What is Adult Social care – Tamil Translation:

வயது வந்தோருக்கான சமூகப் பராமரிப்பு என்றால் என்ன?

வயது வந்தோருக்கான சமூகப் பராமரிப்பு என்பது அன்றாட வாழ்வில் உதவி தேவைப்படும் நபர்களுக்கு ஆதரவளிக்கிறது. இந்த ஆதரவு, மக்கள் சுதந்திரமாகவும் நலமாகவும் இருக்கவும், மதிக்கப்படுவதை உணரவும், பாதுகாப்பாக வாழவும் உதவுகிறது. இந்த ஆதரவுப் பயணங்கள் தனிநபரிடமிருந்து தொடங்கி, அவர்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள், சமூக ஆதரவு, மேலும் தேவைப்பட்டால் க்ராய்டன் கவுன்சில் வழியாகவும் தொடர்கின்றன.

பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் உங்களுக்கு வயது வந்தோருக்கான சமூகப் பராமரிப்பு தேவைப்படலாம்:

உணர்திறன் குறைபாடு அல்லது நரம்பியல் வேறுபாடு உள்ளிட்ட நீண்டகால நோய் அல்லது இயலாமை இருந்தால்

விழுந்துவிட்டாலோ, விபத்து ஏற்பட்டாலோ, அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு குணமடைந்து வந்தாலோ

அன்றாடப் பணிகளைச் செய்வதிலும், சுதந்திரமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உணர்வதிலும் அதிக சிரமம் ஏற்பட்டால்

வயது வந்தோருக்கான சமூகப் பராமரிப்பு, சுகாதாரப் பராமரிப்பிலிருந்து எவ்வாறு வேறுபடுகிறது? சுகாதாரப் பராமரிப்பு நோய்களுக்கும் காயங்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கிறது. வயது வந்தோருக்கான சமூகப் பராமரிப்பு அன்றாட வாழ்க்கைக்கு உதவுகிறது.

வயது வந்தோருக்கான சமூகப் பராமரிப்பு பின்வருவனவற்றிற்கு உதவுகிறது:

வீட்டில் குளித்தல், உடை அணிதல், உண்ணுதல் மற்றும் கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துதல் போன்றவற்றில் ஆதரவளிப்பதன் மூலம் சுதந்திரமாக இருக்க உதவுதல்

நீண்ட ஊன்றுகோல்கள், உயர்த்தப்பட்ட இருக்கைகள், கைப்பிடிகள் மற்றும் சரிவுப் பாதைகள் போன்ற சுதந்திரத்தை சாத்தியமாக்கும் சிறப்பு உபகரணங்களைப் பெற உதவுதல்.

வேலைவாய்ப்பைப் பெறுவதற்கும் நிதிகளை நிர்வகிப்பதற்கும் ஆதரவு

நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் உங்கள் சமூகத்துடன் தொடர்பில் இருப்பது உட்பட, மகிழ்ச்சியாகவும், பாதுகாப்பாகவும், நலமாகவும் உணர்தல்

பெரும்பாலான மக்கள் தகவல் மற்றும் ஆலோசனை, உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவு மற்றும் நட்புறவுகள், மேலும் பொருட்கள் வாங்குதல் அல்லது குழு நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பது போன்ற விஷயங்களுக்கு உதவி பெற முதலில் தங்கள் சமூகத்திடமிருந்து உதவியைப் பெறுகிறார்கள். இதில் குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் அண்டை வீட்டார், சமூகக் குழுக்கள் மற்றும் அமைப்புகள், மற்றும் மதக் குழுக்கள் ஆகியோர் அடங்குவர்.

ஒன்றாகச் செயல்படுவது, மக்கள் இணைந்திருப்பதாகவும், நம்பிக்கையுடனும், தனிமையைக் குறைவாகவும் உணர உதவுகிறது. உங்கள் சமூகத்தில் ஆதரவைத் தேடிய பிறகும் உங்களுக்கு மேலும் உதவி தேவைப்பட்டால், அல்லது ஒரு நெருக்கடியை எதிர்கொண்டால், நீங்கள் எங்கள் ஆன்லைன் படிவத்தை நிரப்பலாம் அல்லது தொலைபேசியில் அழைக்கலாம்:

இணையதளம்: adultsportalscroydon.gov.uk

தொலைபேசி: 0208 726 6500

மற்றொருவர் சுதந்திரமாக வாழ நீங்கள் தொடர்ந்து உதவினால், நீங்களும் ஒரு பராமரிப்பாளராக (carer) இருக்கலாம். கிராய்டனில் (Croydon) சுமார் 28,000 பேர் தங்கள் குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்களுக்கு ஊதியம் பெறாத பராமரிப்பு சேவையை வழங்கி வருகின்றனர்; எனவே, நீங்கள் இதில் தனியாக இல்லை. பலருக்குத்

தனிமையில் இருப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்பட்டாலும், உண்மையில் நீங்கள் தனியாக இல்லை.

கிராய்டனின் 'பராமரிப்பாளர் உத்தி' (Carer Strategy) என்பது, உள்ளூர் பராமரிப்பாளர்கள் தங்களுக்குத் தேவையான மற்றும் தகுதியான ஆதரவைப் பெறுவதை உறுதி செய்வதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. எங்கள் பகுதி மக்கள் ஆரோக்கியமான மற்றும் சுதந்திரமான வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம். பராமரிப்பாளர்களுடனான கலந்துரையாடல்களின்போது, பலர் தங்களுக்கு வலுவான மற்றும் தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கு ஏற்ற ஆதரவு தேவை என்று எங்களிடம் தெரிவித்தனர். அதனால்தான், பராமரிப்பாளர்களுக்குப் பல்வேறு வழிகளில் ஆதரவளிக்கும் மூன்று அமைப்புகளுடன் இணைந்து நாங்கள் இப்போது செயல்படுகிறோம். 'கேரர்ஸ் ஃபர்ஸ்ட்' (Carers First) வயது வந்த பராமரிப்பாளர்களுக்கும், 'ஆஃப் தி ரெக்கார்ட்' (Off the Record) இளம் பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் இளம் வயது பராமரிப்பாளர்களுக்கும் ஆதரவளிக்கின்றன; 'மைண்ட் இன் கிராய்டன்' (Mind in Croydon) மனநல ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனை சேவைகளை வழங்குகிறது. இந்த அமைப்புகள் அனைத்தும் இணைந்து, ஒவ்வொரு பராமரிப்பாளருக்கும் சரியான நேரத்தில் சரியான உதவி கிடைப்பதை உறுதிசெய்ய உதவும். பல சமூக அமைப்புகளும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு ஆதரவை வழங்குகின்றன என்பதை நாங்கள் அறிவோம்; எனவே, உங்கள் உள்ளூர் பகுதியில் என்னென்ன சேவைகள் உள்ளன என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுமாறு உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம்.

நீங்களோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களோ பராமரிப்பாளர் என்ற முறையில் ஆதரவைப் பெற விரும்பினால், www.carersfirst.org.uk, www.talkofftherecord.org அல்லது www.mindincroydon.org.uk ஆகிய இணையதளங்களைப் பார்வையிடவும்.

கேரர்ஸ் ஃபர்ஸ்ட் (Carers First) தொலைபேசி: 0300 303 1555

ஆஃப் தி ரெக்கார்ட் (Off The Record) தொலைபேசி: 07522 046 395

மைண்ட் (Mind) தொலைபேசி: 020 8668 2210 (24/7 தானியங்கி பதில் சேவை வசதி உள்ளது)

வாட்ஸ்அப் (WhatsApp): 07938 716 711 (குறுஞ்செய்தி)

சுயசார்புத் தன்மையை மேம்படுத்திக்கொள்ள ஆதரவு பெற்ற எங்கள் பகுதி மக்களின் கதைகள்

'ரீஏபிள்மென்ட்' (Reablement - மீள்திறன் மேம்பாட்டுச் சேவை) என்பது அர்ப்பணிப்புள்ள பணியாளர்கள் மூலம் தனிநபர்கள் குணமடையவும், மீண்டும் சுதந்திரமாகச் செயல்படவும், பாதுகாப்பாகத் தங்கள் வீட்டிலேயே வசிக்கவும் உதவுகிறது.

ரீஏபிள்மென்ட்: மாலிக் (Malik) என்பவர் 84 வயதுடைய ஒரு தந்தை. அவரால் யாருடைய உதவியும் இன்றி அமரவோ, நடக்கவோ, பேசவோ அல்லது சாதாரண உணவை விழுங்கவோ முடியாத நிலை இருந்தது. மருத்துவமனையிலிருந்து வீடு திரும்பிய ஒரு வாரத்திலேயே அவர் மீண்டும் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். மறுவாழ்வுக் குழு ஒரு மாதத்தில் 12 அமர்வுகளை வழங்கியது, மாடிப்படிகளில் ஏறுவது மற்றும் தனது அலமாரியை அணுகுவது ஆகிய இலக்குகளில் கவனம் செலுத்தியது. குடும்பத்தினர், அமர்வுகளுக்கு வெளியே பயிற்சி செய்வது உட்பட, குணமடைவதற்கு ஆதரவளித்தனர்.

குழுவினர் மாலிக்கை மதிப்பீடு செய்து, அவர் உட்காருவதற்கும் மேலும் சுதந்திரமாக நடமாடுவதற்கும் ஆதரவளிக்க சிறப்பு உபகரணங்களை வாங்கினர். மாலிக்கின் பராமரிப்பு, இரண்டு பராமரிப்பாளர்களுடன் ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை என்பதிலிருந்து, ஒரு பராமரிப்பாளருடன் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை என குறைக்கப்பட்டது.

மாலிக் இப்போது தேவாலயத்திற்குச் செல்ல முடிகிறது, இயல்பான உணவை உட்கொள்கிறார், பேச முடிகிறது, குறைவான ஆதரவே தேவைப்படுகிறது, மேலும் அதிக சுதந்திரமாகவும் சமூகத்துடன் ஈடுபடவும் முடிகிறது.

“அப்பாவின் குணமடைதல் ஒரு அதிசயம் என்றே நாங்கள் உண்மையாகவே கருதுகிறோம். பராமரிப்பாளர்கள், சிகிச்சை மற்றும் மறுவாழ்வுக் குழுக்களின் சேவை மிகச் சிறப்பாக இருந்தது. எங்கள் அப்பாவை மீண்டும் எங்களிடம் ஒப்படைத்தமைக்கு நாங்கள் மிகவும் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கிறோம்; வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாத அளவு நன்றி கூறுகிறோம்” – மாலிக்கின் மகள்

டாம் – தனது தாயார் பாலின்-ஐப் பராமரிப்பவர்

ஆறு ஆண்டுகளாகத் தனது தாயார் பாலின்-ஐப் பராமரித்து வரும் டாம், முறையான ஆதரவு அளிக்கும் தாக்கத்தை நன்கு அறிவார்.

பாலின் அல்சைமர் (Alzheimer’s) வகை மறதி நோய் மற்றும் பிற நீண்டகால உடல்நலப் பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்; இதனால் டாம் அவரைத் தனியாக விட்டுச் செல்ல முடிவதில்லை, மேலும் அவர் பெரும்பாலும் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட உணர்வையே பெறுகிறார். பராமரிப்பாளர்களுக்கான மதிப்பாய்வு ஒன்று, இது அவரது நல்வாழ்வை எந்தளவுக்குப் பாதிக்கிறது என்பதை வெளிப்படுத்தியது. அத்துடன், பராமரிப்பாளர்களுக்குச் சிறிது ஓய்வு அளிப்பதற்காக வழங்கப்படும் தற்காலிகப் பராமரிப்பு சேவையான 'ரெஸ்பைட்' (Respite) வசதியைப் பரிந்துரைத்தது.

பராமரிப்பாளர்களுக்கு ஓய்வு அளிக்கவும், மற்றவர்களுடன் இணையவும் உதவும் வகையில் பல்வேறு செயல்பாடுகளை வழங்கும் 'கேரர்ஸ் ஃபர்ஸ்ட்' (Carers First) அமைப்பு டாமிற்கு ஆதரவளித்தது. இலவச 'கேரர்ஸ் கஃபே' (Carers Café) அமர்வுகள் மற்றும் பின்னல் கலைக் குழுக்கள் முதல், கலைப் பட்டறைகள், யோகா, எழுத்தாளர் குழுக்கள் எனப் பலவற்றையும் அவர்கள் வழங்கினர்.

டாம் பெறத் தகுதியுள்ள நிதியுதவிகளைப் பெறவும் 'கேரர்ஸ் ஃபர்ஸ்ட்' உதவியது. அவர் 'கேரர்ஸ் கஃபே'வில் கலந்துகொள்ள ஏதுவாகத் தற்காலிகப் பராமரிப்பு (respite) ஏற்பாடுகளைச் செய்ததுடன், ஆலோசனை சேவைகளைப் பெற வழிகாட்டியது மற்றும் அவசரக்காலத் திட்டமிடலிலும் அவருக்கு ஆதரவளித்தது.

இது தனக்கு மிகவும் உதவியதாக டாம் கூறுகிறார்: “'கேரர்ஸ் சென்டர்'க்குச் செல்லத் தொடங்கியதிலிருந்து, நான் தனிமையாக உணர்வது குறைந்துள்ளது. அங்குள்ள தன்னார்வலர்களும் மற்ற பராமரிப்பாளர்களும் மிகவும் நட்புறவுடன் பழகுகிறார்கள். தேநீர் அல்லது காபி மற்றும் பிஸ்கட் சாப்பிட்டபடியே உரையாடுவது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது! மற்ற பராமரிப்பாளர்களுக்கும் இதை நான் உறுதியாகப் பரிந்துரைக்கிறேன்.”

சுயாதீனமாக வாழ்வது என்பதற்காக, எல்லாவற்றையும் நீங்களே தனியாகச் செய்ய வேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல.

ஆதரவைக் கோருவது அவமானகரமான விஷயம் அல்ல. உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உதவ நாங்கள் இங்கே இருக்கிறோம்.