



நான் என்ன கூறலாம் - நான் என்ன செய்யலாம்?

எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர்
வாழ்க்கையை
மட்டுப் படுத்தும் நோயுடன்
வாழ்பவராயின்...

உதவி, சேவைகள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களை இந்த இணையத்
தளத்தில் அறிந்து கொள்ளுங்கள்: palliativecare.my

தயாரிப்பு:



பதிப்புக்கு ஆதரவு
வழங்கியோர்:



YAYASAN

நான் என்ன கூறலாம் -
நான் என்ன செய்யலாம்?
எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர்
வாழ்க்கையை மட்டுப் படுத்தும்
நோயுடன் வாழ்பவராயின்...

உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவர் வாழ்க்கையை மட்டுப் படுத்தும் சூழ்நிலையில் வாழ்பவராயின் அவருக்கு உதவி, மாற்றம் ஒன்றை ஏற்படுத்தவல்ல உபாயங்களை முன் வைப்பதே இத்துண்டுப் பிரசுரத்தின் நோக்கமாகும்.

மீனா நோய்வாய்ப்பு பட்டபோது நான் மிகவும் அச்சமுற்றேன். நான் என்ன கூறமுடியும் என்ற தெரியாமல் இருந்ததால் அவரைத் தனியாக விட்டுவிடுவதே சிறந்தது என்று எண்ணினேன். நான் உதவ விரும்பினேன், ஆனாலும் எப்படியென்று தெரியவில்லை. தைரியத்தை வளர்த்துக்கொண்டு மீனாவை அணுகி அவருக்கு என்ன தேவை என்று கேட்டபோது எனக்கு நன்றி கூறித் தேவை ஏற்படின் என்னைத் தொடர்பு கொள்வதாகக் கூறினார். தன்னுடன் வழமைபோல் இயல்பாகவே பழகுவது முக்கியம் என்று கூறினார்.

- அவரின் நண்பர் ஒருவர்

எனக்கு தெரிந்த ஒருவர் - குடும்பத்தினர், நன்கு பரிச்சயமானவர், சக தொழிலாளர், நண்பர் - வாழ்வை மட்டுப் படுத்தும் நோயினால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளார் எனத் தெரிய வருவது திடீர் அதிர்ச்சியாகவே இருக்கும். அவர்களுடைய உலகம் திடீரென மாறியிருக்கும். அச்செய்தியைக் கேட்கும் போது ஒரு பற்றார்வம், துக்கம், ஏன் கோபம் கூட அந்நேரத்தில் பொதுவாக ஏற்படுபவையே.

எனினும், அநேகர், தாம் ஒரு சாதாரண நோயோடு வாழ்கிறார்கள் என்றுதான் தம்மைத் தாமே பார்க்கிறார்களே ஒழிய நோயினால் இறக்கப் போவதாக அல்ல.

அவருக்கு கிடைக்கும் பராமரிப்பு, அவர் தனது வாழ்வை கூடியவரை சிறப்பாக அமைத்துத் தன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதற்கு ஏதுவாக, வடிவமைக்கப் பட்டிருக்கும். இதற்காகக் கொடுக்கப்படும் பராமரிப்பு அவர் எதிர்பார்க்கும் உடல் ரீதியான, உள ரீதியான, சமூக, கலாச்சார மற்றும் ஆன்மீக ரீதியான தேவைகளை உள்ளடக்கியதாக அமையும். முக்கியமாக அவருடைய குடும்பத்தினருக்கு உதவும் படியும் அமைந்திருக்கும்.

இங்குதான் உங்களின் பங்களிப்பு முக்கியமாகிறது.

மன நிலையையும் உணர்வுகளையும் புரிந்து கொள்ளல்

ஒரு இழப்பினூடாக ஏற்படும் வலியைப் புரிந்து கொள்ள அனைவருக்கும் போதிய கால அவகாசம் தேவைப் படுகிறது. துயரம் என்பது திசையறியாது பயணிப்பது போன்றதாகும். இப்படித்தான் நடக்கும் என்பதற்கான படிமுறைகள் இல்லை.

எது வந்தாலும் கூடவிருந்து ஆதரவு வழங்குவோம் என்ற நம்பிக்கையை உங்கள் நண்பருக்கும் அவர் உறவினருக்கும் வழங்குவதே மிகவும் உதவியான செயலாகும்.

இவர் தன் வாழ்வில் வரும் புதிய உணர்வுகளோடும் துயரத்தோடும், வாழ்வதற்கும் அவற்றை வெளிப்படுத்தவும், புதிதாகக் கற்றுக் கொள்ளும் நிலையில் இருப்பார். அவர்களுடைய உணர்வுகளை புரிந்து கொண்டு, அவர் கூறுவதை செவி மடுப்பதற்கு நம்மைத் தயார்ப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இது அவரின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்புக் கொடுப்பதாய் அமையும். நீங்கள் அவர்களைத் தற்போதைய நிலையிலேயே ஏற்றுக் கொண்டுள்ளீர்கள் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்தும்.

உங்களுக்கு பரிச்சயமான ஒருவரில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது துயரம் தரக்கூடிய அனுபவமாகும். உங்கள் உறவுக்கு மதிப்புக் கொடுத்து, நோய்வாய்ப் பட்டுள்ளவருடன் எப்போதும் போலவே அனுசரணையுடனும் உள்ளார்த்தமாகவும் பழகுங்கள். இது அவர்களுக்கும் உங்களுக்கும் உதவியாக இருக்கும். நீங்கள் வழமைபோல் இருங்கள். இது கவலை நிறைந்த காலமாக இருந்தாலும் மன நிறைவையையும் தரவல்லது.

வாழ்வை மட்டுப் படுத்தும் நோயுடன் வாழ்வது பற்றிப் புரிந்து கொள்ளல்

ஒவ்வொருவருடைய அனுபவமும் வித்தியாசமானது. எனினும், பொதுவாக வாழ்வை மட்டுப் படுத்தும் நோயுடன் வாழ்வோர் தமது வாழ்க்கை முறையில் படிப்படியாகச் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி ஒரு நிச்சயமற்ற சூழ்நிலையை எதிர்கொள்கிறார்கள். வாழ்க்கையில் குறிக்கோள்களைப் புதுப்பித்து ஓர் நம்பிக்கையுடன் உயிர் வாழ்கிறார்கள். இறப்பு என்பது என்ன என்பதை ஆராய்ந்து அதைப் பற்றிய சிந்தனைகளை உங்களுடன் பரிசீலிக்க முற்படக் கூடும்.

அவர்களுக்கு செவி மடுக்க ஆயத்தமாக இருங்கள். ஒவ்வொருவருடைய பயணத்தையும் அவர் தனிமனிதர்களாக அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அவர்கள் தனித்துப் போனதாக உணராமலிருக்க உதவி செய்யலாம்.

வாழ்வை மட்டுப் படுத்தும் நோயுடன் வாழ்பவருக்குப் பராமரிப்பு வழங்குவது மிகவும் கடினமானதாக இருக்கலாம். பராமரிப்பாளர்கள் ஓர் அசாதாரண சூழ்நிலையை முடிந்தவரை இயல்பாக அமைத்துக் கொள்ள கடும் முயற்சி எடுப்பார்கள். பராமரிப்பு வழி முறைகள் மாறிக்கொண்டே இருக்கும். புதிய சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்கும்போது உறவு முறைகளும் பலவீனமடையலாம். எனினும் அநேகம் பேர் இந்த அனுபவம் மன நிறைவானது என்றே கருதுகிறார்கள். அவர்கள் புரியும் பணி எவ்வளவு அற்புதமானது என்று அவர்களுக்கு ஊக்கமளிக்கும் போது, அவர்களுக்கு அது புத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

உங்களுடைய நண்பரின் வாழ்வு மாற்றம் அடைந்திருக்கலாம், ஆனால் அவர்கள் மாறியிருக்க மாட்டார்கள். அவர்களை செவி மடுத்து அவர்கள் உணரும் புதிய சூழ்நிலையைப் புரிந்து ஏற்றுக் கொள்ளப் பழக்கப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தொடர்ந்து கொடுக்கும் ஆதரவே அவர்களுக்கு செய்யக் கூடிய மிகப் பெரிய உதவியாகும்.

உடல் நிலையைக் கையாளுதல் -

நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்பு, ஒருவரின் உடல் நிலையைக் கையாளவும் அதன் அறிகுறிகளையும், களைப்பு, வாந்தியுணர்வு, எடை குறைவு போன்ற பக்க விளைவுகளையும் மன அமைதியையும் பேண உதவுகிறது. நோயாளர் ஒவ்வொரு நாளையும் அவரின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப சிறந்த முறையில் கழிப்பதற்கு உதவி புரிவதே முக்கிய நோக்கமாகும்.

சமூக செயற்பாடுகள் -

உங்கள் நண்பர் இந்த உலகில் ஒருவராக தொடர்புகளுடன் இருக்க விரும்புவார். அவர்கள் ஒதுங்கி தனிமையாக இருப்பதைத் தவிர்க்க அவருக்கு உகந்த சமூக செயற்பாடுகளில் அவரை இணைப்பது உதவியாக இருக்கும். தினசரி வாழ்வில் மிகவும் அவர்களுக்கு வசதியான உகந்த நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து (அவர்கள் தோழமையை விரும்பும் நேரத்தில்), சந்தித்து, உல்லாசமாக வெளியே அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

தொழில் புரிதல் -

வாழ்வை மட்டுப் படுத்தும் நோயினால் பாதிக்கப் பட்ட பலரும் தமக்குக் கிடைத்திருக்கும் நாட்களை வேலை செய்து பிரயோஜனமாக போக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். வேறு சிலர் பகுதி நேரமாகவோ வீட்டிலிருந்தோ தொழில் புரிய விரும்புவார்கள். அவர்களுடைய விருப்பத்திற்கு ஆதரவு தெரிவியுங்கள். அவர்கள் தொழில் புரிவதை நிறுத்த நேர்ந்தால் உங்கள் நட்பைத் தொலை பேசி மூலமாகவோ மின் கடிதம் மூலமாகவோ தொடருங்கள்.

நீங்கள் என்ன கூறலாம்?

உங்களுக்கு தெரிந்தவர் தன்னுடன் நீங்கள் சம நிலையிலேயே தொடர்ந்தும் பேச வேண்டும் என்று எதிர்பார்பார். தப்பாகப் பேசி விடுவீர்களோ அல்லது இருவருமே உணர்ச்சி வசப் பட்டு விடுவீர்களோ என்று கவலைப் படாதீர்கள் - அவர்களுடன் பேசுவதற்கு ஆதரவாக இருந்தாலே போதுமானது.

ஞாபகத்தில் இருக்கும் பழைய நினைவுகளை ஊக்குவித்து உங்கள் நட்பைத் தேடும் முயற்சிகளுக்கு மதிப்புக் கொடுங்கள். இச் செயல்களினூடாகவே அவர் பிரியாவிடை செய்வதாகக் கூட அமையலாம். இச் சம்பாஷணைகள் இடம் பெற்றதற்கு நீங்கள் வருங்காலத்தில் நன்றியுடையவராக இருப்பீர்கள்.

அவரின் குடும்பத்திற்கு நீங்கள் என்ன கூறலாம்?

ஆவரின் உங்வினர்களுக்கு அவர்களின் அன்புக்குப் பாத்திரமானவரை எவ்வளவு தூரம் மதிக்கிறீர்கள் என்பதைத் தெரியப் படுத்தி அவர்களின் முயற்சிகளை எவ்வளவுக்கு ஆதரிக்கிறீர்கள் என்று தெரிவியுங்கள். எவ்விதத்திலும் உதவ நீங்கள் தயாராக உள்ளீர்கள் என்று உறுதிப் படுத்துங்கள். அவர்களுக்காக பரிந்துணர்வதைத் தெரியப் படுத்துங்கள்.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

நீங்கள் அவர்களுடன் ஆதரவாக இருக்க விரும்புவதே எடுக்கக் கூடிய முயற்சியில் பாதியாகிறது. உங்கள் நட்பு தனிமையைத் தவிர்க்கிறது. உங்கள் நண்பர் மாறவில்லை என்பதை ஞாபகப் படுத்தி உங்களின் நட்பும் மாறவில்லை என்று கூறுவதன் மூலமே அவருக்கு உணர்வு பூர்வமான ஆதரவு கிடைக்கிறது.

- உங்களின் ஆதரவை வழங்குவது,
- நீங்கள் மரியாதை செலுத்துவது,
- அவர்களின் வழி நடத்தலில் செயற்படுவது,
- எப்படி உதவலாம் என்று கேட்பது,

ஆகியன மூலம் ஆக்கபூர்வமான மாற்றங்களைக் கொண்டு வரலாம் என ஞாபகத்தில் கொள்ளுங்கள்.

யதார்த்தமான உதவிகளைப் பெறுவது ஆரம்பத்தில் கடினமாகத்தான் இருக்கும். எனினும், அவரையும் அவரின் குடும்பத்தாரையும் முடிவுகளை எடுக்கச் சொல்லி ஊக்குவித்து அவர்களைப் பின்பற்றவும். நீங்கள் பல விதத்தில் உதவிகளை வழங்கலாம் - உதாரணமாகச் சமையலில், தோட்ட வேலைகளில், புத்தகங்கள் மற்றும் ஒளித் தட்டுகள் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம், குழந்தைகளைப் பாடசாலைக்கு அழைத்து வருவதில், அவர்களை வைத்தியத்திற்கு கூட்டிச் செல்வதில் உங்கள் உதவிகளை வழங்கலாம்.

உங்களின் முக்கிய பங்கு அக்குடும்பத்தின் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதே. நல்ல செவி மடுப்பாளராக இருப்பதன் மூலமும் நடைமுறைக்கு ஏற்ற கருத்துகளைப் பகிர்வதன் மூலமும் அவர்களுக்கு நீங்கள் உதவி புரிய முடியும்:

- நீங்கள் அடுத்து வைத்திய சாலைக்கு செல்ல வேண்டிய நேரத்தில் நான் உங்களை அழைத்துச் செல்லலாமா?
- உங்களுக்குத் தேவையான மளிகைப் பொருட்களை நான் வாங்கித் தர உதவலாமா?

நல்ல அவதானியாக இருப்பதும் உதவியானது: பாத்திரங்களை கழுவ வேண்டுமா? பூ மரங்களுக்கு நீர் விடவேண்டுமா? இயல்பாக அதைச் செய்து விடுங்கள்!

இது இலகுவான நேரமல்ல. உங்களுக்குத் தேவையான ஓய்வை எடுத்து உங்கள் உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்த முயற்சிகளை எடுக்க வேண்டும்.

“ஒரு நல்ல நண்பர் முன்வந்து எங்களுக்கு ஓய்வு தருவது ஊக்கம் தரும் அட்ரிலனின் ஏற்றியது போன்றது. எங்களின் சக்தியை மீளப்பெற்று இக் கடின காலத்தை போக்குவதற்கு உந்து கோலாக இருக்கின்றது. நாங்கள் நோயாளரை விட்டு விலக முடியாது என்று எண்ணினோம் - ஆனால் எமக்குக் கிடைத்த ஓய்வு அவருக்கு மேலும் உதவ பக்கபலமாக அமைந்தது”.

- ஒரு குடும்ப உறுப்பினர்

இறப்பின் பின் - குடும்பத்தாருக்கும் பராமரிப்பாளருக்கும் என்ன கூறலாம்?

இறப்பு நிகழும் என்று தெரிந்திருந்தாலும் அது நிகழும் போது அதிர்ச்சியைத் தவிர்க்க முடியாது. தெரிந்தோர் விலகியிருந்தாலோ எதுவும் பேசாமலிருந்தாலோ அது இன்னமும் கடினமாகிறது. நீங்கள் இயல்பாக இருங்கள் - “இப்படி நடந்ததையிட்டு நான் வருத்தப் படுகிறேன், உங்களுக்காக வருந்துகிறேன்”.

அன்பான அரவணைப்பு சில சமயங்களில் வார்த்தைகளுக்குச் சமமானது.

நீங்கள் கரிசனையுடன் உள்ளீர்கள் என்பதை எப்படி வெளிப்படுத்தலாம்?

துயரத்தை நீக்குவதற்கு கால எல்லையோ தீர்வோ இல்லை. மனதைத் தேற்றிக் கொள்வதற்கு துயரமும் ஒரு படிமுறையாகும். குடும்பத்தினருடன் கூடி இருந்து அவர்களின் தேவைகளை உள் வாங்கி உதவுங்கள்.

நீங்கள் உங்களை எப்படிக் கவனித்துக் கொள்வீர்கள்?

நீங்கள் வைத்திருந்த உறவுக்கு மதிப்பளியுங்கள். நீங்களும் உங்கள் துயரத்தை வெளிப்படுத்த நேரம் ஒதுக்குங்கள். உங்கள் குடும்பத்தாரையும் நண்பரையும் உங்கள் ஆதரவுக்கு நாடுங்கள். உங்கள் அன்பும் பரிவும் ஏனையோருக்கு உதவியுள்ளதோடு உங்கள் வாழ்வையும் மேம்படுத்தியுள்ளது. மனிதத்துவத்தில் மிகப் பெரிய வரப்பிரசாதம் நல்ல நட்பாகும். உங்களால் முடிந்தளவு நீங்கள் செய்துள்ளீர்கள்.

யார் உதவலாம், உதவிக்கு எங்கு செல்லலாம்?

நீங்கள் தனித்து விடவில்லை. உங்களைப் போல் பயணித்தவர்களின் கூட்டு அனுபவத்தை பகிர்ந்து நீங்களும் பயன் பெறலாம். கீழ் தரப்பட்டுள்ள ஆதரவுக் குழுக்கள் உங்களின் கஷ்டமான காலங்களில் உதவ முன் வரலாம்:

- **Alzheimers Disease Foundation Malaysia**
03-7956 2008 / 03-7958 3088
- **Befrienders**
03-7956 8144 / 03-7956 8145
- **Breast Cancer Welfare Association**
03-7954 0133
- **Cancerlink Foundation**
03-7956 9499
- **Malaysian Mental Health Association**
03-7782 5499
- **Majlis Kanser Nasional (MAKNA)**
03-2162 9178
- **National Kidney Foundation of Malaysia**
03-7954 9048 / 03-7954 9049
- **National Stroke Association of Malaysia (NASAM)**
03-7956 4840
- **The Malaysian AIDS Council**
03-4045 1033
- **Ti- Ratana Welfare Society**
03-7988 1818

நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக்கான தொடர்புகள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களைத் தெரிந்து கொள்ள:

இணையத் தளம் : palliativecare.my

மின் அஞ்சல் : info@hospismalaysia.org

தொலைபேசி : 603-9133 3936 (ஹொஸ்பிஸ் மலேசியா பொது தொடர்பு)

நன்றிகள்:

இப்பிரசுரம், ஹொஸ்பிஸ் மலேசியாவினால், பலியேடிவ் கேயர் ஒஸ்ரேலியாவின் (Palliative Care Australia) பிரசுரமான "What Can I Say, What Can I Do?" இலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பகுதிகளைக் கொண்டு அவர்களின் அனுமதியோடு தயாரிக்கப் பட்டுள்ளது.

இப்பிரசுரத்தில் உள்ள விடயங்கள் யாவுமே ஹொஸ்பிஸ் மலேசியாவினது அல்லது பலியேடிவ் கேயர் ஒஸ்ரேலியாவினது கருத்துகள் என்பதற்கு அவசியமில்லை.