கேள்விகள் கேட்பது உதவும்:

நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக் குழுவை அணுகுவோருக்கு உதவும் துண்டுப் பிரசுரம்

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

தயாரிப்பு:

HOSPIS MALAYSIA

Palliative Care Australia

பதிப்புக்கு ஆதரவு வழங்கியோர்:

Sime Darby YAYASAN

உள்ளடக்கம்

பக்கம்

அறிமுகம்........2

நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்பு சேவையும் குழுவும்........4
- கிடைக்கக் கூடிய பராமரிப்பு
- பராமரிப்பு குழுவுடன் தொடர்பு
- பராமரிப்புக் குழு மற்றும் ஏனைய தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவர்களுக்கு இடையேயான உறவுகள்

உடல் ரீதியான அறிகுறிகள்........6

மருத்துவம்........7
- மருந்துகள்
- மோர்பீன்

வாழ்க்கை விதமும் வாழ்வின் தரமும்........8

எனது நோயும் எதிர்கால எதிர்பார்ப்புகளும்........9

உதவிகள்........10
- விபரங்கள் சம்பந்தமான உதவிகள்
- செயல் ரீதியான உதவிகள்
- நிதியுதவிகள்
- உளவியல் ரீதியான உதவிகள்
- ஆன்மீக மற்றும் கலாச்சார உதவிகள்

உங்களுடைய தேர்ச்சி பெற்ற பராமரிப்பாளர் பற்றிய ஐயங்கள்........12

பராமரிப்பாளர்களுக்கு........13

வாழ்வின் இறுதிக் கட்டம் பற்றிய விடயங்கள்........14
- நான் கேட்க விரும்பும் கேள்விகள்
- என்னுடைய பராமரிப்பாளரோ குடும்பத்தினரோ கேட்க விரும்பும் கேள்விகள்

அறிமுகம்

ஒரு நோய்க்கு வழங்கப்படும் நிவாரண வைத்தியத்திற்கு அந்நோய் கட்டுப் படாமல் இருக்கும் பட்சத்தில் நோயாளருக்குக் கொடுக்கக் கூடிய முழுமையான பராமரிப்பே நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்பாகும். வலி, அதன் அறி-குறிகள், மற்றும் மன ரீதியான, சமூக, ஆன்மீக பிரச்சனைகளைக் கட்டுப் படுத்துவதே இங்கு முக்கியமாகிறது. நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்பு மூலம் நோயாளரதும், அவரது குடும்பத்தினரதும் தரமான வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுப்பதே எமது முக்கிய நோக்கமாகும். பராமரிப்பின் பல பரிமாணங்கள், நோயைக் குணப்படுத்த பாவிக்கும் மருத்துவ முறைகளோடு, நோயின் ஆரம்பக் கட்டத்திலிருந்தே முன்னெடுக்கப் படும்.

நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்பு வைத்தியரை முதன் முறையாக சந்திக்கும் போது, அநேகருக்கு பல விதமான கேள்விகளும் பயங்களும் எழுகின்றன. எனினும், வைத்தியரைக் காணும் அவசரத்தில் அக்கேள்விகளை மறந்து, சந்திப்பின் பின்னரே ஞாபகப் படுத்திக் கொள்கிறார்கள். இந்தக் கேள்விப் பட்டியலின் முக்கிய நோக்கம் நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புப் பற்றியும் உங்கள் நோய் பற்றியும் நீங்கள் முழுமையான விபரங்களை அறிந்து கொள்வதே.

கீழ்வரும் கேள்விகள் நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் ஏற்கெனவே தொடர்புடைய பலராலும் கேட்கப் பட்டவையே. இவை நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புச் சேவையை நாடுவோர், அவரது குடும்பத்தினர், மற்றும் தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவர்கள் ஆகியோருடன் நடாத்தப்பட்ட அதிகளவு கருத்துப் பரிமாறல்களுக்குப் பின்னரே தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டுள்ளன.

உங்களின் நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்பு வைத்தியர் உங்களுக்கு எழும் எந்த கேள்விக்கும் விடை தர மகிழ்ச்சியுடன் முயற்சிப்பார். இந்தத் துண்டுப் பிரசுரத்தையும் வைத்தியரைக் காணும்போது நீங்கள் உபயோகிக்கலாம். இப்பட்டியலிலுள்ள உங்களுக்குத் தேவையான கேள்விகளைக் குறித்து வைத்து, மேலும் மனதில் எழும் பிற கேள்விகளையும் இதில் உள்ள வெற்றிடத்தில் பதித்து வைத்தியரைச் சந்திக்கும் போது கேட்கலாம். நீங்கள் கேட்க முன்பாகவே வைத்தியர் பல கேள்விகளுக்குரிய விடைகளை தருவார், எனினும், இப்பட்டியல் நீங்கள் கேட்க விரும்பும் கேள்விகள் அனைத்திற்கும் பதில் கிடைத்ததா என்று பரிசீலிக்க உதவும்.

ஒவ்வொருவரின் தேவையும் வெவ்வேறு நேரங்களில் மாறுபட்டிருக்கும். இந்தக் கேள்விப் பட்டியலை நீங்கள் வைத்தியரைச் சந்திக்கும் போது பாவிக்கலாம், அல்லது வேறு தருணங்களிலும் நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக் குழு அங்கத்தவர் (உ-ம். தாதி) ஒருவருடன் பேசுவதற்கும் உபயோகிக்கலாம். உங்கள் குடும்பத்தினருக்குக் கூட எதிர் காலத்தில் உதவக் கூடும். ஆனாலும், இப்பட்டிலில் உள்ளதென்பதால் அனைத்துக் கேள்விகளையும் கேட்டே ஆகவேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை.

இத்துண்டுப் பிரசுரம் வெவ்வேறு தலைப்புகளின் கீழ் ஒழுங்கு செய்யப் பட்டுள்ளது. சில தலைப்புகளும் கேள்விகளும் தேவையற்றதும் தற்போதைய நோயின் நிலையில் பொருத்தமற்றதுமாக நீங்கள் உணரலாம். மேலும் சில தலைப்புகளை இத்தருணத்தில் படிப்பதற்கு விருப்பப் படாமலும் இருக்கலாம். முதற் கட்டமாக தலைப்புகளைப் பரிசீலித்தபின், நீங்கள் கேள்விகளைப் படிப்பதா இல்லையா என்று தீர்மானிக்கலாம்.

நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புச் சேவையும் குழுவும்

கிடைக்கக் கூடிய பராமரிப்பு:

- நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக் குழு அங்கத்தவர் யார், மேலும் அவர்களின் பணிகள் என்ன?
- ஏனைய வைத்தியர்கள் மற்றும் தாதியரிடமிருந்து கிடைக்கப் பெறும் சேவைகளிலிருந்து நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புச் சேவை எவ்விதத்தில் மாறுபட்டு இருக்கிறது?
- நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக் குழுவை வீட்டிலேயும் வைத்தியசாலையிலும் சந்திக்கலாமா?
- வீட்டில் எந்தளவிற்கு பராமரிப்பு கிடைக்கும் (உ-ம். பராமரிப்புக் குழுவை அடிக்கடி சந்திக்க முடியுமா)?
- நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்பு வைத்தியசாலையில் என்ன சேவை வழங்குகின்றனர்?
- அவ்வைத்தியசாலையில் குறுகிய காலத்திற்கு மட்டும் தங்கியிருந்து (உ-ம். என்னுடைய நோயின் அறிகுறிகள் தணியும் வரை அல்லது குடும்பத்தாருக்கு சற்று ஓய்வு வழங்க) பின் வீட்டிற்கு செல்லலாமா?
- நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக் குழுவின் சேவைகளை நான் எவ்வாறு அணுகலாம்?
- நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக் குழுவின் சேவையைப் பெற எனக்கு எவ்வளவு செலவாகும்?

பராமரிப்புக் குழுவுடன் தொடர்பு:

- நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் எவ்வாறு தொடர்பு ஏற்படுத்தலாம்?
- எந்த சூழ்நிலையில் அவர்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது ஏற்படுத்துவது அவசியம்?
- எத்தனை முறை தொடர்பு கொள்ளலாம்?
- நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புச் சேவை வேலை நேரங்களுக்கு அப்பாலும், அவசர நேரங்களிலும் கிடைக்குமா?

பராமரிப்புக் குழு மற்றும் ஏனைய தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவர்களுக்கு இடையேயான உறவுகள்

- நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக் குழு என்னுடைய வழமையான பொது வைத்தியருடனும் வைத்திய நிபுணருடனும் எழுத்து மூலமாகவோ, நேரடியாகவோ தொடர்பு கொள்ளுமா?

- நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக் குழுவுடனான என்னுடைய தற்போதைய ஈடுபாட்டின் அடிப்படையில் என்னுடைய வழமையான பொது வைத்தியரின் கடமை என்ன?

- நான் நோய் வாய்ப்பட்டால் அல்லது ஓர் அவசர நிலைக்கு உள்ளானால் யாரை முதலில் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்?

- இப்பொழுது தொடங்கி தொடர்ச்சியாக எனக்கு யார் பராமரிப்பு வழங்குவார்கள்?

- நான் ஒரு பொது வைத்தியரையோ அல்லது இன்னுமோர் வைத்திய நிபுணரையோ தேர்ந்தெடுக்க உதவுவீர்களா?

- ஏனைய வைத்தியர்களையும் நிபுணர்களையும் சந்திக்கும் போது கேட்கக் கூடிய கேள்விகளைத் தயார்படுத்த உதவுவீர்களா?

- ஏனைய வைத்தியர்களைச் சந்தித்து மருத்துவ முறைகளைத் தேர்ந்தெடுக்க உங்களது ஆலோசனைகளைப் பெற முடியுமா? உதாரணமாக, கீமோ தெரபியையோ ஏனைய மருத்துவ முறைகளையோ ஆரம்பிக்கலாமா நிறுத்தலாமா என்பது பற்றி.

மேலதிக கேள்விகள்

....

....

....

....

....

....

....

உடல் ரீதியான அறிகுறிகள்

- என்னில் சில அறிகுறிகள் தென்பட்டால் என் நிலையை மேம்படுத்த (சரிப் படுத்த) என்ன செய்யலாம்? (உ-ம். வலி அல்லது அசௌகரியம், மலச்சிக்கல், மூச்சு முட்டல், வாந்தி உணர்வு, நோயுணர்வு, பசியின்மை, களைப்பு, வாய் உலர்வு)
- என்னுடைய வலியைக் கட்டுப் படுத்த உங்களால் உதவ முடியுமா?
- என் வலியைக் கட்டுப் படுத்த உதவும் வெவ்வேறு விருப்பத் தேர்வுகள் என்னென்ன?
- எனக்கு ஏற்படும் ஏனைய அறிகுறிகளைக் கட்டுப் படுத்த உதவ முடியுமா?
- எனக்கு ஏற்படும் அறிகுறிகளுக்கான காரணங்கள் என்ன?

மேலதிக கேள்விகள்

....

....

....

....

....

....

....

மருத்துவம்

மருந்துகள்:

- நீங்கள் பரிந்துரைக்கும் புதிய மருந்துகளால் ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகளைப் பற்றித் தயவு கூர்ந்து கூறவும். அவ்விளைவுகள் எனக்கு ஏற்படுவதன் சாத்தியக் கூறுகள் என்ன?
- இந்தப் பக்க விளைவுகள் குறித்து என்ன செய்யலாம்?
- புதிய மருந்துகள், ஏற்கெனவே எடுக்கும் மருந்துகளையோ மருத்துவ சூழ்நிலையையோ பாதிக்குமா?
- புதிய மருந்தை எடுக்கும் போது நான் எடுக்கக் கூடாத மாத்திரைகள் ஏதாவது உண்டா?
- புதிய மருந்துகளுக்கான செலவு என்ன?
- புதிய மருந்துகளை என்னுடைய வழமையான உள்ளூர் மருந்துக் கடையில் பெறலாமா?
- என்னுடைய மாத்திரைகள் எல்லாம் எதற்காக?
- என்னுடைய பழைய மாத்திரைகளைத் தொடர்ந்து எடுக்கத் தேவையா?
- நான் என் மருந்துகளை எப்போது, எப்படி எடுக்க வேண்டும்?
- என் மருந்துகள் அனைத்தையுமே எடுப்பதை கையாள்வது எவ்வாறு?
- எனக்கு உதவக் கூடிய இயற்கை மற்றும் சக மருத்துவ உபாயங்கள் உள்ளனவா?

மோர்பீன்:

- இப்போது ஆரம்பித்தால் என் உடல் மோர்பீனுக்கு பரிச்சயப் பட்டு விடுமா?
- காலப் போக்கில் அதன் பயன்பாடு தொடர்ந்தும் ஆற்றல் வாய்ந்ததாக இருக்குமா?
- அதற்க்கு அடிமையாகக் கூடுமா?
- வலி நின்று விட்டால் மோர்பீன் எடுப்பதை நிறுத்த முடியுமா?
- இது எனக்குக் குழப்ப நிலையையோ நித்திரையையோ வரவழைக்குமா?
- எனக்கு மலச்சிக்கலை உருவாக்குமா?
- மோர்பீனை எந்தெந்த வகையில் எடுக்கலாம் (உ-ம். மாத்திரையாக)?
- இதை விட வேறு வலி குறைப்பு அல்லது மாற்று மருந்துகள் உள்ளனவா?

வாழ்க்கை விதமும் வாழ்வின் தரமும்

- நான் எந்தப் பணிகளைத் தொடர்ந்து செய்யலாம் என எதிர் பார்க்கலாம்?
- எனது செயற்பாடுகளோ உடற் பயிற்ச்சிகளோ எந்தளவுக்கு அதிகமாகவோ குறைவாகவோ உள்ளது என எப்படி எடை போடலாம்?
- எந்த செயற்பாடுகள் எனது வாழ்க்கையை இனிதே அனுபவிப்பதற்கு உதவியாய் இருக்கும் (உ-ம். உடம்பு பிடித்தல் - மஸாஜ், தியானம்)
- எனது வாழ்க்கையை முழுமையாக அனுபவிப்பது எப்படி?
- எம்மாதிரியான உணவுகளை நான் சாப்பிடலாம்?
- எனது உணவு முறையைக் கடைப்பிடிப்பது எவ்வளவு முக்கியமானது?
- நான் வேலைக்குத் திரும்பச் செல்லலாமா அல்லது எப்போது செல்லலாம் என்று அறிவுரை வழங்குவீர்களா?
- நான் எடுக்க யோசித்திருக்கும் விடுமுறை அல்லது பயணம் பற்றி ஆலோசனை வழங்குவீர்களா?
- நான் வாகனம் ஓட்டலாமா?
- என்னுடைய துணைவரோடு தொடர்ந்து நெருங்கியும் அந்நியோந்நியமாகவும் இருக்கலாமா (உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும்)?

மேலதிக கேள்விகள்

....

....

....

....

....

....

எனது நோயும் எதிர்கால எதிர்பார்ப்புகளும்

- என்னுடைய நோய்க்கு என்ன நடக்கிறது?
- எனது நோயைக் கட்டுப் படுத்துவதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் என்னென்ன?
- இந் நோய் மேற்கொண்டு உக்கிரமடையுமா?
- எதிர் காலத்தில் நான் எதை எதிர்பார்க்கலாம்?
- எதிர் காலத்தில் எவ்வித அறிகுறிகள் ஏற்படும், மேலும் அவை ஏற்படும் போது நான் என்ன செய்யவேண்டும்?
- எனக்கு வலி உண்டாகுமா?
- எனது வலியையும் ஏனைய அறிகுறிகளையும் எதிர்காலத்தில் கட்டுப் படுத்த முடியுமா?
- மிகக் கடினமான நாள்கள் எப்படி இருக்கப் போகின்றன?
- நல்ல நாள்கள் எப்படி இருக்கும்?
- நான் எவ்வளவு காலத்திற்க்கு உயிர் வாழ்வேன்?

மேலதிக கேள்விகள்

....

....

....

....

....

....

உதவிகள்

விபரங்கள் சம்பந்தமான உதவிகள்:

- நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்பு மற்றும் நோய் பற்றிய விபரங்கள் உள்ளனவா?
- புத்தகங்கள், ஒளித் தட்டுகள் (வீடியோ) அல்லது துண்டுப் பிரசுரங்கள் உள்ளனவா?
- நான் தொடர்பு கொண்டு பயனடையக் கூடிய வேறு நிறுவனங்கள் உள்ளனவா?

செயல் ரீதியான உதவிகள்:

- நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புச் சேவையின் ஊடாக அணுகக் கூடிய வேறு செயல் முறைகள் உள்ளனவா (உ-ம். பிஸியோதெரபி, உடம்பு பிடித்தல், ஸ்பா, மூச்சுத் திணறல் சிகிச்சை நிலையம், தின பராமரிப்பு மையம்)?
- வீட்டில் என்னுடைய அன்றாட வாழ்க்கையை இலகுவாக்க உபகரணங்கள் தருவீர்களா?
- ஊனமுற்றோருக்கான வாகனம் நிறுத்தும் சலுகை எனக்கும் கிடைக்குமா? அதற்கு எவ்வாறு விண்ணப்பிக்கலாம்?
- எனக்கு உதவி வழங்க தன்னார்வுத் தொண்டர்களை நாட முடியுமா (உ-ம். வைத்தியரை சந்திக்க அல்லது மளிகைப் பொருட்களை வாங்க உதவியாக அழைத்துச் செல்ல)?

நிதியுதவிகள்:

- நான் நோய்வாய்ப் பட்டிருக்கையில் என்ன செலவுகள் ஏற்படும் (உ-ம். மருந்துகளுக்கோ அல்லது உபகரணங்களுக்கோ)
- மருத்துவ உபகரணங்களையோ (உ-ம். ஒக்ஸிஜன்) மருந்துகளையோ குறைந்த விலையில் வாங்க ஏதாவது வழிகள் உள்ளனவா?
- என்னுடைய பராமரிப்பாளருக்கோ எனக்கோ நிதியுதவி (உ-ம். ஓய்வூதியம்) கிடைக்க வாய்ப்புகள் உண்டா?
- நிதி பற்றிய விடயங்களை தெரிந்து கொள்ள யாராவது இருக்கிறார்களா?

உளவியல் ரீதியான உதவிகள்:

- நோய்வாய்ப் பட்டிருக்கையில் எவ்வித உதவிகளை எதிர்பார்க்கலாம், மேலும் எப்படி எதிர்கொள்ளலாம்?
- மனச்சோர்வு அல்லது மனத்தாழ்வு (டிப்ரெஷன்) ஏற்பட்டால் எப்படி எதிர்கொள்வது?
- என்னுடைய பயங்களையும் ஐயங்களையும் பற்றிப் பேச யாராவது உள்ளார்களா?
- இந்நோயின் காரணமாக என் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது?
- நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக் குழு அங்கத்தவர் ஒருவரோடு நானோ என்னுடைய பராமரிப்பாளரோ தனிப்பட்ட முறையில் பேச முடியுமா?
- ஆதரவுக் குழுக்கள் அல்லது மையங்கள் ஏதும் உள்ளனவா?
- எனக்கு என்ன நடக்கின்றது என்பது பற்றி எனது உறவினர்களோடு பகிர உதவிக்கு யாராவது கிடைப்பார்களா?
- எனது பராமரிப்பாளர், எனது பிள்ளைகள் போன்ற என் குடும்ப அங்கத்தினருக்கு எப்படியான உதவிகள் கிடைக்கும்?

ஆன்மீக மற்றும் கலாச்சார உதவிகள்:

- என்னுடைய ஆத்மீக அல்லது சமய சம்பந்தமான தேவைகள் பற்றிப் பேச யாராவது கிடைப்பார்களா?
- என்னுடைய கலாச்சார பின்னணியில் என்னைக் கூடிய அளவில் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய ஒருவருடன் பேச ஒழுங்குகள் செய்ய முடியுமா?

மேலதிக கேள்விகள்

....

....

....

....

உங்களுடைய தேர்ச்சி பெற்ற பராமரிப்பு பற்றிய ஐயங்கள்

- எனக்குக் கிடைக்கும் பராமரிப்புப் பற்றி ஐயங்கள் உண்டெனில் யாரிடம் பேசுவது?

- எனக்குப் பராமரிப்பு வழங்கும் வைத்தியருடனோ தாதியாருடனோ உடன்பாடு இல்லை என்றால் வேறு யாரையாவது பார்க்க முடியுமா? இதை எப்படிச் செய்யலாம்?

- என்னுடைய நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புப் பற்றிய இரண்டாவது கருத்தொன்றைப் பெறலாமா?

- எனது வைத்தியசாலையையோ, நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக் குழுவையோ நான் தேர்ந்து எடுக்கலாமா?

மேலதிக கேள்விகள்

....

....

....

....

....

....

....

பராமரிப்பாளர்களுக்கு

உங்களுக்கு பராமரிப்பாளர் ஒருவர் இருப்பின் பின்வரும் கேள்விகள் அவர்களுக்கு எதவக் கூடும். எனினும் உங்களின் நோயின் தற்போதைய நிலையின் அடிப்படையில் அனைத்துக் கேள்விகளும் பொருத்தமாக இருக்காது.

- ஒரு பராமரிப்பாளராக எந்தெந்த தேர்ச்சிகளை நான் பெற்றிருக்க வேண்டும்?

- நான் என் துணைவரையோ, உறவினரையோ, நண்பரையோ வீட்டில் வைத்துப் பராமரிக்க முடியும் என்று கருதுகிறீர்களா?

- என்னால் முடியாத பட்சத்தில் வேறு உதவியை நாட முடியுமா?

- என்னால் சமாளிக்க முடியாது போனால் என்ன செய்யலாம்?

- என்னுடைய பராமரிப்பில் உள்ளவருக்கு எவ்விதத்தில் மிகச் சிறந்த உதவியை நான் வழங்க முடியும்?

- என்னுடைய துணைவரோ, உறவினரோ, நண்பரோ அதிகளவு உணவருந்தினால் அவர் கூடிய காலம் உயிர் வாழ முடியுமா?

- தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவர்கள் என்னுடைய துணைவருடனோ, உறவினருடனோ, நண்பருடனோ அவர்களுடைய சிறப்பியல்புக்கும், கலாச்சாரத்திற்கும் மதிப்புக் கொடுக்கும் வகையில் பேச நான் எவ்வாறு உதவியாக இருக்கலாம்?

- என்னுடைய துணைவரோ, உறவினரோ, நண்பரோ பெறும் பராமரிப்பு குறித்து எழும் ஐயங்களைப் பற்றி யாரிடம் பேசலாம்?

வாழ்வின் இறுதிக் கட்டம் பற்றிய விடயங்கள்

கீழ்வரும் கேள்விகள் உங்களுக்கோ அல்லது உங்களின் நோயின் தற்போதைய நிலையிலோ பொருத்தமற்றதாக இருக்கலாம். நீங்கள் விரும்பாவிட்டால் இப்பகுதியை படிக்க வேண்டும் என்று கட்டாயப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம். எனினும், எதிர் காலத்தில் இதில் சில கேள்விகளைக் கேட்கும் தருணங்கள் உருவாகலாம்.

நான் கேட்க விரும்பும் கேள்விகள்:

- என்னுடைய நடவடிக்கைகளை ஒழுங்கு படுத்தி உயில் ஒன்றைத் தயாரிப்பது எப்படி?
- என்னால் எனக்காக பேச முடியாத கட்டம் ஒன்று ஏற்பட்டால் எனக்கு எதிர்காலத்தில் தேவைப் படும் மருத்துவ பராமரிப்புப் பற்றி யாரிடம் பேசுவது?
- எனது நோய் உக்கிரமடையும் பட்சத்தில் சுயமாக பராமரிக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டால் நான் எவ்வாறு சமாளித்துக் கொள்வது?
- நான் ஏனையோரின் தயவை நாடும் போது அதை எவ்வாறு ஏற்றுக் கொள்வது?
- எனது வாழ்வின் கடைசி நாள்களில் நான் எதை எதிர்பார்க்கலாம்?
- நான் இறப்பதிற்கான காலம் நெருங்கும் போது அதை நீங்கள் எனக்கு எடுத்து உரைப்பீர்களா?
- நான் நிரந்தர மயக்க நிலைக்கோ கோமாவிற்கோ உட்பட்டால் என்ன நடக்கும்?
- நான் வைத்தியசாலையிலோ, நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக் கூடத்திலோ இறக்காமல் வீட்டில் இறப்பதற்க்கு முடிவு செய்யலாமா?

என்னுடைய பராமரிப்பாளரோ குடும்பத்தினரோ கேட்க விரும்பும் கேள்விகள்:

- என்னுடைய துணைவரின், உறவினரின், அல்லது நண்பரின் பராமரிப்பை வீட்டில் தொடர்ந்து கையாள முடியாத பட்சத்தில் அதை நான் எப்படி ஏற்றுக்கொள்வது?
- நான் பராமரிப்பவர், “நான் இறக்கப் போகிறேனா”, என்று வினவும் பட்சத்தில் அதற்கு எவ்வாறு பதிலளிப்பது?
- நான் பராமரிப்பவர் இறப்பை நெருங்கும் போது நீங்கள் என்னிடம் கூறுவீர்களா?
- நான் எப்போது ஏனைய உறவினர்களை அழைப்பது? அவர்களிடம் என்ன கூறுவது? அவர்களுடன் நீங்கள் பேச முடியுமா?
- நான் பராமரிப்பவர் இறந்து விட்டார் என்று எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?
- அவர் இறந்தபின் நான் என்ன செய்ய வேண்டும் (உ-ம். அவரின் உடலுக்கு என்ன நடக்கும், இறுதிச் சடங்குகளை எப்படி ஒழுங்கு செய்வது)?
- ஒருவர் இறந்த பின் அவரது குடும்பத்திற்கு எவ்வித உதவிகள் கிடைக்கும்?

வேறு கேள்விகள்

கீழே உள்ள வெற்றிடத்தில் நீங்கள் கேட்க விரும்பும் ஏனைய கேள்விகளை எழுதிக் கொள்ளுங்கள்:

நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக்கான தொடர்புகள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களைத் தெரிந்துகொள்ள:

இணையத் தளம் : palliativecare.my
மின அஞ்சல் : info@hospismalaysia.org
தொலை பேசி : 603-9133 3936 (ஹொஸ்பிஸ் மலேசியா பொது தொடர்பு)

நன்றிகள்:

இப்பிரசுரம், ஹொஸ்பிஸ் மலேசியாவினால், பலியேடிவ் கேயர் ஒஸ்ரேலியாவின் (Palliative Care Australia) பிரசுரமான "Asking Questions Can Help: An Aid for People Seeing the Palliative Care Team" இலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பகுதி-களைக் கொண்டு அவர்களின் அனுமதியோடு தயாரிக்கப் பட்டுள்ளது.

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