பக்கவாத கவனிப்பு அணி

பக்கவாத கவனிப்பின் வித்தியாசமான அம்சங்களுடன் சிகிச்சை அளிக்க உங்களோடு பணிபுரியும் ஒரு மருத்துவ சேவை நிபுணர் குழு.

நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருக்கும்போதும் நீங்கள் வீடு திரும்பிய பிறகும் பக்கவாத கவனிப்பு அணி உங்களோடும் உங்களது குடும்ப உறுப்பினர்களோடும் பணிபுரியும். உங்களது பக்கவாத அணி உறுப்பினர்களின் பெயர்களையும் தொடர்பு விவரங்களையும் எழுதி வைத்துக் கொள்வது உபயோகமாக இருக்கும்.

பக்கவாத கவனிப்பு அணி உறுப்பினர்	உங்களது ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் நிபுணர் பெயர் மற்றும் தொடர்பு விவரங்கள்
மருத்துவமனை:	
மருத்துவர்:	
பலநோய் மருத்துவ மையம்/ பொது டாக்டர் மருத்துவ மையம்:	
செவிலியர்:	
தொழில்வழிச் சிகிச்சையாளர்:	
பிசியோதெரபிஸ்ட்:	
பேச்சு சிகிச்சையாளர்:	
மருந்தாளுனர்:	
உணவுமுறை வல்லுநர்:	
மருத்துவ சமூக சேவகர்:	
நரம்பியில் உளவியல் நிபுணர்:	
மற்றவர்கள்:	

ஆலோசனை முன்பதிவின் பின்தொடர்தல் கண்காணிப்பு பட்டியல்

ஆலோசனை முன்பதிவு	தேதி / நேரம்	டாக்டர் பெயர்	இடம்	மருத்துவ மையத் தொடர்பு

விடுவிப்பு சரிபார்ப்புப் பட்டியல் ✓

பக்கவாதத்திலிருந்து மீண்டு வருவதற்கு உங்களுக்கு உதவ நீங்கள் உங்களது மருத்துவ சேவை அணி மற்றும் உங்களை கவனிப்பவரிடன் நீங்கள் என்ன எதிர்பார்க்கமுடியும் என்பது பற்றி பேசவேண்டியது முக்கியமானதாகும். உங்களுக்கு உதவ கீழே உள்ள சரிபார்ப்புப் பட்டியலைப் பயன்படுத்துங்கள் மேலும் உங்கள் கேள்விகளுக்கு விடைகள் கிடைத்ததை உறுதிப் படுத்துங்கள்.

1 என்னுடைய நோய்க்குறியறிதல் என்ன?

- ◯ இரத்த ஓட்டப் பற்றாக்குறை பக்கவாதம்
- ◯ இரத்தக் கசிவுப் பக்கவாதம்

2 பக்கவாதத்துக்கான எனது ஊறுபாட்டுக் காரணிகள் எவை? (நீங்கள் ஒரு பெட்டிக்குமேல் குறியிடலாம்)

- ◯ இரத்தக் கொதிப்பு
- ◯ அதிக அளவு இரத்த கொழுப்பு
- ◯ சர்க்கரை நோய்
- ◯ புகை பிடித்தல்
- ◯ அதீதமாக மது அருந்துதல்
- ◯ ஏட்ரியல் ஃபிப்ரிலேஷன்/ இதர இருதய நிலைமைகள்
- ◯ மற்றவை: ______________________

3 இன்னொரு பக்கவாதம் வராமல் தடுக்க நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

____

____

____

4 நான் என்ன மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்? அவை எதற்காக மேலும் எத்தனை தடவை அவற்றை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்? கீழே உள்ள மருந்துகள் பட்டியலை நான் முடிப்பதற்கு நீங்கள் உதவ முடியுமா?

மருந்தின் பெயர்	அது எதற்காக?	எத்தனை முறை?	அறிவுறுத்தல்

5 எனது மறுசீரமைப்புக்கான திட்டங்கள் யாவை?

6 உடல், மன உணர்வுகள், நடத்தை, மற்றும் செய்திப் பரிமாற்றத்தில் நான் என்ன சவால்களை எதிர்பார்க்கவேண்டும்? இந்த சவால்களை எதிர்கொண்டு வெல்ல நான் எவ்வாறு செயல் புரிய வேண்டும்?

7 சமூகத்தில் பக்கவாதம் அல்லது கவனிப்பவர் ஆதரவுக் குழுவை நான் தொடர்பு கொள்ளலாமா?

8 என்னுடைய மருத்துவ பின்தொடர் சோதனைகள் எப்போது, எங்கே, அவை யாவை?

9 என்னுடைய மருத்துவமனை அனுமதி பற்றி எனக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் நான் யாரைத் தொடர்பு கொள்ளவேண்டும்?

கூடுதலான குறிப்புகள்:

பக்கவாதத்துக்குப் பிந்தைய சரிபார்ப்புப் பட்டியல் ✓

பக்கவாதத்துக்கான மருத்துவ பின்தொடர்வு சமயத்தில் உங்களது டாக்டரிடம் என்ன நிலைமையைச் சொல்வது என்று தெரியவில்லையா?
இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள சரிபார்ப்புப் பட்டியல் பக்கவாத சமூக ஆலோசனைக்குழு (2012)–வால் தயாரிக்கப்பட்டு உலக பக்கவாத அமைப்பினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு இதய மற்றும் பக்கவாத அறக்கட்டளை கனடா நாட்டு பக்கவாத சிறந்த வழிமுறை பரிந்துரை வளர்ச்சிக்குழு (2014) ஆல் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது

பக்கவாதத்திற்கு பிறகு அல்லது கடைசி மதிப்பீட்டிற்கு பிறகு

1 இரண்டாம் கட்ட தடுப்பு

இன்னொரு பக்கவாதம் வராமல் தடுப்பதற்கு ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட வாழ்க்கைமுறை மாற்றம் அல்லது மருந்துகள் பற்றி நீங்கள் மருத்துவ ஆலோசனை பெற்றீர்களா?

இல்லை ○	நோயாளியை ஊறுபாடு காரணிகள் மதிப்பீடு செய்ய மற்றும் தேவைப்பட்டால் சிகிச்சைக்கும்அல்லது இரண்டாவது பக்கவாதத்தைத் தடுக்கும் சேவைகளுக்கு முதல்கட்ட கவனிப்பு வழங்குபவரிடம் பரிந்துரைக்கவும்
ஆம் ○	முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும்

2 தினசரி வாழ்க்கை நடவடிக்கை (ADL)

உங்களைக் கவனித்துக் கொள்வதற்கு நீங்கள் சிரமப்படுகிறீர்களா?

இல்லை ○	முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும்
ஆம் ○	உங்களுக்கு சிரமம் இருக்கிறதா: ○ உடுத்திக்கொள்ள, துவைக்க அல்லது குளிக்க? ○ சூடான பானங்கள் அல்லது உணவு தயாரிப்பது? ○ வெளியில் செல்வது? இதில் ஏதாவது ஒன்றுக்கு ஆம் என்றால் வீட்டு கவனிப்பு சேவைகளுக்கு அல்லது பொருத்தமான சிகிச்சையாளருக்கு: இரண்டாவது பக்கவாதத்தைத் தடுக்கும் சேவைகளுக்கு பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

3 நடமாட்டம்

நடக்க அல்லது பாதுகாப்பாக நடமாடுவதற்கு சிரமம் இருப்பதை நீங்கள் உணர்கிறீர்களா? (அதாவது படுக்கையிலிருந்து நாற்காலிக்கு)?

இல்லை ○	முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும்	
ஆம் ○	மறுசீரமைப்பு சிகிச்சை பெறுவதை நீங்கள் தொடர்கிறீர்களா?	○ **இல்லை.** இதில் ஏதாவது ஒன்றுக்கு ஆம் என்றால் வீட்டு கவனிப்பு சேவைகளுக்கு அல்லது பொருத்தமான சிகிச்சையாளருக்கு; இரண்டாவது பக்கவாதத்தைத் தடுக்கும் சேவைகளுக்கு பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.
		○ **ஆம்.** நோயாளியின் பதிவேட்டை மேம்படுத்தவும்; அடுத்த மதிப்பீட்டில் பரிசீலனை செய்யவும்.

4 தசை விறைப்பு

உங்களது புஜங்களில் கை அல்லது கால்களில் அதிகமாகும் விறைப்புத்தன்மை இருக்கிறதா?

இல்லை ◯	முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும்		
ஆம் ◯	உங்களது தினசரி வாழ்க்கையின் செயல்பாடுகளில் இது குறுக்கிடுகிறதா?	◯ **இல்லை.** நோயாளியின் பதிவேட்டை மேம்படுத்தவும்; அடுத்த மதிப்பீட்டில் பரிசீலனை செய்யவும்.	
		◯ **ஆம்.** மறுசீரமைப்பு சேவைகளுக்கு: இரண்டாவது பக்கவாதத்தைத் தடுக்கும் சேவைகளுக்கு பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் ஏற்படும் விரைப்புத்தன்மையில் அனுபவம் பெற்ற டாக்டரிடம் (உதாரணம், மறுசீரமைப்பு மருத்துவர், நரம்பியல்) பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.	

5 வலி

உங்களுக்கு புதியதாக ஏதேனும் வலி உள்ளதா?

இல்லை ◯	முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும்
ஆம் ◯	வலி மேலாண்மையில் திறமை படைத்த மருத்துவ சேவை வழங்குபவரால் போதுமான மதிப்பீடு செய்யப்பட்டிருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்யவும்.

6 ஒத்திசைவின்மை

உங்களது சிறுநீர்ப்பை மற்றும் மலம் கழிப்பு இவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதில் உங்களுக்கு அதிகப் பிரச்சினைகள் இருக்கிறதா?

இல்லை ◯	முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும்
ஆம் ◯	ஒத்திசைவில் அனுபவம் உள்ள மருத்துவ சேவை வழங்குபவர்; இரண்டாவது பக்கவாதத்தைத் தடுக்கும் சேவை இவற்றுக்கு பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

7 செய்திப் பரிமாற்றம்

செய்திப் பரிமாற்றம் செய்வதில் நீங்கள் சிரமத்தை உணர்கிறீர்களா?

இல்லை ◯	முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும்
ஆம் ◯	பேச்சு மொழி நோய்க் குறியியல் வல்லுனர் மறுசீரமைப்பு சேவைகள்; இரண்டாவது பக்கவாதத்தைத் தடுக்கும் சேவை இவற்றுக்கு பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

8 மனநிலை

நீங்கள் மிகவும் பதட்டமாக அல்லது மன அழுத்தத்துடன் இருக்கிறீர்களா?

இல்லை ◯	முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும்
ஆம் ◯	பக்கவாதத்துக்குப் பிந்தைய மனநிலை மாற்றங்களில் அனுபவம் உள்ள ஒரு மருத்துவ சேவை வழங்குபவருக்கு (அதாவது உளவியல் நிபுணர், நரபியல் உளவியல் நிபுணர், மனநல மருத்துவர்) இரண்டாவது பக்கவாதத்தைத் தடுக்கும் சேவைகளுக்கு பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

9 அறிவுத்திறன்

சிந்திக்கவும், கவனம் செலுத்தவும் விஷயங்களை ஞாபகப் படுத்திக்கொள்ளவும் நீங்கள் சிரமப் படுகிறீர்களா?

இல்லை ◯	முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும்	
ஆம் ◯	இது நீங்கள் செயல்பாடுகளில் பங்கெடுப்பதில் உங்களுக்கு இருக்கும் திறனில் குறுக்கிடுகிறதா?	◯ **இல்லை.** நோயாளியின் பதிவேட்டை மேம்படுத்தவும்; அடுத்த மதிப்பீட்டில் பரிசீலனை செய்யவும்.
		◯ **ஆம்.** பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் அறிவுத்திறன் மாற்றத்தில் அனுபவம் உள்ள மருத்துவ சேவை வழங்குபவர்; இரண்டாவது பக்கவாதத்தைத் தடுக்கும் சேவை; மறுசீரமைப்பு சேவைகள்; நினைவாற்றல் மருத்துவ மையம் இவற்றை பரிந்துரை செய்வதை கருத்தில் கொள்ளவும்.

10 பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் வாழ்க்கை

ஒய்வுநேர நடவடிக்கைகள், விருப்ப வேலை, பணி அல்லது பாலுறவு செயல்பாடுகள் இவற்றை மேற்கொள்வதில் சிரமம் உள்ளதா?

இல்லை ◯	முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும்
ஆம் ◯	பக்கவாதத்துக்கு ஆதரவு தரும் அமைப்புகளின் ஆதரவுக் குழுக்கள்; ஒய்வுநேர அல்லது பொழுதுபோக்கு சிகிச்சையாளர் இவற்றுக்குப் பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

11 தனிப்பட்ட உறவுகள்

உங்களது தனிப்பட்ட உறவுகள் (குடும்பம், நண்பர் அல்லது மற்றவர்கள்) சிரமத்துக்குள்ளகியுள்ளன அல்லது தொய்வடைந்துள்ளன.

இல்லை ◯	முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும்
ஆம் ◯	◯ சிரமங்களைப் பற்றி விவாதிக்க நோயாளியுடன் அவரது குடும்ப உறுப்பினர்(கள்) வருமாறு அடுத்த முதன்மைக் கவனிப்பு வருகையை திட்டமிடுங்கள்.
	◯ குடும்ப உறவுகள் மற்றும் பக்கவாதத்தில் அனுபவம் உள்ள பக்கவாதத்துக்கு ஆதரவு தரும் அமைப்பு; (உதாரணம் உளவியலாளர் ஆலோசகர், சிகிச்சையளிப்பவர்) இவற்றுக்குப் பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

12 அயர்வு

உடற்பயிற்சி மற்றும் இதர நடவடிக்கைகளை செய்யும் உங்களது திறனில் அயர்ச்சி தடங்கலாக உள்ளதை உணர்கிறீர்களா?

இல்லை ◯	முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும்
ஆம் ◯	◯ அயர்ச்சி பற்றி முதன்மை கவனிப்பு வழங்குபவரிடம் விவாதிக்கவும்
	◯ கல்விக்கும் ஆலோசனைகளுக்கும் வீட்டு கவனிப்பு சேவைகளை பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

13 இதர சவால்கள்

உங்களது தேறிவரும் நிலைக்கு தடங்கல் ஏற்படுத்தும் அல்லது வேதனை ஏற்படுத்தும் இதர சவால்கள் அல்லது கவலைகள் உங்களுக்கு இருக்கின்றனவா?

இல்லை ◯	முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தொடரவும்
ஆம் ◯	◯ சவால்களையும் கவலைகளையும் பற்றி விவாதிக்க நோயாளியுடன் அவரது குடும்ப உறுப்பினர்(கள்) வருமாறு அடுத்த முதன்மைக் கவனிப்பு வருகையை திட்டமிடுங்கள்.
	◯ மருத்துவ சேவை வழங்குபவர்; பக்கவாதத்துக்கு ஆதரவு தரும் அமைப்பு; இவற்றுக்கு பரிந்துரை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

என்னுடைய இரத்த அழுத்த நாட்குறிப்பு

இது உங்களது இரத்த அழுத்தத்தை (BP) பதிவு செய்ய ஒரு மாதிரிப் படிமம். உங்களது BP பதிவுகளைப் பராமரிப்பது உங்களுக்கும் உங்களது டாக்டருக்கும் உங்கள் இரத்தக்கொதிப்பை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கும். கண்காணிக்கும் இடைவெளி தொடர்பாக உங்களது டாக்டரைக் கலந்தாலோசிக்கவும்.

எனது இலக்கு BP யானது

உங்களது நிலைமையைப் பொறுத்து நீங்கள் ஒரு மாறுபட்ட இரத்த அழுத்த இலக்கை வைத்துக் கொள்ளலாம். நீங்கள் இலக்கு நிர்ணயித்த அழுத்த வரம்புகள் தொடர்பாக உங்களது டாக்டரைக் கலந்தாலோசிக்கவும்.

தேதி	நேரம் (AM)	இரத்த அழுத்தம்	நாடித்துடிப்பு	நேரம் (PM)	இரத்த அழுத்தம்	நாடித்துடிப்பு
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	

என்னுடைய இரத்தப் பரிசோதனை நாட்குறிப்பு

இது உங்களது இரத்தப் பரிசோதனைப் பதிவுகளை கண்காணிக்க உங்களுக்கான ஒரு மாதிரிப் படிமம் . உங்களது இரத்தப் பரிசோதனைகளின் பதிவுகளைப் பராமரிப்பது உங்களது ஊறுபாட்டுக் காரணியை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கும்.

உங்களது நிலைமையைப் பொறுத்து நீங்கள் ஒரு மாறுபட்ட இலக்கு வரம்பை வைத்துக் கொள்ளலாம். உங்களது இலக்குகளுக்கான இரத்தப் பரிசோதனை வரம்புகளுக்கு உங்களது டாக்டரைக் கலந்தாலோசிக்கவும்.

சோதனை	தேதி ______	தேதி ______	தேதி ______	தேதி ______	தேதி ______
LDL எனது இலக்கு					
Fasting Glucose எனது இலக்கு					
HbA1c எனது இலக்கு					
கருத்துக்கள்					

என்னுடைய இரத்த உறைதல் விகித நாட்குறிப்பு

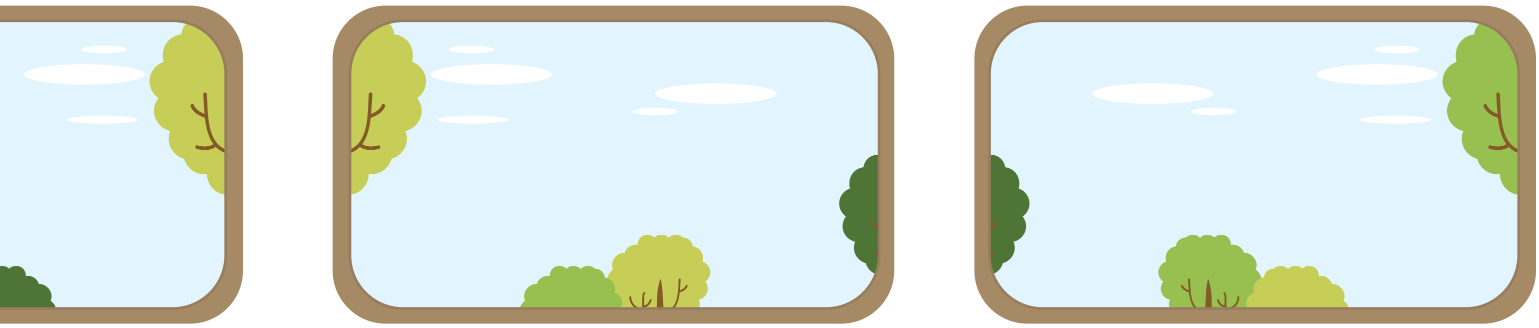
நீங்கள் warfarin எடுத்துக்கொள்பவர் என்றால் இது உங்களது INR முடிவுகளை கண்காணிக்க உங்களுக்கான ஒரு மாதிரிப் படிமம். உங்களது INR முடிவுகளின் பதிவுகளை பராமரிப்பது நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய Warfarin மருந்தளவை மதிப்பிட்டுக் காண உங்களது டாக்டர் மற்றும் மருந்தாளுனருக்கு உதவிகரமாக இருக்கும் .

எனது இலக்கானது

INR சிகிச்சைக்கான இலக்கு

2.0 - 3.0

தேதி	INR மதிப்பு	Warfarin மருந்தளவு (mg)	கருத்துக்கள்



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub

டிசம்பர்2017யில் வெளியிடப்பட்டது.

சமீபத்திய மதிப்பாய்வு மார்ச் 2022 யில் செய்யப்பட்டது