

ஒரு பராமரிப்பாளரா க உங்கள் பயணத்தின் அடுத்தக் கட்ட நடவடிக்கைகள்



பராமரிப்பு மற்றும் சேவைகளில் உள்ள நிலைமாற்றங்கள்

நீங்கள் அக்கறைக் கொள்ளும் நபர் ஓர் அமைப்பு அல்லது சேவையிலிருந்து இன்னொரு அமைப்பு அல்லது சேவைக்கு மாறும்போது பராமரிப்பு மற்றும் சேவையில் நிலைமாற்றம் ஏற்படுகிறது.

நிலைமாற்றங்களில் புதிய வழக்கங்கள், புதிய பராமரிப்பு அல்லது சேவை வழங்குநர்கள் இடம்பெறலாம், மருந்து அல்லது பராமரிப்புத் தேவைகளில் மாற்றங்கள் இருக்கலாம். இந்தத் தகவல் தாள் பராமரிப்பு அல்லது சேவையில் நிகழக்கூடிய நிலைமாற்றத்தில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களின் போது உங்களுக்கு வழிகாட்ட உதவியாக இருக்கும்.

மனதில் கொள்ளுங்கள் ¹

பராமரிப்பு அல்லது சேவை வழங்குநர்களிடமிருந்து தகவல்களைப் பெறுவது நிலைமாற்றத்தின்போது ஏற்படக்கூடிய பொதுவான சவால்களை நிர்வகிப்பதற்கு உதவியாக இருக்கும். ஏற்கனவே கலந்துரையாடப்படவில்லை எனில், பராமரிப்பு அல்லது சேவை வழங்குநர்களிடம் பின்வரும் விடயங்களைப் பற்றி கேளுங்கள்:

தனிப்பட்ட பராமரிப்பு

- தனிப்பட்ட பராமரிப்பு மற்றும் அன்றாட வாழ்க்கையின் செயற்பாடுகளுக்கு உதவுவது எப்படி
- தேவை எனின், என்ன மருத்துவ உபகரணங்கள் தேவைப்படும், அவற்றை பயன்படுத்துவது எவ்வாறு

மருந்துகள்

- மருந்துகளில் செய்யப்படும் மாற்றங்கள் மற்றும் ஏன் மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டன
- மருந்துகளை எடுப்பது எவ்வாறு (மருந்தளவு, தடவைகள் மற்றும் எடுக்கும் வழி)
- அறிந்திருக்க வேண்டிய பக்க விளைவுகள்

சந்திப்புகள்

- நீங்கள் எங்கே, எப்போது, யாரைச் சந்திக்க வேண்டும்
- எதற்காக சந்திக்க வேண்டும்
- சந்திப்புக்கான போக்குவரத்து தெரிவுகள்

சமூக சேவைகள்

- உங்களுக்கும் நீங்கள் பராமரித்து வரும் நபருக்கும் **உணவு, ஓய்வு நேரம் மற்றும் போக்குவரத்துச் சேவைகள்** போன்ற என்ன சமூக சேவைகள் மற்றும் வளங்கள் கிடைக்கின்றன

நோய் அறிகுறிகள்

- நீங்கள் பராமரித்து வரும் நபரின் சுகாதாரப் பராமரிப்பு கவலை அல்லது நோயறிதலின் அடிப்படையில் என்ன அறிகுறிகள் அல்லது மாற்றங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்

யாரைத் தொடர்பு கொள்வது

- மருத்துவ அவசரகால நிலை
- மனநல அவசரகால நிலை
- சமூக சேவைகள் ஆதரவு
- பொதுவான விசாரணைகள் / அவசரமில்லாத கவலைகள்

பின்வரும் சூழ்நிலையில் பராமரிப்பு அல்லது சேவை வழங்குநரிடம் தெரிவிக்கவும்:

- உங்களுடன் பகிரப்படும் தகவல் உங்களுக்குப் புரியவில்லை என்றால்
- பராமரிப்பை நிர்வகிப்பது குறித்து உங்களுக்கு கவலைகள் உள்ளன என்றால் மற்றும் ஆதரவு தேவை என்றால்
- நீங்கள் பராமரித்து வரும் நபருக்கு ஒரு குடும்ப மருத்துவர் அல்லது தாதி இல்லை என்றால்



பராமரிப்பின் சவால்களும் நன்மைகளும் ²

பராமரிப்பாளராக இருப்பது சவால்கள் நிறைந்ததாக அமையலாம். இந்தச் சவால்களை அடையாளம் காண்பது உங்கள் பலங்களைப் புரிந்து கொள்ளவும், பராமரிப்பின் நேர்மறையான அம்சங்களை ஏற்றுக்கொள்ளவும் உதவும். பின்வரும் சில சவால்களும் நன்மைகளும் இதில் அடங்கும்:

சவால்கள்	சவால்கள்
பராமரிப்பு மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு - பராமரிப்பு, மருந்து, உபகரணங்கள் மற்றும் சந்திப்புகளுக்கு உதவுவது சொந்தப் பணத்திலிருந்து செய்யும் செலவுகள் - வாகனத் தரிப்புக் கட்டணம், போக்குவரத்து மற்றும் உணவுக்கான செலவு உடல் மற்றும் மனநலம் - தூக்குவது/வளைப்பது, உங்கள் சொந்த தேவைகளை ஒதுக்கி வைப்பது, வகிபாகங்களில் மற்றும் உறவுகளில் மாற்றம் ஏற்படுவது	நோக்கமும் அடைவுகளும் - அர்த்தத்தைக் கண்டுபிடிப்பது, திரும்பக் கொடுப்பது மற்றும் உதவி செய்ய முடிந்ததாக உணருவது வலுப்படுத்தப்பட்ட உறவுநிலைகள் - பராமரிப்புச் செயல் மூலம் உங்களுக்குள் உள்ள வீரரைக் கண்டறிதல் - சமாளிப்பு உபாயங்களை வளர்த்துக்கொள்ள உங்கள் பலத்தை பயன்படுத்துதல் மற்றும் மற்றவர்களின் உதவியை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்

சுயப் பராமரிப்பு உபாயங்கள் ³

சுய பராமரிப்பு என்பது நீங்கள் ரசிக்கும் அல்லது உங்களை நன்றாக உணர வைக்கும் விடயங்களைச் செய்ய உங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குவது ஆகும். மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், பராமரிப்பாளராக உங்கள் பாத்திரத்தில் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கவும் உதவும் சில சுய-பராமரிப்பு நடவடிக்கைகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- **அதைப் பற்றி பேசுங்கள்.** நண்பர், குடும்ப உறுப்பினர், ஆதரவுக் குழு அல்லது சிகிச்சையாளர் போன்ற ஒருவரைத் தொடர்புகொண்டு உங்கள் அனுபவங்களை அல்லது உங்களைத் தொந்தரவு செய்யும் விடயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- **ஓய்வெடுங்கள்.** ஒவ்வொரு நாளும் வேண்டுமென்றே ஓய்வெடுக்க நேரம் ஒதுக்க முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் அமைதியாக நடக்கலாம், மெதுவாக, ஆழமாக சுவாசிக்கலாம் அல்லது தியானம் செய்யலாம்.
- **உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் செயல்களைச் செய்யுங்கள்.** இந்தச் செயல்பாடுகளில் நண்பர்களுடன் தொடர்புகொள்வது, திரைப்படம் பார்ப்பது, புத்தகம் படிப்பது, இசை கேட்பது அல்லது நீங்கள் விரும்பியதைச் சாப்பிடுவது போன்றவை அடங்கும்.
- **ஆரோக்கியமாக சாப்பிட்டு நன்றாக தூங்குங்கள்.** உணவு வேளைகளைத் தவிர்க்காமல் இருக்க முயற்சியுங்கள். பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிட முயற்சி செய்யுங்கள், நீர்ச்சத்துடன் இருங்கள், ஆரோக்கியமற்ற உணவைக் குறைவாக உண்ணுங்கள், ஒவ்வொரு இரவும் 7-9 மணிநேரம் தூங்குங்கள்.
- **உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.** உங்கள் இதயம் சீராக துடிக்க வழக்கமான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் வேகமாக நடக்கலாம் அல்லது சைக்கிள் சவாரி செய்யலாம் அல்லது ஒரு உடற்பயிற்சிச் செயலியைப் பயன்படுத்தலாம்.

பிற சேவைகள்

ரொறன்ரோ பராமரிப்பாளர் நிறுவனம்
பராமரிப்பாளர் சேவைகள் மற்றும் ஆதரவுகள் பற்றிய தகவல்களை அணுகுவதற்கு.

 ontariocaregiver.ca  1-833-416-2273

வீட்டு மற்றும் சமுதாயப் பராமரிப்பு

ஆதரவுச் சேவைகள்

வீட்டு பராமரிப்புக்கான பராமரிப்பு ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் பிராந்திய சேவைகள்:

 healthcareathome.ca  1-888-470-2222

நார்தன் யோர்க் சவுத் சிம்கோ ஒன்றாரியோ சுகாதாரக் குழு

உள்ளூர் சமுதாய, சுகாதார மற்றும் அரசாங்க சேவைகளைக் கண்டறியுங்கள்.

 nyssoht.ca/community-resources

SE Health வழங்கும் Elizz

பராமரிப்புச் சேவைகள் மற்றும் பராமரிப்பாளர் வளங்களை அணுக

 elizz.com  1-866-565-0065

மூலங்கள்: 1. "பராமரிப்பு மற்றும் சேவைகளின் நிலைமாற்றங்கள் குறித்த தகவல் தாள்"

(ரொறன்ரோவில் பதிவுசெய்யப்பட்ட தாதியர் சங்கம்)

2. "பராமரிப்பின் சவால்களும் நன்மைகளும்" (பிரித்தானிய கொலம்பியாவின் குடும்ப

பராமரிப்பாளர்கள்)

3. "மன ஆரோக்கியத்திற்கான கேம் சேஞ்சர்கள்: சுயப் பராமரிப்புத் தகவல்கள்" (துர்ப்பழக்கம்

மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கான மையம்)



SOUTHLAKE
REGIONAL HEALTH CENTRE



Canadian Mental
Health Association
York and South Simcoe
Mental health for all



York Region



LIFT
COMMUNITY
SERVICES
Opening doors to hope



Health