



கவனத்தைத் திசை திருப்பல்

அல்ஸைமர் மற்றும்
சம்பந்தப்பட்ட நோயுடன்
தொடர்பான நடத்தையை
விளங்கிக்கொள்வதற்கான
ஒரு வழிகாட்டி

அறிமுகம்

அல்லைமர் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட நோயுடன் உள்ளவர்கள் எங்களைப் போன்றவர்களே. ஒவ்வொருவருக்குமேன ஒரு கதை, தனிப்பட்ட ஆளுமை, வாழ்க்கை அனுபவம், ஆர்வங்கள், விருப்பத்தெரிவுகள் உள்ளன. அவர்கள் ஆசுவாசமாக இருப்பதற்கும், பாதுகாப்பை உணர்வதற்கும் மற்றும் அவர்களின் கௌரவத்தைப் பராமரிப்பதற்கும் உதவிசெய்வதற்காக எங்களைப் போலவே அவர்களுக்கும் அக்கறையுள்ள மனிதர்கள் தேவை. இருந்தாலும், யதார்த்தத்தைப் பற்றிய அவர்களுடைய கண்ணோட்டம் எங்களுடையதிலிருந்து வேறுபடலாம்.

இந்தப் புத்தகம், சிரமங்களை உருவாக்கும் விதங்களில் செயல்படுகின்ற, அல்லைமர் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்ளவர்களுடன் வாழும் குடும்பத்தவர்கள், சினேகிதர்கள் மற்றும் சேர்ந்து வாழ்பவர்களுக்கானது. பதிலளிப்பு அல்லது சவாலான நடத்தை கொண்ட அல்லைமர் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்ள ஒருவரின் உறவை மேம்படுத்த உங்களுக்கு உதவும் முகமாக இந்தக் குறிப்புகள் மற்றும் தொகுப்புகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

அல்லைமர் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட நோய் என்றால் என்ன ?

அனேகமான மூளை ஒழுங்கீனங்கள் அல்லைமர் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட நோய் என்ற பதத்தினுள் அடங்குகின்றன. ஒருவரின் நடத்தை மாற்றங்கள், அல்லைமர் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட நோயினால் மூளையில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களைச் சமிக்ஞை செய்யலாம். ஒவ்வொருவரையும் அல்லைமர் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட நோய் வேறுபட்ட விதங்களில் பாதிக்கலாம். இருந்தாலும், பொதுவாக கீழ்வரும் திறன்களை அது குறைக்கின்றது:

- மொழி
- இனங்காணல்
- ஞாபக சக்தி (இந்த நோய் பற்றிய அறிவு உள்ளடங்கலாக)
- குறிக்கோளுடனான இயக்கம்
- உணர்ச்சிரீதியான கண்ணோட்டம்
- நியாயப்படுத்தல்

பொறுப்புத் துறப்பு: இந்த வழிகாட்டி தகவல் நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே உருவாக்கப்பட்டது. நியமம் அல்லது மருத்துவ நடைமுறை என விளக்கம் கொள்ளவோ அல்லது பயன்படுத்தவோ இது உருவாக்கப்படவில்லை.

பதிலளிப்பு நடத்தைகள் என்றால் என்ன?

அல்லைமர் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்ளவர்களின் பதட்டத்துடனான கிளர்ச்சி, அலைந்து திரிதல் (wandering) அல்லது மனச் சோர்வு (depression) போன்ற சவாலான நடத்தைகளை விபரிப்பதற்கு பதிலளிப்பு நடத்தைகள் எனப்படும் ஒரு பதம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. அல்லைமர் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்ளவர்களின் செயல்கள், சொற்கள் மற்றும் சைகைகள் அவர்களுடைய நடைமுறைச் சூழலுக்குரிய பதிலளிப்புகளாக இருக்கின்றன என்பதையும், பெரும்பாலும் அவை எதிர்வுகூற முடியாதவையாகவும் வேண்டுமென்றே செய்யப்படுவனவாகவும் இருக்கின்றன என்பதையும் இந்தப் பதம் காட்டுகின்றது.

உங்களுடைய சினேகிதரின் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவரின் நடத்தையை விளங்கிக்கொள்ள முயற்சிக்கும்போது, பின்வருவனவற்றை மனதில் வைத்திருங்கள்:

- சொற்கள், சைகைகள் மற்றும் செயல்கள் யாவும், அர்த்தங்கள், தேவைகள் மற்றும் கரிசனைகளைத் தெரிவிக்கின்றன.

உங்களை நீங்களே கேளுங்கள்:

- இந்த நடத்தையை எந்த வெளிப்புறக் காரணிகள் ஊக்குவிக்கலாம்?
- நோய் கண்டறியப்பட்ட நபருக்கா அல்லது எனக்கா இந்த நடத்தை ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கிறது?
- பிரச்சனையை விட “தீர்வு” அதிக பதற்றத்தை ஏற்படுத்துமா?

முடிவாக, அல்லைமர் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்ளவரில் நாங்கள் மாற்றங்களை எதிர்பார்க்க முடியாது; நாங்கள்தான் மாற வேண்டும். அந்தக் கணத்தில் இருக்கும் அதே நபராக அவரை நாங்கள் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

“ பிரச்சினை அவர் அல்ல.
அவருக்கு ஒரு பிரச்சினை உள்ளது.”

~ Sharron Cooke, குடியிருப்பவரின் கூற்று

ஏன் அவை நடக்கின்றன?

அல்லைமர் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்ள ஒருவர் பதிலளிக்கும் நடத்தைகளைக் காட்டும்போது, அந்த நிகழ்வின் முன்னர், அதன் போது, அதன் பின்னர் என்ன நடந்தது என்பது பற்றிய கீழ்வரும் கேள்விகளை உங்களை நீங்களே கேளுங்கள்.

உடல்ரீதியானது: அசௌகரியம் அல்லது வலியை அவர் உணர்வது போலத் தோன்றுகின்றதா?

அறிவுரீதியானது: அவருடைய ஞாபகசக்தியில் மாற்றங்கள் உள்ளனவா?

உணர்வுரீதியானது: அவர் தனிமையில் இருப்பவர் போலத் தெரிகிறாரா அல்லது மற்றவர்களைச் சந்தேகிப்பவராக, எங்களுக்குக் கேட்காத சத்தங்களைக் கேட்பவராக அல்லது எங்களுக்குத் தெரியாத பொருட்களைப் பார்ப்பவராக, வழமைக்கு மாறான வழிகளில் அவர் நடந்திருக்கின்றாரா?

ஆற்றல்கள்: அவர் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்திருந்ததை விட அவரால் அதிகமாகச் செய்யமுடிகின்றதா?

சுற்றுச்சூழல்: அருகில் அளவுக்கதிகமான சத்தம் உள்ளதா அல்லது கூட்டமாக மனிதர்கள் இருக்கின்றார்களா?

சமூகரீதியானது: அவருடைய பிள்ளைப்பருவம், வேலைக்கு முன்பான காலம் அல்லது இளமைக்காலம் ஏதாவது துப்பு வழங்குகின்றதா?

ஏனையவரின் செயல்கள்: நான் செய்யும் அல்லது செய்யாமல் விடும் எது, அவரது இந்த நடத்தைக்குக் காரணமாகின்றது?

“இந்த நடத்தைக்கு ஒரு முற்றுப்புள்ளி வைக்க என்னால் முடியுமானால் – அதை நான் செய்வேன்.”

~ Art Garrison, அல்லைமர் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட நோயுடன் வாழும் ஒருவர்

கீழ்வருவன, பதிலளிப்பு நடத்தைகள் நிகழும் போது, எவற்றைச் செய்ய வேண்டும் மற்றும் எவற்றைச் செய்யக் கூடாது என்பவற்றுக்கான ஆலோசனைகளுடன் கூடிய பதிலளிப்பு நடத்தைகளுக்கான உதாரணங்கள் ஆகும்.

பதற்றத்துடனான கிளர்ச்சி (Agitation)

அவருடைய மனைவியுடான வருகையின் போது, சீலன் பரபரப்பாக இருக்கின்றார், ஆடையைக் கிள்ளுகின்றார் மற்றும் அமைதியற்று இருக்கின்றார்.

செய்யுங்கள் ✓

- கையில் வைத்திருப்பதற்காக ஏதாவது ஒன்றை அவருக்குக் கொடுத்தல்.
- சங்கீதம் மூலம் அவரது கவனத்தைத் திசை திருப்பல்.
- அவருடைய வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சியான தருணம் ஒன்றைப் பற்றிக் கதைத்தல்.
- அதிகளவில் சத்தமாக அல்லது வெளிச்சமாக இருக்கின்றா என்பதைப் பரிசோதித்தல்.
- அவர் களைப்பாக இருக்கின்றாரா என்பதைப் பரிசோதித்தல்.

செய்யாதீர்கள் ✗

- நிறுத்துமாறு அவரைக் கேட்டல்.
- அமைதியாக இருக்கும்படி அவருக்குச் சொல்லல்.
- உங்களுடைய குரலை உயர்த்தல்.



அலைந்துதிரிதல் (Wandering)

இரவில், மலர் கட்டிலில் இருந்து எழும்பி தனது நீண்ட காலப் பராமரிப்பு இல்லத்தின் கூடங்களில் அலைந்து திரிகின்றார்.

செய்யுங்கள் ✓

- ஏன் இதை அவர் செய்கின்றார் என வினவுதல்: மலசலகூடத்துக்கு அவர் செல்ல வேண்டுமா? அவருக்குத் தாகமாக இருக்கின்றதா?
- கண்ணுக்குத் தெரியாத இடத்தில் செருப்புகள் மற்றும் மேலங்கியை (house coat) வைத்தல்.
- பகல் நேரத்தில் மலர் சிறிதளவு உடற்பயிற்சி செய்வதை உறுதிப்படுத்தல்.

செய்யாதீர்கள் ✗

- பகலின் பெரும்பகுதி நேரம் நித்திரை கொள்ளச் செய்யும் நித்திரைக் குளிசை ஒன்றை படுக்கப் போவதற்கு முன்பாக மலருக்குக் கொடுக்கும்படி தாதியைக் கேட்டல்.

பாலியல் நடத்தைகள்

பொது இடத்தில் ஒவ்வொரு காலையிலும் நாதன் சுயஇன்பம் பெறுவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

செய்யுங்கள் ✓

- அவருடைய அறைக்கு அவரைக் கூட்டிச் செல்வதுடன், அறைக் கதைவை மூடி அவருக்குத் தனிமையை வழங்கல்.
- பட்டை வளையங்களிலிருந்து திருகாணிகளைப் பிரித்தெடுத்தல் அல்லது தோய்த்த உடுப்புகளை மடித்தல் போன்ற அவருடைய மனதையும் கைகளையும் ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு ஒன்றை வழங்கல்.

செய்யாதீர்கள் ✗

- நிற்பாட்டும்படி அவருடன் கத்துதல்.
- இது தகுந்த செயல்ல என்பதை விளங்கப்படுத்தல்.
- அவரின் கைகளுக்குத் தடை போடல்.
- அவரை வேதனைப்படுத்தல்.

குமார் பெண் குடியிருப்பாளர்களை அணுகுகின்றார், அத்துடன் அவர்கள் கடந்துபோகும் போது, தப்பான முறையில் அவர்களைத் தொடுவதற்கு (grope) முயற்சிக்கின்றார்.

செய்யுங்கள் ✓

- உங்களுடைய கரிசனைகளையும் ஒவ்வொரு புதிய சூழ்நிலையையும் பணியாளருக்குத் தெரியப்படுத்தல்.
- அந்த இடத்தைத் தவிர்த்தல், அவரைக் கடந்து செல்ல வேண்டுமானால் இன்னொருவருடன் சேர்ந்து செல்தல்.
- அவர் வருவதை நீங்கள் பார்ப்பதுடன் வெளியேற முடியாமலிருந்தால், அவருடைய வாழ்க்கையைப் பற்றி அவருடன் கதைப்பதற்கு முயற்சித்தல்.

செய்யாதீர்கள் ✗

- அவருடைய செயல்கள் தகுந்தவையல்ல என விளங்கப்படுத்தல்.
- அவருடன் கோபம் கொள்ளல்.
- அவருடைய கைகளுக்குத் தடைபோடல்.
- அவரைச் சங்கடப்படுத்தல்.

“இந்த [பாலியல்] நடத்தை இயற்கையானது. இது நடக்கலாம். இது ஒரு கூடாத நடத்தை எனச் சிலர் நினைக்கின்றனர், ஆனால் அப்படியல்ல.”

~ Sharron Cooke, குடியிருப்பாளர் ஒருவரின் கூற்று

மாலை நேரங்களில் குழப்பமும் பதட்டமான நடத்தையும் அதிகரித்தல் (Sundowning)

குறுகிய விஜயம் ஒன்றின் பின்னர், பி.ப.4:30 மணி அளவில், பார்வதி குழப்பமடைவதுடன் அறைக்குள் அங்குமிங்கும் நடந்தபடி, “நான் இப்போது இங்கிருந்து வெளியேற வேண்டும்.” என்று கூறுகின்றார்.

செய்யுங்கள்



- பிற்பகலின் பின்னர் விளக்குகள் அனைத்தையும் போடல்.
- திரைச்சீலைகளை மூடி நிழல்களைக் குறைத்தல்.
- காலையில் இலகுவான உடற்பயிற்சித் திட்டம் ஒன்றைக் கோரல்.
- இரவுச் சாப்பாட்டுக்கு மேசையை ஒழுங்கு செய்யும்படி அவரை விடல்.
- காலையில் சென்று பார்த்தல்.

செய்யாதீர்கள்



- பார்வதியை அமைதிப்படுத்துவதற்காக பகலின் பெரும்பகுதி நேரம் நித்திரை கொள்ளச் செய்யும் மருந்தொன்றைப் பரிந்துரைக்கப்படும்படி கோரல்.

இரவுச் சாப்பாட்டின்போது, உங்களுடைய தந்தையாரின் உணவை நீங்கள் வெட்ட ஆரம்பிக்கின்றீர்கள். ஒரு நிமிடத்துக்கு அவர் உங்களை அனுமதிக்கின்றார், திடீரென உங்களுடைய மணிக்கட்டைப் பிடித்தபடி, “இன்னொரு முறை நீங்கள் அப்படிச் செய்ய முயற்சித்தால் உங்களுக்கு அடிப்பேன்!” எனப் பயப்படுத்துகின்றார்.

செய்யுங்கள்



- அமைதியாக இருத்தல், பிரதிபலிப்புக் காட்டாமல் இருத்தல்.
- கைகளைச் சுமர்விட்டபடி, மன்னிப்புக் கேட்பதுடன் அவரது கவனத்தைத் திசைதிருப்புவதற்கான உரையாடலுக்குரிய ஒரு தலைப்பை அல்லது பொருளைக் கண்டுபிடித்தல்.
- உங்களுடைய கையை அவர் விட்டதும், மெதுவாக அவரிடமிருந்து விலக்தல்.
- அவருக்கு ஏன் கோபம் வந்தது என்பதைப் பற்றி யோசித்தல். அவருக்குச் சங்கடம் வந்திருக்குமா?

செய்யாதீர்கள்



- அவருடைய கையைப் பற்றி, உங்களை விட்டுவிடும்படி அவரைக் கட்டாயப்படுத்தல்.
- ஆச்சரியத்தில் கத்துதல்.
- நீங்கள் உதவிசெய்ய மட்டுமே முயற்சித்ததாக விளங்கப்படுத்தல்.

மாயப் பிரமைகள் (Hallucinations)

மாலதி இரவில் பயத்தையும் பதட்டத்தையும் உணர்கின்றார், ஏனெனில் சுவர்களில் சிலந்திகள் ஊர்வதை அவர் பார்க்கின்றார்.

செய்யுங்கள் ✓

- “அது பயமுறுத்துவதாக இருக்கும்,” என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளல்.
- தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படக்கூடிய நிழல்களை அகற்றல் (உ+ம். வெளிச்சத்தை அதிகரித்தல்).
- சங்கீதம், உடற்பயிற்சி, cards விளையாடல் அல்லது புகைப்படங்கள் மூலம் அவரின் கவனத்தைத் திசைதிருப்பதல். கேட்டல் அல்லது பார்வைப் பிரச்சினைகள் அவருக்கு உள்ளதா என்பதைப் பரிசோதிப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.



செய்யாதீர்கள் ✗

- சுவர்களில் எதுவுமே இல்லை, “இங்கே பாருங்கள், எதுவுமே அங்கு இல்லை. படுக்கைக்குப் போகும் நேரம் இது,” என அவருக்குக் கூறல்.
- அவருடன் கோபித்தல்.
- விவாதித்தல்.

ஐயுறவு மருட்சி (Paranoia)

தன்னுடைய கைப்பையை யாரோ திருடி விட்டார் என்று கலா நம்புகின்றார்.

செய்யுங்கள் ✓

- அவருடைய உணர்வுகளை அங்கீகரித்தல்.
- “திருடப்பட்ட” பணப்பையைத் தேடுவதன் மூலம் சஞ்சலத்தைக் குறைத்தல் மற்றும் இன்னொரு செயற்பாட்டின் மூலம் அவரது கவனத்தைத் திசை திருப்பல்.
- சந்தேகங்கள் உண்மையாக இருக்கலாம் என்பதால் விசாரணை செய்தல். அவர் பாதிக்கப்பட்டவராக இருக்கலாம்.
- இந்த ஐயுறவு மருட்சி தொடர்ச்சியாக இருந்தால், அதைப் பிரதியீடு செய்வதற்காக அதைப் போல இருக்கும் பணப்பைகளைக் கைவசம் வைத்திருத்தல்.



செய்யாதீர்கள் ✗

- சென்ற முறை போல அவர் தனது பையைத் தொலைத்திருப்பதாகவும், ஒருவரும் பணப்பையைத் திருடவில்லை எனவும் விளங்கப்படுத்தல்.

“என்னுடைய கண்ணோட்டத்தின் மூலம் அன்றி, என்னுடைய கணவரின் கண்ணோட்டத்தின் மூலம் விடயங்களை பார்த்தலே, நான் கற்றுக்கொண்ட மிகப் பெரிய பாடமாக உள்ளது.”

~ Judy Southon, குடும்பப் பராமரிப்புப் பங்களி

“நான் வீட்டிற்குப் போக விரும்புகிறேன்”

முரளி நீண்ட காலப் பராமரிப்பு இல்லத்துக்கு அண்மையில் குடிமாறிச் சென்றார். திரும்பவும் “வீட்டிற்குப்” போவது பற்றித் தொடர்ந்து கேட்டுக்கொண்டிருக்கின்றார்.

செய்யுங்கள் ✓

- அவரது உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளல்.
- அவருடைய வீட்டைப் பற்றி அல்லது அவர் எங்கு வளர்ந்தார் என்பது பற்றிக் கேட்டல்.
- உங்களுக்குப் பதில்கள் யாவும் தெரிந்தாலும் கூட, கடந்த கால அனுபவங்களைப் பற்றிக் கதைத்தல்.

செய்யாதீர்கள் ✗

- இது தான் அவரது புதிய வீடு எனவும், அவர் போவதற்கு வேறு எந்த இடமும் இல்லை என்பதையும் விளங்கப்படுத்தல்.

பார்வையிட்ட பின்னர், புறப்படத் தயாரான கணவரை, கலக்கமடைந்த கமலா பற்றி இழுக்கின்றார்.

செய்யுங்கள் ✓

- நீங்கள் புறப்படுவதற்கான காரணம் ஒன்றை வழங்கல்.
- அவருடைய அடுத்த செயற்பாட்டுக்கு அவருடன் சேர்ந்து நடத்தல், அதில் சில நிமிடங்கள் இணைதல் பின்னர் விரைவாக போய் வருகின்றேன் எனச் சொல்லல்.
- “விடை பெறுகின்றேன்.” எனச் சொல்லாமலிருத்தல். பதிலாக, “விரைவில் சந்திப்போம்” அல்லது “பிறகு வருகின்றேன்,” எனச் சொல்ல முயற்சித்தல்.

செய்யாதீர்கள் ✗

- இன்னும் சில நாட்களில் நீங்கள் திரும்பி வருவீர்கள் என்றும் அவர் அமுத தேவையில்லை என்றும் விளங்கப்படுத்தல்.

“அன்பு செலுத்தப்படுவதற்கு நீங்கள் பூரணமானவராக இருக்க வேண்டியதில்லை.”

~ Alice Walker

அல்ஸைமர் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்ள ஒருவருடன் கதைத்தல்

அல்ஸைமர் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட நோய் அதிகமாகும் அளவிற்கு, உரையாடலும் மேலும் சிக்கலானதாக மாறும். நம்பிக்கை அற்ற உணர்வுகள் வருவது சகஜம், இருந்தாலும் சோர்ந்து போகாதீர்கள்! அந்த உறவை மேம்படுத்தக் கூடிய பயனுள்ள குறிப்புகள் இங்கே இருக்கின்றன.

செய்யுங்கள்

- சங்கடமாக இருந்தாலும் கூட உங்களை அறிமுகப்படுத்தல்.
- நகைச்சுவையைப் பாவித்தல் மற்றும் புன்னகைத்தல்.
- அவரின் வேகத்தில் செல்லல்.
- திசைகாட்டலுக்கு கட்டிலக் குறிப்புகள் மற்றும் சைகைகளைப் பயன்படுத்தல்.
- பொருத்தமற்ற பதில்களை அல்லது அர்த்தமற்ற சொற்களை ஏற்றுக்கொள்ளல்.

செய்யாதீர்கள்

- வாக்குவாதம் செய்தல்
- காரணம் காட்டும்படி அல்லது பிரச்சினையைத் தீர்க்கும்படி அவரைக் கேட்டல்.
- “உங்களுக்கு ரூபகமில்லையா,” எனக் கேட்டல்.
- அவருடைய கருத்துக்களைத் திருத்தல் அல்லது அவரை ஏசுதல்.



“நீங்கள் என்ன சொன்னீர்கள் என்பதை அவர்கள் மறக்கக் கூடும், ஆனால் எப்படி நீங்கள் அவர்களை உணரச் செய்தீர்கள் என்பதை அவர்கள் ஒரு போதும் மறக்க மாட்டார்கள்.”

~ Carl W. Buechner

மேலதிக தகவல்களுக்கும் இந்த வழிகாட்டியின் முழு
வடிவத்திற்கும்:

www.ShiftingFocus.ca

அல்லது 211 ல் அல்ஸைமர் அமைப்பினை ஐ
அழைப்பதன் மூலம் கிடைக்கும்

Alzheimer Society

ONTARIO

www.alzheimerontario.ca



FINDING Your Way®
உங்கள் வழியைத் தெரிந்து கொள்க

அல்ஸைமர் உள்ளவர்களுக்கு,
ஒவ்வொரு செயலும் முக்கியம்.



**Alzheimer
Knowledge
Exchange**

www.akeontario.org



Behavioural Supports Ontario