



வீட்டில் வாழ்க்கையின் இறுதிகட்ட பராமரிப்பு ஒரு
பராமரிப்பாளரின் வழிகாட்டி





உள்ளடக்கம்

உங்கள் அன்புக்குரியவரை வீட்டில் பராமரிக்க முடிவெடுத்தப் பிறகு, இந்த வழிகாட்டியை பயன்படுத்தி நீங்கள் அவரை வீட்டில் பராமரிக்கலாம். இந்த வழிகாட்டி கீழ்வரும் பயனுள்ள தகவல்களை வழங்குகிறது:

❖ வீட்டு அந்திமகால சேவைகள்	2
❖ வாழ்க்கையின் இறுதி சில மணி நேரங்களை புரிதல்	3
❖ படுக்கை அருகே இருக்க, நான் என்ன செய்யலாம்?	5
❖ குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளை சமாளிப்பது	7
❖ இறப்பு நேரும்போது	9
❖ உங்களை பராமரித்துக்கொள்ளுதல்	11
❖ பயனுள்ள தொடர்பு எண்கள்	13
❖ மற்ற கற்றல் வளங்கள்	15



வீட்டு அந்திமகால சேவைகள்

வீட்டுக்கு அழைத்துச் செல்லும் அன்புக்குரியவரின் குடும்பத்திற்கு ஆதரவு வழங்க, மருத்துவமனையின் மருத்துவக் குழு, வீட்டு அந்திமகால பரமாரிப்பு குழு ஒன்றை பரிந்துரைக்கும்.



வீட்டு அந்திமகால சேவைகள் என்றால் என்ன?

- நோயாளியின் உடல் நலனை சோதிக்கும்
- நோயாளிக்கு ஆறுதல் தர, கொடுக்கப்பட்ட மருந்தை மறுஆய்வு செய்து, தேவைக்கேற்ப குறைப்பது அல்லது அதிகரிப்பது
- பராமரிப்பு ஆலோசனை வழங்குதல்

இக்குழுவின் வீட்டிற்கு வரும் தருணங்கள், நோயாளியின் முன்னேற்றத்தையும் , தேவைகளையும் சார்ந்திருக்கும்.

நோயாளி வீடு திரும்ப அனுமதி பெற்றதும், வீட்டு அந்திமகால பரமாரிப்பு குழுவின் எப்போது நோயாளியின் வீட்டுக்கு வருவர்?

- நோயாளிக்கு வீடு திரும்ப அனுமதி கொடுப்பதற்கு முன், மருத்துவ குழுவும் வீட்டு அந்திமகால பரமாரிப்பு குழுவும் இது குறித்து உங்களிடம் தெரிவிப்பர்.
- வீட்டு அந்திமகால பரமாரிப்பு குழு, நோயாளி வீடு திரும்பும் அதே நாளில் அல்லது அதற்கு மறுநாளில் நோயாளியின் வீட்டிற்குச் செல்வர்.
- வார இறுதி நாட்களிலும் பொது விடுமுறை நாட்களிலும் வீட்டு அந்திமகால பரமாரிப்பு குழுவினரிடமிருந்து உடனடி ஆதரவு கிடைக்காது.

வீட்டு அந்திமகால பரமாரிப்பு குழுவினரை எவ்வாறு தொடர்புகொள்வது?

- முதல்முறையாக அக்குழுவின் உங்கள் வீட்டிற்கு வரும்போது, தங்களது தொடர்பு எண்ணை உங்களிடம் பகிர்ந்துகொள்வர்.
- வீட்டு அந்திமகால பரமாரிப்பு குழுவினரை எந்நேரமும் தொடர்புகொள்ளலாம். ஆனால், அவர்கள் 24 மணி நேர படுக்கை தாதுயர் பரமாரிப்பு சேவையை வழங்குவதில்லை.
- உங்களின் அன்புக்குரியவரை பராமரிப்பதில் ஏதேனும் சந்தேகங்கள் இருந்தால் அல்லது எதிர்பாராத பிரச்சினைகள் எழுந்தால், அவர்களை நீங்கள் தொடர்புக்கொள்ளலாம்.

வாழ்க்கையின் இறுதி சில மணி நேரங்களைப் புரிதல்

வாழ்க்கையின் “இறுதி மணி நேரங்கள்” இறப்புக்கு முந்திய காலத்தை குறிக்கின்றது. இது சில மணி நேரங்கள் அல்லது சில நாட்கள் நீடிக்கலாம்.



உங்களின் அன்புக்குரியவர் வாழ்க்கையின் இறுதி கட்டத்தை நெருங்கும்போது, குறைவாக சாப்பிடுவார், அதிக நேரம் தூங்குவார், விரும்பிச் செய்யும் நடவடிக்கைகளில் ஆர்வம் இழப்பார். இந்த வெளிப்படையான அறிகுறிகள் இறக்க போகும் அனைவரிடமும் தென்படாது. இவை ஒவ்வொருவருக்கும் இடையே வேறுபடும்.

கண்காணிக்க வேண்டிய உடல் ரீதியான மாற்றங்கள்:

குறைந்த உடல் வெப்பநிலை - உடல் பகுதிகளைத் தொடும்போது, குறிப்பாக விரல்களும் கால்விரல்களும் குளிர்ந்த நிலையில் இருக்கும். உள்ளங்கை மற்றும் உள்ளங்கால் பகுதிகளில் தோல் நிறம் ஊதா-நீலம் கலவையில் நிறமாற்றம் காணலாம்.



அதிகமாக தூங்குவது - உங்களின் அன்புக்குரியவருக்கு அதிக தூக்கம் வரலாம். இதனால் நீங்கள் அவரிடம் கூற விரும்புவதை அவர் செவிமடுக்காமல் போகலாம்.



உண்ணுவதோ அல்லது அருந்துவதோ தவிர்ப்பது - உடலின் செயலாக்கம் மெதுவடைய, உங்களின் அன்புக்குரியவருக்கு உணவில் ஆர்வம் இருக்காது. அப்படி அவர் தெளிவுடன் செயல்பட்டால், சிறிய தேக்கரண்டியில் அவருக்கு பிடித்த பானத்தை அல்லது உணவை ஊட்டலாம். அப்படி அவர் மயக்கமான நிலையில் இருந்தால், உணவு ஊட்டுவதை தவிர்த்து ஏனெனில் தொண்டை அடைப்பு ஏற்படும் சாத்தியம் உள்ளது.



குழப்பம் - அமைதியின்மை அல்லது அசௌகரியமாக இருக்கும் போக்கை அவர் வெளிக்காட்டலாம். படுக்கையில் அமைதியற்ற நிலையில் அசைவது, சைகை காட்டுவது, தொடர்பில்லாமல் பேசுவது இவற்றில் அடங்கும். ஆனால், இந்த குழப்பநிலை இறக்கப்போகும் எல்லோருக்கும் வரும் என்ற அவசியமில்லை.



சுவாச மாற்றம் - உங்களின் அன்புக்குரியவரின் தசைகள் மேலும் இதமாக, வாயை திறந்தவாறு அவர் சுவாசிப்பார். சிலர் ஆழமாக சுவாசிப்பர், இதற்கிடையே சிறிது நேரம் இலேசாக சுவாசிக்கவும் செய்வர். ஆழமாக சுவாசிக்கும்போது சிறு இடைவெளியுடன் மீண்டும் சுவாசிக்க தொடங்குவர். தங்களின் சுவாச போக்கில் மாற்றம் உள்ளதை பெரும்பாலும் பாதிக்கப்பட்ட அன்புக்குரியவர் உணர்வதில்லை. அதனை அவர் பொருட்படுத்துவதும் இல்லை.



தொண்டையிலிருந்து களகளவெனும் ஓசை - உங்களின் அன்புக்குரியவர் சுவாசிக்கும்போது அவரிடமிருந்து களகளவெனும் ஓசை கேட்கலாம். இதற்கு காரணம் எச்சில் விழுங்கும் தன்மையை அவர் இழுந்துவிட்டது ஆகும். இதைக் குறித்த விழிப்புணர்வு அவரிடம் இருக்காததால் அவருக்கு கூடிய பாதிப்பு இருக்காது.



வாழ்க்கையின் இறுதி காலகட்டத்தில் இரத்த அழுத்தம், ஆக்சிஜன் அளவு சீராக இருக்காது. இத்தருணத்தில், அடிக்கடி இந்த அளவை கண்காணிப்பது உதவாது. உங்களின் அன்புக்குரியவர் சௌகரியமான நிலையில் இருப்பதை உறுதிசெய்வதே இந்நிலையில் முக்கியம்.

படுக்கை அருகே இருக்க, நான் என்ன செய்யலாம்?

நம்பிக்கை அளிக்கலாம்

உங்களின் அன்புக்குரியவரின் கைகளை பிடித்தவாறு அவரிடம் மென்மையாக காதில் பேசுங்கள். அவரை பராமரிக்க பக்கபலமாக இருப்பீர்கள் என்று எளிமையான நடையில் பேசி நம்பிக்கை அளிக்கவும்.

இன்றைக்கு என்ன நாள், என்ன நேரம், உங்கள் வாழ்க்கையில் என்ன நடக்கிறது போன்ற தகவல்களை அன்புக்குரியவரிடம் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். அவருடன் உல்லாசமாக இருந்த பழைய நினைவுகளையும் பற்றி பேசலாம்.



உங்களின் உணர்வுகளையும் அவரிடம் பகிர்ந்துகொள்ளலாம். இந்த நான்கு முக்கிய விஷயங்களையும் அவரிடம் தெரிவிக்கலாம்:

- என்னை மன்னித்து விடுங்கள்
- நான் உங்களை மன்னிக்கிறேன்
- நன்றி
- நான் உங்களை நேசிக்கிறேன்

இசை / வழிபாடு

நிம்மதி தரும் இசை அல்லது அவருக்கு பிடித்த ராகங்களை அறையில் மெலிதாக ஒலிக்கச் செய்யலாம். இறை நம்பிக்கை அளிக்கும் வகையில் வழிபாட்டு ஒதுதலும் ஆதரிக்கப்படுகிறது.

உடல்பிடிப்பு

இந்த நேரத்தில் உங்களின் அன்புக்குரியவருக்கு உடல்பிடிப்பு வழங்கினால் அது அவருக்கு இதம் தரும். வழக்கமான மாய்ஸ்ச்சரைசர் (moisturiser) ஒன்றை பயன்படுத்தி மென்மையாக தோலில் தேய்த்துவிடலாம். உடல்பிடிப்பை மேற்கொள்வதற்கு முன், அந்திமகால பரமாரிப்பு குழு நிபுணரிடமிருந்து அனுமதி பெறுங்கள்.

வாய் பரமாரிப்பு

அன்புக்குரியவரின் வாயை சுத்தமாகவும் புத்துணர்ச்சியுடனும் வைத்திருத்தல் உடல் நலம் மேம்படுவதை பிரதிபலிக்கும். ஈரத்தன்மை கொண்ட 'காட்டன்' (cotton) குச்சிகளைக் கொண்டு வாயை சுத்தம்செய்யவும் ஈரப்படுத்தவும் பயன்படுத்தலாம். அப்படி வாய் உலர்ந்த நிலையில் இருந்தால், 'மாய்ஸ்ச்சரைசிங் மெளத் ஜெல்' (moisturising mouth gel) பயன்படுத்தலாம். இதனை எவ்வாறு செய்வது என்ற சந்தேகம் நிலவினால் சுகாதார பரமாரிப்பு நிபுணரிடமிருந்து ஆலோசனை பெறுங்கள். அப்படி உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு மயக்கம் வந்தால், அவரின் செயற்கை பற்களை அகற்ற உதவுங்கள்.

கண் பரமாரிப்பு

கண்கள் உலர்ந்த நிலையை அடையாமல் இருக்க, 'ஐ டிரொப்ஸ்' (eye drops) அல்லது 'ஐ ஜெல்' (eye gel) அடிக்கடி பயன்படுத்துவது உகந்தது.

தோல் பரமாரிப்பு

முகத்தை துடைப்பதற்கு ஈரத் துண்டை பயன்படுத்தவும்.

உடைகளையும் படுக்கைதுணியையும் அடிக்கடி மாற்றவும். கணுக்கால் அல்லது பிட்டம் பகுதி நீண்ட நேர அழுத்தமான நிலையில் இருப்பதை தவிர்க்க, அவ்விடத்தில் தகுந்த பஞ்சு திணிப்பு (padding) சேர்க்கவும், அல்லது அவ்வப்போது சாய்ந்திருக்கும் இடத்தை மாற்றவும். உடைப்பர் (diaper) மாற்றியதும், தோலை பாதுகாக்க 'பேரியர் கிரீமை' (barrier cream) பயன்படுத்தவும்.

எந்நேரத்திலும் உங்களின் அன்புக்குரியவர் அசௌகரியமான நிலையில் இருந்தால் அல்லது பரமாரிப்பாளருக்கு என்ன செய்வது என்ற சந்தேகம் எழுந்தால், உதவிக்கு வீட்டு அந்திமகால குழுவை தொடர்புகொள்ளவும்.



தகவல் வழங்குபவர்:

- சிங்கப்பூர் அந்திமகாலப் பரமாரிப்பு மன்றம் - வாழ்க்கையின் இறுதி சில மணி நேரங்களை புரிதல்
- சிங்கப்பூர் அந்திமகாலப் பரமாரிப்பு மன்றம் - இறப்புக்கு பிறகு, உங்களை நீங்கள் பரமாரித்துக்கொள்ளுதல்

குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளை சமாளித்தல்

(மருத்து பொட்டலத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட மருத்து அளவு/மருந்து உட்கொள்ளும் நேரம் போன்ற விவரங்களைப் பார்க்கவும்)

வலி

- எதுவும் அசௌகரியத்தை கொடுக்காததை உறுதிசெய்யவும் (உதாரணத்திற்கு, டைப்பர் தோலில் வெட்டு காயங்களை ஏற்படுத்துதல்)
- இதமான இசையை ஒலிக்கச் செய்யலாம் அல்லது 'அரோமாதெரபி' எனும் நறுமண முகர்தல் பயிற்சியில் ஈடுபடலாம்.
- மூட்டு பகுதிகள், நெற்றி அல்லது வலி இருக்கும் பகுதிகளில் அழுத்தம் குறைய மென்மையாக பிடித்துவிடலாம்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட வழக்கமான மருந்தை கொடுக்கவும்
மருந்தின் பெயரை குறிப்பிடுங்கள்.

அப்படி கூடுதல் மருந்தளவுகள் தேவைப்பட்டால்:

- பரிந்துரைத்தவாறு MORPHINE மருந்தை உட்செலுத்தவும்
- பரிந்துரைத்தவாறு FENTANYL மருந்தை உட்செலுத்தவும்
- பரிந்துரைத்தவாறு OXYCODONE மருந்தை உட்செலுத்தவும்
- இதற்கு பதிலாக _____

மூன்று வேளை தொடர்ச்சியாக மருந்து கொடுத்து உடல் நலம் மேம்படாதப் பட்சத்தில்:வீட்டு அந்நிமகால சேவை குழுவுடன் தொடர்புகொண்டு ஆலோசனை பெறுங்கள்

மூச்சுத்திணறல்

- மின்விசிறியை பயன்படுத்தி, முகத்தை நோக்கி காற்றோட்டம் வரும்படி செய்யவும்
- அன்புக்குரியவரின் அறையில் நல்ல காற்றோட்டம் கொண்டிருப்பதை உறுதிசெய்யவும் (Oxygen முறைபடி பயன்படுத்தவும்)

பரிந்துரைக்கப்பட்ட வழக்கமான மருந்தை கொடுக்கவும்
மருந்தின் பெயரை குறிப்பிடுங்கள்.

அப்படி கூடுதல் மருந்தளவுகள் தேவைப்பட்டால்:

- பரிந்துரைத்தவாறு MORPHINE மருந்தை உட்செலுத்தவும்
- பரிந்துரைத்தவாறு FENTANYL மருந்தை உட்செலுத்தவும்
- பரிந்துரைத்தவாறு OXYCODONE மருந்தை உட்செலுத்தவும்
- இதற்கு பதிலாக _____

மூன்று வேளை தொடர்ச்சியாக மருந்து கொடுத்து உடல் நலம் மேம்படாதப் பட்சத்தில்:வீட்டு அந்நிமகால சேவை குழுவுடன் தொடர்புகொண்டு ஆலோசனை பெறுங்கள்

மலச்சிக்கல்

- வலஞ்சூழியாக வயிற்றுப்பகுதியை மென்மையாக தடவவும்.



இந்த வழிமுறைகள் உடல் நலம் மேம்பட உதவாத பட்சத்தில்

- மூன்று நாட்களாக மலம் போகாத பட்சத்தில், மலவாய் வழியாக BISACODYL SUPPOSITORY மருந்தை கொடுக்கவும்

உடல் நலம் மேம்படாவிட்டால்,

- வீட்டு அந்திமகால சேவை குழுவை தொடர்புகொண்டு ஆலோசனை பெறுங்கள்



அன்புக்குரியவரின் உடல் நலனை பொறுத்து, மருத்தின் அளவு மாற்றப்படலாம் அல்லது வேறு மருந்து பரிந்துரைக்கப்படலாம். அப்படி இது குறித்து சந்தேகம் இருந்தால், வீட்டு அந்திமகால குழுவை சேவை தொடர்புகொண்டு ஆலோசனை பெறுங்கள்

தொண்டை, ஊறுதல்

- தலை மற்றும் மேல் மார்பக பகுதியை தலையணையைக் கொண்டு நிமிர்த்திடவும் அல்லது அன்புக்குரியவரை ஒரு பக்கமாக சாய்த்து படுக்க வைக்கவும்.
- ஊறுதல் வெளிவரும் வாய் பகுதிக்கு அருகே ஒரு சிறிய துண்டை வைக்கவும்
- ஆழமாக உறிஞ்சிடும் (deep suctioning) முறையை தவிர்த்திடவும் ஏனெனில் அது அன்புக்குரியவருக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தலாம்



இந்த வழிமுறைகள் உடல் நலம் மேம்பட உதவாத பட்சத்தில்

- பரிந்பரிந்துரைத்தவாறு HYOSCINE BUTYBROMIDE / BUSCOPAN மருந்தை உட்செலுத்தவும்

இதற்கு பதிலாக _____ மருந்தை கொடுக்கவும்

மூன்று வேளை தொடர்ச்சியாக மருந்து கொடுத்து உடல் நலம் மேம்படாத பட்சத்தில்: வீட்டு அந்திமகால சேவை குழுவுடன் தொடர்புகொண்டு ஆலோசனை பெறுங்கள்.

சூழப்பம் அல்லது அமைதியின்மை

- அன்புக்குரியவரிடம் பேசும்போது உங்களை அறிமுகம் செய்துகொள்ளுங்கள்
- மெதுவாக, இயல்பாக மற்றும் தெளிவாக அவரிடம் பேசுங்கள்
- கைகளை மற்றும் நெற்றி பகுதியை இலேசாக பிடித்துவிடுங்கள்
- அறையின் சூழல் நன்றாக இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்
- சூழப்பமான எண்ணங்களை தெளிவுபடுத்த அவசியம் இல்லை, ஏனெனில் அது மன உளைச்சலை அதிகரிக்கலாம்

இந்த வழிமுறைகள் உடல் நலம் மேம்பட உதவாத பட்சத்தில்,

பரிந்துரைத்தவாறு HALOPERIDOL மருந்தை உட்செலுத்தவும்

இதற்கு பதிலாக, _____ மருந்தை கொடுக்கவும்

உடல் நலம் மேம்படாவிட்டால்,

- வீட்டு அந்திமகால சேவை குழுவை தொடர்புகொண்டு ஆலோசனை பெறுங்கள்
- MIDAZOLAM மருந்தை உட்செலுத்தவும்

வலிப்புத்தாக்கம்

- அன்புக்குரியவரை அவர் பக்கமாக சாய்த்திடவும்
- அவரின் செய்கையை கட்டுப்படுத்தாமல், வாயில் எதுவும் ஊட்ட வேண்டாம்
- எவ்வளவு நேரம் வலிப்புத்தாக்கம் நீடிக்கிறது என்பதை கண்காணிக்கவும்
- வீட்டு அந்திமகால சேவை குழுவிடம் இது குறித்து தெரிவிக்கவும்

அப்படி வலிப்புத்தாக்கம் ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடித்தால், மலவாய் வழியாக DIAZEPAM ENEMA 10mg மருந்தை கொடுக்கவும். 15 நிமிடங்களுக்கு பிறகு நிலைமை மேம்படாத பட்சத்தில், மீண்டும் DIAZEPAM ENEMA 10mg மருந்தை கொடுக்கவும்.

உடல் நலம் மேம்படாவிட்டால்,

- வீட்டு அந்திமகால சேவை குழுவை தொடர்புகொண்டு ஆலோசனை பெறுங்கள்
- MIDAZOLAM மருந்தை உட்செலுத்தவும்

இறப்பு நேரும்போது

அன்புக்குரியவர் இறந்துவிட்டார் என்பது எப்படி தெரியும்?

இந்த அறிகுறிகளை கண்காணிக்கலாம்:

- மூச்சு இல்லை
- கழுத்தில் நாடித்துடிப்பு இல்லை
- கண்கள் ஒரே திசையை நோக்கி பார்த்தல்
- நேரம் போக உடல் குளிர்ந்தபடி இருப்பது

இறப்பு நேர்ந்தபின் என்ன செய்வது?

- நிதானமாக இருங்கள்
- மூச்சு நின்றுவிட்டதா என்பதை உறுதிசெய்ய 10 நிமிடங்களுக்கு கண்காணிக்கவும்
- உங்களை பக்குவப்படுத்துக்கொள்ள சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்
- மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களிடமும் நண்பர்களிடமும் இறப்பை தெரிவிக்க, நேரம் எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- இறப்பை பதிவுசெய்வதை பிறகு செய்யலாம். அதனை 24 மணி நேரத்திற்குள் பதிவு செய்ய வேண்டும்.



☐ மரண விசாரணை வழக்கு...

- காவல்துறைக்கு 999 எனும் எண்ணில் தொடர்புகொள்ளவும்
- வீட்டில் இறப்பு நேர்ந்துள்ளது என்று காவலரிடம் தெரிவிக்கவும்
- மருத்துவமனையிலிருந்து விலகிடும்போது, இது ஒரு மரண விசாரணை வழக்கு என உங்களிடம் கொடுக்கப்பட்ட குறிப்பை காவலரிடம் கொடுக்கவும்

நடைமுறை விஷயங்கள்

இறப்பு சான்றிதழுக்கு ஏற்பாடு செய்தல்

உங்கள் குடும்ப அல்லது தனியார் மருத்துவரை தொடர்புகொண்டு, இறப்பை உறுதிசெய்ய வீட்டிற்கு வரும்படி அழைத்திடவும்.



மருத்துவர் வந்ததும்

- மருத்துவமனை கொடுத்த குறிப்பை மருத்துவரிடம் கொடுக்கவும்
- உங்களின் அன்புக்குரியவரை சோதித்தப் பிறகு, மருத்துவர் இணையம் வழி இறப்பை உறுதிசெய்வார்
- குடிநுழைவு, சோதனைச் சாவடிகள் ஆணையத்தின் (ICA) தரவுத்தளத்தில் இந்த இறப்பு விவரம் உடனடியாக பதிவாகும்
- மின்னிலக்க இறப்பு சான்றிதழ் எண்ணை மருத்துவர் உங்களிடம் தெரிவிப்பார்

மின்னிலக்க இறப்பு சான்றிதழை எப்படி மீட்பது?

- <https://mylegacy.life.gov.sg/> எனும் My Legacy Portal இணையத் தளத்திலிருந்து மின்னிலக்க இறப்பு சான்றிதழை பதிவிறக்கம் செய்யலாம்
- தேவையான தகவல்கள்: மின்னிலக்க இறப்பு சான்றிதழ் எண், அன்புக்குரியவரின் அடையாள அட்டை எண் (NRIC) மற்றும் இறப்பு தேதி
- மின்னிலக்க இறப்பு சான்றிதழை உங்களின் மின்னிலக்க சாதனத்தில் பதிவிறக்கம் செய்துகொள்ளவும்

அடுத்ததாக என்ன செய்வது?

- ஈமச் சடங்குகள் வழங்கும் நிறுவனத்திற்கு தொடர்புகொள்ளவும். தேவையான ஏற்பாடுகளுக்கு, அவர்கள் உங்களுக்கு உதவி வழிகாட்டுவர்.
- உங்களின் அன்புக்குரியவரின் இனம், கலாசார வழக்கங்கள் பொறுத்து, தேவைப்பட்டால் உங்களின் சமயத் தலைவரை தொடர்புகொள்ளவும்
- குடும்பத்தினரிடமும் நண்பர்களிடமும் இறப்பை தெரிவிக்கவும். தேவைக்கேற்ப உதவி கேட்பதற்கு தயங்காதீர்கள்

மீதமுள்ள மருந்தை என்ன செய்வது?

- வீட்டு அந்திமகால பராமரிப்பு தாதியரிடம் கொடுக்கவும், அல்லது
- எந்த மருத்துவமனை மருந்தகத்திடமும் அவற்றை அப்புறப்படுத்த ஒப்படைக்கலாம்.

உங்களை நீங்கள் பராமரித்துக்கொள்ளுதல்

நீங்களும் முக்கியம்

நோய் வந்த முதல் அன்புக்குரியவரின் இறுதி காலம் வரையிலான பயணம் சோர்வுடையாத அமையலாம். மறக்காமல் நீங்கள்:

- உடலில் நீர்ச்சத்து நிறைந்திருப்பதை உறுதிசெய்ய அதிக அளவில் தண்ணீர் அருந்துங்கள்
- சரியாக, ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணவும்
- போதுமான அளவு தூக்கம் இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்
- தேவைப்பட்டால் மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களிடமும் நண்பர்களிடமும் உதவி கேளுங்கள்
- அவ்வப்போது ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு வெளிப்புற காற்றை சுவாசித்து புத்துணர்வு பெறுங்கள்
- உங்களுக்கு நீங்களே அன்பு செலுத்துங்கள்



அன்புக்குரியவரின் இறுதி மூச்சு வரை விழித்திருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் பலருக்கு இருந்தாலும், நாம் தூங்கும்போது, கழிவறையை பயன்படுத்தும்போது அல்லது சிறிது நேரம் படுக்கையிலிருந்து விலகும்போது அன்புக்குரியவர் அமைதியாக இறந்துவிடலாம். ஏன் இவ்வாறு நடந்தது என்பதற்கான விளக்கம் நம்மிடம் இருக்காது. ஆனால், அதற்காக உங்களையே நீங்கள் பழிசமத்தி கொள்ள வேண்டாம். இந்த இறுதி பயணத்தில் உங்களின் அன்புக்குரியவருடன் செலவிட்ட பொன்னான நேரத்தை நினைவுகூர்ந்து ஆறுதல் பெறவும்.

தகவல் வழங்குபவர்:

- சிங்கப்பூர் அந்நிமகாலப் பராமரிப்பு மன்றம் - வாழ்க்கையின் இறுதி சில மணி நேரங்களை புரிதல்
- சிங்கப்பூர் அந்நிமகாலப் பராமரிப்பு மன்றம் - இறப்புக்கு பிறகு, உங்களை நீங்கள் பராமரித்துக்கொள்ளுதல்

துயரம் அக்கறைக்குரிய நிலையை எட்டும்போது

இழப்பின் துயரத்திலிருந்து மீண்டு வர, ஒவ்வொருவரும் அதற்கான தனிப்பட்ட நேரத்தை எடுத்துக்கொள்வது இயல்பு ஏனெனில் ஒவ்வொருவரின் துயர் பயணமும் வேறுபட்டது. இருப்பினும், சிலருக்கு இதிலிருந்து மீண்டு வருவதற்கு கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்படும். அப்படி உங்களுக்கோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினருக்கோ கீழ்வரும் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வதாக இருந்தால், நுபுணத்துவ உதவியை நாடவும்.

- அன்றாட வாழ்க்கையில் இயங்குவதில் சிரமங்கள்
- மற்ற விஷயங்களில் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை
- அதிக அளவிலான துயரம், கோபம், மனக்கசப்பு, குற்ற உணர்வு போன்ற உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டுதல்
- சுய பராமரிப்பு, அலங்காரம் மற்றும் தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தை புறக்கணிப்பது
- மதுபானம் அருந்துதல், போதைப் பொருள் உட்கொள்ளுதல் அல்லது மற்ற தீயப் பழக்கங்களில் ஈடுபடுதல்
- எதுவுமே நடக்காத சூழலில் குரல்கள் கேட்பது, விஷயங்களை பார்ப்பது
- நம்பிக்கையற்ற அல்லது மதிப்பற்ற நிலையை எட்டும் எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் அலைமோதுவது
- வாழ்வில் மகிழ்ச்சி, நேர்மறையான எண்ணங்கள் உணரமுடியாதது. வாழ்க்கையின் அர்த்தம் என்ன தானே கேட்டுக்கொள்ளுதல்.
- சமூக நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதை நிறுத்திக்கொள்வது
- தற்கொலை அல்லது வேண்டுமென்றே தங்களை காயப்படுத்திக்கொள்ளும் எண்ணங்கள் வருவது

உங்களுக்கு தேவையான ஆதரவை வழங்கும் கீழ்வரும் அமைப்புகளை நீங்கள் நாடலாம்:

Assisi Hospice Grief & Bereavement Care சமுதாயத்தில் இழப்படைந்த ந்த அனைவருக்கும் www.assisihospice.org.sg	9787 9890 (WhatsApp)	O'Joy Care Services துக்கம் பற்றிய ஆலோசனைகள் தேவைப்படும் பதினெட்டு வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு www.ojoy.org	6749 0190
Children's Cancer Foundation புற்றுபோநாயால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும் www.ccf.org.sg	6229 3701	SAGE Counselling Centre துயரத்தால் பாதிக்கப்பட்ட ஐம்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட முதியவர்களுக்கும் மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும்/ பராமரிப்பாளர்களுக்கும் www.sagecc.org.sg	1800-555 5555
Counselling and Care Centre இறப்பு பற்றிய ஆலோசனை தேவைப்படுவர்களுக்கு www.counsel.org.sg	6354 1941 9616 5091	Samaritans of Singapore (SOS) தற்கொலையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அல்லது தற்கொலை எண்ணங்கள் உடையவர்களுக்கு www.sos.org.sg CareText: WhatsApp 9151 1767 CareMail: patf@sos.org.sg	1767(24 jam)
Monfort Care தங்களுக்கு மிக முக்கியமானவரை இழந்தவர்களுக்கு www.monfortcare.org.sg	6446 0300	Viriya Community Services இழப்பினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும் www.viriya.org.sg Emel: vtc@viriya.org.sg	6256 1311
Hua Mei Counselling and Coaching துயரத்தால் பாதிக்கப்பட்ட ஐம்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு www.tsaofoundation.org	9048 4987	Wicare Support Group கணவரை இழந்த பெண்களுக்கும் அவர்களது பிள்ளைகளுக்கும் www.wicare.org.sg	6354 1941 9616 5091

பயனுள்ள தொடர்பு எண்கள்

இப்பட்டியல் சில பரிந்துரைக்கப்பட்ட சேவை வழங்கும் அமைப்புகளை குறிக்கின்றது. ஆனால் மருத்துவமனையால் இவை அங்கீகரிக்கப்பட்டவை என கருத முடியாது.

தனியார் தாதிமை அமைப்புகள்

ஊசி வழி மருந்தை உட்செலுத்துவதற்கு, பதிவுசெய்யப்பட்ட தாதியர்கள் அங்கீகாரம் பெற்றிருக்க வேண்டும்

Active Global Specialised Caregivers 6536 0086
www.activeglobalcaregiver.sg

Jaga-Me 6717 3737
www.jaga-me.com

Homage 6100 0055
www.homage.sg

RasaCare 6100 3600
www.RasaCare.sg

Caregiver Asia 6258 6683
www.caregiverasia.com

SpeedDoc 6909 7799
https://speedoc.com/sg

VickyCares 6513 6300
8668 8360
(WhatsApp)

வீட்டு மருத்துவ சேவைகள்

வீட்டு அந்நிமகால பராமரிப்பு சேவை தொடங்குவதற்கு முன்னர், அலுவலக நேரத்திற்கு பிறகு மருத்துவமனை வெளியேற்றம் (discharge) உதவி தேவைப்பட்டால்

Active Global Specialised Caregivers 6536 0086
www.activeglobalcaregiver.sg

Jaga-Me 6717 3737
www.jaga-me.com

Homage 6100 0055
www.homage.sg

RasaCare 6100 3600
www.RasaCare.sg

Home Reach House Call Doctor 8448 6788

SpeedDoc 6909 7799
https://speedoc.com/sg

VickyCares 6513 6300
8668 8360
(WhatsApp)

D&C Medical Services 9837 0158
https://dcmed.org

சாதனத்தை வாடைக்கு எடுத்தல் அல்லது வாங்குதல் ஆக்சிஜன் செறிவாக்கி (oxygen concentrators)

6250 0555

Rehab Mart 6324 7077
6455 1551

6554 0843

DNR Wheels 6254 4070

Lifeline Corporation Pte Ltd 6289 2062

EC Healthcare
Includes oxygen concentrators up to 10L/min (24-hour rental service) 9387 8209

Rainbow Care 6223 0904
Includes oxygen concentrators up to 10L/min 8501 1878

உதவி தொடர்பு எண்கள்

ஆலோசனை சேவைகள் கிடைக்கும்

Samaritans of Singapore (SOS): 24 hours 1767

Care Corner Counselling Centre 1800-353 5800

TOUCH Care Line 1800-377 2252

WINGS Counselling Centre 6383 5745

Eagles Meditation & Counselling Centre 6788 8220

Shan You Counselling Centre 6741 9293

Grief Matters 81810448

இறப்பு சான்றிதழ்

விலை \$250 முதல் \$450 வரையில்

Trinity Medical Group (24 hrs) 8223 4999

Homereach Healthcare (24hrs) 8448 6788

MW Medical (24hrs) 62500625

RasaCare (24hrs) 6100 3600

Ninkatec 6247 9247

D&C Medical Services 9837 0158

உங்கள் தனியார் மருத்துவர்

ஈமச் சடங்கு சேவை இயக்குநர்கள்*

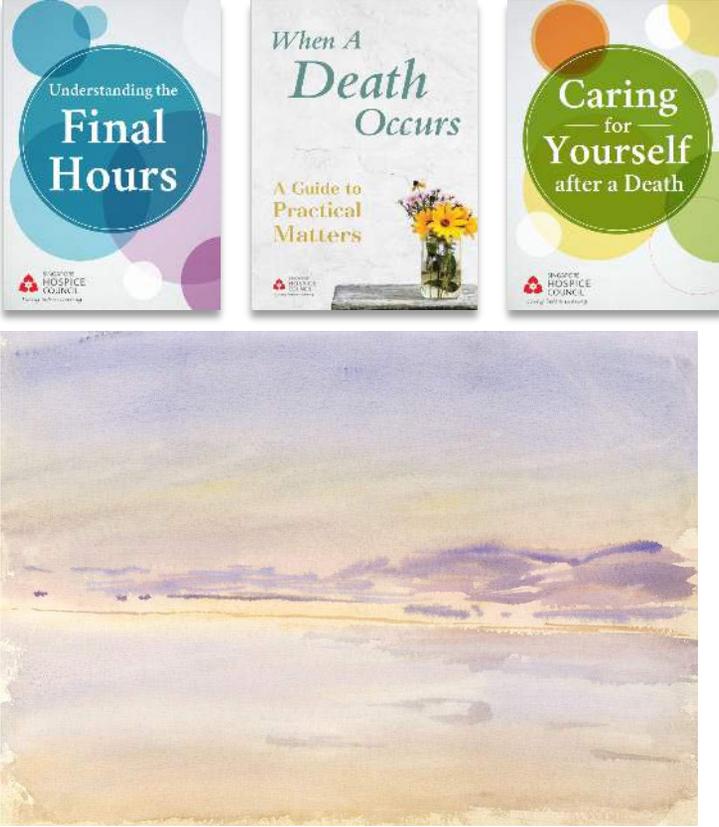
பட்டியலின் இணையத் தளம்: <https://afd.org.sg/finding-a-funeral-director/>

Amazing Grace Bereavement Care	1800 7772422 8321 3355 / 8321 2244 / 6777 2422
Ang Chin Moh Funeral Directors	6226 3333 / 6292 4376
Ang Yew Seng Funeral Parlour	6456 8557 / 9090 1999
Casket Company Embalming & Funeral Services	6456 7423
Chye Seng Undertaker	6251 2833 / 9638 5720
Direct Singapore Funeral Services & Embalming	6555 1115
Hindu Casket	6222 4444 / 9222 4444
Hosanna Bereavement Services	6352 7797 / 9760 2279
The Life Celebrant	6684 8488 / 9113 3386
Trinity Casket	6451 4496 / 6451 4497
Serbaguna Muslim Funeral Services & Contractor	6440 8471 / 9634 7145
Serenity Casket	6289 6689 / 9618 6689
Sin Eng Hin Undertaker	6251 1922 / 9815 6786
Singapore Casket Co.	6293 4388
Singapore Funeral Group	1800 8001818
Singapore Funeral Services	1800 800 8888 6841 4666 / 9815 6786
Singapore Funeral Solutions	8822 5528
Singapore Muslim Casket and Marble Contractor	6440 7259
Union Casket	6353 8449 / 9118 8449

*மரணமடைந்த நபருக்கு தொற்றுநோய் இருந்திருந்தாலோ அல்லது அகற்ற வேண்டிய கம்பியில்லா இதயமுடுக்கி (Leadless Pacemaker) பொருத்தப்பட்டிருந்தாலோ, அடிப்படை தொற்றுக்கட்டுப்பாட்டு பாடநெறி (Basic Infection Control Course – BICC) பயிற்சி பெற்ற இறுதிச்சடங்கு சேவை வழங்கும் நிறுவனத்தை தேர்வு செய்வது அவசியம். உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், உங்கள் அன்புக்குரியவரை பராமரித்த வீட்டு பராமரிப்பு குழுவையோ அல்லது மருத்துவக் குழுவையோ அணுகி ஆலோசனை பெறவும்.

கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அனைத்து இறுதிச்சடங்கு சேவை நிறுவனங்களும் அடிப்படை தொற்றுக்கட்டுப்பாட்டு பாடநெறி (Basic Infection Control Course – BICC) பயிற்சி பெற்றவையாகவும், கம்பியில்லா இதயமுடுக்கி (Leadless Pacemaker) கொண்ட நோயாளிகளுக்கான சேவைகளை வழங்குவதற்கு அங்கீகரிக்கப்பட்டவையாகவும் உள்ளன.

மற்ற கற்றல் வளங்கள்



சிங்கப்பூர் அந்நிமகாலப் பராமரிப்பு மன்றத்தின் இணையத் தளத்தில் இது குறித்த கூடுதல் விவரங்களை பதிவிறக்கம் செய்துகொள்ளலாம்.

<https://www.singaporehospice.org.sg/>

- வாழ்க்கையின் இறுதி சில மணி நேரங்களை புரிதல்
- இறப்பு நேரும்போது - நடைமுறை விஷயங்களுக்கான வழிகாட்டி
- ஓர் இறப்புக்கு பிறகு, உங்களை நீங்கள் பராமரித்துக்கொள்ளுதல்





என் குறிப்புகள்





என் குறிப்புகள்





என் குறிப்புகள்





© HCA Hospice Limited 2019. Licensed under CC BY 4.0.

