உங்களைப் பராமரித்துக்கொள்ளுதல்

டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்வது: பராமரிப்பாளர்களுக்கான உதவித்தொகுப்பு

aic agency for integrated care

Be A Dementia Friend
DEMENTIA-FRIENDLY SINGAPORE
Supported by AIC

இந்த உதவித்தொகுப்பு உங்களுக்கு எப்படி உதவும்?

இந்த உதவித்தொகுப்பில் 4 கையேடுகளும் சேவைகளின் பட்டியலும் உள்ளன. 'உங்களைப் பராமரித்துக்கொள்ளுதல்' என்ற தலைப்பிலான இந்தக் கையேடு, டிமென்ஷியா நோயால் பாதிக்கப்பட்ட உங்கள் அன்புக்குரியவரைப் பராமரிக்கத் துணைபுரியும் நடைமுறை உதவிக்குறிப்புகள், செயல்முறை சார்ந்தக குறிப்புகள், நடவடிக்கைகள், வளங்கள் ஆகியவற்றை வழங்குகிறது.

உங்களைப் போன்ற பராமரிப்பாளர்கள் தங்கள் பங்கை ஏற்றுப் புரிந்துகொண்டு, சுய பராமரிப்பின் முக்கியத்துவத்தையும் குறிப்புகளையும் கற்று, மனவுணர்வுகளைச் சமாளித்து, பராமரிப்பாளர்களின் மனவுளைச்சலையும் அதிகச்சோர்வையும் தடுத்து, சமூகத்தில் மட்டுமல்லாமல் வீட்டிலும் எங்கு, எவ்வாறு, உதவி நாடலாம் என்பதை வழியுறுத்துவதற்காகவே இத்தொகுப்பு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்களை உங்கள் பராமரிப்பாளர் பயணத்தில் இன்னும் அதிக தூரம் செல்ல அதிகாரம் தந்து, உங்கள் அன்புக்குரியவர் ஆகச் சிறந்த பராமரிப்பைப் பெறுவர் என்பதை உறுதிப்படுத்துவதன்மூலம், இந்தக் கையேடு உங்களுக்கு உதவும் என நம்புகிறோம். 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 அமைப்பைத் (AIC) தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

இந்தக் கையேடு குறித்து தாங்கள் கூற விரும்பும் 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. ஒரு பராமரிப்பாளரின் பங்கும் அதனை ஏற்றுக்கொள்வதும் **2**
- நீங்கள் ஒரு பராமரிப்பாளரா?
- பராமரிப்பாளரின் பங்கு
- ஒரு பராமரிப்பாளராக உங்கள் பங்கை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

2. சுய பராமரிப்பின் முக்கியத்துவம் **6**
- உங்கள் வாழ்க்கையை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்
- உங்களேயே நீங்கள் பார்த்துக்கொள்ளுதல்
- உணர்வுகளைச் சமாளித்தல்

3. பராமரிப்பு அளித்தலுடன் தொடர்புடைய மனவுளைச்சலைக் கையாளுதல் **12**
- மனவுளைச்சலைச் குறைக்க குறிப்புகள்
- ஓர் இடைவெளி எடுப்பது
- வளங்களும் மேற்கோள்களும்

4. துக்கத்தையும் இழப்பையும் கையாளுதல் **20**
- இழப்பைக் கையாளுதல்
- வேதனையைச் சமாளித்தல்
- எதிர்பார்ப்பு துக்கம்
- நிபுணத்துவ உதவியை நாடுதல்

5. உதவி நாடுதல் **26**
- பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் குழுக்கள்
- மருத்துவ ஆதரவுக் குழுக்கள்

1. ஒரு பராமரிப்பாளரின் பங்கும் அதனை ஏற்றுக்கொள்வதும்

நீங்கள் ஒரு பராமரிப்பாளரா?

பராமரிப்பாளர் என்பவர் நோய், பலவீனம், ஊனம் அல்லது மன நல பிரச்சனைக் காரணமாக தன்னைக் கவனித்துக் கொள்ள முடியாத ஒருவரைப் பார்த்துக் கொள்ளும் பொறுப்பை ஏற்றிருப்பவர் ஆவார். இந்த நபர் ஒரு குடும்ப உறுப்பினர், இணையர் உறவினர், நண்பர் அல்லது பக்கத்து வீட்டுக்காரராக இருக்கலாம்.

"இவ்வுலகில் நான்கு விதமான மனிதர்களே உள்ளனர். பராமரிப்பாளர்களாக இருந்தவர்கள், தற்போது பராமரிப்பாளர்களாக உள்ளவர்கள், பராமரிப்பாளர்களாக இருக்கக்கூடியவர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களைத் தேவைப்படுபவர்கள்."
- ரோசலின் கார்டர்

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் மருத்தவக் குறைப்பாடு கண்டறியப்பட்டு அல்லது மாரடைப்பு, கீழே விழுதல் போன்ற சம்பவங்களால் பாதிக்கப்படும்போது உங்களின் பராமரிப்பாளர் பயணம் தொடங்கலாம்.

பராமரிப்பாளரின் பங்கு

உங்கள் அன்புக்குரியவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொள்கிறார் என்பதால் அவருடைய அன்றாட நடவடிக்கைகள், மருத்துவத் தேவைகள், உணர்வுத் தேவைகள் மற்றும் அவர் எடுக்க வேண்டிய முடிவுகள் போன்றவற்றில் அவருக்கு நீங்கள் உதவலாம். உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தேவைகளைப் பொறுத்து ஈடுபாட்டின் அளவு மாறுபடலாம்.

அத்தேவைகளைக் கீழ்க்கண்டவாறு பொதுவாக வகைப்படுத்தப்படலாம்.

முன்கூட்டியே திட்டமிடுதல்

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் தேவைகள் மற்றும் அவர்களுக்குத் தேவையான ஏற்பாடுகளைப் பற்றி முன்கூட்டியே உரையாடலைத் துவக்குவது அவர்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கக்கூடும். மேம்பட்ட பராமரிப்புத் திட்டத்தை ஏற்பாடு செய்வதும் பவர் ஆஃப் அட்டார்னியை நீட்டிப்பதும் இதில் அடங்கும்.

இதைப் பற்றி மேலும் அறிய, **https://mylegacy.life.gov.sg/** என்ற இணையப்பக்கத்தை நாடலாம் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடலாம்.

உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் தேவைகள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர் கூறுவதைக் காதுகொடுத்துக் கேட்டு, அவர்களுக்குப் பராமரிப்பும் ஆதரவும் கொடுங்கள். நீங்களும் உங்கள் அன்புக்குரியவரும் சமூகத்தில் உள்ள ஆதரவுக்குழுக்களில் சேர்ந்துகொள்ளலாம். இவற்றைப் பற்றி மேலும் அறிய, பக்கம் 26-ஐப் பார்க்கவும்.

நிதி மற்றும் சட்டபூர்வமான தேவைகள்

அன்றாட செலவுகளைச் சமாளித்தல், காப்புறுதி, சொத்துக்கள் மற்றும் நிதிகள் ஆகியவற்றை நிர்வகித்தல்.

நிதிகளை நிர்வகிப்பதைப் பற்றி மேலும் கற்றுக்கொள்ள, **www.aic.sg/caregiving/manage-finances-grants** என்ற இணையப்பக்கத்தை நாடலாம் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடலாம்.

வேறு நிதி திட்டமிடுதலுக்கானக் குறிப்புகளுக்கு **www.spd.org.sg/financial-planning-tips-for-caregivers/** என்ற இணையப்பக்கத்தை நாடலாம் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடலாம்.

உடல்நல மற்றும் மருத்துவத் தேவைகள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்தல், ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுதல் மற்றும் மருந்துமாத்திரைகளைச் சரியான நேரங்களில் சாப்பிடுதல் ஆகியவற்றை உறுதிச்செய்வதோடு உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு எளிமையான ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளைச் சமைப்பதைப் பற்றி கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

சமையல் குறிப்புகளையும் அக்கறை.சமையல்.உத்வேகம் என்ற சமையல் புத்தகத்தில் உள்ள பராமரிப்பாளர் கதைகளையும் தொகுப்பையும் பார்க்க: **www.aic.buzz/cookbook-care-cook-inspire** என்ற இணையத்தளத்தைப் பார்க்கவும் அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

உடல்ரீதியான தேவைகள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர், உடை அணிதல், கழிவறைக்குச் செல்லுதல், மலிகைப் பொருள்கள் வாங்குதல், வீட்டுவேலைகள் செய்தல் போன்ற அன்றாட செயல்களைச் செய்ய உதவுதல்.

ஆன்மீகத் தேவைகள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர் தங்கள் சமய நம்பிக்கைகளைத் தொடர்ந்து பின்பற்ற அவர்களுக்கு ஊக்கமளியுங்கள்.

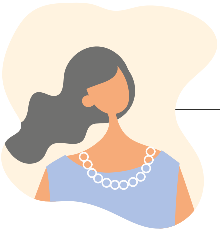
ஒரு பராமரிப்பாளராக உங்கள் பங்கை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

நீங்கள் ஒரே இரவிலோ, நீங்களே அறியாமலோ ஒரு பராமரிப்பாளராக ஆகிவிடலாம். அன்புக்குரியவர் ஒருவர், திடீரென்று நோய்வாய்ப்படுதல் அல்லது விபத்தில் மாட்டிக்கொள்ளுதல் போன்ற சூழ்நிலைகள் குடும்பத்தில் ஏற்படலாம். அல்லது, சாதாரணமாக ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பருக்கு உதவுவதில் தொடங்கி, பின்பு காலப்போக்கில் அது இன்னும் குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாக வளரலாம். இருந்தாலும் அப்பயணம் தொடங்கும்போது அவ்வளவு சுலபமாக இருக்காது.

நீங்கள் ஏற்கும் இந்த பராமரிப்பு சேவையாளர் பணி ஒருவரின் வாழ்க்கையை வேறுவிதமாக கட்டமைத்து , மறு உருவாக்கி புதுப்பிப்பதற்கு மிக முக்கியம். உங்கள் குடும்பம், உங்கள் அன்றாட பணி அல்லது உங்கள் சொந்த நலன் போன்ற பல காரணிகள் உங்கள் வாழ்க்கையின் மற்ற அம்சங்களோடு பிணைந்திருக்கும். இவையனைத்தும் மன அழுத்தம், நெடு நேர கவனிப்பு, தன்னந்தனிமை மற்றும் சோர்வு போன்றவை தூக்க குறைவோடு தேவையற்ற பயம் சார்ந்த அழுத்தங்கள், உடல் எடையில் மாற்றம் போன்ற சுகாதார தொந்தரவுகள் ஏற்படும் என்ற சாத்தியத்தை புரிந்துகொண்டால் அவற்றை எளிதில் தவிர்ப்பதற்கு மிக உதவிகரமாக இருக்கும்.

ஒரு பராமரிப்பாளரின் அளவுகடந்த மனச்சோர்வைத் தடுப்பதன் வழிகாட்டியிலிருந்து மேலும் கற்றுக்கொள்ள நாடுங்கள் இந்த இணையப்பக்கத்தை: **www.aic.buzz/guide-burnout** அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

2. சுய பராமரிப்பின் முக்கியத்துவம்

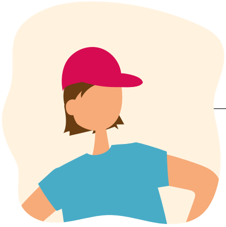


"உங்கள் விதியை உங்களால் மாற்ற முடியவில்லை என்றால், உங்கள் அணுகுமுறையை மாற்றுங்கள்."
- ஏமி டான்

உங்கள் அன்புக்குரியவரைக் கவனித்துக்கொள்வது முக்கியம் தான் ஆனால் உங்களைக் கவனித்துக் கொள்வதும் அதே அளவுக்கு முக்கியம். சுய பராமரிப்பு என்றால் உங்களைப் பராமரிப்பதன் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்வது ஆகும். இது உங்களை நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வைத்துக்கொள்ள செய்யக்கூடிய அனைத்தையும் உள்ளடக்கும். அது உடல்ரீதியாகவோ, மனரீதியாகவோ, ஆன்மீகரீதியாகவோ இருக்கலாம்.

உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்வது பொதுவானது தான் என்றாலும் பெரும்பாலும் சவாலான சூழ்நிலைகளில் இதைத் தான் நீங்கள் முதலில் புறக்கணிப்பீர்கள். ஒரு பராமரிப்பாளராக, உங்களுக்கென்று சிறிது நேரத்தை ஒதுக்கும்போது நீங்கள் அன்றாட மனவுளைச்சலை நீக்கி உங்கள் உற்பத்தித்திறனை மீண்டும் செம்மையான நிலைக்குக் கொண்டுவரலாம்.

உங்கள் வாழ்க்கையை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்



“நீங்கள் செய்யத் தேர்ந்தெடுக்கும் மாற்றங்கள் மீதே உங்களுக்குக் கட்டுப்பாடு இருக்கிறது.”
- நான்சி எல். கிரேஸ்மா

உங்களையே நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்:

1. **நான் இதனைச் செய்வதை என்னால் காண முடியுமா?**
நீங்கள் வழக்கமாக மனவுளைச்சலை எவ்வாறு சமாளிப்பீர்கள் என்பதைப் பற்றி நினைத்துப்பாருங்கள். நீங்கள் உங்கள் திட்டங்களைச் செயல்படுத்தினால் மட்டுமே இதிலிருந்து பயனடையலாம் (எடுத்துக்காட்டு: தோட்டக்கலை).

2. **இதற்கான செலவு ஒரு காரணமா?**
ஆமாம் என்றால், ஒரு மெதுநடைக்கோ அருகிலுள்ள பூங்காவில் மெதுவோட்டத்துக்கோ செல்லுங்கள். இது ‘சும்பா’ வகுப்புக்குப் பதிவுச் செய்துவிட்டு, அதற்கு செல்லாமல் இருப்பதால் ஏற்படும் அதிக மனவுளைச்சலைவிட மேலானது.

3. **நான் ஒரே நேரத்தில் அளவுக்குக் கூடுதலாக செய்ய முயற்சி செய்கிறேனா?**
உங்கள் அட்டவணையை அளவுக்கு அதிகமான நடவடிக்கைகளுடன் சுமைக்காதீர்கள்; உங்களின் சுய பராமரிப்புடன் பராமரிப்பு பணிகளையும் செய்து சோர்வடைந்துவிட வாய்ப்பு அதிகம்.

4. **இதற்கு நேரம் உண்டா?**
சுய கவனிப்புக்குச் சிறந்த வழி தொடர்ச்சியாக அதைச் செய்வது தான். உங்களுடைய பராமரிப்பு கடமைகளுக்கு நடுவே உங்களுக்கு விருப்பமான சூடான காப்பியைக் குடிப்பது போன்ற சிறிய இலக்குகளை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

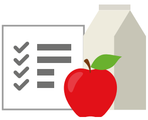
5. **கடந்தகாலத்தில் எவை வேலை செய்தன?**
வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி மற்றும் நேர்மறை எண்ணங்களைத் தரும் விஷயங்களையும், உங்களுக்கு மன அமைதியைத் தரும் விஷயங்களையும் கண்டுபிடியுங்கள்.

உங்களேயே நீங்கள் பார்த்துக்கொள்ளுதல்

நாளடைவில் உங்கள் உடன்பாடான சுயப் பராமரிப்பை நிலைக்கவைக்கும் நடவடிக்கைகளையும் பழக்கவழக்கங்களையும் அடையாளம் காண கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி இல்லாத வாழ்க்கைமுறை பல கடுமையான நோய்களுக்குக் காரணமாகும். நடைப்பயிற்சி போன்ற நடுத்தரமான செயற்பாடுகள், உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட ஒரு எளிய வழியாகும். அடிக்கடி உடற்பயிற்சி செய்வது உங்கள் தோற்றத்தை மட்டுமல்லாமல் மனநிலையையும் மேம்படுத்த உதவும். புதிய நபர்களையும் சந்திக்க வாய்ப்புகளை அளிக்கும். கூடுமானவரை, அன்றாட நடைமுறையை வழக்கமாக்கிக்கொள்ளுங்கள். எனவே, நீங்கள் வகிக்கும் பராமரிப்பாளர் பாத்திரத்தை ஏற்றுக்கொள்வது முக்கியம். இது உங்கள் சொந்த வாழ்க்கையை வேறுவிதமாக மறுவடிவமைக்கவும், தயார் செய்யவும் மற்றும் கட்டமைக்கவும் அனுமதிக்கிறது. உங்கள் குடும்பம், உங்கள் வேலை அல்லது உங்கள் நல்வாழ்வு போன்ற உங்கள் அம்சங்களை ஊடுருவிச் செல்லும்.



ஊட்டச்சத்து

ஊட்டச்சத்து என்பது முக்கியமானது. உணவுப் பொட்டலங்களில் உள்ள உணவு விவரத்துணுக்குகளைப் படிப்பதை வழக்கமாக்கிக்கொண்டு அதிகக் கொழுப்பு சத்துள்ள உணவு வகைகளைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். உணவின் உண்ணும் அளவைக் கண்காணிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

> நீங்கள் கீழ்க்காணும் இணையப்பக்கத்தில் ஒளிக்காட்சி சேகரிப்பைக் காண்பதால் மேலும் பல ஆரோக்கியமான உணவுக்குறிப்புகளைக் கற்றுக்கொள்ளலாம்: **www.aic.sg/resources/video-gallery#Recipes**, அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடலாம்.

தூக்கம்

பராமரிப்பாளர் கவனித்துக் கொள்ளும் நபருக்கு, இரவில் உதவிகள் தேவைப்படுவதால், பல பராமரிப்பாளர்கள் இரவில் சரியாக தூங்குவதில்லை. இதற்கு சிறந்த தீர்வு, உங்களுடைய குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குள் ஒரு அட்டவணையைத் திட்டமிட்டு, மாறி மாறி கண் விழித்துப் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஓய்வெடுக்க உத்திகள்

பெரும்பாலானவர்கள் ஓய்வெடுத்தல் என்றால் மனதைச் சுத்தம் செய்வது மட்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால், அது நேர்மறையை அகற்றி ஆக்கப்பூர்வமான சிந்தனைகளை வளர்க்கும் விஷயங்களை புரிந்துகொண்டு ஆராய்வதும் ஆகும். நீங்கள் உடல்பிடிப்பு சேவை, முகபராமரிப்பு அல்லது நீச்சல் போன்ற நடவடிக்கைகளுக்குச் சென்று ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளலாம், அல்லது தியானம் செய்துக்கொள்ளலாம்.

நினைவாற்றல் பயிற்சிகளைச் செய்வது நிகழ்காலத்தில் கவனம் செலுத்த உதவுகிறது. ஆன்லைன் படிப்புகள் மற்றும் வளங்கள் மூலம் மேலும் அறிந்துக் கொள்ள **www.brahmcentre.com** என்ற இணையத்தளத்தைப் பாருங்கள் அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்.

உணர்வுகளைச் சமாளித்தல்

நீங்கள் தனியாக இருப்பதாக உணரலாம் மற்றும் தனிமை உணர்வு உங்களுக்கு மட்டுமே இருப்பதாக நீங்கள் நினைக்கலாம். டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்கள் அவர்களுடைய பராமரிப்பாளர்களை அதிகம் சார்ந்திருப்பதால், அந்த நபர்களின் குடும்பத்தினர் சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருப்பதாக உணரக்கூடும்.

ஓய்வு மற்றும் ஆதரவு ஆகியவற்றின் மூலம் இதை சமாளிக்கலாம்;ஒவ்வொரு பராமரிப்பாளரும் ஆதரவு நெட்வொர்க்கை உருவாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

எப்போது உதவி நாடுவது - “நான் எப்படி இருக்கிறேன் என்று ஏன் யாரும் கேட்பதில்லை?”

டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் ஒருவரின் பக்கத்தில் இருக்கும் போது, அவர்களின் கண்ணுக்குத் தெரியாததுபோல் உணர்வது சகஜமாகும். பல பராமரிப்பாளர்கள் டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் ஒருவரின் மீதே அனைவரின் கவனமும் இருப்பதால், தங்களின் சூழ்நிலையைப் பற்றி யாரும் விசாரிப்பதில்லை என்று சொல்கிறார்கள். மனநல உடல்நல நிபுணர்கள் அறிவுருத்துவதைப்போல, இவ்வுணர்வுகளை அதிகரிக்கவிடக்கூடாது. பராமரிப்பாளர்களுக்கு உதவித் தேவைப்படும்போது, ஆதரவு குழுக்கள், மத மற்றும் ஆன்மீக ஆலோசகர்கள் அல்லது மனநல ஆலோசகர்கள் ஆலோசனை வழங்கலாம்.

கீழ்க்கண்டவை ஏதேனும் உங்களுக்கு நடந்தால் நிபுணத்துவ உதவியை நாடுங்கள்:

- வழக்கத்தை விட அடிக்கடி மது அருந்துதல் அல்லது நீங்கள் நினைத்ததை விட அடிக்கடி மது அருந்துதல்.
- மருத்துவரின் ஆலோசனை இன்றி பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை உட்கொள்ளுதல்.
- தோல் ஒவ்வாமை, முதுகு வலி, சளி அல்லது தீராத காய்ச்சல் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படுதல்.
- உங்களால் சரியாக கவனம் செலுத்த முடியவில்லை அல்லது சிந்திக்க முடியவில்லை என்பதைக் கண்டறிந்தல்.
- சோர்வாக இருந்தாலோ எதையும் செய்ய விருப்பமில்லாமல் இருத்தல்.
- பெரும்பாலான நேரங்களில் மதிப்பின்றி, குற்றவுணர்வுடன், சோகமாக இருத்தல்.
- பயமாக அல்லது பதற்றமாக இருத்தல்.
- உங்கள் மீதோ அல்லது உங்கள் பராமரிப்பு நபரின் மீதோ தீங்கு விளைவிக்கும் எண்ணம் உண்டாகுதல்.

எதிர்மறை மன உணர்வுகளைக் கையாளுதல்

ஒரு பராமரிப்பாளராக இந்தப் பிரச்சனைகளை நீங்கள் சந்தித்து இருக்கிறீர்களா?

குற்றவுணர்வு

எல்லாம் நன்றாகவே நடந்துக்கொண்டிருந்தாலும், நீங்கள் செய்வது போதவில்லை என்றே நீங்கள் எண்ணலாம். உங்கள் எதிர்ப்பார்ப்புகள் நிறைவேறாதபோது உங்களுக்குக் குற்றவுணர்வு உண்டாகலாம். இந்த உணர்வு, முதலிலேயே பராமரிப்பாளராகவே ஆகியிருக்கக்கூடாது என்ற எண்ணத்தையோ உங்களுக்கென்ற ஓய்வு நேரம் கிடைக்காமல் போவதையோ உள்ளடக்கலாம்.

இது போன்ற நிகழ்வுகளில், இவற்றை உங்களுக்கே நீங்கள் நினைவுப்படுத்திக்கொள்வது நல்லது:

- நீங்கள் பராமரிப்பவர்களுக்கு எவ்வளவு ஆதரவு கொண்டு வருகிறீர்கள்?
  உங்கள் நோக்கம் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் மீது நீங்கள் வைத்திருக்கும் அன்பு, பராமரிப்பு, இரக்கம் ஆகியவற்றிலிருந்கு வருகிறது.
- உங்கள் எண்ணங்கள் உங்கள் அன்புக்குரியவர் மீதான அன்பு, அக்கறை மற்றும் இரக்கத்திலிருந்து வருகிறது.
- எதிர்காலத்துக்கும் நிகழ்காலத்துக்கும் ஒரு தனிநபரான உங்களுக்கு ஒரு திருப்திகரமான உணர்வைத் தரும்.

கோபம்

உங்கள் நிலைமையில் விரக்தியடைந்து இருப்பது, சிக்கிக்கொண்டதுபோல தோன்றுவது மற்றும் கோபமடைவது இயற்கையானது ஆகும். ஆனால், இந்த உணர்வை உங்கள் அன்புக்குரிவரிடமோ மற்றவர்களிடமோ காட்டுவது அச்சூழ்நிலையை மேம்படுத்த சிறந்த வழி ஆகாது; இந்த உணர்வுகளை உங்களுக்குள்ளேயே வைத்துக்கொள்வது எவ்வாறு ஆரோக்கியமற்றதோ அதுபோலவே.

ஆதரவும் புரிந்துணர்வும் அத்யாவசியமானவை. உங்களைப் போன்ற ஒரே மாதிரியான அனுபவம் கொண்டுள்ள மற்ற பராமரிப்பாளர்களிடமிருந்து அறிவுரை மற்றும் ஆறுதல் நாட பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவுக் குழுக்களில் சேருங்கள், சிகிச்சையாளர் ஒருவருடன் உரையாடுங்கள் அல்லது உங்கள் உணர்வுகளைப் பதிவுச் செய்ய ஒரு நாட்குறிப்பை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

மனச்சோர்வு

பராமரிப்பு என்பது உணர்ச்சிப்பூர்வமான மனவுளைச்சலைத் தந்து எதிர்மறையான உணர்வுகளைத் தூண்டக்கூடியதாகும். சில சமயங்களில் நம்மை அறியாமலேயே இந்த எதிர்மறையான உணர்வுகள் மனச்சோர்வுக்கு உங்களை வழி நடத்தி உங்களையும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் அபாயத்தில் தள்ளிவிடலாம்.

மனச்சோர்வு என்பது இருதயநோய் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதன் அபாயங்களை இன்னும் அதிகரிப்பதால் உங்களுக்கு என்று தனிப்பட்ட நேரம் ஒதுக்கி, ஓய்வு எடுத்து ஒரு பராமரிப்பு நிபுணர், குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பரிடம் பேசுங்கள்.

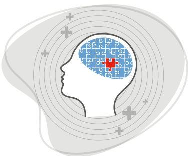
3. பராமரிப்பு அளித்தலுடன் தொடர்புடைய மனவுளைச்சலைக் கையாளுதல்

மனவுளைச்சலைச் குறைக்க குறிப்புகள்

நீங்கள் மன அழுத்தமாக இருப்பதை உணர்ந்தால், உங்களுக்கு உதவக்கூடிய சில:

உங்கள் மனபோக்கை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்

- பராமரிப்பு பணியாளராக நீங்கள் உங்கள் பராமரிப்பில் உள்ளவருக்கு முக்கியமான ஒன்றைச் செய்கிறீர்கள் என்பதை அவருக்கு நினைவூட்டுங்கள்.
- உங்கள் சுயமரியாதை வரம்புகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள், உங்கள் நலனை நன்கு கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் அன்பானவர்களின் அதிகப்படியான வற்புறுத்தலுக்கு அடிபணியாதீர்கள்.
- அன்றைய நாளை சிறப்புடன்அன்றே வாழுங்கள்.



உங்கள் மனவுணர்வுகளைச் சமாளியுங்கள்

- உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி நினைத்து குற்ற உணர்வை அடையாதீர்கள். அவை மிகவும் இயல்பானவை; மனிதனால் உணரக்கூடியவை.
- உங்கள் கோபத்தையும் எரிச்சலையும் ஒரு நண்பரோடு பகிர்ந்துகொண்டோ அல்லது உணர்வுகளை எழுதி வைத்தோ வெளிக்காட்டிக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கு அழத் தோன்றினால் அழுது விடுங்கள்.

உங்கள் மன அழுத்தத்தைக் கவனத்துடன்

- ஒரு நாற்காலியில் அல்லது ஒரு பெரிய, திடமான தலையணையின் மீது நிமிர்ந்து உட்கார்ந்துக்கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் மூச்சை உள்ளிழுக்க, உங்கள் முழு உடலை அழுத்தமிக்கதாக்குங்கள்- கைகள், கால்கள், பின்னுடல், முன்னங்கைகள். முகத்தில் உள்ள தசைகளையும் சுருக்குங்கள்.
- 2 அல்லது 3 வினாடிகளுக்கு அப்படியே வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- மூச்சை வெளியேற்றி ஓய்வெடுங்கள் (இருமுறை செய்யவும்).
- ஓர் ஆழமான மூச்சு உள்ளிழுங்கள். உங்கள் அடிவயிற்றை விரிவாக்குங்கள்.
- மூச்சை வெளியேற்றி ஓய்வெடுங்கள் (இருமுறை செய்யவும்).
- சாதாரணமாக மூச்சு விட்டு உங்கள் எண்ணங்களைப் பற்றி 5 நிமிடங்களுக்கு விழிப்புடன் இருங்கள். உங்கள் எண்ணங்களுக்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள், அவற்றை எதிர்க்காதீர்கள்.
- ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் ஒன்றுமற்றத் தன்மைக்கு மிதந்துவரும் நீர்குமிழிக்குச் சமமாக நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்- எடுத்துக்காட்டுக்கு, கவலையான எண்ணம், மகிழ்ச்சியான எண்ணம், கோபமான எண்ணம்.

உங்கள் பணிகளை நிர்வகியுங்கள்

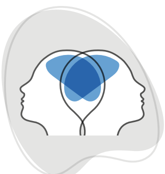
- யதார்த்தமான குறிக்கோள்களை அமைத்துக்கொள்ளுங்கள் - உங்களால் முன்புபோல் அனைத்தையும் செய்ய முடியாது என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- முக்கியமான வேலைகளைப் பட்டியல் இடுங்கள்.
- உங்கள் வேலைகளை மேலும் சுலபமாக்க சில வழிகளைப் பற்றி யோசியுங்கள். சில வேலைகளை இன்னொரு நல்ல நேரத்திற்கு ஒத்தி வைக்க அனுமதி அளியுங்கள்.
- ஒரு கடினமானப் பணியைக் கையாளும்போது, உங்களை அமைதிப்படுத்திக்கொண்டு அல்லது இசையைக் கேட்டுக்கொண்டு அதனை மேலும் சுலபமாக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் உடல்நலத்தைக் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்

- உங்கள் வேலைகள் மற்றும் நடவடிக்கைகளுக்கு நடுவே சிறுசிறு இடைவெளிகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- அதிகளவு தூங்குவதற்குப் பதிலாக ஆழ்ந்த தூக்கத்தைப் பெற முயற்சியுங்கள்.
- பிரார்த்தனை, தியானம், பிரதிபலிப்பு ஆகியவற்றுக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- சீரான ஆரோக்கிய உணவை உண்டு, வழக்கமான உடற்பயிற்சிக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

உங்களை மகிழ்ச்சிபடுத்தும் செயல்களைச் செய்யுங்கள்

- உங்களுக்கென்று நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- உங்களுக்கென்று ஒரு காப்பி இடைவெளி அல்லது உடல் பிடிப்புச் சேவை போன்றவற்றை அளித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- நண்பர்களுடன் தொடர்பு வைத்துக்கொண்டு குதூகலமான நடவடிக்கைகளில் சேர்ந்து மகிழ்ச்சியாக ஈடுபடுங்கள்.



எல்லாவற்றையும் உங்கள் தோள்களின் மீது சுமக்காதீர்கள்

- உங்களுக்கு உதவக்கூடிய உங்களைப் புரிந்துகொள்ளக்கூடியவர்களிடம் முழுமையாகவும் திறந்த மனப்பான்மையுடனும் நேர்மையுடனும் பேசுங்கள்.
- ஒரு ஆதரவுக் குழுவில் சேருங்கள் அல்லது வளங்களையும் யோசனைகளையும் பகிர்ந்துக்கொள்ள ஒன்றைப் புதிதாக ஆரம்பியுங்கள்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தேவைகளைப் ற்றிப் பேசுவதைப் போலவே முக்கியமான பராமரிப்புப் பொறுப்புகளைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

முன்னாள் பராமரிப்பாளரான ரிச்சர்டு ஆஷ்வொர்த் அவருடைய பராமரிப்பாளர் பணியின் போது மன அழுத்தத்தை எப்படி சமாளித்தார் என சொல்வதைக் கேளுங்கள். **www.aic.buzz/ATE-ep6** அத்தியாயம் 6- டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்வது (பராமரிப்பாளர்களுக்கான சுயப் பராமரிப்பு) என்ற இணையப்பக்கத்தை நாடலாம் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடலாம்.

ஓர் இடைவெளி எடுப்பது

நீங்கள் அளவுக்கு அதிகமாக சோர்வடைவதைத் தடுக்க, ஆரம்பத்திலிருந்து உங்களை வேகப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். உதவிக் கேட்டு, அடிக்கடி ஓய்வு இடைவெளிகளை எடுத்துக்கொண்டு, உங்களக்கு நீங்களே உங்கள் பயணத்தின் அடுத்தக் கட்டத்துக்குச் செல்ல சக்தியூட்ட முடியும்.

இடைஓய்வு நேரம்

இடைஓய்வு நேரம் என்பது உங்களுக்கு உங்கள் பொறுப்புகளிலிருந்து ஓர் ஓய்வு இடைவெளியைக் கொடுப்பதாகும். அது ஒரு பராமரிப்பாளரின் பங்கில் அவசியம்; மனவுளைச்சலைப் போக்க உதவும். ஒரு அன்புக்குரியவரைப் பராமரிக்கும் போது, உங்கள் சொந்த தேவைகளைப் பற்றி நினைப்பது கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் அவ்வாறு செய்யவில்லை என்றால், உங்கள் வாழ்க்கை உங்களின் கடமைகளாலும் அளவுக்கடந்த சோர்வாலும் ஆக்கிரமித்துக்கொள்ளப்படும்.

உங்களுக்கு இருக்கும் நேரத்துடன் மாற்றிக்கொள்ள இதோ சில பராமரிப்பு வழிகள்:

- உங்கள் அன்புக்குரியவரை ஓரிரு மணிநேரங்கள் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினரிடம் பார்த்துக்கொள்ள சொல்லிவிட்டு, நீங்கள் சிறு இடைவெளி எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

- பராமளிப்பாளர்களுக்கான பயிற்சி மானியம் மூலம் வழங்கப்படும் கோர்ஸ்களில் கலந்துக் கொண்டு டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களை எப்படி கவனித்துக் கொள்வது என குடும்ப உறுப்பினர்களும் நண்பர்களும் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

- உங்கள் அன்புக்குரியவரை ஒரு பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையத்துக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். இது பகலிலோ அல்லது சில நாட்களுக்கோ உங்களுக்கு ஒரு இடைவெளியைக் கொடுக்கும்.

- முதியோர்களைக் கவனித்துக் கொள்ளும் சேவைகள் மூலம் வாரம் அல்லது மாதத்திற்கு ஒருமுறை உங்கள் அன்புக்குரியவரைக் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்.

- மூத்தோர் பராமரிப்பாளர் வெளிநாட்டு இல்லப்பணியாளர் வேலைத் திட்டத்தின் கீழ், விரிவான பயிற்சி மேற்கொண்டுள்ள முன் பயிற்சியுள்ள வெளிநாட்டு இல்லப்பணியாளர் ஒருவரை வேலைக்கு அமர்த்துங்கள். மாறாக, நீங்கள் உடற்குறை உள்ளவர்களுக்கு வெளிநாட்டு இல்லப் பணியாளர் தீர்வையில் சலுகையைப் பயன்படுத்தி இவ்வாறு ஒருவரை வாடகைக்கு எடுக்கும் செலவைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம்.

- உங்கள் அன்புக்குரியவர் ஒரு ஆதரவுக் குழுவில் சேர்வதற்கு உதவுங்கள்.

ஆதரவை நாடுவது உங்களுடைய தனிப்பட்ட தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய உங்களுக்கு நேரம் தரும்

“பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் கட்டமைப்பு” (Caregiver Support Network) என்பது “டிமென்ஷியா-நட்பான சிங்கப்பூர்” (Dementia-Friendly Singapore) முயற்சியின் கீழ் டிமென்ஷியா, மனநல பிரச்சனைகள் அல்லது உடல்நல நிலைமைகள் போன்றவற்றுடன் வாழ்பவர்களைப் பராமரிக்கும் பராமரிப்பாளர்களுடன் இணையவும் ஆதரவளிக்கும் முயற்சியின் ஒரு பகுதியாகும்.

சுயப் பராமரிப்பு, மனநிலை மாற்றம் மற்றும் பாராட்டு போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்தும் சக ஆதரவு நெட்வொர்க் மூலம் பராமரிப்பாளர்களுக்கு ஊக்கம் அளிப்பதே CSN இன் இலக்கு. மேல் விவரங்களுக்கு பக்கம் 28 ஐப் பார்க்கவும்.

இடைஓய்வு மண்டலம்

உங்கள் அன்புக்குரியவர் ஓய்வெடுக்கும் போது அல்லது மற்றவர்கள் அவரைப் பார்த்துக்கொள்ளும் போது நீங்கள் ஓய்வெடுப்பதற்காக ஒதுக்கப்பட்ட பகுதி தான் இடைஓய்வு மண்டலம். இந்த ஓய்வு இடம் என்பது உங்களுடைய படுக்கையறை, கூடுதல் அறை அல்லது அலுவலகம் என எதுவாகவும் இருக்கலாம்.

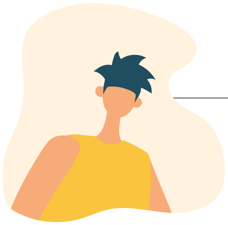
உங்கள் ஓய்வு இடத்தை உருவாக்கும் போது நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய சில விஷயங்கள்:

- உங்கள் வீட்டில் பயன்படுத்தப்படாத ஒரு அறை போன்ற இடத்தில், தகுந்த இடம் ஒன்றை தேடிக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களால் கதவை மூடிக்கொள்ள முடியவில்லை என்றால், ஒரு திரையையோ சன்னல் திரைச்சீலையையோ பயன்படுத்துங்கள்.
- அங்கே வண்ணச் சாயம் தீட்டுதல், எழுதுதல் என என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை மனதில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்ப அந்த இடத்தை மாற்றியமைத்துக்கொள்ளுங்கள். இடைஓய்வு நடவடிக்கைக்கு என்னென்ன தேவையோ அவற்றை அங்கே வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் பராமரிப்பு கடமைகளை யாராவது எடுத்துக்கொள்ளும்போதோ, உங்கள் அன்புக்குரியவர் தூங்கும் போதோ, அதனைப் பயன்படுத்த நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

அவர்கள் உங்களை உங்கள் சிந்தனையை உங்கள் பராமரிப்பு பொறுப்புகளிலிருந்து விடுவிக்க அனுமதிக்கும்போதெல்லாம் நீங்கள் இணையத்தில் உலாவருதல் மற்றும் தையல் அல்லது எழுதுதல் போன்ற மற்ற வகை ஓய்வு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதைப் பற்றி நினைக்கலாம்.

நீங்கள் உங்கள் ஓய்வு மண்டலத்தில் பாதுகாப்பை உணரவேண்டும். அந்த இடம் உங்களுடையது என்பதை உங்களுடன் வசிப்பவர்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். தனக்கென வரம்பையும் சொந்தமாக நேரத்தையும் ஒதுக்குவது சுயநலம் கிடையாது.

வீட்டுக்கு வெளியே உள்ள நடவடிக்கைகளும் உறவுமுறைகளும்



“பராமரிப்பாளர்கள் தங்கள் வழக்கமான நடைமுறைகளையும் நடவடிக்கைகளையும் முழுமையாக மாற்றத் தேவையில்லை.”

சமூக ஆதரவு, பராமரிப்பு பணியின் போது ஏற்படும் மன அழுத்தங்களைக் குறைக்க உதவும். நீங்கள் உதவி பெறக்கூடிய குடும்ப உறுப்பினர்கள், அக்கம்பக்கத்தினர் மற்றும் நண்பர்களின் பட்டியலை வைத்திருங்கள்.

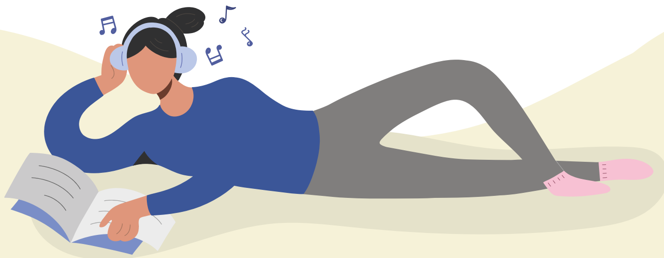
உங்கள் பாரத்தை எவ்வாறு குறைக்க முடியும் என்று உங்கள் நண்பர்கள் அறிய வேண்டும் என்றால், அவர்களிடம் இவற்றைக் கேளுங்கள்:

- வலுவான உணர்வுகளை நான் வெளிப்படுத்தலாம்; தொலைப்பேசி மூலம் என்னைத் தொடர்புகொண்டு நன்கு கேட்பவராக இருங்கள்.
- என் முயற்சிகளுக்குப் பாராட்டு வார்த்தைகளை வழங்குங்கள்.
- உணவைப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.
- சமூக வளங்களைப் பற்றிப் பயனுள்ள தகவல்களைக் கண்டறிய எனக்கு உதவுங்கள்.
- உண்மையான ஆர்வத்தைக் காட்டுங்கள்.
- என்னைச் சந்தித்து, வாழ்த்து அட்டைகள், கடிதங்கள், படங்கள் அல்லது வேடிக்கையான செய்தித்தாள் துணுக்குகளை அனுப்பி வையுங்கள்.
- முடிந்தால் வேலைப்பளுவைப் பகிர்ந்துகொள்ளலாம்.

ஓர் ஓய்வு இடைவெளியை எடுக்க வேறு வழிகள்

நீங்கள் மனரீதியான அல்லது உடல்ரீதியான ஓய்வு இடைவெளியை எடுத்துக்கொள்ள இதோ சில பரிந்துரைகள்:

- ‘இல்லை’ என்று சொல்லக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். ஏனெனில், வரம்புகளை உருவாக்குவது உறவுமுறைகளை மேம்படுத்தலாம்.
- உங்கள் மனப்போக்கை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். உங்களிடம் இல்லாததைப் பற்றியும் மாற்றமுடியாததைப் பற்றியும் நினைக்காமல் இருக்க முயலுங்கள்.
- உங்களிடம் என்ன இருக்கிறது மற்றும் உங்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை அறிந்து அதனை மதிப்பறிந்து பாராட்டுங்கள்.
- உற்சாகமாக இருக்க எளிமையான வழிகளைக் கண்டுபிடியுங்கள் - பலகை விளையாட்டை விளையாடுங்கள், குடும்ப புகைப்படங்களை ஒழுங்குபடுத்துங்கள், இசைக் கேளுங்கள், ஊக்கமளிக்கும் நபர்களைப் பற்றிப் படியுங்கள்.
- உங்கள் நேரத்தையும் ஓய்வு நடவடிக்கைகளையும் இன்னும் சிறப்பாக நிர்வாகம் செய்ய வழிகளைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்குப் பராமரிப்பைத் திட்டமிட்டதைப் போலவே, உங்களுக்கும் ஒரு வழக்கமான பராமரிப்பு அட்டவணையைத் திட்டமிடுங்கள்.
- கல்வி என்பது ஆளுமைத்தன்மையைத் தரக்கூடியது. உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நிலையைப் பற்றி மேலும் தகவல் சேகரியுங்கள்.
- உங்கள் உணர்வுகளை யாருடனாவது பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.
- ஒரு நாட்குறிப்பு வைத்துக்கொள்ளுங்கள் அல்லது அன்றாட வழிப்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்- ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் நன்றியுணர்வுடன் இருக்கும் 3 புதிய விஷயங்களைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ஓர் ஊக்கமளிக்கும் கவிதையை மனப்பாடம் செய்யுங்கள்.
- உங்களுக்கு மனவுளைச்சலாக இருக்கும்போது, தியானமோ மூச்சுப்பயிற்சியோ செய்யுங்கள்.



வளங்களும் மேற்கோள்களும்

பராமரிப்பாளர் நல்வாழ்வு போன்ற பல்வேறு அம்சங்களில் உங்களை சிறப்பாகக் கவனித்துக் கொள்ள வி கேர் டூல்கிட்டில் இருந்து குறிப்புகளை பெற **www.ncss.gov.sg/caregiving** ஐப் பார்வையிடவும் அல்லது QRகுறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

உங்கள் பராமரிப்பாளர் சுமையை எளிமையாக்க ஓய்வு பராமரிப்பு சேவைகளைப் பயன்படுத்துங்கள். சிங்கப்பூரிலுள்ள ஓய்வு சேவைகளைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள **www.aic.buzz/RespiteCare** என்ற இணையத்தளத்தைப் பார்க்கவும் அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

நிலைய சேவைகளைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள இந்த இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் **www.aic.buzz/daycare** என்ற இணையத்தளத்தைப் பார்க்கவும் அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

நர்சிங் ஹோம் ஓய்வு பராமரிப்பைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள **www.aic.buzz/NursingHome** என்ற இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

4. துக்கத்தையும் இழப்பையும் கையாளுதல்

இழப்பைக் கையாளுதல்

இழப்பைச் சமாளித்தல் என்பது வாழ்க்கையில் ஒரு பகுதி. அதுமட்டுமல்லாமல், அன்புக்குரியவர் ஒருவர் இறக்கும்போது துக்கத்தை உணர்தல் சரியானதே.

நமக்கு முக்கியமானவர்களை இழக்கும் போது துக்கத்தை அனுபவிப்பது நாம் எதிர்வினைகளைக் காட்டும் வழியாகும். அது உலகளாவிய அனுபவம் என்றாலும், ஒருவருக்கு இறந்தவரோடு இருந்த உறவைப் போன்ற பல எண்ணிலடங்கா காரணிகளைப் பொறுத்து அது மனிதருக்கு மனிதர் வேறுபடலாம்.

இங்கு சில பொதுவான துக்க எதிர்வினைகள் உள்ளன - நீங்களும் உங்கள் மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களும் இவற்றை அனுபவிக்கலாம்:

	எடுத்துக்காட்டுகள்
நடத்தை	கிளர்ச்சி, பதற்றம், அமைதியின்மை, சோர்வு, அதிகப்படியான உடல் செயல்பாடு, தேடுதல், அழுகை, பெருமூச்சு, சமூக விலகல், ஆர்வ இழப்பு குறைந்த ஆற்றல், இறந்தவரைப் பற்றிய கனவுகள், இறந்தவர்களின் பொருட்களின் மீது ஆர்வம்/அவற்றைப் புறக்கணித்தல்.
உடல்ரீதியான, உடல் எதிர்வினைகள்	பசியின்மை, தூக்கத் தடைகள், சக்தியிழத்தல், சோர்வு, வெற்று வயிறு புகார்கள், நெஞ்சிருக்கம், தொண்டை சுருக்கம், மூச்சுத்திணறல், பார்வை; வாசனை; சத்தம் போன்றவற்றுக்கு அதிக உணர்வுத்திறன், இறந்தவர்களைப் போன்று இருக்கும் உடல்ரீதியான புகார்கள், குறைவான நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி.
நினைவுகள்	இறந்தவரைப் பற்றிய எண்ணங்கள், இறந்தவரின் இருப்பை உணர்தல், அவநம்பிக்கை, மறுப்பு, உதவியற்றவராக உணர்தல், நம்பிக்கையற்றவராக உணர்தல், நினைவாற்றல் மற்றும் கவனம் செலுத்துவதில் சிரமங்கள், எங்கோ கவனத்தை வைத்திருத்தல், ஒழுங்கற்ற எண்ணங்கள் போன்றவை.
உணர்வுகள்	மனச்சோர்வு, விரக்தி, கவலை, பயம், குற்றவுணர்ச்சி, சுயக்குற்றம், கோபம்,எரிச்சல், தனிமை, வருத்தம், ஏக்கம், அதிர்ச்சி, உணர்வின்மை, விடுவிக்கப்பட்டவுணர்வு, ஆறுதல் போன்றவை.

வேதனையைச் சமாளித்தல்

- போதுமான அளவு ஓய்வும் தூக்கமும் பெறுங்கள் உங்களுக்கு இரவில் நன்றாகத் தூங்க முடியவில்லை என்றால் சிறிது நேரம் தூங்கிக்கொள்ளுங்கள். சிறிது நேரம் ஓய்வெடுக்க அமைதியான நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அப்போது ஒரு புத்தகம் வாசியுங்கள் அல்லது இசையைக் கேளுங்கள்.
- முடிந்தவரை உங்கள் வழக்கமான நடவடிக்கைகளைத் தொடருங்கள். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம், நீங்கள் இன்னும் சுலபமாக வழக்கநிலைக்குத் திரும்பி உங்கள் இழப்பிலிருந்து சற்று நேரம் வெளிவரலாம்.
- உங்கள் அன்புக்குக்குரியவர்களை உங்களைச் சுற்றி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இறந்தவர்களைப் பற்றிய நினைவுகளை அவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.
- திடீர் தீர்வுகளைத் தவிர்க்கப் பாருங்கள். பலர் தங்கள் துக்கத்தின் போது, மது அருந்துதல், அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணுதல் அல்லது மற்ற அடிமைகளுக்குத் திரும்புகின்றனர். இவைச் சிறிது நேரத்திற்கு உதவுவது போல் இருந்தாலும், அவை நாளடைவில் வாழ்க்கையை இன்னும் கடினமாக்கும்.
- திறந்த மனப்பான்மையுடன் இருந்து உதவியை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். இது உங்களை அதிகம் சோர்வடைவதிலிருந்து தடுக்க உதவும்.
- உங்கள் சமய நம்பிக்கையில் அல்லது ஒரு ஆதரவுக்குழுவில் ஆறுதல் கொள்ளுங்கள். ஆதரவுக்குழு அமர்வுகளில் கலந்துகொள்வது அதே சூழ்நிலையில் உள்ள மற்றவர்களுடன் கருத்துப்பரிமாற உங்களுக்கு உதவும். வழிபாடும் தியானமும் உங்களை மேலும் நன்றாக உணர வைக்கலாம்.
- படைப்பாற்றல் உடையவராகுங்கள். உங்கள் உணர்வுகளை வெளிக்காட்ட ஒரு கவிதை எழுதுங்கள் அல்லது ஒரு ஓவியம் வரையுங்கள். இப்படி செய்வது நீங்கள் இழப்பை இன்னும் ஆரோக்கியமான முறையில் சமாளிக்க இயலும்.
- நீங்கள் சொந்தமாகவோ அல்லது ஒரு குழுவுடனோ புது நடவடிக்கைகளை மீண்டும் கண்டுபிடித்து அவற்றில் ஈடுபடுங்கள்.
- உங்கள் நிதிகளை மீண்டும் பார்வையிட நேரம் ஒதுக்குங்கள். பராமரிப்பாளர்களில் சிலர், பராமரிப்பிற்காக தங்கள் வேலையை விட்டிருக்கலாம். அவர்கள் மீண்டும் வேலை அணிக்குத் திரும்ப தயக்கம் காட்டலாம். உங்களுக்கு இந்த மாற்றத்தைச் சமாளிக்க உதவ இதோ சில முயற்சிகள்.

அடாப்ட் அண்ட் க்ரோ புதிதாக வேலை தேடும் சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கு வேலை தேடுவதில் உதவுகிறது. **www.wsg.gov.sg/adapt-and-grow.html** என்ற இணையப்பக்கத்தை நாடலாம் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடலாம்.

ஸ்கில்ஸ்ஃபியூச்சர் வாழ்நாள் கற்றல் மற்றும் திறன் ஆளுமை மூலம் உங்களின் திறனை மேம்படுத்த உங்களுக்கு வாய்ப்புகளை வழங்க உருவாக்கப்பட்டுள்ள தேசிய அமைப்பாகும். இவற்றைப் பற்றி மேலும் அறிய: **www.skillsfuture.gov.sg** அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

e2i's Career Trial என்பது வேலை வழங்கும் ஒருவருடன் குறுகிய காலக்கட்டத்திற்கு பணிபுரிவதன் மூலம் சிங்கப்பூரர்களின் வேலை வாய்ப்புகளை மேம்படுத்த வாய்ப்புகள் வழங்க உருவாக்கப்பட்ட தேசிய அமைப்பாகும். இவற்றைப் பற்றி மேலும் அறிய: **www.e2i.com.sg/businesses/manpower/career-trial/** என்ற இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

எதிர்பார்ப்பு துக்கம்

டிமென்ஷியா உங்கள் அன்புக்குரியவரின் ஆளுமையைப் படிப்படியாக மாற்றலாம்.

ஓர் இழப்பு ஏற்படுவதற்கு முன்பே அதைப் பற்றிய துக்கம் ஒருவரை வாட்டுவது அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு எந்த நேரமும் என்ன வேண்டுமானாலும் ஆகலாம் என்று கவலை கொள்வது முன்கூட்டிய துக்கம் எனப்படுகிறது. இதை ஏற்றுக்கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம், குறிப்பாக அவர்களுடன் உங்களுக்கு நெருக்கம் இருந்தால்; ஆனால் பராமரிப்பாளர்களுக்கு இது ஒரு சாதாரண விஷயம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

எதிர்பார்ப்பு துக்கத்தைச் சமாளிக்கும்போது நினைவில் கொள்ள வேண்டிய சில விஷயங்கள்:

1

எதிர்பார்ப்பு துக்கம் என்பது சாதாரணமானது என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

எப்படியும் இறுதியில் நேரப்போகும் இழப்பு நெருங்கும்போது, நீங்கள் இப்படிப்பட்ட துக்கத்தை உணர்வதற்கு அனுமதிக்கப்படுகிறீர்கள். இது ஏறக்குறைய ஒரு நூற்றாண்டுக்கு ஆவணப்படுத்தப்பட்டுள்ள ஒரு நிகழ்வாகும். நீங்கள் தனியாக இல்லை.

2

உங்கள் இழப்புகளை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர் இன்னும் உயிரோடு இருந்தாலும் மற்ற அனைத்தும் உங்களுக்கு நன்றாக போய்க்கொண்டிருந்தாலும் துக்கப்படுதல் என்பது தவறில்லை. மனச்சோர்வு, இராஜினாமா உணர்வுகள், பயம் போன்ற உணர்வுளை வெளிப்படுத்த ஒரு புத்தாக்கமிக்க வழியை கருதுங்கள். மனதை முழுமையாக உணர்ந்து செயல்படுவது என்பது தற்போதைய நிலையில் சுயநினைவுடன் இருந்து உங்களுக்குள் நிகழும் பல உணர்வுகளைப் பற்றி விழிப்புடன் இருப்பதே ஆகும். மற்றவர்களுடன் இணையுங்கள்.

எதிர்பார்ப்புத் துக்கம் என்பது பராமரிப்பாளர்களுக்கு இடையே சகஜமானது. ஆனால், துரதிருஷ்டவசமாக நீங்கள் உங்கள் நேரம் அனைத்தையும் பராமரிப்புக்கு மட்டும் என்றே அர்ப்பணித்துவிட்டால், உங்களுக்குத் தனியாகவும் தனிமைப்படுத்தப்பட்டதாகவும் தோன்றும். நீங்கள் எதிர்நோக்கும் சவால்களைப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய மற்றவர்களுடன் இணைய, பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் குழுக்களை உங்கள் வட்டாரத்திலோ அல்லது இணையம் வழியோ நாடுங்கள்.

3

எதிர்பார்ப்புத் துக்கம் என்பது நீங்கள் முயற்சியைக் கைவிடுகிறீர்கள் என்று பொருள்படாது என்பதை மறவாதீர்கள்

நீங்கள் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு ஆதரவும் பராமரிப்பும் கொடுக்கும் வரை, அவர்களை விட்டுக்கொடுக்கவில்லை. டிமென்ஷியா போன்ற நிலைகள் நம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. அதற்குப் பதிலாக அமைதியான அர்த்தமுள்ள தருணங்களை ஒன்றாக இணைந்து உருவாக்குவதிலும், நீங்கள் மேற்கொள்ளும் செயல்களிலும் உங்களுடைய ஆற்றலைப் பயன்படுத்துங்கள்.

4

மிச்சமுள்ள நேரத்தைப் பற்றி பின்னோக்கி யோசித்துப்பாருங்கள்

உங்களுக்கு மிச்சமுள்ள நேரத்தை இரு நபர்களுக்கும் அர்த்தமுள்ள மற்றும் நிறைவான வழிகளில் செலவிடுங்கள். அவர்களுடன் இனிமேல் செய்யமுடியாத ஒன்றை ஒன்றாகச் செய்ய இதுவே நேரம். உங்கள் அன்புக்குரியவர் திறந்த மனப்பான்மையுடன் இருந்தால், நீங்கள் அவரின் விருப்பங்களைக் கௌரவிக்க வேண்டும் என்பதற்காக, அவருடன் மேம்பட்ட உத்தரவுகள் மற்றும் இறுதிச் சடங்கு ஏற்பாடுகள் போன்ற நடைமுறை விஷயங்களைப் பற்றிக் கலந்து பேசலாம்.

5

கருத்துப்பரிமாற்றத்தில் ஈடுபடுங்கள்

முன்கூட்டிய துக்கம் ஒவ்வொருவருக்கும் வித்தியாசமானது. உங்கள் குடும்பத்திலுள்ள நபர்கள் ஒவ்வொருவரும் முன்கூட்டிய துக்கத்தை வெவ்வேறு விதமாக அனுபவித்து அதைச் சமாளித்துக் கொண்டிருப்பார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். எனவே ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துக் கொண்டு ஆதரவு கொடுங்கள், வெளிப்படையாக பேசுங்கள், உங்கள் அன்புக்குரியவரின் எஞ்சிய காலத்தில் நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.

6

உங்களை கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்

ஆமாம், செய்வதைவிட, சொல்வதே சுலபம். பழைய வழக்கமொழியை நினைவுக்கொள்ளுங்கள்; நீங்கள் உங்களை கவனித்துக்கொள்ளாவிட்டால், மற்றவர்களை நீங்கள் பார்த்துக்கொள்ள முடியாது.

7

உங்களுடைய சமூகக் கட்டமைப்பைப் பயன்படுத்துங்கள்

பராமரிப்பு மற்றும் முன்கூட்டிய துக்கம் ஆகியவை நீண்ட மற்றும் கடினமான பாதையாக இருக்கலாம். உங்கள் ஆதரவு நெட்வொர்க்கை மதிப்பீடு செய்து வரைபடமாக்குங்கள். அப்போது தான் உங்களுக்கு உதவக்கூடியவர்களைப் பற்றித் தெரிய வரும்.

நிபுணத்துவ உதவியை நாடுதல்

சிக்கலான, மனித உணர்வுகளைச் செயல்படுத்தவும் தங்களுக்கான சிறிது நேரம் ஒதுக்கவும் மனிதர்களுக்கு ஒரு இடம் தேவை.

உங்கள் துக்கத்தைப் பகிர்ந்து கொள்வதும், நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைத் தெரிவிப்பதும் குணப்படுத்துதலில் இன்றியமையாத பகுதியாகும். பயத்தை வெளிப்படுத்தவோ அல்லது தவறாக செய்துவிடுவோமா என்ற பயம் உங்களைத் தடுக்க அனுமதிக்காதீர்கள். நீங்கள் உங்கள் வீட்டிலிருந்தோ சகஜமாகப் பேசக்கூடிய ஒரு குடும்ப உறுப்பினரிடமோ நம்பிக்கைமிக்க நண்பரிடமோ பேச ஆரம்பிக்கலாம். மற்ற பராமரிப்பாளர்களுக்கு நிபுணத்துவ உதவியை நாட, அறிமுகம் இல்லாத முகங்கங்களிடமோ மன ஆலோசகரிடமோ பேசுவது இன்னும் சுலபமாக இருக்கலாம்.

நிவாரண உணர்வு என்பது சாதாரணமானது
யாராவது இறக்கும் போது நிம்மதி உணர்வை அனுபவிப்பது இயல்பானது தான். இது குற்றவுணர்வைப் போன்ற உணர்வுகளை உண்டாக்கினாலும், எதிர்பார்க்கப்பட்ட இறப்பிலிருந்து ஏற்படும் நிவாரண உணர்வு என்பது அந்த நபரை அதிகம் நேசிக்கவில்லை என்று பொருள்படாது. உங்கள் வாழ்வில் ஒரு மனவுளைச்சல்மிக்க, சமாளிக்கக் கடினமாக இருந்த காலக்கட்டத்திற்குப் பிறகு இவ்வாறு உணர்வது இயல்பான எதிரொலிப்பு.

நீங்கள் துக்கப்படமாட்டீர்கள் என்று நீங்களே நினைத்துக்கொள்ளவேண்டாம்
நீங்கள் ஒருவரை இழப்பது எதிர்பார்க்கப்பட்ட ஒன்று என்பதால் இது அவரின் இறப்பிற்குப் பிறகு உங்கள் துக்கத்தை வேகமாக்கும் அல்லது மெதுவாக்கும் என்று நீங்களே நினைத்துக்கொள்ள வேண்டாம். எல்லோரும் வெவ்வேறு வகைகளில் துக்கப்படுவார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் அன்புக்குறியவர் இறந்து 12 மாதங்களுக்குப் பிறகும் நீங்கள் கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகளைச் சந்தித்தால் மனநல ஆலோசகரை அணுகத் தயங்க வேண்டாம்:

- உங்கள் துக்கம் உங்களை ஆரோக்கியமற்றவராகவோ அல்லது உடல்நலமற்றவராகவோ ஆக்குகிறது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்.
- நீங்கள் நினைப்பதைவிட இன்னும் அதிக நாட்களுக்குத் துக்கப்படுகிறீர்கள் என்று உங்களுக்குத் தோன்றுகிறது.
- உங்களுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதைப் பற்றியோ அல்லது உயிரை மாய்த்துக்கொள்வதைப் பற்றியோ தொடர்ந்து நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள்.
- நீங்கள் மற்றவர்களைக் காயப்படுத்திவிடுவீர்கள் என்று வருந்துகிறீர்கள்.
- நீங்கள் அங்கு இல்லாதவற்றைப் பற்றி மாயைக் கொள்கிறீர்கள்.
- உங்கள் நடத்தை மற்றும் அன்றாட நடைமுறை திடீரென்று மாறுகிறது.
- தொடர்ந்து இரண்டு வாரங்களுக்கு வாழ்க்கையைச் சமாளிக்க முடியாமல் நம்பிக்கையின்மை தோன்றுகிறது.
- வீடு, பள்ளி மற்றும் வேலையிடம் என்ற அனைத்திலும் உங்களால் செயல்பட முடியவில்லை.
- நீங்கள் குற்ற உணர்வுகளை வெறுமனே கடந்து செல்ல முடியாது.
- உங்கள் வேக இயக்கங்களும் உடல் நகர்வுகளும் சோர்வடைந்து மெதுவடைகின்றன.

மனநல ஆலோசனை

டிமென்ஷியா நோய் உள்ளவர்களைப் பராமரிப்பவர்களுக்கு என்று மனநல ஆலோசனை சேவைகள் உள்ளன. சவால்மிக்க சூழ்நிலையைச் சமாளிக்க உதவும் வழிகளை ஆராயவும் பிரச்சனைகளைப் பற்றி மேலும் கலந்துபேச ஒரு தளத்தை அளிக்க நியமன அடிப்படையில் நேருக்கு நேர் வழங்கப்படும் ஆலோசனை சேவைகளும் உள்ளன.

மேலும் நீங்கள் சமூக தலையீட்டு குழுக்களை மனநல ஆலோசனைக்கு அணுகலாம். இந்த இணையப்பக்கத்தில் உள்ள வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்தி சேவைகளைக் கண்டறியுங்கள் - **www.aic.buzz/CGSupport** அல்லது QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

5. உதவி நாடுதல்

பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் குழுக்கள்

பெரும்பாலான ஆதரவுக் குழுக்களில், மற்றவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டு உங்கள் பிரச்சனைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள முடியும். இது மற்றவர்களுக்கு உதவும் வாய்ப்பை மட்டுமல்லாமல், உங்களுக்குத் தேவையான உதவியையும் தரும்.

பராமரிப்புப் பயணத்தில் நீங்கள் தனியாக இல்லை. உங்கள் ஆதரவு குழுவில் உள்ளவர்களிடம் பொருத்தமான அறிவும் ஆலோசனையும் இருக்கலாம் - குறிப்பாக அவர்கள் உங்களுடைய அன்புக்குரியவரைப்போல அதே சிக்கலுடைய ஒருவரைப் பார்த்துக் கொள்பவராக இருக்கலாம். பராமரிப்பாளர் ஆதரவு குழுக்கள் மருத்துவமனைகள், சமூகம் மற்றும் ஆன்லைனில் கூட இருக்கின்றன.

ஆதரவுக் குழுக்களைக் கண்டறிதல்

நீங்கள் எந்தவொரு மருத்துவமனையிலும் இருக்கும் மருத்துவ சமூகப் பணியாளர்களிடம் பேசலாம் அல்லது உங்களுக்கும் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கும் உதவக்கூடிய ஆதரவுக் குழுக்களைப் பற்றித் தெரிந்துக் கொள்ள உங்களுடைய சக பராமரிப்பாளர்களிடம் கேட்கலாம்.

மருத்துவ ஆதரவுக் குழுக்கள்

டிமென்ஷியாவுக்கான ஆதரவுக் குழுக்கள்

- டிமென்ஷியா சிங்கப்பூர் (Dementia Singapore) அமைப்பின் பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் கட்டமைப்பு.
- கூ டெக் புவாட் மருத்துவமனை (Khoo Teck Puat Hospital) மற்றும் தேசிய நரம்பு அறிவியல் கழகத்தில் (National Neuroscience Institute) உள்ள டிமென்ஷியாவுக்கான ஆதரவுக் குழுக்கள்.
- சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவமனையில் (Singapore General Hospital) உள்ள டிமென்ஷியாவுக்கான ஆதரவுக் குழுக்கள்.

பார்கின்சன்ஸ் நோய்க்கான ஆதரவுக் குழுக்கள்

- சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவமனை, டான் டொக் செங் மருத்துவமனை மற்றும் தேசிய மருத்துவமனை ஆகியவற்றில் உள்ள மாதாந்திர ஆதரவுக் குழுக்கள்.

சமூக ஆதரவுக் குழுக்கள்

- டிமென்ஷியா சிங்கப்பூர் (தொலைபேசி எண்: 6377 0700)
- பராமரிப்பாளர் எலையன்ஸ்ஸ் லிமிட்டட் (தொலைபேசி எண்: 6460 4400)
- பராமரிப்பாளர் நலன் அமைப்பு (தொலைபேசி எண்: 6466 7957)
- ஃபிலோஸ் (Filos) சமூகச் சேவைகள் (தொலைபேசி எண்: 6242 5978)
- குட்லைவ்! @ பிடோக்-இன் மோன்ட்போர்ட் பராமரிப்பு (GoodLife! @ Bedok by Montfort Care)(தொலைபேசி எண்: 6312 3988)
- டச் (TOUCH) பராமரிப்பாளர் ஆதரவு (தொலைபேசி எண்: 6804 6565)

பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் கட்டமைப்பு

டிமென்ஷியா, மன ஆரோக்கியம், மற்றும் உடல்நல மருத்துவப் பிரச்சினைகள் உடையவர்களைப் பராமரிப்பவர்களுக்கு, ஆதரவளிக்கவும், தொடர்புப்படுத்தவும் டிமென்ஷியா நட்புமிக்க சிங்கப்பூர் முயற்சியின் கீழ், பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் கட்டமைப்பு (CSN) ஒரு முயற்சியாக உள்ளது.

சுயப் பராமரிப்பு, மனநிலை மாற்றம் மற்றும் அங்கீகாரம் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்தும் சக ஆதரவு நெட்வொர்க் மூலம் பராமரிப்பாளர்களுக்கு ஊக்கம் அளிப்பதே CSN இன் இலக்கு. பின்வரும் டிமென்ஷியா நட்பு சமூகங்கள் (DFCs) மற்றும் நாடு முழுவதும் பராமரிப்பாளர்கள் தங்களைத் தாங்களே கவனித்துக்கொள்வதற்கும் ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்துகொள்ளவும் இவை கிடைக்கின்றன. உங்களுக்கு அருகிலுள்ள CSN ஐத் தேடுங்கள்.

AMKFSC Community Services (Teck Ghee)	Tel: 6453 5364
AWWA (Yio Chu Kang)	Tel: 6511 6690
AWWA (Woodlands)	Tel: 9784 9247
Brahm Centre (Macpherson)	Tel: 6741 1131
Caregivers Alliance Limited (Nationwide)	Tel: 6460 4400
Care Corner Seniors Services (Toa Payoh East)	Tel: 6258 6601
Club HEAL (Nationwide)	Tel: 6899 3463
Dementia Singapore (Nationwide)	Tel: 6377 0700
Fei Yue Community Services (Queenstown)	Tel: 6471 2022
Montfort Care (Bedok)	Tel: 6312 3988
Montfort Care (Yishun)	Tel: 6484 8040
NTUC Health (Taman Jurong)	Tel: 8612 8302
REACH Community Services (Hong Kah North)	Tel: 6801 0878

இணையவழி சமூகம்

பல தனியார் சுய உதவிக்குழுக்கள் முகநூல் போன்ற சமூக ஊடகத்தளங்களில் துடிப்புடன் செயல்படுகின்றன.

இந்தக் குழுக்கள் கீழ்வரும் வடிவங்களில் இடம்பெறலாம்:

1. பராமரிப்பாளர்கள் சக பராமரிப்பாளர்களுடன் பழகும் இணையவழி ஆதரவுக் குழுக்கள்: **www.facebook.com/DementiaFriendlySingapore** என்ற இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

2. ‘நாங்கள் மறந்துவிட்டோம்’ திட்டத்தின் சமூகக் கட்டமைப்புப் போன்ற சமூகக் கட்டமைப்புக்கொள்ளும் திட்டவேலைகள். இவற்றைப் பற்றி மேலும் அறிய: **www.projectweforgot.com** என்ற இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

3. பராமரிப்பாளர்களும் ஆர்வமுள்ள பொதுமக்களும் தகுந்த தொடர்புடைய தகவல்களைப் பெற சேரும் ஆர்வக் குழுக்கள்: **www.aic.sg/caregiving/caregiver-tips** என்ற இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

4. ஒரு பராமரிப்பாளர் ஆதரவு நெட்வொர்க்கை அமைப்பதில் நீங்கள் ஆர்வமாக இருந்தால், படிப்படியான வீடியோவைப் பார்க்க, **aic.buzz/SetUpaCSN** என்ற இணையத்தளத்தைப் பார்க்கவும் அல்லது CSN டூல்கிட்டை இங்கு பதிவிறக்கவும் **aic.buzz/CSN-toolkit** இது உங்களுக்கு பயனுள்ள டைம்லைன்கள் மற்றும் டெம்ப்ளேட்களை வழங்குகிறது. மேலும் அறிய QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

காணொளி

டூல்கிட்

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 ஆகியவைத் 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 அவைத் தேவைப்படுவோருக்கு மிக அருகாமையில் கொண்டு செல்கின்றது. எங்களைப்பற்றி மேலும் அறிய, www.aic.sg -ஐ நாடுங்கள்.