



10/66 டிமென்ஷியா ஆராய்ச்சி குழு

பராமாரிப்பாளர்களுக்கு உதவி  
பயிற்சியாளர்களுக்கான 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 பயிற்சியாளர்களுக்கான கையேடு

## பொருளாடக்கம்

பாடத்திட்டம்	3
கலந்தாய்வுத் தொடர்பான குறிப்புகள்	4
பயிற்சி அலகு 1 மதிப்பீடு	8
பயிற்சி அலகு 2 டிமென்ஷியா குறித்த தகவல்கள்	13
பயிற்சி அலகு 3 டிமென்ஷியாவின் நடத்தை அறிகுறிகள்	15
தொகுத்தளித்தல்	18



# பாடத்திப்டம்

நோயாளியை கவனித்துக்கொள்ளும் குடும்பத்தினருடன் இணைந்து செயல்பட்டு, கீழ்கண்ட பணிகளை மேற்கொள்வதற்கான அறிவு மற்றும் திறமைகளைப் பயிற்சி பெறுவார்கள் பெறுவதற்காக இந்தப் பயிற்சி நடைபெறுகிறது.

- 1) கலந்தாய்வுத் திறமைகள்
- 2) எளிமையான மதிப்பீடு மூலமாக சமூகத்தில் காணப்படும் டிமென்ஸியா கேஸ்களை அடையாளம் காணுதல்.
- 3) டிமென்ஸியாவால் பாதிக்கப்பட்ட நபரைப் பார்த்துக்கொள்ளும் நோயாளியின் குடும்பத்தினாலே உழைப்பாற்றல் மற்றும் அனுபவிக்கும் பிரச்சனைகளை அறிந்துகொள்ளுதல்.
- 4) டிமென்ஸியா குறித்தும், அது தோன்றுவதற்கான காரணங்கள், அந்நோய் வளரும் விதம் மற்றும் சிகிச்சைக்கான வாய்ப்புகள் குறித்து குடும்பத்தினருக்கு தெரிவித்தல்.
- 5) பராமரிப்பு அளிப்பதற்கான பொதுவான பராமரிப்புத் திட்டங்கள் குறித்து குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு தெரிவித்தல்.
- 6) குறிப்பிட்ட தொந்தரவு அளிக்கும் அறிகுறிகளை சிறப்பாக கையாள்வதற்குத் தேவையான எளிதான் திட்டங்களை குடும்பத்தினருக்கு தெரிவித்தல்
- 7) குடும்பத்தினர் கூட்டாக பராமரிப்புப் பணி செய்வதற்கான குழுநிலையை உருவாக்குதல்.

இப்பயிற்சியானது இரண்டு நாட்கள் அளிக்கப்படும்.

நாள் ஒன்று: காலை கலந்தாய்வு திறமைகள்

நாள் ஒன்று: மதியம் பயிற்சி அலகு 1: மதிப்பீடு

நாள் இரண்டு: காலை பயிற்சி அலகு 2: டிமென்ஷியா குறித்த தகவல்கள்

நாள் இரண்டு: மதியம் பயிற்சி அலகு 3: டிமென்ஷியாவின் நடத்தை அறிகுறிகள்

பயிற்சியின் முடிவில், பயிற்சி பெற்ற ஒவ்வொரு நபரும், பயிற்சியாளரின் நேரடி மேற்பார்வையின் கீழ், ஒரு நிஜமான குடும்பத்தினருடன் இந்த கலந்தாய்வை மேற்கொள்ளவேண்டும். அவருடைய செயல்பாடு குறித்த தனது விரிவான கருத்துகளை பயிற்சியாளர், பயிற்சி பெற்ற நபருக்குத் தெரிவிக்கவேண்டும்.

நாள் ஒன்று: காலை

## கலந்தாய்வுத் தொடர்பான குறிப்புகள்

### இந்தப் பயிற்சியின் பொதுவானக் கொள்கைகள்

பயிற்சியாளர், அளிக்கப்பட்ட பயிற்சி உபகரணப் பொருக்களை(கையேடுகள், பயிற்சி வீடியோ இன்பிங்) நன்கு பரிச்சயப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு பயிற்சி பெறுபவர்கள் எந்தப் பிரிவில் அனுபவம் பெற்றுள்ளார்களோ, அது தொடர்பான கலந்தாய்வு பயிற்சியை செய்து காண்பிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளவேண்டும். உதாரணமாக, அவர்கள் முதன்மையாக தாய் சேய் நலம் தொடர்பாக பணியாற்றிக்கொண்டிருந்தால், பயிற்சியாளர் தொடர்ந்து அழுதுகொண்டிருக்கும் குழந்தையின் தாய் அல்லது கர்ப்பத்தடைப் பொருக்களை பயன்படுத்த அனுமதிக்காத கணவனின் மனைவி போல் நடிக்கவேண்டும். பயிற்சி பெறுபவர் கலந்தாய்வு பயிற்சியை செய்துபார்க்கவேண்டும். பயிற்சி பெறுபவர்கள், முதலில் சொல்வதை நன்கு கவனிக்கிறார்களா, என்று பார்க்கவேண்டும். பிறகு அவர்கள் உணர்வுகளை பகிர்ந்துகொள்கிறார்களா என்றும், பிறகு அந்த தாயின் குறிப்பிட்ட குழந்தைக்குத் தகுந்தாற்போன்ற அறிவுரைகளை கூறுகிறார்களா என்றும் பார்க்கவேண்டும்.

### குடும்பத்தினருடன் ஒன்றிணைதல்

- 1 உங்களுடைய கலந்தாய்வு சிறப்பாக அமையவேண்டுமானால், முதலில் நீங்கள் குடும்பத்தினரின் நம்பிக்கையைப் பெறவேண்டும். பல முறை அமர்ந்து உரையாடிய பிறகே இந்த நம்பிக்கையை பெற்றுமுடியும். நீங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் கவலைகளை கூர்ந்து கவனிப்பது மற்றும் அவற்றைக் கேட்டிவது அவசியமாகும். நீங்கள் அந்த குடும்பத்தின் பிரச்சனைகளை புரிந்துகொண்டுள்ளதை அவர்களிடம் காண்பிக்க வேண்டும். உங்களை விடவும் குடும்பத்தினர் நோயாளி குறித்தும், அவரால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் குறித்தும் நன்கு அறிந்திருப்பார். அவர்களிடம் சொற்பொழிவாற்றாதீர்கள். அவர்களிடம் எனிய 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 சுற்று கடினமான காரியம் என்றாலும், குடும்பம் தொடர்பான நேர்மறையான விஷயங்களை தெரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கவும். அவர்கள் குடும்பத்தின் சாதனைகளை முக்கியமாக கூறி அதற்காக அவர்களுக்கு வாழ்த்து தொடிவிக்கவும். இதனால் அவர்களுடைய தன்மைபிக்கையும், முன்னேற்றத்திற்கான உணர்வும் அதிகரிக்கும். ஒரு வேளை நீங்கள் கூறும் நேர்மறையான மாற்றங்கள் நடந்திருப்பதாக அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளாவிட்டால், அவர்களுடன் விவாதம் செய்யாதீர்கள். அதற்கு பதிலாக மாற்றும் 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 பிரச்னைகளுக்கு நீங்கள் விரைவான தீர்வுகள் அல்லது ஆலோசனைகளை அளிக்கவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை.

- 5 அவர்களுடைய பிரச்னைகளை எவ்வாறு தீர்க்கவேண்டும் என்று வழிகாட்டுவதற்கு முன்பாக, அனைத்து குடும்ப உறுப்பினர்களும் என்ன கூறுகிறார்கள் என்பதை நன்கு கவனிக்கவும். குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் பேசும்போது, எப்போதும் நீங்கள் நடுநிலையுடனே இருக்கவேண்டும். யார் பக்கத்திலும் சேராதீர்கள். இல்லையென்றால் ஏதிர்மறை விளைவுகள் ஏற்படும்.
- 6 குடும்பத்தினருடனான உங்களுடைய அனுகுமறை 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 கீழ்கண்ட விதமாக செயல்படவேண்டும்:

- அ) லேசாக முன்நோக்கி சாய்ந்தாற்போல் அமர்ந்திருத்தல்: இது அவர்களுடைய பேச்சில் உங்களுக்குள்ள ஈடுபாட்டைக் காட்டுவதால், அவர்கள் பேசுவதற்கான ஊக்கத்தை பெறுவார்.
- ஆ) சிறந்த கண் தொடர்பை பராமரித்தல்: அவர்களை முறைத்துப் பார்க்காதீர்கள். அவ்வாறு பார்த்தால் நீங்கள் ஆதிக்கம் செலுத்துவதாக அவர்கள் நினைத்துக்கொள்க்கூடும். அது போல் அவர்கள் பேசிக்கொண்டிருக்கும்போது நீங்கள் கீழே நோக்கினாலோ, அல்லது வேறு எங்கேனும் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாலோ, அவர்கள் பேச்சில் நீங்கள் ஆர்வம் காட்டவில்லை என்றும், நீங்கள் புத்தமாக இருக்கிறீர்கள் என்றும் அவர்களுக்குத் தோன்றும்.
- இ) உரைய முக பாவங்கள்: ஒரு ந்பான், சுமுகமான மனநிலையில் இருக்கும் முக பாவத்தை நீங்கள் புன்னைக்கடிடன் காண்பித்தால், அவர்கள் கூறும் விஷயத்தில் உங்களுக்கு ஆர்வமிருப்பதை அவர்கள் புரிந்துகொள்வார்.
- ஈ) தலையாட்டுதல்: ஓவ்வொரு முறை நீங்கள் தலையாட்டுவதையும் குடும்பத்தினர் முக்கியமாக நினைப்பார். அப்போதுதான் நீங்கள் அவர்கள் கூறுவதை கவனிக்கிறீர்கள் என்ற உணர்வு அவர்களுக்கு ஏற்படும்.
- உ-) இலகுவான நிலையில் உடலை வைத்திருந்தல்: சாய்ந்துகொண்டோ அல்லது சோம்பேறித்தனமாகவோ அமர்ந்திருக்காதீர்கள். இயல்பான இலகுவான நிலையில் அமர்ந்திருந்தால், நீங்கள் அவர்கள் கூறுவதை கவனிக்கிறீர்கள் என்று பொருள். நீங்கள் உடலை விழுப்பாகவோ, 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 சுற்று மாறுப்பட்ட வார்த்தைகளில் கூறி, அது சரிதானா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளவும். உதாரணம்:

‘நீங்க சொன்னது நான் சரியா புரிஞ்சிருக்கேனான்னு தொரிஞ்சிக்கறதுக்காக இதச் சொல்லேன். உங்க அம்மாவ பாத்துக்கறது தொடர்பா, உங்கண்ணன் உங்களுக்கு போதுமான அளவு உதவி பண்றதில்லன்னு உங்களுக்கு வருத்தம் இருக்கு. அம்மாவப் பாத்துக்கறது எவ்வளவு கஷ்டமானு உங்கண்ணன் புரிஞ்சுக்கலன்னு நினைக்கறீங்க.’

அல்லது

‘உங்கப்பா உங்களப் பத்தி சொல்ற குற்றச்சாட்டுகள் எல்லாம் ஏத்துக்கறது ரொம்ப கஷ்டமானு நான் நினைக்கிறேன்.’

## 4 மௌனமாக இருத்தல்.

நீங்க மிகவும் அதிகமாக பேசினால், குடும்ப உறுப்பினர் பேசுவதை நிறுத்திவிடுவார். அதனால், நீங்கள் அமைதியாக இருந்தீர்கள் என்றால், அவர்கள் பேசுவதற்கான நேரம் கிடைப்பதுடன், அவர்களுடைய எண்ணாங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை ஆழமாகத் தொட்டு அவர்கள் பேசுவதற்கான ஊக்கத்தை பெறுவார்கள். கீழ்கண்ட காரணாங்களால் நீண்ட அமைதி நிலவுக்கூடும்:

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

## குடும்பத்தினரை தொடர்ந்து சிகிச்சைக்கு வரவழைத்தல்

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

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

பயிற்சியிலுள்ள உடல்நலப் பணியாளிடம் பிரச்சனையைப் பற்றிக் கேட்டிருக்கும் உண்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கும்படி கூறவும். கீழ்க்கண்டவற்றை அவர்கள் செய்வதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்:

- அ) பிரச்சனையைப் பற்றி முதலில் கேட்டிதல்  
 ஆ) கவனித்தல்  
 இ) ஒருங்கிணைத்துக் கொள்ளுதல்  
 ஈ) முரண்பாடல் இருத்தல்  
 உ-) இறுதியில்தான் யோசனைகளைக் கூற வேண்டும் மற்றும் இந்த அமர்வில் கண்டிந்தவைகளின் அடிப்படையில் அவர்கள் அவற்றை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்

உடல்நல பராமரிப்பாளர்களின் அனுகமுறையில் தாங்கள் கண்ட நல்லவை மற்றும் அல்லாதவை குறித்து அவர்களது சக பயிற்சி பெறுவோரை கூறும்படி செய்ய வேண்டும். மாற்று யோசனைகளைத் தொலிவிக்கும்படி அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும். அதன்பின் உங்கள் பின்கருத்துக்களை உடல்நல பராமரிப்பாளிடம் கூறவும். அவர்கள் குழநிலையை மோசமாகக் கையாண்டிருந்தால், உங்களுடைய மற்றும் அவர்களுடைய சக பயிற்சி பெறுவோரின் பின்கருத்துக்களைக் கவனத்தில் கொண்டு பயிற்சியை மீண்டும் செய்யும்படி அவர்களிடம் கூறவும்.

இந்த அமர்வை எவ்விதம் நடத்துவது என்பது குறித்த பயனுள்ள குறிப்புகளுக்கு பயிற்சியாளர்களின் வீடியோவை நீங்கள் பார்க்கலாம்.

## நாள் ஒன்று: மதியம் பயிற்சி அலகு 1 மதிப்பீடு

இந்தப் பகுதியில் நான்கு பிரிவுகள் உள்ளன:

### 1) டிமென்ஷியா உள்ளதா என்பதை அறிதல்

டிமென்ஷியாவை அடையாளம் காண்பதற்கான முன்று எனிய 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 பராமரிப்பாளான் 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?

### நிகழ்வின் மறுஅடுய்வு

மூன்று முன்சோதனைக் கேள்விகள் மற்றும் அதைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப்பட்ட மதிப்பீடுகள் ஆகியவை விரிவாக விளக்கப்பட வேண்டும். பயிற்சியாளர், பயிற்சி பெறுவோருக்கு ஒவ்வொரு நிகழ்வின் மதிப்பீடு மற்றும் டிமென்ஷியாவைக் கண்டறிதலில் அதற்குள்ள முக்கியத்துவம் ஆகியவை குறித்து விளக்கிக் கூறுவேண்டும். எந்தச் சூழ்நிலையிலும், அறிகுறிகளை விளக்கவோ அல்லது கேள்விகளைக் கேட்காமல் விட்டுவிடவோ கூடாது என்று பயிற்சியாளர், பயிற்சி பெறுவோருக்கு விளக்க வேண்டும்.

### வீடியோவை பார்த்தல்

இப்போது, உடல்நல பராமரிப்புப் பணியாளரான நந்தினி, நோயாளியின் பராமரிப்பாளரான திவியாவுடன் மதிப்பீட்டு அலகு முழுவதையும் மேற்கொள்ளும் பயிற்சி வீடியோவின் முதல் பகுதியைக் காட்டவும் (சுமார் 30 நிமிடங்கள்). அது காட்டப்படும்போதே, நேர்காணலுக்கான மதிப்பெண்ணை அளித்து, பின்னர் மதிப்பெண்களை அவர்களுடன் சாபிர்த்து, அதனைத் தாங்கள் சாயாக செய்திருக்கிறோமா மற்றும் திவியாவின் பதில்களின் முக்கியத்துவத்தைத் தாங்கள் புரிந்து கொண்டிருக்கிறோமா என்பதை சாபிர்க்கும்படி பயிற்சி பெறுவோரிடம் கேட்டுக் கொள்ளவும்.

## மாதிரி நேர்காணல்

பயிற்சியாளர், பயிற்சி பெறுவோருக்கு “மாதிரி நேர்காணல்களை” நடத்த வேண்டும். இந்த மாதிரிப் பயிற்சிகள், பயிற்சி பெறுவோரின் நேர்காணல் மற்றும் மதிப்பீட்டுத் திறன்களை மேம்படுத்தும். ஒரு பயிற்சி பெறுபவர் நேர்காணல் நடத்துபவராகவும், பயிற்சியாளர் பராமரிப்பாளராகவும் “நடிக்கலாம்” பயிற்சி பெறுவோர் அனைவருமே நேர்காணல் நடத்துபவராக பங்கேற்க வேண்டும். ஒருவர் நேர்காணலை நடத்தும்போது, மற்றவர்கள் அவருடைய செயல்பாட்டைக் கவனித்து, கருத்துக்களை வழங்க வேண்டும். நேர்காணலின் முடிவில், நேர்காணல் நடத்தப்படுவர் மற்றும் மற்றவர்கள், மதிப்பீட்டின் மூலம் தாங்கள் கற்றுக் கொண்டது என்ன என்பதைத் தொகுத்தளிக்க வேண்டும்.

- வயதான நபர் டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளாரா? ஏன்?
- அவருடைய செயல்பாடுகளில் உள்ள குறைபாடுகள் என்ன?
- அவருடைய நடத்தைப் பிரச்சனைகள் என்ன?
- பிரச்சனை குறித்து பராமரிப்பாளர் எந்த அளவுக்கு புரிந்துகொண்டுள்ளார்?
- பராமரிப்பாளருக்கு ஏற்படும் சிரமங்களுக்கான காரணங்கள் என்ன?
- என்ன உதவி அவருக்கு கிடைக்கும்?
- குடும்பத்திற்குள் காணப்படும் சிரமங்கள் யாவை?

அடிப்படை உடல் நல பராமரிப்பு பணியாளருக்கான இந்த மதிப்பீட்டின் மிகவும் கடினமான பகுதி, குடும்பத்தினரின் அதரவு மற்றும் இந்நிலைக்கு குடும்பத்தினர் காட்டும் எதிர்ச் செயலைக் கையாளும் பிரிவாகும். பயிற்சியாளர் கீழ்க்கண்ட பயனிக்கும் குறிப்புகளை பயிற்சி பெறுவோருடன் கலந்தாலோசனை செய்ய வேண்டும்.

## குடும்பத்தினரின் பங்கு தொடர்பான குறிப்புகள்

பாதிக்கப்பட்ட பல குடும்பங்களும், சிறிது சிறிதாக தங்களுக்கு தொரிந்த 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 நிதிரீதியான உதவியை அளிப்பார்களா?
- குடும்பத்தினர் என்ன செய்யவேண்டும் என்று அவர்கள் ஆலோசனை அளிப்பார்களா?

- குடும்பத்தினர் எதிர்கொள்ளும் பிரச்னைகள் குறித்து அவர்கள் கேட்டறிந்து, உணர்வுபூர்வமாக ஆறுதல் அளிப்பார்களா?

### குடும்பத்தினரின் பதில்கள்

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

- டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள அவருடைய உறவினர், குடும்பத்தினருக்கு ஒரு பிரச்னையாக உள்ளார்கள் என்பதை மறுப்பார்கள் அல்லது அதை ஒத்துக்கொள்வதில் அவர்களுக்கு தயக்கம் இருக்கும்
- பிரச்னை தொடர்பாக அவர்கள் கோபமடையலாம்
- மற்றவர்களைப் பார்த்து அவர்கள் பொறுமைப்படலாம்
- அவர்கள், ‘எனக்கு மட்டும் ஏன் இவ்வாறு நிகழ்கிறது?’ என்று நினைக்கலாம்
- இந்த நோயைக் குணப்படுவத்துவதற்காக, ‘அவர் குணமாகிவிட்டால், நான் தினந்தோறும் பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.’ என்பது போல் கடவுளிடம் வேண்டிக்கொள்வார்கள்
- அந்த பிரச்னையை அவர்களால் சமாளிக்கமுடியாதபோது, அவர்களுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படும். பணக்கஷ்டம், வயதான நபரின் பணியாற்றும் திறன் இழப்பு, அவமானம் இன்னம் 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 கேப்பது 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. டிமென்வெடியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள வயதான நபரையும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றால் அவருக்கு அது மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கும்.

## குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு உள்ளார்கள்?

- குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துகொண்டு, ஆழுதலாக உள்ளார்களா? அல்லது அவர்கள் ஒருவர் மீது ஒருவர் குறை கூறி விவாதத்தில் ஈடுபடுவார்களா?
- பிரச்னைகள் வரும்போது ஒன்றினைந்து 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 பத்திரம் 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 உள்ளேனே.” என்பது போன்ற வாக்கியங்களை கூறுகிறார்களா?

## குடும்பத்தினர் ஒன்றினைந்து பணியாற்றுகிறார்களா?

- குடும்பத்தினரிடம் நீங்கள் கண்ட விஷயங்களின் அடிப்படையில், குடும்பத்தினர் ஒன்றினைந்து பணியாற்றுகிறார்களா, அவர்கள் ‘நாம்’ என்ற உணர்வோடு உள்ளார்களா என்பதை உங்களால் மதிப்பிட இயலவேண்டும்.
- உறுப்பினர்கள், உணர்ச்சிபூர்வமாக இந்த பிரச்னையில் 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 மற்றுப் பிரச்சனைகளை எவ்வாறு கையாண்டார்கள் என்று குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் கேட்கவும். இதன் மூலமாக பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காண்பதற்கான அவர்களுடைய திறனை அறிந்துகொள்ள முடிவுடன், அதன் அடிப்படையில் டிமென்ஷனியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபர் தொடர்பான பிரச்சனைகளை அவர்கள் எவ்வாறு சமாளிப்பார்கள் என்று நாம் ஒரு முடிவுக்கு வரமுடியும். ஓவ்வொரு 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 மறுஅடியும் செய்யும். இந்த குடும்ப உறவுகள் குறித்து தங்கள் கருத்துக்களைக் கூறும்படி அவர்களிடம் கேப்பதுடன், 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

இந்த பயிற்சி அலகின் நோக்கம், பொதுவான முறையில், டிமென்ஷியா குறித்து குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு விவரங்கள் அளிப்பதாகும். பயிற்சி பெறுவோர் இதற்காக அளிக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டும், ஆனால் குறிப்பிட்ட குடும்பத்தின் தேவைகளுக்கேற்ப இவ்விவரங்களை சிறிதளவு சரிசெய்துக் கொள்ளலாம்.

### டிமென்ஷியா என்றால் என்ன?

“டிமென்ஷியா என்றால் என்ன” என்பது குறித்து பராமரிப்பாளர்களுக்கு அறிவுறுத்துவதற்கு, உடல்நல் பராமரிப்புப் பணியாளர்களும் இவ்விஷயம் குறித்து நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். பயிற்சி பெறுவோர் அனைவரும் “நிகழ்வு கண்டுபிடிப்பாளர்கள்” என்ற முறையில், உடல்நல் பராமரிப்புப் பணியாளர்களுக்கான பயிற்சியை நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும். எனவே, அவர்களுக்கு ஏற்கனவே டிமென்ஷியா பற்றிய அடிப்படை அறிவு இருக்க வேண்டும். இருப்பினும், டிமென்ஷியாவின் முக்கிய அறிகுறிகள் மீது கவனம் கவனம் செலுத்தும் இவ்விவரங்களை இப்போது மீண்டும் பார்த்துக் கொள்வது பயன்தரும் மற்றும் டிமென்ஷியாவின் போக்கினையும் இதனுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இதனைச் செய்வதற்கேற்ற பயனுள்ள முறையாக நாங்கள் பரிந்துரைப்பது என்னவெனில், டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபர்களுடன் தொடர்பு கொண்டதில் தங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை பயிற்சி பெறுவோர் பகிர்ந்து கொள்ளும்படி செய்வதாகும். இது நிகழ்வு கண்டுபிடிப்பு பயிற்சியின்போது, பணி செய்யும் சமயத்தில் அவர்கள் சந்தித்த வயதான நபர்களிடமிருந்து, அல்லது அருகில் வசிப்பவர்கள், நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினரிடமிருந்து அறிந்து கொண்டவையாக இருக்கலாம். இப்பிரச்சனை எவ்வாறு தொடங்கியது மற்றும் அது எவ்வாறு வளர்ந்தது என்பதை விளக்கும்படி, இதில் நேரடி அனுபவம் பெற்ற பயிற்சி பெறுவோரிடம் கேட்கவும். முக்கிய அறிகுறிகள் மற்றும் போக்கினை அடையாளம் காண்பதற்கு இதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

### குறுக்கீட்டிற்கான விவரங்களை மறுஆய்வு செய்தல்

இப்போது, உடல்நல் பராமரிப்பு பணியாளர்களுக்காக வழங்கப்பட்டுள்ள விவரங்களை மீண்டும் ஒருமுறை பார்க்கவும். தோன்றக்கூடிய அறிகுறிகளின் ஓர் உத்தேசமான ஒருங்கிணைந்த பப்யல் இது என்பதை அவர்கள் புரிந்து கொண்டிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும். நிகழ்வுகள் அனைத்தும் வேறுபட்டவையாகும் மற்றும் “இப்படித்தான்” நடக்கும் என்பது எதுவுமில்லை. அதன் போக்கும் மிகவும் வேறுபாடு உடையதாக இருக்கக்கூடும். இறப்பு வரையிலான காலகட்டம் 6 முதல் 7 ஆண்டுகள் வரை இருந்தாலும், சிலர் குறுகிய காலத்திற்கும் மற்றும் வேறு சிலர் அதைவிட நீண்ட காலத்திற்கும் உயிர்வாழக்கூடும்.

அவர்கள் அவ்விவரங்களை பாரிமாற்ற அடிப்படையில் வழங்கவேண்டும், பராமரிப்பாளரால் பார்த்துக் கொள்ளப்படும் வயதான நபருக்கு விளக்கப்பட்டுள்ள பிரச்சனைகளில் எவை பொருந்தும் மற்றும் எவை பொருந்தாது என்று நிர்ணயிக்க முயற்சிக்க வேண்டும் என்று அவர்களிடம் கூறவேண்டும்.

அவர்கள் பராமாப்பாளருடன் சேர்ந்து, அந்த வயதான நபர் உள்ள நிலைக்கு, ஆரம்பக்கப்டம், நடுநிலை மற்றும் இறுதிநிலை ஆகிய டிமென்ஷியாவின் எந்த நிலை பொருந்துகிறது என்பதைக் கண்டறிவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும்.

அந்த வயதான நபர், ஆரம்பக்கப்ட டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், இறுதிநிலைக்கான அறிகுறிகள் பற்றி விவாதிப்பது எதிர்மறை விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும் (அதாவது, திகில்டையச் செய்வது மற்றும் அச்சமூட்டுவது). இவை சில ஆண்டுகளுக்குப் பின்னரே ஏற்படக்கூடும், மற்றும் அந்த வயதான நபர் இந்நிலையை எட்டுவதற்கு முன்பே வேறு காரணங்களால் இறந்துவிடவும் சாத்தியமுள்ளது.

### **வீடியோவைக் காணுதல்**

நந்தினி திவ்யாவிற்கு டிமென்ஷியா பற்றிய விவரங்களை அளிப்பதைக் காட்டும் பயிற்சி வீடியோவின் இரண்டாவது பயிற்சி அலகுப் பிரிவை இயக்கவும் (30 நிமிடங்கள்).

உண்மையான பராமாப்பாளருக்கு இந்த விவரங்களை எவ்வாறு அளிக்கலாம் என்பதை பயிற்சியாளர் இப்போது கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். பல்வேறு நிலைகளில் கல்வியறிவு, மற்றும் பல்வேறு நிலைகளில் உள்ள பிரச்சனை குறித்த அடிப்படை அறிவு மற்றும் அதனை புரிந்து கொண்டிருத்தல் ஆகியவை உள்ள பராமாப்பாளர்களின் தேவைகளை குறிப்பாகக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

### **பயிற்சி**

பயிற்சிபெறுவோர் ஜோடிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு, பயிற்சியாளரின் மேற்பார்வையில் குறுக்கீடுன் இப்பிரிவை அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் அளித்து, பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

நாள் இரண்டு: மதியம்

பயிற்சி அலகு 3

## டிமென்ஷியாவின் நடத்தை அறிகுறிகள்

இந்த முன்றாவது பகுதியானது, சில கடினமான அறிகுறிகளை கையாள்வதற்கான சில எளிய நடத்தை வழிமுறைகளை கூறுகிறது. சில கடினமான குழ்நிலைகள் ஏற்படும்போது, சில சமயங்களில், அப்பிரச்னைகளுக்கான எளிதான தீர்வுகள் குறித்து நாம் நினைத்துப் பார்ப்பதில்லை. இப்பிரச்னைகளை எதிர்கொள்வதற்கான நடத்தை வழிமுறைகளைத் தெரிவிப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கும். இந்த முன்றாவது அலகில் தகவல்கள் புள்ளியிட்ட குறிப்புகளாக இருக்கும். இதனை நீங்கள் குடும்பத்தினருக்கு அளிக்கலாம். அவர்களுடைய பிரச்னைகளுக்கு தொடர்புடைய தகவல் தாள்கள் மட்டுமே குடும்பத்தினாடிடம் அளிக்கப்பட வேண்டும்.

பயிற்சி அலகு 3-ல், கீழ்கண்ட அறிகுறிகளுக்கான நடத்தை வழிமுறைகள் குறித்து கூறப்பட்டுள்ளது:

- 1 தனிநபர் சுகாதாரம்
- 2 ஆடை அணிதல்
- 3 கழிப்பறை செல்லுதல் மற்றும் சிறுநீர் மற்றும் மலத்தை அடக்க முடியாமை
- 4 ஒரே கேள்வியையே மீண்டும், மீண்டும் கேட்டல்.
- 5 ஒருவரை விடாமல் பிடித்துக் கொண்டிருத்தல்
- 6 முரட்டுத்தனம்
- 7 அலைந்து திரிதல்
- 8 ஆர்வம் மற்றும் செயல்பாடு குறைதல்

### வீடியோவைக் காணுதல்

ஒவ்வொரு நடத்தையையும், நடத்தை பிரச்னைகளின் தன்மை மற்றும் அவை தோன்றிய விதம், மற்றும் குடும்பத்திற்கு உதவக்கூடிய சில பயனுள்ள யோசனைகள் ஆகியவற்றின் விளக்கத்துடன் சேர்த்து பயிற்சியாளர் எடுத்துக்கூற வேண்டும்.

இப்போது, முன்று நடத்தை பிரச்னைகளான குளியல், திரும்பத் திரும்பக் கேள்விகள் கேட்டல், மற்றும் சிறுநீர், மலம் ஆகியவற்றை அடக்க முடியாமை குறித்து நந்தினி திவியாவுக்கு ஆலோசனை வழங்குகின்ற பயிற்சி வீடியோவின் மூன்றாவது பிரிவைக் (பயிற்சி அலகு முன்று) காட்டும்.

### பயிற்சி

குறுக்கீட்டின் இந்தப் பகுதியின்போது, பயிற்சி பெறுவோர் ஒரு நடிப்புப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். பயிற்சியாளர், பின்வரும் ஒவ்வொரு காட்சியிலும், பராமரிப்பாளரின் பாகத்தை ஏற்று நடிப்பார். ஒவ்வொரு பயிற்சி பெறுபவரும், குறுக்கீட்டுப் பணியாளரின் பாகத்தை ஏற்று நடிப்பார்கள். ஒவ்வொரு காட்சியின் முடிவிலும், பயிற்சியாளரும் மற்ற பயிற்சி பெறுபவர்களும், பங்கேற்ற பயிற்சி பெறுபவரின் முயற்சிகள் குறித்துக் கருத்து தெரிவிப்பதுடன், பயனுள்ள குறிப்புகள் அளிப்பதற்கும் முயற்சிப்பார்கள். இந்த உதாரணங்கள் ஒவ்வொன்றிலும், பயிற்சி பெறுபவருக்கு முக்கிய பராமரிப்பாளரை மட்டும் கருத்தில் கொள்ளாமல், மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களையும், இப்பிரச்னை குறித்து அதிகம் அறிந்திருக்க வேண்டிய மற்றும் ஆதரவு தரக்கூடிய மற்ற முக்கியத்துவம் வாய்ந்த நபர்களையும் கவனத்தில் கொள்வதற்கு ஊக்கமளிக்கப்பட வேண்டும்.

இந்தப் பயிற்சி அமர்வுகளை எப்படி நடத்துவது என்பதற்கான பயனுள்ள குறிப்புகளைப் பெறுவதற்கு, நீங்கள் பயிற்சியாளர்கள் வீடியோவைக் காணலாம்.

### சுழ்நிலை 1

75 வயதான திருமதி எக்ஸ் என்பவரிடம், கடந்த 3 ஆண்டுகளாக டிமென்ஷியாவின் அறிகுறிகள் காணப்படுகிறது. அவர் அவ்வப்போது ஆவேசத்துடன் செயல்படுவதுதான் குடும்பத்தினான் தற்போதைய பொய் பிரச்னையாகும். 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.

### சுழ்நிலை 2

திரு ஒய் 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 பத்தடத்துடன் நடந்து திரிவார். அதனால் அவரை தொடர்ந்து கண்காணிக்கவேண்டிய அவசியம் உள்ளது. மருமகள், குடும்பத்தின் பிற நபர்களிடமிருந்து அவருக்கு எந்த உதவியும் கிடைப்பதில்லை என்று கூறுகிறார். அதே சமயத்தில் அவளுடைய கணவருடைய ஒரு சோதரர், 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 பிரச்னைகளிலிருந்து வெளியே வர வழியே இல்லை என்று தவித்துக்கொண்டிருக்கிறார். இப்படியே தொடர்ந்து வாழ்வதை விட இறந்துபோவதே மேல் என்று அவர் நினைக்கிறார்.

### சுழ்நிலை 3

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

## குழநிலை 4

திரு ஏ என்பவருக்கு 73 வயதாகிறது. அவர் தனது மனவை, 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 விஷும் கலந்து கொல்ல முயற்சிப்பதாகவும் கூறுகிறார். அதனால் அவர் உணவு உண்ணுவது ஒரு பெரிய பிரச்சனையாக உள்ளது. இந்தக் குற்றச்சாட்டானது நாளாக, நாளாக மோசமடைந்துகொண்டே வருகிறது. மேலும் அவர் அடிக்கடி நிறைய மது அருந்துகிறார்.

## குழநிலை 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 ஸ்கலுக்குப் போக ரெடியாயிட்டாங்களா? நீங்க மதியானம் சாப்டுப்ளங்களா? நம்ம கடைக்கு போகலாமா? நான் கட்டாயம் மார்க்கெட் போயே ஆகணும்.” என்பது போல் தொடர்ந்து பேசிக்கொண்டே இருப்பார். அவர் முடிந்தனவு பதிலளிக்க முயற்சிப்பார். ஆனால் அவர் தொடர்ந்து ஒரே கேள்வியையே திரும்ப, திரும்ப கேட்டுக்கொண்டிருந்தால் அவர் எளிச்சலடைகிறார். தனக்கென்று தனியே நேரம் கிடைக்காதா என்று ஏங்குகிறார். மேற்கொண்டு இந்த குழநிலையை சமாளிக்கமுடியாது என்று நினைக்கிறார்.

## தொகுத்தளித்தல்

இரண்டு நாள் பயிற்சிக்குப்பின், ஒரு “போலி” குடும்பத்திற்கு சோதனை அடிப்படையில் ஒவ்வொரு பயிற்சி பெறுபவரும் குறுக்கீடு முறைகளை சொல்லித் தரும்போது, அதனை பயிற்சியாளர் நேரடியாக மேற்பார்வையிட வேண்டும். இந்தச் செயல்முறையில் அசல் பராமரிப்பாளர் சேர்த்துக் கொள்ளப்படக்கூடாது.

பயிற்சி பெறுபவரின் செயல்முறை குறித்து அமர்வின் முடிவில் பயிற்சியாளர் தனது விரிவான கருத்துக்களைத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

இந்த நடிப்பு அமர்வுகளின்போது பயிற்சி பெறுபவர்களின் செயல்திறனில் நீங்கள் திருப்தி அடையாத பட்சத்தில், எந்தவொரு பயிற்சி பெறுபவரையும் நீங்கள் “ஆர்சிடி” யில் பங்கேற்க அனுமதிக்கக்கூடாது. அவர்களுடைய செயல்பாடு போதுமான அளவிற்கு இல்லையென்றால், அடிப்படை பயிற்சி முறைகள் சிலவற்றை அவர்களுக்காக மீண்டும் செய்து காட்டி, மேற்பார்வையின்கீழ் அவர்களை வேற்றாரு போலிக் குடும்பத்துடன் முயற்சிக்கும்படி செய்யவும்.



**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](mailto:info@alz.co.uk)  
Web: [www.alz.co.uk](http://www.alz.co.uk)