

நீங்கள் புற்றுநோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை அறியும்போது, உங்களுக்கு பயம், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய நிச்சயமின்மை, மன உளைச்சல் ஏற்படுவது தவிர்க்கமுடியாது. ஆனால், நோய் எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலமும், தளம்பல் அடையாத மனநிலையைப் பெறுவதன் மூலமும் புற்றுநோய்ச் சிகிச்சைகளின் மூலம் நல்ல பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இந்த நிலையை எதிர்கொள்ள, வழங்கப்படும் சிகிச்சை முறைகளைவிட, உளவள, ஆற்றுப்படுத்துகை, ஆலோசனைச் சேவைகளையும் இது தொடர்பான தொண்டு நிறுவனங்களின் சேவைகளையும் பெற்றுக்கொள்ளவும்.

உங்களுக்குரிய மருத்துவ சேவைகளைவிட, புற்றுநோய்க்குரிய மற்றைய ஆலோசனை வழிகளையும் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்...

- எப்பவும், புற்றுநோயாளர்களிடம் நீங்களாகவே முன் சென்று, அன்பாக உரையாடி, அவர்கள் விரும்பும் விதத்தில் அவர்களின் விருப்பங்களுக்கு மதிப்பளித்து செயற்படுங்கள்.
- அன்றாடம், குடும்ப வேலைகளில் பங்கெடுக்கச் செய்வதன் மூலம் நோயாளர்களை இயல்பாக இருக்கத் தூண்டுகள்.
- அவர்கள் வாழும் சுற்றாடலை தூய்மையாக, மனதுக்குக் கவரும் விதத்திலும், அவர்களை இதமாக வைத்திருக்கும் விதத்திலும் வைத்திருங்கள்.
- அவர்கள் விரும்பும் பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபட, குறிப்பாக இசையைக் கேட்க, சித்திரம் வரைய, நாடகங்கள் பார்க்க, பொழுது போக்குத் தலங்களுக்குச் செல்ல, ஆவன செய்யுங்கள்.
- அன்றாட செய்திகளை அறிந்து கொள்ளவும், பொழுதுபோக்கிற்காகவும் தொலைக்காட்சி, பத்திரிகைகள், வானொலி போன்றவற்றை ஊக்குவிப்புகள்.
- அவர்களுடைய மத வழிபாடுகள், வணக்கத் தலங்களுக்குச் செல்ல, தியானம், யோகா போன்றவற்றில் ஈடுபட உற்சாகப்படுத்துங்கள்.
- நோய்தணிப்புச் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளும் வழிகள், வாழ்வாதாரங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஸ்தூபனங்கள் பற்றிய அறிவை அவர்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- உண்ணக்கூடிய சத்துணவு பற்றிய அறிவை வழங்குவதோடு, உண்ணக்கூடிய சுவையான உணவை வழங்குங்கள்.
- அவர்களின் நோயைத் தணிப்பதோடு, ஏற்படும் மன உளைச்சல், உடல் உபாதைகள் பற்றி வைத்தியருக்கும், தாதியருக்கும் உடனே தெரியப்படுத்துங்கள்.
- இந்த நோயோடு போராடி வென்ற, மற்ற நோயாளர்களோடு உரையாடி அவர்களின் அனுபவங்களைப் பெற்றுக்கொள்ள ஊக்குவிப்புகள். சிகிச்சையினால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளுக்கூடிய சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதில் சிரமம் ஏதும் இருப்பின் உங்கள் வைத்தியரை அல்லது தூதி உத்தியோகத்தரைச் சந்திக்கலாம் என்பதைத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

புற்றுநோய்ச் சிகிச்சையினால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளுக்கூடிய சிகிச்சை வழிமுறைகள். உடலில் ஏற்படும் விளைவுகளை தணிக்க..

நோவு, வலியைத் தணிக்க..

- பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோ தணிப்பு வில்லைகளை குறிப்பிடப்பட்ட அளவில் குறிப்பிடப்பட்ட நேரத்துக்கு, தவறாமல் வழங்க வேண்டும்.
- அவர்களுக்கு வசதியான நோ தணிப்பு நிலைகளில் இருக்க அனுமதிக்கவும்.
- மன இறுக்கத்தை தணிக்கக்கூடிய சிறு உடற்பயிற்சிகளைக் கற்பிப்பதோடு அதைச் செய்ய அனுமதிக்கவும்.
- வைத்திய ஆலோசனைகளுக்கமைய ஒத்தடம், உடலைப் பிடித்துவிடும் செயற்பாடுகளைச் செய்யலாம்.
- சிகிச்சையில் உள்ளபோதும் வலி தொடருமாயின் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனையை நாடவும்.

ஓங்காளம், வாந்தி, பசியின்மையைப் போக்க..

- ஓவ்வாத வாசனைகள் ஏதும்பற்றி சத்தமான காற்றோட்டத்தைக் கொண்ட, மனதுக்கு இதமான சூழலில் நோயாளர்களை இருக்க அனுமதிப்புகள்.
- தினமும் வாயை சுத்தப்படுத்துங்கள்.
- அவர்கள் விரும்பும் ஆகார வகைகளைச் சிறிய சிறிய அளவுகளில் அடிக்கடி உள்ளெடுக்கத் தூண்டுகள்.
- அவர்கள் விரும்பும் ஆகாரங்களை, வித விதமான சுவைகளில் விதவிதமான தயாரிப்புகளில் விதவிதமான வடிவங்களில் சமைத்து வழங்குங்கள்.
- சிகிச்சையில் உள்ளபோதும் ஓங்காளம், வாந்தி, பசியின்மை என்பன தொடருமாயின் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனையை நாடவும்.

கிருமிக் தொற்றைத் தடுக்க -

(ஊசி மூலம் சிகிச்சை பெறும் புற்றுநோயாளிகள், இவர்களின் நிர்ப்பிணத் தொகுதி செயலிழப்பதால் இலகுவில் கிருமிக் தொற்றுக்கு ஆளாவார்கள்)

- மருத்துவ ஆலோசனையைக் கிரமமாகப் பின்பற்றவும்.
- சுத்தத்தையும், தூய்மையையும் பேணுங்கள்.
- புற்றுநோயாளர்களின் பணிகளை செய்வதற்கு முன்னரும் பின்னரும் உங்களுடைய கரங்களை சவர்க்காரம் கொண்டு நன்றாகக் கழுவுங்கள்.
- கிருமிக் தொற்றைத் தவிர்க்கிடமிருந்து புற்றுநோயாளிகளை விலக்கி வையுங்கள்.
- ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளால், புற்றுநோயாளிகளைப் பராமரிப்புகள்.
- புற்றுநோயாளர்களின் பாவனைக் கழிவுகளை, சரியான முறையில் அகற்றுங்கள்.

காயங்களை தூய்மையாகப் பராமரியுங்கள் -

- தொற்று நீக்கப்பட்ட கட்டுத்துணிகள், பஞ்சு, போன்றவற்றையே எப்போதும் உடயோகியுங்கள்.
- காயங்கள் ஆற நாட்கள் செல்லுமாயின் தேவையான வைத்திய ஆலோசனைகளை உடனே பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.



மன அழுத்தத் தாக்கங்களிலிருந்து விடுபடல்.

பயம், மன அழுத்தம், மனக் கிளர்ச்சிகளிலிருந்து விடுபடல் -

- புற்றுநோயாளர்கள் சொல்வதை அமைதியாகச் செவிமடுங்கள்.
- புற்றுநோயாளர்களின் எண்ணங்கள், எதிர்பார்ப்புகள், உணர்வுகள் பற்றி சிநேகபூர்வமான முறையில் அவர்களுடன் உரையாடுங்கள்.
- அவர்களின் கேள்விகளுக்கு எப்போதும் சரியான விடையையே அளிப்பதன் மூலம், அவர்களின் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாவதோடு அவர்களை, இயல்பு நிலையில் வைத்திருக்க உதவுங்கள்.
- சமய அனுஷ்டானங்களில் அவர்கள் ஈடுபட ஊக்குவிப்புகள்.
- புற்றுநோயாளர்களுக்கு தேவையான மருத்துவ ஆலோசனைகளையும், உளவள ஆலோசனைகளையும் பெற்றுக்கொடுங்கள்.

குடும்பத்தில் ஏற்படும் என எதிர்பார்க்கப்படும் பிரச்சனைகளை குறைத்தல்.

பராமரிப்பு வழங்குபவர்களை, சிரமத்துக்குள்ளாக்காமல் அவர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுதல்.

புற்றுநோயாளர்களின் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தல்.

- இச்சிறுவர்களின் ஆசிரியர்களுக்கு, இந்நோயாளர்களின் நிலையை விபரித்து ஆசிரியர்களின் உதவியையும் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

கணவன் மனைவிக்கிடையான அந்நியோனியமான உறவு பேணப்படல் வேண்டும்.

- தம்பதிகளுக்கிடையில் பிரச்சனைகள் ஏற்படுமாயின் அவற்றை மென்மையாகக் கையாளுங்கள். தேவைப்படுமிடத்து அவர்களுக்கூடிய சரியான உளவள, ஆலோசனை நிலையங்களைப் பரிந்துரையுங்கள்.