



Alzheimer's Disease
International

10/66 டிமென்ஷியா ஆராய்ச்சி குழு

பராமரிப்பாளர்களுக்கு உதவி
பயிற்சி பெறுபவர்களுக்கான கையேடு



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 பயிற்சி பெறுபவர்களுக்கான கையேடு

பொருளடக்கம்

இந்த கலந்தாய்வு பயிற்சி குறித்து	2
நீங்கள் என்ன கற்கப்போகிறீர்கள்	3
பொது கலந்தாய்வுத் திறமைகள்	4
கலந்தாய்வுத் தொடர்பான குறிப்புகள்	5
பயிற்சி அலகு 1 மதிப்பீடு	9
பயிற்சி அலகு 2 டிமென்ஷியா குறித்த தகவல்கள்	16
பயிற்சி அலகு 3 டிமென்ஷியாவின் நடத்தை அறிகுறிகள்	18
அடுத்து என்ன நிகழும்?	23

இந்த கலந்தாய்வு பயிற்சி குறித்து

டிமென்ஷியா என்பது மூளையைப் பாதிக்கும் ஒரு உடல் நலக் குறைபாடு ஆகும். இது நினைவாற்றல் மற்றும் சிந்தனையின் ஒவ்வொரு அம்சத்திலும் பிரச்னைகளை உருவாக்குகிறது. இது பொதுவாக வயதான நபர்களையே பாதிக்கிறது. இதற்கு மருத்துவ நிவாரணம் கிடையாது. பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உடல்நிலை மேலும், மேலும் மோசமடைகிறது. அதனால் அவர்களுடைய சில அடிப்படையான செயல்பாடுகளுக்கு கூட பிறருடைய உதவி தேவைப்படுகிறது. பொதுவாக குடும்பத்தினர் தங்களுடைய பாதிக்கப்பட்ட உறவினருக்கு என்ன நிகழ்ந்துள்ளது என்பதை புரிந்துகொள்ளாமல் இருப்பதை நாங்கள் கண்டுள்ளோம். பெரும்பாலும் அவர்கள், வயதான காரணத்தாலேயே இவ்வாறு ஏற்படுகிறது என்று நினைத்துக்கொண்டு, அவர்கள் மருத்துவ உதவியை நாடுவதில்லை. சில சமயங்களில் பல்வேறு மருத்துவர்களை சந்தித்து, நிறைய செலவு செய்து, இதனை எப்படியாவது குணப்படுத்தவேண்டும் என்று நினைக்கின்றனர்.

இப்பிரச்னை குறித்த அறியாமை மற்றும் புரிந்துணர்வு இல்லாமல் இருப்பது, பல்வேறு கஷ்டங்களுக்கு இட்டுச் செல்கிறது. வயதான நபர்கள் ஏன் அவ்வாறு நடந்துகொள்கின்றனர் என்று பராமரிப்பாளர்கள் புரிந்துகொள்வதில்லை. அவர்களுடைய எதிர்காலம் எவ்வாறு இருக்கும் என்றும் அவர்களுக்கு தெரிவதில்லை. சில சமயங்களில் அந்தக் குடும்பத்தை சேர்ந்த பிற நபர்கள், பராமரிப்பாளர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்னைகளைப் புரிந்துகொள்ளாமல், அவர்களுக்கு உதவாமல், அவர்களை குறை சொல்கின்றனர் அல்லது விமர்சனம் செய்கின்றனர்.

எனவே டிமென்ஷியா குறித்த சில எளிதான தகவல்களை பராமரிப்பாளர்களுக்கு அளிப்பதும், வீட்டில் அந்த பிரச்னைகளை எவ்வாறு கையாளவேண்டும் என்பதற்கான பயனுள்ள ஆலோசனைகளை அளித்து உதவி செய்வதுமே எங்கள் நோக்கமாகும். இப்பணியையே பயிற்சி பெறுபவர்களான உங்களிடம் ஒப்படைத்துள்ளோம். உங்களால் இயன்ற அளவுக்கு இந்த பணியை நீங்கள் சிறப்பாக செய்வதற்கான பயிற்சியை அளிப்பதே இந்த பயிற்சியின் நோக்கமாகும்.

இந்தப் பயிற்சித் திட்டமானது மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது. இது ஐந்து அமர்வுகளில் நிறைவு செய்யப்படும். ஒவ்வொரு அமர்வும் 30 நிமிடங்கள் முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை நடைபெறும்.

அமர்வு 1

பயிற்சி அலகு 1 ஆரம்பக்கட்ட மதிப்பீடு

அமர்வு 2 மற்றும் 3

பயிற்சி அலகு 2 டிமென்ஷியா குறித்த பொதுக் கல்வி

அமர்வு 4 மற்றும் 5

பயிற்சி அலகு 3 நடத்தைத் தொடர்பான பிரச்னைகளுக்கான குறிப்பிட்ட பயிற்சி

மேலும் அமர்வு ஐந்தில், இப்பயிற்சித் திட்டத்தில் கூறப்பட்ட விஷயங்கள் ஒரு தொகுப்பாக கூறப்படுவதுடன், குடும்பத்தினரின் கருத்துகளும் உங்களிடம் தெரிவிக்கப்படும்

நீங்கள் என்ன கற்கப்போகிறீர்கள்?

கீழ்க்கண்ட அம்சங்கள் தொடர்பாக குடும்பத்தினருடன் நீங்கள் இணைந்து பணியாற்றுவதற்கான அறிவு மற்றும் திறமை:

1 கலந்தாய்வு திறமைகள்

குடும்பத்தினரிடம் எவ்வாறு பேசவேண்டும்? அவர்களுடைய பிரச்சனைகளை கவனமாக கேட்டல் மற்றும் ஆலோசனை கூறுதல்

2 மதிப்பீடு

டிமென்ஷியாவின் அறிகுறிகளை கண்டறிதல், டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்ட நபரை பார்த்துக்கொள்வதில் நோயாளியின் குடும்பத்தினருக்கு உள்ள பலங்கள் மற்றும் பலவீனங்களை கண்டறிதல்

3 கல்வி

டிமென்ஷியா குறித்த தகவல்களை குடும்பத்தினரிடம் கூறுதல், அந்நோய் உருவாவதற்கான காரணங்கள், அது வளர்ச்சியடைதல் மற்றும் சிகிச்சைக்கான வாய்ப்புகள் குறித்தும் கூறுதல்

4 ஆலோசனை

டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபர்களை எவ்வாறு பராமரிக்கவேண்டும் என்பதற்கான ஆலோசனைகளை கூறுதல்

5 பயிற்சி

நடத்தைப் பிரச்சனைகளை கையாள்வதற்கான எளிய வழிமுறைகளை கூறுதல்

6 குடும்ப கலந்தாய்வு

குடும்பத்தினருக்கிடையே உள்ள மனவேறுபாடுகளை களைவதற்கு உதவி செய்து, குடும்பத்தினரை ஒன்றாக இணைந்து பணியாற்ற வைத்தல்

பயிற்சித்திட்டம் ஒரு பார்வை

இந்தப் பயிற்சியானது இரண்டு நாட்கள் நடைபெறும். அப்போது நீங்கள் ஒரு பயிற்சி வீடியோவை காண்பீர்கள். அதில் ஒரு உடல்நல பணியாளரான நந்தினி என்பவர் டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நபரை கவனித்துக்கொள்ளும் பராமரிப்பாளரான திவ்யா மற்றும் அவருடைய சகோதரி ஸ்வேதா ஆகியோருடன் மூன்று பகுதிகளாக உரையாடுவதைக் காண்பீர்கள். அப்போது உங்களுடைய பயிற்சியாளர், வீடியோ பயிற்சியின் ஒவ்வொரு பகுதி குறித்தும் உங்களுக்கும் விபரமாக கூறுவார். பிறகு நீங்கள் இந்தப் பயிற்சியின் ஒவ்வொரு பிரிவு பற்றியும் உங்கள் பயிற்சியாளர் மற்றும் சக பயிற்சி பெறுபவர்களுடன் சேர்ந்து செயல்முறையாக செய்து பார்ப்பீர்கள்.

கால அட்டவணை

நாள் ஒன்று - காலை பொது கலந்தாய்வுத் திறமைகள்

நாள் ஒன்று - மதியம் பகுதி 1: மதிப்பீடு

நாள் இரண்டு - காலை பகுதி 2: கல்வி (டிமென்ஷியா குறித்து)

நாள் இரண்டு - மதியம் பகுதி 3: பயிற்சி (நடத்தைப் பிரச்சனைகளை கையாளுதல்)

அடுத்து என்ன நிகழும்?

பயிற்சியின் முடிவில், இந்தப் பயிற்சி திட்டத்தில் கூறப்பட்டுள்ள விஷயங்களை, உங்கள் பயிற்சியாளரின் நேரடி மேற்பார்வையில், நீங்கள் ஒரு உண்மையான குடும்பத்தினரிடம் பயிற்சி செய்து பார்க்கவேண்டும். உங்களுடைய செயல்பாடு குறித்த விரிவான பீட்பேக்கை பயிற்சியாளர் உங்களுக்கு அளிப்பார். மேலும் நீங்களாகவே இந்தக் கலந்தாய்வை மேற்கொள்வதற்கு முன்பு, உங்களால் அதை செய்யமுடியும் என்ற முழுமையான நம்பிக்கையோடு செயல்படுங்கள்

நாள் ஒன்று: காலை

பொது கலந்தாய்வுத் திறமைகள்

உங்களுடைய தினசரி பணியில், நோயாளிகளுடன் உரையாடல், அவர்களுடைய பிரச்சனைகளை கேட்டல் மற்றும் ஆலோசனைகள் கூறுவது தொடர்பாக உங்களுக்கு அனுபவம் இருக்கும். இதுவே 'கலந்தாய்வு' எனப்படும். உங்கள் பணியின் இந்தப் பிரிவு குறித்து அநேகமாக நீங்கள் அதிக கவனம் செலுத்தியிருக்கமாட்டீர்கள். எவ்வளவுதான் அனுபவம் இருந்தாலும், கலந்தாய்வு திறமைகள் தொடர்பாக ஒரு முறையான பயிற்சியை பெறுவது நிச்சயம் பலனளிக்கும். இந்த முதலாவது காலை அமர்வின் நோக்கம் இதுவே ஆகும்.

நீங்கள் என்ன கற்கப்போகிறீர்கள்?

இந்த அமர்வின் முடிவில், பராமரிப்பாளர்களுடன் உரையாடுவது தொடர்பாக நீங்கள் மிகுந்த தன்னம்பிக்கையாக உணர்வீர்கள். இந்த திட்டத்தில் குடும்பத்தினரை நீங்கள் எவ்வாறு ஈடுபடுத்தவேண்டும் என்பதையும், அவர்களை எவ்வாறு தொடர்ந்து அனைத்து சந்திப்புகளுக்கும் வரச்செய்யவேண்டும் என்பதையும் நீங்கள் கட்டாயம் அறிந்துகொள்ளவேண்டும். எனவே நீங்கள் கீழ்க்கண்டவற்றின் முக்கியத்துவத்தை நீங்கள் புரிந்துகொள்ளவேண்டும்:

- கூர்ந்து கவனித்தல்
- புரிந்துகொள்ளுதல், ஆதரவாக இருத்தல் மற்றும் அனுதாபம் காட்டுதல்
- அவர்களோடு முரண்படாது இருத்தல்
- அவர்களுடைய பிரச்சனைகளை தெளிவாக அறிந்துகொண்ட பின்னரே ஆலோசனைகளை அளித்தல் இது ஒரு முக்கியமான அமர்வு ஆகும். நீங்கள் இதில் கற்றுக்கொண்டவற்றை, பயிற்சியின் பிற அனைத்துப் பிரிவுகளிலும் பயன்படுத்தலாம். குறிப்பாக உங்களுடைய உண்மையான வாழ்க்கையில் இதைப் பயன்படுத்தும் போதும் இது உதவிகரமாக இருக்கும்.

அமர்வுக்கான நிகழ்ச்சி நிரல்

முதலில் உங்களுடைய தினசரிப் பணியில், நோயாளிகளிடம் கலந்தாய்வு செய்வது தொடர்பாக உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவங்கள் குறித்தும், உங்களுடைய பலங்கள் மற்றும் பலவீனங்கள் என்ன என்பது குறித்தும் நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் கூறுவது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். உங்களுடைய அனுபவங்கள்(நல்ல மற்றும் மோசமான) குறித்து விரிவாக பகிர்ந்துகொண்டால், அதிலிருந்து நாம் என்ன கற்கவேண்டும் என்பதை அறிந்துகொள்ளலாம்.

அடுத்ததாக ஒரு சிறந்த கலந்தாய்வு செய்முறைக்கான சில முக்கிய அடிப்படை கொள்கைகள் குறித்து பயிற்சியாளர் உங்களிடம் விவரிப்பார். கீழே காணப்படும் குறிப்புகள் உங்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கும்.

இறுதியாக, பல்வேறு செய்முறைப் பயிற்சிகளில், நீங்களாகவே ஒரு சூழ்நிலையை கற்பனை செய்துகொண்டு அவருடன் கலந்தாய்வு மேற்கொள்ளுமாறு பயிற்சியாளர் கூறுவார். பொதுவாக இந்த கற்பனைக் கலந்தாய்வானது, உங்களுடைய வழக்கமான பணி அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டதாக இருக்கும்.

கலந்தாய்வுத் தொடர்பான குறிப்புகள்

குடும்பத்தினருடன் ஒன்றிணைதல்

- 1 உங்களுடைய கலந்தாய்வு சிறப்பாக அமையவேண்டுமானால், முதலில் நீங்கள் குடும்பத்தினரின் நம்பிக்கையைப் பெறவேண்டும். பல முறை அமர்ந்து உரையாடிய பிறகே இந்த நம்பிக்கையை பெறமுடியும். நீங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் கவலைகளை கூர்ந்து கவனிப்பது மற்றும் அவற்றைக் கேட்டறிவது அவசியமாகும். நீங்கள் அந்த குடும்பத்தின் பிரச்சனைகளை புரிந்துகொண்டுள்ளதை அவர்களிடம் காண்பிக்க வேண்டும். உங்களை விடவும் குடும்பத்தினர் நோயாளி குறித்தும், அவரால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் குறித்தும் நன்கு அறிந்திருப்பர். அவர்களிடம் சொற்பொழிவாற்றாதீர்கள். அவர்களிடம் எளிய மற்றும் தெளிவான மொழியில் பேச முயற்சிக்கவும்.
- 2 ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும், பொதுவாக ஒரு நபர் மட்டுமே பெரும்பாலான முடிவுகளை மேற்கொள்வார். பல குடும்பங்களில் தந்தையே குடும்பத்தின் தலைவர் என்று கருதப்பட்டாலும், தாயாரே குடும்பத்திற்கான அனைத்து முடிவுகளையும் எடுப்பவராக இருக்கக்கூடும். அதனால் அந்த குடும்பத்தின் தலைவரோடு பணி செய்வது அல்லது அவர் மூலம் செயல்படுவது மிக்க பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
- 3 சற்று கடினமான காரியம் என்றாலும், குடும்பம் தொடர்பான நேர்மறையான விஷயங்களை தெரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கவும். அவர்கள் குடும்பத்தின் சாதனைகளை முக்கியமாக கூறி அதற்காக அவர்களுக்கு வாழ்த்து தெரிவிக்கவும். இதனால் அவர்களுடைய தன்னம்பிக்கையும், முன்னேற்றத்திற்கான உணர்வும் அதிகரிக்கும். ஒரு வேளை நீங்கள் கூறும் நேர்மறையான மாற்றங்கள் நடந்திருப்பதாக அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளாவிட்டால், அவர்களுடன் விவாதம் செய்யாதீர்கள். அதற்கு பதிலாக மாற்றம் மெதுவாகத்தான் நடைபெறும் என்று கூறுங்கள்.
- 4 நோயாளியின் உடல்நலக் குறைபாடு குறித்த அவர்களுடைய கவலைகளையும், சந்தேகங்களையும் வெளிப்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகளை அளிக்கவும். கவலைகளை வெளியே சொன்ன பிறகு, அவர்களுக்கு ஆறுதலாக இருக்கும். இதனால் உங்களுக்கும், குடும்பத்தினருக்கும் இடையில் உள்ள பிணைப்பும் வலுவாகும். அவர்களுடைய பிரச்சனைகளுக்கு நீங்கள் விரைவான தீர்வுகள் அல்லது ஆலோசனைகளை அளிக்கவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை.
- 5 அவர்களுடைய பிரச்சனைகளை எவ்வாறு தீர்க்கவேண்டும் என்று வழிகாட்டுவதற்கு முன்பாக, அனைத்து குடும்ப உறுப்பினர்களும் என்ன கூறுகிறார்கள் என்பதை நன்கு கவனிக்கவும். குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் பேசும்போது, எப்போதும் நீங்கள் நடுநிலையுடனே இருக்கவேண்டும். யார் பக்கத்திலும் சேராதீர்கள். இல்லையென்றால் எதிர்மறை விளைவுகள் ஏற்படும்.
- 6 குடும்பத்தினருடனான உங்களுடைய அணுகுமுறை இலகுவானதாக இருக்கவேண்டும். இந்த அமர்வில் நீங்கள் திட்டமிட்டுள்ள விஷயங்களுக்கு மாறான, வேறு விதமான தேவைகளுடன் குடும்பத்தினர் வரக்கூடும் என்பதால் அதற்கு நீங்கள் தயார் நிலையில் இருக்கவும்.

கலந்தாய்வு திறமைகள்

1 கூர்ந்து கவனித்தல்

குடும்பத்தினருடன் ஒரு சிறந்த உறவை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்கும், குடும்ப உறுப்பினர்கள் உரையாட உதவுவதற்கும், குடும்ப உறுப்பினர்கள் தங்களுடைய உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும், அவர்களுடைய பேச்சை துல்லியமாக கவனிக்கும் திறன் மிகவும் அவசியமாகும். அவர்கள் கூறும் விஷயங்களில் உங்களுக்கு உள்ள ஆர்வத்தை வெளிக்காட்டும் விதமாக நீங்கள் கீழ்க்கண்ட விதமாக செயல்படவேண்டும்:

அ) லேசாக முன்னோக்கி சாய்ந்தாற்போல் அமர்ந்திருத்தல்: இது அவர்களுடைய பேச்சில் உங்களுக்குள்ள ஈடுபாட்டைக் காட்டுவதால், அவர்கள் பேசுவதற்கான ஊக்கத்தை பெறுவர்.

ஆ) சிறந்த கண் தொடர்பை பராமரித்தல்: அவர்களை முறைத்துப் பார்க்காதீர்கள். அவ்வாறு பார்த்தால் நீங்கள் ஆதிக்கம் செலுத்துவதாக அவர்கள் நினைத்துக்கொள்ளக்கூடும். அது போல் அவர்கள் பேசிக்கொண்டிருக்கும்போது நீங்கள் கீழே நோக்கினாலோ, அல்லது வேறு எங்கேனும் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாலோ, அவர்கள் பேச்சில் நீங்கள் ஆர்வம் காட்டவில்லை என்றும், நீங்கள் பதட்டமாக இருக்கிறீர்கள் என்றும் அவர்களுக்குத் தோன்றும்.

இ) உரிய முக பாவங்கள்: ஒரு நப்பான, சுமுகமான மனநிலையில் இருக்கும் முக பாவத்தை நீங்கள் புன்னகையுடன் காண்பித்தால், அவர்கள் கூறும் விஷயத்தில் உங்களுக்கு ஆர்வமிருப்பதை அவர்கள் புரிந்துகொள்வர்.

ஈ) தலையாட்டுதல்: ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் தலையாட்டுவதையும் குடும்பத்தினர் முக்கியமாக நினைப்பர். அப்போதுதான் நீங்கள் அவர்கள் கூறுவதை கவனிக்கிறீர்கள் என்ற உணர்வு அவர்களுக்கு ஏற்படும்.

உ) இலகுவான நிலையில் உடலை வைத்திருத்தல்: சாய்ந்துகொண்டோ அல்லது சோம்பேறித்தனமாகவோ அமர்ந்திருக்காதீர்கள். இயல்பான இலகுவான நிலையில் அமர்ந்திருந்தால், நீங்கள் அவர்கள் கூறுவதை கவனிக்கிறீர்கள் என்று பொருள். நீங்கள் உடலை விறைப்பாகவோ, விரல்களைத் தட்டிக்கொண்டோ, அல்லது அசைந்துகொண்டோ அமர்ந்திருந்தால், நீங்கள் பதற்றத்துடன் இருப்பதாக நினைப்பார்கள்.

2 உணர்வுப் பங்கீடு

பராமரிப்பாளரின் உணர்வுகளை நீங்கள் புரிந்துகொண்டுள்ளதை வெளிப்படுத்துவதாக இது இருக்கவேண்டும். உதாரணமாக நீங்கள் பின்வருமாறு கூறலாம்:

‘கட்டாயம் உங்களுக்கு ரொம்ப கஷ்டமா இருந்திருக்கும்’

அல்லது

‘உங்க சூழ்நிலை நான் இருந்தேன்னா, எனக்கும் கோபம் வந்திருக்கும்.’

3 அவர்கள் கூறியதை பிரதிபலித்தல்

பராமரிப்பாளர் உங்களிடம் என்ன கூறினாரோ, அதனைத் தொகுத்து அவரிடம் சற்று மாறுபட்ட வார்த்தைகளில் கூறி, அது சரிதானா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளவும். உதாரணம்:

'நீங்க சொன்னத நான் சரியா புரிஞ்சிருக்கேனான்னு தொரிஞ்சிக்கறதுக்காக இதச் சொல்றேன். உங்க அம்மாவ பாத்துக்கறது தொடர்பா, உங்கண்ணன் உங்களுக்கு போதுமான அளவு உதவி பண்ணறதில்லன்னு உங்களுக்கு வருத்தம் இருக்கு. அம்மாவப் பாத்துக்கறது எவ்வளவு கஷ்டம்னு உங்கண்ணன் புரிஞ்சுக்கலன்னு நினைக்கறீங்க.'

அல்லது

'உங்கப்பா உங்களப் பத்தி சொல்ற குற்றச்சாட்டுகள் எல்லாம் ஏத்துக்கறது ரொம்ப கஷ்டம்னு நான் நினைக்கிறேன்.'

4 மௌனமாக இருத்தல்.

நீங்க மிகவும் அதிகமாக பேசினால், குடும்ப உறுப்பினர் பேசுவதை நிறுத்திவிடுவார். அதனால், நீங்கள் அமைதியாக இருந்தீர்கள் என்றால், அவர்கள் பேசுவதற்கான நேரம் கிடைப்பதுடன், அவர்களுடைய எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை ஆழமாகத் தொட்டு அவர்கள் பேசுவதற்கான ஊக்கத்தை பெறுவார்கள். கீழ்க்கண்ட காரணங்களால் நீண்ட அமைதி நிலவக்கூடும்:

- அ) குடும்ப உறுப்பினரால் சுலபமாக பேச முடியவில்லை
- ஆ) அவர்கள் மிகுந்த கவலையில் உள்ளனர்
- இ) பல விஷயங்களை வெளிப்படுத்த அவர்கள் அச்சப்படுகின்றனர்
- ஈ) அவர்கள் கூற விரும்பியதை, சொல்லி முடித்துவிட்டார்கள்

குடும்பத்தினரை தொடர்ந்து சிகிச்சைக்கு வரவழைத்தல்

குடும்பத்தினர் முதல் அமர்வுக்கு வந்த பிறகு உள்ள முக்கியமான பணி, அவர்கள் தொடர்ந்து மற்ற அமர்வுகளுக்கு வருவதை ஊக்குவிப்பதாகும். அவர்கள் தொடர்ந்து வராமல் இருப்பதற்கான காரணங்கள் பின்வருமாறு:

- அ) உதவி பெறுவது தொடர்பாக முன்பு ஏற்பட்ட மோசமான அனுபவங்கள்
- ஆ) இந்த கலந்தாய்வு தொடர்பான முரண்பாடான அல்லது நடைமுறைக்கு சாத்தியமில்லாத எதிர்பார்ப்புகள்

இ) இதன் விளைவுகள் குறித்த அவநம்பிக்கை

ஈ) உடல் நலக்குறைபாடுக்கு குடும்ப உறுப்பினர்களே காரணம் என்று அவர்கள் மேல் பழி வருவதாக நினைத்தல்

குடும்பத்தினர் இந்த கலந்தாய்வுக்கு தொடர்ந்து வராவிட்டால், அவர்களுக்கு பலன் கிடைக்காது. எனவே கீழ்க்கண்டவற்றை அறிந்துகொள்வது அவசியமாகும்:

அ) நிபுணர்களின் உதவியுடன் குடும்பத்தினரின் கடந்த கால அனுபவங்களை அறிந்துகொள்ளுதல்

ஆ) அவர்கள் உங்களிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள்?

இ) என்ன சாதிக்கமுடியும் என்ற எதிர்மறை உணர்வு உள்ளதா?

நீங்களுக்கு அவர்களுக்கு நம்பிக்கை அளிக்க முயற்சிப்பதுடன், இதன் மூலமாக உண்மையில் என்ன பலன் கிடைக்கும் என்பதை அவர்களிடம் விவரிக்கவும்.

பயிற்சி

இப்போது நடித்துக் காட்டும் முயற்சியை மேற்கொள்ளவும். நீங்கள் நடிக்க வேண்டியது, உதாரணமாக:

- அழும் குழந்தையுடன் வந்துள்ள தாய்
- கருத்தடை முறையை பயன்படுத்த விரும்பாத கணவனுடன் வந்திருக்கும் மனைவி
- அதிகமாக குடிக்கும் கணவன்

நீங்கள் பயிற்சியாளரிடம் கூறினால், அவர் நோயாளி போல் நடிப்பார். அப்போது நீங்கள் அந்த சூழ்நிலையை எவ்வாறு அணுகுவீர்கள் என்றும், என்ன பிரச்சனை என்பதை எவ்வாறு அறிந்துகொள்வீர்கள் என்பதையும், நோயாளிக்கு நீங்கள் என்ன அறிவுரை கூறுவீர்கள் என்பதையும் பயிற்சியாளர் அறிந்துகொள்வது போல் செய்து காண்பிக்கவும். உங்களுடைய தினசரி பணியில் வரும் ஒரு நிஜமான சூழ்நிலைப் போல் இதை நினைத்துக்கொள்ளவும்.

இறுதியாக, நீங்கள் எவ்வாறு செய்தீர்கள் என்று உங்கள் பயிற்சியாளர், உங்கள் சக பயிற்சி பெறுபவர்களிடம் கேட்பார். ஏதேனும் ஆலோசனைகள் இருந்தால் கூறுமாறு கேட்பார். பிறகு அவர் கண்ட சில விஷயங்களை பயிற்சியாளர் உங்களிடம் கூறுவார். இதன் பிறகு, நீங்கள் இப்பயிற்சியில் முன்னேறியுள்ளீர்களா என்பதை அறிந்துகொள்ள, மீண்டும் ஒரு முறை முயற்சித்துப் பார்க்கலாம் என்ற எண்ணம் தோன்றலாம்.

நாள் ஒன்று: மதியம்

பயிற்சி அலகு 1 மதிப்பீடு

இந்தப் பகுதியின் நோக்கம் என்ன?

- 1 வயதான நபர் டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளாரா, இல்லையா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுதல்
- 2 பராமரிப்பாளரால் எதிர்கொள்ளப்படும் முக்கியமான பிரச்சனைகள் என்ன என்பதை அறிந்துகொள்ளுதல்
- 3 இந்த திட்டத்தின் எந்தப் பகுதி, பராமரிப்பாளருக்கு பலனிக்கும் என்பதை அறிந்துகொள்ளுதல்.

இந்த பகுதியானது, ஐந்து அமர்வுகளில், முதலாவது அமர்வில் வருகிறது. மேற்கூறியத் தகவல்களை நீங்கள் முதன்மையான பராமரிப்பாளரிடமிருந்து, அதாவது டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபரை பார்த்துக்கொள்வதில் பிரதான பொறுப்பேற்றிருக்கும் மற்றும் அந்நோயாளியின் தினசரி நடவடிக்கைகள் குறித்து நன்கு தெரிந்து வைத்திருக்கும் நபரிடமிருந்து நீங்கள் பெறவேண்டும். முதன்மையான பராமரிப்பாளர் என்பவர், பொதுவாக டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் நபருடன் வாழும் அவருடைய குடும்ப உறுப்பினராகத்தான் இருப்பார் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். அல்லது அவர் வேறு எங்காவது வசிக்கும் பிற குடும்ப உறுப்பினராகவோ அல்லது பக்கத்து வீட்டுக்காரராகவோ அல்லது நண்பராகவோ இருக்கவும் கூடும்.

நீங்கள் என்ன கற்கப் போகிறீர்கள்?

இந்த அமர்வின் இறுதியில், மதிப்பீட்டின் உள்ளடக்கம் குறித்து புரிந்துகொள்வதுடன், அனைத்து கேள்விகளும் உங்களுக்கு நன்கு பரிசீலனாகியிருக்கவேண்டும். அந்த கேள்விகளின் நோக்கங்களை அறிந்திருக்கவேண்டும். மேலும் என்ன தகவல்களை நீங்கள் பெறப்போகிறீர்கள்? ஏன் அதைப் பெறப்போகிறீர்கள்? என்பதையும் அறிந்திருக்கவேண்டும். குறிப்பாக உங்களால் கீழ்க்கண்டவாறு செயல்பட முடியவேண்டும்:

- 1 வயதான நபர் டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளாரா என்பதை அறிந்துகொள்வதற்கான அடிப்படையான மதிப்பீடு மற்றும் அந்த வயதான நபருக்கு ஏற்பட்டுள்ள குறிப்பிட்டுள்ள பிரச்சனைகள் பற்றி அறிந்திருத்தல்
- 2 பராமரிப்பாளர் அளிக்கவேண்டிய பராமரிப்பின் வகை மற்றும் அளவு குறித்து அறிந்திருத்தல்
- 3 பராமரிப்பாளர் இந்தப் பிரச்சனை குறித்து எந்தளவு அறிந்துகொண்டுள்ளார் என்றும், புரிந்துகொண்டுள்ளார் என்றும் மதிப்பிடுதல்
- 4 முழு குடும்பத்தினரின் பங்கு குறித்து மதிப்பிடுதல். பராமரிப்பாளருக்கு, அவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து உதவுகிறார்களா அல்லது அவர்களுக்குள் முரண்பாடுகள் அல்லது குறை கூறல் உள்ளதா என்பதை அறிந்திருத்தல்?

இந்த அமர்விற்கான நிகழ்ச்சி நிரல்

முதலில் பயிற்சியாளர், உங்களுடன் சேர்ந்து முழு மதிப்பீட்டையும் கண்டு, அனைத்து கேள்விகள் குறித்தும் உங்களிடம் விவரிப்பார்.

இதன் பிறகு, ஒரு உடல்நலப் பணியாளரால் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள மதிப்பீடு உதாரணத்திற்கான வீடியோ பயிற்சி திரைப்படத்தின் முதல் பகுதியை காண்பீர்கள்.

இதன் பிறகு, நீங்கள் ஒரு மதிப்பீட்டை பயிற்சி செய்து பார்க்கவேண்டும். உங்களுடைய செயல்பாடு குறித்த தனது கருத்துகளை பயிற்சியாளர் பிறகு கூறுவார்.

இறுதியாக பயிற்சியாளர், குடும்பத்தினரின் பங்கு குறித்து நீங்கள் எவ்வாறு மதிப்பீடு செய்யலாம் என்று உங்களுடன் கலந்துரையாடுவதுடன், குடும்பத்தினர் எவ்வாறு ஒன்றாக இணைந்து பணியாற்றவேண்டும் என்றும், அவர்களுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு சிறப்பாக ஆலோசனைகள் வழங்கவேண்டும் என்றும் பயிற்சியாளர் கூறுவார்.

மதிப்பீடு குறித்த குறிப்புகள்

இந்தப் பகுதியில் நான்கு பிரிவுகள் உள்ளன:

1) டிமென்ஷியா உள்ளதா என்பதை அறிதல்

டிமென்ஷியாவை அடையாளம் காண்பதற்கான மூன்று எளிய கேள்விகள்.

2) டிமென்ஷியாவை மதிப்பீடு செய்தல்

தினசரி வாழ்க்கையில் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளில் பிரச்சனைகள் காணப்படுவதை அடையாளம் காணுதல் மற்றும் டிமென்ஷியாவிற்கான நடத்தை அறிகுறிகள் தென்படுகிறதா என்பதை மதிப்பீடு செய்தல்.

3) டிமென்ஷியா குறித்த விழிப்புணர்வு

இந்நோய் குறித்த பராமரிப்பாளரின் விழிப்புணர்வு மற்றும் புரிந்துகொள்ளல் தொடர்பான சில கேள்விகள்.

4) குடும்ப பராமரிப்பிற்கான ஏற்பாடுகள்

அ) குடும்ப உறுப்பினர்களின் அனைத்தையும் செய்யக்கூடிய திறன்?

ஆ) நோயாளியுடன் வாழும் குடும்ப உறுப்பினர்கள்?

இ) பராமரிப்பாளரால் செய்யப்படும் உதவிகள் (அ) பராமரிப்பாளருக்கு குடும்ப உறுப்பினர்கள் செய்யும் உதவிகள்?

ஈ) நோயாளியால் எதிர்கொள்ளப்படும் நடத்தைப் பிரச்சனைகள்?

உ) பிரச்சனை குறித்த அனுபவம்?

மதிப்பீடு குறித்த பரிசீலனை

மதிப்பீட்டு கலந்தாய்வின் முதலாவது பகுதியில், நீங்கள் பராமரிப்பாளரிடம் வயதான நபர், உண்மையிலேயே டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளாரா? அவர்களுக்குள்ள பிரச்சனைகள் ஆகியவைத் தொடர்பான கேள்விகளை கேட்க உள்ளீர்கள். இதற்கு கீழ்க்கண்டவற்றை நீங்கள் புரிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியமாகும்:

- அ) அனைத்து கேள்விகள் மற்றும் நீங்கள் எதனை மதிப்பிடுகிறீர்கள் என்பது குறித்து புரிந்துகொள்ளவேண்டும். அதாவது டிமென்ஷியாவிற்கான உறுதியான அறிகுறிகள் குறித்து நீங்கள் அறிந்துவைத்திருக்கவேண்டும்.
- ஆ) எப்படி கேள்விகளை கேட்கவேண்டும் என்பது குறித்தும் நீங்கள் அறிந்திருக்கவேண்டும். மேலும் எந்தக் கேள்வியையும் விட்டுவிடாமல் அனைத்து கேள்விகளையும் கேட்கவேண்டும்.
- இ) கேள்விகளுக்கு எவ்வாறு மதிப்பெண் அளிக்கவேண்டும் என்பதையும் தெரிந்து வைத்திருக்கவேண்டும்.

முதலில் உங்களுடன் சேர்ந்து பயிற்சியாளரும் மதிப்பீட்டில் பங்குகொண்டு, ஒவ்வொரு கேள்வி குறித்தும் விளக்கமளிப்பார். உங்களுக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ள இன்டர்வென்ஸன் பேக்கில் மதிப்பீடும் உள்ளது. ஏதேனும் புரியவில்லையென்றால் தயக்கமின்றி கேட்கவும்.

வீடியோவை பார்த்தல்

தற்போது நீங்கள் பயிற்சி வீடியோவின் முதலாவது பிரிவைக் காணவேண்டும்(தோராயமாக 30 நிமிடங்கள்). இதில் உடல்நலப் பணியாளரான நந்தினி, பராமரிப்பாளரான திவ்யாவிடம் மதிப்பீட்டிற்கான கேள்விகளை கேட்பார். நீங்கள் வீடியோவைக் காணும்போதே, நந்தினியின் கேள்விகளுக்கு, திவ்யா கூறும் பதில்களின் அடிப்படையில் உங்களுடைய இன்டர்வென்ஸன் பேக்கில் அதற்கு மதிப்பெண் இட முயற்சிக்கவும். இந்த மதிப்பீட்டின் முதல் நிலை முடிவுற்றவுடன் உங்கள் பயிற்சியாளர் வீடியோவை நிறுத்தி விட்டு, அந்த மதிப்பீட்டு கலந்தாய்வுக்கு நீங்கள் அளித்துள்ள மதிப்பெண்களை பார்வையிடுவார். நீங்கள் அதனை சரியாக செய்துள்ளீர்களா என்று உறுதி செய்வார்.

தற்போது நீங்கள் இந்த மதிப்பீட்டின் இறுதிப் பகுதியைக் காண்பீர்கள். இதில் கீழ்க்கண்டவைக் குறித்து நந்தினி, திவ்யாவிடம் கேட்டுள்ளார்:

- அ) டிமென்ஷியா குறித்து திவ்யா என்ன அறிந்துள்ளார்?
- ஆ) திவ்யாவுடைய தாயாரைப் பார்த்துக்கொள்ள அவளுடைய குடும்பத்தில் வேறு யார் உதவி செய்கின்றனர்?
- இ) அவருடைய தாயாரிடம் நடத்தைத் தொடர்பான பிரச்சனைகள் ஏதும் உள்ளதா?

செய்முறை அமர்வு

இந்த அமர்வில், உங்கள் பயிற்சியாளர் டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு நபரின் பராமரிப்பாளர் போல் அமர்ந்திருக்க, நீங்கள் மதிப்பீட்டை மேற்கொள்ளும் கவுன்சிலராக நந்தினி போல் செயல்படவேண்டும். உங்களுடன் பயிற்சியில் கலந்துகொண்டுள்ள சக மாணவர்கள், இதனைப் பார்த்து நீங்கள் எவ்வாறு செய்கிறீர்கள் என்று தங்கள் கருத்துகளை தெரிவிப்பர். மதிப்பீட்டின் முடிவில், நீங்கள் கீழ்கண்டவை குறித்து கற்றுக்கொண்டீர்களா என்பதை ஒரு தொகுப்பாக அறிந்துகொள்ள முயற்சிக்கவும்:

1. வயதான நபர் டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளாரா? ஏன்?
2. அந்த வயதான நபருக்கு என்ன வகை உதவி தேவைப்படுகிறது? ஏன்?
3. அவருடைய நடத்தைப் பிரச்சனைகள் என்ன?
4. பிரச்சனை குறித்து பராமரிப்பாளர் எந்தளவு புரிந்துகொண்டுள்ளார்?
5. பராமரிப்பாளர் மன அழுத்தத்தில் உள்ளாரா? ஆம் என்றால் ஏன்?
6. என்ன உதவி அவருக்கு கிடைக்கும்?
7. பிரச்சனையை குடும்பத்தினர் எவ்வாறு கையாளவேண்டும் அல்லது எதிர்வினையாற்றவேண்டும்?
8. குடும்பத்தினர் ஒன்றிணைந்து செயல்படுகிறார்களா? அல்லது அவர்களுக்குள் முரண்பாடு உள்ளதா?

இந்த மதிப்பீட்டின் மிகவும் கடினமான பகுதி குடும்பத்தினரின் பங்கு ஆகும். இது தொடர்பாக உங்கள் பயிற்சியாளர் உங்களுக்கு கீழ்கண்ட பயனளிக்கும் குறிப்புகள் மூலமாக உதவுவார்.

குடும்பத்தினரின் பங்கு தொடர்பான குறிப்புகள்

பாதிக்கப்பட்ட பல குடும்பங்களும், சிறிது சிறிதாக தங்களுக்கு தெரிந்த குடும்பங்கள்மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து தனிமைப்பட்டுவிடுகின்றனர். எனவே நீங்கள் இந்த நோயாளித் தொடர்பாக ஏற்படும் பிரச்சனைகளிலிருந்து அவர்கள் கவனத்தை எவ்வாறு திசை திருப்புகின்றனர் என்று குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் கேட்கவும்.

- அவர்களுடைய குடும்பத்திற்கு வெளியே யாருடனாவது அவர்களுக்கு தொடர்பு உள்ளதா? பணி நேரம் தவிர பிற நேரங்களில் அவர்களுடன் நேரம் செலவழிக்கிறார்களா?
- மிகுந்த சிக்கலான சமயங்களில், குடும்பத்தினர், குடும்பத்தைச் சேராத வேறு யாரையாவது உதவிக்கு நாடுகின்றனரா?
- பராமரிப்பில் குடும்பத்தினர் எதிர்கொள்ளும் கஷ்டங்கள் என்ன?
- அவர்கள் தொடர்பில் உள்ள பிற நபர்கள் அவர்களுக்கு உதவியாக உள்ளனரா?
- அவர்கள் என்ன விதமான உதவியை அளிக்கிறார்கள்?
- குடும்பத்தினர் எங்காவது வெளியில் சென்றிருக்கும்போது அவர்கள் நோயாளியை பார்த்துக்கொள்வார்களா?
- அவர்கள் நிதிநீதியான உதவியை அளிப்பார்களா?
- குடும்பத்தினர் என்ன செய்யவேண்டும் என்று அவர்கள் ஆலோசனை அளிப்பார்களா?
- குடும்பத்தினர் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகள் குறித்து அவர்கள் கேட்டறிந்து, உணர்வுபூர்வமாக ஆறுதல் அளிப்பார்களா?

குடும்பத்தினரின் பதில்கள்

பிரச்சனை குறித்து அவர்கள் எவ்வாறு உணர்கிறார்கள் என்று நீங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் கேட்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

- டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள அவருடைய உறவினர், குடும்பத்தினருக்கு ஒரு பிரச்சனையாக உள்ளார்கள் என்பதை மறுப்பார்கள் அல்லது அதை ஒத்துக்கொள்வதில் அவர்களுக்கு தயக்கம் இருக்கும்.
- பிரச்சனை தொடர்பாக அவர்கள் கோபமடையலாம்.
- மற்றவர்களைப் பார்த்து அவர்கள் பொறாமைப்படலாம்
- அவர்கள், “எனக்கு மட்டும் ஏன் இவ்வாறு நிகழ்கிறது?” என்று நினைக்கலாம்.
- இந்த நோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக, “அவர் குணமாகிவிட்டால், நான் தினந்தோறும் பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.” என்பது போல் கடவுளிடம் வேண்டிக்கொள்வார்கள்.
- அந்த பிரச்சனையை அவர்களால் சமாளிக்கமுடியாதபோது, அவர்களுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படும். பணக்கஷ்டம், வயதான நபரின் பணியாற்றும் திறன் இழப்பு, அவமானம் இன்ன பிறவை அவர்களுடைய துயரத்தை மேலும் அதிகரிக்கும்.
- எப்படியாவது குணமாகிவிடும் என்று நம்புவார்கள். புதிய மருத்துவ முறைகளை நாடினால் குணமாகிவிடக்கூடும் என்று நினைப்பார்கள். இந்த எண்ணம் அவர்களுடைய துயர காலத்தின்போது அதை சமாளிக்க உதவிகரமாக இருக்கும்.

யார், என்ன செய்கிறார்கள்?

ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் வேறுபட்ட முறைகளில் தங்கள் பங்களிப்பை அளிப்பார்கள். எனவே நீங்கள் கீழ்க்கண்டவைப் போன்ற கேள்விகளை கேட்பது அவசியமாகும்:

- 'வீட்டுப் பணிகளில் யார் உதவுகிறார்?'
- 'யார் பணம் சம்பாதிக்கின்றனர்?'
- 'குடும்ப உறுப்பினர்கள் மிகுந்த கவலையடையும்போது, அது குறித்து பேசுவதற்காக அவர்கள், எந்த குடும்ப உறுப்பினரை அணுகுவார்கள்?'
- 'குடும்பத்தின் தலைவார் யார்?'
- அவர், குடும்பத்தின் பிற உறுப்பினர்களின் எதிர்பார்ப்புகளை பூர்த்தி செய்கிறாரா?

பல வேலைகளை செய்யவேண்டியிருந்தால், சில குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு அது மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கும். உதாரணமாக, அம்மாவே பணம் சம்பாதிக்கவேண்டும். வீட்டுப் பணிகளையும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளையும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள வயதான நபரையும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றால் அவருக்கு அது மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கும்.

குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு உள்ளார்கள்?

- குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துகொண்டு, ஆறுதலாக உள்ளார்களா? அல்லது அவர்கள் ஒருவர் மீது ஒருவர் குறை கூறி விவாதத்தில் ஈடுபடுவார்களா?
- பிரச்சனைகள் வரும்போது ஒன்றிணைந்து செயல்படுவார்களா? அல்லது அப்போது அவர்களுக்குள் விவாதத்தில் இறங்குவார்களா?
- குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒருவருக்கொருவர் தயக்கமின்றி, வெளிப்படையாக தாங்கள் என்ன நினைக்கிறோம் என்று மனம் விட்டு பேசிக்கொள்வார்களா?
- குடும்ப உறுப்பினர்கள் நோயாளி அல்லது அவருடைய நலம் குறித்து அதீத பதட்டம் அல்லது கவலையில் உள்ளார்களா? உதாரணமாக அவர்கள், "அவரைப் பற்றியே நான் எப்போதும் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறேன். என்ன செய்வது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. அதை என்னால் சமாளிக்க முடியவில்லை. அவருக்கு உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டது முதல் நான் மிகுந்த மன அழுத்தத்துடன் உள்ளேன்." என்பது போன்ற வாக்கியங்களை கூறுகிறார்களா?

குடும்பத்தினர் ஒன்றிணைந்து பணியாற்றுகிறார்களா?

- குடும்பத்தினரிடம் நீங்கள் கண்ட விஷயங்களின் அடிப்படையில், குடும்பத்தினர் ஒன்றிணைந்து பணியாற்றுகிறார்களா, அவர்கள் 'நாம்' என்ற உணர்வோடு உள்ளார்களா என்பதை உங்களால் மதிப்பிட இயலவேண்டும்.
- உறுப்பினர்கள், உணர்ச்சிபூர்வமாக இந்த பிரச்சனையில் தங்களை அதீதமாக ஈடுபடுத்திக்கொள்வார்கள் அல்லது இதில் ஆர்வம் காட்டாமல் இருப்பார்கள் அல்லது கண்டுகொள்ளமாட்டார்கள். இவை அனைத்துக்கும் எதிரான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.
- அனைவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து உணவருந்துதல் அல்லது பிற கூட்டு குடும்ப நடவடிக்கைகள், குடும்ப மற்றும் திருமண பந்தங்களை வலுவாக்க உதவும்.

குடும்பத்தினர் இந்த பிரச்சனையை எவ்வாறு சமாளிக்கிறார்கள்?

கடந்த காலத்தில் அவர்கள் மற்றப் பிரச்சனைகளை எவ்வாறு கையாண்டார்கள் என்று குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் கேட்கவும். இதன் மூலமாக பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காண்பதற்கான அவர்களுடைய திறனை அறிந்துகொள்ள முடிவதுடன், அதன் அடிப்படையில் டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபர் தொடர்பான பிரச்சனைகளை அவர்கள் எவ்வாறு சமாளிப்பார்கள் என்று நாம் ஒரு முடிவுக்கு வரமுடியும். ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரிடமும், அவர்களுடைய தனிப்பட்ட பங்களிப்பு என்ன என்று கேட்கவும்.

- குடும்பத்தில் முன்பு ஏற்பட்ட ஒரு பிரச்சனையை தீர்ப்பதற்கான முயற்சியை யார் துவக்கினார்கள்?
- அவர்கள் பிரச்சனைக்கு எப்படி தீர்வு கண்டார்கள்?
- அவர்கள் அந்தப் பிரச்சனைக்கு சிறப்பாக தீர்வு கண்டார்களா? அந்த பிரச்சனை மீண்டும் ஏற்பட்டதா?
- பிரச்சனையை தீர்க்க இயலாமல் குடும்பத்தினர் தடுமாற்றமோ அல்லது குழப்பமோ அடைந்தார்களா?
- அதனை அவர்களால் சமாளிக்கமுடிந்ததா?

வீடியோவைக் காணுதல்

திவ்யா, நந்தினியிடம் அவருடைய இரண்டு சகோதரிகளான சுமதி மற்றும் ஸ்வேதாவுடன் அவருக்குள்ள உறவில் இருக்கும் பிரச்சனைகள் குறித்து கூறுகின்ற பயிற்சி வீடியோவின் (முதல் பயிற்சி அலகு) மதிப்பீட்டுப் பிரிவின் இறுதி நிலையை மறுஆய்வு செய்யவும். இந்த குடும்ப உறுவுகள் குறித்து தங்கள் கருத்துக்களைக் கூறும்படி அவர்களிடம் கேட்பதுடன், தொடர்ந்துவரும் அமர்வுகளில், இந்தப் பிரச்சனையை எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள் என்று கேட்கவும்.

அடுத்தப் பகுதி

பயிற்சி வீடியோவின் (இரண்டாவது பயிற்சி அலகு) அடுத்தப் பிரிவின் தொடக்கத்தில், இந்த பிரச்சனைகளை நந்தினி எவ்வாறு கையாண்டார் என்பதை அவர் திவ்யாவை அவருடைய தங்கை ஸ்வேதாவுடன் சந்திக்கும்போது அவர்களால் காண முடியும் என்று பயிற்சி பெறுவோருக்கு நீங்கள் விளக்கிக் கூறலாம்.

நாள் இரண்டு: காலை

பயிற்சி அலகு 2 டிமென்ஷியா குறித்த தகவல்கள்

இந்தப் பகுதியின் நோக்கம் என்ன?

டிமென்ஷியா குறித்த தகவல்களை குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு தெரிவிப்பதே இந்த பகுதியின் நோக்கமாகும். இது டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களை அவர்கள் பார்த்துக்கொள்ள தங்களை தயார் செய்ய உதவியாக இருப்பதுடன், அதற்காக எதிர்காலத்தில் அவர்கள் மாற்றிக்கொள்ளவேண்டிய விஷயங்கள் குறித்தும் விளக்குகிறது. இந்தப் பகுதியில் கீழ்க்கண்ட 4 அம்சங்கள் குறித்து விவாதிக்கப்படுகிறது:

- 1) டிமென்ஷியா (இந்த உடல்நலக்குறைபாடு தொடர்பான ஒரு பொதுவான அறிமுகம்)
- 2) டிமென்ஷியா -- இது தொடர்பாக நான் என்ன எதிர்பார்க்கலாம்?'(டிமென்ஷியா சின்ட்ரோம் குறித்த ஒரு பாடத்திட்டம்)
- 3) டிமென்ஷியா ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் என்ன?
- 4) டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களை பராமரித்தல் மற்றும் சிகிச்சை(பராமரிப்பாளருக்கு உதவும் பொதுவான குறிப்புகள்)

இந்தப் பகுதியானது இரண்டு அம்சங்களில் விவரிக்கப்படும். முதலாவது அமர்வில் பிரிவு 1 மற்றும் 3 பற்றி கூறப்படுகிறது. நான்காவது பிரிவை, இரண்டாவது அமர்வில் காணலாம். இந்த ஆரம்ப அம்சங்களில் முதன்மையான பராமரிப்பாளர் மட்டுமல்லாது, இயன்றளவு எத்தனை குடும்ப உறுப்பினர்களை இதில் பங்கேற்க வைக்க இயலுமோ, அத்தனை பேரை கலந்துகொள்ள செய்யவேண்டும். ஏனெனில்

- அ) பராமரிப்புத் தொடர்பான பணிகளை பலர் பகிர்ந்துகொண்டால், பராமரிப்பாளருக்கான பாரம் குறையும் மற்றும்
- ஆ) பராமரிப்பை அளிப்பதில் மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு நேரிடையான பங்கு இல்லாவிட்டாலும், பராமரிப்பாளர் எந்த விதமான பிரச்சனைகளை கையாள்கிறார் என்பது குறித்து மற்றவர்கள் அறிந்துகொள்வது அவசியமாகும்.

நீங்கள் என்ன கற்கப்போகிறீர்கள்?

நீங்கள் டிமென்ஷியா குறித்த சில அடிப்படைத் தகவல்களை அறிந்துகொள்ள வேண்டியதுடன், அதன் அறிகுறிகள் மற்றும் அந்நோய் எவ்வாறு ஆரம்பித்து, அறிகுறிகள் தீவிரமாக, தீவிரமாக அது எவ்வாறு வளர்கிறது என்பது குறித்தும் நீங்கள் அறிந்துகொள்ளவேண்டும். இரண்டு டிமென்ஷியா கேஸ்கள் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை. அதனால் நீங்கள் கலந்தாய்வு செய்யும் குறிப்பிட்ட பராமரிப்பாளர் மற்றும் குடும்பத்தினர் எதிர்கொள்ளும் குறிப்பிட்ட சில பிரச்சனைகளுக்கு பொருத்தமான தகவல்கள் என்ன என்பதை நீங்கள் அறிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியமாகும். நீங்கள் அளிக்கப்போகும் தகவல்களான, கீழ்க்கண்டவற்றைப் பொறுத்து மாறுபடும்:

- டிமென்ஷியாவின் நிலை (ஆரம்ப, இடை அல்லது இறுதி நிலை)
- குடும்பத்தினருக்கு ஏற்கனவே என்ன தெரியும்? குறிப்பாக அவர்களிடையே ஏதேனும் தவறான கருத்துகள் இருந்தால்.
- பராமரிப்பாளரின் கல்வியறிவு

இந்தப் பகுதியில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ள விஷயங்கள் ஒரு வழிகாட்டுதல் மட்டுமே என்பதை நீங்கள் அறிந்துகொள்ளவேண்டும். அதனால் நீங்கள் தகவல்களை வெறுமனே படித்து காண்பித்தால் மட்டும் போதாது. குடும்பத்தினர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு உரிய பதிலை நீங்கள் கூறத் தெரிந்திருக்கவேண்டும்.

இந்த அமர்வுக்கான நிகழ்ச்சி நிரல்

முதலில் பயிற்சியாளர் உங்களிடம் டிமென்ஷியா குறித்தும், இந்நோய் எவ்வாறு தோன்றி, எவ்வாறு வளர்கிறது என்பது குறித்தும் விளக்குவார். அப்போது நீங்கள் உங்களுக்குத் தெரிந்து டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் யாரேனும் வயதான நபர்களை நினைத்துக்கொண்டால், பயிற்சியாளர் கூறுவதை புரிந்துகொள்ள உதவிகரமாக இருக்கும். இந்த நபர்கள் குறித்து உங்கள் பயிற்சியாளரிடமும், குழுவினரின் பிற நபர்களிடமும் விவாதித்து, இந்நோயாளிகளிடம் காணப்படும் முக்கியமான அறிகுறிகள் என்ன என்று நீங்கள் புரிந்துகொண்டுள்ளீர்களா என்று தெளிவு பெறவும்.

இதன் பிறகு பயிற்சியாளர், இந்த பகுதியின் உள்ளடக்கம் குறித்தும், ஒவ்வொரு பிரிவுகள் குறித்தும், குறிப்பாக டிமென்ஷியாவின் மூன்று நிலைகள் குறித்தும், பராமரிப்பாளர்களுக்கு கூறவேண்டிய பொதுவான குறிப்புகள் குறித்தும் உங்களிடம் விரிவாக எடுத்துரைப்பார்.

அடுத்து நீங்கள் பயிற்சி வீடியோவின் இரண்டாவது பிரிவைக் காண்பீர்கள். இதில், உடல்நலப் பணியாளர் நந்தினி, பராமரிப்பாளருக்கும், அவருடைய சகோதரிக்கும் தகவல்கள் கூறுவார்.

இறுதியாக இந்தப் பகுதியை நீங்கள் ஜோடி, ஜோடியாக பயிற்சி செய்து பார்க்கவேண்டும். உங்களுடைய சக மாணவர்களில் ஒருவரை, டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்ட நபரைப் பார்த்துக்கொள்ளும் பராமரிப்பாளராக நினைத்துக்கொண்டு, அந்தப் பிரச்சனை குறித்த தகவல்களை நீங்கள் அவர்களுக்கு எவ்வாறு கூறவேண்டும் என்பதை பயிற்சி செய்து பார்க்கவேண்டும். பிறகு நீங்கள் எவ்வாறு செய்தீர்கள் என்று உங்கள் பயிற்சியாளர் கூறுவார்.

குறிப்புகள்

இந்தப் பிரிவுக்கான குறிப்புகள், இந்தப் பகுதிக்கான பொருட்களில்(மெட்ஹீயல்) உள்ளது. இத்தகவல்களை நீங்கள் பராமரிப்பாளருக்கு கூறுலாம். இந்த எழுத்துபூர்வமான ஏடுகள் மட்டுமின்றி படங்கள்(கார்ட்டுகள்) மூலமாக உங்களுக்கு கற்பிக்க உங்கள் பயிற்சியாளர் தயாராக இருந்தால், அவ்வாறும் நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளலாம். இத்துடன் எழுதப் படிக்கத் தெரியாத பராமரிப்பாளர்களுக்கு தகவல்களை தெரிவிப்பதில் உள்ள குறிப்பிட்ட சவால்கள் குறித்தும் நீங்கள் விவாதிக்கவேண்டும்.

நாள் இரண்டு - மதியம்

பயிற்சி அலகு 3 டிமென்ஷியாவின் நடத்தை அறிகுறிகள்

இந்தப் பகுதியின் நோக்கம் என்ன?

டிமென்ஷியாவுடன் தொடர்புடைய பிரச்சனைகளை எவ்வாறு கையாளவேண்டும் என்று குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு கற்பிப்பதே இந்தப் பகுதியின் நோக்கம் ஆகும். இதன் படி, அந்த குடும்பத்தினர் எதிர்கொள்ளும் குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகள் என்ன என்று நீங்கள் ஏற்கனவே அறிந்துகொண்டிருப்பீர்கள். எனவே இப்போது அதனை அவர்கள் எவ்வாறு எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் அவர்களிடம் தெரிவிக்கவேண்டும்.

இந்த பகுதியானது, அறிந்துகொள்ளப்பட்ட பிரச்சனைகளின் எண்ணிக்கையை பொறுத்து ஒன்று அல்லது இரண்டு அமர்வுகளில் அமையும். ஒவ்வொரு அமர்வின்போதும் குடும்பத்தினருக்கு ஏராளமான தகவல்களை கூற நினைக்காதீர்கள். இந்தப் பகுதிக்கான அமர்வின்போது, நோயாளியை பராமரிப்பதில் நேரடியாக தொடர்புடைய பராமரிப்பாளர் கலந்துகொள்ளவேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும். பிற குடும்ப உறுப்பினர்கள் கலந்துகொண்டாலும் நல்லதுதான். அப்போதுதான் அவர்கள் வீட்டில் என்ன நடக்கிறது என்பதை தெளிவாக புரிந்துகொள்வார்கள்.

நீங்கள் என்ன கற்கப் போகிறீர்கள்

இந்த அமர்வின் முடிவில் நீங்கள் கீழ்க்கண்டவை குறித்து அறிந்திருக்கவேண்டும்:

- டிமென்ஷியாவுடன் தொடர்புடைய குறிப்பான நடத்தை பிரச்சனைகள் என்ன?
- பராமரிப்பாளர்களுக்கும், அவர்களுடைய குடும்பங்களுக்கும் இவைகள் எவ்வாறு, ஏன் ஒரு குறிப்பிட்ட பிரச்சனையாக உள்ளது?
- ஆலோசனைகளை கூறுவதற்கு முன்பாக, நடத்தைப் பிரச்சனைகள் குறித்து எவ்வாறு கவனமாக மதிப்பீடு செய்யவேண்டும்?
- நோயாளிகளின் நடத்தைப் பிரச்சனைகளை கையாள்வதற்கான மாறுபட்ட வழிமுறைகளை பராமரிப்பாளர்களுக்கு வழங்குதல்
- நீங்கள் கூறும் ஆலோசனைகள் அந்த குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகள், வீடு மற்றும் குடும்ப சூழ்நிலைகளுக்கு பொருத்தமாக இருக்கவேண்டும். இந்தப் பகுதியில் உள்ள ஆலோசனைகள் ஒரு வழிகாட்டி மட்டுமே. இதில் உள்ள அனைத்து ஆலோசனைகளும், ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்கும் பொருத்தமாக இருக்கும் என்று கூற இயலாது.
- குடும்பத்தினரையும் மற்றும் அவர்கள் இந்த பிரச்சனையை கையாள மேற்கொள்ளும் வழிமுறைகளையும் மதிக்கவேண்டும். அவர்கள் நிபுணர்கள். ஏனெனில் அவர்கள்தான் இந்தப் பிரச்சனையை தினந்தோறும் எதிர்கொண்டு வருகிறார்கள். நீங்கள் இந்த சூழ்நிலைக்கு புதியவர்களாவர்.

அமர்வுக்கான நிகழ்ச்சி நிரல்

முதலில் பயிற்சியாளர், டிமென்ஷியாவுடன் தொடர்புடைய பல்வேறு வகைப்பட்ட நடத்தைப் பிரச்சனைகள் குறித்து உங்களிடம் விளக்குவார். பிறகு அவற்றை கையாள்வதற்காக இந்தப் பகுதியில் கூறப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகள் குறித்து உங்களிடம் விவாதிப்பார்.

பிறகு நீங்கள் பயிற்சி வீடியோவின் மூன்றாவது பகுதியை காண்பீர்கள். இதில் உடல் நலப்பணியாளர் எவ்வாறு மூன்று நடத்தைப் பிரச்சனைகளை மதிப்பீடு செய்து, அவற்றை எதிர்கொள்வதற்கான ஆலோசனைகளை அளிக்கிறார் என்பதை காண்பீர்கள்.

இறுதியாக நீங்கள் பராமரிப்பாளருடன் இது தொடர்பாக எவ்வாறு கலந்தாய்வு செய்யவேண்டும் என்று பயிற்சி செய்து பார்ப்பீர்கள். அப்போது பயிற்சியாளர், பராமரிப்பாளர் போல் நடப்பார். அவர் முதலில் இந்த கேஸின் பின்னணி என்ன என்று உங்களிடம் தெரிவிப்பார். அதாவது டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் குறித்த தகவல்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர் எதிர்கொள்ளும் அவருடைய நடத்தை தொடர்பான பிரச்சனைகள் குறித்து உங்களிடம் கூறுவார்.

மூன்றாவது பகுதிக்கான குறிப்புகள்

இந்த மூன்றாவது பகுதியானது, சில கடினமான அறிகுறிகளை கையாள்வதற்கான சில எளிய நடத்தை வழிமுறைகளை கூறுகிறது. சில கடினமான சூழ்நிலைகள் ஏற்படும்போது, சில சமயங்களில், அப்பிரச்சனைகளுக்கான எளிதான தீர்வுகள் குறித்து நாம் நினைத்துப் பார்ப்பதில்லை. இப்பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்வதற்கான நடத்தை வழிமுறைகளைத் தெரிவிப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கும். இந்த மூன்றாவது பகுதியில் தகவல்கள் புல்லட் பாயின்களாக இருக்கும். இதனை நீங்கள் குடும்பத்தினருக்கு அளிக்கலாம். அவர்களுடைய பிரச்சனைகளுக்கு தொடர்புடைய தகவல் தாள்கள் மட்டுமே குடும்பத்தினரிடம் அளிக்கப்படவேண்டும்.

ஆலோசனைகளை வெறுமனே படித்துக் காண்பித்தால் மட்டும் போதாது என்பதை நீங்கள் முக்கியமாக கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். எனவே நீங்கள்

- பிரச்சனைகள் குறித்து பராமரிப்பாளர் கூறுவதை கவனமாக கேட்கவேண்டும். பிறகு அப்பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள அவர்கள் கையாளும் வழிமுறைகளை கேட்டறிந்துகொள்ளவேண்டும்.
- பராமரிப்பாளரிடம் உங்கள் அனுதாபத்தை தெரிவிக்கும் விதமாக, அவர்களுக்கு இது எவ்வளவு கடினமான நுழ்நிலை என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொண்டதை அவர்களுக்கு காண்பிப்பதுடன், அவர்கள் தற்போது செய்துகொண்டிருக்கும் சிறப்பான பணிக்காக அவர்களை பாராட்டவேண்டும்.
- அவர்களுடைய குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையிலான பிரச்சனைகளுக்கான சரியான ஆலோசனைகளை கூறவேண்டும்.

பகுதி 3-ல், கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகளுக்கான நடத்தை வழிமுறைகள் குறித்து கூறப்பட்டுள்ளது:

1. தனிநபர் சுத்தம்
2. ஆடை அணிதல்
3. கழிப்பறை செல்லுதல் மற்றும் ஆடையிலேயே சிறுநீர் அல்லது மலம் கழித்தல் தொடர்பான பிரச்சனைகள்
4. ஒரே கேள்வியையே மீண்டும், மீண்டும் கேட்டல்.
5. பற்றிக் கொள்ளுதல்
6. வலுவாக தாக்குதல்.
7. அலைந்து திரிதல்
8. ஆர்வம் மற்றும் செயல்பாடு குறைதல்

வீடியோவைக் காணுதல்

பயிற்சி வீடியோவின் மூன்றாவது பிரிவில் (பகுதி 3), மூன்று நடத்தைப் பிரச்சனைகளை – குளித்தல், மீண்டும், மீண்டும் ஒரே கேள்வியை கேட்டல் மற்றும் ஆடையிலேயே சிறுநீர் அல்லது மலம் கழித்தல் தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு மற்றும் கையாள்வது தொடர்பாக நந்தினி, திவ்யாவுடன் கலந்தாய்வு செய்கிறார். நந்தினி என்ன செய்கிறார் என்பதை கூர்ந்து கவனிக்கவும்

- நந்தினி பிரச்சனையை மதிப்பீடு செய்கிறார்
 - அந்த பிரச்சனை எவ்வளவு காலத்துக்கொரு முறை நிகழ்கிறது?
 - அது எப்போது நிகழ்கிறது? அதில் ஏதும் ஒரு பேட்டர்ன் உள்ளதா?
 - அந்த பிரச்சனைக்கும் முன்பும், பிரச்சனையின் போதும், பிரச்சனைக்குப் பிறகும் என்ன நிகழ்கிறது?
- திவ்யா கூறுவதை புரிந்துகொண்டு, அனுதாபம் காண்பிக்கிறார்.
- அவர் பராமரிப்பாளரின் வாதங்களுடன் முரண்படுவதில்லை. அவர் செய்தது தவறு என்று கூறுவதில்லை.
- அனைத்து கேள்விகளுக்கும் பதில் தெரியும் என்று கூறுவதில்லை
- இந்த கலந்தாய்வின் இறுதியில்தான், அவர் சில எளிதான, பயனளிக்கும் ஆலோசனைகளை கூறுகிறார்.

பயிற்சி

இந்தப் பகுதிக்கான கலந்தாய்வு பயிற்சியின்போது, பயிற்சியாளர் பராமரிப்பாளர் போல நடித்து, பிரச்சனை என்ன என்று உங்களிடம் கூறுவார். நீங்கள் உடல் நலப் பணியாளரின் பணியை செய்யவேண்டும். உங்கள் சக பயிற்சி மாணவர்கள் செய்வதை கூர்ந்து கவனிக்கவும். அவர்கள் என்ன நன்றாக செய்கிறார்கள் என்பதை கவனிப்பதுடன், மேலும் எவ்வளவு சிறப்பாக அவர்கள் செய்யலாம் என்பதற்கான ஆலோசனைகளை கூறவும். பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்வதற்காக அவர்கள் கூறும் ஆலோசனைகள் குறித்து உங்களுடைய கருத்துகள் என்ன? வேறு ஏதேனும் சிறப்பான ஆலோசனைகள் உங்களுக்குத் தோன்றுகிறதா? நீங்கள் பிரதான பராமரிப்பாளரை பற்றி மட்டும் நினைக்காமல், குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களும் மற்றும் மற்ற முக்கியமான நபர்களும் இந்தப் பிரச்சனைகள் குறித்து புரிந்துகொண்டு, எவ்வாறு உதவிகரமாக இருக்கவேண்டும் என்பது குறித்தும் சிந்திக்கவும்.

இந்த செய்முறை பயிற்சி அமர்வின் போது, உதாரணத்திற்கு கீழ்க்கண்ட சூழ்நிலைகளை பயிற்சியாளர் கூறலாம்

சூழ்நிலை 1

75 வயதான திருமதி எக்ஸ் என்பவரிடம், கடந்த 3 ஆண்டுகளாக டிமென்ஷியாவின் அறிகுறிகள் காணப்படுகிறது. அவர் அவ்வப்போது ஆவேசத்துடன் செயல்படுவதுதான் குடும்பத்தினரின் தற்போதைய பெரிய பிரச்சனையாகும். இந்த சம்பவங்கள் இரண்டு விதமாக நிகழ்கிறது: அவருடைய மகள் அவரை குளிக்குமாறு வலியுறுத்தும்போது அவ்வாறு நிகழ்கிறது. பிறகு இரவு நேரங்களில் அவர் படுக்கையிலிருந்து எழுந்து, வீட்டைச் சுற்றி நடமாடுகிறார். அல்லது சில சமயங்களில் வீதிக்குச் சென்றுவிடுகிறார். குடும்ப உறுப்பினர்கள் அப்போது அவரை வீட்டுக்கு வருமாறு கூறும்போது, அவர் தனது குழந்தைகளை தேடிச் செல்வதாக கூறுகிறார். இவர்கள் வலுக்கட்டாயமாக வீட்டுக்கு அழைக்கும்போது அவர் ஆவேசமாகி, சில சமயங்களில் தாக்கி விடுகிறார்.

சூழ்நிலை 2

திரு ஓய் என்பவருக்கு 83 வயதாகிறது. அவருடைய மனைவி இறந்துவிட்டார். இவர் தனது மகன், மருமகள் மற்றும் அவர்களுடைய 3 குழந்தைகளுடன் வாழ்ந்து வருகிறார். மேலும் அவருடைய இரண்டு மகன்களும், மகளும் அருகிலேயே வசிக்கின்றனர். அவர் அவ்வப்போது ஆடையிலேயே சிறுநீர் அல்லது மலம் கழிப்பார். வீட்டைச் சுற்றி பதட்டத்துடன் நடந்து திரிவார். அதனால் அவரை தொடர்ந்து கண்காணிக்கவேண்டிய அவசியம் உள்ளது. மருமகள், குடும்பத்தின் பிற நபர்களிடமிருந்து அவருக்கு எந்த உதவியும் கிடைப்பதில்லை என்று கூறுகிறார். அதே சமயத்தில் அவருடைய கணவருடைய ஒரு சகோதரர், அவள் தனது மாமனாரை மோசமாக நடத்துவதாக கூறுகிறார். ஆனால் மருமகளோ, தனது மாமனாரைப் பார்த்துக்கொள்வதற்காக, ஒரு தொழிற்சாலையில் தான் பார்த்து வந்த பகுதி நேர வேலையையே விட்டுவிட்டார். இதனால் மிகவும் மனஅழுத்தம் மற்றும் துயரத்தில் உள்ள மருமகள், இந்த பிரச்சனைகளிலிருந்து வெளியே வர வழியே இல்லை என்று தவித்துக்கொண்டிருக்கிறார். இப்படியே தொடர்ந்து வாழ்வதை விட இறந்துபோவதே மேல் என்று அவர் நினைக்கிறார்.

சூழ்நிலை 3

திருமதி இஸட் என்பவருக்கு 78 வயதாகிறது. இவர் கடந்த 5 ஆண்டுகளாக டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார். கடந்த ஓராண்டு காலமாக, அவர் எதைப் பற்றியும் கவலைப்படாமல், அவருடைய இஷ்டத்திற்கு இருக்கிறார். நாற்காலியிலேயே அமர்ந்துகொண்டிருப்பார். அல்லது படுக்கையிலேயே கிடப்பார். சாப்பிட, கைகழுவ, கழிப்பறைக்கு செல்ல, குளிக்க என்று ஒவ்வொன்றுக்கும் அவரை வலியுறுத்தவேண்டும். அவர் அரிதாகவே பேசுவார். அப்போதும் அவர் எதுவும் கோர்வையாக பேசாததால் அவரிடம் உரையாடலில் ஈடுபடமுடியாது. ஆனால் தாயக்கட்டை விளையாடுதல், பல்லாங்குழி விளையாடுதல் போன்ற காரியங்களை உற்சாகமாக செய்கிறார்.

சூழ்நிலை 4

திரு ஏ என்பவருக்கு 73 வயதாகிறது. அவர் தனது மனைவி, மகள் மற்றும் மருமகனுடன் வசித்து வருகிறார். அவருக்கு மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்து நினைவாற்றல் பிரச்சனைகள் ஏற்பட ஆரம்பித்தது. தற்போது அவர் தனது மனைவிக்கு, தனது மருமகனுடன் கள்ளத்தொடர்புள்ளதாக கடுமையாக குற்றம் சாட்டுகிறார். அப்போது அவர் மிகவும் சத்தமாக சண்டை போடுவதால், அக்கம்பக்கத்தினருக்கும் தெரிந்து, அது குடும்பத்தினருக்கு மிகவும் அவமானமாக உள்ளது. மேலும் அவர் தனது மருமகன், தனக்கு உணவில் விஷம் கலந்து கொல்ல முயற்சிப்பதாகவும் கூறுகிறார். அதனால் அவர் உணவு உண்ணுவது ஒரு பெரிய பிரச்சனையாக உள்ளது. இந்தக் குற்றச்சாட்டானது நாளாக, நாளாக மோசமடைந்துகொண்டே வருகிறது. மேலும் அவர் அடிக்கடி நிறைய மது அருந்துகிறார்.

சூழ்நிலை 5

திருமதி பி என்பவருக்கு 78 வயதாகிறது. அவர் தனது கணவருடன் வசித்து வருகிறார். அருகிலேயே வசிக்கும் அவருடைய இரண்டு மகள்களும், இயன்ற உதவியை செய்து வருகின்றனர். அவர் தனது கணவனை விட்டு பிரிந்திருக்க விரும்புவதில்லை. அதனால் வீட்டில் அவர் தனியாக இருக்க நேர்ந்தால் கத்துகிறார். ஆனால் கணவர் வீட்டில் இருந்தால், அவரை சுற்றி சுற்றி வருவார். தொடர்ந்து கணவனிடம், “குழந்தைங்க ஸ்கூலுக்குப் போக ரெடியாயிட்டாங்களா? நீங்க மதியானம் சாப்டுடீங்களா? நம்ம கடைக்கு போகலாமா? நான் கட்டாயம் மார்க்கெட் போயே ஆகணும்.” என்பது போல் தொடர்ந்து பேசிக்கொண்டே இருப்பார். அவர் முடிந்தளவு பதிலளிக்க முயற்சிப்பார். ஆனால் அவர் தொடர்ந்து ஒரே கேள்வியையே திரும்ப, திரும்ப கேட்டுக்கொண்டிருந்தால் அவர் எரிச்சலடைகிறார். தனக்கென்று தனியே நேரம் கிடைக்காதா என்று ஏங்குகிறார். மேற்கொண்டு இந்த சூழ்நிலையை சமாளிக்கமுடியாது என்று நினைக்கிறார்.

அடுத்து என்ன நிகழும்?

இந்த இரண்டு நாள் பயிற்சிக்கு பிறகு, உங்களுடைய உண்மையான வாழ்க்கையில் இந்த கலந்தாய்வு மேற்கொள்வது குறித்து, நீங்கள் மிகுந்த நம்பிக்கையை பெற்றிருப்பீர்கள். இருப்பினும் இந்த கலந்தாய்வை நீங்கள் பயிற்சியாளருடன் சேர்ந்து பயிற்சி செய்து பார்க்கவேண்டியது அவசியமாகும். அவர் நீங்கள் எவ்வாறு செய்கிறீர்கள் என்று கண்காணிப்பார். பயிற்சியாளர் உங்களுடன் வந்து, நீங்கள் ஒவ்வொரு கலந்தாய்வு அமர்வையும் முடித்த பிறகு, நீங்கள் எவ்வாறு செய்தீர்கள் என்று கூறுவதுடன், அதனை மேம்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகளையும் அளிப்பார்.

நீங்கள் முறையான பயிற்சியைப் பெற்றுவிட்டீர்கள் என்ற நம்பிக்கை உங்களுக்கும், உங்கள் பயிற்சியாளருக்கும் வந்த பிறகே, நீங்கள் சொந்தமாக பராமரிப்பாளரிடமும், அவர்களுடைய குடும்பத்தினரிடமும் உங்களுடைய கலந்தாய்வை துவக்கவேண்டும். அப்போதும் கூட உங்கள் பயிற்சியாளருடன் அவ்வப்போது கலந்தாலோசனை செய்வதுடன், மிகவும் கடினமான பிரச்சனைகளை எவ்வாறு கையாளவேண்டும் என்பதற்கான கூடுதல் ஆலோசனைகளையும் பயிற்சியாளரிடமிருந்து பெறவேண்டும்.



**Alzheimer's Disease
International**

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