முதியோர் இல்லப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர்களுக்கான யோசனைக் குறிப்புகள்

‘கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)’-ஐப் பற்றியும், மறதிநோயோடு வாழ்பவர்களுக்கு ஆதரவுதவியாக இருப்பதைப் பற்றியுமான முதியோர் இல்லப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர்களுக்கான தகவல்கள்.

‘கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)’-இற்கு எதிராக முதியோர் இல்லப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர்கள் நடைமுறைப்படுத்திவரும் நோய்த்தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளுக்கும் மேலாக, மறதிநோயோடு வாழ்ந்து வருபவர்களுக்காகக் கருத்தில் கொள்ளப்படவேண்டிய விடயங்களைப் பின் வரும் தகவல்கள் கோடிட்டுக் காண்பிக்கின்றன. மறதிநோயோடு வாழ்ந்துவரும் ஒருவரது உடல் நலத்தைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், அவருடைய ‘பொது மருத்துவ’(GP)ருடன் நேரடியாகத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

மறதிநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஆதரவுதவியாக இருப்பது எப்படி என்பதைப் பற்றிய சில ஆரம்பகட்ட யோசனைகளைப் பின் வரும் தகவல்கள் அளிக்கின்றன, மற்றும் **‘தேசிய மறதிநோய் உதவி இணைப்’**(National Dementia Helpline)பினை **1800 100 500** -இல் அழைத்து இன்னும் விபரமான தகவல்களை நீங்கள் பெறலாம்.

யோசனைக் குறிப்புகளும் யுக்திகளும்

‘கொரோனா வைரஸ்’ நோய்த்தொற்றினைப் பற்றி அதிகரித்திருக்கும் பதற்றத்தைக் குறையுங்கள்

- கொடுக்கப்படும் தகவல்கள் அதிகாரபூர்வமான மூலத்திலிருந்து வருபவை என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள் (உதாரணமாக: ‘பொதுநல அரச சுகாதாரத் திணைக்களம்’ (Commonwealth Department of Health)
- தொலைக் காட்சியில் 24 மணி நேரமும் தொடர்ந்து காண்பிக்கப்படும் செய்திச் சுழற்சியை நிறுத்தி வைப்பதன் மூலம் ஊடகங்கள் கொடுக்கும் தகவல்களின் தொடர்ச்சியை மட்டுப்படுத்துங்கள்
- இப்போது நடந்துகொண்டிருக்கும் விடயங்களைப் பற்றித் தெரிந்துகொண்டு அவற்றைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் இல்ல-வாசிகளுக்குத் தகவல்களையும், விளக்கத்தையும் கொடுங்கள்
- முகக் கவசங்கள் மற்றும் சரீரப் பாதுகாப்பு சாதனங்கள் அகியவற்றின் பயன்பாட்டினைப் பற்றி மீண்டும் நம்பிக்கையளிக்கும் விதத்தில் எடுத்துரையுங்கள்

© Dementia Australia

- தற்போதைய சூழ்நிலையை எளிதில் விளக்கும் வகையிலான 'ஞாபகசக்தி சாதனங்கள்' (memory aids) மற்றும் 'படம் மூலமான தூண்டல்கள்' (visual prompts) ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்
- இல்ல-வாசிகள் எப்படி இருக்கிறார்கள், அவர்களுக்குக் கேள்விகள் ஏதும் இருக்கின்றனவா என்பதைப் பற்றிக் கேட்பதற்காக அவ்வப்போது தவறாமல் அவர்களோடு நேரம் செலவழிப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்
- குறிப்பிட்ட நபர் ஒருவர் சொல்வதையும், அவருடைய கரிசனக் கவலைகளையும் செவிமடுத்துக் கேட்பதற்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்
- குறிப்பிட்ட நபர் ஒருவருடைய உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்து அவற்றைப் பொருட்படுதுங்கள்
- மீள்-நம்பிக்கையூட்டுங்கள்
- இல்ல-வாசிகளுக்கு முன்பாக 'கோவிட்-19'-ஐப் பற்றிய கணிப்புகள் அல்லது கருத்துகளைப் பற்றி ஊழியர்கள் கலந்துரையாடுவதைக் குறைந்தபட்சமாக்குங்கள்
- 'ஊரடங்கு' ('lockdown'), 'பெருந்தொற்று' ('pandemic') அல்லது 'நெருக்கடி' ('crisis') போன்ற எதிர்மறையான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிருங்கள்

குடும்பத்தினர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுடன் தொடர்ந்து ஈடுபாடு கொள்வதற்கு உதவியாக இருங்கள்

- 'கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)' சம்பந்தப்பட்ட நோய்த்தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் என்ன மற்றும் மேலதிகத் தகவல்களுக்காக எங்கு செல்வது என்பதைப் பற்றி பல்வேறு வகைப்பட்ட தொடர்பாடல் வழிகளைப் பயன்படுத்திக் குடும்பங்களுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்
- பார்க்க வருபவருக்கு உடல் நலம் சரியில்லை என்றால், உங்களுடைய சேவை நிறுவனத்திற்கு அவர் வருவதைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்
- இயலுமான தருணங்களில் 1.5 மீட்டர் தூர இடைவெளியுள்ள சமூக விலகலைப் பின்பற்றுமாறு வருனர்களை ஊக்குவியுங்கள், மற்றும் வருகைகள் எவ்வாறு மேற்கொள்ளப்படவேண்டும் என்பதைப் பற்றி அவர்களுடன் முன்னதாகவே கலந்துரையாடுங்கள்
- சுகாதாரப் பழக்கங்கள் குறித்த கறாரான நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுமாறு வருனர்களை ஊக்குவியுங்கள்
- நோய்த்தொற்றினைக் குறைந்தபட்சமாகும் பொருட்டு, அனைவருக்கும் பொதுவான இடங்களில் வருகைகளை மேற்கொள்ளாமல், இல்ல-வாசியின் அறையிலோ, வெளிப்புறத்திலோ, இல்ல-வசதியில் இதற்கெனெ ஒதுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்பிட்ட பகுதியிலோ வருகைகளை மேற்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்
- இல்ல-வாசிகளுடனும், அவர்களுடைய குடும்பத்தாருடனும் ஒளிவு-மறைவு இல்லாத விதத்தில் தொடர்பாடல் கொள்ளுங்கள், மற்றும் இல்ல-வாசியின் பொதுநலனைப் பற்றிய புதுச் செய்திகளை அவவப்போது தவறாமல் அவர்களுடைய குடும்பத்தாருக்குக் கொடுத்துவாருங்கள்
- நீங்கள் நடைமுறைப்படுத்தியுள்ள நோய்த்தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளைப் பற்றிக் குடும்பங்களுக்கு மீள்நம்பிக்கையூட்டுங்கள்
- இயலுமானால், 'ஐ-பேட்', 'காணொலி அழைப்புப் பயன்பாடுகள்' (video call apps),

தொலைபேசி அழைப்புகள், அல்லது சமூக ஊடகச் செய்தி-அனுப்பல்கள் போன்ற தொடர்பாடலுக்கான மற்ற வழிவகைகளை ஏற்பாடு செய்ய முயலுங்கள். 'ஸ்கைப்' அல்லது 'காணொலி-நேரம்' (FaceTime) ஆகியவற்றின் மூலம் தொடர்புகொள்வதற்கான சந்திப்புவேளைகளைக் குடும்பத்தாருடன் ஏற்பாடு செய்துகொள்ளுங்கள்

- புரிந்துணர் திறனைக் கடைப்பிடித்து, குடும்பத்தினர் மற்றும் இல்ல-வாசிகளது கரிசனக் கவலைகளைச் செவிமடுத்துக் கேளுங்கள்
- இல்ல-வாசிகள் மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினரது கேள்விகள் மற்றும் கரிசனக் கவலைகளுக்குத் தக்க நேரத்தில் மறுமொழி அளிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்
- கேள்விகள் அல்லது கரிசனக் கவலைகளுக்கு மறுமொழி அளிக்க இயலவில்லையானால், அவற்றை மேற்பார்வையாளரிடம் எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- இது ஒவ்வொருவருக்கும் மன அழுத்தம் தரக்கூடிய நேரமாகும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்

உடல் நலத்தைப் பராமரித்துவாருங்கள்

- நோய்த்தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் பின்பற்றப்படுவதை உறுதிப்படுத்துவதற்காக, மறதிநோயுடன் வாழ்ந்துவருபவர்களுக்கு கூடுதல் உதவி அளிப்பதற்கான தேவை ஊழியர்களுக்கு ஏற்படலாம்
- சரியான கைச் சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பராமரிப்பதில் மறதிநோயுடன் வாழ்ந்துவருபவர்களுக்கு மேலதிக உதவி தேவைப்படக்கூடும். பின் வரும் ஐந்து யோசனைக் குறிப்புகளானவை குறிப்பாக இதைப் பற்றியதாகும்:
  - தமது கைகளைச் சோப்பு போட்டுக் குறைந்தபட்சமாக 20 வினாடி நேரத்திற்குக் கழுவவேண்டும் என்பதை மறதிநோய் உள்ளவர்களுக்கு நினைவுபடுத்துவதற்காக நட்புணர்வோடு கூடிய அறிவுறுத்து அடையாளங்களைக் குளியலறைகளிலும் மற்ற இடங்களிலும் வைப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.
  - கைகளை முற்றிலுமாகக் கழுவுவது எப்படி என்பதைச் செய்து காண்பியுங்கள். குறந்தபட்சமாக 20 வினாடி நேரத்திற்குக் கைகளைக் கழுவுவதை ஊக்குவிப்பதற்காகப் பாடல் ஒன்றைப் பாடுவதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.
  - மறதிநோய் உள்ளவரால் கைகளைக் கழுவுவதற்காகக் கழுவு-தொட்டிக்குச் செல்ல முடியவில்லை என்றால், கைச் சுத்திகரிப்பான் அல்லது கிருமிநாசினிக் கைத் துடைப்பான்கள் விரைவான மாற்றாக அமையலாம். பார்வையில் படும் அளவிற்கான அழுக்கு கைகளில் இல்லை என்றால்தான் கைச் சுத்திகரிப்பான செயலூக்கம் உள்ளதாக இருக்கும்.
  - கைகளுக்குள்ளாக இருமுவது அல்லது தும்முவதற்குப் பதிலாக,ஒரு திசுத்தாளிற்குள்ளாக, அல்லது அவர்களுடைய முழங்கை மடிப்பிற்குள்ளாக இருமவோ, தும்மவோ அவர்களை ஊக்குவியுங்கள், மற்றும் அந்தத் திசுத்தாள் ஒரு குப்பைத்தொட்டிக்குள் வீசப்படுவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
  - கைகளைக் கழுவுவதைப் பற்றிய மேலதிக யோசனைக் குறிப்புகளை **www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands** எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் காணலாம்

தகுந்த சமூகத் தொடர்புகளையும் ஈடுபாட்டினையும் முன்னெடுத்து வையுங்கள்

- ஆதரவுதவிக்கான தொடர்புகளை வலுப்படுத்துவதற்காக, இல்ல-வாசிகளுக்கிடையே அல்லது இல்ல-வாசிகளுக்கும் ஊழியர்களுக்கும் இடையே 'நண்பர் முறைமை' (buddy system) ஒன்றை உருவாக்குவதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்
- இயலுமான தருணங்களில் சமூக விலகல் முறைகளைப் பின்பற்றும் வகையிலான சிறு குழுக்கள் மூலமாக நட்பு ரீதியான ஆதரவுதவி முறையைப் பராமரிப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள் (உதாரணமாக: விசாலமான இடங்களில் அல்லது வெளிப்புறத்தில் கூடும் சந்திப்புகள்)
- மற்றவர்கள் சேர்ந்துகொள்ளும் வகையிலான இசை மற்றும் பாடல்களை ஊக்குவியுங்கள்
- மற்றவர்களோடு ஊடாடி விளையாடக்கூடிய விளையாட்டுகளை ஆட ஒலிபெருக்கிகளைப் பயன்படுத்துங்கள் ('பிங்கோ' இதற்கு ஏற்ற விளையாட்டாக இருக்கலாம்)
- வெளிப்புறத்தில் உலாவவும், உடற்பயிற்சிகள் செய்வதற்குமான வாய்ப்புக்களை, குறிப்பாக, இல்ல-வாசியின் வழமையான அலுவல்களில் இது ஒரு அங்கமாக இருக்கும்போது, ஊக்குவியுங்கள்
- குடும்பத்தினரிடமிருந்து வரும் கடிதங்களைக் கொண்ட 'அன்புப் பொதிக'(care packages)ளைக் கொண்டுவருமாறு குடும்பத்தினரையும் நண்பர்களையும் ஊக்குவியுங்கள், அல்லது இல்ல-வாசிகளுக்கு அனுப்புவதற்காகக் கடிதங்கள் எழுதுமாறு அல்லது படங்கள் வரையுமாறு உள்ளூர்ப் பாடசாலைக் குழந்தைகளை ஊக்குவியுங்கள்
- நாற்காலியில் இருந்தவாறு அல்லது அறையில் அங்குமிங்கும் நடந்து மிதமான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுமாறு மறதிநோய் உள்ள நபரை ஊக்குவியுங்கள்
- இணையவழியில் கிடைக்கும் வயதில் மூத்தவர்களுக்கான உடற்பயிற்சிகள் அல்லது இசை நிகழ்ச்சிகளைப் பெறுங்கள்
- இணையவழியிலான விளையாட்டுகளைப் பெறவும், சமூக ஈடுபாட்டிற்காகவும் 'ஐ-பேட்' போன்ற தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். தெரிவுகளில் பின் வருவன உள்ளடங்கும்: 'பெட்டர் விசிட்' ('A better visit') எனும் 'பயன்பாடு' (**dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/**), இணையவழியில் நேரடியாகப் பார்க்கக்கூடிய மிருகக்காட்சி சாலை (**zoo.org.au/animal-house**) அல்லது இணையவழியில் நேரடியாகப் பார்க்கக்கூடிய அருங்காட்சியகம் (**artsandculture.google.com/**)
- வர்ணம் தீட்டுதல், சஞ்சிகைகள், காகித மடிப்பு, காலுறை சோடி சேர்த்தல், திரைப்படங்கள், பேசும் புத்தகங்கள் போன்ற நடவடிக்கைகளைத் தாருங்கள்

புதிதாகத் தோன்றும் நடத்தைமுறைகளை அடையாளம் கண்டு அவை குறித்து வேண்டியதைச் செய்யுங்கள்

- இல்ல-வாசிகளோடு ஈடுபாடு கொண்டு அவர்களோடு அதிக நேரம் செலவழிப்பதற்காக ஊழியர்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரியுங்கள். 'ஒருவருக்கு ஒருவர்' என்ற அடிப்படையிலான பராமரிப்பினை அளிக்கும்போது, அன்றாட நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுமாறு இல்ல-வாசிகளை ஊக்குவியுங்கள்
- இயன்ற வரைக்கும் அன்றாட அலுவல் வழமையைப் பராமரியுங்கள்
- இல்ல-வாசிகளது ஆர்வக்குறைவினைத் தவிர்க்கவும், பகல்வேளையில் அவர்கள் நித்திரை கொள்வதைத் தவிர்ப்பதற்காகவும் அவர்களைச் சுறுசுறுப்பாக

வைத்திருங்கள்

- இயற்கையான வெளிச்சம் கிடைப்பதை அதிகபட்சமாக்குங்கள்
- இல்ல வசதியில் தாமாகவே அங்குமிங்கும் உலாவுவதை வழக்கமாகக் கொண்ட இல்ல-வாசிகளுக்கு அவ்வப்போது தவறாத நடை பயிற்சிகளையும், வெளிப்புறமாகச் செல்வதற்கான வசதியையும் கொடுங்கள்
- மாறுபட்ட நடத்தை விதங்கள் தோன்ற ஆரம்பித்தால், அவற்றிற்கான தக்க பதில் நடவடிக்கைகளை உரிய நேரத்தில் மேற்கொள்வதற்கான வழியைத் தேடுங்கள்
- மாறுபட்ட, அல்லது தீவிரமாகிவிட்ட நடத்தைவிதங்களை மருந்து-சாரா அணுகுமுறைகளைக் கொண்டு கையாளுங்கள்
- இல்ல-வாசிகள் வர இயலாத பகுதிகளை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுவதற்காக கண்ணில் படும்படியான தூண்டல்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
- கட்டுப்படுத்தும் விதத்திலான செயல்களைத் தவிருங்கள்
- மாறுபட்ட நடத்தைமுறைகளைக் கையாளும்போது 'படி-நிலைப் பிரச்சினைத் தீர்வு அணுகுமுறை'(sequenced problem-solving approach)யைப் பின்பற்றுங்கள் (உதாரணமாக, CAUSEd -இதைப் பற்றி மேலதிகமாய்த் தெரிந்துகொள்ள **dementialearning.org.au** எனும் வலைத்தலத்திற்குச் சென்று 'behaviours' என்பதில் பாருங்கள்)
- அல்லது 'மறதிநோய் நடத்தைமுறைக் கட்டுப்பாட்டு அறிவுரை சேவை' (Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS))-யுடன் **1800 699 799** -இல் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

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 வழங்குனர்களுக்கு உதவுவதற்கான விலாவரியான கல்வித் திட்டங்கள் 'மறதிநோய்க் கல்வியறிவு மையம்' (Centre for Dementia Learning) எனும் அமைப்பிடம் உள்ளன. மேலதிக விபரங்களுக்கு '1300 டிமென்ஷியா' (1300 DEMENTIA) -வுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள். எனும் வலைத்தலப் பக்கத்திலுள்ள 'டிமென்ஷியா ஆஸ்திரேலியா' நூலகத்தில் பல்வேறுபட்ட மூலவளங்களையும் நீங்கள் காணலாம் **dementia.org.au/library**

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.