

START

Strategies for Relatives

ಅಧಿವೇಶನ 6:

ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜನೆ



ಫೆಸಿಲಿಟೇಟರ್ ಕೀ

ನೀಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಪ್ರತಿ ವಿಭಾಗವು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಳದಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ, ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆದ ಬಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿನ ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ಬರೆದಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.



Copyright 2018 Gill Livingston and Penny Rapaport. Licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

For permission requests, write to the publisher addressed "Attention: Permissions Coordinator" at the address below:

UCL Division of Psychiatry
6/F Maple House
149 Tottenham Court road
London W1T 7NF
United Kingdom

This manual was adapted from original (Dolores Gallagher-Thompson and colleagues, Stanford University School of Medicine, 2002) by University College London Division of Psychiatry in 2008, with kind permission of the author. This is the revised second edition of the manual, created in 2018.

ಇಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜನೆ:

"ನೀವು ಮತ್ತೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲು ಇದು ವಿಷಯಗಳ ಪುಟ"

ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಆದರೆ ಪೂರ್ಣ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು
ಓದಬೇಡಿ

ಸಂವಹನದ ಪುನರಾವರ್ತನೆ	ಪು.4
ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆ ಪರಿಚಯ	ಪು.5
ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು	ಪು.7
ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು	ಪು.11
ಆರೈಕೆ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಪು.15
ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವುದು	ಪು.17
ಒತ್ತಡ ಕಡಿತೆ: ಓಷನ್ ಎಸ್ಟೇಪ್	ಪು.18
ಸಾರಾಂಶ	ಪು.21

ಪ್ರತಿ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕೆ:

- ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಆರೈಕೆದಾರರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ವಿಷಯವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವಾಗ, ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಿರದಿದ್ದರೆ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

5 ನಿಮಿಷಗಳು: ಅಧಿವೇಶನ 5 ನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ: ಸಂವಹನ.

ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ:

- ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು
- ಸಮರ್ಥ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು
- ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಸಂವಹನ
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು 4: ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ - ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೀಮ್

Q. ಸಂವಹನ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶವಾಯಿತೆ?

ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು? ಯಾವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೋಯಿತು? ನೀವು ಯಾವುದೇ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?	<ul style="list-style-type: none">• ಏನು ಸಿಕ್ಕಿತು ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ?• ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ?
---	--

ಸಂವಹನ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಅವರ ಅನುಭವವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಅವರು ಒಂದನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದರೆ:

- ಸಂವಹನ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಅವರು ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡರು, ಅವರ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ, ಇದು ಅವರು ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತು?
- ಅವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂವಹನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಇದು ಹೇಗೆ ಹೋಯಿತು ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಅವರು ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ, ಇದೀಗ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ವಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ:

ಸಮಸ್ಯೆ- ಸಂಭವಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಉದಾ:

- "ದಿನಚರಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ನಾನು ತುಂಬಾ ಕಾರ್ಯ ನಿರತವಾಗಿದೆ."
- "ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ."
- "ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನನಗೆ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು."

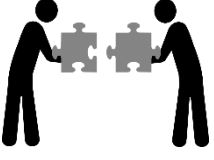
ಅವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ, ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಂಭಾವ್ಯ ಪರ್ಯಾಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಅವರು ನಡವಳಿಕೆ / ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದರೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಸಂವಹನ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

"ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಯಾರು ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಾವು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬಹುದು "

20 ನಿಮಿಷಗಳು: ಪರಿಚಯ: ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆ

- ಈ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆ ಕುರಿತು ನಾವು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಯೋಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.
- ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಈಗಾಗಲೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಮೊದಲು ಯೋಜನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ, ವಿಷಯಗಳು ಬದಲಾದಂತೆ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.
- ನಾವು ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ:



ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು



ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಯಾರೊಬ್ಬರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು.



ಕಾನೂನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ:

ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಠಿಣ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

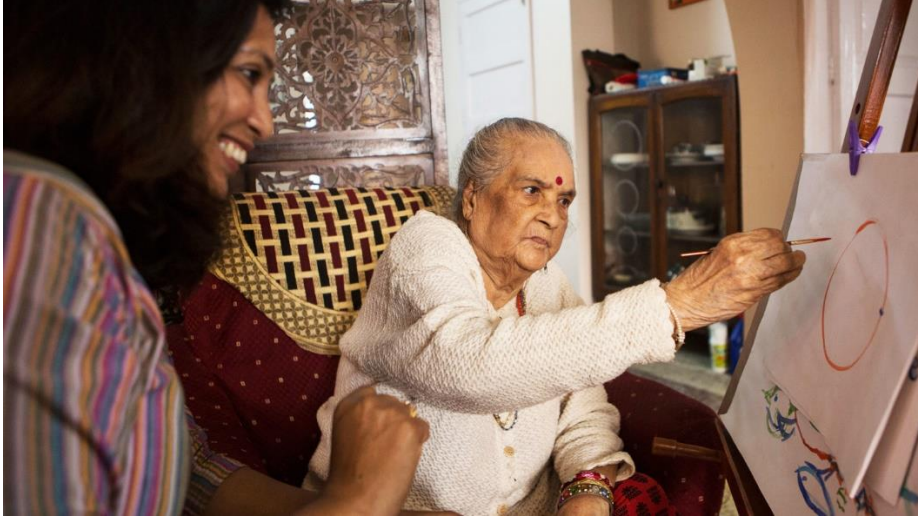
ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೊಂದಿರುವ ಯಾವುದೇ ಕಾಳಜಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡೋಣ:

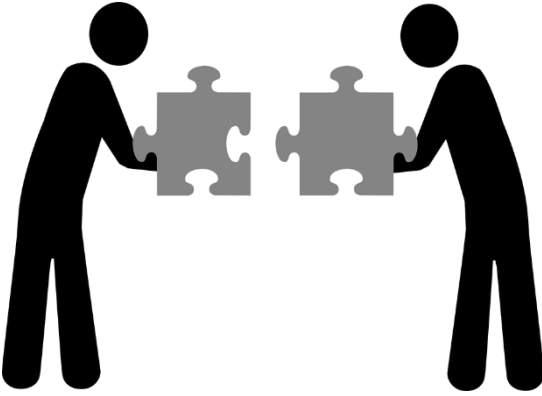
- ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಕಾಳಜಿ ಇದೆ?

ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಳಜಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಂಪ್ತ ಮಾಡಿ: "ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾದರೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇನ್ನೂ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ?"

- ನೀವು ಈ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೀರಾ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ಹೌದು ಎಂದರೆ, ನೀವು ಯಾವ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ?
- ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ನೀವು ಯಾರನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?



ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು



"ನಾವು ಈಗ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಆಯ್ಕೆಯ ಅನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಲಭ್ಯವಿರುವವು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಆದರೆ ಇದು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಲೋಕನವಾಗಿದೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಈಗ ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತವೆಂದು ಭಾವಿಸದೇ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಬಹುದು."

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಇದು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸೋಣ:

ಅವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಏನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಇದು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಯಾವ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ?
- ಎನ್‌ಎಚ್‌ಎಸ್, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಸೇವೆಗಳಿಂದ ಅವರು ಬೇರೆ ಯಾವ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ?

- ಕಳೆದ ಎರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆದಾರರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಸಹಾಯದ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೋಗಿ ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿನ ಅನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ.
- ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಉತ್ತರಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿನ ಆರೈಕೆ ವಿಭಾಗದ ಆಯ್ಕೆಗಳು.
- ಅವರು ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದು ಆಯ್ಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತವೇಡಿ - ಅವರು ತಿಳಿದಿರುವ / ಬಳಸುವ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಂತರವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ.
- ವಿಭಿನ್ನ ಆಯ್ಕೆಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ - ಅವರು ಖಚಿತವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸೇವೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ವಿಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಪ್ರಸ್ತಾಪದಲ್ಲಿ ಏನೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ.

"ಈಗ ನಾವು ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡಲಿದ್ದೇವೆ (ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರಬಹುದು) ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ್ದೇವೆ."

ಆರೈಕೆ ಆಯ್ಕೆಗಳು	ಅನುಕೂಲಗಳು	ಅನಾನುಕೂಲಗಳು
ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರು		
ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುಗರು		
ಮನೆಯ ಆರೈಕೆ		
ಟೆಲಿಕೇರ್ / ಸಹಾಯಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ		
ದಿನದ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು		
ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಆರೈಕೆ		
ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆರೈಕೆ ಆಶ್ರಯ / ನೆರವಿನ ಜೀವನ		
ಆರೈಕೆ ಮನೆಗಳು		

“ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ” .

ಆರೈಕೆ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಸಾರಾಂಶ

ಆರೋಗ್ಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು

ತಜ್ಞ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು

- ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ತಜ್ಞ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ನರವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಥವಾ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ತಜ್ಞರು ನಡೆಸುವ ಮೆಮೊರಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಸೇವೆಗಳು ಸೇರಿವೆ.
- ನಿಮ್ಮ ತಜ್ಞರನ್ನು ಈ ತಜ್ಞ ಸೇವೆಗಳಿಂದ ನೋಡಲಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮರು-ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೈಕೆ ಆಯ್ಕೆಗಳು

ಮನೆಯ ಆರೈಕೆ ಸೇವೆಗಳು

- ಆರೈಕೆ-ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ಸ್ನಾನ, ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್, ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವವರಿಗೆ ಜ್ಞಾಪನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಇವು ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.
- ಬ್ಲಿಸ್ಸರ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮನೆ ಆರೈಕೆದಾರರು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು.
- ಮನೆಯ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಘನತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಾಗ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿದೆ.

ಟೆಲಿಕೇರ್ / ಸಹಾಯಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

- ಜನರು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮಾನಿಟರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಪೋರ್ಟ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಆಗಿದ್ದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಜನರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಬೀಳುವ ಅಪಾಯವಿದ್ದರೆ, ಅನಿಲ ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅವರು ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದರೆ ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಪೋರ್ಟಬಲ್ ಅಲಾರಂಗಳು ಮತ್ತು ಸಂವೇದಕಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವ್ಯಾಪಕ ಶ್ರೇಣಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ.

ದಿನದ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಾಗಳು

- ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ.
- ಜನರು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಲು ಅವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಉದಾ. ಅವು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅರಿವಿನ ಪ್ರಚೋದನೆ ಅಥವಾ ಸಂಗೀತದಂತಹ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾರಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಅವರು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ವಿರಾಮ ನೀಡಬಹುದು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಆರೈಕೆ

- ಇದು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಆರೈಕೆ ಮನೆ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ವಸತಿ ಬಿಡುವು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ನೀವು ವಿರಾಮ ಪಡೆದಾಗ ಅವರನ್ನು ಎಲ್ಲೋ ಹೊರಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆರೈಕೆ ಆಶ್ರಯ / ನೆರವಿನ ಜೀವನ

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆರೈಕೆ ಆಶ್ರಯ ವಸತಿ

- ಇದು ಜನರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಫ್ಲ್ಯಾಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಸಹಾಯವು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದೆ.

24 ಗಂಟೆಗಳ ಆರೈಕೆ

- ವಸತಿ ಮನೆಯು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾಳಜಿಯೊಂದಿಗೆ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.
- ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ ತಜ್ಞ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೈಕೆ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಅವರು ಹೊಂದಿರುವ ಯಾವುದೇ ಕಾಳಜಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ನೀವು ಉತ್ತರಿಸಲಾಗದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅವರು ಕೇಳಿದರೆ, ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ರಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಹೇಳಿ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅವರು ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ತಂಡವು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಕೆಲವು ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಸೇರಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ:

ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿವೆ. ಈ ಅಧಿವೇಶನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಾಸ್ತವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅದು ಈ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

"ಈಗ ನಾವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲಿದ್ದೇವೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ, ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ ಶೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಾವು ಸೇರಿಸಿದ್ದೇವೆ."



- ಜನರ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ, ಅವರು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು:

- ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೇಮಕಾತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ನೆನಪಿಸುವುದು.
- ಅವರೊಂದಿಗೆ ನೇಮಕಾತಿಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುವುದು
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು
- ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅಥವಾ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅಥವಾ ಅವರ ಪರವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
-

"ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗೆ ಆಪರೇಷನ್ ಇರಬೇಕು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಆರೈಕೆದಾರರಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು."

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು:

- ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ (ಅಥವಾ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ).
- ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನೀವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಏನು ಬೇಕು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ನೋವು ನಿರ್ವಹಣೆ

- ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು.

ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೀವು "ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯು ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರಂತೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುವ ಜನರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಬಹುದು"

- ಗಮನಿಸಬಹುದು, ಅವರು ಕೆರಳಿಸಬಹುದು, ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೋರುತ್ತಿಲ್ಲ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಸಾಜ್ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಶುಶ್ರೂಷೆಯಂತಹ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.
- ನೋವು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಸಿದ್ಧರಿರುವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಕೆಲವು ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಜನರನ್ನು ಅರೆನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಗೊಳಗಾಗಬಹುದು: ಕೆಲವರು ಅರೆನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ನೋವಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ, ಇತರರು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ:

1. _____

2. _____

3. _____

- ಅವರು ನೋವಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ (ಅವರು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅವರು ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸಬಹುದು)
- ಅವರು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ - ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿ
- ಗಮನಿಸಿರಿ - ನೋಡಿ, ಅವರು ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಳುವುದು, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಗಮನಿಸಿ
- ಅವರಿಗೆ ನೋವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಉದಾ. ಪ್ಯಾರಸಿಟಮಾಲ್ ಮತ್ತು ಇದು ಆಂದೋಲನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡಿ
- ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಪರರೊಂದಿಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ:

ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ವೃತ್ತಿಪರರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯದಿರಿ. ನೀವು ಬಹುಶಃ ಅವರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ.

ನನಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ?

- ನಿಮಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ (ಬಹುಶಃ ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರಿಂದ) ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಯೋಜನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆಗಳು ಯಾವುದೇ ಅಗತ್ಯ ತುರ್ತು ಆರೈಕೆಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಏನಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಂಭವನೀಯತೆಗಾಗಿ ನೀವು ಒಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಕೆರರ್ಸ್ ತುರ್ತು ಕಾರ್ಡ್ ಯೋಜನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾರ್ಡ್ ಇದೆ, ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು (ಅಥವಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ) 24 ಗಂಟೆಗಳ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಅವರು ಒಪ್ಪಿದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

"ಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು ಎಂಬ ವಿವರಗಳು ಈ ಅಧಿವೇಶನದೊಂದಿಗೆ ಒದಗಿಸಲಾದ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿವೆ"

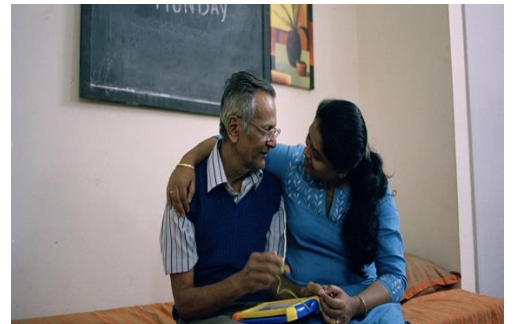


ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರ್ಧಾರಗಳು

- ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಯೋಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ.

"ತಾಯಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಇರುವ ಇಬ್ಬರು ಸಹೋದರಿಯರ ನಡುವಿನ ಮುಂದಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಓದೋಣ"

ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ಮಿನ್ ಅನ್ನು ಆರೈಕೆದಾರ ಓದುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿ.



ಉದಾಹರಣೆ

83 ವರ್ಷದ ಮಿರಿಯಮ್‌ಗೆ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಅವರಿಗೆ ಜಾಸ್ಮಿನ್ ಮತ್ತು ಹನ್ನಾ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಿರಿಯಮ್ ಅವರ ವೈದ್ಯರು ಜಾಸ್ಮಿನ್‌ಗೆ ಮಿರಿಯಮ್ ಅವರ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಜಾಸ್ಮಿನ್ ತನ್ನ ಸಹೋದರಿ ಹನ್ನಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಮ್ಮನ ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಜಾಸ್ಮಿನ್: ನಾನು ಕಳೆದ ವಾರ ಅಮ್ಮನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅಮ್ಮನ ನೆನಪು ಬಹುಶಃ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು.

ಹನ್ನಾ: ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ವೈದ್ಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಜಾಸ್ಮಿನ್: ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ನಾವು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಕೆಲವು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಾವು ಇದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದಾದರೆ ಅದು ನನಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಹನ್ನಾ: ಮಾತನಾಡಲು ಏನಾದರೂ ಇದೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳು ಬಂದಾಗ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.

ಜಾಸ್ಮಿನ್: ನಾನು ಈಗ ಅದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಾವು ಕೊನೆಯ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಸುಲಭವಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ದೂರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

- ನೀವು ಇದೇ ರೀತಿಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?
- ನೀವು ಮಾಡಿದರೆ, ಇದು ಹೇಗೆ ಹೋಯಿತು? ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆಯೇ?
- ನೀವು ಜಾಸ್ಮಿನ್ ಅಥವಾ ಹನ್ನಾಳೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿದ್ದೀರಾ?

"ಈ ಮೂರನೇ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಕಾನೂನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವ್ಯವಹರಿಸಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು."

ಆರೈಕೆ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಂದರೇನು?

- ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ, ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಜನರು ಸಾಕಷ್ಟು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವರಿಗೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶಾಶ್ವತವಾದ ಪವರ್ ಆಫ್ ಅಟಾರ್ನಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಈಗಾಗಲೇ ಆ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಶಾಶ್ವತ ಪವರ್ ಆಫ್ ಅಟಾರ್ನಿ (ಎಲ್ಪಿಎ)

- ಇನ್ನೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ಪರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ (ನಂತರ ವಕೀಲರೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ನೀಡುವ ಕಾನೂನು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ತಮ್ಮ ವಕೀಲರಾಗಿ ನೇಮಿಸುತ್ತಾರೆ
- ಲಾಸ್‌ವಿಂಗ್ ಪವರ್ ಆಫ್ ಅಟಾರ್ನಿ (ಎಲ್ಪಿಎ) ಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ:
 - ಆಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಹಣಕಾಸು ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಎಲ್‌ಪಿಎ: ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಪಾವತಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಹಣಕಾಸು ಮತ್ತು ಆಸ್ತಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ವಕೀಲರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.
 - ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣ ಎಲ್ಪಿಎ: ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಲ್ಯಾಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆರೈಕೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ವಕೀಲರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣ LPA ಯಾರಾದರೂ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಹಣಕಾಸು ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಎಲ್ಪಿಎ ನೋಂದಾಯಿತವಾದ ಕೂಡಲೇ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳ್ಳಬಹುದು, ಯಾರಾದರೂ ಇನ್ನೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸದ ಹೊರತು.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2007 ರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಪಿಎಗಳು ನಿರಂತರ ಪವರ್ ಆಫ್ ಅಟಾರ್ನಿ ಅನ್ನು ಬದಲಿಸಿದವು. ಈ ದಿನಾಂಕದ ಮೊದಲು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ಎಂಡ್‌ಯೂರಿಂಗ್ ಪವರ್ ಆಫ್ ಅಟಾರ್ನಿ (ಇಪಿಎ) ಇನ್ನೂ ಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಇಪಿಎ ಹಣಕಾಸು ಮತ್ತು ಆಸ್ತಿ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವರು ಕಾಯಿದೆಯಡಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಲ್ಯಾಣ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಎಲ್ಪಿಎ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರು ಎಂದಾದರೂ ಪವರ್ ಆಫ್ ಅಟಾರ್ನಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಆರೈಕೆದಾರರನ್ನು ಕೇಳಿ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ, ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ ಶೀಟ್ ನೀಡಬಹುದು. ಪವರ್ ಆಫ್ ಅಟಾರ್ನಿ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಮುಂಗಡ ನಿರ್ಧಾರಗಳು

- ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಅನೇಕ ಜನರು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆಯೇ, ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನಲ್ಲಿರಲಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಇದನ್ನು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಕೆಲವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳು ಈ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇತರರು ಅದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ.
- ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಾಯ್ದೆಯು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಬಯಸದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅಡ್ವಾನ್ಸ್ ಡೈರೆಕ್ಟಿವ್ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಅವರು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಅವರ ವಕೀಲರಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಮುಂಗಡ ಆರೈಕೆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮುಂಗಡ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆಗಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳು

1. ನೀವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನೀವು ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ (ಅಥವಾ ಅವರು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ):
 - ಅವರು ತುಂಬಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?
 - ಅವರು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಅಥವಾ ನಿರಾಕರಿಸಲು ಬಯಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆಯೇ?
 - ಅವರು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ?
 - ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಳಜಿ ಅಥವಾ ಭಯವಿದೆಯೇ?
2. ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ **ಮಾತನಾಡಿ**.
3. ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ LPA ಮತ್ತು ಮುಂಗಡ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು ಅಥವಾ ಆರೈಕೆ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು **ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ** ಮತ್ತು ಸಹಿ ಮಾಡಿ.
4. ಚರ್ಚೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಂಗಡ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು **ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ**.

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ:

ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗೆ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಹಿಂದೆ ಏನು ಹೇಳಿರಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ.



ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವುದು

• ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಕಠಿಣ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

• ಈ ಅಧಿವೇಶನದ ಯಾವ ಮಾಹಿತಿಯು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

• ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು?

10 ನಿಮಿಷಗಳು: ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ 6:

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ - ಓಷನ್ ಎಸ್ಕೇಪ್



"ಈಗ ನಾವು ಹೊಸ ಒತ್ತಡ ಕಡಿತ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿದ್ದೇವೆ, ಕಳೆದ ವಾರ ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವಾರ ನಾವು ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ- ಸಾಗರ ಪಾರು ವ್ಯಾಯಾಮ.

- ಮೊದಲಿಗೆ, ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ. ಈ ವಾರ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದೆಯೇ?
- ನೀವು ಅದನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ? ನೀವು ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬಳಸಿದ್ದೀರಿ? ನೀವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅದು ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತು?
- ನೀವು ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಏನು ದಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ?

ದಯವಿಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ."

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು ಒತ್ತಡದ ರೇಟಿಂಗ್

ಮೊದಲಿಗೆ, ನಾವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ರೇಟ್ ಮಾಡಿ.

- 5 = ಭಯಾನಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 4 = ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 3 = ಮಧ್ಯಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 2 = ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 1 = ಯಾವುದೇ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಇಲ್ಲ



Q.1 ರಿಂದ 5 ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

"ಈಗ ನಾನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲಿದ್ದೇನೆ ..."

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ- ಸಾಗರ ಎಸ್ಕೇಪ್

ನಾವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಚಿತ್ರಣ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಿದ್ದೇವೆ. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ, ನಾನು ನಿಮಗಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ... ತದನಂತರ ನೀವು ಹಾಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಈಗ ನಾನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಶಾಂತವಾದ ಶಾಂತ ಭಾವನೆ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಅನುಮತಿಸಬಹುದು... ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳು, ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅನಗತ್ಯ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಹೋಗಲಿ ... ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳ ಸುಳಿವುಗಳ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ಉದ್ವೇಗಗಳು ಹೊರಹೋಗಲಿ.

ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹರಿಯಲಿ ... ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಕರಗಿ ಕರಗಿದಂತೆ ... ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ ... ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ದವಡೆ ಸೇರಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವೂ ಸಹ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ... ನಿಮ್ಮ ಎದೆ ... ಹೊಟ್ಟೆ ... ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಲಿ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಾಳವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು, ಪಾದಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವು ಸಡಿಲವಾಗಿ, ಭಾರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಅನುಮತಿಸಿ. ಮತ್ತು ಈಗ ... ಸಾಗರದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲೋ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ.

ಸಮುದ್ರದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ... ಬಹುಶಃ ನೀವು ಹೋಗಿದ್ದ ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ನೀವು ಹೋಗಲು ಬಯಸುವ ಸ್ಥಳ ... ಇದು ಮರಳು ಬೀಚ್ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲಿನ ಬೀಚ್ ಆಗಿರಬಹುದು ... ನೀವು ಹಡಗುಕಟ್ಟಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬಂಡೆಯ ಮೇಲೆ, ಸಾಗರವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ... ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳವು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ .

ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿ ... ನೀವು ಏನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದೇ? ... ಸಮುದ್ರದ ವಿಶಾಲತೆಯನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಾ ... ನೀವು ನೋಡುವಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಿದೇ? ಬಹುಶಃ ನೀವು ಡಾಲ್ಫಿನ್ ಅಥವಾ ತಿಮಿಂಗಿಲ ಈಜುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ ... ಈಗ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ, ತಾಜಾ ಸಮುದ್ರದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ವಾಸನೆ ಮಾಡಿ ಸೂರ್ಯನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ... ತಂಪಾದ ಗಾಳಿ. ಅದು ಎಷ್ಟು ಶಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ...

ಮತ್ತು ಈಗ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನಿಕಟವಾಗಿ ಆಲಿಸಿ ... ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಲೆಗಳ ಧ್ವನಿ. ಅಲೆಗಳ ಧ್ವನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಿ ಮತ್ತು ಶಬ್ದವು ಎಷ್ಟು ಹಿತವಾದ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ... ಅಲೆಗಳು ಉರುಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ... ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ನಿರಂತರ ಅಲೆಗಳು ... ಉಬ್ಬರ ... ಮತ್ತು ಹರಿವು ... ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಅಲೆಗಳು ಹರಿಯುತ್ತವೆ ..., ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳಂತೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ... ಆಳವಾಗಿ ... ಮತ್ತು ಆಳವಾಗಿ ... ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹೋಗಿ ... ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿ ... ಮತ್ತು ಈ ಸ್ಥಳದ ಶಾಂತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದಿದೆ. [ದೀರ್ಘ ವಿರಾಮ]

ಮತ್ತು ಈಗ ನೀವು ಬಯಸಿದಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಿರಿ. ನೀವು ಮರಳಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಲು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೆನೆಸಲು ಬಯಸಬಹುದು ...

ನೀವು ಕಡಲತೀರದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ನಡೆಯಲು ಬಯಸಬಹುದು ... ಅಥವಾ ತಂಪಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜಬಹುದು ...
ಬಹುಶಃ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೀನುಗಾರಿಕೆ ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ... ನೌಕಾಯಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ... ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನು
ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೀರೋ ಅದು ಸರಿ ... ಆದರೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಲಿ, ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಿ ...

[ಈ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿ]. ಮತ್ತು ಈಗ, ನಾನು 3
ರಿಂದ 1 ರವರೆಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮರಳಿ ತರುತ್ತೇನೆ.
ನಾನು 1 ಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ನೀವು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ, ರಿಫ್ರೆಶ್ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ.

ಸರಿ,

"3" ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆ;

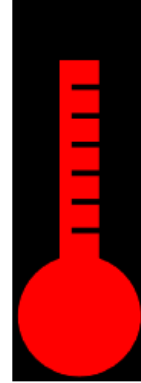
"2" ರಿಫ್ರೆಶ್ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಭಾವನೆ, ಮತ್ತು

"1" ನೀವು ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ನೀವು ಇರುವ ಕೋಣೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿದಾಗ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಟೆನ್ಷನ್ ರೇಟಿಂಗ್

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಈಗ ಹೇಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

5 = ಭಯಾನಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
4 = ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
3 = ಮಧ್ಯಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
2 = ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
1 = ಯಾವುದೇ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಇಲ್ಲ



Q. ಈಗ, ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು 1 ರಿಂದ 5 ____ ಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡಿ

ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ನಿಮ್ಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆದ ಮಟ್ಟ ಬದಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಈ ಅನುಭವವು ನಿಮಗೆ ಹೇಗಿತ್ತು?
- ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದೇ?

ಸಾರಾಂಶ

ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜನೆ

ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

ಆರೈಕೆ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಒತ್ತಡ ಕಡಿತೆ ತಂತ್ರ: ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ - ಸಾಗರ ಪಾರು

"ನಾವು ಚರ್ಚಿಸಿದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಾಗ, ಇಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನದಿಂದ ನೀವು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆಯೇ (ಉದಾ. ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯ, ಸ್ನೇಹಿತ ಅಥವಾ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು)".

ಮುಂದಿನ ವಾರ: ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು



ಒತ್ತಡ ಕಡಿತೆ - ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ- ಸಾಗರ ಎಸ್ಕೇಪ್

- ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.



ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆ:

ಪುಟ 17 ರಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾದ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಓದಿ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ನಾವು ಇದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.



ಐಚ್ಛಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:

- ಹಿಂದಿನ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದಾದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

START- ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತರುವುದು

- ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಅವಕಾಶವಿದೆ?
- ಏನು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು
- ಯಾವುದು ಸುಲಭವಾಗಬಹುದು?

ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು	ನೀವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?	ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?	ಪರ್ಯಾಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ...	ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು	ನೀವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?	ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?	ಪರ್ಯಾಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ...	ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

ದಿನ	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ / ಮಧ್ಯಾಹ್ನ / ರಾತ್ರಿ	ಅಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇದ್ದರು?	ಪ್ರಚೋದಕ	ವರ್ತನೆ	ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	ನೀವು ಯಾವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ?	ಏನಾಯಿತು?

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

ದಿನ	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ / ಮಧ್ಯಾಹ್ನ / ರಾತ್ರಿ	ಅಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇದ್ದರು?	ಪ್ರಚೋದಕ	ವರ್ತನೆ	ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	ನೀವು ಯಾವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ?	ಏನಾಯಿತು?

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಲು: