දිවියට සැනසුමක්

පිළිකා රෝගය වැළඳුන සමීපතමයෙකු රැකබලා ගන්නා ඔබ වෙනුවෙන් ලියවුණු පොත් පිංචකි.

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

දිවියට සැනසුමක්

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන, මෙම පොත් පිංච පිළිකා රෝගීන් රැකබලාගන්නන් දැනුම්වත් කිරීම සහ සවිබල ගැන්වීම සඳහා ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී. මෙම පොත් පිංච නිර්මාණය කිරීම සඳහා පිළිකා රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමට සහභාගි වන වෛද්‍යවරුන්, හෙද නිලධාරීන් ඇතුළු බොහෝ දෙනෙකු සම්පත් දායකත්වය ලබා දී ඇත.

මෙම පොත් පිංච ඔබේ පිළිකා රෝගියා රැකබලා ගැනීමට සහාය වන සෑම කෙනෙකුටම කියවීමට ලබා දෙන්න.

ඔබේ පිළිකා රෝගියා රැකබලා ගැනීමට අවශ්‍ය වෙනත් විශේෂිත උපදෙස් පිළිකා රෝගියාට ප්‍රතිකාර කරනු ලබන විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා, වෛද්‍ය නිලධාරීන් සහ හෙද කාර්ය මණ්ඩලයෙන් සෑම විටම ලබා ගන්න.

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

දෙවන මුද්‍රණය - 2020

ISBN 978-955-3666-41-3

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

555/5, මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය

ඇල්විටිගල මාවත

නාරාහේන්පිට

කොළඹ 05

දුරකථන අංක 011-2368627 විද්‍යුත් තැපෑල nccpsl@yahoo.com

සැකසීම සඳහා සම්පත් දායකත්වය සැපයූවන්

1. වෛද්‍ය ජානකී විදානපතිරණ - අධ්‍යක්ෂ, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
2. වෛද්‍ය සුදත් සමරවීර - හිටපු අධ්‍යක්ෂ, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
3. වෛද්‍ය සුරාජ් පෙරේරා - ප්‍රජා විශේෂඥ වෛද්‍ය, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
4. වෛද්‍ය ඉරෝෂා නිලවීර - ප්‍රජා විශේෂඥ වෛද්‍ය, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
5. වෛද්‍ය ප්‍රසන්න ජයසේකර - ප්‍රජා දන්ත විශේෂඥ වෛද්‍ය, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
6. වෛද්‍ය සචිනි රත්නායක - පිළිකා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, කොතලාවල ආරක්ෂක වෛද්‍ය විද්‍යා පීඨය
7. වෛද්‍ය සුජීවා වීරසිංහ - පිළිකා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
8. වෛද්‍ය තුෂාරි හපුආරච්චි - පිළිකා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
9. වෛද්‍ය වෙනුර පලිහවඩන - මානසික රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, මූලික රෝහල, දඹදෙණිය
10. වෛද්‍ය සමන්මලී ගුණසේකර - ක්ෂුද්‍රජීව රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
11. වෛද්‍ය බුද්ධික ජයවර්ධන - වෛද්‍ය නිලධාරී, පෝෂණ සායනය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
12. වෛද්‍ය සචින්තා දිල්හානි - වෛද්‍ය නිලධාරිනී (පශ්චාත් වෛද්‍ය පුහුණු), ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
13. වෛද්‍ය සුමුදු හේවගේ - වෛද්‍ය නිලධාරිනී (පශ්චාත් වෛද්‍ය පුහුණු), ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
14. වෛද්‍ය සද්ධර්ම වීරකෝන් - වෛද්‍ය නිලධාරී (පශ්චාත් වෛද්‍ය පුහුණු), ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
15. වෛද්‍ය කෝසල මුතුකුමාරණ - වෛද්‍ය නිලධාරී, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
16. වෛද්‍ය තුසිත කහඳුව - වෛද්‍ය නිලධාරී, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
17. වෛද්‍ය තනූජා වික්‍රමතුංග - වෛද්‍ය නිලධාරිනී, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
18. වෛද්‍ය චතුරිකා ජයමානි - වෛද්‍ය නිලධාරිනී, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
19. වෛද්‍ය කල්පනී විජේවර්ධන - වෛද්‍ය නිලධාරිනී, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
20. වෛද්‍ය නිලධාරීන් - මානසික සෞඛ්‍ය ඒකකය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
21. දේවිකා බන්නැහැක මිය - මහජන සෞඛ්‍ය හෙද නිලධාරිනී, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
22. කුසලා රණතුංග මිය - කාර්යභාර හෙද නිලධාරිනී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන ඒකකය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
23. සමින්ද්‍රා රණසිංහ මිය - කාර්යභාර හෙද නිලධාරිනී, සහන සත්කාර සායනය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
24. තසිත සඳරුවන් - මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
25. මල්ෂාන් බාලසූරිය

සංස්කරණය සහ සැකසීම: වෛද්‍ය රුචිරා ඒකනායක - වෛද්‍ය නිලධාරිනී, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

පෙරවදන

ලොව පුරා සිදුවන මරණ සංඛ්‍යාවෙන් 40% - 60% පමණ ප්‍රතිශතයකට වර්තමානයේ පවතින ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ගැටළු අතරින් එකක් ලෙස පිළිකාව වැනි ජීවිතයට තර්ජනයක් වියහැකි රෝගාබාධ හැඳින්විය හැකිය. මෙවන් රෝග වලින් පීඩා විඳින රෝගීන් නිවැරදිව රැකබලා ගැනීම සහ එම පවුලේ සාමාජිකයන් මුහුණදෙන වේදනාව ඇතුළු කායික, මානසික, සාමාජීය, ආර්ථික සහ ආධ්‍යාත්මික ගැටළු වලට සහනයක් ලබාදීම අත්‍යවශ්‍ය වෙයි.

2016 - 2025 ශ්‍රී ලංකා ජාතික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්තියෙන් මෙන්ම සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන මගින් ප්‍රකාශයට පත්කරන ලද ශ්‍රී ලංකාවේ සහන සත්කාර සේවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා වන ජාතික උපායමාර්ගික ක්‍රියාරාමුව (2019-2023) මගින් ද මෙවන් රෝගීන් සඳහා ලබාදිය යුතු සේවාවන් වල වැදගත්කම දක්වා ඇත.

පිළිකා රෝගය සම්බන්ධව සහ පිළිකා රෝගයෙන් පීඩා විඳින, සහන සත්කාර සේවාවන් අවශ්‍යවන ආදරණීයයෙකු නිවැරදිව රැකබලා ගැනීම පිළිබඳව රෝගියා ඇතුළු එම පවුලේ සාමාජිකයන් දැනුම්වත් කිරීමේ අරමුණින් මෙම අත්පොත ප්‍රකාශයට පත්කරනු ලබන අතර මේ මගින් ඔවුන් මුහුණදෙන කායික, මානසික, සාමාජීය, ආර්ථික සහ ආධ්‍යාත්මික ගැටළු වලට සහනයක් ලබාදීම සහ ශ්‍රී ලංකාව තුල සහන සත්කාර සේවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම අපගේ අපේක්ෂාවයි.

මෙම අත්පොත නිර්මාණය කිරීම සඳහා දායක වූ විද්වත් මණ්ඩලයටත් ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහනෙහි සහන සත්කාර සේවා අංශයෙහි විශේෂඥ වෛද්‍යතුමිය ඇතුළු කාර්යමණ්ඩලයටත් අවසාන වශයෙන් මෙම අත්පොත සකසා එළිදැක්වීමට විවිධ අයුරින් සහාය වූ සැමටත් මාගේ කෘතඥතාවය හිමිවෙයි.

වෛද්‍ය ජානකී විදානපතිරණ

අධ්‍යක්ෂක, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

පටුන

පරිච්ඡේද අංකය	මාතෘකාව	පිටු අංකය
1	පිළිකාවට පෙරවදනක්	07 - 18
2	පිළිකාවක් වැළඳුන රෝගියෙකු රැකබලා ගැනීම.	19 - 30
3	රෝගියා රැකබලා ගැනීමේ විශේෂිත සත්කාර.	31 - 36
4	රෝගියාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙමු.	37 - 42
5	පිළිකා රෝගියෙකුගේ මානසික සෞඛ්‍යය ගැනත් සැලකිලිමත් වෙමු.	43 - 46
6	රෝගියාගේ ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය ගැන ද සැලකිලිමත් වෙමු.	47 - 49
7	රෝගියාගේ සාමාජීය හා ආර්ථික අවශ්‍යතා.	50 - 56
8	රෝගියා රැකබලා ගැනීමට සහන සත්කාර සේවා.	57 - 58
9	පිළිකාවක් සුව කළ නොහැකි තත්ත්වයකදී.	59 - 61
10	මරණාසන්න රෝගියෙකු රැකබලා ගැනීම.	62 - 67
11	රැකබලා ගන්නා ලෙස ඔබ, ඔබ ගැනත් සිතන්න.	68 - 72

පළමු පරිච්ඡේදය

පිළිකාවට පෙරවදනක්

වෛද්‍ය විද්‍යාව හා තාක්ෂණය දියුණු නූතන ලෝකයක අප විසුව ද පිළිකාව යන වදන තවමත් අපව බියට හා කම්පාවට පත් කරයි. තමාට හෝ තම සමීපතමයෙකුට පිළිකාවක් සෑදී ඇතැයි දැනගත් විට ඊට මුහුණ දෙන්නේ කෙසේදැයි අප බොහෝ දෙනෙක් නොදැන සිටීම කණගාටුදායකය. එබැවින් පිළිකාව ගැන දැන ගැනීම, කල් ඇතිව හඳුනා ගැනීම, නිවැරදි ප්‍රතිකාර භාවිතය හා රෝගියෙකු රැකබලා ගැනීම පිළිබඳව දැනුම්වත් වීම එකසේ වැදගත් වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව පවතින පිළිකා වර්ග වලින් තුනෙන් එකක් වළක්වා ගැනීමට හැකියාව ඇත. තවත් තුනෙන් එකක් මුල් අවධියේදීම හඳුනාගෙන නිසි ප්‍රතිකාර වලට යොමු වීමෙන් සුවය ලබාගත හැකිය. ශ්‍රී ලංකාවේ වසරකට පිළිකා රෝගීන් 20,000 ත් 23,000 ත් අතර ප්‍රමාණයක් අලුතින් හඳුනා ගැනෙන අතර පිළිකා නිසා වසරකට 13,000 ක් පමණ රෝගීන් ප්‍රමාණයක් මිය යන බව තහවුරු වී ඇත.

පිළිකාවක් සෑදුන පුද්ගලයකු එය හඳුනාගත් අවධියේ සිට ප්‍රතිකාර ලබා සුවපත් භාවයට පත්වීම දක්වා හෝ ඇතැම් විට මරණය දක්වා විවිධ ශාරීරික හා මානසික අපහසුතාවයන්ට මුහුණ පායි. තම සමීපතමයෙකු එවන් තත්ත්වයක පසු වන්නේ නම් එම පුද්ගලයාට අවශ්‍ය නිවැරදි රැකබලා ගැනීම සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳව යම් අදහසක් මෙම පොත් පිංච මගින් ලැබේ යැයි අපි බලාපොරොත්තු වෙමු.

1.1 පිළිකා රෝගය ගැන දැනුම්වත් වෙමු.

- හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා ශරීරයේ ඕනෑම තැනක සිදු විය හැකි අරමුණක් රහිතව, පාලනයකින් තොරව සිදුවන අක්‍රමවත් සෛල වර්ධනයක් නිසා හට ගන්නා රෝගී තත්ත්වයකි.

- පිළිකාවක් ඇති වන ආකාරය ගැන ද යම් අවබෝධයක් තිබීම රෝගියෙකුගේ සමීපතමයෙකු ලෙස ඔහුගේ හෝ ඇයගේ රැකබලා ගැනීමට ඔබට වැදගත් වනු ඇති.

සිරුරෙහි පිළිකා සෛල වර්ධනයක් ඇතිවන ආකාරය කෙටියෙන් දැක්වුවහොත්.....

- සෛලවල න්‍යෂ්ටියේ අඩංගු වර්ණදේහවල ඇති වන වෙනස් වීමක් හේතුවෙන් එහි වර්ධනයේ අසාමාන්‍යතාවයක් ඇතිවීම මෙයට මූලික වශයෙන් හේතු වෙයි.
- සාමාන්‍යයෙන් සිරුරේ ඕනෑම ස්ථානයක මෙලෙස අසාමාන්‍ය සෛල වර්ධනයක් ඇති විට ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය මඟින් එවැනි සෛල හඳුනාගෙන සිරුරෙන් ඉවත් කිරීමක් සිදුවෙයි.
- යම් පුද්ගලයෙකුගේ ප්‍රතිශක්ති පද්ධතියෙහි දුර්වලතා ඇතිවිට හෝ වෙනත් හේතුවක් නිසා ඉහත ආකාරයෙන් මෙම අසාමාන්‍ය සෛල ඉවත් කිරීමක් සිදු නොවිය හැකිය.
- එවිට එම අසාමාන්‍ය සෛල සිරුරේ පාලනයට අවනත නොවී ඉතා වේගයෙන් වර්ධනය වීම සරල වශයෙන් පිළිකාවක් ඇති වීම ලෙස හැඳින්විය හැකිය.
- මෙම පිළිකා සෛල වලට සිරුරේ අනෙකුත් නීරෝගී පටක ආක්‍රමණය කරමින් ද වර්ධනය වීමේ හැකියාව ඇත. එය ආකාර දෙකකින් සිදු වේ.

1. පිළිකාමය සෛල වර්ධනයේදී එය අවට ඇති ඉන්ද්‍රියයන් තුලට ද කාවැදීම.
2. පිළිකාවේ වර්ධනයත් සමඟ පිළිකා සෛල ගැලවී ගොස් වසා පද්ධතිය හා රුධිරය හරහා අනෙක් ඉන්ද්‍රියයන් කරා පැතිරීම (ද්විතීයික වර්ධන).

මෙලෙසින් පිළිකාවේ ද්විතීයික වර්ධන හටගත් පසු එම රෝගී තත්ත්වය සුවපත් කිරීම දුෂ්කර වන බැවින් පිළිකාව කලින් හඳුනා ගැනීම ඉතා වැදගත් වන බව ඔබට වැටහෙනවා ඇත.

1.2 පිළිකාවට හේතු - මෙලෙස සිරුරේ අසාමාන්‍ය සෛල වර්ධනය වීමට බලපාන හේතු කෙටියෙන් දැක්වුවහොත්.....

1.2.1 චර්යා රටාවේ හෝ පාරිසරික සාධක වල බලපෑම් නිසා සෛල වල න්‍යෂ්ටියේ ඇතිවන ජානමය වෙනස්කම් (ජාන විකෘති)

මෙම සාධක පහත දැක්වෙන ආකාරයට වර්ග කළ හැකිය.

i) වැරදි පුරුදු සහ චර්යා රටාවන්

- **දුම් පානය සහ දුම් රහිත දුම්කොළ භාවිතය**

දුම්කොළ වල ඇති හයිඩ්‍රජන් සයනයිඩ් (Hydrogen Cyanide), ආසනික් (As), බෙන්සීන් (Benzene) වැනි දැනට හඳුනාගෙන ඇති පිළිකාකාරක රසායනික සංයෝග 70 කට අධික සංඛ්‍යාවක් මගින් අවයව රැසක පිළිකා ඇති වේ.

උදා: පෙනහළු පිළිකා
මුඛ පිළිකා

- **මධ්‍යසාර භාවිතය**

මධ්‍යසාර වල අඩංගු සංයෝග මගින් සිරුරේ අවයව රැසක පිළිකා ඇති වේ.

උදා: අක්මාවේ, ආමාශයේ, ආහාර මාර්ගයේ, අග්න්‍යාශයේ ඇතිවන පිළිකා
පියයුරු පිළිකා.

- **පුවක් සහ පුවක් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතය**

පුවක්වල ඇති Arecoline, Arecaidine, Guavocoline, Guracine වැනි ඇල්කලොයිඩ් (Alkaloids) රසායනික කාණ්ඩයට අයත් පිළිකා කාරක සංයෝග මගින් මුඛ පිළිකා ඇති වේ.

- **වැරදි ආහාර රටාවන්**

උදාහරණ ලෙස එළවළු සහ පළතුරු අඩුවෙන් ආහාරයට ගැනීම, හැම්, බේකන්, සොසේජස් ආදි සකස් කරන ලද මාංශමය ආහාර නිතර භාවිතා කිරීම, අධික සීනි සහ මේදය අඩංගු ආහාර නිතර ආහාරයට ගැනීම, විවිධ පිළිකා රෝගී තත්ත්වයන් ඇති වීමට හේතුවන බව සොයා ගෙන ඇත.

- **අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා**

මානව පැපිලෝමා වෛරසය (Human papilloma virus) කාන්තාවන්ගේ ගැබ් ගෙල පිළිකා ඇති කිරීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන්ම මුල් වන හේතු කාරකය ලෙස

සොයා ගෙන ඇත. මෙම වෛරසය ගුද මාර්ගය, පිරිමින්ගේ හා කාන්තාවන්ගේ ලිංගික අවයව (Penis and Vulva) ආශ්‍රිතව මෙන්ම මුඛය හා ග්‍රසනිය ආශ්‍රිතව ද පිළිකා හට ගැනීමට හේතුවෙයි. මානව පැපිලෝමා වෛරසය (Human papilloma virus) ආසාදනය අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වන ඕනෑම කෙනෙකු තුළ ඇතිවිය හැකිය.

- **ශාරීරික ක්‍රියාශීලීත්වය අඩු වීම (Physical Inactivity) හා අධික ස්ථූලතාවය**

මේ හේතුවෙන් ශරීරයේ හෝමෝන ක්‍රියාකාරිත්වය හා ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වීම නිසා පිළිකා ඇති වෙයි.

ii) වෙනත් භෞතික සාධක

අයනීකෘත විකිරණ හා සූර්යාලෝකයේ පාරජම්බුල කිරණ වලට නිරාවරණය වීම සමේ පිළිකා ඇති වීමට හේතු වෙයි.

III) වෙනත් රසායනික සාධක

උදාහරණ ලෙස:

- රබර් කර්මාන්තයේදී භාවිතා කරන බෙන්සීන් නිසා ලියුකේමියාව වැනි පිළිකා රෝග තත්ත්වයන්
- නැප්තයිලමීන් සංයෝගය හේතුවෙන් මුත්‍රාශ පිළිකාව
- වයිනයිල් ක්ලෝරයිඩ් වැනි රසායනික සංයෝග හේතුවෙන් අක්මාවේ පිළිකාව ඇති වෙයි.
- එප්ස්ටයින් බාර් වෛරසය (Epstein-Bar Virus) දිගු කාලීනව ආසාදනය වීම ලිම්ෆෝමා (Lymphoma) වැනි පිළිකා ඇති වීමට හේතුවන බව සොයා ගෙන ඇත.

iv) වෙනත් ජීව විද්‍යාත්මක සාධක

- හෙපටයිටිස් බී වෛරසය (Hepatitis B Virus) වැනි රෝග කාරක දිගු කාලීනව ආසාදනය වී පැවතීම මගින් අක්මාවේ පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානමක් පවතී.
- හෙලිකොබැක්ටර් පයිලොරයි බැක්ටීරියාව (Helicobacter pylori) දිගු කාලීනව ආමාශය ආශ්‍රිතව ආසාදනය වී පැවතීමෙන් ආමාශයෙහි තුවාල හට ගන්නා අතරම ආමාශයෙහි ඇතුල් බිත්තිය තුවාල වීමෙන් ආමාශ පිළිකා හට ගැනීමේ අවදානමක් පවතින බව සොයාගෙන ඇත.

1.2.2 පරම්පරාවකින් පරම්පරාවකට උරුම විය හැකි පිළිකා සෑදීමට හේතු වන ජානමය තත්ත්වයන් (ප්‍රවේණිගත සාධක)

පහත දැක්වෙන ආකාරයට කිසියම් පුද්ගලයෙකු තුළ පිළිකාවක් හටගත හොත් එය පරම්පරාවකින් පරම්පරාවකට උරුම වන පිළිකා සෑදීමට හේතු වන ජානමය තත්ත්වයක් යැයි අනුමාන කළ හැකිය. උදාහරණ ලෙස,

- ඉතා අඩු වයසේදී (අවුරුදු 20 ට අඩු වයසේදී ඇතිවන මහාන්ත්‍ර පිළිකා)
- එකම පුද්ගලයෙකු තුළ පිළිකා වර්ග කිහිපයක් පැවතීම (කාන්තාවකගේ පියයුරු හා ඩිම්බ කෝෂ පිළිකා)
- අවයව යුගලටම එකම පිළිකාව වැළදීම (වකුගඩු හා ඇස් පිළිකා)
- සහෝදරයන් තුළ පවතින ළමා කාලයේ පිළිකා (සාකෝමා)
- එකම පවුලේ පරම්පරා කිහිපයක පිළිකා පැවතීම (පියයුරු, මහාන්ත්‍ර හා ඩිම්බ කෝෂ පිළිකා)

ශ්‍රී ලංකාව තුළ පියයුරු, ගැබ් ගෙල හා මුඛ පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීම සඳහා ජාතික වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කෙරෙන අතර පිළිකා කල් ඇතිව හඳුනා ගැනීම සඳහා පහසුකම් රජයේ මෙන්ම පෞද්ගලික රෝහල් තුළ ද පවතී.

1.3 ශ්‍රී ලංකාවේ පිළිකා පැතිරීම

පිරිමින් අතර බහුලව වාර්තා වන පිළිකා වර්ග අනුපිළිවෙලින්

1. මුඛ පිළිකාව
2. පෙනහළු පිළිකාව
3. ගලනාල පිළිකාව
4. මහාන්ත්‍ර හා ගුද මාර්ග පිළිකාව
5. පුරස්ථ ග්‍රන්ථිය ආශ්‍රිත පිළිකා

කාන්තාවන් අතර බහුලව වාර්තා වන පිළිකා වර්ග අනුපිළිවෙලින්

1. පියයුරු පිළිකාව
2. ගැබ් ගෙල පිළිකාව
3. තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ පිළිකාව
4. ඩිම්බ කෝෂ පිළිකාව
5. මුඛ පිළිකාව

- ඇතැම් මුල් අවස්ථාවේ පවතින පිළිකා හා පූර්ව පිළිකා අවස්ථා වලට රෝග ලක්ෂණ මතු නොවී වසර ගණනාවක් පැවතීමේ හැකියාව ඇත.

  උදා: මුඛ පිළිකා, කාන්තාවන්ගේ ගැබ් ගෙල පිළිකා, පියයුරු පිළිකා, පුරස්ථ ග්‍රන්ථිය ආශ්‍රිත පිළිකා
- එබැවින් පිළිකා රෝගී තත්ත්වයන් කල් ඇතිව හඳුනා ගැනීමේ වැඩසටහන් වලට සහභාගී වී පිළිකා රෝගය කලින් හඳුනා ගැනීම මගින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත් කර ගැනීමට පුළුවන.

1.4 පිළිකාවේ පැතිරීම හෙවත් අවධිය නිර්ණය කිරීම

පිළිකාවක් ඇතැයි තහවුරු කරගත් පසු එය කොතරම් දුරකට පැතිර ඇති දැයි සොයා බැලීම සිදු කෙරෙයි.
එමගින් පිළිකාවේ අවධිය නිර්ණය කළහැකි අතර ප්‍රතිකාර ක්‍රම සැලසුම් කිරීම සඳහා ද මෙය ඉතා වැදගත් වේ. ඒ අනුව බොහෝ පිළිකා වර්ග අවධි හතරකට බෙදෙයි.

- පළමු අවධිය (Stage one) - පිළිකාවේ ආරම්භක අවස්ථාව
- දෙවන අවධිය (Stage two) - පිළිකාව ආශ්‍රිතව ඇති කුද්දැටි වලට පැතිරීම
- තුන්වන අවධිය (Stage three) - පිළිකාව ආශ්‍රිතව ඇති පටක හෝ අවයව වලට පැතිරීම
- හතරවන අවධිය (Stage four) - පිළිකා සෛල රුධිරය මගින් දුරින් ඇති ඉන්ද්‍රිය හා පටක කරා පැතිරීම

1.5 පිළිකාවට කෙරෙන ප්‍රතිකාර

නවීන වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රම භාවිතා කර බොහෝමයක් පිළිකා කල් ඇතිව හඳුනාගෙන සුවකර ගැනීමේ හැකියාව පවතී.
එසේම සුවකළ නොහැකි පිළිකාවක් නම්, එම රෝගය සමඟ දිගු කාලයක් ජීවත් වීමට හැකියාව පවතින බව රැකබලාගන්නෙකු ලෙස ඔබ දැනුම්වත් වීම ඉතා වැදගත් වේ.

ප්‍රතිකාර ක්‍රම

- පිළිකාවට කෙරෙන ප්‍රතිකාර පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ.
- රෝගියාගේ එකඟත්වය ඇතිව අදාල විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා/වෛද්‍ය කණ්ඩායම විසින් තීරණය කරනු ලබන පහත සඳහන් ප්‍රතිකාර ක්‍රම එකක් හෝ කිපයක් භාවිතා කර රෝගියාට ප්‍රතිකාර කිරීම සිදු කෙරේ.

I. ශල්‍ය කර්ම

- සාමාන්‍යයෙන් බොහෝමයක් පිළිකාවල මූලික ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ලෙස ශල්‍ය කර්ම භාවිතා කෙරෙයි.
- මෙහිදී පිළිකාව හා ඒ අවට ඇති නිරෝගී පටක කොටස් යම් ප්‍රමාණයක් ඉවත් කිරීම සිදු කෙරෙයි.
- සමහර අවස්ථා වලදී සම්පූර්ණ අවයවයම ඉවත් කිරීම ද සිදු කෙරෙයි. උදා: තෛරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය ආශ්‍රිත පිළිකා, වකුගඩුවේ පිළිකා

II. විකිරණ ප්‍රතිකාරය

- අධි ශක්ති කිරණ උපයෝගී කර ගනිමින් පිළිකා සෛල විනාශ කිරීම මෙහිදී සිදු කෙරෙයි.
- මේ සඳහා ලයිට්/කරන්ට් ඇල්ලීම වැනි වචන භාවිතා වුවත් පිළිස්සීමක්/වේදනාවක් ඇති නොවන බව දැන ගැනීම ඔබට වැදගත් වනු ඇත.

විකිරණ ප්‍රතිකාර ක්‍රම (Radiotherapy)

A. බාහිර විකිරණ ප්‍රතිකාරය

- අධි ශක්ති විකිරණ, පිළිකාව සහිත ශරීරයේ බාහිර කොටසට එල්ල කිරීම මගින් ශරීරයේ බාහිරින් හෝ ඇතුලතින් ඇති පිළිකා සෛල විනාශ කිරීම මෙමගින් සිදු වේ. බොහොමයක් පිළිකා සඳහා ශ්‍රී ලංකාව තුල බහුල වශයෙන් භාවිතා වන විකිරණ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයයි.

B. කෙටි විකිරණ ප්‍රතිකාරය / බ්‍රැකි ප්‍රතිකාරය (Brachytherapy)

- කෙටි විකිරණ පිටවන විකිරණශීලි ද්‍රව්‍යයක් පිළිකාව සහිත අවයවය තුලට ඇතුළු කිරීම මගින් පිළිකා සෛල විනාශ කිරීම මෙමගින් සිදු කෙරෙයි.
  උදා: ගැබ් ගෙල පිළිකාව සඳහා, පුරස්ථ ග්‍රන්ථියේ පිළිකා සඳහා

C. පෙත්තක් හෝ දියරයක් ලෙස රෝගියාට ගිලීමට දීම.

- උදා: විකිරණශීලි අයඩීන් (131 I) - තෛරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ පිළිකා සඳහා

විකිරණශීලී ප්‍රතිකාරවල අතුරු ආබාධ (Side Effects)

- මෙහිදී එක්තරා ප්‍රමාණයකට සාමාන්‍ය පටක වලට ද හානි සිදු වේ. නමුත් අතීතයේ මෙන් නොව නවීන උපකරණ භාවිතයෙන් ඇති වන අතුරු ආබාධ අවම කර ගත හැකිය.
- අතුරු ආබාධ, භාවිතා කරන විකිරණ ප්‍රමාණය හා ප්‍රතිකාරයට ලක්වන සිරුරේ කොටස මත වෙනස් වේ. මේවා ප්‍රතිකාර නිමා වීමෙන් පසු පහව යනු ඇත.

සෑම දෙනාටම පාහේ පොදුවේ ඇති වන අතුරු ආබාධ

- ඔක්කාරය
- වමනය
- හිසරදය
- ආහාර අරුචිය

ප්‍රතිකර්මයට ලක්වන සිරුරේ ප්‍රදේශය අනුව,

- තාවකාලිකව හිස කෙස් වැටීම
- මුඛයේ හෝ උගුරේ වියළි ස්වභාවය හා දැවිල්ල
- ගිලීමේදී වේදනාව හා අපහසුව
- වියළි කැස්ස
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව
- බඩේ කැක්කුම (බඩවැල් ඉදිමීම නිසා)
- පාචනය
- මුත්‍රා දැවිල්ල
- වඳ භාවය
- රක්තහීනතාවය හා ලේ කැටි ගැසීමේ දෝෂ
- ආසාදන වලට ලක් වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩි වීම වැනි ලක්ෂණ ඇතිවිය හැකිය.

විකිරණ ප්‍රතිකාරයේදී මේ බවත් දැනුම්වත් වන්න.....

- විකිරණ ප්‍රතිකාරය පටන් ගැනීමට පෙර ප්‍රතිකාරය ලබාදෙන ස්ථානය වෛද්‍යවරයා විසින් ලකුණු කරනු ලබන අතර එය හොඳින් ප්‍රවේශම් කරගැනීමට කල්පනාකාරී වන්න.
- එම ලකුණ මැකී ඇත්නම් වෛද්‍යවරයාට දැනුම් දෙන්න.

විකිරණ ප්‍රතිකාරයට ලක්වන කාලයේ දී.....

- එම ප්‍රදේශයෙහි සමේ පැහැය වෙනස්විය හැකිය.
- නිරතුරුව එම ස්ථානය වියළිව තබාගන්න.
- වෛද්‍ය උපදෙස් වලින් තොරව එම ප්‍රදේශය සේදීම, තෙල් වර්ග, ක්‍රීම් වර්ග ආලේප කිරීම නොකරන්න.
- දැඩි සූර්ය රශ්මියට, තද සුළගට, තද උෂ්ණුසුමට, සීතලට නිරාවරණය නොකරන්න.
- එම ප්‍රදේශය තද නොවන, දාඩිය උරාගන්නා ලිහිල් ඇඳුම් අඳින්න.
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් රෝගියාට ලබා දීමට සලස්වන්න (වැඩි කැලරි හා ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් ඇති ආහාර, උදා: මුං ඇට, සෝයා ආදිය).
- විකිරණ ප්‍රතිකාර හිසට/රෝම සහිත ප්‍රදේශයකට ලබාදීමේදී හිසකෙස් හා රෝම ගැලවී යා හැකි වුවත් ප්‍රතිකාරය අවසන් වීමෙන් පසු නැවත ඒවා වර්ධනය වන බවට රෝගියා දැනුම්වත් කරන්න.
- එම කාලයේදී කෘතිම කොණ්ඩයක්, ස්කාෆ් එකක් පැළඳීමට සැලැස්වීමෙන් රෝගියාට වන අපහසුව මැඩ පවත්වා ගත හැකිය.
- විකිරණ ප්‍රතිකාරය නිසා ඇතිවන අතුරු ආබාධ ප්‍රතිකාර කරනු ලබන කාලය අවසන් වීමෙන් පසු පහව යන බවට රෝගියාව දැනුම්වත් කරන්න.

III. පිළිකා මර්දන ඖෂධ ප්‍රතිකාර

- මෙම ඖෂධ ප්‍රධාන කොටස් හතරක් ඇත.

A. සෛල නාශක ඖෂධ (Cytotoxic Drugs / Chemotherapy)

- මේවා පිළිකා සෛල මත ක්‍රියාත්මක වී ඒවා විනාශ කරයි.
- මෙම ඖෂධ, නිරෝගී බෙදෙන සෛල මත ද ක්‍රියා කරන බැවින් වරින් වර රෝගියාට දරාගත හැකි ප්‍රමාණ වලින් නියමිත කාල පරිච්ඡේදයකට වරක් අදාල මාත්‍රා වලින් රෝගියාට ලබා දෙනු ලැබෙයි.
- සෛල නාශක ඖෂධ මුඛයෙන් හෝ ශිරා (රුධිර වාහිනී) හරහා ලබාදීම සිදු කෙරෙයි.
- පිළිකා නාශක ඖෂධ නිසා අතුරු ආබාධ ඇති වනුයේ මෙම සෛල වේගයෙන් බෙදෙන අනෙකුත් නීරෝගී සෛල මත ද බලපාන බැවිනි.
  එබැවින් එම සෛල වලට නැවත යථා තත්ත්වයට පත්වීමට ඉඩ ලබාදීම සඳහා මෙම ඖෂධ යම් කාල පරාසයක් ගෙන ලබා දෙනු ලබයි.

අතුරු ආබාධ ලෙස,

- ඔක්කාරය
- වමනය
- පාචනය
- ආහාර අරුචිය
- මුඛයේ තුවාල ඇතිවීම

ඊට අමතරව,

- හමේ පලු, රත් පැහැ වීම්, දුර්වර්ණ වීම්
- ආසාදන වලට ඉඩ වැඩි වීම
- වඳ භාවය
- ඔසප් චක්‍රයේ අක්‍රමිකතා ඇතිවීම
- මහන්සිය
- ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා
- තාවකාලිකව හිස කෙස් වැටීම
- ගර්භණී සමයේ මුල් මාස තුන ඇතුලත නම්, කළලයේ විකෘති ඇති වීම

ප්‍රතිකාර ගන්නා අතරතුර රෝගී පුද්ගලයා ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් වලට දක්වන කැමැත්ත අඩු වීමක් ඇතිවිය හැකි අතර මෙය ප්‍රතිකාර නතරවීමත් සමඟ ක්‍රමයෙන් පහව යනු ඇත.

රෝගී වූ ඔබ ආදරණීයයාගේ රැකබලාගන්නා ලෙස, විශේෂයෙන්ම ඔබ, ඔහු හෝ ඇයගේ බිරිඳ හෝ ස්වාමිපුරුෂයා නම් මේ පිළිබඳව මනා අවබෝධයකින් කටයුතු කිරීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

B. හෝර්මෝන පාලක ඖෂධ (Hormone Therapy)

හෝර්මෝන පාලනයට යටත් වන පියයුරු පිළිකාව, තෛරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ පිළිකා හා පුරස්ථ ග්‍රන්ථියේ පිළිකා මෙම ඖෂධ සඳහා සංවේදී වන බැවින් එම පිළිකා සඳහා මෙම ඖෂධ භාවිතා වේ.

C. ඉලක්කගත ප්‍රතිකාර ක්‍රම (Targetted therapies)

මෙම ඖෂධ, පිළිකාව හා සම්බන්ධ නිශ්චිත අංශුන් ඉලක්කගත කරගෙන ලබාදෙනු ලැබෙයි. මෙම ඖෂධ මඟින් පිළිකා සෛල වර්ධනය පාලනය කරනු ලැබෙන අතර සෛල විනාශ කිරීමක් සිදු නොවේ.

D. ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය උත්තේජනය කරන ඖෂධ (Immune Therapy)

මෙම ඖෂධ මඟින් ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය උත්තේජනය කර පිළිකා සෛල හඳුනා ගෙන විනාශ කරනු ලැබෙයි.

IV. වෙනත් ප්‍රතිකාර ක්‍රම

ඇට මිදුළු බද්ධය

ලියුකිමියාව, මල්ටිපල් මයලෝමාව (Multiple Myeloma) වැනි පිළිකා තත්ත්ව වලට ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස භාවිතා වේ. කාලයත් සමඟ වෛද්‍ය විද්‍යාවේ දියුණුවෙන් වෙනත් නවීන ප්‍රතිකාර ක්‍රම ද අනාගතයේදී බිහිවනු ඇත.

දෙවන පරිච්ඡේදය

පිළිකාවක් වැළඳුන රෝගියකු රැකබලා ගැනීම

ජීවිතයේ ඕනෑම අවධියකදී ඔබට පිළිකා රෝගියෙකු රැකබලා ගැනීමට සිදුවීමට පුළුවන. නොඑසේනම් ඔබ දැනටමත් පිළිකා රෝගියෙකු රැකබලා ගැනීමෙහි නියැලෙනවා වන්නට පුළුවන. බොහෝ වේලාවට රෝගී වූ තම ආදරණීයයෙකු රැකබලා ගැනීම සිදුකරනු ලබන්නේ විවාහක පුද්ගලයෙකු නම් සහකරු / සහකාරිය, වැඩිමහල් දරුවන්, දෙමාපියන්, අනෙකුත් නෑදෑයින් හෝ හිතමිතුරන් විසිනි.

2.1 රැකබලාගන්නෙකු හඳුනා ගනිමු.....

- පිළිකාවක් සෑදී ගිලන් වුණ තම සමීපතමයෙකු කිසියම් ශාරීරික හෝ මානසික දුබලතාවයකින් පෙළෙන්නේ නම් හා ඔහු/ඇයට වැඩිදුරටත් සත්කාර හා අවධානය අවශ්‍ය නම් එම පුද්ගලයා රැකබලා ගැනීම සිදුකරන පුද්ගලයා රෝගියා රැකබලාගන්නා ලෙස හැඳින්වේ.

- තම ආදරණීයයෙකු පිළිකා රෝගී තත්ත්වයකින් පසුවීම හිත් වේදනාකාරී අත්දැකීමක් වුවත් තම හිතවතාට හොඳින් සත්කාර කිරීම මඟින් විශාල ආත්ම තෘප්තියක් ඔබට ලබා ගැනීමට පුළුවන.

- එහෙත් නිතැතින්ම ඔබ වෙහෙසට හා පීඩාවට පත්වීමට ද හැකි බැවින් සෑම විටම ඔබේ මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍යය පිළිබඳවත් සැලකිලිමත් වීමට මතක තබාගත යුතු වේ.

2.2 රැකබලාගන්නෙකු සතු කාර්යභාරය.....

- ගිලන් වූ තම හිතවතෙකුට ඔහු/ඇයගේ ජීවිතයේ ඉතාමත් දුෂ්කර කාල වකවානුවක් වන මෙම කාලයේදී ඔබගේ උපකාරය ඉතාමත් වැදගත් වනු ඇත.
- එමගින් ඔබට ඔහු/ඇයව සම්පූර්ණයෙන්ම සුවපත් භාවයට පත්කර ගැනීමට හැකිවනු ඇත.
- එහිදී ඔබගේ කාර්යභාරය විය යුත්තේ රෝගී වූ තම හිතවතාගේ එදිනෙදා අවශ්‍යතා පිළිබඳව සොයා බලා ඒ සඳහා සහාය වීමයි.

2.3 රැකබලාගන්නෙකුගේ කාර්යභාරය කෙටියෙන් දැක්වුවහොත්.....

- රෝගියාගේ ශාරීරික සත්කාර හා අවශ්‍යතා වලට සහාය වීම.
  උදා: රෝගියා නෑවීම, ශරීරය පිරිසිදු කිරීම, ආහාර ගැනීම, ඇඳුම් පැළඳුම් ඇඳ ගැනීමට සහාය වීම.
- වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වලට සහාය වීම.
  උදා: ඖෂධ ලබා දීම, අතුරු ආබාධ හා වෙනත් ගැටළු ඇත්නම් ඒවා සටහන් කර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම, රෝගී වූ පුද්ගලයාගේ රෝග තත්ත්වය හා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර පිළිබඳව පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන්ව දැනුම්වත් කිරීම.
- සෑම විටම වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට සහයෝගය ලබා දීම.
- ඔහුගේ/ඇයගේ නිවසේ එදිනෙදා කටයුතු වලට සහාය වීම.
  උදා: නිවස පිරිසිදු කිරීමට සහාය වීම, නිවසේ එදිනෙදා නඩත්තු කටයුතු වලට සහාය වීම, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු වලට සහාය වීම.
- තම රෝගී හිතවතාට අවශ්‍ය ප්‍රවාහන පහසුකම් ලබා දීම.

- පවුලේ අනෙකුත් අයගේ අවශ්‍යතා වලට සහාය වීම.
- තම හිතවතාට අවශ්‍ය මානසික සහනය ලබා දීමට හිත මිතුරෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම ආදිය දැක්විය හැකිය.
- මෙහිදී වඩාත්ම වැදගත් වනුයේ රෝගී වූ තම ආදරණීයයා සමග ඉතාමත් හොඳ අවබෝධයකින් සහ හොඳ සම්බන්ධතාවයකින් යුතුව කටයුතු කිරීමයි.

මෙහිදී ඔබ පහත කරුණු ද රැකබලාගන්නා ලෙස මතක තබා ගැනීම වැදගත් වේ.

- ඔහුට/ඇයට සුපුරුදු පරිදි ජීවිතය ගත කිරීමට ඉඩ සැලැස්විය යුතුය.
- තම හැඟීම් ඔබත් සමග බෙදා හදා ගැනීමට ඉඩ ලබාදිය යුතුය.
- සෑම විටම ඔහු / ඇයගේ දුෂ්කරතාවයන් වලදී ඔහු / ඇයත් සමග සිටින බව හැඟෙන පරිදි කටයුතු කළ යුතුය.
- නමුත් ඔහු/ඇයගේ හැඟීම් බෙදා ගැනීමට බල නොකළ යුතුය.
- සෑම විටම නම්‍යශීලීව තම හිතවතාගේ අවශ්‍යතා වලට ඇහුම්කන් දිය යුතුය.
- ඔහු / ඇයට ඇතැම්විට තනිව සිටීමට කාලය අවශ්‍ය වීමට පුළුවන. එසේනම් ඒ සඳහා ද ඉඩ ප්‍රස්ථාව ලබාදිය යුතුය.
- ඔහු / ඇයව හොඳින්ම තේරුම් ගත යුතුය.
- සමහරවිට රෝගී වූ තම හිතවතා නිතර නිතර කිපෙන සුළු ස්වභාවයකින් හෝ ඉතා නිශ්ශබ්දව හා දුරස්ථව පසුවන අවස්ථා උදාවෙනු ඇත.
- එහෙත් ඔබ ඉතා ඉවසීමෙන් හා අවබෝධයෙන් කටයුතු කළ යුතුය.
- සෑමවිටම ඔහු/ඇයගේ ගැටළු වලට සවන් දීමට ඔබ සූදානම් බව හැඟෙන පරිදි කටයුතු කිරීම ද මෙහිදී ඉතා වැදගත් වේ.
- මිනිසුන් විවිධ වූ ආකාර වලින් තම හැඟීම් ප්‍රකාශනයේ යෙදේ. රෝගී වූ ආදරණීයයාගේ අත මෘදුව ස්පර්ශ කිරීම වැනි සියුම් දේ මගින් ඔබට ඔහු/ඇය ගැන ඇති කාරුණික හැඟීම් දැක්වීමට පුළුවන.

රෝගී වූ තම හිතවතා රැකබලා ගැනීමේදී දැනුම්වත්ව සිටිය යුතු කරුණු

රෝගී තත්ත්වය පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් ඔබ සතු විය යුතුය.

I. පිළිකාවේ වර්ගය
II. පිළිකාවේ අවධිය (සුවකල හැකි ද නැද්ද යන වග)

රැකබලා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ද ඔබ සතුව මනා අවබෝධයක් තිබිය යුතුය.

රෝගියාගේ තත්ත්වය හා වයස අනුව සලකා බලා,

I. රෝගියාට ඔබව රැකබලාගන්නෙකු ලෙස අවශ්‍ය ද යන බව
II. කවර ආකාරයේ රැකබලා ගැනීමක් අවශ්‍ය ද යන බව
III. කෙතරම් කාලසීමාවක් රැකබලා ගැනීම සිදුකළ යුතුද යන බව ඔබ විසින් වටහා ගත යුතුය.

2.4 රෝගියා රැකබලා ගැනීමේදී දැනුම්වත් වෙමු.....

නිවසේ පරිසරය සකස් කිරීම

- නිවසේ පරිසරය රෝගී වූ ඔබ ආදරණීයයාට පහසු හා සුවදායක වන පරිදි සකස් කිරීම ද රෝගියා රැකබලා ගැනීමේ වැදගත් අංගයකි.
- මෙහිදී ඔබට එම රෝගී හිතවතාගේ කාමරය ඔහුට / ඇයට ප්‍රියජනක ආකාරයට සකස් කළ හැකිය.
- ඇඳ අවට පරිසරය හොඳින් පෙනෙන ආකාරයට සකස් කිරීමෙන් මානසික සුවයක් ලැබේ.
- ඔහු / ඇය ප්‍රිය කරන අලංකාර පිංතූර බිත්තියේ අලවා තැබීමෙන් ද අදහන ආගමික ශාස්තෘ වහන්සේගේ පිංතූරයක් කාමරයේ පෙනෙන ආකාරයෙන් රඳවා තැබීමෙන් ද මානසික සුවයක් ලැබේ.
- සවනට ප්‍රිය සංගීතය ඇසීමට සැලැස්වීමෙන් ද ජීවිතයේ අසීරු කාලය පසු කිරීමට මානසික ශක්තියක් ලැබේ.
- අසල මේසය පිළිවෙලට සකසා රෝගියාට අවශ්‍ය බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය හා අනෙකුත් උපකරණ ද තැබිය හැකිය.
- රෝගී හිතවතාට ඇවිද යාමට අපහසු නම් ඒ සඳහා ද ගැලපෙන ආකාරයට කාමරය සකස් කළ යුතුය.
- කාමරය හා නාන කාමරය ලිස්සන සුළු නොවන ලෙස පොළොව සකස් කර තැබිය යුතුයි.
- නිවසේ අනෙකුත් වැඩ කටයුතු වලට පහසු වන ලෙස ද නිවස පිළියෙල කරගැනීමට ඔබට, රෝගී වූ ඔබ හිතවතාට උදව් කළ හැකිය.

2.5 රෝගී වූ හිතවතා සමග කතා බහ කිරීමේදී දැනුම්වත් විය යුතු කරුණු.....

- ඔබගේ රෝගී වූ ආදරණීය හිතවතා සමග කතාබහ කිරීමේදී වඩාත්ම වැදගත් වනුයේ ඔහුට/ඇයට හොඳින් ඇහුම්කන් දීම හා අවශ්‍ය විට ඔහු/ඇය ළඟින් සිටීමයි. හොඳින් ඇහුම්කන් දීම මගින් ඔබට ඔබ හිතවතාව තේරුම් ගැනීමට පහසු වනු ඇත.
- සෑම විටම, රෝගී වූ තම හිතවතාට කතාබහ කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට ළඟින් හිඳ, ඇහුම්කන් දීමට ඔබ සූදානම් බව හැඟවිය යුතුයි.

කතා බහ කිරීමේදී පහත කරුණු ද ඔබට වැදගත් වෙනු ඇත.....

- පිළිකා රෝගය සෑදුණ බොහෝමයක් දෙනා සුවපත් භාවයට පත් වී දිගු කාලයක් ජීවත් වෙයි. බොහොමයක් පිළිකා, කල් ඇතිව හඳුනා ගැනෙන බැවින් සුවකිරීම සඳහා වැඩි ඉඩකඩක් පවතී. ඇතැමුන් පිළිකා රෝගය සමග දිගුකලක් ජීවත් වන බැවින් එම රෝගය තම ජීවිතයේ එදිනෙදා කටයුතු වලට බාධාවක් නොවන ආකාරයට සකස් කර ගැනීම ද ඉතා වැදගත් වේ.
- රෝගය සඳහා කෙරෙන ප්‍රතිකාර වලට මෙන්ම රෝගයේ විවිධ අවස්ථා සඳහා ද හුරුවිය යුතු අතර ඔහු/ඇයගේ පවුලේ සාමාජිකයන් ද මේ පිළිබඳව දැනුම්වත් වී රෝගියාට උපකාර කළ යුතුයි.
- ජීවිතය පිළිබඳ රෝගී වූ හිතවතාට බලාපොරොත්තු ඇති කළ යුතුයි.
- පිළිකා රෝගය හඳුනාගත් පසු ඔබ හිතවතා විවිධ ආකාරයෙන් එයට මුහුණ දීමට පුළුවන. ඇතැම්විට ඔහු / ඇයගේ තරහව හා මානසික ව්‍යාකූලත්වය ඔහු වටා

සිටින සමීපතමයින්ගෙන් පිට කිරීමට පුළුවන. මෙයින් එම පුද්ගලයාගේ පවුලේ සාමාජිකයන් හා හිත මිතුරන් අපහසුවට පත්වීමට ද හැකිය.

- අප බොහෝවිට පුරුදු වී ඇත්තේ අපගේ හැඟීම් අපට වඩාත් සමීප පුද්ගලයින්ගෙන් පිට කිරීමටයි. ඒ ඔවුන් අප සමග තරහ නොවී දිගටම අපත් සමග රැඳෙන බව දන්නා බැවිනි.
- ඔබ, රෝගී වූ හිතවතාගේ රැකබලාගන්නා ලෙස මේ බව හොඳින් අවබෝධ කරගෙන කටයුතු කළ යුතුයි.
- ඇතැම් විට එම රෝගියා ළදරුවෙකු මෙන් වගකීම් විරහිතව හැසිරිය හැකිය. එය ඔහුගේ/ඇයගේ ඇති මානසික ව්‍යාකූලත්වය පෙන්වන්නකි. තම ගිලන් වූ මව/පියා මෙවන් ආකාරයට හැසිරීම ඇතැම් විට ඔහු/ඇයගේ දරුවන්ට කණගාටුදායක, තේරුම්ගත නොහැකි දසුනක් වීමට පුළුවන. නමුත් ඔබ රැකබලාගන්නා ලෙස එය තේරුම් ගත යුතුයි.
- රෝගී වූ හිතවතාට හැකි පමණින් තම එදිනෙදා කටයුතු කරගැනීමට ඉඩ ලබා දිය යුතු අතර, වගකීම් සහගත වැඩිහිටියෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමට උනන්දු කළ යුතුයි. එය ඔහුගේ ඉදිරි ජීවිත කාලයට වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.
- පිළිකා රෝගය හඳුනා ගන්නා හා ප්‍රතිකාර කරන අවධිය ඔබ හිතවතාගේ ජීවිතයේ ඉතා අසීරු කාලසීමාවක් වන බැවින් ඔබ, ඔහු/ඇයගේ මානසික ව්‍යාකූලත්වය තේරුම් ගෙන කටයුතු කළ යුතුය.
- බොහෝමයක් පිළිකා කලින් හඳුනාගත් විට ප්‍රතිකාර වලින් පසු සුවපත් භාවයට පත්වන අතර ඇතැම් විට රෝගය නොමැති කාල සීමාවකින් පසු නැවතත් රෝගය ඉස්මතු විය හැකි බව ද ඔබ මතක තබා ගත යුතුය.

රෝගියා සමඟ කතා බහ කරන විට.....

- රෝගී පුද්ගලයාගේ මෙන්ම ඔබගේ හැඟීම් ගැන ද සැලකිලිමත් වන්න.
- හැකි සෑම විටම 'මම' යන වචනය යොදා ඔබේ අත්දැකීම් හා හැඟීම් ගැන කතා කරන්න.
- 'ඔබ' යන වචනය අඩුවෙන් භාවිතා කිරීමට සැලකිලිමත් වන්න.
- උදා: "ඔයාගේ වැඩ කරලම මට හරි මහන්සියි, මට ටිකක් පාඩුවේ ඉන්න දෙන්න" වශයෙන් නොව "අද මට ටිකක් ඇඟට වෙහෙසයි. ඒ නිසා මම පොඩි වේලාවක් විවේක අරන් එන්නම්", ලෙසින් ඔබේ අදහස දැක්වීමට වගබලා ගන්න.
- මෙසේ ඔබගේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමෙන් රෝගියාගේ හිත් රිදීම් ඇතිවීම අවම කරගත හැකිය.
- වර්තමානය ගැන අවධානය යොමුවන පරිදි කතා කරන්න.
- අතීතයේ විඳි වේදනාවන් හා අමිහිරි මතකයන් ගැන කතා නොකරන්න.
- සෑමවිටම රෝගී වූ ඔබ හිතවතාට ඔබගේ මූලික අවධානය යොමුවන බව හඟවන්න.
- රෝගී වූ හිතවතා ඔබත් සමග කතා කිරීමට අකමැති දේ තිබීමට පුළුවන.
- එවිට ඉතා කරුණාවෙන් ඒ පිළිබඳව කතා කිරීමට උනන්දු කරන්න.
- එම කාරණය, රෝග ලක්ෂණයක් සම්බන්ධයෙන් යැයි ඔබට හැඟේනම් රෝගියා විශ්වාසයෙන් යුතුව කතා බහ කරන වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයෙකු/පුද්ගලයෙකු සමඟ කතා බහ කිරීමට ඉඩ සලස්වන්න.
- එසේත් අකමැති නම් ඒ බව රෝගියාට ප්‍රතිකාර කරන වෛද්‍යවරයා දැනුම්වත් කර අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ කතා බහ කිරීමේදී.....

- රෝගී වූ ඔබ හිතවතා සමඟ ඔබත් රැකබලාගන්නා ලෙස වෛද්‍යවරයා හමුවට යාමෙන් ඔබට රෝගය හා ප්‍රතිකාර සම්බන්ධව වඩාත් හොඳ අවබෝධයක් ලබාගත හැකි වනු ඇත.
- වෛද්‍යවරයා හමුවට යාමට ප්‍රථමව කතාබහ කළයුතු කරුණු, රෝගය පිළිබඳව තිබෙන ගැටළු, රෝග ලක්ෂණ හා ප්‍රතිකාර සම්බන්ධව ඇති ගැටළු ආදිය පිළිබඳව පෙර සූදානමකින් යාම ද ඉතා වැදගත් වේ.
- අපැහැදිලි කාරණා පිළිබඳව වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසා ඒ පිළිබඳව දැනගත යුතුයි.
- ඔබ දැනගත් තොරතුරු පිළිබඳව සටහනක් තබා ගැනීමෙන් ඔබ මතක තබාගතයුතු කරුණු නැවත මතක් කර ගැනීම පහසු වනු ඇත.
- ලේ පරීක්ෂණ හා වෙනත් පරීක්ෂණ සිදුකළේ නම් ඒවායේ ප්‍රතිඵල දැනගත හැකි ආකාරය හා එම ප්‍රතිඵල මගින් රෝගය පිළිබඳව හැඟවෙන තොරතුරු පිළිබඳව දැනගන්නා ආකාරය ද විමසා දැනගත යුතුය.
- වෛද්‍යවරයාට රෝගියා පිළිබඳව අනෙකුත් පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ කතා කිරීමට අවශ්‍ය නම් ඒ සඳහා ද ඔබට උදව් කළ හැකිය (Family Meeting).

2.6 රෝගියා පුනරුත්ථාපනය (Rehabilitation)

- රෝගියා පුනරුත්ථාපනය ද රෝගී සත්කාරයේ වැදගත් අංගයකි. එමගින් දරුණු රෝගාබාධයකින් පසු රෝගියාට තම එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතු කර ගැනීමට පහසු වනු ඇත.
- උදාහරණ ලෙස රැකියාව සඳහා යාම, නිවසේ වැඩකටයුතු, ව්‍යායාමවල නිරත වීම, කෘත්‍රිම අත් පා ප්‍රතිස්ථාපනය ආදිය දැක්විය හැකිය.
- රෝගී පුනරුත්ථාපනය දිගු කාලයක් ගතවන ක්‍රියාවලියකි.
- එහි ප්‍රතිඵල ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.

- රෝගී පුනරුත්ථාපන වැඩසටහන් ඇත්නම් ඒ සඳහා රෝගියා සහභාගී කරවීමට උනන්දු විය යුතුය.

- රෝගී පුනරුත්ථාපනය පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයෙන් විමසා දැනගත හැකිය.

2.7 ආසාදන පාලනය ගැන සැලකිලිමත් වෙමු.

- සමහර පිළිකා රෝගී තත්ත්වයන් (ලියුකේමියාව) මෙන්ම පිළිකාව සඳහා කෙරෙන සමහර ප්‍රතිකාර ද රෝගියාගේ ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල කිරීමට හේතු වෙයි.
- එම නිසාම මෙම රෝගීන්ට විෂබීජ මගින් ආසාදන වැළඳීමේ හැකියාව සාමාන්‍ය අයට වඩා වැඩිය.
- එබැවින් ආසාදන පාලනය සඳහා රෝගී වූ ආදරණීයයාගේ මෙන්ම ඔබගේ පෞද්ගලික පවිත්‍රතාවය පවත්වා ගැනීම ද ඉතා වැදගත් වන බව මතක තබා ගත යුතු අතර පහත දැක්වෙන පිළිවෙත් හා ක්‍රියාමාර්ග ගැන සැලකිලිමත් වීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

➢ **දෙඅත් හොඳින් සෝදන්න.**

ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර, ආහාර ගැනීමට පෙර, වැසිකිළි යාමෙන් පසු, පොදු ස්ථාන වල ගැවසීමෙන් අනතුරුව සබන් යොදා හොඳින් අත් සෝදන්න.

➢ **අපද්‍රව්‍ය මනාව බැහැර කරන්න.**

සියලුම අපද්‍රව්‍ය, ලේ සහ අනෙකුත් ස්‍රාවයන් තැවරුණ අපද්‍රව්‍ය වෙන් වෙන්ව කළු පැහැති පොලිතීන් බෑගයක් තුළට දමා එකතු කර, ඒවා අපද්‍රව්‍ය එකතු කරන වාහනය වෙත ලබා දීමට සැලකිලිමත් වන්න. ග්‍රාමීය, ඉඩකඩ සහිත ප්‍රදේශයක නම් ගැඹුරු වළක වළ දැමීම මගින් ඔබට මෙම අපද්‍රව්‍ය ඉතා ආරක්ෂිතව බැහැර කළ හැකිය.

- **ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී සැලකිලිමත් වන්න.**

අමු ආහාර විෂබීජ වාහකයක් වන බැවින් මස් හා බිත්තර වැනි දෑ මනාව පිස රෝගියාට ලබාදෙන්න. පළතුරු සහ එළවළු හොඳින් සෝදා රෝගියාට ලබා දෙන්න. ආහාර ලබාදෙන පිඟන්, කෝප්ප වැනි දෑ හොඳින් සබන් යොදා සෝදා පිරිසිදු කරන්න.

- **අවශ්‍ය විට අත්වැසුම්, මුඛ ආවරණ හා ඒප්‍රනයක් පළඳින්න.**

සාත්තුව ලබාදෙන විට ඔබගේ අත්වල අපද්‍රව්‍ය තැවරෙන්නේ නම් (මලද්‍රව්‍ය, සොම, මුත්‍රා, ලේ ආදිය) අත් වැස්මක් පළඳින්න. අවශ්‍ය විට ඒප්‍රනයක් ද පළඳින්න.

- **භාවිතා කළ ඉඳිකටු හා සිරිංජර ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න.**

භාවිතා කළ ඉඳිකටු හා සිරිංජර (උදා: ඉන්සියුලින් එන්නත් ආදිය) බැහැර කිරීමේදී පියනක් සහිත ඝනකම් ප්ලාස්ටික් හෝ ලෝහ බඳුනක දමා එකතු කර, ඒවා අපද්‍රව්‍ය එකතු කරන වාහනය වෙත කළු පැහැති පොලිතීන් බෑගයක දමා ලබා දීමට සැලකිලිමත් වන්න. ග්‍රාමීය, ඉඩපහසුකම් සහිත ප්‍රදේශයක නම් ගැඹුරු වළක් හාරා වළ දැමීම මඟින් එම අපද්‍රව්‍ය ඉතා ආරක්ෂාකාරීව ඔබට බැහැර කළ හැකිය.

- **සුරතල් සතුන් ඇති කිරීමේදී සැලකිලිමත් වන්න.**

සතුන් නොයෙකුත් රෝග වාහකයන් වන බැවින් ගෙදර සුරතලයට ඇතිකරන සතුන් හොඳින් නාවා පිරිසිදු කර අවශ්‍ය බෙහෙත් හා එන්නත් නියමිත කාලයට ලබා දෙන්න. සතුන් සිටින ස්ථාන පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු දෑඅත් හොඳින් සෝදා ගන්න.

➢ **බෝවන රෝග වැළඳුණු වෙනත් පුද්ගලයින් නිවසේ සිටි නම්.....**

- බෝවන රෝගය සුවවන තෙක් එම රෝගියාට පිළිකා රෝගය සඳහා ප්‍රතිකාර ගන්නා රෝගී පුද්ගලයාගෙන් හැකිතාක් ඈත්කර තැබීමට රැකබලාගන්නා ලෙස ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතුය.
- එම පුද්ගලයාව රෝගය සුව වන තෙක් වෙනත් ස්ථානයක නවතා තැබිය හැකි නම් වඩා සුදුසු වේ.
- එසේ කළ නොහැකි නම් නිවසේ ඔහුට හෝ ඇයට වෙන් කළ කාමරයක රඳවා තැබීම සිදුකළ යුතු අතර එම පුද්ගලයාට සාත්තු සැපයීමට ඔබ හැර වෙනත් පුද්ගලයෙකු යෙදවීමට හැකි නම් වඩා යෝග්‍ය වේ.
- නොමැතිනම් පිළිකා රෝගියාගේ කටයුතු කිරීමට පෙර, විෂබීජ ගුවමාරු නොවන පරිදි අත් හොඳින් සේදීම අනිවාර්යයෙන් කළ යුතුය. මෙහිදී, වෙනත් පිරිසිදු ඇඳුමක් ඇඳීම වඩා සුදුසු වේ. ආහාර පාන ලබා දීමේදී ද භාජන ගුවමාරු නොවන ලෙස කටයුතු කිරීමට සැලකිලිමත් විය යුතුය.

තුන් වන පරිච්ඡේදය

රෝගියා රැකබලා ගැනීමේ විශේෂිත සත්කාර

රෝගියා රැකබලා ගැනීම යටතේ,

- රෝගියා නහවා පිරිසිදු කිරීම
- මුඛ පවිත්‍රතාවය පවත්වා ගැනීම
- ඇඳ තුවාල වළක්වා ගැනීම

ආදී වැදගත් කරුණු රාශියක් පිළිබඳව දැනුම්වත් වීම ඉතා වැදගත් වේ.

3.1 මුඛ පවිත්‍රතාවය පවත්වා ගැනීම

රෝගියාට මුඛය පිරිසිදු කර ගැනීමට දිනපතා ඉඩ සැලැස්විය යුතුයි.

එමගින් ඔහුට/ඇයට පිරිසිදු හැඟුම් හැඟීමක් දැනෙනු ඇති අතර ආහාර රුචිය ද වර්ධනය වේ.

මෙහිදී.....

- මුඛයේ වියළි ස්වභාවය ඉවත්කිරීම සඳහා ප්‍රථමයෙන්ම වතුර උගුරක් බීමට සලස්වන්න.
- ඉතාමත් මෘදු දත් බුරුසුවකින් දත් මැදීම සිදුකරන්න. එහි කෙඳි උණු වතුරෙහි පෙගවීම මගින් තවදුරටත් මෘදු කරගත හැකිය.
- දත් මැදීම සඳහා අනුමත කළ, ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත මෘදු දත් සේදුම් ද්‍රව්‍යයක් භාවිතා කරන්න.
- විදුරුමස කෙලවරේ සිට දත් කෙලවර දක්වා ඉතා මෘදුව දත් මැදීම සිදුකරන්න.
- විදුරුමස හා දිව ද ඉතා මෘදුව මදින්නට සලස්වන්න.
- සිසිල් ජලයෙන් කට සෝදාගන්න..
- බුලත් විට කෑම, දුම් පානය සහ මත්පැන් භාවිතයෙන් වළකින්න.

3.2 මුඛය ආශ්‍රිත ශ්ලේෂ්මල පටක ප්‍රදාහය (මුඛ ප්‍රදාහය)

- පිළිකා නාශක ඖෂධ සහ විකිරණ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමේදී පැන නගින ප්‍රධාන අතුරු ආබාධයක් ලෙස මුඛය ආශ්‍රිත ශ්ලේෂ්මල පටක ප්‍රදාහය (කට වණ වීම) හැඳින්විය හැකිය.
- පිළිකා නාශක ඖෂධ ලබාගෙන දින 4 ක් 5 ක් අවසාන වූ පසු හා විකිරණ ප්‍රතිකාර ආරම්භ කර සති 2ක් ඇතුළත මෙම තත්ත්වය බලාපොරොත්තු විය හැකිය.
- මුල් අවස්ථාවේදීම මුඛයේ ශ්ලේෂ්මල පටලයේ රතු පැහැති වීමක් හෝ කුඩා තුවාලයක් දුටු වහාම ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීමෙන් හා අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වීමෙන් මෙය තරමක් දුරට පාලනය කරගත හැකිය.

මෙම ප්‍රදාහ තත්ත්වය නිසා පහත රෝග ලක්ෂණ ඇති වීමට පුළුවන.

1. මුඛයේ ඇතිවන පිළිස්සුමක් වැනි වේදනාව
2. ආහාර ලබාගැනීමට අපහසු වීම නිසා පෝෂණ තත්ත්වය දුර්වල වීම
3. කෑම අරුචිය
4. කතා කිරීමේදී හා ගිලීමේදී ඇතිවන වේදනාව

මුඛ ප්‍රදාහය වළක්වා ගැනීමට ඔබට කළහැකි දේ.....

- මුඛ සෞඛ්‍යය ක්‍රමවත්ව පවත්වා ගන්න.
- මුඛය තෙත්ව පවත්වා ගැනීම සඳහා නිතර වතුර උගුර බැගින් පානය කරන්න.
- මෘදු දත් බුරුසුවක් භාවිතා කර හොඳින් දත් මදින්න.
- සුදුසු මුඛ සේදුම් ද්‍රාවණයක් භාවිතා කර කට සෝදන්න. බේකින් සෝඩා තේ හැන්දක්, ලුණු තේ හැඳි භාගයක්, ජලය ලීටරයක දිය කර දිනකට 4 - 5 වරක් මුඛය සෝදන්න. මෙම සාදා ගත් ද්‍රාවණය පැය 24 ක කාලයක් භාවිතා කළ හැකිය.
- අවම වශයෙන් දිනකට 3 වරක් හෝ කෑම ගැනීමෙන් පසු ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේපයක් භාවිතා කර දත් මදින්න.
- පැණිරස කෑම හා පැණි බීම පානය අවම කරන්න.

3.3 පීඩන වණ (Pressure Sores) හා ඇඳ තුවාල (Bed Sores) වළක්වා ගැනීම.

- ඔබගේ රෝගී වූ හිතවතා එක්තැන්ව ඇඳෙහි සිටින්නේ නම් ඔහු/ඇයගේ සමෙහි පීඩන වණ/ඇඳ තුවාල ඇතිවීම සඳහා දැඩි අවදානමක් පවතී.

පීඩන වණයක් යනු,

- එක්තැන්ව ඇඳේ සිටින රෝගියෙකුගේ අස්ථි හෝ වෙනත් ශරීර කොටස් ආශ්‍රිතව දිගුකාලීනව ඇතිවන තෙරපුමක් නිසා එම ස්ථානයේ රුධිර ගමනාගමනය අඩාල වීමෙන් සමෙහි ඇතිවන තුවාලයකි.
- එය මාංශපේශී හා අස්ථි දක්වා ද පැතිරිය හැකිය.

රෝගියාගේ පීඩන වණ හා ඇඳ තුවාල ඇතිවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා රැකබලාගන්නෙකු ලෙස ඔබ සැලකිලිමත් විය යුත්තේ කෙසේද?

- රෝගියා ඇඳෙහි සිටින විට සෑම පැය 2 කට වරක් ඉරියව්ව මාරු කිරීමට සහ පුටුව මත වාඩිවී සිටින විට සෑම පැයකට වරක්වත් ඉරියව් මාරු කිරීමට වගබලා ගන්න.
- පීඩනය ඇතිවන ස්ථාන වලට රුධිරය සැපයීම පහසු වීමට මෘදුව සම්බාහනය කරන්න (Pressure point care).
- රෝගියා සෑම විටම පිරිසිදුව තබා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. වරින් වර ඇඳ නැහැවුම් (Bed bath) ලබාදීම.
- **ඇඳ නැහැවුමක් යනු** එක්තැන්ව ඇඳේ සිටින රෝගියෙකු සඳහා එම රෝගියා සිටින ඇඳේදීම සිදු කරනු ලබන පිරිසිදු කිරීමයි.
- රෝගී පුද්ගලයාට පෝෂ්‍යදායී සමබර ආහාර වේලක් ලබාදීමට සෑමවිටම උත්සාහ කරන්න.

3.4 මුත්‍රා පාලනයකින් තොරව පිටවීම වැළැක්වීම සඳහා කෙරෙන සාත්තුව (Bladder Care)

- මුත්‍රා මාර්ගය ආශ්‍රිත පිළිකා තත්ත්ව වලදී, මුත්‍රා ආසාදනයකදී, පුරස්ථ ග්‍රන්ථිය විශාල වීමේදී, එක්තැන්ව සිටින විටදී හෝ මලබද්ධය ඇති විටදී, මුත්‍රා නොදැනුවත්ව පිටවීමේ තත්ත්වයක් ඇතිවිය හැකිය.
- මෙයින් රෝගියා ලැජ්ජාවට හා අපහසුවට පත්වීම ස්වාභාවික වන අතර රැකබලාගන්නා ලෙස ඔබ එය තේරුම් ගෙන අවශ්‍ය සහාය ලබාදිය යුතුය.

මුත්‍රා නොදැනුවත්ව පිටවීම පාලනය කිරීම සඳහා

(Preventing bladder incontinence)

- මුත්‍රා මාර්ගය ආශ්‍රිත මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීම (Pelvic floor exercises) සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳව වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසා දැනගෙන, පුහුණු වීමට උදව් කිරීම මගින් මෙය පාලනය කරගත හැකිය.
- රෝගියාට ගැලවීමට / ඇඳීමට පහසු ඇඳුම් සෑමවිටම භාවිතා කිරීමට සලස්වන්න.

- ඇඳ සමීපයේ මුත්‍රා පිටකිරීමට බඳුනක්/ මලාදාරයක් (bed pan) තබන්න.
- ජලය/මුත්‍රා උරා ගන්නා සනීපාරක්ෂක තුවායක් භාවිතා කරන්න.
- ඇතැම් විට මුත්‍රා පිටකිරීම සඳහා කැතීටරයක් යෙදීමට ද සිදුවිය හැකිය.

මුත්‍රා කැතීටරයක් යනු.....

මුත්‍රාශයේ සිට මුත්‍රා ඉවත්කිරීම සඳහා යොදන පටු, නැමෙන සුළු නාලයකි.

වෑස්සුම් මුත්‍රා කැතීටයක් (Urine Catheter) සහිත රෝගියෙකුට ලබාදෙන සාත්තුව

❖ කැතීටරය ඇදීමෙන් වැළැක්වීමට කලවට එය ඇලවා තබන්න.

❖ කැතීටරය නැමී හෝ දඟර ගැසී නොතිබිය යුතුයි.

❖ මුත්‍රා වෑස්සුම් බෑගය මුත්‍රාශය පිහිටි මට්ටමට වඩා පහතින් තිබිය යුතුයි. එසේ තැබීමෙන් මුත්‍රා බෑගයේ/නාලයේ රැඳුණ මුත්‍රා, මුත්‍රාශයට ආපසු යෑමෙන් ඇතිවිය හැකි මුත්‍රා ආසාදන වළක්වා ගත හැකිය.

❖ වෑස්සුම් බෑගය බිම රැඳවීමෙන් වැළකිය යුතුයි.

❖ කැතීටරය/නාලය තදින් ඇදීමෙන් වැළකිය යුතුයි. එමගින් මුත්‍රා මාර්ගය තුවාල වී රුධිරය වහනය වීම වළක්වා ගත හැකිය.

3.5 මල බද්ධය

සුපුරුදු පරිදි මලපහ පිටවීම සිදුනොවීම මල බද්ධයයි.

මල බද්ධයට බලපාන හේතු

- ප්‍රමාණවත්ව දියර පානය නොකිරීම.
- ප්‍රමාණවත්ව ආහාර නොගැනීම.
- කෙඳි සහිත ආහාර ප්‍රමාණවත් තරම් නොගැනීම.
- ශාරීරික ව්‍යායාම අඩුවීම.
- සමහර වේදනා නාශක ඖෂධ වල අතුරු ආබාධයක් ලෙස හා සමහර රෝග තත්ත්වයන් නිසා ද මල බද්ධය ඇතිවිය හැකිය.

මල බද්ධයේ ලක්ෂණ

- මල ඝන වී ඇති නිසා පිට කිරීම අපහසුය. තැටම්මට සිදුවේ. එහිදී වේදනාවක් ඇතිවිය හැකිය.
- උදරය පුරවා දැමූ ගතිය, වාතය පිටවීම, ආහාර අරුචිය, උදරයේ වේදනාව වැනි තත්ත්ව ඇතිවිය හැකිය.
- සමහර විට දියරමය ස්වභාවයෙන් මල පිටවීමට ඉඩ ඇත (අන්ත්‍ර/බඩවැල් වල ඝන වී ඇති මල අතරින්)

මල බද්ධයෙන් සහනය සැලසීමට

- තරල/දියර වර්ග පානය වැඩි කිරීම (දිනකට ලීටර තුනක් පමණ).
- තේ, කෝපි, මද්‍යසාර, කෝලා, චොකලට් වැනි (මලබද්ධය ඇති කිරීමට හේතුවන) ආහාර සීමා කිරීම.
- කෙඳිතිමය ආහාර, එළවළු, පළතුරු යුෂ ආදිය දිනපතා ගැනීමට උනන්දු කිරීම.
- ඇවිදීමට/ව්‍යායාම කිරීමට/ඇඳේ ඒ මේ අත හැරෙන්නට දිරිමත් කිරීම.
- දිනපතා වැසිකිළි යාම පුරුද්දක් කර ගැනීම. වැසිකිළියට යාමට පැය 1/2 කට පෙර උණුසුම් පානයක් (උත්තේජක) ලබාදීමෙන් මලපහ කිරීමේ අවශ්‍යතාවය ඇතිවේ.
- වෛද්‍ය උපදෙස් වලට අනුව මල මෘදු කිරීමේ ඖෂධ නිසි ලෙස ලබාදීම.
- මල බද්ධය දිගටම පවතී නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතු අතර වස්ති ලබාදීමට කටයුතු කළ යුතුය.

සතර වන පරිච්ඡේදය

රෝගියාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙමු.....

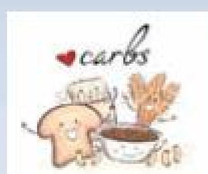
පිළිකා රෝගියෙකුට ලබා දෙන ආහාර, රෝගියාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට, වෙනත් ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට මෙන්ම පිළිකා ප්‍රතිකාර වල සාර්ථකත්වය සඳහා ද ඉතා වැදගත් වේ. පිළිකා ප්‍රතිකාර ලබා දීමට පෙර, ප්‍රතිකාර ලබා දෙන අවධියේදී සහ ප්‍රතිකාර ලබා දීමෙන් පසුව ද පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා දීමට ඔබ, රෝගී වූ ආදරණීයයාගේ රැකබලාගන්නා ලෙස සැලකිලිමත් විය යුතුයි. කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන, මේදය, විටමින් හා ඛනිජ ලවණ වලින් පොහොසත් සමබල ආහාර වේලක් සමග දිනකට ලීටර දෙකක් පමණ ජලය පානය කිරීමට ද අනුබල දිය යුතුය.

ආහාර තෝරා ගැනීමේදී,

ප්‍රෝටීන අඩංගු ආහාර වලට උදාහරණ ලෙස,

- මස්, මාළු, බිත්තර
- කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන
- බෝංචි, කඩල, කව්පි, මුං ඇට, සෝයා වැනි රනිල බෝග
- කජු, රටකජු වැනි ඇට වර්ග

කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර වලට උදාහරණ ලෙස,



- ධාන්‍ය වර්ග (බත්, හාල් පිටි වලින් සෑදූ ආහාර, ඉරිඟු, තිරිඟු පිටි වලින් සෑදූ ආහාර, ආටා පිටි, රුලං වලින් සෑදූ ආහාර)
- අල වර්ග, බතල, මඤ්ඤොක්කා, අර්තාපල්
- කොස්, දෙල්

සැ: යු: දියවැඩියාව නොමැති නම් සීනි හා පැණි රස ආහාර සාමාන්‍ය ප්‍රමාණ වලින් ද රෝගී වූ ආදරණීයයාගේ රුචිකත්වය පරිදි ඔබට ලබා දිය හැකිය.

මේදය බහුල ආහාර ලෙස,

- කජු, රටකජු, තල, සෝයා, වට්ටක්කා ඇට, අලිගැටපෙර වැනි දේ ඔබට රෝගී වූ ආදරණීයයාට ලබාදිය හැකිය. මේවායේ අඩංගු මේදය වඩාත් හිතකර වේ.
- සෝයා තෙල්, ඉරිඟු තෙල්, සූර්ය කාන්ත තෙල්, තල තෙල්, ඔලිව් තෙල් හා පොල් තෙල් ආහාර පිසීම සඳහා ඔබට යොදා ගත හැකිය.
- කුඩා මාළු වල, පිළිකා රෝගීන්ට වැදගත් ඔමේගා 3 මේද සංඝටකය බහුලව අඩංගු වන අතර ඒය ආහාර අතිරේක ලෙස ද වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ඔබට ලබා දිය හැකිය.

විටමින් හා ඛණිජ ලවණ අඩංගු ආහාර ලෙස,

- ඉහත ප්‍රධාන කාණ්ඩ වලට අයත් ආහාර වර්ග වලට අමතරව එළවළු හා පළතුරු වර්ග, විටමින් හා ඛණිජ ලවණ වලින් පොහොසත් බැවින් ඒවා ඔබට රෝගී වූ ආදරණීයයාට ලබා දිය හැකිය.

4.1 පිළිකා රෝගියෙකුට ආහාර ලබා දීමේදී පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳව ද දැනුම්වත්ව සිටීම ඔබට රැකබලාගන්නා ලෙස වැදගත් වනු ඇත.

- පිළිකා රෝගී තත්ත්වය සහ ලබා දෙන ප්‍රතිකාරවල ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ආහාර අරුචිය, ගිලීමේ අපහසුතා, දිරවීමේ අපහසුතා, රස සංවේදනය අඩු වීම, ඔක්කාරය, වමනය, බඩ පිපුම, මල බද්ධය සහ ඇතැම් විට අජීර්ණ තත්ත්වයන් ද ඇතිවිය හැකිය.
- තවද රෝගී වූ ආදරණීයයාගේ ශරීරයෙහි ප්‍රෝටීන හා ශක්ති අවශ්‍යතාවය එම වයසේ නිරෝගී අයෙකුට වඩා බොහෝ වැඩිය.
- එසේම, රෝගී වූ ආදරණීයයා ආහාර ගැනීමේදී කුඩා ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගැනීමෙන් පසුව වුවත් ඉක්මනින් තෘප්තිමත් භාවයට පත් විය හැකිය (Early Satiety).
- එබැවින් ඉහත කරුණු සැලකිල්ලට ගෙන රෝගී වූ ආදරණීයයාට ආහාර ලබා දීමේදී ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනට අමතරව කුඩා කෙටි ආහාර වේල් තුනක් හෝ හතරක් පමණ දවස පුරා බෙදී යන සේ ලබා දීමට ඔබ රැක බලා ගන්නා ලෙස සැලකිලිමත් වන්න.
- මෙහිදී ප්‍රෝටීන හා පිෂ්ඨය අධික, මේදය මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු, එළවළු හා පළතුරු අවශ්‍ය පරිදි එකතු කරන ලද ආහාර රටාවක් ඔබට සැලසුම් කර ගත හැකිය.
- රෝගියාට ලබා දිය හැකි කෙටි ආහාර වලට උදාහරණ ලෙස බිත්තර, චීස්, මාළු, මස් ආදිය යොදා සැන්ඩ්විච් වර්ග, සුප් වර්ග, යෝගට් වැනි කිරි ආහාර, වටලප්පන්, පුඩිං කට්ටි, කඩල වැනි දේ මෙහිදී සඳහන් කළ හැකි වේ.
- පිළිකා තත්ත්වයට අමතරව බොහෝවිට දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, වකුගඩු රෝග ආදී වෙනත් රෝග තත්ත්වයන් ද පැවතිය හැකි බැවින් රෝගියාගේ ආහාර පිළිබඳව පෝෂණ වෛද්‍යවරයෙකු හෝ පෝෂණ වේදියෙකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීම ද වඩා සුදුසු වේ.

- රෝගී වූ ඔබගේ ආදරණීයයා ප්‍රිය කරන ආහාර වර්ග ආහාර රුචිය වර්ධනය වන පරිදි පිළියෙළ කර ඔබට ලබා දිය හැකිය.
  උදා: තැම්බුම් හොදි, රසම් සහ වෙනත් සුදුසු රසකාරක යෙදූ ආහාර
- රෝගියාගේ රුචිකත්වය අනුව ඔහු හෝ ඇය වඩාත් හොඳින් ආහාරයට ගන්නා ආහාර වේල ප්‍රමාණයෙන් වැඩිපුර පිළියෙළ කර දිය හැකිය.
- ආහාර වල විවිධත්වයක් ඇති වන ආකාරයට ආහාර වල පෙනුම, රසය හා සුවඳ විවිධ වන පරිදි ඔබට ආහාර සකස් කර ලබාදිය හැකිය.
- තවද රෝගී වූ ආදරණීයයාගේ ආහාර රුචිය වර්ධනය කර ගැනීමට ඔහු හෝ ඇයගේ රුචිකත්වය අනුව මදක් ශීත කළ හෝ මඳ රස්නය සහිත ආහාර ඔබට ලබා දිය හැකිය.
- ආහාර පිසින විට එන ගඳ, සුවඳ රෝගියාට අප්‍රිය ජනක නම් ඔහු හෝ ඇයට එම ගඳ, සුවඳ නොදැනෙන ස්ථානයක (උදා: නිවසේ පිටුපස) සිට ආහාර පිළියෙළ කිරීමට සැලකිලිමත් වන්න.
- ආහාර පිළිගැන්වීමේදී එන ආහාර වල ගඳ, සුවඳ ඔහු හෝ ඇයට අප්‍රිය ජනක වන්නේ නම් එම ගඳ, සුවඳ ඉවත යන පරිදි රෝගියාට පිටුපසින් විදුලි පංකාවක් ක්‍රියා කරවීම වැනි දේ ඔබට සිදු කළ හැකිය.
- මදක් නිවුන ආහාර පිළිගැන්වීමෙන් ද ආහාර වලින් නික්මෙන ගඳ සුවඳ අවම කරගත හැකිය.

4.2 පිළිකාවට අදාළ ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා අවධියේදී.....

- පිරිසිදු ලෑල්ලක් හා පිහියක් එළවළු, මස්, මාළු වර්ග කැපීම සඳහා භාවිතා කරන්න (මස්, මාළු, කරවල කැපීම සඳහා වෙනම ලෑල්ලක් භාවිතා කිරීම සුදුසුය).
- ආහාර පිළියෙළ කිරීම සහ පිළිගැන්වීම සඳහා පිරිසිදු භාජන භාවිතා කරන්න.
- ආහාර පිළියෙළ කිරීමෙන් පසු අපද්‍රව්‍ය මනාව ඉවත් කරන්න.
- අවන්හල්, බුෆේ ආදියෙන් ආහාර ගැනීම හැකිතාක් අවම කරන්න.
- රෝගී වූ ආදරණීයයා රෝහල් ගතව සිටින විට නිවසින් ආහාර රැගෙන එන්නේ නම් එවා පිසූ වේලාවේ සිට පැය දෙකක් ඇතුලතවත් රෝගියාට ලබා දීමට සැලකිලිමත් වන්න. එසේ නොහැකි නම් රෝහලෙන් ලබා දෙන ආහාර පමණක් ලබා දීමට උනන්දු වන්න.
- අධික මේදය අඩංගු ආහාර නිසා දිරවීම ප්‍රමාද වීමත් රෝග වලට ඔරොත්තු දීම අඩු වීමත් සිදු විය හැකි බැවින් එම ආහාර අඩු ප්‍රමාණ වලින් ලබා දීම නිර්දේශ කෙරෙනු ලැබේ. උදා: මේදය සහිත මස් වර්ග, තෙල් වල බැදින ලද ආහාර
- රෝගී වූ ඔබගේ ආදරණීයයා විවිධාකාරයේ ආසාදන රෝග වලට ගොදුරු වීමේ හැකියාව ඉහළ යන බැවින් රෝගියාට ලබා දෙන ආහාර සහ බීම වර්ග වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව ගැන වඩාත් සැලකිලිමත් වන්න.
- කල් තබා ගත් ආහාර (උදා: අච්චාරු, ලුණු දෙහි, චට්නි ආදිය), ශීතකරණයේ දැමූ ආහාර ලබා දීම හැකිතාක් අවම කරන්න.
- තුනී පොත්තක් හෝ ලෙල්ලක් සහිත පළතුරු (උදා: ඇපල්, මිදි, පේර) සහ අමු එළවළු රෝගියාට ලබා දීම හැකිතාක් අවම කරන්න.
- අමු එළවළු සහ පළතුරු ආහාරයට ලබා දෙන්නේ නම් ඒවා පිරිසිදු හා තැවුම් විය යුතු අතර ලුණු ද්‍රාවණයක ගිල්වා තබා රෝගකාරක ඉවත් කරගැනීමෙන් පසු ආහාරය ලබා දෙන්න.
- ආහාර පිසීමට ප්‍රථමව හා ඉන් පසුව හොඳින් සබන් යොදා අත් සෝදා ගන්න.
- රෝගී වූ ආදරණීයයාගේ පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව ගැන ද සැලකිලිමත් වන්න.

- ඔහු හෝ ඇය ආහාර ගැනීමට පෙර හා ඉන් පසුව හොඳින් සබන් යොදා අත් සෝදා ගන්නේ දැයි සැලකිලිමත් වන්න.
- හැකි සෑම විටම හොඳින් පිසූ ආහාර රෝගියාට ලබා දෙන්න.
- එම ආහාර අවම වශයෙන් පිසීමෙන් පැය දෙකක් ඇතුලත ආහාරයට ගැනීමට සලස්වන්න.

4.3 ප්‍රතිකාර වලින් පසුව

- උගුරේ වේදනාව සහ වියළි බව වැනි අතුරු ආබාධ ඇත්නම් වියළි, ඝනකම් ආහාර වර්ග, මිරිස් සහිත සහ අම්ලාධික ආහාර (දෙහි ආදිය යොදූ) භාවිතය සීමා කරන්න.
- ඔහු හෝ ඇයට පහසුවෙන් ගිලිය හැකි අර්ධ ඝන (දියාරු) හා දියරමය ආහාර උගුරෙහි වේදනාව දුරු වන තෙක් ලබා දීමට සැලකිලිමත් වන්න.

උදා: සුප් වර්ග, බත් කැඳ, පොල්කිරි කැඳ, යෝගට්, කිරි ආහාර, පිරිසිදුව පිළියෙළ කරගත් නැවුම් පළතුරු බීම ආදිය, රෝගියාගේ රුචිකත්වය අනුව පුඩිං වර්ග, වටලප්පන්, අයිස්ක්‍රීම් වැනි ආහාර වර්ග ද ඔබට ලබා දිය හැකිය.

4.4 වෙනත් විශේෂිත ක්‍රම මගින් ආහාර ලබාදීම (Nutrition Support)

- ආහාර මාර්ගය ආශ්‍රිත පිළිකා, හිසේ, මුඛයේ පිළිකා හා ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගී තත්ත්ව වලින් පෙළෙන රෝගියෙකුට සාමාන්‍ය පරිදි ආහාර ලබා දීම නොකළ හැකි නම් අවශ්‍ය පෝෂණය, නාසයෙන් (Naso Gastric Tube Feeding), ආමාශයෙන් හෝ බඩවැල් වලට බටයක් ඇතුල් කිරීමෙන් ලබාදිය හැකිය.
- මෙවැනි විශේෂිත අවස්ථා වලදී ආහාර ලබාදෙන ආකාරය පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර වෛද්‍ය සහ හෙද කාර්ය මණ්ඩලයෙන් විමසා දැනගත හැකිය.

පස් වන පරිච්ඡේදය

පිළිකා රෝගියෙකුගේ මානසික සෞඛ්‍යය ගැනත් සැළකිලිමත් වෙමු...

පිළිකා රෝගය වැළඳී ඇතැයි දැනගත් විට බියට හා සාංකාවට පත්වීම සාමාන්‍ය දෙයකි.
එවන් තැනැත්තෙකුගේ බිය හා සාංකාව දුරුවන පරිදි කටයුතු කිරීම සඳහා අප පෙර පරිච්ඡේද වල සඳහන් කළ පරිදි රැකබලාගන්නා ලෙස ඔබට විශාල කාර්යභාරයක් ඉටුකිරීමට හැකියාව ඇත.

- රෝගියාගේ හැඟීම් පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා සමඟ විවෘතව කතාබහ කිරීමෙන් ඔහු/ඇය තුළ පවතින මානසික පීඩනය, දුක හා කණගාටුව ආදී සිතුවිලි පාලනය සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීමට පුළුවන.
- මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර (Psychological treatment) සහ උපදේශන (Counselling) සේවා, තම අවශ්‍යතාවයට අනුකූලව හා පහසුකම් ඇති පරිදි පිළිකා ප්‍රතිකාර ලබාදෙනු ලබන රෝහල මගින්ම ලබාගැනීමේ හැකියාව පවතී.
- උපදේශන (Counselling) සඳහා පුහුණුව ලැබූ උපදේශන නිලධාරීන් (Counselling officers) ප්‍රාදේශිය ලේකම් කාර්යාල වලට ද අනුබද්ධව ඔබ ප්‍රදේශයේ කටයුතු කරයි.
- තවද පිළිකා රෝගය සෑදුණ රෝගීන් එකතු වී සාදාගත් කණ්ඩායම් (Self – help groups) ඇත්නම් ඒවාට හවුල් වීමට ද රෝගියාව යොමු කිරීමෙන් හා පිළිකාවෙන් සුව වූවන්ගෙන් සැදුම් ලත් කණ්ඩායම් වල සහාය හා ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් බෙදා ගැනීමට ද සැලැස්වීමෙන් රෝගී වූ ඔබ ආදරණීයයාට ජීවිතය පිළිබඳ සුබවාදී ආකල්ප වර්ධනය කරගෙන මානසික සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට ඔබට උපකාර කළ හැකිය.
- නමුත්, එම දුක සහ කණගාටුව මෙන්ම මානසික පීඩනය දිගු කාලයක් පවතී නම් හා එය එම පුද්ගලයාගේ එදිනෙදා කටයුතු වලට බාධාවක් වේ නම් ඔහුට/ඇයට

විශාදය (Depression) නැමැති රෝග තත්ත්වය දක්වා එය වර්ධනය විය හැකි බව ද ඔබ රැකබලාගන්නා ලෙස මතක තබා ගත යුතුය.

5.1 විශාදය (Depression)

- විශාදය (Depression) නැමැති රෝගී තත්ත්වය රෝගියාට විශාල මානසික පීඩාවක් ඇති කරයි. විශාදය (Depression), පහත රෝග ලක්ෂණ අනුව හඳුනා ගත හැකිය.

- දිගටම පවතින දුක්බර මානසික තත්ත්වය
- සිතේ ඇති නුරුස්නා ස්වභාවය
- සියලුම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා දක්වන අකමැත්ත
- අසාමාන්‍ය ලෙස ඇඟ කෙට්ටුවීම හෝ මහත් වීම
- වැඩක් පටන් ගැනීමට හෝ දිගටම කරගෙන යාමට ඇති අකමැත්ත
- අසාමාන්‍ය ලෙස දැනෙන මහන්සිය
- කලින් කැමැත්තෙන් කළ ක්‍රියාකාරකම් වලට තිබෙන කැමැත්ත අඩු වීම
- නින්ද අඩුවීම/නින්ද නොයාම හෝ අධික ලෙස නින්ද යාම
- අවධානය අඩුවීම/මතක ශක්තිය අඩුවීම හෝ තීරණ ගැනීමේ ඇති දුර්වල බව
- තමා වැඩකට නැති පුද්ගලයෙකු යැයි සිතීම/දැඩි අසරණ බවක් දැනීම
- නිතර නිතර ඇතිවන සියදිවි හානි කරගැනීමේ සිතුවිලි, ඒ සඳහා සූදානම් වීම හා දරණ උත්සාහයන්

- ඉහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ අතරින් ශරීරය කෙට්ටු වීම, මහන්සිය හා අමතක වන සුළු ස්වභාවය පිළිකාව සඳහා සිදුකෙරෙන ප්‍රතිකාර නිසාත් ඇතිවීමට පුළුවන් බව මතක තබා ගත යුතුය.
- නමුත් ඉහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ අතරින් කිහිපයක් පැවතිය හොත් එය විශාදය යැයි සැක කළ හැකිය.
- එසේ වුවහොත් රෝගී වූ ආදරණීයයා පළපුරුදු මානසික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු ලවා පරීක්ෂා කරගත යුතුය.

- ඔහු/ඇය තමාට හානිකර ගැනීමට උත්සාහ දරා ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ඉතා කඩිනමින් ලබා ගැනීමට සැළකිලිමත් විය යුතුය.

විශාදයෙන් පෙළෙන ඔබ හිතවතා වෙනුවෙන් රැකබලාගන්නා ලෙස ඔබට කළහැකි දේ.....

- ඔහු/ඇයගේ ඇති රෝග ලක්ෂණ පහව යනතෙක්, මානසික ප්‍රතිකාර නොකඩවා ලබාගැනීමට උනන්දු කරන්න.
- ඔහු / ඇයගේ පිළිකා රෝගය පිළිබඳ තොරතුරු හා ඇති වෙනත් ගැටළු වලට සවන් දී ඔහු/ඇය තනි වී නොමැති බව දැනෙන්නට හරින්න.
- වෙනදා ඔබගේ ආදරණීයයා දිනපතා තනිවම සිදු කළ ක්‍රියාකාරකම් (උදා: රැවුල බෑම, මුහුණ සේදීම ආදිය) කරගෙන යාමට උනන්දු කරන්න.
- රෝගී වූ ඔබ හිතවතාව ඔහු/ඇය ප්‍රිය කරන ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමට හා පුද්ගලයන් සමඟ ප්‍රියජනක කථාබහ වල නිරත වීමට උනන්දු කරන්න.
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, ව්‍යායාම (උදා: දිනපතා ඇවිදින්නට යාම) වැනි දේ සඳහා උනන්දු කරන්න.
- අවශ්‍ය විට මානසික ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සඳහා වෛද්‍යවරයා හමුවට යාමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමෙන් කාලයක් සමඟ රෝගය සුව වන බවට හෝ පාලනය වන බවට රෝගියා තුළ විශ්වාසය ගොඩ නැංවීමට කටයුතු කරන්න.

<u>විශාදයෙන් වැළකීම සඳහා.....</u>

- ජීවිතයේ ඕනෑම අවස්ථාවක විශාදය හෝ වෙනත් මානසික රෝගී තත්ත්වයක් සෑදීම ඉතාමත්ම සුලභ හා සාමාන්‍ය සිදුවීමක් බව රැකබලාගන්නා ලෙස ඔබ හොඳින් වටහා ගැනීම ඉතා වැදගත් වන අතර ඒ බව රෝගී වූ ආදරණීයයාට ද වටහා දීමට උනන්දු වන්න.
- තම හැඟීම් තමා තුළම තබා නොගෙන පිට කිරීමට ඔබගේ ආදරණීයයාව උනන්දු කරන්න. උදා: වෙනත් විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයෙකු සමඟ කතාබහ කිරීමෙන්, සිතුවිලි පිළිබඳව ලිවීමෙන්

- දුක්බර සිදුවීම් ගැන තමාටම දොස් පවරා නොගෙන සිටීමට උනන්දු කරන්න.
- රෝගී වූ ආදරණීයයා ප්‍රිය කරන කටයුතු දිගටම කරගෙන යාමට ද ඔබ රැකබලා ගන්නා ලෙස, ඔහු/ඇයව උනන්දු කරන්න.
- රෝගී වූ හිතවතා, ඔහුගේ/ඇයගේ ගැටළු හා හැඟීම් පිළිබඳව කතා කිරීමට අකමැති නම්, ඒ සඳහා බල නොකිරීමට සංවේදී වෙන්න.

5.2 රෝගී වූ ආදරණීයයා රැකබලා ගැනීමේදී,

- ඔහුට/ඇයට ශාරීරික ප්‍රතිකාර මෙන්ම මානසික ප්‍රතිකාර ද අවශ්‍ය බව ඔබ හොඳින් තේරුම් ගෙන කටයුතු කරන්න.
- සමහර අවස්ථා වලදී විශාදයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකුට කාංසාව ද ඇති විය හැකි බව මතක තබා ගන්න.

- කාංසාව යනු බිය හා තැති ගැනුණු ස්වභාවයයි.
- රෝගියාට නිතර දහඩිය දැමීම, නොඉවසිලිමත් බව, කළබලකාරී බව, වෙවුලනසුළු බව, තොල් හා මුඛයේ වියළි ස්වභාවය වැනි රෝග ලක්ෂණ මෙහිදී ඇති විය හැකිය.
- ඒ අතර කඩින් කඩ ඇති වන පපුවේ තද ගැස්ම හා අධික බිය ද ඔබට නිරීක්ෂණය කළ හැකිය.

5.3 මෙවැනි ස්වභාවයක් ඇති වූ විට රැකබලාගන්නා ලෙස ඔබ.....

- ඒ බව තහවුරු කරගෙන රෝගී හිතවතා සමග සන්සුන්ව හා මෘදුව කතාබහ කළ යුතු අතර වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය දැනුම්වත් කර අවශ්‍ය උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමෙන් රෝගියාගේ මානසික සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට ඔබට උදව් කළ හැකිය.

සය වන පරිච්ඡේදය

රෝගියාගේ ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය ගැන ද සැලකිලිමත් වෙමු...

ශ්‍රී ලාංකිකයන් වන අප බොහෝ දෙනෙකු හට අප අදහන ආගම කෙරෙහි විශාල විශ්වාසයක් හා බැඳීමක් පවතී. අප එකිනෙකාට අනන්‍ය වූ ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම් අප ජීවිත වලට ආලෝකයක් ලබා දෙයි.

- ඔබගේ රෝගී වූ හිතවතා බෞද්ධයෙක් හෝ හින්දු භක්තිකයෙකු නම් හා කර්ම ඵල විශ්වාස කරන්නෙකු නම් පිළිකා රෝගය කර්ම ඵල නිසා හෝ ග්‍රහ අපල දෝෂ නිසා හටගත්තකැයි විශ්වාස කළ හැකිය.
- ඔහු/ඇය කතෝලික, ක්‍රිස්තියානි හෝ මුස්ලිම් භක්තිකයෙකු නම් හා දෙවියන් විසින් සියල්ල තීරණය කරන්නේ යැයි විශ්වාස කරන්නේ නම්, එම රෝගී තත්ත්වය, දෙවියන්ගේ කැමැත්ත අනුව සිදුවූවකැයි සිතමින් රෝගය සුවවීම හා ඉදිරි ජීවිතය පිළිබඳ බලාපොරොත්තු දෙවියන් තුළින් ප්‍රාර්ථනා කරයි.
- මෙසේ ආගමික හා ආධ්‍යාත්මික විශ්වාසයන් ගැන බලාපොරොත්තු තැබීම මගින් පිළිකා රෝගයෙන් පසුවන ඔබ හිතවතාට එයට මුහුණ දීම සඳහා ශක්තියක් ලැබෙනු ඇත.
- මේ බව, ඔහු/ඇයගේ රැකබලාගන්නා ලෙස තේරුම්ගෙන ඔබට එම රෝගී හිතවතාගේ ආධ්‍යාත්මික දියුණුව උදෙසා උදව් උපකාර කළ හැකිය.

❖ ඔහුට / ඇයට හිතවත් පන්සලේ හාමුදුරුවන් හෝ පල්ලියේ පූජකතුමන් සමග කතාබහ කිරීමට ඉඩ ලබාදීම.

❖ දේව මෙහෙයයන් වලට සහභාගී කරවීම.

❖ ආගමික බලාපොරොත්තු ඇත්නම් ඒවා ඉෂ්ට කරගැනීමට උදව් කිරීම (දානය දීම, පිරිකර පූජා කිරීම ආදිය).

❖ බණ, පිරිත්, වෙනත් ආගමික දේශනා ඇසීමට කැමැත්තක් දක්වයි නම් ඒ සඳහා උනන්දු කිරීම හා අවකාශය ලබාදීම.

❖ ආගමික කටයුතු වල නිරත වීම සඳහා නිවසේ ස්ථානයක් පිළියෙළ කර දීම.

❖ ඇතැම් අවස්ථා වල වෙනත් ආධ්‍යාත්මික හා මානසික සුවයක් ලැබෙන කටයුතු වලට යොමු වීමට රෝගී හිතවතා කැමැත්තක් දැක්වීමට පුළුවන.

උදා: භාවනා කිරීම
යෝග භාවනා කිරීම
චිත්‍ර ඇඳීම
සංගීතය ශ්‍රවණය (Music Therapy)
පරිසරයට අනුගතව ජීවත් වීම ආදිය

❖ මෙමගින් රෝගී හිතවතාගේ මානසික හා ආධ්‍යාත්මික සුවය වර්ධනය වන බැවින් ඔහුට හෝ ඇයට කෙරෙන ප්‍රතිකාර වලින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිය.

❖ ඇතැම් අවස්ථාවන් වල රෝගී හිතවතා දැඩි ආගමික විශ්වාසයන් මත එල්බගෙන සිටිමින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට ද පුළුවන.

❖ එවන් අවස්ථාවන් වලදී වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය දැනුම්වත් කර අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගෙන රෝගී හිතවතාව ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරවා ගැනීම ද රැකබලාගන්නා ලෙස ඔබගේ වගකීමක් වේ.

❖ ඔබගේ රෝගී හිතවතා තම ආගමික විශ්වාසයන් නිසා තව තවත් සිත් තැවුලට පත්වනු ද ඔබට නිරීක්ෂණය කළ හැකිය.

උදා: තමා කොතරම් භක්තිමත්ව ආගම සහ දෙවියන් විශ්වාස කළ ද කෙතරම් හොඳින් ජීවිතය ගත කළ ද, තමාට මෙවන් රෝගී තත්ත්වයක් ඇතිවූයේ යැයි දෙවියන් ගැන, ආගම ගැන අවිශ්වාසයක් ඇතිකර ගත හැකිය (Spiritual distress).

- ✣ එවන් අවස්ථා හොඳින් තේරුම් ගෙන රැකබලාගන්නා ලෙස ඔබ කටයුතු කළ යුතු අතර ජීවිතය හා ප්‍රතිකාර පිළිබඳව සුබවාදී ආකල්ප හා විශ්වාසයන් ඇතිකිරීම සඳහා පළපුරුදු ආධ්‍යාත්මික උපදේශකවරයෙකු වෙත ඔබගේ ආදරණීයයාව යොමු කිරීම මගින් (Spiritual Counselling) ඔබට ඔහු හෝ ඇයගේ ඇති මානසික ව්‍යාකූලත්වයට යම් සහනයක් ලබාදිය හැකි වනු ඇත.

හත් වන පරිච්ඡේදය

රෝගියාගේ සාමාජීය හා ආර්ථික අවශ්‍යතා

පිළිකාවක් වැනි දිගුකාලීනව ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට සිදුවන රෝගී තත්ත්වයක් වැළඳුනු විට, එම පුද්ගලයාට හා පවුලේ සාමාජිකයින්ට විවිධ ආර්ථික හා සාමාජීය දුෂ්කරතාවයන්ට මුහුණ පෑමට සිදු වෙයි.
රෝගී වූ හිතවතාට, තම රැකියාව පූර්ණ කාලීනව සිදුකරගෙන යාමට නොහැකි වීමෙන් රැකියාව අහිමි වීම වැනි දුෂ්කරතාවයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකිය.
වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකාවෙහි ඇති පිළිකා ප්‍රතිකාර ලබාදෙන රජයේ රෝහල් වල, පිළිකා රෝගය සඳහා කෙරෙන පර්යේෂණ හා ප්‍රතිකාර සඳහා වියදම් රජය විසින් සම්පූර්ණයෙන්ම දැරුව ද දුර බැහැර සිට රෝහල කරා පැමිණීමට යන ගමන් වියදම්, නවාතැන් පහසුකම් හා ආහාර පාන ආදිය සඳහා යන වියදම් මෙන්ම ඇතැම් අවස්ථාවන් වල සමහර හදිසි පරීක්ෂණ හා ඇතැම් වෙනත් ඖෂධ සඳහා යන වියදම් ද දැරීමට රෝගී හිතවතාට සිදුවනු ඇත. එබැවින්, රෝගියා සහ එම පවුලේ සාමාජිකයන් විවිධ ආර්ථික දුෂ්කරතාවයන්ට මුහුණපායි.

7.1 ආර්ථික ගැටළු වළක්වා ගැනීම / පාලනය සඳහා

1. අවශ්‍ය නම් උදව් කළ හැකි ඥාතීන් හා හිතමිත්‍රයන්ගෙන් උදව් ලබාගත හැකිය.

2. රජයෙන්, සමාජ සේවා දෙපාර්තමේන්තුව හරහා ලබාදෙන සහනාධාර පිළිබඳව ග්‍රාම සේවා නිලධාරී සහ සමාජ සේවා නිලධාරී මහත්ම මහත්මීන්ගෙන් අසා දැනගත හැකිය.

3. සහන සත්කාර සේවා සපයන ස්වේච්ඡා ආයතන වල සහාය ලබාගත හැකිය.

7.2 රැකියාව / ආදායම් පවත්වා ගැනීම සඳහා

D රැකියා ස්ථානයට රෝග තත්ත්වය පිළිබඳ ලිඛිත තොරතුරු සපයා සහනයක් ලබාගැනීමට ඔබට රෝගී වූ ආදරණීයයාව උනන්දු කළ හැකිය.

රෝගී වූ පුද්ගලයාට රැකියාවෙන් නිවාඩු ලබා ගත හැකි ආකාරය පිළිබඳව කෙටියෙන් දැක්වුවහොත්,

රජයේ සේවයේ නියුක්ත නිලධාරීන් සඳහා ආයතන සංග්‍රහයට අනුකූලව නිවාඩු ලබා ගැනීමේ පටිපාටියට අනුව,

- "රජයේ සේවයේ නියුක්ත ස්ථිර නිලධාරියෙකුට ද මාස් පඩි පිට හෝ දවස් පඩි පිට එසේ නැතහොත් දවස් පඩි මෙන්ම මාස් පඩි පිට එක් අවුරුදු සේවා කාලයක් සම්පූර්ණ කළ තාවකාලික සේවකයකුට ද අඛණ්ඩ එක් අවුරුදු සේවා කාලයක් ඇති අභියම් සේවකයෙකුට ද පිළිකා රෝගය වැළදුණ විට ඔහු/ඇය සුවය ලැබෙන බවට සෑහෙන විශ්වාසයක් තැබිය හැකි යැයි වෛද්‍ය මණ්ඩලයක් තීරණය කරනු ලැබුවහොත් මාස 6 කට නොවැඩි කාලයක් සඳහා සම්පූර්ණ පඩි සහිත විශේෂ නිවාඩු ලබාගත හැකිය.
- මෙහිදී සම්පූර්ණ පඩි සහිත විශේෂ නිවාඩු ලබා ගත හැකි වන්නේ සාමාන්‍ය නිවාඩු රෙගුලාසි යටතේ නිලධාරියාට හිමි වන සම්පූර්ණ පඩි සහිත නිවාඩු අවසන් වූ පසුවය. එම නිලධාරියා පිළිකා රෝගයෙන් පෙළෙන බව දැක්වෙන මුල්ම වෛද්‍ය සහතිකය ලැබුන විට ඔහුට/ඇයට සුවය ලැබීමට සෑහෙන ප්‍රමාණයක ඉඩක් තිබේද නැද්ද යන්න නිගමනය කරගැනීම සඳහා දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානියා විසින් අදාළ නිලධාරියාව වෛද්‍ය මණ්ඩලයක් ඉදිරියට යැවිය යුතුය. වෛද්‍ය මණ්ඩලය පත් කරනු ලබන්නේ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයෙන් වන අතර අදාළ නිලධාරියා වෛද්‍ය මණ්ඩලය නිර්දේශ කරන ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතුය.
- එම නිලධාරියාට දෙන ලද විශේෂ නිවාඩුවේ සම්පූර්ණ කාලය අවසන් වීමට මද කලකට පෙර එම නිලධාරියා සුවය ලැබීමට තිබෙන ඉඩ පිළිබඳව හා තවදුරටත් සේවය කිරීමට ඔහු/ඇය යෝග්‍ය ද යන වග පිළිබඳව වෛද්‍ය මණ්ඩලයකින් වාර්තාවක් ලබාගත යුතුය.
- සම්පූර්ණ පඩි සහිත නිවාඩු අවසන් වූ විට අවශ්‍ය නම් සාමාන්‍ය නිවාඩු රෙගුලාසි යටතේ මාස 6 ක කාල සීමාවකට පඩි භාගයක් සහිත නිවාඩු ද ඉන්පසුව තවත් මාස 6 ක කාල සීමාවක් සඳහා පඩි රහිත නිවාඩු ද අනුමත කරවා ගත හැකිය".

(ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ ආයතන සංග්‍රහය, පළමු වන කාණ්ඩය 2013)

පෞද්ගලික අංශයේ සේවය කරන නිලධාරියෙකු හට පිළිකාවක් වැළඳුණ විට රැකියාවෙන් නිවාඩු ලබා ගැනීම සඳහා,

- පිළිකා රෝගය පිළිබඳව දැක්වෙන වෛද්‍ය සහතික පත එම ආයතනය වෙත ඉදිරිපත් කර එම ආයතනයේ නිවාඩු ලබා ගැනීමේ ක්‍රමවේදයට අනුකූලව වැටුප් සහිත අසනීප නිවාඩු අනුමත කර ගත හැකිය.
- එම නිවාඩු අවසන් වීමෙන් පසුව රෝගියා එම ආයතනයත් සමඟ සාකච්ඡා කර වැටුප් රහිත නිවාඩු, එම ආයතනයේ අභිමතය පරිදි ලබා ගත හැකිය. අවශ්‍ය වන්නේ නම්, එම රෝගී වූ පුද්ගලයා තවදුරටත් රැකියාව කිරීමට සුදුසු ද නැති ද යන්න දැන ගැනීම සඳහා අදාළ තොරතුරු වෛද්‍ය මණ්ඩලයක් වෙත ඉදිරිපත් කළ යුතුය.
- ඒ සඳහා අදාල ලිපි ලේඛන සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ප්‍රාථමික සත්කාර සේවා අංශය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමෙන් පසුව එහි අධ්‍යක්ෂකවරයා විසින් නම් කරනු ලබන පිළිකා රෝග සම්බන්ධ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු ඇතුලත් වෛද්‍ය මණ්ඩලයක් හරහා එම නිලධාරියා සුවය ලැබීමට ඇති ඉඩ කඩ හා සේවයට තවදුරටත් සුදුසු ද නැද්ද යන වග නිර්දේශ කරනු ලැබේ.
- එම වාර්තාව අනුව එම නිලධාරියා තවදුරටත් සේවයට සුදුසු බව සහ සුවය ලැබීමට ඇති ඉඩ කඩ සලකා බලා එම රෝගී වූ පුද්ගලයා සේවය කරනු ලබන පෞද්ගලික ආයතනයේ ක්‍රියා පටිපාටියට අනුව නිවාඩු අනුමත කරවා ගත හැකිය.

ඊට අමතරව, රෝගී වූ ආදරණීයයාගේ රැකියාව සහ ආදායම් මාර්ග පවත්වා ගැනීම සඳහා.....

II) ස්වයං රැකියාවක නිරත වීමට හැකියාව පවතී නම් ඒ සඳහා අනුබල දෙන්න.

III) ගෘහාශ්‍රිත ව්‍යාපාර කිරීමට රාජ්‍ය / රාජ්‍ය නොවන සංවිධානවල සහාය ලබා ගැනීමට උනන්දු වන්න.

7.3 පිළිකා රෝගීන් නිවසේදී රැකබලා ගැනීමේ සහන සත්කාර සේවා සඳහා රජයේ ක්ෂේත්‍ර නිලධාරීන්ගේ දායකත්වය.

I) සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල

ප්‍රාථමික වෛද්‍ය සත්කාර ඒකක වලට අනුයුක්ත කරනු ලබන මහජන සෞඛ්‍ය හෙද නිලධාරීන්, ආයතන භාර වෛද්‍ය නිලධාරීතුමාගේ අනුදැනුම ඇතිව නිවෙස් වල සිටින සහන සත්කාර සේවා අවශ්‍ය වන පිළිකා රෝගීන් සඳහා අවශ්‍ය සත්කාර ලබා දීම, රෝගියා රැකබලාගන්නන්ට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම වැනි කටයුතු සඳහා නිවෙස් වලට පැමිණෙනු ඇත.

- එබැවින් ඔබ, ළඟම ඇති රෝහලෙන් ඒ පිළිබඳව උපදෙස් ලබා ගන්න.
- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයට අනුබද්ධ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා/තුමිය, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොයුරිය, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක සහ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියට ද ඔබේ රෝගියාට අවශ්‍ය සහන සත්කාර සේවා ලබා දීම, වෛද්‍යාධාර ලබා ගැනීමට උපකාර කිරීම, අවශ්‍යතාව අනුව වෙනත් නිලධාරීන් සම්බන්ධීකරණය කිරීම, උපදේශන සේවා ලබා දීම වැනි සේවා ලබා දීම සඳහා සම්බන්ධ විය හැකිය.

II) ගම් මට්ටමේ සිය කාර්යාලය පවත්වාගෙන යන ක්ෂේත්‍ර නිලධාරීන්

- **ග්‍රාම නිලධාරී**

අනෙකුත් රජයේ නිලධාරීන්, සේවා අවශ්‍යතාවය මත සම්බන්ධීකරණය කිරීමේ හැකියාව ඇත.

- **ආර්ථික සංවර්ධන නිලධාරී**

රජයේ සංවර්ධන වැඩසටහන් ගම් මට්ටමෙන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ප්‍රමුඛ කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. ගමේ ජනතාවගේ අවශ්‍යතා හඳුනාගෙන සංවර්ධන වැඩසටහන් හා සහන සත්කාර සේවා ගම් මට්ටමෙන් සංවිධානය කිරීමේ හැකියාව ඇත.

- **දිවි නැගුම සංවර්ධන නිලධාරී**

ගම් මට්ටමේදී සහනාධාර හා රක්ෂණ ප්‍රතිලාභ අවශ්‍ය පවුල් හඳුනා ගැනීම සිදු කරනු ලබයි.

උදා: පිළිකා රෝගීන්ගේ පවුල් සඳහා මෙම සහනාධාර ලබාදීම කඩිනම් කිරීම.

පිළිකා රෝගීන් සඳහා නිවාස ආධාර වැඩසටහන් වලදී ප්‍රමුඛත්වයක් ලබා දීම.
පාසල් ළමුන් සඳහා ශිෂ්‍යාධාර ලබා දීමේ වැඩසටහන් වලදී ප්‍රමුඛතාවය ලබා දීම.

III) ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ සිය කාර්යාලය පවත්වාගෙන යන ක්ෂේත්‍ර නිලධාරීන්

- **සමාජ සේවා නිලධාරී**

  - ➢ රජයේ බොහෝ සහනාධාර දීමනා වැඩසටහන් ක්ෂේත්‍රයේදී සම්බන්ධීකරණය කරනු ලබන්නේ මෙම නිලධාරීන් මගිනි.
    උදා : ක්ෂේත්‍රයේදී රෝගීන් හඳුනා ගැනීම.
    රෝගියාගේ හා පවුලේ උදවියගේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීම.
  - ➢ අවශ්‍යතා ඇති රෝගීන් සඳහා වෛද්‍යාධාර සහ දීමනා ලබා දීමට අවශ්‍ය කටයුතු ආරම්භ කිරීම.
  - ➢ රෝගීන් සායන සඳහා යොමු කිරීම.
  - ➢ රෝගීන් නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නේදැයි (ඖෂධ ලබා ගැනීම ඇතුළුව) පසු විපරම් කිරීම ආදිය සිදු කරනු ලබයි.

සමාජ සේවා නිලධාරී හරහා රජය මඟින් ලබා දෙනු ලබන දීමනා

- මහජනාධාර රු. 250 සිට, පවුලේ යැපෙන්නන් සංඛ්‍යාව අනුව වෙනස්විය හැකිය.
- ආබාධිත දීමනා රු. 3000 පමණ
- වැඩිහිටි දීමනා රු. 2000 පමණ
- රෝගාධාර දීමනා
- ශිෂ්‍යත්ව වැඩසහන්
- ජනාධිපති අරමුදලින් සැපයෙන ආධාර වැඩසටහන් (සමාජ සේවා නිලධාරී නිර්දේශ කිරීමෙන් පසු)

  - ➢ රෝගී හිතවතා සහ ඔහුගේ පවුලේ උදවිය රැකබලා ගැනීම සඳහා පවුල සංවර්ධනය කිරීමේ සැලැස්මක් සැකසීම සමාජ සේවා නිලධාරී මගින් සිදුකරනු ලබන අතර එක් එක් නිලධාරියා කළ යුතු කාර්ය භාරය හඳුනා ගැනීම සහ එම නිලධාරීන් දැනුම්වත් කිරීම සිදු කරනු ලබයි.

- එම ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම පිළිබඳ ප්‍රගතිය විමසා බැලීමට පසු විපරම් කිරීමක්ද සමාජ සේවා නිලධාරී විසින් සිදු කරනු ලබයි.

- **උපදේශන නිලධාරී**

- පිළිකා රෝගයෙන් පසුවන ඔබ හිතවතා සහ ඔහු හෝ ඇයගේ පවුලේ උදවිය සඳහා උපදේශන සේවා, අවශ්‍යතාවය මත ලබා දිය හැකි පුහුණුව ලත් නිලධාරියෙකි.

- **ඔබ හිතවතා වෙනුවෙන් ඔහු හෝ ඇයට කළහැකි දේ.....**

  - පිළිකා රෝගියාගේ සහ පවුලේ උදවිගේ මානසික ශක්තිය ගොඩනැගීම
  - පිළිකා රෝගියාට සහ පවුලේ උදවියට අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා දීම
  - පිළිකා රෝගියාව රැකබලා ගැනීම ආශ්‍රිත සත්‍ය ගැටළු හඳුනාගෙන ඒ සඳහා සුදුසු පිළියම් යෙදීම
  - ප්‍රතිකාර කළහැකි සහ සුවකළ හැකි පිළිකා රෝගීන් නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සඳහා උනන්දු කරවීම සහ පසු විපරම් කිරීම
  - පිළිකාව සමඟ ජීවත් වීම සඳහා රෝගියා සවිමත් කිරීම
  - ඔබගේ රෝගී හිතවතා මියගිය පසුව ද පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ උපදේශන අවශ්‍යතා සඳහා පිළියම් යෙදීම

- **සමාජ සංවර්ධන නිලධාරී**

  - ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාල බල ප්‍රදේශයේ ක්‍රියාත්මකවන සමාජ සංවිධාන, පිළිකා රෝගීන් රැකබලා ගැනීමේ කටයුතු සඳහා ද යොමු කිරීමේ හැකියාව ඇත.

- **වනිතා කටයුතු සංවර්ධන නිලධාරී**

  - කාන්තාවන් සඳහා සහන ණය, නිවාස ආධාර, ස්වයං රැකියා ආධාර ලබාදීමේ කටයුතු සංවිධානය කරයි.
  - පිළිකා රෝගයෙන් පීඩා විඳින කාන්තාවන් හෝ පවුල් සඳහා මෙම සේවාවන් ප්‍රමුඛතා කාර්යයක් ලෙස සලකා සම්බන්ධීකරණය කරනු ලැබෙයි.

- **ළමා හිමිකම් ප්‍රවර්ධන නිලධාරී**

  - පිළිකාවෙන් පීඩා විඳින පවුල් වල අවදානම් දරුවන් හඳුනා ගැනීම, ඔවුන් සඳහා ශිෂ්‍යත්ව වැඩසටහන්, නිවාස වැඩසටහන් ලබාදීම සම්බන්ධීකරණය කරනු ලැබෙයි.

- **වැඩිහිටි හිමිකම් ප්‍රවර්ධන නිලධාරී**

  - වැඩිහිටි අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන් කටයුතු කිරීම, වැඩිහිටි සංවිධාන සම්බන්ධීකරණය සිදු කරනු ලැබෙයි.

- **විද්‍යා හා තාක්ෂණ නිලධාරී**

  - ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාල බල ප්‍රදේශයේ වෘත්තීය සහ තාක්ෂණ පුහුණුව ලබා දෙන විද්‍යා හා තාක්ෂණ පුහුණු මධ්‍යස්ථාන හරහා අවශ්‍ය පුද්ගලයන්ට වෘත්තීය හා තාක්ෂණ පුහුණුව ලබා දීම සම්බන්ධීකරණය සිදු කරනු ලැබෙයි.

  - මෙයට අමතරව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයට අනුබද්ධව තවත් ක්ෂේත්‍ර නිලධාරීන්

    උදා: මුල් ළමා විය සංවර්ධන නිලධාරී
    ග්‍රාම සංවර්ධන නිලධාරී
    කෘෂිකර්ම නිලධාරී
    ආයුර්වේද සංවර්ධන නිලධාරී
    ව්‍යවසාය සංවර්ධන නිලධාරී
    කුඩා කර්මාන්ත සංවර්ධන නිලධාරී
    සංස්කෘතික නිලධාරී

    ආදී නිලධාරී මහත්ම මහත්මීගෙන් ද ඔබට උපකාර ලබාගත හැකිය.

  - එම නිලධාරීන් සහන සත්කාර සේවා සඳහා සමාජ සේවා නිලධාරී මඟින් සම්බන්ධ කරගත හැකි වනු ඇත.

අට වන පරිච්ඡේදය

රෝගියා රැකබලා ගැනීමට සහන සත්කාර සේවා

ඔබගේ රෝගී වූ හිතවතාගේ ඉදිරි ජීවිත කාලය සීමාසහිත නම් හා ඔහු/ඇය නිවසේදී රැකබලා ගැනීමට දුෂ්කරතා ඇත්නම්, එවැනි රෝගීන් රැකබලා ගැනීම සිදුකරන විශේෂ ස්ථාන කිහිපයක් ද ශ්‍රී ලංකාව තුල ඇත. ඒවා ස්වේච්ඡා සංවිධාන මගින් නොමිලේ පවත්වාගෙන යනු ලබයි.

1. ශ්‍රී ලංකා පිළිකා සංගමය	0112585879
• ''ශාන්ත සෙවන'' සහන සේවා ආයතනය, මහරගම.	0112840312
2. පිළිකා සරණ සංගමය	0113155229
• ''පිළිකා රැකවරණ පියස'' අනුරාධපුරය	0253243077/0253890357
• සහන සත්කාර සේවා ආයතනය, මාතර	0412226766
3. සත්‍ය සායි සමාජය	0112687014
• සත්‍ය සායි සුවසෙවන, හංවැල්ල	0362254902
4. Cancer Aid for North and East Sri Lanka (CANE) "කේන්" සහන සේවා ආයතනය, යාපනය	0212240258
5. Eastern Cancer Care Hospice (EASCCA) එරාවූර්, මඩකළපුව	0760582248 0703079242
6. සහන සත්කාර සේවා සංගමය (Palliative Care Association)	0112683253
• "සහන සෙවන" සහන සත්කාර සේවා ආයතනය, මහරගම	0770531645 0773355187
7. ඉන්දිරා පිළිකා භාරය (Indira Cancer Trust)	0112363211
8. පිළිකා සුවසරණ සාධු සමාජය, ගම්පහ	
9. දිවිසෙත, ගම්පහ	0774143222
10. පිළිකාව දිනුවන්ගේ සහයෝගිතා ජාලය	0112841010

- ජීවිතයේ අවසාන කාලයේ පසුවන රෝගී හිතවතාව නිවසේදීම රැකබලා ගැනීමේ කටයුතු සිදුකරන්නේ නම් ඒ සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ද මෙම ආයතනවල සිටින, පුහුණුව ලද කාර්ය මණ්ඩල වලින් ලබාගත හැකිය.
- මහරගම අපේක්ෂා රෝහල (ජාතික පිළිකායතනය) මෙන්ම අනෙක් රජයේ පිළිකා ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානවල පවත්වනු ලබන සහන සත්කාර සායන (palliative care clinics) මඟින් ද ඔබට වැඩිදුර විස්තර, අදාළ පිළිකා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා ඇතුළු රෝහල් කාර්ය මණ්ඩලයෙන් විමසා දැනගත හැකිය.

නව වන පරිච්ඡේදය

පිළිකාවක් සුව කළ නොහැකි තත්ත්වයකදී...

පිළිකාවක් සුව කළ නොහැකි තත්ත්වයට පත්වීම ඔබ ආදරණීයයාගේ මරණය කරා ඔහු හෝ ඇය ක්‍රමයෙන් ළඟාවන බව ඔබට මතක් කරවන්නකි.

එය දරා ගැනීමට කෙතරම් දුෂ්කර වුවත් එයට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඔබ සූදානම් විය යුතුය.

- ඇතැම්විට ඔහු හෝ ඇය තමා මරණයට ළඟාවන බව තේරුම් ගෙන නුදකලා වීමට උත්සාහ දරනවා වන්නට පුළුවන.
- ඒ බව හොඳින් තේරුම් ගෙන කටයුතු කළයුතු අතර ඔබ ආදරණීයයා සමීපයෙහි නිරන්තරයෙන් රැඳී සිටීමම ඔහුට හෝ ඇයට ප්‍රමාණවත් වනු ඇත.
- ඇතැම් විට මරණය පිළිබඳව ඔබත් සමග කතා බහ කිරීමට ඔබගේ රෝගී වූ ආදරණීයයා උනන්දු වනු ඇත.
- මරණය පිළිබඳව ඔහු හෝ ඇයත් සමග කතාබහ කිරීම කෙතරම් දුෂ්කර කටයුත්තක් වුවත් ඒ සඳහා උදව් කිරීම ඉතා වැදගත් බව මතක තබා ගන්න.
- ඇතැම්විට මරණය සිදුවන ආකාරය ගැන ද විස්තර විමසීමට ඔහු හෝ ඇය උනන්දු වීමට පුළුවන.
- ඔබ මරණය සිදුවිය හැකි ආකාරය පිළිබඳව වැඩිදුර විස්තර කිරීමට නොදන්නේ නම් සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයෙන් හෝ සහන සත්කාර සේවා කාර්ය මණ්ඩලයෙන් (Palliative care / Hospice care) විමසා අවශ්‍ය තොරතුරු ඔබගේ ආදරණීයයාට ලබා දීමට උත්සාහ කරන්න.
- එසේම ඔහු හෝ ඇය, තම මරණය කෙසේ සිදුවිය යුතු දැයි ඔබ හා පැවසීමට ඉඩකඩ ඇත. උදාහරණයක් ලෙසට අවසාන මොහොතේදී යන්ත්‍රයකට සවි කර ශාරීරිකව හා මානසිකව පීඩාවට පත් නොකරන ලෙසට ඔබගෙන් ඉල්ලා සිටිය හැකිය.
- අවසන් කටයුතු සිදුවිය යුතු පිළිවෙල පිළිබඳව ඔබ ආදරණීයයාගේ සිතෙහි පවතින ප්‍රාර්ථනාවන් ගැන ඔබත් සමග සාකච්ඡා කළ හැකිය.

- එවන් අවස්ථාවකදී එය ඉෂ්ට කර දෙන බවට එම පුද්ගලයා තුල විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙන අයුරින් කතා බහ කිරීමට උනන්දු වන්න.
- ඔබ පිළිබඳව ද ඔබ ආදරණීයයා තුල ඇති බලාපොරොත්තු ඉටුවන ආකාරයෙන් කටයුතු කරන බවට ද විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙන අයුරින් කටයුතු කරන්න.
- ඇතැම් විට ඔබගේ ඉදිරි ජීවිතය පිළිබඳව උපදෙස් හා අනුශාසනා ලබා දීමට ඔහු හෝ ඇය උනන්දු වන්නේ නම් ඒවාට ද හොඳින් ඇහුම්කන් දෙන්න.
- ඔහු හෝ ඇයගේ දරුවන් පිළිබඳව හා පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් පිළිබඳව ඇති ප්‍රාර්ථනාවන් හා බලාපොරොත්තු, උදාහරණයක් ලෙස දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය හා විවාහය ආදිය පිළිබඳව ඔබත් සමග කතාබහ කිරීමට ඔබගේ ආදරණීයයා උනන්දු වීමට ද පුළුවන.
- එම බලාපොරොත්තු ඉෂ්ට කර ගැනීමට ඔබට හැකි උපරිමයෙන් උදව් කරන බවට විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙන අයුරින් කටයුතු කරන්න.
- රෝගී වූ ආදරණීය හිතවතාගේ කල්පනා ශක්තිය යහපත් තත්ත්වයක පසුවන්නේ නම් ඔහු හෝ ඇයත් සමග සාකච්ඡාකර එම පුද්ගලයාගේ නීත්‍යානුකූල ගැටළු, උදාහරණයක් ලෙස වත්කම් හා දේපොළ සම්බන්ධ ගැටළු, ඔහු සතු බැංකු ගිණුම් පිළිබඳ ගැටළු ආදිය නිරාකරණය කරගැනීමට අවශ්‍ය නීති උපදෙස් ලබාගැනීමට ද ඔබගේ ආදරණීයයාට උදවු කිරීමට ඔබට පුළුවන.
- ජීවිතයේ අවසන් අදියරෙහි පසුවන ඔබගේ ආදරණීයයා පසුතැවිලිවන යමක් ඇත්නම් ඒවා නිරාකරණය කරගැනීමට ඔහු හෝ ඇය උනන්දු වන්නේ නම් පමණක්, උදාහරණයක් ලෙස වෙනත් පුද්ගලයන් සමග ඇති හිත් අමනාපකම් දුරුකර ගැනීම, තමාගෙන් යම් පුද්ගලයෙකුට වූ වරදකට සමාව ගැනීම ආදිය සඳහා ද උපකාර කිරීමට උනන්දු වන්න.

9.1 අන්තිම කැමති පත්‍රය පිළිබඳව යමක් (Last Will) .....

- ඔබ ආදරණීයයාගේ අවශ්‍යතාවය අනුව අන්තිම කැමති පත්‍රයක් පිළියෙල කර ගැනීමට අවශ්‍ය නීති උපදෙස් ලබා ගෙන එම කටයුතු කර ගැනීමට උදව් උපකාර කිරීමෙන් ඔහුට හෝ ඇයට විශාල මානසික අස්වැසිල්ලක් ලබා දීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

- අන්තිම කැමති පත්‍රය ඔහුගේ හෝ ඇයගේ කල්පනා ශක්තිය **හොඳින්** පවතින විටදී පිළියෙල කළයුතු අතර මේ තුළ ඔහු හෝ ඇය සතු දේපොළ හා වත්කම් බෙදීයන ආකාරය මෙන්ම ඔහුට හෝ ඇයට අවසානයේදී ප්‍රකාශ කිරීමට අවශ්‍ය සියලු දේ ඇතුලත් කළ හැකිය.

- අන්තිම කැමති පත්‍රය නීත්‍යානුකූල ලියවිල්ලක් බැවින් එය පිළියෙල කිරීමේදී අවශ්‍ය නීති උපදෙස් ලබා ගැනීම අනිවාර්ය බවට ඔබ දැනුම්වත් වී සිටීම ද මෙහිදී ඉතා වැදගත් වේ.

9.2 ඔබගේ ආදරණීයයාගේ ජීවිතයේ අවසන් දවස් ළඟා වනවිට,

ඔබ ආදරණීයයාගේ මරණාසන්න මොහොතට ක්‍රමයෙන් ළඟාවන විට ඊට මුහුණදෙන ආකාරය පිළිබඳව ඒ හා සමාන අත්දැකීම් ඇති හිතවතුන් සමග කතාබහ කිරීමෙන් හා ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් ඔබත් සමග බෙදා හදා ගැනීමෙන් ඔබගේ ඇති මානසික පීඩාව ද අවම කරගෙන එයට හොඳින් මුහුණ දීමට ඔබට පිහිට වනු ඇත.

දහ වන පරිච්ඡේදය

මරණාසන්න රෝගියෙකු රැක බලා ගැනීම

ඔබ මෙතෙක් කල් ආදරයෙන් සුරක්ෂිත බවින් රැකබලාගත් ආදරණීයයාගේ අවසන් අවස්ථාව ළඟාවෙමින් පවතිනවා වන්නට පුළුවන. එමනිසා මෙම අවස්ථාවට ඔබගේ ආදරණීයයාව වඩාත් හොඳින් සුදුසු අන්දමින් සූදානම් කිරීම ඔබගේ වගකීමක් වේ.

- මෙහිදී එම පුද්ගලයාට අවශ්‍ය මානසික සහනය ලබාදීමට සහ අනෙකුත් අවශ්‍යතාවයන් සපුරාලීමට කටයුතු කරන්න.
- ඔහු හෝ ඇය පසුවන හුදකලා බවින් මුදවා ගන්න.
- බිය හා මානසික අවපීඩනයන්ගෙන් මුදවා ගන්න.
- පෞද්ගලිකත්වය සහ ගෞරවය ආරක්ෂාවන පරිදි කටයුතු කරන්න.
- ආත්ම විශ්වාසය රෝගියා තුළ ඇතිවන පරිදි කටයුතු කරන්න.
- සාර්ථක රැකබලාගන්නෙකු, රෝගී පුද්ගලයෙකුගේ අවසන් කාලයේදී ඔහුට/ඇයට ශක්තියක් වනු ඇත.

10.1 කෙනෙකු මරණාසන්න බව පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ පිළිබඳව දැනුම්වත් වෙමු.

- මුහුණේ පේශි ඉහිල් වීම හේතුවෙන් මුඛය විවර වේ. හකුව පහළට වැටිය හැකිය. කථාව අපහසුයි.
- බඩවැල් වල ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුවීම නිසා බඩපිපුම හා ඔක්කාරය ඇතිවිය හැකිය.
- මාංශපේශීන් දුර්වල වීම හේතුවෙන් මලමුත්‍රා අසංයමය (නොදැනී මල මුත්‍රා පිටවීම) ඇතිවේ.
- රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය හීන වීම නිසා අත් පා සීතල වී ශරීරය සුදුමැලි විය හැකිය.
- නාඩි දුර්වල වී නාඩි වැටෙන වේගය අඩු වේ. රුධිර පීඩනය අඩු වේ.
- වේගවත් අක්‍රමවත් නොගැඹුරු ශ්වසනයක් ඇති වේ.
- ගිලීමේ හා කැස්ස ඇතිවීමේ ක්‍රියාවලිය දුර්වල වේ.
- උගුරේ සෙම එකතු වීම නිසා ශ්වසනයේදී ශබ්දයක් ඇති වේ. හුස්ම ගැනීම, මුඛය විවර කර ඉතා අපහසුවෙන් සිදුකරනු දැකිය හැකි වේ.
- පිපාසය දැනේ. තොල් වියළෙයි. තොල් එකිනෙක සපයි. වතුර ඉල්ලයි.
- මද සිහිය හෝ අසිහි තත්ත්වයට පත්වනු ද දැකිය හැකිය.
- සිහි ඇත්නම් අපහසුවෙන් කතා කිරීමට උත්සාහ ගනී.

10.2 රැකබලාගන්නා ලෙස ඔබ මෙම අවසන් කාලයේදී ඔබගේ ආදරණීයයාගේ.....

- ආගමික, ආධ්‍යාත්මික සහ අනෙකුත් අවශ්‍යතාවයන් සපුරාලීමට උනන්දු වන්න.
- ඥාතීන්, හිතවතුන් රෝගියා සමීපයේ සිටීමට සලස්වන්න.
- පෞද්ගලිකත්වය රැක ගනිමින් ගෞරවය ආරක්ෂා වන පරිදි කටයුතු කරන්න.
- මෙම අවස්ථාවේදී ශ්‍රවණය හොඳින් පවතින බැවින් රෝගියා අසල ඇඬීම, කෑගැසීම, අනවශ්‍ය දේවල් කතා කිරීම ආදිය නොකිරීමට කටයුතු කරන්න.
- මරණාසන්න ඔබගේ ආදරණීයයා තමා අදහන ආගමට අනුව පිරිත් ඇසීම/කුරාණය කියවීම/යාඥා කිරීම වැනි ආගමික වතාවත් කිරීමට කැමැත්තක් දක්වයි නම් ඒ සඳහා අවස්ථාව සලසා දීමට කටයුතු කරන්න.

10.3 ශාරීරික ගැටළු සහ අවශ්‍යතාවයන් ඉටුකර දෙන්න.

- සුපුරුදු පරිදි රෝගියාගේ සාත්තුව අඛණ්ඩව කරගෙන යන්න.
- ශ්වසන අපහසුව ඇත්නම් රෝගියාගේ හිස හා උරහිස උස්කොට තැබීම සහ මුඛයේ එකතු වන ශ්‍රාවයන් ඉවත් කරන්න.
- එසේ නොමැති විටෙක පහසු ඉරියව්වක තබන්න. කොට්ට තබා ඉරියව් මාරු කරන්න.
- වේදනාවන්ගෙන් මුදවා ගැනීමට ඖෂධ ලබා දෙන්න. වේදනාව ඇති තැන් පිරිමදින්න. ස්පර්ෂ කරන්න.
- සෙම හිරවී, ඉවත් කළ නොහැකි තත්ත්වයේ ඇත්නම් හිස පැත්තකට හරවා ශ්‍රාවයන් පිටතට ගලා ඒමට සලස්වන්න.
- රෝගියාගේ දියර හා පෝෂණ අවශ්‍යතාවයන් සපුරාලන්න.
  මේ අවස්ථාවේ මුඛයෙන් ආහාර ගැනීම අපහසුයි. හැකිනම් තේ හැන්දකින් වතුර ස්වල්පයක් පෙවිය හැකිය. මුඛය වියළීම වැළැක්වීම සඳහා තෙත මාත්තු කරන්න.

- මුඛය පවිත්‍ර කරන්න. කෘතිම දත් ඇත්නම් ඉවත් කරන්න.
- නොදැනී මල මුත්‍රා පිටවේ නම් ඊට සුදුසු පිළියම් යොදා රෝගියා පවිත්‍රව තබා ගන්න.
- මේ අවස්ථාවේදී රෝගියාගේ පෙනීම දුර්වලව ඇති බැවින් කතා කරමින් එම කටයුතු වලදී අවශ්‍ය සහාය ලබාගන්න.
- ශ්‍රවණය දුබල නොවන හෙයින් හොඳින් කරුණාවෙන් කතා කරන්න. ශබ්ද නගා හෝ කොඳුරා කතා කිරීමෙන් වළකින්න.

10.4 මරණය කරා.....

- මරණය යනු නැවතත් යථා තත්ත්වයට පත්කළ නොහැකි අයුරින් රුධිර සංසරණ ක්‍රියාවලියත්, මොළය ඇතුළුව මොළයෙන් පාලනය වන දේහයේ සියළුම ක්‍රියාකාරීත්වයන් නැවත පණ ගැන්විය නොහැකි ආකාරයට පත්වීමයි.

මරණයේදී.....

- බාහිර උත්තේජනයන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීම නතර වේ.
- නිශ්චල තත්ත්වයට පත් වේ.
- ඇසේ කණිනිකා විස්ථාරණය වේ (ඇගේ බබා ලොකු වේ).
- ගිලීම, කැස්ස වැනි ප්‍රතීකයන් නතර වේ.
- වේගවත්ව හා දුර්වලව දැනුන නාඩි අවසානයේදී නතර වේ.

10.5 මරණයට පෙර හා පසු, පවුලේ ඥාතීන්ට කෙසේ සහයෝගය දක්වමුද?

- ජීවිතය අප හැමෝම ඇද බැද තබා ගනියි. එනිසාම කෙනෙකුගේ මරණය, වියෝවීම ජීවත්වන්නන්ට දරා ගැනීමට අපහසු වේ.
- ඒ තවදුරටත් එම පුද්ගලයන් සමඟ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට නොහැකි වන නිසාවෙනි.
- ජීවත් වන අප හැමෝටම මරණය පොදු ධර්මතාවයකි.

- ඒ නිසාම ජීවත් වන්නන් මරණයට සූදානම්වන පුද්ගලයාට ඒ සඳහා අකමැත්තෙන් හෝ සහයෝගය දිය යුතුයි.

අවසන් මොහොතේ ඥාතීන්, හිතවතුන් දුකට පත්ව අඬමින් කෑ ගසයි නම් කලබල කරයි නම්.....

10.6 මියයන පුද්ගලයා මරණයට හිත හදා ගන්නේ කෙසේද?

- ඔහු හෝ ඇයව ජීවත් කළ නොහැකි නම් සැහැල්ලු සාමකාමී මරණයකට සූදානම් කිරීම ඥාති හිතමිත්‍රාදීන්ගේ යුතුකමකි. ඒ නිසාම,

➢ පවුලේ අයව දැනුම්වත් කරන්න.

➢ සියළු බැඳීම් වලින් රෝගියා නිදහස් කරන්න

➢ අවසන් මොහොතේ කිසියම් කෙනෙකු කෙරෙහි තද බැඳීමක්, ආදරයක් මෙන්ම තරහවක් කෝපයක් ද ඇතිවීම මිය යන පුද්ගලයාට දැඩි හානියක් වන බව පහදන්න.

➢ පවුලේ අයට කෑගැසීමට, ඇඬීමට, ශෝකය ප්‍රකාශ කිරීමට අවශ්‍ය නම්, රෝගියාට නොඇසෙන ස්ථානයකට කැඳවාගෙන යන්න.

10.7 ඔබ ආදරණීයයාගේ මරණයෙන් පසු.....

- ඔබ මෙතෙක් කල් ආදරයෙන් රැකබලා ගත් ඔබගේ ආදරණීයයාගේ වියෝ වීම දරාගැනීමට කෙතරම් අසීරු හා දුක්බර අවස්ථාවක් වුවද සාර්ථක රැකබලා ගන්නෙකු ලෙස ඔබ මියගිය පුද්ගලයාගේ පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන්ට ද ඒ සඳහා හොඳින් මුහුණ දීමට විශාල පිටුවහලක් සපයනු ඇත.

මරණය සිදු වීමෙන් අනතුරුව,

- ඒ පිළිබඳව අදාල පුද්ගලයන් දැනුම්වත් කර මරණය සහතික කර ගැනීම
- පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් දැනුම්වත් කිරීම
- සිරුර නිවසට රැගෙන ඒම
- ආගමික චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර වලට හා මියගිය පුද්ගලයාගේ බලාපොරොත්තු වලට අනුකූලව අවසන් කටයුතු සිදු කිරීම
- අවසන් කටයුතු වලින් අනතුරුව විවිධ ආගම් වලට අනුරූපව දානය දීම් වැනි ආගමික චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර ඉටු කිරීම
- මිය ගිය පුද්ගලයාගේ නිවසේ කටයුතු සොයා බැලීම
- පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් නැවත යථා තත්වයට පත්වීම දක්වා විවිධ උදව් උපකාර කරමින් ඔවුන්ට ශක්තියක් වීම

වැනි කටයුතු ද රැකබලාගන්නෙකු ලෙස ඔබගෙන් ඉටු විය යුතු කර්තව්‍යයකි.

10.8 රෝගියා රැකබලාගත් සමීපතමයා ලෙස ඔබත් වියෝදුකින් පීඩා විඳිනවා වන්නට පුළුවන.

- එබැවින් ඔබගේ හැගීම් ගැන ද සැලකිලිමත් වන්න.
- දුක්බර හැගීම් පිළිගන්න.
- මෙම කාලය ඉතා ඉවසීමෙන් ගත කිරීමට සැලකිලිමත් වන්න.
- දුක බෙදා ගැනීමට අන් අයගේ උපකාරය ලබාගන්න.

10.9 පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ මෙන්ම ඔබගේ ද වියෝදුක ගැටළු සහගත වන්නේ නම් (Complicated Grief),

- මානසික උපදේශකවරයෙකුගෙන් හෝ මේ පිළිබඳව දැනුම ඇති පුද්ගලයන්ගෙන් උපදෙස් ලබාගැනීමට සැලකිලිමත්වන්න.
- විශාදය කාංසාව වැනි තත්ත්වයකට පත්ව ඇත්නම් මානසික ප්‍රතිකාර වලට යොමුවීමට සැලකිලිමත් වන්න.

එකොළොස් වන පරිච්ඡේදය

රැකබලා ගන්නා ලෙස ඔබ, ඔබ ගැනත් සිතන්න

රැක බලාගන්නෙකු ලෙස ඔබත් ඔබ ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය. පිළිකා රෝගයෙන් ගිලන් වූ තම ආදරණීයයෙකු රැකබලා ගන්නා ඔබත් සුපුරුදු ජීවිතය වෙනස් වීම, ආර්ථික ප්‍රශ්න, රැකියාව අහිමි වීම, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය අඩාල වීම වැනි ගැටළු රැසකට දැනටමත් මුහුණ දී සිටිනවා වන්නට පුළුවන. ඔබගේ සම්පූර්ණ කාලය, ශ්‍රමය හා අවධානය තම හිතවතා වෙනුවෙන්ම වෙන් වී තිබීමට පුළුවන. නමුත් ඔබගේ යහපත් සෞඛ්‍යය ගැන ද සැලකිලිමත් වීමට ඔබ වග බලා ගත යුතුය. එමගින් ඔබට තම හිතවතා වෙනුවෙන් වඩාත් හොඳ සත්කාරයක් ලබාදීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

11.1 ඔබ වෙනුවෙන් කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම්

1. ඔබ ප්‍රියයන් සමග කාලය ගත කිරීමට කාලය වෙන්කර ගන්න.
   උදා: යහළුවෙකු සමග දිවා ආහාරය ලබා ගැනීමට යාම
2. ඔබට තෘප්තිමත් හැඟීමක් ගෙනදෙන වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් වල ද නිරත වන්න.
   උදා: ව්‍යායාම කිරීම, නර්තනයේ යෙදීම, ගෙවත්තේ ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම ඔබට පැවරුණු වෙනත් ක්‍රියාකාරකමක් නිම කිරීම.
3. ඔබව සැහැල්ලුවට පත්වන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වන්න.
   උදා: විනෝදජනක චිත්‍රපටයක් නැරඹීම, ඇවිදීමට යාම.

- ඔබට ඇති වගකීම් වලින් ඔබ පීඩාවට පත්වී ඇතැයි ඇතැම් විට ඔබට සිතීමට පුළුවන.

- එයින් මිදීම සඳහා ඔබට උදව් අවශ්‍යයැයි හැඟේ නම් මානසික උපදේශකවරයෙකු/මානසික වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් ලබා ගැනීමට අමතක නොකළ යුතුය.

<u>**එවන් අවස්ථා**</u>

1. ඔබ බලාපොරොත්තු සුන් වූ තත්ත්වයකට පත්ව ඇතැයි සිතේ නම්.
2. ශාරීරිකව ඔබ රෝගී වී ඇතැයි සිතේ නම්.
3. ඔබට වේදනාවක් ගෙන දෙන කටයුත්තක නිරත වීමට සිතේ නම් (උදා: තුවාල කර ගැනීම් ආදිය) හෝ ඔබ ආදරය කරන පුද්ගලයන්ට වේදනාවක් ගෙන දෙන ලෙස හැසිරීමට (උදා: දොස් පැවරීමට) නිතර නිතර සිතේ නම්.
4. මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඔබ ඇබ්බැහි වී ඇත්නම්.
5. ඔබගේ සහකරු/සහකාරිය, දරුවන් හා අනෙකුත් පවුලේ සාමාජිකයන් සමග රණ්ඩු සරුවල් කරගන්නේ නම්.
6. ඔබ ගැන ඇති සැලකිල්ල ක්‍රමයෙන් අඩු වන්නේ නම්.

11.2 ඔබ වෙනුවෙන් යම් කාලයක් වෙන්කර ගන්න.

- තම ආදරණීයයා රැකබලාගන්නා අතරතුර වරින් වර සුළු විවේකයක් ලබාගැනීම මගින් ඔබට මානසික හා ශාරීරික සහනයක් ලබාගත හැකිවනු ඇත.
- මෙහිදී මෙවන් රෝගීන් රැකබලා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් අවබෝධය ඇති වෙනත් පුද්ගලයෙකු තාවකාලිකව තම ගිනවතා රැකබලා ගැනීම සඳහා ඔබට යෙදවිය හැකිය (Respite care).

11.3 ඔබගේ සීමාව ගැන දැනුම්වත්ව සිටින්න.

- ඔබට තනිවම තම ගිලන් වූ හිතවතාව රැකබලාගැනීම අපහසු බව මතක තබාගත යුතුය. අවශ්‍ය විට ඒ සඳහා අන් අයගේ සහයෝගය ලබාගැනීමට ඔබ උනන්දු විය යුතුය.
- උදා: ඔබ පිටකොන්දේ වේදනාවෙන් පසුවන්නේ නම් රෝගියා එසවීම සඳහා අන් අයගේ උදව් ලබා ගැනීමට අමතක නොකරන්න.

11.4 වෙනත් උපකාරක සේවා ගැන දැනුම්වත් වන්න.

- ඔබට සහනය සැපයිය හැකි වෙනත් කණ්ඩායම් හා පුද්ගලයන් ගැන නිරන්තරයෙන්ම දැනුම්වත් වන්න. ඔබ වැනි පිළිකා රෝගියෙකු රැකබලා ගන්නා වෙනත් පුද්ගලයන් දැන හඳුනාගෙන ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් ඔබත් සමග බෙදාහදා ගන්න.
- බොහෝවිට අදහන ආගම ඔබට ශක්තිය හා ධෛර්යය සපයනු ඇත. පන්සලේ ස්වාමින් වහන්සේ සමග හෝ පල්ලියේ/කෝවිලේ පූජකතුමන්ලාගෙන් උපදෙස් හා අනුශාසනා ඇසීමෙන්, ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමෙන් ඔබ සැහැල්ලුවට පත්වනු ඇත.
- ඇතැම්විට භාවනා කිරීම, පරිසරය සමග කාලය ගත කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමෙන් ඔබේ ඇති මානසික පීඩාව අවම කරගැනීමට ඔබට පුළුවන.

11.5 ඔබගේ දරුවන් රැකබලා ගැනීම.

- ඔබට කුඩා දරුවන් සිටිනම් ඔවුන් ගැන සැලකිලිමත් වීමට ද අමතක නොකරන්න. ඒ සඳහා පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ උදව් ලබාගන්න.
- කුඩා දරුවන්ට ද පවුලෙහි දැන් ඇතිවී ඇති අසහනකාරී තත්ත්වය තේරුම් යන බව මතක තබා ගන්න.
- ඔවුන් කෙරෙහි දක්වන සැලකිල්ල හා අවධානය අඩුවන විට ඔවුන්ගේ හැසිරීම් රටාවන් වෙනස් වීමට පුළුවන.

- උදා: පාසලේ අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල කර ගැනීම, රණ්ඩු සරුවල් ඇතිකර ගැනීම ආදිය.
- එබැවින් දරුවන් සඳහා ද කාලය වෙන්කර ගැනීමට අමතක නොකරන්න.
- තවද පිළිකාව කිසිසේත්ම බෝ නොවන රෝගයක් බව ඔබ තරයේ මතක තබා ගත යුතුය.
- විකිරණ ප්‍රතිකාර ලබන ඔබ හිතවතාව රැකබලා ගැනීමෙන් එම ප්‍රතිකාර වල බලපෑමක් හෝ කිසිම අතුරු ආබාධයක් ඔබට හෝ ඔබගේ දරුවන්ට ඇති නොවන බව ද රැකබලාගන්නා ලෙස ඔබ මතක තබා ගැනීම ද ඉතා වැදගත් කාරණා වේ.

11.6 ඔබගේ රැකියාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

- ඇතැම් විට ඔබට පූර්ණ කාලීනව රැකබලා ගැනීමේ කටයුතු වල නිරත වීමට සිදුවිය හැකිය.
- එවැනි අවස්ථා වලදී ඔබ රැකියාවක නිරත වන්නේ නම් ඔබගේ ඉහළ නිලධාරීන් සමග සාකච්ඡා කර රැකියාවෙන් නිවාඩු ලබාගැනීම හෝ වෙනත් සහනයක් ලබාගැනීමට උනන්දු වන්න.
- එසේ නොමැති නම් ඔබගේ ආදායම් මාර්ගය ද ගිලිහී යාමෙන් ඔබව වඩාත් ව්‍යාකූලත්වයකට පත්වනු ඇත.

11.7 රෝගියාගේ මෙන්ම ඔබගේ ආහාර පාන ගැන ද සැලකිලිමත් වන්න.

- සෑමවිටම පෝෂ්‍යදායී සමබර ආහාර වේලක් ගැනීමට සැලකිලිමත් වන්න.
- ක්ෂණික ආහාර, අධික ලුණු, සීනි සහිත ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න. සෑම වේලකටම එළවළු හා පළතුරු ආහාරයට ගැනීමට උනන්දු වන්න.

11.8 දුම්කොළ හා මද්‍යසාර භාවිතයෙන් වළකින්න.

- දුම්කොළ හා මද්‍යසාර, පිළිකා මෙන්ම වෙනත් බොහෝමයක් ලෙඩ රෝග වලට හේතුවක් වන බැවින් හැකිතාක් ඒවායින් වළකින්න.

11.9 ඔබගේ ලෙඩ රෝග ආදිය ගැන ද සැලකිලිමත් වන්න.

- ඔබ යම් අසනීප තත්ත්වයකින් පසුවන්නේ නම් ඒ සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට සැලකිලිමත් වන්න.

- දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂණ වලට සහභාගී වන්න.
- රෝගී වූ හිතවතා ඔබගේ ලේ ඥාතියෙකු නම් ඔබට පිළිකාවට ඇති අවදානම පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කර අවශ්‍ය වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.
- එසේ නොමැති වුවහොත් රැකබලාගැනීම අතරතුර නොදැනුවත්වම ඔබත් රෝගියෙකු බවට පත්වීමට පුළුවන් බැවින් ඒ සඳහා සැලකිලිමත් වීමට ඔබ මතක තබා ගන්න.

අවසාන වශයෙන්,
සාර්ථක රැක බලා ගන්නෙකු ලෙස ඔබට,

- රෝගී වූ ආදරණීයයාගේ ජීවිතයේ ඉතාමත්ම අසීරු කාලයේදී ඔහුට හෝ ඇයට විශාල සහනයක් වූ බවට හා
- ඔබට හැකි උපරිමයෙන් එම පුද්ගලයා හා ඔබ අතර වූ ලෙන්ගතු බැඳීමට සාධාරණය ඉෂ්ට කළ බවට හැඟීමක් හා විශාල ආත්ම තෘප්තියක් ඉතිරි වනු නොඅනුමානය.

මෙම පොත් පිංච සැකසීම සඳහා පරිශීලනය කරන ලද ග්‍රන්ථ....

1. පිළිකා රෝග සම්බන්ධ විශේෂඥ වෛද්‍ය ජයන්ත බලවර්ධන මහතා විසින් රචිත "පිළිකාවේ සැබෑ තතු" ග්‍රන්ථය.
2. පිළිකා රෝග සම්බන්ධ විශේෂඥ ශල්‍ය වෛද්‍ය කනිෂ්ක ද සිල්වා මහතා විසින් රචිත "පිළිකාව මට ජය ගත හැකියි" ග්‍රන්ථය.
3. මහරගම අපේක්ෂා රෝහලේ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන ඒකකය මඟින් ප්‍රකාශිත පත්‍රිකා හා ලිපි ලේඛන
4. ශ්‍රී ලංකා සමාජවාදී ජනරජයේ ආයතන සංග්‍රහය, පළමු කාණ්ඩය, 2013
5. ඇමෙරිකානු පිළිකා සංගමය මඟින් ප්‍රකාශිත රැකබලාගන්නන් වෙනුවෙන් ලියැවුණු ග්‍රන්ථ හා ලේඛන (Caregiver Resourse Guide by the American Cancer Society).
6. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය යටතේ ඇති පිළිකා සම්බන්ධ පර්යේෂණ සිදු කරනු ලබන අන්තර්ජාතික ආයතනය (International Agency for Research on Cancer – World Health Organization) මඟින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද තොරතුරු.
7. සිංගප්පූරුවේ Singapore Silver pages මඟින් ප්‍රකාශිත "Caring for the Elderly 101" (A Resourse Guide for Caregivers) නැමැති ග්‍රන්ථය.
8. කැනේඩියානු සහන සත්කාර සේවා ආයතනය (The Canadian Hospice Palliative Care Association) සහ ජෙරුසෙලමේ Millitary and Hospitaller Order of St. Lazarus මඟින් ප්‍රකාශිත "A Caregiver's Guide – A Hand Book about End of Life care" නම් ග්‍රන්ථය.
9. මැලේසියානු පිළිකා සංගමය මඟින් ප්‍රකාශිත HOPE HAND BOOK – A Guide for Cancer Caregivers නම් ග්‍රන්ථය.

මෙහි ඇතුළත් කර ඇති බොහෝමයක් පින්තූර සහ රූප සටහන් අන්තර්ජාලයෙන් උපුටා ගන්නා ලද අතර, එයට හිමි ගෞරවය සහ ප්‍රණාමය එහි මුල් අයිතිකරුවන්ට හිමිවිය යුතුය.

රජයේ පිළිකා ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන

පළාත	පිළිකා ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන	
බස්නාහිර පළාත	රජයේ පිළිකායතනය, මහරගම (අපේක්ෂා රෝහල)	රාගම ශික්ෂණ රෝහල ගම්පහ දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල කළුතර දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල අවිස්සාවේල්ල දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල කොතලාවල ආරක්ෂක විශ්ව විද්‍යාල රෝහල
මධ්‍යම පළාත	මහනුවර ජාතික රෝහලේ පිළිකා ඒකකය	නුවරඑළිය දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල
ඌව පළාත	බදුල්ල පළාත් මහ රෝහලේ පිළිකා ඒකකය	මොණරාගල දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල
සබරගමුව පළාත	රත්නපුර පළාත් මහ රෝහලේ පිළිකා ඒකකය	කෑගල්ල දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල
දකුණු පළාත	කරාපිටිය ශික්ෂණ රෝහලේ පිළිකා ඒකකය	හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල මාතර දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල
උතුරු පළාත	යාපනය, තෙලිප්පලෙයි මූලික රෝහලේ පිළිකා ඒකකය	වවුනියාව දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල
නැගෙනහිර පළාත	මඩකලපුව ශික්ෂණ රෝහලේ පිළිකා ඒකකය	අම්පාර දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල ත්‍රිකුණාමලය දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල
උතුරු මැද පළාත	අනුරාධපුර ශික්ෂණ රෝහලේ පිළිකා ඒකකය	පොළොන්නරුව දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල
වයඹ පළාත	කුරුණෑගල මහ රෝහලේ පිළිකා ඒකකය	හලාවත දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල

සැඟව යා නොහී වැළපෙන

තරුවට

හෙට යළි පායන සඳ ගැන කියනා

කතරක තනිවූ දිවිමන් තලයේ

පවසට සිසිලස පැන්පොද ඉසිනා.......

අමාවක අහස දැක වැළපෙන සඳ

නාඩන් උදයේ ඉර ඇත කියනා

පය පැටලී ඇද වැටී තැන් දැක දැක

අත්වැල සවිකර දිරිගෙන

තනනා......

බාධක මැද දිවි ඉනිමන් සොයනා

සවිගෙන සිත් අස පාලම් තනනා

අත්නොහැරම සුව දිවියම පතනා

ඔබයි දයාබර රැකබලා ගන්නා...

(වෛද්‍ය චතුරිකා ජයමානි, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන)

தேசிய புற்றுநோய் தடுப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
555/5, மக்கள் சுகாதார அமைவிடம்
எல்விடிகல மாவத்த, நாராஹேன்பிட்ட, கொழும்பு 05
மின்னஞ்சல் nccpsl@yahoo.com
http://www.nccp.health.gov.lk
தொலைபேசி 011-2368627

9 789553 666406

Ridda Printers 0112 447722