

# முதுமைக்கால மறதி நோய்க்கு ஆதரவான பரிவுமிக்க சிங்கப்பூரை ஒன்றிணைந்து உருவாக்குங்கள்!

முதுமைக்கால மறதி நோய்க்கு நட்பான சிங்கப்பூர் (DFSG) இயக்கம், இந்த நோயுடன் வாழ்வோருக்குப் பரிவான, அரவணைப்பான சமுதாயத்தை உருவாக்குவதை இலக்காகக் கொண்டுள்ளது.

தனிநபர்கள், நிறுவனங்கள், பரந்த சமூகம் ஆகியவற்றின் ஆதரவுடன், முதுமைக்கால மறதி நோய் உள்ளவர்களும் அவர்களது பராமரிப்பாளர்களும் தங்களுக்கும் மரியாதையும் மதிப்பும் இருப்பதை உணர்வார்கள். அதோடு, வீட்டிலும் சமூகத்திலும் சுதந்திரமாக வாழ்வதற்குத் தேவையான தன்னம்பிக்கையையும் அடைவார்கள்.

## எங்களது அக்கறையான சமூகத்தோடு ஒன்றிணையுங்கள்

இன்றே டிமென்ஷியா நண்பராக எங்களுடன் சேருங்கள்!

- 1** **f DementiaFriendlySingapore**-ல் எங்களைப் பின்தொடருங்கள்
- 2** முதுமைக்கால மறதி நோய் பற்றி இங்கே தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: **www.DementiaHub.SG**
- 3** **CARA** செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்யுங்கள்

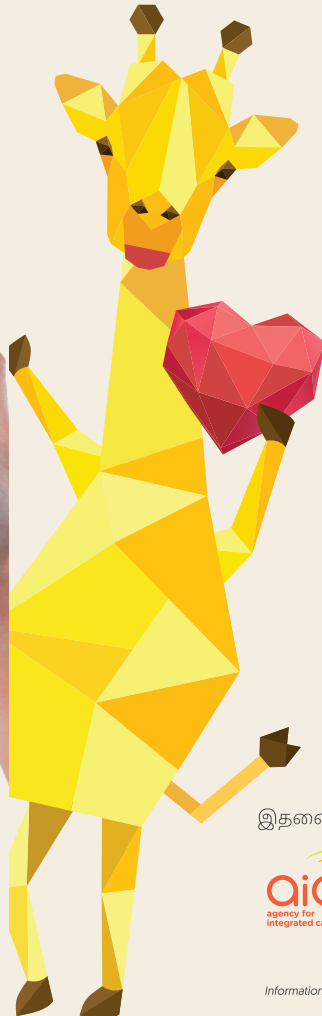
### CARA செயலியுடன் உங்கள் அக்கறையை வெளிக்காட்டுங்கள்

டிமென்ஷியா சிங்கப்பூர் அமைப்பின் CARA முனைப்பு, 'சமூகம், மனவுறுதி, சன்மானம், ஏற்பு' ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது. பலதரப்பட்ட தீர்வுகளை அது வழங்குகிறது. இந்தச் செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்து:

- நம்பகமான வளங்களுக்கும் ஆதரவும் பெறுங்கள்
- முதுமைக்கால மறதி நோய் உள்ளவர்களுக்குத் தனித்துவமான அடையாளச் சீட்டும் உறுப்பினர் அட்டையும் பெறுங்கள்
- திக்குத் தெரியாமல் தொலைந்துபோன முதுமைக்கால மறதி நோய் உள்ளவர் பாதுகாப்பாகத் திரும்பி வருவதற்கு ஆதரவு பெறுங்கள்

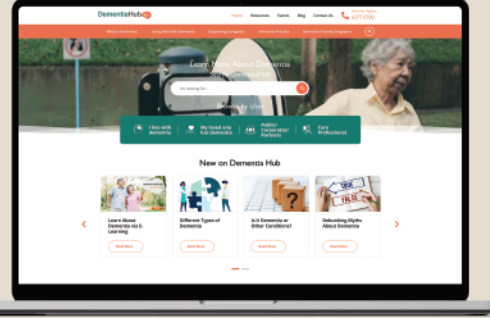


Download on the App Store | GET IT ON Google Play



முதுமைக்கால மறதி நோய் பற்றிய விரிவான அண்மைத் தகவல்களுக்கும் வளங்களுக்கும் நாடுங்கள்:

[www.DementiaHub.SG](http://www.DementiaHub.SG)



## பயனுள்ள தொடர்பு விவரங்கள்

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு

- [www.aic.sg](http://www.aic.sg)
- 1800 650 6060
- திங்கள் - வெள்ளி, காலை 8.30 மணி - இரவு 8.30 மணி வரை  
சனிக்கிழமை, காலை 8.30 மணி - மாலை 4.00 மணி வரை

டிமென்ஷியா சிங்கப்பூர்

- [www.dementia.org.sg](http://www.dementia.org.sg)
- 6377 0700
- திங்கள் - வெள்ளி, காலை 9.00 மணி - இரவு 6.00 மணி வரை  
சனிக்கிழமை, காலை 9.00 மணி - பிற்பகல் 1.00 மணி வரை

இதனை முன்னெடுத்தோர்:



ஆதரவாளர்:



Information is accurate as of date of printing (September 2022)



Supported by QiC

# டிமென்ஷியா நண்பராகி, உதவிக்கரம் நீட்டுங்கள்



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

சிங்கப்பூரில் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் பத்தில் ஒருவருக்கு முதுமைக்கால மறதி நோய் இருக்கிறது.

முதுமைக்கால மறதி நோயைப் பற்றியும், முதுமைக்கால மறதி நோய்க்கு ஆதரவான சிங்கப்பூரை உருவாக்க நீங்கள் எப்படி பங்காற்ற முடியும் என்பது பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மேல்விவரங்களை உள்ளே பார்க்கலாம்.

## முதுமைக்கால மறதி நோய் என்பது என்ன?

முதுமைக்கால மறதி நோய் எந்த வயதிலும் பாதிக்கக்கூடிய ஒரு நோயாகும். ஆனால், இது 65 வயதிற்கு மேற்பட்டோரிடையில்தான் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இந்த நோய் மூளையைப் பாதிப்பதால், ஞாபக மறதியுடன், மொழி, அடையாளம் கண்டுகொள்ளாதல், திட்டமிடுதல், சிக்கலான செயல்களைச் செய்தல் ஆகியவற்றில் சிரமங்களை ஏற்படுத்தும்.

முதுமைக்கால மறதி நோய்க்குப் பல்வேறு நிலைகள் உள்ளன. ஒவ்வொருவரது பாதிப்பும் வெவ்வேறு விதமாகவும் இருக்கும்.

## கவனிக்கப்படவேண்டிய அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

ஒருவரிடம் பின்வரும் அடிப்படை அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் தென்பட்டால், அவருக்கு முதுமைக்கால மறதி நோய் இருக்கக்கூடும்.

### அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகள்

சமைத்தல், உடை உடுத்துதல் போன்ற அன்றாட நடவடிக்கைகளை அல்லது பணிகளைச் செய்வதற்குச் சிரமப்படலாம்

### நடத்தை

சுற்றத்தாரிடமிருந்து விலகத் தொடங்கலாம் அல்லது மிக எளிதில் வருத்தமும் விரக்தியும் அடையலாம்

### அறிந்துணரும் ஆற்றல்

மொழியில், விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்வதில், கணக்கிடுவதில் பிரச்சினைகள் இருக்கலாம்

### குழப்பநிலை

அதிக பழக்கமில்லாத இடங்களில் வழியை மறந்துவிடலாம். நாள், தேதி மற்றும்/அல்லது நேரம் குறித்த விழிப்புணர்வு குறைந்திருக்கலாம்.

## உங்களுக்குத் தேவைப்படும் ஆதரவைப் பெறுங்கள்

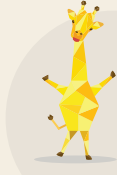


உங்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்பட்டால், CREST குழுக்களை நாடிச் செல்லுங்கள். முதுமைக்கால மறதி நோயை ஆரம்பத்தியேவே அடையாளம் காண உதவியும், உணர்வுபூர்வ ஆதரவும், சுகாதார மற்றும் சமூகச் சேவைகளுக்குப் பரிந்துரைப்பும் பெறுங்கள்.

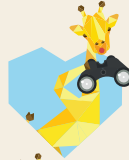
மேல்விவரம் அறிய QR குறியீட்டை வருடுங்கள்

## டிமென்ஷியா நண்பராக நீங்கள் எவ்வாறு உதவலாம்?

மனக்கலக்கத்துடன் இருப்பதுபோல தோன்றும் ஒருவர் தனியாக இருப்பதை நீங்கள் கண்டால், அவரிடம் அன்புடன் நடந்து கொள்ளுங்கள் - அவருக்கு டிமென்ஷியா இருக்கலாம்.



தன்னைச் சுற்றிலும் உள்ளவர்களிடம் அன்பும் அக்கறையும் காட்டும் எங்களின் உதவிகரமான டிமென்ஷியா நண்பர் ஜிஃபி ஓட்டகச்சிவிங்கியைச் சந்தியுங்கள்!



**முதுமைக்கால மறதி நோயின் அடிப்படை அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் தென்படுவோரைக் கவனித்திடுங்கள்**



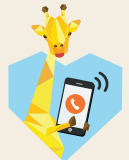
**பொறுமையாகப் பேசுங்கள்**

- “நான் உதவலாமா?” என்று பொறுமையாகக் கேளுங்கள்
- மெதுவாகவும் தெளிவாகவும் பேசுங்கள்



**அவர்களின் தேவைகளைக் கவனித்து உதவி வழங்குங்கள்**

- அவர்களது உறவினரின் இருப்பிடத்தை அல்லது தொடர்பு எண்ணைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்
- அவர்களது உறவினரின் விவரங்கள் கொண்ட அடையாள ஓட்டுவில்லை இருக்கிறதா எனத் தேடிப் பாருங்கள். எடுத்துக்காட்டு, ஈசி-லிங்க் அட்டை



**உதவிக்கு அழையுங்கள்**

- உறவினரை அழையுங்கள்
- அவருக்கு உதவி வழங்கக்கூடிய அருகிலுள்ள கோ-டு-பாயிண்ட் உதவி மையத்திற்கு அவரை அழைத்துச் செல்லுங்கள்
- கடைசி தீர்வாக மட்டுமே காவல்துறையை 999 என்ற எண்ணில் அழையுங்கள்

## அக்கறையுடன் பேசுங்கள்

முதுமைக்கால மறதி நோய் இருக்கக்கூடிய ஒருவரிடம் பேசும்போது, பின்வருபவற்றைக் கவனத்தில் கொள்வது முக்கியம்:

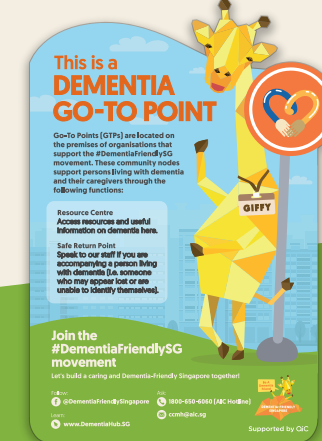
- பேசும்போது தெளிவான, எளிய மொழியைப் பயன்படுத்துங்கள்
- அவரது கவலைகள் உங்களுக்குப் புரிவதாகக் காட்டுங்கள்
- மரியாதை கொடுத்து உறுதி அளித்திடுங்கள்
- சங்கடத்தைப் போக்கி நம்பிக்கையை வளர்க்க ஆறுதலாகப் பேசுங்கள்

## அருகில் உள்ள கோ-டு-பாயிண்ட் (Go-To Point) உதவி மையம் அமைந்திருக்கும் இடத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

கோ-டு-பாயிண்ட் உதவி மையங்களை, #DementiaFriendlySG இயக்கத்திற்கு ஆதரவளிக்கும் அமைப்புகளின் அமைவிடங்களில் காணலாம். இந்தச் சமூக மையங்கள், முதுமைக்கால மறதி நோய் உள்ளவர்களுக்கும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் பின்வரும் வகையில் ஆதரவளிக்கும்:

- **வள மையம்:** பொதுமக்களும் பராமரிப்பாளர்களும் முதுமைக்கால மறதி நோய் பற்றிய பயனுள்ள தகவல் வளங்களை இங்கு பெறலாம்.
- **பாதுகாப்பாகத் திரும்பிச் செல்லுமிடம்:** பாதை மறந்துபோன முதியோரை அல்லது முதுமைக்கால மறதி நோய் உள்ளவர்களை கோ-டு-பாயிண்ட் உதவி மையத்திற்குப் பொதுமக்கள் அழைத்துச் செல்லலாம்.

உதவி மைய ஊழியர்கள் தங்களிடம் அழைத்து வரப்படுவோரை அடையாளம் காண பயிற்சி பெற்றிருக்கிறார்கள். சாத்தியமான சூழ்நிலைகளில், அவர்களைப் பராமரிப்பாளருடன் சேர்த்து வைக்க ஊழியர்கள் உதவி செய்வார்கள்.



கோ-டு-பாயிண்ட் உதவி மையத்தின் வாசல் கதவில் அல்லது சன்னலில் இந்த அடையாளச் சின்னத்தைக் காணலாம்.

## கோ-டு-பாயிண்ட் உதவி மையங்கள் எங்கே இருக்கின்றன

கோ-டு-பாயிண்ட் உதவி மையங்களில் சமூக நிலையங்கள், இரயில் நிலையங்கள், பேருந்து நிலையங்கள், சில்லறைக் கடைகள், பேரங்காடிகள் மற்றும் இன்னும் பலவும் உள்ளடங்கும்.



நாடெங்கிலும் உள்ள கோ-டு-பாயிண்ட் உதவி மையங்களின் பட்டியலை HealthHub-ல் காணலாம்.

முழுமையான பட்டியலைக் காண QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.