# வசதிக்கேற்ற மற்றும் பரிச்சயமான அன்றாட அலுவல்-வழமைகள்

மறதிநோய் என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் வித்தியாசமானது. சில மாற்றங்கள் மெதுவாக ஏற்படும், சில மாற்றங்கள் விரைவாக ஏற்படலாம். என்னுடைய பாட்டனார் வித்தியாசமான விதத்தில் நடந்துகொள்ளவோ, குழம்பிப் போகவோ கூடும். அவர் வேண்டுமென்றே சிரமம் தரும் விதத்தில் நடந்துகொள்வதில்லை. அவருக்குப் பிடித்தமான நடவடிக்கை ஒன்றை அவருடன் சேர்ந்து செய்வதற்காக நாங்கள் தினமும் நேரம் ஒதுக்குகிறோம்.

பழக்கப்பட்ட மற்றும் வசதிக்கேற்ற அலுவல் வழமையின் காரணமாக நாட்கள் ஒடுவது தங்குதடையின்றி எளிதானதாக இருக்கலாம். குறிப்பாக - சிரமமான நேரங்களில், உங்களுடைய அலுவல் வழமைகளை உங்களுடைய தேவைக்கேற்ப அடிக்கடி மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கும் உங்களுடைய அன்பிற்குரியவருக்கும் பிடித்த நடவடிக்கை ஒன்றை உள்ளடக்கி, ஒவ்வொரு நாளும் ஒரிரு அலுவல்களைச் செய்து முடிப்பதை உங்களுடைய இலக்காகக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு உதவுவதற்கு பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவுதவிக் குழுக்களும், வீட்டில் வைத்து அளிக்கப்படும் பராமரிப்பு மற்றும் இடையோய்வு சேவைகளும், தீவிர பராமரிப்புத் திட்டங்களுக்கான விருப்பத்தெரிவுகளைப் பற்றிய தகவல்களும் உள்ளன.

## உங்களுடைய மருத்துவருடனும், தொடர்பாளியுடனும் பேசுங்கள்

Translating and Interpreting Service (TIS)
நாளுக்கு 24 மணி நேரமும், வருடத்தின் ஒவ்வொரு நாளும்
உடனடித் தொலைபேசி மொழிபெயர்த்துரைப்பு
131 450
www.tisnational.gov.au
My Aged Care 1800 200 422 www.myagedcare.gov.au
Dementia Australia, National Dementia Helpline 1800 100 500
www.dementia.org.au
Carer Gateway 1800 422 737 www.carergateway.gov.au
Advance Care Planning Australia 1300 208 582
www.advancecareplanning.org.au

© National Ageing Research Institute 2022
Resources were adapted and translated from iSupport for dementia: training and support manual for carers of people with dementia. Geneva: World Health Organization (WHO); 2019. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
Translated resources were not created by the WHO. The WHO is not responsible for the content or accuracy of translations used. The original English edition shall be the binding and authentic edition