

வயதானவர்களுக்கு
அக்கறையுடன்
சிறந்த பராமரிப்பை
வழங்குவதற்கு
பராமரிப்பவர்கள்,
தங்களை முதலில்,
நன்கு கவனித்துக்
கொள்ள வேண்டும்.

வயது முதிர்ந்தோரை பராமரிப்பவர்களின் தேவை தொடர்ந்து அதிகரித்து வருவதால், தேவையான வெற்றிடத்தை நிரப்புவதும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

பிறரை அக்கறையுடன் கவனிப்பது என்பது மிகவும் நம்பிக்கையான நபரைக் கூட பாதிக்கும் ஒரு சேவையாகும். பராமரிப்பாளர்களின் சோர்வைத் தவிர்க்க, நம்மைச் சுற்றி இருக்கும் முக்கிய வளங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்வது முக்கியம்.

- 1 **உங்கள் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கிய தேவைகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்.** நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களை உங்களால் நல்ல முறையில் கவனித்துக் கொள்ள முடியாமல் போகலாம். தேவையான தூக்கம், சீரான உணவு மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளை பாதுக்காக்கும் ஒரு நல்ல பழக்கத்தை உருவாக்குவதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.
- 2 **நேர்மறையான செயல்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.** நீங்களோ அல்லது மற்றவர்களோ வயது முதிர்ந்தோருக்கு தேவையான பராமரிப்பை நிறைவாக செய்யவில்லை என உணருவது இயல்பானது. ஆனால் யதார்த்தத்தை உணர்ந்து ஏற்றுக்கொள்வது மட்டுமே நமக்கு அமைதியையும் முழுமையையும் தரும்.
- 3 **உதவியைத் தேர்ந்தெடுப்பது.** மற்றவர்கள் உதவியை வழங்கும்போது, அவர்களின் வாய்ப்பைப் பயன்படுத்துங்கள். உதவியை ஏற்றுக்கொள்வது ஒருவரை பலவீனப்படுத்தாது, மாறாக அது தன்னம்பிக்கைக்கான செயல் என்பதை உணருங்கள்.
- 4 **ஒருவர் மற்றவருடன் இணைக்கப்படுதல்.** உணவு விநியோகம் மற்றும் வீட்டு பராமரிப்பு போன்ற பராமரிப்பு சேவைகள் செய்யும் போது இணைந்து செய்தால் நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் சுமையை குறைக்கும்.
- 5 **பங்கு** அல்லது அதிச அளவில் மற்றும் ஆர்வமுள்ள இறைமக்கள் மூலம் ஒரு ஆதரவுக் குழுவில் சேர்வது நடைமுறை வழிகாட்டுதல் மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவை நமக்கு வழங்கும். வலையொவியிலும் (youtube) நிறைய வழிகாட்டல்கள் உள்ளது..
- 6 **நீங்கள் ஒய்வு எடுக்கும்போது வயது முதிர்ந்தோரை கவனிப்புக்கு ஏற்பாடு செய்தல்.** குடும்பம், உறவினர்கள் அல்லது நம்பகமான நண்பர்கள் ஒருவருக்கொருவர் உதவுவது சிறந்த ஆதரவாக இருக்கும். வயது முதிர்ந்தோரை கவனித்துக்கொள்வதற்கு உதவி செய்ய கட்டண சேவை செய்பவரின் உதவியை நாடவும். இவ்வாறு செய்யும்போது குடும்ப உறுப்பினர்கள் எப்போதும் அருகில் இருக்க வேண்டும்.

வயது முதிர்ந்தோரை பராமரிப்பது கடினமாக இருக்கும்போது, நீங்கள் தனிபாக இல்லை என்பதை நினைவுபடுத்திக் கொள்வது உதவியாக இருக்கும். வயதானவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படும்போது பிறரின் ஆதரவைப் பெற தயங்காதீர்கள். ❖

தயாரித்தவர்கள்:
அருள்பணி பிலிப் ச்சுவா
(Fr Philip Chua)
(கோவாம்பூர் மாவற்றையாடல்
மனநல பணிக் குழு)
மின்னஞ்சல்:
mentalhealth@archkl.org
திருத்தம்:
அருள்பணி யூஜின்
இயக்குனர் மாவற்றையாடல்
மேம்பிப்பணி மையம் (API)
மின்னஞ்சல்:
apidirector@gmail.com

INTERNAL CIRCULATION ONLY

BUL 30/2023

22 & 23 ஜூன் 2023

Newtbec

NEW WAY OF BEING CHURCH பொதுக்காலம் ஆண்டின் 16 ஆம் ஞாயிறு

மண்ணுலகிற்கு உப்பும் உலகிற்கு ஒளியும்:

ஒன்றிப்பு (உள்ளடக்கியது) பங்கெடுப்பு, (படைப்பாற்றல்) மறைத்துது (உறவுகளை இணைத்தல்)

மாதாந்திர கருப்பொருள்:
குடும்ப மற்றும் வயது
முதிர்ந்தவர்கள் மீது அக்கறை

மாதாந்திர நிகழ்வு:
உலக பெற்றோர் மற்றும்
முதியோர் தினம்



வயது முதிர்ந்தோரை பராமரிப்பாளர்கள் மீதான அக்கறை:
பராமரிப்பாளர்களின் சுமையை
சமாளிக்கும் உத்திகள்

உலகில் வயதான மக்கள் தொகை வேகமாக வளர்ந்து வருகிறது. இந்த நிலை, உலகம் முழுவதும் காணப்படுகிறது. 2050 ஆம் ஆண்டில், ஆசியாவின் மக்கள் தொகையில் கிட்டத்தட்ட கால் பகுதியினர் 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களாக இருப்பார்கள் என்று மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மலேசியாவில், மொத்த மக்கள் தொகையில் 2000 ஆம் ஆண்டில், முதியவர்களின் எண்ணிக்கை 1.4 மில்லியனிலிருந்து (6.3%) 2012 இல் 2.4 மில்லியனாக (8.2%) அதிகரித்தது. இது சுகாதாரச் செலவுகள் மற்றும் பயன்பாட்டில் தொடர்ந்து குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இந்த சூழலில்,