பிறகு எழும் இருமல்
- அடிக்கடி கனைத்து தொண்டையை சுத்தமாக்குதல்
- உணவுண்ணும்போது சுவாச இழப்பு
- உணவை வாயில் வைத்துக்கொண்டு விழுங்க மறுத்தல்
- விழுங்குவதற்கு சிரமப்படுதல்
- உணவுத் துணுக்குகளைத் துப்பதல்

இவ்வாறான மேற்கூறிய அறிகுறிகளைக் கண்டால், பேச்சு சிகிச்சையாளரின் மதிப்பீட்டுக்கு அழைத்துச் செல்லவும். அவர்கள், உணவின் நெகிழ்ச்சியில் மாற்றம் ஏற்ற திரவத்தன்மை நிலைப்பு உட்பட பாதுகாப்பான உணவு விருப்பத்தேர்வுகளை ஆலோசனையாக வழங்குவார்கள். அவர்கள் அன்புக்குரியவருக்கு எவ்வாறு உணவை ஊட்டுவது என்ற உத்திகளும் வழங்குவர். இது உணவினால் மூச்சடைத்தல் ஆபத்தைக் குறைக்கும்.

நீங்கள் உற்றுநோக்கியது பரிந்துரைக்கப்படும் உத்திகள்

இருமல்/ அடைப்பு

- உண்ணுதலின்போது அன்புக்குரியவர் நேராக அமர்தலை உறுதிப்படுத்தல்
- உணவை சரியான நெகிழ்ச்சி மற்றும் திரவநிலையில் தயாரித்தல்
- மெதுவாக உணவு ஊட்டும் வீதம்
- உண்ணும் அளவைக் கட்டுப்படுத்தல்
- கலவைநிலை உணவு வழங்குதலை தவிர்த்தல் (எ.கா. தானியங்களுடன் பால் அல்லது சூப்புடன் நூடுல்ஸ், இவை அடைப்பு ஏற்படும் ஆபத்தை அதிகரிக்கும்)

உணவை வாயிலேயே வைத்திருத்தல்

- அதிகம் சவைக்கத் தேவையற்ற உணவுகளை வழங்குங்கள்
- விழுங்குவதற்கு வார்த்தைகளில் நினைவூட்டுங்கள்
- ஒரு வெற்றுக் கரண்டியை அருகில் அல்லது வாயில் வைத்து விழுங்கும் செயலைத் தூண்டுவது.

தற்போது, குழல் மூலம் உணவூட்டுவது பலனளிக்கும் என்பற்கு வலுவான ஆதாரங்கள் இல்லை. அது அவர்களின் துன்பத்தை அதிகரிக்கவும் செய்யலாம்.

உணவூட்டலின்போது எழும் பொதுவான நடத்தைப் பிரச்சினைகள்

மூளைத்தளர்ச்சி உடையவர்கள் உண்பதை மறுப்பார்கள். உணவு நேரத்தில் அவர்கள் கோபம், கிளர்ச்சி அல்லது மறுப்பை வெளிப்படுத்துவார்கள். இது பல காரணங்களால் வெளிப்படுகிறது.

- உணவை வெறுத்தல்
- விரைவாகச் செயல்படுதல்
- சூழல் அல்லது மனிதர்களுடன் அசவுகரியமாக உணர்தல்
- அவர்களின் சிரமத்தினால் விரக்தி அடைதல்

அவர்களுக்கு தகவல்தொடர்பிலும் சிரமங்கள் உள்ளதெனில், உண்மையான சிக்கல் என்ன என்றறிவது மிகவும் கடினம். இந்த எதிர்வினைகள் அவர்களால் வேண்டுமென்றே செய்யப்படுவையல்ல என்பதை நினைவிற்கொள்ள வேண்டும்.

அனபிற்குரியவர்கள் வேகமாக உண்ண வேண்டும் என நிர்ப்பந்திக்க வேண்டாம். பதிலாக, சொற்களற்ற குறிப்புகள், உடல் மொழி மற்றும் கண் இணைப்பு ஆகியவற்றைத் தகவல்தொடர்புக்குப் பயன்படுத்தவேண்டும். அவர்கள் அமைதியாகும் வரை பொறுத்திருந்து பின்னரே உணவு கொடுக்க முற்பட வேண்டும்.

நீங்கள் உற்றுநோக்கியது பரிந்துரைக்கப்படும் உத்திகள் இருமல்/ அடைப்பு

உணவு வழங்கும்

முயற்சிகளை

மறுத்தல்/உணவைத் துப்புதல்

- வாயைச் சோதித்து வலி ஏற்படுத்தும் புண்கள் அல்லது பல் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் உண்டா என அறிதல்
- தானே உண்ண உட்குவித்தல்; தானே உண்ண இயலாதபோது அவர்களின் கை மீது கைவைத்து உணவுத் தட்டுக்கும் வாய்க்கும் உணவை சுவைக்க உதவுதல்.
- அறிமுகமான, விருப்பமான உணவு மற்றும் பானத்தை வழங்குதல்.
- உணவைக் கவரும் விதத்தில் தோற்றம் மற்றும் வாசனையுடன் வழங்குதல் — வெவ்வேறு சுவை, வண்ணம், மணத்துடன் தயாரித்தல்
- பழக்கமான பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தல்.
- வழங்கிய உணவின் வெப்பநிலை உண்ணப் பொருத்தமாக இருத்தல்

அவசரமாக உண்ணுதல்

- உணவு உண்ணுவதைக் கண்காணித்தல். எ.கா. சுவைத்து விழுங்குங்கள் என பிராமிட் செய்வது.
- அவர்களின் கை மீது கை வைத்து வேகத்தைக் குறைத்தல்
- அடைப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்க சிறு பகுதிகளாக வெட்டி வழங்குதல்.

உணவு நேரத்தில் பராக்குப் பார்த்தல்/உண்ணுதலில் கவனமின்மை

- அதிகமாகப் பொருட்கள் குவிக்கப்படாத மேசை அமைப்பு
- குறைந்தபட்ச இடைஞ்சல்கள், எ.கா. அமைதியான சூழல் அல்லது குறைவான எண்ணிக்கையில் நபர்கள்
- உணவருந்தும் நேரத்தில் பின்புலத்தில் மென்மையான இசை
- பொருத்தமான போதியளவு வெளிச்சத்தை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

பராமரிப்பாளர்களுக்கான மாற்றுத் தீர்வுகள் மற்றும் ஆதரவுகளுக்கு சில ஓய்வும் தீர்வும் வழங்கும் சேவைகள் உள்ளன.

சேவைகள்

பராமரிப்பாளர் பயிற்சி
பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் குழு
ஆற்றுப்படுத்தல்
ஓய்வுப் பராமரிப்பு

வீட்டுப் பராமரிப்பு
மூத்தகுடிமக்கள் செயல்பாடுகள் மையம்
மூத்தகுடிமக்கள் பராமரிப்பு மையம்
நர்சிங் ஹோம்கள்

முற்றிய நிலை மூளைத்தளர்ச்சியை நிர்வகித்தல்

முற்றிய நிலை மூளைத் தளர்ச்சியில் வெளிப்படும் பொதுவான நடத்தைகள் இவையாகும்.

- நடக்க மற்றும் அன்றாட வேலைகளைச் செய்ய இயலாமற் போகுதல்
- தகவல்தொடர்பு திறனை இழத்தல்
- உணவை மறுத்தல்
- விழுங்குதலில் பிரச்சினைகள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர் உணவு உண்ணச் சிரமப்படுகிறாரா?

நம் வாழ்வில் உணவு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது, எனவே அன்புக்குரியவர் உணவு உண்ண ஆர்வமின்றி மறுத்து உடல் எடையை இழப்பது பரமரிப்பாளர்களுக்கு பராமரிப்பில் சிரமத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

இது மூளைத்தளர்ச்சியின் முற்றிய நிலையில் ஏற்படுகிறது. உங்கள் அன்புக்குரியவர் பசிபட்டினியாக இருப்பதகாவே தோன்றும். எவ்வாறாயினும், உண்மை என்னவென்றால் அவர்களின் வளர்சிதைமாற்ற விகிதம் குறைந்து அவர்கள் குறைவான ஆற்றலையே பயன்படுத்துகின்றனர்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர் முன்னர் செயல்படும் நிலையில் இருக்கும்போது தேவைப்பட்ட அதே அளவு கலோரிகளைவிட குறைவான கலோரிகளே செயல்நிலை குறைந்த நிலையில் தேவைப்படுகிறது. அதாவது, உண்மையில் நமக்கு ஏற்படும் உணவின் மீது ஆர்வமிழப்பு, வயதாகும்போது நிகழும் “இயற்கையான முன்னேற்றமாகும்”

இந்தப் பிரச்சினையைச் சமாளிக்க இங்கே தரப்பட்டுள்ள யுக்திகள் உதவியாக இருக்கும்:

- உங்கள் அன்புக்குரியவர் உண்பதற்கான வாய்ப்புகளைத் தேடுங்கள். அவை இரவு நேரங்கள் என்றால் இரவு-நேரத் தின்பண்டங்களாக இருப்பது நலம்.
- உணவு நேரங்களில் உணவு தயாரிப்பதில் அன்புக்குரியவரும் ஈடுபட உட்காட்டுகிறீர்கள்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவர் உண்டு மகிழ ஒரு தின்பண்டத்தைக் கொடுங்கள்.
- அறிமுகமான, விருப்பமான உணவு பானங்களை வழங்குங்கள்.
- உணவுநேரங்களில் மணம் மிகுந்த உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- சிறிய அளவிலான உணவை நாள்முழுதும் பகிர்ந்து கொடுங்கள்.

முற்றிய நிலை மூளைத்தளர்ச்சியில், விழுங்குவது பலவீனமாக ஆகும்போது, அன்புக்குரியவர் உண்ணும் உணவு நுரையீரலுக்குள் செல்லும் ஆபத்து உள்ளது. அடைப்பு அல்லது சுவாசத்தடை குறிகள் ஏற்படும்போது உணவு வழங்குதல் பாதுகாப்பானதல்ல.

அப்போது மூத்தகுடிமகனை அல்லது முதியவரை சவுகரியமாக வைப்பதே முன்னுரிமை ஆகும். பராமரிப்பாளர்கள் இவற்றைச் செய்யவேண்டும்:

- அன்புக்குரியவர்களின் உதடுகளை ஈரப்படுத்துங்கள்.
- அவர்களது விருப்பமான உணவை கொஞ்சமாக ருசிப்பதை தொடருங்கள்.

இந்தச் சவுகரியமும் மகிழ்ச்சியும் பிடித்த சில ருசிகளை ருசிக்கும் வாய்ப்பும் அவருக்கு மதிப்பும் மகிழ்ச்சியும் கிடைப்பதை உறுதிசெய்யும். அவர்கள் கிறக்கமாக இருக்கிறது எனக் கூறும்போது உணவைக் கட்டாயமாக ஒருபோதும் திணிக்க அல்லது உண்ணவைக்க வேண்டாம்.

மாற்றாக குழல் மூலம் செலுத்தப்படும் செயற்கை சத்துக்களால் நோயாளிகளின் வாழ்நாள் நீடிப்பது நிறுவப்படவில்லை. அது சுவாசத் தடை போன்ற ஆபத்துக்களை நீக்குவதில்லை, ஆக குழல் மூலம் உணவு செலுத்துவதும் கண்காணிக்கப் பட்ட வாய்வழி உணவு ஊட்டுதலின் விளைவும் ஒன்றேயாம். மாறாக, குழல் மூலம் உணவு செலுத்துவது அவர்களுக்கு அசவுகரியமானதாகும், மேலும் அவர்கள் உணவுக் குழலை பிடுங்கி விடும் வாய்ப்பும் உள்ளது.

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு சிறுநீர் கட்டுபாடற்று வெளியேறும் நிலை உள்ளதா?

மூளைத்தளர்ச்சி நோயில் சிறுநீர் கட்டுபாடற்று வெளியேறும் நிலை பொதுவான பிரச்சினையாகும். நோய் முன்னேற்றமடையும் நிலையில், உங்கள் அன்புக்குரியவர் அவரது கழிப்பறைத் தேவைகளைப் பற்றி குறைவான விழிப்புணர்வு கொண்டிருப்பார் மற்றும் உணர்வின்றியே சிறுநீர் கழித்தலும் நிகழும்.

இது மோசமடைந்தால் சிறுநீரக வடிக்குழாய்த் தொற்று, ப்ரோஸ்ட்ரெட் சுரப்பி வீங்குதல், அதிகமான காபின் கொண்ட பானங்களை அருந்துதல், நடையில் பாதிப்பு மற்றும் மலச்சிக்கல் காணப்படுகிறது,

அவர்களுக்கு உதவிட:

- சிறுநீர்கசிவை சமாளிக்க அவர்களை அடிக்கடி கழிப்பறைக்கு கூட்டிச் செல்லுங்கள் (அட்டவணைப்படுத்தியபடி கழிப்பறைக்குச் செல்லுதல்). அவர்களின் வழக்கமான கழிப்பறை பழக்கத்தில் கவனம் எடுப்பதன் மூலம் இதை நடைமுறைப்படுத்த முடியும். இது அவர்களை சுய-கண்ணியத்துடன் வைக்கும் மற்றும் டயப்பர்கள் வைத்துக் கொள்ளும் நிலையைக் காலம் தாழ்த்தும்.
- அடிக்கடி டயப்பர் மாற்றிகொள்வது உடலின் கீழ்ப்பகுதியை காய்வாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்திருக்கும்.
- சருமப் பாதுகாப்பு கிரீம்களை பூசிக் கொள்வது சரும எரிச்சலையும், உபயோகித்த டயப்பர்களின் பிரச்சினைகளிலிருந்தும் பாதுகாக்கும்.

அன்புக்குரியவரின் சிறுநீர் கழித்தல் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இல்லாததால் டயப்பர்கள் அணிய வேண்டியதிருக்கிறது.

- சுகாதார நிலை கருதி அடிக்கடி டயப்பர்களை மாற்றுவது முக்கியம் என்பதைக் கவனிக்கவும்.
- அவர் படுத்தப்படுக்கையாகி விட்டால் வழக்கமான இடைவேளைகளில் புரட்டிப் படுக்க வைங்கள் இது அழுத்தினால் ஏற்படும் படுக்கைப் புண்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.
- படுக்கையில் உடற்பகுதிகள் ஒரே இடத்தில் அழுத்திக் கொண்டிருப்பதாலும், சிறுநீர் மற்றும் மலம் இவற்றின் ஈரத்தாலும் தோல் மென்மையாகி அவ்விடத்தில் படுக்கைப் புண்கள் ஏற்படுகின்றன. அவை தொற்றுகளையும் ஏற்படுத்துகின்றன. தீவிரத் தொற்றுகள் சிகிச்சை செய்யக் கடினமான புண்களை தோலுக்குக் கீழ் தசைகள் மற்றும் எலும்புகள் வரை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.
- ஆரோக்கியமான தோல் பராமரிப்பு, போதுமான அளவு நீர் பருகுதல் மற்றும் ஒழுங்கான காலைக்கடன்களை செய்வது மூளைத்தளர்ச்சி நோயில் பொதுவாகக் காணப்படும் சிறுநீர்த்தொற்றை தடுக்கிறது.

உங்கள் அன்புக்குரியவர் மலச்சிக்கலை அனுபவிக்கிறாரா?

முதியவர்களில் மலச்சிக்கல் பொதுவாக இருக்கிறது, குறிப்பாக மூளைத்தளர்ச்சி நோயுடையவர்களில் அவர்களின் விழிப்புணர்வு குறையினாலும், நடமாட்டமில்லாததாலும் அதிகரித்துக் காணப்படுகிறது. மோசமான உணவு, நார்ச் சத்துக் குறைவு, போதிய நீர் அருந்தாமை ஆகியவையும் மலச்சிக்கலுக்குக் காரணமாகின்றன.

மலச்சிக்கல் அசவுகரியமான நிலை ஏற்படுத்துகிறது. குழப்பம் மற்றும் கிளர்ச்சி ஆகியவற்றை மேலும் மோசமாக்குகிறது. இது சிறுநீர் கழிப்பதை கடினமாக்கி சிறுநீரை இறுக்கி வைத்தலையும் ஏற்படுத்துகிறது.

பின்வரும் ஆலோசனையைக் கருதவும்:

- போதுமான நீர் பருகுதல், பழங்கள் காய்கறிகள் உணவில் எடுத்துக் கொள்வதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- அவரால் சுத்தமான நீரை அருந்த முடியவில்லை எனில் சூப்புகள், பால்பழக்கலக்கல், பழச்சாறுகள் அல்லது காஃபின் நீக்கிய காஃபி அல்லது தேநீரைப் பருகவைக்க வேண்டும்.
- தேவை ஏற்பட்டால் மலமிலக்கிகளை பயன்படுத்தலாம்.
- வெளிக்குப் போவதையும் மலத்தின் நிலையையும் கண்காணித்து பதிவுசெய்யலாம்.

| | | |
|----------------|----------------------------|------------------------------------|
| சேவைகள் | பராமரிப்பாளர் பயிற்சி | வீட்டுப் பராமரிப்பு |
| | பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் குழு | மூத்தகுடிமக்கள் செயல்பாடுகள் மையம் |
| | ஆற்றுப்படுத்தல் | மூத்தகுடிமக்கள் பராமரிப்பு மையம் |
| | ஓய்வூதிய பராமரிப்பு | நர்சிங் ஹோம்கள் |

அந்திமப் பராமரிப்பு



ஒருவரின் வாழ்வின் இறுதிநாட்களில் அவர் உயி பிரியும்வரை ஆதரவு தருவதை அந்திமப் பராமரிப்பு இலட்சியமாகக் கொண்டுள்ளது. இது குடும்பம், பராமரிப்பாளர்கள் ஆகியோருக்கும் ஆதரவு தருவதை இலட்சியமாகக் கொண்டுள்ளது. அந்திமப் பராமரிப்பு சிலவேளைகளில் வாரங்கள், மாதங்கள் அல்லது அரிதாக ஆண்டுகளையும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்- வழக்கமாக மூளைத்தளர்ச்சி நோயாளியின் அந்திமக் காலத்தைக் கணிப்பது கடினமானது.

அந்திமக் காலத்தை நெருங்குதல்

பிந்தைய மூளைத்தளர்ச்சி நோயாளி அந்திமக் காலத்தை நெருங்கி விட்டார் என அறிகுறிகள் மூலம் அறியலாம், ஆனால் அதை வருமுன் உரைப்பது கடினம். அவைகளில் உள்ளடங்குபவை:

- பேச்சு ஓரிரு வார்த்தைகளில் அல்லது சொற்றொடரில் முடிந்துவிடும் அவற்றில் பொருள் இல்லாமற் போகலாம்.
- பெரும்பாலும் அன்றாட வேலைகளுக்கு உதவி தேவைப்படும்.
- உண்ணுவது குறைந்து விழுங்கச் சிரமம் ஏற்படும்.
- மலமும் சிறுநீரும் கட்டுபாடின்றி இறங்குவது
- நடக்க, நிற்க உட்கார சிரமம் மற்றும் தலையை கட்டுபாட்டில் வைக்க இயலாமை மேலும் படுத்தப்படுகை ஆகிவிடுதல்.

நன்மரணமடைதல்

பலருக்கும் “நன்மரணம்” என்பதன் பொருள்:

- அன்புடனும் மரியாதையுடனும் நடத்தப்படுதல்
- சுத்தமாக, சவுகரியமாக, துன்பமான அறிகுறிகள் இல்லாமல் வைத்திருத்தல்.
- அறிமுகமான இடத்தில் அவருக்கு வேண்டியவர்கள் சூழ இருத்தல்.

அந்திமப் பராமரிப்பு உங்கள் அன்புக்குரியவரின் அனைத்து நல்ல நிலைமைகளையும் பராமரிப்பதாகும், குறிப்பாக:

- உடலியல் தேவைகள் (வாழை நிவாரணம் மற்றும் பிற அறிகுறிகள்)
- மனவெழுச்சி ஆரோக்கியம்
- சமூக ஆரோக்கியம் – பிறருடன் அவர்களின் உறவு
- ஆன்மீக நம்பிக்கைகள்



தொழில்முறைப் பராமரிப்பு

மூளைத்தளர்ச்சி உடையவரின் அந்திமப் பராமரிப்பில், மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், சமூகப்பணி நிபுணர்கள் அல்லது பராமரிப்பு இல்ல ஊழியர்கள் உள்ளடங்கிய பல தொழில்முறை நிபுணர்கள் ஒன்றாக வேலைசெய்கின்றனர். உள்ளூர் முதியோரில்ல வலிநிவாரண சிகிச்சை நிபுணர்கள் தேவைப்பட்டால் அவர்களது சிறப்புப் பங்களிப்பைச் செய்வார்கள். இந்த அணி அவரது நிலைமையைப் பற்றியும் நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய முடிவுகள் பற்றியும் நிலவரங்களை எடுத்துரைப்பார்கள். அவரது தற்போதைய பராமரிப்பு திட்டம் மற்றும் அந்தித் திட்டங்களையும் அவரது பராமரிப்பில் தொடர்புடையவருக்கு விளக்குவார்கள்

மூளைத்தளர்ச்சியுள்ளவர்களின் அந்திமக் காலத்தை நெருங்குதல் இந்த அறிகுறிகளின் இருப்பு மற்றும் பிற பிரச்சினைகளாகிய, அதீதப் பலவீனம், மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் தொற்று, மற்றும் படுக்கைப் புண்கள் ஆகியவற்றையும் உள்ளடக்கும்.

உங்கள் அன்புக்குரியவருடன் எவ்வாறு தகவல்தொடர்பு கொள்வது என்ற குறிப்புகள்

- இயன்றவரை கண் இணைப்பை நிலைப்படுத்தி வைத்தல்
- கடந்த கால மலரும் நினைவுகளைப் பற்றி பேசுதல். அவருக்கு உங்கள் குரலுக்குப் பதிலிறுக்க முடியாவிட்டாலும் பேச்சின் சாரம் புரியாவிட்டாலும் உங்களுடன் கொண்டிருக்கும் இணைப்பு மட்டும் தொடர வாய்ப்புண்டு.
- பொருத்தமான உடலியல் தொடர்பை, அவருக்காக நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என உங்கள் அன்பைத் தெரிவிக்கும் விதமாக கைகளைப் பிடித்தல் அல்லது அணைப்பைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவரிடமிருந்து கிடைக்கும் சொற்களற்ற சமிக் கைகளுக்காக நேரம் எடுத்துக் கவனியுங்கள்.
- சொற்களற்ற தகவல்தொடர்பில் – சைகைகள், உடல் மொழி, முகபாவனை மற்றும் தொடுதல் – தகவல்தொடர்பை நடத்த உதவலாம்

<https://www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/end-life-care#content-start> தளத்திலிருந்து எடுத்தாளப்பட்டது.

