பராமரிப்பைத் திட்டமிடுதல்

டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்வது: பராமரிப்பாளர்களுக்கான உதவித்தொகுப்பு

aic
agency for integrated care

Be A Dementia Friend
DEMENTIA-FRIENDLY SINGAPORE
Supported by AIC

இந்த உதவிக்கையேடு உங்களுக்கு எப்படி உதவும்?

இந்த உதவிக்கையேட்டில் 4 கையேடுகள் உள்ளன. பராமரிப்பைத் திட்டமிடுதல் பற்றிய இந்த உதவிக்கையேட்டில் உங்கள் அன்புக்குரியவரைப் பராமரிக்க உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் அத்யாவசிய தகவல்கள், நடைமுறை குறிப்புகள், நடவடிக்கைகள்,மற்றும் வளங்கள் ஆகியவற்றை வழங்குகிறது. இது, கலந்துரையாடல், குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஆற்ற வேண்டிய பங்குகள், அன்புக்குரியவரின் பராமரிப்புத் தேவைகளுக்கு ஏற்ப எவ்வாறு முன்கூட்டியே திட்டமிடுதல், கீழே விழுவதைத் தடுப்பது எப்படி என்பதற்கான குறிப்புகள், உங்கள் வீட்டை எப்படி டிமென்ஷியா ஏற்றதாக மாற்றலாம் என்பதற்கான வழிகள், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் பிணைப்பை உண்டாக்க வழிகள், மேலும் பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தும்போது எவ்வாறு பாதுகாப்பாக நகரலாம் போன்றவற்றைப் பற்றி உங்களைப் போன்ற பராமரிப்பாளர்கள் கற்றுக்கொள்வதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டு உள்ளது.

உதவி தேவைப்படும் யாரையேனும் உங்களுக்குத் தெரியுமானால் அல்லது டிமென்ஷியா உள்ளவருக்குக் கிடைக்கும் ஆதரவையும் சேவைகளையும் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள விரும்புனால், **enquiries@aic.sg** என்ற மின்னஞ்சல் முகவரியில் அல்லது **1800 650 6060** நேரடி தொலைபேசி எண்ணில் ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பைத் (AIC) தொடர்புக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த கையேடு குறித்து தாங்கள் கூற விரும்பும் ஆலோசனைகளை நாங்கள் வரவேற்கிறோம். QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும், உங்கள் கருத்துகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள சில நிமிடங்களை எடுத்துக்கொள்வீர்கள் என்று நம்புகிறோம். நன்றி!

https://for.sg/aic-cmhfeedback

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை © ஏஜென்சி ஃபார் இன்டகிரேட்டட் கேர் பிரைவேட் லிமிடெட். தகவல் September 2024 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. பராமரிப்பு ஏற்பாடுகள் **2**
- குடும்ப உறுப்பினர்களைக் கலந்துரையாடலுக்கு ஒன்றுகூட்டுதல்
- கூட்டத்திற்கு வரவேண்டியவர்கள் யார்?
- யார் என்ன செய்யப்போகிறார்கள் என்று முடிவெடுப்பது
- நிகழ்ச்சி நிரலை அமைத்தல்
- குடும்பக்கூட்டம் மருத்துவப்பராமரிப்பு வட்டாரத்தில் நடத்தப்பட வேண்டுமா?

2. தனியாக வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு உதவுதல் **10**

3. சட்டப்பூர்வமான விஷயங்கள் மற்றும் பராமரிப்பு விருப்புங்களைப் புரிந்துகொள்ளுதல் **12**
- நோய் கண்டறிந்ததற்கு பிந்தைய ஆதரவு (PDS)
- முன்கூட்டியே பராமரிப்பு திட்டமிடல் (ACP)
- நீண்டகால அதிகாரப் பத்திர (LPA)
- மருத்துவ முன் உத்தரவு (AMD)
- அறக்கட்டளையை அமைத்தல்
- உயில் ஒன்றைத் தயாரித்தல்
- ஏன் உயில் எழுத வேண்டும்

4. நிதி உதவித்திட்டங்கள் **25**
- பராமரிப்பாளர் பயிற்சி மானியம்
- பராமரிப்பின் அடிப்படைகள்

5. உங்கள் வீட்டை டிமென்ஷியாவுக்கு ஏற்புடையதாக மாற்றுவது **29**
- வீட்டில் விழுவதைத் தவிர்ப்பதற்கான பொதுவான உதவிக்குறிப்புகள்

6. அன்றாட வீட்டு நடவடிக்கைக்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகள் **33**
- மருத்துவர்களைச் சந்தித்தல்
- உறவினர்களையும் நண்பர்களையும் சந்தித்தல்
- விழாக்கால கொண்டாட்டங்கள்
- பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துதல்

7. இளம் ஆரம்பகால டிமென்ஷியா உள்ளவர்களுக்கான வேலை வாய்ப்புகள் **40**

1. பராமரிப்பு ஏற்பாடுகள்

குடும்ப உறுப்பினர்களைக் கலந்துரையாடலுக்கு ஒன்றுகூட்டுதல்

குடும்ப கலந்துரையாடல் என்பது உங்கள் அன்புக்குரியவர் டிமென்ஷியா மற்றும் தேவைப்பராமரிப்பு ஆகியவற்றுடன் அடையாளம் காணப்படும்போது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். சில குடும்பங்கள் டிமென்ஷியா பற்றி கலந்துரையாடுவது விலக்கப்பட வேண்டியது என எண்ணலாம். ஆனால், குடும்ப கலந்துரையாடல் என்பது அன்புக்குரியவரின் ஆசைகளைக் கௌரவிப்பதைப் பற்றியது என்பதைத் தெளிவுப்படுத்துவது முக்கியமாகும்.

வெவ்வேறு குடும்ப உறுப்பினர்கள் வெவ்வேறு வழிகளில் நோய் அடையாளத்தைச் சமாளிப்பர் மற்றும் தங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் அவரவர் தனிப்பட்ட வழிகளில் கருத்துப்பரிமாற்றம் செய்வர். சில நேரங்களில், இது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கிடையே நோக்கமற்ற உரசல்களை ஏற்படுத்தலாம். பராமரிப்பால் எழக்கூடிய வாக்குவாதங்களின் எடுத்துக்காட்டுகள்:

- வழங்கப்படவிருக்கும் பராமரிப்பின் வகை
- நிதி பொறுப்புகள்
- பராமரிப்புப் பொறுப்புகளில் ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரின் பங்குகள்
- வேலையைச் சமாளிப்பதில் உள்ள சவால்கள், தனிப்பட்ட பொறுப்புகள் மற்றும் அன்புக்குரியவரைப் பராமரித்தல்
- பராமரித்தல் பயணத்துடன் வரும் ஒன்றோடு ஒன்று மோதும் உணர்வுகள்

இப்பிரச்சனைகளை அடையாளம் காணப்பட்டு திறமையாக நிர்வகிக்கப்படுவது முக்கியம். அவற்றுக்குத் தயார் செய்வது பராமரிப்பின் மனவுளைச்சல்களையும் அழுத்தங்களையும் குறைத்து, அதே வேளையில், குடும்ப உறவையும் மேம்படுத்தி வலுவாக்கும்.

கூட்டத்திற்கு வரவேண்டியவர்கள் யார்?

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு பராமரிப்பு அளிப்பவர்களை, அவருக்கு ஆறுதல் அளிக்கக்கூடிய குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது நண்பர்கள் போன்றவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள். உங்கள் குடும்பம் பெரிதாக இருந்தால், சில குடும்ப உறுப்பினர்கள் வராமல் போகும் சில தருணங்கள் இருக்கலாம். இவ்வாறான சூழ்நிலையில் முக்கிய முடிவுகளை உறுதிசெய்யும் நிலையில் உள்ள குடும்ப உறுப்பினர்கள் அங்கு இருப்பது முக்கியமாகும். இது பணச்சீட்டுகளைக் கட்டுபவராக இருக்கவேண்டும் என்று அவசியமில்லை. தேவைப்படும் போது ஒரு நடுநிலையான, புறநிலையில் உள்ள குறைவாக பாரபட்சம் பார்க்காத சமூக சேவகர் போன்ற ஒரு வெளிப்புற வசதியாளர் இருப்பது கடினமான தலைப்புகளைக் கருத்துபரிமாற உதவும்.

டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவர் இந்தக் கூட்டத்தில் பங்குபெறவேண்டுமா என்பது கீழ்க்கண்டவற்றைப் பொருத்ததாகும்:

- **உங்கள் அன்புக்குரியவரால் தெளிவாக சிந்தித்து அவருடைய விருப்பங்களை வெளிப்படுத்த முடிகிறதா?**
- **கலந்துரையாடலில் அமர்வதற்கு அவருக்கு சொகுசாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?**
- **உங்கள் அன்புக்குரியவர் அங்கு இருந்தால் உங்கள் குடும்பத்தினர் மனந்திறந்த மற்றும் ஒளிவுமறைவில்லாத கலந்துரையாடலில் ஈடுபட முடியுமா?**

பஞ்சாயத்தின் நன்மைகளைப் பற்றி அறிந்துகொண்டு அதற்கு விண்ணப்பிக்கும் வழிமுறைகள் குறித்து அறிய சமூக பஞ்சாயத்து மன்றத்தின் **cmc.mlaw.gov.sg** என்ற இணையப்பக்கத்தைப் பாருங்கள் அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

cmc.mlaw.gov.sg

www.mediation.com.sg/service/family-dispute/

யார் என்ன செய்யப்போகிறார்கள் என்று முடிவெடுத்தல்

முடிவெடுப்பவரைத் தேர்ந்தெடுக்க தலைசிறந்த முறை என்னவென்றால் உங்கள் அன்புக்குரியவரால் சொந்தமாக முடிவெடுக்க முடியும்போதே அவரைக் கேட்பதே ஆகும். முடிவெடுப்பவர் இன்னும் தேர்ந்தெடுக்கப்படவில்லை என்றால், குடும்பத்தினர் எல்லாருக்கும் வசதியான ஒரு முடிவெடுப்பவரை நியமிக்க வேண்டும்.

வெற்றி - வெற்றி என்ற மனநிலையை வைத்துக்கொள்ளுதல் – ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரின் தனித்தன்மை மற்றும் பலங்களையும் மதித்து சூழ்நிலையையோ பிரச்சனையையோ ஏற்றுக்கொள்ளும் சூழலை உருவாக்குவது திறந்த கலந்துரையாடல் மற்றும் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு வழிவகுக்கும்.

அந்தக் கூட்டம் எல்லாரும் உதவுவதற்காக அவர்கள் ஆற்றக்கூடிய பங்கைக் கண்டுபிடிக்க ஒரு நல்ல நேரம் ஆகும். சில முக்கியப் பங்குகள்:

மூலப் பராமரிப்பாளர்

இது உங்கள் அன்புக்குரியவருடன் வாழும் அல்லது வழக்கமாகத் தொடர்பு கொண்ட ஒருவராக இருக்க வேண்டும்.

போக்குவரத்து

வாகனங்கள் உள்ள குடும்ப உறுப்பினர்கள் உங்கள் அன்புக்குரியவரை மருத்துவ நியமனத்துக்கு அழைத்துச் செல்ல உதவலாம்.

நிதிகள்

குடும்பத்தில் உள்ள ஒருவர் செலவுகளை ஏற்றுக்கொண்டு, மீதமுள்ள குடும்ப உறுப்பினர்கள் அவர்களால் முடிந்தால் சிறு பங்களிக்கலாம்.

மூலப் பராமரிப்பாளருக்கு ஆதரவு

மூலப் பராமரிப்பாளருக்கு ஓய்வு இடைவெளி தேவைப்படும் போது அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவரை ஒரு குறிப்பிட்ட காலக்கட்டத்துக்குப் பராமரிக்க முடியாத போது, மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள் பராமரிப்பு வழங்க முன்வரலாம்.

உடல்நலப்பராமரிப்பு தொழில்வல்லுநர்களுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்

மூலப் பராமரிப்பாளரால் முடியாவிட்டால், முக்கிய உடல்நலப்பராமரிப்பு தகவல்களைக் கருத்துபரிமாறக் கூடியவர்.

பயனுள்ள வளங்கள்:

1. டிமென்ஷியா ஆதரவுக்கும் சேவைகளுக்கும் நாடவேண்டிய பராமரிப்பு சேவை பரிந்துரையாளர்

உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகள் மற்றும் பிரச்சினைகளுக்காக அருகிலுள்ள சேவைகளைக் கண்டறிய இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

மேலும் அறிய **https://go.gov.sg/careservicesrecommender** ஐப் பார்வையிடவும் அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

2. சிங்கப்பூர் டிமென்ஷியா மையம்

சிங்கப்பூர் டிமென்ஷியா மையம் என்பது பராமரிப்பு தொழில்வல்லுநர்கள், பராமரிப்பாளர்கள், டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்பவர்கள், பொதுமக்களில் ஒருவரான 4 விதமான பயன்படுத்துபவர் சுயவிவரங்கள் போன்றவற்றுக்கு வழங்கப்படும் ஓரிட வளங்கள் அடங்கிய இணைய முகப்பு ஆகும்.

மேலும் தகவல் அறிய **www.dementiahub.sg** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

நிகழ்ச்சி நிரலை அமைத்தல்

குடும்ப உரையாடல் அதில் கலந்து கொள்ளும் நபர்களுக்கு எது வசதியாக இருக்கிறதோ அந்த வடிவத்தில் அதாவது நேரடி உரையாடல் அல்லது மெய்நிகர் உரையாடலாக இருக்கலாம். ஒவ்வொரு தனிநபரின் ஆழமான உணர்வுகளையும் கருத்துக்களையும் பிரதிபலிக்கும் கூட்டத்தில், அவரவர் பார்வையில் சூழ்நிலையை விவாதிப்பது குடும்பத்தின் முக்கியப் பிரச்சினையில் கவனம் செலுத்த உதவுகிறது. இதனைச் செய்ய சில வழிகள் கீழ்க்கண்டவாறு:

- எல்லோருக்கும் புரியும் வகையில் நடப்பதை விளக்கி சொல்வது. நீங்கள் மருத்துவரிடமோ மருத்துவ நிபுணரிடமோ இதுவரை பேசிக்கொண்டிருந்தால், அப்போது நீங்கள் தான் உங்களுக்கு தெரிந்ததை விளக்க சிறந்தவர்.
- ஒவ்வொரு சுகாதார பாதுகாப்பு தேர்வையும் அதன் விளைவையும் முன்வைத்தல்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவரின் சார்பாக குடும்பத்தில் உள்ள ஒருவரை முடிவெடுப்பவராக ஆக்குதல்.

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு ஏற்கனவே வெளிநாட்டு இல்லப் பணிப்பெண்ணோ பராமரிப்பாளரோ பராமரிப்பு வழங்கிக்கொண்டு இருந்தால் குடும்பத்தினர் அவருக்கு உங்கள் அன்புக்குரியவரின் புதிய தேவைகளைப் பராமரிக்கும் ஆற்றல் உண்டா இல்லையா என்று மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.

ஒரு பயனுள்ள கலந்துரையாடலுக்கு அடிப்படை விதிமுறைகள்

- பராமரிப்புக் கவலைகளுக்கு ஒரு பயனுள்ள கலந்துரையாடலுக்கு அடிப்படை விதிமுறைகளை அமைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் எப்போதும் கலந்துரையாடலின் மையத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அவர்களின் விருப்பங்கள் என்ன என்று மேலும் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்ள நீங்கள் முன்கூட்டிய பராமரிப்பைத் திட்டமிடுதலை (ACP) முடிந்தவரை ஆரம்பத்திலேயே தேர்ந்தெடுக்க நினைக்கலாம்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவரின் பலவகையான தேவைகளைப் பற்றி வழக்கமான உரையாடலில் ஈடுபட நேரம் ஒதுக்குங்கள். பராமரிப்புத் தேவைகள் காலப்போக்கில் மாறலாம் மற்றும் மாறும்.
- எல்லோரும் தங்கள் அக்கறைகளை முன்வைக்கவும் பேசவும் வாய்ப்பளிக்கும் வட்டமேசை கலந்துரையாடலை நடத்துங்கள்.
- ஒருவரொருவரின் கண்ணோட்டங்களையும் தேவைகளையும் மதியுங்கள். எல்லா கோணங்களிலிருந்தும் விஷயங்களையும் காண முயலுங்கள்.
- ஒரு நேரத்தில் ஒரு பிரச்சினையில் கவனம் காட்டிவிட்டு அடுத்ததற்கு நகருங்கள்.
- ஒரு ஒன்றிணைந்த குடும்ப நம்பிக்கை வர எந்த முறையைப் பயன்படுத்தலாம் என்று நினைத்துப்பாருங்கள்- எடு: பெரும்பான்மை வாக்களித்தல், மருத்துவரின் அபிப்பிராயத்தை நாடுதல். மற்றவைநகரங்கள்.
- கலந்துரையாடலுக்கு திறந்த மனப்பான்மையுடன் இருங்கள் மற்றும் தற்போது இருக்கும் முக்கியமானவற்றுக்கு உங்கள் கண்ணோட்டத்தை ஏற்றவாறு மாற்றுங்கள்.

முன்கூட்டிய பராமரிப்பைத் திட்டமிடுதல் (ACP) பற்றி மேலும் தெரிந்துக்கொள்ள **www.mylegacy.life.gov.sg** அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

குடும்ப கூட்டம் ஒரு சுகாதார பாதுகாப்பு வட்டாரத்தில் நடத்தப்பட வேண்டுமா?

கேள்விகள் எழும்போது சுகாதார பராமரிப்பு நிபுணர்களை நேரடியாக கேட்டுக்கொள்ளலாம் என்பதற்காக சில குடும்பங்கள் கூட்டத்தை மருத்துவமனையில் வைத்துக்கொள்ள விரும்பலாம். உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குப் பயனளிக்கக்கூடிய முடிவுகளை எடுக்க ஒரு குடும்பத்துக்கு வழிகாட்டக் கூடிய மனநல ஆலோசகர்கள் மற்றும் சமூகப் பணியாளர்கள் போன்ற பராமரிப்பு நிபுணர்கள் தகுந்த வகையில் பயிற்சியளிக்கப்பட்டும் உள்ளனர்.

ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்கும் தனிப்பட்ட சொந்த சூழ்நிலை இருக்கும். கலந்துரையாடலை நடத்துவதைக் குறித்து மேலும் ஆலோசனைகளுக்கு நீங்கள் உங்கள் நிறுவனத்தில் உள்ள சுகாதார பராமரிப்பு நிபுணர் அல்லது சமூகப் பணியாளரிடம் கேட்கலாம். சுகாதார பராமரிப்பு அமைப்புக்கு வெளியே நீங்கள் ஒரு குடும்ப சேவை நிலையத்தையும் நாடலாம்.

குடும்ப விவாதங்களை நடத்துவதற்கான உதவிக்குறிப்புகளுக்கு இந்த இணையதளத்தைப் பார்க்கவும் அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் **www.caregiver.org/holding-family-meeting.**

குடும்பத்தை ஈடுபடுத்தி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

கலந்துரையாடலுக்குப் பின்பு, குடும்ப உறுப்பிணர்கள் ஒவ்வொருவருடன் தொடர்பில் இருக்க வேண்டும். 'வாட்ஸ் எப்' எனப்படும் குறுந்தகவல் செயலி உங்கள் அன்புக்குரியவரின் உடல்நிலைமையைப் பற்றி விரைவான, மேம்பட்ட தகவல்களை அனுப்ப மிகவும் பயனுள்ளவையாக இருக்கும். இது மூலப் பராமரிப்பாளருக்கு குடும்ப உறுப்பிணர்கள் தங்கள் ஆதரவைக் காட்ட ஒரு நல்ல வழியாகும்.

பராமரிப்பாளர்களுக்கு மனநல ஆதரவு வழங்குவது அவருக்கு அன்றாட கடமைகளில் கைக்கொடுப்பது போலவே சக்திவாய்ந்த ஒன்றாகும்.

பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் கட்டமைப்பு

ஒரு ஆதரவுமிக்க, அனைவரையும் உள்ளடக்கிய சமூகத்தை உள்ளடக்க, பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் கட்டமைப்பு உடனிருப்போர் கட்டமைப்பு மூலமும் சுயபராமரிப்பில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலமும், மனநிலை மாற்றம் அங்கீகாரம் மூலமும் அதிகாரம் வழங்கும் பொருட்டு வடிவமைக்கப்பட்டு வருகிறது. நீங்கள் உங்களைப் பார்த்துக்கொண்டால்தான் மற்றவர்களைப் பார்த்துக்கொள்ள முடியும். உங்கள் பராமரிப்பாளர் அடையாளத்தையும் தாண்டி, நீங்கள் உங்கள் சொந்த பலங்கள், திறன்கள், மற்றும் ஆர்வத்தையும் உருவாக்கி நீங்கள் மீண்டும் நீங்களாகவே இருக்கலாம்.

சுய-பராமரிப்பு, மனநிலை மாற்றம் மற்றும் பாராட்டு போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்தும் சக ஆதரவு நெட்வொர்க் மூலம் பராமரிப்பாளர்களுக்கு ஊக்கம் அளிப்பதே CSN இன் இலக்கு. மேலும் தகவல்கள் தெரிந்துகொள்ள, ccmh@aic.sg என்னும் முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம்.

Allkin Singapore Ltd (Teck Ghee)	Tel: 6385 0260
AWWA (Yio Chu Kang)	Tel: 6511 6690
AWWA (Woodlands)	Tel: 9784 9247
Caregivers Alliance Limited (Nationwide)	Tel: 6460 4400
Care Corner Seniors Services Ltd (Toa Payoh East and Toa Payoh West-Thomson)	Tel: 6258 6601
Club HEAL (Nationwide)	Tel: 6899 3463
Dementia Singapore (Nationwide)	Tel: 6377 0700
Fei Yue Community Services (Queenstown)	Tel: 6011 7651
Montfort Care (Bedok)	Tel: 6312 3988
NTUC Health (Taman Jurong)	Tel: 9455 2308
REACH Community Services (Hong Kah North)	Tel: 6801 0878
WeCare@MarineParade (Marine Parade)	Tel: 6493 7353

*தகவல்கள் செப்டம்பர் 2024 நிலவரப்படி துல்லியமானவவ. அண்வமத் தகவல்களுக்கு **www.for.sg/dh-csn** இவையத்தளத்வத நாடுங்கள்.

ஒரு பராமரிப்பாளர் ஆதரவு நெட்வொர்க்கை அமைப்பதில் நீங்கள் ஆர்வமாக இருந்தால், படிப்படியான வீடியோவைப் பார்க்க, **www.for.sg/csnvideo** என்ற இணையதளத்தைப் பார்க்கவும் அல்லது CSN டூல்கிட்டை இங்கு பதிவிறக்கவும் **www.for.sg/csntoolkit.** இது உங்களுக்கு பயனுள்ள டைம்லைன்கள் மற்றும் டெம்ப்ளேட்களை வழங்குகிறது. மேலும் அறிய QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

காணொளி

டூல்கிட்

2. தனியாக வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு உதவுதல்

டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்பவர்கள் தங்கள் சுதந்திரத்தை எவ்வளவு நாட்களுக்கு முடியுமோ அவ்வளவு நாட்களுக்கு நிலைநாட்ட ஆரம்பக் காலக்கட்டத்தில் தனியாக வாழ நினைக்கலாம். டிமென்ஷியா வளர்ச்சிக் காண மாற்று குடியிருப்பு ஏற்பாடுகளை செய்யவேண்டிய அவசியம் ஏற்படலாம்.

தனியாக வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவரைப் பராமரிக்க இதோ சில உதவிக்குறிப்புகள்:

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் அன்றாட நடவடிக்கைகளை எளிமையாக்குதல்

உங்கள் அன்புக்குரியவர் குளிப்பதற்கும், உடைகளை மாற்றுவதற்கும், உணவு உண்பதற்கும், வீட்டுப் பராமரிப்புப் பணிகளைச் செய்வதற்கும், மேலும் தங்கள் செல்லப் பிராணிகளுக்கு உணவளிக்கவும் மறந்துவிட வாய்ப்பிருக்கிறது.

உணவு பராமரிப்புச் சேவைகளுக்கு அல்லது வீடு சுத்தம்செய்தல் சேவைகளுக்கு ஏற்பாடு செய்யுங்கள். செல்லப்பிராணிகளுக்கு உணவூட்டுதல், அடுப்பை நிறுத்துதல், போன்ற வேலைகளைச் செய்ய நினைவூட்டல்களைச் சிறு ஒட்டுவில்லைகளில் எழுதி அவர்கள் எளிதில் காணக்கூடிய இடங்களில் (குளிர்பதனப் பெட்டி, படுக்கையறை, வரவேற்பறை) ஒட்டிவையுங்கள். அவர்கள் ஒருங்கிசைவாக செயல்படுவதற்கு பெரிய டிஜிட்டல் கடிகாரங்கள் மற்றும் நாட்காட்டிகள் உதவும்.

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் வீட்டை மேலும் பாதுகாப்புடையதாக்குங்கள்

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு அபாயகரமான மின்சாதனங்கள், வழுக்கும் தரை போன்ற ஆபத்தான சூழ்நிலைகளை முன்கணிப்பு செய்ய முடியாமல் இருக்கலாம்.

குளியலறையில் பிடிகம்பிகளைப் பொருத்தி, வழுக்குத்தன்மை இல்லாத கால்மிதியடிகளைப் போடுங்கள். உடைந்த வீட்டு மேசை நாற்காலிகள் தீப்பிடிக்கக்கூடிய அபாயகரங்கள், பழுதான சமையலறை உபகரணங்கள், போன்ற வீட்டு அபாயங்களை அகற்றுங்கள். வீட்டின் உள்ளேயும் வெளியேயும் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நடமாட்டங்களைக் கண்காணிக்கும் அமைப்புமுறை போன்ற தொழில்நுட்ப வசதிகளைப் பயன்படுத்துங்கள். வீட்டின் உள்ளேயும் வெளியேயும் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நடமாட்டங்களைக் கண்காணிக்கும் அமைப்புமுறை போன்ற தொழில்நுட்ப வசதிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

மேலும் தெரிந்துகொள்ள, **www.for.sg/dhubindependentliving** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்.

https://for.sg/dhubindependentliving

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் பராமரிப்பில் மற்றவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்

டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்பவர் புரிந்துகொள்ள அல்லது ஏற்றுக்கொள்ள கடினமான நடத்தையை வெளிப்படுத்தலாம். இது சமூகம், காவலர்கள், அல்லது அண்டைவீட்டாருடன் நட்பற்ற தன்மையை உருவாக்கலாம்.

உங்கள் அன்புக்குரியவரை அடிக்கடி போய் சந்திக்கக் குடும்ப உறுப்பினர்களை ஈடுபடுத்துங்கள். வழக்கமான சந்திப்புகள் சாத்தியமில்லை என்றாலும் அடிக்கடி தொலைபேசி மூலமோ குறுந்தகவல் மூலமோ தொடர்புகொண்டு பேசலாம்.

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நிலைமையை அண்டைவீட்டாரிடமும் அக்கம்பக்கத்தில் உள்ள கடை உரிமையாளர்களிடமும் தெரிவியுங்கள். இதனால் அவர்கள் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் மீது ஒரு கண் வைத்திருக்க முடியும்.

ஆதாரம்: அல்சைமர் சமூகம்

மேலும் தெரிந்துக்கொள்ள, **www.alzheimers.org.uk** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

3. சட்டப்பூர்வமான விஷயங்கள் மற்றும் பராமரிப்பு விருப்பங்களைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

நோய் கண்டறிந்ததற்கு பிந்தைய ஆதரவு (PDS)

டிமென்ஷியா நோய்க் கண்டறியும் செயல்முறையின் போது, புதிதாக நோய் உறுதி செய்யப்பட்ட நபரும் அவரது பராமரிப்பாளரும் நிலைமையை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் போகலாம்.நோய் குறித்த தகவல்களை எங்கு பெறுவது, என்னென்ன ஆதரவு மற்றும் பராமரிப்பு சேவைகள் இருக்கின்றன, நோய் அதிகரிக்கும் போது என்னென்ன எதிர்பார்க்கலாம் போன்றவை இதில் அடங்கும்.

டிமென்ஷியா புதிதாக கண்டறியப்பட்ட நபர்கள் மற்றும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கான பராமரிப்பு சேவை இணைப்பு மற்றும் நோயாளி மேலாண்மை ஆகியவற்றைக் கொண்ட ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட ஆதரவு அமைப்பை முன்கூட்டியே அணுகவும் நிறுவவும் நோய் கண்டறிந்ததற்கு பிந்தைய ஆதரவு (PDS) உதவுகிறது.

இது டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர் மற்றும் அவர்களைப் பராமரிப்பவர்கள் ஆகிய இருவரும் பரிந்துரைக்கப்படும் போது பல மாதங்களுக்கு ஆதரிக்கிறது.

ஒரு நோய் கண்டறிந்ததற்கு பிந்தைய ஆதரவு குழு, பராமரிப்பு நிபுணர்களைக் கொண்டுள்ளது டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் ஒரு நபருக்கும் அவரது பராமரிப்பாளருக்கும் பராமரிப்புப் பயணத்தில் இந்தக் குழு பின்வருபவற்றுக்காக வழிகாட்டும்:

- நோயைப் புரிந்துகொண்டு டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்தல்
- முன்கூட்டியே திட்டமிடுதல் மற்றும் நோயை நிர்வகித்தல்
- அந்த நபரை மையமாகக் கொண்ட பராமரிப்புக்கு உதவும் வகையில் சமூக வளங்களை ஒருங்கிணைத்தல்

PDS சேவைகளில் பின்வருவன அடங்கும்:

1. பராமரிப்பாளர் மற்றும் டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர் இருவருக்கும் சமூக-உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் கல்வி ஆதரவை வழங்குதல் எ.கா. டிமென்ஷியாவைப் புரிந்துகொள்வது மற்றும் என்ன எதிர்பார்க்கலாம், மற்றும் அதன் அடிப்படையில் ஆரம்ப திட்டமிடல் மற்றும் நோய் கையாளுதலை எளிதாக்குதல் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தற்போதைய மற்றும் எதிர்காலத் தேவைகள்.

2. சமூக ஆதரவு திட்டங்கள் மற்றும் ஓய்வு சேவைகளுக்கு பராமரிப்பு ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் சேவை இணைப்பு

3. தனிப்பயனாக்கப்பட்ட பராமரிப்பு திட்டம் (சாத்தியப்படும் இடத்தில்) மற்றும் நீண்ட கால பராமரிப்புத் திட்டத்தை உருவாக்குதல் நீண்ட காலப் பராமரிப்புத் திட்டம் அடையாளம் காணப்பட்ட தேவைகளின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்டு டிமென்ஷியா அதிகரிக்கும் காலம் முழுவதும் வழிகாட்டுதலை வழங்கும்.

4. பராமரிப்பாளர்கள் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவு அளிக்கக்கூடிய பராமரிப்பாளர் ஆதரவு நெட்வொர்க்கை உருவாக்குதல்

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு, மருத்துவமனைகளோடும் சேவை வழங்குநர்களோடும் கூட்டிணைந்து, நோய் கண்டறிதலுக்குப் பின்னர் சமூகத்திற்கு ஆதரவளிக்கும் குழு (CREST-PDS) திட்டத்தை வழங்குகிறது. இதுபற்றி மேல்விவரம் அறிய, நீங்கள் **www.for.sg/aiccrestpds** இணையத்தளத்தை நாடலாம் அல்லது அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யலாம்.

டிமென்ஷியா சிங்கப்பூர் PDS ஐயும் வழங்குகிறது. அதைப் பற்றி மேலும் அறிய **www.dementia.org.sg/pds/** என்ற இணையதளத்தைப் பார்க்கலாம் அல்லது QRகுறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் .

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு

டிமென்ஷியா சிங்கப்பூர்

முன்கூட்டியே பராமரிப்பு திட்டமிடல் (ACP)

முன்கூட்டியே பராமரிப்பு திட்டமிடல் (ACP) என்பது ஒருவரின் எதிர்கால உடல்நலத்துக்கும் சுயபராமரிப்புக்கும் திட்டமிடும் செயல்முறை.

முன்கூட்டிய பராமரிப்பு திட்டமிடுதல் கலந்துரையாடல்கள் டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவரைக் கீழ்க்கண்டவற்றைச் செய்ய அனுமதிக்கின்றது:

- அவர்களின் விழுமங்களையும் நம்பிக்கைகளையும் குடும்பத்துடன் பகிர்ந்துகொள்ளுதல்.
- அவர்களின் மதிப்புகள் மற்றும் நம்பிக்கைகள் அவர்களின் சுகாதார பராமரிப்பு விருப்பங்களைக் கஷ்டமான மருத்துவ சூழ்நிலைகளில் எவ்வாறு பாதிக்கும் என்று ஆராய்தல்
- ஒருநாள் அவரால் தனது உடல்நலன் சார்ந்த முடிவுகளை எடுக்க முடியாமல் போகும்போது நம்பகமான உறுப்பினர்/உறவினரை அவர்சார்பாக சுகாதாரப் பாதுகாப்பு முடிவுகளை எடுக்கப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்த முடியும்.

முறையாக, பராமரிப்புப் பற்றிய கலந்துரையாடல்கள் எவ்வளவு முன்கூட்டியே முடியுமோ அவ்வளவு முன்கூட்டியே நடத்தப்பட வேண்டும், டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவரால் இன்னும் அறி வார்ந்த விருப்பங்களையும் முடிவுகளையும் எடுக்கும் திறன் உள்ளவரை.

முன்கூட்டிய பராமரிப்புத் திட்டமிடலுக்கு 4 எளிய வழிமுறைகள்:

1

அதனைப் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள்

- உங்கள் அன்புக்குரியவர் அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு எது தேவை என்றும் அவர்களின் வாழ்வின் இறுதியில் எது முக்கியமாக இருக்கும் என்று நினைத்துப் பாருங்கள்
- முன்கணிப்பு மற்றும் சிகிச்சை தெரிவுகளைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்

2

அன்புக்குரியவர்களிடமும் பராமரிப்பாளர்களிடமும் பேசுங்கள்

- நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்களுடனும் நண்பர்களுடனும் ஆசைகளையும் குறிக்கோள்களையும் கலந்துபேசுங்கள்
- டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு அவர்களின் சார்பில் பேச ஓரிரு நம்பிக்கையான அன்புக்குரியவர்கள் இருக்கலாம்

3

விருப்பங்களை ஒரு திட்டத்தில் சேருங்கள்

- முடிவுகளையும் ஆசைகளையும் தகுந்த நபருடன் பதிவு செய்து பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்
- எதிர்கால சுகாதார பராமரிப்பு விருப்பங்களை சேவையளிக்கும் மருத்துவருடன் கலந்துபேசி பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்

4

உங்கள் விருப்பங்களை மறுபார்வையிடுங்கள்

- உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் திட்டங்கள் செய்யப்பட்ட பிறகு எப்போதும் அவர்களின் மனதை மாற்றிக்கொள்ளலாம்
- அது நடந்தால், முன்கூட்டியே பராமரிப்பைத் திட்டமிடுதலுக்கான (ACP) ஆவணங்களைப் புதுப்பித்து நம்பிக்கையான நபர்களுக்குப் புதிய நகல்களை செய்யுங்கள்

ACP அமர்வுக்கு நீங்கள் அப்பாயிண்ட்மெண்ட் பெறக்கூடிய இடங்களின் பட்டியலைப் பெற, **www.for.sg/acp-readiness-mylegacy** என்ற இணையதளத்தில் ACP டைரக்டரியைப் பார்க்கவும் அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

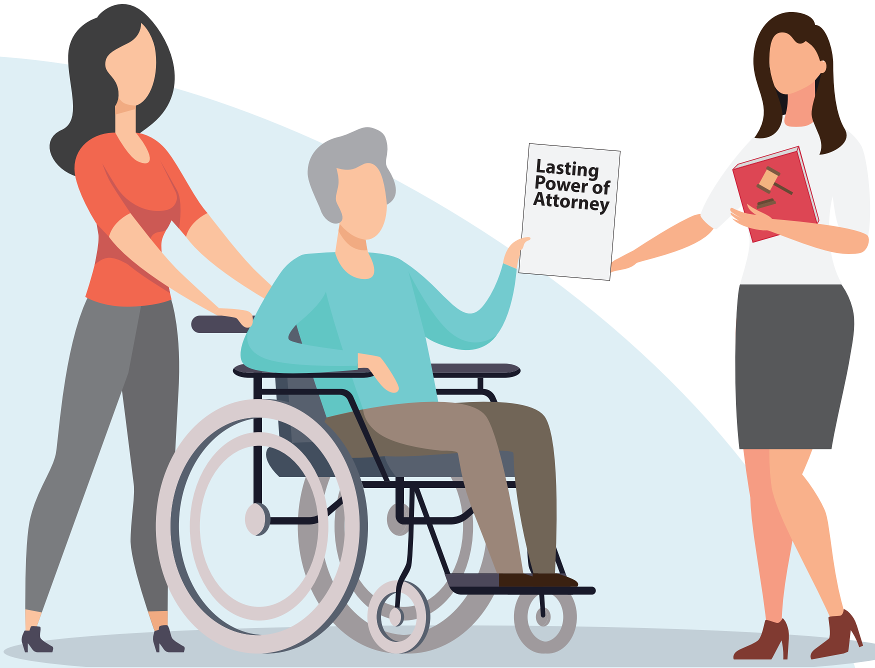
https://for.sg/acp-readiness-mylegac

நீண்டகால அதிகாரப்பத்திர (LPA)

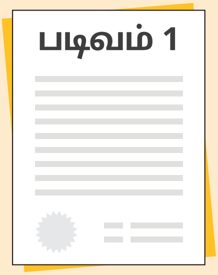
டிமென்ஷியா வளர வளர, டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்பவர்களுக்கு தீர்ப்பு வழங்குவதிலும் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதிலும் கூடுதல் சிரமம் இருக்கும். நிதி மற்றும் உடல்நலப் பராமரிப்பு முடிவுகளை எடுப்பதில் அவர்கள் சரியான முடிவுகளை எடுப்பது குறையலாம்.

LPA என்பது ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நபர்களுக்கு (நன்கொடை பெறுபவர்(கள்)) ஒரு அன்புக்குரியவரின் (நன்கொடை வழங்குபவர்) சார்பாக முடிவுகளை எடுப்பதற்கும் செயல்படுவதற்கும் அதிகாரத்தை வழங்கும் சட்ட ஆவணமாகும். அன்புக்குரியவரின் நலன், சொத்து மற்றும் பிற விவகாரங்கள் தொடர்பாக முடிவெடுக்கும் திறனை அவர் இழக்கும் போது அவர் சார்பாக முடிவெடுப்பவரின் வயது குறைந்தபட்சம் 21 ஆக இருக்க வேண்டும்.

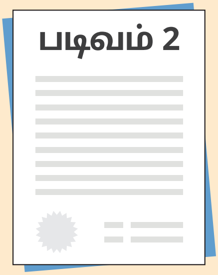
LPA செய்யும் தாக்கங்களைப் பற்றி உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்கிறது என்று உறுதிசெய்யவும் ஒரு சாட்சியாக அதில் கையெழுத்து இடவும் ஒரு சான்றளிக்கப்பட்ட வழங்குபவர் தேவை. சான்றளிக்கப்பட்ட வழங்குபவர் ஒரு மனநல மருத்துவராகவோ, பயிற்சியில் உள்ள வழக்கறிஞராகவோ அல்லது அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவ பயிற்சியாளராகவோ இருக்கலாம்.



இரண்டுவகையான எல். பி. ஏ. படிவங்கள் உள்ளன:



இது தனிநபர்கள் பொதுவான கட்டுப்பாடுகளுடன் தங்கள் நன்கொடை பெறுபவர்களுக்குப் பொதுவான சக்திகளை வழங்க பயன்படுத்தும் தரநிலைப்படுத்தப்பட்ட ஆவண வகை.



தரநிலைப்படுத்தப்படாத தேவைகள் உடையவர்கள் தங்கள் நன்கொடை பெறுபவர்களுக்கு வழங்க விரும்பும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சக்திகளை வழங்க விரும்புவோருக்கு. இது வழக்கமாக பெரிய சொத்துக்கள் உடையவர்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படும்.

மேலும் தெரிந்துக்கொள்ள **https://www.msf.gov.sg/what-we-do/opg** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டடை வருடுங்கள்.

மருத்துவ முன் உத்தரவு (AMD)

முன்கூட்டிய மருத்துவ உத்தரவு என்பது உங்கள் அன்புக்குரியவரால் முன்கூட்டிய கையொப்பம் இடப்படும் சட்டப்பூர்வ ஆவணம். இது, அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு கோமா நிலைக்கு சென்றால் அவர்கள் எந்தவிதமான சிறப்பு வாய்ந்த உயிர் நீட்டிப்பு கருவியையும் பயன்படுத்தக்கூடாது என்பதைத்தங்கள் மருத்துவருக்கு தெரியப்படுத்தும்.

முன்கூட்டிய மருத்துவ உத்தரவு என்பது உங்கள் அன்புக்குரியவரால் முன்கூட்டிய கையொப்பம் இடப்படும் சட்டப்பூர்வ ஆவணம். எனவே ஒரு நீண்டகால நோயிருந்தால் கூட, நீண்ட காலம் கூட வாழ முடியும் என்று பொருள்படும். அசாதாரன உயிர் தாங்கும் சிகிச்சை என்பது நோயைக் குணப்படுத்தாமல் நீண்டகால நோயுடைய ஆயுட்காலத்தை நீட்டிக்க மட்டும் உதவும் மருத்துவ சிகிச்சை ஆகும்.

ஒரு சிலர் சிகிச்சையைத் தொடராமல் நிம்மதியாக இறந்துவிட விரும்பலாம். உங்கள் அன்புக்குரியவரால் தனது விருப்பத்தை மருத்துவரிடம் தெரியப்படுத்த முடியாத பட்சத்தில் அவருடைய மருத்துவர் அவரது முன்கூட்டிய மருத்துவ உத்தரவால் வழிகாட்டப்படுவார்.

முன்கூட்டிய மருத்துவ உத்தரவை உருவாக்க:

- நோயாளிகளுக்கு 21 வயதுக்கு மேல் இருக்க வேண்டும் மற்றும் திடமான சிந்தனையாற்றலுடன் இருக்க வேண்டும்.
- மூன்று மருத்துவர்கள் (மருத்துவமனை மருத்துவர் உட்பட) நோயாளியின் உடல்நிலை சரியில்லை என்பதை சான்றளிக்க வேண்டும்.
  *மருத்துவர்களில் இருவர் சிறப் பு மருத்துவ நிபுணர்களாக இருக்கவே ண்டும்.
- நோயாளிகள் முன்கூட்டிய மருத்துவ உத்தரவைப் பூர்த்திசெய்து பொருப்பில்லுள்ள மருத்துவர் மற்றும் 21 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஒருவர், ஆகிய இரண்டு சாட்சிகளின் முன்னிலையில் கையொப்பம் இடவேண்டும். இரண்டு சாட்சிகளும் நோயாளியின் இறப்பிலிருந்து எதுவும் பெறும் நிலையில் இருக்கக்கூடாது.

மருத்துவர்களிடையே கருத்துவேறுபாடுகள் வந்தால்,

- முன்கூட்டிய மருத்துவ உத்தரவை பொறுப்பில் உள்ள மருத்துவர் மறுபார்வை இடுவார்.
- இன்னும் ஒப்புதல் இல்லை என்றால், சுகாதார அமைச்சு மூன்று கூடுதல் சிறப்பு நிபுணர்கள் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் வழக்கை மறுபார்வை இடுவார்.
- அப்படி மூன்று சிறப்பு நிபுணர்களும் உங்கள் அன்புக்குரியவர் நிரந்திர நோய் உடையவர் என்பதற்கு நற்சாட்சியம் வழங்க முடியாவிட்டால், முன்கூட்டிய மருத்துவ உத்தரவை நடைமுறைப்படுத்த முடியாது.

ஒரு முன்கூட்டிய மருத்துவ உத்தரவை எந்த நேரத்திலும் ரத்து செய்யப்படலாம். உங்கள் அன்புக்குரியவர் அவற்றின் ரத்துக்கு சாட்சியமளிக்கக்கூடிய ஒரு சாட்சியைக் கொண்டு, ஒரு படிவத்தை நிரப்பியோ முன்கூட்டிய மருத்துவ உத்தரவுகளின் பதிவாளருக்கு ஒரு கடிதத்தை எழுதியோ இதைச் செய்யலாம். நீங்கள் ஒரு சாட்சியாக இருக்கத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

அவருக்கு எழுதப் படிக்க தெரியவில்லை என்றால், அவர்கள் முன்கூட்டிய மருத்துவ உத்தரவை ரத்து செய்வதற்காக தங்கள் விருப்பங்களைப் பேசுவதாலோ சைகை மொழி வழியோ தெரிவிக்கலாம். சாட்சியானவர் தங்களால் ஏன் அதனைச் சமர்ப்பிக்க முடியவில்லை என்பதற்கான காரணத்தை விளக்கி அறிவிப்பு ஒன்றைச் சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

ஆதாரம்; சுகாதார அமைச்சு

அறக்கட்டளையை அமைத்தல்

உங்கள் அன்புக்குரியவர் சொத்து அல்லது சேமிப்பு போன்ற சொத்துக்களை வைத்திருந்தால், அவர் அல்லது அவள் ஒரு அறக்கட்டளையை அமைக்க விரும்பலாம், அதே நேரத்தில் அவர்களின் வாழ்நாள் முழுவதும் அவர்களைப் பாதிக்கும் முடிவுகளை எடுக்கும் மனத்திறன் அவர்களுக்கு இருக்கும்.

ஒரு அறக்கட்டளை என்பது உங்கள் அன்புக்குரியவர் (வழங்குபவர் என அறியப்படுபவர்) போன்ற தனிநபர்கள் தங்கள் சொத்துக்களின் கட்டுப்பாட்டை ஒரு அமைப்பின் கீழ் கொண்டு வார அனுமதிக்கும் சட்டப்பூர்வ ஏற்பாட்டாகும். அதாவது நியமிக்கப்பட்ட அறங்காவலர் (ஒரு நபர் அல்லது நிறுவனம்) அவர்களின் பயனாளிகளின் நலனுக்காக அவற்றை நிர்வகிக்கவும் கையாளவும் முடியும். உ.தா குழந்தைகள் மற்றும் பேரக்குழந்தைகள், நண்பர்கள் அல்லது தொண்டு நிறுவனங்கள் போன்றவை.

சொத்துக்களில் பணம், சொத்து, குடும்ப வணிகங்கள், நகைகள் மற்றும் பங்குகள் இருக்கலாம். இருப்பினும், அறங்காவலர்களுக்கு அவர்கள் எந்த வகையான சொத்துக்களை நிர்வகிப்பார்கள் என்பதை நீங்கள் கட்டுப்படுத்த விரும்பலாம், ஏனெனில் இது அறங்காவலருக்கு அறங்காவலருக்கு மாறுபடும்.

பல்வேறு வகையான அறக்கட்டளைகள் உள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் அன்புக்குரியவர், அவர்களின் சொத்துக்கள் எவ்வாறு பயனாளிகளுக்குப் பகிர்ந்தளிக்கப்பட வேண்டும் என்பது குறித்து அறங்காவலரிடம் விவாதிக்கலாம். உங்கள் அன்புக்குரியவர், அவர்களின் சொத்துக்களை அறங்காவலர் நிர்வகிக்கவும் விநியோகிக்கவும் குறிப்பிட்ட கருவிகளை (எ.கா. காப்பீட்டுக் கொள்கை) தீர்மானிக்க முடியும். பயனாளிகளின் நலன்களுக்காகச் செயல்பட அறங்காவலருக்கு சட்டப்பூர்வக் கடமை உள்ளது.

ஒரு அறக்கட்டளை எவ்வாறு செயல்படுகிறது?

ஏன் அறக்கட்டளை அமைக்க வேண்டும்

- டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவர் உயிருடன் இருக்கும்போதே அறக்கட்டளைகள் செயல்படுத்தப்படலாம்.
- எந்த காரணத்திற்காகவும், அவர்களின் சொந்த நிதி விவகாரங்களைக் கையாளும் திறன் இல்லாத இளம் மற்றும் பாதிக்கப்படக்கூடிய பயனாளிகளின் நலன்களைப் பாதுகாத்தல்.
- செல்வ மேலாண்மை மற்றும் பரிமாற்றங்கள் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் அடுத்த தலைமுறைக்கு சொத்துக்கள் எவ்வாறு வழங்கப்பட வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்க அறக்கட்டளைக்கு விதிகள் எழுதப்படலாம்.
- கடன் வழங்கியவர்களிடமிருந்து பாதுகாப்பு. சில வகையான அறக்கட்டளைகள் கடன் வழங்கியவர்களிடமிருந்து பயனாளிகளைப் பாதுகாக்கும். இதைத் தனிநபர்கள்அதிக ஆபத்துள்ள வணிகங்கள் அல்லது தொழில்களில் பயன்படுத்தலாம்.

டிமென்ஷியா நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் ஒரு அறக்கட்டளையை அமைக்க முடியுமா?

டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் ஒருவர் இந்த முக்கியமான முடிவை எடுக்கும் மனத்திறன் இன்னும் அவருக்கு இருந்தால் ஒரு புதிய அறக்கட்டளையை உருவாக்க முடியும். உங்கள் அன்புக்குரியவரின் மருத்துவருடன் கலந்தாலோசித்த பிறகு, உங்கள் அன்புக்குரியவரால் ஒரு அறக்கட்டளையை உருவாக்க முடியும் என்று அவர் தீர்மானித்தால், எச்சரிக்கையுடன் தொடரவும் மற்றும் அறக்கட்டளையை உருவாக்கும நேரத்தில் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நிலையை மருத்துவருக்கு நினைவுபடுத்த வேண்டும்.

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு மனத்திறன் இல்லை என மருத்துவர் தீர்மானித்தால், LPA யின் கீழ் நியமிக்கப்பட்ட நபர் (வழக்கறிஞரின் நீடித்த அதிகாரம் பக்கம் 15ஐப் பார்க்கவும்) மனத்திறன் சட்டம் மற்றும் LPA இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கட்டுப்பாடுகளின் அடிப்படையில் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் சார்பாக முடிவுகளை எடுக்க முடியும்.

ஒரு அறக்கட்டளையின் சிக்கலான தன்மை காரணமாக சிங்கப்பூரின் அறக்கட்டளை சட்டம் குறித்த ஆலோசனைகளைப் பெறும் மிக சிக்கலான LPA ஏற்பாடுகளை மேற்கொள்ள உதவும் LPA 2 ஐ உருவாக்கவும் வழக்கறிஞர் ஒருவரை ஈடுபடுத்துவது அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

மன திறன் இழந்த ஒருவருக்கு அறக்கட்டளை அமைக்கலாமா?

உங்கள் அன்புக்குரியவர் ஏற்கனவே மனநலத்திறனை இழந்திருந்தால் (எ.கா. டிமென்ஷியா காரணமாக) மற்றும் அறக்கட்டளையை அமைப்பது அவர்களின் நலனுக்காக இருந்தால், ஒரு சாதாரண பிரதிநிதி (எ.கா. குடும்ப உறுப்பினர்) அல்லது ஒரு தொழில்முறை பிரதிநிதி (எ.கா. குடும்ப உறுப்பினர்) ஒரு நீதிமன்றத்தால் நியமிக்கப்பட்ட பிரதிநிதி (பொது காவலர் அலுவலகம், MSF இன் அங்கீகாரம் பெற்ற) மனத்திறன் இல்லாத உங்கள் அன்புக்குரியவரின் சொத்துக்களை நிர்வகிக்க ஒரு அறக்கட்டளை அல்லது சிறப்பு தேவைகள் அறக்கட்டளையை அமைக்கலாம்.

சிறப்பு தேவைகள் அறக்கட்டளை நிறுவனம் **(https://www.sntc.org.sg/)** சிங்கப்பூரில் மனநலம் இல்லாதவர்கள் உட்பட மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு மலிவு விலையில் அறக்கட்டளைகளை சேவைகளை வழங்குவதற்காக அமைக்கப்பட்டுள்ள ஒரே அறக்கட்டளை நிறுவனம். SNTC ஒரு இலாப நோக்கமற்றது மற்றும் MSF மற்றும் MUIS ஆல் ஆதரிக்கப்படுகிறது. ஒரு SNTC அறக்கட்டளையானது டிமென்ஷியா நோயால் பாதிக்கப்பட்ட உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் பணச் சொத்துக்களை வைத்திருக்கலாம் மற்றும் அவர்களின் செலவுகள் மற்றும் கட்டணங்களை (எ.கா.முதியோர் இல்ல மாதாந்திர கட்டணம்) செலுத்தலாம்.

மேலும் தெரிந்துகொள்ள **www.for.sg/prof-deputies** இணையத்தளத்தை நாடுங்கள் அல்லது தொழில்முறை பிரதிநிதிகளின் பட்டியலுக்கு இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்.

https://for.sg/prof-deputies

அறக்கட்டளைகளில் நிபுணத்துவம் பெற்ற சட்ட நிறுவனங்களைப் பற்றி விசாரிக்க, சிங்கப்பூர் சட்ட சங்கத்திற்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும் **lawsoc@lawsoc.org.sg**.

உயில் ஒன்றைத் தயாரித்தல்

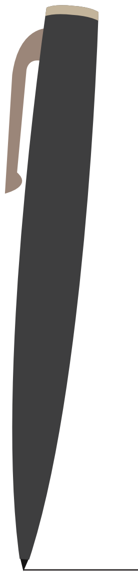
ஒரு அன்புக்குரியவர் இறக்கும் போது அவரின் விருப்பங்களைத் தொடர்ந்து நிறைவேற்றுவதைத் தொடர முக்கியமானது உயில் எழுதுதல் ஆகும். அந்த உயில் ஒருவர் அவருடைய பணத்தையும் சொத்துக்களையும் வைத்து என்ன செய்யப் போகிறார் என்பதைப் பற்றி தெளிவான அறிவுறுத்தல்களைக் கொண்டிருக்கும். மேலும் அது உங்கள் அன்புக்குரியவரின் மரபையும் எதிர்கால சந்ததியினரையும் தகுந்த முறையில் பராமரிக்கப்படுவதை உறுதிச்செய்யும்.

ஒரு உயில் என்பது இறப்பிற்குப் பிறகு நடைமுறைக்கு வருவதாகும். அது உங்கள் அன்புக்குரியவரின் விற்கக்கூடிய சொத்துக்களான பணம், சேமிப்பு, சொத்துக்கள் போன்றவற்றை விளக்குவதாகும். அது உங்கள் அன்புக்குரியவரின் விற்கக்கூடிய சொத்துக்கள் அவர்களின் பயனாளிகளுக்கிடையே எவ்வாறு விநியோகிக்கப்படும் என்பதைக் குறிக்கும்.

உயில்கள் மனிதருக்கு மனிதர் வேறுபடும். அது உங்கள் அன்புக்குரியவரின் விற்கக்கூடிய சொத்துக்களுக்கு ஏற்ப ஒரு பக்கத்துக்கு உள்ள எளிமையான ஆவணமாகவோ, சிக்கலான ஒன்றாகவோ இருக்கலாம். அது இளம் வயது பிள்ளைகளின் மற்றும் சிறப்புத் தேவைகள் உடைய பிள்ளைகளின் பராமரிப்பு போன்ற மற்றவைப் பற்றிய அறிவுறுத்தல்களைப் பற்றியும் இருக்கலாம்.

ஒரு உயில் வழக்கமாக கீழ்க்கண்டவற்றை உள்ளடக்கும்

- உங்கள் அன்புக்குரியவரின் அனைத்து சொத்துக்களின் பட்டியல்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவரின் சொத்துக்கள் பயனாளிகளுக்கு விநியோகிக்கப்படுவதற்கு முன்பு உங்கள் அன்புக்குரியவர் எவ்வாறு அவருடைய கடன்களை அடைக்க விரும்புகிறார் என்பதைக் குறிக்கும் அவரின் சொத்துக்கள் மற்றும் பொறுக்குகளின் பட்டியல்.
- பயனாளிகளும் பாதுகாவலர்களும் யார் என்பதும் ஒவ்வொருவரும் பெறக்கூடிய தொகையும்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவரின் உயிலைச் செயல்படுத்தவிருக்கும் நிறைவேற்றுபவர்கள். ஒரு பயனாளியும் நிறைவேற்றுபவராக இருக்கலாம்.
- ஆலோசகர்கள் (உங்கள் அன்புக்குரியவரின் வக்கீல்கள் மற்றும் கணக்காளர்கள்).
- ஒரு திரும்பப்பெறுதல் பிரிவு: இது உங்கள் அன்புக்குரியவர் முன்பு திட்டமிட்ட உயில்களை ரத்து செய்வதற்கு.
- ஒரு எச்சம் பிரிவு: இது உங்கள் அன்புக்குரியவர் அவருடைய சொத்துக்களின் மீதத்தை எவ்வாறு விநியோகிக்கப்போகிறார் என்று கூறுவதற்கு வாய்ப்பளிக்கிறது. உதாரணத்துக்கு, உங்கள் அன்புக்குரியவர் இறப்பதற்கு முன்பு பயனாளி இறந்துவிட்டால் திட்டமிட்ட உயில்களை ரத்து செய்வதற்கு நோக்கம் கொண்ட சொத்துக்கள் இந்த மிச்சத்தின் ஒரு பகுதியாகும்.

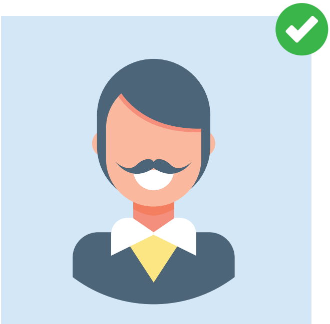


ஏன் உயில் எழுத வேண்டும்

உங்கள் அன்புக்குரியவரிடம் உயில் இல்லை என்றால் சட்ட அமைச்சின் கீழ் உள்ள அலுவலகத்தின் பொது அறங்காவலர் அவருடைய சொத்துக்களை யார் பெறுவார் என்று தீர்மானிப்பார். இதன் பொருள் என்னவென்றால், உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தங்கள் உடைமைகளையும் பணத்தையும் யாரிடம் கொடுக்க விரும்புகிறார்களோ அது அவர்களுக்குக் கிடைக்காமல் போகலாம்.

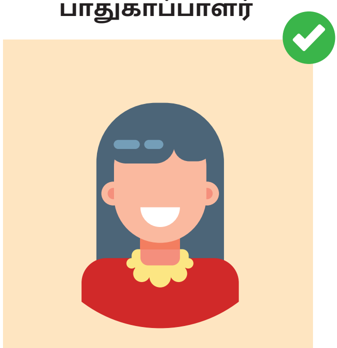
உயில் எழுதுவதன் மூலம் பணம் அவர்கள் விரும்பிய இடத்துக்கு செல்லுவதை உறுதிசெய்யுங்கள். அவர்கள் நியமனம் செய்யக்கூடியவர்கள்: உங்கள் அன்புக்குரியவரின்.

நிறைவேற்றுபவர்



நிறைவேற்றுபவர், அவர்களின் விருப்பங்கள் நடைமுறைப்படுத்தப்படுவதை உறுதிப்படுத்தும் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானவர்; அல்லது

பாதுகாப்பாளர்



அவர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு விட்டுச்செல்லும் பணத்தையோ சொத்துக்களையோ பார்த்துக்கொள்ளும் பாதுகாவலர்

உங்களுக்கோ உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கோ சட்ட ஆலோசனை தேவைப்பட்டால், நீங்கள் ஒரு இலவச சட்ட சிகிச்சையகத்தை நாடுவதைப் பற்றி நினைத்துப்பார்க்கலாம். இலவச சட்ட சிகிச்சையகத்தில் தன்னார்வ வக்கீல்கள் ஊழியர்களாக இருப்பதால் இந்தத் துறையில் அவர்கள் அனைவரும் நிபுணர்களாக இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை என்பதை நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் சிகிச்சையகத்துக்குச் செல்வதற்கு முன்பு அவர்களுக்குத் தொலைபேசி மூலம் தொடர்புகொண்டு உங்களுக்கோ உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கோ உங்களுக்குத் தேவையான ஆலோசனையை வழங்குவதை உறுதிசெய்யலாம். இலவச சட்ட சிகிச்சையகங்கள் சில சமூக மன்றங்களில் சேவை வழங்குகின்றன.

4. நிதி உதவித் திட்டங்கள்

டிமென்ஷியா போன்ற ஒரு மருத்துவ நிலைமையால் கண்டறியப்படுவது மனநிலையால் உணர்வுபூர்வமாக ஆனால் அது குடும்பங்களுக்கு ஒரு பொருளாதார சவாலாகவும் அமையலாம்.

டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்பவர்களுக்கும், அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் அன்புக்குரியவர்களுக்கும் பல நிதி உதவித் திட்டங்கள் உள்ளன.

பராமரிப்பாளர் பயிற்சி மானியம்

சில நேரங்களில் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களைப் பராமரிக்க போதுமான திறன்கள் உங்களிடம் இல்லை என நீங்கள் நினைக்கலாம். பராமரிப்பு பயிற்சி உங்களுக்கும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கும் பாதுகாப்பான, ஆரோக்கியமான, ஆதரவுமிக்க சுற்றுச்சூழலை வழங்க தேவையான திறன்களையும் பயனுள்ள குறிப்புகளையும் வழங்கும்.

திட்டங்களையும் அவற்றின் தகுதி அளவுகோல்களையும் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள, **www.for.sg/dhubfinancialschemes** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

https://for.sg/dhubfinancialschemes

பராமரிப்பாளர் பயிற்சிகளுக்குப் பதிவு செய்ய, **www.for.sg/aic-cgtrainingschemes** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

https://for.sg/aic-cgtrainingschemes

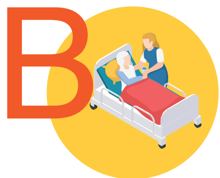
பராமரிப்பு பாடத்திட்டத்தின் அடிப்படைகள் (ABC-கள்)

‘ABCs of Caregiving’ என்னும் பயிற்சி வகுப்பு அவர்களின் நகர்வுத்தன்மையைப் பொருத்து உங்கள் அன்புக்குரியவரைப் பராமரிக்க தேவையான அடிப்படை திறன்கள் அனைத்தையும் பூர்த்திசெய்கிறது. வீட்டிலிருந்தபடி படித்தல் அல்லது வகுப்பில் நடத்தப்படும் இப்பயிற்சி வகுப்புகள் இல்லப் பணிப்பெண்கள் உள்ளடக்கிய முறைசாரா பராமரிப்பாளர்களுக்கும் ஏற்றவகையில் வடிவமைக்கப்பட்டதாகும்.

நீங்கள் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நகர்வுத்தன்மையைப் பொருத்து 3 அமைப்பு பயிற்சி வகுப்புகளிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

அமைப்பு A: வெளிநோயாளியான மூத்தோரைப் பராமரித்தல்

இது நடைபயிற்சி குச்சிகளையும் நடைபயிற்சி பிரேம்களையும் பயன்படுத்தல், உதவியுடன் குளித்தல், மற்றும் உங்கள் அன்புக்குரியவர் விழுவதிலிருந்து எப்படித் தடுப்பது போன்றவற்றை உள்ளடக்கும்.



அமைப்பு B: படுக்கையிலுள்ள மூத்தோரைப் பராமரித்தல்

இது படுக்கையில் நிலைப்படுத்தல் மற்றும் திருப்புதல்,
அழுத்தக் காயங்களைச்ளை சமாளித்தல், உதவியுடன் குளித்தல் அல்லது படுக்கையில் குளித்தல், பெட்பென் மற்றும் சிறுநீர் கழித்தல் மற்றும் டயபர் பயன்பாடு போன்றவற்றை உள்ளடக்கும்.

என் அன்புக்குரியவர் ஒரு சக்கர நாற்காலியை பயன்படுத்துகிறார்

இது சக்கர நாற்காலிகளைப் பயன்படுத்தல், உதவியுடன் குளித்தல், டயபர் பயன்பாடு; போன்றவற்றை உள்ளடக்கும்.

ஒவ்வோரு அமைப்புக்கும் பயிற்சி கட்டணம் $135 க்கும் $200 க்கும் இடையே இருக்கும். பராமரிப்பாளர் பயிற்சி மானியத்துக்குத் தகுதிப் பெறுவோர் அதனைப் பயன்படுத்தி $200 வரை கழித்துக்கொள்ளலாம்.

உள்ளடக்கப்பட்ட தலைப்புகள்:

	அமைப்பு A: வெளிநோயாளியான மூத்தோரைப் பராமரித்தல்	**அமைப்பு B:** படுக்கையிலுள்ள மூத்தோரைப் பராமரித்தல்	**அமைப்பு C:** என் அன்புக்குரியவர் சக்கர நாற்காலியைப் பயன்படுத்துகிறார்
அடிப்படைகள்	• மூத்தோருடன் கருத்துப்பரிமாறுதல் மற்றும் முதுமையைப் புரிந்துகொள்ளுதல> • முக்கிய அறிகுறிகளைக் கண்காணித்தல் (உடல் வெப்பநிலை, இரத்த அழுத்தம்,நாடித்துடிப்பு விகிதம்) மற்றும் அவசரநிலைமைகளைச் சமாளித்தல் • தொற்றுக் கட்டுப்பாடு (கை சுகாதாரத்தையும் எளிய காயப் பராமரிப்பையும் உள்ளடக்கிய) மற்றும் அடிப்படைச் சரும் or சருமபராமரிப்பு • வாய்வழி மருந்துகளைக் கொடுத்தல் (மருந்து விவரத்துணுக்குகளை வாசிப்பதையும் உள்ளடக்கும்) • மூத்தோருக்கான எளிய உடற்பயிற்சிகள் • ஊட்டச்சத்து மற்றும் நீரேற்றம் (வெவ்வேறான உணவுமுறைகள், மற்றும் மூத்தோருக்கான சமச்சீரான உணவு)		
அன்றாட பணிகள் தொகுதிகளில் உதவி	• உணவூட்டுதல் (வாய்வழி அல்லது குழாய்வழி) குறிப்பு; அப்படி மூத்தோர் குழாய்வழி- ஊட்டுதலில் இருந்தால், 'ஊட்டச்சத்து மற்றும் நீரேற்றம்' என்னும் தொகுதிகள் உள்ளடக்கப்படாது		
இயக்க நிலைமைகளை ஆதரிக்க தொகுதிகள்			
கழிவறைக்குச் செல்லுதல்	அசாதாரணங்களை அடையாளம் காணுதல்	படுக்கை மலத்தட்டு, சிறுநீர் கழிக்கும் பை மற்றும் டயப்பர் மாற்றுதல்	கழிவு நாற்காலி மற்றும் டயப்பர் மாற்றுதல்
சுய சுகாதாரம்	உதவப்பட்ட குளியல்	உதவப்பட்ட குளியல் அல்லது படுக்கை குளியல்	உதவப்பட்ட குளியல்
நகர்வுத்தன்மை	• நடைப்பயிற்சி கம்புகள் நடைப்பயிற்சி சட்டகம் • விழுவதைத் தடுத்தல்	• படுக்கையில் நிலைப்படுத்த தல் மற்றும் திரும்புதல் • அழுத்தம் சம்மந்தப்பட்ட காயங்களைச் சமாளித்தல்	சக்கரநாற்காலியைப் பயனபடுத்துதல்

தொகைக் கூட்டக்கூடிய

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு இன்னும் சிறப்புவாய்ந்த பராமரிப்பு தேவைப்பட்டால் நீங்கள் உங்கள் பயிற்சி வகுப்பில் கூடுதல் பாடங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். 45 நிமிடங்களிலிருந்து 1 மணிநேரம் வரை நீடிக்கும் இந்தப் பாடத்தேர்வுகள், உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குத் தனிப்பட்ட பயிற்சியை வழங்கும்.

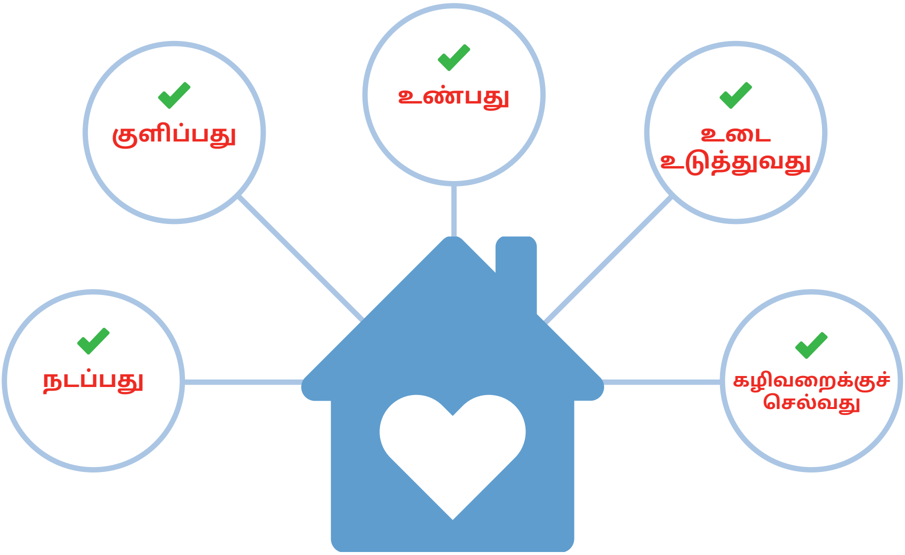
சிறுநீர் வடிகுழாயின் பராமரிப்பு	சிறுநீர் வடிகுழாய் பையின் மாற்றுதல், மற்றும் சுத்தம் செய்தல்
சிறுநீர் வடிகுழாயின் பராமரிப்பு	மலப்பையின் பராமரிப்பு மற்றும் மாற்றுதல்
படுக்கை குளியல்	முதியவர் ஒருவருக்கு எவ்வாறு படுக்கை குளியல் செய்வது என்பதைப் பற்றி
இடமாற்றுதல், நிலைப்படுத்துதல், மற்றும் நடமாட்டம் (சக்கரநாற்காலி)	சக்கரநாற்காலியின் பயன்பாட்டு மற்றும் படுக்கையிலிருந்து சக்கரநாற்காலிக்கு மாற்றும் உத்திமுறைகள்

ABCயின் பராமரிப்பாளர் பயிற்சி வகுப்புகளைப் பற்றியும் வேறு பராமரிப்பாளர் பயிற்சித் திட்டங்களைப் பற்றியும் தெரிந்துக்கொள்ள, **www.for.sg/aic-cgtrainingschemes** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள். அல்லது இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

https://for.sg/aic-cgtrainingschemes

5. உங்கள் இல்லத்தை டிமென்ஷியா - ஏற்புடையதாக மாற்றுதல்

உங்கள் இல்லத்தை உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு பாதுகாப்பான இடமாக மாற்றுவதும் ஆரம்பகால திட்டமிடலின் ஒரு பகுதியாகும். டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்பவர்கள் வழக்கமான வேலைகளைச் செய்வதில் சிரமத்தை எதிர்நோக்கலாம்.



முதியவர்கள் வீட்டில் சுயமாகவும் வசதியாகவும் வாழ அனுமதிக்க ஒரு பாதுகாப்பான சுற்றுச்சூழலை உருவாக்குதல் முக்கியமாகும்.

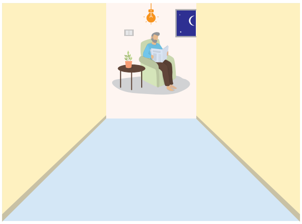
உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நடமாட்ட சுதந்திரத்தை மேலும் மேம்படுத்த சில எளிமையான வீட்டு மாற்றங்களையும் உதவிக் கருவிகளையும் பரிந்துரைக்கவும் சாத்தியமான பாதுகாப்பு அபாயங்களை அடையாளம் காணவும் ஒரு தொழில்முறை சிகிச்சையாளர் உங்கள் வீட்டை மதிப்பீடு செய்யலாம்.

மேலும் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் விருப்பங்களையும் பழக்ககங்களையும் நடைமுறைகளையும் தெரிந்துகொள்வது பயனுடையதாகும். அவற்றைக் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் கலந்துபேசி ஆகப் பொருத்தமான மாற்றங்களைத் திட்டமிடலாம். மாற்றங்களை மெதுவாகச் செயல்படுத்துவது அறிவுறுத்தப்படுகிறது, ஏனென்றால், ஏதேனும் ஒரு திடீர் மாற்றம் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் செயல்முறையைத் தடுத்து அவர்களுக்கு மனவுளைச்சலைக் கொடுக்கலாம்.

இல்லங்களில் விழுவதைத் தடுப்பதற்கான பொதுவான உதவிக்குறிப்புகள்

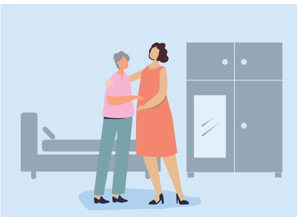
இல்லத்திலுள்ள நடமாட இடம் தகுந்த வகையில் பொருத்தப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்

- போதுமான வெளிச்சம் - குறைந்தது 100 வாட்ஸ் உடைய மின்விளக்குகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- நாற்காலிகளின் உயரம் அதிகமாகத் தாழ்வாக இல்லாதபடிப் பார்த்துகொள்ளுங்கள்.
- இரவு மின்விளக்குக்கு உள்ள விசைப்பொத்தான் அருகில் உள்ளது.



பாதுகாப்புக்கு இடராக இருக்கக்கூடியவற்றையும் குப்பைகளையும் அகற்றுங்கள்

- நடைப்பாதையைச் சுத்தம் செய்து ஈரமில்லாமல் வையுங்கள்.
- மின்கம்பிகளை அகற்றுங்கள் அல்லது தூரமாக எடுத்து வையுங்கள்.
- கால்மிதியடிகளையும் இலகுவான கம்பலங்களையும் அகற்றுங்கள்.



உங்கள் அன்புக்குரியவரின் உடைகளுக்குக் கவனம் செலுத்துங்கள்

- அவர் வீட்டில் நடமாடும் போது ஒழுங்கான சருக்காத உட்பாத அடிகளை உள்ள வீட்டு காலணிகளைப் போடுவதை உறுதிசெய்யுங்கள்.

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நடமாட்டங்களுக்குக் கவனம் செலுத்துங்கள்

- அடிக்கடி பயன்படுத்தும் பொருள்களை எளிதில் எட்டும் தூரத்தில் வையுங்கள்.
- அவர்கள் அதில் நடக்கும் முன் தரைப்பகுதி அனைத்தும் ஈரமில்லாமலும் வழுக்காமலும் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- எல்லா நடவடிக்கைகளையும் தகுந்த இடைவெளிகளில் அமையுங்கள்; அவசரப்பட்டு செய்ய வேண்டாம்.
- அவர்கள் படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக்கும் முன்பே அவர்களின் நிலைகளை மெதுவாக மாற்றுங்கள்.

இல்லங்களில் விழுவதைத் தடுப்பதற்கான பொதுவான உதவிக்குறிப்புகள்

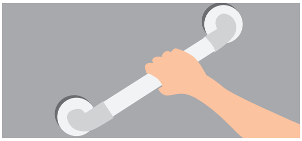
வீட்டில் ஒரு பாதுகாப்பான மற்றும் சொகுசான இடத்தை உண்டாக்குங்கள்

- உங்கள் வரவேற்பறையில் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு ஒரு பாதுகாப்பான, ஒதுக்கப்பட்ட அறையையோ அல்லது உங்கள் வீட்டில் திரையிடப்பட்ட பகுதியை உருவாக்குதல்.
- இந்த அறை அல்லது வட்டாரம் அவர் உள்ளே காலடியெடுத்து வைக்கும் போதெல்லாம் அவருக்கு ஒரு பல்வகை-உணர்ச்சிப்பூர்வமான அனுபவத்தை தர வேண்டும்.

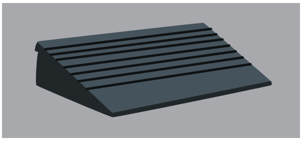
ஒரு உணர்ச்சிப்பூர்வமான அனுபவத்துக்கு இக்கூறுகளைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

வெளிச்சம்	இயற்கையான வெளிச்சம் மற்றும் காற்றோட்டம் உள்ள ஒரு அமைதியான அறையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அளவுக்கு அதிகமான வெளிச்சம் கண்களைக் கூசும் மற்றும் அசௌகரியமாக்கும் அதனால் மென்மையான விளக்குகளைப் பயன்படுத்தி நிழல்களைக் குறையுங்கள்.முடிந்தால் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குப் பிடித்த நிறத்தைச் சுவர்களுக்கும், சன்னல் திரைகளுக்கும், மறைப்புத்திரைகளுக்கும் தேர்ந்தெடுங்கள்.
இசை	மென்மையான இசையை ஒலிக்கச் செய்யுங்கள். உங்கள் அன்புக்குரியவர் முடிந்தவரை அவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்யும் வழியாக எம்மாதிரியான இசையை விரும்புகிறார் என்று புரிந்துகொள்ளுங்கள். இசை நினைவுகளை தூண்டி மேலும் ஈடுபாட்டுக்கு அனுமதிக்கும்.
நறுமணம்	டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்களின் பதற்றத்தையும் எரிச்சலையும் குறைத்ததாக காட்டப்படுள்ள லாவெண்டர் மற்றும் எலுமிச்சை போன்ற நறுமணமிக்க அத்தியாவசிய எண்ணெய்களால் அறையை அல்லது இடத்தை நறுமணமாக்குங்கள்.
தகுந்தவகை வீட்டு மேசை நாற்காலிகள்	உங்கள் அன்புக்குரியவர் சாய்ந்துகொள்ள சொகுசான நாற்காலி ஒன்றையும் மென்மையான போர்வை ஒன்றையும் அளியுங்கள்.

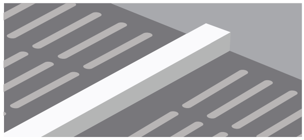
மற்றும் சில எளிமையான பொறுத்தல்கள்



கழிவறைகளில் பிடி கம்பிகள்



கட்டுப்பாட்டு ஓரங்கள் மீது சருக்குப்பாதைகள்



வழுக்காத தரை

மற்ற பயனுள்ள வளங்கள்

360° மெய்நிகர நிஜதத்தன்மைவாய்ந்த வீடமைப்பு வளரச்சிக் கழக வீட்டு வடிவமைப்பு வழிக்காட்டி: இதை அனுபவிக்க, **www.for.sg/dfhome** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

உங்கள் வீட்டில் எதை எப்படி மாற்றியமைப்பது: **www.for.sg/dhubindependentliving**.

www.dementiahub.sg என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளுக்கு உதவி தேவைப்படும் மூத்தோர் உள்ள குடும்பங்களுக்கான சுறுசுறுப்பான மூத்தோருக்கான மேம்பாட்டுத் திட்டம் (EASE) பற்றி மேல்விவரம் அறிய, **www.for.sg/sgwhdbease** இணையத்தளத்தை நாடுங்கள் அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்.

நடமாடத் துணைபுரியும் சாதனங்களுக்காக அல்லது வீட்டுச் சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பொருட்களுக்காக மூத்தோருக்கு நிதி உதவி வழங்கும் மூத்தோர் நடமாட, இயங்க உதவிநிதி (SMF) திட்டம் பற்றி மேல்விவரம் அறிய, **www.for.sg/aic-smf** இணையத்தளத்தை நாடுங்கள் அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்.

6. அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

மருத்துவரைச் சந்தித்தல்

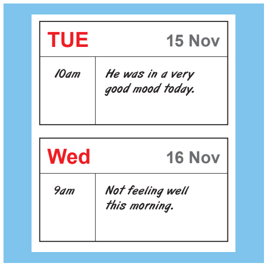
1

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு ஒரு அறிகுறி நாட்குறிப்பு வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

ஒரு நாட்குறிப்பு உங்கள் அன்புக்குரியவரின் அறிகுறிகளையும் அடையாளங்களையும் கணக்கில் வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது. அவரின் அறிகுறிகளையும் நடத்தைகளையும் குறித்துக்கொள்ளுங்கள். அவை எங்கே எப்படி ஆரம்பித்தன மற்றும் எவ்வளவு அடுக்கடி நடக்கின்றன என்பவற்றைப் பாருங்கள்-பிறகு அவ்விவரங்களைப் பயன்படுத்தி அவரைப் பராமரிக்கும்போது அவரைப் பற்றி உங்களுக்கு இருக்கக்கூடிய அக்கறைகளை கூறப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

இது மருத்துவருக்கும் இன்னும் கூடுதலான தனிப்பட்டவகையில் அமைக்கப்பட்ட சிகிச்சைத் திட்டத்தை நிர்வகிக்கவும் தடமேற்கொள்ளவும் உதவும்.

ஒரு அறிகுறி நாட்குறிப்பு குறிப்பேட்டின் எடுத்துக்காட்டு



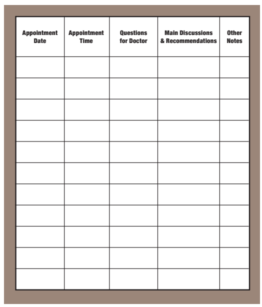
2

அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளுக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் மருத்துவ பரிசோதனைக்கான விவரங்களை ஒரு குறிப்பேட்டில் குறித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இது பல மருத்துவர்கள் உள்ள உங்கள் அன்புக்குரியவரின் மருத்துவ பரிசோதனைக்கான விவரங்களை முறையாக வைத்துக்கொள்ள உதவும். மருத்துவச் சந்திப்பிலிருந்து ஆகமொத்தத்தைப் பெற தெளிவான குறிக்கோளைக் கொள்ளுங்கள் அல்லது கேள்விகளைத் தயார்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

மருத்துவ பரிசோதனைக்கான குறிப்பேட்டின் எடுத்துக்காட்டு



இது பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிகிச்சை விருப்பங்களையும் மற்ற குறிப்புகளையும் பதிவுசெய்யும். இது பராமரிப்பு ஏற்பாடுகள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கிடையே பகிர்ந்துகொள்ளப்படும் போது உதவியாக இருக்கும்; பராமரிப்பின் தொடர்ச்சியை உறுதிசெய்யும்.

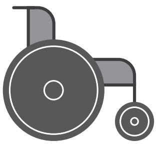
3

மருத்துவரைக் காண உண்மையான பயணத்துக்குத் திட்டமிடுங்கள்

பெரும்பாலான போக்குவரத்து அதிகாரிகள் நடமாட்டப் பிரச்சனைகள் உடையவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கப் பயிற்சி பெற்றவர்கள். கிரேப் எஸிஸ்ட் (GRAB Assist) போன்ற தனியார் வாடகை உந்துவண்டி போன்றவற்றாலும் அதனைச் செய்ய முடியும்.

உங்களுக்கும் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கும் மிக வசதியான அட்டவணையை தேர்ந்தெடுங்கள் ஒரு வசதியான பயணத்தை உறுதி செய்ய உங்கள் பயணத்திற்காக ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்திற்கு முன்போ பின்போ வேறு எந்த வேலையையும் செய்யத் திட்டமிடாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

முன்பின் அறிமுகமில்லாத சுற்றுச்சூழலில் இருப்பதால் அவர்களுக்கு மனவுளைச்சலும் பதட்டமும் ஏற்படலாம் அதனால் எப்போதும் அவசரநிலைக்கு தயாராக இவற்றைக் கொண்டுசெல்லுங்கள்:

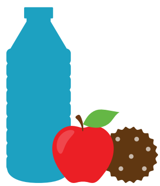


இயக்க உதவிக்கருவிகள்

குளியல் பொருள்கள்

துண்டுகள்

மாற்று உடைகள்



தின்பண்டங்கள் மற்றும் தண்ணீர்

உறவினர்களையும் நண்பர்களையும் சந்தித்தல்

1

டிமென்ஷியாவைப் புரிந்துக்கொள்ளுதல்

டிமென்ஷியா எவ்வாறு உருவாகிறது என்று புரிந்துகொள்வதால் உங்கள் அன்புக்குரியவர் அனுபவிப்பதைக் காண உங்களுக்கு ஒரு சன்னல் கிடைக்கிறது. உங்கள் அன்புக்குரியவர் உணரும் உணர்வுகளையும் நடத்தையையும் புரிந்துக்கொள்ள அது உங்களுக்கு உதவும். 'டிமென்ஷியாவைப் புரிந்துக்கொள்ளுதல் மற்றும் டிமென்ஷியாவுக்கு ஏற்புடைய சமூகத்தை உருவாக்குதல்' என்ற கையேடு ஒன்றைப் பார்த்து டிமென்ஷியாவைப் பற்றிப் புரிந்துக்கொள்ளுங்கள்.

2

எப்போதும் உங்களை அறிமுகம் செய்துகொள்ளுங்கள்

உங்கள் பெயரைச் சொல்லி நீங்கள் அவர்களுக்கு எவ்வாறு சொந்தமானவர்கள் என்று கூறி அன்புக்குரியவர்களிடம் உங்களை அறிமுகம் செய்துகொள்ளுங்கள். சில நேரங்களில் உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் உங்களை மறந்திருக்கலாம். அதனால் நீங்கள் யார் என்பதை நினைவுப்படுத்துவற்கு முயல்வதால் பதற்றத்தை உணரலாம். உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் குடும்ப புகைப்படங்ளைப் பார்த்து இனிமையான நினைவுகளை நினைவுக்கூர்ந்து அவர்களைச்ளை சமாதானமான நிலைக்குக் கொண்டுவாருங்கள்.

மேலும் அறிய, **www.dailycaring.com/4-ways-reminiscence-therapy-for-dementia-brings-joy-to-seniors/** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

3

அந்தச் சந்திப்பைக் குதூகலமாக்குங்கள்!

பழைய நாட்களிலிருந்து ஒரு பொருளையோ, முன்பு சென்ற சுற்றுப்பயணத்திலிருந்து பழைய புகைப்படத்தையோ எடுத்துச் செல்வதன் மூலம் அந்தச் சந்திப்பைக் குதூகலமாக்குங்கள். ஒரு சஞ்சிகையிலிருந்தோ செய்தித்தாளிலிருந்தோ வாசிப்பது உங்கள் இருவருக்கும் ஒன்றாக செய்ய ஏதாவது ஒன்றைக் கொடுக்கும்.

இசையைப் பயன்படுத்தி உங்கள் அன்புக்குரியவரின் மனநிலையை மகிழ்ச்சிப்படுத்துங்கள். ஒரு வானொலியிலிருந்து ஒலிபரப்பப்பட்டாலோ அல்லது இசைக்கருவியிலிருந்து மீட்டப்பட்டாலோ இசை ஒரு குதூகலமான, அமைதிப்படுத்தும் சூழ்நிலையை உருவாக்கலாம். உங்கள் அன்புக்குரியவரின் பழைய நினைவுகளை நினைவுப்படுத்தவோ, வெறும் பொழுதை உருவாக்கவோ அது உதவலாம்.

உங்கள் அன்புக்குரியோரின் அன்றாட நடவடிக்கைகளை எப்படி சமாளிப்பது (எ. கா. அவரை மற்றவர்களை சந்திக்க வெளியேக் கூட்டிச் செல்வது) என்பதை அறிய, **www.for.sg/asktheexpertsep4** என்னும் இணையப்பக்கத்தில் "ஆஸ்க் தீ எக்ஸ்பர்ட்" **("Ask the Expert")** என்ற காணொளியைப் பாருங்கள், அல்லது இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

டிமென்ஷியாவைச் சார்ந்த தகவல்களை அறிய, **www.dementiahub.sg** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

4 உங்கள் அன்புக்குரியவரின் உணர்வுகளுக்கு அங்கீகாரம் கொடுங்கள்

திறந்த மனப்பான்மையுடனும் நெகிழ்வுத்தன்மையுடனும் இருங்கள். நீங்கள் திட்டமிட்டபடி உங்கள் சந்திப்பு அமையாமல் போகலாம் ஆனால் அது பரவாயில்லை. திறந்த மனப்பான்மையுடனும் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் சக்தியளவு மற்றும் மனநிலை போன்றவற்றுக்கும் ஏற்றவாறு நடந்துகொள்ளுங்கள்.

டிமென்ஷியா உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு படப்படப்பு, கோபம், கிளர்ச்சி போன்ற உணர்வுகளைத் தரலாம். உங்கள் அன்புக்குரியவரின் உணர்வுகளை அங்கீகரித்து சற்று உத்தரவாதம் தாருங்கள்.

5 உங்கள் கருத்துப் பரிமாற்ற முறையை ஏற்றமுறையில் மாற்றுங்கள்

பேசுவதைத் தவிர்த்து மற்றவகை கருத்துப் பரிமாற்ற முறைகளை ஆராய்ந்து பாருங்கள். கருத்துப் பரிமாற்றத்திற்குப் பதிலாக அல்லது துணைபோக உங்கள் அன்புக்குரியவரைக் கட்டி அணைத்து, கையைப் பிடித்துக்கொண்டு, கையை நீவி விடுங்கள்.

திறந்த கேள்விகளுக்குப் பதிலாக முற்றுப்பெற்ற பதில்களைக் கூறி (ஆமாம் அல்லது இல்லை) மட்டுமே கருத்துக்களைப் பரிமாறுங்கள். பொறுமையாகக் கேட்டுச் சரியான வார்த்தைகளைத் தேடி பதிலளிக்கவிடுங்கள். டிமென்ஷியாவால் உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் தங்களின் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தும் திறன் பாதிக்கப்படலாம். அவர்களின் வாக்கியத்தை நீங்கள் முடிக்க முயலாதீர்கள்.

6 தொடர்பில் இருங்கள்

பல வேளைகளில், நினைவாற்றல் இழப்பினால் உங்கள் அன்புக்குரியவருடனும் நண்பர்களுடனும் தொடர்பிலிருக்க குறைவான நோக்கம் அல்லது நோக்கமே இல்லை என்றே அனுமானிக்கப்படுகிறது. ஆனால் உங்கள் நேரத்தையும் இருப்பையும் வழங்குவது அவர்களின் உணர்வு நலனைத் தக்கவைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது. அவர்களின் வாக்கியத்தை நீங்கள் முடிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் இருவருக்கிடையே உள்ள நேரத்தையும் ஒருவரொருவர் இருப்பிலும் மகிழ்வியுங்கள்.

பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துதல்

அனைத்து சிங்கப்பூரர்களுக்கும் பொது போக்குவரத்து ஒரு வழக்கமான போக்குவரத்து முறையாகும். டிமென்ஷியா ஏற்பட்டாலும் இது மாறுவதில்லை. எளிதில் அணுகக்கூடிய போக்குவரத்து அமைப்பு இருப்பது டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்பவர்களை அவர்களுடைய நண்பர்கள், குடும்பங்கள், மற்றும் சமூகத்துடன், மற்றும் மருத்துவப் பராமரிப்புடனும் தொடர்பில் இருக்க உதவும்.

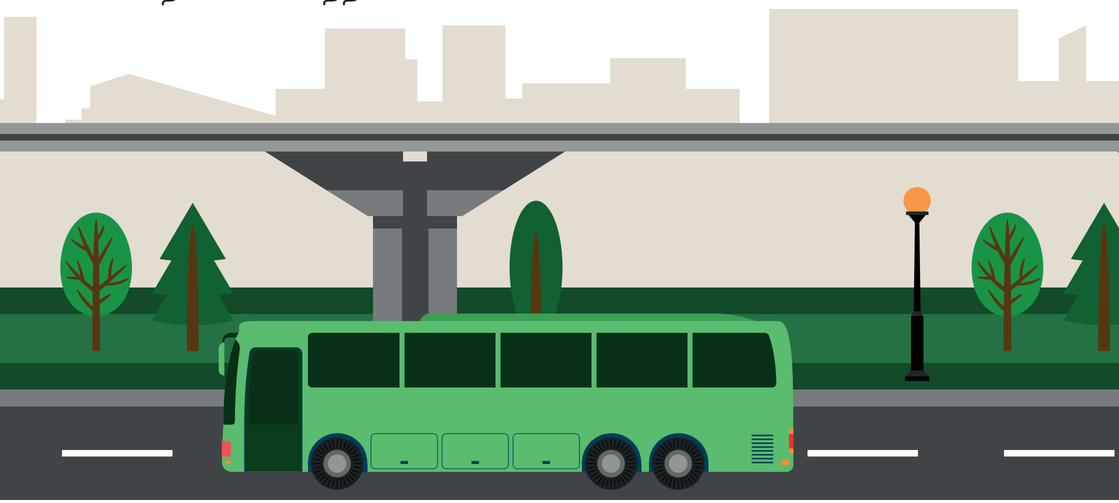
உங்கள் அன்புக்குரியவருடன் பொது போக்குவரத்தில் பயணம் செய்வதற்குரிய உதவிக்குறிப்புகள்

- பயணத்துக்கு முன்பு வழியைத் திட்டமிடுங்கள்.
- பயணத்துக்குப் போதுமான நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- டிமென்ஷியாவுடைய உங்கள் அன்புக்குரியவரைச் சங்கடப்படுத்தக்கூடிய சூழ்நிலைகளையும் தூண்டக்கூடியவற்றையும் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- தேவைப்பட்டால் ஒரு நண்பரையோ உறவினரையோ கூடுதல் ஆதரவுக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்பவரால் சந்திக்கப்படும் சவால்கள்

டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்பவருக்கு பொது போக்குவரத்தை அடைவது சவால்மிக்கதாக்கலாம். இதோ சில காரணங்கள்:

- போக்குவரத்து வழிகளை மறத்தல்
- நேரத்தையும் இடத்தையும் குறித்த தன்னிலையிழத்தல்
- பயணம் செய்யும்போது பொருள்களைத் தொலைத்தல் (எடு; பயண அட்டை, கைப்பை)
- போக்குவரத்தைத் திட்டமிடுதளிலும் ஒழுங்குப்படுத்துவதிலும் சிரமம் மற்றும் குறைந்த தீர்ப்பு
- அவர்கள் எங்கே செல்ல வேண்டும் என்பதைப் போக்குவரத்து இயக்குநர்களிடம் கருத்துப்பரிமாறுவதில் சிரமம்
- பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தும் போது நடத்தையை அல்லது மனநிலையை மாற்றல்



டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்பவர் தனியாகப் பயணம் செய்யத் தயங்கினால் பராமரிப்பாளர் அவர்களுக்கு உதவ வேண்டும். டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் ஒருவரை வெளியே செல்ல அனுமதிக்காதது அவர்களை சமூக அளவில் தனிமைப்படுத்தி மனச்சோர்வுடன் இருக்க செய்யலாம்.

பராமரிப்பு பற்றிய சேவை தகவல்களுக்கும், தொடர்புகளுக்கும் வளங்களுக்கும் **enquiries@aic.sg** என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள.

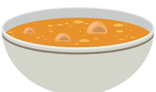
உள்ளூர் போக்குவரத்து சேவை வழங்குபவர்களால் முயற்சிகள்

“கிராப்” (Grab) நிறுவனம் “கிராப் அசிஸ்ட்” (Grab Assist) எனும் திட்டத்தை அறிமுகம் செய்துள்ளது. இத்திட்டத்தின்கீழ், ஓரிடத்தை அணுகுவதற்கு வெவ்வேறு தேவைகள் உள்ள பயணிகளுக்கு உதவி புரிய ஓட்டுநர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

எஸ்எம்ஆர்டி (SMRT) நிறுவனம் “Go-To-SMRT” எனும் திட்டத்தை அறிமுகம் செய்துள்ளது. இத்திட்டம், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பெருவிரைவு இரயில் நிலையங்களிலும் பேருந்து சந்திப்பு நிலையங்களிலும் வழி கண்டறிதல், முதலுதவி, டிமென்ஷியா உள்ளவர்களுக்கும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கு ஆதரவு ஆகிய உதவிகளை வழங்குகிறது.

பண்டிகைக்கால கொண்டாட்டங்கள்

பண்டிகைகள் எல்லா கலாச்சிரங்களிலும் கொண்டாத்துக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் வழக்கமாக ஏற்ற நேரமாகும். ஆனால் டிமேன்ஷியா உள்ளவர்களுக்கும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் அவர்களின் வழக்கமான நடைமுறைகளில் உள்ள தடைப்பாட்டால் இது ஒரு மனவுளைச்சல் ஏற்படக்கூடிய காலமாக அமையலாம்.இந்நேரத்தை எல்லா குடும்ப உறுப்பினர்களும் ரசிக்கத்தக்கதாக அமைக்க இதோ சில நடைமுறை உதவிக்குறிப்புகள்.



1. உணவைப் பற்றி நினைத்துப்பாருங்கள்

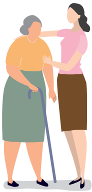
குடும்ப ஒன்றுகூடல்களில் உணவு என்பது ஒரு முக்கிய முன்னிலையில் இருக்கும். உங்கள் அன்புக்குரியவரும் பரிமாறப்படும் உணவு ருசிப்பது போல இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். எளிமையாக விழுங்கவும் செரிக்கச் செய்யவும் மென்மையான உணவைச் சிறிய உண்ணும் அளவுகளில் பரிமாற முயலுங்கள்.

2. நாளைத் திட்டமிடுதல்

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் வழக்கமான நடைமுறைகளைப் பின்பற்ற முயலுங்கள். அன்றாட பணிகளின் அட்டவணையில் ஓய்வு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள் அல்லது உறவினர்களைச் சந்திக்க வருவதாக இருந்தால் அச்சந்திப்புகளின் நேரங்களைக் கட்டங்கட்டமாய் பிரித்து வையுங்கள். இது அவர்கள் சோர்வடையாமல் இருக்கச் செய்யும்.

3. விழாக்காலங்களுக்குத் தயார் செய்தல்

அவர்களைக் காகித அலங்காரங்கள் மடித்தல், விழாக்கால சிறப்புப் பலகாரங்கள் செய்யும்போது மாவை உருட்டுதல் போன்ற எளிமையான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்த முயலுங்கள். இந்தத் தயாரித்தல் நடைமுறை உங்கள் அன்புக்குரியவர் தற்போதைய தருணத்துக்கு நோக்கப்படுத்தி அவர்களை எதிர்வரும் கொண்டாட்டங்களுக்கு உற்சாகப்படுத்த உதவும்.



4. உங்கள் உறவினர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

உங்கள் அன்புக்குரியவருடன் உங்கள் உறவினர்கள் ஒன்றாகச் சிறிது நேரம் செலவிட உங்கள் உறவினர்களுக்கு அனுமதி அளியுங்கள்.

5. சில நினைவூட்டும் பொருள்களைத் தயார் செய்யுங்கள்

கடந்தக்காலத்திருந்து சில பழைய நினைவுச்சின்னப்பின்னப் பொருள்களையும் புகைப்படங்களையும் கொண்டு ஒரு முதல்பதிவுப் புத்தகத்தை ஒன்றிணைப்பதில் உங்கள் உறவினர்களை ஈடுபடுத்துங்கள். இது டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கும் உங்கள் உறவினர்களுக்கும் இடையே ஒரு உரையாடலைத் தொடங்கும்அமையும்.

6. பண்டிகைகளை

ஒரு உறவினர் அல்லது நண்பரையோ உங்கள் பராமரிப்பு பணிகளில் உதவச்சொல்லிவிட்டால் உங்களுக்கும் விழாக்காலங்களையும் கொண்டாட்டங்களையும் குதூகலமாக அனுபவிக்க நேரம் கிடைக்கும்.

டிமென்ஷியாவைச் சார்நத வேறு வளங்களுக்கு, **www.for.sg/dem-resources** என்னும் இணையபக்கத்தைப் பார்வையிடவும் அல்லது இந்த QR குறியை ஸ்கேன் செய்யவும்.

https://for.sg/dem-resources

7. இளம் ஆரம்பகால டிமென்ஷியா உள்ளவர்களுக்கான வேலைவாய்ப்புகள்

இளம் ஆரம்பக்கால டிமென்ஷியாவின் நோய் கண்டறிதல் பற்றி முதலாளியிடம் கூறுவதைத் தீர்மானிப்பது கடினமாக இருக்கலாம். எல்லோருக்கும் ஏற்ற ஒரே அமைப்பிலான விதிமுறைகள் இல்லை. பலருக்கு, அது அவர்களின் வேலை செய்யும் திறமையைப் பொருத்தும், அறிகுறிகள் வளரும் வேகத்தைப் பொருத்தும், அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் ஆதரவை பொருத்தும் (முதலாளியிடமிருந்து).

இளவயது ஆரம்பகால டிமென்ஷியா முதலில் ஒருவர் தங்கள் வேலையைச் செய்யும் திறனைப் பாதிக்காமல் இருக்கலாம், ஆனால் நாளடைவில் இவ்வாறு இல்லாமல் போகலாம். இளவயது ஆரம்பகால டிமென்ஷியா உள்ளவர்கள், தெரிவுகளைக் கருத்தில் கொண்டு ஏற்கனவே நடப்பில் இருக்கும் பணியைத் தொடர்வதைப் பற்றி முதலாளியிடம் தெரிவிப்பது முக்கியம்.

இளம் ஆரம்பக்கால டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்களுக்கான வேலை வாய்ப்புகள் மாற்றுதல்

டிமென்ஷியாவின் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவர் வேலையணிக்குத் திரும்ப மனதளவில் இருந்து மீண்டும் தொடர முயன்றாலும், அவர் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

ஒரு பராமரிப்பாளராக இளம் ஆரம்பக்கால டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவருடன் இக்குறிப்புகளைப் பற்றி கலந்துபேசலாம்.

வேலை நிலைமையை ஆராய்தல்

- டிமென்ஷியாவின் அறிகுறிகளுடன் தொடர்புடைய பாதுகாப்பு அபாயங்களைக் கருதுங்கள். (உதாரணத்துக்கு, இயந்திரங்களை இயக்கும் போது, நிதி சம்மந்தப்பட்ட விஷயங்களில் பொறுப்புடன் இருத்தல் அல்லது வாகனங்களை ஓட்டுதல்) மற்றும் முதலாளிக்கு அல்லது சேவையைப் பெறும் வாடிக்கைகளுக்குத் தெரிவிக்க பராமரிப்பு கடமை உள்ளதா என்பதைக் கருதுங்கள்.
- நோய் கண்டறிவை ஏற்றுக்கொள்ள நேரம் அனுமதியுங்கள் மற்றும் முடிவுகளை எடுக்க அவசரப்படாதீர்கள்.
- முதலாளியிடம் கூறுவதற்கு முன்பு சூழ்நிலையின் எல்லா கோணங்களை முழுமையாக மறு ஆய்வு செய்யுங்கள்.
- வேலை நிலைமைகள் மற்றும் உடல்நலப் பிரச்சனைகள் பற்றி ஒரு ஊழியரணி பிரதிநிதியிடம், குடும்பம், உடல்நல நிபுணர்கள், ஆகியவர்களுடன் பேசுங்கள்.
- வேலையை இராஜினாமா செய்யும்முன், பணியாளர் உரிமை மற்றும் சலுகைகள் பற்றி ஆலோசனையையும் அறிவுரையையும் நாடுங்கள்.

கருத்தில் கொள்ள பயனுள்ளவையாக இருக்கக்கூடியவை:

- வேலை திருப்தி அல்லது தற்போதைய பங்கில் உத்யோக திறமை.
- ஊழியர் மனநல ஆலோசனைக்கு வழிவகைகள்.
- நிறுவனத்திற்கு சேவை வழங்கிய ஆண்டுகளின் எண்ணிக்கை.
- நீங்கள் செய்யும் வேலையின் இயல்பு மற்றும் இளம் பருவ டிமென்ஷியா தொடர்புடைய மாற்றங்கள் மற்றவர்களைப் பாதிக்குமா என்பது.
- நிறுவனத்தின் ஆதரவு அளிக்கும் திறன்.
- உடனிருப்போர் மற்றும் நிர்வாகத்துடன் உள்ள உறவுமுறைகள்.
- வேலையைச் செய்ய உதவும் ஆதரவுகளை அமைக்கவோ , கடமைகளை மாற்றவோ குறைக்கவோ முடியுமா என்பது.
- கிடைக்கக்கூடிய அதிகப்படியான ஆண்டு இறப்பிற்கான அல்லது ஊனத்துக்கான காப்புறுதி.
- முதலாளியுடன் தொடர்புகொள்ளும்போது வழக்கறிஞர் அங்கே இருத்தல்.

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 -ஐ நாடுங்கள்.