நிதியுதவி Ontario

FINDING Your Way®
உங்கள் வழியைத் தெரிந்து கொள்க
அல்ஸைமர் உள்ளவர்களுக்கு,
ஒவ்வொரு செயலும் முக்கியம்.

உள நலிவு (DEMENTIA) உடன்

பாதுகாப்பாக வாழ்தல்

ஓர் ஆதாரவள வழிகாட்டி

சுறுசுறுப்பான, பாதுகாப்பான
மற்றும் ஈடுபாடுள்ள ஒரு
வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான
உத்திகள்

Alzheimer Society
ONTARIO

www.alzheimerontario.ca

அசதிக்கோளாறுடன் வாழ்பவர்கள் அவர்களுடைய நாளாந்த வாழ்க்கையைப் பாதுகாப்பாக வாழ்வதற்கு உதவும், பாதுகாப்புடன் தொடர்பான பல்வேறு உதவிக்குறிப்புகள் மற்றும் உத்திகளை வழங்குவதற்காக, அசதிக்கோளாறுடன் வாழ்பவர்கள், பராமரிப்புப் பங்காளர்கள் மற்றும் ஏனைய முக்கியமான பங்காளர்களின் ஈடுபாட்டுடன் ஒன்ராறியோ Alzheimer Societyன் Finding Your Way® (உங்களுடைய வழியைக் கண்டறிதல்) திட்டம், இந்த ஆதாரவளத்தை உருவாக்கியுள்ளது.

பாதுகாப்புத் திட்டம் 3

வீட்டுப் பாதுகாப்பு 4

நித்திரை கொள்ளும் பழக்கம் 5

நண்பர்களைக் கொண்டிருத்தல் 6

சுறுசுறுப்பாக இருத்தல் 7

வாகனம் ஓடல் 8

பயணம் 9

மருந்துகள் 10

தனியே வாழல் 12

வாழும் சூழலை மதிப்பிடல் 13

Société Alzheimer Society
ONTARIO

மேலதிக ஆதாரவளங்களுக்கு அல்லது உங்களுடைய தெரிவுகளை ஆராய்வதற்கு alzheimerontario.ca ஐ அல்லது உள்ளூர் Alzheimer Society ஒன்றைப் பார்வையிடுங்கள்.

FINDING Your Way®
உங்கள் வழியைத் தெரிந்து கொள்க
அல்ஸைமர் உள்ளவர்களுக்கு,
ஒவ்வொரு செயலும் முக்கியம்.

அசதிக் கோளாறுடன் வாழ்பவர்கள் காணாமல் போவதன் ஆபத்துக்கள் பற்றி அறிவதற்கும், அவர்கள் தங்களுடைய சமூகத்தில் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு உதவுவதற்கான ஆதாரவளங்களைப் பெறுவதற்கும் FindingYourWayOntario.caஐப் பார்வையிடுங்கள்.

பாதுகாப்புத் திட்டம்

அசதிக்கோளாறுடன் வாழ்பவர்களில் அறுபது சதவீதமானோர், ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் எச்சரிக்கையின்றிக் காணாமல் போவார்கள். அசதிக்கோளாறுடன் வாழும் ஒருவர் காணாமல் போனாலும் என்பதற்காக பாதுகாப்புத் திட்டமொன்றை வைத்திருப்பது முக்கியமாகும்.

நீங்கள் பின்வருவனவற்றை விரும்பக்கூடும்:

- உங்களுடைய வழியைக் கண்டறியும் அடையாளத் தொகுதியை (Finding Your Way's Identification Kit) பூரணப்படுத்துவதுடன், அதை எங்கேயாவது பாதுகாப்பாக வைத்தல். ஒரு பிரதியை உங்களுக்கு நம்பிக்கையான நண்பர் அல்லது அயலவருக்குக் கொடுத்துவைப்பதையும், இன்னொன்றை ஒரு cottageல் அல்லது இரண்டாவது வீட்டில் வைத்திருப்பதையும் கருத்தில்கொள்ளல்.
- கண்காணிக்கும் கருவி (tracking device) ஒன்றைப் பாவிப்பதைக் கருத்தில்கொள்ளல்.
- அசதிக்கோளாறுடன் வாழும் ஒருவர் காணாமல் போனால் என்ன செய்வதென்பதை பட்டியலிடும் சம்பவத்துக்கான பிரதிபலிப்புகளைச் சரிபார்த்தல் பட்டியலைத்(Incident Response Checklist) **அறிந்திருத்தல்.**
- காணாமல் போன அசதிக்கோளாறுடன் வாழும் ஒருவர் மீண்டும் கிடைத்த பின்னர் பின்பற்ற வேண்டிய படிமுறைகளை பட்டியலிடும் சம்பவத்துக்குப் பின்பான சரிபார்த்தல் பட்டியலைத் (Post-Incident Checklist) **அறிந்திருத்தல்.**

வீட்டுப் பாதுகாப்பு

அசதிக்கோளாறு அதிகரிக்கும்போது, சமநிலை, பார்வை சார்ந்த புலனுணர்வு, ஞாபகசக்தி பகுத்துணர்வு போன்றவற்றில் மாற்றங்கள் வரக்கூடும். அசதிக்கோளாறுடன் வாழ்பவர்கள் அதிகளவில் களைப்பையும், அழுத்தத்தையும் உணரக்கூடும். இது விபத்துகளைத் தவிர்ப்பதையும் அவர்களுடைய வீட்டுச் சூழலில் ஆபத்துக்களைக் குறைப்பதையும் கடினமாக்குகின்றது. இருப்பினும், வீட்டில் சிறிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்துதல் அந்த நபர் அதிகரிக்கப்பட்ட சௌகரியங்களுடனும் மிகுந்த மன நிம்மதியுடனும் பாதுகாப்பாக வாழ்வதை உறுதிப்படுத்தலாம்.

பாதுகாப்பான ஒரு வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதற்கு:

- வீட்டுப் பாதுகாப்புக்கான ஆபத்துக்களை அடையாளம்கண்டு அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கு வீட்டுப் பாதுகாப்பு சரிபார்த்தல்பட்டியலைப் (Home Safety Checklist) பூர்த்திசெய்யவும்.
- அவசரகாலநிலைக்குத் தயாராக இருக்கவும். தெளிவாகத் தெரியக்கூடியதொரு இடத்தில் செயற்படும் தீ அணைப்பான் ஒன்று, முழுமையாக நிரப்பப்பட்ட முதலுதவிப்பெட்டி, தொலைபேசிக்கு அருகில் அவசரகாலநிலைக்கான தொலைபேசி இலக்கங்கள் கொண்ட ஒரு பட்டியல் போன்றவற்றை வைத்திருக்கவும். தீ அலாரத்தை மாதாமாதம் சரிபார்ப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- காயம்/நோவுக்கான ஆபத்தைக் குறைப்பதற்காக வீடு முழுவதும் தகுந்த வெளிச்சம் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்: வெளிப்பக்கத் தரையிறங்கள், அறைகளுக்கு இடைப்பட்டபகுதி, படிகள் மற்றும் குளியலறைகள். சுலபமாகக் காண்பதற்காக படிகள், நிலைமாற்றங்கள் என்பவற்றுக்கு மாறுபட்ட நிறங்கள் பாவிப்பதைக் கருத்தில்கொள்ளவும் (எ.கா. படிக்கட்டின் ஆரம்பம்). கடும்நிற நிலவிரிப்புகள் திசைதிருப்பக் கூடியவையாக இருக்கலாம் என்பதால் அவற்றை அகற்றவும்.
- குளியலறையைப் பாதுகாப்பானதாக மாற்றவும். பற்றிக்கொள்வதற்கான கை பிடிகள் (grab bars) பொருத்தவும் அத்துடன் வழுக்கும் மேற்பரப்புகளான tile போட்ட தரைகள், குளிக்கும் தொட்டிகள் (bathtub) போன்றவற்றில் வழுக்காத ஒட்டும்படங்கள் (stickers) போடவும். பூட்டப்பட்டிருப்பதைத் தவிர்ப்பதற்காக குளியலறைகள் மற்றும் படுக்கையறைகளின் பூட்டுகளை அகற்றவும்.
- விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்காக, துளையிடும் கருவிகள், புல் வெட்டும் கருவிகள், மின்சக்தியில் இயங்கும் கருவிகள், கத்திகள், சுடுகலன்கள் போன்ற ஆபத்தான கருவிகளை பாதுகாப்பான ஒரு இடத்தில் வைத்திருக்கவும். பயன்படுத்தாத போது மின்சக்தியில் இயங்கும் கருவிகள் மின் இணைப்பினுடன் இணைக்கப்படாமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- தாமாக அணையும் உபகரணங்களைப் (appliances) பயன்படுத்துவதைக் கருத்தில்கொள்ளவும். அத்துடன் தண்ணீருடன் தொடர்புகொள்ளக்கூடியனவாக இருக்கும் உபகரணங்களை (appliances) இடம்மாற்றுவதைக் கருத்தில்கொள்ளவும் (எ.கா. தண்ணீர்த் தொட்டிக்கு (sink) அண்மை).

பாதுகாப்புத் தொடர்பான தடைகள் அதிகளவில் இருத்தல் சுயமதிப்பையும் வீட்டில் சந்தோஷமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் சாத்தியத்தையும் பாதிக்கும் என்பதை நினைவில் வைத்திருக்கவும்.

நித்திரை கொள்ளும் பழக்கம்

அசதிக்கோளாறுடன் வாழ்பவர்களுக்கு, இரவில் தொடர்ந்து நித்திரை கொள்வது அதிகம் சிரமமானதாக இருக்கலாம். அவர்கள் அடிக்கடி எழும்பக்கூடும், அத்துடன் திரும்பவும் நித்திரையாவதற்கு அதிகம் சிரமப்படக்கூடும். அவர்கள் பகலில் நித்திரை கொள்ளக்கூடும், அத்துடன் இரவில் நித்திரை கொள்ளாமல் இருக்கக்கூடும். விழித்திருக்கும்போது, மற்றவர்களுக்குத் தெரியாமல் அவர்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறக்கூடும். இது ஒரு சாத்தியமான பாதுகாப்பு ஆபத்துக்கு வழிவகுக்கும்.

இரவு ஓய்வை மேம்படுத்த உதவுவதற்கு, பின்வருவனவற்றை முயற்சி செய்யவும்:

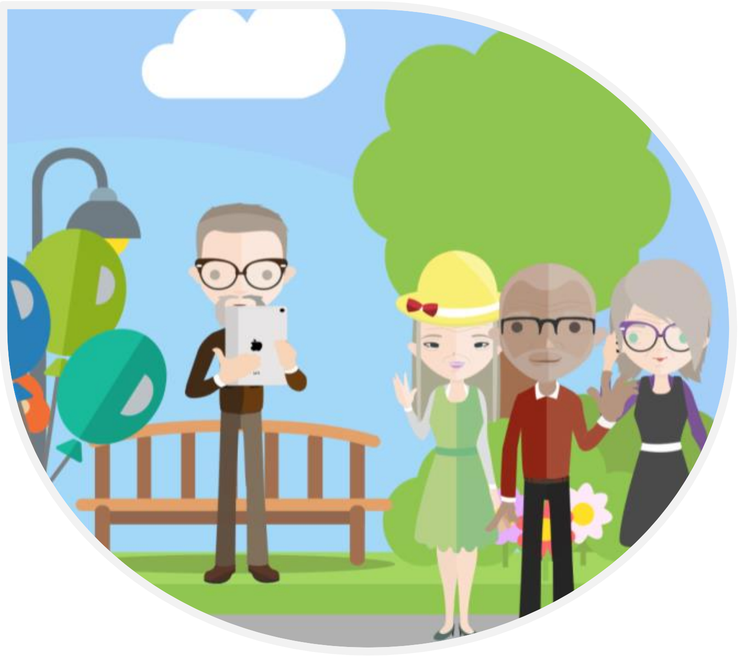
- மதுபானம், caffein சேர்க்கப்பட்ட குடிபானங்கள், மற்றும் நிக்கொற்றினை முடிந்தவரை, முக்கியமாக மாலையின் பின் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
- அசதிக்கோளாறு நோய்க்கண்டறிதலுக்கு முன்பாக இருந்த வழமையான நித்திரைப் பழக்கத்தைத் தொடரல். பொதுவில் அதிகாலையில் எழும்பும் பழக்கம் உள்ள ஒருவரானால் அதனையே தொடர முயற்சித்தல்.
- காலையிலும் சூரிய அஸ்மனத்தின் முன்பும் வெளியில் செல்லல். மூளையின் தொழிற்பாட்டை ஒழுங்காக்குவதற்கு சூரிய வெளிச்சம் படல் முக்கியமாகும்
- பகல் நித்திரை. பகல் நித்திரை புத்துணர்ச்சியைத் தரலாம், எனினும் நித்திரை நேரங்களை அது குழப்பக்கூடும். பகல் நித்திரை தேவையாக இருந்தால் மதிய உணவுக்கு முன் அதைச் செய்ய முயற்சித்தல். ஒன்றில் 10-15 நிமிட நித்திரையாக (ஒரு புதுப்பித்தல் குட்டித்தூக்கம்), அல்லது 90 நிமிட நித்திரையாக (ஒரு முழுமையான நித்திரை வட்டம்) பகல் நித்திரை இருக்கவேண்டும்.
- அறை வெப்பநிலையை 18 முதல் 22° Cக்கிடையில் பேணுதல்.
- இரைச்சல் அளவைக் குறைந்தபட்சமாக வைத்திருங்கள். இரைச்சல் அளவைக் குறைக்க முடியாவிட்டால், white noise machine ஒன்றைப் பாவிக்க முயற்சிக்க அல்லது காற்றாடி ஒன்றை இரவில் ஓட விடல்.

நித்திரை கொள்வது தொடர்பாக ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு விருப்பத்தேர்வுகள் இருக்கலாம் — அவர்களுடைய நித்திரை கொள்ளல் பழக்கங்களை அறிந்துகொள்வதற்கு நேரம் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

நண்பர்களைக் கொண்டிருத்தல்

நண்பர்களைக் கொண்டிருத்தல், அழுத்தத்தைக் குறைத்து ஒருவரின் மனநிலையை மேம்படுத்துவதால் அது மூளை ஆரோக்கியத்துக்குச் சிறந்ததாக இருக்கிறது. நண்பர்களைக் கொண்டிருத்தல், ஒருவரின் பாதுகாப்பையும் அதிகரிக்கலாம். சமூக வலையமைப்பையும் சமூகத்துக்கான அறிமுகத்தையும் சமூகத்தில் செயற்பாட்டுடன் இருத்தல் வலுப்படுத்துவதால், பாதுகாப்பு ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கும்போது ஏனையோர் உதவிசெய்வதற்கு அது வழிசெய்கிறது.

சமூகச் செயற்பாட்டை அதிகரிப்பதற்கு அசதிக்கோளாறுடன் வாழ்பவர்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்யலாம்:

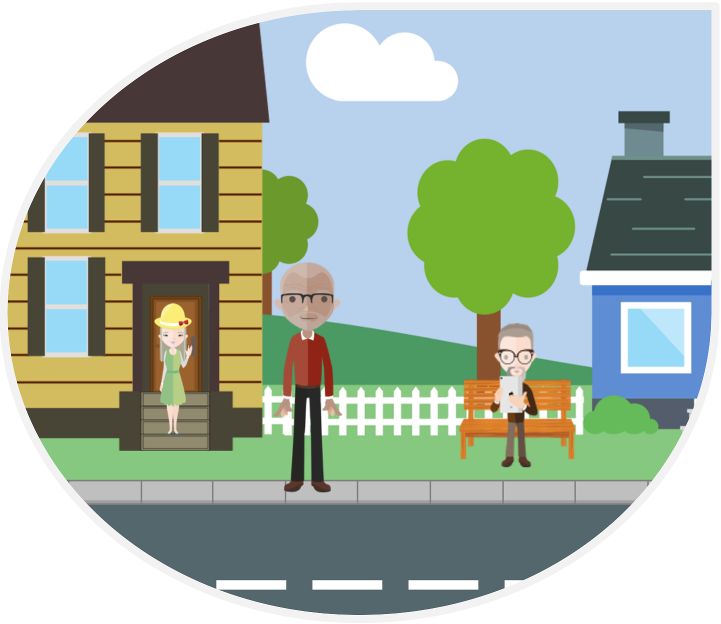


- சமூகத்துடன் தொடர்பாக இருத்தல் மற்றும் சமூகத்தில் செயற்பாட்டுடன் இருத்தல் பற்றி மேலும் அறிவதற்கு உள்ளூர் Alzheimer Society ஒன்றுடன் தொடர்பு கொள்ளல். உதவிசெய்யக்கூடிய திட்டங்கள் உள்ளூர் அமைப்புகளில் இருக்கக்கூடும்.
- நகைச்சுவை உணர்வுடன் இருத்தல். உடலுக்கும் ஆன்மாவுக்கும் சிரிப்பு நன்மை பயக்கும், அத்துடன் மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்ள அது ஒரு சிறந்த வழியாகும். பொழுதுபோக்கு நகைச்சுவை (live comedy) அல்லது நாடகம் போன்ற பொழுதுபோக்காக மற்றும் வேடிக்கையாக இருக்கும் செயல்களைச் செய்தல்.
- நண்பர்கள் மற்றும் வலையமைப்புகளைப் பராமரித்தல்: பிணைப்பைப் பலப்படுத்துவதற்காகத் நண்பர்களைத் தொடர்ந்து சந்திக்கும் நியமங்களை வைத்தல் (எ.கா. ஒவ்வொரு மாதத்தினதும் மூன்றாம் வியாழக்கிழமை).
- நண்பர்களுடனும் குடும்பத்தவர்களுடனும் தொடர்பில் இருப்பதற்காக, Facebook, Skype அல்லது வேறு சமூக ஊடகக் கணக்குகள் உருவாக்குவதைக் கருத்தில்கொள்ளல். நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தவர்கள் தூர வாழ்ந்தால் அல்லது நேரில் ஒருவரைச் சந்திப்பது சிரமமாகவிருந்தால் அவர்களுடன் தொடர்பில் இருப்பதற்கு இது உதவிசெய்யும்.
- சமூகத்தில் ஒரு தன்னார்வத் தொண்டராக வரவும்! ஏனையோருடன் தொடர்பாக இருத்தலால் உடல்ரீதியான மற்றும் மனரீதியான நல்வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவதற்கு தன்னார்வத் தொண்டுசெய்தல் உதவிசெய்யலாம். தன்னார்வத் தொண்டு செய்யக்கூடிய இடங்களை அறிவதற்காக பத்திரிகைப் பட்டியல்கள் மற்றும் உள்ளூர் சுவரொட்டிகளில் ஒரு கண் வைத்திருங்கள்.

சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்

ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி மற்றும் செயற்பாடு, இதய நோய், மூளைக்கலச் சிதைவு (stroke), மற்றும் நீரிழிவுக்கான ஆபத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம், இவை அனைத்தும் அசதிக்கோளாறுக்கான அதிகரித்த ஆபத்துடன் தொடர்புள்ளவையாக இருக்கின்றன. சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படல், தசை வலிமையை மேம்படுத்தல் மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் மூலம் தினசரி செயல்பாடுகளை மிகவும் எளிதாக்குவதால், சுதந்திரத்தை பராமரிக்க உதவுகிறது. தசை வலிமையை மேம்படுத்தல் விழுவதற்கான ஆபத்தைக் குறைக்கலாம், அத்துடன் அது பாதுகாப்பான மற்றும் மிகவும் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறைக்கு வழிசமைக்கிறது.

அசதிக்கோளாறுடன் வாழ்பவர்கள் பின்வருவனவற்றைக் கருத்தில்கொள்ளலாம்:



- கண்ணோட்டங்களை மாற்றுவதுடன், உடல்பயிற்சியை ஒருவருடைய பாதுகாப்புக்கான நன்மைகள் வழங்கும் செயல்பாடாக மாற்றுதல். வாகனத்தில் போவதற்குப் பதிலாக அண்மையிலுள்ள கடையொன்றுக்கு நடத்தல் அல்லது தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்குப் பதிலாக சைக்கிள் ஓடுதல் போன்ற இலகுவான படிமுறைகளை எடுத்தல் மூலம் ஒரு கிரமமான செயலை ஆரம்பித்தல்.
- உடல்பயிற்சி வலுவை அதிகரிக்கலாம், அத்துடன் நண்பர்களுடன் இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களை வழங்கலாம் என்பதால் உடல்பயிற்சி வகுப்பில் சேர்ந்துபார்த்தல். நீந்துதல், Nordic Pole நடைப்பயிற்சி அல்லது Tai Chi போன்றவற்றை உள்ளடக்கும் கடினமில்லாத வகுப்புகளை, தேவாலயம், YMCA, அல்லது உள்ளூர் சமூக நிலையம் நடாத்துகிறதா என அறிதல்.
- காயம்/நோவைத் தவிர்ப்பதற்காக, ஏனைய ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகள் மற்றும் தற்போதைய உடல்ரீதியான திறன் என்பவற்றைக் கணக்கிலெடுத்து, சிறந்த உடற்பயிற்சி எதுவென ஆராய்வதற்கு மருத்துவர் ஒருவருடன் கதைத்தல்.
- மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருத்தல்! தினசரி crossword puzzles, சொற்கள் தேடல் (word searches), Sudoku puzzles போன்றவை மூளையை உறுதியுடன் வைத்திருப்பதற்கான இலகுவான "அப்பியாசங்கள்" ஆகும். ஆரம்பிப்பதற்காக சில BrainBooster® பயிற்சிகளை முயற்சிப்பதைக் கருத்தில்கொள்ளல்.
- Minds in Motion® உடன் எப்படித் தொடர்புபடுவது என அறிய உள்ளூர் Alzheimer Society ஒன்றை அழைத்தல். Minds in Motion (இயங்குநிலையில் மனங்கள்)® என்பது உடல்ரீதியான செயல்பாடுகள் மற்றும் மனரீதியான தூண்டல்களை உள்ளடக்கும் ஒரு சமூக அடிப்படையிலான திட்டம் ஆகும்.

வாகனம் ஓடல்

அசதிக்கோளாறு நோய்கண்டறிதலின் பின்பும் அசதிக்கோளாறுடன் வாழ்பவர்கள் சிறிது காலம் வாகனம் ஓடக்கூடியவர்களாக இருக்கக்கூடும். இருந்தாலும், அதனைப் பாதுகாப்பாகச் செய்யமுடியாத ஒரு கட்டம் வரலாம் என்பதை மனதில் வைத்திருத்தல் முக்கியமாகும்

வாகனம் ஓடுதல் பற்றி பின்வருவனவற்றைக் கருத்தில்கொள்க:

- கார் ஓடும் நிலை ஒரு கட்டத்தில் இல்லாமல் போகலாம் என்பதை நோய்கண்டறிதலின் ஆரம்பத்தில் கலந்துரையாடல். நேரம் வரும்வரைக்கும் காத்திராமல், அது நடக்கும் என்பதை நேரத்துடனேயே அறிந்துகொள்ளல், அந்த நேரம் வரும்போது அதைக் கையாளுவதைச் சுலபமாக்கலாம்
- பின்வருவனவற்றில் ஒரு கண் வைத்திருத்தல்: தாமதமான பதிலளிப்புகள், போக்குவரத்து மீறல்கள், மோதல்கள், இலக்கை அடைய நீண்ட நேரம் எடுத்தல் அல்லது இலக்கினை அடையாமை.
- துறைசார் நிபுணர் ஒருவரைச் சம்மந்தப்படுத்தல். வாகனம் ஓடுவது எப்போது பாதுகாப்பில்லை என்பதைத் தீர்மானிக்க உதவிசெய்யும்படி மருத்துவர் ஒருவரைக் கேட்டல். இது குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் அசதிக்கோளாறுடன் வாழ்பவர்களுக்கும் உதவியாக இருக்கலாம். சில மாகாணங்களில், ஒருவருடைய வாகனம் ஓடும் திறனைப் பாதிக்கக்கூடிய மருத்துவ நிலைமைகள் பற்றி உடனடியாக அறிவிக்க வேண்டிய சட்டரீதியான கடமை மருத்துவர்களுக்கு இருக்கக்கூடும் என்பதை அறிந்திருத்தல்.
- வாகனம் ஓடும் திறன்களை மதிப்பிட விசேட சோதினைகளை ஒழுங்குசெய்தல். இது, சாலையில் புலனுணர்வுக் குறைபாடுகளைப் பரிசோதிப்பதில் அனுபவமுள்ள ஒருவரினால் நடத்தப்படும் வாகனம் ஓட்டும் ஒரு உருவகப்படுத்துதல் சோதினையாக மற்றும்/அல்லது ஒரு சாலைச் சோதினையாக இருக்கலாம். பரிந்துரைப்புக்காக மருத்துவர் ஒருவருடன் கலந்துரையாடவும்.
- உள்ளூர் Alzheimer Society ஒன்றைத் தொடர்புகொள்ளல். சிரமமான தீர்மானங்களைக் கையாளல் மற்றும் "கதைத்தல்" மூலம் குடும்பத்தவர்கள் சரியான பாதையில் செல்ல உதவுதல் போன்றவற்றுக்கான பயிற்சி Society பணியாளர்களுக்கு இருக்கிறது

அசதிக்கோளாறுடன் வாழ்பவரின் அல்லது வீதியில் உள்ள ஏனையவர்களின் பாதுகாப்புக்கு ஆபத்து இருப்பின் வாகனம் ஓடல் உடனடியாக நிறுத்தப்பட வேண்டும்.

பயணம்

கிட்டப் பயணமோ அல்லது தூரப் பயணமோ, அனேகமானவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும் இந்தப் பயணத்தை, அசதிக்கோளாறினால் ஏற்படும் மாற்றங்கள் சிரமமானதாக்கலாம்.

பாதுகாப்பாகப் பயணம்செய்வதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு, கீழ்வருவன போன்ற சில முன்னெச்சரிக்கைகள் எடுக்கப்படலாம்:

- தற்செயலாக உதவிதேவைப்பட்டாலும் என்பதற்காக, ஒரு நண்பர், துணைவர் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவரைச் சேர்ந்துவரும்படி கேட்டல்.
- பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தும்போது, நேரத்துடன் திட்டமிடல். பாதை பழக்கமாவதை உறுதிப்படுத்துவதற்காக, எப்படிச் செல்வது பின்னர் எப்படித் திரும்பிவருவது என்பதை எழுதிக்கொள்ளல். பாதைத் தடை போன்ற ஏதாவது சாத்தியமான பாதுகாப்புப் பிரச்சினைகள் பற்றிப் பேருந்துச் சாரதி அல்லது போக்குவரத்து ஊழியர் ஒருவருடன் கதைப்பது பற்றி யோசித்தல்.
- பகலில் போக்குவரத்துச் செய்தல். இரவில் போக்குவரத்துச் செய்வதாயின், புறப்படும் நேரம், செல்லும் இடம், திரும்பிவரும் நேர இலக்கு என்பவற்றை இன்னொருவருக்குத் தெரியப்படுத்துவதைக் கருத்தில்கொள்ளல்.
- வாகனம் ஓடுவது பற்றிய பாதுகாப்புப் பிரச்சினைகள் இருந்தால் - அந்தப் பகுதியிலுள்ள முதியோர் கடைகளுக்குப் போவதற்கான shuttles அல்லது முதியோருக்கான விசேட — கட்டண taxis போன்ற சமூக அடிப்படையிலான போக்குவரத்துத் திட்டங்களை ஆராய்தல். என்ன இருக்கிறது என்பது பற்றிய மேலதிக தகவல்களை உள்ளூர் சமூக மையம் ஒன்று தரக்கூடும்.

மருந்துகள்

அசதிக்கோளாறுடன் தொடர்பான மற்றும்/அல்லது தொடர்பற்ற பல்வேறு மருந்துகள் அசதிக்கோளாறுடன் வாழ்பவர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்டிருக்கலாம் மருந்துகள் சக்திவாய்ந்தவையாக இருக்கலாம். அந்த மருந்துகள் தகுந்த முறையிலும் பாதுகாப்பாகவும் வழங்கப்படுகின்றன என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு விசேட கவனங்கள் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

தகுந்த மற்றும் பாதுகாப்பான பயன்படுத்தலை உறுதிப்படுத்துவதற்கு:

- மாத்திரை வழங்கி (pill dispenser) ஒன்றைப் பயன்படுத்துவதன்மூலம் ஒழுங்குப்படுத்தி வைத்திருக்கவும். எந்த மருந்தை எப்போது எடுப்பது என்பதைக் கண்டறிய இது உதவிசெய்யலாம்.
- தேவைப்பட்டால், குடும்பத்தவர்கள், நண்பர்கள் அல்லது ஒரு துறைசார் நிபுணர் உதவிசெய்வதற்காக, மருந்துகளை எப்போது, எப்படி எடுப்பது என்ற விபரங்களுடன் அவற்றின் இற்றைப்படுத்தப்பட்ட பட்டியல் ஒன்றை வைத்திருக்கவும். மருத்துவச் சந்திப்புக்களுக்கு அந்தப் பட்டியலைக் கொண்டுவருவதைக் கருத்தில்கொள்ளவும்.
- மருந்தின் காலாவதி திகதிகளில் ஒரு கண் வைத்திருங்கள். மருந்துகளைப் பரிசீலிக்கும்போது மருந்தாளர்கள் நல்ல ஆதாரவளமாக இருக்கலாம்.
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளைப் பரிசீலிப்பதற்கும் அவை சரியாக எடுக்கப்படுகின்றன என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கும் மருத்துவரை ஒழுங்காகச் சந்திக்கவும். கலந்துரையாடப்பட்டவை பற்றிக் குறிப்புகள் எடுக்கவும். அத்துடன் எதிர்காலச் சந்திப்புகளை ஒழுங்குசெய்வதற்கான நினைவூட்டல் ஒன்றை உருவாக்கவும். சாத்தியமானால், பராமரிப்பு வழங்குநர் ஒருவருடனான சந்திப்புக்குச் சமூகமளிக்கவும்.

போஷாக்கும் உணவும்

ஆரோக்கியமான உணவு ஒன்று, மூளைக்கும் உடலின் பொதுவான தொழிற்பாடுகளுக்கும் அதிகளவில் நன்மைகளைக் கொடுக்கலாம். அசதிக்கோளாறுடன் வாழ்பவர்களுக்கு “உணவில்” கட்டுப்பாடு தேவையற்ற போது மூளையின் செயற்பாட்டை ஊக்கல், மெதுவான நினைவாற்றல் இழப்பு, உற்சாகத்தை அதிகரித்தல் போன்றவற்றுக்கு ஆரோக்கியமான உணவு உதவலாம் என ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

பின்வரும் தெரிவுகளைக் கருத்தில்கொள்ளுங்கள்:

- துறைசார் நிபுணர் வேறுவிதமாக ஆலோசனை சொன்னாலேயன்றி, ஆரோக்கியமான உணவுஉண்ணலுக்கான ஒரு வழிகாட்டியாக Canada's Food Guide ஐப் பயன்படுத்தல்.
- வாய்ப்புக்கேற்றதாக வழக்கமான உணவு நுகர்வு மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுண்ணல் இருப்பதை உறுதி செய்வதற்காக வாராந்த உணவுத் திட்டமொன்றை உருவாக்கல். மளிகைக் கடையில் பொருள்களை வாங்குவதற்கு இந்த திட்டத்தைப் பயன்படுத்தல்.
- நீரேற்றத்தைத் தக்க வைத்துக்கொள்ள முயற்சித்தல் — அதிகமாகத் திரவங்கள் பருகுதல் (முக்கியமாக நீர்). மதுபானம், caffeine, உப்பு போன்றவற்றைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சித்தல்.
- உணவின் காலாவதி திகதிகளை ஒழுங்காகச் சரிபார்த்தல் — காலாவதியானவற்றை அல்லது “சிறந்த முன்” திகதி கடந்தவற்றை வீசுதல்.

தனியே வாழல்

அசதிக்கோளாறுடன் வாழ்பவர்கள் தனியாக வாழ்வது சிரமமாகும், இருந்தாலும் அது அவர்களுக்கு அதிக சுதந்திரத்தையும் தன்னம்பிக்கையையும் வழங்கும். தனிய வாழ விரும்பும் அசதிக்கோளாறுடன் வாழ்பவர்கள் அப்படி வாழும்போது தொடர்ந்தும் பாதுகாப்பாக இருத்தல் முக்கியமாகும்.

பின்பற்றக்கூடிய சில பாதுகாப்புப் படிமுறைகள்:

- வீட்டைப் பராமரித்தல், உணவு தயாரித்தல், போக்குவரத்து போன்றவற்றுக்கு வெளியிலிருந்து உதவிபெற ஒழுங்குசெய்தல். உள்ளூர் Alzheimer Society சில தெரிவுகளைப் பரிந்துரைக்கக்கூடும்.
- எந்தப் பகுதிகள் மற்றும் செய்பணிகள் மேலும் பாதுகாப்பானதாக்கப்படலாம் என ஆலோசனை சொல்வதற்காக தொழில்சார் சிகிச்சையாளர் (occupational therapist) மூலம் வீட்டை மதிப்பீடு செய்தல்.
- தினசரி ஒரு தரம் நண்பர்கள் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர்கள் வருகைதர அல்லது அழைக்கும்படி வைத்தல்.
- நம்பிக்கைக்குரிய நண்பர் அல்லது அயலவர் ஒருவரிடம் திறப்புக்கோர்வை ஒன்றைக் கொடுத்துவைத்தல்.
- முக்கியமான தீர்மானங்கள் எடுப்பதற்கு உதவ ஒருவரை நியமிப்பதைக் கருத்தில்கொள்ளல்; நிதிரீதியான, சட்டரீதியான மற்றும் பராமரிப்பு விருப்பங்கள் கையாளப்படவேண்டுமென்ற விபரங்கள் ஆவணப்படுத்தலை உறுதிப்படுத்தல்.
- கிரமமான பாதுகாப்புப் பணிகளைத் தொடர்ந்து நினைவூட்டுவதற்காக, பெயரட்டைகள், குறிப்புகள் மற்றும் அலாரங்களைப் பாவித்தல். உதாரணத்துக்குப் பாவித்த பின்னர் stoveஐ அணைக்க வேண்டும் என்பதை நினைவுபடுத்த, “off” பொத்தானுக்குப் பக்கத்தில் ஒட்டும்தன்மையுள்ள குறிப்பு (sticky note) ஒன்றை வைத்தல்.

வாழும் சூழலை மதிப்பிடல்

அசதிக்கோளாறுடன் வாழும் ஒருவர் தனியே இனியும் பாதுகாப்பாக வாழ முடியாது என ஒரு கட்டம் வரக்கூடும். நீண்ட காலப் பராமரிப்பு இல்லம் ஒன்றுக்கு இடம்மாற்றல் போன்ற வாழ்க்கைச் சூழலை மாற்றுவது எப்போது எனத் தீர்மானித்தல் சிரமான ஒரு தீர்மானமாக இருக்கலாம். இருந்தாலும், பராமரிப்புப் பங்காளார்கள், ஒரு குடும்ப மருத்துவர் மற்றும் அசதிக்கோளாறுடன் வாழ்பவரைக் கொண்ட ஒரு குழுவால் இந்தத் தீர்மானம் எடுக்கப்படுகிறது என்பதை உறுதிசெய்தல் முக்கியமாகும், அத்துடன் அசதிக்கோளாறுடன் வாழ்பவரின் பாதுகாப்புக்கு அதில் முன்னுரிமை கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

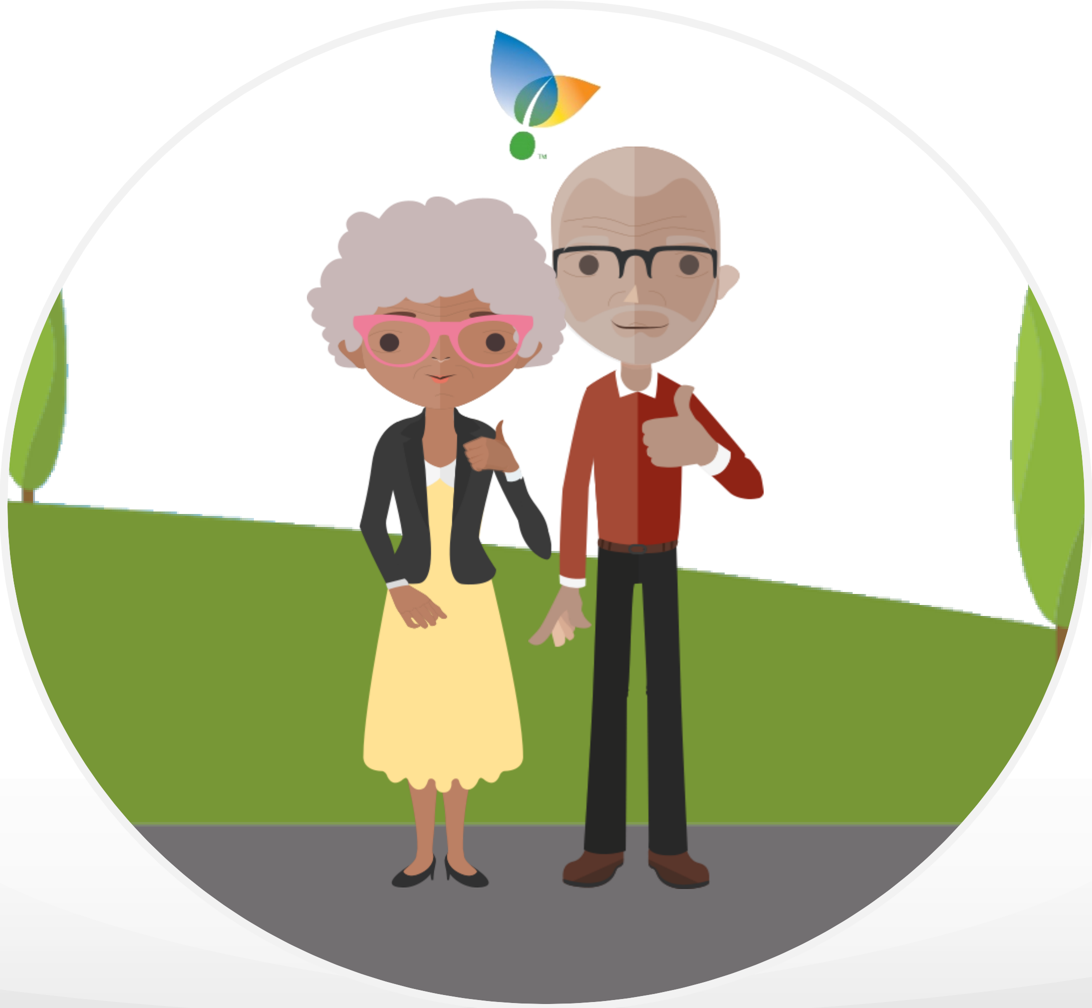
இந்தத் தீர்மானத்தில் உதவக்கூடிய கீழ்வரும் உதவிக்குறிப்புகளைக் கருத்தில்கொள்க:

- இது பற்றி நேரத்துடன் கதைத்தல்: வீட்டில் தனிய வாழ்வது எந்தக் கட்டத்தில் பாதுகாப்பற்றது என்பதை ஒன்றாகத் தீர்மானித்து ஏற்றுக்கொள்ளல்.
- பாதுகாப்பு அக்கறைகளுக்குக் காரணமாகக்கூடிய சூழல் அல்லது திறனில் ஏற்படும் மாற்றங்களில் ஒரு கண் வைத்திருத்தல்.
- போதுமான பராமரிப்பு வழங்கப்பட அல்லது பெற்றுக்கொள்ள முடியாவிட்டால் அல்லது பாதுகாப்புக்கான ஆபத்து இருந்தால், அது வேறு வீட்டுவசதித் தெரிவுகளைக் கருத்தில் கொள்வதற்கான நேரமாகும்.

அசதிக்கோளாறுடன் பாதுகாப்பாக வாழ்தல் பற்றி மேலும் அறிவதற்கான வீடியோக்கள், ஆவணங்கள் மற்றும் வலை இணைப்புகளுக்கு Finding Your Way's® resources page ஐப் பார்வையிடவும்.

Société Alzheimer Society
ONTARIO

முதியோர் விடயங்களுக்கான அமைச்சினால் (Ministry of Seniors Affairs) தாராளமாக நிதியளிக்கப்பட்ட இந்த ஆதாரவளத்தை உருவாக்குதலுடன் தொடர்பான அனைத்து நபர்களுக்கும், ஒன்ராறியோ Alzheimer Societyன் Finding Your Way® 9உங்களுடைய வழியைக் கண்டறிதல்) திட்டம் நன்றி கூற விரும்புகிறது.

.

அசதிக் கோளாறுடன் வாழ்பவர்கள், பராமரிக்கும் பங்காளர்கள், உள்ளூர் Alzheimer Societies, மற்றும் முக்கியமான ஏனைய பங்காளர்களின் தாராளமான பங்குபற்றல் இல்லாமல் இருந்திருந்தால் இது சாத்தியமாகி இருக்கமாட்டாது