

Taking Care of Me!

தெற்காசிய முதியோருக்கான உடல் ஆரோக்கியம் சுக வாழ்வு பற்றிய பயிற்சி பட்டறையை ஒழுங்கு செய்யும் மற்றும் எளிதாக்க உதவி செய்யும் கை நூல்



CHATS
Community & Home
Assistance to Seniors

In collaboration with the Social Services Network



SOCIALSERVICESNETWORK
serving diverse communities



live well, age well, be well

Workshop 1: Learning About the Health Care System

Table of Contents

1. Session Overview	W1-2
2. Workshop Materials	W1-2
• DVD Chapter 1 (English, Punjabi, and Tamil)	
• USB Memory Stick: Handouts Workshop 1	
• Resource Package – Contents Checklist for Workshop 1	
3. Facilitator Notes & Script	W1-4
4. References	W1-14

Workshop 1:

Learning About the Health Care System

1. Session Overview

This workshop offers a beginners guide to health care in Canada. The workshop has been divided in two sections. First, we walk participants through the stages, requirements, and what you can expect when you are attempting to acquire public and private health insurance. This part will include a discussion on how private insurance can help you receive dental and vision care. Secondly, we share information on the kinds of medical services and health care facilities (hospitals, seniors' homes, Long Term Care facilities, and walk-in clinics) that are available and their intended uses. There is one interactive exercise in this workshop.

2. Workshop Materials

Ensure that you have all the materials outlined in the [Instructions for Organizing the Workshops](#) booklet. You will also need the following workshop-specific materials.

- DVD Chapter 1: Learning About the Health Care System
 - English
 - Punjabi
 - Tamil

- USB Memory Stick: Handouts
 - Agenda: Workshop 1 – Learning About the Health Care System
 - Worksheet: Workshop 1 – Learning About the Health Care System *
 - Evaluation Form

- Resource Package: All items are listed in the [Contents of Resource Package Checklist](#) that follows. You will need to assemble individual Resource Packages specific to your language group, for each workshop participant prior to your workshop. If materials on this list have not been translated to Punjabi and/or Tamil, the English copy should be included.

*If the worksheet is two pages long, we recommend printing these double-sided.

Checklist for Resource Package – Workshop #1

1. Services for Seniors Guide – Guide to Government of Canada Services for Seniors
 English
2. A Guide to Programs and Services for Seniors in Ontario – Government of Ontario
 English
3. Seniors' Directory – York Region English
4. Ontario Hospital Insurance Plan (OHIP) application form and Facts Sheet English
5. Immigrant Services English
[Available on USB Memory Stick in the Resource Package File]
6. Information on Private Insurance Companies English
7. Dental Care for Seniors – Canadian Dental Association English
8. Brochure – The Patient's Clinic – Faculty of Dentistry, University of Toronto
English
9. Information on the Ontario Disability Support Program (ODSP) and Ontario Works (OW) English
10. Information on the Markham Hearing Clinic English
11. A Guide to RRSPs and Other Registered Plans for Retirement English
12. Information on Health Care Connect English
13. Health Care Services in Markham English
[Available on USB Memory Stick in the Resource Package File]
14. List of South Asian Doctors in Markham English
[Available on USB Memory Stick in the Resource Package File]

3. வளவாளருக்காக குறிப்புகளும் வரிவடிவங்களும்

அறிமுகம் - 5 நிமிடங்கள்

- உங்களை வரவேற்கின்றோம். உங்கள் வருகைக்கு நன்றி!
- முதியோர்களாகிய உங்களுக்கான சுகாதார சேவைகளில் உள்ள விடுபட்ட பகுதிகளை இனங் காணுவது மிகவும் கடினமான காரியமாகும்.
- எவ்வித சுகாதார சேவைகள் விடுபட்டுள்ளன? அவைகளை எப்படி அடைவது? இச் சேவைகளை வழங்க யார் உதவுவார்கள்? இவை சம்பந்தமாகவே நாம் இன்று கலந்துரையாடவுள்ளோம்.
- நிகழ்ச்சி நிரல் இத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. Workshop 1: Learning About the Health Care System Worksheet. [*Hold this up and ask them to refer to it*] எங்களுக்கு ஒரு மணி நேரமே இருப்பதால் கேள்விகளேதும் இருப்பின் பின்வரும் நேரங்களில் நாம் அது பற்றி கலந்துரையாட முடியும். நான் சொல்வதை விளக்கிக் கொள்வதில் சிரமங்கள் இருப்பின் அப் பகுதிகளை உங்கள் வேலைக் குறிப்பில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கான கைநூல் பொதி மேலதிக விளக்கத்தை தர வல்லது. நீங்கள் அதை வீட்டுக்கு எடுத்துச் சென்று படிக்கலாம். [*Hold this up*] கேள்விகள் இருக்குமானால் பிறிதொரு வேளையில் எங்களை அணுகலாம்.
- நாங்கள் தருகின்ற இப் பொதுவான தகவல்களை நீங்கள் விரும்பினால் பயன்படுத்தலாம். அத்தோடு உங்கள் சுகாதார மற்றும் இதர மருத்துவ தேவைகளுக்கு மருத்துவ நிபுணர், மற்றும் குறிப்பாக குடும்ப வைத்தியர் சம்பந்தப்பட்ட ஆலோசனைகளுக்கு நீங்களே பொறுப்பாவீர்கள்.
- இப்போது தொடங்குவோம்

[*Start DVD Chapter 1: Learning About the Health Care System. Ensure that you have the correct language DVD, i.e. English, Punjabi, or Tamil. Start Power Point – Slide 2 – How do I Pay for Health Care?*]

சுகாதாரம் பேணலுக்கான செலவீனம் - 15 நிமிடங்கள்

- நீங்கள் கனேடியப் பிரஜை அல்லது நிரந்தரக் குடியரிமை கொண்டவராக இருப்பின் நீங்கள் சுகாதார காப்புறுதிக்கு உரித்துடையவர்கள். இது நீங்கள் செலுத்தும் வரி மூலம் கிடைக்கின்றது. ஒன்றாரியோ மாகாண சுகாதாரத் திட்டம்

OHIP ஒன்றாயியோ சுகாதார காப்புறுதித் திட்டம் என்று அழைப்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

- நீங்கள் கனடாவிற்குள் வந்தவுடன் இத்திட்டத்திற்காக விண்ணப்பிக்கலாம். ஆனாலும் இத்திட்டத்தின் பயனைப் பெற மூன்று மாதம் செல்லலாம்.
- உங்களில் எத்தனை பேருக்கு OHIP அட்டை உள்ளது? *[If the majority of people have OHIP, skip to Section B]*

பிரிவு A

- நாங்கள் OHIP திட்டத்தின் விண்ணப்பப் படிவத்தை உங்கள் கைநூலில் இணைத்துள்ளோம். நீங்கள் அவற்றை SSN அல்லது வேறு குடிவரவாளர் மையங்களின் உதவியோடு நிரப்பிக் கொள்ளலாம். மேலும் இப் பகுதியில் குடிவரவாளர்களுக்கு உதவும் நிறுவனங்களின் அட்டவணையை உங்கள் கைநூலில் இணைத்துள்ளோம்.
- நீங்கள் விண்ணப்பிக்கும் போது உங்கள் அடையாளத்தை உறுதிப்படுத்துவதற்காக கடவுச்சீட்டு நிரந்தர குடியரிமைச் சான்றிதழ் அல்லது நிரந்தர குடியரிமை அட்டையை காண்பிக்க வேண்டும்.
- முதல் மூன்று மாதங்களை சமாளிப்பதற்காக நீங்கள் தற்காலிக தனியார் காப்புறுதி ஒன்றை நாடுவது நல்லது.
- தனியார் காப்புறுதி நிறுவனங்களை பெறுவதில் சிரமம் இருப்பின் உங்கள் வேலைச் சீட்டில் அவற்றை குறித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாங்கள் அவைகளை இனங் காண உதவுவோம்

பிரிவு B

- நீங்கள் முதியோராக இருப்பதால் OHIP ற்கும் மேலாக தனியார் காப்புறுதி ஒன்றும் இருப்பதும் நல்லது. அவைகள் OHIP சந்திக்க முடியாத சில சலுகைகளை உங்களுக்கு தர முடியும். உதாரணங்கள்

[Refer to Power Point Slide 3 – Private Health Insurance]

- ✧ பற்சிகிச்சை செலவீனம்
- ✧ துண்டுச் சீட்டு மருந்துகள்
- ✧ துண்டுச் சீட்டு மூக்குகண்ணாடிகள்
- ✧ தனியார் மருத்துவமனை அறைகளின் செலவு

- மருந்துகளின் விலைகள் கடைக்குக் கடை வேறுபட்டது. மருந்துக் கடைகளை தெரிவு செய்யும் முன் விலைகளின் வேறுபாடுகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

[Refer to Power Point Slide 4 – Dental Care]

- தனியார் காப்புறுதித் திட்டங்களுக்குச் செல்ல முன் அவைகள் உங்கள் பிரத்தியேக தேவைகளை சந்திக்க வல்லனவா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். உதாரணம் பல் கண் உங்கள் கைநூலில் சில தனியார் காப்புறுதி நிறுவனங்களின் விபரங்கள் உள்ளன.

பற்சுகாதாரம்

- எங்கள் பற்களில் கவனம் செலுத்துவது மிக முக்கியம். கிரமமான சோதனைகளும் பற்களின் மேல் காட்டும் கவனமும் மிக முக்கியமானவை. சரியான பற்சுகாதாரம் பேணலுக்கான பகுதியை உங்கள் கைநூலில் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- பற்சுகாதாரக் கல்லூரிகள் சுத்திகரித்தல் பற் சீரமைப்பு பல் நலம் அவசர சிகிச்சை ஆகியவைகளை குறைந்த கட்டணத்தில் செய்கின்றன. இவைகள் சாதாரண பல் மருத்துவ கட்டணங்களிலிருந்து இலவசம் தொடக்கம் 2/3 பங்கை மொத்தக் கட்டணத்திலிருந்து குறைக்க உதவும். ரொறொன்டோ பல்கலைக்கழகத்தின் நோயாளர் சிகிச்சை பிரிவு இச் சேவையை வழங்குகின்றது. இது பற்றிய விபரங்கள் உங்கள் கைநூலில் உள்ளன.
- நீங்கள் ஒன்ராறியோ வேலைகள் அல்லது (ODSP) ஒன்ராறியோ வலுவிறுந்தோர் உதவி திட்டத்தின் உதவிகளை பெறுபவராயின் பற் சம்பந்தமான சில கொடுப்பனவுகளுக்கு உரித்துடையவர்களாவீர்கள். இது பற்றிய விபரங்களை கைநூலில் இருந்து அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- வைத்தியசாலைகளில் நடைபெறும் சில பற்சிகிச்சைகளுக்கான செலவுகளை சுகாதார அமைச்சு பொறுப்பேற்கும். அதே சமயம் சாதாரண பற்சிகிச்சை நிலையங்களில் இவைகளை நீங்கள் பணம் செலுத்தியே பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

செவிப்புலன் கருவிகள்

- உங்கள் செவிப்புலனில் ஏதாவது குறைபாடு இருப்பின் அவற்றை பரிசோதித்து உகந்த கருவியை பொருத்துவதே நலம்.
- உங்களுக்கு இக் கருவி தேவைப்படின (ADP) கருவிகள் உதவும் திட்டத்தின் கீழ் நீங்கள் இதைப் பெறலாம்.

[Refer to Power Point Slide 5 – Caring for your Hearing]

- கீழ்க் காணும் OHIP வழிகளில் ஏதேனும் ஒன்று மூலம் நீங்கள் இதைப் பெறலாம்.

✧ வைத்தியரை அணுகி ADP பத்திரத்தில் 2ம் பிரிவை வைத்தியர் மூலம் நிரப்பிப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

✧ உங்களை பரிசோதித்த கேட்டல் துறை நிபுணரின் மூலம் ADP பத்திரத்தின் 2ம் 3ம் பிரிவுகளை நிரப்பிப் பெறல்.

- இவைகளுடன் உங்கள் OHIP அட்டை மற்றும் ADP செவிப்புல சாதன விண்ணப்பப் படிவத்தின் 1ம் பிரிவும் தேவைப்படும்.

[Refer to Power Point Slide 6 – Caring for your Hearing (same title as previous slide)]

- ADP இன் அடிப்படையில் ADP யில் நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளபடி ஒரு செவிப்புலன் கருவி செவி வார்ப்பு இதர கருவிகள் ஆகியவற்றிற்கு அதி கூடிய \$ 500 களை அங்கீகரிக்கப்பட்ட செவிப்புலன் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு வழங்கும்.
- இண்டு காதுக்குமுரிய செவிப்புலன் கருவிகளுக்கு சிகிச்சை நிலையமானது அதிக பட்சமாக \$1000 வரைக்கும் விண்ணப்பிக்க முடியும்.
ADP தொடர்பான மேலதிக தகவல்களுக்கு கைநூலை நாடவும்
- மார்க்கம் செவிப்புல நிலையம் இது தவிர மேலதிக தகவல்களை தர உதவும்.
இது தவிர மேலதிக விபரங்களுக்கு கைநூலை நாடுங்கள்.

[Refer to Power Point Slide 7 – Ontario Drug Benefit Program]

துண்டுச் சீட்டு மருந்துகள்

- (ODBP) ஒன்றாரியோ மருந்து நல நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் மூலம் அநேக துண்டுச் சீட்டு மருந்துகள் உள்ளடக்கப்படுகின்றன. கீழ் காணும் குழுவினரில் நீங்கள் ஒரு பகுதியாயிருப்பின் OHIP அட்டை கொண்டவராயின் நீங்கள் (ODB) இந் நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்கு உரித்துடையவர்களாவீர்கள்.

✧ 65 வயதுடையவரும் அதற்கு மேற்பட்டவரும்

✧ நீண்ட கால கவனிப்பு மையங்களில் வசிப்பவர்கள்

✧ விசேட தேவை மையங்களில் வாழ்பவரும் அதோடு தொடர்புடையவர்களும்

✧ ஒன்றாரியோ வேலைகள் மற்றும் ODSP ஆகியவைகளை சமூக உதவியாக பெறுபவர்களும்

[Refer to Power Point Slide 8 – Financial Benefit Program]

நிதி நல நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் ²

- (OAS) முதிர் வயதுப் பாதுகாப்பு கனடாவிலுள்ள இவ்வகையைச் சார்ந்த ஒரு திட்டமாகும். நீங்கள் கனடாவில் 10 வருடங்கள் வசித்தவர்களானால் ஒரு தொகையை 65 வயதிற்கு மேல் மாதாமாதம் பெற வழி வகுக்கின்றது.
- நீங்கள் குறைந்த வருமானம் உள்ள முதியவரானால் 60 வயதிற்கு முதல் சில நலன்களையும் பெறமுடியும். நீங்கள் OAS உடன் குறைந்ததொரு வருமானத்தையோ அல்லது வருமானமற்ற நிலையையோ கொண்டிருப்பவரானால் நீங்கள் (GIS) எனப்படும் பொறுப்பு நிதி வருமான உதவியொன்றை பெற்றுக் கொள்ள விண்ணப்பிக்கலாம். இவ் அங்கீகாரம் உள்ள வருமானம் அத்துடன் திருமண நிலை இவைகளைச் சார்ந்திருக்கும். கடந்த வருடங்களில் தகுதியின்மையை கொண்டிருந்தீர்களாயினும் இதற்கு விண்ணப்பிக்கலாம்.
- கீழ்க் காணப்படும் விபரங்களைக் கவனியுங்கள்

[Refer to Power Point Slide 9 – Guaranteed Income Supplement]

- ✧ நீங்கள் தனி நபரானால் உங்கள் வருட வருமானம் \$14,352 க்கு குறைவாக இருத்தல் வேண்டும்
- ✧ நீங்கள் இன்னுமோர் ஓய்வு ஊய்தியம் பெறுபவரின் துணைவரானால் உங்கள் வருட வருமானம் \$18,864 க்கு குறைவாக இருத்தல் வேண்டும்.
- ✧ நீங்கள் ஓய்வு ஊய்தியக்காரர் அல்லாதவரின் துணைவரானால் உங்கள் வருமானம் \$34,560 க்கு குறைவாக இருத்தல் வேண்டும்.
- ஓய்வு ஊய்தியக்காரர் ஒருவரின் 60-64 வயதுக்கிடைப்பட்ட துணைவரொருவர் (OAS) பெறுபவர்) இவ் GIS நலத்திட்டத்திற்கு உரியவராவார்.
- குறைந்த வருமானமுடைய அத்துடன் துணையை இழந்த 60-64 வயதுக்கிடைப்பட்ட ஒருவர் “பிழைத்து வாழ்பவர்” களுக்கான கொடுப்பனவுக்கு உரித்துடையவராகின்றார்.
- நீங்கள் குறைந்த வருமானமுடையவராக கணிக்கப்படுவீர்கள் 20 வீதத்தை வீட்டுப்பொருட்கள் சம்பந்தமான தேவைகளுக்கு (உ.ம் உணவு வீடு உடை) பாவிப்பவரானால். ஒரு பெரிய நகரத்தில் வசித்து தனிநபராக இருந்து வருட வருமானம் \$20,778 அல்லது அதற்கும் குறைவானால் நீங்கள் குறைந்த வருமானமுடையவராக கணிக்கப்படுவீர்கள். ஒரு பேர் கொண்ட குடும்பத்திற்கு \$38,610 ³

[Refer to Power Point Slide 10 – Am I Entitled to More Benefits?]

- இவற்றை விட மேலதிக நலத் திட்டங்களும் உண்டு. கண்ணியில் இது பற்றி அறிய SSN ஊழியர்களிடம் இது பற்றி கலந்துரையாடவும். உங்கள் கைநூலில் இதுபற்றி www.canadabenefits.gc.ca. அறிந்து கொள்ள முடியும். ⁴

[Refer to Power Point Slide 11 – Tax Benefits]

- முதியோருக்கும் ஓய்வு ஊய்தியக்காரருக்குமான வரி விலக்கு அல்லது வரி சேமிப்புகளும் உண்டு. வரி சேமிப்பு சம்பந்தமான சகல தகவல்களையும் அறிந்து கொள்ள கைநூலை நாடவும்.
- நீங்கள் 50–65 வயதிற்கு இடைப்பட்டவராயின் நீங்கள் RRSP எனப்படும் பதிவு செய்யப்பட்ட ஓய்வு கால சேமிப்புத் திட்டத்தில் இணைவது பற்றி சிந்திக்கலாம்.⁵ RRSP மற்றும் அனைத்து ஓய்வுகால பதிவுத் திட்டங்கள் சம்பந்தமான விபரங்களை உங்கள் கைநூலில் பெறலாம்.
- RRSP யில் இருந்து RRIF எனப்படும் பதிவு செய்யப்பட்ட ஓய்வுகால வருமான நிதிக்கு மாற்றும் வயதெல்லை 69 இருந்து 71 ஆக அதிகரித்திருக்கின்றது.

மார்க்கம் நகரில் காணப்படும் சுகாதார நலன்கள் – 15 நிமிடங்கள்

மார்க்கத்தில் அநேக சுகாதார சேவை மையங்களும் அவற்றுடன் இணைந்த வசதிகளும் காணப்படுகின்றன.

[Refer to Power Point Slide 12 – Health Care Services & Facilities. Read them out.]

- வைத்தியசாலைகள் சமூக சுகாதார மையங்கள் மேலும் குறிப்பிட்டதொரு சிகிச்சைக்கான உதாரணமாக மீள் இயங்கச் செய்யும் சேவைகள் பார்வை கேட்டலுக்கான சிகிச்சை நிலையங்களுடன் walk in எனப்படும் நடை சிகிச்சை நிலையங்களும் காணப்படுகின்றன.
- ஒன்ராறியோ வாழ் மக்கள் இச் சேவை மையங்களை உபயோகிப்பதையே அரசாங்கம் எதிர்பார்க்கின்றது.
- குடும்ப வைத்தியர் அல்லது பொது மருத்துவ பயிற்சியாளர் ஆகியோரின் தெரிவே சுகாதாரம் பேணலின் முதற்படியாகும். குடும்ப வைத்தியர்களே குடும்ப நல சுகாதாரத்தின் ஆரம்பமாகும். அவர்கள் எச் செலவையும் எதிர்பார்ப்பதில்லை காரணம் அவர்கள் OHIP திட்டத்தின் கீழ் வருவதால்
- உங்கள் கைநூலில் உள்ள குடும்ப வைத்தியர் பகுதிக்குச் செல்லுங்கள். நீங்கள் குடும்ப வைத்தியரை கொண்டுள்ளீர்களா இல்லையா என்பது பற்றி ஒரு கணம் சிந்தியுங்கள். குடும்ப வைத்தியரை கொண்டுள்ளீர்களானால் அவரின்

பெயரை வேலைச் சீட்டில் எழுதவும்.

- அவ்விதம் ஒரு குடும்ப வைத்தியர் உங்களுக்கு இல்லையென்றால் ஒரு குடும்ப வைத்தியரை தேடக் கூடிய வழிகள் உண்டு. ஒன்றாறியோ அரசின் ஆதரவில் நடைபெறும் சுகாதார நலன் தொடர்புகள் பகுதி மூலம் ஒரு குடும்ப வைத்தியரை அடையலாம். இது பற்றிய விபரங்கள் உங்கள் கைநூலில் உள்ளன.
- உங்கள் வேலைச் சீட்டில் காணப்படும் இச் சுகாதார நலன் தொடர்புகள் பகுதியின் மூலம் குடும்ப வைத்தியருக்கான தேவையை பதிவு செய்யலாம். SSN ஊழியர்கள் இதற்கு உதவுவார்கள். ⁴
- அத்துடன் உங்கள் கைநூலில் மார்க்கத்தில் காணப்படும் தென் ஆசிய வைத்தியர்கள் விபரமும் இதற்கு உதவும். ⁶

முதியோர் இல்லங்கள்

- சில முதியோர்கள் இம் முதியோர் இல்லங்கள் தொடர்பாக அறிவதில் ஆர்வம் உள்ளவர்கள். முதியோர் இல்லமாவது பிரத்தியேகமாக முதியவர்களுக்கான வதிவட வசதிகளை கொண்டது.
- சில வீடுகள் பிரத்தியேக வசதிகளின்றி சுதந்திரமாக வசிப்பதற்கென்று மட்டும் உள்ளன. இச் சுதந்திர வாழ்க்கை முறை முதியோர் இல்லங்கள் பொதுவாக அடுக்குமாடிக் கட்டிடங்களில் காணப்படுகின்றன.
- வேறு சில இல்லங்கள் சுகாதார வசதிகள் மற்றும் தனிப் பராமரிப்பு வசதிகளைக் கொண்டதாகும். இவற்றை விட வேறு வசதிகளை எதிர்பார்ப்பவர்களுக்கு என்றும் பின்வரும் மூன்று வகையான முதியோர் இல்லங்கள் உள்ளன.

[Refer to Power Point Slide 13 – Three Types of Housing for Seniors]

- ✧ பணி ஓய்வு கால இல்லங்கள்
- ✧ ஆதரவு இல்லங்கள்
- ✧ நீண்ட கால பராமரிப்பு இல்லங்கள்

- ஆதரவு இல்லங்கள் அல்லது உள்வீட்டு பராமரிப்பு ஆகியவைகளை விட நீண்ட கால பராமரிப்பு இல்லங்கள் அதிக பராமரிப்பை வழங்குகின்றன. ஆவைகள் 24 மணி நேர பராமரிப்பு மேற்பார்வையுடன் தனி நபர் பராமரிப்பு உணவு ஊட்டுதல் குளிப்பாட்டுதல் மருந்து வழங்கல் மற்றும் வைத்திய தாதி சேவைகளையும் வழங்குகின்றன. ⁷

சாதாரண சிகிச்சை நிலையங்கள்

- உங்கள் கைநூலில் காணப்படும் மார்க்கத்தில் காணப்படும் சுகாதார வசதிகள் தலைப்பின் கீழ் மார்க்கத்தில் உள்ள சகல சாதாரண சிகிச்சை நிலையங்கள் பற்றிய விபரங்களை காணலாம் [[Refer to Power Point Slide 14 – Walk-In Clinics](#)]. இந் நிலையங்களில் முன் அறிவிப்பின்றி அனுபவம் வாய்ந்த தாதி அல்லது வைத்தியரை சந்திக்க முடியும்.
- இந் நிலையங்கள் அவசரமற்ற சிகிச்சைகளை கையாளுவதென்றாலும் நீங்கள் முன் அறிவிப்பு பற்றி கதைத்த பின் செல்வது நல்லது.
- எப்போது இந் நிலையங்களை உபயோகிக்க வேண்டும் [[Refer to Power Point Slide 15 – Use this Option When](#)]
 - ✧ நீங்கள் அவசரமற்ற நிலையில் உள்ள போது
 - ✧ குடும்ப வைத்தியர் இல்லாதவிடத்து அல்லது குடும்ப வைத்தியரின் அலுவலகம் மூடப்பட்டுள்ள போதும்
 - ✧ சிறிய அளவு உபாதைகளால் காயங்களால் பாதிக்கப்படும் போது உதாரணமாக சிராய்ப்புகள் தொற்று கடிகள் முறிவுகள் வயிற்றுக் கோளாறு வெட்டுக்கள் எரிகாயங்கள் மற்றும் தசைப் பிடிப்புக்கள் அத்துடன்
 - ✧ நாள்பட்ட நீடித்த மருத்துவ பிரச்சனைகளுக்காகவும்

[[Refer to Power Point Slide 16 – Video clip on Walk-In Clinics](#)] ⁸

அவசர நிலை பிரிவுகள்

- சில அவசர நிலை மற்றும் உடனடியாக கையாள வேண்டிய மருத்துவ சிகிச்சை நிலை ஏற்படின் நீங்கள் நாட வேண்டியது அவசர நிலைப் பிரிவையேயாகும் அவசர நிலைப் பிரிவில் நீண்ட நேரம் காத்திருக்கும் நிலை கூட ஏற்படலாம். அவசர சிகிச்சைக்காக நாடுபவர்கள் குடும்ப வைத்தியரிடமோ அல்லது சாதாரண சிகிச்சை நிலையங்களிலோ அன்றைய தினமே சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- சில சாதாரண சிகிச்சை நிலையங்கள் காயங்களுக்கான தையல் மற்றும் முறிவுகளுக்கு சிகிச்சை என்பவைகளை அளிக்க வல்லன.
- சில வேளைகளில் மருத்துவப் பிரச்சனை எவ்வளவு அவசரம் என்பதை தீர்மானிப்பது கடினம். இவ் வேளைகளில் ஒன்றாறியோ தொலை மருத்துவ சேவையை 1-866-797-0000 இல் அழைக்கலாம்.

[Refer to Power Point Slide 17 – Deciding what health service to use]

- ஒன்ராறியோ தொலை மருத்துவ சேவை இரகசியமானதும் இலவசமானதுமாகும். அத்துடன் இதை அழைப்பதன் மூலம் அவசர சிகிச்சை தொடர்பாக அவர்களின் ஆலோசனையை பெறுவதுடன் மாற்றீடாக ஏதும் சேவை உள்ளதா என்பதையும் அறியலாம். இச் சேவையை நாளின் 24 மணித்தியாலங்களிலும் வாரத்தில் ⁷ நாட்களிலும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- ஒன்ராறியோ தொலை மருத்துவ சேவை ஆங்கிலம் பிரெஞ்சு மொழிகளில் கிடைப்பதுடன் இதர 110 மொழிகளின் மொழி பெயர்ப்பிலும் கிடைக்கின்றது
- ஒன்ராறியோ தொலை மருத்துவ சேவையானது 911 சேவைக்கு மாற்றீடானது அல்ல. அவசர தேவைகளில் அழைக்க வேண்டிய ஒரே இலக்கம் 911 ஆகும்.
- நீங்கள் வைத்தியசாலை அவசரப் பிரிவுக்கு செல்ல வேண்டியது எனத் தீர்மானித்தால் வைத்தியசாலை அவசரப் பிரிவை அழைக்கலாம்.
- அவசர சிகிச்சை பிரிவில் ஏன் நீண்ட நேரம் காத்திருக்க வேண்டும் என்பதை பற்றி நீங்கள் யோசிக்கலாம். ⁹
- அதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன

[Refer to Power Point Slide 18 – Waiting in the Emergency Department]

- நிலைமையின் தீவிரம் என்ன: இது பற்றி ஆராய்வென இத் துறையில் பயிற்சி பெற்ற தாதியொருவர் இருப்பார். இத் தாதி அவசர சிகிச்சைத் துறையில் பயிற்சி பெற்றவராவார். இவர் நிலைமையை ஆராய்ந்து நிலைமைக்கேற்ற சிகிச்சைக்கு வழி வகுப்பார்.
- இவ் அடிப்படையில் தீவிர சிகிச்சைக்குரிய நோயாளிக்கு முதன் முக்கியத்துவம் கிடைக்கின்றது.
- சிகிச்சைக்கு நீங்கள் செல்லும் நாள் வார விடுமுறைகள் மற்றும் வைத்தியசாலையின் அளவு என்பவை இவைகளைத் தீர்மானிக்கும் மற்றக் காரணிகளாகும் நகரங்களில் காணப்படும் வைத்தியசாலைகள் சுறு சுறுப்பானவையாகவும் எதிர்பாராத இடையூறுகளையும் சந்திக்க வேண்டியனவாகவும் உள்ளன. உதாரணமாக அவ்விடத்தில் ஏற்படும் ஒரு பெரிய விபத்து அல்லது திடீர் தொற்று நோயின் தாக்கம் என்பவைகளைக் கூறலாம்.
- நீங்கள் சிகிச்சைகளுக்காக வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படும் போது தீவிர சிகிச்சை பிரிவின் ஆயத்தங்களுக்கேற்ப அதிக நேரத்தை செலவிட வேண்டியுள்ளது. உதாரணமாக உங்களுக்கான படுக்கை தயாராகும் வரையில் காத்திருக்க நேரிடுகிறது.

- இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் உங்களை சாதாரண சிகிச்சை நிலையத்திற்கோ அல்லது குடும்ப வைத்தியரையோ நாட வைக்கிறது. அவசர நிலைமையற்ற சந்தர்ப்பங்களில் கூட தேவைகருதி சில சிகிச்சைகளுக்கு நாம் உடனடியாக தீர்வு காண்பதை விரும்புகின்றோம்.

பயிற்சி: அவசரப் பிரிவின் பாவனை - 20 நிமிடங்கள்

- உங்களில் எத்தனை பேர் கடந்த இரண்டு மாதங்களில் அவசர சிகிச்சை பிரிவை நாடியிருக்கிறீர்கள்? கைகளை உயர்த்துங்கள்

[Ask individual participants, what the health reason was that brought them to the Emergency department? Write on the flipchart all the reasons. Then go reason to reason, and ask the group the following question]

- சாதாரண சிகிச்சை நிலையங்கள் குடும்ப வைத்தியரின் நிலையங்கள் பற்றி என்ன நினைக்கின்றீர்கள்? இப் பிரச்சினைகளுக்காக இந் நிலையங்களில் அவசரப் பிரிவு தேவைதானா? ஏன்?

முடிவுரை - 5 நிமிடங்கள்

- நாங்கள் உங்கள் வேலைச் சீட்டுகளை பெறப்போகின்றோம். அவைகள் உங்கள் கேள்விகளை ஆராயவும் தொடர்ந்து விபரங்களை திரட்டவும் உதவும்.
- நிகழ்ச்சி நிரலோடு இணைக்கப்பட்டுள்ள மீளாய்வு படிவத்தையும் நிரப்பவும். அவைகளில் உங்கள் பெயரை எழுதத் தேவையில்லை.
- இக் கருத்தரங்கு பற்றிய உங்கள் உணர்வை ஒரு வசனத்தில் வெளிப்படுத்த முடியுமா?

[Go around the room and ask each participant for their word or phrase]

- உங்கள் ஆரோக்கியத்தை கருத்தில் கொண்டு இக் கருத்தரங்கில் நீங்கள் பங்குபற்றியதற்கு எம் நன்றிகள். நீங்கள் ஒரு அருமையான குழு.

4. References

1. Government of Canada. Refer to Services for Seniors Guide at www.seniors.gc.ca. For more information on Old Age Security and the Guaranteed Income Supplement, call 1-800-277-9914.
2. For more information on tax benefits call the Canada Revenue Agency at 1-800-959-8281.
3. EHow.com. Definition of Low Income in Canada.
http://www.ehow.com/about_6400372_definition-low-income-canada.html
4. Government of Canada. For more information on the Benefits Finder, go to www.canadabenefits.gc.ca.
5. Government of Ontario. For more information on RRSPs, see the Guide to RRSPs and Other Registered Plans For Retirement at <http://www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/factsheets.aspx>.
6. The handout entitled, South Asian Family Doctors in Markham is derived from information found at <http://www.ontariodoctordirectory.ca/Markham>.
7. Information on Long Term Care Homes in Ontario was found at [Senioropolis.com](http://www.ontario.senioropolis.com/article.asp?ID=21)
<http://www.ontario.senioropolis.com/article.asp?ID=21>.
8. Government of Ontario. Ministry of Health and Long-Term Care. Information on Walk-In Clinics can be found at <http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/hco/options/walkin.aspx>
9. Government of Ontario. Ministry of Health and Long-Term Care. Information on Emergency Departments can be found at <http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs>

Workshop 2: Learning About Community Supports and Recreation Programs

Table of Contents

1. Session Overview	W2-2
2. Workshop Materials	W2-2
• DVD Chapter 2 (English, Punjabi, and Tamil)	
• USB Memory Stick: Handouts Workshop 2	
• Resource Package – Contents Checklist for Workshop 2	
3. Facilitator Notes & Script	W2-4
4. References	W2-12

Workshop 2:

Learning About Community Supports and Recreation Programs

1. Session Overview

This workshop offers an overview of what community programs and supports are available for seniors in Markham and how to go about arranging for these. This includes information on personal and home supports, transportation, and recreational programs. The workshop ends with ideas around physical fitness and closes with a demonstration of easy to learn “gentle exercise”. Seniors will be asked to try the exercises. There are six interactive exercises in this workshop.

Note – You will need to write information (from page 3) on a flipchart ahead of time.

2. Workshop Materials

Ensure that you have all the materials outlined in the [Instructions for Organizing the Workshops](#) booklet. You will also need the following workshop-specific materials.

- DVD Chapter 2: Learning About Community Supports and Recreation Programs
 - English
 - Punjabi
 - Tamil

- USB Memory Stick: Handouts
 - Agenda: Workshop 2 – Learning About Community Supports & Recreation Programs
 - Worksheet: Workshop 2 – Learning About Community Supports & Recreation Programs*
 - Evaluation Form

- ❑ Resource Package: All items are listed in the Contents of Resource Package Checklist that follows. You will need to assemble individual Resource Packages specific to your language group, for each workshop participant prior to your workshop. If materials on this list have not been translated to Punjabi and/or Tamil, the English copy should be included.

*If the worksheet is two pages long, we recommend printing these double-sided.

Checklist for Resource Package – Workshop #2

1. Information on CHATS – Community & Home Assistance To Seniors ❑ English
2. Information on the Social Services Network ❑ English/Punjabi/Tamil
3. Information on the Community Care Access Centre of York Region ❑ English
4. Information on the Home Adaptations for Seniors' Independence (HASI) Program ❑ English
5. "In My Language" Housing Related Facts Sheets ❑ English/Punjabi/Tamil
6. The Mobility Plus Application Package ❑ English
7. A map of Markham that highlights points of interest ❑ English
8. York Regional Transit system information ❑ English
9. Information on computer courses offered in Markham ❑ English
10. Information on English language courses – LINC and ESL ❑ English
11. Lifeline exercises pamphlet ❑ English
12. Immigrant Services ❑ English/Punjabi/Tamil
[Available on USB Memory Stick in the Resource Package File]
13. Council of Agencies Serving South Asians (CASSA) website ❑ English
14. South Asian Alliance of Canada ❑ English
15. Canadian Centre for Women's Education and Development ❑ English
16. Centre for Information and Community Services of Ontario ❑ English
17. Ontario Council of Agencies Serving Immigrants ❑ English
18. South Asian Heart Health Group ❑ English
19. United Hindu Congress Canada ❑ English
20. Common Places of worship for the South Asian Community in Markham ❑ English/Punjabi/Tamil
[Available on USB Memory Stick in the Resource Package File]

Additional Resources for the Tamil Group: English and Tamil

1. Canadian Tamil Women's Community Services □
2. Canadian Tamil Congress □
3. Tamil Elam Society of Canada □
4. Vasantham – A Tamil Wellness Centre □

3. வளவாளருக்காக குறிப்புகளும் வரி வடிவங்களும்**அறிமுகம் – 5 நிமிடங்கள்**

- உங்களை வரவேற்கின்றோம். உங்கள் வருகைக்கு நன்றி.
- சமூக ஈடுபாடு மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் உங்கள் ஆரோக்கியத்திலும் சந்தோஷத்திலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. நீங்கள் பணம் குடும்பப் பொறுப்புகள் ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் என்று பல்வேறுபட்டவைகளை கையாளுவதை நாம் அறிவோம்.
- உங்கள் மத்தியில் காணப்படுகின்ற தேவைகளை இனங் கண்டு கொள்ள பல தரப்பட்ட நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் உள்ளன. நீங்கள் உங்களையே கேட்டுக் கொள்ளலாம். முதியவர்களுக்கான நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் என்ன?. அவைகளை நான் எப்படி ஒழுங்கு செய்வது?. அவைகள் எனது தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கு பொருத்தமானதா?.
- விடுபட்ட தேவைகளையும் பொருத்தமான தேவைகளையும் இனம் காணுவதற்காகவுமே இன்று நாங்கள் இந்த பயிற்சிப் பட்டறையை நடத்துகிறோம்.
- நாங்கள் தருகின்ற இப் பொதுவான தகவல்களை நீங்கள் விரும்பினால் பயன்படுத்தலாம். அத்தோடு உங்கள் சுகாதார மற்றும் இதர மருத்துவ தேவைகளுக்கு மருத்துவ நிபுணர், மற்றும் குறிப்பாக குடும்ப வைத்தியர் சம்பந்தப்பட்ட ஆலோசனைகளுக்கு நீங்களே பொறுப்பாவீர்கள்.

இல்லங்களும் சமூக உதவிச் சேவைகளும் – 20 நிமிடங்கள்**பயிற்சி 1 : எனக்கு தேவையான உதவிகள்**

- முதலாவதாக என்ன வகையான உதவி உங்களுக்கு தேவைப்படுகின்றது?
- இங்கே விபரங்கள் தரப்படுகின்றது.

[Refer to the pre-prepared flipchart paper list below.]

- இது பற்றி அறிய பயிற்சிப் பட்டறை 2 இன் வேலைச் சீட்டைப் பாருங்கள். Learning About Community Supports & Recreation Programs Worksheet.
- உதவிகள் எனக்கு தேவை என்ற தலைப்புக்குச் செல்லுங்கள்.
- 5 நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொண்டு #1 – #7 வரை வரிசைப்படுத்துங்கள். #1 ற்கு அதிக முக்கியத்துவமும் #7 ற்கு குறைவான முக்கியத்துவமும் என்ற அடிப்படையில் எண்களை பெட்டிகளுக்குள் குறிப்பிடுங்கள்.

[Circulate around the room to see if anyone needs help ranking this list]

- இப்பொழுது நீங்கள் குழுவாக வரிசைப்படுத்திய முறையை நான் வாசிக்கப் போகிறேன்.

Go through each item and ask the following questions. Write each participant's ranking numbers by the relevant item. We want to get a sense of commonality of group needs, in order to develop the most optimal way to address each of their needs in follow-up.

For example if you write this beside a question:

#1 (10) and #3 (5) This means, 10 people rated this #1 and 5 people rated this #3]

- தேவைகளின் விருப்புகளின் அடிப்படையில் நீங்கள் எதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்திருக்கிறீர்கள்? *[read the item]*
 1. சிலரின் உதவி எனக்கு தேவைப்படும் அல்லது அவரின் துணை எனக்கு பொருட்கள் வாங்குவதற்குச் செல்ல மருத்துவரின் சந்திப்புகளிற்கு அல்லது வேறு இடங்களுக்குச் செல்ல தேவைப்படுகின்றது
(வேறு இடங்கள்) _____ .
 2. எனது வீட்டைச் சுத்திகரிப்பதற்கு சிலரின் உதவி தேவை.
 3. சலவை செய்வதற்கு சிலரின் தேவை.
 4. பேரப் பிள்ளைகளை பராமரிப்பதற்காக சிலரின் உதவி தேவை.
 5. தனி நபர் கவனிப்பிற்காக சிலரின் உதவி தேவை.
 6. சூடான மற்றும் குளிர்நீர்நீர்ந்த உணவு வகைகளை விநியோகிப்பதற்காக சிலரின் உதவி தேவை.
 7. எனது போக்குவரத்து தேவைகளில் உதவுவதற்காக சிலரின் உதவி தேவை.

- வழங்கப்படும் சேவைகளில் சில உங்களுக்கு பொருத்தமில்லாமலும் இருப்பதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக “வாகனங்களில் உணவு” எனும் திட்டம் மரக்கறி உணவுகளைக் கொண்டது ஆனால் பிரத்தியேக தென்னாசிய முறையில் சமைக்கப்பட்டதல்ல.
- ஒரு குழுவாக நாங்கள் வழங்கும் ஆலோசனைகளும் யோசனைகளும் சிறந்த பெறுபேறுகளை சந்திக்க உதவும். உதாரணமாக “முதியோர்க்கு உதவும் முதியோன்” என்பதை எடுத்துக் கொள்வோம் அதன் மூலம் இக் குழுவிலுள்ளோர் மற்றையவர்களுக்கு சிறு அளவிலாவது உதவி புரியலாம்.

பயிற்சி 2 : முதியோர்க்கு உதவும் முதியோர்

- முதியோர்க்கு உதவும் முதியோர் இக் குழுவில் உள்ள யாராவது இன்னுமொரு முதியவர்க்கு உதவ விரும்புகிறீர்களா? என்ன வழியில் உதவலாம் என்று சொல்லுங்கள்? *[Take down all the ideas on a flip chart]*
- உங்களில் யாராவது உங்களில் சொந்தமாக வாழ்கின்றீர்களா? அதைத் தொடர விரும்பினால் இல்லங்கள் சுகாதார மற்றும் சமூக சேவைகள் கிடைக்க வழிகள் உண்டு

[Start DVD Chapter 2: Learning About Community Supports & Recreation Programs. Ensure that you have the correct language DVD (i.e. English, Punjabi, or Tamil. Start Power Point – Slide 2 – Home and Community Supports)]

- உங்களுக்காக இல்லங்கள் மற்றும் சமூக உதவி சேவைகள் இருக்கின்றன.
 - ✧ சுகாதார நலன் நிறை சார் சந்திப்பு சேவைகள்
 - ✧ தனிநபர் நலன் மற்றும் ஆதரவு
 - ✧ வீட்டுப் பராமரிப்பு
 - ✧ சமூக வெளிக்கள நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள்

[Refer to Power Point – Slide 3 – How do I arrange for these services?]

- உங்கள் (CCAC) சமூக நலன்களுக்கான நிலையமானது நீங்கள் அரசினால் வழங்கப்படும் நிதி சம்பந்தமான நிகழ்ச்சித் திட்டங்களுக்கு உரித்துடையவர்கள் எனில் இச் சேவைகளைப் பெறுவதற்கு உதவுவார்கள்.

நீங்கள் CCAC அணுகும் பட்சத்தில் அவர்கள் ஒரு அலுவலர் மூலம் உங்களின் தகுதியை அளவு செய்வார்கள்.

- CHATS எனப்படுவது ஓர் பல் சேவை நிறுவனமாகும். இது வீடுகளில் தனி நபர் கவனிப்பு வீட்டை ஒருங்கமைத்தல் ஓய்வு சம்பந்தமான சேவைகளையும் சமூக

மட்டத்தில் போக்குவரத்து வாகனங்களில் உணவு முதியோர் நல நிகழ்ச்சிகள் வயது வந்தோருக்கான நிகழ்ச்சிகள் என்பவற்றையும் வழங்கி வருகின்றது. CHATS ஆனது அடிப்படையில் LHIN எனப்படும் மத்திய ஒருங்கிணைந்த உள்ளூர் சுகாதார வலைப்பின்னலின் மூலம் UNYR எனப்படும் யோர்க் பிராந்திய ஐக்கிய வழிகள் எனும் நிறுவனத்தின் கருணைத் தொகையின் மூலமும் இதர நிதி வழங்குனரின் நிதிகள் மூலமும் .இயங்கி வருகின்றது. CHATS நிறுவனமானது ஒவ்வொரு வருடமும் 6300 க்கு மேற்பட்ட முதியோருக்கும் அவர்களைக் கவனிப்போருக்கும் தங்கள் சேவையை வழங்கி வருகின்றது. வருமானத்தை பொறுத்து மானியத் தொகைகளும் வழங்கப்படுகிறது.

- SSN நிறுவனமானது தென்னாசிய சமூகத்தின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தும் சேவைகளில் ஈடுபடுகின்றது. அவர்கள் தங்கள் பங்குதார நிறுவனங்களோடு இணைந்து தென்னாசிய மொழிச் சிறுபான்மை சமூகத்தினருக்காக கலாச்சார ரீதியில் சேவைகளை முன்னெடுக்கின்றது.
- HASI எனப்படும் “முதியோரின் சுதந்திரத்திற்கு அமைவாக பொருத்தமான இல்லம்” நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் ஊடாக உங்கள் இல்லத்திற்கு நிதி உதவி கிடைக்கவும் வழி உள்ளது. HASI சம்பந்தமான மேலதிக தகவல்களை உங்கள் கைநூலில் காணுங்கள்.
- வீட்டுத்திட்டங்கள் மற்றும் வாடகை சம்பந்தமான தகவல்கள் மானிய அடிப்படை வீடுகள் குடியிருப்பாளர் மற்றும் வீட்டு உரிமையாளர் காப்புறுதி பற்றிய தகவல்களை உங்கள் கை நூலில் பெறலாம்.

போக்குவரத்து

- குளிர் காலத்தில் கடும் பனி வேளைகளில் வெளியில் செல்வது என்பது கடினமானது. இவைகள் உங்களை மேலும் தனிமைப்படுத்த வல்லவை.

பயிற்சி 3 : போக்குவரத்து

- உங்கள் அநேக போக்குவரத்து தேவைகளை எப்படி சமாளிக்கிறீர்கள்? *[Take down a few responses on the flipchart.]*
- இவ் வகை போக்குவரத்தை பாவிப்பவர்களாயின் நீங்கள் செல்லும் வழிகள் எவை? *[write the routes down on a flip chart].*
- மார்க்கத்தில் உள்ள “யோர்க் வழி நகரும் கூடுதல் சேவை பற்றி அறிந்துள்ளீர்களா?.

- இது யோர்க் பிராந்தியத்தில் உள்ள வலுவிழந்தோருக்கும் சில முதியோருக்குமான வாசல் வரை சேவையாகும். முக்கியமாக வழக்கமான போக்குவரத்தை சில காரணங்களுக்காக உபயோகிக்க முடியாத வலுவிழந்தோருக்கான சேவையாகும்.
- இச் சேவையை உபயோகிக்க நீங்கள் சில விஷேட தகுதிகளை கொண்டு இருக்க வேண்டும். நீங்கள் தகுதியானவர் என்றால் இதற்காக விஷேட அடையாள அட்டை ஒன்றைக் கொண்டிருப்பீர்கள். உங்களுக்கு ஒரு துணை தேவையெனின் அவரையும் உங்கள் பயணத்தில் இணைத்துக் கொள்ளலாம் அவர்களுக்கு இச் சேவை இலவசமானது.
- இச் சேவை பற்றி அறிய அல்லது விண்ணப்பிக்க உங்கள் வேலைச் சீட்டில் குறிப்பிடுங்கள். அத்துடன் மேலதிக விபரங்களை கைநூலில் பார்க்கலாம். ²
- முக்கிய இடங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள மார்க்கம் வரைபடம்
 - ✧ முக்கிய இடங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள மார்க்கம் வரைபடம்
 - ✧ YRT யோர்க் பிராந்திய போக்குவரத்துப் பற்றிய தகவல்கள்.
 - ✧ யோர்க் பிராந்திய போக்குவரத்து வரைபடம்
- CHATS இனால் வழங்கப்படும் போக்குவரத்து யோர்க் பிராந்தியத்தில் உள்ளது என்று அறிவீர்களா?
- முதியோருக்கான தனிக் கவனிப்பு போக்குவரத்து மற்றும் சிறு வேலைகள் பொருட்கொள்வனவு மருத்துவ பரிசோதனை சந்திப்புக்கள் ஆகியவைகளை CHATS வழங்கி வருகின்றது. CHATS இன் துண்டுப் பிரசுரங்களை உங்கள் வளப் பொதியில் காணலாம்.
- மேலதிக விபரங்களுக்கு CHATS அலுவலகத்தை நாடவும்.

பொழுதுபோக்கு மற்றும் கல்விசார் நிகழ்ச்சிகள் -- 10 நிமிடங்கள்

பயிற்சி 4 : பொழுதுபோக்கு மற்றும் கல்விசார் செயற்பாடுகள்.

- சமூக ஈடுபாடு தொடர்பாக நீங்கள் செய்ய விரும்புவது என்ன?

[Refer to Power Point Slide 4 - Social Gatherings]

மதிய உணவு

இரவு உணவு

- உடற் பயிற்சி நிகழ்ச்சிகள்
 - யோகா பயிற்சிகள்
 - கணணி வகுப்புகள்
 - அறிவோம் ஆங்கிலம்
 - தையல் வகுப்புகள்
 - சமையல் வகுப்புகள்
 - பயணம் சுற்றுலாக்கள் மீயூசியம் இதர
 - வார இறுதி சுற்றுலா
 - மற்றவை _____
- கணணி வகுப்புகள் மற்றும் ESL எனப்படும் ஆங்கில வகுப்புகள் ESL (ஆங்கிலம் இரண்டாவது மொழி) எனும் தலைப்பிலுள்ள பகுதியை உங்கள் வளப் பொதியில் பாருங்கள்.
 - நீங்கள் LINC (கனடாவிற்கு புதியவர்களுக்கான மொழி விளக்க நெறி) பற்றி கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். மேற் சொன்ன இரண்டு வகைக்குமான வித்தியாசங்கள் என்னவெனில் LINC தேசிய அரசாங்கத்தின் குடியரிமை மற்றும் குடிவரவு திணைக்களத்தின் நிதி அனுசரணையுடன் நடைபெறுகின்றது.
 - LINC திட்டமானது சட்டப் பிரகாரம் நிரந்தர குடியரிமை பெற்றவர்களுக்கும் பாதுகாப்பு அகதிகளுக்கும் மட்டுமே பொருந்தும்.
 - ESL வகுப்புகள் மாகாண அரசின் தயவால் நடைபெறுவதோடு இதைப் பெற எதுவித குடியரிமை அந்தஸ்துகளும் தேவையில்லை.
 - கணணி அறிவைப் பெறவோ அல்லது ஆங்கில மொழியைப் பயிலவோ ஆர்வமுள்ளவர்கள் உங்கள் வேலைச் சீட்டில் இதுபற்றி குறிப்பிடுங்கள்.
 - பல முதியோர் நிலையங்கள் நீங்கள் சுற்றுலா செல்ல உதவும். சுற்றுலாக்கள் ஓட்டாவா அல்லது நயாக்கரா நீர்வீழ்ச்சிப் பகுதிகளைப் பார்க்கவும் முதியோர் குழுக்களுக்கான சுற்றுலாக்கள் சில உள்ளூர் பயண முகவர்களாலும் ஏற்பாடு செய்யப் படுகின்றன.
 - SSN இது சம்பந்தமான சுற்றுலாக்களுக்கு நிதி அனுசரணை வழங்க ஆலோசனை தரும்.

பயிற்சி 5 : சுற்றுலாக்களுக்கான நிதி சேர்க்கை

- நிதி சேர்க்கையொன்றில் ஈடுபட இக் குழுவினருக்கு ஆர்வம் இருக்கிறதா? அப்படியெனின் என்ன வழிகள் மூலம் இதில் ஈடுபடலாம்? *[Write the ideas on a flipchart]*

உடற் பயிற்சி மற்றும் உடற் தகுதி - 20 நிமிடங்கள்

பயிற்சி 6 : மென்மையான உடற் பயிற்சி ஒன்றிற்கு முயலுதல் மற்றும் யோகா அப்பியாசம்.

- இப்போது எழுந்து நிற்பதற்கான நேரம்: தயவு செய்து எழுந்து நின்று இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். உங்களுக்கும் பக்கத்தில் உள்ளவருக்கும் இடைவெளி விட்டு இந்த யோகா அசைவுகளை செய்ய முயலுங்கள்.
- இன்னும் முடியவில்லை. புதிதாக ஏதும் செய்ய முயலுவதற்குரிய நேரம் இது. இவ்வித பயிற்சிகளை நீங்கள் வீட்டிலும் செய்து பார்க்கலாம். இவைகளையே மென்மையான உடற்பயிற்சிகள் என்போம். இவ் வீடியோவைப் பார்த்து நீங்களாகவே செய்ய முயலுங்கள்.
- வயதிற்கு ஏற்ற வகையில் இம்மென்மையான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். மற்றவை உடல்நீதியான உடற்பயிற்சிகள். உடம்பின் ஒத்துழைப்பு இழவைத்தன்மை மற்றும் சமநிலை என்பவற்றில் தங்கியுள்ளது. மென்மையான உடற்பயிற்சிகள் செய்பவரின் உடல் தகுதி நிலையைப் பொறுத்து அமையும். இவ்வகை உடற் பயிற்சிகள் இலகுவில் நாளாந்த அடிப்படையில் வீட்டில் செய்யவும் அத்தோடு உடல் வலுவைப் பேணவும் உதவும்.
- எந்தவித உடற்பயிற்சிக்கும் முன்பு உங்கள் உடற் தகுதி பற்றி உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

[Refer to Power Point Slide 5 and 6: Video – Gentle Exercise and Yoga demonstration]

- நெறி முறை துண்டுப்பிரதி உங்கள் கைநூலில் உள்ளது. நீங்கள் மீண்டும் வீட்டில் இப் பயிற்சிகளை முயற்சி செய்யலாம்.
- நீங்கள் ஒரு குழுவாக உடல் சம்பந்தமான உடற்பயிற்சிகளை பெறுவதற்கு வேறு எவற்றை செய்யலாம்.
- ஏத்தனை பேர் உங்கள் பேரப்பிள்ளைகளுடன் பாடசாலைக்கு நடந்து செல்வீர்கள். பெற்றோரின் பெற்றோருக்கான நடைக்குழுவைப் பற்றி என்ன

நினைக்கிறீர்கள்?. உங்கள் பேரக்குழந்தைகளை பாடசாலையில் விட்டுத் திரும்பும் போது நீங்கள் திரும்பும் வழியைத் திட்டமிட்டு குறைந்தது வாரத்திற்கு 3 தடவை நடக்கலாம். குளிர் காலத்தில் பேரங்காடிகளுள் (mall) நடப்பதைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? மக்கள் அவைகளில் அக்கறை செலுத்துகின்றீர்கள்? மீண்டும் உங்கள் ஈடுபாடு பற்றி உங்கள் வேலைச் சீட்டில் குறிப்பிடுங்கள்.

முடிவுரை – 5 நிமிடங்கள்

- நாங்கள் உங்கள் வேலைச் சீட்டுகளை பெறப்போகின்றோம். அவைகள் உங்கள் கேள்விகளை ஆராயவும் தொடர்ந்து விபரங்களை திரட்டவும் உதவும்.
- நிகழ்ச்சி நிரலோடு இணைக்கப்பட்டுள்ள மீளாய்வு படிவத்தையும் நிரப்பவும். அவைகளில் உங்கள் பெயரை எழுதத் தேவையில்லை.
- இக் கருத்தரங்கு பற்றிய உங்கள் உணர்வை ஒரு வசனத்தில் வெளிப்படுத்த முடியுமா?

[Go around the room and ask each participant for their word or phrase]

- உங்கள் ஆரோக்கியத்தை கருத்தில் கொண்டு இக் கருத்தரங்கில் நீங்கள் பங்குபற்றியதற்கு எம் நன்றிகள். நீங்கள் ஒரு அருமையான குழு.

4. References

1. Canada Mortgage and Housing Corporation. For more information on The Home Adaptation for Seniors Independence (HASI) Program, contact the Canada Mortgage and Housing Corporation at 1 800-668-2642.
2. York Region Transit. The Mobility Plus Application Package can be found at http://www.yorkregiontransit.com/mobilityplus/Mobility%20Plus%20Application_JUN10_web.pdf
http://www.yorkregiontransit.com/mobilityplus/Mobility%20Plus%20Application_JUN10_web.pdf
3. CHATS – Community & Home Assistance to Seniors. www.chats.on.ca
4. Social Services Network. www.socialservicesnetwork.org
5. Philips Lifeline. Fitness A Key to avoiding falls. www.lifeline.ca

Workshop 3: Managing My Physical Health

Part 1 – HEART, STROKE & ASTHMA

Table of Contents

1. Session Overview	W3-2
2. Workshop Materials	W3-2
• DVD Chapter 3 (English, Punjabi, and Tamil)	
• USB Memory Stick: Handouts Workshop 3	
• Resource Package – Contents Checklist for Workshop 3	
3. Facilitator Notes & Script	W3-3
4. References	W3-10

Workshop 3:

Managing My Physical Health

Part 1 – HEART, STROKE & ASTHMA

1. Session Overview

This workshop offers information on why it is important for South Asian people to receive information on heart and respiratory health issues. It will offer an overview on the risk factors and warning signs, but will focus on the things that can be done to prevent and manage heart disease and asthma. There are interactive exercises in this workshop.

2. Workshop Materials

Ensure that you have all the materials outlined in the [Instructions for Organizing the Workshops](#) booklet. You will also need the following workshop-specific materials.

- DVD Chapter 3: Managing My Physical Health – Part 1: Heart, Stroke & Asthma
 - English
 - Punjabi
 - Tamil

- USB Memory Stick: Handouts
 - Agenda: Workshop 3 – Managing My Physical Health – Part 1: Heart, Stroke & Asthma
 - Worksheet: Workshop 3 – Managing My Physical Health – Part 1: Heart, Stroke & Asthma *
 - Evaluation Form

- Resource Package: All items are listed in the [Contents of Resource Package Checklist](#) that follows. You will need to assemble individual Resource Packages specific to your language group, for each workshop participant prior to your

workshop. If materials on this list have not been translated to Punjabi and/or Tamil, the English copy should be included.

*If the worksheet is two pages long, we recommend printing these double-sided.

Checklist for Resource Package – Workshop #3

1. The American Heart Association CPR Card English
2. Heart & Stroke Foundation of Canada: Taking Control: Lower Your Risk of Heart Disease and Stroke Brochure English
3. Smoke Free Ontario – Quit You Have It in You! English
4. Toronto West Stroke Network – Dysphagia Booklet: A Patient and Family Education Pamphlets on Swallowing Problems after Stroke: What You Need to Know and How to Help English/Punjabi/Tamil
5. The Lung Association Asthma Action Plan English/Punjabi
6. Meditation Exercises English/Punjabi/Tamil
[Available on USB Memory Stick in the Resource Package File]

3. வளவாளருக்கான குறிப்புகளும் வரிவடிவங்களும்

அறிமுகம் – 7 நிமிடங்கள்

- உங்களை வரவேற்கின்றோம். உங்கள் வருகைக்கு நன்றி.
- பரவலாக சமூக மற்றும் பொருளாதார காரணிகள் கனேடியர்கள் மத்தியில் இதய சம்பந்தமான நோய்களுக்கான தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றதென்று கனேடிய இதயம் மற்றும் பக்கவாதம் தொடர்பான நிறுவனம் இனங் கண்டு இருக்கின்றது. பொதுவான சமூகத்தை விட தென்னாசிய பாங்கான மக்கள் நீரிழிவு உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய பக்கவாத நோய்களுக்கான அதிக சந்தர்ப்பத்தை கொண்டிருக்கின்றார்கள் என்று உள்ளூரிலும் சர்வதேச அளவிலும் செய்த ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.
- மேலதிகமாக நாங்கள் தொடர்பு கொண்ட முதியோர்கள் ஆஸ்துமா பற்றிய தகவல்கள் தேவை என்கிறார்கள்.

- இதய நோய் என்பது என்ன? ஏன் தென்னாசியர்கள் கனடாவில் வாழும் மற்றவர்களை விட அதிகம் இந் நோயின் பாதிப்புக்களை எதிர் கொள்ளுகிறார்கள்? இதற்கான அபாய சமிக்ஞைகளை எப்படி அறிந்து கொள்ளலாம்? இதய நோயை அல்லது பக்கவாத பாதிப்பை தடுப்பது அல்லது கட்டுப்படுத்துவது எப்படி? ஆஸ்துமா என்றால் என்ன?ஆஸ்துமாவை கட்டுப்படுத்த என்ன செய்யலாம்.
- இதய ஆரோக்கியம் என்ற தலைப்பில் ஆரம்பிப்போம். ஏன் இவ்வகை ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான தகவல்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றோம்?
- என்னை விட சுவராசியமாக சொல்லக் கூடிய ஒருவரை அழைக்கின்றேன்.
- நாங்கள் தருகின்ற இப் பொதுவான தகவல்களை நீங்கள் விரும்பினால் பயன்படுத்தலாம். அத்தோடு உங்கள் சுகாதார மற்றும் இதர மருத்துவ தேவைகளுக்கு மருத்துவ நிபுணர், மற்றும் குறிப்பாக குடும்ப வைத்தியர் சம்பந்தப்பட்ட ஆலோசனைகளுக்கு நீங்களே பொறுப்பாவீர்கள்.

[Start DVD Chapter 3: Managing my Physical Health – Part 1 – Heart, Stroke & Asthma. Ensure that you have the correct language DVD, i.e. English, Punjabi, or Tamil. Start Power Point Slide 2 – Video segment with Amitabh Bachchan¹ – 1 minute long]

இதய மற்றும் பக்கவாதத்திற்கான அபாய காரணிகள் – 5 நிமிடங்கள்

- தென்னாசியரைப் போன்ற ஒரு குழுவினர் மட்டும் ஏன் மற்றவர்களை விட அதிக தாக்கத்திற்கு உள்ளாகின்றனர்?
- அதற்கும் அநேக எண்ணிக்கையான காரணங்கள் உண்டு அவற்றை தனிப் பண்புகளுடன் பார்ப்போம்.
 - ✧ மரபியல் இயற் சார்பு நிலை
 - ✧ அதிக எடை
 - ✧ பருத்த வயிற்றுப் பகுதி
 - ✧ உயர் அழுத்தம்
 - ✧ உடற் பயிற்சி அற்ற தன்மை
 - ✧ ஆரோக்கியம் அற்ற உணவுப் பழக்கம்
- இப்படியான சில தனிப் பண்புகள் அபாயக் காரணிகளுடன் தொடர்புடையதெனிலும் அவைகளை நாங்கள் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை. மேற்கூலக நாடுகளில் வசிக்கும் தென்னாசியருக்க ஏற்படும் குடிவரவு மற்றும் குடியேற்றம் சம்பந்தமான அழுத்தங்கள் மற்றும் மரபு ரீதியான

பழக்கவழக்கங்கள் இந்நிலைமைக்கு இட்டுச் செல்கின்றனவென்று கூறுகின்றன.

- புதிய மற்றும் பழக்கப்பட்ட குடியேற்றவாசிகள் கூட மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அவையாவன:

[Refer to Power Point Slide 3 – Stress, Stress, and More Stress!]

- ✧ தங்கள் தொழில்சார் துறையில் ஏற்ற வேலை இன்மை
- ✧ எந்தவொரு தொழிலையும் பெறுவதில் கஸ்டம்.
- ✧ பிள்ளைப் பராமரிப்பு செலவுமிக்கதொன்று. எனவே பெற்றோரின் பெற்றோர் பிள்ளைகளைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலைமை.
- ✧ தரம் குறைந்த அல்லது நெரிசலான வீடமைப்பு முறைகள்.
- ✧ ஆங்கில அறிவு போதாமை
- ✧ குடும்ப கூட்டமைப்பில் ஏற்படும் புதிய அழுத்தங்கள்
- ✧ குடிவரவு மற்றும் அனுசரணை நிலைமைகளில் ஏற்படும் கவலைகள்.
- ✧ ஓய்வற்ற கனேடிய வாழ்க்கை – குடும்பத்தில் பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளுக்கு நேரமின்மை.
- ✧ குளிர் காலநிலை
- ✧ தென்னாசிய சமூகத்தின் தங்களுடைய சமூகத்தினரிடமேயே செல்வதற்கு அச்சம்
- ✧ மன அழுத்தம் மற்றும் மன நல குறைபாடுகள்

- நல் ஆரோக்கியம் பெறுவதில் உள்ள தடைகள். அவையாவன:

[Refer to Power Point Slide 4 – Barriers to Health Care]

- ✧ குடிவரவின் பின் 3 மாதங்கள் OHIP பெற முடியாத நிலை
- ✧ வைத்தியசாலை சிகிச்சை நிலையங்கள் மற்றும் வைத்தியர்களிடம் ஏற்படும் எதிர்மறையான அனுபவங்கள்.
- ✧ தாங்க முடியாத மருந்துச் செலவீனங்கள்.
- ✧ தாங்க முடியாத மருத்துவ நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் செயற்பாடுகள்.
- ✧ போக்குவரத்து வசதியின்மை மற்றும் வைத்தியர் அலுவலகங்களில் ஏற்படும் நியமனத் தடங்கல்கள்.
- ✧ சொந்த மொழி பேசும் குடும்ப வைத்தியரை பெறுவதில் கஷ்டம்.
- ✧ பெற முடியாத சுகாதார சேவைகள் பற்றிய தெளிவற்ற தன்மை.

- இவ் வகையான சகல அழுத்தங்களும் எங்கள் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கும் ஆரோக்கிய உணவு முறைக்கும் தடைக்கல்லாக அமைகின்றன. கனடாவுக்கு வருவதில் இருந்து எங்கள் உணவுப்பழக்கம் சத்துள்ள உணவுத்தன்மைக்கு மாறுபடுகின்றன.

[Refer to Power Point Slide 5 – Nutrition Transition]

- சொந்த நாட்டில் மக்கள் புதிய உணவுகளை வாங்குவார்கள். இங்கே குளிர்நட்டப்பட்ட பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகளை இராசயன முறையில் வளர்க்கப்பட்ட உணவுகளுமே கிடைக்கின்றன.
- இங்கு அதிக மக்கள் விரைவு உணவகங்களில் கிடைக்கக் கூடிய கனேடிய ரக உணவுகளான “பிட்ஸ்ஸா” மற்றும் “சான்விட்ச்” வகைகளை உண்கின்றார்கள்.

இதய நோய் (மாரடைப்பு 3

- இவைகள் எல்லாமே இதய நோய்க்கு இட்டுச் செல்பவை. இதய நோய் என்றால் என்ன?
- உங்கள் இதயம் தசையாலான ஓர் வடிவமாகும். அதற்கு குருதியில் உள்ள ஓட்சிசன் மற்றும் ஊட்டப்பொருட்கள் மூலம் சக்தி கிடைக்கின்றது.
- எப்போதும் ஓர் மாறா அளவு குருதிச் சுற்றோட்டம் இதயத்தை ஒழுங்காக இயங்க வைக்கின்றது. கொழுப்புகள் கல்சியம் படிவுகள் மற்றும் இரத்த உறைகட்டி என்பவை இதயத்தின் தொழிற்பாட்டை தாக்க வல்லனவும் இதயத்திற்கு குருதியைக் கொண்டு செல்லும் குழாய்களை அடைக்கவும் வல்லன.
- இரத்த உறைகட்டிகள் என்பன குருதிக் குழாய்களின் பாதைகளை ஒடுங்கவும் செய்ய வல்லவை.

நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

இதய நோயை தடுக்கலாம் அல்லது கையாளலாம் என்பது ஓர் நல்ல செய்தி. சில மருத்துவ சிகிச்சைகள் மூலம் இதய நோயை மேலாளலாம். ஆனால் தொடர்ந்து ஆபத்து காரணங்களைக் குறைப்பது கீழ்காணும் படிகளை கையாளுவதில் உள்ளது.

[Refer to Power Point Slide 6 – What can I do?]

- ✧ புகைத்தலை விடல்
- ✧ உடல் ரீதியான சுறுசுறுப்பு
- ✧ இரத்த அழுத்தம் பற்றி அறிந்திருத்தலும் கட்டுபடுத்தலும்
- ✧ நிறைவான மாறுபட்ட குறைந்த கொழுப்புத் தன்மையுள்ள ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணல்.

- ✧ ஆரோக்கியமான எடையை அடைதலும் பராமரித்தலும்.
- ✧ நீரிழிவு நோயை கட்டுபாட்டில் வைத்திருத்தல்.

[\[Refer to Power Point Slide 7 – Heart & Stroke Foundation video segment on what heart disease/stroke is, signals, warning signs of stroke⁴ 7.96 minutes\]](#)

- CPR எனப்படும் இதய சுவாச மீட்பு இயக்கம் பற்றிய அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- CPR ஆனது பொதுவாக ஒரு நபரின் இதய சுவாச இயக்கம் தடைப்படும் போது பாவிக்கக் கூடியது.
- CPR இன் நோக்கமானது தடைப்பட்ட ஒட்சிசனை மீண்டும் சுவாசப்பைக்கும் மூளைக்கும் வழங்க வழி செய்து நபரை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வருவதேயாகும்.

[\[Refer to Power Point Slide 8 – Heart & Stroke Video – smoke free, CPR, and summary⁴\]](#)

- உங்கள் வளப் பொதியிலுள்ள CPR அட்டையை சரி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.⁵

[\[Walk them through the steps – Refer to Power Point Slide 9 – CPR – Cardio-Pulmonary Resuscitation\]](#)

ஆஸ்துமா (மூச்சிரைப்பு) – 8 நிமிடங்கள்

- இப்போது நாங்கள் ஆஸ்துமா பக்கம் எங்கள் கவனத்தை செலுத்துவோம். சில முதியவர்களோடு நாங்கள் பேசுகையில் இது தங்கள் குடும்பங்களில் காணப்படும் பிரச்சினை என்று குறிப்பிட்டார்கள்.

[\[Refer to Power Point Slide 10 – What is Asthma?\]](#)

- ஆஸ்துமா என்றால் என்ன? இது ஓர் நீண்ட கால நோயாகும். அத்துடன் இந்நோய் சுவாசிப்பதில் சிரமத்தை உண்டாக்கும்.
- ஆஸ்துமாவை குணப்படுத்தல் கடினமென்றாலும் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும். பொருத்தமான சிகிச்சைகள் மூலம் ஆஸ்துமாவினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் சாதாரண மனிதர்கள் போல் வாழ முடியும்.

[\[Refer to Power Point Slide 11 – What is Asthma? \(Same title as previous slide\)\]](#)

- நீங்கள் ஆஸ்துமாவினால் பீடிக்கப்பட்டவரென்றால் உங்கள் மூச்சுக்குழல் எளிதில் உணர்வடையும் நிலையில் இருக்கும். அவை எளிதில் புறக் காரணிகளால் தாக்கப்படவல்ல நிலையில் இருக்கும்.
- ஆஸ்துமாவிற்கு காரணிகளாக இருப்பதெவை? பலதரப்பட்ட காரணிகள் ஆஸ்துமாவிற்கான அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும். இத் தூண்டல் தன்மைகள் ஒவ்வொரு நபருக்கும் வேறுபடும்.
- ஆஸ்துமாவிற்கான தூண்டல் தன்மைகள்: உங்கள் உடலுக்கு ஒவ்வாத ஒன்றை சுவாசிக்கும் போது உதாரணமாக தூசி, மகரந்தப் பொடி, விலங்கின் மயிர், குளிர் காற்று புகை அல்லது நீங்கள் உடற் பயிற்சி செய்கையில் பனி மூட்டம் மாசுபட்ட வளி சில நறுமணங்கள் உணர்ச்சி வசப்படல் அல்லது பதற்றம் ஆகியவை.
- ஆஸ்துமாவினால் பீடிக்கப்பட்டவர் தனக்கு எது தூண்டல் தன்மையை தரவல்லது என அறிந்திருத்தல் வேண்டும். அத்தோடு அதிலிருந்து விலகியிருத்தல் வேண்டும்.

ஆஸ்துமா தாக்கத்தின் போது என்ன செய்யலாம்?

[Refer to Power Point Slide 12 – What to do in an Asthma Attack]

- ✧ முதுகை நேராக வைத்து கீழே உட்கார வேண்டும்.
- ✧ வென்டலின் போன்ற மருந்தை இரண்டு விசிறலாக எடுக்க வேண்டும்.(இவ்வகை மருந்துகள் நீல விசிறும் குப்பிகளில் காணப்படும்.)
- ✧ உங்கள் சுவாசம் சீராக இயங்காத பட்சத்தில் 911அல்லது உள்ளூர் அவசர இலக்கத்தை நாடவும்.
- ✧ அம்புயுலன்ஸ் வண்டி வரும் வரையில் தொடர்ந்து உங்கள் நீலக் குப்பியின் விசிறலைப் பாவிக்கவும்.

இம் முறைகளைப் பாவித்து ஆஸ்துமாவை மேலாளுங்கள்.

[Refer to Power Point Slide 13 - Take these steps to manage your asthma]

1. வைத்தியரின் ஆலோசனை மூலம் ஆஸ்துமாவை கையாளும் வழிகளைப் பாருங்கள்.

2. எழுத்தில் உள்ள ஆஸ்துமா சம்பந்தமான செயல் திட்டங்களை கடைப்பிடியுங்கள்.
3. புகை குளிர்காற்று போன்ற ஒவ்வாமைப் பொருட்கள் ஆகியவற்றை தவிருங்கள்.
4. மருந்துக் குறிபேட்டின்படி ஒழுங்குகளை கடைப்பிடியுங்கள்.
5. ஆஸ்துமாத் தாக்கத்தின் போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

தியானப் பயிற்சிகள் – 10 நிமிடங்கள்

- நாங்கள் ஆஸ்துமாலைப் பற்றியும் மன அழுத்தத்தினால் இதய ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படும் தாக்கத்தையும் பேசினோம். சில சுவாச சம்பந்தமான பயிற்சிகளோடும் ஒய்வோடும் இப் பயிற்சிப் பட்டறையை முடிக்க விரும்புகிறோம்.
- விளக்குகளின் ஒளியை குறையுங்கள். நீங்கள் தயாரா?

[Refer to Power Point Slide 14 – Meditation audio clip]

முடிவுரை – 5 நிமிடங்கள்

- இத் தியானப் பயிற்சிகள் உங்கள் வள நூலில் உள்ளது.
- நாங்கள் உங்கள் வேலைச் சீட்டுகளை பெறப்போகின்றோம். அவைகள் உங்கள் கேள்விகளை ஆராயவும் தொடர்ந்து விபரங்களை திரட்டவும் உதவும்.
- நிகழ்ச்சி நிரலோடு இணைக்கப்பட்டுள்ள மீளாய்வு படிவத்தையும் நிரப்பவும். அவைகளில் உங்கள் பெயரை எழுதத் தேவையில்லை.
- இக் கருத்தரங்கு பற்றிய உங்கள் உணர்வை ஒரு வசனத்தில் வெளிப்படுத்த முடியுமா?

உங்கள் ஆரோக்கியத்தை கருத்தில் கொண்டு இக் கருத்தரங்கில் நீங்கள் பங்குபற்றியதற்கு எம் நன்றிகள். நீங்கள் ஒரு அருமையான குழு.

4. References

1. Heart & Stroke Foundation – South Asian Resources Amitabh Bachchan: Unforgettable Tour Interview for Heart and Stroke Foundation
http://www.heartandstroke.com/site/c.iklQLcMWJtE/b.3479045/k.6516/South_Aasian_Resources.htm
2. Doris Rajan for Flemington Health Centre & Social Services Network. South Asian Diabetes Prevention Program – Research Report. April 2009.
3. Heart & Stroke Foundation of Canada. www.heartandstroke.com
4. Heart & Stroke Foundation – South Asian Resources – The Story of Every Heart
http://www.heartandstroke.com/site/c.iklQLcMWJtE/b.3479045/k.6516/South_Aasian_Resources.htm
5. The American Heart Association. Information for this section from:
<http://depts.washington.edu/learn/pr/pocket.html>.
6. Canadian Lung Association. www.lung.ca.
7. Meditation Workshops. By Sri Chinmoy. www.meditationworkshop.org.

Workshop 4: Managing My Physical Health

Part 2 – DIABETES & FALLS PREVENTION

Table of Contents

1. Session Overview	W4-2
2. Workshop Materials	W4-2
• DVD Chapter 4 (English, Punjabi, and Tamil)	
• USB Memory Stick: Handouts Workshop 4	
• Resource Package – Contents Checklist for Workshop 4	
3. Facilitator Notes & Script	W4-3
4. References	W4-12

Workshop 4: Managing My Physical Health

Part 2 – DIABETES & FALLS PREVENTION

1. Session Overview

This workshop offers information on Diabetes and Falls prevention. It begins with explaining why South Asian people are particularly vulnerable to risk factors associated with Type 2 Diabetes and then offers some tips around management. Participants will then be given information on the screening process for Diabetes. The workshop ends with a discussion on how seniors can prevent falls. There is one interactive exercise in this workshop.

2. Workshop Materials

Ensure that you have all the materials outlined in the [Instructions for Organizing the Workshops](#) booklet. You will also need the following workshop-specific materials.

- DVD Chapter 4: Managing My Physical Health – Part 2: Diabetes & Falls Prevention
 - English
 - Punjabi
 - Tamil

- USB Memory Stick: Handouts
 - Agenda: Workshop 4 – Managing My Physical Health- Part 2: Diabetes & Falls Prevention
 - Worksheet: Workshop 4 – Managing My Physical Health- Part 2: Diabetes & Falls * Prevention
 - Evaluation Form

- ❑ Diabetes Screening Materials
 - Measuring Tape
 - Pedometer

- ❑ Resource Package: All items are listed in the Contents of Resource Package Checklist that follows. You will need to assemble individual Resource Packages specific to your language group, for each workshop participant prior to your workshop. If materials on this list have not been translated to Punjabi and/or Tamil, the English copy should be included.

*If the worksheet is two pages long, we recommend printing these double-sided.

Checklist for Resource Package – Workshop #4

1. Canadian Diabetes Association – brochure ❑ English
2. Ministry of Health, Ontario – Diabetes Fact Sheets ❑ English/Punjabi/Tamil
3. York Region – Your Guide to Falls Prevention ❑ English
4. Falls Prevention – Home & Safety Checklist ❑ English
5. Winter Safety Tips ❑ English/Punjabi/Tamil

3. வளவாளர் குறிப்பும் மற்றும் வரிவடிவங்களும்

அறிமுகம் – 5 நிமிடங்கள்

- உங்களை வரவேற்கின்றோம். உங்கள் வருகைக்கு நன்றி.
- பொதுவான சமூகத்தை விட தென்னாசிய பாங்கான மக்கள் நீரிழிவு உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய பக்கவாத நோய்களுக்கான அதிக சந்தர்ப்பத்தை கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று உள்ளூரிலும் சர்வதேச அளவிலும் செய்த ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.
- நீரிழிவு மற்றும் நீரிழிவிற்கு முன் என்றால் என்ன?. மற்ற கனேடியர்களை விட ஏன் தென்னாசியர்கள் அதிகமாக இந் நோய்த் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகின்றனர்? ஏன் இதைப் பாரதூரமானதென்று கருதுகின்றனர்? நான் இதன் தாக்கத்தில் இருக்கின்றேன் என்பதை எப்படி அறிவது? இதைத் தடுப்பதற்கும் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் என்ன செய்யலாம்?

- இந்தப் பட்டறையில் நாம் வீழ்வதிலிருந்து எப்படி தவிர்க்கலாம் என்பது பற்றியும் பேசுவோம். இத்தலைப்பு முதியவர்களுக்கு எல்லாக் காலநிலையிலும் பொருந்துமென்றாலும் கனேடியக் குளிர்காலத்தில் இதன் அறிவு மிக முக்கியமானது.
- பயிற்சி பட்டறை – 4 என் உடல் ஆரோக்கியத்தை ஆளுமை செய்தல். நீரிழிவு மற்றும் வீழ்வதிலிருந்து தடுப்பு நிகழ்ச்சி நிரல் இத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. Workshop 4: Managing My Physical Health: Part 2 – Diabetes & Falls Prevention Worksheet. [*Hold this up and ask them to refer to it!*]
- எங்களுக்கு ஒரு மணி நேரமே இருப்பதால் கேள்விகளேதும் இருப்பின் பின்வரும் நேரங்களில் நாம் அது பற்றி கலந்துரையாட முடியும். நான் சொல்வதை விளங்கிக் கொள்வதில் சிரமங்கள் இருப்பின் அப் பகுதிகளை உங்கள் வேலைக் குறிப்பில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கான கைநூல் பொதி மேலதிக விளக்கத்தை தர வல்லது. நீங்கள் அதை வீட்டுக்கு எடுத்துச் சென்று படிக்கலாம். கேள்விகள் இருக்குமானால் பிறிதொரு வேளையில் எங்களை அணுகலாம்.
- நாங்கள் தருகின்ற இப் பொதுவான தகவல்களை நீங்கள் விரும்பினால் பயன்படுத்தலாம். அத்தோடு உங்கள் சுகாதார மற்றும் இதர மருத்துவ தேவைகளுக்கு மருத்துவ நிபுணர்இ மற்றும் குறிப்பாக குடும்ப வைத்தியர் சம்பந்தப்பட்ட ஆலோசனைகளுக்கு நீங்களே பொறுப்பாவீர்கள்.

நீரிழிவு – 10 நிமிடங்கள்

நீரிழிவு என்பது என்ன? 1, 2, and 3

[Start DVD Chapter 4: Managing My Physical Health – Part 2 – Diabetes & Falls Prevention. Ensure that you have the correct language DVD, i.e. English, Punjabi, or Tamil. Start Power Point – Slide 2 What is Diabetes?]

- நீரிழிவு என்பது உணவுக் கூறுகள் உடைக்கப்பட்டு கலங்களினால் உறிஞ்சப்படும் செயற்பாட்டில் ஏற்படும் ஒழுங்கற்ற தன்மையாகும். இதை வளர்சிதை மாற்றம் என்பர். இது உடலின் சமிபாடடைந்த உணவுகளை சக்தியாக மாற்றும் ஓர் செயற்பாடாகும்.
- நாங்கள் உண்ணும் உணவுகள் உடைக்கப்பட்டு குளுக்கோசாக மாறி எங்கள் உடல் இயக்கத்திற்கு தேவையான சக்தியாக மாறுகிறது. குளுக்கோஸ் என்பது எங்கள் குருதியில் காணப்படும் சீனிச்சத்தின் ஓர் வடிவமேயாகும்.

[\[Refer to Power Point Slide 3 – Diabetes is a disease...\]](#)

- எங்கள் உடலில் குளுக்கோஸை எரிபொருளாக மாற்றுவதற்கு இன்சலின் எனும் பதார்த்தம் தேவை. எங்கள் உடலிலுள்ள கணையம் எனும் உறுப்பு இன்சலினை சுரக்காவிட்டால் அல்லது சுரக்கும் அளவு குறைவுபட்டால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது.

நீரிழிவு நோயின் வகைகள் என்ன?

- உங்கள் உடல் அதற்குத் தேவையான குளுக்கோஸ் சக்தியை பாண் உருளைக்கிழங்குஇ அரிசிச்சோறு, பாஸ்டா எனப்படும் இத்தாலி உணவுகள் பால் மற்றும் பழங்கள் என்பவற்றிலிருந்து பெற்றுக்கொள்கிறது. இக் குளுக்கோஸ் சக்தியை பாவிப்பதற்கு உங்கள் உடலில் இன்சலின் தேவை.
- இன்சலின் என்பது ஒரு வகை நொதியம் (ஹோமோன்). அத்துடன் அது குருதியிலுள்ள குளுக்கோசின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது. வகை 1 ஐச் சார்ந்த நீரிழிவு நோயானது கணையம் இன்சலினைச் சுரக்காமையினால் ஏற்படுவதாகும்.
- நீங்கள் 1ம் வகை நீரிழிவு நோயாளியாக இருக்கும் பட்சத்தில் குளுக்கோஸ் சக்தியாக மாறாமல் உங்கள் குருதியில் அதன் அளவை கூட்டுகின்றது. இவ்வகை நோயாளிகள் பொதுவாக 30 வயதிற்கு முன்பும் வாலிப மற்றும் குழந்தைப் பருவங்களிலும் அடையாளம் காணப்படுகின்றார்கள்.
- 2ம் வகை நீரிழிவானது உங்கள் உடலிலுள்ள கணையம் உடலுக்கு ஏற்ற அளவு இன்சலினைச் சுரக்காததாலும் அல்லது சுரக்கப்படும் இன்சலினை உடலானது சரியாக பயன்படுத்தாத பட்சத்திலும் இவ்வகை ஏற்படுகின்றது. 2வது நீரிழிவானது குளுக்கோஸ் சக்தியாக மாற்றப்பட்டு உடலிற்கு பயன்படாமல் குருதியில் அதிகமாக சேர்க்கப்படுகிறது.
- தென்னாசிய மக்கள் பொதுவாக நீரிழிவிற்கு முன்னான காவத்தில் அதோடு தொடர்புபட்டபல நிகழ்வுகளை சந்திப்பதோடு மற்ற கனேடியர்களை விட 2ம் வகை நீரிழிவினால் அதிகம் பீடிக்கப்பட்டு இருப்பதையும் காணலாம்.
- வகை 2 நீரிழிவு நோயானது அதற்கு முன்னான காலத்தில் குருதியில் காணப்படும் குளுக்கோஸ் சாதாரண அளவை விட உயர்ந்ததாகவே காணப்படும்.

நீரிழிவு நோய் எங்கள் உடலுக்கு என்ன செய்கின்றது?

[\[Refer to Power Point Slide 4 – What can Diabetes do?\]](#)

- நீரிழிவு நோயானது உங்கள் உடலின் பல பாகங்களில் எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்த வல்லது. இதனால் பாதிக்கப்படக்கூடிய உடலின் சில பிரதான பாகங்களை தருகிறோம்.
 - ✧ **இதயம்:** நீரிழிவு இதயக்கோளாறை ஏற்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது. இது மாரடைப்பு பக்கவாதம் போன்ற நோய்களுக்கு இட்டுச் செல்லும்.
 - ✧ **உங்கள் பார்வை:** நீரிழிவு நோயானது உங்கள் கண்ணின் நரம்புகளைச் சிதைப்பதோடு கண்புரை நோயையும் உண்டாக்க வல்லது. கண் மங்கல் மற்றும் குளுக்கோமா அதன் விளைவால் கண்ணின் திரவ அளவு கூடி கண்ணின் நரம்புகளை பாதிப்பதால் பார்வை இழக்கும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படும்.
 - ✧ **உங்கள் சிறுநீரகங்கள்:** சிறுநீரகங்களை சிதைப்பதோடு சிறுநீர்ப்பையிலும் தொற்று ஏற்படுத்த வல்லது.
 - ✧ **உங்கள் பாதங்கள்:** நீரிழிவு நோயானது உடலின் எல்லாப் பகுதி நரம்புகளையும் பாதிக்க வல்லது. நரம்புகளின் பாதிப்பானது வலி மற்றும் விறைப்புத்தன்மைக்கு இட்டுச் செல்லும். சிலருக்கு இவைகளின் அறிகுறிகள் இருக்காது. நீண்ட காலம் நீரிழிவு காணப்படும் ஒருவருக்கு இந் நரம்புகளின் செயலிழப்பு பாரிய பிரச்சினையாக உருவெடுக்கும். எவ்வாறாயினும் வகை 2 நீரிழிவினால் இனங்காணப்பட்ட அரைவாசி மக்களுக்கு காலில் நரம்புகள் பாதிப்படைந்த அறிகுறிகள் காணப்படுகின்றன. காலிற்குரிய பரிசோதனைகளை சீராக வைத்தியரிடம் சென்று பரிசோதனை செய்து கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

தென்னாசிய மக்கள் இந்நோயினால் அதிக ஆபத்திற்குள்ளாவது ஏன்?

- மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அவையாவன:
 - ✧ குடும்பப் பாரம்பரியம்
 - ✧ தென்னாசியரின் உணவுப் பழக்கங்களிலுள்ள அதிக கொழுப்பும் உப்புத் தன்மையும்
 - ✧ கனடாவில் அவர்களின் ஆரோக்கியமற்ற உணவுத்தன்மை உதாரணமாக உயர் கலோரி கொழுப்பு மாச்சத்து உணவுகள் இதன் விளைவாக அதிக எடையும் பருமனான வயிற்றுப் பகுதியும்.
 - ✧ அதிகமாக சம்பவிக்கும் உயர் அழுத்தம்
 - ✧ குறிப்பாக கனடாவில் அவர்கள் எதிர்நோக்கும் உடற்பயிற்சியின்மை
 - ✧ குடிவரவாளராக அல்லது அகதியாக அவர்கள் எதிர் கொள்ளும் நீண்ட கால அழுத்தங்கள்.

- புதிய மற்றும் பழக்கப்பட்ட குடியேற்றவாசிகள் கூட மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அவையாவன:
 - ✧ தங்கள் தொழில்சார் துறையில் ஏற்ற வேலை இன்மை
 - ✧ எந்தவொரு தொழிலையும் பெறுவதில் கஷ்டம்.
 - ✧ பிள்ளைப் பராமரிப்பு செலவுமிக்கதொன்று. எனவே பெற்றோரின் பெற்றோர் பிள்ளைகளைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலைமை.
 - ✧ தரம் குறைந்த அல்லது நெரிசலான வீடமைப்பு முறைகள்.
 - ✧ ஆங்கில அறிவு போதாமை
 - ✧ குடும்ப கூட்டமைப்பில் ஏற்படும் புதிய அழுத்தங்கள்
 - ✧ குடிவரவு மற்றும் அனுசரணை நிலைமைகளில் ஏற்படும் கவலைகள்.
 - ✧ ஓய்வற்ற கனேடிய வாழ்க்கை – குடும்பத்தில் பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளுக்கு நேரமின்மை.
 - ✧ குளிர் காலநிலை
 - ✧ தென்னாசிய சமூகத்தினர் தங்களுடைய சமூகத்தினரிடமேயே செல்வதற்கு அச்சம்
- இதய ஆரோக்கியத்திற்கும் நீரிழிவு நோய்க்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றி இக் காணொளி விளக்கும்.

[Refer to Power Point Slide 5 – Video segment from the Heart & Stroke videos where doctor talks about Diabetes⁴ – 3 Minutes]

நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

[Refer to Power Point Slide 6 – What you can do!]

- ஒரு நற்செய்தி உள்ளது. உங்கள் குருதியின் சர்க்கரை அளவை சரியாகப் பேணுவதன் மூலம் நீங்கள் ஆரோக்கியமாய் வாழலாம்.
 - ✧ குடும்ப வைத்தியரிடம் சீரான மருத்துவப் பரிசோதனைகளை எடுத்தல்
 - ✧ ஆரோக்கியமான தென்னாசிய உணவுகளையும் சிற்றூண்டிகளையும் உண்ணுதல்
 - ✧ சீரான உடற் பயிற்சிகள்
 - ✧ மன அழுத்தத்தை குறைத்தல்
 - ✧ நீரிழிவு மருந்துகளை எடுத்தல் (இன்சலினும் அடங்கலாக) வைத்தியரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய
- எங்கள் அடுத்த வேலைப் பட்டறை ஆரோக்கியமான தென்னாசிய சமையல் முறைகளை கற்றுத்தரும். கட்டாயம் அதில் பங்கு கொள்ளுங்கள்!

- நீரிழிவு நோயைக் கவனித்தலில் இந் நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிதல் முக்கியமாகும்.

வகை 2 நீரிழிவிற்கான சோதனை விளக்கம் அல்லது கண்டறியும் முறைகள் – 5 நிமிடங்கள்

கண்டறியும் முறை கீழ்க்காணும் படிமுறைகளைக் கொண்டது

1. **விபரப்படிவம் ஒன்றை நிரப்புவதன் மூலம் தாதியினால் உங்கள் பதிவு மேற்கொள்ளப்படும்.** அத்தோடு உங்கள் குடும்ப மற்றும் உங்கள் மருத்துவ வரலாறு பற்றிய தகவல்கள் அடங்கிய விபரங்களை சேகரிப்பார். இவைகள் சிலவேளை நீரிழிவு காரணிகளோடு தொடர்புடையவைகளாக காணப்படலாம்.
2. **உங்கள் உடல் கூறு அளவுகளை எடுத்தல்.** உங்கள் உடலின் உயரம் உடை BMI அளவு இடுப்பின் சுற்றளவு ஆகியவை. வயிற்றுப் பகுதியின் அதிக எடை இன்சலின் சுரத்தலுக்கு தடையாக இருப்பதால் பாரிய தாக்கத்திற்கு உள்ளாக நேரிடும். அதனால் எப்போதும் BMI முறையின் அடிப்படையில் உயரத்திற்கு ஏற்ற அளவில் எடையை பேண வேண்டும். உலக சுகாதார ஸ்தாபனமானது தென்னாசியருக்குரிய (BMI) உடல்வழிக் குறியீடு மற்றும் இடுப்பளவையும்
3. **தீர்மானிப்பதற்காக குறிப்பிட்டதொரு வெட்டுப்புள்ளி பெறுமதியை ஏற்படுத்தியுள்ளது**
4. **.பரிசோதனை சிகிச்சை ஒன்றை நடாத்தல்:** அடுத்து கையில் குத்தி இரத்தம் எடுத்தல் அல்லது உபவாசித்து திரவவிழைய குளுக்கோஸ் பரிசோதனை செய்தல்.
5. **பரிந்துரை நடைமுறை :** நீங்கள் நீரிழிவின் முந்திய நிலையின் எல்லைக்குள் அல்லது அதற்கு மேல் வருவீர்களானால் நாங்கள் அது பற்றி உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம் அறிவிப்போம்.

வீழ்வதை தடுத்தல் – 30 நிமிடங்கள்

- 3 இல் 1 முதியவர் ஒவ்வொரு வருடமும் விழ நேரிடுகின்றது என்பதையும் 90 வீதமானோர் தங்கள் இடுப்பு எலும்பை உடைக்க நேரிடுகின்றது என்பதையும் நீங்கள் அறிவீர்களா?

[Refer to Power Point Slide 7 – Why do falls happen?]

- ஏன் இது அடிக்கடி நடைபெறுகின்றது? வழக்கமாக சில காரணிகளின் இணைப்பினால் இது நடைபெறுகின்றது..
 - ✧ செயல் திறமியின்மையால் தசைகள் பலமிழத்தல்
 - ✧ நான்கிற்கு மேற்பட்ட மருந்துகளை எடுத்தல்
 - ✧ ஊட்டச்சத்தின்மை
 - ✧ வீட்டிற்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் காணப்படும் இடையூறுகள்

வீழ்வதைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

- ✧ சுறு சுறுப்பாக இருத்தல் – இலகு தன்மையுள்ள பலமான சமச்சீரான செயற்பாடுகள் சீரான உடற்பயிற்சிகளில் பங்கெடுங்கள்.
- ✧ மருந்தாளரிடம் நீங்கள் பெறும் மருந்துகளை மீளாய்வு செய்யுங்கள். உங்கள் மருந்துகள் தலை சுற்றலை ஏற்படுத்தினால் வைத்தியரிடம் அது பற்றி கூறுங்கள். மருந்துகளுக்கான பக்கவிளைவுகள் பற்றி வைத்தியரிடம் ஆலோசனை கேளுங்கள். மருந்துகளுடன் ஒருபோதும் மதுபானத்தை பாவிக்காதீர்கள்.
- ✧ குறிப்பாக நீங்கள் நிலையற்ற தன்மையைக் கொண்டிருந்தால் பிரம்பு நடைத்தடி அல்லது இடுப்புக்கவசம் போன்ற உதவி உபகரணங்களை பாவியுங்கள்.
- ✧ உங்கள் குளியலறையை பாதுகாப்பானதாக வையுங்கள். கைப்பிடிச்சட்டங்களை அமையுங்கள். குளியல் தொட்டிக்குள் ஓர் நீண்ட ரப்பர் பாய் போன்ற ஒன்றை இடுங்கள்.
- ✧ ஆரோக்கிய வகை உணவை உண்ணுங்கள். குறைந்த கொழுப்பு அதிக நார்த்தன்மை உள்ள உணவுகளை உண்ணுங்கள். உப்பை அதிக அளவில் சேர்க்காதீர்கள்.
- ✧ உங்கள் வயதிற்கேற்ப உங்கள் உடல்பாகங்களாகிய பார்வைஇ கேட்டல் சமநிலை மற்றும் தசையின் உறுதி அவைகளுக்காக வைத்திய பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- ✧ உங்கள் வீட்டின் பாதுகாப்பற்ற பகுதிகள் பற்றி அவதானமாயிருங்கள். உங்கள் கைநூலில் உள்ள யோர்க் பிராந்தியத்தின் வீட்டுப் பாதுகாப்பு விபரக் கொத்தை நோக்குங்கள்.

வீட்டுப் பாதுகாப்புப் பற்றிய சில உதாரண வினாக்கள்

[Refer to Power Point Slide 8 – Home Safety]

- ✧ படுக்கையறை – விளக்கு உங்கள் படுக்கைக்கு அண்மையில் உள்ளதா? உங்கள் படுக்கையின் உயரம் ஏறி இறங்க வசதியாக உள்ளதா?
- ✧ குளியலறை – அதில் கைப்பிடிகள் மற்றும் கைச்சட்டங்கள் என்பன உள்ளதா?
- ✧ துறை – உங்கள் தரைப்பாய்கள் வழக்காத தன்மை கொண்டவைகளா? ஏல்லா இணைப்புகளும் பாதுகாப்பானதாக நடைபாதையிலிருந்து தூரமாக இருக்கிறதா?
- ✧ ஒளியமைப்பு – உங்கள் வெளிச்சத்திற்கான சகல ஒளியமைப்புகளும் தெளிவாக உள்ளதா? அத்துடன் நீங்கள் மருந்துகள் வைக்கும் இடம் தெளிவான ஒளி வசதியைக் கொண்டதா?
- ✧ மாடிப்படிகளும் வீட்டுப்படிகளும் – உள்ளக மாடிப்படிகளும் வீட்டுப்படிகளும் ஒளி வசதி கொண்டவையா? கைப்பிடிகளை கொண்டவையா?
- ✧ சமையலறை – குனியாமல் உயர ஏறாமல் உடலின் சமநிலையை பாதிக்காமல் சமையலறையில் எல்லாவற்றையும் அணுக முடிகிறதா?
- ✧ வசிக்கும் அறை – நாற்காலியிலிருந்து இலகுவாக எழுந்திருக்க முடிகிறதா? தளபாடங்கள் அனைத்தும் உறுதியானவைகளா?
- வீட்டின் வெளிப்புறப் பகுதிகளை ஆராயுங்கள் படிகளின் விளிம்புப் பகுதிகள் சரியாக உள்ளனவா? வீட்டைச் சுற்றியுள்ள நடைபாதைகள் சரியாக உள்ளனவா?
- தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு வழக்கங்களை கைக்கொள்ளல் நான் அவசரப்படமாட்டேன் அமர்ந்துகொண்டு உடை உடுப்பேன் சரியாக பொருந்தக் கூடிய சப்பாத்துக்கள் அணிவேன் நீளமான பாவடைகளை மேலே இழுத்துக் கொள்வேன் சால்வை துப்பட்டாக்களை நடக்கும் போது சரி பார்த்துக் கொள்வேன்.

பயிற்சி 1 வீட்டுப் பாதுகாப்பு

- ஒரு சில நிமிடங்கள் எடுத்து உங்கள் வீட்டில் உள்ள அறைகளை பற்றி யோசியுங்கள் உங்கள் படுக்கையறை குளியலறை சமையலறை மற்றும்

வசிக்கும் அறை. இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றாவது பாதுகாப்பற்றது என்று நினைக்கின்றீர்கள்? அவைகளுக்காக நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்? *[Take a few responses]*

- உங்கள் சொந்த பழக்கவழக்கங்கள் பற்றி என்ன நினைக்கின்றீர்கள்? எத்தனை பேர் எப்பொழுதும் அவசரமாக காரியங்களை செய்கின்றீர்கள்? ஏன்? அவசரங்களைத் தடுப்பதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்? எவ்வகையான சப்பாத்துக்களை நீங்கள் அண்கின்றீர்கள்? எவ்வகைச் சப்பாத்துக்கள் அதிக பாதுகாப்பைத் தரவில்லது என நினைக்கின்றீர்கள்?
- வீழ்தல் என்பது குளிர்காலத்தில் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினையொன்றாகும். “குளிர்கால பாதுகாப்பு உத்திகள் மற்றும் வீழ்வதை தடுப்பதற்கான 12 சிறப்பு உத்திகள்” Winter Safety Tips and 12 Tips to Prevent Falls. உங்கள் கைநூலில் உள்ளன. இதைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- அதை எல்லோரும் மீட்டுக கொள்ளுங்கள்.
- வீழ்தலில் இருந்து ஸ்திரமாக மீண்டும் எழுவது என்ற செய்முறை விளக்கத்தோடு நாங்கள் இக் கருத்தரங்கை முடிக்கப் போகிறோம்.

[Read out loud the 12 Tips to Prevent Falls.]

- We are going to end this workshop with a demonstration of how to best get up from a fall.

[Refer to Power Point Slide 9 – Video segment is demonstration of getting up from a fall.]

முடிவுரை – 5 நிமிடங்கள்

- நாங்கள் உங்கள் வேலைச் சீட்டுகளை பெறப்போகின்றோம். அவைகள் உங்கள் கேள்விகளை ஆராயவும் தொடர்ந்து விபரங்களை திரட்டவும் உதவும்.
- நிகழ்ச்சி நிரலோடு இணைக்கப்பட்டுள்ள மீளாய்வு படிவத்தையும் நிரப்பவும். அவைகளில் உங்கள் பெயரை எழுதத் தேவையில்லை.
- இக் கருத்தரங்கு பற்றிய உங்கள் உணர்வை ஒரு வசனத்தில் வெளிப்படுத்த முடியுமா?

[Go around the room and ask each participant for their word or phrase]

- உங்கள் ஆரோக்கியத்தை கருத்தில் கொண்டு இக் கருத்தரங்கில் நீங்கள் பங்குபற்றியதற்கு எம் நன்றிகள். நீங்கள் ஒரு அருமையான குழு

4. References

1. Canadian Diabetes Associations. www.Diabetes.ca.
2. Medical News Today. www.medicalnewstoday.com/info/Diabetes/.
3. Colorado Diabetes Prevention and Control Program
www.cdphe.state.co.us/pp/Diabetes/body.html.
4. Heart & Stroke Foundation– South Asian Resources – The Story of Every Heart
http://www.heartandstroke.com/site/c.iklQLcMWJtE/b.4097333/k.328B/The_Story_of_Every_Heart_videos.htm#ddkkenglish
5. York Region. Your Guide to Falls Prevention. 1-800-361-252-9933

Workshop 5: **Delicious & Nutritious!** **A Healthy South Asian Diet**

Table of Contents

1. Session Overview	W5-2
2. Workshop Materials	W5-2
• DVD Chapter 5 (English, Punjabi, and Tamil)	
• USB Memory Stick: Handouts Workshop 5	
• Resource Package – Contents Checklist for Workshop 5	
3. Facilitator Notes & Script	W5-4
4. References	W5-12

Workshop 5:

Delicious & Nutritious!

A Healthy South

Asian Diet

1. Session Overview

This workshop offers information on how South Asian people can maintain a healthy and nutritious diet, while still enjoying their various South Asian cuisines. Healthy eating is framed in the context of preventing and managing seniors' health related issues, particularly high blood pressure, Diabetes, heart disease, and stroke. There will be cooking demonstrations on film and there is one interactive exercise in this workshop where participants will have the opportunity to cook a healthy meal themselves.

2. Workshop Materials

Ensure that you have all the materials outlined in the [Instructions for Organizing the Workshops](#) booklet. You will also need the following workshop-specific materials.

- DVD Chapter 5: Delicious & Nutritious! – A Healthy South Asian Diet
 - English
 - Punjabi
 - Tamil

- USB Memory Stick: Handouts
 - Agenda: Workshop 5 – Delicious & Nutritious! – A Healthy South Asian Diet
 - Worksheet: Workshop 5 – Delicious & Nutritious! – A Healthy South Asian Diet *
 - Evaluation Form

- Cooking Class Materials
 - Kitchen Facility – minimum 2 stoves
 - Cooking Utensils – Include pots and pans
 - Food Ingredients for Vegetable Biryani Recipe**

- ❑ Resource Package: All items are listed in the Contents of Resource Package Checklist that follows. You will need to assemble individual Resource Packages specific to your language group, for each workshop participant prior to your workshop. If materials on this list have not been translated to Punjabi and/or Tamil, the English copy should be included.

*If the worksheet is two pages long, we recommend printing these double-sided.

**Please note – feel free to substitute this recipe with other healthy South Asian recipes.

Checklist for Resource Package – Workshop #5

1. Heart & Stroke Foundation of Canada – Heart-Healthy South Asian Recipes
❑ English
2. Canadian Diabetes Association – Just the Basics – Healthy Eating for Diabetes Management and Prevention ❑ English/Punjabi/Tamil
3. Canadian Diabetes Association Sample Meal Plan – Southern Culture ❑ English/Tamil
4. Canadian Diabetes Association Sample Meal Plan – Vegetarian Southern Culture.
❑ English/Tamil
5. Canadian Diabetes Association Sample Meal Plan – Northern Culture
❑ English/Punjabi
6. Canadian Diabetes Association Sample Meal Plan – Vegetarian Northern Culture
❑ English/Punjabi
7. Canadian Diabetes Association – South Asian Food Pictures ❑ English/Punjabi/Tamil
8. Canadian Diabetes Association – South Asian Sample Menu for the Northern Culture – Small and Big Appetites ❑ English
9. Canadian Diabetes Association – South Asian Sample Menu for the Southern Culture – Small and Big Appetites ❑ English
10. Canadian Diabetes Association – South Asian Sample Vegetarian Menu for the Northern Culture ❑ English
11. Canadian Diabetes Association – South Asian Sample Vegetarian Menu for the Southern Culture ❑ English
12. Health Canada – Canada’s Food Guide. ❑ English/Punjabi/Tamil
13. Toronto Public Health and Heart and Stroke Foundation of Ontario – TransFat Fact Sheets. ❑ English/Tamil
14. Canadian Cancer Society. Eating well when you have cancer: A guide to good nutrition ❑ English/Punjabi

3. வளவாளர் குறிப்புகளும் மற்றும் வரிவடிவங்களும்

அறிமுகம் – 5 நிமிடங்கள்

- எல்லோரையும் வரவேற்கிறோம். உங்கள் வருகைக்கு நன்றி.
- மற்றய சமூகங்களை விட தென்னாசிய பரம்பரை மக்கள் உயர் இரத்த அழுத்தம் நீரிழிவு மற்றும் இதய பக்கவாத நோய்களுக்கான அதிக சந்தர்ப்பங்களை கொண்டிருக்கிறார்கள். கொழுப்பு மற்றும் உப்பு குறைந்த ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்பது உடல் நல ஆரோக்கியத்திற்கு மிக முக்கியமானது.
- பிரதான தென்னாசிய உணவு வகைகளின் ஆரோக்கியமான வடிவங்களை எவ்விதம் தயாரிப்பதென்பதை நாங்கள் இன்று கற்றுக் கொள்ளப் போகிறோம். தென்னாசிய மருத்துவ உணவு நல நிபுணரின் உதவியுடன் வடிவமைக்கப்பட்ட சில சுவையான உணவுகளின் சமையல் குறிப்புகளை நாங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளப் போகிறோம்.
- இதன் விஷேட அம்சம் என்னவென்றால் நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் இச்சமையல் குறிப்பை முயன்று பார்க்கப் போகின்றீர்கள்.
- நாங்கள் தருகின்ற இப் பொதுவான தகவல்களை நீங்கள் விரும்பினால் பயன்படுத்தலாம். அத்தோடு உங்கள் சுகாதார மற்றும் இதர மருத்துவ தேவைகளுக்கு மருத்துவ நிபுணர், மற்றும் குறிப்பாக குடும்ப வைத்தியர் சம்பந்தப்பட்ட ஆலோசனைகளுக்கு நீங்களே பொறுப்பாவீர்கள்.

ஆரோக்கியமான தென்னாசிய உணவு வகை ஒன்றை உண்ணுதல்.

– 17 நிமிடங்கள்

[Start DVD Chapter 5: Delicious & Nutritious! – A Healthy South Asian Diet. Ensure that you have the correct language DVD, i.e. English, Punjabi, or Tamil. [Start Power Point – Slide 2 and 3 – Video segments – from Heart & Stroke Foundation¹ – Specific on foods to avoid in the South Asian context \(4.43 mins\) and excerpt from Managing your South Asian diet² \(4.40 Min\)\]](#)

உணவுச் செயல்முறைகள்

[For the Tamil Groups] மிகவும் பிரத்தியேகமானதைப் பார்ப்போம்: இரண்டு குறிப்புகளை உங்கள் கைநூலில் இருந்து எடுங்கள். 1. மாதிரி உணவுத்திட்டம் –

தெற்கு கலாச்சாரம் 2. மாதிரி உணவுத் திட்டம் – தெற்கு கலாச்சாரம் (அசைவம்)

[For the Punjabi Groups] Let's get more specific. Please take out two documents in your Resource Package, 1) Sample Meal Plan – Northern Culture and 2) Sample Meal Plan – Vegetarian Northern Culture.

[Make sure that they have all located the documents before starting. Review the Meal Plan³ to follow]

மாதிரி உணவு செயல்முறை – தெற்கு கலாச்சாரம் *[Tamil group]*

காலை உணவு (CHO 45g)

உப்புமா (2/3 கோப்பை 150 mL)

மரக்கறி சட்னி (3 மேசைக்கரண்டி 30 mL)

சீனியற்ற தேநீர் (குறைந்த கொழுப்புள்ள 1/2 கோப்பை பாலுடன் 125 mL)

மதிய உணவு (CHO 60g)

3 இடியப்பம் (4", 10 cm ஒவ்வொன்றும்)

மீன் (2 அவுன்ஸ் 60g)

குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிர் (3/4 கோப்பை 175 mL)

பச்சைக் காய்கறிக் கலவை (கலோரி குறைந்த கலவைவிழுதுடன் 1 தேக்கரண்டி 5 mL)

மரக்கறி (உருளைக்கிழங்கு அல்லாதது)

1/2 மத்தியதர மாம்பழம்

கறுப்பு கோப்பி – சீனியற்றது

இரவு உணவு (ஊர்மு:15g)

அரிசிச் சோறு பாசுமதி நாட்டு அரிசி (2/3 கோப்பை 150 mL)

சாம்பார் (1 கோப்பை 250 mL)

பன்னீர் (கட்டித்தயிர்) கறி (1 அவுன்ஸ் 30g)

பச்சைக் காய்கறி கலவை (கலோரி குறைந்த கலவைவிழுதுடன் 1 தேக்கரண்டி 5 mL)

1 மத்தியதர தோடம்பழம்

நீர்

மாலை நேரச் சிற்றுாண்டி (ஊர்மு: 15g)

குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் (1 கோப்பை 250 mL)

மாதிரி உணவு செயல்முறை – தெற்கு முறைப்படி (அசைவம்) [Tamil group]

காலை உணவு

2 சிறிய முழுத்தானிய தோசைகள் (6” 15 cm ஒவ்வொன்றும்) அல்லது 2 முழுத்தானிய இட்டிலிகள் (3” 8cm ஒவ்வொன்றும்)
சுவையான சட்னி

வெறும் தேநீர் அல்லது கறுப்புக் கோப்பி – சீனியற்றது

மதிய உணவு

மெல்லிய காய்கறி சூப்
சோறு – பாஸ்மதி நாட்டு அரிசி (2/3 கோப்பை 150 mL)
சாம்பார் (1 கோப்பை 250 mL)
பச்சை இலைக் கறிவகைகள்
குறைந்த கொழுப்புத் தயிர் (1/3 கோப்பை 75 mL)
சமைத்த பருப்பு வகைகள் (1/2 கோப்பை, 125 mL)

பிற்பகல் சிற்றுண்டி

மரக்கறி வைக்கப்பட் முழுத்தானியப் பாண் 1 துண்டு
வெறும் தேநீர் அல்லது கறுப்புக் கோப்பி – சீனியற்றது

இரவு உணவு

2 சிறிய முழுத் தானிய சப்பாத்தி (6”,15cm ஒவ்வொன்றும்)
பருப்பு (1 கோப்பை, 250 அட)
குறைந்த கொழுப்புத் தயிர் (3/4 கோப்பை, 175 mL)
பச்சைக் காய்கறிகள்
மரக்கறி (உருளைக்கிழங்கு அற்ற)
1 மத்தியதர அப்பிள்
நீர்

மாலைச் சிற்றுண்டி

குறைந்த கொழுப்புப் பால் (1 கோப்பை, 250 mL)

Sample Meal Plan – Northern Culture

[Punjabi Group]

Breakfast (CHO: 45 g)

2 slices whole grain bread
Peanut butter (2 tbsp, 30 mL)
Low-fat yogurt (1/3 cup, 75 mL)
Chai-tea – no sugar (with low-fat milk ½ cup, 125 mL)

Lunch (CHO: 60g)

2 whole wheat chapati (6", 15 cm each)
Low-fat yogurt (3/4 cup, 175 mL)
Green salad (low-calorie dressing, 1 tsp, 5 mL)
Sabji with low-fat paneer (1/4 cup, 60 mL) – no potato
½ Medium mango
Black coffee – no sugar

Dinner (CHO: 60 g)

Rice, basmati/brown (2/3 cup, 150 mL)
Dhal (1 cup, 250 mL)
Fish (1 oz, 30 g)
Green salad (low-calorie dressing, 1 tsp, 5 mL)
Sabji (no potato)
1 medium orange
Water

Evening Snack (CHO: 15 g)

Low-fat milk (1 cup, 250 mL)

Sample Meal Plan – Vegetarian Northern Culture

[Punjabi group]

Breakfast

2 small whole wheat chapati (6", 15 cm each)

Savoury chutney

Dhal (1 cup, 250 mL)

Clear tea or black coffee – no sugar

Lunch

Thin vegetable soup

Rice, basmati/brown (2/3 cup, 150 mL)

Sabji with tofu (1 oz, 30 g), no potato

Low-fat yogurt (1/3 cup, 75 mL)

Dahl (1/2 cup, 125 mL)

1 medium orange

Mid-afternoon Snack

Khichri (1/2 cup, 125 mL)

Clear tea or black coffee – no sugar

Dinner

2 small whole wheat chapati (6", 15 cm each)

Dhal (1 cup, 250 mL)

Low-fat yogurt (3/4 cup, 175 mL)

Green vegetables

Saag

1 medium apple

Water

Evening Snack (CHO: 15 g)

Low-fat milk (1 cup, 250 mL)

சமையல் பாடங்கள் – 33 நிமிடங்கள்

- இது உங்களுக்கான சமையல் நேரம். நாங்கள் மரக்கறி புரியாணி செய்யப் போகின்றோம். உங்கள் நிகழ்ச்சி நிரலில் இணைக்கப்பட்டுள்ள செய்முறை விளக்கத்தை ஆராயுங்கள்.
- நாங்கள் இரு குழுக்களாக வேலை செய்யப் போகின்றோம். நான் 1,2 என எண்ணும் போது இரு இலக்கங்களை கொண்டவர்கள் இரு குழுக்களாக பிரியுங்கள்.

[Point to each person assigning them a 1 or 2]

- 1வது குழுவினுள்ளோர் அனைவரும் ஒருபுறமாகச் செல்லுங்கள். 2வது குழுவினுள்ளோர் அனைவரும் மறுபுறமாகச் செல்லுங்கள்.

[Read out the recipe below and ask them to begin. Circulate to assist them]

காய்கறி புரியாணி: ⁴ – பரிமாறலுக்கான தயாரிப்பு**சமையலுக்கு தேவையானவை****சோறுக்கு**

- ¾ கோப்பைகள் (175 mL) பழுப்பு பாசுமதி அரிசி
- 1 மேசைக்கரண்டி (15 mL) கடுகு எண்ணெய்
- 2 மேசைக்கரண்டி (25 mL) எட்டைநெய் யடஅழினை
- ½ தேக்கரண்டி (2 mL) மஞ்சள் தூள்
- ¼ தேக்கரண்டி (1 mL) சின்னச்சீரகம்
- ¼ தேக்கரண்டி (1 mL) கொத்தமல்லி
- 5 முழு ஏலக்காய்
- 1/8 தேக்கரண்டி (0.5 mL) கறுவா
- 1-1/2 கோப்பை (375 mL) தண்ணீர்
- ½ தேக்கரண்டி (2 mL) உப்பு

காய்கறிக்காக

- 1 தேக்கரண்டி(15 mL) கடுகு எண்ணெய்
- ½ கோப்பை (125 mL) சிறு துண்டுகளாக்கப்பட்ட வெங்காயம்
- 1 அங்குல நீளமுள்ள(2.5 cm) உரிக்கப்பட்டு அரியப்பட்ட புதிய இஞ்சித் துண்டு
- 2 முழு உள்ளிகள் அரைக்கப்பட்டவை
- ½ தேக்கரண்டி (2 mL) சின்னச்சீரகம்
- ½ தேக்கரண்டி (2 mL) அரைத்த கொத்தமல்லி
- ¼ தேக்கரண்டி(1 mL) அரைத்த ஏலக்காய்த் தூள்
- 1 கோப்பை (250 mL) வெட்டிய பூக்கோவா
- 1 கோப்பை (250 mL) பச்சை அவரை (இரண்டாக வெட்டியது)
- 1 கோப்பை (250அட) வெட்டிய வத்தானைக் கிழங்குத் துண்டுகள்
- 1 கோப்பை (250அட) வெட்டிய கரட்
- ¼ தேக்கரண்டி(1அட) உப்பு
- ½ கோப்பை(125அட) தண்ணீர்

செயல்முறை :

சோறுக்கு: அரிசியை நன்றாக அரித்து வையுங்கள். நன்றாக சுத்தமாகும் வரை அரிசியைக் கழுவுங்கள். தயாராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெயை விட்டு இளஞ்சூடாக்குங்கள். பாதாமையும் மசாலா வாசனைத்திரவியங்களையும் பாத்திரத்தில் இட்டு மணம் வரும்வரை சூடாக்குங்கள். தண்ணீரையும் உப்பையும் இட்டு கொதிக்க வையுங்கள். பின்பு அரிசியைவிட்டு சூட்டைக் குறைத்து வையுங்கள். 50 நிமிடங்களுக்கு பாத்திரத்தை மூடி கொதிக்க வையுங்கள் அரிசி கொதிக்கும் போது காய்கறிகளை சமைப்பதற்கு தயாராக வையுங்கள்.

காய்கறிகளுக்காக: பெரிய ஒட்டாத தன்மையுள்ள வாணலியில் எண்ணெயை விட்டு சூடாக்கவும்.இதில் நறுக்கிய வெங்காயத்தை இட்டு 5நிமிடங்களுக்கு சூடாக்கவும். மேலும் பூண்டு ,இஞ்சி, வாசனைப் பொருட்களை இட்டு 2 நிமிடங்கள் வரை சூடாக்கவும்.பின்பு காய்கறி,தண்ணீர்,உப்பு என்பவற்றை இடவும். பாத்திரத்தை மூடி 10 நிமிடங்களுக்கு குறைவான சூட்டில் வேக வைக்கவும். அதிகம் வெந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.சோறு வெந்ததும் காய்கறிப் பாத்திரத்தினுள் இட்டு நன்றாக கலக்குமாறு கிண்டி விடவும்.

இந்தக் கலவையின் 1-¼ கோப்பை அல்லது 300அட இன் ஊட்டச்சத்து பெறுமதி

கலோரிகள்:275
புரதம்:6 g
கொழுப்பு10ப10 g
செறிவாக்கப்பட்ட கொழுப்பு1 g
உணவுக் கொலஸ்திரோல்0 mg
மாப்பொருள்42 g
உணவு நார்ச்சத்து5 g
சோடிய உப்பு473 mg
பொட்டாசிய உப்பு359 mg

முடிவுரை – 5 நிமிடங்கள்

- நாங்கள் உங்கள் வேலைச் சீட்டுகளை பெறப்போகின்றோம். அவைகள் உங்கள் கேள்விகளை ஆராயவும் தொடர்ந்து விபரங்களை திரட்டவும் உதவும்.
- நிகழ்ச்சி நிரலோடு இணைக்கப்பட்டுள்ள மீளாய்வுப் படிவத்தையும் நிரப்பவும். அவைகளில் உங்கள் பெயரை எழுதத் தேவையில்லை.
- இக் கருத்தரங்கு பற்றிய உங்கள் உணர்வை ஒரு வசனத்தில் வெளிப்படுத்த முடியுமா?

[Go around the room and ask each participant for their word or phrase]

- உங்கள் ஆரோக்கியத்தை கருத்தில் கொண்டு இக் கருத்தரங்கில் நீங்கள் பங்குபற்றியதற்கு எம் நன்றிகள். நீங்கள் ஒரு அருமையான குழு

4. References

1. Heart & Stroke Foundation – South Asian Resources The Story of Every Heart
http://www.heartandstroke.com/site/c.iklQLcMWJtE/b.4097333/k.328B/The_Story_of_Every_Heart_videos.htm#ddkkenglish
2. Government of Ontario – Stand-up to Diabetes Managing your South Asian Diet
http://www.health.gov.on.ca/en/ms/diabetes/en/vid_southasian.html
3. Sample Meal Plans from Canadian Diabetes Associations. www.Diabetes.ca.
1-800-BANTING (226-8464) August 2010
4. Vegetable Biryani Recipe. Developed by Nadine Day, RD. ©The Heart and Stroke Foundation. Posted June 2008.

Workshop 6: Managing My Mental Health

Table of Contents

1. Session Overview	W6-2
2. Workshop Materials	W6-2
• DVD Chapter 6 (English, Punjabi, and Tamil)	
• USB Memory Stick: Handouts Workshop 6	
• Resource Package – Contents Checklist for Workshop 6	
3. Facilitator Notes & Script	W6-3
4. References	W6-21

Workshop 6: Managing My Mental Health

1. Session Overview

This workshop offers information on the topic of mental health. Information will be shared on specific mental health related issues including depression, post-traumatic stress, and Alzheimer's Disease. We will focus on defining and identifying these issues, how to address them, and share some ideas around self management. The latter part of the workshop will involve an exercise where seniors can explore dealing with family conflict, or in the case of the Tamil group dealing with emotional pain associated with war. There is one interactive exercise in this workshop. The exercise is different for the Punjabi and Tamil groups.

2. Workshop Materials

Ensure that you have all the materials outlined in the [Instructions for Organizing the Workshops](#) booklet. You will also need the following workshop-specific materials.

- DVD Chapter 6: Managing My Mental Health
 - English
 - Punjabi
 - Tamil

- USB Memory Stick: Handouts
 - Agenda: Workshop 6: Managing My Mental Health
 - Worksheet: Workshop 6: Managing My Mental Health *
 - Evaluation Form

- Resource Package: All items are listed in the [Contents of Resource Package Checklist](#) that follows. You will need to assemble individual Resource Packages specific to your language group, for each workshop participant prior to your workshop. If materials on this list have not been translated to Punjabi and/or Tamil, the English copy should be included.

*If the worksheet is two pages long, we recommend printing these double-sided.

Checklist for Resource Package – Workshop #6

Information brochures and pamphlets from:

1. Kinark Child & Family Services English
2. Vasantham: Tamil Seniors Wellness Centre English/Tamil
3. Family Services York Region English/Punjabi/Tamil
4. Canadian Mental Health Association – York Region Branch English
5. Across Boundaries: ethno-racial community mental health centre English
6. Mental Health Works English
7. Canadian Centre for Victims of Torture English
8. Reconnect Mental Health Services English
9. Centre for Addictions and Mental Health (CAMH) Facts Sheets English
10. Alzheimer’s Society of Canada and York Region English
11. The Ontario Network for the Prevention of Elder Abuse English

3. வளவாளர் குறிப்புகளும் மற்றும் வரிவடிவங்களும்

அறிமுகம் – 5 நிமிடங்கள்

- எல்லோரையும் வரவேற்கின்றோம். உங்கள் வருகைக்கு நன்றி.
- நாங்கள் ஆரோக்கியம் என்று நினைக்கும் போது முக்கியமாக உடலின் ஆரோக்கியத்தையே நினைக்கின்றோம். அதிலும் பிரத்தியேகமாக நீரிழிவு, இதயநோய், மூச்சிழைப்பு சம்பந்தமானவற்றையே நினைக்கின்றோம்.
- இந்த பயிற்சிப் பட்டறைத் தொடரின் ஒவ்வொரு கருத்தரங்கிலும் சுகாதார மற்றும் சமூக சேவை தொடர்பானவைகளை அடைவது எப்படி என்றும், நாளாந்த வாழ்க்கைக்கான பண உதவி அல்லது உதவிகளை எவ்விதம் பெறலாம் என்றும், மேலும் ஆரோக்கியமான உணவுகள், உடற்பயிற்சிகள் என்பன பற்றியும் பேசினோம். ஒரு விடயம் பேச வேண்டியுள்ளது. அது மனநல மருத்துவத்தோடு சம்பந்தப்பட்ட விடயமாகும்.

- நீங்கள் நன்றாக உண்ணும் போது நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை உணர்வீர்கள். அதே போல நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும் போதும் உணர்வீர்கள். அதே போல உங்களுக்கு பிடித்த அனைத்து விடயங்களையும் மேற்கொள்ளும் போதும் உதாரணமாக சுற்றுலா, திரைப்படங்கள், நண்பர்கள், குடும்ப உறுப்பினரும் ஒன்றாயிருக்கும் தருணங்களில் நீங்கள் மகிழ்வாகக் காணப்படுவீர்கள்.
- நீங்கள் சரியான மருத்துவச் சேவையை பெறுவதுபற்றி கலக்கமடைகையில் அல்லது உங்கள் ஓய்வற்ற கனேடிய வாழ்க்கையின் மூலம் மன அழுத்தத்தை எதிர்நோக்கும் போது உங்கள் மனநலம் பாதிக்கப்படுகின்றது. கருத்தரங்குகளின் மூலம் மன அழுத்தம், தவறான உணவுப்பழக்கவழக்கம் மற்றும் உடற்பயிற்சியற்ற தன்மை என்பன எவ்விதம் உடல் நல குறைபாடுகளுக்கு இட்டுச் செல்கின்றது எனப் பார்த்தோம். அவ்விளைவுகளின் தாக்கங்கள் கூட உங்கள் மனநலத்தை எதிர்மறைவான தாக்கத்திற்கு இட்டுச் செல்லும்.
- இன்று நாங்கள் அல்சைமர் நோயுடன் தொடர்புபட்ட மாறாட்டம் மன அழுத்தம் மற்றும் பேரவலங்களுக்குப் பின்னான அழுத்தங்கள் (தமிழ் குழுக்களுக்கு மட்டும்) என்ற சில பிரத்தியேக மனநல விடயங்கள் பற்றி ஆராய்வோம். ஏன்ன விடயங்கள் இவை? இவைகளுக்கான காரணங்கள் என்ன? எவ்விதமான மருத்துவ தேவைகள் இன்னும் இவர்களுக்கு கிடைக்கவில்லை?.
- நாங்கள் இப்போது உங்களுக்கு உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ள பிரத்தியேக மன அழுத்தங்கள் மற்றும் உங்கள் நிலைமைகள் பற்றி கதைப்பதன் மூலம் சில முடிவுகளைக் காண உதவியாயிருக்கும்.
- உங்கள் நிகழ்ச்சி நிரலில் இணைக்கப்பட்டுள்ள கருத்தரங்கு #6 க்குரிய (எங்கள் மனநலத்தை பேணுதல்) Workshop #6: Managing My Mental Health Worksheet. [*Hold this up and ask them to refer to it*]. வேலைச்சீட்டை ஆராயவும். எங்களுக்கு ஒரு மணி நேரமே இருப்பதால் கேள்விகளேதும் இருப்பின் பின்வரும் நேரங்களில் நாம் அது பற்றி கலந்துரையாட முடியும். நான் சொல்வதை விளங்கிக் கொள்வதில் சிரமங்கள் இருப்பின் அப் பகுதிகளை உங்கள் வேலைக் குறிப்பில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கான கைநூல் பொதி மேலதிக விளக்கத்தை தர வல்லது. நீங்கள் அதை வீட்டுக்கு எடுத்துச் சென்று படிக்கலாம். கேள்விகள் இருக்குமானால் பிறிதொரு வேளையில் எங்களை அணுகலாம்
- நாங்கள் தருகின்ற இப் பொதுவான தகவல்களை நீங்கள் விரும்பினால் பயன்படுத்தலாம். அத்தோடு உங்கள் சுகாதார மற்றும் இதர மருத்துவ தேவைகளுக்கு மருத்துவ நிபுணர், மற்றும் குறிப்பாக குடும்ப வைத்தியர் சம்பந்தப்பட்ட ஆலோசனைகளுக்கு நீங்களே பொறுப்பாவீர்கள்.

அல்சைமர் நோய் அதனுடன் தொடர்புபட்ட மாறாட்டம் என்றால் என்ன?
– 5 நிமிடங்கள்

[Start DVD Chapter 6: Managing My Mental Health. Ensure that you have the correct language DVD, i.e. English, Punjabi, or Tamil. Start Power Point – Slide 2 – What is Alzheimer's disease and related Dementias?]

மூளையின் செயற்பாடுகள் படிப்படியாக சிதைவடைந்து தொழிற்பட முடியாத ஒரு நிலைக்குச் செல்வதே அல்சைமர் நோயாகும். இதன் அறிகுறிகள்:

- ✧ நினைவுகளின் இழப்பு
- ✧ நாளாந்த செய்கைகளில் தடுமாற்றம்
- ✧ மனநிலை மற்றும் பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றம்

வழக்கமாக இவ் அல்சைமர் நோயின் அறிகுறிகள் பற்றி வயதான காலங்களில் வரும் மாற்றங்கள் என சிலர் நினைப்பதுண்டு. ஆனால் அப்படி இல்லை. இவ்வறிகுறிகளில் ஏதேனும் என்றை நீங்கள் நோக்குவீர்களானால் உங்கள் வைத்தியரை நாடுவது சிறந்தது.

அபாய சமிக்ஞைகள்

[Refer to Power Point Slide 3 – Warning Signs]

நினைவு இழப்பு அல்லது மறதி இது உங்கள் நாளாந்த அலுவல்களை பாதிக்கும்: பெயர்கள் தொலைபேசி அலக்கங்கள் மற்றும் சந்திப்பு தொடர்பானவைகளை மறப்பதும் பின்பு நினைவு கூறுவது வழக்கமான விடயங்கள். ஆனால் அல்சைமர் நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் வழக்கத்திற்கு மாறாக நிகழ்ச்சிகளை மறப்பதும் அவற்றை நினைவில் எடுக்க சிரமப்படுவதும் மேலும் சமீபத்திய நிகழ்வுகளை மறக்க நேரிடுவதும் சாதாரணமானவைகளல்ல.

பழக்கமான சில இலக்குகளை அடைவதில் சிரமம்: அல்சைமரினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் அன்றாட சமையல் அல்லது வெளியில் செல்வது போன்ற வழக்கமான செய்கைகளில் கூட சிரமத்தை எதிர்கொள்ளல்.

மொழிகளில் அல்லது உச்சரித்தலில் பிரச்சினைகள்: எல்லோருக்கும் சில சமயம் பொருத்தமான சொற்களைச் சேர்ப்பதில் சிரமம் இருக்கும். ஆனால் அல்சைமரினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் சரியான சொற்களை பாவிக்கவும் வசனங்களை மறக்கவும், வசனங்களை உச்சரிக்கத் தடுமாறுவதையும் காணலாம்.

இடம் நேரம் ஆகியவற்றை மறத்தல்: கிழமையில் ஒரு நாளை மறப்பது அல்லது நீங்கள் செல்லவேண்டிய இடத்தை மறப்பதென்பத ஓர் சாதாரண விடயமே. ஆனால் அல்சைமரினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் தான் வசிக்கும் இடத்தை மறப்பதும்

வீட்டிற்கு எப்படிச் செல்வது என்று தெரியாமல் தவிப்பதும் நோயின் பாதிப்பாகும்.

தீர்மானிப்பதில் கவனம் குறைவு அல்லது மிகவும் குறைவு: சில நேரம் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் வைத்தியரிடம் செல்வதை தவிர்க்கலாம். ஆனாலும் அவர் வேறு வழிகளில் அந்நோய்க்குரிய பராமரிப்பை மேற்கொள்ளுவார். அல்சைமர் நோயாளியின் தீர்மானம் வேறுவிதமாக இருக்கும். உதாரணமாக கடும் வெய்யில் நாளில் கம்பளி உடை உடுத்திச் செல்வது போலிருக்கும்.

குழப்பமான யோசனைகளினால் ஏற்படும் பிரச்சினை: சிலருக்கு சிலவேளைகளில் குழப்பமான சிந்தனைகள் குறிப்பாக கணக்கு சம்பந்தப்பட்ட உதாரணமாக காசோலைகள் விடயத்தில் ஏற்படலாம். அல்சைமினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு காசோலையிலுள்ள இலக்கங்களைக் கூட அடையாளம் காண முடியாமல் போகலாம்.

பொருட்களை இடம் மாற்றி வைத்தல்: ஒரு சில வேளைகளில் பண்பை திறப்பு போன்றவற்றை இடம்மாறி வைக்க சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. அல்சைமினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் பொருத்தமற்ற இடங்களில் பொருட்களை வைப்பார். உதாரணமாக மின் அழுத்தியை குளிர்சாதனப் பெட்டியிலும், கைக்கடிகாரத்தை சீனிப் போத்தலிலும் வைப்பார்கள்.

மனநிலை மற்றும் பழக்கவழக்கங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்: எல்லோரினதும் மனநிலைகளும் மாறிமாறி துக்கமாக அல்லது வேறு வடிவங்களில் வருவது வழக்கம். ஆனால் அல்சைமர் நோயாளியின் மனநிலைகள் காரணமின்றி அமைதி, கண்ணீர், கோபம் என பல வடிவங்களுக்கூடாகச் செல்லும்.

தனிமனித ஆளுமையால் ஏற்படும் மாற்றங்கள்: மனிதன் ஆளுமையில் வயதிற்கேற்ற மாற்றங்கள் ஏற்படுவதுண்டு. அல்சைமினால் பாதிப்படைந்த ஒருவர் சந்தேகம், மனக்குழப்பம், பின்வாங்குதல் என்பவற்றை கொண்டிருப்பார். உணர்ச்சியின்மை, பயம், தன் சுபாவத்திற்கு மீறிய நடிப்பு இவற்றையும் இம்மாற்றங்கள் கொண்டிருக்கும்.

முனைப்பு காட்டுவதில் ஆர்வமின்மை: பொதுவாக வீட்டுவேலைகள் அல்லது சமூக கடமைகளின் போது சோர்வு ஏற்படுவது இயல்பு. ஆனால் பெரும்பாலானோர் இசற்றிலிருந்து மீண்டு வருவார். ஆனால் அல்சைமர் நோயாளியால் உடனடியாக மீண்டு வருவது கடினமும் சில எதிர் விளைவுகளையும் பிரதிபலிப்பார்.

- நீங்கள் அல்சைமர் நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பீர்கள் என உங்கள் வைத்தியர் நினைத்தாலோ அல்லது இது பற்றிய மேலதிக விபரங்களை அறிய விரும்பினாலோ, தொடர்புகொள்ளுங்கள்:

[\[Refer to Power Point Slide 4 – Alzheimer Society of York Region\]](#)

யோர்க் பிராந்திய அல்சைமர் சங்கம்
800 டேவிற் டிரைவ் - பூனிற் 6
நியூமார்க்கட் - ஒன்ராறியோ L3Y 2R5
தொலைபேசி 905 895 1337
Web: www.alzheimer-york.com

- அல்சைமர் நோய் மற்றும் மாறாட்டம் தொடர்பான தகவல்கள் உங்கள் கைநூலில் உள்ளன.

தவறாக பயன்படுத்தலும் மன அழுத்தமும்^{2, 3} - 5 நிமிடங்கள்

முதியோரை இழிவுபடுத்தல் என்றால் என்ன?

[Refer to Power Point Slide 5 – What is Elder Abuse?]

- ✧ புறக்கணிக்கும் வேளை
- ✧ உங்கள் மனிதாபிமான, சட்ட, மருத்துவ உரிமைகள் உதாசீனம் செய்யப்படும் வேளை
- ✧ உங்களை பணமில்லாதவராக்கும் போது, தீர்மானம் எடுக்கப்படுவதை தடை செய்யும் போது, உங்கள் சேவைக்கு மதிப்பளிக்கப்படாத போது

என்ன உறவு முறைகளில் இவ்வாறான புறக்கணிப்புகள் இடம் பெறலாம்?

[Refer to Power Point Slide 6 – In what relationships can abuse occur?]

- ✧ ஒரு குடும்பத்தில்
- ✧ கணவன் மனைவிக்கிடையில்
- ✧ நண்பர்களுக்கிடையில்
- ✧ நடுத்தர வயதிற்கு மேற்பட்டவருக்கும் அவர் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் தொழில்சார் நிபுணத்துவமுடையவர்களிடையில்
- ✧ நடுத்தர வயதிற்கு மேற்பட்டவரின் இல்லத்தில் பணிபுரியும் அல்லது சேவை வழங்கும் ஒருவரிடையே

[Refer to Power Point Slide 7 – You may not want to say anything ...]

ஒருவேளை நாங்கள் இப்புறக்கணிப்புகளை வீடுகளில் அறிந்திருந்தாலும் நாங்கள் அதுபற்றி சொல்ல முன்வருவதில்லை.

- ✧ குடும்ப மதிப்பில் காணப்படும் கௌரவத்திற்காக
- ✧ புறக்கணிக்கப்பட்ட அல்லது இழிவுபடுத்தப்பட்ட எங்கள் குடும்ப உறுப்பினரை பாதுகாப்பதற்காக
- ✧ நாங்கள் எங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் பணம் கவனிப்பு என்பவைகளில் தங்கியிருப்பதற்காக
- ✧ இழிவுபடுத்தல் விடயம் எங்கள் கலாச்சாரத்தில் மிகவும் அவமானகரமானதால் இரகசியமாக வைத்திருக்க ஊக்குவித்தல்.

- எங்கள் குடும்பங்களில் ஏற்படும் முதியோரை இழிவுபடுத்தும் சம்பவங்களின் பின்னணியில், குடியேற்ற நிகழ்வுகளில் ஏற்படும் மனஅழுத்தம் மற்றும் கனடாவின் குடியேற்ற வாழ்க்கை என்பன இருப்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.
- புலம் பெயர்ந்தவர்கள் மத்தியில் காணப்படும் தடைகள், பாராபட்சம், மனஅழுத்தம் என்பவைகள் இம் முதியோர் இழிவிற்கும் காரணமாக அமைந்து விடுகின்றன.

என்ன விதமான மனஅழுத்தங்கள் புலம்பெயர்ந்த முதியோர்கள் என்ற பட்சத்தில் எங்களிடம் தனித்துமுவமாக காணப்படுகின்றது?

[Refer to Power Point Slide 8 – What are some of these stresses that are unique to us as immigrant seniors?]

- ✧ நாங்கள் முக்கியமாக பணம் சம்பந்தப்பட்டவைகளில் எங்கள் குடும்பத்தில் தங்கி வாழ்வது. குடும்பத்தினரே எங்களை இங்கு கொண்டுவர காரணமாக இருந்ததால் எங்கள் “முதியோர் உதவிப்பணம்” வரும்வரைக்கும் அவர்களின் உதவி தேவைப்படுதல்.
- ✧ மொழிப்பிரச்சினை எங்களை குடும்பத்தினரிடம் அதிகம் தங்கியிருப்பதற்கு காரணமாகிறது
- ✧ எங்கள் வயதைப் பொறுத்த வரையில் குழந்தைகளை பார்த்தல் கடினமென்றாலும், அவைகளை எங்கள் கடமை என்று நினைப்பதால்
- ✧ அதேபோல எங்கள் வயதிற்கு எங்கள் பிள்ளைகளுக்காக சமையல் செய்வது, துப்பரவு செய்வது என்பது கடினமென்றாலும் எங்கள் கடமை என்று நினைப்பதால்
- ✧ எங்கள் குடும்பங்களில் காணப்படும் சில மனஸ்தாபங்களையும் தீர்க்க வேண்டியிருப்பதால், குறிப்பாக கனடாவில் வளர்ந்த பேரப்பிள்ளைகளுடன், மருமக்களுடன் மற்றும் எங்கள் சொந்தப்பிள்ளைகளுடன்.

மனச்சோர்வு என்றால் என்ன? ^{4, 5, 6} – 15 நிமிடங்கள்

- சில நேரங்களில் நாம் துக்கத்தை உணர்வது வழக்கம். சில நாட்கள் நீங்கள் எதையும் செய்ய விரும்பாமல் இருப்பதை விரும்புவதை அவதானிக்கலாம். உங்கள் சக்தி குறைவாக உள்ள நாட்களில் அதை உணர்வீர்கள்.
- இவ்வித சக்தி குறைவோ அல்லது துக்கமோ வாரக்கணக்கில் நீடித்தால் நீங்கள் மருத்தவ உதவியை நாடவேண்டும்.
- இம்மனச் சோர்வு உங்களை சில விடயங்களில் முக்கியமாக எங்களை ஆட்கொண்ட நீரிழிவு அல்லது இதய நோய்களில் கவனம் செலுத்த முடியாமல் போகலாம். இவைகள் எங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேலும் மோசமாக்கலாம்.
- துக்கம், உணர்ச்சிகளின் தளர்வு என்பனவையே மனஅழுத்தத்திற்கு முக்கிய காரணமாகும்.
 - ✧ சிலநாட்களுக்கு மற்றும் நாள் முழுதும் இருக்கும்
 - ✧ இரண்டு வாரங்களுக்கும் அதிகமாக நீடிக்கும்
 - ✧ பாதிக்கப்பட்டவரின் நடவடிக்கைகள் வீட்டிலாகட்டும் வெளியிலாகட்டும் அல்லது சமூக வாழ்க்கையைக்கூட செயலிழக்கச் செய்யும்.

நீங்கள் மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்பட்டவரானால் கீழ்க்காணும் பிரச்சினைகளை எதிர் நோக்க வேண்டியிருக்கும்.

[Refer to Power Point Slide 9 – If you are depressed, you may have problems ...]

- ✧ தூக்கம் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் -- குறையலாம் அல்லது கூடலாம்.
- ✧ உடல் நிறை மற்றும் சமிபாடடைதலில் மாற்றங்கள் - குறையலாம் அல்லது கூடலாம்
- ✧ தலைவலி தசைவலிகள், குடல் சம்பந்தமான சில உடல் உபாதைகள் ஏற்படலாம்.
- ✧ பிரயோசனமற்ற, உதவியற்ற, ஆர்வமற்ற, சுயமரியாதையற்ற உணர்வுகள் சாதாரணமாக ஏற்படும்.
- ✧ நீங்கள் ஒரு காலத்தில் அனுபவித்த பொழுது போக்குகள் உறவுகள் என்பவற்றில் மகிழ்ச்சியில்லாமை
- ✧ நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறவுகளில் இருந்து பின்வாங்கல்.
- ✧ எரிச்சலூட்டும் தன்மை
- ✧ சோர்வு
- ✧ கவனம் செலுத்துதல், நினைவாற்றல், தீர்மானம் எடுத்தல் என்பவற்றில் குழப்பம்.
- ✧ எளிதில் அழுவது, அழ வேண்டும் போன்ற உணர்வு ஆனால் முடியாமை.

- ✧ மரணம் அல்லது தற்கொலைக்கான நினைவுகள்.
- ✧ தவறான போதை மருந்து அல்லது மதுபானம் பாவனை.

- மனஅழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர் அது தன் தவறு என்று நினைப்பார் அல்லது அது ஒரு பலவீனத்தின் அறிகுறி என்றும், சமூகத்தின் முன் செல்லமுடியாத நிலை என்றும் நினைத்துக்கொள்வர்.
- மனச் சோர்வுள்ள ஒருவர் தாங்கள் அந்நியப்படுவதாக நினைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். தங்கள் வைத்தியரிடம் கூட தாங்கள் மனச்சோர்வாக இருப்பதை வெளியிடப் பயப்படுவார்கள்.
- அதிகளவு மனச்சோர்வுடையவர்கள் தனிமையை அதிகம் விரும்புவார்கள். மனச்சோர்வின் அறிகுறிகள் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் பேணும் தொடர்புகள் மற்றும் சமுதாயத்துடன் காணப்படும் தொடர்புகளை கஷ்டத்திற்குள்ளாக்கும்.
- மனச்சோர்வின் ஆரம்ப அறிகுறிகளின் போது மதுபானம் அவர்களுக்க ஓர் தற்காலிக நிவாரணமாக அமையும். எப்படியாயினும் இச்சய மருத்துவம் மனச்சோர்வை அகற்றும். தொடர்ந்து பாவிக்கையில் நிலைமை இன்னும் மோசமாகும்.
- நடுத்தர வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கிடையே காணப்படும் மனச்சோர்வு: நடுத்தர வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு மனச்சோர்வு வழமையானது என்று ஒரு தவறான கருத்து இருக்கின்றது. பொதுவாக நடுத்தர வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் மகிழ்ச்சி தரவல்ல காரியங்களில் ஏற்படும் தோல்வி, துன்பம், எதிர்பார்ப்பின்மை மற்றும் தோல்விக்கு பின்னான சோகம் ஆகியவற்றை பேச விரும்புவதில்லை.

என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?

[Refer to Power Point Slide 10 – What can I do?]

மனச்சோர்வு குணப்படுத்தக் கூடியது

- ✧ மனோதத்துவம் அல்லது உளவளத்துணை
- ✧ மருந்துகள்
- ✧ உதவும் குழுக்கள்

- முதற்படி உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை பார்ப்பதாகும். உங்கள் வைத்தியர் நிலையை ஆய்வு செய்து அதன்படி மருத்துவ சிகிச்சையையும் உளவள ஆலோசனையையும் வழங்குவார்.

- மருத்துவ மற்றும் உளவள ஆலோசனை இணைந்த சிகிச்சை முதற்படியாகும்.

மனோதத்துவ சிகிச்சை

- உங்கள் உள்ளக்கிடக்கைகளோட பேசிக்கொண்டு ஒரு நிபுணரின் உதவியோடு இம் மனோதத்துவ சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.
- உங்களோடு பேசுகையில் உங்கள் உணர்ச்சிகளுக்கு நிவாரணம் தருவதாக அமையும். உங்கள் பழக்கவழக்கங்களை, குணங்களை மாற்றுவதில் பெரிய பலனைத் தராது போனாலும், உங்கள் சிலைமையை முன்னேற்ற வாய்ப்பு உண்டு. இதுவே இச் சிகிச்சையின் இலக்காகும்.
- உங்கள் குடும்ப வைத்தியர் மேலதிக சிகிச்சைக்காக உங்களை ஒரு மனோதத்துவ நிபுணரிடம் ஆலோசனைக்கு அனுப்பலாம். அவர் உங்களை வெளி நோயாளராகவோ அல்லது அவசியம் ஏற்பட்டால் வைத்தியசாலையில் அனுமதித்து சிகிச்சை செய்யலாம்.
- சிலர் இதை ஓர் முறைவழி மருத்துவ ஒருங்கிணை உன்பதிற்கு பதிலாக இதை ஒரு பலவீனம் என்றே கருதுவர். மனச்சோர்வு ஓர் வியாதி அத்துடன் அதைக் கவனிக்காது விடும் பட்சத்தில் உயிருக்கு கெடுதலாக முடியும்.
- இதன் விளைவாக தற்கொலை எண்ணம் தோன்றுமேயானால் உங்கள் வைத்தியரை அணுகுங்கள்.
- உங்களுக்கென்று ஓர் குடும்ப வைத்தியர் இல்லாதபட்சத்தில் உடனடியாக உள்ளூர் துயர் துடைப்பு நிலையத்தையோ அல்லது வைத்தியசாலையின் மனோதத்துவ பிரிவின் அவசர சிகிச்சை நிலையத்தையோ நாடுங்கள்.

மருந்துகள்

- முளைத்திறன் குறைப்பிற்கு எதிரான மருந்துகள் இதன் அறிகுறிகளை நிவர்த்தி செய்ய அல்லது குறைக்க உதவும். பலர் இதை பலவீனம் என்று நினைத்துக் கொண்டு மருந்துகளை எடுப்பதற்கு விரும்பமாட்டார்கள்.
- முதியவர்களுக்கு குறைந்த அளவு மருந்துகளே கொடுக்கப்படும் ஏனெனில் அவர்கள் மருந்துகளுக்கு உணர்ச்சியுள்ளவராகவும், மாறாட்டம் உள்ளவராகவும், பக்கவிளைவுகளை தாங்கிக்கொள்ள முடியாதவராகவும் இருப்பர்.
- முக்கியமாக அவர்களின் உடல் ஒத்துழைப்பையும், பக்கவிளைவுகளையும் ஆராய்ந்து மருந்துகளை கொடுக்க வேண்டும்.

உதவும் குழுக்கள்

- பொதுவாக குழுக்கள் தரும் உந்திகை அதினின்று விடுபட உதவும். குழுக்களில் வாழும் இவ்வகை நோயுடன் வாழ்பவர்கள் அல்லது கையாளுபவர்களின் உதவி மிகவும் முக்கியமாக கருதப்படுகிறது.
- இதனினின்று மீளும்போது அவர்களை உற்சாகப்படுத்துவதோடு அவரை மீள சமூகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்துவதோடு குழுச்செயற்பாடுகளோடு இணைப்பதும் மிக அவசியம்.
- உங்களோடு மனம் விட்டு பேசக்கூடிய ஒருவரின் துணை மிக அவசியம்.

நூயவ உயரளநள னுநிசநளளழை?

- [\[Refer to Power Point Slide 11 – What causes depression?\]](#)

மனச்சோர்விற்கு பல காரணிகள் உள்ளன.

- ✧ உங்கள் பரம்பரை அல்லது உங்கள் குடும்பத்தில் காணப்படும் மன இறுக்கத்திற்கான வரலாறு
- ✧ உங்கள் மனோதத்துவப் போக்கு
- ✧ உங்கள் உயிரியல் கூற்றின்படி மூளையின் சமநிலை மற்றும் நோய் எதிர்ப்புத்தன்மை
- ✧ உங்கள் வாழ்வில் காணப்படும் மன அழுத்தமும் அதன் தாக்கங்களும்.

1. **பரம்பரை மற்றும் குடும்ப வரலாறு:** குடும்பத்தில் காணப்படும் இந் நோய் பற்றிய சரலாறு கொண்டவர்களுக்கு வாழ்க்கையில் ஏதாவது ஒரு பருவத்தில் இந் நோய் வர வாய்ப்புண்டு.பரம்பரையில் காணப்படும் முற்சார்பு நோய் நிலையானது இதற்கு காரணமாக வாய்ப்புண்டு. சிறுவயது அல்லது வாழ்க்கையில் நடந்த ஏதோசொரு காயப்படுத்தும் நினைவுகளும் கூட காரணமாகலாம்.
2. **மனோதத்துவ ரீதியிலான பாதிப்புகள்:** உங்கள் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க நீங்கள் தொடுத்த முயற்சிகள் கூட மனச்சோர்வின் தொடக்கமாக இருக்கலாம். உங்களை பற்றிய குறைந்த எண்ணம் உங்களுக்குள் இருக்கின்றதா? நீங்கள் அதிகம் கவலைப்படுபவரா? நீங்கள் மற்றவர்களில் அதிகம் தங்கியிருப்பவரா? நீங்கள் சரியாகச் செயல்படுபவரா? நீங்கள் உங்களிடமிருந்து அதிகம் எதிர்பாப்பவரா அல்லது மற்றவர்களிடமிருந்தா? நீங்கள் உங்கள் உணர்ச்சிகளையும் உணர்வுகளையும் மறைப்பவரா? இவை அனைத்தும் உங்களை இந் நோய்க்குள் தள்ளிவட வல்லது.

3. **உயிரியல் காரணங்கள்:** மனச்சோர்வானது கூடுதல்க வாழ்க்கையின் சில வழக்கமற்ற, புதிய மனோதத்துவ மாற்றங்களை அடுத்து ஏற்படும். உதாரணமாக குழந்தை பிறப்பு, தொற்று நோய்கள், பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஹோமோன் வட்ட மாற்றங்கள் ஆகியவைகளாகும். குறிப்பாக மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்படும் காலங்களில் ஹோமோன் குறைவுகளை சரிப்படுத்த முயற்சிகள் எடுக்கவேண்டும். புற்றுநோய் மாரடைப்பு போன்ற நோய்களின் எதிர் விளைவுகளும் மன அழுத்தத்தின் அறிகுறியாகும்.
4. **வாழ்வின் நிகழ்வுகள் அல்லது சுற்றுப்புற அழுத்தங்கள்:** தனிப்பட்ட சிறப்பியல்புகள் பாதிப்பு காரணிகளுடன் தொடர்புபட்டவை என்றும் இவை சுற்றுப்புற அழுத்தங்களினால் மேற் கொள்ளப்படுகின்றன. தென்னாசிய மக்கள் மேற்கத்திய நாடுகளில் வசிக்கும் பொழுது அவர்கள் சந்திக்கும் குடியிருப்பு மற்றும் புலம் பெயர்தல் சம்பந்தமான அழுத்தங்களும் அவர்கள் மனநிலையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த வல்லது.
- புதிய மற்றும் காலம் கடந்த குடியேற்றவாசிகளிடையே மனச்சோர்வை ஏற்படுத்தபல காரணங்கள் காரணமாகின்றது. சில பின்வருவன:

[Refer to Power Point Slide 12 – Stress for immigrant seniors]

- ✧ பண வருமானமின்மை
 - ✧ பிள்ளைப் பராமரிப்பு செலவுமிக்கதொன்று. எனவே பெற்றோரின் பெற்றோர் பிள்ளைகளைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலைமை.
 - ✧ தரம் குறைந்த அல்லது நெரிசலான வீடமைப்பு முறைகள்.
 - ✧ ஆங்கில அறிவு போதாமை
 - ✧ குடும்ப கூட்டமைப்பில் ஏற்படும் புதிய அழுத்தங்கள்
 - ✧ குடிவரவு மற்றும் அனுசரணை நிலைமைகளில் ஏற்படும் கவலைகள்.
 - ✧ ஓய்வற்ற கனேடிய வாழ்க்கை – குடும்பத்தில் பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளுக்கு நேரமின்மை.
 - ✧ குளிர் காலநிலை
 - ✧ தென்னாசிய சமூகத்தினர் தங்களுடைய சமூகத்தினரிடமேயே செல்வதற்கு அச்சம்.
 - ✧ மன இறுக்கம் அல்லது மன நலம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள்
- அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையின் சிறுபிராயத்தில் ஏற்பட்ட அதிர்ச்சிகள்இ குடும்ப வன்முறையின் தாக்கங்களின் விளைவானால் சமாளிப்பது கடினமாகும்

முதியவர்களுக்கு குடும்பத்தில் பிரச்சினைகள் ஏற்படக்கூடிய இடங்கள்

- ✧ மருத்துவரிடமோ அல்லது மற்ற அலுவல்களுக்குச் செல்வதற்கு உங்கள் பிள்ளைகளிடம் தங்கியிருத்தல்.
- ✧ பரிசோதனைகள் மற்றும் வேறு அலுவல்களுக்கு மொழிமாற்றம் செய்வதற்கு, அவற்றை விளங்கப்படுத்துவதற்கும் உங்கள் பிள்ளைகளிடம் தங்கியிருத்தல்
- ✧ பணம், உணவு, மருந்திற்கான செலவிற்கு உங்கள் பிள்ளைகளிடம் தங்கியிருத்தல்.
- ✧ உங்கள் ஓய்வூதியமும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு தேவைப்படுகிறது நீங்கள் இங்கு வந்த காலத்திலிருந்து பிள்ளைகள் உதவியதால், நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவுவது கடமையென்று நினைத்தல்.
- ✧ உங்கள் பேரப்பிள்ளைகளை பராமரித்தல், சமைத்தல், துப்பரவு செய்வது கடினமாக இருத்தல்.
- ✧ நீங்கள் சொந்த நாட்டில் பணவசதியுடன் கௌரவத்துடன் வாழ்ந்த வாழ்க்கையின் மதிப்பை இழத்தல்.
- ✧ உங்கள் வாலிப வயது பேரப்பிள்ளைகளால், மருமக்களால், உங்கள் சொந்த பிள்ளைகளால் ஏற்படும் கஷ்டங்கள்

[Punjabi group skip to Section B]

பிரிவு A

போர்ச்சுமூல்நிறைந்த நாட்டில் இருந்து வருபவர்கள் 7,8,9 – 30 நிமிடங்கள்

- தமிழ் மக்கள் போரின் தாக்கத்தை உணர்ந்தவர்கள். நீங்கள் அண்மையில் கனடாவிற்கு வந்தவர்களாகட்டும் அல்லது தசாப்த காலமாக வசிப்பவர்களாகட்டும் நீங்கள் இன்னும் அந்தப் போரின் வடுக்களைச் சுமந்து நிற்கிறீர்கள்.
- இன்னும் கூட நீங்கள் உங்கள் அன்பிற்குரிய சிலரின் கனடா வருகையை எதிர்பாற்றி இருக்கிறீர்கள்.

[Refer to Power Point Slide 13 – What we carry with us]

நாங்கள் எங்களோடு எதைக்கொண்டு வந்துள்ளோம்.....

- ✧ அன்புக்குரியவர்களின் தனிப்பட்ட இழப்பு
 - ✧ எதிரிகளின் சித்திரவதை
 - ✧ வன்முறைகளின் மூலம் அச்சுறுத்தல்
 - ✧ வான் தாக்குதலின் பயங்கரம்
 - ✧ இடப்பெயர்வு மற்றும் சிறை வாழ்வின் அழுத்தங்கள்
 - ✧ குறைவான வசதிகளோடு முகாம்களில் வாழ்ந்த வாழ்க்கை
 - ✧ உடமைகள் மற்றும் வாழ்வாதார இழப்பு
 - ✧ யுத்த நாட்களில் எது உண்மை பொய் என்று தகவல்களை அறிய முடியாமல் வாழ்ந்த நாட்கள்?
- இவைகள் அனைத்தையும் விட நாங்கள் மிக வலிமையான மக்கள் என்பதனை அறிவோம். 1993 இல் வெளியான அறிக்கையின்படி தமிழ் அகதிகள் இம் மனோதிடத்தை வியப்பும் வகையில் கையாண்டிருக்கிறார்கள். இதன் தலைப்பானது: அகதிகளின் மனோதிட ஆற்றல்: தமிழ் அகதிகளின் நிலை “மேகன் ஸ்ருவர்ட் மில்ஸ்” அவர்களால் எழுதப்பட்டது.
 - கீழே காணப்படும் காரணங்களாலே தமிழ் மக்கள் வலிமை மிகுந்தவர்கள் எனக் கூறப்படுகின்றனர்.
 - ✧ தமிழ்மக்களின் கலாச்சாரம், பாரம்பரியம் என்பவற்றில் காணப்படும் பெருமைகள்
 - ✧ குடும்பம், வாரிசுகள் இவற்றிற்கிடையேயான இறுக்கமான பிணைப்பு
 - ✧ மதங்களின் மூலம் அறியப்படும் தத்துவம் மற்றும் இன்னல்களிலிருந்து விலகியிருக்கும் தத்துவம் போன்றவை.

- குடியேற்றம் மற்றும் குடியிருப்பு என்பவைகளில் மனஅழுத்தம் சம்பந்தப்பட்டிருந்தாலும் இலங்கையில் நாம் கற்றுக்கொண்ட பாடங்கள் ஓர் ஆறுதலாகவும், எங்கள் கவனம் சிதறாமல் இருக்கவும் உதவி புரிகின்றது. நாங்கள் முன்பு நீண்ட காலமாக அனுபவித்த துன்பங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் இங்கு கிடைக்கும் வேலை, வீடு, ஆரம்ப வரவேற்பு என்பன ஓர் தற்காலிக ஆறுதலாகும்.
- சில மனோதத்துவ பிரச்சினைகள் அவர்களுக்குள்ளேயே காணப்படும் ஒரு விதமான ஒழுங்கற்ற தன்மையை “பேரதிர்ச்சிக்கு பின்பான மன அழுத்த ஒருங்கின்மை” என அழைப்பார்கள். இதையே முற்றிய மாறாட்ட நிலை என்பர். இவைகள் தொடர்ச்சியாக அனுபவித்த மனோரீதியான பேரதிர்ச்சிகளின் இறுதி நிலை என்று சொல்வர்.
- எங்களுக்கு அல்லது எங்களுடன் தொடர்புபட்ட ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட மரண அச்சுறுத்தல், உடல்,உள, பாலியல் ரீதியான துன்புறுத்தல் என்பவைகளே இப் பேரதிர்ச்சிக்கு நிகழ்வுக்கு மூல காரணமாக இருக்கிறது.
- நீங்கள் ஒரு மாதத்திற்கு மேலாக உங்கள் வழமையான கடமைகளை செய்ய முடியாமல் உள்ளீர்களென்றால் இவ்அதிர்ச்சியை நீங்கள் கொண்டுள்ளீர்கள்.

அவற்றின் அறிகுறிகளாவன : [\[Refer to Power Point Slide 14 - Post Traumatic Stress\]](#)

- ✧ பழைய பேரதிர்ச்சிகளை நினைவு மீட்டலாக பயங்கரங்களாக உணரும்போது
- ✧ பழைய நிகழ்ச்சிகளை நினைவு கூரும் இடங்களை தவிர்க்கும்போது
- ✧ தூக்கத்தில் ஏற்படும் சிரமங்கள்
- ✧ மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதில் சிரமங்கள்
- ✧ முன்கோபம்
- ✧ கோபம்
- ✧ நிகழ்ச்சிகளை நினைவு கூரும் போது சிரமங்களும் நினைவு இருட்டாகுதலும்
- ✧ போக்கிலே மாற்றமும் திடுக்கிடுதலும்
- ✧ அச்சுறுத்தலின் மேல் அதீத கண்காணிப்பு
- ✧ மது பாவனையின் மேல் போதை

எவ்வகைகளில் நாம் உதவிகளைப் பெறமுடியும்?

- உங்கள் குடும்ப வைத்தியரைச் சந்தித்து அவரிடம் உங்கள் உணர்வுகளைக் கூறலாம்.
- போருக்குப் பின்னான மன அழுத்த ஒருங்கின்மையை பொதுவாக தமிழ்

மக்களிடையே காணமுடிகிறது. பத்திரிக்கைகளில் வந்த ஆய்வுத் தகவல்களின்படி தமிழ் மக்களிடையே வேறு வடிவங்களிலும் இப் போருக்குப் பின்னான மன அழுத்த ஒருங்கின்மை காணப்படுகிறது. உதாரணமாக தமிழ்மக்கள் மன அழுத்தத்தைவிட ஆர்வத்தை பெற எத்தனிப்பவர்கள் அல்லது மற்றவர்களைவிட தமிழ் அகதிகளுக்கு இம்மன அழுத்தத்தினால் தலைவலி போன்றவைகளும் ஏற்படுகின்றது.

- அத்துடன் உங்களுக்கு சிறிய அளவில் உள அடக்கி எதிர்ப்பு மருந்துகள் தேவைப்படும்.
- சரியாகத் தமிழ் பேசக்கூடிய, இலங்கை நிலவரங்களை அறிந்து கொண்ட மனோதத்துவ நிபுணரின் ஈடுபாடன்றி பேச்சுச் சிகிச்சை பயனளிக்காது.
- நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது மற்றவர்களிடமோ தமிழ் இயற்கை மருந்து வடிவங்கள் பற்றி ஆராயுங்கள்.
- தமிழ் சமூகத்தினிடையே காணப்படும் உங்கள் வயதை ஒத்த உறுப்பினர்களைக் கொண்ட உதவும் குழுவின் உதவி.
- நீங்கள் இது போன்ற ஒரு தமிழ் உதவும் குழுவில் பங்குபற்ற விரும்புகிறீர்களா என உங்கள் வேலைச்சீட்டில் குறிப்பிடுங்கள்.

கலந்துரையாடலு

- போரினால் அல்லது வன்முறையால் நீங்கள் இவ்விதமான அறிகுறிகளை அனுபவித்ததுண்டா? அதைப்பற்றி பேசுவோம்.
- அப்படியென்றால் உங்களுக்கு என்ன உதவமுடியும் என நினைக்கின்றீர்கள்? உதாரணமாக மருந்துகள், இயற்கை மருத்துவம், மருத்துவ சிகிச்சை, தமிழ் முதியோர், தமிழ் குழுக்களுடன் இணைந்து உங்கள் பிரச்சினைகளுக்காகக் கதைக்க அல்லது தனியான உளவளத் துணைக்காக
- இக்குழுவிலுள்ள மற்றவர்களுக்காக நீங்கள் உங்கள் குடும்பக் கூட்டமைப்புக்குள் ஏதேனும் பிரச்சினைகள் எதிர் நோக்கியிருக்கின்றீர்களா? உதாரணமாக குழுமச்சர்வுகள், பணம்? இதர....?

[Record all the answers on Flipchart paper]

- ஏதேனும் தகவல்கள் அல்லது எதிர்பார்க்கும் உதவி பற்றி உங்கள் வேலைச்சீட்டில் எழுதுங்கள்.

[Go to the end of Section B – The Closing]

Section B – Punjabi Group

Making Things Better at Home – 30 Minutes

Exercise

- Have you ever experienced any of the systems of depression that we spoke about? Any of the other mental health issues that we spoke about?

[Have them identify which symptoms that they have experienced]

- What do you think would help you? i.e. medication, naturopathic medicine, talking therapy, starting a support group to talk about what you are struggling with, with other South Asian, Punjabi speaking seniors or with a counselor individually?

[Record all the answers on Flipchart paper]

- Let's explore some of the issues that you might be struggling with, within your family. I am going to divide you into two groups to do the following Role Play exercise.

[Count off people 1 to 2. Then direct all the 1s to one side of the room, all the 2s to another.]

- Now in your group, you are going to do some acting! I want you to select as a group, a family situation that is most troubling for you. Here are some examples.

[Refer to Power Point Slide 15: Examples of conflict]

- ✧ A conflict with your children over needing to get to an appointment or needing money for something.
- ✧ How you feel when you have to ask your children for money, or to buy your medication, or to get you to an appointment.
- ✧ A conflict with your teenage grandchildren.
- ✧ A conflict with your daughter-in-law.
- ✧ Other family conflicts.

[Refer to Power Point Slide 16 – Steps for Exercise]

Step 1: Decide on the family conflict that you are going to present to the larger group.

Step 2: Discuss it and write down notes on the main problems that occur in that situation.

Step 3: Select the main characters in that situation and decide who in the group will play them.

Here is an example: *[Refer to [Power Point Slide 17 – Examples of Scenarios](#)]*

Step 1: Family conflict: An argument with your teenage grandchildren about doing the dishes.

Step 2: Main problem: The children do not speak to me with respect. The children seem to think of me as worthless, a burden. I have to do the work even though I am tired.

Step 3: Roles: Who will play the teenager, who will play the grandparent, who will play the parents (mother and father)?

- You have 15 minutes to do these 3 steps and then you will come back as a group and present your “scene” to the group.

[During the 15 minutes, circle to each group to see if they need any help. After 15 minutes, call everyone back into the large group]

[Each group has 5 minutes to show their scenario. After the scenarios, ask the large group the following questions]

- What aspects of these situations can you relate to the most?

[Ask them about specific relationships and interactions. For example, do you think the mother-in-law handled the situation with her daughter-in-law in an appropriate way? What other things could she have done? Do you feel the grandfather spoke to his granddaughter in an effective way? If not, why not? What could he have done differently? Etc.]

முடிவுரை - 5 நிமிடங்கள்

- மனநல மருத்துவம் தொடர்பாக மேலதிக உதவிகள் தேவைப்படும் பட்சத்தில் நீங்கள் நாடவேண்டிய நிறுவனங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இந்நிறுவனங்கள் பற்றிய பூரண விபரங்கள் உங்கள் கைநூலில் உள்ளது.

[Refer to Power Point Slide 18- Mental Health Organizations]

- ✧ யோர்க் பிராந்தியத்திற்கான குடும்ப சேவை நிறுவனம் (இவர்களின் சேவை பற்றி துண்டு பிரசுரங்கள் தமிழிலும் பஞ்சாபி மொழியிலும் உங்கள் கைநூலில் காணப்பகின்றன.
- ✧ கனேடிய மனநல மருத்துவ கழகத்தின் யோர்க் பிராந்திய கிளை.
- ✧ “கினார்க்” சிறுவர்கள் மற்றும் குடும்ப சேவைகள்.
- ✧ “வசந்தம்” தமிழ் முதியோருக்குரிய நல நிலையம்.
- ✧ “எல்லைகளைத் தொட்டு” (across boundaries) : வயது வந்தவர்களுக்கான மனநல நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் சேவைகள்.

- நாங்கள் உங்கள் வேலைச் சீட்டுகளை பெறப்போகின்றோம். அவைகள் உங்கள் கேள்விகளை ஆராயவும் தொடர்ந்து விபரங்களை திரட்டவும் உதவும்.
- நிகழ்ச்சி நிரலோடு இணைக்கப்பட்டுள்ள மீளாய்வு படிவத்தையும் நிரப்பவும். அவைகளில் உங்கள் பெயரை எழுதத் தேவையில்லை.
- இக் கருத்தரங்கு பற்றிய உங்கள் உணர்வை ஒரு வசனத்தில் வெளிப்படுத்த முடியுமா?

[Go around the room and ask each participant for their word or phrase]

- உங்கள் ஆரோக்கியத்தை கருத்தில் கொண்டு இக் கருத்தரங்கில் நீங்கள் பங்குபற்றியதற்கு எம் நன்றிகள். நீங்கள் ஒரு அருமையான குழு.

4. References

1. Alzheimer's Society of Canada. www.alzheimer.ca.
2. Canadian Network for the Prevention of Elder Abuse. [What is Senior Abuse? www.cnpea.ca/what_is_senior_abuse.pdf](http://www.cnpea.ca/what_is_senior_abuse.pdf).
3. Christine A Walsh. [Elder Abuse Ethnocultural Issues & Persepctives. http://pcerii.metropolis.net/events/2010%20Nodem meetings/Elder%20abuse%20among%20immigrant%20adults%20Metropolis-Walsh.pdf](http://pcerii.metropolis.net/events/2010%20Nodem meetings/Elder%20abuse%20among%20immigrant%20adults%20Metropolis-Walsh.pdf).
4. Depression Canada. www.depressioncanada.com.
5. Colorado Diabetes Prevention and Control Program. <http://www.cdphe.state.co.us/pp/Diabetes/body.html>.
6. Centre for Addiction and Mental Health (CAMH). http://www.camh.net/about_addiction_mental_health/mental_health_information/depression_mhfs.html
7. Wikipedia.org: [Post-traumatic Stress Disorder. http://en.wikipedia.org/wiki/Post_Traumatic_Stress_Disorder](http://en.wikipedia.org/wiki/Post_Traumatic_Stress_Disorder).
8. Medicine.net.com: [Post-traumatic Stress Disorder. http://www.medicinenet.com/post_traumatic_stress_disorder](http://www.medicinenet.com/post_traumatic_stress_disorder).
9. Jolanda De Vries. "Mental Health Issues in Tamil Refugees and Displaced Persons – Counseling Implications". [Patient Education and Counseling – An International Journal for Communication in Healthcare](#). Copyright@2001 Elsevier Science Ireland Ltd. All rights reserved.
10. Megan Stuart Mills [Mental Health Resilience of Refugees: The Case of Tamil Refugees](#). *Refuge* Vol. 13, No.3 (June 1993).

