

## முதுமைக்கால மறதி நோய் என்றால் என்ன?

முதுமைக்கால மறதி நோய் என்பது மூளையை பாதிக்கின்ற ஒரு உடல்நலக் குறைவாகும். இது நினைவிழப்பு, மொழி, அடையாளம் அறிதல், திட்டமிடுதல் மற்றும் சிக்கலான செயல்களை மேற்கொள்ளுதல் ஆகியவற்றில் சிரமங்களை விளைவிக்கிறது. இது வயதுவந்தோரை எந்த வயதிலும் பாதிக்கலாம், ஆனால் இது 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு மத்தியில் தான் மிகவும் பொதுவாக உள்ளது. முதுமைக்கால மறதி நோயின் வளர்ச்சியில் பல்வேறு கட்டங்கள் உள்ளன. அவற்றின் தாக்கம் நபருக்கு நபர் வேறுபடும்.

## முதுமைக்கால மறதி நோயின் அடிப்படை அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

ஒரு நபர் பின்வரும் அடிப்படை அடையாளங்களையும் அறிகுறிகளையும் வெளிப்படுத்துகிறார் எனில், அவருக்கு முதுமைக்கால மறதி நோய் இருக்கக்கூடும்.

**அன்றாட வாழ்க்கையின் நடவடிக்கைகள்**  
சமையத்தல், உடை உடுத்துதல் போன்ற அன்றாட நடவடிக்கைகள் அல்லது பணிகளை மேற்கொள்வதற்குச் சிரமம்

**நடத்தை**  
மக்களிடமிருந்து ஒதுங்கத் துவங்கலாம், மிக எளிதில் வருத்தமும் விரக்தியும் அடையலாம்

**அறிவுத்திறன்**  
விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக்கொள்வதற்குச் சிரமம், மொழி மற்றும் கணக்கிடுதல் ஆகியவற்றில் பிரச்சினைகள்

**சூழல் உணர்வு இல்லாமை**  
அதிகமாக அறிமுகமில்லாத இடங்களில் அவரது வழியை மறந்துவிடக்கூடும். மேலும், நாள், தேதி மற்றும்/அல்லது நேரம் குறித்த உணர்வு குறைந்திருக்கலாம்

## நீங்கள் எவ்வாறு உதலாம்?

தனிமையில் இருக்கின்ற மற்றும் கவலையுடன் இருப்பதாகத் தோன்றுகின்ற நபரைக் கண்டால், அவரிடம் அன்பு காட்டுங்கள்.



முதுமைக்கால மறதி நோயின் அடிப்படை அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துகின்ற மக்கள் மீது **கவனம் வையுங்கள்**

### பொறுமையுடன் உரையாடுங்கள்

- பொறுமையாக இருங்கள், "நான் உதவலாமா?" என்று கேளுங்கள்
- மெதுவாக உரையாடுங்கள் மற்றும் கருத்தைப் பரிமாறிக்கொள்ளுங்கள்



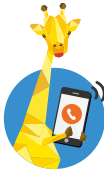
### அவர்களின் தேவைகளைக் கவனித்து உதவி அளியுங்கள்

- இரத்த சம்மந்தமுள்ள உறவினர்களின் இருப்பிடங்களை அல்லது தொடர்பு எண்ணைக் கேட்டறியுங்கள்
- இரத்த சம்மந்தமுள்ள உறவினர்களின் விவரங்களைக் கொண்ட ஒரு அடையாள ஒட்டுவில்லையை ஆராயுங்கள், உதாரணமாக, ஈசி-லிங்க் அட்டை
- காணாமல் போன நபர்கள் குறித்த புதிய தகவல்களை அறிந்துகொள்வதற்கு, டிமென்ஷியா ஃப்ரெண்ட்ஸ் (Dementia Friends) செயலியை ஆராயுங்கள்



### உதவிக்கு அழையுங்கள்

- இரத்த சம்மந்தமுள்ள உறவினரை அழையுங்கள்
- அந்நபரை அருகாமையிலுள்ள **கோ-டு-பாயிண்ட்** உதவி மையத்திற்கு அழைத்து வாருங்கள்
- கடைசி தீர்வாக காவல்துறையை 999 என்ற எண்ணில் அழையுங்கள்



தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் மீது அன்பும் அக்கறையும் செலுத்தும் எங்களின் உதவிகரமான டிமென்ஷியா நண்பர் ஜிஃபி -ஐ சந்தியுங்கள்!



## அக்கறையுடன் (CARE) பேசுங்கள்

முதுமைக்கால மறதி நோயைக் கொண்டிருக்கக்கூடிய ஒருவரிடம் நீங்கள் அக்கறையுடன் (CARE) பேசுவது முக்கியமாகும்.

பேசும் போது **தெளிவான** மற்றும் எளிய மொழியைப் பயன்படுத்துங்கள்

அவரது கவலைகளை **ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்**

**மரியாதையும்** நம்பிக்கையையும் அளியுங்கள்

சௌகரியத்தை ஏற்படுத்தித் **தாருங்கள்**, நம்பிக்கையை வளருங்கள்

அருகாமையிலுள்ள **கோ-டு-பாயிண்ட்** கண்டறியுங்கள்:  
<https://dementiafriendly.sg/Home/GoToPoints>

## Dementia Friends கைப்பேசி செயலி

டிமென்ஷியா உள்ள ஆட்களைப் பராமரிப்பது எவ்வாறு என்று மேலும் அறிவதற்கு **Dementia Friends** பயன்பாட்டை பதிவிறக்கம் செய்யுங்கள். இந்தப் பயன்பாட்டின் மூலம்:

- டிமென்ஷியாவை பற்றிய தகவல்களை, உதவிக்குறிப்புகளை, வளங்களை பெற்றுக்கொள்ள
- காணாமல் போன அன்புக்குரியவர்கள் பற்றிய விவரங்களை பதிவிட மற்றும் கண்காணிப்பில் வைத்திருப்பதற்கு உதவ
- நிகழ்வுகள் மற்றும் பயிற்சிகள் பற்றிய புதிய தகவல்களை பெற முடியும்



## உங்களின் அன்புக்குரியவர்களுக்கு உதவுதல்

முதுமைக்கால மறதி நோயைக் கொண்டிருக்கும் நபர்கள் பாதுகாப்பாக நடமாட இயலுவதற்கு, பராமரிப்பாளர்கள் கீழ்க்கண்ட ஒட்டுவில்லையில் (ஸ்டிக்கர்) தங்கள் தொடர்பு விவரங்களை எழுதி, அதை ஈசி-லிங்க் அட்டை அல்லது பிற தனிப்பட்ட பொருட்கள் மீது ஒட்டி வைக்கலாம்.



## In Case of Emergency, Dial (ICED):

**Next-of-kin's Name & Contact** (இரத்த சம்மந்தமுள்ள உறவினரின் பெயர் மற்றும் தொடர்பு விவரங்கள்)

If the next -of-kin is uncontactable, please contact the nearest Go-To Point (<https://dementiafriendly.sg/Home/GoToPoints>) or contact **the Police at 999**

For assistance and support:  
**Contact AIC at [careinmind@aic.sg](mailto:careinmind@aic.sg) or 1800 650 6060**  
(Monday to Friday, 8.30am to 8.30pm & Saturday, 8.30am to 4.00pm)

## மகிழ்ச்சியான மனம், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை:

உங்கள் மனதையும் உடலையும் எவ்வாறு சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ளலாம் என்பது குறித்த இந்த உதவிக்குறிப்புகள் மூலம் முதுமைக்கால மறதி நோய் (டிமென்ஷியா) உருவாகும் ஆபத்துக்களைக் குறைத்திடுங்கள்.



**தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்தல்**  
உடற்பயிற்சிகள் வெக நடைப்பயிற்சிகள் மற்றும் ஸும்பா போன்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள்

**ஆரோக்கியமான உணவுமுறை**  
ஆரோக்கியமான உணவுமுறை மற்றும் சமையல் முறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்



**சுறுசுறுப்பான சமூக வாழ்க்கை**  
நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் இணைந்திடுங்கள். மேலும் உங்கள் சமூகத்தில் தொண்டீழியம் புரியுங்கள்

**உங்கள் மூளைக்குச் சவால் விடுங்கள்**  
வாசித்தல், விளையாடுதல், புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளுதல் ஆகியவற்றின் மூலமாக உங்கள் மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

### பராமரிப்பாளர்களுக்கான சுய-பராமரிப்பு உதவிக்குறிப்புகள்

அன்புக்குரியவர்களைப் பராமரிப்பு வெகுமதியளிக்கின்ற ஒரு செயலாக இருந்தாலும், சில நேரங்களில் அது சவாலானதாக இருக்கும். பராமரிப்பு வழங்குவதால் ஏற்படுகின்ற மன உளைச்சலைக் கையாள உதவுவதற்கு இங்கே சில உதவிக்குறிப்புகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன

**உங்கள் நலன் மீது அக்கறை செலுத்துங்கள்**  
தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், நன்றாக உண்ணுங்கள் மற்றும் தனிப்பட்ட நடவடிக்கைகளுக்கும் உறவுமுறைகளுக்கும் நேரம் செலவிடுங்கள்

**உதவி பெறுவதற்குத் தயங்காதீர்கள்**  
பராமரிப்பு வழங்கும் நடவடிக்கைகளில் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படும் போது உங்களின் அன்புக்குரியவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள். அவர்கள் உதவி வழங்கும் போது ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

**பராமரிப்பு வழங்கும் பணிக்காக உங்களை நீங்களே தயார் செய்துகொள்ளுதல்**

பராமரிப்பு குறித்து அறிந்த விஷயங்களையும் உதவிக்குறிப்புகளையும் பிற பராமரிப்பாளர்களுடன் பரிமாறிக்கொள்வதற்கான ஆதரவுக் குழுக்களில் பங்கேற்கவும்

**உங்களுக்கு நீங்களே அதிகாரமளியுங்கள்**  
ஒரு பராமரிப்பாளராக உங்கள் பொறுப்பை விருப்பத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். நேர்மறையாக உணருங்கள் மற்றும் உங்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் விஷயங்கள் மீது கவனம் செலுத்துங்கள்

## நிகழ்வுகள் மற்றும் பயிற்சிகள் பற்றிய புதிய தகவல்களை பெற முடியும்.

முதுமைக்கால மறதி நோய்க்கு நட்பார்ந்த சிங்கப்பூர் (Dementia-Friendly Singapore, DFIG) முனைப்பானது. முதுமைக்கால மறதி நோயைக் கொண்டிருக்கும் மக்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கு மிகவும் அக்கறையான மற்றும் அனைவரையும் அரவணைக்கும் ஒரு சமூகத்தை உருவாக்குதற்கு குறிக்கோள் கொண்டிருக்கிறது. எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய உதவியின் மூலம், முதுமைக்கால மறதி நோயைக் கொண்டிருப்பவர்களும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களும் வீட்டிலும், சமூகத்திலும் தொடர்ந்து சுயசார்புடன் வாழ இயலுவதற்கான நம்பிக்கையைப் பெற்றிருப்பதாகவும், மதிப்பளிக்கப்படுவதாகவும் உணருவார்கள்.

நீங்கள் முதுமைக்கால மறதி நோய்க்கு நட்பார்ந்த சிங்கப்பூரை உருவாக்குவதில் எங்களுடன் இணைய விருப்பினால், அல்லது உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், தொடர்புகொள்ளுங்கள்: [careinmind@aic.sg](mailto:careinmind@aic.sg)

பின்வரும் நமது முகநூல் பக்கத்தில் முதுமைக்கால மறதி நோய் குறித்து மேலும் அறிந்துகொள்ளுங்கள் மற்றும் DFIG குறித்த புதிய தகவல்களை பெற்றிடுங்கள்:

[DementiaFriendlySingapore](https://www.facebook.com/DementiaFriendlySingapore)

### பயனுள்ள தொடர்பு விவரங்கள்

#### ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு நிறுவனம்

[www.aic.sg](http://www.aic.sg)      📞 1800 650 6060

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை, காலை 8.30 மணி முதல் இரவு 8.30 மணி வரை சனிக்கிழமை, காலை 8.30 மணி முதல் மாலை 4.00 மணி வரை

#### ஆல்சைமர் நோய் சங்கம் முதுமை மறதி நோய் உதவித் தொலைபேசி

[www.alz.org.sg](http://www.alz.org.sg)      📞 6377 0700

திங்கள்முதல் வெள்ளிவரை காலை 9.00 மணிமுதல் மாலை 6.00 மணிவரை



**Forget Us Not**  
 [www.forgetusnot.sg](http://www.forgetusnot.sg)



இதை முன்னெடுத்தவர்:



Information is accurate as of date of printing (October 2018)



**ராஜ் டிமென்ஷியாவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார். ஆனால் அது நமது நட்பை மாற்றவில்லை.**



**Dementia Friends கைப்பேசி செயலியைப் பதிவிறக்கிக் கொள்ளுங்கள்**  
மேலும் விவரங்களுக்கு உள்ளே பார்க்கவும்

