வீட்டுப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர்களுக்கான யோசனைக் குறிப்புகள்

‘கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)’-ஐப் பற்றியும், மறதிநோயோடு வாழ்பவர்களுக்கு ஆதரவுதவியாக இருப்பதைப் பற்றியுமான வீட்டுப் 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)
- 24 மணி நேரத் தொலைக் காட்சி செய்திகள் வாடிக்கையாளர்களுக்குக் கிடைக்காது என்று அவர்களுக்குத் தெரிவிப்பதன் மூலம் ஊடகங்கள் கொடுக்கும் தகவல்களின் தொடர்ச்சியை மட்டுப்படுத்துங்கள்
- தற்போதைய சூழ்நிலையை எளிதில் விளக்கும் வகையிலான ‘ஞாபகசக்தி சாதனங்கள்’ (memory aids) மற்றும் ‘படம் மூலமான தூண்டல்கள்’ (visual prompts) ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்
- முகக் கவசங்கள் மற்றும் சரீரப் பாதுகாப்பு சாதனங்கள் அகியவற்றின் பயன்பாட்டினைப் பற்றி மீண்டும் நம்பிக்கையளிக்கும் விதத்தில் எடுத்துரையுங்கள்

© Dementia Australia

- குறிப்பிட்ட நபர் ஒருவர் சொல்வதையும், அவருடைய கரிசனக் கவலைகளையும் செவிமடுத்துக் கேட்பதற்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்
- குறிப்பிட்ட நபர் ஒருவருடைய உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்து அவற்றைப் பொருட்படுத்துங்கள்
- மீள்-நம்பிக்கையூட்டுங்கள்
- குறிப்பிட்ட நபருடன் நேரம் செலவழிக்கும்போது, அவர் எப்படி இருக்கிறார் என்றும், அவருக்குக் கேள்விகள் ஏதும் இருக்கின்றனவா என்றும் கேளுங்கள்
- உங்களுடைய சொந்த பதற்றம் அல்லது கவலைகளைப் பற்றி வாடிக்கையாளருக்கு முன்பாகப் பேசுவதைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்
- 'பெருந்தொற்று' ('pandemic') அல்லது 'நெருக்கடி' ('crisis') போன்ற வார்த்தைகளின் பயன்பாட்டைத் தவிருங்கள்

சேவை வழங்கலில் இடையூறு ஏற்படுவதைக் குறைந்தபட்சமாக்குங்கள்

- இயன்ற வரைக்கும் வழமையான அன்றாட அலுவல்களைப் பராமரித்துவாருங்கள்
- அன்றாட வழமையைப் பராமரிக்க இயலாதபோது, சேவைகளை வழங்குவதற்கான மாற்று வழிகளைக் கண்டறிய உங்களுடைய வாடிக்கையாளருடன் (மற்றும் தக்க வகையில் அவரது குடும்பத்தினர் அல்லது பராமரிப்பாளர்களுடன்) இணைந்து செயல்படுங்கள்
- சமூக ஆதரவுதவியைப் பெறுவதற்கான மாற்றுவழிகளை நீங்கள் தேடிக்கொண்டிருந்தால், பின் வரும் யுக்திகளைப் பின்பற்றுவதை நீங்கள் கருத்தில் கொள்ளலாம்:
  - நாற்காலியில் இருந்துகொண்டோ, வீட்டில் அங்குமிங்கும் உலாவிக்கொண்டோ சில மிதமான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ள ஊக்குவித்தல்
  - புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள், 'ஜிக்-ஸா' புதிர்கள், இசை, பின்னல், தொலைக்காட்சி மற்றும் வானொலி நிகழ்ச்சிகள் ஆகிய நடவடிக்கைகள் உடனே கிடைப்பதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்தல்
  - மிதமான நடைப்பயிற்சி, தோட்டத்தில் நேரம் செலவழித்தல் மற்றும் சுத்தமான காற்றும் இயற்கையான வெளிச்சமும் கிடைத்தல்

உடல் நலத்தைப் பராமரித்துவாருங்கள்

- மறதிநோயுடன் வாழ்ந்துவருபவர்களுக்கு சரியான கைச் சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பராமரிப்பதில் 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 மற்றும் மறதி நோய் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்ற அறிவுறுத்து அடையாளங்களை 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 சுத்திகரிப்பான் 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.
- உடல்ரீதி விலகலையும், வீட்டை விட்டு வெளியே போகக்கூடாது என்பதையும் நினைவுபடுத்தும் தூண்டல்களையும், நினைவூட்டிகளையும் பயன்படுத்துங்கள்
- 'ஃப்ளூ' சுரம் போன்ற நோயறிகுறிகள் இருக்கின்றனவா என்று அவதானித்துவாருங்கள்
- நடத்தைமுறைகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றனவா என்று அவதானித்துவாருங்கள்
- நீங்கள் பராமரித்துவரும் நபருக்கு உடல் நலம் சரியில்லாமல் போனால், மற்றும் அவருக்கு 'கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)' நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், **1800 675 398**-இல் 'கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)' அவசர-இணைப்'(coronavirus COVID-19 hotline)பினை அழையுங்கள், அல்லது அவருடைய மருத்துவருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்
- ஆதரவுதவி இல்லாமல் பொருட்கள் வாங்கக் கடைக்குப் போக இயலாவிட்டால், உணவு மற்றும் சாப்பாடுகளை அவருக்குச் சேர்ப்பிக்கும் வசதியை ஏற்படுத்தித் தாருங்கள்

சமூகத் தனிமையையும், தனித்த உணர்வையும் குறையுங்கள்

- அன்றாட அலுவல்களில் பங்கேற்குமாறு ஊக்குவியுங்கள்
- இயன்ற வரை அன்றாட அலுவல்களின் வழமையைப் பராமரியுங்கள்
- இசை அல்லது கேளொலிப் புத்தகங்களைக் கேட்டல் அல்லது உணர்-திறன்களில் ஈடுபாடுகொள்ள வைக்கும் மற்ற நடவடிக்கைகளை ஊக்குவியுங்கள்
- கடிதங்களோடு கூடிய 'அன்புப் பொதிக'(care packages)ளைக் கொண்டுவந்து விட்டுச் செல்லுமாறு குடும்பத்தினரையும், நண்பர்களையும் ஊக்குவியுங்கள்
- குடும்பத்தினர் அல்லது அயலவர்கள் அவ்வப்போது தவறாமல் வந்து குறிப்பிட்ட நபர் எப்படி இருக்கிறார் என்று பார்ப்பதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்யுங்கள், மற்றும் கூடுதல் ஆதரவுதவி தேவைப்பட்டால், தொலைபேசி இலக்கங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்
- மறதிநோய் உள்ள நபரைப் பற்றி விசாரிப்பதற்காக அவ்வப்போது தவறாமல் தொலைபேசி மூலம் அழைப்பதற்காக சுயதொண்டு சேவைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்
- இயலுமானால், 'ஐ-பேட்', 'காணொலி அழைப்புகள்' (video calling), 'ஸ்கைப்', தொலைபேசி அழைப்புகள், அல்லது சமூக ஊடகச் செய்தி-அனுப்பல்கள் போன்ற தொடர்பாடலுக்கான மற்ற வழிவகைகளை ஏற்பாடு செய்ய முயலுங்கள்.

- 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/**)

புதிதாகத் தோன்றும் நடத்தைமுறைகளை அடையாளம் கண்டு அவை குறித்து வேண்டியதைச் செய்யுங்கள்

- மறதிநோய் உள்ளவருடைய தேவைகளை முன்னதாகவே பூர்த்தி செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள்
- மறதிநோய் உள்ள நபர் உங்களுக்குத் தெரிவிப்பது என்ன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்பதற்காக நேரம் செலவழியுங்கள்
- மறதிநோய் உள்ளவருக்கோ, மற்றவர்களுக்கோ ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய வகையிலான மாறுபட்ட நடத்தைமுறைகளை உங்களுடைய மேற்பார்வையாளருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்
- மேலதிக அறிவுரைக்கு **1800 100 500**-இல் 'தேசிய மறதிநோய் உதவி இணைப்பு'(National Dementia Helpline)டன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்
- அல்லது 'மறதிநோய் நடத்தைமுறைக் கட்டுப்பாட்டு அறிவுரை சேவை' (Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS))-யுடன் **1800 699 799** -இல் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

தம்மை சுயதனிமைப்படுத்திக்கொண்டு இருக்கும் வாடிக்கையாளர்களுக்கு ஆதரவுதவியாக இருத்தல்

- வீட்டில் நுழைவதற்கு முன்பாக, வீட்டில் உள்ள எவராவது சுயதனிமையில் இருக்கிறார்களா என்பதை உங்களுடைய வாடிக்கையாளரிடம் கேட்டுத் தெளிவுபடுத்திக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு உடல் நலம் சரி இல்லையானால், பார்க்கப் போவதைத் தவிருங்கள்
- வீட்டில் அளிக்கப்படும் பராமரிப்பு சேவைகளை அணுகும் முறையைப் பற்றிய மேலதிக அறிவுரைகளுக்கு **health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers** எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தினைப் பாருங்கள்

மறதிநோயைப் பற்றிய குறிப்பான தகவல்களை எமது **'தேசிய மறதிநோய் உதவி இணைப்'**(National Dementia Helpline)பினை **1800 100 500** -இல் அழைப்பதன் மூலம் பெறலாம்.

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.