Alzheimer's Disease International

10/66 டிமென்ஷியா ஆராய்ச்சி குழு

பராமரிப்பாளர்களுக்கு உதவி

பயிற்சி தொகுதிகள்

Published by Alzheimer's Disease International (ADI), London. 2009
Copyright © Alzheimer's Disease International

10/66 டிமென்ஷியா ஆராய்ச்சி குழு

பராமரிப்பாளர்களுக்கு உதவி

பராமரிப்பாளர்களுக்கு உதவி செய்யும் சமூக உடல்நலப் பணியாளர்களுக்கான குறிப்புகள்

பொருளடக்கம்

1 பயிற்சி அலகு 1
ஆரம்பக்கட்ட மதிப்பீடு 2

2 பயிற்சி அலகு 2
டிமென்ஷியா குறித்த தகவல்கள் 18

3 பயிற்சி அலகு 3
டிமென்ஷியாவின் நடத்தை அறிகுறிகள் 28

1

பராமரிப்பாளர்களுக்கு உதவி
பயிற்சி அலகு 1

ஆரம்பக்கட்ட மதிப்பீடு

இப்பயிற்சி அலகின் நோக்கம் என்ன?

அ) குறிப்பிட்ட வயது முதிர்ந்த நபர் டிமென்ஷியாவால் (மூளை பாதிப்பு நோய்) பாதிக்கப்பட்டுள்ளாரா இல்லையா என்பதை நிர்ணயித்தல்

ஆ) பராமரிப்பாளர் எதிர்கொள்ளும் முக்கிய சிரமங்கள் என்னவென்பதைக் கண்டறிதல்

இ) பராமரிப்பாளருக்கு குறுக்கீட்டின் எந்த பயிற்சி அலகு உதவக்கூடும் என்பதை அறிதல்

இப்பயிற்சி அலகை நான் எப்போது முடிப்பேன்?

இப்பயிற்சி அலகு, முதல் அமர்வில் எடுக்கப்படும்.

இந்த அமர்வில் யார் பங்கேற்க வேண்டும்?

முக்கிய பராமரிப்பாளர், அதாவது டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவருக்கு பராமரிப்பு அளிப்பதில் தன்னை அதிகபட்சமாக ஈடுபடுத்திக் கொண்டுள்ள மற்றும் அந்நபரின் அன்றாட வாழ்க்கை பற்றி நன்கு அறிந்துள்ள நபரிடமிருந்து இவ்விவரத்தை நீங்கள் பெறவேண்டும். முக்கிய பராமரிப்பாளர் என்பவர் பெரும்பாலும், டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபருடன் வாழ்ந்துவரும் குடும்ப உறுப்பினர்களில் ஒருவராக இருக்கலாம் என்றாலும், அந்நபர் வேறு இடத்தில் வசித்துவரும் ஒரு குடும்ப உறுப்பினராகவோ, அருகாமையில் வசிப்பவராகவோ அல்லது நண்பராகவோகூட இருக்கலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

இப்பயிற்சி அலகின் உள்ளடக்கம் என்ன?

இந்த அலகில் நான்கு பிரிவுகள் உள்ளன:

1) டிமென்ஷியாவுக்கான முன்சோதனை

ஒரு குறிப்பிட்ட நபர் டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கக்கூடுமா என்பதைக் கண்டறிவதற்கு மூன்று எளிய வினாக்கள் உள்ளன. இம்மூன்று விளாக்களுக்கும் விடை “இல்லை” என்றிருந்தால், மற்றும் பிரச்னை ஏதேனும் இருக்கும் பட்சத்தில், அது டிமென்ஷியாவாக இராது.

2) டிமென்ஷியாவை அடையாளம் காணல்

வயது முதிர்ந்த நபரின் ஆற்றல்கள் மற்றும் தினசரி வாழ்க்கை பற்றிய மேலும் சில வினாக்கள் உள்ளன. இப்பிரிவின் முடிவில், அனைத்து வினாக்களுக்குமான (முதல் மூன்றையும் சேர்த்து) மதிப்பெண்களை நீங்கள் கூட்டினால் போதும், அதன் மூலம் அந்நபருக்கு டிமென்ஷியாவின் பாதிப்பு உள்ளதா என்பது குறித்த ஓரளவு தெளிவான முடிவை உங்களால் எடுக்க முடியும். பராமரிப்பாளர்கள் எதிர்கொள்ளும் முக்கிய பிரச்னைகளை தொகுப்பதற்கு, இவ்வினாக்களுக்கு அவர்கள் கூறும் விடைகளையும் நீங்கள் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

3) டிமென்ஷியா பற்றிய விழிப்புணர்வு

வயது முதிர்ந்த நபருக்கு என்ன நடைபெறுகிறது என்பது குறித்த பராமரிப்பாளரின் விழிப்பணர்வு மற்றும் அதனை அவர் எந்த அளவிற்கு புரிந்து கொண்டுள்ளார் என்பது பற்றிய சில வினாக்கள் உள்ளன.

4) வீட்டில் செய்யப்படும் பராமரிப்புக்கான ஏற்பாடுகள்

கண்டுபிடிப்பதற்கான சில வினாக்கள்:

அ) குடும்ப உறுப்பினர்கள் யார்?

ஆ) டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபருடன் வீட்டில் வாழ்ந்து வருபவர் யார்?

இ) முக்கிய பராமரிப்பாளருக்கு அவர்கள் எந்த வழிகளில் உதவுகின்றனர்?

ஈ) எந்த நடத்தை சார்ந்த பிரச்னைகளை குடும்ப பராமரிப்பாளர்கள் சமாளிக்க வேண்டியுள்ளது?

உ) டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபருக்கு பராமரிப்பு அளிப்பதை எந்த அளவிற்கு சுமையாக அவர்கள் உணர்கிறார்கள்?

பகுதி 1 டிமென்ஷியாவுக்கான முன்சோதனை

முதலில் இந்த மூன்று வினாக்களை கேட்டபின், 0 (இல்லை) அல்லது 1 (ஆம்) என்று மதிப்பெண் அளிக்கவும்

மதிப்பெண்கள்	
0	1
இல்லை	ஆம்

கடந்த பல ஆண்டுகளாக அவருடைய அன்றாட செயல்பாடுகளில் நீங்கள் ஏதேனும் மாற்றத்தைப் பார்த்தீர்களா?

ஆம் எனில், சில உதாரணங்களைக் கூறும்படி பராமரிப்பாளரிடம் கேட்டு, அவற்றை இங்கு கீழே எழுதவும்.

இல்லை ஆம்

அவருடைய மன செயல்பாடுகளில் ஒரு பொதுவான பின்னடைவு இருந்ததா?

ஆம் எனில், சில உதாரணங்களைக் கூறும்படி பராமரிப்பாளரிடம் கேட்டு, அவற்றை இங்கு கீழே எழுதவும்.

இல்லை ஆம்

மூப்படையும்போது நம் அனைவருக்குமே சில விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்வதில் சிரமம் இருக்கும், ஆனால் இவருக்கு அது ஒரு குறிப்பிட்ட பிரச்னையாக இருந்துள்ளதா?

ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் மொத்த டிக்குகள்		
ஒவ்வொரு காரணியையும் பெருக்கவும்	x 0 =	x 1 =
இப்பக்கத்திற்கான மொத்த மதிப்பெண்	0	

இம்முதல் மூன்று வினாக்கள், அந்த வயது முதிர்ந்த நபருக்கு டிமென்ஷியா ஒரு பிரச்னையாக இருக்கக்கூடுமா என்பதை சுட்டிக்காட்டுவதாக அமையும். மூன்று வினாக்களுக்குமே பராமரிப்பாளர் “இல்லை“ என்று பதிலளித்தாலும், அப்பிரச்னையின் தீவிரத்தை அவை குறைக்கக்கூடும் அல்லது மூப்படைதலின் ஓர் இயல்பான பகுதியாக அதனை அவர்கள் காணக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். இருப்பினும், மீதமுள்ள வினாக்களை தொடர்ந்து கேட்கவும். இது, டிமென்ஷியாதான் உண்மையான பிரச்னையா என்பதைத் தெளிவுபடுத்துவதுடன், முக்கியமான தினசரி வேலைகளைச் செய்வதில் அந்த வயது முதிர்ந்த நபருக்கு இருக்கக்கூடிய ஏதேனும் சிரமங்களையும் அடையாளம் காண உதவும்..

பகுதி 2 டிமென்ஷியாவை அடையாளம் காணல்

வினாக்கள்:	மதிப்பெண்கள் 0	½	1
	இல்லை	சில சமயங்களில்	ஆம்
தான் பொருட்களை எங்கே வைக்கிறோம் என்பதை அவர் மறந்துவிடுகிறாரா?			
வழக்கமாக பொருட்கள் எங்கே வைக்கப்படுகின்றன என்பதை அவர் மறந்துவிடுகிறாரா?			
சில சமயங்களில்நண்பர்களின் பெயர்களை அவர் மறந்துவிடுகிறாரா?			
குடும்ப உறுப்பினர்களின் பெயர்களை அவர் மறந்துவிடுகிறாரா?			
உரையாடலுக்கு நடுவில் தான் கூற வந்ததை அவர் மறந்துவிடுகிறாரா?			
பேசும்போது, சரியான வார்த்தைகளைக் கூறுவதில் அவருக்கு சிரமம் இருக்கிறதா?			
அவர் தவறான வார்த்தைகளை பயன்படுத்துகிறாரா?			
தற்போது நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளுக்கு பதிலாக வெகு காலத்திற்கு முன்பு நடந்தவை பற்றி அவர் பேசுகிறாரா?			
உங்களை கடைசியாக தான் எப்போது பார்த்தோம் என்பதை அவர் மறந்துவிடுகிறாரா?			
முந்தைய தினம் என்ன நடந்தது என்பதை அவர் மறந்து விடுகிறாரா?			
தான் எங்கிருக்கிறோம் என்பதை அவர் மறந்து விடுகிறாரா?			
சமுதாயத்தில் அவர் தொலைந்துபோய் விடுகிறாரா?			
தனது சொந்த வீட்டிலேயே அவர் தொலைந்துபோய் விடுகிறாரா, உ.ம். கழிவறையை கண்டுபிடித்தல்?			
அவர் முன்பு செய்து வந்த வீட்டுப் பணிகளைச் செய்வது அவருக்கு சிரமமாக உள்ளதா, உ.ம். உணவு தயாரித்தல் அல்லது தேநீர் தயாரித்தல்?			
ஆம் என்றால், அது முக்கியமாக உடல் குறைபாட்டினால் ஏற்பட்டதாகும்.	முக்கியமாக உடல் குறைபாட்டினால் ஏற்பட்டது என்றால், 0 - இல்லை என்று குறியிடவும்.		
ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் மொத்த டிக்குகள்			
ஒவ்வொரு காரணியையும் பெருக்கவும்	x 0 =	x ½ =	x 1 =
இப்பக்கத்திற்கான மொத்த மதிப்பெண்	0		

	மதிப்பெண்கள்			
	0	**1**	**2**	**3**
தானாக உணவு எடுத்துக் கொள்வதில் அவருக்கு சிரமம் உள்ளதா?	சரியான பாத்திரங்களில் சுத்தமாக உணவருந்துகிறார் ☐	ஸ்பூனால் மட்டும் தாறுமாறாக உணவு உட்கொள்கிறார் ☐	பிஸ்கெட்டுகள் போன்ற எளிய திட உணவுகள் ☐	உணவு ஊட்டப்பட வேண்டும் ☐
ஆம் எனில், அது முக்கியமாக உடல் குறைபாடு காரணமாக உள்ளதா?	அது முக்கியமாக உடல் குறைபாடு காரணமாக இருந்தால் (உதாரணமாக, பக்கவாதத்தினால் உடலின் ஒரு பாதி செயலிழந்துவிட்டிருந்தால்) 0 - சரியான பாத்திரங்களில் சுத்தமாக உணவருந்துகிறார் என்று குறியிடவும்.			
செயல்பாடுகள் உடை உடுத்திக் கொள்வதில் அவருக்கு சிரமம் உள்ளதா?	தானாகவே அணிந்து கொள்கிறார் ☐	எப்போதாவது பட்டன்களை தவறாக போட்டுக் கொள்வதுண்டு ☐	தவறான வரிசை, பொதுவாக பொருட்களை மறந்துவிடுதல் ☐	உடை அணிய முடிவதில்லை ☐
ஆம் எனில், அது முக்கியமாக உடல் குறைபாடு காரணமாக உள்ளதா?	அது முக்கியமாக உடல் குறைபாடு காரணமாக இருந்தால் (உதாரணமாக, விரல்களில் ஏற்பட்டுள்ள மூட்டுழற்சியினால் பட்டன்களைப் போடுவதில் சிரமம் இருந்தால்) 0 - தானாகவே அணிந்து கொள்கிறார் என்று குறியிடவும்.			
கழிவறையை பயன்படுத்துவதில் அவருக்கு சிரமம் உள்ளதா? தன்னை நனைத்துக் கொள்ளவோ அல்லது அசுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவோ செய்கிறாரா?	பிரச்னைகள் ஏதுமில்லை ☐	எப்போதேனும் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்துவிடுகிறார் ☐	அடிக்கடி படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்துவிடுகிறார் ☐	இருமடங்கு சீரற்ற நிலை ☐
ஆம் எனில், அது முக்கியமாக உடல் குறைபாடு காரணமாக உள்ளதா?	அது முக்கியமாக உடல் குறைபாடு காரணமாக இருந்தால் (உதாரணமாக, நடப்பதில் உள்ள சிரமம் காரணமாக கழிவறைக்கு செல்வதில் சிரமம் இருந்தால்) 0 - பிரச்னைகள் ஏதுமில்லை என்று குறியிடவும்.			
ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் மொத்த டிக்குகள்	☐	☐	☐	☐
ஒவ்வொரு காரணியையும் பெருக்கவும்	x 0 =	x 1 =	x 2 =	x 3 =
இப்பக்கத்திற்கான மொத்த மதிப்பெண்	0	☐	☐	☐

	மதிப்பெண்கள்		
	0	1	2
அவரால் முன்பு செய்ய முடிந்த ஒரு சிறப்புப் பணிக்கான அல்லது பொழுதுபோக்கிற்கான திறன் இழக்கப்பட்டுவிட்டதா?	இல்லை ☐	ஆம் ☐	
சிந்தித்து, புரிந்து கொள்ளக்கூடிய அவருடைய ஆற்றலில் நீங்கள் ஏதேனும் மாற்றத்தைக் கண்டீர்களா?	இல்லை ☐	ஆம் ☐	
கடந்த ஓராண்டில் அவருடைய உறங்கும் பழக்கத்தில் ஏதேனும் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதா?	இல்லை ☐	ஆம் ☐	
தனது தினசரி வழக்கத்தில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றத்துடன் ஒத்துப் போவதில் அவருக்கு சிரமம் உள்ளதா?	இல்லை ☐	ஆம் ☐	
பணத்தைக் கையாளும் அவருடைய திறனில் ஏதேனும் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதா?	சிரமம் ஏதுமில்லை ☐	சிறிதளவு சிரமம் ☐	பணத்தைக் கையாள முடியவில்லை ☐
இப்பக்கத்திற்கான மொத்த மதிப்பெண்கள்	☐	☐	☐

இப்போது, ஆரம்பத்தில் நீங்கள் கேட்ட மூன்று வினாக்கள் உட்பட, நான்கு பக்கங்கள் அனைத்திற்குமான மொத்த மதிப்பெண்களை கூட்டவும்.

மொத்த மதிப்பெண்கள் பக்கம் 4	☐
மொத்த மதிப்பெண்கள் பக்கம் 5	☐
மொத்த மதிப்பெண்கள் பக்கம் 6	☐
மொத்த மதிப்பெண்கள் பக்கம் 7	☐
மொத்த மதிப்பெண்கள்	☐

- மதிப்பெண் 5 அல்லது அதற்குக் குறைவாக இருந்தால், அந்நபருக்கு டிமென்ஷியா இல்லாமல் இருக்கக்கூடும்.
- மதிப்பெண் 5 மற்றும் 8க்கு இடைப்பட்டதாக இருந்தால், அந்நபருக்கு டிமென்ஷியா இருக்கக்கூடும், ஆனால், குறைந்த செயல்பாட்டிற்கு மன அழுத்தம் காரணமாக இருக்கக்கூடிய வாய்ப்புள்ளது என்பதையும் நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.
- மதிப்பெண் 8 அல்லது அதற்கு அதிகமாக இருந்தால், அவருக்கு ஏறக்குறைய நிச்சயமாக டிமென்ஷியா உள்ளது.

நீங்கள் அடையாளம் கண்டுள்ள சிந்தித்தல் மற்றும் நினைவாற்றல் தொடர்பான பிரச்னைகள் மற்றும் அன்றாட செயல்பாடுகளுடன் தொடர்புடைய பிரச்னைகள் அனைத்தையும் இங்கே பட்டியலிடவும்.

சிந்தித்தல் மற்றும் நினைவாற்றல் தொடர்பான பிரச்னைகள்

அன்றாட செயல்பாடுகளுடன் தொடர்புடைய பிரச்னைகள்

இப்போது உங்கள் கண்டுபிடிப்புகளை பராமரிப்பாளருடன் கலந்தாலோசிக்கவும். அடுத்த பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வினாக்கள் உங்களுக்கு உதவும்.

பகுதி 3 டிமென்ஷியா பற்றிய விழிப்புணர்வு

சிந்தித்தல் மற்றும் நினைவாற்றல் மட்டுமல்லாது, அன்றாட செயல்பாடுகளுடன் தொடர்புடைய பிரச்னைகளைப் பற்றியும் நாம் பேசினோம். அவருக்கு சமீபத்தில் தொடர்பான பிரச்னைகள் ஏற்பட்டுள்ளதாக என்னிடம் நீங்கள் கூறினீர்கள்.

(முந்தைய பக்கத்தில் நீங்கள் பட்டியலிட்டுள்ள பிரச்னைகளை படித்துக் காட்டவும்)

இப்பிரச்னைகளுக்கு எது அல்லது யார் காரணம் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

(விடையைக் கீழே எழுதவும் - இயன்றவரை உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் விடையின் முழுமையான விளக்கத்தை அளிக்கவும்)

எதிர்காலத்தில் அவருக்கு என்ன நிகழக்கூடுமென்று உங்களுக்கு ஏதேனும் தோன்றுகிறதா? உதாரணமாக, அதற்கு ஒரு சிகிச்சையைக் கண்டறிய முடியும் என்ற நம்பிக்கை உங்களுக்கு உள்ளதா?

பொதுவாக நிலைமையில் முன்னேற்றம் ஏற்படும், மோசமடையும் அல்லது அப்படியே இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?

பிரச்னை என்னவாக இருக்குமென்று உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் நினைக்கிறார்கள்? அவர்கள் இரக்கப்படுகிறார்களா? புரிந்துகொள்கிறார்களா? ஆதரவளிக்கிறார்களா?, அல்லது இல்லையா?

அருகில் வசிப்பவர்கள் மற்றும் உங்கள் சமுதாயத்தைச் சேர்ந்த மற்றவர்கள் பிரச்னை என்னவாக இருக்குமென்று நினைக்கிறார்கள்?
அவர்கள் இரக்கப்படுகிறார்களா? புரிந்துகொள்கிறார்களா? ஆதரவளிக்கிறார்களா?, அல்லது இல்லையா?

டிமென்ஷியா போன்ற குறைபாட்டை விளக்குவதற்கு சாதாரண மக்களால் பயன்படுத்தப்படும் வழக்குச் சொல் ஒன்று இருந்தால், பின்வரும் கேள்வியைக் கேட்கவும்.

	இல்லை	ஆம்
நீங்கள் மறதி நோய் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா?	☐	☐
அவர் மறதி நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்க்கூடும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?	☐	☐
மூளையை பாதிக்கக்கூடிய ஏதேனும் ஒரு வகை நோய் அவருடைய பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தியிருக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?	☐	☐
டிமென்ஷியா அல்லது அல்ஸெய்மர் நோய் என்றழைக்கப்படும் ஒரு நோய் பற்றி நீங்கள் எப்போதேனும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா?	☐	☐
இவ்வினாக்களில் ஏதேனும் ஒன்றிற்கு விடை ஆம் என்றிருந்தால்.....	☐	☐

அதைப்பற்றி நீங்கள் என்ன புரிந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

விடையைக் கீழே எழுதவும் - இயன்றவரை உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் விடையின் முழுமையான விளக்கத்தை அளிக்கவும்)

இந்நிலையில், அவர் உங்களுக்கு அளித்துள்ள விடைகள் மூலம், அவர் டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கக்கூடிய வாய்ப்புள்ளதாக நீங்கள் நினைப்பதை பராமரிப்பாளருக்கு விளக்கவும்

உங்களுக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களைப் பயன்படுத்தி, சில சுருக்கமான விவரங்களை அளிக்கவும்.

- பெரும்பாலும் வயதானவர்களையே டிமென்ஷியா பாதிக்கும் என்றாலும், அது மூப்பின் அறிகுறி அல்ல, அது ஒரு நோயாகும்.
- மற்றவற்றைப் போலவே டிமென்ஷியாவும் ஒரு நோயாகும், ஆனால் அது மூளையை பாதிக்கிறது
- டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு வயது முதிர்ந்த நபரால் தனது நடத்தையைக் கட்டுப்படுத்த இயலாது
- அதற்கு சிகிச்சை ஏதுமில்லை
- காலப்போக்கில் அது மேலும் மோசமடையும் என்று எதிர்பார்க்கலாம்
- இருப்பினும், அதற்கு பல விதங்களில் உதவ முடியும்
- குடும்பத்தினரிடமிருந்து கிடைக்கும் ஆதரவு மிகவும் முக்கியமானது

இப்பிரச்னை குறித்து மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு விளக்கிக்கூற வேண்டியது அவசியமாகும்.

பகுதி 4 வீட்டில் செய்யப்படும் பராமரிப்புக்கான ஏற்பாடுகள்

இந்த வீட்டில் யார் வசிக்கிறார்கள்?

அவர்களுடைய பெயர்கள், வயது, அவர்கள் செய்யும் தொழில், மற்றும் டிமென்ஷியா உள்ள நபருடன் அவர்களுக்குள்ள உறவுமுறை (உ.ம். மகன், பேத்தி போன்றவை) ஆகியவற்றை எழுதவும்.

பெயர்	உறவு	வயது	தொழில்

இவர்களில் யார் பராமரிப்பு அளிப்பதுடன் தொடர்புடையவர்கள்? அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள்?

குடும்ப பராமரிப்பு ஏற்பாடுகளைப் பற்றி கீழே விளக்கவும்.

மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள், அல்லது குடும்ப நண்பர்கள் யார் குடும்பத்துடன் நெருங்கிய தொடர்பு வைத்திருக்கின்றனர்?

பெயர்	உறவு	வயது	தொழில்

இவர்களில் யார் பராமரிப்பு அளிப்பதுடன் தொடர்புடையவர்கள்? அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள்?

இந்த மற்ற பராமரிப்பு ஏற்பாடுகளைப் பற்றி கீழே விளக்கவும்.

எவ்வளவு நேரத்திற்கு அவரைத் தனியாக விடமுடியும்? --------------------மணிநேரம்

டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபருக்கு பராமரிப்பு வழங்கும் குடும்பங்கள் மற்றும் பிற நபர்கள் எதிர்கொள்ளும் சில சிரமங்கள் பற்றி நான் இப்போது உங்களிடம் கேட்கப் போகிறேன். இவற்றில் எவை உங்களுக்குப் பொருந்தும்?

	இல்லை	ஆம்
சரியான முறையில் தன்னை சுத்தம் செய்து கொள்வதற்கும், குளிப்பதற்கும், சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கும் அவரை ஊக்கப்படுத்துவதில் உங்களுக்கு சிரமம் உள்ளதா அல்லது இவற்றைச் செய்ய அவருக்கு உதவுவதில் உங்களுக்கு சிரமம் ஏற்படுகிறதா?		

ஆம் எனில், இங்கே விளக்கவும்

	இல்லை	ஆம்
உடை அணிவதில் அவருக்கு சிரமம் உள்ளதா அல்லது அவர் சரியாக உடை அணிவதில்லையா, அல்லது சில சமயங்களில் உடை அணிவதற்கு அவருக்கு உதவுவதில் உங்களுக்கு சிரமம் ஏற்படுகிறதா?		

ஆம் எனில், இங்கே விளக்கவும்

	இல்லை	ஆம்
சில சமயங்களில் அவர் குழப்பமடைந்துள்ளாரா, அல்லது சில சமயங்களில் பொருந்தும் முறையில் கழிவறையைக் கண்டுபிடிப்பதில் மற்றும் பயன்படுத்துவதில் அவருக்கு சிரமம் உள்ளதா?		

ஆம் எனில், இங்கே விளக்கவும்

	இல்லை	ஆம்
ஒரே கேள்வியை அவர் உங்களிடம் மீண்டும் மீண்டும் கேட்கிறாரா அல்லது திரும்பத் திரும்ப உரக்க அழைத்துக் கொண்டே இருக்கறாரா?		

ஆம் எனில், இங்கே விளக்கவும்

	இல்லை	ஆம்
உங்கள் பணிகளைச் செய்வதில் உங்களுக்கு சிரமம் ஏற்படும் வகையில் எல்லா இடங்களுக்கும் அவர் உங்களைப் பின்தொடர்ந்து வருவதுடன், தனித்து விடப்படுவதற்கு எதிர்ப்பு தெரிவிக்கிறாரா?		

ஆம் எனில், இங்கே விளக்கவும்

இல்லை	ஆம்

சில சமயங்களில் அவர் எரிச்சலுற்று கோபமடைவதுண்டா, அவர் கூச்சலிடுவதுண்டா, அல்லது உங்களையோ மற்றவர்களையோ தாக்குவதும் உண்டா?

இல்லை	ஆம்

ஆம் எனில், இங்கே விளக்கவும்

அவர் எங்கேனும் சென்றுவிடுவதால், நீங்கள் கவலைப்படுதல் அல்லது அவர் வீட்டிற்கு வெளியே சென்றுவிடுதல் அல்லது நீங்கள் இருவரும் ஒன்றாக வெளியே செல்லும்போது தொலைந்துவிடுதல் நிகழ்கிறதா?

இல்லை	ஆம்

ஆம் எனில், இங்கே விளக்கவும்

அவர் எதிலும் ஆர்வம் இல்லாமல் இருக்கிறாரா? ஒன்றும் செய்யாமல் அமர்ந்த வண்ணம் உள்ளாரா? அவரது செயல்பாடு குறைந்துவிட்டதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?

இல்லை	ஆம்

ஒட்டுமொத்த சுமை

உங்கள் உறவினரை பராமரிப்பதில் நீங்கள் அனுபவிக்கும் ஒட்டுமொத்த சுமை என்ன?

கீழ்க்கண்டவற்றில் ஏதேனும் ஒரு விருப்பத்தேர்வைக் குறிக்கவும்.

சுமை ஏதுமில்லை	
சிறிதளவு சுமை	
ஓரளவிற்கு சுமை	
கடுமையான சுமை	

நிதிசார்ந்த பிரச்னைகள்

பல குடும்பங்கள் பணத்தை இழக்கின்றன, அல்லது வயது முதிர்ந்த நபரை பராமரிப்பதற்கு அவர்கள் அதிக பணம் செலவழிக்க வேண்டியுள்ளது. நீங்கள் ஏற்க வேண்டிய கூடுதல் செலவுகள் யாவை?

(தொகைகளை கீழே குறிப்பிடவும்)

	பிரதி மாதம் செலவிடப்படும் அல்லது இழக்கப்படும் தொகை
மருந்துகள்	
மருத்துவ ஆலோசனைகள்	
பணம் செலுத்த வேண்டிய பகல்நேர அல்லது இரவுநேர பராமரிப்பு	
சலவை	
இவர்களை பராமரிப்பதற்காக, நீங்களோ அல்லது வேறு யாராவதோ வேலையை விடவேண்டியிருந்ததா, அல்லது வேலை நேரத்தைக் குறைக்க வேண்டியிருந்ததா? ஆம் எனில், உங்களுக்கு எவ்வளவு வருமான இழப்பு ஏற்பட்டது?	
பராமரிப்புக்காக ஏற்பட்ட மற்ற செலவுகள்	
மொத்த செலவுகள்	
இக்கூடுதல் செலவுகளை சமாளிப்பதற்கு எந்த அளவிற்கு உங்களிடம் குடும்ப வருமானம் உள்ளது?	

இக்கூடுதல் செலவுகள் காரணமாக உங்களுக்கு எந்த அளவிற்கு நிதிசார்ந்த சிரமம் உள்ளது?

கீழ்க்கண்டவற்றில் ஏதேனும் ஒரு விருப்பத்தேர்வைக் குறிக்கவும்

- சிரமம் ஏதுமில்லை ☐
- சிறிதளவு சிரமம் ☐
- ஓரளவிற்கு சிரமம் ☐
- கடுமையான சிரமம் ☐

வயது முதிர்ந்த நபர்களுக்கு உள்ளூரில் கிடைக்கக்கூடிய ஏதேனும் உதவி பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நீங்கள் பணி செய்யும் மாவட்டத்தில் கிடைக்கக்கூடியவற்றின் அடிப்படையில் இது வேறுபடும். பொதுவாக, கீழ்க்கண்டவை குறித்து நீங்கள் கலந்தாலோசித்து, பொருந்தும் விவரங்களை அளிக்க வேண்டும்.

1 ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு சேவைகள்

2 டிமென்ஷியா பாதிப்புள்ள நபர்களுக்கான ஏதேனும் சிறப்பு உடல்நல பராமரிப்பு சேவைகள்

3 அல்ஸெய்மர் கூட்டமைப்பின் உள்ளூர் கிளை போன்ற தன்னார்வ அமைப்புகள், அவ்வாறு ஒன்று இருக்கும் பட்சத்தில்

4 எந்தவொரு பகல்நேர அல்லது இரவுநேர வீட்டுப் பராமரிப்பு அல்லது வீட்டு கவனிப்பு

5 டிமென்ஷியா பாதிப்புள்ள நபர்கள் தகுதிபெறுகின்ற ஏதேனும் குறைபாட்டிற்கான ஆதாயங்கள் மற்றும் அவற்றிற்கு விண்ணப்பிக்கும் முறை

இச்சேவைகள் ஒவ்வொன்றிற்கும், அவை கிடைக்கும் பட்சத்தில், அவற்றால் என்ன அளிக்க முடியும், அவற்றை எவ்வாறு அணுக முடியும் மற்றும் அவற்றிற்கு ஆகக்கூடிய செலவுகள் என்ன என்பவை பற்றிய சில அடிப்படை விவரங்களை நீங்கள் கொடுக்க வேண்டும்

2

பராமரிப்பாளர்களுக்கு உதவி

பயிற்சி அலகு 2

டிமென்ஷியா குறித்த தகவல்கள்

இப்பயிற்சி அலகின் நோக்கம் என்ன?
இந்த பயற்சி அலகின் நோக்கம், டிமென்ஷியா குறித்த உண்மைகளை குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குத் தெரிவிப்பதாகும். இது, டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபரின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும், எதிர்காலத்தில் தாங்கள் ஒத்துப்போக வேண்டிய விஷயங்களுக்கும், செய்ய வேண்டிய மாற்றங்களுக்கும் அவர்களைத் தயார்ப்படுத்த உதவும்.

இப்பயிற்சி அலகை நான் எப்படி முடிப்பேன்?
இப்பயிற்சி அலகு இரண்டு அமர்வுகளில் நிறைவு செய்யப்படும். முதல் அமர்வு 1 முதல் 3 வரையிலான பிரிவுகளைக் கொண்டிருக்கும். இரண்டாவது அமர்வில் நான்காவது பிரிவு எடுத்துக் கொள்ளப்படும்

இந்த அமர்வுகளில் யார் பங்கேற்க வேண்டும்?
முக்கிய பராமரிப்பாளர் மட்டுமல்லாமல், சம்பந்தப்பட்டுள்ள குடும்ப உறுப்பினர்களில் இயன்றவரை அதிக எண்ணிக்கையிலான நபர்கள், இந்தத் தொடக்கநிலை அமர்வுகளில் பங்கேற்பது முக்கியமாகும். இதற்குக் காரணம்

அ) பராமரிப்பு அளிப்பது பகிர்ந்து கொள்ளப்படும்போது, முக்கிய பராமரிப்பாளருக்கு ஏற்படும் வேலைப்பளு குறையும், மற்றும்

ஆ) பராமரிப்பு அளிப்பதில் மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள் நேரடியாக ஈடுபடாவிட்டாலும், முக்கிய பராமரிப்பாளர் என்ன செய்கிறார் என்பதை அவர்கள் அறிந்து மற்றும் புரிந்து வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.

இப்பயிற்சி அலகின் உள்ளடக்கம் என்ன?
இந்த அலகில் நான்கு பிரிவுகள் உள்ளன:

1 டிமென்ஷியா
இது அந்நோய்க்கான ஒரு பொது அறிமுகமாகும்.

2 டிமென்ஷியா - நான் என்ன எதிர்பார்க்கலாம்?
நோயின் பல்வேறு நிலைகளில், பராமரிப்பாளர் எதிர்பார்க்கக்கூடிய அறிகுறிகள் மற்றும் பிரச்னைகளின் வகைகள் உட்பட, டிமென்ஷியா பாதிப்பின் முக்கிய போக்கினை இது விளக்குகிறது.

3 டிமென்ஷியாவை ஏற்படுத்துவது எது?
டிமென்ஷியாவுக்கான காரணங்கள் பற்றி அதிகம் அறியப்படவில்லை. இப்பிரிவு சில அடிப்படை விவரங்களை அளிக்கிறது மற்றும் இதனை குறிப்பாக மூட நம்பிக்கைகள் மற்றும் தவறான கருத்துக்களைக் கையாள்வதற்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

4 டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபர்களுக்கான பராமரிப்பு மற்றும் சிகிச்சை

இப்பிரிவின் முதல் பகுதி, உள்ளூரில் கிடைக்கும் முறைசார்ந்த சேவைகளின் பங்கினை கருத்தில் கொள்கிறது. முதலாவதாக, நோயறிதலின் முக்கியத்துவத்தை அது வலியுறுத்துகிறது. இதைத் தவிர, இப்பிரிவின் முதல் பகுதியிலுள்ள உள்ளடக்கமானது, உள்ளூரில் கிடைக்கக்கூடிய உதவி சேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். இப்பிரிவின் இரண்டாவது பகுதி, டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபரின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கும், அவர்களது அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கும் குடும்ப பராமரிப்பாளர்களால் அதிக அளவு பங்களிக்க முடியும் என்பதை வலியுறுத்துகிறது.

பகுதி 1 டிமென்ஷியா

டிமென்ஷியாவை விளக்குதல்

டிமென்ஷியா என்பது, உலகம் முழுவதும் உள்ள மருத்துவர்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு நோயாகும். நினைவாற்றல், சிந்திக்கும் திறன் மற்றும் நடத்தை ஆகியவற்றில் பிரச்னைகள் இருப்பதற்கான அறிகுறிகளை ஒரு நபர் வெளிப்படுத்துவதன் காரணமாகவே அவருக்கு டிமென்ஷியா இருப்பதாகக் கண்டறியப்படுகிறது. நமது சமுதாயத்தில், டிமென்ஷியா உள்ள நபர்களைக் குறிப்பதற்கு, மறதிநோய் அல்லது மூளை பாதிப்பு என்ற சொற்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

டிமென்ஷியா ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. இவற்றில் மிகப் பரவலாகவும், நான்கில் மூன்று பங்கினருக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளுக்குக் காரணமாகவும் குறிப்பிடப்படுவது அல்ஸெய்மர் நோயாகும்

அல்ஸெய்மர் நோயை விளக்குதல்

அல்ஸெய்மர் நோய் (பெரும்பாலும் ஏடி என்று சுருக்கமாகக் குறிப்பிடப்படுவது), சிந்தனை, நினைவாற்றல் மற்றும் மொழி ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் மூளையின் பாகங்களைத் தாக்குகிறது. இந்நோய் மெதுவாகத் தொடங்குவதால், மோசமடைவதும் பெரும்பாலும் மெதுவாகவே நடைபெறுகிறது. இருப்பினும், இச்செயல்முறை பற்றி நாம் அதிக அளவில் புரிந்து கொண்டாலும், இந்நோயின் அடிப்படை காரணமாக இருப்பது எது - அதாவது எதனால் ஒரு நபர் பாதிக்கப்படுகிறார், அதே சமயத்தில் மற்றொருவர் பாதிக்கப்படுவதில்லை - என்பது இன்னமும் அறியப்படவில்லை. துரதிருஷ்டவசமாக இதற்கு சிகிச்சை என்று எதுவுமில்லை.

அல்ஸெய்மர் நோய்க்கு, 1906ல் அசாதாரண மனநல பாதிப்பினால் இறந்துபோன பெண் ஒருவரின் மூளைத் திசுவில் காணப்பட்ட மாற்றங்களை விளக்கிய டாக்டர் அலாய்ஸ் அல்ஸெய்மரின் பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது. இம்மாற்றங்கள், அல்ஸெய்மர் நோயினால் மூளையில் ஏற்படும் குறிப்பிட்ட அசாதாரண மாற்றங்களாக தற்போது அடையாளம் காணப்படுகின்றன.

அல்ஸெய்மர் நோய், ஆண்கள், பெண்கள், பணக்காரர்கள், ஏழைகள் மற்றும் உலகிலுள்ள அனைத்து நாடுகளிலும் உள்ள மக்களை பாதிப்பதன் மூலம், சமுதாயத்தின் அனைத்துப் பிரிவுகளையும் பாதிக்கிறது. அல்ஸெய்மர் நோய் பெரும்பாலும் மூப்படைந்த நபர்களைத் தாக்கினாலும், அது வழக்கமான மூப்படைதலுக்கு சிறிதும் தொடர்பில்லாத ஒரு நோயாகும். இளவயதினரும்கூட அதனால் பாதிக்கப்படக்கூடும்.

பகுதி 2 டிமென்ஷியா - நான் என்ன எதிர்பார்க்கலாம்?

டிமென்ஷியா உள்ள நபர்கள், அந்நோயினால் எவ்விதம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்?

டிமென்ஷியா ஒவ்வொருவரையும் ஒவ்வொரு விதமான முறையில் பாதிக்கிறது. நோயால் தாக்கப்படுவதற்குமுன் ஒரு நபருக்கு இருந்த குணநலன்கள், அவர்கள் வாழ்க்கைமுறை, அவர்கள் உடல்நலம் போன்றவற்றை அதன் தாக்கம் சார்ந்திருக்கக்கூடும்.

டிமென்ஷியாவுடன் தொடர்புடைய பிரச்சனைகளை, மூன்று நிலைகளில் நாம் புரிந்து கொள்ளலாம்

1) **ஆரம்ப நிலை** - முதல் ஓரிரண்டு ஆண்டுகள்
2) **நடு நிலை** - இரண்டாவது முதல் நான்காவது அல்லது ஐந்தாவது ஆண்டுவரை
3) **இறுதி நிலை** - ஐந்தாவது ஆண்டு மற்றும் அதற்குப்பின்

இக்காலங்கள் வழிகாட்டுதலுக்காக மட்டுமே அளிக்கப்படுகின்றன - சில சமயங்களில் சிலர் வெகு சீக்கிரம் மோசமடையக்கூடும் அல்லது அது மெல்ல நிகழக்கூடும். துரதிருஷ்டவசமாக, பாதிக்கப்பட்ட நபர்களின் ஆயுட்காலத்தை டிமென்ஷியா குறைக்கிறது.

டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் நோய் தொடங்கிய காலத்திலிருந்து, 5-7 ஆண்டுகள்வரை மட்டுமே உயிர்வாழக்கூடும் என்று எதிர்பார்க்கலாம். ஆனால், சிலர் அதிக காலத்திற்கு உயிர் வாழலாம், மற்றும் சிலர், தீவிரமான உடல்நலப் பிரச்னை காரணமாக குறுகிய காலத்திற்கே உயிர்வாழக்கூடும்.

அடுத்த பிரிவில் விளக்கப்பட்டுள்ள அறிகுறிகள் அனைத்தையும், டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள அனைவருமே வெளிப்படுத்துவார்கள் என்று கூறமுடியாது என்பதை பராமரிப்பாளருக்கு நீங்கள் விளக்கிக் கூறுவது மிகவும் முக்கியமாகும். இருப்பினும், ஏற்படக்கூடிய பிரச்னைகளை அறிந்து கொண்டு, எதிர்கால பராமரிப்புத் தேவைகளைப் பற்றி சிந்திப்பதற்கு, இந்நிலைகள் பற்றி அவர்கள் தெரிந்து வைத்திருப்பது மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

டிமென்ஷியாவின் மூன்று நிலைகள்

1 ஆரம்ப நிலை

ஆரம்பநிலை பெரும்பாலும் புறக்கணிக்கப்பட்டுவிடுகிறது. உறவினர்களும் நண்பர்களும் (சில சமயங்களில் நிபுணர்களும்கூட) அதனை "மூப்பின்" அறிகுறியாகவும், முதுமை எய்துதலின் ஒரு வழக்கமான பகுதியாகவும் காண்கின்றனர். நோயின் தொடக்கம் மிக நிதானமாக நடைபெறுவதால், அது எப்போது தொடங்குகிறது என்பதைத் திட்டவட்டமாகக் கூறுவதும் கடினமாக உள்ளது. ஒரு நபருக்கு:

- சரியாகப் பேசுவதில் சிரமம் இருக்கக்கூடும் (மொழிப் பிரச்னைகள்)
- குறிப்பிடத்தக்க அளவிற்கு நினைவாற்றல் இழப்பு இருக்கக்கூடும்- குறிப்பாக அப்போதுதான் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பாக
- அப்போதுள்ள நேரம் அல்லது அது வாரத்தின் எந்த நாள் என்பது தெரியாமல் இருக்கக்கூடும்
- நன்றாகத் தெரிந்த இடங்களிலும் தொலைந்துபோகும் நிலை ஏற்படலாம்
- முடிவுகள் எடுப்பதில் சிரமம் ஏற்படலாம்
- செயல்பாடின்மை அல்லது ஊக்கமின்மை ஆகியவை ஏற்படலாம்
- மனநிலை மாற்றங்கள், மனஅழுத்தம் அல்லது அதீத கவலை ஏற்படலாம்

- குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் அசாதாரண கோபம் அல்லது முரட்டுத்தனமான நடத்தை ஏற்படலாம்
- பொழுதுபோக்குகள் மற்றும் இதர செயல்பாடுகளில் ஆர்வம் இல்லாமல் போகலாம்

2 நடு நிலை

நோய் முன்னேறும்போது, பிரச்னைகள் தெளிவாகவும், மேலும் கட்டுப்படுத்துபவையாகவும் ஆகின்றன. டிமென்ஷியா உள்ள நபர், அன்றாட வாழ்க்கையில் அதிக சிரமத்தை எதிர்கொள்வதுடன்:

- அதிக மறதியினால் பாதிக்கப்படக்கூடும் - குறிப்பாக சமீபத்திய நிகழ்வுகள் மற்றும் நபர்களின் பெயர்கள்
- பிரச்னைகள் இன்றி இனிமேலும் தனியாக வாழ முடியாத நிலை
- சமைக்கவோ, சுத்தம் செய்யவோ அல்லது கடைகளுக்குச் செல்லவோ இயலாத நிலை
- குடும்பத்தினர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களையே முழுமையாகச் சார்நதிருக்கும் நிலை
- தனிநபர் சுகாதாரம், உ.ம்., கழிவறையை சுத்தம் செய்தல் மற்றும் ஆடை அணிதல் ஆகியவற்றிற்கு உதவி தேவைப்படுதல்
- பேசுவதில் அதிக சிரமம்
- சுற்றித் திரிதல் மற்றும் ஒரே கேள்வியைத் திரும்பத் திரும்பக் கேட்டல், கூக்குரலிடுதல், பற்றிக் கொள்ளுதல், சரிவர உறங்க முடியாமை போன்ற இதர நடத்தை சார்ந்த பிரச்னைகள்
- வீட்டிலும் வெளியிலும் தொலைந்து போதல்
- மனப்பிரமைகளால் பாதிக்கப்படுதல் (கற்பனைத் தோற்றங்களைப் பார்த்தல் அல்லது கேட்டல்)

3 இறுதி நிலை

இந்நிலை, ஏறக்குறைய மற்றவரை முழுமையாக சார்ந்திருக்கக்கூடிய மற்றும் செயல்பாடே இல்லாத நிலையை குறிக்கிறது. நினைவாற்றல் கோளாறு மிகக் கடுமையாக இருப்பதுடன், நோயின் உடல்ரீதியான பாதிப்பும் வெளிப்படையாகத் தெரியத் தொடங்குகிறது. அந்நபருக்கு:

- உணவருந்துவதில் சிரமம் ஏற்படும்
- தகவல் பரிமாற்றத் திறன் இல்லாமல் போகும்
- உறவினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் நன்கு அறிந்த பொருட்களை அடையாளம் தெரியாமல் போகும்
- தன்னைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்வதில் சிரமம் ஏற்படும்
- வீட்டிலேயே வழி சரியாகத் தெரியாத நிலை ஏற்படும்
- நடப்பதில் சிரமம் ஏற்படும்
- சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழித்தலில் கட்டுப்பாடு இல்லாமல் போகும்
- பொது இடத்தில் பொருந்தாத நடத்தையை வெளிப்படுத்தும் தன்மை ஏற்படும்
- சக்கர நாற்காலியிலோ அல்லது படுக்கையிலோ முடங்கியிருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம்

பகுதி 3 டிமென்ஷியாவை ஏற்படுத்துவது எது?

எந்தவொரு நபருக்கும், “இந்நபருக்கு ஏன் டிமென்ஷியா ஏற்பட்டுள்ளது?” என்ற வினாவுக்கான விடையைக் கூற இயலாது.

பொதுவாக, இதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட காரணம் கிடையாது.

- குடும்பங்களில் டிமென்ஷியா காணப்படுவதற்கு சிறிதளவு சாத்தியக்கூறு உள்ளது. இருப்பினும், உங்கள் குடும்பத்தில் ஒருவர் பாதிக்கப்படக்கூடும் என்பதற்கான வாய்ப்பு மிகக் குறைவாக இருப்பதால், இது குறித்து நீங்கள் கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை. வாழ்க்கைமுறை அம்சங்களும் இதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. வாழ்க்கையின் ஆரம்பக்கட்டத்தில் ஏற்படும் மனநல பாதிப்புகளுக்கு குடும்பத் தொடர்புகள் ஏதும் கிடையாது என்பதை வலியுறுத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.
- உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற உடல்நலப் பிரச்னைகள் டிமென்ஷ ியாவுடன் தொடர்புள்ளவையாக இருப்பதற்கான சிறிதளவு சான்றுள்ளது, எனவே, இப்பிரச்னைகளுக்கு உடனடியாக சிகிச்சை அளிப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை, புகைப்பிடிக்காமல் இருத்தல், சிறந்த உணவுமுறையை பின்பற்றுதல் மற்றும் நன்கு உடற்பயிற்சி செய்தல் ஆகியவை டிமென்ஷியாவைத் தடுப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன, எனவே, உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு இது இன்னொரு காரணமாகும்.

டிமென்ஷியா பற்றிய சில தவறான கருத்துக்கள் பரவலாகக் காணப்படுகின்றன. மையங்களுக்கான குறிப்பு - ஏதேனும் தேவையற்ற/ தவறான உள்ளூர் கருத்துக்களையும் சேர்த்துக் கொள்வதற்கு, நீங்கள் இப்பிரிவை மாற்றியமைக்கலாம்.
அது கீழ்க்கண்டவற்றால் ஏற்படுவதல்ல அல்லது அவற்றுடன் தொடர்புள்ளதும் அல்ல:

- மூளையைக் குறைவாகவோ அல்லது அளவுக்கதிகமாகவோ பயன்படுத்துதல்
- மூப்பு, இது மூப்படைதலின் ஒரு வழக்கமான பகுதியல்ல
- மன நோய்கள்
- பால்வினை நோய்கள்
- மற்ற தொற்றுக்கள்
- அலுமினியம் அல்லது பிற உலோகங்கள்

பகுதி 4 டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபர்களுக்கான பராமரிப்பு மற்றும் சிகிச்சை

உள்ளூர் உடல்நல மற்றும் சமூகப் பராமரிப்பு சேவைகள்

இச்சேவைகள் எங்கு கிடைக்கும்?

பின்வரும் சேவைகள் ஒவ்வொன்றிற்கும், அவை கிடைக்கப்பெறுமானால், அவை எத்தகைய உதவியை அளிக்கக்கூடும், அவற்றை எவ்வாறு அணுகிப் பெறமுடியும், மற்றும் அதற்காகும் செலவுகள் என்ன என்பது குறித்த சில அடிப்படை விவரங்களை நீங்கள் அளிக்க வேண்டும்.

1. ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு சேவைகள்
2. டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபர்களுக்கான ஏதேனும் சிறப்பு உடல்நல பராமரிப்பு சேவைகள்
3. அல்ஸெய்மர் கூட்டமைப்பின் உள்ளூர் கிளை போன்ற ஏதேனும் தன்னார்வ அமைப்புகள்
4. எந்தவொரு பகல் நேர அல்லது இரவு நேர வீட்டுப் பராமரிப்பு அல்லது வீட்டு கவனிப்பு சேவைகள்
5. டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபர்கள் தகுதி பெறும் ஏதேனும் குறைபாட்டிற்கான ஆதாயங்கள் மற்றும் அவற்றிற்கு எவ்வாறு விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

நோயறிதல் எதனால் முக்கியத்தும் வாய்ந்ததாக உள்ளது?

ஆரம்பக்கட்ட நோயறிதல் மிகவும் பயனுள்ளதாகும், ஏனெனில், இந்நோயைக் கையாளவதற்கு பராமரிப்பாளரால் தன்னை நன்கு தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள முடிவதுடன், என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதையும் அவரால் அறிந்து கொள்ள முடியும். எதிர்காலத்திற்காக திட்டமிடுவதற்கான முதல் படியாக நோயறிதல் அமைகிறது.

நோயறிவதற்கு ஓர் எளிய பரிசோதனை என்று எதுவும் கிடையாது. அல்ஸெய்மர் நோய்க்கான நோயறிதல் என்பது, ஒரு நெருங்கிய உறவினர் அல்லது நண்பரிடமிருந்து குறிப்பிட்ட நபர் பற்றிய விவரங்களைப் பெறுவதுடன், அந்நபரின் உடல்நிலை மற்றும் மனநிலையை பரிசோதிப்பதையும் உள்ளடக்கியதாகும். நினைவாற்றல் இழப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய மற்ற நிலைகளை விலக்கிவிடுவது மிகவும் முக்கியமாகும். ஒரு மருத்துவரால் இதற்கு உதவ முடியும். இதற்கு இரத்தம் மற்றும் சிறுநீர் பரிசோதனைகள், உடற்பரிசோதனை மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான பரிசோதனை ஆகியவை தேவைப்படலாம்.

இதற்கு சிகிச்சை உள்ளதா?

இந்நொடி வரை டிமென்ஷியாவிற்கான சிகிச்சை என்று ஏதுமில்லை.

இருப்பினும், டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபருக்கு உதவவும், அவரது பராமரிப்பாளரின் சிரமங்களைக் குறைக்கவும் நம்மால் நிறைய முயற்சி மேற்கொள்ள முடியும். மேலும் விவரங்களுக்கு, உங்கள் மருத்துவர், சமூகப் பணியாளர் அல்லது மற்ற உடல்நல நிபுணர்களைக் கலந்தாலோசிக்கவும் * மையங்களுக்கான குறிப்பு - உள்ளூரில் கிடைக்கக்கூடிய பராமரிப்பு வசதிகளுக்கேற்ப இப்பிரிவு தெளிவாக மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டும். அடுத்தத் தாளில் நாங்கள் அளித்துள்ள பயனுள்ள குறிப்புகளையும் பார்க்கவும்.

லேசான மற்றும் மிதமான டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபர்களுக்காக சில நாடுகளில் இப்போது சில மருந்துகள் கிடைக்கின்றன. இம்மருந்துகள் அந்நோயைக் குணப்படுத்தாது என்றாலும், டிமென்ஷியாவின் சில நோயறிகுறிகளில் சிலருக்கு அது உதவக்கூடும். கூடுதல் விவரங்களுக்கு, பராமரிப்பாளர்கள் தங்கள் அருகாமையிலுள்ள அல்ஸெய்மர் கூட்டமைப்பு அல்லது மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

* மையங்களுக்கான குறிப்பு - இப்பிரிவை கவனத்துடன் படிப்பது முக்கியமாகும். இந்த சிகிச்சையைப் பெறக்கூடிய உண்மையான வாய்ப்பில்லாத குடும்பங்களுக்கு இந்த விருப்பத்தேர்வைப் பற்றிக் கூறுவது தவறாகும்.

குடும்ப வீட்டில் பராமரிப்பு தருவதற்கான சில பயனுள்ள குறிப்புகள்

சில நேரங்களில் பராமரிப்பு தருவது மிகவும் சிரமமான ஒன்றாக இருக்கக்கூடும். இருப்பினும், இந்நிலையை சமாளிப்பதற்கான சில வழிகள் உள்ளன. மற்ற பராமரிப்பாளர்களுக்கு சிறப்பாக அமைந்த சில பொதுவான குறிப்புகள் பின்வருமாறு:

- வழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்..
- ....ஆனால் அனைத்தையும் இயல்பாக வைத்துக்கொள்ளுதல்
- எளிமையைக் கடைப்பிடித்தல்
- சுதந்திரமாக இருப்பதற்கு ஊக்கமளித்தல்
- மரியாதையை பராமரித்தல்
- எதிர்ப்பைத் தவிர்த்தல்
- நகைச்சுவை உணர்வுடன் இருத்தல்
- பாதுகாப்பிற்கு முக்கியத்துவம் அளித்தல்
- ஆரோக்கியம் மற்றும் நலனை ஊக்குவித்தல்

இக்குறிப்பு ஒவ்வொன்றும் இப்போது விரிவாக விளக்கப்படுகிறது

வழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்
வழக்கம் ஒன்றை அமைத்துக் கொள்வது, முடிவுகள் எடுக்கப்பட வேண்டிய தேவையைக் குறைப்பதுடன், தினசரி வாழ்க்கையில் இருக்கக்கூடிய குழப்பங்களை நீக்கி, ஒழுங்கையும் கட்டமைப்பையும் ஏற்படுத்தும். வழக்கங்கள், டிமென்ஷியா உள்ள நபருக்கு பாதுகாப்பு உணர்வை அளிப்பதற்கும் உதவும்.

.......ஆனால் அனைத்தையும் இயல்பாக வைத்துக்கொள்ளுதல்

வழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வது உதவினாலும், அனைத்தையும் இயன்றவரை இயல்பாக வைத்துக் கொள்வது முக்கியமாகும். டிமென்ஷியா அனுமதிக்கும் எல்லை வரை, அந்நபரை நீங்கள் நோய் ஏற்படுவதற்கு முன்பு நடத்திய விதத்திலேயே நடத்துவதற்கு முயற்சிக்கவும்.

எளிமையைக் கடைப்பிடித்தல்

டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபருக்கு அனைத்தையும் எளிமையாகத் அளிக்க முயற்சிக்கவும். ஏராளமான தேர்வுகளை அளிக்க வேண்டாம்.

சுதந்திரமாக இருப்பதற்கு ஊக்கமளித்தல்

முடிந்த அளவு நீண்ட காலத்திற்கு, இயன்ற வரையில் அந்நபர் சுதந்திரமாக இருக்க வேண்டும். இயன்ற வரையில் அவர்கள் தாங்களாகவே தங்களுக்கு வேண்டியதைச் செய்து கொள்வதற்கு ஊக்கமளிக்கவும். இது அவர்களுடைய தன்மானத்தைப் பராமரிக்கவும், பராமரிப்பாளரான உங்களுக்கு ஏற்படும் சிரமத்தைக் குறைக்கவும் உதவும்.

மரியாதையை பராமரித்தல்

உங்கள் பராமரிப்பில் உள்ள நபர் உணர்வுகள் நிறைந்த ஒரு மனிதர் என்பதை நினைவில கொள்ளவும். நீங்களும் மற்றவர்களும் கூறுபவை மற்றும் செய்பவை அவர்களுக்கு தொந்தரவை அளிக்கலாம். எனவே, உதாரணமாக, அவர்கள் முன்னிலையில் அவர்கள் நிலையைப் பற்றி பேசுவதைத் தவிர்க்கவும்.

எதிர்ப்பைத் தவிர்த்தல்

எந்தவொரு முரண்பாடும் உங்களுக்கும், டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபருக்கும் தேவையற்ற மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தக்கூடும். தவறாக நடைபெறும் விஷயங்களில் கவனத்தை செலுத்தாமல், அமைதியைக் கடைப்பிடிக்கவும். பதட்டமடைவது நிலையை மேலும் மோசமாகச் செய்யும். அது ஒரு நோயாகும், அது அவர்களுடைய தவறல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

நகைச்சுவை உணர்வுடன் இருத்தல்

டிமென்ஷியா உள்ள நபருடன் சேர்ந்து சிரியுங்கள் (ஆனால் அவரைப் பார்த்து அல்ல). நகைச்சுவை மன அழுத்தத்தை பெரிதும் குறைக்கக்கூடும்.

பாதுகாப்பிற்கு முக்கியத்துவம் அளித்தல்

நினைவாற்றல் இழப்பானது காயங்களையும் விபத்தையும் ஏற்படுத்தலாம், எனவே உங்கள் வீட்டை இயன்றவரை பாதுகாப்பானதாக நீங்கள் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கியம் மற்றும் நலனை ஊக்குவித்தல்

இது தீங்கற்றது மட்டுமின்றி நலன், ஒழுக்கம் மற்றும் வாழ்க்கையில் ஆர்வத்தைத் தூண்டுவதாகும். பொருத்தமான உடற்பயிற்சி, அவர்களது ஆரோக்கிய நிலையைச் சார்ந்துள்ளது. ஆலோசனைக்கு உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

3

பராமரிப்பாளர்களுக்கு உதவி

பயிற்சி அலகு 3

டிமென்ஷியாவின் நடத்தை அறிகுறிகள்

இந்தப் பயிற்சி அலகின் நோக்கம் என்ன?

டிமென்ஷியாவுடன் தொடர்புடைய, பொதுவாக எதிர்கொள்ளப்படும் நடத்தை பிரச்னைகளைக் கையாள்வதற்கான அணுகுமுறைகள் பற்றி குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு விளக்குவதே இப்பயிற்சி அலகின் நோக்கமாகும். முதல் அமர்வில் நீங்கள் மேற்கொண்ட மதிப்பீடு மற்றும் இரண்டு பொதுவான விளக்க அமர்வுகளில், குடும்பத்திலுள்ள பராமரிப்பாளர்களுடன் நீங்கள் உரையாடியது ஆகியவற்றின் மூலம், அக்குடும்பம் எந்தக் குறிப்பிட்ட பிரச்னைகளைச் சமாளிப்பதற்கு சிரமப்பட்டு வருகிறது என்பதை நீங்கள் அடையாளம் கண்டிருக்க வேண்டும் என்பதே இப்பயிற்சி அலகின் குறிக்கோளாகும். அதன்பின், இப்பிரச்னைகள் மீது நீங்கள் கவனம் செலுத்துவீர்கள்.

இப்பயிற்சி அலகை நான் எப்படி முடிப்பேன்?

அடையாளம் காணப்பட்டுள்ள பிரச்னைகளின் எண்ணிக்கை அடிப்படையில், இப்பயிற்சி அலகு ஒன்று அல்லது இரண்டு அமர்வுகளில் நிறைவு செய்யப்படலாம். ஒவ்வொரு அமர்விலும் அளவுக்கதிகமாக விவரங்களை அளித்து குடும்பத்தினருக்கு பளுவை ஏற்ற வேண்டாம். அடுத்த அமர்வுக்குமுன் செய்வதற்காக சில எளிய பயிற்சிகளை மட்டும் கொடுக்கவும். இரண்டாவது அமர்வுக்குமுன், அவர்கள் படிப்பதற்கும் மற்றும் சிந்திப்பதற்கும் ஏதுவாக, எழுத்து வடிவிலுள்ள விவரங்களை அவர்களிடமே கொடுக்கவும்.

இந்த அமர்வுகளில் யார் பங்கேற்க வேண்டும்?

இந்த பயிற்சி அலகில், முக்கியமான பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் பராமரிப்பு அளிப்பதில் நேரடியாக ஈடுபட்டுள்ள மற்றவர்களும் பங்கேற்க வேண்டும் என்பது மிகவும் அவசியமாகும். வீட்டில் என்ன நடைபெறுகிறது என்பதை நன்கு புரிந்து கொள்ளும் பொருட்டு, குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களும் இதில் பங்கேற்பது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

இப்பயிற்சி அலகின் உள்ளடக்கம் என்ன?

இந்த அலகில் எட்டு பிரிவுகள் உள்ளன:

1. **தனிநபர் சுகாதாரம்**
2. **உடையணிதல்**
3. **கழிவறைக்குச் செல்லுதல் மற்றும் சிறுநீர் மற்றும் மலத்தை அடக்க முடியாமை**
4. **ஒரே கேள்வியை மீண்டும் மீண்டும் கேட்டுக் கொண்டிருத்தல்**
5. **பற்றிக் கொள்ளுதல்**
6. **கோபாவேசம்**
7. **அங்குமிங்கும் சுற்றித் திரிதல்**
8. **ஆர்வமின்மை மற்றும் செயல்பாடின்மை**

பகுதி 1 தனிநபர் சுகாதாரம்

டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபருக்கு தேவைப்படக்கூடிய உதவியின் அளவானது மூளைக்கு ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்பின் அளவுக்கேற்றபடி வேறுபடக்கூடும். நோயின் ஆரம்பக் கட்டத்தில், டிமென்ஷியா உள்ள நபரால் தன்னைப் பராமரித்துக் கொள்ள முடியும், ஆனால் நாளடைவில் அவர் தன்னைப் புறக்கணிக்கத் தொடங்குவதுடன், பின்னர் அவருக்கு முழுமையான உதவி தேவைப்படக்கூடும்.

உடையணிதல் மற்றும் குளித்தல் தனிப்பட்ட செயல்பாடுகளாகும். நாம் ஒவ்வொருவரும் இச்செயல்பாடுகளை தனித்தன்மையுடன் செய்கிறோம். சிலர் தினசரி இருமுறை உடைகளை மாற்றுவதுண்டு, சிலர் தினசரி ஒருமுறை மாற்றுவார்கள், எனவே நமக்கென்று சில பழக்க வழக்கங்களை நாம் அமைத்துக் கொண்டுள்ளோம். குடும்பத்தில் ஒருவர் உதவ வேண்டுமென்ற நிலை ஏற்படும்போது, அவர் இந்த தனிநபர் பழக்கங்களை கவனிக்காமல் விட்டுவிடக்கூடும். தானாகவே குளிப்பது என்பது ஒருவரின் சுதந்திரத்தை வெளிப்படுத்துகிறது, மற்றும் அது ஒரு அந்தரங்கமான விஷயமாகும். எனவே, திடீரென்று வேறொருவர் குளியலில் மற்றும் உடை மாற்றுவதில் உதவி செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படுவது மனஉளைச்சலை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

பராமரிப்பாளர் தங்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளத்தான் உதவுகிறார் என்பது புரியாமல், டிமென்ஷியா உள்ள நபர்கள் பழிகூறுபவர்களாகவும், ஒத்துழைப்பு தராதவர்களாகவும் மாறக்கூடும். அவர்களது சுதந்திரம் பாதிக்கப்படாத வகையில், குளித்தல் மற்றும் உடையணிதல் ஆகியவை தொடர்பாக எடுக்க வேண்டிய முடிவுகளை குறைந்த எண்ணிக்கையில் வைத்துக்கொள்ள முயற்சிக்கவும்.

பரிந்துரைகள்

- அவர்கள் எவ்வாறு குளிக்க விரும்புகிறார்கள் என்பதை அறிய முயற்சிக்கவும் (சோப்பின் வகை, வெந்நீர் அல்லது குளிர்ந்த நீர், தினசரி எந்த நேரத்தில் போன்றவை)
- குளிக்கும்போது, தங்களை அவர்கள் அதிகபட்சமாக பவனித்துக் கொள்வதற்கு விட்டுவிடவும் - அதாவது நீரை ஊற்றிக் கொள்ளுதல், சோப் தடவிக் கொள்ளுதல், துடைத்துக் கொள்ளுதல்.
- நீரை ஊற்றிக் குளிப்பதற்கு அவர்கள் பழக்கமுடையவர்களாக இருந்தால், அதையே செய்யவும், திடீரென்று ஷவரைத் திறந்து விடவேண்டாம்.
- அவர்கள் குளிப்பதற்கு மறுத்தால், அவர்கள் மனநிலை மாறியபின், சிறிது நேரம் கழித்து மீண்டும் முயற்சிக்கவும்.
- அவர்கள் வெட்கப்பட்டால், குளிக்கும்போது அவர்கள் உடலை மூடியிருக்கும்படி செய்யவும்.
- திடீரென்று அசைவுகளை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் அவர்கள் கீழே விழுந்துவிடக்கூடிய இடரைக் குறைக்கும் பொருட்டு, குளிக்கச் செய்யும்போது, அவர்களை அமர்ந்திருப்பதற்கு ஊக்கமளிப்பது சிறந்ததாகும்.

பகுதி 2 உடையணிதல்

டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபர்கள் அடிக்கடி எப்படி உடையணிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை மறந்து விடுவதுடன், தங்கள் உடைகளை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் அறியாமல் இருக்கக்கூடும். அவர்கள் சில சமயங்களில் பொருந்தாத ஆடைகளை அணிந்து கொண்டோ அல்லது ஆடை எதையும் அணியாமலோ பொது இடத்திற்கு வந்துவிடுவதும் உண்டு. தங்கள் சரியாக உடை அணியவில்லை என்பதை அவர்கள் அறியாமல் இருக்கலாம் மற்றும் அது மற்றவர்களுக்கு அதிர்ச்சி தரக்கூடும் என்பதையும் அவர்கள் அறியாமல் போகலாம். எனவே, அவர்கள் ஒழுங்காக உடையணியவில்லை எனில் பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கவும். அவர்களிடம் கோபமாக நடந்து கொள்வது அவர்களை குழப்பமடையச் செய்வதுடன், பயத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

பரிந்துரைகள்

- அவர்களுடைய வசதி மற்றும் சௌகரியம் மட்டுமல்லாமல், அவர்களுடைய மரியாதையையும் கவனத்தில் கொள்ளவும். பல ஆடைகளை ஒன்றின் மீது ஒன்றாக அணிவது சிரமமாகவும், சரியாக அணிவதில் குழப்பத்தையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். ஆனால், குளிராக இருக்கும் சமயங்களில் அவர்களை வெதுவெதுப்பாக வைப்பதற்கான ஆடைகள் தேவைதான். தளர்வாக உள்ள ஆடைகளை சுலபமாக அணியலாம் என்பதுடன், குறிப்பாக வெப்பமான காலங்களில் அவை மிகவும் வசதியானவையாகும்.
- ஜிப்களை போடுவது அவர்களுக்கு மிகவும் சிரமமாக இருக்கக்கூடும். எலாஸ்டிக் பொருத்தப்பட்ட பாவாடைகள் அல்லது கால் சட்டைகள் அணிவதற்கு சுலபமானவை. அவர்களுடைய ஆடைகளில் சிலவற்றை இம்மாதிரி மாற்றிக் கொள்வது சிறந்ததாகும்
- பட்டன்களைப் போடுவதும் அவர்களுக்கு சிரமத்தை அளிக்கும். உள்ளூர் தையல் நிபுணரைக் கொண்டு பட்டன்களை வெல்க்ரோவாக மாற்றிக் கொள்வது, டிமென்ஷியா உள்ள நபருக்கும், அவருக்கு பராமரிப்பாளருக்கும் மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.
- ஏராளமாக உள்ள தேர்வுகள் குழப்பத்தை அளிக்கக்கூடும். அவர்களுக்கான ஆடைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து, முந்தைய இரவே தயாராக வைத்திருந்தால், மறுநாள் காலையில் ஆடைகளை அணிய வேண்டியிருக்கும்போது, அவர்களால் அவற்றை சுலபமாக எடுத்துக்கொள்ள முடியும்.
- உங்களுக்கு வாய்ப்பிருக்கும்போது, அவர்களுடைய சிறப்பான ஆடைகளை உடுத்திவிடுவதற்கு சிறிது கூடுதல் நேரம் ஒதுக்கவும். அவர்கள் கேசத்தை ஒழுங்காக வாரி, அவர்கள் தோற்றம் சிறப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும். மற்ற எவரையும் போல், அழகாகத் தோற்றமளிப்பது அவர்களுக்கும் மகிழ்ச்சியளிக்கும். தங்களுக்குக் கிடைக்கும் கூடுதல் கவனிப்பை அவர்கள் விரும்புவதுடன், நல்ல விதமாக உணரவும் செய்வார்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு நன்கு ஒத்துழைப்புத் தரவும் கூடும்.

பகுதி 3 கழிவறைக்குச் செல்லுதல் மற்றும் சிறுநீர் மற்றும் மலத்தை அடக்க முடியாமை

டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபர், தான் எப்போது கழிவறைக்குச் செல்ல வேண்டும், கழிவறை எங்குள்ளது அல்லது கழிவறையில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளும் ஆற்றலை இழந்துவிடக்கூடும். டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபர்கள், அறையில் அமர்ந்திருக்கும் நிலையிலேயே, தங்கள் ஆடைகளில் சிறுநீர் அல்லது மலம் கழித்துவிடக்கூடும். இது சிறுநீரை அடக்க முடியாமை அல்லது மலத்தை அடக்க முடியாமை என்றழைக்கப்படுகிறது. இவை இரண்டும் வெவ்வேறு பிரச்னைகளாகும் மற்றும் ஒன்றில்லாமல் மற்றொன்று தோன்றக்கூடும்.

மருத்துவ பிரச்னைகள் இந்த அடக்க முடியாத நிலையை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதால், இப்பிரச்னை முதன்முதலில் தோன்றிய உடனேயே நீங்கள் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். இது, சிறுநீர்ப்பையில் தொற்று, நீரிழிவு அல்லது மருந்தினால் ஏற்பட்டது போன்ற சரி செய்யக்கூடிய பிரச்னையாக இருக்கலாம்.

இந்த அடக்க முடியாத நிலையைக் குறைப்பதற்கு, டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபருக்கு குறைந்த அளவு திரவங்களை மட்டுமே அளிக்க வேண்டும் பலர் கூறலாம். இருப்பினும், குறிப்பாக கோடைக்காலத்தில், அந்த வயது முதிர்ந்த நபருக்கு விரைவிலேயே நீர்ச்சத்துக் குறைவு (உலர்ந்து போதல்) ஏற்பட்டு, உடல்நிலை கடுமையாகப் பாதிக்கப்படக்கூடும். திரவங்களை அளவுக்குக் குறைவாக அல்லது அளவுக்கதிகமாக அளிப்பது ஆகிய இரண்டுமே மோசமான விளைவை ஏற்படுத்தும்.

சிறுநீர் கழிப்பதை, சிறுநீர் கழிக்கச் செல்கிறேன், ஒன்றுக்குச் செல்கிறேன், பாத்ரூம் செல்கிறேன் என பலர் பலவிதமாகக் கூறக்கூடும். மொழியில் ஏற்படும் சிரமம் காரணமாக, அந்நபர் கழிவறைக்குச் செல்ல வேண்டும் என்பதை சரியாகக் கூறமுடியாமல், தவறான சொற்களைப் பயன்படுத்தக்கூடும்.

கழிவறைக்கு அந்நபரை வழக்கமாக அழைத்துச் செல்வது, அந்நபருக்கும், அவருடைய குடும்பத்தினருக்கும் சங்கடத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய சூழ்நிலை ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க உதவும்.

பரிந்துரைகள்

- ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொண்டு, கழிவறைக்குச் செல்வதற்கு அந்நபருக்கு உதவவும்
- கழிவறை மீது பளிச்சென்ற வண்ணங்களில், பெரிய எழுத்துக்களில் கழிவறை என்று எழுதி வைக்கவும்.
- எளிதாக நீக்கக்கூடிய ஆடைகள், அவர்கள் தங்கள் கால் சட்டையிலேயே சிறுநீர் கழித்துவிடுவதைத் தவிர்க்க உதவும்.
- அவர்களால் சுலபமாக எழுந்து கொள்ளக்கூடிய ஒரு நாற்காலியிலேயே அவர்களை எப்போதும் உட்கார வைக்கவும்.
- உறங்கச் செல்வதற்குமுன் திரவங்களை அளிக்க வேண்டாம்.
- இரவில் கழிவறையைத் தேடுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு, அவர்கள் படுக்கை அருகிலேயே சிறுநீர் கழிப்பதற்கான பாத்திரம் ஒன்றை அமைக்கவும்.

பகுதி 4 ஒரே கேள்வியை மீண்டும் மீண்டும் கேட்டுக் கொண்டிருத்தல்

டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபர், நாம் பதிலளிப்பதற்கு முன்னதாகவே நம்மிடம் கேட்ட கேள்வியை மிக விரைவாக மறந்துவிடக்கூடும். எனவே அவர்கள் அதே கேள்விளை மீண்டும் மீண்டும் கேட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். இது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு வெறுப்பையும் சலிப்பையும் ஏற்படுத்தலாம். அவர்கள் தொடர்ந்து ஒரே கேள்வியைக் கேட்டுக் கொண்டிருப்பது, அவர்கள் ஏதோ ஒரு விஷயம் குறித்து சிறிது கவலைப்படுகிறார்கள் என்பதைக் குறிக்கலாம் என்பதால், குடும்பத்தினர் அதனை சரியாகப் புரிந்து கொண்டு அவர்களுக்கு தைரியம் கூறினால், அவர்கள் கேள்விகள் கேட்பதை நிறுத்திக் கொள்வார்கள்.

பரிந்துரைகள்

- மீண்டும் மீண்டும் ஒரே கேள்வியைக் கேட்பது, அல்லது கூக்குரலிடுவது ஆகியவை பெரும்பாலும் கவலை மற்றும் பாதுகாப்பற்ற உணர்வை பிரதிபலிப்பதாகும். அதற்கு பதிலாக, அவர்கள் கவலைப்படும்போது, அவர்களுக்கு தைரியம் அளிக்கவும். அவர்களை அன்புடன் அணைத்துக் கொள்ளலாம் அல்லது அவர்களுடைய நலனில் நீங்கள் எவ்வளவு அக்கறை காட்டுகிறீர்கள் என்று அவர்களிடம் கூறலாம். .
- முடிவற்ற ஒன்றாகத் தோன்றினால், அந்தக் கேள்விக்கு மீண்டும் மீண்டும் பதிலளித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டாம். இது உங்களை பொறுமையிழக்கச் செய்வதுடன், அவர்கள் அதைப் புரிந்து கொண்டு, மேலும் கவலையடையக்கூடும்.
- பார்ப்பதற்கு, கேட்பதற்கு அல்லது செய்வதற்கு ஏதேனும் அளிப்பதன் மூலம், அவர்கள் கவனத்தை திசை திருப்ப முயற்சிக்கவும்.
- அந்நபருக்கு விருப்பமான விஷயங்களைப் பற்றி பேசவும்.
- பொதுவாக கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கான விடைகளை நீங்கள் எழுதிவைத்துக் கொண்டு, அவர்கள் கேள்வி கேட்கத் தொடங்கும்போது அவற்றை நீங்கள் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

பகுதி 5 பற்றிக் கொள்ளுதல்

டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபர், பராமரிப்பாளர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினரை முழுமையாகச் சார்ந்துவிடும் நிலை ஏற்பட்டு, அவர்களுடனேயே எல்லா நேரங்களிலும் இருப்பதற்கு அவர் விரும்பக்கூடும். இது, தனது வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு அந்த குடும்ப உறுப்பினருக்கு மிகவும் சிரமத்தை ஏற்படுத்துவதால், அவருக்கு ஒரு சிக்கலான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தக்கூடும். மேலும். பராமரிப்பாளரைக் காணவில்லையென்றால், அந்நபர் நிம்மதியற்று, அச்சமடையக்கூடும். நம்பிக்கைக்குகந்த பராமரிப்பாளர் மட்டுமே அந்நோயாளிக்கு பாதுகாப்பாக இருக்க முடியும்.

இப்பிரச்னையைத் தீர்ப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். பராமரிப்பாளர் எந்த அளவிற்கு ஈடுபாட்டுடன் இருந்தாலும், அவரால் வாரத்தில் ஏழு நாட்களும், ஒரு நாளில் 24 மணி நேரமும் தொடர்ந்து பராமரிப்பை அளித்துவர முடியாது. உங்களுக்கென்று சிறிது நேரம் மற்றும் ஓய்வு வேண்டும், உங்கள் சக்தியை நீங்கள் மீட்டுக் கொள்ள அவகாசம் வேண்டும் மற்றும் உங்கள் பராமரிப்புப் பணியை செய்வதற்கு நீங்கள் பழையபடி புத்துணர்ச்சியுடனும் ஆற்றலுடனும் திரும்ப வேண்டும்.

பரிந்துரைகள்

- நோயாளி குறைந்தது இரு நபர்களையேனும் அடையாளம் காண்பதற்கு ஏதுவாக, இயன்றவரை மற்ற நம்பிக்கையான நபர்களையும் வழக்கமான பராமரிபாளர்களாக ஈடுபடுத்த முயற்சிக்கவும். ஒரு வருக்கு சிறிது ஓய்வு தேவைப்பட்டால், அந்த நேரத்தில் மற்றவர் டிமென்ஷியா உள்ள நபரைப் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.
- டிமென்ஷியா உள்ள நபருக்கு அறிமுகமில்லாத பலரை ஈடுபடுத்துவதைக் காட்டிலும், வழக்கமான சில பராமரிப்பாளர்களை பயன்படுத்திக் கொள்வது சிறந்ததாகும்.
- நோயின் தொடக்கத்திலிருந்தே, டிமென்ஷியா உள்ள நபருடனேயே முழுநேரத்தையும் கழிக்கும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமல் இருக்கவும்.
- நீங்கள் அவரைவிட்டு விலகியிருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், பல மணி நேரங்களுக்கு அவரைவிட்டுச் செல்லாமல், முதலில் அதனை குறுகிய நேரமாகவும், பின்னர் நீண்டமாகவும் சீரான முறையில் அதிகரித்துக் கொள்ளவும்.
- மற்ற குடும்பத்தினரை சிறிது நேரம் பார்த்துக் கொள்ளச் செய்ய உங்களால் முடியுமானால், சிறிது ஓய்வெடுத்துக் கொள்ள முயற்சிக்கவும். உங்கள் நண்பர்களைச் சென்று பார்க்கலாம், மனதிற்கு மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்வதற்காக வெளியே செல்லலாம். இது குறித்து வருத்தமடைய வேண்டாம். உண்மையில் இவை உங்கள் மனதிற்கு இதமளிக்கக்கூடியவையாகும் மற்றும் நீங்கள் எரிச்சலுடன் இருப்பதைக் காட்டிலும் புத்துணர்வுடன் இருப்பது டிமென்ஷியா உள்ள நபருக்கு மிகவும் நன்மை தருவதாகும். அது அவர்களுக்கும் மட்டுமல்லாமல் உங்களுக்கும் உதவியாக இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்!

பகுதி 6 கோபாவேசம்

கோபாவேசம் ஒரு பிரச்னையாகவோ, அல்லது பிரச்னையாக இல்லாமலோஇருக்கலாம். பொதுவாக, இப்பிரச்னை டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபர், பல வழிகளிலும் மோசமடைந்து, டிமென்ஷியாவின் முன்னேறிய நிலையில் தோன்றுகிறது. இது குடும்பத்தினரை பெரிதும் பாதிக்கக்கூடிய ஒன்றாகும். கோபாவேசத்திற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம்.

1) டிமென்ஷியா உள்ள நபர் வலியையோ அல்லது ஏதேனும் அசௌகரியத்தையோ அனுபவிக்கக்கூடும், உதாரணமாக, அவருக்கு காலில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டு, அது கவனிக்கப்படாமல் இருக்கலாம். எனவே, அவர்கள் எப்போதுமே மருத்துவரால் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும்.

2) டிமென்ஷியா உள்ள நபர்கள் சில சமயங்களில், உதாரணமாக, தங்கள் பொருட்களை யாரோ திருடிக் கொள்வதாகத் தவறாக நம்புவதுண்டு. இது உண்மையென்று அவர்கள் திடமாக நம்புவார்கள், மற்றும் இதனால் அவர்கள் கோபாவேசமும் அடையக்கூடும்.

3) டிமென்ஷியா மிகவும் முன்னேறிய நிலையில், சிலர் தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களை அடையாளம் காண்பதில்லை. நீங்கள் யாரோ ஒருவர் என்றும், அவர்களை ஏதோ ஒரு வகையில் மிரட்டிக் கொண்டிருப்பவர் என்றும் அவர்கள் நினைக்கக்கூடும். மீண்டும், இந்நிலை அவர்களுக்கு கோபாவேசத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

4) அளவுகடந்த மனஉளைச்சலினாலேயே இந்தக் கோபாவேசம் அவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. அவர்கள் மனஉளைச்சலுக்கு என்ன காரணம் என்பதைக் கண்டறிய முயற்சிக்கவும்.

5) சில சமயங்களில், கோபாவேசம் என்பது முரட்டுத்தனமான நடத்தையைக் கட்டுப்படுத்தும் மூளையின் குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் மூளை கடுமையான பாதிப்பை ஏற்படும் விளைவாகும். காரணம் என்னவாக இருந்தாலும், அது டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் தவறல்ல என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளவும். அது அவர்களுக்குள்ள நோயின் விளைவாகும்.

பரிந்துரைகள்

- அமைதியாக இருக்கவும், பயத்தை வெளிக்காட்ட வேண்டாம்.
- அத்தகைய கோபத்தைத் தூண்டியது எது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முயலவும். முன்னால் நடந்த நிகழ்ச்சிகளை நினைவுகூர்ந்து, ஏதேனும் தொடர்புகள் உள்ளனவா என்று யோசிக்கவும். எதிர்காலத்தில் அத்தகைய சூழ்நிலைகள் உருவாவதைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கவும்.
- எந்தவொரு சூழ்நிலையிலும் நீங்கள் ஆவேசமடையக்கூடாது. நீங்கள் நிதானத்தை இழந்தால், நீங்கள் மீண்டும் அமைதியடையும்வரை, டிமென்ஷியா உள்ள நபரிடமிருந்து விலகிச் சென்றுவிடவும்.
- அவர்களுடைய பாதுகாப்பிற்காக தேவைப்பட்டாலன்றி, அவர்களை உடல்ரீதியாக தள்ளவோ, இழுக்கவோ அல்லது கட்டுப்படுத்தவோ வேண்டாம்.
- அந்நபர் அடிக்கடி கோபாவேசம் அடைவாரானால், மற்ற அனைத்து முயற்சிகளும் தோல்வியடையும் பட்சத்தில், அவரை அமைதிப்படுத்தும் மருந்தை அளிப்பதற்கு மருத்துவர் உதவக்கூடும்.

பகுதி 7 அங்குமிங்கும் சுற்றித் திரிதல்

டிமென்ஷியா உள்ள நபர் வீட்டைவிட்டு வெளியேறி, அவருக்கு மீணட்டும் எப்படி வீடு திரும்புவது என்பது தெரியாமல் போகக்கூடும். அவர்களைத் தேடிக் கொண்டு செல்ல வேண்டியிருப்பதால், இது, குடும்பத்தினருக்கு மிகப் பெரிய பிரச்னையாக மாறக்கூடும். இது இரவு நேரத்தில் நிகழ்ந்தால், பிரச்னை மேலும் பெரிதாகலாம். அதைப் போலவே, அவர்களை அழைத்துக் கொண்டு வெளியே செல்லும்போது, அவர்கள் உங்களைவிட்டு விலகிச் சென்றுவிடலாம். நீங்கள் கவனமாக இல்லாவிட்டால், அவர்கள் தொலைந்துவிடவும் கூடும்.

பரிந்துரைகள்

- கட்டுப்பாட்டைக் குறைந்த அளவிலேயே வைத்துக் கொள்ளவும். டிமென்ஷியா உள்ள நபரை, அவருக்கு ஆபத்து ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் பொருட்டு, ஒரு நாற்காலியில் பிணைப்பது, ஓர் அறையில் வைத்துப் பூட்டுவது போன்றவை கருணைமிக்க செயல்களாகத் தோன்றினாலும்,அவர்களுக்கு அது ஒரு மோசமான அனுபவமாகும்.
- முக்கியமான வழிகளில் "வழி இல்லை" "ஈரமான பெயின்ட் உள்ளது" அல்லது "அபாயம்" என்பவை போன்ற எச்சரிக்கைக் குறிகளை பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும்.
- ஒரு கதவு வழியாக வெளியேறுவதற்கு தடையை ஏற்படுத்தக்கூடிய வகையில் ஏதேனும் பொருட்களைப் போட்டு வைப்பதை முயற்சிக்கலாம்.
- உங்கள் வீட்டில் திறந்த வெளி அல்லது தோட்டம் இருந்தால், இப்பகுதிக்குச் செல்வதற்கு அவர்களுக்கு வழி அமைத்துக் கொடுக்கவும். பார்த்து, தொட்டு, உணர்வதற்கு அவர்கள் ஆர்வம் காட்டும் பொருட்களை அளிக்கவும். இப்பகுதிக்குள் அவர்கள் செல்வதற்கு ஊக்கமளிக்கவும்.
- அனைத்தும் செயல்படாத நிலையில், கடைசி வழியாக, முன்புறக் கதவை பூட்டிவிடவும்.
- உங்கள் முகவரி மற்றும் தொலைபேசி எண்ணுடன்கூடிய அடையாள அட்டை ஒன்றை அந்நபரின் சட்டைப்பையில் வைத்திருக்கவும்.
- அவர்களுடைய முகவரியை அவர்களது உடையில் எம்பிராய்டரி செய்யவும்.
- அந்நபர் காணாமல் போய்விட்டால், காவல்துறைக்கு தகவல் தெரிவித்துவிட்டு, அவர்களுக்கு சமீபத்திய புகைப்படம் ஒன்றை அளிக்கவும்.
- அந்நபரை வெளியே அழைத்துச் செல்லும்போது, அவர் கைகளை எப்போதும் பிடித்தபடி செல்லவும்.
- அந்நபரை நீங்கள் கண்டுபிடிக்கும்போது, கோபப்பட வேண்டாம். அது அவர்களுடைய தவறல்ல. அவர்கள் கையைப் பற்றி திரும்ப அழைத்து வரவும். இது, உங்கள் இருவருக்குமே பல தர்மசங்கடங்களைத் தவிர்க்க உதவும்.

பகுதி 8 ஆர்வமின்மை மற்றும் செயல்பாடின்மை

நோய் முன்னேறும்போது, பல பராமரிப்பாளர்களுக்கு மிகவும் துன்பத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது, டிமென்ஷியா உள்ள நபர் தனது குடும்பம் மற்றும் உலக நடவடிக்கைகளிலிருந்து முற்றிலுமாக ஒடுங்கிவிடுவதுதான். அவர்களுடைய பரிமாற்றங்கள் குறைந்து கொண்டே வருவதுடன், தங்களைச் சுற்றி நடைபெறும் விஷயங்களில் ஆர்வமின்றி இருப்பார்கள். டிமென்ஷியா உள்ள நபரால் இம்மாற்றத்தைத் தவிர்க்க முடியாது என்பதை நாம் புரிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும். அவர்கள் சோம்பலாகவோ அல்லது கையாள்வதற்குக் கடினமாகவோ ஆவதில்லை. அது நோயின் ஒரு பகுதியாகும். இருப்பினும் நோயின் இதர அம்சங்களில் உள்ளதைப் போலவே, நிலையை ஓரளவிற்கு மேம்படுத்த உங்களால் சிலவற்றைச் செய்ய முடியும்:

டிமென்ஷியா உள்ள நபர்களில் பலர் மன அழுத்தம் உடையவர்களாக இருப்பார்கள். அவர்கள் சோகமாக, கவலையுடன் அல்லது கண்ணீருடன் காணப்படுவார்கள். அவர்கள் நடை துக்கம் நிறைந்ததாக இருக்கும். அடிக்கடி அவர்கள் பல விஷயங்களில் ஆர்வம் காட்டமாட்டார்கள், மற்றும் சில சமயங்களில் அவர்கள் உணவு மற்றும் பானங்களையும் தவிர்த்துவிடுவார்கள். இது ஆச்சரியப்பட வேண்டிய ஒன்றல்ல. தங்கள் குறைபாடுகளை டிமென்ஷியா உள்ள நபர்களால் உணர முடியும் என்றால், இது மிகவும் வெறுப்பூட்டக்கூடிய மற்றும் துன்பத்தைத் தரக்கூடியதாக இருக்கும். மேலும், தன்னைச் சுற்றி நடைபெறுபவை குறித்து அவர்கள் தவறான அபிப்ராயத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம். இது மிகவும் அதிர்ச்சி தரக்கூடியதாகவும் அச்சமூட்டக்கூடியதாகவும் இருக்கும். டிமென்ஷியா உள்ள நபர்களில் பாதி பேர் ஓரளவிற்கு மன அழுத்தம் கொண்டிருப்பார்கள்.

பரிந்துரைகள்

- கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள யோசனைகள், மன அழுத்தத்தில் உதவக்கூடும்
- சில நேரங்களில், மன அழுத்தம் தானாக மறையவில்லை என்றால், அழுத்த எதிர்ப்பு மருந்துகள் கொண்டு சிகிச்சையளிப்பது பயன் தரும். இம்மருந்துகள் பொதுவாக பாதுகாப்பானவை மற்றும் சுலபமாக எடுத்துக்கொள்ளக் கூடியவை. உங்கள் மருத்துவர் ஆலோசனை வழங்குவார்.

பரிமாற்றங்களை தொடர்ந்து பராமரித்து வரவும்

- அவர்களால் சரியாகப் பார்க்கவும், கேட்கவும் முடிவதை உறுதி செய்து கொள்ளவும் (உதாரணமாக, கண்ணாடிகள் சரியான பரிந்துரையின்படி இல்லாமல் இருக்கலாம், அல்லது கேட்புக் கருவி சரியாக செயல்படாமல் இருக்கலாம்)
- பேசுவதற்கு முன் அவர்கள் கவனிக்கிறார்களா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- தெளிவாகவும், மெதுவாகவும், நேருக்கு நேர் முகத்தைப் பார்த்தபடி, கண்களை நோக்கிப் பேசவும்
- அவர்கள் அதனை விரும்பும் பட்சத்தில், அணைப்புகள் மூலம் அன்பையும் பாசத்தையும் வெளிப்படுத்தவும்
- அவர்கள் உடல் அசைவுகளில் கவனம் செலுத்தவும். வாய்மொழி பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள், வார்த்தையின்றி, அசைவுகள் மூலம் தகவல் பரிமாற்றத்தை மேற்கொள்ளக்கூடும்
- உங்கள் சொந்த உடல் அசைவுகள் மீது கவனம் செலுத்தவும்
- அவர்களுடன் சிறந்த முறையில் தகவல் பரிமாற்றத்தில் ஈடுபடுவதற்கு, எத்தகைய வார்த்தை நினைவூட்டல்கள், தூண்டும் சொற்கள், வழிகாட்டுதல் மற்றும் செயல்முறை விளக்கங்கள் தேவை என்பதைக் கண்டறியுங்கள்

செயல்பாடுகள் மற்றும் ஆர்வங்களைத் தூண்டப்பட்ட நிலையில் வைத்திருக்கவும்

- திட்டமிட்ட செயல்பாடுகள், வாழ்க்கைக்கு ஓர் அர்த்தத்தை அளிப்பதன் மூலம், அந்நபரின் சுய மரியாதை மற்றும் சுயமதிப்பை அதிகரிக்கக்கூடும்.
- இருப்பினும், டிமென்ஷியா அதிகரிக்கும்போது, அவர்களுடைய விருப்பு வெறுப்புகள் மற்றும் திறன்கள் காலப்போக்கில் மாறக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். அவர்களுக்கு ஆர்வமில்லாத அல்லது அவர்களால் முடியாத விஷயங்களைச் செய்யும்படி டிமென்ஷியா உள்ள நபர்களைத் தூண்டுவதால் பயன் ஏதுமில்லை. நீங்கள் வேறு ஏதேனும் வித்தியாசமானவற்றை முயற்சிக்க வேண்டும்.
- ஒருகாலத்தில் குடும்பத்தலைவியாக, தோட்டக்கலை நிபுணராக, வர்த்தகராக அல்லது தொழில் அதிகாரியாக இருந்த ஒரு நபர், தங்கள் பணியுடன் தொடர்புடைய ஏதேனும் திறன்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் திருப்தியும் நம்பிக்கையும் பெறக்கூடும். பெரும்பாலும் மற்ற வகையில் அவர்களால் தங்களுக்காக எதுவும் செய்து கொள்ள முடியாவிட்டாலும், இத்திறன்களில் சில அவர்களிடம் இன்னும் இருக்கக்கூடும்.
- நோயின் இறுதி நிலைகளில், இந்தப் புலனுணர்வுகளை எளிய, ஆர்வமூட்டக்கூடிய மற்றும் நம்பிக்கையூட்டக்கூடிய முறையில் எவ்விதம் உங்களால் தூண்ட முடியும் என்று பார்க்கவும்.
- கேட்டல்: இசை, ஒரு வானொலி நிகழ்ச்சி, ஒரு புத்தகம் அல்லது கவிதையை உரக்கப் படித்தல், பாடுதல்
- தொடுதல்: ஆர்வமூட்டக்கூடிய பொருட்கள் அழுத்தப்படலாம், அல்லது வளைக்கப்படலாம் அல்லது அவை மெத்தென்ற பொருளால் மூடப்பட்டிருக்கலாம் (அவர்களுக்கு அப்பொருட்களால் எவ்வித ஆபத்தும் ஏற்படாமல் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும்!)
- பார்த்தல்: பளீரென்ற வண்ணங்கள், ஓவியங்கள், தெளிவாகப் பெயர் குறிப்பிடப்பட்ட உறவினர்களின் புகைப்படங்கள், பழைய புகைப்படங்கள்
- நுகர்தல்: அவர்களை சமையல், பழக்கமான உணவு மற்றும் மசாலா மணங்கள் (அவர்களைப் பாதுகாப்பாக வைக்க வேண்டும் என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளவும்!), வாசனைப் பொருட்ள் ஆகியவற்றில் ஈடுபடுத்தவும்.

Alzheimer's Disease International
64 Great Suffolk Street
London SE1 0BL
UK
Tel: +44 (0)20 7981 0880
Fax: +44 (0)20 7928 2357
Email: info@alz.co.uk
Web: www.alz.co.uk