பராமரிப்பை வழங்குதல்

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 தொகுப்பு 4 சிறு புத்தகங்களின் வரிசையைக் கொண்டுள்ளது. கவனிப்பு வழங்குவது பற்றிய இந்த கையேடு அத்தியாவசிய தகவல், நடைமுறை குறிப்புகள், செயல்பாடுகள் மற்றும் ஆதாரங்களை கொண்டுள்ளது.

இது உங்களைப் போன்ற பராமரிப்பாளர்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் அன்புக்குரியவருடன் திறம்பட தொடர்புகொள்வதற்கான உதவிக் குறிப்புகளைப் பெறவும், ஈடுபாட்டுடன் கூடிய தினசரி செயல்பாடுகளை எவ்வாறு வடிவமைப்பது மற்றும் டிமென்ஷியா அதிகரிக்கும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் அதை எவ்வாறு கையாள்வது என்ற தகவல்களைப் பெறவும் உதவுகிறது.

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

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

https://for.sg/aic-cmhfeedback

அனைத்து உரிமைகளும் ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு நிறுவனத்தின் காப்புரிமையால் பாதுகாக்கப்பட்டவை. செப்டம்பர் 2024 நவம்பர் மாத நிலவரப்படி சரியானவை. 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. கருத்துப்பரிமாற்றத்தின் சவால்களைப் புரிந்துகொள்வது 2

2. கருத்துப்பரிமாற்றத்துக்கான உதவிக்குறிப்புகள் 4

3. அன்றாட தினசரி நடைமுறையை வடிவமைத்தல் 8

4. டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவரை ஈடுபடுத்துவதற்கான நடவடிக்கைகள் 10

- வீட்டு நிர்வாகத்தில் அவர்களை ஈடுபடுத்தல்
- சுயசரிதை
- நினைவுக்கூர்தல் நடவடிக்கைகள்
- ஓவியக்கலை - ஓவியத்தைத் தொடர்க
- ஓவியக்கலை - கைவலை மணிகளைக் கோர்த்தல்
- உடற்பயிற்சிகள்
- பன்னுணர்வு பராமரிப்பு அமர்வு

5. உணவுத்திட்டமும் ஊட்டச்சத்தும் 28

- நன்றாக உணவுண்ணுதல்
- போதுமான பானங்களைக் குடித்தல்

6. நடத்தை மாற்றங்களைச் சமாளித்தல் 31

- கிளர்ச்சியும் ஆக்கிரமிப்பும்
- நடத்தை மாற்றங்களின் காரணங்கள்
- நடத்தை மாற்றங்களைச் சமாளித்தல்
- உணவுவேளையின் போது - நடத்தைகளைச் சமாளித்தல்
- அலையும் நடத்தையைச் சமாளித்தல்
- மதிய நேர குழப்பம்

7. முற்றியநிலை டிமென்ஷியாவைச் சமாளித்தல் 44

- வாழ்க்கையின் இறுதிக் கவனிப்பு
- வாழ்வின் இறுதியை நெருங்குதல்
- நிபுணத்துவப் பராமரிப்பு

1. கருத்துப்பரிமாற்றச் சவால்களைப் புரிந்துகொள்வது

“ எனக்கு டிமென்ஷியா உண்டு. நான் நாளின் நடுப்பகுதியில் தூங்கிவிடலாம். நான் வித்யாசமான முறையில் பதில் அளிக்கலாம். இதுதான் எனது புதிய நிஜத்தன்மை என்பதை உணர பெரும் முயற்சி எடுக்கும்படி உங்களிடம் கேட்டுக்கொள்கிறேன். “

டிமென்ஷியா உங்கள் அன்புக்குரியவரின் கருத்துப் பரிமாறும் திறனைப் பாதிக்கலாம். அவர்கள் முன்பைவிட வித்தியாசமான முறையில் மற்றவர்களுடன் தங்கள் கருத்துகளைப் பரிமாறலாம் அல்லது தொடர்புகொள்ளலாம். டிமென்ஷியா உள்ள ஒருவரை நீங்கள் சந்திக்கும்போது கனிவு மற்றும் அக்கறை அணுகுமுறையைக் கடைப்பிடிப்பது முக்கியம் (புத்தகம் 1 - “டிமென்ஷியாவை அறிதல்” பக்கம் 30-ஐ பார்க்கவும்). அது அவர் தானே தேர்ந்தெடுத்த நிலைமை அல்ல.

ஆரம்ப நிலை

- சொற்களைத் தெளிவாகப் பேசுவதில் சிரமமாக இருந்தாலும் அர்த்தமுள்ள உரையாடலில் பங்கேற்க முடியும்.
- சுருக்கமான சமூக தொடர்புகளில் கருத்துப்பரிமாற முடியும். ஆனால் நீண்ட சமூக அமைப்புகளில் செயல்படுவதில் சிரமம் ஏற்படும்.
- நீண்ட உரையாடல்களைப் புரிந்துகொள்வதில் சிரமம்.
- சொல்லப்படுவதைப் புரிந்துகொள்ளலாம்; ஆனால், குறுகிய நேரத்திற்குப் பிறகு மறந்துவிடலாம்.
- கேளிக்கைத் துணுக்குகளும் கிண்டல் குறிப்புகளும் குழப்பம் தந்து சூழலை நோக்கிய உணர்ச்சிகளைத் தூண்டலாம்.
- அதிக தூண்டுதலால் திகைப்பு அடையலாம்.

இடைப்பட்ட நிலை

- எளிமையான ஒரு படிநிலை கொண்ட விதிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம்.
- வார்த்தைக்கு - வார்த்தை முறையில் எழுதப்பட்டுள்ள தகவல்களைப் புரிந்துகொள்ளலாம்.
- உரையாடல்களைப் புரிந்துகொள்வதில் சிரமம்.
- மீண்டும் மீண்டும் தான் சொன்னதையே சொல்லுதல்.
- உரையாடல் சோர்வு தருவது போல இருந்தால் டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்கள் உரையாடலிலிருந்து விலகலாம்.
- ஆளுமை மற்றும் நடத்தை மாற்றங்கள், சந்தேகப்புத்தி மற்றும் பிரமைகள் ஆகியவற்றால் அர்த்தமுள்ள உரையாடலில் தடை ஏற்படலாம்.

முற்றிய நிலை

- சொல்வளம் குறைந்துவிட்டதால் பேச்சுவழி கருத்துப்பரிமாற்றத்தில் சிரமத்தை எதிர்நோக்கலாம்.
- வாய்மொழி வெளிப்பாடுகள் இணைப்புகளிலோ அல்லது வார்த்தைகள் அல்லது ஒலிகளில் இருக்கலாம்.
- உரையாடல்கள் துண்டிக்கப்படலாம்.
- கருத்துப்பரிமாற்றமும் சொற்களும் வழக்கத்துக்கு மாறான வழிகளில் விளக்கப்படலாம்.
- சொல்வளம் எளிமையான சாதாரண மொழியில் இருக்கும்.
- தொடர்புகள் அரிதாக இருக்கும்.
- நாம் அவர்களிடம் பேசினால் அவர்களுக்குத் தெரியாது. அவர்களின் சொந்த நாட்டில் பயன்படுத்தப்பட்ட மொழிக்கு அல்லது தாய்மொழிக்கு மாறிவிடலாம்.

2. கருத்துப்பரிமாற்றத்துக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கும் உங்களுக்கும் இடையே தொடர்பு என்பது சவால்மிக்கதாக அமையலாம். அப்படியிருக்கையில், நீங்கள் கருத்துப்பரிமாறும் போது, உன்னிப்பான கேட்டலை மேற்கொள்வது, அவர்களின் அங்க அசைவுமொழிகளைப் படிப்பது, தெளிவுக்குக் கேள்விகள் கேட்டல் மற்றும் பொதுநிலையை நாடுதல் ஆகியவை அவசியமாகின்றன. பேச்சுவழி அல்லாத பலவகையான உணர்வுகளைத் தூண்டும் கருத்துப்பரிமாற்றம் நேரம் செல்ல செல்ல மேலும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

 பேச்சுவழி கருத்துப்பரிமாற்றம்	 **பேச்சுவழி அல்லாத கருத்துப்பரிமாற்றம்**
அவர்களைப் பாசத்தோடு அணுகுங்கள் உள்ளே நுழையும் முன், கதவைத் தட்டுவது அல்லது அவர்களின் அனுமதியைக் கேட்பது நல்லதாகும்.	**பார்வை** • போதுமான இயற்கை வெளிச்சம் உள்ள ஒரு அமைதியான அறையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். மென்மையான விளக்குகளைப் பயன்படுத்துங்கள், இதனால் நிழல்கள் மற்றும் கண்ணை கூசும் தன்மையை குறைக்கலாம். • காட்சி குறிப்புகள் தந்து சூழலை வழங்குங்கள். அவர்கள் பயன்படுத்த அல்லது விளக்கவேண்டும் என நீங்கள் நினைக்கும் பொருளைத் தொடவோ சுட்டவோ சொல்லுங்கள். • உங்கள் அன்புக்குரியவர் சொல்வது புரியவில்லை என்றால் அதற்கு பதிலாக அவர்களைச் சுட்டிக்காட்ட அல்லது சைகை செய்யும்படி கேளுங்கள். எழுதப்பட்ட குறிப்புகள் பயனுள்ளதாக இருக்கும். • அவர்களின் உடல்மொழியை கவனியுங்கள். உங்களுக்கு என்ன செய்வது அல்லது சொல்வது என்றால் பரவாயில்லை; உங்கள் இருப்பு தான் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு நீங்கள் வழங்கும் ஆதரவின் ஆக முக்கியமான சின்னம்.
எப்போதும் உங்களை அவர்களிடம் அறிமுகம் செய்துகொள்ளுங்கள் உங்கள் அன்புக்குரியவரிடம் நேரடியாகப் பேசுங்கள். நீங்கள் இருப்பதை அவர்கள் உணர அவர்களின் முன்னாலிருந்து அவர்களை அணுகுங்கள்.	**கேட்டல்** இசை என்பது நினைவுகளைத் தூண்டி, மனநிலையை மேம்படுத்தி ஈடுபாட்டை ஊக்குவிக்கும். நீங்கள் மிருதுவான, சாந்தப்படுத்தும், அமைதியான இசையை ஒலிப்பரப்பலாம். ஆனால் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் இசை விருப்பம் என்ன என்று புரிந்துகொள்வதே சிறந்ததாகும்.

பேச்சுவழி கருத்துப்பரிமாற்றம்

உங்கள் அன்புக்குரியவரை கௌரவத்துடனும் மரியாதையுடனும் நடத்துங்கள்

- உங்கள் அன்புக்குரியவர் அமர்ந்திருக்கும்போது அவர்களிடம் குனிந்து பேசுங்கள்.
- அவர்கள் அங்கு இல்லாதது போல் கீழ்நோக்கியோ அல்லது விலகி திரும்பியோ பேசாதீர்கள்.
- முடிந்தவரைக் கண்தொடர்பு வைத்துக்கொண்டு அவர்களின் முகபாவனைகளையும் வார்த்தைகளையும். உங்களுக்குப் புரிவதை அங்கீகரித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- அவர்களுக்கு ஆறுதலும் நம்பிக்கையும் அளிப்பது, அவர்களின் எண்ணங்களை உங்களிடம் வெளிப்படுத்திட உதவும்.

நீங்கள் சொல்வதை எளிமைப்படுத்துங்கள்

- மெதுவாகவும் தெளிவாகவும் பேசுங்கள். உங்கள் குரலின் தொனியை அமைதியாகவும் பொறுமையாகவும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- சிக்கலான சிந்தனை தேவைப்படும் நீண்ட உரையாடல்களைத் தவிர்த்திடுங்கள். ஒரு நேரத்தில் பல கேள்விகளைக் கேட்பது குழப்பமளிப்பதாக இருக்கக்கூடும் என்பதால் ஒரு நேரத்தில் ஒரு கேள்வி மட்டும் கேளுங்கள்.
- “ஆமாம்” அல்லது “இல்லை” என்று மட்டும் பதில் கூறக்கூடிய முற்றுவகை கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.
  - “காப்பி அருந்துகிறீர்களா” என்று கேளுங்கள்.
  - “என்ன அருந்துகிறீர்கள்” என்று கேட்பதை தவிர்த்திடுங்கள்.

பேச்சுவழி அல்லாத கருத்துப்பரிமாற்றம்

வாசம்

அறையை லேவண்டர் மற்றும் எலுமிச்சை போன்ற நறுமண எண்ணெய்களுடன் வாசனைமிக்கதாக்குங்கள். இந்த நறுமணங்கள் பதற்றத்தையும் எரிச்சலையும் குறைப்பதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

தொடுவுணர்வு

- அன்பான தொடுதலின் சக்தியை ஒரு போதும் குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள். நமஸ்தே கேர் என்பது ஒரு மென்மையான கை மசாஜ் இதன் மூலம் உங்கள் அனபையும் அக்கறையையும் காட்டுவது உங்கள் அன்புக்குரியவருடன் இணைவதற்கு ஒரு வழியாகும்.

நமஸ்தே கேர் பற்றி மேலும் அறிய: **www.for.sg/namastecareaic** பார்வையிடவும் அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

பேச்சுவழி கருத்துப்பரிமாற்றம்

அவர்கள் வசிக்கும் இடம் வசதியாகவும் அமைதியாகவும் இருப்பதை உறுதிச் செய்யுங்கள்

அவர்களுடன் கவனச்சிறதல் குறைவாக ஏற்படக்கூடிய இடத்தில் உரையாடுங்கள்.

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் பார்வையையும் கேட்டல் திறனையும் மேம்படுத்துங்கள்

அவர்களின் மூக்குக்கண்ணாடிகள் சரியாக அணியப்பட்டு உள்ளன என்பதையும், வெளிச்சம் தேவையான அளவில் உள்ளது என்பதையும் அவர்களின் கேட்கும் கருவிகள் சரியாக வேலை செய்கின்றனவா என்பதையும், தெளிவான பேச்சுக்கு பொய் பற்கள் அணியப்பட்டுள்ளனவா என்பதையும் உறுதி செய்யுங்கள்.

பேச்சுவழி அல்லாத கருத்துப்பரிமாற்றம்

பொறுமையாக இருங்கள்

- உங்கள் அன்புக்குரியவர் சொல்வதைக்கேட்க நேரம் ஒதுக்குங்கள். மேலும் அவருடைய சைகைகள், முகபாவங்கள் மற்றும் உடல் மொழி ஆகியவற்றை கவனித்து அவர் எப்படி உணர்கிறார் , சிந்திக்கிறார் என்றும் அவருடைய தேவைகள் என்ன என்பதையும் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- அவர்கள் பதிலளிக்க நேரம் கொடுங்கள். அவர்களே கேட்டால் ஒழிய குறுக்கப்பேசவோ ஒரு வாக்கியத்தைப் பூர்த்திசெய்யவோ வேண்டாம்.

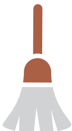
மேலும் அறிய: **www.nhs.uk/conditions/dementia/communication-and-dementia/** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

டிமென்ஷியா மொழி வழிகாட்டுதல்களைப் பற்றி மேலும் அறிய: **www.dementia.org.sg/wordshurt/** பார்வையிடவும் அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

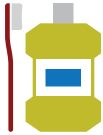
3. அன்றாட தினசரி நடைமுறையை வடிவமைத்தல்

டிமென்ஷியா மேலும் வளர வளர உங்கள் அன்புக்குரியவர் அன்றாட நடவடிக்கைகளைச் செய்வதில் சிரமத்தை எதிர்நோக்கலாம். அதனால் அவர்களுக்கு ஒரு தினசரி நடைமுறையை வடிவமைப்பது அவர்களுக்கு ஒரு கட்டமைப்பை வழங்க நல்ல வழியாகும். அவர்களைக் குதூகலமாக்கும் நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடுதல் எரிச்சலைக் குறைத்து உங்கள் அன்புக்குரியவரின் மனநிலையை மேம்படுத்தலாம்.

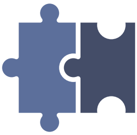
நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள இதோ சில அன்றாட நடவடிக்கைகள்:

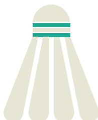

வீட்டு வேலைகள்

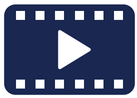
உணவுண்ணும் நேரங்கள்


சுய பராமரிப்பு

புத்தாக்கமுடைய நடவடிக்கைகள்


மனரீதியான நடவடிக்கைகள்


உடல்ரீதியான நடவடிக்கைகள்


சமூக நடவடிக்கைகள்

ஆன்மீக நடவடிக்கைகள்

அன்றாட நடைமுறை அட்டவணையை வடிவமைக்கும் முன்பு, பின்வருபவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

- அவர்களின் விருப்புவெறுப்புகள், பலங்கள், திறமைகள் மற்றும் ஆர்வங்கள்
- உங்கள் அன்புக்குரியவர் அவர்களின் நாட்களை முன்பு எப்படித் திட்டமிட்டார்
- ஒரு நாளில் உங்கள் அன்புக்குரியவர் கூடுதல் விழிப்புடன் செயல்படும் நேரங்கள்
- உண்ணவும், குளிக்கவும், உடைமாற்றவும் உங்கள் அன்புக்குரியருக்கு போதுமான நேரம்
- வழக்கமான நேரங்களில் எழுந்தும் படுக்கைக்குச் சென்றும் நல்ல தூக்கப்பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல்

அன்றாட பராமரிப்பு நடைமுறையை சமாளிப்பதைப் பற்றி மேலும் அறிய: **www.for.sg/managingcareroutine** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

https://for.sg/managingcareroutine

ஆரம்ப-நடுநிலை டிமென்ஷியாவுக்கான தினசரி நடைமுறைக்கான எடுத்துக்காட்டு

காலை

முகம் கழுவி, பல் துளக்கி, சந்தை மற்றும் உணவங்காடிக்குப் போக உடுத்துதல்

காலை உணவு செய்து சாப்பிடுங்கள் மற்றும் சமையலறையைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்

காப்பி அருந்திவிட்டு உறையாடலில் ஈடுபடுங்கள்

ஒரு ஓவியக்கலை திட்டவேலையில் ஈடுபட முயலுங்கள் அல்லது பழைய புகைப்படங்களைப் பார்த்து நினைவுகளை மீண்டும் புதுபித்துக்கொள்ளுங்கள்

எளிமையான வீட்டுவேலைகளில் ஒன்றாக ஈடுபடுங்கள் (துணி மடித்தல் அல்லது உணவுவேலைக்குப் பின் மேசையைத் துடைத்தல்)

நடங்கள் அல்லது ஒரு சுறுசுறுப்பான விளையாட்டை விளையாடுங்கள்

மதியம்

உணவு தயாரித்தலில் உதவுங்கள் (எடு; காய்கறி பறித்தல் அல்லது கழுவுவது, உருளைக்கிழங்கு சீவுதல்)

மதிய உணவு உண்ணுங்கள் மற்றும் தட்டுகளைக் கழுவுங்கள்

மற்றவர்களுடன் பழகுங்கள்

இசை கேளுங்கள், குறுக்கெழுத்துப் புதிர்கள் செய்யுங்கள் மற்றும் தொலைக்காட்சி பாருங்கள்

சிறிது தோட்டவேலை செய்யுங்கள், ஒரு நடை நடங்கள் அல்லது ஒரு நண்பரைச் சென்று பாருங்கள்

ஒரு குட்டித் தூக்கம் போடுங்கள்

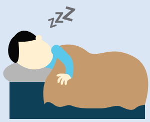
மாலை

குளியல்

இரவுணவு செய்து சாப்பிடுங்கள் மற்றும் சமையலறையைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்

அட்டைவிளையாட்டு விளையாடுங்கள், அவர்களின் மிகப் பிடித்தமான தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியைப் பாருங்கள் அல்லது உடல்பிடிப்பு பெறுங்கள்

தூங்குவதற்கு தயாராகுங்கள்



4. டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவரை ஈடுபடுத்துவதற்கான நடவடிக்கைகள்

டிமெ ஈடுபடுத்தவதர்த்கான ரை ஈடுபடவைக்கும் நடவடிக்கைகள்:

1. அவர்கள் எப்போதும் ரசித்து அனுபவித்த **நடவடிக்கைகளைத்** தேர்ந்தெடுங்கள்.

2. அவர்களின் **பலங்களுக்கு முக்கியத்துவம்** அளியுங்கள். உங்கள் அன்புக்குரியவரால் என்ன செய்ய முடியாது என்பதை விட என்ன செய்ய முடியும் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

3. பேச்சுவழியாகவும் **பேச்சுவழி** அல்லாத வழிகளிலும் அவர்களுடன் கருத்து பரிமாறுங்கள். அவர்களின் மனவுளைச்சலும் குழப்பமும் குறையும் என்றால், எப்பொதும் அவர்களுக்குப் பதில் அளிக்க நேரம் கொடுத்து, விருப்பதேர்வுகளைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம்.

4. வட்டாரம் **வசதியாகவும் உகந்ததாகவும்** இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள். ஏற்ற அளவில் வெளிச்சம் உள்ளதா என்று பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். சுற்றி நகர போதுமான இடம் அனுமதியுங்கள் மற்றும் பின்னோசைகளை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

5. சோர்வு அல்லது மூழ்கக்கூடிய சோர்வு போன்றவற்றின் **அறிகுறிகளைப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.** அவர்கள் ஓய்வெடுக்க வேண்டுமா இல்லையா என்று உங்கள் அன்புக்குரியவரிடம் அடிக்கடி கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

மேலும் அறிய: **www.dementiahub.sg** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

அன்றாட வீட்டு நிர்வாகத்தில் அவர்களை ஈடுபடுத்துதல்

டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்பவர்கள் வீட்டு சூழ்நிலையில் அதிக நேரம் செலவழிப்பார்கள். வீட்டு நிர்வாகத்தில் அவர்களுக்கு ஒரு பங்கு அளித்தல் அவர்களுக்கு ஒரு நோக்க உணர்வைத் தருகிறது. வீட்டில் அவர்கள் எவ்வாறு உதவலாம் என்பதற்கு இதோ சில எடுத்துக்காட்டுகள்:

ஆரம்ப நிலையில்

- விதைகளை நடுதல்
- சிறிய செடிகளைப் பெரிய பாசிகளில் மாற்றுதல்
- துணிமடித்தல்
- சன்னல் சுத்தம் செய்தல்
- உணவுண்ணும் வெட்டுக்கருவிகளை அடுக்கிவைத்தல்
- சமையல் குறிப்புகளை வகைப்படுத்துதல் மற்றும் விளக்கப்படங்களுக்குப் படங்களைத் தேடுதல்
- எளிய உணவுகளைச் சமைத்தல்
- புகைப்படங்களை வகைப்படுத்துதல் மற்றும் அடுக்குதல்
- அட்டைப்புத்தகம் உருவாக்குதல்

இடைப்பட்ட நிலையில்

- துண்டுகளை மடித்தல்
- துணிகளைக் கழுவுதல்
- நகப்பூச்சு மற்றும் உதட்டுச்சாயம் போன்றவற்றை விருப்பத்தின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தி அடுக்குதல்
- டப்பபா க்க ளை அளவு மற்றும்/ அல்ல து நிறத்ததை வகைப்படுத்தி அடுக்குதல்
- காய்கறிகளைக் கழுவி, பிற்பாடு பயன்படுத்துவதற்காக தயார் செய்தல்
- களைகளைப் பிடுங்குதல்
- செடிகளுக்கு தண்ணீர் ஊற்றுதல்
- புகைப்படத்தொகுப்பு உருவாக்குதல்

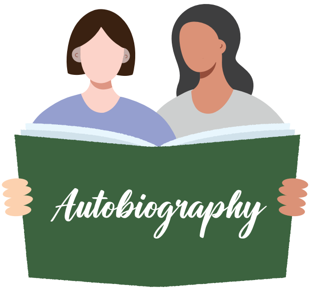
முற்றிய நிலையில்

- பழையப் புகைப்படங்களைப் பார்த்தல்
- தோட்டத்தைப் பார்த்தல், நுகர்தல், மற்றும் தொடுதல் அனுபவத்தால் சந்தோஷமடைதல்
- கூர்ந்து கவனித்தல்

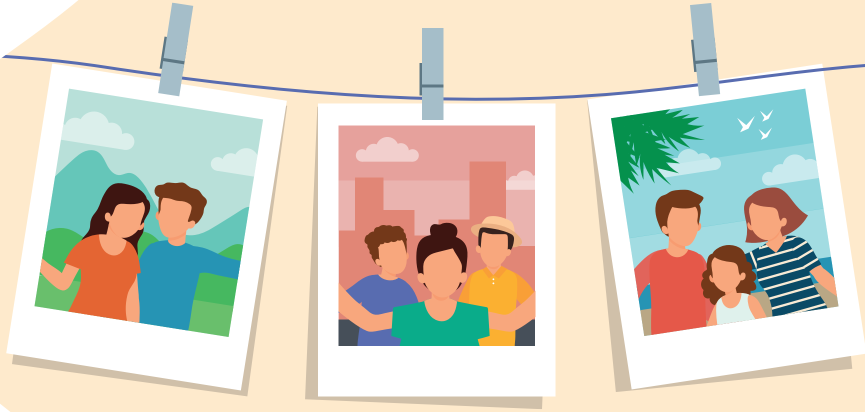
சுயசரிதை - அவர்களின் அனுபவங்களை மறுபார்வையிடுதல்

ஆரம்ப டிமென்ஷியாவிலிருந்து இடைப்பட்ட டிமென்ஷியா வரை

பெரும்பாலும், நமக்கு நம் அன்புக்குரியவர்களை இன்று இருப்பதுபோல மட்டுமே தெரியும். ஆனால் அவர்களுக்கென்று தனிப்பட்ட வித்யாசமான நினைவுகள் உள்ளன என்பதைப் புரிந்துக்கொள்ள மறுக்கிறோம்.



சுயசரிதை என்பது டிமென்சஷியாவுடன் வாழ்பவர்களின் மூளை செயல்பாட்டுக்கு மிகவும் பயன்படும். அது அவர்களின் அடையாளத்தைக் தனித்தன்மைமிக்கதாக மாற்றும். அதே வேளையில், அது பராமரிப்பாளருக்கு அவர்களை அவர்களின் நிலைமைக்கு அப்பால் புரிந்துகொள்ளவும் பராமரிப்பு உடன்பாடான தனிப்பட்ட வகையில் இருக்கவும் செய்கிறது. இது அவர்களின் வரலாறு, விருப்புவெறுப்புகள் போன்றவற்றைப் பதிவுசெய்து, உங்கள் அன்புக்குரியவர்களை மேலும் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது. இது மற்ற குடும்பத்தினரை ஈடுபடுத்தி பிணைப்பை வலுவாக்க ஒரு சிறந்த வாய்ப்பும் ஆகும்.



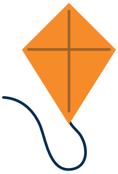
குறிப்புகள்

- சுயசரிதையின் அமைப்புமுறையைத் தேர்ந்தெடுங்கள் - நாட்குறிப்பு, தொகுப்புப்புத்தகம், காணொளி, ஒலிப்பதிவு. உங்கள் அன்புக்குரியவரின் மனநல திறனுக்கு ஏற்ப அவர்களுடன் உறையாடவும் தொடர்புகொள்ளவும்.
- இந்த நடவடிக்கை ஆரம்ப நிலை அல்லது நடுத்தர டிமென்சியா உள்ளவர்களுக்குப் பொருந்தும்.
- சுயசரிதையைப் பயன்படுத்தி டிமென்ஷியா உள்ளவர்களுக்கு அவர்கள் யார் என்பதை நினைவுகூறுங்கள்.
- அப்படி அவரால் வார்த்தைகளால் கருத்துபரிமாற கடினமாக இருந்தால் சுயசரிதைக்குப் புகைப்படங்கள் மற்றும் படங்கள் பயன்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவரின் வேகநிலைக்கு ஏற்ப நடவடிக்கையை ஏற்புடையதாக்குங்கள்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களிடமிருந்து கதைகளைப் பதிவுசெய்ய இதோ சில அடிப்படைக் குறிப்புகள்:

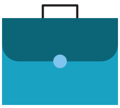
- குறுகிய வாக்கியங்கள் மற்றும் எளிமையான வார்த்தைகளுடன் கேள்விகளைத் தெளிவாகவும் மெதுவாகவும் கேளுங்கள். தேவைப்பட்டால் மீண்டும் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.
- இயல்பான உரையாடலை நடத்துங்கள்; அது ஒரு விசாரணை அல்ல.
- கண் தொடர்பு வைத்துக்கொண்டு தலையை அசைத்து முன்னே வந்து ஆர்வம் காட்டி பேசுங்கள்.
- துன்பத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய தலைப்புகளைத் தவிர்த்திடுங்கள்.
- உரையாடலை எளிமையானதாகவும், அளவில் சிறியதாகவும் வைத்துக்கொண்டு, அதனை ஒரு நன்கு அறிமுகமுள்ள சுற்றுச்சூழலில் நடத்துங்கள். நீங்கள் ஒரே அமர்வில் எல்லாவற்றையும் முடிப்பதற்குப் பதிலாக, மெதுமெதுவாக தகவல்களைக் கண்டுபிடிக்கலாம்.
- உரையாடலின் இறுதியில் அவர்கள் பகிர்ந்துகொண்டதை நீங்கள் மதிப்புள்ளதாகக் கருதுகிறீர்கள் என்பதைக் காட்ட உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு நன்றி கூறுங்கள்.

சுயசரிதைக்கான கேள்விகள் அவர்களின் வாழ்வின் இறந்தகாலத்தையும் முக்கிய தருணங்களையும் சுற்றியும் இருக்கலாம். இதோ சில வழிகாட்டுதல் கேள்விகள்; முடிந்தவரை உரையாடலின் ஓட்டத்தோடு போகப் பாருங்கள்.



பிள்ளைப்பருவம்

1. உங்கள் பிள்ளைப்பருவத்தைப் பற்றி எங்களுக்குச் சொல்ல முடியுமா?
2. பள்ளியிலிருந்து உங்கள் நினைவுகள் என்ன?
3. உங்களுக்குப் பிடித்த பாடம் என்ன?
4. நீங்கள் எதை நன்றாகச் செய்வீர்கள்?
5. உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த நடவடிக்கைகள் மற்றும் விளையாட்டுகள் என்ன?
6. உங்கள் பிள்ளைப்பருவத்திலிருந்து ஆக உற்சாகமான நினைவுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள முடியுமா?



வேலை வாழ்க்கை

1. உங்கள் முதல் வேலை என்ன?
2. நீங்கள் எங்கே வேலை செய்தீர்கள் (வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வதையும் சேர்த்து?)
3. அது எப்படி இருந்தது? நீங்கள் வேறு வேலைகளுக்குப் போனீர்களா?
4. உங்களுக்கு மீண்டும் நேரம் கிடைத்தால், அதே வேலையைச் செய்வீர்களா அல்லது வேறு எதையும் செய்வீர்களா?
5. வேலையில் உங்களுக்கு கிடைத்த விலை மதிக்க முடியாத நினைவுகள் யாவை?

உறவுகள்

1. உங்களுக்கு யார் மிகவும் முக்கியமானவர்? நீங்கள் யாரிடம் ஆக நெருக்கமாக இருந்தீர்கள்?
   (தூண்டுதல் வினா: நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்கள்)
2. உங்களுக்கு எத்தனை குடும்ப உறுப்பினர்கள் உண்டு? அவர்களின் பெயர்கள் என்ன? அவர்கள் உங்களுக்கு என்ன உறவுமுறை?
3. உங்களுக்குச் செல்லப் பிராணிகள் இருந்ததா?

இடங்கள்

1. “இல்லம்” என்ற உணர்வை உங்களுக்கு மிக அதிகமாகக் கொடுத்த இடம் எது என்று சொல்வீர்கள்?
2. நீங்கள் மிகச் சந்தோஷமாக இருந்த நாட்கள் அல்லது நீண்டகாலம் கழித்த இடங்களைப் பற்றி உங்களுக்கு இருக்கும் நினைவுகள் என்ன? (தூண்டுதல் வினா: கட்டடங்கள், கிராமப்புரங்கள், உள்ளூர் மக்கள் மற்றும் சமூகங்கள்)
3. உங்களுக்குச் சிறப்பான முக்கியத்துவம் உள்ள இடங்கள் ஏதேனும் உண்டா? (தூண்டுதல் வினா: விடுமுறை இடங்கள், குறிப்பிட்ட நிகழ்வுகள் நடந்த இடங்கள், (இதர.) படங்கள் மற்றும் அஞ்சல் அட்டைகள் சேர்க்கவும்)

சமூக நடவடிக்கைகள் மற்றும் ஆர்வங்கள்

1. உங்கள் ஓய்வு நேரத்தில் நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புவீர்கள்?
2. உங்களுக்கு எம்மாதிரியான இசையைக் கேட்க பிடிக்கும்? (மிகப் பிடித்தமான பாடல்கள், இசைத் துண்டுகளைச் சேருங்கள்)
3. உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்தமான வானொலி அல்லது தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் உண்டா?
4. உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்தமான உணவு மற்றும் பானம் என்ன?

எனக்கு இப்போது முக்கியமானவர்கள்

1. தற்போது உங்கள் வாழ்வில் முக்கியமானவர்கள் யார்? (பெயரையும் உறவையும் குறிப்படுங்கள்)

நினைவுக்கூர்தல் நடவடிக்கைகள்

நினைவுக்கூர்தல் பல வகைகளில் செய்யப்படலாம்

அது, உரையாடல்கள், புகைப்படங்கள் அல்லது குடும்ப காணொளிகள் பார்த்தல் அல்லது அவர்களின் விருப்பமான இடங்களுக்குச் செல்வதுக் கூட இருக்கலாம். இந்த நடவடிக்கை எப்படி செய்யப்பட்டாலும் உங்கள் அன்புக்குரியவரை நினைவுக்கூற நேரமும் பொறுமையும் அளிப்பது முக்கியம்.

அவர்களின் கதைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள உண்மையில் உற்சாகத்தைக் காட்டி உங்கள் ஆர்வத்தைக் காட்டுங்கள். அவர்கள் நீங்கள் இடம்பெற்றுள்ள சில நிகழ்வுகளை நினைவுக்கூர்ந்தால், நீங்களும் உங்கள் கண்ணோட்டத்தைப் பகிர்ந்துகொண்டு மேலும் பல கோணங்களைக் கதைக்குச் சேர்க்கலாம்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களிடம் நீங்கள் கேட்கக்கூடிய சில உரையாடல் தலைப்புகளையும் நாங்கள் சேர்த்துள்ளோம்.

பேசுவதற்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட தலைப்புகள்

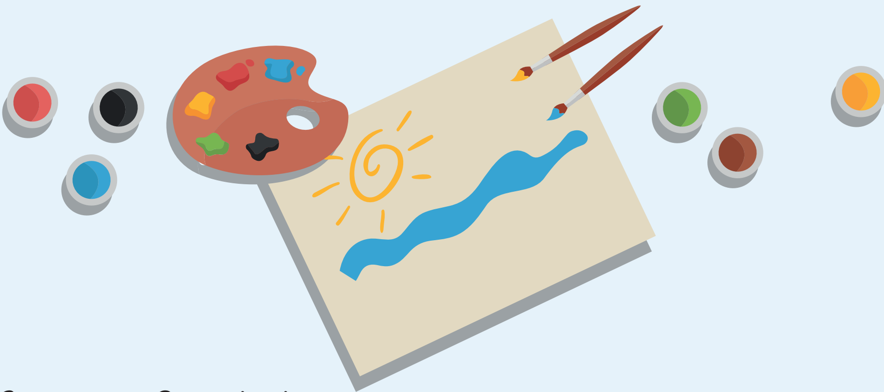
- தேதி மற்றும் பிறப்பிடம்
- குடும்ப வாழ்க்கை மற்றும் தாத்தா பாட்டிகள்
- உணவு மற்றும் சமையல்
- கனவுகளும் இலட்சியங்களும்
- சாதனைகள்
- இசை
- போரின் போது
- காதல் மற்றும் திருமணம்
- வேலை
- நண்பர்கள்
- வருத்தங்கள்
- விடுமுறைகள்
- மிகப் பிடித்த பொருள்கள்/ உணவு வகைகள்/ பாடல்கள்
- இளவயது விளையாட்டுகள் மற்றும் பொழுதுபோக்குகள்

ஓவியக்கலை - ஓவியத்தைத் தொடர்க

ஆரம்ப டிமென்ஷியாவிலிருந்து ஆரம்ப - நடுத்தர நிலை டிமென்ஷியா வரை

ஓவியக்கலை நடவடிக்கைகள் மனநல புத்தாக்கத்தை ஊக்குவிப்பதால் அது உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குப் பயனளிக்கும்.

பேச்சு சுதந்திரம் பார்வை மூலமும் உணர்ச்சிளை வெளிப்படுத்துதல், புத்தாக்கத்தைப் பற்றி கற்கும் திறன், மூலையின் சக்தியைத் தூண்டி அதனை விடுவிக்கக் கூடியதாகும். பகிரப்பட்ட ஓவியப்படைப்புக்கு இதற்கு துணைத் திட்டமிடுதல் தேவைப்பட்டாலும், ஒரு வேலை ஆரம்ப வரைதல் நடைமுறை வேண்டிய விளைவைத் தராவிட்டாலும், இது சிந்தனையைத் தூண்டுகிறது.



தேவையான பொருள்கள் :

- வரையும் தாள் - உங்கள் அன்புக்குரியவர் வரையும் பழக்கம் இல்லாதவராக இருந்தால், ஒரு பெரிய தாளை அவர்களுக்குப் பயத்தை ஏற்படுத்தலாம். நீங்கள் ஒரு சிறிய தாளைக் கொண்டு தொடங்கலாம்.
- குறிப்பான்கள் - புத்தாக்கத்தை ஊக்குவிக்க, நீங்கள் பல வகை வண்ணங்களில் வரையும் பேனாக்களை வழங்கலாம்.

சம்மந்தப்பட்ட படிநிலைகள்:

1. உங்கள் அன்புக்குரியவரை ஒரு மேசையிலுள்ள நாற்காலியில் அமரும்படி சொல்லுங்கள்.
2. தாளில் மாறி மாறி வரைந்து ஒரு படத்தை உருவாக்குவதே விளையாட்டு என்பதை அவர்களுக்கு விளக்குங்கள்.
3. ஒவ்வொருவருக்கும் 3 கோடுகள் அனுமதிக்கப்படும். தேவைப்பட்டால், நீங்கள் முதலில் ஓவியத்தை வரைய ஆரம்பியுங்கள். பின்பு, அதனை உங்கள் அன்புக்குரியவரிடம் கொடுத்துத் தொடரச் சொல்லலாம்.
4. ஓவியத்தின் இறுதியில், உங்கள் அன்புக்குரியவரைத் தங்கள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளச் சொல்லுமாறு அழையுங்கள்.

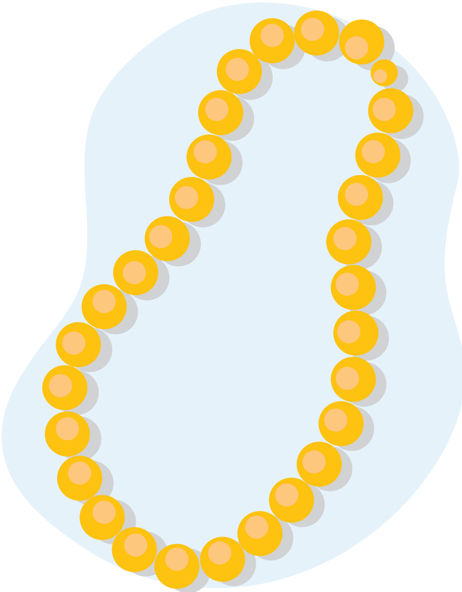
ஓவியக்கலை - கைவலை மணிகளைக் கோர்த்தல்

ஆரம்ப டிமென்ஷியாவிலிருந்து - நடுத்தர நிலை டிமென்ஷியா வரை

மணிகளைக் கை வளையலாகக் கோர்த்தல், கை மற்றும் கண் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துவது மட்டும் அல்லாமல், அதை உங்கள் அன்புக்குரியவர் இந்தப் படைப்புகளுக்கு உரிமை எடுத்துக்கொண்டு அவற்றை அணியும்போது அவர்களுக்கு ஒருவித சாதித்த உணர்வு ஏற்படுவதும் உண்டு.

தேவைப்படும் பொருள்கள்:

- பெரிய மணிகள், கூடுமானவரை பிரகாசமான வண்ணங்கள் கொண்டவை
- கயிறு, கூடுமானவரை நெகிழ்ச்சித் தன்மை உடையது
- பெரிய மணிகள் பிரிக்கப்பட்ட பெரிய கிண்ணங்கள்



சம்மந்தப்பட்ட படிநிலைகள்:

1. முடிக்கப்பட்டக் கைவலையலை உங்கள் அன்புக்குரியவரிடம் காட்டுங்கள்.
2. கயிற்றை அளந்து தேவையான அளவை வெட்டுங்கள்.
3. கயிற்றின் இறுதியில் ஒரு முடிச்சுப் போடுங்கள்.
4. கயிற்றின் ஊடே மணிகளை உங்கள் அன்புக்குரியவர், தனக்குப் பிடித்தமான நிறங்களையும் வரிசைகளையும் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளலாம்.
5. முடித்தப் பின் கயிற்றின் இருமுனைகளையும் கட்டிவிடுங்கள்.

பணியின் கடினத்தன்மையைக் கூட்ட உங்கள் அன்புக்குரியவரை மணிகளை வண்ணங்களின் வாரியாக முதலில் வகைப்படுத்தச் சொல்லுங்கள். அவர்களின் கண்பார்வையைக் கருத்தில் கொண்டு, தேர்ந்தெடுத்த மணிகளில் உள்ள துளைகள் கயிறு உள்ளே போகும் அளவுக்குப் பெரிதாக உள்ளவாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். அவர்களுக்கு விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதில் சிரமம் இருந்தால் எப்போதும் முதலில் செய்துகாட்ட முற்படுங்கள்.

உடற்பயிற்சிகள்

உடல்ரீதியில் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

சுறுசுறுப்பாக இருப்பது உங்கள் அன்புக்குரியவர் அழகாக தோற்றமளிக்கவும் நன்கு உணரவும் உதவுவது மட்டுமல்லாமல், அது அவர்கள் தங்கள் இயங்க உதவும். தற்போதைய திறன்களைச் சீராக வைத்துக்கொள்ளவும், விழக்கூடிய அபாயங்களைக் குறைக்கவும், அவர்களின் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டையும் இருதய ஆரோக்கியத்தையும் சீராக வைத்துக்கொள்ளவும் உதவும்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் (Health Promotion Board) நடத்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளில் எல்லா தனிநபர்களையும் கலந்துகொள்ளுமாறு பரிந்துரைக்கிறது. உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தேவைகளுக்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சி திட்டத்திற்காக அவரது பிசியோதெரபிஸ்ட்டை அணுகவும்.

நடத்தல்

ஒரு வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை 30 நிமிட நடைப்பயிற்சிக்குச் செல்ல உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு ஊக்கமளியுங்கள். இதற்கு மாற்றாக நீங்களும் அவருடன் செல்லலாம்.

பந்து விளையாடுங்கள்

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு மெதுவாக ஒரு மென்மையான பந்தை எறிந்து, அதை உங்களிடம் திரும்ப எறிய அவர்களை அழைக்கவும். இது கை-கண் ஒருங்கிணைப்பிற்கு உதவும். இந்த நடவடிக்கை நின்றுகொண்டோ உட்கார்ந்துகொண்டோ செய்யப்படலாம். உங்களுக்கும் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கும் உள்ள இடைவெளியை அவர்களின் சக்திக்கு ஏற்றவாறு அமைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நகரா உடற்பயிற்சிகள்

உங்கள் அன்புக்குரியவரால் மேற்கூறிய எந்த உடற்பயிற்சியையும் செய்ய முடியவில்லை என்றால், அவரை அவரின் அன்றாட நடைமுறையைத் தொடர ஊக்குவிப்பது அவர்களைச் சுயமாக நடக்கச் செய்யும் இயல்பை அப்படியே வைத்துக்கொள்ள உதவும்.

முற்றிய டிமென்ஷியாவில், உங்கள் அன்புக்குரியவரைச் செயலற்ற உடற்பயிற்சிகளை நடத்த வேண்டியிருக்கலாம். பராமரிப்பாளர் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தசைகளும் மூட்டுகளும் கடினமாவதைத் தவிர்க்க இப்பயிற்சிகள் அவர்களால் 2 அல்லது 3 முறை செய்யப்படலாம். கடினமான தசைகளும் மூட்டுகளும் அவர்களுக்கு அசௌகரியத்தையோ வலியையோ கொடுக்கலாம்.

பாதுகாப்பு முக்கியம்!

- மேற்பார்வையுடன் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.
- உடற்பயிற்சி செய்யும் போது உங்களுடைய மூச்சை அடக்க வேண்டாம்.
- உடற்பயிற்சி செய்யும்போது ஒழுங்கான காலணிகளை அணியுங்கள்.
- உட்கார்ந்தவாறு செய்யும் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது முடிந்தால் கைத்தாங்குப்பிடி உள்ள திடமான நாற்காலியில் உட்கார்ந்துக்கொண்டு செய்யுங்கள்.
- நிற்கும் நிலையில் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குப் பின்னால் ஒரு நிலையான நாற்காலியை வைக்கவும்.
- வலி எதுவும் ஏற்பட்டால் உடற்பயிற்சியை உடனே நிறுத்திவிட்டு ஒரு மருத்துவரையோ உடல் சிகிச்சையாளரையோ அனுகுங்கள்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குச் சுகமாக இல்லை என்றால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்.

ஆரம்ப கட்டதில் உங்கள் அன்புக்கிறியவரின் தற்போதைய உடற்பயிற்சி முறையை தொடர் நீங்கள் ஊக்குவிக்கலாம். டாய் சி அல்லது நடனம் போன்ற வகுப்புகளுக்கு செல்லவும் அவர்களை ஊக்குவிக்கலாம். மிதமான நிலையில் தொடர்ந்து வகுப்புகளுக்கு செல்வது கடினமாக இருக்கலாம். வீட்டிலேயே செய்யக்கூடிய சில பயிற்சிகள் இங்கே:

நடுத்தர நிலைக்கான உடற்பயிற்சிகள்

உட்கார்ந்து எழுதல்

1. தரையில் பாதங்களை நன்கு திடமாக ஊணி ஒரு நாற்காலயில் உட்காருங்கள். கணுக்கால்கள் முட்டிகளுக்குச் சற்றுப் பின்னால் இருக்க வேண்டும்.
2. குதிகால்களின் வழியாக மெதுவாக தள்ளி, இடுப்புகளில் மடங்குங்கள், தலையை மேலே உயர்த்திவைத்துக்கொண்டு நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்.
3. இரண்டு கால்களின் நடுவிலும் உடல் எடையைத் தாங்குங்கள்.
4. 10 முறை மீண்டும் செய்யுங்கள்.

காலைத் தூக்குதல்

1. முதுகை நன்கு நாற்காலியில் திடமாக சாய்த்துக்கொண்டு உட்காருங்கள்.
2. பாதிக்கப்பட்ட காலைத் தூக்குங்கள்.
3. தொடையை உடலுக்கு வெளியே வளைக்க விடாதீர்கள் அல்லது உடலை பின்னுக்கு வளைக்கவேண்டாம்.
4. தேவைப்பட்டால், கையை உதவிக்குப் பயன்படுத்துங்கள்.
5. ஒவ்வொரு காலுக்கும் 10 முறை மீண்டும் செய்யுங்கள்.

முட்டி நீட்டுதல்

1. முதுகை நன்கு நாற்காலியில் திடமாக சாய்த்துக்கொண்டு உட்காருங்கள்.
2. முட்டியை ஒவ்வொன்றாக நீட்டி மெதுவாக மீண்டும் மடக்குங்கள்.
3. ஒவ்வொரு காலுக்கும் 10 முறை மீண்டும் செய்யுங்கள்.

கணுக்கால் உடற்பயிற்சி

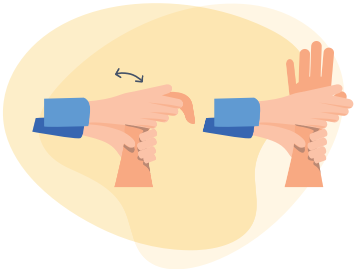
1. குதிக்கால்களைத் தரையில் வைத்துக்கொண்டே பாதத்தை ஒன்று மாற்றி ஒன்றாக தரையிலிருந்து தூக்குங்கள்.
2. ஒவ்வொரு காலுக்கும் 10 முறை மீண்டும் செய்யுங்கள்.

முதுகு வளைத்தல் மற்றும் நீட்டுதல்

1. முலங்கை மற்றும் மணிக்கட்டை தாங்கிக்கொள்ளுங்கள்.
2. கையைத் தூக்குங்கள்.
3. வலி ஏற்பட்டால் கையை வளைக்கவோமற்றும் நீட்டவோ வேண்டாம்.
4. இழுத்துக்கொள்ளாமல் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
5. ஒவ்வொரு கையுக்கும் 10 முறை மீண்டும் செய்யுங்கள்.

முழங்கை நீட்டிப்பு

1. முழங்கையை மடக்கி நீட்டுங்கள்.
2. ஒவ்வொரு கையுக்கும் 10 முறை மீண்டும் செய்யுங்கள்.



மணிக்கட்டு வளைத்தல் மற்றும் நீட்டுதல்

1. மணிக்கட்டின் மூட்டின் மேல் மற்றும் கீழ் பகுதியைத் தாங்கிப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.
2. மணிக்கட்டை முன்னும் பின்னும் வளையுங்கள்.
3. ஒவ்வொரு கையுக்கும் 10 முறை மீண்டும் செய்யுங்கள்.

விரல்களை வளைத்தல் மற்றும் நீட்டுதல்

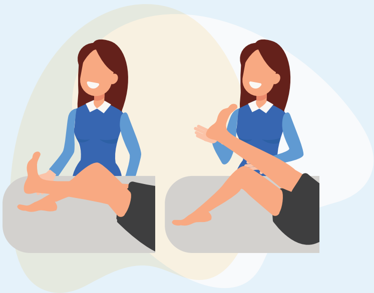
1. விரல்களை வளைத்து முஷ்டி செய்யுங்கள் பின்பு முழுமையாக நீட்டுங்கள்.
2. ஒவ்வொரு கையுக்கும் 10 முறை மீண்டும் செய்யுங்கள்.

இடுப்பு, முட்டி வளைத்தல் மற்றும் நீட்டுதல்

1. ஒரு கையை முட்டிக்குக் கீழ் வைத்து மற்றொரு கையைக் குதிக்காலுக்கு கீழ் வையுங்கள்.
2. பாதத்தைப் பின்பக்கத்தை நோக்கி தள்ளுங்கள்.
3. ஒவ்வொரு காலுக்கும் 10 முறை மீண்டும் செய்யுங்கள்.

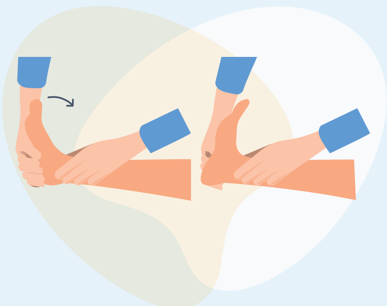
இடுப்பு கடத்தி நீட்சி

1. முட்டி மற்றும் பாதத்தைத் தாங்கிக்கொள்ளுங்கள்
2. காலை முற்றிலும் ஒரு பக்கத்துக்கு கொண்டுவாருங்கள்
3. 30 வினாடிகளுக்கு அல்லது அதற்கும் கீழ் அப்படியே பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்
4. உங்கள் அன்புக்குரியவரின் பாதத்தை முடிந்தவரை நேராக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்



தொடை எலும்பு நீட்சி

1. முட்டிக்கும் குதிக்காலுக்கும் கீழ் தாங்கிக்கொள்ளுங்கள்
2. முழுக்காலையும் மேலே கொண்டுவாருங்கள், முட்டியை நேராக வைத்துக்கொண்டு
3. 30 வினாடிகளுக்கு அல்லது அதற்கும் கீழ் அப்படியே பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்
4. ஒவ்வொரு காலுக்கும் 10 முறை மீண்டும்



கால் சதை நீட்சி

1. உடற்பயிற்சியைச் செய்ய உதவுபரின் முன்கைகளில் சாய்ந்துகொண்டு குதிக்காலை அனைத்துப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்
2. மற்றோரு கையால் காலை கீழே பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்
3. வலி எதுவும் உண்டாக்காமல் முன்பாதத்தை மெல்ல மேலே தூக்குங்கள் (கால்விரல்களை மட்டும் தல்ல வேண்டாம்)
4. 30 வினாடிகளுக்கு அல்லது அதற்கும் கீழ் அப்படியே பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்
5. ஒவ்வொரு காலுக்கும் 10 முறை மீண்டும் செய்யுங்கள்

* 10 என்பது ஒரு பொதுவான வழிகாட்டி. உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு எந்த அளவிலான உடற்பயிற்சி பொருத்தமாக இருக்கும் என்பது குறித்து அவரது உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

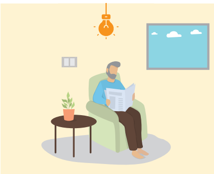
பல்வகை-உணர்வுத்தூண்டும் பராமரிப்பு அமர்வு

மிதமான அல்லது அதிக டிமென்ஷியா உடன் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவரைவசதியான இடத்தில அர்த்தமுள்ள செயல்பாடுகளை செய்யவையுங்கள். இந்த இடத்தில பலவகை உணர்வை தூண்டும் பராமரிப்பு அமர்வு மூலம் குடுமத்தினரும் நண்பர்களும் உங்கள் அன்புக்குரியவரை ஈடுபடுத்திகொள்ளலலாம்:

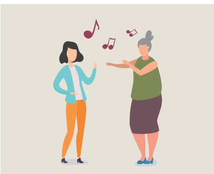
1 வசதியான மற்றும் பாதுகாப்பான இடத்தை உருவாக்குங்கள்

முடிந்தவரை உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு ஒரு பாதுகாப்பான இடம் ஒதுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அப்படி ஓர் ஒதுக்கப்பட்ட அறை இல்லை என்றால், உங்கள் வரவேற்பறையிலோ உணவுண்ணும் அறையிலோ ஒரு திரையிடப்பட்ட மறைவான இடத்தை நீங்கள் உருவாக்கலாம்.

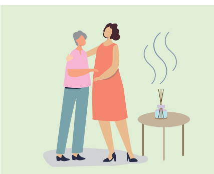
ஒவ்வொரு முறை இந்த இடம் அல்லது திரையிடப்பட்ட மறைவான இடத்துக்குள் நுழையும்போது உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு பல்வகை-உணர்வுத்தூண்டும் அனுபவமாக இருக்க வேண்டும். பல்வகை-உணர்வுத்தூண்டும் அனுபவத்துக்கு 4 கூறுகள் உள்ளன.



வெளிச்சம்
போதுமான இயற்கை வெளிச்சம் மற்றும் காற்றோட்டம் உடைய அமைதியான அறையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். வலுவான ஒளி கண்களுக்கு கூச்சத்தையும் அசௌகரியத்தையும் தரலாம். அதனால் மென்மையான விளக்குகளைப் பயன்படுத்துங்கள். முடிந்தால், உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குப் பிடித்தமான ஏதுவான வண்ணத்தைச் சுவர்களுக்கும், சன்னல் துணிகளுக்கும் திரைகளுக்கும் தேர்ந்தெடுங்கள்.



இசை
சாந்தப்படுத்தும் மற்றும் நிதானமான இசையை ஒலியேற்றுங்கள். கூடுமானவரை அவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குப் பிடித்தமான இசை என்ன எனப் புரிந்துக்கொள்ளுங்கள்.



நறுமணம்
டிமென்சியாவுடன் வாழ்பவர்களின் பதட்டத்தையும் கிளர்ச்சியையும் குறைக்க நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கும் லேவெண்டர் மற்றும் எலுமிச்சை போன்ற எண்ணெய்களைக் கொண்டு அறையை அல்லது இடத்தை நறுமணமுடையதாக்குங்கள்.

ஏற்புடைய மேசை நாற்காலிகள்
ஒரு கதகதப்பான உணர்வுக்கு உங்கள் அன்புக்குரியவர் சாய்ந்துக்கொள்ளுவதற்கு ஏதுவாக, ஒரு போர்வையையும் ஒரு வசதியான நாற்காலியையும் வழங்குங்கள்.

2 அர்த்தமுள்ள நடவடிக்கைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குப் பேச்சுவழி கருத்துப்பரிமாற்றம் கடினமாவதால் அர்த்தமுள்ள நடவடிக்கைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். ஒரு நடவடிக்கையை அறிமுகம் செய்வதற்கு முன்பு, இன்னும் உடன்பாடான பதிலுக்கு, உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு அந்த நடவடிக்கை எதைப் பற்றியது என்று செய்துகாட்டுங்கள்.

அவர்களின் திறன்கள் மற்றும் விருப்பங்கள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அவர்களுக்கு ஏற்ற நடவடிக்கையை உறுதிசெய்வதும் முக்கியம்:

பல்வகை-உணர்வுத்தூண்டும் நடவடிக்கை
ஒரு அமைதியான தனிப்பட்ட இடத்துக்குள் வரவேற்றுங்கள். பல்வகை-உணர்வுத்தூண்டும் நடவடிக்கை உங்கள் அன்புக்குரியவர் அவ்விடத்துக்குள் நுழையும்போது தொடங்கலாம். அவர்களின் கைகளைப் பிடித்து அவர்கள் ஒரு நாற்காலியில் வசதியாக உட்கார உதவி செய்யுங்கள்.

இது உங்கள் அன்புக்குரியவரிடம் அவர்களின் நாளைப் பற்றிய எளிமையான கேள்விகளைக் கேட்டு அவர்களுடன் அர்த்தமுள்ள உரையாடலை ஆரம்பித்து பின்பற்றப்படலாம்.

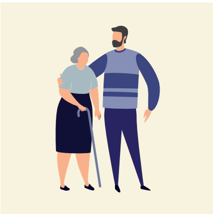
அவர்களின் முகப்பாவனையில் உள்ள மாற்றங்களுக்குக் காத்திருந்து, பின்பு கைகளுக்கு மெதுவாகத் தசைப்பிடிப்புக் கொடுங்கள். தொடுதல் என்பது அன்பைக் கருத்தப்பரிமாற்றம் செய்ய அடிப்படையான வழியாகும். மேலும் ஒரு மென்மையான தசைப்பிடிப்பு அதையே செய்திடும்.

அன்றாட வாழ்வின் நடவடிக்கைகள்
அன்றாட நடவடிக்கைகள் அர்த்தமுள்ள அனுபவங்களைப் பெறலாம். இந்நடவடிக்கைகள் அர்த்தமுள்ள அனுபவங்களை இந்த அறைக்குள் உண்டாக்கும். எடுத்துக்காட்டுக்கு, உங்கள் அன்புக்குரியருக்கு வழக்கமாக தங்களின் நகங்களை வெட்ட மறுக்கலாம். ஆனால், இந்த பாதுகாப்பான மற்றும் வசதியான இடத்தில் உங்கள் அன்புக்குரியவர் அமைதியாக இருந்து ஒத்துழைத்து அனுபவத்தை ரசிக்க இன்னும் சாத்தியம் உள்ளது.

பழைய நினைவுகளைக் ஞாபகப்படுத்தும் விதமாக அவர்களுக்கு விருப்பமான வாசனைத் நறுமணங்கள், பழைய பாடல்கள் போன்றவற்றையும் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.

ஏற்புடைய உணவு மற்றும் பானங்களைத் தயாரித்தல்
உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குப் பிடித்த உணவு மற்றும் பானங்களைத் தயாரிப்பது அவர்களின் பார்வை, நுகர்வு, சுவை ஆகிய உணர்வுகளைத் தூண்டும்.

பாதுகாப்பான மற்றும் வசதியான இடத்தை ஒரு வாய்ப்பாகப் பயன்படுத்தி உங்கள் அன்புக்குரியவர் இடையிடையே நீர் அருந்த வாய்ப்பளியுங்கள். நீரேற்றம் மற்றும் பல்லுணர்வுத் தூண்டும் அனுபவத்தை இது உறுதிசெய்யும்.



அன்பான தொடுதலின் சக்தி
அதிக டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்களை ஈடுபடுத்த அவர்களைத் தொடுவது அதிக சக்தி வாய்ந்த தூண்டலாக அறியப்படுகிறது. அது மனித கருத்துப்பரிமாற்ற வழிகளில் அடிப்படையானதாகும் மற்றும் நமது வளர்க்கப்படும், மதிக்கப்படும், பாசம் காட்டப்படும் வாழ்நாள் தேவையின் ஒரு பகுதியாகும்.

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் கைகளைப் பிடிப்பது, தடுவுவது, இல்லை தசைப்பிடிப்பு செய்தல்; அல்லது மெதுவாக உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தலைமுடியைச் சீவுதல் போன்றவை அவர்களுக்கு இனிமையான மற்றும் அர்த்தமுள்ள அனுபவமாக அமையலாம்.

நமஸ்தே கேர் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ளவும், பராமரிப்பாளர்களுக்கான நமஸ்தே கேர் டூல்கிட்டைப் பதிவிறக்கம் செய்யவும் **www.for.sg/namastecareaic** இணையத்தளத்தை நாடுங்கள் அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்.

3 பராமரிப்பாளர்கள், குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்

இந்த நடவடிக்கைகளில் உங்கள் பராமரிப்பாளர்கள், குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களை ஈடுபடுத்துங்கள். வெவ்வேறான நபர்களை அவர்களுடன் ஈடுபட வைப்பது அவர்களின் சமூக ஈடுபாட்டுக்கு பலவகையில் உதவும். குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராகப் படிப்படியாக அர்த்தமுள்ள நடவடிக்கைகளை நடத்தலாம்.

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் மாறும் தேவைகளைப் பற்றி கலந்துபேச சம்மந்தப்பட்ட அனைவரும் அடிக்கடி கூடி சந்திக்கலாம்.

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு மேலும் சிறந்த பராமரிப்பு வழங்குவதற்கான குடும்ப உரையாடலைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள **www.for.sg/dhubfamilysupport** என்ற இணையத்தளத்தை நாடுங்கள் அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்.

4 அத்யாவசிய கருவிகள் மற்றும் பொருள்கள்

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் அர்த்தமுள்ள நடவடிக்கைகளை வசதியாக்கக்கூடிய பராமரிப்பு அமர்வை பொருள்களுடன் தனிப்பயனாக்குங்கள். உதாரணத்திற்கு, முன்னாளில் அடிக்கடி பயன்படுத்தப்பட்ட பாரம்பரிய க்ரீம்களும் தைலங்களும் அவர்களின் நினைவுகளைத் தூண்டலாம். இதோ சில பரிந்துரைகள்:

முகம் துடைக்கும் துண்டுகள்	உங்கள் அன்புக்குரியவரின் முகத்தைச் சுத்தம் செய்யவும் துடைக்கவும்
சருமத்தை உலராமல் பாதுகாக்கும் சரும பூச்சு	உங்கள் அன்புக்குரியவரின் சருமத்தை ஈரப்பதமாகவும்
காது குடையும் குச்சிகள்	உங்கள் அன்புக்குரியவரின் முகத்தை மென்மையாக சுத்தம் செய்யவும்
உடல்தசைப்பிடிப்புக்கு ஏற்ற ஹைப்போஅலர்ஜெனிக் எண்ணெய்	உங்கள் அன்புக்குரியவரின் கைகளை மெதுவாக மசாஜ் செய்யவும்
சவுக்காரம் தரும் இயந்திரம் / கை சுத்திகரிப்பான்	உங்கள் அன்புக்குரியவரின் உடல் பகுதிகளைக் கழுவி சுத்தம் செய்யவும்
ஹேர்பிரஷ் மற்றும் சீப்பு	உங்கள் அன்புக்குரியவர் நேர்த்தியாக காண
நகவெட்டிகள்	நகங்களை சரிவர வெட்டுவதால் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் விரல் நகங்கள் சுத்தமாகவும் சுகாதாரமாகவும் பராமரிக் பராமரிக்கலாம்
முகப்பூச்சு	உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நகங்களை வெட்ட மற்றும் நகங்களின் சுகாதாரத்தைப் பராமரிக்க பயன்படுத்தலாம் *குறிப்பு: பாரம்பரியமாக விற்கப்படும் கிரீம்கள் மூத்தோரின் நினைவுகளைத் தூண்டலாம்
உதட்டு தைலம்	உங்கள் அன்புக்குரியவரின் உதடுகளை ஈரப்பதமாக பராமரிக்கவும்
முகச் சவரக்கருவி மற்றும் சவரக் கிரீம் (ஆண்களுக்கு)	உங்கள் அன்புக்குரியவரின் முகத்தை சவரம் செய்யவும்

5. உணவுமுறை மற்றும் ஊட்டச்சத்து

டிமென்ஷியா முன்னேறும் போது, உங்கள் அன்புக்குரியவர் எடை இழக்க நேரிடலாம் மற்றும் பசியின்மை, அறிவாற்றல் மற்றும் நடத்தை பிரச்சினைகள் காரணமாக ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஏற்படலாம்.

உணவுமுறை - ஆரோக்கியமாக உணவுண்ணுதல்

ஒரு சமச்சீரான உணவுமுறையும் போதுமான அளவு பானங்களை அருந்துவதும் உடல்ரீதியான மற்றும் மனநலத்துக்கு முக்கியம். மெடிட்டரேனியன் உணவு முறையைக் கையாள்வதன் மூலம் அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியின் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம். அதிகமான அளவில் தானியங்கள், பழங்கள், மீன் மற்றும் காய்கறிகள் உண்பது இதன் பொருள் ஆகும்.

உணவு உண்ணும் சுற்றுச்சூழலையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். உணவு உண்ணுதல் ஒரு சமூக நடவடிக்கை என்பதால், ஒரு வசதியான உணவுண்ணும் சூழலை உருவாக்குதல் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் பசியைத் தூண்ட உதவும்.

நீங்கள் எவ்வாறு உணவுண்ணும் சுற்றுச்சூழலை மேம்படுத்தலாம்?

- உங்கள் அன்புக்குரியவருடன் உணவு உண்ணுங்கள்.
- தேவையற்ற கவனச்சிதறல்களைக் குறைத்திடுங்கள்.
- பலவகையான உணவுவகைகளின் பட்டியல் உள்ளவாறு உறுதிச் செய்துகொள்ளுங்கள்.
- உணவின் நிறங்கள், தட்டு மற்றும் மேசை கூட வித்யாசமானதாகவும் மாறுபட்டும் அமைந்திருக்க வேண்டும்.
- குழப்பத்தைத் தடுக்க வேலைப்பாடுகள் உள்ள தட்டுகளைத் தவிர்த்திடுங்கள்.

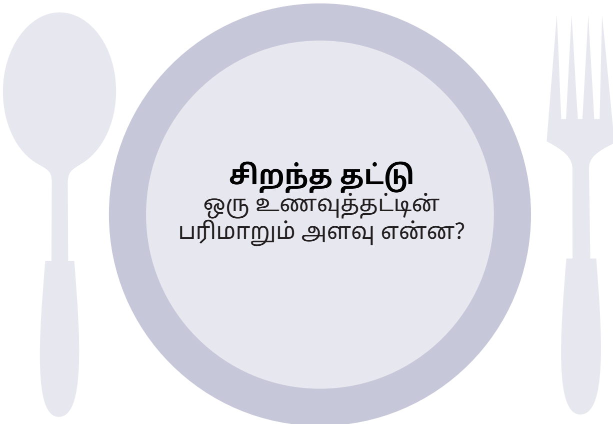
உங்கள் அன்புக்குரியவரின் பசியளவை எவ்வாறு மேம்படுத்தலாம்?

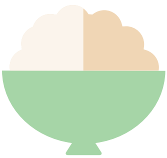
- அவர்களுக்குச் சாப்பிட விரும்பும் உணவுவகைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவிடுங்கள்.
- வரையறுக்கப்பட்ட உணவுவேலைகளை அமைப்பதைவிட அடிக்கடி உண்ணும் தின்பண்டங்கள் அல்லது சிறு உணவுகள் வழங்குங்கள்.
- உணவை அழகாகவும் வாசனையாகவும் ஆக்குங்கள் - வெவ்வேறு சுவைகள், வண்ணங்கள் மற்றும் நறுமணங்களுடன் உணவைத் தயாரிக்கவும்.
- தட்டை அளவுக்கு அதிகமான உணவுடன் நிரப்பாதீர்கள். சிறிய அளவுகள் சிறப்பானவை.
- உணவு வேலையின்போது, உங்கள் அன்புக்குரியவரை உணவு தயாரிக்கச் சொல்லுதல் போன்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட ஊக்குவியுங்கள்.
- தெரிந்தவர்களை உணவுவேலைகளில் சேர அழைத்து சற்று துணைகொடுங்கள்.

நன்றாக சாப்பிடுதல்

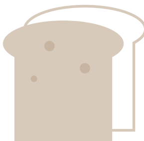
நன்கு சமச்சீரான ஊட்டச்சத்து கொண்ட உணவை உண்பது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் முக்கியமானது. டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்களுக்குச் சிறந்த உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க தனியாக டயட் எதையும் தரத் தேவையில்லை. பலவகையான, சமச்சீரான மிதமான உணவுகளை கொடுத்தாலே போதும். அவர்கள் குறைவாக சாப்பிடுவதால், அவர்களின் உணவுமுறையில் அதிக வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் தேவைப்படும்.

எவ்வளவு சாப்பிடுவது?



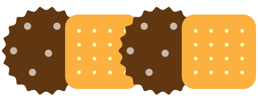


½ கிண்ணம் சாதம்



2 ரொட்டித் துண்டுகள்

1 நடுத்தர வாழைப்பழம்



4 துண்டுகள் பிஸ்கெட்டுகள்

2 டோஃபு கியூப்ஸ்

3/4 குவளை காய்கறிகள்

போதுமான அளவு திரவங்கள் அருந்துவது

மூத்த பெரியவர்களுக்குத் தேவைப்படும் திரவங்களின் அளவு இளம் பெரியவர்களின் அளவுக்குச் சமமானதாகும்.ஆனால், பெரியவர்கள் பல காரணங்களால், அவர்களின் உடலுக்குத் தேவையான அளவைவிட குறைவான திரவங்களைக் குடிக்கின்றனர்.

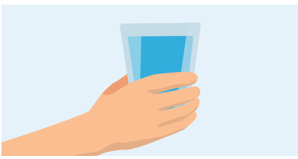
வயது ஆக ஆக, நமது உடல், தாகத்தை அடையாளம் காணும் சக்தியை இழக்கிறது. சில வயதான பெரியவர்கள் குறைவான நினைவாற்றல், நடமாட்டமின்மை, நோய் போன்வற்றிலிருந்தும் அவதிப்படுவது உண்டு. இவை எல்லாம் குறைவான பானங்கள் உட்கொள்வதில் விளைவிக்கலாம்.

அதுமட்டுமில்லாமல், குறிப்பிட்ட சில மருந்துகளும் நீரிழப்பு உணர்வுகளுடன் அல்லது தாக செயல்பாடுடன் தலையிடலாம்.

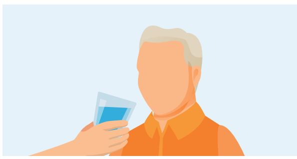
முதிர்ந்த பெரியவர்களுக்கிடையே நீரிழப்பு என்பது மற்ற நோய்களுடன் தொடர்புடையது என்பதால், அது ஒரு மோசமான உடல்நலப் பிரச்சனையாக அமையலாம்.

நாள்முழுவதும் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு ஏற்ற அளவு திரவங்களைத் தந்து நீரிழப்பைத் தடுத்திடுங்கள்.

திரவங்களின் அளவைக் கூட்ட உதவிக்குறிப்புகள்



உணவுவேளைகளின் போதும் நாள் முழுவதும் தண்ணீரை அடிக்கடி வழங்குங்கள்.



சரியாக குடிக்க முடியாதவர்களுக்கு உதவி வழங்குங்கள்.

பார்லி, பால், சோயா பால், தேனீர், காப்பி, பழரசம், நீர்ச்சத்து நிறைந்துள்ள பழங்கள் மற்றும் சூப் வகைகள் போன்றவற்றைக் கொடுத்துப்பாருங்கள்.

உணவுமுறை மற்றும் ஊட்டச்சத்தைப் பற்றி மேலும் அறிந்துக்கொள்ள, **www.for.sg/dh-nutrition** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை

https://for.sg/dh-nutrition

6. நடத்தை மாற்றங்களைச் சமாளித்தல்

தங்களைச் சுற்றியுள்ள டிமென்சியாவுடன் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு டிமென்ஷியாவுடன் கூடவே நடத்தை மாற்றங்களும் அடிக்கடி வரும். நடத்தை மாற்றங்கள் டிமென்ஷியாவின் ஆக மோசமான விளைவுகளாக இருக்கலாம்.

நடத்தை மாற்றங்களைச் சந்திக்கும் டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்பவர்கள் அடிக்கடி தங்கள் பழைய சுயத்திலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட ஆளுமைத்தன்மை உடையவர்களாக வர்ணிக்கப்படுகிறார்கள். டிமென்ஷியாவின் லேசான மற்றும் நடுத்தர நிலைகளில், வேறுபட்ட நடத்தை மாற்றங்கள் ஏற்படலாம் மற்றும் அது மனிதர்களுக்கிடையேயும் வெவ்வேறான டிமென்சியாவுக்களிலும் மாறுபடலாம்.

ஆரம்ப மற்றும் நடுத்தர டிமென்ஷியா நிலைகளில் காணப்படும் சில வழக்கமான நடத்தைகள். இவை மனிதருக்கு மனிதர் வேறுபடும்.

ஆரம்ப டிமென்ஷியாவில்

- மறதி
- எப்போதாவது தன்னைத்தானே திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிக்கொள்வது
- மற்றவர்களிடமிருந்து தங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதல்
- எப்போதும் சோர்வாக இருத்தல்
- எளிதில் எரிச்சலடைதல்

நடுத்தர டிமென்ஷியாவில்

- தெரிந்த இடங்களில் தொலைந்து போகுதல்
- சொன்னதையே திரும்பத் திரும்ப சொல்லுதல்
- கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் பிரச்சினைகள்
- சுய சுகாதாரத்தையும் சுய பராமரிப்பையும் புறக்கணித்தல்
- நிகழ்வுகளையும் நேரத்தையும் இழத்தல்
- நடத்தைத் தொந்தரவுகள்
- தெரிந்தவர்களின் பெயர்களையும் பொதுவான பொருள்களையும் மறத்தல்
- முக்கியமான நிகழ்ச்சிகளை மறத்தல், எடு; பிள்ளைகளின் பிறந்தநாள்
- இடங்கள் மற்றும் நேரங்களை மறத்தல்
- குறைவான அல்லது பலவீனமான தீர்ப்பு
- சுருக்கச் சிந்தனைகளில் பிரச்சனைகள்
- விழுங்குதலில் பிரச்சனைகள்

கிளர்ச்சியும் ஆக்கிரமிப்பும்

சில நேரங்களில், ஆரம்ப மற்றும் நடுத்தரநிலையில் உள்ள டிமென்ஷியாவில் நிகழும் நடத்தை மாற்றங்கள் அக்கறை அளிக்கக்கூடியதாக இருக்கலாம். அடிக்கடி காணப்படும் அக்கறை எழக்கூடிய நடத்தைகளின் எடுத்துக்காட்டுகள் இதோ:

ஆக்கிரமிப்பு

- கிளர்ச்சி
  - எளிதில் கவலைப்படுதல்
  - எளிதில் எரிச்சல் அடைதல்
  - அடிக்கடி வாதாடுதல்
  - தகாதமுறையில் கத்துதல்
  - குளிக்க அல்லது சீர்படுத்தப்பட மறுத்தல்
  - வீட்டிலிருந்து ஓடிவிடுதல்
- கவலை அல்லது அளவுக் கடந்த சோகம்
- அக்கறையின்மை அல்லது அலட்சியம்
- பிரமைகள்/பிரமைத் தோற்றங்கள்
- மனச்சோர்வு

தடை

- பாலியல் பொருத்தமில்லாத நடத்தை
- சமூகப் பொருத்தமில்லாத நடத்தை
- பதுக்கல்
- வழக்கதற்ற இரவுநேர நடவடிக்கை
  இரவில் எழுந்தரித்தல்
- மீண்டும் மீண்டும் தொடரப்படும் நடத்தைகள்
- அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளுக்கு எதிர்ப்பு
- பகல்நேர மந்தம்
- திக்குத் தெரியாமல் திரியும் நடத்தைகள்

நடத்தை மாற்றங்களின் காரணங்கள்

எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், நடத்தைகள், பேச்சு வரை அனைத்தையும் கட்டுப்படுத்தும் மூளையைப் டிமென்ஷியா பாதிக்கிறது; டிமென்ஷியா உங்கள் நேசிப்பவரின் தேவைகள் மற்றும் எவ்வாறு அவர்களிடம் பேசுவது போன்றவற்றை அடையாளம் காண முடியாமல் செய்யலாம். ஆனால், டிமென்ஷியா மூளையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்வதால், பேச்சு, நடத்தை, உணர்வுகள், எண்ணம் என அனைத்தையும் பாதிக்கும்; அது உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தன் சொந்த தேவைகளை அடையாளம் கண்டு கருத்தப்பரிமாற்றம் செய்யும் திறனைக் குறைக்கலாம். அதற்குப் மேலாக, டிமென்ஷியாவால், மூளையில் நிகழும் மாற்றங்களாலும் இந்த நடத்தைகள் தோன்றலாம்-எவ்வகையான நடத்தை மாற்றங்கள் என்பது டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியைப் பொருத்ததாகும்.

டிமென்ஷியாவுடன் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் கண்ணோட்டத்திலிருந்து இந்த நடத்தைகளின் அர்த்தங்களை அடிப்படைகளைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம். சில நேரங்களில், இது போன்ற நடத்தைகள் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் பூர்த்திசெய்யப்படாத தேவைகளால் எழலாம்.

உடல்ரீதியான தேவைகள்:
டிமென்சியாவுடன் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவர் ஒரே நேரத்தில் வலி அல்லது அசௌகரியங்களை அனுபவிக்கலாம் அல்லது மற்ற நோய்களிலிருந்தும் அவதிப்படலாம்.

மனோத்தத்துவ தேவைகள் அல்லது அறிவாற்றல் தேவைகள்:
உங்கள் அன்புக்குரியவர் மனச்சோர்வை எதிர்நோக்கலாம், மற்ற மனநல பிரச்சினைகளைச் சந்திக்கலாம், குழம்பியிருக்கலாம் அல்லது சரியில்லாத, தெரியாத சுற்றுச்சூழலினால் ஆபத்து என்று உணரலாம்.

சமூகத் தேவைகள்:
உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குத் தனிமையாகவோ, தனிமைப்படுத்தப்பட்டோ அல்லது சலிப்பாகவோ தோன்றலாம்.

சுற்றுப்புற வெளிப்புறத் தேவைகள்:
உங்கள் அன்புக்குரியவர் அளவுக்கு அதிகம் தூண்டப்படும் சுற்றுச்சூழலில் இருக்கலாம் (சத்தமான இல்லை பரபரப்பான சுற்றுச்சூழலில்)

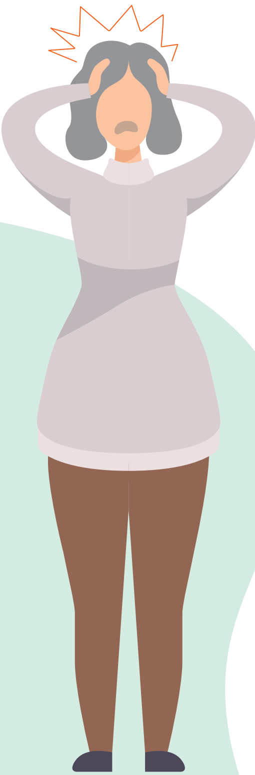
உங்கள் அன்புக்குரியவர் முரட்டுத்தனமாக நடந்துகொண்டால் நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

- சாந்தமாக இருக்க முயலுங்கள் மற்றும் ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சு எடுங்கள் மோதலுக்கான வாய்ப்பைத் தவிர்த்திடுங்கள்
- பயம், எச்சரிக்கை அல்லது பதட்டம் ஆகியவற்றைக் காட்ட வேண்டாம், ஏனெனில் இது அவர்களை மேலும் கிளர்ச்சியடையச் செய்யலாம்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவரின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பு கொடுங்கள்- உங்கள் அன்புக்குரியரை மறுவுறுதி படுத்துங்கள், மற்றும் அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு அங்கீகாரம் கொடுங்கள்
- அவர்கள் சொல்வதைக் கேளுங்கள்
- கருத்துப்பரிமாற்றத்தை ஊக்குவித்து கண்பார்வைத் தொடர்பை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்
- அவர்களை வேறு ஒன்றில் கவனம் செலுத்த அவர்களின் கவனத்தைத் திசைத்திருப்புங்கள்
- குடும்பம், நண்பர்கள், மனநல ஆலோசகர்கள் அல்லது ஆதரவுக் குழுக்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து உங்களுக்காக ஆதரவு நாடுங்கள்

நடத்தை மாற்றங்களைச் சமாளித்தல்

பிரச்சனையாக இருக்கக்கூடிய நடத்தை மாற்றங்களைச் சமாளித்தலைப் பொருத்தவரையில், முக்கியமாக நிர்ணயிக்க வேண்டியவை:

- **நடத்தையைத் தூண்டுவது என்ன**
  மலச்சிக்கல், வலி, மற்றும் கழிவறைத் தேவைகள் போன்ற அவர்களின் பூர்த்திசெய்யப்படாத தேவைகளை நினைத்துப்பாருங்கள்.
- **நடத்தையானது உங்கள் அன்புக்குரியருக்கு துன்பம் கொடுக்கிறதா**
  அப்படியானால், உடனடி சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.
- **உங்கள் அன்புக்குரியரின் பாதுகாப்பு சமரசப்படுத்தப்படுகிறதா**
  அப்படியானால், பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிசெய்ய வீட்டு அமைப்புகளுக்கு மாற்றங்கள் செய்ய வேண்டியிருக்கலாம்.



உண்மையில், மருந்தல்லாத முறைகளும் உத்திகளும் தான் நீண்டகாலத்தில் பயனுள்ளதாக அமைகின்றன. மருந்தல்லாத நடவடிக்கைகள் வழக்கமாக மருந்து சிகிச்சைக்கு முன் கருதப்படும் முதல்கட்ட அணுகுமுறையாக இருக்கின்றன:

1. **உங்கள் அணுகுமுறையை மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள்:**
   பணிகள் எளிமைப்படுத்தப்படலாம் மற்றும் உங்கள் அன்புக்குரியரிவருக்கு அந்தப் பணியில் உதவி தேவைப்படலாம். ஒரு நடவடிக்கையில் உங்கள் அன்புக்குரியரிவரை ஈடுபடுத்துவதைப் பற்றியது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இது அவர்களின் இயலாமைகளில் கவனம் செலுத்தாமல், அவர்களின் திறன்களில் கவனம் செலுத்த உதவும்.

2. **உங்கள் அன்புக்குரியரிவரின் உணர்வுகளை உறுதிப்படுத்துங்கள்.**
   உங்கள் அன்புக்குரியரிவரின் உணர்வுகளுக்கும் அனுபவங்களுக்கும் அங்கீகாரம் கொடுங்கள். வாதாடவோ எதிர்கொள்ளவோ வேண்டாம். உங்கள் அன்புக்குரியவர் பிழைகள் செய்யும்போது அவர்களைத் திருத்தவேண்டும் என்பதில்லை.

3. **அவர்களின் கவனத்தை வேறு இடத்துக்குத் திசைத்திருப்புங்கள்.**
   அவர்களின் நடத்தைக்கு உள்ள காரணத்தை அடையாளம் கண்டு உங்கள் அன்புக்குரியரிவரை அர்த்தமுள்ள நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

உணவுவேளையின் போது நடத்தைகளைச் சமாளித்தல்

உங்கள் அன்புக்குரியரிவர் சாப்பிடுவதில் சிரமத்தை அனுபவிக்கிறார்களா?

டிமென்ஷியா வயதுக்கு ஏற்றவாறு அதிகரிப்பதால் டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் மக்கள் விழுங்குவதில் சிரமங்களை உருவாகலாம்.

விழுங்குதலைக் கட்டுப்படுத்தும் மூளையின் பகுதிகள் சம்மந்தப்பட்ட தசைகளை உணவூட்டுதலின் பல பகுதிகளையும் தசைகளையும் பாதித்துப் பலவீனமாக்கலாம். மேலும் விழுங்குதலின் போது ஏற்படும் சிரமம் நுரையீரலுக்குள் உணவு மற்றுப் பானங்கள் செல்லும் ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம். இது மோசமான நுரையீரல் தொற்றுக்கு இட்டுச்செல்லலாம்.

விழுங்குதலின் போது இந்த அறிகுறிகளுக்கும் அடையாளங்களுக்கும் விழிப்புடன் இருங்கள்:

- சாப்பிட்டப் பிறகு அல்லது சாப்பிடும்போது இறுமுதல்
- அடிக்கடி தொண்டையைச் சரிசெய்தல்
- சாப்பிடும்போது மூச்சு வாங்குதல்
- வாயில் உணவை வைத்துக்கொண்டு விழுங்க மறுத்தல்
- விழுங்க சிரமப்படுதல்
- உணவுத்துண்டுகளை வெளியே துப்புதல்

உங்கள் அன்புக்குரியரிவருக்கு மேற்கூறிய அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருந்தால், பேச்சு சிகிச்சை மருத்துவரிடம் ஒரு மதிப்பீடு செய்யுங்கள். அவர்கள் ஆகப் பாதுகாப்பான உணவுப்பட்டியல் விருப்பங்கள், உணவுவகை அமைப்பு, மற்றும் பான அளவு ஏற்றவகைகளில் மாற்றங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றிய அறிவுரைகளை வழங்குவார்கள். மேலும் அவர்கள் உங்கள் அன்புக்குரியரிவருக்கு எப்படி பாதுகாப்பாக ஊட்டுவது என்பதைப் பற்றிய உத்திகளை வழங்குவார்கள். இது அவர்கள் பானங்களையும் உணவையும் தவறுதலாக விழுங்கும் அபாயங்களையும் குறைக்க உதவும்.

நீங்கள் கவனிக்கக்கூடியவை	**பரிந்துரைக்கப்பட்ட உத்திமுறைகள்**
இறுமல் / மூச்சுத்தினறல்	✓ உங்கள் அன்புக்குரியவர் சாப்பிடும் போது நேராக உட்கார்ந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள் ✓ சரியான பதத்தில் உள்ள உணவை மற்றும் பானத்தைத் தயாரித்திடுங்கள் ✓ மெதுவாக ஊட்டும் வேகத்தில் ஈடுபடுங்கள் ✓ ஊட்டப்படுவதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் ✓ திரவ உணவை திட உணவுடன் கலக்குவதைத் தவிர்த்திடுங்கள் (எடு; பாலும் சீரியலும் அல்லது நூடல்ஸ்) ஏனென்றால் அது மூச்சுத்தினறலின் அபாயத்தை அதிகரிக்கக் கூடும்
வாயில் உணவை வைத்துக்கொள்ளுதல்	✓ அதிகம் மெல்ல வேண்டாத உணவை வழங்குங்கள் ✓ விழுங்குவதற்கு வார்த்தை நினைவூட்டல்களை வழங்குங்கள் ✓ அவர்கள் விழுங்கும் செயலை மீண்டும் செய்ய ஒரு காலியான கரண்டியை அவர்களின் வாயின் அருகிலோ உள்ளேயோ வையுங்கள்

தற்போது, குழாய்வழி ஊட்டுதல் இந்த நிலையில் உதவுவதாக எந்த பலமான ஆதாரமும் இல்லை. அது அவர்களின் துன்பத்தை இன்னும் நீடிக்கலாம்.

உணவு ஊட்டும் போது நிகழக்கூடிய வழக்கமான நடத்தை பிரச்சினைகள்

டிமென்சியாவுடன் வாழ்பவர்கள் சாப்பிட மறுக்கலாம். அவர்கள் கோபமடையலாம்,எரிச்சலடையலாம் அல்லது அவர்களுக்கு உணவு ஊட்ட சிரமமாக இருக்கலாம். இது பல காரணவகளால் நடக்கலாம்:

- ✓ உணவு பிடிக்கவில்லை
- ✓ அவசரப்படுத்துவதுப்போல் உணர்தல்
- ✓ சுற்றுச்சூழலுடன் அல்லது மனிதர்களுடன் அசௌகரியமாக உணர்தல்
- ✓ தாங்கள் படும் கஷ்டங்களால் எரிச்சல் அடைதல்

அவர்களுக்குக் கருத்துப்பரிமாறுவதில் கஷ்டம் இருந்தால், உண்மையான பிரச்சினை என்னவென்று அடையாளம் காண்பது சவால்மிக்கதாய் அமையலாம். இந்த எதிர்வினைகள் வேண்டுமென்று செய்யப்பட்டவை அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டும்.

உங்கள் அன்புக்குரியவரை அவசரப்படுத்தவோ வேகமாக குடிக்கவோ சாப்பிடவோ அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம். மாறாக, கருத்துப் பரிமாற்றத்துக்கு உடல்மொழிகள் மற்றும் கண் தொடர்பு போன்ற பேச்சு அல்லது குறிப்புளைக் கண்டுபிடியுங்கள். உணவுவேலைக்கு முன்பு, அவர்கள் சற்று சாந்தமாகவும் பதற்றமின்றி ஆகும்வரைக் காத்திருங்கள்.

நீங்கள் கவனிக்கக் கூடியவை	**பரிந்துரைக்கப்பட்ட உத்திமுறைகள்**
உணவூட்டுதல் முயற்சிகளை மறுத்தல் அல்லது உணவை வெளியில் துப்புதல்	✓ வலியை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்புண் மோசமான பல் ஆரோக்கியம் போன்றவை இருக்கிறதா என அவர்களுடைய வாயைப் பார்க்கவும் ✓ குடிக்கும்போதும் உண்ணும்போதும் சுயமாக நடந்துகொள்வதை ஊக்குவியுங்கள்; அவர்களால் சொந்தமாக சாப்பிட முடியவில்லை என்றால், உங்கள் கைகளை மெதுவாக அவர்களின் வாய்களின் மேல் வைத்து வெட்டுக்கருவிகளை வாய்களுக்கு இட்டுச்செல்லுங்கள் ✓ விருப்பமான அல்லது தெரிந்த உணவு மற்றும் பானங்களை வழங்குங்கள் ✓ உணவை அழகாகவும் வாசனையாகவும் ஆக்குங்கள் - வெவ்வேறு சுவைகள், வண்ணங்கள் மற்றும் நறுமணங்களுடன் உணவைத் தயாரிக்கவும் ✓ நன்கு தெரிந்த உணவுண்ணும் கருவிகளைப் பயன்படுத்துங்கள் ✓ பரிமாறப்படும் உணவின் வெப்பநிலை ஏற்புடையதாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்
மிக வேகமாக சாப்பிடுதல்	✓ அவர்களின் ஊட்டுதல் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்த உங்கள் கைகளை அவர்களின் வாய்களின் மேல் மெதுவாக வையுங்கள் ✓ மூச்சுத் திணறலின் அபாயத்தைக் குறைக்க அவர்களின் உணவைச் சிறுத்துண்டுகளாக வெட்டுங்கள்
உணவுண்ணும் வேளைகளில் கவனம் சிதறுதல் அல்லது உண்பதில் கவனம் செலுத்தாமை	✓ குறைவான பொருள்கள் மட்டுமே கொண்ட மேசை அமைப்பைக் கொள்ளுங்கள் ✓ குறைவான கவனச்சிதறல்கள் உள்ளபடி உறுதிசெய்யுங்கள் எடு; அமைதியான சாந்தப்படுத்தும் சுற்றுச்சூழல், குறைவான மனிதர்கள் ✓ அமைதியான சாந்தப்படுத்தும் இசையை உணவுவேலையின் போது ஒலிபரப்புங்கள் ✓ ஏற்றபடியான தேவையான அளவு வெளிச்சத்தை உறுதிசெய்யுங்கள்

அலையும் நடத்தையைச் சமாளித்தல்

டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் அலைந்து திரிந்த நடத்தையை எவ்வாறு நிவர்த்தி செய்வது?

டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் பலர் நடக்கத் தூண்டப்பட்டு மற்றும் சில சந்தர்ப்பங்களில் தங்களின் வீடுகளை விட்டும் வெளியேறலாம். டிமென்ஷியாவுடன் வாழுபவர்கள் எங்கே போக நினைத்தார்கள் அல்லது என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்தார்கள் என்பதைக் கூட நினைவில் கொள்ளாமல் இருக்கலாம். அலைதல் என்பது டிமென்ஷியாவுடன் வாழ்பவர்கள் குடியிருப்புப் பேட்டையில் அலையும்போது ஆபத்தான சூழ்நிலைகளைச் சந்திக்கலாம் என்பதால் கவலை அளிக்கக்கூடிய ஒன்றாக இருக்கலாம். இது திசையறியும் தன்மையில் குறைப்பாட்டினால் தங்கள் வீட்டுக்குத் திரும்பிப் போக வழியறியும் தன்மையில் பிரச்சினைகளை உண்டாக்கலாம்.

பழக்கத்தை அல்லது நடைமுறையை தொடர்தல்

பழைய பழக்கங்கள் எளிதில் சாவதில்லை என்பார்கள். எனவே, டிமென்ஷியாவுடைய ஒருவர் அவர் ஏற்கனவே பின்பற்றிய மிகக் குறிப்பிட்ட பழக்கத்தையோ நடைமுறையையோ கொண்டிருந்தால் அவர்கள் அதனைத் தொடர நினைக்கலாம்.அவர்கள் பொருள்கள் வாங்க ஷாப்பிங்குக்கோ அல்லது அவர்களுடைய பழைய அலுவலகத்துக்கோ போக வேண்டும் என நினைக்கலாம், ஏனெனில் அவர்கள் அங்கு இருக்க வேண்டும் என பழக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

அது ஏற்படக் காரணங்கள்:

- **சலிப்பு**
  மனநல மற்றும் உடல்ரீதியான தூண்டுதல் குறைப்பாடு உள்ளவர்கள் செய்வதற்கு எதையாவது தேடலாம் என முடிவெடுக்கலாம். இது அவர்கள் ஏதாவது ஒரு அர்த்தத்தைத் தேடி எங்கேயாவது அலையலாம் அல்லது ஒரு நடைக்குப் போகலாம் என்று பொருள்படலாம்.

- **ஓய்வின்மை அல்லது சக்தியை பயன்படுத்தத் தேவை**
  உங்கள் அன்புக்குரியவர் ஒரு காலத்தில் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை வாழ்ந்தவராக இருந்து இப்போது திடீரென்று வீட்டில் அடைப்பட்டுக் கிடந்தால், அவர்களுக்கு வெளியே சென்றுவரும் தூண்டுதல் ஏற்படலாம்.

- **குழப்பம்**
  சில வேளைகளில், உங்கள் அன்புக்குரியவர் அலைய முற்பட்டு அவர்கள் எப்படி அந்த அறைக்குள் வந்தார்கள் என்று மறந்துவிடலாம். டிமென்ஷியாவுடன் இது நிறைய நடக்கலாம், எனவே உங்கள் அன்புக்குரியவர் தங்களின் படிகளைத் தடம் அறிய முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கலாம்.

அதேபோல, அவர்களுக்கு அந்த இடம் ஞாபகம் இல்லை என்றால், அவர்களுக்குத் தெரிந்த ஒன்றை தேடும்வரை அலையலாம்.

எதையாவது அல்லது யாரையோ தேடுவது

அவர்கள் நீண்ட நாட்களுக்குப் பார்க்காத பழைய நண்பரைத் தேட வேண்டும் என்று திடீரென்று முடிவு செய்ததால் அவரைத் தேடி அலையலாம். சில நாட்களுக்கு வாகனம் ஓட்டவில்லை என்றால் கூட அவர்கள் தங்கள் வாகனத்தை எங்கு நிறுத்திவைத்தார்கள் என்று யோசிக்கலாம்.

ஒன்றிலிருந்து விலகிச் செல்ல ஒரு முயற்சி

மன உளைச்சல் மிக்கதாகவோ எந்தவிதத்திலும் மோசமானதாக இருந்தால், அவர்கள் அவை அனைத்திலிருந்தும் விலகி நடந்துவிடலாம்.

அதைப்போலவே, சுற்றுச்சூழல் மிகவும் இரைச்சலாக இருந்தால், அதைவிட அமைதியான, நிம்மதியான இடத்தை நோக்கி நடந்து செல்லலாம்- அவர்களை யார் குறை கூற முடியும்?

இரவில் அலைதல்

திக்குத் தெரியாமல் திரிதல் எப்போதுவேண்டுமானாலும் நடக்கலாம் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். நடுராத்திரியில் கூட. டிமென்ஷியாவுடன் வாழும்நபர் எந்த நேரம் என்று தெரியாமல் குழம்பி விடுகிறார்கள். அவர்கள் தூங்க வேண்டும் என்பதை மறந்துவிட்டு எங்காவது போக வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் அதிகாலை 2 மணிக்கு அலைந்து திரிவதை நீங்கள் பார்க்கலாம்.

டிமென்ஷியா உள்ளவர்களுக்கு அலையும் போக்கு பொதுவானது. உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு எந்த தேவையும் இல்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்ள பின்வரும் உத்திகளைப் பயன்படுத்தவும்:

- நடைமுறை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள் - ஒரு வழக்கமான நடைமுறை இருப்பது ஒரு அமைப்புமுறையைக் கொடுக்கலாம். டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு தினசரி வழக்கத்தை உருவாக்க முயற்சிக்கவும்.
- திக்குத் தெரியாமல் திரிதல் பெரும்பாலும் நாளின் எந்த நேரங்களில் நடக்கிறது என்று அடையாளம் காணுங்கள் - அந்த நேரத்தில் நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடுங்கள். நடவடிக்கைகளும் உடற்பயிற்சிகளும் பதட்டம், எரிச்சல் மற்றும் ஓய்வின்மை போன்றவற்றைக் குறைக்கலாம்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவர் தொலைந்து போனதாகவோ, கைவிடப்பட்டதாகவோ அல்லது திசைதிருப்பப்பட்டதாகவோ உணர்ந்தால் ஆறுதல் சொல்லவும். டிமென்ஷியா நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் "வீட்டிற்குச் செல்ல" அல்லது "வேலைக்குச் செல்ல" விரும்பினால், ஆய்வு மற்றும் உறுதிப்படுத்தும் தொடர்பைப் பயன்படுத்தவும், அவர்கள் சொல்வதைத் திருத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
- அனைத்து அடிப்படைத் தேவைகளும் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுள்ளன என்பதை உறுதிப்படுத்தவும் - அவர் கழிவறைக்குச் சென்றுவிட்டாரா? அவருக்குத் தாகமாக இருக்கிறதா? அவருக்குப் பசிக்கிறதா?
- குழப்பக்கூடிய மற்றும் திசைமயக்கத்தை உண்டாக்கக்கூடிய பரப்பரப்பான இடங்களைத் தவிர்த்திடுங்கள் - பேரங்காடிகள், மளிகைக் கடைகள் அல்லது மற்ற பரப்பரப்பான இடங்கள்.
- ஷாப்பிங் மால்கள், மளிகைக் கடைகள் அல்லது குழப்பமான மற்றும் திசைதிருப்பலை ஏற்படுத்தும் அதிக பிஸியான இடங்கள் போன்ற பரபரப்பான இடங்களைத் தவிர்க்கவும்.
- கண்காணிப்பு வழங்குங்கள் – டிமென்ஷியாவுடைய ஒருவரை கண்காணிப்பு இன்றி புதிய அல்லது மாறுப்பட்ட சூழ்நிலையில் விட்டுவிட்டுச் செல்லாதீர்கள். அவர்களை ஒரு போதும் வீட்டில் பூட்டிவிட்டோ இல்லை காடியில் தணியாக விட்டுச்செல்லவே கூடாது.
- காடிச்சாவிகளை எப்போதும் கண்முன் வைக்காதீர்கள் - ஒருவர் இனிமேல் காடி ஓட்டவில்லை என்றால், காடிச்சாவிகளை அடையும் வழிகளையும் அகற்றுவிடுங்கள். டிமென்ஷியாவுடைய ஒருவர் கால்நடையாகத்தான் அலைவார் என்பதில்லை, அவர்களால் இன்னும் வாகனம் ஓட்டமுடியுமென்றால், அவர்கள் தொலைந்துவிட்டால், அவர்ளுக்கு மீண்டும் வழிக்காட்டக்கூடிய ஜிபிஎஸ் (GPS) கருவியைப் பயன்படுத்தலாம்.

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நடத்தை மாற்றங்களைச் சமாளிக்க, "ஆஸ்க் தீ எக்ஸ்பர்ட்" ("Ask the Expert") என்ற காணொளியை, **www.for.sg/asktheexpertsep5** என்னும் இணையப்பக்கத்தில் காணுங்கள், அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

https://for.sg/asktheexpertsep5

டிமென்ஷியாவைப் பற்றிய மற்ற பயனுள்ள வளங்களுக்கு, **www.for.sg/dem-listing** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

டிமென்ஷியாவுடனிருக்கும் உங்கள் அன்புக்குரியவர் அலைந்து நடப்பதைப் புரிந்திக்கொண்டுச் சமாளிக்கக் கற்றுக்கொள்ள, **www.for.sg/dh-wandering** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

மதிய நேர குழப்பம்

டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நடத்தையில் மாற்றங்கள் தெரிந்தால், குறிப்பாக மாலை நேரத்தில் படபடப்பாக இருந்தால், இது மதிய நேரக் குழப்பம் என்றழைக்கப்படும். டிமென்ஷியாவின் நடுத்தர நிலையிலிருந்து முற்றிய நிலைவரை இது அடிக்கடி நிகழும்.

மதிய நேர குழப்பத்தின் சாத்தியமான காரணங்கள்

- உடல்ரீதியான மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் தூக்கப் பழக்கங்களைப் பாதித்து இரவிலும் மதிய நேரத்ததிலும் விழிப்புநிலையை ஏற்படுத்தலாம்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவர் இதற்கு முன்பு மாலை மற்றும் இரவு நேரங்களில் வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கலாம், (இரவு-ஷிப்ட் வேலை).
- குறைவான அல்லது தடைச்செய்யப்பட்ட தூக்கம் ஓய்வின்மை அல்லது மதிய நேரத்தில் தூங்குவது போன்றவற்றை ஏற்படுத்தலாம்.
- மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகள் குழப்பம், எரிச்சல் உண்டாக்கி அல்லது மாலையில் மறையலாம்.
- சுற்றுச்சூழல் மனநிலவு ஏற்படுத்தும் சுற்றுச்சூழல் மதிய நேரக் குழப்பம் உருவாக்கலாம். (மாலை நேரத்தில் சுவர் அல்லது தரையில் விழும் நிழல்கள்).

www.alzheimers.org.uk/about-dementia/symptoms-and-diagnosis/symptoms/sundownings என்ற இணையளதளத்திலிருந்து எடுத்தாளப்பட்டுள்ளது அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

பராமரிப்பாளர்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

மதிய நேர குழப்பம் சில பராமரிப்பாளர்களுக்குத் துன்பத்தைக் கொடுக்கலாம். உங்கள் அன்புக்குரியவரின் மதிய நேர குழப்பத்தின் அறிகுறிகளைக் குறைக்க இதோ சில உதவிக் குறிப்புகள்:

1. ஒரு அன்றாட அட்டவணையைச் செயல்படுத்துங்கள்.

2. உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு ஆறுதல் அளிக்கும் அவருக்கு நன்கு அறிமுகமான நடவடிக்கையை அறிமுகப்படுத்துங்கள், எடு; மிகப் பிடித்தமான இசையைக் கேட்டல், பழைய புகைப்படங்களைப் பார்த்தல்.

3. வெளிச்சமான விளக்குகள் மற்றும் சத்தமான ஒலிகள் போன்ற சுற்றுச்சூழல் அசௌகரியங்களைக் குறையுங்கள்.

பராமரிப்பாளர்களுக்கான மாற்று பராமரிப்பு தீர்வுகளுக்கும் ஆதரவுக்கும், உதவியும் ஆறுதலும் வழங்கக்கூடிய இதோ சில சேவைள்:

சேவைகள்

பராமரிப்பாளர் பயிற்சி

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு ஒரு பாதுகாப்பான, ஆதரவானச் சூழலை உருவாக்குவதற்காக, நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய அறிவு மற்றும் திறன்கள் உள்ளன. பயிற்சி வீட்டிலையோ பயிற்சி வாய்ப்புநலங்களிலையோ நடத்தப்படலாம்.

மேலும் அறிய, **https://for.sg/aic-cgtrainingschemes** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் குழுக்கள்

இதைப் போன்ற அனுபவங்கள் கொண்ட பிற பராமரிப்பாளர்களிடம் நீங்கள் பேசி கற்றுக்கொள்ளலாம்.

மேலும் அறிய, **www.for.sg/aic-csn** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

https://for.sg/aic-csn

பராமரிப்பு சேவைகள்

ஆலோசனை, ஓய்வு பராமரிப்பு, வீட்டு பராமரிப்பு, மூத்த குடிமக்கள் செயல்பாட்டு மையம், மூத்த குடிமக்கள் பராமரிப்பு மையங்கள், மற்றும் முதியோர் இல்லங்கள்.

உங்களது பராமரிப்பளிப்புத் தேவைகளின் அடிப்படையில் பரிந்துரைக்கப்படும் பராமரிப்புச் சேவைகளுக்கு, **https://go.gov.sg/careservicesrecommender** இணையத்தளத்தை நாடுங்கள் அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்.

https://go.gov.sg/careservicesrecommender

7. முற்றியநிலை டிமென்ஷியாவைச் சமாளித்தல்

இவை முற்றியநிலை டிமென்ஷியாவில் காணப்படும் பொதுவான நடத்தைகள்:

- நடமாடக்கூடிய இயல்பு மற்றும் அன்றாட வேலைகளைச் செய்யும் திறனை இழத்தல்.
- கருத்துப்பரிமாற்றக்கூடிய திறனை இழத்தல்.
- உணவை மறுத்தல்.
- விழுங்கும் பிரச்சனைகள்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர் சாப்பிடுவதில் கஷ்டங்களை எதிர்நோக்குகிறாரா?

உணவு என்பது நம் வாழ்வில் ஒரு முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது. அதனால் பராமரிப்பாளர்களுக்கு தங்கள் அன்புக்குரியவர் உணவில் ஆர்வம் இழப்பதையும் பின்பு நாளடைவில் உடல் எடை குறைவதையும் பார்க்கக் கஷ்டமாக இருக்கலாம்.

இது முற்றியநிலை டிமென்ஷியாவை நோக்கி நடப்பது. உங்கள் அன்புக்குரியவர் பட்டினிக்கிடப்பது போல தோன்றலாம். ஆனால், உண்மையில், அவர்களின் வளர்ச்சியை மாற்றும் விகிதம் குறைவதால் அவர்கள் பயன்படுத்தும் சக்தியின் அளவும் குறையும்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர் முன்பைப் போல சுறுசுறுப்பாகவோ நடமாடிக்கொண்டோ இல்லாமல் இருக்கலாம், அதனால் சுறுசுறுப்பாக இருந்ததைப் போல அவர்களுக்கு அதே அளவு கலோரிகள் (calories) தேவைப்படாமல் இருக்கலாம். உண்மையில், நமக்கு வயது ஆக ஆக குறைவான உணவு மற்றும் பானங்கள் உட்கொள்வது ஒரு இயற்கையான வளர்ச்சியாக இருக்கலாம்.

இந்தப் பிரச்சனையைக் கையாள உதவக்கூடிய சில உத்திகள்:

- உங்கள் அன்புக்குரியவரை சாப்பிட ஊக்குவிக்கும் வாய்ப்புகளைத் தேடுங்கள். அவர்கள் பெரும்பாலும் இரவில் சுறுசுறுப்பாக இருந்தால் இரவு நேர சிற்றுண்டிகள் தரலாம்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவரை உணவு தயாரிக்கும் வேளைகளில் முடிந்த அளவு ஈடுபட ஊக்குவியுங்கள்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவரை திண்பன்டங்களை ரசித்து உண்ண ஊக்குவியுங்கள்.
- நன்கு தெரிந்த உணவு பானங்களை வழங்குங்கள்.
- ஆகச் சுவையான உணவை உணவுவேளைகளுக்குத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- நாள்முழுவதும் சிறு அளவுகளில் உணவு மற்றும் பானங்களை வழங்குங்கள்.

முற்றிய டிமென்ஷியாவில், விழுங்குவது பலவீனமாகும் போது உங்கள் நுரையீரலில் உணவு மற்றும் பானங்கள் நுழைவதன் அபாயம் கூடலாம். மூச்சுத் திணறல் மற்றும் தவறுதலாக உணவையோனத்தையோ விழுங்குதல் ஏற்படும்போது உணவு மற்றும் பானங்கள் வழங்குவது உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு இனிமேல் பாதுகாப்பாக இருக்காமல் போகலாம்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர் சவுகரியமாக இருக்க உங்கள் முன்னுரிமை மாறலாம். பராமரிப்பாளர்களால் இதை செய்ய முடியும்:

- அவர்களின் அன்புக்குரியவரின் உதடுகளை ஈரமாக்குதல்.
- தொடர்ந்து அவர்களுக்கு மிகப் பிடித்தமான உணவைச் சற்று சுவைக்க விடுதல்.

இது உங்கள் அன்புக்குரியவர் சற்று கௌரவத்தைக் கட்டிக்காத்து சில சுவைகளின் ரசித்தலை அனுமதிப்பதால், வசதியின் ஒரு கூறாகவும் சுகமான ஊட்டுதலின் ஒரு பகுதியாகும். அவர்கள் மயக்கத்தில் இருக்கும் போது அவர்களுக்கு வலுக்கட்டாயமாக ஊட்டாமல் இருப்பது முக்கியம்.

குழாய்வழி ஊட்டுதல் போன்ற செயற்கை ஊட்டச்சத்துக்கான மாற்று வழிகள் மூத்தோரின் வாழ்நாளை நீடிப்பதற்கான ஆதாரம் இன்னும் வெளிவரவில்லை. கண்காணிக்கப்பட்ட வாய்வழி உணவளித்தல் குழாய்வழி ஊட்டுதலைப் போலவே பயனுடையது என்பதால் அது வேணவாவின் அபாயங்களைப் போக்குவதும் இல்லை குறைப்பதும் இல்லை. மாறாக, ஊட்டுதலுக்கு ஒரு குழாய் இருப்பது உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு அசௌகரியத்தைத் தந்து, அவர் கட்டுப்படுத்தி வைக்கப்பட்டு இருப்பதால் அதை இழுத்துவிடும் போக்கு உருவாகலாம்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர் சிறுநீர் அடக்கமுடியாமையை அனுபவிக்கிறாரா?

சிறுநீர் அடக்கமுடியாமை டிமென்ஷியாவில் வழக்கமான பிரச்சினை. நோய் வளர வளர உங்கள் அன்புக்குரியவர் கழிவறை தேவைகளைப் பற்றி விழிப்புடன் இல்லாமல் தன்னையே அறியாமல் சிறுநீர் கழிக்கலாம். காஃபினேட்டட் பானங்களைச் அதிகமாகக் குடிப்பதால் சிறுநீர் பாதை நோய்த்தொற்று, வீங்கிய புரோஸ்டேட் சுரப்பி மற்றும் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்.

இவை உங்களுக்கு உதவலாம்:

- அவர்களை அடிக்கடி வழக்கமான இடைவெளிகளில் (நேரவாரியான கழிவறைத்தல்) கழிவறைக்கு அழைத்துச் சென்று கட்டுப்படுத்தலைப் பழக்குங்கள். இது அவர்களின் வழக்கமான கழிவறை பழக்கங்களுக்குக் கவனம் செலுத்துவதன் மூலமும் அவர்களின் முயற்சியுடனும் சாத்தியம் ஆகும். இது அவர்களுக்கு வசதியையும், தன்னம்பிக்கையையும் சீராக வைத்துக்கொண்டு கட்டுப்படுத்தல் பொருள்களின் தேவையைத் தள்ளிப்போடும்.
- டயேப்பர் அடிக்கடி மாற்றப்பட்டுள்ளதை உறுதிசெய்து அந்தரங்க அடிப்பகுதிகளை காய்ந்தும் சுத்தமாகவும் வைத்துகொள்ளுங்கள்.
- அழுக்கான டயேப்பரிலிருந்து ஏற்படும் பழுதிலிருந்தும் அல்லது தோல் எரிச்சலைப் பாதுகாக்க கிரீம் பயன்படுத்தி தோல் எரிச்சலைக் குறைக்கலாம்.

தங்கள் சிறுநீரக செயல்பாடுகளை அடக்க முடியாமையே உங்கள் அன்புக்குரியவர் டைப்பர் பயன்படுத்தவதன் காரணம் ஆகும்.

- சுகாதார நோக்கங்களால் டயேப்பர்களை அடிக்கடி சரிப்பார்த்து மாற்றுவது முக்கியமாகும்.
- படுக்கையிலேயே இருப்பதால் படுக்கைப் புண்களை ஏற்படக்கூடியதால் உங்கள் அன்புக்குரியவரை வழக்கமான இடைவெளிகளில் திரும்பப் படுக்கச் செய்யுங்கள்.
- அதே நிலையில் இருந்ததால் உள்ளவரின் தோல் சூடாகி சிறுநீர் மற்றும் மலத்தின் ஈரத்தால் ஊறிப் போகலாம். இது தொற்றில் முடியலாம். மோசமான தொற்றுநோய்கள் தோலின் கீழ் உள்ள ஆழமான டிசுக்களை அல்லது எலும்புகளைப் பாதித்து அவை குணப்படுத்த கடினமானதாகலாம்.

நல்ல தோல் சுகாதாரம், போதுமான திரவ உட்கொள்ளல் மற்றும் வழக்கமாக மலம் கழித்தல் ஆகியவை டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் நபர்களில் பொதுவாக ஏற்படும் சிறுநீர்ப் பாதை தொற்றுகளைத் தடுக்கிறது.

உங்கள் அன்புக்குரியவர் மலச்சிக்கலால் அவதிப்படுகிறாரா?

முதியவர்களுக்கிடையே, குறிப்பாக டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் ஒருவருக்கு, அவர்களின் குறைவான விழிப்புணர்வையும் ஒப்பீட்டளவு நடமாட்டமின்மையைக் கருத்தில் கொள்ளும் போது, மலச்சிக்கல் சாதாரணமாக அடிக்கடி நடக்கும் ஒன்றாக இருக்கிறது. தரமற்ற உணவு, குறைவான நார்ச்சத்து மற்றும் பானங்களின் அளவை உட்கொள்ளுதல் இதனை உண்டாக்கலாம்.

கீழ்க்காணும் அறிவுரைகளைக் கருதுங்கள்:

- போதுமான அளவு பழங்களும் காய்கரிகளும் உட்கொண்டு தகுந்த அளவு நீரேற்றத்தை உறுதிசெய்யுங்கள்.
- அப்படி அந்த நபர் சாதாரணமான பானங்களைக் குடிப்பதில் ஆர்வம் காட்டவில்லை என்றால் சூப், பால்கலக்கிகள், பழரசங்கள், காஃபீன் அகற்றப்பட்ட காப்பி அல்லது தேனீர் போன்ற மற்றவகையான பானங்களைக் கொடுக்கலாம்.
- தேவைப்பட்டால் மலமிளக்கிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- மலவகைகளையும் குடல் அசைவுகளையும் குறித்துவைத்துக்கொண்டு கண்காணியுங்கள்.

மற்ற பராமரிப்பு சேவைகளைப் பற்றி மேலும் விவரங்களுக்கு, நீங்கள் பக்கம் 43-ஐ பார்க்கலாம்.

வாழ்வின் இறுதிகால பராமரிப்பு

உடல்நோவு தணிக்கும் பராமரிப்பு என்பது நோய்க்கான குணம் கண்டறியப்படாதோ நோயைத் தலைகீழாக்க முடியாத போதோ வாழ்வின் இறுதியில் உள்ள நபர்களின் உடல்ரீதியான, மனநல, சமூக, ஆன்மீகத் தேவைகளில் கவனம் செலுத்தும் முழுமையான மனித பராமரிப்பைக் குறிக்கிறது.

நோய்த்தடுப்பு பராமரிப்பு

நோய்த்தடுப்பு பராமரிப்பு என்பது வாழ்வின் முடிவை நெருங்கும் நபரின் உடல்ரீதியான, உணர்வுரீதியான, சமூக ரீதியான, ஆன்மீக ரீதியான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் முழு-நபர்-பராமரிப்பைக் குறிக்கிறது. இந்த நிலையில் நோயை முற்றிலும் குணப்படுத்துவது சாத்தியமில்லை.

உடல்நோவு தணிக்கும் பராமரிப்பு என்பது வலி, அசௌகரியம் அல்லது மனவுளைச்சல் ஆகியவற்றைக் குறைப்பதன் மூலம் ஒருவரின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துவது ஆகும். அது உங்கள் அன்புக்குரியவரின் முழுமையான தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய, மருத்துவர்கள், தாதியர்கள், மருந்தகர்கள், சமூக ஊழியர்கள் மற்றும் மனநல ஆலோசகர்கள் உள்ளிட்ட பலதுறை சிறப்பு மருத்துவ பணிக்குழுவால் வழங்கப்படுகிறது.

- உடல்ரீதியாக
- மனோத்தத்துவ ரீதியாக
- சமூக ரீதியாக
- நிதி மற்றும்
- குடும்பங்கள் மற்றும் நோயாளிகளின் ஆன்மீக அக்கறைகள்

இறப்பவரின் வலிநிவாரணம் உள்ளிட்ட வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துதல் நோய்த்தடுப்பு பராமரிப்பின் நோக்கமாகும். ஒரு பராமரிப்பாளராக, நீங்கள் நோய்த்தடுப்பு பராமரிப்பு விருப்பங்களை உங்கள் அன்புக்குரியவருடன் ஒன்று சேர்ந்து, மருத்துவருடன் கலந்து பேசவேண்டும். வாழ்வின் இறுதிகட்ட பராமரிப்பு பல மாதங்கள், வாரங்கள், சில வேளைகளில் வருடங்களுக்குக் கூட நீடிக்கலாம் - டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் ஒருவர் எப்போது தங்கள் வாழ்வின் இறுதியை நெருங்குகிறார் என துள்ளியமாக அறிவது கடினம்.

மேலும் அறிய, **www.singaporehospice.org.sg/palliativecare/** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தேவைகளைச் சமாளிக்க, நீங்கள் பயிற்சி வகுப்புகளில் சேரலாம். காணொளிகளைப் பார்க்க, **www.hca.org.sg/Caregivers-Training-Videos** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

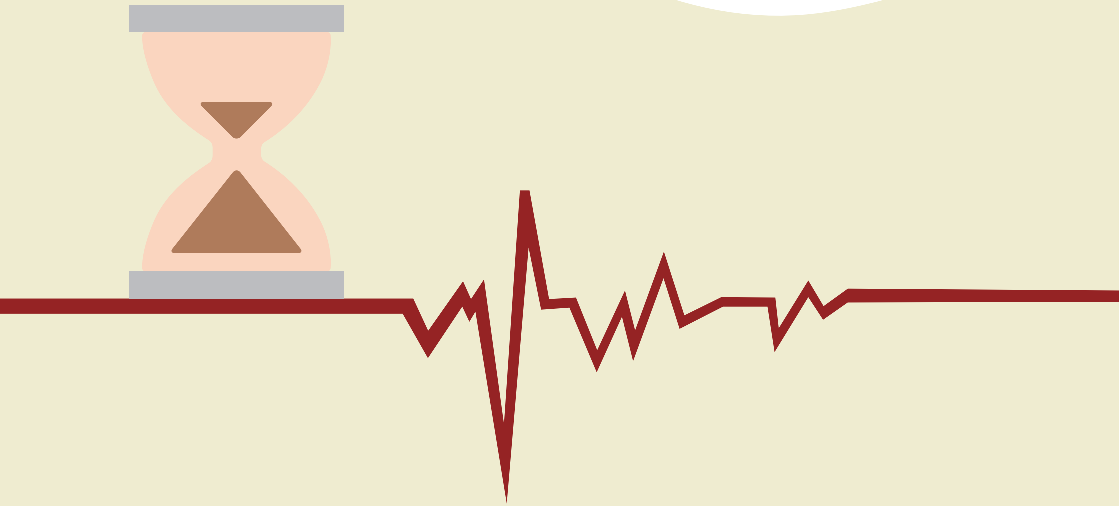
வாழ்வின் இறுதியை நெருங்குதல்

ஒருவர் தன் நோயின் இறுதிக்கட்டத்தை அடைகிறார் என்பதை குறிக்கும் அறிகுறிகள் முற்றியநிலை டிமென்ஷியாவில் உள்ளன என்றாலும் இவை கணிக்க கடினமானவையாக இருக்கலாம். இவை கீழ்க்கண்டவாறு:

- ஒரே ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர் மட்டும் கொண்ட அர்த்தமில்லாத பேச்சு.
- பெரும்பாலான அன்றாட நடவடிக்கைகளைச் செய்ய உதவி தேவைப்படுதல்.
- குறைவாகச் சாப்பிடுதல் மற்றும் விழுங்குவதில் சிரமம்.
- சிறுநீர்ப்பை மற்றும் குடல் செயல்பாட்டை அடக்கமுடியாமை.
- நடக்கமுடியாமை, நிற்கமுடியாமை, நிமிர்ந்து உட்காருவதில் மற்றும் தலையைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிரமம் மற்றும் படுக்கையை நம்பியிருத்தல் .

பலருக்கு, ‘நல்ல இறப்பு’ என்பது என்றால்:

- மரியாதையுடனும் பரிவுடனும் நடத்தப்படுதல்.
- சுத்தமாக, வசதியாக மற்றும் மனவுளைச்சல் அளிக்கும் அறிகுறிகளிலிருந்து விடுபட்டு வைக்கப்படுதல்.
- தங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களுடன் அவர்களுக்கு பரீட்சியமான இடத்தில் இருத்தல்.



இறப்பைப் பற்றி பேசுவதற்கானக் குறிப்புகளுக்கு, **www.singaporehospice.org.sg/dielouge** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

துக்கம் சார்ந்த விஷயங்களைப் பற்றி மேலும் அறிய, **www.for.sg/dhubgriefmatters** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

இறப்பைச் சார்ந்த விஷயங்களைப் பற்றி மேலும் அறிய, **www.dyingmatters.org** என்னும் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் அல்லது இந்த QR குறியீட்டை வருடுங்கள்.

நிபுணத்துவப் பராமரிப்பு

தாதியர்கள் வாழும் ஒரு நபருக்கான வாழ்க்கையின் இறுதிக் கவனிப்பில் மருத்துவர்கள், தாதியர்கள், சமூகப் பணியாளர்கள் அல்லது பராமரிப்பு இல்லப் பணியாளர்கள் உட்பட பல்வேறு தொழில் வல்லுநர்கள் இணைந்து பராமரிக்கலாம்.

அந்த நபர் அனைவருடனும் பகிர்ந்துக்கொள்ளப்படும் இறுதிகாலத் திட்டங்களை உள்ளடக்கிய ஆக அன்மைய பராமரிப்புத் திட்டத்தை எப்போதும் வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நிலைமையை பற்றியும் எந்த முடிவுகளையும் நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருந்தால் இந்த நிபுணர்களின் குழு உங்களிடம் தெரிவிக்க வெண்டும்.

இந்த அறிகுறிகளுடன் பலவீனம், மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் தொற்றுகள் மற்றும் அழுத்தம் புண்கள் இருந்தால் டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் ஒருவர் தன் வாழ்வின் இறுதியை நெருங்குகிறார் என்பதற்கு வாய்ப்புள்ளது.

பராமரிப்பாளர்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகள்:

உங்கள் அன்புக்குரியவருடன் எவ்வாறு இன்னும் நன்றாக கருத்துப் பரிமாறலாம்?

- கூடுமானவரைக் கண்பார்வை தொடர்பை மாற்றாமல் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ஆர்வமுள்ள விஷயங்களைப் பற்றி பேசுங்கள். நினைத்தாலும் நீங்கள் சொல்வதை அவரால் பின்பற்ற முடியாது என்று நீங்கள் நினைத்தாலும், கடந்த காலத்தை நினைவுபடுத்துங்கள்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு நீங்கள் அங்கு இருக்கிறீர்கள் என உறுதியளிக்க அனைத்தல், கைகளைப் பிடித்தல் போன்ற தகுந்த உடல்ரீதித் தொடர்புகளைப் பயன்படுத்துங்கள், உங்களுடன் ஒரு தொடர்பை உணர்வார்.
- சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொண்டு உங்கள் அன்புக்குரியவரிடமிருந்து பேச்சுவழியல்லாத குறிப்புகளைக் கண்டுபிடியுங்கள்.
- பேச்சுவழி அல்லாத கருத்துப்பரிமாற்றம் - கருத்துப்பரிமாற்றச் சைகைகள், உடல்மொழிகள், முகபாவனை மற்றும் தொடுதல் - கருத்துப்பரிமாற்றத்தை வசதியாக்க உதவலாம்.

www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/end-life-care#content-start அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்.

உங்கள் சொந்த தேவைகளுக்குக் கவனம் செலுத்துங்கள்

ஒரு பராமரிப்பாளராக உங்கள் மனவுணர்வுகளையும் பொறுப்புகளையும் சமாளிப்பது மூழ்கடிக்கும் வண்ணம் இருக்கலாம். உங்கள் சொந்த தேவைகளையும் பார்த்துக்கொள்ள மறவாதீர்கள். சமநிலையான சத்துள்ள உணவுமுறைகளைப் பின்பற்றி ஓய்வெடுக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள். மற்றவர்களிடம் நடைமுறைக்கேற்ற உதவி கேட்டு உங்களுக்கும் மனநல ஆதரவை வழங்கிக்கொள்ளுங்கள். பராமரிப்பு குழுவிடம் நீங்கள் எதிர்நோக்கும் சவால்களைச் சமாளிக்க எழும் பிரச்சனைகளைப் பற்றி கூறினால் அவர்களால் உங்களுக்கு கூடுதல் ஆதரவை வழங்க முடியும்.

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.