

# ஸ்டார்ட்

உறவினர்களுக்கான  
வழிமுறைகள்

## அமர்வு 6:

எதிர்காலத்திற்குத்  
திட்டமிடுதல்





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

## இன்றைய திட்டம்

---

உரையாடல்- சென்ற அமர்வின் சுருக்கம் p.4

எதிர்காலத்திற்குத் திட்டமிடுதல் - அறிமுகம் p.5

மறதிநோய் உள்ளவர்கள் பராமரிப்பில் உதவும் பல்வேறு சேவைகள் p.7

மறதிநோய் உள்ளோரின் உடல்நலனைக் கவனித்துக்கொள்வது p.11

மறதிநோய் சம்பந்தப்பட்ட சட்ட தகவல்கள் p.14

திட்டமிடுதல் p.15

மன அழுத்தத்தைத் கையாளுதல் 6:  
வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி: நிம்மதி தரும்  
கடற்கரை p.18

---

இன்றைய அமர்வின் சுருக்கம் p.21

---

## அமர்வு 5 சுருக்கம்: உரையாடல்

பின்வரும் விஷயங்களைப் பேசினோம்:

- உங்கள் கருத்தைச் சிறப்பாக வெளிப்படுத்துவது எப்படி?
- உறுதித்தன்மையை பயிற்சி செய்தல்
- மரதிநோய் உள்ளவர்களுடன் உரையாடுவது
- மன அழுத்தத்தைக் கையாளுதல் 5 : தியானம்

**Q!** உங்களால் உரையாடல் குறிப்பேட்டை நிரப்ப முடிந்ததா?

<ul style="list-style-type: none"><li>• உங்களால் குறிப்பேட்டை நிரப்ப முடிந்ததா? அது எப்படி இருந்தது?</li><li>• அதில் எந்த பகுதி உங்களால் நன்றாக செய்யமுடிந்தது?</li><li>• நீங்கள் அதை நிரப்பும் போது ஏதேனும் குறிப்பிட்ட வகையான உரையாடலோ அல்லது உரையாடல் ஏற்படும் காலங்களோ கண்டீர்களா?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• இதை நிரப்ப என்ன இடையூராக இருந்தது?</li><li>• எதிர்காலத்தில் என்ன செய்தால்,இதை நிரப்ப சுலபமாக இருக்கும்?</li></ul>
--	---

## அறிமுகம் : எதிர்காலத்திற்குத் திட்டமிடுதல்

- இந்த அமர்வில் உங்கள் உறவினருக்காக திட்டமிடுவதை பற்றி விவாதிப்போம். இதைப் பற்றிப் பேசுவது கடினமாக இருக்கலாம், ஆனால் எதிர்காலத்திற்குத் திட்டமிடுவது அவசியமாகும்.
- நெருக்கடியான நேரங்களில் தான் குடும்பங்கள் பெரும்பாலும் முக்கியமான முடிவுகளை எடுப்பதைக் காணலாம். இதைப் பற்றி முன்னதாகவே திட்டமிட்டு வைத்தால், சிரமம் குறைவாக இருக்கும்.
- நெருக்கடி ஏற்படுவதற்கு முன்பு திட்டமிடுவது உங்களை அந்த சூழ்நிலைக்கு தயார்படுத்தும். கவலை வேண்டாம், சூழ்நிலை மாறுபட்டு அமைந்தால், இந்தத் திட்டங்களை நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ளலாம்.
- நாம் இப்போது மிகவும் பொதுவான பிரச்சனைகளைப் பற்றி பேசுவோம். அதில்:



மறதிநோய் உள்ளவர்கள் பராமரிப்பில் உதவும் பல்வேறு சேவைகள்



மறதிநோய் உள்ளோரின் உடல்நலனைக் கவனித்துக்கொள்வது



மறதிநோய் சம்பந்தப்பட்ட சட்ட தகவல்கள்

### **முக்கிய கருத்து:**

பராமரிப்பின் போது, முழுமையான தகவல்களோடு துணிச்சலாக கடினமான முடிவுகளை நீங்கள் எடுக்க உதவுவதே இந்த அமர்வின் நோக்கம்.

## பேசுபொருள்:

எதிர்காலத்தைப் பற்றி உங்களுக்கு இருக்கும் கவலைகளைப் பற்றிப் பேசுவோம்:

- நீங்கள் பராமரிக்கும் உறவினரின் எதிர்காலம் பற்றி உங்களுக்கு உள்ள கவலைகள் என்ன?
- இந்தக் பிரச்சனைகள் பற்றி பேசியிருக்கீர்களா, அவற்றை கையாள என்ன திட்டம் வைத்துள்ளீர்கள்?
- ஆமாம் என்றால், என்ன முடிவுகளை எடுத்துள்ளீர்கள்?
- இல்லை என்றால், இதைப் பற்றி பேசும்போது யாரை அழைக்கவேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்கள்?



## மறதினோய் உள்ளவர்கள் பராமரிப்பில் உதவும் பல்வேறு சேவைகள்



### பேசுபொருள்:

உங்களுடைய தற்போதைய நிலையை மனதில் கொள்வோம், அது எப்படி உள்ளது என்றும் பார்ப்போம்:

- உங்கள் மறதினோய் உள்ள உறவினர், குடும்பத்தினரிடமிருந்தோ, நண்பர்களிடம் இருந்தோ, அல்லது அவர் இருக்கும் சமூகத்திடமிருந்து என்ன உதவியைப் பெறுகிறார்?
- மருத்துவ சேவைகள் மற்றும் தன்னார்வச் சேவைகளிடம் இருந்து என்ன விதமான உதவிகளைப் பெறுகிறார்?

கவனிப்பு சேவைகள்	சாதகங்கள்	பாதகங்கள்
உறவினர்களும் நண்பர்களும்		
உடல்நலம் பராமரிப்புச் சேவைகள்		
வீட்டில் கவனித்துக்கொள்ளும் செவிலியர்/பராமரிப்பாளர் சேவைகள்		
தொலைபராமரிப்பு / உதவும் தொழில்நுட்பச் சேவைகள்		
பகல்நேர மையங்கள் (Day center), கிளப்புகள்		
பராமரிப்பதில் இருந்து பராமரிப்பாளருக்கு ஓய்வு தரும் சேவைகள்		
கூடுதல் கவனிப்புடனான மையம் / உதவியோடு வாழ்தல் (Assisted living/Retirement homes)		
முதியோர் இல்லம்		



## பராமரிப்பு சேவைகளின் தொகுப்பு

### உடல்நலம் பராமரிப்புச் சேவைகள்

#### சிறப்பு மறதிநோய் சேவைகள்

- மனநல மருத்துவர்கள், நரம்பியல் நிபுணர்கள், முதுமையியல் நிபுணர்கள் நடத்தும் மெமரி கிளினிக்ஸ் என்று அழைக்கப்படும் மறதிநோய் உள்ளவர்களுக்கான சிறப்பு மருத்துவ சேவை மையங்கள்.
- இதுபோன்ற சிறப்பு மையங்களில் உங்கள் உறவினர் கவனிக்கப்பட்டு, வீட்டுக்கு அனுப்பப்பட்டிருக்கலாம். மேலும், சில தேவைகள் இருக்குமானால், மீண்டும் இம்மையங்களும் செல்லலாம்.
- இதர உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கு உங்கள் உறவினர் வழக்கமான மருத்துவ உதவிகளைப் பெறுவார்.

#### சமூகப் பராமரிப்புச் சேவைகள்

#### வீட்டுப் பராமரிப்புச் சேவைகள்

- நினைவூட்டுவது முதல் உறவினரை குளிக்கவைத்தல், உடை உடுத்துதல், சமைத்தல், சாப்பிட வைத்தல், மருந்து உட்கொள்ள வைத்தல் வரை இதில் பல்வேறுவிதமான சேவைகள் உண்டு.
- மறதிநோயாளரின் மரியாதைக்கு குறைவில்லாமல், அதேசமயம், அவருக்குத் தேவையான பராமரிப்புகளை மிகச் சிறப்பாக வழங்குவதில் வீட்டுச் சேவையாளர்கள் பயிற்சிபெற்றவர்கள்.

#### தொலைபராமரிப்பில் உதவும் தொழில்நுட்பச் சேவைகள்

இவை மின்னணு கண்காணிப்பு மற்றும் ஆதரவு சேவைகள். வீட்டில் தன்னிச்சையாக இருப்பவர்களுக்கு இவை ஆதரவாக இருக்கும் அடுப்பு மற்றும் தண்ணீர் குழாயை அணைக்க மறப்பவராக இருந்தாலோ அல்லது அவர்கள் வீட்டை விட்டு தனியாக வெளியே செல்வது உங்களுக்கு கவலை அளித்தாலோ அல்லது அவர்கள் மருந்து மாத்திரை உண்ண மறந்து விடுபவராக இருந்தாலோ இந்த சேவை அவர்களுக்கு உதவும் கையிலேயே தூக்கிச் செல்ல எளிதான, அலாரங்கள் கூடிய ஏராளமான கருவிகளும் உணர்விகளும் தற்போது கிடைத்துவருகின்றன

### பகல்நேர மையங்கள், கிளப்புகள்(Day center/Clubs)

- இதில் ஒருசில முதியவர்களுக்கும் வேறுசில மறதிநோயாளர்களுக்கும் ஆனவை.
- சமூகரீதியாகவும், உடல்ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் ஆரோக்கியமாக சுறுசுறுப்பாக வாழ்வதற்கு இந்த மையங்கள் உதவும். அங்கே உடற்பயிற்சி, அறிவாற்றலை தூண்டும் பயிற்சி அல்லது இசை பயிற்சி ஆகியவை வழங்கப்படும்.
- சில சமயங்களில் அந்த மையங்கள் நாம் அங்கு சென்று வர போக்குவரத்தில் உதவி அளிப்பார்கள்.
- இந்த மையங்களினால் உங்களுக்குச் சற்று ஓய்வும் பராமரிப்பு பணியிலிருந்து இடைவேளையும் கிடைக்கும்.

### பராமரிப்பதில் இருந்து பராமரிப்பாளருக்கு ஓய்வு தரும் சேவைகள் (Respite Care)

- இதன் மூலம் பராமரிப்பாளர்களுக்கு கொஞ்சம் ஓய்வு கிடைக்கும்.
- உங்கள் உறவினர் ஒரு பராமரிப்பு இல்லத்தில் அல்லது மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கும்போது உங்களுக்கு கிடைப்பது குடியிருப்பு ஓய்வு எனக் கூறப்படும்
- பராமரிப்பாளருக்கு வீட்டில் ஓய்வு என்பது, உங்கள் வீட்டில் உறவினர்களோ அல்லது பணியாளர்களோ மறதிநோய் உள்ளவர்களை சிறிது நேரம் பார்த்துக்கொள்வதோ அல்லது, நீங்கள் ஓய்வு எடுக்கும்போது, அவர்கள், மறதிநோய் உள்ளவர்களை வெளியே அழைத்துச் செல்வதையோ குறிப்பதாகும்.

### குடியிருப்பு பராமரிப்பு சேவைகள்

#### கூடுதல் கவனிப்புடனான மையம்

- சொந்தக் குடியிருப்பிலேயே இருப்பார்கள். ஆனால், கூடுதல் உதவியும், உதவியாளர்கள் அருகில் உள்ளார்கள் என்ற நம்பிக்கையும் இருக்கும்.

#### 24 மணிநேர பராமரிப்பு

- முதியோர் குடியிருப்பு இல்லங்களில் 24 மணிநேர உதவியும் தனிப்பட்ட கவனிப்பையும் வழங்க முடியும்.
- நர்சிங் ஹோம்களில் தேவையான மருத்துவ உதவியும் அளிக்க முடியும்.

#### முக்கிய கருத்து:

பராமரிப்பு பற்றிய முடிவு எடுப்பது தனிப்பட்ட மற்றும் சிக்கலானதாக இருக்கலாம். இந்த அமர்வின் இறுதியில் ஒருசில கூடுதல் தகவல்களை வழங்கியிருக்கிறோம். பல்வேறுமுடிவுகளை எடுத்த குடும்ப உறுப்பினர்களின் கருத்துகள் அவை.

## உங்கள் உறவினரின் உடல்நலனை கையாளுதல்



- வயதாகும் போது, பலருக்கும் பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சனைகள் தோன்றும். மறதிநோய் உள்ளவர்களுக்கோ அவர்களுடைய உடல்நலனைப் பார்த்துக்கொள்ள கூடுதல் உதவி தேவை. அந்த உதவியானது:
  - மருத்துவ பரிசோதனைகள், மருத்துவரை சந்திப்பது ஆகியவை தொடர்பாக நினைவூட்டல்.
  - இத்தகைய சந்திப்புகளின் போது உடன் இருத்தல்.
  - மருத்துவ உதவிகள் தொடர்பாக அவர்கள் முடிவுகள் எடுக்க உதவுதல்
  - அவர்களுக்கு ஆலோசனையோ, கருத்தோ சொல்வது மற்றும் அவர்கள் சார்பாக முடிவுகள் எடுப்பது.

### முக்கிய கருத்துகள்:

- மறதிநோய் உள்ளவர்கள் தங்கள் உடல்நலன் குறித்து சொந்தமாக முடிவுகளை எடுக்க அல்லது அதில் பங்களிக்க பெரும்பாலும் முடியும்
- நீங்கள் இந்தப் பிரச்சனைகளைப் பற்றி முடிவுகள் எடுப்பதற்கு, நண்பர்களிடமும், குடும்ப உறுப்பினர்களிடமும் மருத்துவப் பணியாளர்களிடம் உதவி கேட்கலாம்.
- மறதிநோய் உள்ள குடும்ப உறுப்பினரிடமே இதுதொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு, மறதிநோயின் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே விசாரித்து அவர்கள் என்ன விரும்புகிறார்கள் என்பதைத் தெரிந்துகொள்வது நல்லது.

## வலியின் போது பராமரிப்பு

- தங்களுக்கு வலிக்கிறது என்று மறதிநோய் உள்ளவர்களால் சொல்ல முடியாது.
- அவர்களுடைய நடத்தையில் மாற்றம் தெரியும். எரிச்சல் அடைவார்கள், சோகமாக இருப்பார்கள் அல்லது அவர்கள் தங்களை போலவே இருக்க மாட்டார்கள் சரியான



வலிநிவாரணிகளால், வலியைப் பொதுவாக குறைக்க முடியும். அல்லது தளர்வான மசாஜ் மற்றும் நல்ல செவிலியர் பராமரிப்பு மூலம் வழியை குறைக்கலாம்

- வலிநிவாரணிகளால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளை நீங்களும் உங்கள் உறவினரும் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். ஒருசில வலிநிவாரணிகளால் தூக்கம் ஏற்படும்; ஒருசிலர் வலி குறைந்தால் போதும் தூக்கத்தை பற்றி கவலை பட மாட்டார்கள் ஆனால் சிலருக்கு அவ்வாறில்லை

### பேசுபொருள்:

உங்கள் உறவினர் வலியில் இருக்கிறார் என்பதை அறிய மூன்று அறிகுறிகளை யோசித்து குறிப்பிடுங்கள்.

1.

---

2.

---

3.

---

### முக்கிய கருத்து:

உங்கள் உறவினருக்கு வலி இருக்குமோ என்று நீங்கள் யோசித்தால், அதை மருத்துவருக்குத் தெரிவிக்க தயங்க வேண்டாம். உங்களுக்குத்தான் உங்கள் உறவினரைப் பற்றி நன்றாக தெரியும்.

## எனக்கு ஏதாவது ஆகிவிட்டால்?

- எதிர்பாராத அசம்பாவிதங்கள் ஏற்பட்டுவிட்டால், உங்கள் உறவினரைப் பராமரிப்பதற்கு என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை உங்கள் குடும்பத்தாரோடு கலந்து பேசி முடிவெடுக்கலாம்.
- ஒருசிலர் முதலிலேயே திட்டமிட்டு வைத்துவிடுவார்கள்



## எதிர்காலத்திற்கான முடிவுகள்

- மறதிநோய் உள்ளவர்கள் அவர்களின் கவனிப்பு பற்றி சொந்த முடிவுகளை எடுக்க முடியாமல் எப்போது போகும் என்பதை திட்டமிடுவது மிகவும் கடினம்.



### உதாரணம்

83 வயது துளசிக்கு பல ஆண்டுகளாக மறதிநோய். அவருக்கு மஞ்சு, மல்லிகா என்று இரண்டு மகள்கள். துளசியின் மறதி மேன்மேலும் மோசமாகக் கூடும் என்று அவருடைய மருத்துவர், மஞ்சுவிற்குச் சொல்லிவிட்டார். அதனால், தமது தாயாரின் எதிர்காலத்தைப் பற்றி முடிவெடுக்க, தனது சகோதரி மல்லிகாவுடன் பேசுகிறார் மஞ்சு..

**மஞ்சு:** சென்ற வாரம் நான் அம்மாவின் மருத்துவரைப் பார்த்தேன். அம்மாவுடைய நிலை மேலும் மோசமாகும் என்று அவர் சொன்னார்.

**மல்லிகா:** டாக்டர் சொல்வது எல்லாம் எப்போதும் சரியாக இருப்பதில்லை. இதைப் பற்றி நீ அதிகம் கவலைப்படக்கூடாது.

**மஞ்சு:** ஆனால், ஒருசில முடிவுகளை நாம் சீக்கிரம் எடுத்தாக வேண்டும் என்று டாக்டர் சொன்னார். அதனால், அதைப் பற்றி நாம் பேசி முடிவெடுப்பது நல்லது என்று நினைக்கிறேன்.

**மல்லிகா:**இதைப் பற்றிப் பேசுவதற்கு என்ன இருக்கிறது? பிரச்சனை வரும்போது சமாளித்துக்கொள்ளலாம்.

**மஞ்சு :** ஆனால், அதைப் பற்றி இப்போதே பேசுவது நல்லது என்று நினைக்கிறேன். கடைசியேரம் வரை தள்ளிப் போடுவது நல்லதல்ல. இதுபோன்று பேசுவது கொஞ்சம் கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும். ஆனால் அதைப் புறக்கணிப்பதால், அது இல்லை என்று ஆகிவிடாது.

### பேசுபொருள்:

- இதுபோன்ற விஷயங்களை யோசித்திருக்கிறீர்களா? பேசியிருக்கிறீர்களா?
- பேசியிருந்தால், அது எப்படி நடைபெற்றது? உபயோகமாக இருந்ததா?
- நீங்கள் மல்லிகாவைப் போல் உணர்ந்தீர்களா? மஞ்சுவைப் போன்றா?



## மறதிநோய் சம்பந்தப்பட்ட சட்ட தகவல்கள்

- **மனத் திறன் என்றால் என்ன?** மனத் திறன் என்பது தகவல்களைப் முழுவதும் புரிந்து கொண்டு, ஆராய்ந்து, பகுத்தறிவுடன் முடிவுகளை எடுத்தல் ஆகும். அப்படி அவர்களால் முடிவு எடுக்க முடியவில்லை என்றால் அவர்களுக்கு மன திறன் இல்லை என்று கூறப்படுகிறது சட்டப்படி, ஒருவர் முடிவுகளை எடுக்க அவருக்குப் **மனத் திறன்** இருத்தல் வேண்டும்.
- மறதிநோயால் எதிர்காலத்தில் முக்கியமான முடிவுகளை எடுக்க முடியாமல் போகும்பட்சத்தில், அப்படிப்பட்ட முடிவுகளை எடுப்பதற்குத் மற்றொருவரை நியமித்தல் அவசியமாகிறது. இதற்காக, **பொது அதிகார பத்திரம்** (Power of Attorney) வழங்கப்படலாம். ஒருவர் மற்றொருவருக்காகச் செயல்பட உரிமை வழங்கும் சட்டப்படியான பத்திரம் தான் இது.



### **அதிகார பத்திரம்**

- சட்ட ஆவணங்களை கையாளத் திறன் படைத்த ஒருவர், தன் சார்பாக,
- செயற்படுவதற்கு அதிகாரத்தை வழங்கலாம். (இவருக்குத் தான் அட்டர்னி என்று பெயர்).
- மறதிநோய் உள்ளவர்கள், தங்கள் குடும்ப உறுப்பினரையோ, நெருங்கிய நண்பரையோ தங்களுடைய அட்டர்னியாக நியமிப்பார்கள்.
- இரண்டுவிதமான பவர் ஆப் அட்டர்னி [Power of Attorney ] உண்டு:
  - பொது அதிகார பத்திரம் - இதன் மூலம் முகவர் தன் அட்டர்னிக்கு நிதி அல்லது சொத்து போன்ற குறிப்பிட்ட சில விஷயங்களுக்கு அதிகாரம் கொடுக்க இயலும்.
  - சிறப்பு அதிகார பத்திரம்- இதன் மூலம் ஒரு குறிப்பிட்ட செயல் அல்லது பரிவர்த்தனை செய்ய அதிகாரம் கொடுக்க இயலும்.

பொதுவாக ஒரு நபர் மனரீதியாக இயலாமல் போகும்போது பவர் ஆப் அட்டர்னி முடிவடைகிறது. ஆனால் மறதிநோய் உள்ளவர்களுக்கு எதிர்காலத்தில் இயலாமை ஏற்பட்டால் பவர் ஆப் அட்டர்னி நடைமுறையில் இருக்க வேண்டும் என்று அதிகார பத்திரம் சொன்னால், அது நீடித்த பவர் ஆப் அட்டர்னி ஆக மாறுகிறது.

(இவற்றைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களைச் சேகரிக்கும் பணியில் நாங்கள் இருக்கிறோம். முடிந்ததும் அந்த விவரங்கள் உங்களுடன் பகிரப்படும்.)

### முன் கூட்டிய முடிவு ஆவணம்(அட்வான்ஸ் டைரெக்டிவ்ஸ்)

- ஒரு வேளை எதிர்காலத்தில் மிகவும் உடல் நலக்குறைவு ஏற்பட்டால் அவர்கள் எப்படி எங்கு கவனிக்கப்பட வேண்டும் என்பதைப் பற்றி பலர் யோசிக்கிறார்கள். எடுத்துக்காட்டு,
- வீட்டிலேயே இருக்க விரும்புகிறாரா, அல்லது மருத்துவமனையில் இருக்க விரும்புகிறாரா, எந்த சிகிச்சை முறையை விரும்புவார் எதை விரும்பமாட்டார் ஆகியவை
- குடும்பத்துடன் அல்லது நண்பர்களுடன் இதைப்பற்றி கலந்துரையாடுவது கடினமானதாக இருக்கும். மறதி நோயுள்ள நபர்கள் மற்றும் அவர்களின் குடும்ப நபர்கள் இதைப் பற்றி கலந்துரையாடுவதை உதவிகரமாகக் கண்டனர், சிலர் இதை விரும்பமாட்டார்கள்
- மனநலத் திறன் சட்டமானது , நபர்களை முன் கூட்டியே **அட்வான்ஸ் டைரெக்டிவ் வை தயார் செய்ய** , குறிப்பாக அவர்கள் எதிர்காலத்தில் மனநலத் திறன் குறைவு ஏற்படும்போது குறிப்பிட்ட சிகிச்சைகள் விரும்பாமல் இருப்பதைக் குறிப்பிட அவர்களை அனுமதிக்கிறது.
- ஒருவேளை அவர்களுக்கு மனத் திறன் இல்லாமல் , நீங்கள் அவரின் அட்டர்னியாக இருந்தால், நீங்கள் அவருக்காக முன் கூட்டியேத் திட்டமிடலாம். சிகிச்சை தேவைப்படும்போது முடிவெடுக்கத் திறன் இல்லையெனில் மட்டுமே இந்த முன் கூட்டிய முடிவானதை பயன்படுத்த முடியும்.

### எதிர்காலத்திற்குத் திட்டமிட வழிகள்

- உங்களால் முடிந்தளவு முன் கூட்டியே, உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்களை ஒன்று சேர்க்கவும். முடிந்தால், நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ளும் நபருடன் கலந்துரையாடுங்கள்(அல்லது அவர் எதை விரும்புவார் என்று கருதுங்கள்)
  - ஒரு வேளை அவர்களுக்கு மிகவும் உடல் நலக்குறைவானால் அல்லது கடைசி காலத்தில், எப்படி சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள் ?
  - அவர்கள் விரும்பும் அல்லது மறுக்கும் சிகிச்சைகள் உள்ளதா ?
  - ஒருவேளை அவரால் முடிவெடுக்க முடியவில்லையெனில், அவர்கள் என்ன நடந்துவிடும் எனப் பயப்படுகிறார்கள்.
- அவர்களுக்கு மருத்துவ சிகிச்சைகளைப் பற்றி ஏதேனும் குறிப்பிட்ட கவலைகள் அல்லது அச்சங்கள் இருக்கிறதா?
- **பேசவும்:** உங்கள் குடும்பத்தினர் , நண்பர்கள் மற்றும் மருத்துவரிடம் உங்களுக்கு மற்றும் உங்கள் உறவினருக்கான முக்கிய முடிவுகள் பற்றிப்பேசவும்
- **தயார் செய்யவும்:** லாஸ்டிங் பவர் ஆப் அட்டர்னி மற்றும் அட்வான்ஸ் டைரெக்டிவ்ஸ் ஆகியவற்றை முடிவுகளை தெளிவாக வெளிப்படுத்தும் வகையில் தயார் செய்து கையெழுத்திடவும்
- **தெரிவிக்கவும்:** முடிவுகளைப் பற்றி மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும் மற்றும் உங்களின் முன் கூட்டிய முடிவுகள் பற்றிய நகல்களைப் பகிரவும்



### முக்கிய கருத்து :

ஒருவேளை உங்கள் உறவினரால் இதைப் பற்றிப் பேச முடியவில்லை என்றால், அவர்கள் கடந்த காலத்தில் என்ன சொன்னார்கள் என்பதை யோசியுங்கள் மற்றும் அவர்களின் நம்பிக்கைகள் மற்றும் அவர்களுக்கு என்ன முக்கியமாக இருந்தது என்பதை யோசியுங்கள்.



### திட்டமிடுதல்

வரும் சில மாதங்களில்  
ஏற்படக்கூடிய மன அழுத்தம்  
தரும் அல்லது கடினமான முடிவு  
எடுக்கும் நிகழ்வு ஒன்றை  
யோசித்து குறிப்பிடவும்

இந்த அமர்வில் பேசப்பட்ட  
தகவல்களில் ஏதெனும்  
இந்நிகழ்விற்கு பயன் அளிக்குமா?

மேலும் என்ன தகவல் இருந்தால்  
உதவியாக இருக்கும்?

**மன அழுத்தத்தைக் கையாளுதல் 6  
வழிநடத்தப்படும் கற்பகனை காட்சி -  
நிம்மதி தரும் கடற்கரை**

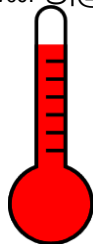


பயிற்சிக்கு முன் மனஅழுத்தத்தின் அளவு

இந்தப் பயிற்சிக்கு முன் உங்கள் மன அழுத்தத்தின் அளவைக் குறிக்கவும்

5 = மிகஅதிகமான அழுத்தம்

4 = அதிகமான அழுத்தம்



- 3 = மிதமான அழுத்தம்  
2 = குறைவான அழுத்தம்  
1 = அழுத்தமே இல்லை

உங்களின் மன அழுத்ததின் அளவை 1 முதல் 5 உள்ள ஒரு அளவுகோலில் எவ்வாறு அளவிடுவீர்கள் ? .....

## **வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி - நிம்மதி தரும் கடற்கரை**

நான் உங்களுக்காக ஒரு நிம்மதி தரும் காட்சியை விவரிக்க போகிறேன்.

அதற்கு முன் நீங்கள் உங்களின் நாற்காலியில் ஒரு செளகரியமான நிலையில் உட்கார்ந்து, உங்கள் கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

கண்களை மூடி , ஒரு ஆழ்ந்த signal breath in tamil எடுக்கவும், அதை சில நொடிகள் பிடித்துக் கொள்ளவும் பிறகு வெளிவிடவும், அப்படியே (ரிலாக்ஸாக) தளர்வாக இருங்கள்.

இப்போது நான் உங்களுடன் பேசிக்கொண்டிருக்கையில், நீங்கள் உங்களின் உடல் மற்றும் மனதில் ஒரு அமைதியான தளர்வான உணர்வை அனுமதியுங்கள், உங்கள் தோள்களில், கைகளில் உள்ள தேவையற்ற இறுக்கத்தைப் போக விடுங்கள். உங்கள் தோள்கள் மற்றும் கைகள் பக்கவாட்டில் தளர்வாகத் தொங்கும் போது, உங்களின் அனைத்து அழுத்தங்களும் விரல்களின் நுனிகள் வழியாக வெளியேறட்டும்.

தளர்வான உணர்வு உங்கள் தோள்பட்டைகளில் இருந்து உங்கள் கழுத்தின் பின்புறத்தில் பரவுவதை உணருங்கள். உங்கள் இறுக்கம் கரைந்து உருகிச் செல்லட்டும். உங்கள் கழுத்து தலையைத் தளர விடுங்கள்... உங்கள் முகமும் கூட அதாவது உங்கள் வாய், நாக்கு மற்றும் தாடை ஆகியவற்றை தளரவிடுங்கள்.

தளர்வான உணர்வு உங்கள் உடல்... உங்கள் நெஞ்சகம்... வயிற்றுப்பகுதி... மற்றும் பின்புறம் இறங்குவதை உணருங்கள்.

உங்கள் உடலின் அனைத்து தசைகளும் தளர்ச்சியடைவதையும், ஓய்வு பெறுவதையும் உணருங்கள். இந்தத் தளர்வு உணர்வானது உங்கள் கால்கள், முட்டிகள் மற்றும் பாதங்களில் இறங்குவதை உணருங்கள். உங்கள் முழு உடலும் தளர்வாக அனுமதியுங்கள். இப்போது... உங்களை ஒரு கடலின் அருகில் இருப்பது போல் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களை நீங்கள் ஒரு ஓய்வெடுக்கும் இடத்தில் அதாவது ஒரு கடற்கரையில் இருப்பது போல் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

... அது நீங்கள் இருந்த இடம் அல்லது நீங்கள் செல்ல விரும்பும் இடமாக இருக்கலாம். நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பது எந்த இடமென்றாலும் பரவாயில்லை ...

சுற்றிப்பாருங்கள்... நீங்கள் என்னப் பார்க்கிறீர்கள் ? உங்கள் மனதில் உங்களால் தெளிவாகப் பார்க்க முடிகிறதா?... கடலின் அகன்ற பரப்பைப் பார்க்கிறீர்களா ... உங்களால் பார்க்க முடிந்தளவு பாருங்கள்... ஒருவேளை நீங்கள் நீந்துகின்ற ஒரு டால்ஃபின் அல்லது மீன்களைப் பார்க்கலாம்... இப்போது ஆழமாக உள்மூச்சு வாங்கவும், புத்துணர்வான கடற்காற்றை முகருங்கள்... சூரியனின் வெப்பத்தை உணருங்கள்... குளிர்ந்த தென்றல் காற்று... எவ்வளவு அமைதியாக மற்றும் ஓய்வாகவும் இருக்கிறது...

மற்றும் இப்போது இன்னும் நுணுக்கமாகச் சத்தங்களைக் கவனியுங்கள்... அதிலும் கடலின் அலைகள் சத்தம். கடல் அலைகளின் சத்தத்திற்கு இன்னும் கவனம் செலுத்துங்கள் மற்றும் அது எவ்வளவு இனிமையாகவும் மற்றும் ஓய்வாகவும் உள்ளது... கடலலைகளானது உள்ளேயும் மற்றும் வெளியேயும் உருண்டு கொண்டு இருக்கிறது... அலைகளின் சத்தமானது சீராக உள்ளது... ஒவ்வொரு முறையும் அலைகள் வரும்போதும், உங்களை நீங்களே இன்னும் ஆழமாகத் தளர்வாக... ஆழமாக... மேலும் ஆழமாக... உங்கள் தசைகள் தளர்வாக... உங்களைச் சுற்றியுள்ள இடத்தின் அமைதியை உணருங்கள்.

மற்றும் உங்களுக்குப் பிடித்ததை இந்தச் சில நிமிடங்கள் செய்யுங்கள். நீங்கள் கடலின் மணலின் மீது படுக்கலாம் மற்றும் சூரியனின் வெப்பத்தை உணரலாம். கடற்கரையில் நடக்கலாம்... அல்லது குளிர்ந்த நீரில் நீந்தலாம்... அல்லது மீன் பிடிக்கலாம்... கடற்பயணம் செய்யலாம்... நீங்கள் கடலில் செய்ய விரும்பும் எதைவேண்டுமானாலும் செய்யலாம்... நீங்கள் என்ன செய்கிறீர் என்பது முக்கியமில்லை... ஆனால் ரிலாக்ஸாக இருக்கவும்...

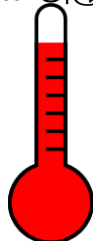
[பங்கேற்பாளர்களை ஒரு சில வினாடிகள் இதை அனுபவிக்கவிடவும்] இப்போது, நான் உங்களை இந்த நிலையில் இருந்து மெதுவாக வெளிக்கொண்டுவரப் போகிறேன்... 3... 2... 1...

இப்போது , நான் 3 லிருந்து 1 வரை எண்ணப்போகிறேன். நீங்கள் உங்களின் கண்களைத்திறந்து விழிப்புடனும் உங்கள் சுற்றுப்புறத்தை உணருங்கள். அந்த நேரத்தில் நான் 1 எனும்போது நீங்கள் உங்கள் கண்களை முழுமையாகத் திறந்து, புத்துணர்வுடன் , விழிப்புடன் , தளர்வாகுங்கள்.

மூன்று... இரண்டு...ஒன்று ... உங்கள் கண்கள் திறந்திருக்கிறது, நீங்கள் விழிப்புடனும் , புத்துணர்வுடனும், தளர்வாகவும் உள்ளீர்கள்.

### பயிற்சிக்கு பின் மனஅழுத்தத்தின் அளவு

இந்தப் பயிற்சிக்கு பின் உங்கள் மன அழுத்தத்தின் அளவைக் குறிக்கவும்



5 = மிகஅதிகமான அழுத்தம்

4 = அதிகமான அழுத்தம்

3 = மிதமான அழுத்தம்

2 = குறைவான அழுத்தம்

1 = அழுத்தமே இல்லை

உங்களின் மன அழுத்ததின் அளவை 1 முதல் 5 உள்ள ஒரு அளவுகோலில் எவ்வாறு அளவிடுவீர்கள் ? .....

## இன்றைய அமர்வின் சுருக்கம்

இன்று , நாம் பேசியவை :

1. எதிர்காலத்திற்குத் திட்டமிடுதல்
2. மறதிநோய் உள்ளவர்கள் பராமரிப்பில் உதவும் பல்வேறு சேவைகள்
3. உங்கள் உறவினரின் உடல்நலனை நிர்வகித்தல்
4. மறதிநோய் சம்பந்தப்பட்ட சட்ட தகவல்கள்
5. மன அழுத்த குறைப்பு பயிற்சி: \_  
வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி - நிம்மதி  
தரும் கடற்கரை

## அடுத்த வாரத்திற்கு: பயிற்சி செய்ய வேண்டியவை



**மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் – வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி – நிம்மதி தரும் கடற்கரை**

- ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஒரு முறையாவது இதை முயற்சியுங்கள் மற்றும் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதை குறித்துக்கொள்ளுங்கள்



**எதிர்காலத்திற்காகத் திட்டமிடுதல்**

- 17ஆம் பக்கம் உள்ள கேள்விகளை பற்றி சந்தேகங்கள் ஏதும் உள்ளனவா என்று சிந்தியுங்கள். அதனை அடுத்த அமர்வில் பேசலாம்.

உங்களுக்கு ஒரு பயிற்சிக்கு மட்டுமே நேரம் இருந்தால், இந்த அமர்வின் தகவல்களைப் படித்து, CHOICE தகவல் தாள்களைப் பாருங்கள்



**விருப்பப்பட்டப் பயிற்சிகள்**

- முந்தைய வாரங்களில் நடத்தை மற்றும் எண்ணக் குறிப்பேடுகள் பயனுள்ளதாகக் கண்டால், இவற்றைப் பயன்படுத்துவதைத் தொடருங்கள்.

## **ஸ்டார்ட்**

- குறிப்பேடுகளை நிரப்ப வாய்ப்பு கிடைத்ததா?
- மேலே கூறப்பட்ட பயிற்சி மற்றும் குறிப்பேட்டை பயன்படுத்த தடைகள் ஏதேனும் ஏற்படலாம் என்று நினைக்கிறீர்களா ?
- இவற்றை பின்பற்ற மற்றும் தடைகளை குறைக்க என்ன

எண்ணக் குறிப்பேடு :

என்ன நடந்து கொண்டு இருந்தது ?	நீங்கள் என்ன நினைத்து கொண்டு இருந்தீர்கள்?	நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள் ?	வேறுவிதமான செயல்பாடு	இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள் ?

கூடுதல் எண்ணக் குறிப்பேடு :

என்ன நடந்து கொண்டு இருந்தது ?	நீங்கள் என்ன நினைத்து கொண்டு இருந்தீர்கள்?	நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள் ?	வேறுவிதமான செயல்பாடு	இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள் ?



## நடத்தைக் குறிப்பேடு

இந்தப் பக்கங்களைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் உறவினரின் நடத்தைகள் மற்றும் நீங்கள் முயற்சித்த யுக்திகளை எழுதுங்கள்.

நாள்	காலை/ மாலை/ இரவு	யார் யாரெல்லாம் இருந்தார்கள்?	தூண்டுதல்	நடத்தை	விளைவு	நீங்கள் என்ன யுக்தி முயற்சித் தீர்கள்?	என்ன நடந்தது?

கூடுதல் நடத்தைக் குறிப்பேடு :

நாள்	காலை/ மாலை/ இரவு	யார் யாரெல்லாம் இருந்தார்கள்?	தூண்டுதல்	நடத்தை	விளைவு	நீங்கள் என்ன யுக்தி முயற்சித் தீர்கள் ?	என்ன நடந்தது ?

