மறதிநோயோடு வாழ்பவர்களது பராமரிப்பாளர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுக்கான யோசனைக் குறிப்புகள்

ஒவ்வொருக்குமானது

- சுரம், இருமல், தொண்டை வலி, களைப்பு மற்றும் மூச்சு வாங்கல் போன்ற 'கொரோனா வைரஸ் கோவிட்-19' நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் இருக்கின்றனவா என்று அவதானித்துவாருங்கள். இந்த நோய் அறிகுறிகளில் ஏதும் உங்களுக்கு இருந்தால், அறிவுரைக்காக உங்களுடைய மருத்துவருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள், அல்லது **1800 020 080**-இல் 'கோரோனா வைரஸ் சுகாதாரத் தகவல் இணைப்'(Coronavirus Health Information Line)பினை அழையுங்கள்.
- சரியான சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுங்கள்:
  - பின்வரும் 'உலக சுகாதார அமைப்'பின் வலைத்தலப் பக்கத்தில் சரியான முறையில் கைகளைக் கழுவுவதைப் பற்றிய யோசனைக் குறிப்புகளைக் காணலாம்: **www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/**
  - கைகளைக் கழுவுவதற்காகக் கழுவு-தொட்டி ஒன்றிற்கு உங்களால் செல்ல இயலவில்லை என்றால் கைச் சுத்திகரிப்பான் அல்லது கிருமிநாசினிக் கைத்துடைப்பான்கள் ஆகியன ஒரு விரைவான மாற்றாக இருக்கலாம்.
  - உங்களுடைய கைகளில் இருமுவது அல்லது தும்முவதற்குப் பதிலாக உங்களுடைய முழங்கை மடிப்பிற்குள்ளாக அல்லது ஒரு திசுத் தாளிற்குள்ளாக இருமுங்கள் அல்லது தும்முங்கள், மற்றும் திசுத் தாளைக் குப்பைத்தொட்டி ஒன்றில் போடுவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
  - பார்வையாளர்கள் யாரும் வந்தால், அவர்கள் கைகளைக் கழுவிகொள்வதை அல்லது கைச் சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
  - சுத்திகரிப்பு வேலைகளைச் செய்யும்போது 'ரிமோட் கண்ட்ரோல்' சாதனங்கள், கதவின் கைப்பிடிகள், நீர்க்-குழாய்கள் மற்றும் தொலைபேசிகள் போன்ற அடிக்கடிக் கை படும் பொருட்கள் மீது கவனம் செலுத்துங்கள்
- நமது சமூகத்திலுள்ள பலருக்கும் இது ஒரு மன அழுத்தம் தரும் காலமாகும். உங்களுடைய மன அழுத்தத்தைக் குறைத்துக்கொள்வதற்கான யோசனைக் குறிப்புகளுக்கு **www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak** எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தினைப் பாருங்கள்.
- 'கொரோனா வைரஸ்'-ஐப் பற்றிய மிகச் சமிபத்தியத் தகவல்கள் மற்றும் அறிவுரைகளுக்கு **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert** எனும் 'சுகாதாரத் திணைக்கள'(Department of Health)த்தின் வலைத்தலப் பக்கத்தினைப் பாருங்கள்.

© Dementia Australia

முதல்நிலைப் பராமரிப்பாளர்களுக்கானது

- இச் சமயத்தில் உங்களால் இயன்ற வரைக்கும் மற்றவர்களுடன் தொடர்பில் இருக்கவேண்டியது முக்கியம். உங்களுடைய வீட்டிற்கு யாரையும் உங்களால் அழைக்க இயலாமல் இருக்கலாம், ஆனாலும் நண்பர்களுடனும், குடும்பத்தினருடனும் தொலைபேசி மூலமாக அல்லது 'காணொலி' (Facetime) அழைப்புகள் மூலமாகத் தொடர்பில் இருப்பது உதவிகரமாக இருக்கக்கூடும்.
- இந்த சமயத்தில், பல சமூக நடவடிக்கைகளும், இடையோய்வுத் திட்டங்களும் இரத்து செய்யப்பட்டுள்ளன அல்லது மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளன என்பதை நாங்கள் அறிவோம். உங்களுக்கோ அல்லது நீங்கள் பராமரித்துவரும் நபருக்கோ சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டால், உங்களுக்கோ அல்லது அல்லது நீங்கள் பராமரித்துவரும் நபருக்கோ பிடித்தமான நடவடிக்கைகளை உள்ளடக்கி உங்களுடைய தினத்தினை திட்டமிட்டுக்கொள்வது உங்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம். நடைப் பயிற்சி, அல்லது தோட்டத்தில் நேரம் செலவழித்தல், நண்பர் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவரைத் தொலைபேசி மூலம் அழைத்தல், இசை கேட்டல், வாசித்தல் அல்லது தொலைக்காட்சி அல்லது திரைப்படம் பார்த்தல் ஆகியவற்றிற்காக நீங்கள் நேரம் ஒதுக்கிக்கொள்ளலாம். இணையவழியில் **www.dementia.org.au/library** எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் கிடைக்கும் 'மின்னாக்கப் புத்தகங்கள்' (e-books) மற்றும் 'கேளொலிப் புத்தகங்கள்' (audiobooks) பலவும் 'டிமென்ஷியா ஆஸ்திரேலியா நூலக'(Dementia Australia Library) த்திடம் உள்ளன.
- சுய தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டிய தேவை உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், அல்லது நீங்கள் பராமரித்துவரும் நபர் உங்களுடன் வசித்துக்கொண்டிருக்காவிட்டால், அவருக்கு நீங்கள் தொடர்ந்து உதவிக்கொண்டிருப்பதற்காக நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில விடயங்கள் உள்ளன.
  - பராமரிப்புப் பொறுப்புகளை வெவ்வேறு ஆட்கள் பகிர்ந்துகொண்டிருந்தால், பராமரிப்பு நடவடிக்கைகள் குறித்த திட்டம் ஒன்றை வரைவது உதவிகரமாக இருக்கலாம். நடவடிக்கைகள் ஒரே மாதிரியானதாகவும், குறிப்பிட்ட நபருக்குப் பொருத்தமானதாகவும் இருப்பதை இது உறுதிப்படுத்தும். (**www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia**)
  - தொலைபேசி, 'காணொலி-நேரம்' (Facetime) அல்லது 'ஸ்கைப்' ஆகியவற்றின் மூலமாகத் தொடர்பில் இருப்பது மறதிநோயுடன் வாழ்ந்துவரும் நபரின் மீது உங்களுக்கு அக்கறை இருக்கிறது என்பதைக் காண்பிப்பதற்கான நல்லதொரு வழியாக இருக்கலாம்.
- **'தேசிய டிமென்ஷியா உதவி இணைப்'** (National Dementia Helpline)புடன் **1800 100 500**-இல் தொடர்புகொண்டு மற்ற பராமரிப்பாளர்களையும் இப்படிச் செய்யுமாறு ஊக்குவியுங்கள்.

குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது அயலவர்களுக்காக

- நோய் அறிகுறிகள் ஏதும் உங்களுக்கிருந்தால், பார்க்கப் போகாதீர்கள்.
- உங்களால் எப்படி உதவ இயலும் என்று கேளுங்கள். மறதிநோயோடு வாழ்ந்துவரும் உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவர் சுய-தனிமையில் இருந்தால், மளிகைப் பொருட்கள் வாங்குதல், மருந்துகளைக் கொண்டுவரல் அல்லது நூலகப் புத்தகங்கள் அல்லது 'ஜிக்-ஸா' புதிர்கள் ஆகியவற்றை நூலகத்தில் திருப்பித் தரல் போன்ற வேலைகளில் நீங்கள் அவருக்கு உதவலாம்.

- 'கோரோனா வைரஸ்' பதில் நடவடிக்கைகளாகப் பல முதியோர் இல்லங்கள் முழு-அடைப்பு செய்யப்பட்டு மற்றவர்களது வருகைகளைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடும். இந்த வைரஸ் தொற்று இருக்கக் கூடிய வருனர்களிடமிருந்து இல்ல-வாசிகளைப் பாதுகாப்பதற்காகவே இந்த நடவடிக்கைகள் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றன, ஆனாலும், ஒரு குடும்ப அங்கத்தவர் என்ற முறையில் உங்களுடைய அன்பிற்குரியவர்களைப் பார்க்க இயலாமல் இருப்பது உங்களுக்குச் சிரமமாக இருக்கக்கூடும்.

  இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் நீங்கள் இருந்தால், பின் வருவனவற்றைச் செய்வது உதவிகரமானதாக உங்களுக்குத் தோன்றக்கூடும்:

  - உங்களால் பார்க்கச் செல்ல இயலுமானால், 1.5 மீட்டர் தூர இடைவெளி விட்டு சமூக விலகலைப் பின்பற்றுங்கள்.
  - வர்ணம் தீட்டல், சஞ்சிகைகள், காகித மடிப்புகள், காலுறைகளைச் சோடி சேர்த்தல், திரைப்படங்கள் மற்றும் புத்தகங்கள் போன்ற வீட்டிற்குள்ளாகவே மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகளைக் கொண்டுவாருங்கள்.
  - மறதிநோயோடு இருப்பவரைப் பற்றி நீங்கள் நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை அவருக்குக் காண்பிப்பதற்காக, உங்களுக்குக் குழந்தைகள் இருந்தால், அவர்கள் தீட்டிய ஓவியங்கள் மற்றும் கலை-வேலைகளைக் கொண்டுவந்து காண்பியுங்கள்.
  - தொடர்ந்து தொடர்பில் இருங்கள். மறதிநோயோடு இருப்பவரை உங்களால் பார்க்கச் செல்ல இயலாது என்றால், தொலைபேசி, தபால், மின்னஞ்சல், 'காணொலி-நேரம்' (FaceTime) அல்லது 'ஸ்கைப்' மூலமாக அவருடன் தொடர்ந்து தொடர்பில் இருங்கள். நீங்கள் அவரைப் பற்றி நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை அவருக்குத் தெரிவியுங்கள், மேலும், இப்படிச் செய்யுமாறு மற்றவர்களையும் ஊக்குவியுங்கள்.
  - உங்களுடைய அன்பிற்குரியவரால் தொலைபேசி அழைப்புகளை ஏற்க இயலவில்லை என்றால், ஊழியர்களால் அவ்வப்போதான செய்திகளை உங்களுக்குத் தெரிவித்துக்கொண்டிருக்க இயலுமா என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள்.
  - உங்களுடைய சேவை வழங்குநரால் மேற்கொள்ளப்படும் 'கொரோனா வைரஸ்'-இற்கு எதிரான பதில் நடவடிக்கைகளைப் பற்றி நீங்கள் கரிசனப்பட்டால், முதலில் அவர்களுடன் பேசுங்கள். அவர்களுடைய மறுமொழியில் உங்களுக்குத் திருப்தியில்லை என்றால், தயவு செய்து 'முதியோர் பராமரிப்பு தரம் மற்றும் பாதுகாப்பு ஆணைய'(Aged Care Quality and Safety Commission)த்துடன் (**www.agedcarequality.gov.au/making-complaint**) தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

மறதிநோயைப் பற்றிய அறிவுரைகளை நான் எங்கிருந்து பெறலாம்?

மறதிநோயைப் பற்றிய தகவல்களை அளிப்பதற்காக **'டிமென்ஷியா ஆஸ்திரேலியா'** (Dementia Australia) அமைப்பினரது **'தேசிய மறதி நோய் உதவி இணைப்பு** (National Dementia Helpline) **1800 100 500'** வசதி இருக்கிறது. 'கொரோனா வைரஸ்'-ஐப் பற்றி 'சுகாதாரத் திணைக்களம்' (Department of Health) கொடுக்கும் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுவது உங்களுக்குச் சிரமமாக இருந்தால், எம்மாலும் உங்களுக்கு யோசனைக் குறிப்புகளை அளிக்க இயலும்.

தனிநபர் ஒருவருக்கான மருத்துவ அறிவுரைகளை நாங்கள் அளிப்பதில்லை, எனினும் மற்ற சேவைகளுக்கு உங்களை வழி நடத்தவும், ஆதரவுதவி அளிக்கவும் எம்மால் இயலும்.

சுய-தனிமைக் காலத்தில் நேரத்தைக் கழிப்பதற்கான யோசனைகள்

- இயன்ற வரையிலும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது முக்கியம். நாற்காலியில் அமர்ந்துகொண்டு, அல்லது வீட்டில் அங்குமிங்கும் இருந்து மிதமான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து பாருங்கள்.
- மற்றவர்களோடு தொடர்பில் இருப்பதற்கான வழிகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள், சிரமம் மிக்க இந்த நேரத்தில் தொலைபேசி மூலமாக, அல்லது காணொலி இணைப்புகள் மூலமாக நீங்கள் மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்ள வேண்டியிருக்கலாம்.
- வீட்டில் இருக்கும் காலத்தில் புத்தகங்கள் மற்றும் சஞ்சிகைகளை வாசித்தல், 'ஜிக்-ஸா' புதிர்களைச் செய்தல், இசை கேட்டல், பின்னல், தொலக்காட்சி பார்த்தல் மற்றும் வானொலி கேட்டல் ஆகிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவது உதவியாக இருக்கக்கூடும்.
- கை, கழுத்து மற்றும் பாத 'நீவல்கள்' (massages) 'தலை முடி வாரல்' (hair brushing), தோட்டத்திலுள்ள மலர்களின் வாசனையை நுகர்தல் அல்லது ஒருவருக்குப் பிடித்தமான பொருட்களைக் கொண்டுள்ள 'துழாவல் பெட்டி' (rummage box) போன்ற உணர்வு சம்பந்தப்பட்ட அனுபவங்களைக் கொடுக்கும் நடவடிக்கைகளைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.
- கலை உணர்வை வெளிப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள் சிலவற்றை ஏன் முயற்சி செய்யக்கூடாது? வீட்டில் இருக்கும்போது செய்யக்கூடிய கலை வேலகளைப் பற்றிய யோசனைக் குறிப்புகளுக்கு **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf** எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் உள்ள எமது உதவி ஏட்டினைப் பாருங்கள்.
- உங்களிடம் ஒரு 'ஐ-பேட்' அல்லது 'ஆண்ட்ராய்டு டேப்ளட்' இருந்தால் 'பெட்டர் விஸிட்' (A Better Visit) எனும் பயன்பா(app)ட்டினை நீங்கள் இறக்கம் செய்துகொள்ளலாம். 'டிக்-டாக்-டேங்கோ', 'மார்பிள் மேஸ்' மற்றும் 'கான் ஃபிஷிங்க்' போன்ற இரண்டு பேர் சேர்ந்து ஆடும் விளையாட்டுகள் பலவற்றை இந்த 'பெட்டர் விஸிட்' (A Better Visit) எனும் 'பயன்பாடு' கொண்டுள்ளது. மற்றவர்களுடனான தொடர்பாடல்களை மேம்படுத்தவும், மறதி நோயோடு வாழ்பவர்களுக்கும், அவர்களுடைய பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கும் இடையே நேர்முகமான சமூக ஊடாடல்களை ஊக்குவிக்கும் வகையிலும் இந்த விளையாட்டுகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.
- இணையவழியில் கிடைக்கும் பல மின்னாக்கப் புத்தகங்களும், கேளொலிப் புத்தகங்களும் 'டிமென்ஷியா ஆஸ்திரேலியா நூலக'த்திடம் உள்ளன. எமது இணையவழித் தொகுப்புகளை இன்றே வலையுலா மூலம் தேடிப்பாருங்கள்: **www.dementia.org.au/library**
- உங்களுடைய இருக்கையில் இருந்துகொண்டே உலகில் உள்ள விடயங்களை ஆய்ந்து பார்ப்பதற்கான வழிகள் உள்ளன. இணையவழியில் நீங்கள் சுற்றிப் பார்க்கக்கூடிய அருங்காட்சியகங்கள், 'ஓர் கருத்துப் பூங்காக்கள்' (theme parks) மற்றும் விலங்குக்காட்சிப் பூங்காக்கள் ஆகியன உள்ளன. நீங்கள் தெரிவு செய்யக்கூடிய பலவற்றில் பின்வருவன சிலவாகும்:
    - 'கூகுள் ஆர்ட்ஸ் அண்ட் கல்ச்சர்' வழங்கும் **https://artsandculture.google.com/** எனும் வலைத்தலத்தில் கலை மற்றும் கலாச்சாரப் பிரியர்கள் 'கக்கனைம் அருங்காட்சியக'(Guggenheim museum)த்தைப் பார்க்கலாம், இணையவழியில் தேசியப் பூங்காக்கள் ஊடாக உலாவலாம் அல்லது 'தாஜ் மகா'லைப் பார்க்கப் போகலாம்.

- நியூ யார்க் நகரிலுள்ள 'மெட்ரோபோலிடன் ஓபெரா' குழுவினரது முழு நிகழ்ச்சிகள் இணையவழியில் இலவசமாக ஒளிபரப்பாகின்றன. அவர்களது வலைத்தலத்தில் நீங்கள் இதைப் பார்க்கலாம்: **www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/**
- 'கூகுள் மேப்'-ஐப் பயன்படுத்தி 'டிஸ்னி வொர்ல்ட்' மற்றும் 'டிஸ்னிலண்ட்' ஆகிய இடங்களில் நீங்கள் உலாவலாம்.
  - ஓர்லண்டோ, ஃப்ளோரிடா-விலுள்ள 'டிஸ்னி வொர்ல்ட்'-இற்கு இந்த வலைத்தலப் பக்கத்தின் மூலம் செல்லுங்கள்: **https://disneyparks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/**
  - ஆனஹைம், கலிஃபோர்னியா-விலுள்ள 'டிஸ்னிலண்ட்'-இற்கு இந்த வலைத்தலப் பக்கத்தின் மூலம் செல்லுங்கள்: **www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kI1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656**
- பரபரப்பான சாகச அனுபவம் உங்களுக்கு வேண்டுமெனில், இணையவழி 'ரோலர்கோஸ்ட்டர்'-இல் நீங்கள் பயணிக்கலாம். 'யூ ட்யூப்'-இல் இணையவழி 'ரோலர்கோஸ்டர் சவாரிகள்' ஏராளமாகவுள்ளன. **www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A** எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் கிடைக்கும் பல காணொலிகளில் சிலவற்றை முயற்சித்துப் பாருங்கள்.
- பனிச் சிறுத்தைக் குட்டிகளும், பெங்க்வின் பறவைகளும் 'மெல்பர்ன் மிருகக்காட்சி சாலை'யிலும், 'வெரிபீ திறந்தவெளி மிருகக்காட்சிப் பூங்கா'விலும் என்ன செய்துகொண்டிருக்கின்றன என்பதை **www.zoo.org.au/animal-house** எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் நேரலையாக நீங்கள் காணலாம்.
- நீங்கள் நீரடிவாழ் விலங்குகளைப் பார்க்க விரும்பினால், கலிஃபோர்னியா, யூ.எஸ்.ஏ-யில் இருக்கும் 'மோண்ட்டிரே பே அக்வேரியம்'-இல் உள்ள ஜெல்லிஃபிஷ், ஆமைகள் மற்றும் நீர்-நாய்கள் ஆகியவற்றை நீங்கள் நேரலையில் காணலாம்: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

மேலதிக அறிவுரைகளுக்கு எமது **'தேசிய மறதிநோய் உதவி இணைப்'**(National Dementia Helpline)புடன் **1800 100 500** -இல் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

மேலே சொல்லப்பட்டுள்ள விடயங்களில் பலவற்றை எப்படி அணுகுவது என்பதில் முதியோர் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர்களுக்கு உதவுவதற்கான விலாவரியான கல்வித் திட்டங்கள் 'மறதிநோய்க் கல்வியறிவு மையம்' (Centre for Dementia Learning) எனும் அமைப்பிடம் உள்ளன. மேலதிக விபரங்களுக்கு **'1300 டிமென்ஷியா'** (1300 DEMENTIA) -வுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

மேலேயுள்ள தகவல்கள் 'அல்ஸைமர் நோய்க்கான சீன அமைப்பு' (Alzheimer's Disease Chinese (ADC))-இனால் அளிக்கப்பட்ட தகவல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவை, மற்றும் இவை 'சர்வதேச அல்ஸைமர் நோய் அமைப்'(Alzheimer's Disease International)பினால் பகிர்ந்துகொள்ளப்படுகின்றன. முழு அளிப்பையும் நீங்கள் **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china** எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் காணலாம்.

இந்த 'கொரோனா வைரஸ்' சூழ்நிலையானது விரைவாகப் பரிணாமித்து வருகிறது. இந்தத் தகவல்கள் ஒரு வழிகாட்டி என்ற முறையில் மட்டுமே அளிக்கப்படுகின்றன, மற்றும் ஒவ்வொரு சூழ்நிலைக்கும் இது ஏற்றதாக இல்லாமல் இருக்கலாம். 'கோரோனா வைரஸ்'-ஐப் பற்றிய நடப்பு நாள் வரைக்குமான தகவல்களுக்கு **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert** எனும் வலைத்தலப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

இந்த உதவி ஏட்டினை ஆயத்தப்படுத்துவதில் 'சர்வதேச அல்ஸைமர் நோய் அமைப்'(Alzheimer's Disease International)பினரும், 'அல்ஸைமர் நோய்க்கான சீன அமைப்'(Alzheimer's Chinese)பினரும் அளித்த அறிவுரைகளை 'டிமென்ஷியா ஆஸ்திரேலியா' நன்றியுடன் ஏற்கிறது.