டிமென்ஷியாவைத் தெரிந்துகொள்வோம்

டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்க்கை: பராமரிப்பாளர்களுக்கான உதவித் தொகுப்பு

aic
agency for integrated care

Be A Dementia Friend
DEMENTIA-FRIENDLY SINGAPORE
Supported by AIC

இந்த உதவித்தொகுப்பு உங்களுக்கு எப்படி உதவமுடியும்?

இந்த உதவித்தொகுப்பில் 4 கையேடுகளும் சேவைகளின் பட்டியலும் இடம்பெறுகின்றன. டிமென்ஷியாவைத் தெரிந்துகொள்வோம் என்ற தலைப்பிலான இந்தக் கையேடு, டிமென்ஷியா அதாவது முதுமை மறதியினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள உங்கள் அன்புக்குரியவரைப் பராமரிக்கத் துணைபுரியும் அத்தியாவசியத் தகவல்கள், நடைமுறைக்குகந்த குறிப்புகள், நடவடிக்கைகள், வளங்கள் ஆகியவற்றை வழங்குகிறது.

பொதுமக்களும் உங்களைப் போன்ற பராமரிப்பாளர்களும் டிமென்ஷியா பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள உதவும் வகையில் கையேடு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. முதுமை மறதியின் அறிகுறிகளையும் அடையாளங்களையும் புரிந்து கொள்வதற்கும், டிமென்ஷியா ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தைக் குறைக்கும் வழிமுறைகளைத் தெரிந்துகொள்வதற்கும், ஆரம்பத்திலேயே அதுபற்றி பேசத் தொடங்குவதற்கும், எப்போது, எப்படி முதுமை மறதியியை கண்டறிவது என்பதை அறிவதற்கும் கையேடு துணைபுரியும்.

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு ஆகச்சிறந்த பராமரிப்பு கிடைப்பதை உறுதிப்படுத்தும் அதே வேளையில், பராமரிப்பளிக்கும் பயணத்தை நன்கு சமாளிக்க இந்தக் கையேடு உங்களுக்கு ஆற்றல் அளிக்கும் என நம்புகிறோம்.

டிமென்ஷியாவைக் குணப்படுத்த முடியாது என்றாலும், நடவடிக்கைகள், சிகிச்சைகள், மருந்து ஆகியவற்றுடன் முதுமை மறதி முற்றுவதைத் தாமதப்படுத்த முடியும். இந்தப் பராமரிப்பளிக்கும் பயணத்தில் நீங்கள் தனித்தில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உதவி தேவைப்படும் யாரையேனும் உங்களுக்குத் தெரியுமானால் அல்லது டிமென்ஷியா உள்ளவர்களுக்குக் கிடைக்கும் ஆதரவையும் சேவைகளையும் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள விரும்பினால், **ccmh@aic.sg** மின்னஞ்சல் முகவரியில் அல்லது **1800 650 6060** என்ற நேரடித் தொலைபேசி எண்ணில் ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்புடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

இந்தக் கையேடு குறித்து தாங்கள் கூற விழையும் ஆலோசனைகளை நாங்கள் வரவேற்கிறோம். இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்து உங்கள் கருத்துகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். உங்கள் கருத்துகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள சில நிமிடங்கள் ஒதுக்குவீர்கள் என நம்புகிறோம். நன்றி!

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை © ஏஜென்சி ஃபார் இன்டகிரேட்டட் கேர் பிரைவேட் லிமிடெட். தகவல் ஜன 2023 வரை துல்லியமாக இருக்கிறது. இந்த வெளியீட்டின் எந்தவொரு பகுதியையும் உரிமையாளரின் எழுத்துபூர்வமான முன் அனுமதியின்றி நகலெடுக்கவோ, திருத்தியமைக்கவோ, மறுபதிப்பு செய்யவோ, மீட்கக்கூடிய கோப்புத்தளத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைக்கவோ அல்லது வேறு ஏதேனும் வழியில் அனுப்பவோ (மின்னியல், இயந்திரவியல், நகலெடுப்பு, பதிவு அல்லது வேறு வழிகளில், இந்த வெளியீட்டின் வேறு வகையானப் பயன்பாட்டுக்காக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும்) கூடாது.

உள்ளடக்கப் பக்கம்

1. சிங்கப்பூரில் டிமென்ஷியா **2**
•சிங்கப்பூரில் டிமென்ஷியா நிலவரக் கணிப்பு
•டிமென்ஷியாவின் தாக்கம்

2. முதுமை மறதி என்பது என்ன **4**
• டிமென்ஷியாவின் வகைகள்

3. வழக்கமான மூப்படைதலும் முதுமை மறதியும் **6**
• வழக்கமான மூப்படைதலின் அறிகுறிகள்
• டிமென்ஷியாவைக் குறிக்கக்கூடிய நடத்தைகளும் அறிகுறிகளும்

4. முதுமை மறதியின் பொதுவான அடையாளம் மற்றும் அறிகுறிகள் **8**
• வெவ்வேறு நிலைகளில் டிமென்ஷியாவின் ABCD அறிகுறிகள்

5. அபாயக் காரணிகளும் முதுமை மறதியின் அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள் **10**
• மாற்றியமைக்கக்கூடிய அபாயக் காரணிகள்
• மாற்றியமைக்க முடியாத அபாயக் காரணிகள்
• முதுமை மறதி அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள்

6. முதுமை மறதியைக் கண்டறிதல் **16**
• முதுமை மறதியைக் கண்டறிவதன் முக்கியத்துவம்
•முதுமை மறதியைக் கண்டறிதல் பற்றி கலந்துபேசத் தொடங்குதல்

7. முதுமை மறதிக்கு சிகிச்சையளித்தல் **21**
• மருந்து வகைகள்
• மருந்துகளை நிர்வகிக்க உதவிக்குறிப்புகள்

8. ஆதரவோடும் தோழமையோடும் டிமென்ஷியாவை அணுகும் நட்பார்ந்த நாடக சிங்கப்பூரை கட்டமைத்தல் **24**
• டிமென்ஷியாவுக்கு ஆதரவான சிங்கப்பூர் என்பது என்ன?
• டிஎஃப்சி உங்களுக்கும் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கும் எவ்வாறு ஆதரவளிக்கிறது
• நீங்கள் இதில் எவ்வாறு பங்கேற்கலாம்
• டிமென்ஷியாற்கு தோழமையான சிங்கப்பூர் இயக்கம்
• டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பொது இடங்களில் துணையாய் இருத்தல்

9. வளங்களும் குறிப்புகளும் **32**

1. சிங்கப்பூரில் டிமென்ஷியா

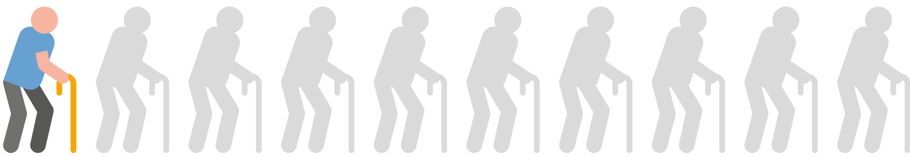
டிமென்ஷியா (Dementia) வளர்ந்தவர்களில் எந்த வயதினரையும் பாதிக்கலாம். ஆனால், 65 வயதுக்கு மேலானவர்களிடையில் முதுமை மறதி அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

2018 ஆம் ஆண்டில் சுமார் 82,000 பேர் டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்கின்றனர் என்று மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

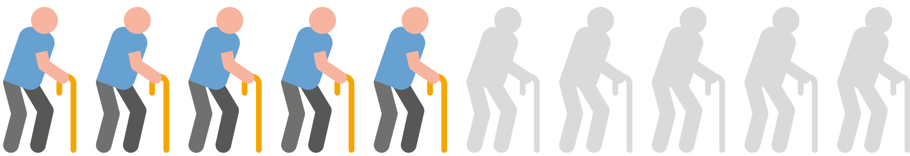
சிங்கப்பூரில் டிமென்ஷியா நிலவரக் கணிப்பு

2015 ஆம் ஆண்டில், சிங்கப்பூர் முதியோர் ஆய்வின் நல்வாழ்வு (WiSE[1]) மனநலக் கழகம் மூலம் 60 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்களில் 10 பேரில் ஒருவர் மற்றும் 80 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்களில் பாதி பேருக்கு டிமென்ஷியா இருப்பதாகக் கண்டறிந்தது. இதன் அடிப்படையில், 2030ஆம் ஆண்டுக்குள் சிங்கப்பூரில் 100,000 பேருக்கும் அதிகமானோர் டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்படலாம் என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

60 மற்றும் அதற்கு மேல்



80 மற்றும் அதற்கு மேல்



Source: Business Toolkit for a Dementia-Inclusive Singapore, www.dementia.org.sg/business-toolkit

[1] Subramaniam M. et al. (2015) 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களில் டிமென்ஷியா பாதிப்பு: WiSE ஆய்வின் முடிவு. அல்சைமர் நோய் இதழ், தொகுதி. 45, எண். 4, பக். 1127 – 1138

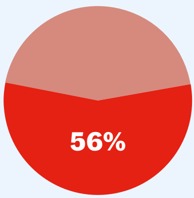
டிமென்ஷியாவின் தாக்கம்

சிங்கப்பூரில் 2019ம் ஆண்டில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வின்படி டிமென்ஷியா அதாவது முதுமை மறதிக் குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்கள் நிராகரிப்பு, தனிமை, தாழ்மை மற்றும் திறன் குன்றியவர்களாக உணர்ந்தார்கள் எனக் கணடறியப்பட்டுள்ளது.

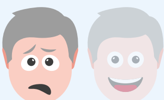
டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்கள்

4 நபர்களில் 3 நபர்கள் நிராகரிக்கப்பட்டதாகவும் தனிமையாகவும் உணர்ககிறார்கள்

தங்கள் நிலை காரணமாக **குறைந்த திறன் கொண்டவர்களாக தாங்கள் கருதப்படுவதாக 56% பேர் கருதுகின்றனர்**

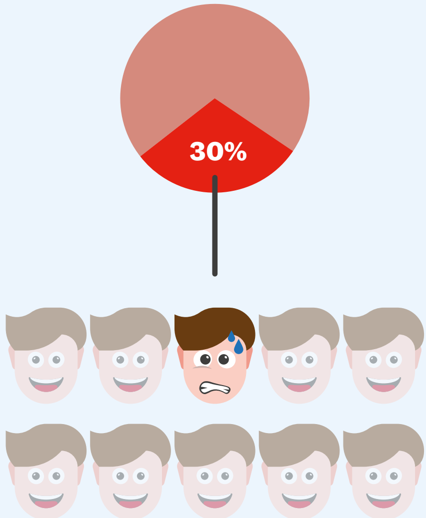


2 நபர்களில் 1 நபர் தங்கள் நிலையைக் நினைத்து **வெட்கப்படுகிறார்கள்**



கவனிப்பவர்கள்

டிமென்ஷியா நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களைக் கவனித்துக் கொள்ளும்போது **39% பேர் சங்கடமான பொது சூழ்நிலைகளில் உள்ளனர்.**



இதுபோன்ற சமயங்களில் **10-நபர்களில் 1-க்கும் மேற்பட்டவர்கள் தங்களைச் சுற்றி அருவருப்பை உணர்கிறார்கள்**

[2] 2019 ஆண்டில் சிங்கப்பூர் மேல ாண்மமை பல்கலை க்கழகம் மற்றும் டிமெ ன்ஷஷி யா சிங்கப்பூர் ஆகியவைநடத்ததி ய சிங்கப்பூர் அளவிலான கணக்கெ டுப்பபி ன்படி முதுமை மறதியுடன்வாழும் நபர்களில் 4 இல் 3நபர்கள் நிராகரிப்பு மற்றும் தனிமையை www.dementia.org.sg/2019/05/06/smu-ada-survey-2019/ உணர்ககி றார்கள் என்று அந்த டிமெ ன்ஷஷி யா பற்றறி ய தேசி யகணக்ககெ டுப்பபி ல் தெ ரிய வந்துள்ள து.

2. டிமென்ஷியா என்பது என்ன

டிமென்ஷியா என்பது படிப்படியாக மோசமடையும் நினைவாற்றல், அறிவாற்றல் (புலனுணர்வுத் திறன்கள்), நடத்தை அல்லது சுபாவம் போன்ற வெவ்வேறு அறிகுறிகளை உள்ளடக்கிய கூட்டு குறைபாடாகும். மூளையைப் பாதிக்கும் நோய்களால் இது ஏற்படுகிறது. இது முதுமைக்காலத்தின் இயல்பானதொரு பகுதி அல்ல. டிமென்ஷியா உள்ளவர்களுக்குப் பின்வரும் ஆற்றல்கள் படிப்படியாகச் சவால்மிக்கதாக மாறும்:

- சிந்தித்து, காரணங்களுடன் செயல்படுதல்
- புதிய தகவல்களை நினைவில் கொள்ளுதல் அல்லது அண்மையில் நடந்த நிகழ்வுகளை நினைவுகூருதல்
- தன்னைத்தானே கவனித்துக் கொள்ளுதல்
- புதிய தகவல்களையும் திறன்களையும் கற்றுக் கொள்ளுதல்
- பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதும் மதிப்பீடுகள் செய்வதும்

மூளையில் பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழும்போது டிமென்ஷியா ஏற்படுகிறது. டிமென்ஷியா குறைபாடாகும் வெவ்வேறு வகைகள் உள்ளன. அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் வெவ்வேறு காரணங்களும் அறிகுறிகளும் உள்ளன. முதுமை மறதி குறைபாட்டில் பொதுவான வகைகளை அறிந்திருப்பதன்வழி, உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு நீங்கள் மேலும் சிறந்த ஆதரவளிக்கலாம்.

டிமென்ஷியாவின் வகைகள்

அல்சாய்மர்ஸ் நோய்

அல்சாய்மர்ஸ் நோய் என்பது படிப்படியாக மோசமடையும் நரம்புச்சிதைவு நோயாகும். மூளையில் ஏற்படும் சிக்கலான மாற்றங்கள் இதற்குக் காரணம். நினைவாற்றல் இழப்பு, அன்றாட வாழ்க்கையில் குறுக்கிடும் பிற அறிவாற்றல் திறன்களின் இழப்பு ஆகியவற்றுடன் இது தொடர்புபடுத்தப்படுகிறது.

மூளை மற்றும் அல்சாய்மர்ஸ் நோய் பற்றி மேலும் அறிய **www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-alzheimers/brain_tour** இனணயத்தளத்திற்குச் செல்லலாம் அல்லது QR குறியீட்டை வருடலாம்.

நாளவட்ட டிமென்ஷியா

மூளையில் நுண்ணளவு இரத்தக்கசிவு அல்லது இரத்தக்குழாய் அடைப்பு இருந்து, பிராணவாயுவும் ஊட்டச்சத்துகளும் கிடைக்காமல் மூளை அணுக்கள் சிதையும்போது நாளவட்ட டிமென்ஷியா ஏற்படுகிறது. பல சமயங்களில் இரத்தநாள இறுக்க நோய் அல்லது பக்கவாதத்துடன் இது தொடர்புபடுத்தப்படுகிறது.

உடல்சிதைவு டிமென்ஷியா

லூயி பாடி டிமென்ஷியா என்பது மூளையில் ஏற்படும் லூயி பாடி எனப்படும் அசாதாரணமான புரதப்படிவுகளுடன் தொடர்புடையது. இது காலப்போக்கில் மூளையின் செல்களைச் சேதப்படுத்துகிறது. லூயி பாடி டிமென்ஷியா, அல்சாய்மர் நோயின் அறிகுறிகளைப்போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துவதுடன் பார்க்கின்சன் நோயின் அறிகுறிகளையும் காட்டும்.

ஃபிரன்ட்டோ-டெம்பொரல் டிமென்ஷியா

நெற்றிக்குப் பின்னாலிருக்கும் பகுதியிலும் காதுகளுக்குப் பின்னாலிருக்கும் பகுதியிலும் படிப்படியாகச் சிதையும் நரம்பு அணுக்களுடன் ஃபிரன்ட்டோ-டெம்பொரல் டிமென்ஷியா தொடர்புபடுத்தப்படுகிறது. இதனால் ஒருவரின் சுபாவத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு, நடத்தையில் பிரச்சனைகள் எழக்கூடும்.

மதுபானம் சார்ந்த டிமென்ஷியா

நீண்ட காலத்திற்கு அதிகளவு மதுபானம் பருகும்போது மூளையும் நரம்பு மண்டலமும் பாதிக்கப்படும். இதனால், டிமென்ஷியா ஏற்படக்கூடிய அபாயம் அதிகரிக்கக்கூடும்.

டிமென்ஷியா பற்றி இணையம்வழி மேலும் தெரிந்துகொள்ள **www.aic.sg/body-mind/mental-health-elearning** இணையத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள் அல்லது QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

3. வழக்கமான மூப்படைதலும் டிமென்ஷியாவும்

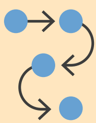
மூப்படைதலின் வழக்கமான இயல்புகளையும் டிமென்ஷியாவின் அறிகுறிகளையும் எப்படி வேறுபடுத்துவது?

வழக்கமான மூப்படைதலின் அறிகுறிகள்

அவ்வப்போது ஞாபக மறதி இருந்தாலும், **அன்றாட நடவடிக்கைகளைச் செய்யவும்** சுதந்திரமாகச் செயல்படவும் முடியும்.

செல்லும் வழியை **நினைவுகூர** மற்றும்/அல்லது புதிய இடங்களைச் சென்றடைய **சற்று நேரம் பிடிக்கும்.**

மதிப்பீடு செய்யவும் **தீர்மானம் எடுக்கவும் இயலும்.**



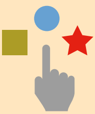
முக்கிய நிகழ்வுகளையும் தருணங்களையும் **நினைவுகூரவும் வர்ணிக்கவும் இயலும்.**

சரியான வார்த்தையைக் கண்டுபிடிப்பதில் அவ்வப்போது சிரமம் நேர்ந்தாலும், உரையாடுவதில் எவ்வித பிரச்சனையும் இருக்காது.

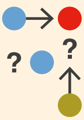
டிமென்ஷியாவைக் குறிக்கக்கூடிய நடத்தைகளும் அறிகுறிகளும்

தினசரி பணிகளைச் செய்வதில் சிரமம், உதாரணமாக பணம் செலுத்துதல், தகுந்த உடை அணிதல் மற்றும் சுத்தபடுத்துத்தல் போன்ற பழக்கப்பட்ட விஷயங்களை எப்படி செய்வது என்பதை மறந்துவிடுதல்.

பழக்கப்பட்ட இடங்களில் **தொலைந்துவிடுவது அல்லது குழப்பமடைவது.** அதோடு, செல்லும் வழியைப் பின்பற்ற இயலாமல் தவிப்பது.



பல தெரிவுகள் இருக்கும்போது தேர்ந்தெடுக்க சிரமப்படுவார். முறையற்ற மதிப்பீடுகள் செய்வார் அல்லது சமூகப் பொருத்தமற்ற நடத்தையை வெளிப்படுத்துவார்.



தருணங்களை, குறிப்பாக அண்மையில் **நடந்த நிகழ்வுகளை, நினைவுகூரவோ வர்ணிக்கவோ** இயலாது.

வார்த்தைகளை அடிக்கடி மறந்துவிடுவார், தவறாகப் பயன்படுத்துவார் அல்லது திரிப்பார். அதே உரையாடலில் சொற்றொடர்களையும் கதைகளையும் தன்னை அறியாமல் திரும்பத் திரும்பச் சொல்வார்.

4. டிமென்ஷியாவின் பொதுவான அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

வெவ்வேறு நிலைகளில் டிமென்ஷியாவின் ABCD அறிகுறிகள்

டிமென்ஷியாவில் பல்வேறு கட்டங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு கட்டமும் ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு விதமாக இருக்கும். பெரும்பாலான டிமென்ஷியா வகைகளில், ஞாபகசக்தி பிரச்சனை ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கலாம். அறிவாற்றல் திறன்கள் படிப்படியாகவே மோசமடையும். நோயின் பிந்திய கட்டங்களில், அன்றாட நடவடிக்கைகளை உதவியின்றி செய்வது அதிக சவாலாகிவிடும்.

A அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகள்

கட்டங்கள்		
மிதமான நிலை	**இடைப்பட்ட நிலை**	**முற்றிய நிலை**
அன்றாட வாழ்க்கையின் அடிப்படை நடவடிக்கைகளைச் சொந்தமாகச் செய்துகொள்ள முடியும். தனிப்பட்ட சுகாதாரப் பேணுதல், உடுத்துதல் போன்றவை இதில் உள்ளடங்கும்	உடுத்தவும், தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தைப் பேணவும், சாப்பிடவும் உதவி தேவைப்படும்.	தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தைப் பேணவோ, சொந்தமாகச் சாப்பிடவோ, கழிவறைக்குச் செல்லவோ, குளிக்கவோ இயலாது
ஆனால் பின்வருபவத்தில் சில சிரமங்கள் இருக்கலாம்: - பொதுப் போக்குவரத்தில் செல்லுதல் - பணத்தை நிர்வகித்தல் - உணவு சமைத்தல்	கீழே விழக்கூடிய அபாயம் அதிகரிக்கும்	நடமாட்டப் பிரச்சனைகள் இருக்கலாம். படுத்த படுக்கையாகிவிடலாம்

B நடத்தை

கட்டங்கள்		
மிதமான நிலை	**இடைப்பட்ட நிலை**	**முற்றிய நிலை**
ஈடுபாடில்லாமல் இருப்பார்; முன்பு ஈடுபட்ட நடவடிக்கைகளில் ஆர்வத்தை இழந்துவிடுவார்	திக்குத் தெரியாமல் சுற்றித் திரிவார்	தேவைகளை எடுத்துச் சொல்வதற்கான வழியாக அழுவார், கத்துவார் அல்லது திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுவார்
சுபாவம் அடிக்கடி மாறும்	• செய்ததையே திரும்பத் திரும்பச் செய்வார் / கேள்விகளைத் திரும்பத் திரும்பக் கேட்பார் • தூங்கும் பழக்கம் தலைகீழாக மாறிவிடும் • சரிவர கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்ய இயலாததால் எரிச்சலடைவார் • மனக்கவலையுடன் காணப்படுவார், எளிதில் சீற்றமடைவார், சந்தேகப்படுவார்	குழப்பத்தினால் பராமரிப்பை ஏற்க மறுப்பார்

C அறிவாற்றல் இழப்பு

கட்டங்கள்		
மிதமான நிலை	**இடைப்பட்ட நிலை**	**முற்றிய நிலை**
மறதி (குறுகியகால ஞாபக மறதி)	தெளிவில்லாத நீண்டகால ஞாபகம் மறதி	சுயமாக தற்போதைய நிலையைக்கூட அடையாளம் காண முடிவதில் சிக்கல்.
மதிப்பிடும் ஆற்றல் குறைந்துவிடும்	குடும்பத்தினரில் சிலரை அடையாளம் கண்டுகொள்ள இயலாது	மொழியின்மூலம் கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்ய இயலாமல் போய்விடும். கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்வதையும் நிறுத்திவிடக்கூடும்
கதைகளையும் உரையாடல்களையும் பின்தொடர சிரமப்படுவர்	சொன்னதையே சொல்லிக் கொண்டிருப்பதால் அல்லது சூழ்நிலையைப் புரிந்துகொள்ள இயலாததால் கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்ய சிரமம்	சில சமயங்களில் பதில் பேசாமல் இருப்பார்
• நுண் சிந்தனை ஆற்றல் பாதிப்படையும் • சரியான வார்த்தைகளைக் கண்டறிவதில் சிரமம் • பொருட்களைக் கண்ட இடங்களில் வைத்துவிடுவார்	சொந்த முகவரி அல்லது தொலைபேசி எண் ஞாபகம் இருக்காது	சாதாரண பொருட்களை அடையாளம் கண்டுகொள்ள இயலாது

D குழப்பம்

கட்டங்கள்		
மிதமான நிலை	**இடைப்பட்ட நிலை**	**முற்றிய நிலை**
அவ்வப்போது குழப்பமடைந்தாலும், அடிக்கடி செல்லும் இடங்களைச் சென்றடைய முடியும்	• கால நேரம் குறித்து குழப்பமடைவார் • பழக்கப்பட்ட இடங்களில் தொலைந்துவிடுவார்	இரவையும் பகலையும் வேறுபடுத்த இயலாது

5. அபாயக் காரணிகளும் டிமென்ஷியாவின் அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகளும்

டிமென்ஷியாவுக்குத் தனி ஒரு காரணம் இல்லை. மாறாக, பல்வேறு காரணிகளுடன் டிமென்ஷியா தொடர்புபடுத்தப்படுகிறது. குடும்பப் பின்னணியும் உடற்பயிற்சி செய்யும் பழக்கம், உணவுப் பழக்கம், மன உளைச்சல் போன்ற வாழ்க்கைமுறை காரணிகளும் டிமென்ஷியா ஏற்படுவதற்குப் பங்களிக்கக்கூடிய அபாயக் காரணிகளில் உள்ளடங்கும்.

அபாயக் காரணிகள் என்பது நோய் உருவாகக்கூடிய சாத்தியத்தை உயர்த்தும் இயல்புகளாகும். அவை இருப்பதால் நோய் கண்டிப்பாக உருவாகும் என்பதற்கு உத்தரவாதமில்லை. எடுத்துக்காட்டாக, புகைப்பிடிக்கும் எல்லோருக்கும் இதய நோய் வருவதில்லை. இதய நோய் உள்ளவர்கள் அனைவரும் புகைப்பிடிப்பவர்கள் அல்ல. ஆனால், புகைப்பிடிக்கும் ஒருவருக்கு இதய நோய் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியம் அதிகம்.

மாற்றியமைக்கக்கூடிய அபாயக் காரணிகள்

சில அபாயக் காரணிகளை மாற்றியமைக்க முடியும். எடுத்துக்காட்டாக, உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டு, வாழ்க்கைமுறையில் மாற்றங்கள்செய்வதன்வழி டிமென்ஷியா பாதிக்கக்கூடிய அபாயத்தைக் குறைக்கலாம்.
மாற்றியமைக்கக்கூடிய அபாயக் காரணிகளில் உள்ளடங்குவன:

1. உடற்பயிற்சியின்மை

டிமென்ஷியா ஒருவரைப் பாதிக்கக்கூடிய அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கான ஆகச்சிறந்த வழிகளில் ஒன்று வழக்கமான உடற்பயிற்சி. இது இதயத்திற்கும், இரத்த ஓட்டத்திற்கும், எடைக்கும், ஒட்டுமொத்த மனநலனுக்கும் நல்லது. அதோடு, இரத்தக்கொழுப்பு அளவைக் குறைக்கவும், இரத்த அழுத்தத்தை ஆரோக்கியமான அளவில் வைத்திருக்கவும், நாளவட்ட டிமென்ஷியா ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தைக் குறைக்கவும் உடற்பயிற்சி உதவும்.

2. புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம்

புகைப்பிடிப்பதால் டிமென்ஷியா பாதிக்கக்கூடிய அபாயம் பெருமளவு அதிகரிக்கிறது. அதோடு, நுரையீரல்களும் இதயமும் பாதிக்கப்படும். நீரிழிவு, பக்கவாதம், நுரையீரல் புற்றுநோய், மற்ற வகை புற்றுநோய்கள் ஆகியன ஏற்படக்கூடிய அபாயமும் அதிகரிக்கும்.

3. அளவுக்கதிகமாக மதுபானம் குடிக்கும் பழக்கம்

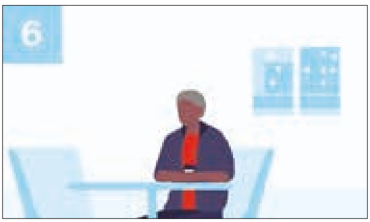
வாரத்திற்கு 21 யூனிட்டுகளுக்குமேல் மது அருந்துவது டிமென்ஷியா ஏற்படும் அபாயத்தைக் கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. மேலும் 200 க்கும் மேற்பட்ட நோய்கள் மற்றும் காயநிலைமைகள், பல்வேறு மனநல மற்றும் நடத்தைக் கோளாறுகள் மற்றும் பிற தோற்று நோய்கள் ஏற்பட மது பழக்கம் முக்கிய காரணியாக விளங்குகிறது.

4. காற்றுத் தூய்மைக்கேடு

காற்றுத் தூய்மைக்கேடு, முதுமை மறதி குறைபாட்டை உருவாகக்கூடிய அபாயத்தைக் கூட்டுவதாக ஆய்வு ஆதாரங்கள் காட்டுகின்றன. காற்றின் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்காகக் கொள்கை வகுப்பவர்கள் காற்றின் தரத்தை மேம்படுத்த துரிதமாகச் செயல்படுமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

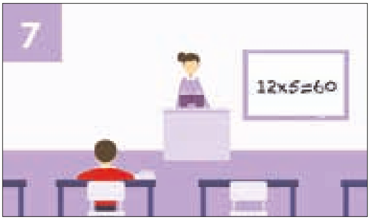
5. தலைக் காயம்

தலைக் காயங்கள், டிமென்ஷியா உருவாகக்கூடிய அபாயத்தைக் கூட்டுகின்றன. வாகன விபத்துகள், ராணுவச் சம்பவங்கள், குத்துச்சண்டை, காற்பந்து, இதர விளையாட்டுகள் போன்ற நடவடிக்கைகள், துப்பாக்கிச்சூடு மற்றும் வன்முறை தாக்குதல்கள், கீழே விழுதல் போன்றவற்றால் தலைக் காயங்கள் ஏற்படுகின்றன. தனிநபர்கள் நடவடிக்கைகளில்பங்குபெறும்போது முன்னெச்சரிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம். எடுத்துக்காட்டாக, விளையாட்டு நடவடிக்கைகளில் பங்குபெறும்போது தலைக்கவசங்கள் அணியலாம், வேலையிடத்தில் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றலாம்.



6. குறைவான சமூக ஈடுபாடுகள்

சமூக நடவடிக்கைகளில் அடிக்கடி ஈடுபடுவதே முதுமை மறதி அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கான ஆக்ககரமான வழியாக இருக்கலாம். அது முதுமை மறதி பாதிப்பைத் தாமதப்படுத்தும் என்பது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. சமூக ஈடுபாடுகள் மூளையின் செயல்பாட்டைத் தூண்டிவிட்டு மூளையின் ஆரோக்கியத்திற்குத் துணை புரிவதாகச் சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இதன்வழி, டிமென்ஷியா அதாவது முதுமை மறதி யும் மனச்சோர்வும் தவிர்க்கப்படுகின்றன.



7. குறைவான கல்வித் தேர்ச்சி

வாழ்க்கையின் ஆரம்பக்கட்டத்தில் அடையும் குறைவான கல்வித் தேர்ச்சி, டிமென்ஷியாவுக்கான ஆகக் குறிப்பிடத்தக்க அபாயக் காரணிகளில் ஒன்றாகும். இளவயதில் எல்லோருக்கும் கல்வி கிடைப்பதை உறுதி செய்வது முக்கியம்.

8. நடுத்தர வயதில் உடல்பருமன்

உடல்பருமனாக இருப்பதால், குறிப்பாக நடுத்தர வயதில், டிமென்ஷியா ஏற்படக்கூடிய அபாயம் அதிகரிக்கிறது. பொதுவாக, உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி போன்ற வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களின் மூலம் இதற்குத் தீர்வு காணமுடியும்.

9. உயர் இரத்த அழுத்தம்

நடுத்தர வயதில் ஏற்படும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பல்வேறு சுகாதாரப் பிரச்சனைகள் நேர்கின்றன. அவற்றுள் ஒன்றாக, டிமென்ஷியா அபாயமும் அதிகரிக்கிறது. இரத்த அழுத்தத்தைக் கண்காணித்து, ஆரோக்கியமான அளவில் வைத்திருப்பது நல்லது. உடற்பயிற்சி, சமச்சீரான உணவுமுறை, உளைச்சல் கட்டுப்பாடு போன்ற வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களும், தேவையாயின், மருத்துவர்கள் தரும் மருந்துகளும் இதற்குத் துணை புரியும்.

10. நீரிழிவு நோய்

வகை 2 நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் தங்களது இரத்த குளுக்கோஸ் அளவைக் கண்காணிப்பது நல்லது. அதோடு, உணவுக் கட்டுப்பாடு, வழக்கமான உடற்பயிற்சி, மருத்துவர் தரும் மருந்துகள் ஆகியவற்றுடன் குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது அவசியம்.

11. மனச்சோர்வு, தனிமை, சமூகத் தொடர்பின்மை

மனச்சோர்வுக்கும் அதிகமான இயலாமை, உடல்சார்ந்த நோய்கள், எதிர்மறையான விளைவுகள் ஆகியவற்றுக்கும் இடையில் தொடர்பிருப்பதால், மனச்சோர்வுக்கு சிகிச்சையளித்து கட்டுப்படுத்துவது முக்கியம். தவறினால் முதுமை மறதியுடன் வாழும் ஒருவரின் பராமரிப்பை இவை மேலும் சிக்கலாக்கிவிடக்கூடும்.

12. செவிப்புலன் இழப்பு

பெரும்பாலோரைப் பாதிக்கும் அபாயக் காரணிகளில் ஒன்று செவிப்புலன் இழப்பு என்பதால், முதுமை மறதி ஏற்படுவதைக் குறைப்பதற்கு இது முக்கியமாகக் கவனிக்கப்படவேண்டிய ஒன்றாகும்.

அடிக்குறிப்பு: உள்ளடக்கத்தின் சில பகுதிகள், அபாயக் காரணிகள் மற்றும் அபாயம் குறைப்பு பற்றி https://www.alzint.org/about/risk-factors-risk-reduction/ இணையத்தளத்தில் அல்சாய்மர்ஸ் நோய் இன்டர்நேஷனல் வெளியிட்ட கட்டுரையிலிருந்து அனுமதியுடன் மறுபதிப்பு செய்யப்பட்டுள்ளன.

மாற்றியமைக்க முடியாத அபாயக் காரணிகள்

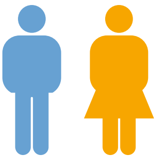
மாற்றியமைக்க முடியாத அபாயக் காரணிகளில் வயது, மரபணுவியல், பாலினம், இனம் ஆகியன உள்ளடங்கும்.

1. வயது

டிமென்ஷியாவின் ஆகப்பெரிய அபாயக் காரணி வயது. வயதுடன் அபாயம் அதிகரித்த போதிலும், டிமென்ஷியா முதுமைக்காலத்தின் வழக்கமானதொரு பகுதியல்ல. முதுமையால் உண்டாவதும் இல்லை.

2. மரபணுவியல்

ஒருவருக்கு டிமென்ஷியா ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தை 20க்கும் மேலான மரபணுக்கள் பாதிக்கின்றன. டிமென்ஷியா வகைகளில் ஆகப் பரவலானது அல்சாய்மர்ஸ் நோய். இந்நோய் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தைக் கூட்டுவதாக முதன்முதலில் கண்டறியப்பட்ட மரபணு APOE. இதுவே இன்றும் ஆக வலுவான அபாய மரபணுவாக நீடிக்கிறது. டிமென்ஷியாவை நேரடியாக உண்டாக்கும் மரபணுக்களும் உள்ளன. ஆனால், டிமென்ஷியாவைக் கண்டிப்பாக உண்டாக்கக்கூடிய இந்த மரபணுக்கள் அரிதாகவே காணப்படுகின்றன. டிமென்ஷியா உள்ளவர்களில் ஒரு விழுக்காட்டுக்கும் குறைவானோருக்கே இந்த மரபணுக்கள் இருக்கின்றன. இவர்களுக்குப் பெரும்பாலும் 60 வயதுக்கு முன்பாக அறிகுறிகள் தோன்றத் தொடங்கும்.



3. பாலினம்

பெண்களின் சராசரி ஆயுட்காலம் ஆண்களைவிட அதிகமாக இருந்தாலும், அல்சாய்மர்ஸ் நோய் உருவாகக்கூடிய சாத்தியம் ஆண்களைவிடப் பெண்களுக்கே அதிகம். இதற்கான காரணங்கள் தெளிவாகத் தெரியவில்லை.

4. இனம்

சிங்கப்பூரின் டிமென்ஷியா நிலவரத்தை ஆராய்ந்த ஓர் ஆய்வின்படி, சீனர்களைவிட மலாய்க்காரர்களுக்கு அல்சாய்மர்ஸ் நோய் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் இருமடங்கு அதிகமாக இருப்பது தெரியவந்தது. இந்தியர்களுக்கு அல்சாய்மர்ஸ் நோயும் நாளவட்ட டிமென்ஷியாவும் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் சீனர்களைவிட இருமடங்குக்குமேல் அதிகமாக இருந்தது. இனங்களுக்கு இடையிலான இந்த வேறுபாட்டுக்கான காரணங்கள் மேற்கொண்டு ஆராயப்படவேண்டும்.

அடிக்குறிப்பு: உள்ளடக்கத்தின் சில பகுதிகள், அபாயக் காரணிகள் மற்றும் அபாயம் குறைப்பு பற்றி https://www.alzint.org/about/risk-factors-risk-reduction/ இணையத்தளத்தில் அல்சாய்மர்ஸ் நோய் இன்டர்நேஷனல் வெளியிட்ட கட்டுரையிலிருந்து அனுமதியுடன் மறுபதிப்பு செய்யப்பட்டுள்ளன.

டிமென்ஷியா அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள்

உங்கள் சிந்தனைக்கு வேலைகொடுத்து, டிமென்ஷியா உருவாகக்கூடிய அபாயத்தைக் குறைப்பதற்குப் பின்வரும் குறிப்புகள் உதவும்.

உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள்

தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வது உங்கள் இதயம் மற்றும் இரத்த ஓட்ட அமைப்பின் திறனை அதிகரிக்கும். மேலும், கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கவும், உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை ஆரோக்கியமான அளவில் பராமரிக்கவும் உதவுவதுடன் அல்சைமர் நோய் மற்றும் இரத்தக்குழாய் டிமென்ஷியா உருவாகும் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது. வழக்கமாக உடலை நீட்டி மடக்குதல், விறுவிறுப்பான நடைபயிற்சி மற்றும் நிலையான சைக்கிளை ஓட்டுதல் ஆகியவை சில லேசான உடற்பயிற்சிகளுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள்.

மூளைக்கு வேலை

உங்கள் சிந்தனைக்கு வேலைகொடுத்து உங்களை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருங்கள். புதிர்கள், சுடோக்கு, போன்ற மற்ற வகையான சொல் விளையாட்டுகள் மூளையின் செயல்பாட்டைத் தூண்டி அறிவாற்றலுக்குப் பயிற்சியளிக்கும் இந்நடவடிக்கைகள், டிமென்ஷியாவின் பாதிப்பை எதிர்க்கக்கூடும் அல்லது தாமதப்படுத்தக்கூடும்.

மூளைக்கு வேலைகொடுக்கும் இந்த விளையாட்டுகளை அல்லது மூத்தோருக்கான நடவடிக்கைகளை இணையத்தளத்தில் செய்து மகிழுங்கள். மாறாக, QR குறியீடுகளையும் நீங்கள் வருடலாம்.

www.lumosity.com

www.silveractivities.com

இணைப்பு

உடல் ரீதியாகவும் சமூக அளவிலும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது நல்லது. உடல்சார்ந்த நடவடிக்கைகளும் சமூகக் கலந்துரையாடல்களும் டிமென்ஷியா தாக்கத்தைத் தாமதப்படுத்தக்கூடும். நீங்கள் இணைந்திருக்க, அருகிலுள்ள சமூக நிலையங்களுக்கு அல்லது சமூகத்திலுள்ள மூத்தோர் நடவடிக்கை நிலையங்களுக்குச் செல்லலாம்.

உணவுப்பழக்கம்

ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பது நல்லது. ஆரோக்கியமான உணவு பல காரணங்களுக்காக முக்கியமானது. பழங்கள், காய்கறிகள், சில வகை மீன்களிலும் கடலைகளிலும் காணப்படும் ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த உணவு, ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்துவதோடு, டிமென்ஷியாவின் பாதிப்பையும் எதிர்க்கக்கூடும் அல்லது தாமதப்படுத்தக்கூடும்.

6. நோயைக் கண்டறிதல்

நோயைக் கண்டறிவதன் முக்கியத்துவம்

முதுமை மறதி குறைபாட்டைத் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவதன்வழி, பராமரிப்பாளர்கள் முன்கூட்டியே தகவல் மற்றும் முடிவுகளை தெரிவிக்கலாம்.

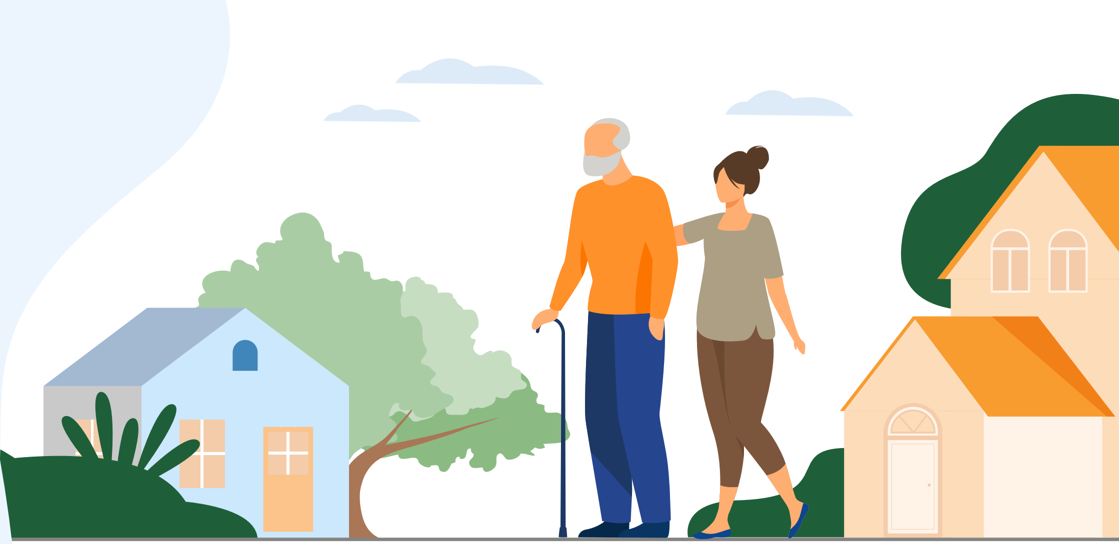
- ஆரம்பத்திலேயே தெரிந்து கொள்வதன்வழி, உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கும் குடும்பத்திற்கும் உணர்வுபூர்வமான நிவாரணம் கிடைக்கலாம்
- டிமென்ஷியா பற்றிய தகவல், ஆதாரங்கள் மற்றும் சரியான நேரத்தில் ஆதரவுக்காக அணுகதல் மற்றும் அறிவாற்றலைத் தூண்டக்கூடிய சிகிச்சைகள் மூலம் பயன் பெறலாம்
- உங்கள் அன்புக்குரியவரின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தலாம்
- எதிர்காலத்திற்காக முன்கூட்டியே திட்டங்கள் வகுக்கலாம், நிதிநிலை, சட்டபூர்வ விவகாரங்களை ஆராயலாம்
- உங்கள் அன்புக்குரியவர் ஆரம்பக்கட்ட ஆதரவுக் குழுவில் பங்கெடுத்து, நட்புறவை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். அதோடு, உணர்வுகளையும் தகவல்களையும் பகிர்வதன்மூலம் தங்கள் நிலையைச் சமாளிப்பதற்கான உத்திகளையும் கற்றுக் கொள்ளலாம்

நோயைக் கண்டறிதல் பற்றி கலந்துபேசத் தொடங்குதல்

உங்கள் அன்புக்குரியவரிடம் டிமென்ஷியாவின் அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் தென்படுவதாக உங்களுக்குச் சந்தேகம் எழுந்தால், நீங்கள் அவரது நோயைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும். ஆயினும், உணர்வுகளைத் தூண்டவல்ல இவ்விவகாரம் பற்றி கலந்துபேசத் தொடங்குவது அவ்வளவு சுலபமல்ல. பல சமயங்களில், முதுமை மறதி குறைபாட்டின் அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் இருப்பவர் கவலை மற்றும் தவிப்படையலாம் அல்லது தன் நிலைமையை ஏற்க மறுக்கலாம்.

ஒருவரின் ஞாபகமறதியால் அவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்பு பற்றிய உங்கள் கவலையை அவருடன் கலந்துபேச, நீங்கள்:

1. **அவர்களுக்கு பழக்கப்பட்ட, ஓய்வான இடத்தில் உரையாடலாம்.**
2. **அவர்களது நடவடிக்கைகளை உதாரணமாகச் சுட்டிக்காட்டி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தலாம்.**
3. **அவர்களது தேவைகள், பிரச்னைகளைப் பற்றி மனம்திறந்து உரையாடலாம்.**



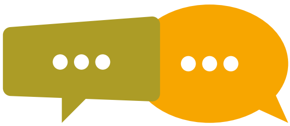
டிமென்ஷியா இருப்பதாகக் கண்டறியப்படுவது ஆரம்பத்தில் அதிர்ச்சியாக இருக்கலாம். ஆனால், நோயைத் தெளிவாகக் கண்டறிந்தவுடன், டிமென்ஷியா உள்ளவர்கள் தங்களது அறிகுறிகளைச் சமாளிப்பதற்குத் தேவையான தகவல்கள், சிகிச்சைகள், ஆதரவு ஆகியவற்றைப் பெறமுடியும்.

உங்களுடைய அன்புக்குரியவர்களின் சவுகரியத்தைப் பொறுத்து, குடும்ப உறுப்பினர்களுடனான உரையாடலில் பிரச்சினைகளைப் பகிர்ந்துகொள்வதன் மூலம்:

1 **உங்கைள அன்புககுரியவர்கைளுககு இனிகெயான உணர்வுகைக்களத்தருவதன் மூலம்அவரால்நாய்க கைண்டறித்கலயும் உதவிகயயும்மபறமுடியும்.**

2 **பராமரிப்பளிக்கும் பொறுப்பை ஏற்க குடும்பத்தாரை முன்கூட்டியே தயார்ப்படுத்தலாம்.**

3 **உங்கள் அன்புக்குரியவர் மற்றும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்(கள்) இருவருக்கும் அவர்களின் எதிர்காலத்தைத் திட்டமிட உதவுங்கள்.**



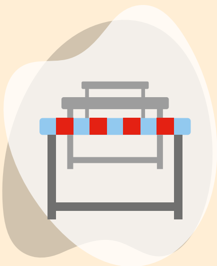
உங்கள் அன்புக்குரியவர் நோயை கண்டறிய மருத்துவரின் முதல் சந்திப்பு மட்டும் போதாதது என்பதை அவருக்கு உணர்த்துங்கள். இந்த நடைமுறை மற்றும் அதற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் காலம் நெடியது எனபதை அவர் ஏற்றுக்கொள்ள சற்று கடினமாக இருக்கும்.

1 **நீங்கள் கவலையாக இருப்பதுபோலத் தெரிகிறது நான் ஏதாவது உதவி செய்யலாமா?**

2 **இன்று நீங்கள் எப்போதும் போல இல்லை. நலமாக இருக்கிறீர்களா?**

3 **உங்களுக்கு ஒன்றும் பிரச்சனை இல்லையே? எதையோ பற்றி கவலைப்படுவது போலத் தெரிகிறது.**

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு எப்போது முதுமை மறதி குறைபாடு சோதனை தேவை என்பதைக் கண்டறிய அதன் நிலைகளைப் புரிந்துக்கொள்வது உங்களுக்கு உதவும்.



முதல் தடங்கல்

எதிர்பாராத செய்திகளைப் பெறும் போது நாம் அடிக்கடி கவலையாகவோ, உதவியற்றவர்களாகவோ அல்லது நிராகரிக்கப்பட்டதாகவோ உணர்ககிறோம். டிமென்ஷியாவின் அறிகுறிகள் படிப்படியாக அதிகரிப்பதால் அவற்றை இயல்பாக வயதாவதன் காரணமாக ஏற்படும் அறிகுறிகளாகவோ அல்லது சாதாரண சிக்கலாகவோ எண்ணி மக்கள் புறக்கணிப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். இது ஏதோ ஒரு பிரச்சினையின் அறிகுறி அல்லது டிமென்ஷியாவின் சாத்தியமான அறிகுறி என்ற எந்தப் பேச்சும் நிராகரிக்கப்படுகிறது அல்லது வேறு ஏதாவது காரணம் சொல்லப்படுகிறது. அடிக்கடி பொருட்களை மறந்து எங்கே யாவது வைத்துவிடுவதால்“எனக்கு மறதி அதிகமாகிவிட்டது” என்று ஒருவர் நினைக்கக்கூடும் மற்றும் வயதான ஒரு நபரின் மன நிலை ஊசலாட்டங்களுக்கு காரணம் எதுவும் இல்லலை என்றோ அல்லது அவர் கவனம் ஈர்ப்பதற்காக அப்படி செயல்படுகிறார் என்றோ மற்றவர்கள் நினைக்கக்கூடும்.

முதுமை மறதி குறைபாட்டை வரையறுக்கும் உறுதியான சம்பவத்திற்ககாகக் காத்திருக்ககாமல், உண்மையை அவர்களிடம் மெல்ல எடுத்துச் சொல்லுங்கள். அவர்களுக்கா கச்சாக்குப் போக்குகள் சொல்வதையும், அறிகுறிகளை உதாசீனப்படுத்துவதை நிறுத்துங்கள். நீங்கள் கவனித்த அறிகுறிகள், அடையாளங்கள் அனைத்தையும் சுட்டிக்காட்டாதீர்கள். உங்கள் அன்புக்குரியவர் தாமாகப் புரிந்துகொள்ள உதவுங்கள். ஆரம்பத்திலேயே நோயைக் கண்டறிய அவருக்கு வழிகாட்டுவதற்காக, டிமென்ஷியாவின் அறிகுறிகள் பற்றிய தகவல்களை அவரிடம் மெல்ல எடுத்துச் சொல்லுங்கள். இதன்வழி, அவர்கள் ஏற்க மறுப்பதைப் படிப்படியாக குறைத்து அவர்களுக்குப் புரிய வைக்கலாம்.

வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

பல சமயங்களில், உங்கள் அன்புக்குரியவர் மருத்துவரைப் பார்க்கத் தயங்குவதற்குப் பயம், மறுப்பு அல்லது தங்களால் முடிந்தவரை தீர்மானம் எடுக்கும் ஆற்றலை விட்டுக்கொடுக்காதிருக்கும் ஆசை போன்றவை காரணமாக இருக்கலாம். அவர்களது உணர்வுகளையும் அச்சங்களையும் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அவர்கள் தங்களது உண்மையான உணர்வுகளை ஏற்பதற்கு இடம் கொடுங்கள். அதே சமயத்தில், அவர்களை மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்வதற்கு அதை வாய்ப்பாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, அறிவாற்றல் அறிகுறிகள் அல்லது வேறு உடல்நல அறிகுறிகள் பற்றி உங்கள் அன்புக்குரியவர் அக்கறை தெரிவித்தால், மருத்துவரிடம் செல்ல அவருக்கு ஊக்கம் கொடுக்கலாம். டிமென்ஷியா தொடர்பான அறிகுறிகளை மருத்துவரின் முன்னிலையில் எழுப்பலாம்.

உங்கள் அணுகுமுறையை மாற்றியமைத்திடுங்கள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர் ஆரம்பத்திலேயே நோயைக் கண்டறியவிடாமல் எது அவரைத் தடுக்கிறது என்பதை அறிந்திருப்பது மட்டும் போதாது. இந்தத் தடைகளை அவருடன் சேர்ந்து ஆராய்ந்து, அவரது அக்கறைகளைத் தணிப்பது முக்கியம். அவரது உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யும் அதே வேளையில், அவருக்கு மன உறுதியும் அளித்திடுங்கள். மருத்துவரைச் சென்று பார்ப்பதே அவர்களது எதிர்காலத்திற்கு ஆகச்சிறந்தது என்பதை எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்திக்கொண்டே இருக்காமல், உங்களுக்காகச் செய்யும்படி கேட்டுப் பாருங்கள். சில சமயங்களில், அன்புக்குரியவர்கள் தங்களுக்காகச் செய்யாததை மற்றவர்களுக்காகச் செய்வார்கள். மருத்துவ உதவியின் நோக்கம் மற்றும் சூழ்நிலையை தெளிவுபடுத்துவதின் மூலம், அன்புக்குரியவரின் தயக்கம் குறைந்து தன்னம்பிக்கை வலுப்படும்.

சிங்கப்பூர் டிமென்ஷியா மையத்தின் இணையவாசலிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது **www.dementiahub.sg** அல்லது QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

நீங்கள் பின்வரும் வழிகளில் நோயைக் கண்டறியலாம்:

1. பின்வரும் அட்டவணையில் காணப்படும் சிங்கப்பூரிலுள்ள நினைவாற்றல் மருந்தகங்களில் ஒன்றுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

டான் டோக் செங் மருத்துவமனை	Geriatric Medicine Clinic [basement 1] 11 Jalan Tan Tock Seng Singapore 308433	Tel: 6359 6100 Fax: 6359 6101
மனநல மருத்துவ நிலையம்	Psychogeriatric Clinic 10 Buangkok View Singapore 539747	Tel: 6389 2200 Fax: 6385 1075
தேசியப் பல்கலைக்கழக மருத்துவமனை	Neuroscience Clinic 5b Lower Kent Ridge Road Singapore 119074	Tel: 6779 5555 Fax: 6779 5678
சாங்கி பொது மருத்துவமனை	Geriatric Clinic 2 Simei Street 3 Singapore 529889	Tel: 6850 3510 Fax: 6787 2141
செங்காங் பொது மருத்துவமனை	Department of General Medicine 110 Sengkang East Way Singapore 544886	Tel: 6930 5000 appointments@skh.com.sg
சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவமனை	Department of Neurology Outram Road Singapore 169036	Tel: 6321 4377 Fax: 6220 3321 appointments@sgh.com.sg
NNI @ TTSH வளாகம்	Neuroscience Clinic, Level 1 National Neuroscience Institute 11 Jalan Tan Tock Seng Singapore 308433	For appointment Tel: (65) 6357 7095 Fax: (65) 6357 7103 appointments@nni.com.sg
இங் டெங் ஃபொங் மருத்துவமனை	Geriatric Medicine 1 Jurong East Street 21 Singapore 609606	Tel: 6716 2000 (24 hours) Tel: 6716 2222 (appointment)

2. மனநல ஆய்வு மற்றும் நோயறிதல் சோதனைகளை மேற்கொள்வது மற்றும் ஆதரவு வழங்குவதற்காகச் சான்றளிக்கப்பட்ட பொதுமருத்துவர்கள் (GPகள்) மற்றும் பாலிகிளினிக்குகளை அணுகுதல். நீங்கள் சோதனை, தலையீடு மற்றும் பராமரிப்பு வழங்குநர் உதவி ஆகியவற்றுக்காக எங்கள் கம்யூனிட்டி அவுட்ரீச் டீம்கள் (CREST) மற்றும் கம்யூனிட்டி இன்டர்வென்சன் டீம்களையும் அணுகலாம் (COMIT).

> சேவைகளின் பட்டியலைக் காண, **www.aic.buzz/mindmatters-directory** இணையத்தளத்திற்குச் செல்லலாம் அல்லது QR குறியீட்டை வருடலாம். உள்ளிணைப்பில் உள்ள விவரப் பட்டியலையும் நீங்கள் பார்க்கலாம்.

3. மேல்விவரம் அறிய பின்வரும் உதவித் தொலைபேசி சேவைகளை அழைக்கலாம்.
a) ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு (AIC): 1800-650-6060
b) சிங்கப்பூர் டிமென்ஷியா அமைப்பின் உதவித் தொலைபேசி சேவை: 6377 0700
c) சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் ஹெல்த்லைன்: 1800-223-1313

7. டிமென்ஷியாவுக்கு சிகிச்சையளித்தல்

தற்போது டிமென்ஷியா அதாவது முதுமை மறதி குறைபாட்டை குணப்படுத்த இயலாது. இருப்பினும் டிமென்ஷியா அதாவது முதுமை மறதி குறைபாட்டை கட்டுப்படுத்தி டிமென்ஷியா பாதிப்புகளை மட்டுப்படுத்த மருத்துகள் இருக்கின்றன.

ஒரு சில நேரங்களில் நோய் அறிகுறிகள் குறைவது மற்றும் சீரடைவது போல இருந்தாலும் இது நோயை குணப்படுத்தாது அல்லது மன ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்காது.

மருந்து வகைகள்

டிமென்ஷியாவின் சில அறிகுறிகளைத் தணிப்பதற்குப் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகளைக் கீழே காணலாம்:

அசிடில்கொலினெஸ்டரேஸ் இன்ஹிபிட்டர்ஸ் மருந்துகள்

- மனநலச் செயல்பாடுகளை நிலைநாட்ட இவை உதவுகின்றன
- டோனிபெசில் (அரிசெப்ட்), ரிவாஸ்டிக்மைன் (எக்சிலான்), கெலன்டமைன் (ரெமினில்)
- குனறைாை றைற்றும் னிதைாை டிஜைன்ஷியாவுக்குச் சசிகிச்ன்சயளிப்பதற்காக முதன்னையாக பயன்படுகிறது. றைலும் இது றைம்பட்ட டிஜைன்ஷியா நின்லக்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது
  * எக்சிலான் சருமத்தில் ஒட்டக்கூடிய வில்லையாகவும் கிடைக்கிறது

மெமன்டின்

- மிதமான மற்றும் மேம்பட்ட டிமென்ஷியா நிலைக்குச் சிகிச்சை
- நோயாளிகளால் அசிடில்கொலினெஸ்டரேஸ் இன்ஹிபிட்டர்ஸ் மருந்துகளைச் சகித்துக்கொள்ள இயலாதபோது இது மாற்றாகப் பயன்படுகிறது
- இதைத் தனியாக அல்லது அசிடில்கொலினெஸ்டரேஸ் இன்ஹிபிட்டர்ஸ் மருந்துகளுடன் சேர்த்து பயன்படுத்தலாம்

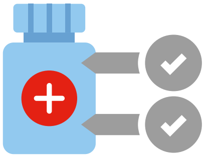
மனநோய் மருந்துகள், மனச்சோர்வகற்றும் மருந்துகள், உணர்வு நிலைப்படுத்திகள், தூக்க மருந்துகள்

- மனக்கலக்கம், கொந்தளிப்பு, மனத்தவிப்பு, தூக்கப் பிரச்சனைகள் போன்ற இடையூறான சவால்மிக்க நடத்தைகளுக்குச் சிகிச்சையளிக்க பயன்படுகின்றன

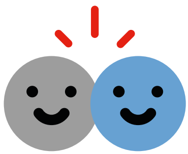
குறிப்பு: சில மருந்துகளுக்குப் பக்க விளைவுகள் இருக்கலாம். அவை என்ன என்பது பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் அல்லது மருந்தாளரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். மருத்துவ ஆலோசனை பெறாமல், உங்கள் அன்புக்குரியவரின் மருந்துகளில் நீங்களாக மாற்றங்கள் எதுவும் செய்யாதீர்கள்.

மருந்துகளை நிர்வகிக்க உதவிக்குறிப்புகள்

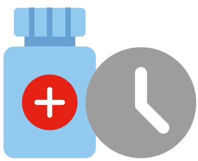
டிமென்ஷியா உள்ளவர்களின் மருந்துகளை நிர்வகிப்பதற்கான சில உதவிக்குறிப்புகள் இவை. உங்களுக்கு மேல்விவரம் தேவைப்பட்டால், தயங்காமல் உங்கள் மருந்தாளரிடம் ஆலோசனை நாடுங்கள்.



உங்கள் அன்புக்குரியவர் மருந்து சாப்பிட மறந்துவிட்டால், உங்களால் முடிந்தவரை சீக்கிரமாக அவருக்கு மருந்தைக் கொடுங்கள். ஆனால், அடுத்த வேளை மருந்து சாப்பிடவேண்டிய நேரம் நெருங்கிவிட்டால், தவறவிட்ட மருந்தைக் கொடுக்காமல், அடுத்த வேளை மருந்தைக் கொடுங்கள். **தவறவிட்ட மருந்துக்காக இருமடங்கு மருந்து கொடுக்காதீர்கள்.** தவறவிட்ட அல்லது ஒழுங்காக உட்கொள்ளாத மருந்துகளைக் குறித்து வைத்து, பராமரிப்புக் குழுவிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்.

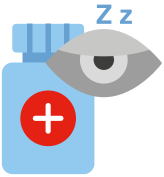


உங்கள் அன்புக்குரியவர் நாட்பட்ட நோய்க்கு வேறு மருந்துகளை, மூலிகை மருந்துகளை, ஊட்ட மருந்துகளை அல்லது ஊட்டச்சத்து பொருட்களை உட்கொண்டால், மருத்துவரிடமும் மருந்தாளரிடமும் தெரியப்படுத்துங்கள். ஏனெனில், இவை அவரது மருந்துகளுடன் வினைசேரக்கூடும். **மருந்துகளில் முரண்பாடுகள் நேர்வதைத் தவிர்க்க, மருத்துவரிடம் எதையும் மூடிமறைக்காதீர்கள்.**

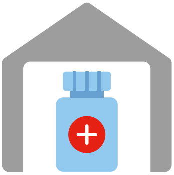


உங்கள் அன்புக்குரியவர் மருந்துகளை உட்கொள்ளும் நேரங்களைக் குறித்து வையுங்கள். உங்கள் அன்புக்குரியவர் நிறைய மருந்துகளை உட்கொண்டால், அல்லது அடிப்படை பராமரிப்பாளர் ஓய்வெடுக்கும்போது அல்லது வெளிநாட்டுக்குப் பயணம் செல்லும்போது மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் பராமரிப்புப் பொறுப்பை ஒப்படைத்தால் இது உதவியாக இருக்கும்.

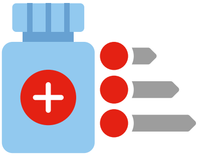
பராமரிப்பாளர் என்ற முறையில், **மருந்துகளின் உத்தேசப் பக்க விளைவுகளை அறிந்திருப்பதும் அவற்றைக் கவனிப்பதும் முக்கியம்.** உங்கள் அன்புக்குரியவர் தனக்கு நேரும் பக்கவிளைவுகளை வார்த்தைகளால் உங்களிடம் தெரியப்படுத்த சிரமப்படக்கூடும்.



கீழே விழக்கூடிய அபாயத்தைக், குறிப்பாக வயதான நோயாளிகளிடையில், **குறைத்திட, தலைச்சுற்றலை உண்டாக்கக்கூடிய மருந்துகளைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.**



பத்திரப்படுத்தி வைப்பதற்கான சிறப்பு வழிகாட்டிகளைக் கவனித்திடுங்கள். மருந்துகளை நேரடி ஒளியும் வெப்பமும் படாத, குளுமையான, உலர்வான இடத்தில் வைத்திருங்கள். சில மருந்துகளைக் குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டியிருக்கலாம்.



மருத்துவரின் வழிகாட்டுதலின்படி மருந்துகளைக் கொடுங்கள்.
மருத்துவரை அல்லது மருந்தாளரை முதலில் ஆலோசிக்காமல், எந்த மருந்தையும் நீங்களாக நிறுத்திவிடாதீர்கள்.

8. அக்கறைச் செலுத்தக்கூடிய டிமென்ஷியா-நட்பான சிங்கப்பூரைக் கட்டமைத்தல்

நாம் ஒன்றிணைந்து, அனைவரையும் உள்ளடக்கும் சமூகத்தை உருவாக்க முடியும்.

விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்.
கனிவன்பு காட்டுங்கள்.
புரிந்துணர்வுடன் நடந்து கொள்ளுங்கள்.

மேல்விவரங்களுக்கும் வழிகாட்டிகளுக்கும் டிமென்ஷியாவுக்கு ஆதரவான சிங்கப்பூர் ஃபேஸ்புக் பக்கத்தைப் **Dementia-Friendly Singapore** பாருங்கள். எங்கள் ஃபேஸ்புக் பக்கத்தில் தகவல் எழுதி தொடர்பிலிருங்கள்!

டிமென்ஷியாவுக்கு ஆதரவான சிங்கப்பூர் என்பது என்ன

டிமென்ஷியாவுக்கு ஆதரவான சிங்கப்பூர் உங்களுக்கும் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கும் எவ்வாறு ஆதரவளிக்கும்?

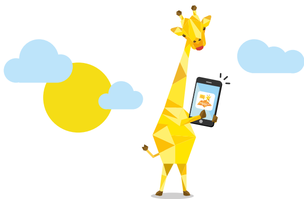
டிமென்ஷியா-நட்பான சிங்கப்பூர் (DFSG) முன் முயற்சியானது முதுமை மறதி நோயுடன் வாழும் நபர்களுக்கு வயதுக்கு ஏற்றவாறு அக்கறையுள்ள மற்றும் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய சமுதாயத்தை உருவாக்குவதை நோக்கமாகக்கொண்டுள்ளது. தனி நபர்கள், கார்ப்பரேட்டுகள் மற்றும் பெரிய சமூகத்தின் ஆதரவுடன், டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்கள் மற்றும் அவர்களைப் பராமரிப்பவர்கள், வீட்டிலும் சமூகத்திலும் சுதந்திரமான வாழ்க்கையைத் தொடர மரியாதை, மதிப்பு மற்றும் நம்பிக்கையுடன் உணர்வார்கள்.

டிமென்ஷியாவுக்கு ஆதரவான சிங்கப்பூர் என்பது என்ன?

டிமென்ஷியா-நட்பான சமூகம் (DFC) என்பது டிமென்ஷியா மற்றும் மனஆரோக்கியத்தைப் பற்றி மக்கள் அறிந்திருப்பது ஆகும். டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்கள் சமூகத்தில் தாங்களும் உள்ளடங்கி இருப்பதாகவும், ஈடுபாட்டுடனும், ஆதரவுடனும் உணர்கிறார்கள்.

மக்கள் ஈடுபாடுகொள்வதுடன் டிமென்ஷியாவின் அறிகுறிகள், எவ்வாறு தொடர்புகொள்வது மற்றும் எப்படி உதவிபெறுவது என்பது போன்றவற்றை அறிந்திருக்கிறார்கள்.

டிமென்ஷியா உள்ளவர்கள், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் முதியவர்களுக்குத் தடுப்பு நடவடிக்கைகள், நினைவாற்றல் சோதனை வளங்கள் மற்றும் சேவைகள் ஆகியவை வழங்கப்படுகின்றன.



பாதுகாப்பான மற்றும் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய சூழலை உருவாக்குவதற்காக சமூகப் பங்களிப்பவர்கள் மேம்பட்ட சூழல் வடிவமைப்பு மற்றும் தொழில்நுட்பச் செயல்பாடுகளில் இணைந்து செயல்படுவதன் மூலம் ஈடுபடுத்தப்படுகிறார்கள்

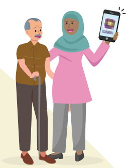
டிஎஃப்சி உங்களுக்கும் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கும் எப்படி ஆதரவளிக்கிறது

சமுக விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துதல்

குடிமக்கள் , அடித்தள அமைப்புகள் மற்றும் முன்களப் பணியாளர்கள் முதுமை மறதியை பற்றி அறிந்திருப்பதால் அவர்கள் அக்குறைபாடுடையவர்களை சந்திக்கும்போது அவர்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கலாம்.

வரும் முன் காத்தல் மற்றும் முன்கூட்டியே கண்டறிதல்

நோய் தாக்கும் அபாயமுள்ள வயதான நபர்கள் சேவை பங்காளிகளால் ஒருங்கிணைந்த சோதனை மையங்களுக்கு சென்று பரிசோதித்துக் கொண்டு முடிவுகள் பாசிட்டிவாக வந்தால் அவர்களுடைய உதவியைப் பெற வேண்டும். அவர்கள் டிமென்ஷியா அபாயத்தைக் குறைக்கும் செயல்பாடுகளிலும் பங்கேற்கலாம்.



பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவு

சேவை வழங்குநர்கள், சேவை இணைப்பு, பரிந்துரைகள், பராமரிப்பு,ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் நிர்வாகம் போன்றவற்றை டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் வழங்குகிறார்கள்.

சூழலை மேம்படுத்துதல்

பெரு நிறுவனங்கள், வசதி மேலாண்மை மற்றும் போக்குவரத்து நிறுவனங்கள் அவர்களுடைய நடைமுறைகளை அவ்வப்போது தேவைக்கேற்ப மேம்படுத்துகிறார்கள் அதனால் டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்கள் எளிதாகவும் பாதுகாப்பாகவும் நடமாட முடியும்.

டிமென்ஷியா முக்கிய பாயிண்ட்டுகள்

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

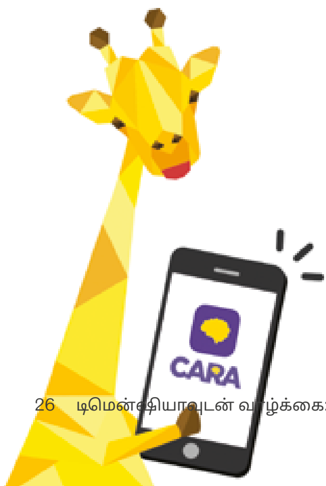
1. தகவல்மையம் :
பொதுமக்களும் பராமரிப்பாளர்களும் முதுமைக்கால மறதி நோய் பற்றிய பயனுள்ள தகவல் வளங்களை இங்கு பெறலாம்.

2. திருப்பிஅழைத்து வருவதற்கான பாதுகாப்பான இடம்:
பொதுமக்கள் டிமென்ஷியா பாதிக்கப்பட்டவர்களை, அதாவது இடம் தெரியாமல் அலைபவர்கள் அல்லது வீட்டிற்கு செல்லவழியை மறந்து அலைபவர்களை, ஊழியர்களின் உதவியைபெற இங்கு அழைத்து வரலாம்.

GTP களின் இருப்பிடத்தைப் பெற **www.healthhub.sg/directory/dementia-go-to-points** என்ற இணையதளத்தைப் பார்க்கவும் அல்லது QR கோடை ஸ்கேன் செய்யவும்.

தொழில்நுட்ப செயல்படுத்திகள்- CARA செயலி

CARA என்பது டிமென்ஷியா சிங்கப்பூரின் முன்முயற்சி மற்றும் ‘சமுதாயம், உறுதிமொழி, வெகுமதி மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளுதலைக்’ குறிக்கிறது. அது பல்வேறு தீர்வுகளுக்கான அணுகலை வழங்குகிறது. பயன்பாட்டை பதிவிறக்கவும்.



1. நம்பகமான வளங்கள் மற்றும் உதவியை அணுக.
2. டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்களுக்கான பிரத்யேக அடையாள மற்றும் உறுப்பினர் அட்டையைப் பெற.
3. நினைவிழந்து அங்குமிங்கும் சுற்றித் திரியும் டிமென்ஷியா நோயாளிகளை பாதுகாப்பாக உரிய இடத்தில் சேர்ப்பதற்கு உதவி பெறுங்கள்.

சேவைகள்

ஒவ்வொரு DFC -இலும் CREST என அழைக்கப்படும் சமுதாய பாதுகாப்பு குழு இருக்கிறது, அவை DFC, பராமரிப்பு திட்டங்கள், மன நலம் மற்றும் டிமென்ஷியா பராமரிப்பு உதவிகள் போன்றவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துகிறது, பின்வருவன ஒவ்வொரு DFC -இலும் இருக்கும் CREST குழுக்கள்:

DFC	சேவை வழங்குநர்கள்
1. Yishun	Montfort Care (Tel: 6484 8040)
2. Hong Kah North	REACH Community Services Society (Tel: 6801 0730)
3. MacPherson	Brahm Centre Ltd (Tel: 6741 1131)
4. Queenstown	Fei Yue Community Services (Tel: 6471 0116)
5. Bedok	Montfort Care (Tel: 6312 3988)
6. Fengshan	The Salvation Army (Tel: 6581 9225)
7. Teck Ghee	AMKFSC Community Services LTD. (Tel: 6232 7508)
8. Taman Jurong	NTUC Health Co-operative Ltd (Tel: 8223 1135)
9. Bukit Batok East	Singapore Anglican Community Services (Tel: 6262 1183)
10. Woodlands	AWWA Ltd (Tel: 9784 9247)
11. Toa Payoh West - Thomson	Care Corner Seniors Services Ltd (Tel: 6258 6601)
12. Toa Payoh East	Care Corner Seniors Services Ltd (Tel: 6258 6601)
13. Kebun Baru	AMKFSC Community Services LTD. (Tel: 6232 7508)
14. Yio Chu Kang	AWWA Ltd (Tel: 9621 7856)
15. Clementi	Fei Yue Community Services (Tel: 6351 9555)
16. Marine Parade	Montfort Care (Tel: 6445 0570)

பராமரிப்பாளர் ஆதரவு நெட்வொர்க்

பராமரிப்பாளர் ஆதரவு நெட்வொர்க் (CSN) பராமரிப்பாளர்கள் தங்களது நலனைப் பேணவும் பிற பராமரிப்பாளர்களுக்கு உதவவும் உருவாக்கப்பட்டது.

3 முக்கிய பகுதிகள் இருக்கின்றன, அவை சுய பராமரிப்பு, சமூக உதவி குழு மற்றும் அடையாளம் காணுதல். பல்வேறு தரப்பட்ட பராமரிப்பு உதவிகளை வழங்குவதற்கான விழிப்புணர்வை CSN கள் ஏற்படுத்த முடியும் என நம்புகிறோம். CSN பற்றி மேலும் அறிய 'உங்களை நீங்களே பராமரித்துக் கொள்ளுதல்' என்ற புத்தகம் 2 -இன் பக்கம் 28 -ஐப் பார்க்கவும்.

நீங்கள் எவ்வாறு பங்களிக்கலாம்

டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் அவர்களைப் பராமரிப்பவர்களுக்கும் சிங்கப்பூரில் மேலும் ஆதரவு கிடைக்க தனிநபர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பல்வேறு பொறுப்புகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

நிலைகள்	தனிநபராக	ஒரு அமைப்பாக	ஒரு சமூகமாக
விழிப்புணர்வு (எனக்குத் தெரியும்)	டிமென்ஷியா பற்றிய **விழிப்புணர்வு** பெறுங்கள் அறிகுறிகளை **அறிந்து** கொள்ளுங்கள்	டிமென்ஷியா - நட்பான சமூகம் மற்றும் தேசத்தை கட்டியெழுப்புவதன் முக்கியத்துவத்தை **அறிந்திருத்தல்**	இந்த இயக்கத்தை ஆதரிக்கும் செயல்பாடுகள் பற்றி **அறிந்து கொள்ளுதல்**
நட்பாக இருத்தல் (என்னால் முடியும்)	டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்களைக் கண்டறிந்து அவர்களுக்கு **உதவி** வழங்குதல்	டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்களுக்கு சிறப்பான உதவி கிடைக்கும் வகையில் சூழலை **மேம்படுத்துதல்** டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்களைப் பற்றிய புரிதலை மேம்படுத்தும் டிமென்ஷியா நட்பான சூழலை **முன்னெடுத்தல்**	டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் சமூகத்தில் உள்ள மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்ள அனுமதிக்கும் நடவடிக்கைகளை **முன்னெடுத்தல்** மக்களுக்கு வளங்கள் மற்றும் உதவியை **கிடைக்கச் செய்யவும்**
அனைவரையும் உள்ளடக்குதல் (எனக்கு வேண்டும்)	டிமென்ஷியா விழிப்புணர்வு, முன்கூட்டியே கண்டு பிடித்தல் மற்றும் தடுப்பு பராமரிப்பு ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கவும்	டிமென்ஷியா தொடர்பான பயனுள்ள வளங்களை பகிரவும்	அனைவரையும் உள்ளடக்கிய சமூகத்தை உருவாக்குவதில் **பங்கு பெறுங்கள்.** இந்த இயக்கத்தின் ஒரு அங்கமாக மற்றவர்களையும் **திரட்டுங்கள்.**

டிமென்ஷியா-நட்பானசிங்கப்பூர் (DFSG) இயக்கம்

#DementiaFriendlySG இயக்கம் - அக்கறையுள்ள மற்றும் டிமென்ஷியா நட்பான சிங்கப்பூரை ஒன்றாக இணைந்து உருவாக்குவோம்!

20 நவம்பர் 2022 அன்று, சிங்கப்பூரை டிமென்ஷியா - நட்பான நாடாக மாற்றுவதற்கான தேசிய இயக்கத்தை முன்னின்று நடத்துவதற்கான பிரச்சாரத்தை ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்புக்கான முகமை (AIC) அதிகாரப்பூர்வமாகத் தொடங்கியது. அக்கறையுள்ள மற்றும் டிமென்ஷியா நட்பான சிங்கப்பூரை உருவாக்குவதில் பங்குவகிக்கதனிநபர்கள், சமூகம் மற்றும் வணிகங்கள் என சமூகத்தை அணிதிரட்டுவதை இந்த சமூக இயக்க ம்நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. டிமென்ஷியா பற்றி யபொதுமக்களுக்கு அதிக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதையும், டிமென்ஷியா நண்பராக ஒவ்வொரு தனிநபரையும் உதவிக்கரம் நீட்ட வைப்பதையும் இது நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. டிமென்ஷியா நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சமூகத்தில் தொடர்ந்து நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு அக்கறையுள் ளமற்றும் ஆதரவான சூழலை உருவாக்குவது முதியோர்களைஅதிகம் கொண் டநமது தேசத்திற்கு முக்கியமானது.

இந்த இயக்கம் டிமென்ஷியா நட்பானசிங்கப்பூர் (DFSG) முன்முயற்சியின் ஒரு பகுதியாகும், இது சிங்கப்பூரில் அதிகரித்துவரும் டிமென்ஷியா பாதிப்புக்குதீர்வு காண சுகாதார அமைச்சகத்தால் 2016 ஆம் ஆண்டு அறிவிக்கப்பட்டது. AIC தலைமையில்நடைபெறும் இந்த இயக்கம் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய சமுதாயத்தைஉருவாக்குவதன் முக்கியத்துவம் பற்றிய செய்தியை பரப்புகிறது மற்றும்சமூகத்தில் டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்களை ஆதரிப்பதன் மூலம் எவரும் டிமென்ஷியா நண்பராக முடியும் என்று வழிமொழிகிறது.

மேலும் தகவலுக்கு **Dementia-Friendly Singapore** ஃபேஸ்புக் பக்கத்தை லைக்செய்து பின்தொட இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும். தொடர்புகொள்ள எங்கள் முகநூல் பக்கத்தில் செய்தி அனுப்பவும்!

கார்ப்பரேட் ஈடுபாட்டின் மூலம் டிமென்ஷியா-நட்பான சூழலை உருவாக்குதல்

போக்குவரத்து

நீங்களும் உங்கள் அன்புக்குரியவரும் ஒரு இடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு பயணிக்க இது ஒரு அத்தியாவசிய சேவை என்பதால் பயண அனுபவத்தை மேம்படுத்துதல்

கட்டிடம்

நீங்களும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களும் சிறந்த அணுகலைப் பெறுவதற்கும் (அதாவது வழிகண்டறிதல்) அக்கம்பக்கம் உள்ள இடங்களுக்கு பாதுகாப்பாகச் செல்லவும்உட்கட்டமைப்புகளை மேம்படுத்துதல்

சில்லைற விற்பைன

முதுமை மறதிவிழிப்புணர்வை அதிக மக்களுக்கு கொண்டு செல்லும் வகையில் மக்களுக்கான சேவை மையங்களை அதிகரித்தல்

கலை மற்றும் ஓய்வு

உங்களுக்கும் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கும் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்த உதவும் சேவைகளை மேம்படுத்துவதன் மூலம் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துதல்

வங்கி மற்றும் நிதி

நீங்களும் உங்கள் அன்புக்குரியவரும் நிதியை சிறப்பாக திட்டமிடும் வகையில் நிதிக்கல்வியறிவை மேம்படுத்துதல்

டிமென்ஷியா உள்ளவர்களுக்குப் பொது இடத்தில் துணை புரிதல்

டிமென்ஷியா உள்ள ஒருவரைச் சந்திக்க நேரும்போது, அவரிடம் கனிவன்புடன் நடந்து கொள்ளுங்கள்.

விழிப்புடன் கவனித்திடுங்கள்

முதுமை மறதியின் நான்கு அடிப்படை அடையாளங்களும் மற்ற அறிகுறிகளும் தென்படுபவர்களிடம்

பொறுமையாகப் பேசுங்கள்

பொறுமையுடன், “நான் உதவலாமா?” எனக் கேளுங்கள்

•பரிவுடன், மெதுவாகப் பேசுங்கள்*

பாதிக்கப்பட்டவரின் தேவைகளைக் கவனித்து உதவி வழங்குங்கள்

- பாதிக்கப்பட்டவர் குழப்பத்தில் இருப்பதுபோலத் தெரிந்தால், உறவினரின் இருப்பிடத்தை அல்லது தொடர்பு எண்ணைக் கேளுங்கள்
- உறவினரின் விவரங்கள் கொண்ட அடையாளப் பட்டையைத் தேடுங்கள்

உதவிபெற அழையுங்கள்

- உறவினரைத் தொலைபேசியில் அழையுங்கள்
- அவசர நிலைகளில், 999 என்ற எண்ணில் காவல்துறையை அழையுங்கள்

டிமென்ஷியா உள்ளவர்களிடம் *பரிவுடன் தொடர்புகொள்வது முக்கியம்.

C

டிமென்ஷியா உள்ளவர்களிடம் பேசும்போது தெளிவாகவும் எளிமையாகவும் பேசவேண்டும்

- மெதுவாகவும் தெளிவாகவும் பேசுங்கள்
- சாந்தமான, ஆறுதலான தொனியில் பேசுங்கள்
- குறைவான சொற்கள் கொண்ட எளிய வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்

A

அவரின் அக்கறைகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்

- சிரித்த முகத்துடன் இருங்கள்
- கண்களைப் பார்த்துப் பேசுங்கள்
- பாதிக்கப்பட்டவரின் பதற்றத்தைத் தணித்திடுங்கள்
- பாதிக்கப்பட்டவர் பேசுவதை உன்னிப்பாகக் கவனித்துக் கேளுங்கள்
- பாதிக்கப்பட்டவருடன் அதிக நேரம் செலவிடத் தயாராகுங்கள்

R

மரியாதையும் நம்பிக்கை அளிப்பதும்

- பாதிக்கப்பட்டவரை அமைதியான இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்
- அவர் யோசித்து பதில் அளிப்பதற்கு நேரம் கொடுங்கள்
- நட்பார்ந்த, பரிவான தொனியில் பேசுங்கள்
- அவருக்கு நிறைய ஊக்கம் கொடுங்கள்

E

சௌகரியம் அளிக்கவும் நம்பிக்கை வளர்க்கவும் ஈடுபாடு காட்டுங்கள்

- பாதிக்கப்பட்டவரிடம் பேசும்போது ஆறுதலான சூழலை உருவாக்குங்கள்
- அவருடன் நம்பிக்கைமிகுந்த உறவை வளர்த்திடுங்கள்
  - உங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
  - நீங்கள் அவருக்கு உதவி புரிவீர்கள் என உறுதி அளித்திடுங்கள்
- அவர் சுய விழிப்புணர்வு பெற எளிய கேள்விகள் கேளுங்கள்
  - “நீங்கள் யாருடன் வந்தீர்கள்?”
  - “நீங்கள் எங்கே போகிறீர்கள்?”
  - “நான் உங்களுக்காக என்ன செய்யவேண்டும்?”
  - “நான் உங்களுக்கு என்ன உதவி செய்யமுடியும்?”
  - “நாங்கள் ____ அழைக்கவா?”

9. வளங்களும் குறிப்புகளும்

டிமென்ஷியா பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள

மின் கற்றல் மூலம் அறிவுடன் உங்களைச் சித்தப்படுத்துங்கள். **www.aic.buzz/mh-elearning** இணையத்தளத்திற்குச் செல்லலாம் அல்லது QR குறியீட்டை வருடலாம்.

சிங்கப்பூர் டிமென்ஷியா மையம் என்பது டிமென்ஷியா நோய்க்கான அனைத்து வளங்களையும் ஒருங்கிணைக்கும் தேசிய தளமாகும். பொதுமக்கள், டிமென்ஷியா உள்ளவர்கள், பராமரிப்பாளர்கள், பராமரிப்பளிக்கும் நிபுணர்கள் ஆகிய நான்கு பிரிவினருக்குப் பயன்படும் தகவல்களும் வளங்களும் இங்கு எளிதில் கிடைக்கும். **www.dementiahub.sg** மீது அழுத்துங்கள் அல்லது QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

உங்கள் வீட்டை டிமென்ஷியாவுக்காக ஆதரவாக வடிவமையுங்கள்

டிமென்ஷியாவுக்கு ஆதரவாக உங்கள் வீட்டை வடிவமைப்பது அல்லது மேம்படுத்துவது பற்றிய உதவிக்குறிப்புகனளக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். **www.aic.buzz/DFhome** இணையத்தளத்திற்குச் செல்லலாம் அல்லது QR குறியீட்டை வருடலாம்.

உங்கள் அன்புக்குரியவருடன் பினணப்பு மற்றும் ஈடுபடுங்கள்

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு வீட்டிலேயே எளிமையான, ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளைச் சமைத்துப் பாருங்கள். **Care. Cook. Inspire.** சமையல்குறிப்பு புத்தகத்தையும் மற்ற சமையல்குறிப்புகளையும் தெரிந்துகொள்ள QR குறியீட்டை வருடுங்கள்: **www.aic.buzz/cookbook-care-cook-inspire**

பாராமரிப்பாளர் ஆதரவு

பராமரிப்பு மற்றும் அதன் வளங்கள் பற்றி மேலும் றிய. **www.aic.buzz/CG-brochures** இணையத்தளத்திற்குச் செல்லலாம் அல்லது QR குறியீட்டை வருடலாம்.

CARA – சிங்கப்பூரின் டிமென்ஷியா முன்னோடி உறுப்பினர் திட்டம். **www.cara.sg** அல்லது QR குறியீட்டை வருடுங்கள் CARA என்பது டிமென்ஷியா உள்ளவர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் கைப்பேசி செயலி வாயிலாகப் பல்வேறு தீர்வுகளை எளிதில் தொடர்புகொள்ளக்கூடிய வாழ்க்கைமுறை மற்றும் சமூக மின்னிலக்கத் தளமாகும். டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்வோருக்கும் அவர்களைப் பராமரிப்போருக்கும் தனிப்பட்ட முறையில் ஆதரவு அளிக்கப்படுகிறது.

இதர வளங்கள்

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு இணையத்தளம்

www.aic.buzz/dementia-brochures இணையத்தளத்திற்குச் செல்லலாம் அல்லது QR குறியீட்டை வருடலாம்.

டிமென்ஷியாவுக்கு ஆதரவான சிங்கப்பூர் ஃபேஸ்புக் பக்கம்

www.facebook.com/DementiaFriendlySingapore என்ற இணையபக்கத்தைப் பார்வையிடவும் அல்லது QR குறியை ஸ்கேன் செய்யவும்.

நீங்களும் பங்களித்து டிமென்ஷியாவுக்கு ஆதரவான சமூகத்தை உருவாக்குங்கள்

பார்வையிடவும் **www.aic.buzz/dfc-accordion-eng** (ஆங்கிலம்)

www.aic.buzz/dfc-accordion-chi (சீன) அல்லது QR குறியீடுகளை வருடுங்கள்

Forget Us Not (எங்களை மறந்துவிடாதீர்கள்) என்பது டிமென்ஷியா உள்ளவர்கள் சமூகத்தில் கண்ணியத்துடன் இயல்பாக வாழ கம்போங் உணர்வை வளர்க்கும் ஒரு திட்டமாகும். இங்கு, பராமரிப்பாளர்களுக்குப் பயன்படக்கூடிய காணொளிகள் உள்ளன.

www.forgetusnot.sg அல்லது QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

The Heart of Care

பார்க்கவும்
www.aic.sg

அழைக்கவும்
1800 650 6060

வருகையளிக்கவும்
AIC Link

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பிற்கான அமைப்பு (AIC), மக்கள் நலமாக வாழ்வதற்கும், மாண்புடன் முதுமை அடைவதற்கும் துடிப்பான பராமரிப்பு மிகுந்த ஒரு சமூகத்தை உருவாக்க முனைகிறது.

நமது சேவைகளைப் பெறுவோர், பராமரிப்பின் மிகச் சிறந்த பலன்களைப் பெற ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு வழங்குவதற்கான முயற்சிகளுக்கு ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்புக்கான அமைப்பு (AIC) ஆதரவளிக்கிறது.

தொடர்ந்து சுறுசுறுப்பாக இருத்தல், நல்ல முறையில் முதுமையடைதல், மக்களை அவர்களுக்குத் தேவையான சேவைகளுடன் ஒன்றிணைத்தல் ஆகியவை தொடர்பான தகவல்களை, பராமரிப்பாளர்கள், மூத்தோர் ஆகியோரிடம் கொண்டு சேர்க்கிறோம்.

பராமரிப்பின் தரத்தை உயர்த்தும் முயற்சியில் பங்குதாரர்களை ஆதரிக்கிறோம்.   மூப்படையும் மக்கள் தொகையினருக்காக சேவை வழங்குவதில் சுகாதார, சமூகப் பராமரிப்புப் பங்காளிகளுடன் இணைந்து பணியாற்றுகிறோம்.

சமூகத்தில் எங்களது பணியானது, பராமரிப்புச் சேவைகளையும் தகவல்களையும் அவை தேவைப்படுவோருக்கு மிக அருகாமையில் கொண்டு செல்கின்றது. எங்களைப்பற்றி மேலும் அறிய, www.aic.sg ஐப் பார்க்கவும்.