

கவனிப்பாளர்களின் வழிகாட்டி புத்தகம்

உள்ளடக்கங்கள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களை கவனித்தல்

மருந்துகள் மற்றும் கருவிகள்

உங்களை நீங்களே கவனித்தல்

வாழ்க்கை முடிவு

தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய
நல்லவை



சில நேரங்களில்
உங்களுக்கு
அணைக்க ஒரு
கைக்கு மேல் தேவை.

உள்ளடக்கங்கள்

01 அறிமுகம்

- 05 நோய்தணிப்பு நலம் என்ன?
- 05 மலேஷியா ஹோஸ்பிஸ் பற்றி
- 08 அவசர எண்கள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களைக் கவனித்தல்

- அறிகுறிகளைக் கண்டறிதல் மற்றும் கையாளுதல்
- பொதுவான உடல் அறிகுறிகள்

02

- 13
- 14

03 மருந்துகள் மற்றும் கருவிகள்

- 25 மருந்துகளை கையாளுதல்
- 26 மருந்துகளை கொடுத்தல்
- 28 கருவிகள் பயன்பாடு மற்றும் பராமரிப்பு உதவிக்குறிப்புகள்

உங்களை நீங்களே கவனித்தல்

- உங்கள் உணர்ச்சிகள் 31
- உங்கள் நலன் 31
- நிதிநிலை 31
- குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் 31

04

தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய நல்லவை

- இணைய வளங்கள் 35
- கூடுதல் தொடர்புகள் 36
- வீட்டு மருந்து அட்டவணை மற்றும் விளக்கப்படம் 37

05 வாழ்க்கை முடிவு

- 33 வாழ்க்கை முடிவிற்கான அறிகுறிகள்
- 33 அடக்கம் செய்ய அனுமதி மற்றும் சட்ட விவகாரங்கள்

06

அறிமுகம்

இதைப் படிக்கும்போதே நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பது எங்களுக்குத் தெரியாது, ஆனால் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடனான இந்த பயணத்தில் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவதற்கு நாங்கள் எங்களால் முடிந்ததை சிறப்பாகச் செய்வோம்.

நோய் தணிப்பு நலம் பேணல் என்றால் என்ன?

நோய் தணிப்பு நலம் பேணல் என்பது வாழ்நாளைக் குறைக்கக்கூடிய நோய்களைக் கொண்ட நோயாளிகளின் துன்பத்தை நீக்குவது மற்றும் தடுப்பதில் கவனம் செலுத்தும் அடிப்படை நல்வாழ்வின் ஒரு பகுதி ஆகும்.

இது நோயாளியின் தனிநபர் தேவைகளைக் கவனித்துக்கொள்ளக்கூடிய ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குவதற்காக பல்துறை அணுகுமுறையை பயன்படுத்துகிறது. இதில் மருத்துவர்கள், மருந்தாளர்கள், செவிலியர்கள், உளவியலாளர்கள் மற்றும் பிற மருத்துவ நிபுணர்களிடமிருந்து பெறப்படும் கருத்துகளும் அடங்கி உள்ளன.

நோய் தணிப்பு நலம் பேணலின் நோக்கம் நோயாளி மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினரின் வாழ்க்கை தரத்தை மேம்படுத்துவதே ஆகும்.

ஹோஸ்பிஸ் மலேஷியா பற்றி

ஹோஸ்பிஸ் மலேஷியா வீட்டிலே நோயாளிகளுக்கு நோய்தணிப்பு நலம் பேணலை வழங்குவதற்காக. நிறுவப்பட்டது 1991 இல் ஒவ்வொரு ஆண்டும் கிள்ளான் பள்ளத்தாக்கிலுள்ள மருத்துவர்களிடமிருந்து நாங்கள் 2000க்கும் அதிகமான பரிந்துரைகளைப் பெறுகிறோம்.

எங்கள் மருத்துவ குழு நோயாளியை மதிப்பீடு செய்யவும் மற்றும் உடல்நலம், உளவியல், அல்லது சமூக பிரச்சினைகள் என நோயுடன் தொடர்பான பிரச்சனைகளை உதவவும் வீட்டு சந்திப்புகளை மேற்கொள்கிறது. மலேஷியாவின் சேவை பகுதிகளுக்கு வெளியே வாழும் நோயாளிகள், செராஸில் உள்ள எங்கள் மையத்தில் வெளிநோயாளிகளாக சந்திப்பு மேற்கொள்ளலாம்.

மருத்துவக் குழு

அவர்கள் உங்களுக்கு உதவுவதற்காக இங்கு உள்ளார்கள், மேலும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் மிகச் சிறந்த வாழ்க்கைத் தரத்தை தக்க வைத்துக்கொள்வார்கள் எனவே நீங்கள் உங்களுடைய நேரத்தை ஒன்றாகச் செலவழிக்க முடியும்.

அவர்கள் யார்?



செவிலியர்கள் & மருத்துவர்கள்



இயன்முறை சிகிச்சையாளர்



மருந்தாளர்



நிர்வாக ஊழியர்கள்

அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள்?

செவிலியர்கள் & மருத்துவர்கள்

- உடல்நீதியான அறிகுறிகளை(எ.கா. வலி, குமட்டல், மூச்சுவிட இயலாமை) போன்றவற்றை கையாள உதவுதல்
- செவிலியர் திறன்களை கற்பித்தல் (எ.கா. வாய் பராமரிப்பு, காயத்திற்கு கட்டுப் போடுதல்
- மருத்துவமனைக்கு செல்வது அவசியமானால் அதனை அறிவுறுத்தல் மற்றும் மருத்துவர்களுடன் தொடர்பில் இருத்தல்
- உணர்வு மற்றும் இழப்புநிலையில் ஆதரவாக இருத்தல்.

நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தைப் பொருத்து உங்களுக்கு ஒரு செவிலியர் ஒதுக்கப்படுவார். அவர்கள் உங்களுடைய முதல் தொடர்பு புள்ளியாக இருப்பார்கள் மேலும் உங்களுடன் அன்புக்குரியவர்களின் தேவைக்கேற்ப வழக்கமாக சந்திப்பார்கள். உங்களுடைய செவிலியர் மருத்துவரால் கண்காணிக்கப்படுவார். அவரும் தேவைப்படும்போது வருகை தருவார்

இயன்முறை சிகிச்சையாளர்

- இயக்கம் தொடர்பான பிரச்சனைகளை கையாளுதல் மற்றும் மேம்படுத்தல் (எ.கா. நடத்தல்).
- படுக்கையிலிருந்து சக்கர நாற்காலிக்கு நோயாளிகளை எவ்வாறு மாற்றுவது என்பதை கவனிப்பாளர்களுக்கு காட்டுங்கள்.
- நோயாளிகளுக்கு அவர்களின் நிலைக்கு ஏற்றவாறு எளிய பயிற்சிகளை கற்றுக்கொடுத்தல்.
- அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளை கையாளுதல் (எ.கா. சாப்பிடுவது, உடையணிவது, பேசுவது).
- நோயாளிகள் போதுமான அளவு நலத்துடன் இருந்தால், எங்களுடைய மையத்தில் குழு பயிற்சிகளை நடத்துவது.

உங்களுடைய செவிலியர் உங்களை ஒரு இயன்முறை சிகிச்சையாளருக்கு பரிந்துரைப்பார்.

மருந்தாளர்

- மருந்துகளின் நோக்கம் மற்றும் அது எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை விளக்குதல்.
- மருந்துகள் எவ்வாறு எடுக்கப்பட வேண்டும் என்பதைக் காட்டுதல்.
- மருந்துகளை எங்கே எடுப்பது என்று ஆலோசனை வழங்குதல்

நிர்வாக ஊழியர்கள்

- அலுவலக நேரங்களில் தொலைபேசி அழைப்புகளை எடுத்தல்.
- குழுவின் பிற உறுப்பினர்களுக்கு செய்திகள் சென்றடைவதை உறுதிப்படுத்துதல்.
- மருத்துவ கருவிகள் இரவல் வழங்குவதற்கான ஏற்பாடு செய்தல்.

கருவிகள்

எந்தவித கட்டணமும் இல்லாமல் எங்களிடம் இருந்து பல்வேறு வகையான கருவிகளை நீங்கள் இரவல் வாங்கலாம், ஆனால் ஒரு சில கருவிகளுக்கு முன்வைப்புதொகை* தேவைப்படலாம்

கிடைக்கும் கருவிகள்:

- மருத்துவமனை படுக்கைகள்
- ரிப்பிள் படுக்கை விரிப்பு
- சக்கரா நாற்காலிகள்
- நடத்தல் உதவிக்கருவிகள்
- ஆக்சிஜன் செறிவாக்கிகள்
- சிரிஜ் டிரைவர்கள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு எந்த கருவி தேவை என்று உங்களுடைய செவிலியர் ஆலோசனை கூறுவார்.

*வைப்புத் தொகையை வங்கியிலோ பணமாகவோ செலுத்தலாம். கருவியை திரும்ப ஒப்படைக்கும்போது அது திரும்ப வழங்கப்படும்.

தயவுசெய்து கவனிக்கவும் ஹாஸ்பிஸ் மலேஷியா போக்குவரத்து வசதியை வழங்காது. ஆனால், தேவைப்பட்டால் போக்குவரத்து நிறுவனத்தின் தொடர்பு விவரங்களை எங்களால் வழங்க முடியும்.

கல்வி

ஹோஸ்பிஸ் மலேஷியா இவற்றில் ஈடுபட்டுள்ளது மற்ற அடிப்படை நல்வாழ்வு வழங்குநர்களுக்கு நோய் தணிப்பு நலம்பேணல் கற்பித்தல். சில நேரங்களில், உங்களுடைய செவிலியருடன் மாணவர்களுடன் வருகை தரக்கூடும். நீங்கள் மாணவர்கள் வருகை தருவதை விரும்பவில்லையெனில், எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.

கட்டணம்

ஹோஸ்பிஸ் மலேஷியாவின் சேவைகள் கட்டணமில்லாமல் கிடைக்கின்றன, நாங்கள் வருகையின்போது குறிப்பிட்ட மருந்துகள் மட்டுமே வழங்குகிறோம். இருப்பினும், நீண்ட கால சிகிச்சைக்காக, நோயாளிகள் பரிந்துரைச் சீட்டுடன் மருந்துகளை வாங்கிக் கொள்ளும்படி கேட்கப்படலாம்.



A series of horizontal green lines on a white background, intended for writing. The lines are arranged in two columns of 15 lines each, separated by a vertical dashed line.



நமது இருளான கணங்களில் தான்
நாம் வெளிச்சத்தைப் பார்ப்பதில்
கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
- அரிஸ்டாட்டில்

உங்களுடைய அன்புக்குரியவர்களை கவனித்தல்

அறிகுறிகளை அடையாளம் காணுதல் மற்றும் கையாளுதல்

வாழ்நாளைக் குறைக்கும் நோய்களைக் கொண்ட
நோயாளிகளுக்கு வலி, மூச்சுத்திணறல், மலச்சிக்கல், வாந்தி,
சோர்வு போன்ற அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் ஏற்படும்.

ஒரு அறிகுறி மற்றொன்றுக்கு வழிவகுக்கும்.
எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு நோயாளி வலியில் இருந்தால்,
அவர்களால் நன்றாக தூங்க முடியாது மற்றும் அதிக அளவில்
சோர்வாகிவிடலாம். அதேபோல், கடுமையான வலி,
நோயாளியை குமட்டாலக உணர்வைக்கலாம், அது சுவாசம்
மற்றும் இயக்கம் ஆகியவற்றிலும் இடையூறு செய்யும்
இடமளிக்கும்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களை இன்னும் வசதியாக
உணர்ச்செய்ய பல விஷயங்களைச் செய்யலாம். சரியான
மருந்து மற்றும் மேலாண்மை மூலம், அறிகுறிகளை
கட்டுப்படுத்த முடியும், இது ஒரு சிறந்த வாழ்க்கை தரத்திற்கு
உதவுகிறது.

அறிகுறிகளுக்கு ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சையளிப்பது முக்கியம்
அவை வளர்ந்துவிட்டால் சிகிச்சையளிப்பது கடினமாகிவிடும்.

உதவிக்குறிப்பு: உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு
ஒரு புதிய அறிகுறி ஏற்பட்டால், தயவு செய்து
செவிலியர்களிடம் உடனடியாக தெரிவியுங்கள்.

பொதுவான உடல்ரீதியான அறிகுறிகள்

1. வலி

பலர் வலியைக் கண்டு பயப்படுகின்றனர். ஆனால், அதனைக் கட்டுப்படுத்த பல பயனுள்ள வலிநிவாரணிகள் மற்றும் முறைகள் உள்ளன.

ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமாக வலியை உணர்கிறார்கள், ஒரே நோய்கள் உடைய நோயாளிகளும் கூட வலி எங்கே உள்ளது, அதை எப்படி உணர்கிறார்கள், அது உங்களுடைய அன்புக்குரியவர்களை எப்படி பாதிக்கிறது ஆகியவற்றைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்வதற்காக மருத்துவர்கள் மற்றும் செவிலியர்களுக்கு உதவுவது முக்கியமாகவும், எனவே அவர்கள் அதற்கு சிறப்பாகச் சிகிச்சையளிக்கலாம்.

பல நபர்கள் வலி நிவாரணிகளைப் பயன்படுத்துவதை நீண்ட காலத்திற்கு தள்ளிப்போடுகிறார்கள், வலி தாங்க முடியாதேபாது மட்டுமே அவற்றை எடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். இருப்பினும், வலிக்கு சிகிச்சை செய்யாவிட்டால், அதை கையாளுவது மிகவும் கடினமாகலாம். எனவே, மருத்துவ குழு அறிவுறுத்துகின்ற விதத்தில் வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக்கொள்வது முக்கியம்.

வெவ்வேறு வகையான வலிநிவாரணிகள்

வெவ்வேறு வகையான வலிக்கு சிகிச்சையளிக்க வெவ்வேறு வகையான வலிநிவாரணிகள்.

லேசான வலி

போன்ற லேசான வலிநிவாரணிகள்.

மிதமான வலி

கோடின் போன்ற லேசான ஓபியம் வலிநிவாரணிகள்.

தீவிரமான வலி

மார்பின் போன்ற கடுமையான ஓபியம் வலிநிவாரணிகள்.

சில நேரங்களில், வலிநிவாரணிகளுடன் இதர மருந்துகளும் நோயாளிகளுக்கு கூடுதலாக பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன, அதாவது அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் (எ.கா.இபுரூஃபன்), ஆண்டி டிப்பர்சன்ஸ்ட், அண்டிகோவ்வளன்சன்ட்கள் (பொதுவாக எபிலப்லி சிகிச்சையில் பயன்படுத்தப்படுகிறது) மற்றும் தசை இளக்கிகள்.

வலி அடிக்கடி அல்லது தொடர்ந்து இருந்தால், வலி நிவாரணிகளை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு டோஸும் அடுத்த டோஸ் வரை வலியை சமாளிக்க போதுமானதாக இருக்க வேண்டும்.

அடுத்த டோஸ் முன்னர் வலி மீண்டும் வந்தால், மருத்துவ குழுவிற்கு தெரிவியுங்கள், எனவே அவர்கள் அதிக அளவு டோஸ் அல்லது வேறு மருந்துகளை பரிந்துரைக்கலாம். சரியான டோஸ் அல்லது மருந்துகளை கண்டறிய சில நாட்கள் ஆகலாம். எனவே தொடர்ந்து முயற்சியுங்கள்.

உதவிக்குறிப்பு: வலி தொடங்கும் போதெல்லாம், உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் வலி எப்படி உணர்கிறார்கள் என்று பதிவு செய்யுங்கள். இது எதிர்கால வலி தூண்டுதல்களைக் கண்டறிய, பக்க விளைவுகளை வெளிப்படுத்த, மற்றும் சிறப்பாக வேலை செய்யும் வலிநிவாரணியை அறிந்துகொள்ள உதவுகிறது.

வலிநிவாரணிகளின் பக்க விளைவுகள்

சோர்வு

இது வழக்கமாக சில நாட்களுக்கு பிறகு சரியாகிறது, எனவே வலி இல்லாமல் மற்றும் இன்னும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க முடியும்.

குமட்டல்

குமட்டல் எதிர்ப்பு மாத்திரைகள் உதவலாம், மேலும் பொதுவாக சில நாட்களுக்குள் படிப்படியாக சரியாகிறது. 7 நாட்களுக்கு பிறகும் குமட்டல் சரியாகவில்லையெனில், மருத்துவக் குழுவினருக்குத் தெரிவியுங்கள். மற்றொரு வலிநிவாரணிக்கு மாறுவது நோயைத் தடுக்கலாம்.

மலச்சிக்கல்

இது பொதுவான பக்க விளைவு ஆகும் எனவே கடுமையான வலிநிவாரணிகளை எடுத்துக் கொள்பவர்கள் அனைவரும் மலமிளக்கிகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக, இரண்டு மலமிளக்கிகள் எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன: ஒன்று மலத்தை இலேசாக்குகிறது மற்றொன்று மலக்குடல் இயக்கத்தை துண்டுகிறது.

வலிநிவாரணிகளைக் கொடுத்தல்

வலிநிவாரணிகள் பொதுவாக மாத்திரைகள் வடிவில் வருகின்றன. உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் அதை விழுங்க முடியாவிட்டால் அல்லது மருந்தை வாந்தியெடுத்தால், அதனை ஊசியாக, ஸ்கின் பேட்சாக அல்லது குழாய்கள் வழியாக கொடுக்கலாம்.

குழாய்கள் வயிறு அல்லது கையின் கீழே உள்ள தோலில் பொருத்தப்படுகின்றன. ஒரு சிறிய எடுத்துச் செல்லக்கூடிய பம்பு (ஒரு சிறிது டிரைவர் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது) 24 மணி நேரத்திற்கு தொடர்ச்சியாக டோஸ்களை கொடுக்கும். உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் பம்பு அமைப்பார்.

வலிநிவாரணிகள் போதைப்பழக்கமாக மாறுவதில்லை

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப மருந்துகள் நன்கு கட்டமைக்கப்படுகின்றன, மேலும் வலியை அதிகமானால் மட்டும் அளவும் அதிகரிக்கப்படும். பல நோயாளிகள் பல மாதங்களுக்கு ஒரே அளவு மார்பினை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

திடீரென மார்பின் எடுத்துக்கொள்வதை நிறுத்துவது ஆபத்தானது. மற்ற சிகிச்சைகள் (எ.கா. கதிரியக்க சிகிச்சை) மூலம் வலி நீங்கினால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியின் மேற்பார்வையின் கீழ் அளவினைப் படிப்படியாக குறைக்கலாம்.

உணர்ச்சிகள் மற்றும் வலி

வலியின் உணர்ச்சி ரீதியிலான காரணங்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பது முக்கியமாகும். பயம், பதட்டம், மனச்சோர்வு போன்ற கடுமையான உணர்ச்சிகள் அதனை மோசமாக்கலாம். இருப்பினும், வலி மனதில் ஏற்படும் விஷயம் என்று இதற்கு பொருள் இல்லை. ஓய்வெடுக்க கற்றுக்கொள்வதின் மூலம் பயம் மற்றும் கவலைகளைப் போக்க முடியும், இது வலியைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

உங்கள் நேசிப்பவரின் பல்வேறு குழுக்கள் பற்றி தெரிந்துகொள்வதன் மூலம் மிகவும் தளர்வானதாக இருக்க முடியும் உங்களுடைய அன்புக்குரியவர்கள் உடலின் பல்வேறு தசை குழுக்கள் பற்றி அறிந்து அவற்றிற்கு ஓய்வளிப்பதின் மூலம் இன்னும் ஓய்வாக இருக்க முடியும் மன அழுத்தம் அல்லது வலியில் இருக்கும் போது இதை கவனமாகச் செய்யும்படி அவர்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.

2. மூச்சுத்திணறல்

மூச்சுத்திணறல் அல்லது மூச்சு விட முடியாமை (இது டிஸ்பானியா எனவும் அழைக்கப்படுகிறது), நுரையீரல் நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அல்லது மிகவும் பலவீனமாகவும் நோய்வாய்ப்பட்டு இருப்பவர்களிடமும் பொதுவாக காணப்படுகிறது.

மூச்சுத் திணறல் உணர்வு மக்களை பதற்றமாக்குகிறது. குறுகிய அளவு சுவாசிக்கும்போதே தோள்பட்டை, கழுத்து, மார்பு தசைகள் இறுகுவதால் அவர்கள் பதற்றமடைகிறார்கள். இந்த முறையில் சுவாசிப்பதற்கு நிறைய முயற்சி தேவைமற்றும் உங்கள் நுரையீரல்களுக்கு போதிய காற்று கிடைக்காது. இது மூச்சுத்திணறல் மற்றும் நோயாளிகளிடம் ஒரு பயத்தின் சூழற்சியை உருவாக்குகிறது.

மூச்சுத்திணறல் தனியாக சமாளிக்க முயற்சிப்பது மிகவும் கடினமானதாக உள்ளது மேலும் நடத்தல், குளியல், மற்றும் ஆடை மாற்றுதல் போன்ற நடவடிக்கைகள் போது இன்னும் மோசமடையலாம். உணர்வுத் தயாரத்தாலும் மூச்சுத்திணறல் மோசமடையக்கூடும்.

மூச்சில்லாநிலை எதனால் ஏற்படுகிறது?

பல மருத்துவ நோய்களால் மூச்சுத்திணறல்

ஏற்படலாம். அவற்றின் பொதுவான காரணங்கள்:

- முற்றிய இதய நோய்.
- முற்றிய நுரையீரல் நோய்.
- நுரையீரல் புற்றுநோய் அல்லது நுரையீரலுக்கு பரவக்கூடிய புற்றுநோய்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கான சில பரிந்துரைகள் இதோ.

- துவைக்கும்போது, உடையணியும்போது அல்லது உணவு தயாரிக்கும்போது உட்கார்ந்து செய்யுங்கள்..
- ஆடை மாற்றும்போது மூச்சு அடக்குவைத் தவிருங்கள்.
- குளிவ டைத் தவிருங்கள். கைப்பிடிகள் மற்றும் நடக்கும் கருவிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- எளிதில் எடுக்குமாறு அவர்கள் பயன்படுத்தும் பொருட்களை வைத்திருங்கள்.

- இடுப்பு மற்றும் மார்பைச் சுற்றி தளர்வான ஆடை அணிந்து கொள்ளுங்கள்.
- ஜன்னல்களை திறப்பதன் மூலம் அல்லது விசிறியைப் பயன்படுத்தி அவர்களைச் சுற்றியுள்ள காற்று ஓட்டத்தை அதிகரிப்புகள்.
- ஆற்ற டைச் சேமிக்க நாள் முழுவதும் பிரித்து பிரித்து வேலை செய்யுங்கள்.
- வேலைக்கு இடையில் ஓய்வெடுங்கள்.
- படிகளில் அல்லது சரிவுகளில் ஏறும் போது, ஒவ்வொரு அடிக்கும் மூச்செடுங்கள், அடுத்த அடிக்கு மூச்சை விடுங்கள், ஒரு கணம் காத்திருந்து, மீண்டும் அதனைத் தொடருங்கள்.
- ஒவ்வொரு வாக்கியத்தை பேசுவதற்கு முன் இடைவெளி எடுங்கள்.
- நீண்ட தூரத்திற்கு செல்ல சக்கர நாற்காலியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மூச்சுவிடுதல் நுட்பம்

இந்த நுட்பம் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு மிகவும் ஓய்வான மற்றும் மென்மையான சுவாசிக்கும் முறையை உருவாக்க உதவுகிறது. உங்கள் அன்புக்குரியவர் நன்கு ஓய்வெடுத்து தளர்வாக, உட்கார்ந்த அல்லது படுத்த நிலையில் நன்கு வேலைசெய்கிறது.

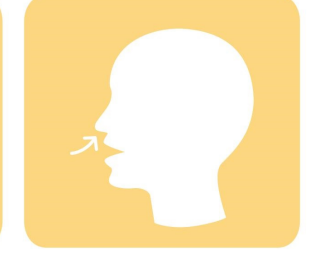
படிகள்:



1. தோள்களை தளர்த்துங்கள்.



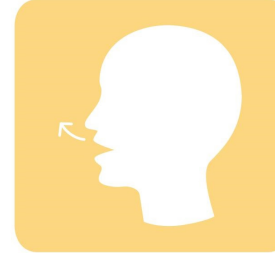
2. மார்பில் ஒரு கையையும் மற்றொரு கையை வயிற்றிலும் வைப்புகள்.



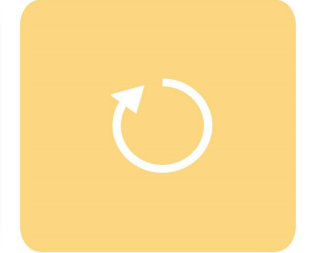
3. மூக்கு வழியாக இரண்டு விநாடிகளுக்கு மூச்செடுங்கள்.



4. உங்கள் அன்புக்குரியவர் மூச்செடுக்கும்போது, அவர்களின் வயிறு அவர்களின் நெஞ்சை விட அதிகமாக வெளிப்புறம் நகர வேண்டும்.



5. மெதுவாக வயிற்றை அழுத்திக் கொண்டு வாய் மூலம் மெதுவாக மூச்சை விடுங்கள். இது காற்றை வெளியேற்ற உதரவிதானத்திற்கு உதவும்.



6. மீண்டும் செய்யுங்கள்.

நெஞ்சுப் பிரச்சனைகளுக்கான சிகிச்சை மற்றும் மருந்துகள்

மார்பு நோய்களுக்கான சிகிச்சை மற்றும் மருந்துகள் மூச்சுத்திணறலுக்கான காரணத்தை மதிப்பிட்ட பிறகு, மருத்துவ குழு பொருத்தமான சிகிச்சை அல்லது மருந்தைப் பரிந்துரைக்கும்.

3. குமட்டல் மற்றும் வாந்தி

குமட்டல்

ஒரு வாந்தியெடுப்பது போன்ற விரும்பத்தகாத உணர்வு. இது வாந்தியெடுப்பதற்கு முன்னர் நீண்ட நேரத்திற்கு இருக்கலாம், அல்லது வாந்தி வராமலும் கூட இருக்கலாம். வாந்தியெடுப்பதை விட குமட்டல் துன்பமாக இருக்கும்.

வாந்தி

வயிற்றிலிருக்கும் உணவுப்பொருள் வாய்வழியாக வேகமாக வெளியேறல்.

மேம்பட்ட நோய்களில் வாந்தி மற்றும் குமட்டலுக்கான காரணங்கள் என்ன?

- வயிறு மற்றும் குடல்களில் தடங்கள்.
- மருந்துகளின் பக்கவிளைவாக ஏற்படும் குமட்டல் மற்றும் வாந்தி.
- உயர் கால்சியம், புற்றுநோயால் பக்க பொருட்கள் அல்லது சிறுநீரக அல்லது கல்லீரல் செயலிழப்பு காரணமாக கழிவுகள் போன்ற நிலையின்மைகள்.
- சீமோதெரபி.
- கட்டி வளர்ச்சி காரணமாக மூளை அழுத்தம்.
- பார்வை, சுவை, மணம், வலி.
- பயம், பதற்றம், அல்லது சோர்வு.
- உள் காதில் உள்ள சமச்சீரற்ற தன்மை, அதனால் ஏற்படும் தலைச்சுற்றல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு.

குமட்டல் மற்றும் வாந்தியின் அறிகுறிகள்.

இந்த அறிகுறிகள் தோன்றும் போது, உடனடியாக மருத்துவக் குழுவிடம் தெரிவியுங்கள் எனவே அவர்கள் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிக்க முடியும்.

- வாந்தியில் இரத்தம்.
- தொடர்ச்சியான வாந்தி மற்றும் மருந்துகள், உணவு அல்லது திரவ உணவுகள் சாப்பிட இயலாமை.
- பலவீனம், தலைச்சுற்று அல்லது சூழப்பம்.
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தியுடன் தொடர்புடைய வலி.
- 3 நாட்களுக்கு மேல் மலம் கழிக்க இயலாமை.

குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை சமாளித்தல்.

- குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை சமாளித்தல். வழக்கமான வாந்தி தடுப்பு மருந்து எடுத்துக்கொள்வது.
- ஜன்னல்களைத் திறங்கள், விசிறியைப் பயன்படுத்துங்கள் அல்லது புதிய காற்றை சுவாசிப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள உங்களுடைய அன்புக்குரியவர்களை வெளியே அழைத்து வாருங்கள்.
- நெற்றியில் அல்லது கழுத்தின் பின்புறத்தில் ஒரு குளிர்ந்த துண்டை வைத்து அழுத்துங்கள்.
- வாய் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். வாந்தி எடுத்தபின் குளிர்ந்த ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை பஸ்தேயக்கவும் அல்லது வாயை அலசவும்.
- இஞ்சி அல்லது இஞ்சி சுவைமிக்க உணவு மற்றும் பானங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நாள் முழுவதும் சிறிய அளவில் உணவு உட்கொள்ளுங்கள். வெறும் வயிற்றில் குமட்டல் அதிகமாக இருக்கும்.
- சாப்பிட்ட பின் வயிற்றில் அழுத்தத்தைக் குறைக்க, சாப்பிட்ட பிறகு ஒரு மணி நேரத்திற்கு நிமிர்ந்த நிலையில் உட்கார்ந்திருங்கள் அல்லது தரையில் படுத்து தலையைத் தூக்கி வைப்பது.
- இசை கேட்பது மற்றும் டிவி பார்ப்பது போன்ற கவனத்தைச் சிதறச்செய்யும் செயல்களைச் செய்யலாம்.

4. பசியின்மை (அனோரெக்சியா)

பசியின்மை குறைபாடு என்பது மேம்பட்ட நோய்களில் பொதுவான அறிகுறியாகும். அதன் காரணங்கள்:

- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
- மலச்சிக்கல்
- சோர்வு
- சுவை மாற்றம்
- வாய் அல்லது தொண்டை எரிச்சல்
- செயல்படாமை
- மன அழுத்தம்
- மருந்து
- கடுமையான நோயால் ஏற்படும் பலவீனம்

இந்த காரணங்களில் சில ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புடையதாக இருக்கலாம்.

பசியின்மையைச் சமாளித்தல்:



மருத்துவ குழுவிடம் தெரிவியுங்கள்

அவர்கள் நோயைக் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிக்க முயற்சிப்பார்கள்.



சுற்றுச்சூழலையொத்தல்

புதிய காற்றினை பெறுங்கள் மற்றும் மோசமான உணவு வாடைகளைத் தவிருங்கள். வாசனையில்லாத தூய்மைப்படுத்திகள், தொற்றுநீக்கிகள், மற்றும் காற்று தூய்மைப்படுத்திகளைப் பயன்படுத்துங்கள். கடுமையான செயற்கை வாசனைகளைத் தவிருங்கள்.



சிறு சிறு அளவாக சாப்பிடுங்கள் மற்றும் குடியுங்கள்

ஒவ்வொரு நாளும் மூன்று வேலை மொத்தமாக சாப்பிடுவதை விட ஒவ்வொரு இரண்டு முதல் மூன்று மணிநேரங்களுக்கு ஒரு சிறிய அளவு உணவை பல்வேறு வித ஊட்டச்சத்துள்ள பானங்களுடன் பரிமாறுங்கள். இருப்பினும், உங்களுடைய அன்புக்குரியவர்களைச் சாப்பிட வற்புறுத்தாதீர்கள். சில உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும் என்று சிலர் கூறுகிறார்கள், ஆனால் அது உண்மை இல்லை. உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு அவர்களுக்கு பிடித்த உணவின் சிறிய பகுதியை பரிமாறுங்கள். வாழ்க்கையின் தரத்தை ஊக்குவிப்பதாக உணவை பார்ப்பதை இதன் முக்கிய தத்துவமாகும்.



சாப்பாட்டு வேலையின் போது

சாப்பாட்டிற்கு முன் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் முகம் மற்றும் கைகளைச் சுத்தம் செய்ய ஈரமான துண்டை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்திருங்கள்.



வாய் சுத்தம்

வழமையாக வாயை அலசுங்கள் அல்லது பற்கள் மற்றும் ஈறுகளைச் சுத்தம் செய்யுங்கள். சுவிங்கம் அல்லது சர்க்கை-இல்லாத லாலி பாப்கள் உமிழ்நீர் சுரப்பை அதிகரிக்கின்றன. இதற்கான மாற்றுக்களாக அன்னாசி, ஜீஸ் நொறுக்கல், மற்றும் ஜீஸ் பாப்ஸ்கில் ஆகியவை உள்ளன.



வெவ்வேறு உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள்

ஒரு பொதுவான பிரச்சினை சுவையில் ஏற்படும் மாற்றம் ஆகும் எனவே வெவ்வேறு னுவுகளை முயற்சியுங்கள். நாங்கள் பரிந்துரைப்பவை:

- சூப்புகள் மற்றும் கஞ்சி
- Cendol and ais kacang
- Tau Foo Fah மற்றும் ஜெல்லிகள்
- ஜெல்கிரம்
- 100 பிளம்
- இஞ்சி மற்றும் அல்லாம்ப-சுவை உணவுகள்
- அன்னாசி துண்டு (குறிப்பாக குமட்டல் மற்றும் உலர்ந்த வாய்க்கு ஏற்றது)

5. சோர்வு

சோர்வு (அல்லது தீவிர களைப்பு) ஆகியவன உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுடனான உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் உறவை பாதிக்கலாம். இது மக்களுடன் அவர்களை பொறுமையற்றவர்களாக ஆக்கிவிடும், இது அவர்கள் ஒன்றாக பழகுவதை தவிர்ப்பதற்கு வழிவகுக்கிறது.

சோர்விற்கான காரணங்கள்

- முந்தைய சிகிச்சைகள் (எ.கா. கீமோதெரபி).
- அனீமிய (இரத்த சோகை).
- சாப்பிடுவதில் பிரச்சினைகள்.
- வலி.
- மூச்சுத்திணறல்.
- நோயின் மனநல விளைவுகள்.

சோர்வின் விளைவுகள்:

- சிறு வேலைகள் மற்றும் தினசரி வேலைகளைச் செய்வதில் (எ.கா. தலை வாருதல், குளித்தல் அல்லது சைமயல்) சிரமம்.
- படுக்கையில் முழு நாளையும் செலவிட விரும்புதல்.
- கவனம் இல்லாமை.
- யோசிப்பது, நினைவு, பேசுவது, அல்லது முடிவுகளை எடுப்பதில் பிரச்சினை.
- இலேசான வேலைகளுக்கு பின் மூச்சுத் திணறல்.
- தலை வலி அல்லது தலைச்சுற்றல்.
- தூங்குவதில் சிரமம்.
- வழக்கத்தை விட உணர்ச்சிகரமாக இருத்தல்.

சோர்வினைச் சமாளித்தல்

முன்பே திட்டமிடுதல் முக்கியமாகும். நாளைத் திட்டமிடும் போது ஓய்வெடுக்க நேரத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் அன்புக்குரியவர்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை அறிந்து, அதற்கு அதிகமாக செய்ய விடாதீர்கள். ஒரு நாட்குறிப்பை வைத்து, உங்கள் அன்புக்குரியவரின் ஆற்றலை வெவ்வேறு சிகிச்சைகள் எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை கண்டறியுங்கள்.

6. வறண்ட அல்லது உலர்ந்த வாய்

வறட்சி அல்லது வாய் புண் மியூகோசிடில் என அழைக்கப்படுகிறது இது மிகவும் வலியாக இருக்கும்

வாய் தொற்றுகள்
பூஞ்சை தொற்றானது திரஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது (கேண்டிடிடயாஸ் என்றும் அறியப்படுகிறது) பொதுவாக வெள்ளை திட்டுகளாக அல்லது வாய் மற்றும் நாக்கு மேற்புறம் மீது ஒரு வெள்ளை பூச்சு போல் தோன்றுகிறது. இதற்கு பூஞ்சை எதிர்ப்பு மருந்துகளால் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது.

வாயை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

- சிவப்பு, வீக்கம், புண்கள், வெள்ளை திட்டுகள் அல்லது இரத்தப்போக்கு அறிகுறிகள் உள்ளதா என்று தினசரி வாயை பரிசோதியுங்கள். நீங்கள் இந்த அறிகுறிகளைக் கண்டால் மருந்து வகுமுவிடம் தெரிவியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு காலை, மாலை, ஒவ்வொரு உணவிற்கு பிறகும் பல் மற்றும் ஈறுகளைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்
- மென்மையான-பிரஸ்கள் அல்லது குழந்தை பிரஷ்களைப் பயன்படுத்தவும். பிரஷ்களை சூடான நீரில் காட்டியும் மென்மையாகவும் முடியும். நோய்த்தொற்றை தடுக்க அடிக்கடி பிரஷ்களை மாற்றுங்கள்.
- பற்பசைகள் பிடிக்காவிட்டால் அல்லது பற்பசையால் பல் துலக்குவது உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு பிடிக்கவில்லையெனில் என்றால், சாதாரண தண்ணீர் அல்லது மவுத் வாஷைப் பயன்படுத்தி முயற்சி செய்யுங்கள்
- சோடியம் பைகார்பேனட் மவுத் வாஷைப் பயன்படுத்துங்கள் (1 டீஸ்பூன் சோடியம் பைகார்பேனட் 300 மில்லி நீர்).
- உங்கள் அன்புக்குரியவர் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், வாந்தி எடுத்த பிறகு வாயை அலகங்கள் ஏனெனில் வாந்தியின் அமிலம் பல்லைச் சேதப்படுத்தலாம்.
- லூப்பரிகண்ட் கொண்டு உதடுகளை ஈரமாக்குங்கள்.
- உலர் உணவுகளைத் தவிருங்கள். நொறுக்கலான உணவுகள் ஈறுகளில் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுத்தும் எனவே அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- அதிகம் அருந்துங்கள் ஆனால் ஆரஞ்சு சாறு போன்ற அமில பானங்களைத் தவிருங்கள். சூடான மூலிகை தேநீர் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களை அமைதிப்படுத்தும்.

7. மலச்சிக்கல்

மலச்சிக்கலைத் தவிர்ப்பது நல்லது, ஆனால் பெரும்பாலான நிகழ்வுகளில் அதனை சமாளிக்க முடியும்.

மலச்சிக்கலைத் தடுத்தல்

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களை ஒவ்வொரு நாளும் சிறிய உடற்பயிற்சியை செய்ய செய்யுங்கள், அவர்கள் நன்றாக சாப்பிடுவதையும், கழிவறைக்கு சரியாக சொல்வதையும் உறுதிப்படுத்துங்கள் .

அதிகப்படியான வயிற்றுப்போக்கு

மலச்சிக்கலின் போது, தண்ணீர் போல் தோன்றக்கூடிய மலம் குடலிலிருந்து வெளியேறும் அது வயிற்றுப்போக்கு போல் தோன்றலாம். உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு, வயிற்றுப்போக்கு உருவாகினால், வயிற்றுப்போக்கு மருந்து கொடுக்கும் முன் மருத்துவக் குழுவிற்கு தெரிவியுங்கள். உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு இருந்தாலும் கூட, அவர்கள் இன்னும் மலச்சிக்கல் கொண்டு இருக்கலாம்.

மலச்சிக்கலைச் சமாளித்தல்

- மலமிளக்கிகள் என்று அழைக்கப்படும் மருந்துகள் மலச்சிக்கலை தடுக்கின்றன மற்றும் குணப்படுத்துகின்றன.
- உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் மாற்பைன் அல்லது ஓபியம் போன்ற வலிநிவாரணிகளை எடுத்து இருந்தால், அவர்கள் மலமிளக்கிகளையும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ஒருமுறை சரியாக மலக்குடல் செயல்பட்டாலே மலச்சிக்கல் தீர்ந்துவிட்டது என்பது இல்லை. எனவே , மலமிளக்கிகளை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்வது அவசியம்.

8. குழப்பம்

குழப்பம் என்பது தெளிவின்மை அல்லது குறைந்த விழிப்புணர்வு ஆகும்.

குழப்பத்தின் காரணங்கள்

- காய்ச்சல்
- மருந்து.
- மூளைக்கு செல்லும் ஆக்ஸிஜன் அளவை பாதிப்பவை (எ.கா. இதயம் அல்லது நுரையீரல் நோய்கள்).
- மூளையை நேரடியாக பாதிப்பவை (எ.கா மூளை கட்டி அல்லது பக்கவாதம்).
- வலி அல்லது பிற உடல் அசௌகரியம்.
- நோய் செயல்முறைகள் அல்லது முக்கிய உறுப்புகளின் செயலிழப்பு காரணமாக உடலில் ஏற்படும் வேதிப்பொருள் மாறுபாடு.
- மலச்சிக்கல்.
- மருத்துவ இடம் அல்லது நபர்களின் வழக்கத்தில் ஏற்படும் மாற்றம்
- பயங்கர கனவுகள்.

குழப்பத்தின் விளைவுகள்

- தெளிவாக சிந்திக்கவும் சரியான முறையில் பதிலளிக்கவும் இயலாமை.
- தொடர்ச்சியற்ற மற்றும் ஓழுங்கற்ற பேச்சு .
- சூழலை அறியாமல் இருத்தல்.
- காட்சிகள், ஒலிகள் அல்லது அனுபவங்களின் தவறாக விளங்குதல்.
- பதற்றமாக, ஓய்வின்றி மற்றும் கொந்தளிப்பாக இருத்தல்.
- மாலை மற்றும் இரவுகளில் இன்னும் மோசமாகிறது.

நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

மருத்துவக் குழுவிடம் மாற்றங்களை உடனடியாகத் தெரிவியுங்கள். உடனடியாக கண்டறிந்து சிகிச்சையளித்தால் குழப்பத்தை எளிதில் தீர்க்கலாம்.

குழப்பத்தை எப்படி கையாளுவது:

- அவர்களின் குழப்பத்தைப் பற்றி உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் விவாதம் செய்ய வேண்டாம்.
- நீங்கள் யார், எதற்காக அங்கு இருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் அன்புக்குரியவர்களிடம் மெதுவாக ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் அருகில் உட்கார்ந்து, அவர்களின் கையை பிடித்து அவர்களிடம் பேசுங்கள், அவர்களுக்கு உங்களை தெரியாவிட்டாலும் கூட.
- அவர்கள் கேட்காவிட்டாலும் அல்லது புரிந்து கொள்ளவில்லை என நினைத்தால் கூட, நீங்கள் என்ன செய்யப்போகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி அவர்களிடம் உறுதியுடன் பேசுங்கள்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் சூழலை மாற்றாமல் தவிருங்கள்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் மிகவும் சூடாகவோ அல்லது மிகவும் குளிராகவோ இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- எரிச்சலை ஏற்படுத்தும் எதையும் அகற்றுங்கள்.
- இரவில் ஒரு விளக்கை எரிய விடுங்கள்.
- அதிக சத்தம் எழுப்பாதீர்கள். ஆனால், இசை உதவக்கூடும்.

மருந்துகள் மற்றும் கருவிகள்

மருந்துகளைக் கையாளுதல்

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் மருந்துகளைக் கையாள்வது குழப்பமானதாக இருக்கலாம் கவலைப்பட வேண்டாம், நாங்கள் உங்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருப்போம்.

ஒவ்வொரு மருந்தும் எதற்கானது, தேர்வியான அளவு, எவ்வளவு கொடுக்கப்பட வேண்டும், எவ்வளவு காலம் கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்பதைபுரிந்துகொள்வது முக்கியம். மருந்துகள் தீர்ந்துவிட்டால் எங்கே பெறுவது என்பது உங்களுக்குத் தெரியும் உங்கள் செவிலியர் எங்கே மருந்துகள் பெற வேண்டும் என்று ஆலோசனை கூறுவார்

பொதுவான நோய் தணிப்பு நலம்பேணல் மருந்துங்கள்

மருந்துகள் வகை	நோக்கம்
ஆனாலஜிஸ் ஓபியங்கள் (மார்பின், ஆக்சிகோடின், ஃபென்டானில், மெத்தேடான்) மற்றும் ஓபியம்-ஆல்லாதவை (பாராசிட்டமால், இபுரூபன், டைக்லோஃபெனாக், செலிகாக்சிப்).	வலிக்கு சிகிச்சையளிக்க மற்றும் குறைக்க
ஆன்டி-எமடிக் மேடாகிளோபுரோமைடு டோம்பெரிடோன், டேஹலாபெரிடோல், புரோகுளோரோ பெர்சின்.	மேடாகிளோபுரோமைடு டோம்பெரிடோன், டேஹலாபெரிடோல், புரோகுளோரோ பெர்சின்
மலமிளக்கிகள் லோக்டாலோஸ், மாக்ரோகோல், பிலாக்டைல், சென்னா/சென்னோசிட்ஸ், சைலன் கிளிசரின் எனிவாம்ஸ்.	மலசிக்கல்களைத் தடுக்க மற்றும் சிகிச்சையளிக்க. கடினமான மலத்தைத் தள்ள உதவுகிறது
அட்ஜுவண்ட் மருந்துகள் டெக்சாம் மெத்தோசோன், அம்ரிடைரபிட்லின், காபாபென்டின், லோரோஜூபம், மிடாஜோலம், மிர்டாஜெபன்.	பொதுவாக வேறு நோய்களுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது, வலிகளுக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

பிற வகை மருந்துகளைப்பற்றி மேலும் தகவல்களுக்கு, மருந்துவக் குழுவைக் கேளுங்கள்.

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குப் பலவிதமான மருந்துகள் தேவைப்பட்டால், ஒரு மருந்துப் பதிவு/பதிவேட்டைப் பராமரித்து அதைத் தொடர்ந்து மேம்படுத்தவேண்டும் என்று நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். நீங்கள் இதனைத் தொடங்குவதற்காக ஓர் எடுத்துக்காட்டுப் பதிவேடு இந்த வழிகாட்டிப்புத்தகத்தின் பின்பக்கத்தில் உள்ளது.

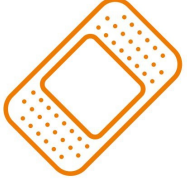
மருந்துகளைக் கொடுத்தல்

மருந்துகளைக் கொடுப்பதற்கு முன்பும் பின்பும் உங்களுடைய கைகளை கழுவ மறவாதீர்கள்



வாய்வழி மருந்துகள் (எ.கா. மாத்திரைகள் மற்றும் திரவங்கள்)

- அது சரியான மருந்தா, சரியான அளவா, கொடுப்பதற்கான நேரம் தானா என்பதை உறுதிப்படுத்த மருந்தின் லேபிளைப் படியுங்கள்.
- வாய்வழி மருந்துகளை கொடுக்கும்போது எப்போதும் தண்ணீர் கொடுங்கள்.



தோல்வழி ஓட்டுகள் (ஓட்டு மற்றும் பிளாஸ்திரி வடிவிலான மருந்துகள்)

- பயன்படுத்தும் முன் லேபிளைப் படியுங்கள். ஒவ்வொரு தயாரிப்பும் குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதல்களைக் கொண்டிருக்கும்.
- நேரத்திற்கு மாற்றுங்கள்.
- ஓட்டுகள் சரியாக ஓட்டவில்லையெனில் அல்லது மாற்றும் நேரத்திற்கு முன்பு விழுந்து விட்டால் என்ன செய்வது என்று உங்களுடைய செவிலியர்/மருந்தாளுநரிடம் கேளுங்கள்.



தோலுக்கு கீழ் போடும் ஊசிகள்

- சில மருந்துகள் ஊசி மூலமாக அவ்வப்போதோ அல்லது தொடர்ச்சியாகவோ கொடுக்கப்படுகின்றன.
- தொடர்ச்சியாக வழங்கப்படும் மருந்தானது சிறிஜ் டிரைவர் வழியாக கொடுக்கப்படுகிறது (ஒரு சிறிய எடுத்துச் செல்லக்கூடிய பேட்டரியால் இயக்கப்படும் கருவி).
- ஊசிகளின் மூலம் மருந்துகளை எப்படி கொடுப்பது என்று உங்களுடைய செவிலியர் கற்பிப்பார்.

குறிப்புகள்:

- குளிர்ந்தல் தேவைப்படாத எல்லா மருந்துகளையும் ஒரே இடத்தில் வைக்கவும். இது அவசரகால சூழ்நிலைகளில் உதவுகிறது மேலும் மருத்துவ குழு மருந்துகளை மீளாய்வு செய்யவும் உதவுகிறது.
- பயன்படுத்தப்படாத அல்லது காலாவதியான மருந்துகளை வீட்டு குப்பை குப்பைத் தொட்டிகளில் போடாதீர்கள் அல்லது கழிப்பறை யில் போட்டு பிளஷ் செய்யாதீர்கள். குப்பைத் தொட்டிகளில் போடப்படும் மருந்துகள் மற்றவர்களால் (குறிப்பாக குழந்தைகள்) எடுக்கப்படலாம், அதே நேரத்தில் கழிப்பறை நீர் வழியாக வெளியேறும் மருந்துகள் சூழலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.
- பயன்படுத்தாத மருந்துகளை உள்ளூர் மருந்தகம், மருத்துவமனை, அல்லது ஹோஸ்பிஸ் மலேசியாவிற்கு எடுத்துச்சென்று பாதுகாப்பாக வெளியேற்றுங்கள்.



சிறு விஷயங்களில் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள் ஏனென்றால் அதில் தான் உங்களுடைய வலிமை உள்ளது.

- அன்னை தெரசா

கருவிகளைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் பராமரிப்பதற்கான குறிப்புகள்

நெபுலைசர்



அன்புக்குரியவர்களுக்கு மூச்சு விட சிரமம் ஏற்படும் போது பயன்படுத்தப்படுகிறது.

படி 1: சொல்யூஷன் அறையில் மருத்துவ குழுவால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு மருந்தை ஊற்றுங்கள். குழாய் மூலம் அதனை நெபுலைசர் முகமூடி உடன் இணையுங்கள்.

படி 2: குழாயின் மற்றொரு முனையை இயந்திரத்தில் இணையுங்கள்.

படி 3: கணினியை இயக்குங்கள். மூக்கு மற்றும் வாய் மீது முகமூடியை வைப்பது 15 நிமிடங்கள் சாதாரணமாக உங்கள் அன்புக்குரியவர்களை மூச்சு விடச் செய்யுங்கள்.

நீங்கள் நெபுலைசரை எப்போது பயன்படுத்த வேண்டும் என்று மருத்துவ குழு ஆலோசனை கூறும்.

பராமரிப்பு குறிப்புகள்:

சரமான துணியால் துடையுங்கள். முகமூடி மற்றும் செல்யூஷன் அறையை, சுத்தமான தண்ணீரால் கழுவி உலர வைப்புகள்.

ஆக்சிஜன் செறிவூட்டி

இரண்டு வகை யான ஆக்சிஜன் செறிவூட்டிகள் உள்ளன. ஒன்று வெறுமேன செறிவூட்டி மற்றும் இன்னொன்று நெபுலைசர் சேர்ந்தது.

வழிகாட்டுதல்:

படி 1: சரப்பதமூட்டி பாட்டிலைத் திறந்து வடிகட்டிய, கொதிக்க வைத்த அல்லது மினரல் நீர் கொண்டு நிரப்புகள். ஊற்றுவதற்கு முன்னர் கொதிக்கவைத்த தண்ணீரை ஆறைவக்க வேண்டும். குழாய் தண்ணீரை பயன்படுத்த வேண்டாம். படி 2: பிளாஷ்கை பின்னாடி திருகி ஆக்சிஜன் குழாயை சரப்பதமூட்டியின் நாசலில் மாட்டுங்கள்.

படி 3: செறிவூட்டியை இயக்குங்கள். அதிக சுத்தமான ஒலி நிற்கும் வரை காத்திருந்து அதைப் பயன்படுத்தத் தொடங்குங்கள். மருத்துவ குழு பரிந்துரைகளின் படி ஆக்சிஜன் அளவை உள்ளைத உறுதி செய்யுங்கள்.

முக்கியம்: இது ஒரு முதன்மை சாக்கெட்டில் மாட்டப்பட்டுள்ளதை உறுதிப்படுத்துங்கள் மேலும் பல சாக்கெட் புள்ளிகள் இருப்பதில் சொருகாதீர்கள்.

பராமரிப்பு குறிப்புகள்:

தினசரி — சுத்திகரிப்பு திரவத்துடன் தண்ணீர் சேர்த்து அல்லது வெறுமேன தண்ணீரால் சரப்பதமூட்டி மற்றும் ஆக்சிஜன் வழங்கி குழாயை சுத்தம் செய்யுங்கள். குழாயை ஓடும் தண்ணீரில் காட்டி அதனை நன்றாக உலர்த்துங்கள்.

வாரத்திற்கு — உடல்பகுதியை சரத்துணியால் துடையுங்கள்.

மாதமிருமுறை — தூசி வடிகட்டியை உருவாக்குகின்றால் சுத்தம் செய்து தண்ணீரால் கழுவுங்கள். கருவியைச் சுத்தமான அறையில் வைப்புகள்.

கருவிக்கு அருகில் புலக பிடிக்கக் கூடாது.

ஆக்சிஜன் டாங்க்



படி 1: சரப்பதமூட்டி பாட்டிலைத் திறந்து வடிகட்டிய, கொதிக்க வைத்த அல்லது மினரல் நீர் கொண்டு நிரப்புகள். ஊற்றுவதற்கு முன்னர் கொதிக்கவைத்த தண்ணீரை ஆறைவக்க வேண்டும்.

படி 2: பிளாஷ்கை மீண்டும் ஆக்சிஜன் தொட்டியில் இணையுங்கள்.

படி 3: நாசில் அறையை சரப்பதமூட்டி அறையுடன் இணையுங்கள்.

படி 4: ஆக்சிஜனை பாய்வதற்கு கடிக்காரத்தை சுற்றில் நாபைத் திருக்கவும். மீட்டரை கவனித்து ஆக்சிஜனின் அளவு மருத்துவ குழுவால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு என்பதை உறுதி செய்யுங்கள். மீட்டர் ஊசி சிவப்பு பட்டையைத் தொட்டால் (அல்லது சிலவற்றில் '0' வைத் தொட்டால்), அது மீண்டும் நிரப்புவதற்கான நேரம்.

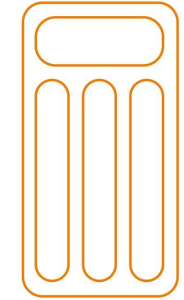
படி 5: ஆக்சிஜனை அணைக்க கருப்பு நாபை எதிர் கடிக்கார திசையில் திருக்குங்கள்.

பராமரிப்பு குறிப்புகள்:

தினசரி — சுத்திகரிப்பு திரவத்துடன் தண்ணீர் சேர்த்து அல்லது வெறுமேன தண்ணீரால் சரப்பதமூட்டி மற்றும் ஆக்சிஜன் வழங்கி குழாயை சுத்தம் செய்யுங்கள். குழாயை ஓடும் தண்ணீரில் காட்டி அதனை நன்றாக உலர்த்துங்கள்.

வாரத்திற்கு — உடல்பகுதியை சரத்துணியால் துடையுங்கள்.

ரிப்பிள் மேட்டர்ஸ்



படி 1: மின் விசையியக்க இயந்திரத்திலிருந்து குழாயினை ரிப்பிள் படுக்கையின் நாசலில் சொருக்குங்கள்.

படி 2: மின்சார விசையியக்க இயந்திரத்தை இயக்குங்கள். முதல் முறையாக பயன்படுத்த வேண்டுமா? மின்சார விசையியக்க பம்பின் அழுத்தத்தை 'உறுதியானது' என்று அமையுங்கள். மெத்தை முழுமையாக பெரிதானவுடன், மென்மை என அழுத்தத்தை அமையுங்கள்.

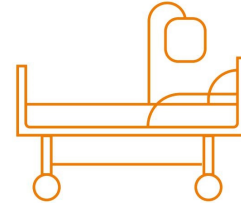
படி 3: இயந்திரத்தை எல்லா நேரங்களிலும் இயக்கத்திலே வைத்திருங்கள். அது அணைக்கப்பட்டால் காற்று வெளியேறும்.

பராமரிப்பு குறிப்புகள்:

சுத்திகரிப்பு திரவத்தால் முடிந்தவரை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யுங்கள்.

மருத்துவமனை படுக்கை

நீங்கள் ஹோஸ்பிஸ் மேலசியாவிலிருந்து 3 வகை யான படுக்கைகளைப் பெறலாம்:



மலேஷியா ஹோஸ்பிஸ்:

1. சரிசெய்யக்கூடிய முதுகுப்பகுதி
2. சரிசெய்யக்கூடிய முதுகு மற்றும் கால் பகுதி
3. சரிசெய்யக்கூடிய முதுகு, கால் பகுதி மற்றும் உயரம்.

இவை கைமுறையாக இயக்கப்படுகின்றன. சுயமாகச் செயல்பட விரும்பும் நோயாளிகளுக்கு ஹோஸ்பிஸ் மேலசியாவில் மின்சார படுக்கைகளும் உள்ளன. இந்த படுக்கைகளை இயக்க எவ்வாறு வேண்டும் என்பதை மருத்துவ குழு உங்களுக்குக் கற்பிக்கும்.

பராமரிப்பு குறிப்புகள்:

சரமான துணியால் தினசரி துடையுங்கள். மெத்தைகளை துடைக்க சுத்திகரிப்பானையும், அதே நேரத்தில் மேல்போர்வைகளையும் மாற்றுங்கள்.

உங்களை நீங்களே கவனித்தல்

உங்களை நீங்களே
கவனித்தல்



உங்கள் உணர்ச்சிகள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் ஒரு சிறப்பு தருணத்தை பகிர்ந்து கொள்ளும்போது நீங்கள் - மகிழ்ச்சி, கவலை மற்றும் ஏமாற்றம் போன்ற பல உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்கலாம். சில நேரங்களில், நீங்கள் சோர்வாக இருக்கும்போது, உங்கள் வழக்கமான செயல்பாடுகளை விட்டு இவ்வளவு நேரம் செலவழிக்க வேண்டியிருக்கிறதே என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். ஆனால் போதுமான அளவு செய்யவில்லை என்று நீங்கள் குற்றமாகவும் உணரலாம்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களைக் கவனிக்கும் போது உணர்ச்சிகளை மாறுபடுவது என்பது சாதாரண எதிர்வினைதான். நீங்கள் எப்போதும் உங்களை ஒரு குறைந்த மனநிலையில் கண்டால் மேலும் உங்களால் அதனை சமாளிக்க முடியாவிட்டால், நீங்கள் மனச்சோர்வைடந்து விடுவீர்கள் மேலும் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படலாம். இதுபோல் நடந்தால் உங்கள் செவ்வியரிடம் அதனை தெரிவியுங்கள்.



உங்கள் நலன்

அன்புக்குரியவர்களைக் கவனிப்பது என்பது பெரும்பாலும் பல்வேறு பாத்திரங்களை ஏற்றுச் செய்வதைக் குறிக்கிறது. அண்டை வீட்டார்கள் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து உதவி கேட்க தயங்காதீர்கள். நீங்கள் உடல் சோர்வுற்று இருக்கும்போது, உணர்ச்சிகளை சமாளிப்பது கடினமாக இருக்கும். ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது

நண்பரை பொறுப்பேற்கச் செய்வதின் மூலம் இடைவேலை எடுத்துக் கொண்டு போதுமான ஓய்வு, உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சியைப் பெறுங்கள்.

வேலையிலிருந்து உங்களுக்கு ஓய்வு தேவைப்பட்டால் உங்கள் விண்ணப்பத்தை ஆதரித்து உங்களுடைய செவ்வியர் ஒரு கடிதம் எழுதலாம். ஒரு தனியார் செவ்வியர் அல்லது உதவியாளரை போன்ற கூடுதல் உதவியைப் பயன்படுத்த விரும்பினால், உங்கள் செவ்வியரிடம் இது பற்றி விவாதிப்பீர்கள். சில சமயங்களில் யாராவது ஒருவரிடம் பகிர்ந்துகொள்வது உதவியாக இருக்கும், ஆனால் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் மனச்சோர்வில் இருப்பதால் அவர்களிடம் பகிர்வது கடினமாக இருக்கலாம். நீங்கள் உங்களுடைய செவ்வியருடன் பேசலாம்.



நிதிநிலை

ஒரு குடும்ப உறுப்பினருக்கு வாழ்நாளைக் குறைக்கும் நோயில் இருக்கும்போது, சிகிச்சை செலவு மற்றும் வருமான இழப்பு ஆகியவற்றின் மூலம் குடும்பத்தின் நிதிநிலை பாதிக்கப்படலாம். நிதி உதவியை வழங்கக்கூடிய நிறுவனங்களை பற்றி உங்களுடைய செவ்வியர் உங்களுக்கு பரிந்துரைப்பார். ஹோஸ்பிஸ் மலேசியா நிதி ஆதரவு வழங்குவதில்லை, ஆனால் அனைத்து சந்திப்புகள் மற்றும் கருவிகள் ஆகியன கட்டணமில்லாமல் வழங்கப்படுகின்றன.



குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்கள்

குடும்ப உறுப்பினர்களும் நண்பர்களும் ஆதரவின் மூலமாக உள்ளனர். அவர்கள் போக்குவரத்திற்கு உதவுவது, மளிகை பொருட்கள் வாங்குவது அல்லது உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவை வழங்குவது போன்ற உதவிகள் வழங்குகின்றனர். பெரும்பாலும், அவர்கள் உதவவே விரும்புகிறார்கள், ஆனால் எப்படி உதவுவது என்று அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. அவர்கள் எப்படி உதவலாம் என்பதை அவர்களிடம் நேரடியாக கூறுங்கள்.

பலர் ஆலோசனை வழங்கலாம், ஆனால் அந்த ஆலோசனையைச் செயல்படுத்தும் அவர்களின் முந்தைய அனுபவங்கள், அவர்கள் அந்த தகவலை எங்கு பெற்றார்கள் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அதனை பற்றி உங்களுடைய செவ்வியருடன் விவாதிக்கலாம்.

அடிக்கடி பார்வையாளர்கள் வருவார்கள். பல பார்வையாளர்கள் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களை சோர்வாக்கலாம். பார்வையாளர்களிடம் அவர்கள் வருவதை வரவேற்பதாகவும், ஆனால் பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை உங்களுடைய அன்புக்குரியவர்களின் வசதியைக் கருத்தில் கொண்டு குறைவாக இருக்க வேண்டும் என்பதைக் கூறுங்கள்.

சில நேரங்களில், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களை கவனிப்பதில் சிறந்த வழியைப் பற்றி குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே முரண்பாடுகள் இருக்கலாம். இந்த பிரச்சினைகளை தீர்க்க வெளிப்படையான தகவல் தொடர்பு முக்கியமானதாகும். தேவைப்பட்டால் உங்களுடைய செவ்வியர் ஒரு குடும்ப சந்திப்பை ஏற்பாடு செய்யலாம்.

வாழ்க்கை முடிவு

வாழ்க்கை முடிவிற்கான அறிகுறிகள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் தற்போதைய நிலையில், எதிர்காலத்தில் என்ன நடக்கும், மேலும் நீங்கள் எதற்காக தயாராக இருக்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றி நீங்கள் யோசிக்கலாம்.

குறிப்பு: சிலர் தெரிந்து கொள்ள அல்லது முன்பே சிந்திக்க விரும்பாமலிருக்கலாம். இது உங்களுக்கும் பொருந்தும் என்றால், இந்த பகுதியை நீங்கள் படிக்காமல் இருக்கலாம்.

- எல்லா சாத்தியங்களுக்கும் தயாராக இருப்பது நம்பிக்கை கொடுப்பது போன்றது அல்ல. பலர் மோசமானவற்றைச் சிந்திக்கிறார்கள் நல்லது நடக்குமென நம்புகிறார்கள்.
- ஒவ்வொரு நேராளியும் வித்தியாசமானவர்கள். சில மாற்றங்கள் அவர்களின் நேரம் தொடர்பானவையாகும். நீங்கள் எதை எதிர்பார்க்கலாம் என்று மருத்துவக் குழுவை கேளுங்கள்.
- காலப்போக்கில், உங்கள் அன்புக்குரியவர் பலவீனமாக ஆகலாம் மேலும் தினசரி நடவடிக்கைகளுக்கு உதவி தேவைப்படலாம் அவர்கள் அதிகம் தூங்கலாம் மற்றும் கவனம் செலுத்த கடினப்படலாம்.
- வாழ்க்கையின் கடைசி நாட்களில், உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் படுத்த படுக்கையாகலாம் மேலும் மற்றும் முழுமையான கவனிப்பு தேவைப்படலாம்.
- அவர்கள் உங்களுக்கு பதிலளிக்க முடியாது மேலும் மருந்துகள் அல்லது உணவை விழுங்க முடியாது. இது நடக்கும்போது, ஒரு சிரிஜ் டிரைவர் பயன்படுத்தி மருந்து வழங்கப்படும்.
- இறுதி நிலையில் உடல் உறுப்புகள் இயங்காது, ஆகையால் அவர்களுக்கு உணவு தேவையில்லை; சில மடக்கு திரவங்கள் மட்டுமே போதும். அவர்கள் அமைதியற்றவர்களாக அல்லது குழப்பமானவர்களாக இருக்கலாம்.
- இறுதி கட்டத்தில், சுவாச முறை மாறும். அது குறைந்து போய், அதன்பிறகு சில விரைவான மூச்சுகளாக இருக்கும். இது ஒலி வித்தியாசமாக இருக்கலாம். வாயில் தேங்கும் நீரால் சிச்ச ஒலியை நீங்கள் கேட்கலாம் அப்போது அவர்களின் தலையை ஒருபக்கம் சாய்த்து வைப்பது உதவும்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் 10 நிமிடங்களாக சுவாசிக்கவில்லை எனில், அவர்கள் இறந்துவிட்டதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

அடக்கம் அனுமதி மற்றும் சட்ட விவகாரங்கள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் மறைந்த பிறகு என்ன செய்வது:

- நீங்கள் அடக்கம் செய்ய ஏற்பாடுகள் செய்து விட்டால், அடக்கம் செய்பவரை தொடர்புகொள்ளலாம். நீங்கள் முஸ்லிம் எனில், உங்களுடைய பள்ளிவாசலை தொடர்புகொள்ளலாம்.
- நீங்கள் காவல்துறையில் அறிக்கை அளிக்க வேண்டும். உங்களுடைய அன்புக்குரியவர்களின் மூலம் மற்றும் அவர்களின் நேரம் பற்றிய பிற ஆவணங்களை (எ.கா. மருத்துவமனை விடுவிப்பு அறிக்கை, சந்திப்பு அனுமதி) காவல்துறையிடம் எடுத்துச் செல்லலாம். அவர்கள் ஒரு சான்றிதழ் வழங்குவார்கள்.
- உங்களுடைய அன்புக்குரியவர் இளைஞர் எனில், காவல்துறை மருத்துவப் சான்றிதழைக் கேட்கலாம். நீங்கள் அருகிலுள்ள மருத்துவமனையில் அதனைப் பெறலாம்.
- ஹோஸ்பிஸ் மலேசியா மருத்துவர்கள் இறப்பு சான்று அளிப்பதில்லை, ஆனால் இந்த செயல்முறையில் ஏதேனும் பிரச்சினையை எதிர்கொண்டால், எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய நல்லவை

தெரிந்து கொள்ள
வேண்டிய நல்லவை

இணைய வளங்கள்

உதவக்கூடிய பல தகவல்களை வழங்கக்கூடிய இணையதளங்கள் உள்ளன. ஆரம்பமாக இதோ அவற்றில் சில

வெளிநாட்டு நிறுவனங்கள்

www.palliativecareguidelines.scot.nhs.uk

சமூகம், மருத்துவமனை மற்றும் சிறப்பு நோய்தணிப்பு சேவைகளில் பணியாற்றும் பல்துறை நிபுணர் குழுவால் உருவாக்கப்பட்ட நோய்தணிப்பு நலம்பேணல் கவனிப்பு வழிகாட்டல்கள். இந்த வலைத்தளமானது நம்பகமான வழிகாட்டுதல்கள், நோயாளியின் தகவல் மற்றும் இணைய வளங்களைக் கொண்டுள்ளது.

www.macmillan.org.uk

மேம்மில்லன் புற்றுநோய் உடைய நபர்கள் மற்றும் அவர்களின் குடும்பத்தினருக்கு சிறப்பு தகவல்கள், சிகிச்சை மற்றும் கவனிப்பு போன்றவற்றின் மூலம் ஆதரவளிக்கிறது.

www.hospiceuk.org

ஹோஸ்பிஸ் UK (முன்பு ஹெல்ப் தி ஹோஸ்பிஸ்) என்பது UKல் ஹோஸ்பிஸ் கவனிப்பை ஆதரிக்கும் ஒரு தொண்டு நிறுவனமாகும். இந்த வலைத்தளமானது நோயாளிகள், கவனிப்பாளர்கள் மற்றும் ஹோஸ்பிஸ் கவனிப்பில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கான பயனுள்ள தகவல்களை வழங்குகிறது.

www.mariecurie.org.uk

மேரி கியூரி கேன்சர் கேர் எனப்பது புற்றுநோயாளிகளுக்கு செவ்வியர் கவனிப்பை வழங்கும் ஒரு நிறுவனம் ஆகும். இந்த வலைத்தளம் கவனிப்பாளர்களுக்கான பயனுள்ள தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது.

www.cancerhelp.org.uk -or- www.cancerhelp.org.uk/coping-with-cancer

கேன்சர்ஹெல்ப் UK புற்றுநோயாளிகள் மற்றும் அவர்களின் குடும்பத்தினருக்கான தகவல்களை வழங்குகிறது. இது புற்றுநோயின் உணர்வு, உடல் மற்றும் நடப்பு விளைவுகளை எப்படி கையாளுவது என்ற பயனுள்ள தகவல்களை வழங்குகிறது.

www.palliativecare.org.au

பேலியேடிவ் கேர் ஆஸ்திரேலியா நம்பக நோயாளி மற்றும் கவனிப்பாளர் தகவல்கள் மற்றும் இணைய வளங்களை வழங்குகிறது.

மேலசிய நிறுவனங்கள்

www.cancerlinkfoundation.org

கேன்சர்லிங்க் பவுண்டேஷன் புற்றுநோயாளிகள் மற்றும் அவர்களின் குடும்பத்திற்கான தகவல் மற்றும் வளங்களை வழங்குகிறது.

www.malaysiaoncology.org

மேலசிய ஆன்காலஜி சமூகம் மேலசியாவில் புற்றுநோய் வளர்ச்சி பற்றிய புத்தம்புதிய தகவல்கள் மற்றும் பிற வளங்களை வழங்குகிறது.

www.cancer.org.my

தேசிய புற்றுநோய் சமூகம் மலேசியா (NCSM) என்பது ஒரு மலேசிய NGO ஆகும் இது புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு கல்வி, கவனிப்பு மற்றும் ஆதரவு சேவைகளை வழங்குகிறது.

கூடுதல் தொடர்புகள்

ஆக்சிஜன் நிரப்புதல் சேவை

பெயர்	தொடர்பு	செயல்படும் நேரம்
ESC Gases (M) Sdn Bhd www.esc-gases.com	03 5888 7882 (Balakong) 016 912 5796 (Puchong)	Mon – Fri, 8.30am – 5.30pm
Gasworld Sdn Bhd, Kepong www.gasworld.com.my	03 6279 9459	Mon – Fri, 8.30am – 5.30pm
Peng Yam Enterprise Sdn Bhd www.pengyam.com	03 7803 3605	Mon – Fri, 8.30am – 5.30pm

ஆக்சிஜன் வாடகை சேவைகள்

பெயர்	தொடர்பு
ESC Gases (M) Sdn Bhd	012 3111 321 (Mr Low)
Shantam	017 8850 581
Puteri Ambulance www.puterimalaysiaambulance.com	03 7877 8899 012 3980 999 (Mr Raj)

மருத்துவ கருவிகள்

பெயர்	தொடர்பு
Rehab Supplies www.rehabsupplies.com.my	03 5631 7519
Lee Prosthetic www.leeprosthetic.com	03 9131 4569
Lifeline Innovators www.lifeline.com.my	03 5880 4638
Maycare www.maycare.com	03 5510 8990 (Shah Alam) 03 2283 2990 (Bangsar) 03 4252 8990 (Ampang) 03 2691 0451 (IJN, KL)

சமூக நலம்

பெயர்	தொடர்பு
My Kasih Foundation Groceries www.mykasih.com.my	03 7720 1800

மலேசியா ஹோஸ்பிஸ் நிறுவனங்கள்

மலேசியாவில் 26 அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஹோஸ்பிஸ் நிறுவனங்கள் உள்ளன. அவை அனைத்தும் தனித்தனியாக இயங்குகின்றன.

மாநிலம்	பெயர்	தொடர்பு
Kuala Lumpur	Hospis Malaysia	03 9133 3936
Selangor	Hospice Klang Kasih Hospice Assisi Palliative Care	012 622 3073 03 7865 6522 03 7783 8833
Penang	Penang Hospice Society Pure Lotus Hospice of Compassion Charis Hospice	04 2284 140 / 04 2264 662 04 2295 481/ 04 2778 953 04 8279 668
Kedah	Persatuan Hospis Kedah	04 733 2775
Perak	Perak Palliative Care Society Taiping Palliative Society	05 5464 732 05 8072 457 / 016 595 0585
Negeri Sembilan	Hospis Negeri Sembilan	06 7621 216
Malacca	Hospice Melaka	06 281 4532
Johor	Palliative Care Association of Johor Bahru Persatuan Hospice Ark	07 222 9188 07 2899 278
Pahang	Persatuan Hospis Pahang	09 560 6359
Terengganu	Hospis Terengganu	09 621 2121 ext 2058
Kelantan	Persatuan Hospis Kelantan	09 7452 000 / 09 7452 257
Sarawak	Sarawak Hospice Society Kuching Cancer Care Palliative Care Association of Miri Pusat Jagaan Two Three Hospis Kuching	082 276 666 082 337 689 / 082 235 809 012 8456 480 011 1098 2323
Sabah	Persatuan Hospis Tawau Palliative Care Association of Kota Kinabalu Palliative Care Association Of Sandakan Persatuan Hospice St Francis Xavier Home Care Hospice Programme	089 711 515 088 231 505 089 236 219 087 339 114 089 236 219



அக்கறை
செலுத்துவதிலிருந்து
துணிச்சல் வருகிறது

- லேவாட் கு

ஹோஸ்பிஸ் மலேசியாவின் கவனிப்பாளர் வழிகாட்டி கையேடு எங்களது நோயாளியின் கவனிப்பாளர்களுக்கு உதவ மற்றும் ஆதரவளிக்க உருவாக்கப்பட்டது. அவர்கள் அன்புக்குரியவர்களை கவனித்துக்கொள்வதற்கான ஒரு கடினமான பயணத்தைத் தொடங்குகின்றனர். இந்த கையேடு ஆல்ட்ராம் நிறுவனத்தில் நோய்தணிப்பு நலம்பேணலில் சிறந்த கவனிப்பு விழுமியங்கள் திட்டத்தின் நிதியிலிருந்து ஹோஸ்பிஸ் மலேசியாவால் தயாரிக்கப்பட்ட “A Carer’s Guide” ஐ தழுவி உருவாக்கப்பட்டது. நோய்தணிப்பு நலம்பேணலில் சிறந்த கவனிப்பு விழுமியங்கள் திட்டமானது, ஆல்ட்ராம் நிறுவனம், டயானா, பிரன்சஸ் ஆஃப் வேல்ஸ் நினைவு நிதி மற்றும் உலக சுகாதார நிறுவனம் ஆகியவற்றின் கூட்டு முயற்சியாகும்.

இந்த கையேட்டின் தயாரிப்பினை சாத்தியமாக்கிய அனைவரும் நன்றி தெரிவிக்க ஹோஸ்பிஸ் மலேசியா விரும்புகிறது. குறிப்பாக இந்த பதிப்பில் தங்களின் புகைப்படங்களைப் பயன்படுத்த ஒப்புதல் கொடுத்த நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கு நான்கள் நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறோம். இந்த கையேட்டை தயாரிக்க ஹோஸ்பிஸ் மலேசியாவுடன் இணைந்து பணியாற்றி தங்களின் நேரத்தை அர்பணித்த கிரியேட்டிவ் ஜெஸ் கோலாலம்பூர் குழுவிற்கு சிறப்பு நன்றிகளைத் தெரிவிக்க விரும்புகிறோம்.

கவனிப்பாளர் வழிகாட்டி புத்தகம் ஹோஸ்பிஸ் மலேசியாவால் தயாரிக்கப்படும் ஒரு கையேடு ஆகும். காப்புரிமை © 2018

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. கவனிப்பாளர் வழிகாட்டி புத்தகத்தின் எந்தப் பகுதியும் எந்த வடிவத்திலும் அல்லது தற்போது அறியப்பட்ட அல்லது பின்னர் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய மின்னணு, இயந்திரம் அல்லது, நகலெடுத்தல், புகைப்படம் எடுத்தல் மற்றும் பதிவு செய்தல் போன்ற முறைகள் உள்ளிட்ட வேறு எந்த வகையிலும் அல்லது எந்த தகவல் சேமிப்பு அல்லது மீட்டெடுப்பு முறைமையிலும் ஹோஸ்பிஸ் மலேசியாவின் எழுத்துப்பூர்வ அனுமதி இல்லாமல் மறு உருவாக்கம் செய்யவோ மறுபரிசுரிக்கவோ அல்லது பயன்படுத்தவோ கூடாது.

பதிப்பித்தவர்கள்

என்விரோபிரஸ் Sdn. Bhd.



ஹோஸ்பிஸ் மலேசியா (223675-X)
2 ஜலான் 4/96, ஆஃப் ஜலான் செகுச்சி, டமன் சிறீ பட்டிரா

ஜலான் செராஸ், 56100 குவாலா லம்பூர்

தொலை: +(60)3-9133 3936

நகல்: +(60)3-9133 3941

மின்னஞ்சல்: patientcare@hospismalaysia.org

வலைத்தளம்: www.hospismalaysia.org

பேஸ்புக்: [@HospisMy](https://www.facebook.com/HospisMy)