

உங்கள்

அயர்ச்சியை

நிர்வகிப்பது எப்படி



இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி பின்வருவனவற்றை நீங்கள் புரிந்து கொள்வதற்கு உதவும்:

புற்றுநோய் தொடர்பிலான அயர்ச்சி என்றால் என்ன?	பக்கம் 2
புற்றுநோய் தொடர்பிலான அயர்ச்சியை விளைவிப்பது என்ன?	பக்கம் 3
எனது அயர்ச்சியை நிர்வகிக்க நான் என்ன செய்யலாம்?	பக்கம் 4
எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்?	பக்கம் 17
எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெற முடியும்?	பக்கம் 19

புற்று நோய்க்கான சிகிச்சைக்கு முன்பாக, சிகிச்சையின் பொழுது, அல்லது அச்சிகிச்சையின் பின்பு அயர்ச்சியை அனுபவிப்பவர்களுக்கு உதவும் தகவலினை இந்த வழிகாட்டி வழங்குகிறது. நோயாளர்கள் மற்றும் நோயாளியின் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது பராமரிப்பு வழங்குவோர் இதனைப் பயன்படுத்த முடியும். உங்களுக்கு ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்கும் குழுவினரிடம் இருந்து நீங்கள் பெறும் அறிவுரைக்குப் பதிலாக அதன் இடத்தில் இதனைப் பயன்படுத்த முடியாது.

புற்று நோய் தொடர்பிலான அயர்ச்சி என்றால் என்ன?

புற்றுநோய் தொடர்பிலான அயர்ச்சி என்பது நீண்ட காலம் நிலைக்கின்றதாக, ஓய்வு அல்லது நித்திரையின் பின்பும் போகாத ஒரு களைப்பு உணர்வு ஆகும். புற்றுநோய் வருவதற்கு முன்பாக நீங்கள் அனுபவித்த அயர்ச்சியிலிருந்து இது வேறுபட்டதாக இருக்கும்.

வழக்கமாகப் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை நடைபெறும் காலத்தில் அயர்ச்சி கூடுதலாக இருக்கும்.

உங்கள் அயர்ச்சி இலேசாக இருப்பது தொடக்கம் தீவிரமானது வரையில் பல வகைகளில் அமையலாம். அத்துடன் இது இடைக்கிடை வந்து மறையும் ஒன்றாகவும் நீண்டகாலம் நிலைக்கலாம்.

புற்றுநோய் உள்ள நோயாளிகளுக்கு மிகப் பொதுவாக உள்ள அறிகுறி அயர்ச்சி ஆகும். புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சையின் இயல்பான ஒரு அம்சமாக அயர்ச்சி உள்ளது.

அயர்ச்சி உங்களுக்கு இவ்வாறான உணர்வினைத் தர முடியும்:

- மிகுந்த களைப்பு, பலவீனம், உடல் பாரமாகத் தோன்றுதல் அல்லது மெல்லமாக அசைதல்
- உடலில் பலம் இழந்த நிலை
- உங்களால் எதனையும் யோசிக்க அல்லது ஞாபகப்படுத்த முடியாத நிலை
- மற்றவர்களைச் சந்திக்கவோ அல்லது செயற்பாடுகளைச் செய்யவோ உங்களுக்கு சக்தி இல்லாமல் போனது போன்ற நிலை

நோயாளின் சான்றுரை:

“நான் நடமாட வேண்டும், கூடுதலாகச் செயற்பட வேண்டும் என்று எனது மனதில் தெரிந்தாலும் எனது உடம்பு எழும்ப மறுத்தது.”

புற்றுநோய் தொடர்பிலான அயர்ச்சியை விளைவிப்பது என்ன?

புற்றுநோய் தொடர்பிலான அயர்ச்சியை உண்டாக்கக் கூடிய மூல காரணங்கள், கீழே உள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டு உள்ளன.



எனது அயர்ச்சியை நிர்வகிக்க நான் என்ன செய்யலாம்?

சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

உடல் அப்பியாசம் உங்கள் சக்தியை முன்னேற்றவும் உங்களுடைய அயர்ச்சி உணர்வினைத் தணிக்கவும் ஒரு சிறந்த வழியாக உள்ளது.



பெரும்பாலான நாட்களில் மிதமான ஒரு அளவில் 30 நிமிட நேரம் உடல் அப்பியாசம் செய்வதற்கு முயற்சி எடுங்கள். நீங்கள் செய்யும் அப்பியாசம் மிக இலகுவாகவோ அல்லது மிகக் கஷ்டமாகவோ இருக்கக் கூடாது. நீங்கள் அப்பியாசம் செய்யும் பொழுது இலகுவாகக் கதைக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் மேலும் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவதற்குப் பின்வரும் தகவல் துணுக்குகள் உதவ முடியும்:

உங்கள் ஆரோக்கியம் மற்றும் உடலுறுதி மட்டத்திற்குப் பொருந்துகின்ற, உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் ஒரு செயற்பாட்டினைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.

ஆரம்பத்தில் இலகுவான அப்பியாசம் தரும் நடத்தல், நீந்துதல் அல்லது யோகாசனம் செய்தல் போன்றவற்றில் மெல்லமாகத் தொடங்குங்கள்.

உங்களுடைய சொந்த வேகத்தில் செல்லுங்கள். சிறிது சிறிதாக உங்கள் அப்பியாச நேர அளவினையும் கஷ்ட நிலையையும் கூட்டுங்கள்.

உடல் அப்பியாசமும் இவ்வாறு உதவலாம்:

- உங்கள் பசியைத் தூண்டும்
- மேலாக நித்திரை கொள்ள உதவும்
- உங்கள் தசைநார்களை உறுதியாக வளர்க்கும்
- நல்ல ஆரோக்கியமான ஓர் உணர்வினை உங்களுக்குத் தரும்

மூச்செடுக்கத் தூண்டும் பயிற்சி(நடத்தல் அல்லது சக்கரவண்டி ஓட்டுதல் போன்றவை) மற்றும் உடற்பலம் கூட்டும் பயிற்சி (பாரம் தூக்குதல் போன்றவை) ஆகிய இரண்டு வகையிலும் கலந்து செயற்பாடுகளைச் செய்யுங்கள்.

உங்களுக்கு ஒரே தடவையில் 30 நிமிட நேரச் செயற்பாடு செய்வது மிகவும் கஷ்டமாகத் தோன்றினால், அதனை 5 முதல் 10 நிமிட நேரச் சிறு முயற்சிகளாகப் பிரித்து நிறுத்தி நிறுத்திச் செய்யுங்கள்.

நீங்கள் அப்பியாசம் செய்வதற்கு உதவியாக இருக்கவெனப் பின்வருவோரில் ஒருவருடன் உங்களுக்கு தொடர்பினை ஏற்படுத்தித் தரும்படி உங்களுக்கு ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்கும் குழுவினரிடம் கேளுங்கள்:

- உடலப்பியாசச் சிகிச்சையாளர் /physiotherapist
- உடல் தொழிற்பாட்டு சிகிச்சையாளர் /occupational therapist
- அப்பியாசப் பயிற்சி நிபுணர் /exercise specialist
- புனர்வாழ்வுப் பயிற்சி நிபுணர் /rehabilitation specialist

பாதுகாப்பாக இருங்கள்!

- ✓ உடலில் வலி, இறுக்கம் அல்லது மூச்செடுக்கக் கஷ்டம் தோன்றினால் செய்வதை நிறுத்தி ஓய்வெடுங்கள்.
- ✓ பாதுகாப்பாக எப்படி அப்பியாசம் செய்வது என்பது பற்றி உங்களுக்கு ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்கும் குழுவினருடன் எப்பொழுதும் கலந்துரையாடுங்கள்.
- ✓ சிகிச்சை நடக்கும் காலத்திலோ சிகிச்சையின் பின்பாகவோ எப்பொழுதும் நீங்கள் அப்பியாசம் செய்ய முடியும்.



உங்கள் நித்திரை அனுபவத்தை முன்னேற்றுங்கள்

நீங்கள் நன்றாக நித்திரை கொண்டால் அது உங்களுக்கு கூடிய உடற்சக்தியைக் கொடுக்க முடியும்.



உங்கள் நித்திரை அனுபவத்தை முன்னேற்றுவதற்கு இத்தகவல் துணுக்குகள் உதவ முடியும்:

காலை நேரம்

வார இறுதி நாட்கள் உட்பட ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் கண் விழித்து எழுப்பங்கள்.

எழும்பியபின் ஜன்னல் திரைகளைத் திறந்து வெளிச்சத்தை உள்ளே புகவிடுங்கள் அல்லது பிரகாசமான வெளிச்சமுள்ள ஓர் அறைக்குள் செல்லுங்கள்.

பகல் நேரம்

உங்கள் படுக்கை அறை அல்லாத வேறொர் அறையில் ஓய்வெடுங்கள்.

பிற்பகல் 12 முதல் 3 மணி வரையில் குறுகிய நேர நித்திரை (1 மணித்தியாலத்திற்குக் குறைவாக) கொள்ளுங்கள்.

மதுபானம் மற்றும் கஃபெயின் அடங்கிய பானங்கள் (கோப்பி, தேனீர், கோலா, சொக்கலேட்) குடிப்பதை பிற்பகலிலும் மாலை நேரத்திலும் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

மாலை நேரம்

மாலை நேர ஆரம்பத்தில் திட்டமிடுவதற்கும் கவலைப்படுவதற்கும் என்று “உங்கள் மனப்பாரத்தை இறக்கும் நேரம்” என ஒன்றை ஒதுக்குங்கள். இப்படிச் செய்தால் பின்பு நீங்கள் நித்திரை கொள்ள முயலும் நேரத்தில் வருகின்ற கவலை எண்ணங்களைச் சமாளிக்க அது உதவும்.

படுக்கைக்குப் போவதற்கு முன்பாக வெளிச்சத்தைக் குறைத்து விட்டு வாசித்தல், சங்கீதம் கேட்டல் அல்லது சுடுநீரில் குளித்தல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள். கடவுள் வழிபாடு, தியானம் மற்றும் கற்பனை அலங்கார நினைவுகள் போன்றவற்றைச் செய்ய முயலுங்கள்.

கணிசிகள், தொலைக் காட்சிப் பெட்டிகள், ஐ-பாட் கருவிகள் போன்ற திரைக் காட்சி உபகரணங்களை படுக்கைக்குப் போவதற்கு குறைந்த பட்சம் ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன்பாக மூடிவிடுங்கள்.

படுக்கை நேரம்

படுக்கையினை நித்திரை கொள்ளவும் நெருக்கமான உறவு / பாலியல் உறவு ஆகியவற்றுக்கும் மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள்.

படுக்கைக்குப் போய் 20 அல்லது 30 நிமிடங்களில் நித்திரை கொள்ள முடியவில்லை என்றால் படுக்கையில் இருந்து வெளியேறி உங்களுக்கு நித்திரைக்கான இயல்பு வந்த பின்னரே படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்.

நேரம் எதுவாக இருந்தாலும், உங்களுக்கு நித்திரைக்கான இயல்பு வந்த பின்னரே படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்.

உங்களுடைய நித்திரைக்கு இடையூறாக உள்ள மனச்சோர்வு, ஆவல்நிலை மற்றும் மனவழுத்தம் போன்ற பிரச்சினைகள் பற்றி **உங்கள் வைத்தியருடன் கதையுங்கள்.**



மன உணர்வுகளையும் மனவழுத்தத்தையும் நிர்வகியுங்கள்

உங்களுடைய உள்ளுணர்ச்சிகள் பற்றி யாரும் ஒருவருடன் உரையாடினால், அல்லது மனவழுத்தம் மற்றும் பதற்றம் ஆகியவற்றைக் குறைக்கும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்பொழுது அது உங்கள் அயர்ச்சியையும் தணிக்கிறது.



உங்கள் மனவழுத்தம் மற்றும் மனவுணர்வுகள் ஆகியவற்றை நீங்கள் நிர்வகிப்பதற்குப் பின்வரும் தகவல் துணுக்குகள் உங்களுக்கு உதவ முடியும்:

உங்களுக்கு மனவழுத்தம் தரக்கூடிய நிலைமைகளை மாற்றுங்கள் அல்லது அவற்றில் இருந்து விலகி நில்லுங்கள்.

விளையாட்டுகள் விளையாடி அல்லது நண்பர்களுடன் கதைத்து உங்கள் கவனத்தைத் திசை திருப்புங்கள்.

நன்மையான விடயங்கள் மற்றும் உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடிந்த விடயங்கள் ஆகியவற்றில் குறிப்பாகக் கவனம் செலுத்துங்கள்.

உங்கள் உள்ளுணர்வுகள் பற்றி யாரும் ஒருவருடன் கதைப்பதற்கு, பின்வருவோரில் ஒருவருடன் உங்களுக்கு தொடர்பினை ஏற்படுத்தித் தரும்படி உங்களுக்கு ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்கும் குழுவினரிடம் கேளுங்கள்:

- சமூக சேவைப் பணியாளர்
- மதியுரையாளர்
- உளவியல் சார்புப் புற்றுநோயியல் தாதி
- உளவியல் நிபுணர்
- மனநோய் வைத்தியர்
- உடல் தொழிற்பாட்டு சிகிச்சையாளர்
- ஆன்மிக உதவி வழங்குநர்

நோயாளரின் சான்றுரை:

“எனது அயர்ச்சி உணர்விற்கு நான் செய்யக் கூடியது ஏதும் இருக்கும் என்று ஆரம்பத்தில் நான் எண்ணவில்லை. எனவே அது பற்றி நான் எனது புற்றுநோய் வைத்தியரிடம் எதுவும் கூறவில்லை. நான் இவ்வளவு களைப்பாக இருப்பதைச் சமாளிப்பதற்கு உதவியாக நான் செய்யக் கூடிய விடயங்கள் சில உள்ளன என்பதை அறியும்பொழுது மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.”

எனது அயர்ச்சியை நிர்வகிக்க நான் என்ன செய்யலாம்?

உங்கள் மனவழுத்தத்தை குறைப்பதற்குப் பின்வரும் இறுக்கம் தளர்த்தும் செயற்பாடுகள் உதவ முடியும்:

யோக முறை

அக்கூப்பங்சர் சிகிச்சை

சக்தியின் துணை கொண்டு மாற்றும் சிகிச்சை முறைகள் (பிணியகற்றும் தொடுகை, றெயிக்கி மற்றும் கிகொங் சிகிச்சைகள் போன்றவை)

ஹிப்னொசிஸ் அறிதூயில் கட்டுப்பாடு

மசாஜ் எனப்படும் உடல் பிடித்து விடுதல்(உருவுகை)

சங்கீதம் வழியான சிகிச்சை முறை

ஆழ்ந்த சுவாசம் மற்றும் இறுக்கம் தளர்த்தும் அப்பியாசங்கள்

வழிப்படுத்திய கற்பனை அனுபவம் – அமைதியான ஓர் இடத்தில் உங்களைக் கற்பனை செய்தல்

தியானம் அல்லது உங்கள்

மனப்பாரத்தை இறுக்குதல்

தெறிவினையியல் (reflexology) – உங்கள் கரங்களையும் பாதங்களையும் ஒரு விசேட முறையில் பிடித்துவிடுதல்

உங்களுக்குச் சந்தோஷம் தரும் அமைதியான செயற்பாடுகள் (உ-ம்: வாசித்தல் அல்லது சங்கீதம் கேட்டல்)

மூலிகை வகைச் சிகிச்சை முறைகளில் எதனையும் பயன்படுத்த முன்பாக உங்கள் மருத்துவருடன் அதுபற்றிக் கதையுங்கள். ஜின்செங் (Ginseng) போன்ற சில மூலிகை வகைச் சிகிச்சை முறைகள் உங்களின் புற்றுநோய் சிகிச்சையின் பொழுது தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

இதுபற்றி மேலும் தகவல் பெறுவதற்கு, கனேடிய புற்றுநோய் சங்கம் (Canadian Cancer Society) வெளியிட்ட துணைமுறையிலான சிகிச்சைகளுக்கான வழிகாட்டி (Guide to Complementary Therapies) நூலினைப் பார்க்கவும். இதற்கு www.cancer.ca/publications என்ற இணையத்தளம் செல்லுங்கள்.

ஆதார உதவியைப் பெற்றிடுங்கள்

நீங்கள் தனியொருவராக நின்று அயர்ச்சியைச் சமாளிக்க முற்படத் தேவையில்லை. இதற்கு நீங்கள் உங்கள் சமூகத்திலிருந்தும் உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர் மூலமாகவும் ஆதார உதவியைப் பெற முடியும்.



ஆதார உதவியை நீங்கள் பெறுவதற்குப் பின் வரும் தகவல் துணுக்குகள் உங்களுக்கு உதவ முடியும்:

உங்கள் அயர்ச்சியினால் எப்படியான உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்படுகிறது என்று உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் கதையுங்கள்.

நோயாளர்களுக்கு ஆதார உதவி வழங்கும் ஒரு குழுவில் சேருங்கள். கணினி மூலம் நீங்கள் சேரக் கூடியதாக புற்றுநோய்க்கு ஆதார உதவி வழங்கும் குழுக்கள் உள்ளன. உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள இவ்வாறான ஒரு குழுவினைக் கண்டறிவதற்கு உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழு உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

உங்களுடைய ஆன்மிகத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் விதத்தில் இயற்கை, சமயம் அல்லது சஞ்சிகை ஒன்றில் எழுதுவது போன்று உங்களுக்கு மன அமைதி தரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

கணினி வழியாக இயங்கும் ஆதார உதவிக் குழுக்கள் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்வதற்கு, கனேடிய புற்றுநோய் சங்கத்தின் ஒத்த வயதினர் ஆதார உதவிச் சேவை (Peer Support Service) பற்றிப் படியுங்கள். இதற்கு www.cancer.ca/support என்ற இணையத்தளம் சென்று பாருங்கள்.

வேலைக்குத் திரும்புவதற்கான ஆதார உதவி

சில கம்பனி நிறுவனங்கள் நீங்கள் வேலைக்குத் திரும்புவதற்கு உதவும் விதத்தில் செயல் திட்டங்களை வைத்துள்ளனர். இவற்றின் மூலம் நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்வதற்கு அனுமதிக்கப்படுவீர்கள்:

- ✓ நீங்கள் சிறிது சிறிதாக வேலைக்கு மீண்டும் புகுவதற்குப் பகுதி நேரம் வேலை செய்தல்
- ✓ உங்கள் வேலை நேரங்களை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் நெருக்கமான போக்குவரத்து நேரங்களில் பிரயாணம் செய்வதைத் தவிர்த்தல்
- ✓ வேலையில் உங்கள் பொறுப்புகளைக் குறைத்தல்
- ✓ நீங்கள் எப்படியாக வேலை செய்கிறீர்கள், எங்கே வேலை செய்கிறீர்கள், அல்லது என்ன வகை வேலை போன்றவற்றை மாற்றுதல்

மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு “புற்றுநோயின் பின் வேலைக்குத் திரும்ப ஆயத்தமாகுங்கள்” என்ற வெளியீட்டினைப் பாருங்கள். இதுபற்றிய விபரம் இவ்வழிகாட்டியின் 21ம் பக்கத்தில் உள்ளது.



உங்கள் வேகத்தை உங்களுக்கேற்ப பேணுங்கள்

உங்கள் உடற்சக்தியினைப் புத்திசாதுரியமான முறையில் பயன்படுத்துங்கள். இதனால் உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானவை என்று கருதும் காரியங்களை நீங்கள் செய்ய முடியும்.



முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்

செயற்பாடுகளின் முன்பும் பின்பும் ஓய்வு எடுப்பதற்கு நேரத்தினை ஒதுக்கி, உங்கள் நாளினைத் திட்டமிட்டு அமையுங்கள்.

வீட்டுவேலை போன்ற செயல்களுக்கு நீண்ட நேரம் கொடுத்துப் பரவிச் செய்யுங்கள்.

வீட்டுவேலை, பிள்ளை அல்லது அன்புப் பிராணிகளின் பராமரிப்பு, பொருட்களை வாங்குதல் போன்ற விடயங்களில் உதவும்படி குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்களிடம் உதவி கேளுங்கள்.

பெரும்பாலான செயற்பாடுகளை வீட்டின் ஒரே தளத்திலேயே செய்யக் கூடியதாக உங்கள் வீட்டை ஒழுங்குபடுத்தி வையுங்கள்.

உங்களுக்கு அடிக்கடி தேவைப்படும் பொருட்களை இலகுவாக எட்டக் கூடிய தூரத்தில் வைத்திருங்கள்.

உங்கள் செயற்பாடுகள் அல்லது பிரயாணங்களின் பொழுது உட்கார்ந்து இளைப்பாறக் கூடிய விதத்தில் ஏற்பாடுகளைச் செய்யுங்கள்.

முக்கியத்துவத்தின் பிரகாரம் ஒழுங்குபடுத்துங்கள்

உங்களுக்கு மிக முக்கியமானவை எவை என்று செயற்பாடுகளைத் தீர்மானித்து, உங்கள் உடற்சக்தியை அவற்றை செய்வதற்காகச் சேமித்து வையுங்கள்.

குறைந்த முக்கியத்துவம் கொண்ட செயற்பாடுகளைப் பிற்போடுங்கள்.

செயல் வேகம்

ஒரு நேரத்தில் ஒரு செயற்பாட்டினை மட்டும் செய்யுங்கள். அதனையும் அவசரப்பட்டுச் செய்ய வேண்டாம்.

ஒரு வேலையின் இடையில் கூட, நீங்கள் களைப்படைய முன்பாக, செய்வதை நிறுத்தி ஓய்வு எடுங்கள்.

வெவ்வேறு செயற்பாடுகளின் இடையில் ஓய்வு எடுங்கள்.

உடலைத் தாங்கும் நிலை

முடியும் என்றால் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் பொழுது உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.

நடப்பதற்கு உதவியான உபகரணங்களை பயன்படுத்துங்கள். உ-ம் கைபிடிக்கும் தொடர்கம்பிகள், பிடித்துக் கொள்ளும் சுவர்ச் சட்டங்கள், கைத்தடி அல்லது நடை உருளி.

பாரமான பொருட்களைத் தூக்குவதைத் தவிருங்கள்.

ஓர் அனுபவக் குறிப்பேடு அல்லது நாட்குறிப்பில் (diary) உங்கள் அயர்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட விபரங்களை தொடர்ந்து குறித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு நாளில் குறிப்பாகச் சில நேரப்பகுதிகளில் உங்களுக்குக் கூடிய உடற்சக்தி இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கக் கூடும்.

நன்றாக உண்ணுங்கள்

ஆரோக்கியமான உணவுகளையும் பல வகையான உணவுகளையும் சாப்பிடுங்கள். உங்களுக்குக் கூடிய உடற்சக்தியினை அது கொடுக்கும்:



உங்களுக்கு அயர்ச்சி இருக்கும் பொழுது நீங்கள் நன்றாக உணவு உண்பதற்கு பின்வரும் தகவல் துணுக்குகள் உதவமுடியும்:

உடலில் சக்தி அதிக அளவில் இருக்கும் நேரத்தில் சமையலில் ஈடுபடுங்கள்.

ஒரு நாள் முழுவதிலும் சிறிய அளவில் உணவுப் பாகங்களையும் இடைநேரச் சிற்றுண்டிகளையும் (snacks) தொடர்ந்து உண்ணுங்கள்.

ஆரோக்கியமானவையாக, அதே சமயம் செளகரியமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட நிலையில் உணவினை வாங்குங்கள் (உ-ம்: முன்கூட்டியே துண்டாக்கப்பட்ட பழங்கள், மரக்கறிகள்).

உடலில் சக்தி இருக்கும் நேரத்தில் மேலதிகமாக உணவினைத் தயாரித்து அதனை உறைகுளிசூட்டியில் (freezer) இட்டு வைப்புகள்.

பின்வரும் நான்கு உணவுப் பிரிவுகளிலும் இருந்து பல வகை உணவுப் பொருட்களைத் தெரிந்து உண்டு சமநிலை (போசாக்கு) உணவுத் திட்டம் (balanced diet)* ஒன்றைப் பின்பற்றுங்கள்:

- மரக்கறி வகைகள் மற்றும் பழங்கள்
- தானிய உற்பத்திப் பொருட்கள்
- பால் உணவுகள் மற்றும் அவற்றுக்குப் பதிலானவை
- இறைச்சி உணவுகள் மற்றும் அவற்றுக்குப் பதிலானவை

* குறித்த ஓர் உணவுத் தொகுப்பினை கட்டாயம் உண்ணும்படியோ அல்லது குறிப்பிட்ட உணவுப் பொருட்களை உண்ணாமல் தவிர்க்கும்படியோ உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழு உறுப்பினர் ஒருவர் உங்களிடம் கூறினால் ஒழிய இதனைப் பின்பற்றுங்கள்.

பதிவு செய்யப்பட்ட உணவியலாளர் (dietitian) ஒருவருடன் உங்களைத் தொடர்புபடுத்தி விடும்படி உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் கேளுங்கள். நீங்கள் அயர்ச்சி அடையும் நேரங்களில் நன்றாக உணவு உண்ணும் வழிகளை கண்டறிய, ஓர் உணவியலாளர் உதவ முடியும். இவ்வாறான பதிவு செய்யப்பட்ட உணவியலாளர் ஒருவருடன் இலவசமாகத் தொடர்பு கொள்வதற்கு நீங்கள் **EatRightOntario.ca** என்ற இணையத்தளம் போகலாம் அல்லது **1-877-510-5102** தொலைபேசி இலக்கத்தை அழைக்கலாம்.

உணவு பற்றி இன்னும் பல தகவல் துணுக்குகளை அறியக் கனேடிய புற்றுநோய் சங்கத்தின் “உங்களுக்குப் புற்றுநோய் இருக்கும்பொழுது நன்றாக உண்ணுதல்” (Eating well when you have cancer) என்ற சிறுநூலை பாருங்கள். இதற்கு www.cancer.ca/publications என்ற இணையத் தளம் செல்லுங்கள்.



எனது அயர்ச்சியை நிர்வகிக்க நான் என்ன செய்யலாம்?

**பொறுமையாக இருங்கள்.
உடலில் நல்லுணர்வு ஏற்படச்
சிறிது காலம் பிடிக்கும்.**

சிறிய மாற்றங்களை நீங்கள் செய்யும் பொழுது சிறிது காலத்தின் பின் உங்கள் அயர்ச்சியில் முன்னேற்றம் காண்பீர்கள்.



**இவ்வாறான மாற்றங்களைச் செய்வதற்கு பின்வரும்
தகவல் துணுக்குகள் உதவ முடியும்:**

உங்கள் உடல் சொல்வதை
கேளுங்கள்.

மெல்லமாக ஆரம்பித்து
மாற்றங்களை ஒவ்வொன்றாகச்
செய்யுங்கள்.

இலகுவான யதார்த்தமான
இலக்குகளை நிறுவுங்கள்.

முன்னேற்றப் பாதையில் நீங்கள்
காணும் வெற்றிகளை உணர்ந்து
உங்களைப் பாராட்டுங்கள்.

சில வேளைகளில் இத்தகவல்
துணுக்குகள் யாவற்றையும்
செய்யமுயன்ற பின்பு கூட
உங்களுடைய அயர்ச்சி
உணர்வு தொடரக் கூடும்.
இத்தகைய கஷ்டமான
காலத்தில் உங்களை
நீங்கள் மென்மையாகவும்
கனிவாகவும் பார்ப்பதற்கு
முயற்சி எடுங்கள்.

உங்களுக்குத் தீவிரமான அயர்ச்சி இருக்குமானால் நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை

உங்களுக்குத் தீவிரமான அயர்ச்சி உள்ளது என்று நீங்கள் கருதினால் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் அது பற்றிக் கதைப்பது முக்கியம் ஆகும்.

உங்கள் அயர்ச்சிக்கான காரணங்களை கண்டறிய அவர்கள் உதவுவர் என்பதுடன், சோதனைகளைச் செய்து உங்கள் உடல் அனுபவத்தை மேலாக்கும் திட்டம் ஒன்றை உருவாக்க உதவுவர்.

உங்கள் உடற்சக்தியை சேமிக்க உதவும் உபகரணங்களை பயன்படுத்துங்கள். உ-ம்: சக்கரநாற்காலிகள், நடை உருளிகள், பொருட்களை கவ்வி எடுப்பதற்கான “நீட்டிகள்” பொருட்களை நகர்த்துவதற்கு உதவும் சில்லு வண்டில்கள்.

தீவிரமான அயர்ச்சி உள்ளவர்களுக்குச் சில வேளைகளில் methylphenidate, modafinil அல்லது dexamethasone போன்ற மருந்துகள் கொடுக்கப்படுவது உண்டு. ஆனால் அவை உண்மையில் பலன் தருகின்றனவா என்பதற்கு ஆதாரம் இல்லை. இது பற்றி மேலும் அறிவதற்கு உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் கதையுங்கள்.



எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான்கதைக்க வேண்டும்?

பின்வரும் அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருக்குமாயின் உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் உடனடியாகவே சொல்லுங்கள்:

தலைச் சுற்று, உடல் சமநிலை இழத்தல் அல்லது தள்ளாடி விழுதல்

திடீரெனக் கூடுகின்ற அயர்ச்சி நிலை

மூச்செடுப்பதில் சடுதியாகத் தோன்றும் கஷ்டம் அல்லது வேகமான இருதயத் துடிப்பு

காரணம் எதுவும் இல்லாமல் இரத்தம் கசிதல் அல்லது நிற்காமல் இரத்தம் சிந்துதல்

பதற்றம், மனச்சோர்வு அல்லது நிலைமையை நல்லமுறையில் சமாளிக்க முடியாது போன்ற உணர்வு.

அறிகுறிப் பரிசீலனை என்றால் என்ன?

ஒன்றாயினாலும் புற்றுநோய் உள்ள நோயாளிகள் அறிகுறிப் பரிசீலனைத் தகவல் கொத்து ஒன்றினை நிரப்பிக் கொடுப்பர். உங்களுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகள் மற்றும் உங்கள் உணர்வுகள் எப்படி உள்ளன என்பது பற்றி இப்பரிசீலனைக் கொத்து மூலம் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர் அறிந்து கொள்கின்றனர். இப்பரிசீலனைக் கொத்து எட்மன்ரன் அறிகுறி மதிப்பீட்டுத் திட்டம் (Edmonton Symptom Assessment System / ESAS) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உங்களுடைய அறிகுறிப் பரிசீலனையை நீங்கள் மேற்கொள்ளும் பொழுது நீங்களும் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரும் உங்களுடைய அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க அது உதவியாக உள்ளது.

பின்வரும் பெட்டிகளிலுள்ள விபரங்களைப் பயன்படுத்தி உங்கள் அறிகுறிகளை ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழு விளங்கிக் கொள்ள உதவுங்கள்.



0 என்பது அயர்ச்சி இல்லை என்பதையும் 10 என்பது படுமோசமான அயர்ச்சி நிலை உள்ளது என்பதையும் குறிப்பிடும்.

1-3

உங்களுக்கு **இலேசான** அயர்ச்சி உள்ளது எனலாம். உங்கள் நிலை பின்வருமாறு இருக்கும்:

அயர்ச்சிக்கான அறிகுறிகள் சிறிதளவு உள்ளன

உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்ளுதல், சமைத்தல், சுத்தம் செய்தல் அல்லது தொழில் செய்தல் போன்ற வழக்கமான செயற்பாடுகளை நீங்கள் செய்யக் கூடியதாக உள்ளது

4-6

உங்களுக்கு **மிதமான** அயர்ச்சி உள்ளது எனலாம். உங்கள் நிலை பின்வருமாறு இருக்கும்:

அயர்ச்சிக்கான சில அறிகுறிகள் இருப்பதுடன் அவை உங்களுக்கு மிதமான அளவில் மனவழுத்தம் மற்றும் துன்பம் தரலாம்

உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்ளுதல், சமைத்தல், சுத்தம் செய்தல் அல்லது தொழில் செய்தல் போன்ற வழக்கமான செயற்பாடுகளை நீங்கள் செய்வது உங்களுக்குக் கஷ்டமாக உள்ளது

நடத்தல் அல்லது மாடிப் படி ஏறுதல் போன்ற செயற்பாடுகள் உங்களுக்குக் கஷ்டமாக உள்ளன

7-10

உங்களுக்கு **தீவிரமான** அயர்ச்சி உள்ளது எனலாம். உங்கள் நிலை பின்வருமாறு இருக்கும்:

ஒவ்வொரு நாளும் உங்களிடம் அயர்ச்சியின் பலமான அறிகுறிகள் காணப்படுவதுடன் அவற்றால் உங்களுக்கு உயர் அளவில் துன்பம் ஏற்படுகிறது

நாள் முழுவதும் நீங்கள் உட்காரவோ, படுத்துக் கிடக்கவோ அல்லது நித்திரை கொள்ளவோ விரும்புகிறீர்கள்

உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்ளுதல், சமைத்தல், சுத்தம் செய்தல் அல்லது தொழில் செய்தல் போன்ற வழக்கமான செயற்பாடுகளை உங்களால் செய்ய முடியாமல் உள்ளது

அசையாமல் இருக்கும் பொழுது கூட

உங்களுக்குத் திடீரென அயர்ச்சி அத்துடன்/ அல்லது மூச்சுத் திணறல், வேகமான இருதயத் துடிப்பு அத்துடன்/அல்லது தாழ்வான இரத்தக் கலங்களின் எண்ணிக்கை உண்டாகலாம்

உங்களுடைய அயர்ச்சி பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர் விரும்புகின்றனர். உங்களுடைய கரிசனங்களும் கேள்விகளும் முக்கியமானவை ஆகும். இவற்றை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்குப் பயம் கொள்ள வேண்டாம்.

எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெறமுடியும்?

பின்வரும் இணையத் தளங்களுக்கும் இன்னும் பிற உபயோகரமான தகவல் மூலவளங்களுக்கும் உரிய இணைப்புகளை காண்பதற்கு www.cancercare.on.ca/symptoms என்ற இணையத்தளம் செல்லுங்கள்.

இணையத் தளங்கள்:

புற்றுநோய் பராமரிப்பு
ஒன்ராறியோ
www.cancercare.on.ca

கனேடிய புற்றுநோய் சங்கம்
www.cancer.ca
1-888-939-3333

புற்றுநோய் அயர்ச்சியை
நிர்வகியுங்கள்
[health.sunnybrook.ca/
cancer-fatigue/](http://health.sunnybrook.ca/cancer-fatigue/)

ஆதார உதவிச் சேவைகள்:

CCS சங்கச் சமூக சேவைகள்
தேடல் காட்டி
www.cancer.ca/csl

புற்றுநோய் உரையாடல் கனடா
www.cancerchatcanada.ca

காணொளிகள்:

புற்றுநோய் தொடர்பிலான
அயர்ச்சி —
உருவாக்கியவர்: Dr. Mike Evans

சிறு நூல்கள்:

உங்கள் சக்தியை மீள்பெறுங்கள்:
புற்று நோய் தொடர்பிலான
அயர்ச்சியைச் சமாளித்தல் —
University Health Network

புற்றுநோயின் பின் வேலைக்குத்
திரும்ப ஆயத்தமாகுங்கள் —
University Health Network
www.uhn.on.ca இங்கு நூலின்
தலைப்பைக் கொண்டு தேடுங்கள்

கீழேயுள்ள இரண்டு
சிறுநூல்களின் பிரதிகளை
தபால் மூலம் பெறுவதற்கு
கனேடிய புற்றுநோய்ச் சங்கத்தை
தொலைபேசியில் அழையுங்கள்.
1-888-939-3333

துணையுதவிச் சிகிச்சை முறைகள்:
புற்றுநோய் உள்ளோருக்கான ஒரு
வழிகாட்டி

உங்களுக்கு புற்றுநோய் இருக்கும்
பொழுது நன்றாக உணவுண்ணல்.

எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெறமுடியும்?

உங்கள் அயர்ச்சியை நிர்வகிப்பது பற்றி மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் கேளுங்கள்.

சுயநிர்வகிப்பு வகுப்புகள்:

உள்ளூர் ஆதார உதவிக் குழுக்கள்:

காணொளிகள்:

நூல்கள்:

துண்டுப் பிரசுரங்கள்:

உங்களுடைய அறிகுறிகளின் பிரகாரம் உடனடியான மருத்துவ உதவி உங்களுக்குத் தேவை என்று நீங்கள் கருதினால், யாருடன் தொடர்பு கொள்ளவேண்டும் என்பதை உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்பு குழுவினரிடம் கேட்டு அறியுங்கள்.

இவ்வழிகாட்டியில் வழங்கப்பட்டுள்ள பரிந்துரைகள், அச்சில் வெளியிடப்பட்ட சான்றுகள் மற்றும் நிபுணர்களின் ஒத்த கருத்து ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அமைந்து உள்ளன. இவ்வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள தகவல் நோயாளர்களுக்கான பின்வரும் துணை வெளியீடுகளில் இருந்து பெறப்பட்டு வழங்கப்பட்டு உள்ளது:

- உங்கள் சக்தியை மீட்டெடுங்கள்: புற்றுநோய் தொடர்பிலான அயர்ச்சியை சமாளித்தல்: (பிறின்சஸ் மர்காட் புற்றுநோய் நிலையம்)/ Reclaim your energy: Coping with cancer related fatigue (Princess Margaret Cancer Centre)
- புற்றுநோய் தொடர்பிலான அயர்ச்சியை நிர்வகித்தல்: புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு உரியது (புற்றுநோய்க்கு எதிரான கனேடிய பங்காண்மை முயற்சி) /Managing cancer related fatigue: For people affected by cancer(Canadian Partnership Against Cancer).

இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி புற்று நோயாளர்களுக்கு அயர்ச்சி பற்றிய தகவலினை வழங்கும் நோக்கத்துடன் புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்றாறியோ நிறுவனத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது. இதனைத் தகவல் பெறும் ஒரு மூலவளமாக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். மருத்துவர்களின் அறிவுரைக்குப் பதிலாக இதனை உபயோகிக்கலாகாது. அயர்ச்சியை நிர்வகித்தல் பற்றிக் கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ள எல்லாத் தகவலும் இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கவில்லை. உங்களிடம் கேள்விகள் அல்லது கரிசனங்கள் இருக்குமாயின் எப்பொழுதும் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் அவை பற்றிக் கேளுங்கள். இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள தகவல், புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்றாறியோ நிறுவனத்துக்கும் உங்களுக்கும் இடையே ஒரு மருத்துவர்-நோயாளி இடைப்பட்ட உறவினை ஏற்படுத்த மாட்டாது.

இம் மொழிபெயர்ப்புக்கான நிதியுதவி இளவரசி மர்காட் புற்றுநோய் தாபனத்தின் எலிசபெத் வோல்ரேஸ் நோயாளர் கல்வி நிதியத்தால் வழங்கப்படுகிறது,

இதில் அடங்கியுள்ள தகவலினை விசேடமாக அணுகும் முறையில் பெற விரும்புகிறீர்களா? 1-855-460-2647 | TTY 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

வேறு நோயாளர் வழிகாட்டிகளைப் பார்வையிடத் தயவுசெய்து இங்கு செல்லுங்கள்: www.cancercare.on.ca/symptoms

இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி உங்களுக்கு உதவியாக இருந்ததா? எங்க ளுக்கு இசுதன் சவ்ழி தெ த்ரா ிசவியுங்்சளெச:

<https://www.surveymonkey.com/r/patientguidefeedback>

பதிப்பு 2 – 2016

இவ்வழிகாட்டிக்குரிய பதிப்புரிமை மற்றும் இதிலடங்கும் தகவல்கள், வரைபடங்கள், வர்த்தகச் சின்னங்கள் மற்றும் பிற உரிமைகள் யாற்றுக்கும் ஒன்றாறியோ புற்றுநோய் பேணல் அமைப்பு உரித்துடையது. ஒன்றாறியோ புற்றுநோய் பேணல் அமைப்பின் எழுத்து வடிவிலான முன் அனுமதியின்றி இதன் எப்பகுதியும் பிரதியாக்கக் செய்யப்படவோ விநியோகிக்கப்படவோ எவ்வழியாலும் அனுப்பப்படவோ கூடாது. ஆனால் சொந்தப் பாவிய்ப்புக்கு மட்டும் பயன்படுத்தலாம்.



Ontario

Cancer Care Ontario