

පිළිකාවක් වැළඳී ඇති බව දැනගත් වහාම අධික මානසික කම්පනයක් බියක් සහ අනාගතය ගැන අවිනිශ්චිතභාවයක් ඇති වීම ස්වාභාවිකව සිදුවිය හැක. එහෙත් රෝගය ජය ගැනීම සඳහා ඔබගේ සහ රෝගය වැළඳුන අයගේ මානසික ස්ථාවරභාවය සහ බනාත්මක සිතිවිලි ඇති කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මෙම තත්වයට මුහුණ දීමට ඔබට සහය වීම සඳහා සෞඛ්‍ය සේවාවට අමතරව උපදෙශය සේවා ඇතුළු තවත් සේවා සපයන සංවිධාන බොහෝ ඇත.

### ප්‍රතිකාර ගන්නා අතර පිළිකා රෝගීන්ගේ සුව සහනය සඳහා.....

- ◆ පෙර පරිදීම ඔවුන් සමඟ සතුටු සාමිච්චියේ යෙදෙන්න.
- ◆ රෝගියාගේ කැමැත්තට ඉඩ දෙන්න.
- ◆ හැකි සෑම විටම පවුලේ ක්‍රියාකාරකම් වලට ඔවුන්ව සම්බන්ධ කරගෙන ජීවිතය සාමාන්‍ය අයුරින් ගත කිරීමට උපකාර වන්න.
- ◆ ඔවුන් ජීවත්වන පරිසරය සුවපහසු, පිරිසිදු ප්‍රියජනක ස්ථානයක් බවට පත් කරන්න.
- ◆ කැමති විනෝදාංශවල නිරතවීමට හා මියුරු සංගීතය, කලාත්මක නිර්මාණ රසවිඳීමට ඉඩ ලබා දෙන්න.
- ◆ කාලීන තොරතුරු දැනගැනීමට ඉඩ සලසා දෙන්න. (පුවත්පත්, ගුවන් විදුලිය, රූපවාහිනිය මගින්)
- ◆ ඔවුන්ගේ කැමැත්ත පරිදි ආගමික කටයුතු වලට යොමු කරන්න. (භාවනා වැඩසටහන්, යාඥා මෙහෙයයන්)
- ◆ සහන සත්කාරක ආයතන හා ආධාර ලබාගත හැකි ස්ථාන පිළිබඳව දැනුම්වත්වී අවශ්‍ය සහය ලබාගන්න.
- ◆ පෝෂණ අවශ්‍යතා ගැන සැලකිලිමත්ව රෝගියාට ප්‍රියජනක ලෙස ආහාර ලබා දෙන්න.
- ◆ ඔවුන්ට හැකි පමණ වේදනාව සහ අනිකුත් ශාරීරික හා මානසික අපහසුතාවයන් සමනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය වෛද්‍ය හෙද කාර්ය මණ්ඩලයට නොපමාව දන්වා ඊට අවශ්‍ය සහය ලබාගන්න.
- ◆ මෙවැනි රෝග තත්වයන් වලට සාර්ථකව මුහුණදී සුවය ලබාගත් උපකාරක කණ්ඩායම් සමග අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න. ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා අවස්ථාවේදී ඇතිවන ශාරීරික, මානසික අපහසුතා පිළිබඳව ඔබට ප්‍රතිකාර කරන වෛද්‍ය, හෙද කාර්ය මණ්ඩලවලට නොපමාව දන්වා ඊට අවශ්‍ය සහය ලබාගන්න.

## ප්‍රතිකාර ගැනීමේ දී ඇතිවන ගැටළු සඳහා විසඳුම්

### ශාරීරික ගැටළු සමනය කර ගැනීම

- **වේදනාව අවම කර ගැනීම**
  - ◆ වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව නියමිත ඖෂධ මාත්‍රාව නිසි පරිදි ලබා දෙන්න.
  - ◆ සුවපහසු ඉරියව්වක සිටීමට සලස්වන්න.
  - ◆ මනස හා සිරුර සැහැල්ලු කිරීමේ වාතාවේග සඳහා යොමු කරන්න.
  - ◆ තැවීම /සම්භාහනය, වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව සිදු කරන්න.
  - ◆ වේදනාව කවදුරටත් පවතී නම් අවශ්‍ය වෛද්‍ය උපදෙස් කවදුරටත් ලබාගන්න.

- **ඔක්කාරය/වමනය/ආහාර අරුවීය වලක්වා ගැනීම**
  - ◆ දුර්ගන්ධ වලින් කොර, නොදිනි වාතාශ්‍රය ලැබෙන ප්‍රියමනාප පරිසරයක් සකස් කර දෙන්න.
  - ◆ දිනපතා මුඛය පිරිසිදු කරන්න.
  - ◆ රෝගියාට කැමති ආහාර පාන වරකට ස්වල්පය බැගින් ලබාදෙන්න.
  - ◆ රසය, පෙහුම සහ සකසන ආකාරය වෙනස් කිරීමෙන් ආහාරවල විවිධත්වයක් ඇති කරන්න.
  - ◆ ඉහත රෝග ලක්ෂණ ගැටළු කවදුරටත් පවතී නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

- **ආසාදන වලක්වා ගැනීම**  
(පිළිකා ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා රෝගීන්ගේ ප්‍රතිශක්තිය අඩු බැවින් ආසාදන ඇතිවීමේ හැකියාව වැඩි නිසා)
  - ◆ වෛද්‍ය උපදෙස් අනුගමනය කිරීමට සැලකිලිමත්ව කටයුතු කරන්න.
  - ◆ පෞද්ගලික ස්වස්ථකාව (පිරිසිදුකම) පවත්වාගෙන යන්න.
  - ◆ රෝගියාගේ කටයුතු කිරීමට පෙර හා පසු දැන් සෝදන්න.
  - ◆ ආසාදන සහිත අනිකුත් පුද්ගලයන් ගෙන් දුරස්ථ තබන්න.
  - ◆ පෝෂ්‍යදායී ආහාර පාන ලබාදෙන්න.
  - ◆ අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස බැහැර කරන්න.

- **කුමාර පිරිසිදුව තබා ගැනීම**
  - ◆ මේ සඳහා ජීවානුහරිත වෙළුම් පටි (ගෝස්, බැන්ඩේජ්) සහ පිරිසිදු උපකරණ භාවිතා කරන්න.
  - ◆ වෛද්‍ය උපදෙස් වලට අනුව කුමාරය සුවවන තුරු නිවැරදි ප්‍රතිකාර ලබාදෙන්න.



මානසික ගැටළු සමනය කිරීම

- **බිය, සංකාම, විශාදය සමනය කිරීම**
  - ◆ ඇහුම්කන් දෙන්න.
  - ◆ හැඟීම්, බලාපොරොත්තු, සිතිවිලි පිළිබඳව සුහදව කථා බහ කරන්න.
  - ◆ අසන ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුරු දෙන්න. සෑම විටම රෝගියාට කිසියම් සහනයක් ඇති බව හැඟෙන ලෙස විශ්වාසය ගොඩනගන්න.
  - ◆ ආගමික කටයුතු වල නිරත වීමට සහාය දෙන්න.
  - ◆ අවශ්‍ය විට වෛද්‍ය සහ උපදේශන සේවා ලබාදීමට කටයුතු කරන්න.

### පවුල තුළ ඇතිවිය හැකි ගැටළු අවම කරගන්න

- ◆ රෝගීගට සාත්තු සපයන්නා විඩාවට පත් නොවන ලෙසින් සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන්න
- **දරුවන්ගේ රැකවරණය තිර කිරීම**
  - ◆ පාසලේ ගුරුවරුන්ට මෙම තත්වය පිළිබඳව දැනුම් දී සහය ලබාගන්න.
- **අමු-සෑම් සබඳතා රැකගැනීම ඉතා වැදගත් වේ**
  - ◆ ගැටළු ඇත්නම් සුහදව සාකච්ඡා කොට අවශ්‍ය නම් උපදෙස් සඳහා යොමු කරන්න.