

© RHT Rajan Menon Foundation 2018
(UEN No.201506964K)

.இந்தப் பிரசுரம் பொதுமக்களுக்கான பொதுவழிகாட்டியாகவும் மற்றும் பிரச்சனைகளை முன்னிறுத்துவதற்குமானது. ஏதாவது ஒரு குறிப்பிட்டச் சூழலுக்கு மட்டும் பொருந்தும் நோக்கம் கொண்டதல்ல அல்லது எவ்விதச் சட்ட ஆலோசனைகளையும் உள்ளடக்கியதல்ல.

ISBN:
E-book: 978-981-11-8148-1
Paperback/Softcover: 978-981-11-8147-4

துணைப் பங்காளிகள்

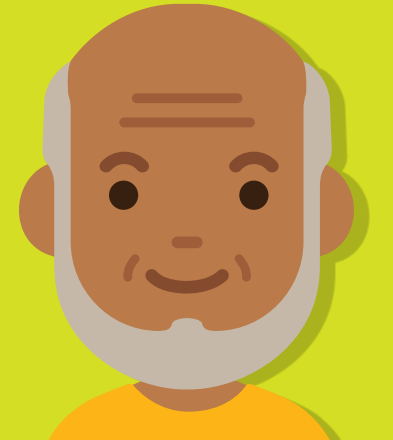


அதிகாரப்பூர்வ ஆதரவாளர்கள்



ஆக்கமுடன் மகிழ்ச்சியாக மூப்படைய

முதியோர்களுக்கும் அவர்களுடைய பராமரிப்பாளர்களுக்குமான வழிகாட்டி



துணைப் பங்காளிகள்



அதிகாரப்பூர்வ ஆதரவாளர்கள்



© RHT ராஜன் மேனன் அறநிறுவனம் 2018

சிங்கப்பூர் குடியரசில் முதலில் வெளியிடப்பட்டது: நவம்பர் 2017
இரண்டாம் பதிப்பு: ஜூலை 2018

பொறுப்புத்துறப்பு

இவ்வழிகாட்டிப் புத்தகம், சட்டம் மற்றும் சட்டரீதியான விஷயங்கள், முதலுதவி செய்தல், மூளை இயக்கம் குறைபடுதல் பற்றிய தகவல்களுடன் இல்லக் கண்காணிப்பு மற்றும் முதியவர்களுக்கான சாலைப் பாதுகாப்புக் குறித்தப் பொதுவான தகவல்களையும் உள்ளடக்கியுள்ளது. RHT ராஜன் மேனன் அறநிறுவனம் (“அறநிறுவனம்”) இத்தகவல்களை பொதுமக்களுக்கு ஒரு சேவை நோக்கத்தோடு வழங்குகிறது. இத்தகவல் அனைத்தும் 25 ஜூலை 2018-ன் படி நம்பத்தகுந்த மற்றும் துல்லியமான ஆதாரங்களிலிருந்து பெறப்பட்டிருப்பதாக நம்பப்பட்டாலும், அறநிறுவனம் இத்தகவல் எதையும் பிரதிநிதிக்கவோ அவற்றுக்கு உத்திரவாதம் அளிக்கவோ இல்லை. அறநிறுவனமோ அதன் பிரதிநிதிகளோ இதில் இருக்கும் தவறுகளுக்கோ, விடுபட்டு போனவைகளுக்கோ பொறுப்பேற்க மாட்டார்கள். இதிலுள்ள தகவல்கள் சட்ட ஆலோசனையாகாது, இதை உங்கள் வழக்கறிஞரிடமிருந்து பெறக்கூடிய சட்ட ஆலோசனைக்கு மாற்றாகக் கருதக்கூடாது. இவ்வழிகாட்டி புத்தகத்தில் உள்ள தகவல் இதிலுள்ள உட்பொருள் பற்றிய உறுதியான பகுப்பாய்வு கிடையாது, ஆகவே ஏதாவது நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு முன்னர் கட்டாயம் நிபுணத்துவ சட்ட ஆலோசனைப் பெற வேண்டும்.

இதில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ள கருத்துகள் கண்டிப்பாக அந்தந்த பங்களிப்பாளர்களுடையதே, அவை அறநிறுவனத்தின் கருத்துகள் இல்லை. இவ்வழிகாட்டி புத்தகத்தில் உள்ள தகவல் சரியாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்கான எல்லா முயற்சிகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்தாலும், பங்களிப்பாளர்கள், ஆதரவளிக்கும் பங்காளிகள், அதிகாரப்பூர்வ ஆதரவாளர்கள், ஆகிய அனைவரும் இதிலுள்ள தவறான தகவல்களுக்கும், விடுப்பட்டுப் போன தகவல்களுக்கும் மற்றும் நம்பிக்கைக்குரிய நபர் ஒருவரால் செய்யப்பட்ட அல்லது விடுபட்ட எந்த ஒரு விஷயத்திற்கும், அல்லது அதனால் ஏற்பட்ட விளைவுகளுக்கும், முழுமையாகவோ, பகுதியாகவோ, இப்பிரசுரத்தில் உள்ள அனைத்திற்குமோ, அல்லது ஒரு பகுதிக்கோ பொறுப்பேற்க மாட்டார்கள். அறநிறுவனம் அவர்களுக்குச் சொந்தமில்லாத இணையத்தளங்களுக்கு அல்லது அவற்றின் உள்ளடக்கத்திற்குப் பொறுப்பேற்காது.

இவ்வழிகாட்டி புத்தகத்தில் உள்ள சிங்கப்பூர் சட்டத்தின், சட்டரீதியான பதிப்புகளை statues.ag.gov.sg என்ற இணையத்தளத்தில் பார்க்கலாம்.

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. இவ்வெளியீட்டின் எந்தப் பகுதியையும் உரிமம் வைத்திருப்பவரின் எழுத்துப்பூர்வமுன் அனுமதி இல்லாமல் மறுஉருவாக்கம் செய்யவோ, மீட்டெடுக்கக்கூடிய அமைப்பில் பாதுகாக்கவோ அல்லது ஏதாவது ஒரு வடிவில் அல்லது வழியில் ஒளிபரப்பவோ, அது மின்னியல் அல்லது புறநிலை சார் வழி எதுவாக இருந்தாலும், நகலெடுப்பது மற்றும் பதிவுசெய்தல் உட்பட எதுவும் செய்யக்கூடாது.

ISBN:
E-book: 978-981-11-8148-1
Paperback/Softcover: 978-981-11-8147-4

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை	4
அறிமுகம்: இந்தவழிகாட்டிக்கையேடு எதனால் உங்களுக்கு முக்கியமானது	6
ஒன்று: தனிநபர் நல மேலாண்மை	9
இரண்டு: குடும்பச் சட்ட பிரச்சினைகள்	14
மூன்று: நிதி சொத்து மேலாண்மை	22
- தொழில் வாரிசுரிமை திட்டமிடல்	23
- குடும்ப சொத்து திட்டமிடல்	28
- சொத்துரிமை (சொத்துகளை வைத்திருக்கும் முறை)	32
நான்கு: ஒப்பந்தம் செய்து கொள்ளுதல்	35
ஐந்து: பராமரிப்பாளர்களுக்கான முதலுதவி முதலுதவி வழிகாட்டி	40
ஆறு: மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு மற்றும் மூளையசதி நோய்	49
ஏழு: செர்ட்டிபைட் ஒகே! இல்லக் கண்காணிப்பு மற்றும் பதிலளிக்கும் சேவைகள்	54
எட்டு: வயதானவர்களுக்கான சாலைப் பாதுகாப்பு	60
பயனுள்ள தொலைப்பேசி எண்கள்	62
ஆதரவளிக்கும் பங்காளிகள்	69
அதிகாரப்பூர்வ ஏற்பாட்டாளர்கள்	77
பங்களிப்பாளர்கள்	78

முன்னுரை

அன்பார்ந்த வாசகருக்கு,

முதியோர் நிறைந்த நமது சமூகத்தில், முதியவர்களும் அவர்களுடைய பராமரிப்பாளர்களும் அவர்களுக்கு இருக்கக்கூடிய ஆதரவு அமைப்புகள் மற்றும் திட்டங்கள் குறித்துத் தெரிந்து வைத்திருப்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டும். இந்த வழிகாட்டிப் புத்தகத்தின் பிறர் நலத்தை எண்ணிப் பார்க்கும் தன்மைக் குறித்து நான் மிகவும் உற்சாகமடைந்திருக்கிறேன்.

“ஆக்கமுடன் மகிழ்ச்சியாக மூப்படைய” என்ற இந்த அம்சம், மூப்படையும்போது சேர்ந்து வரக்கூடிய தனிமை, நிதி மற்றும் சட்டச் சிக்கல்கள் ஆகியவற்றை வழிசெலுத்துவதில் மிகவும் பயனுள்ள தோழனாக விளங்கும். இது அரசாங்க நிறுவனங்கள், சமூகக் கூட்டாளிகள், பொதுமக்கள் என அனைத்துத் தரப்பினரும் ஒன்றிணைந்து, ஒத்துழைத்து முழுஅர்ப்பணிப்புடன் செயல்பட்டதாலேயே சாத்தியமானது.

எளிதில் இலக்காகக்கூடியவர்களுக்கு ஒருங்கிணைத்து, நீடிக்கும் வகையில் மேலும் சிறப்பாக சேவைகள் வழங்க நாம் முயலும் சமயத்தில், இத்தகைய வழிகாட்டிப் புத்தகம், யார்யாருக்குச் சரியான மற்றும் பொருத்தமான தகவல் சென்று சேர வேண்டும் என்று நோக்கமுள்ளதோ அவர்களுக்கு சென்று சேருவதற்கான “இறுதிகட்ட முயற்சிக்கு” உதவும். நாங்கள் இதுபோன்ற மேலும் பல முயற்சிகளை சமூகத்திடமிருந்து எதிர்பார்க்கிறோம். RHT ராஜன் மேனன் அறநிறுவனத்தின் இந்த நன்முயற்சிக்கு நான் எனது பாராட்டுக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இந்த உன்னதப்பணியை இடைவிடாது தொடர்ந்து செய்ய வேண்டுமெனக் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

திரு டெஸ்மண்ட் லீ
சமுதாய, குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சர்
இரண்டாம் தேசிய வளர்ச்சி அமைச்சர்

அன்புடையீர்,

மூத்தோர்கள் ஒருநிறைவான வாழ்க்கை வாழ்ச்சிறந்த இடம் சிங்கப்பூராகும். அந்த நிறைவான வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாக இருப்பது மூப்படையும் காலத்தில் நல்ல உடல் ஆரோக்கியமும் மேலும் மூப்படைதலால் வரக்கூடிய சவால்களையும் அதன் விளைவுகளையும் குறித்து நன்கு அறிந்திருப்பதேயாகும்.

இந்த வழிகாட்டிப் புத்தகம் RHT ராஜன் மேனன் அறநிறுவனத்தின் அன்பின் வெளிப்பாடு. “வரும் முன் காப்போம்” என்ற பழமொழிக்கேற்ப நமது மூத்தோர்கள் பயனுள்ள மற்றும் நிம்மதியான வாழ்க்கை வாழ அவர்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்பதற்காகவே இவ்வழிகாட்டி உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

இதற்கான தலைப்புகள் கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளன. இது அர்ப்பணிப்பு நிறைந்த நிபுணர்கள் தங்கள் நேரத்தையும் நிபுணத்துவத்தையும் செலவழித்து எழுதிய கையேடாகும். நமது மூத்தோர்கள் எளிதாகப் பின்பற்றத் தக்கதாகவும் நடைமுறைக்குகந்த மற்றும் கருத்துள்ள தகவல் களஞ்சியமாகவும் இப்புத்தகம் விளங்குகிறது. இவ்வெளியீடு எதற்காக வெளியிடப்பட்டதோ அந்தக் காரணத்திற்காக யாவருக்கும் விநியோகிக்கப்பட்டு அனைவரும் படித்துப் பயனடைய உதவும் என்று நம்புகிறோம்.

இதை முழுவதுமாகப் படித்துப் பார்த்து, எதிர்காலத்தில் நீங்கள் இதைச் சான்றாதாரமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

முதுமையை எதிர்கொள்ள உங்களைத்தயார்படுத்திக்கொண்டு நேரத்தியாக முதுமையடைந்து வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்திடுங்கள்.

தற்போது 64 வயதாகி சக மூத்தோருடன் இணைந்திருக்கும்
இணைப் பேராசிரியர் ஹோ பெங் கீ
RHT ராஜன் மேனன் அறநிறுவன புரவலர்

அறிமுகம்:

இந்த வழிகாட்டிக் கையேடு எதனால் உங்களுக்கு முக்கியமானது

சிங்கப்பூரிலும், உலகின் மற்றப் பாகங்களிலும் மக்களின் ஆயுட்காலம் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கின்றது. இதனால் மக்கள் நீண்ட காலத்திற்கு வாழ்வார்கள் என்று இன்றையக் காலக்கட்டத்தில் எதிர்பார்த்திடலாம். தற்போதுள்ள பிரச்சனைகள் சமாளிக்கக் கூடியதாக இருந்தாலும், நீங்கள் மூப்படையும்போது அவை மாறக்கூடும்.

மூப்படைவதால் ஏற்படக்கூடிய சவால்களை சமாளிக்க தனிநபர்களுக்கு உதவ சமீப வருடங்களில் சட்டங்களும் அரசாங்கக் கொள்கைகளும் அமலாக்கப்பட்டுள்ளன.

உங்களுடைய பொன்விழா ஆண்டில் காலடி எடுத்து வைக்கும் உங்களுக்கும், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கும், இந்த காலக்கட்டத்தில் நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளைப் புரிந்துகொள்ளவும், அதற்குத் திட்டமிடவும் இந்த வழிகாட்டி உதவிடும்.

வெவ்வேறு வயதுக்கு வெவ்வேறு
தேவைகள்

முன் கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்

உங்கள் எதிர்காலம் உங்கள் பொறுப்பு

உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் நிம்மதியான, மன நிறைவான எதிர்காலத்தைப் பெறுவதற்கு ஒரு முழுமையான மற்றும் நிறைவான திட்டம் மிகவும் முக்கியம்.

உங்கள் தனிப்பட்ட விஷயங்களுக்கும், நிதி விவகாரங்களுக்கும் நீங்களே பொறுப்பாவீர்கள். உங்கள் சொத்துகளை எவ்வாறு பிரிப்பது என்பது குறித்து நீங்கள் எப்போதாவது எண்ணிப்

பார்த்திருக்கிறீர்களா? உங்களால் முடிவெடுக்க முடியாத நிலைமை உங்களுக்கு வந்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? உங்களால் சுயமாக முடிவெடுக்க முடிந்த இந்தச் சமயத்திலேயே நீங்கள் எண்ணிப்பார்க்க வேண்டிய சில கேள்விகள் / விஷயங்கள் இருக்கின்றன.

உங்கள் எதிர்கால விவகாரங்களுக்குப் பொறுப்பேற்கச் சட்டம் உங்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கிறது.

உங்கள் சொத்து

உங்கள் சொத்துக் குறித்து ஒரு தெளிவான திட்டமிடல் இருந்தால், உங்களுக்கும், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கும், உங்களை சார்ந்திருப்பவர்களுக்கும் எதிர்காலத்தில் போதுமான அளவு கவனிப்புக் கிடைக்கும் என்று நீங்கள் உறுதியாக நம்பலாம். நீங்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டிய மூன்று விஷயங்கள் இருக்கின்றன. **தனிநபர் நலன் மேலாண்மை, குடும்பச் சட்டப் பிரச்சனைகள் மற்றும் நிதிச் சொத்து மேலாண்மை. இவைப் பற்றிக் கீழ் வரும் அத்தியாயங்கள் 1-லிருந்து 3-வரை காணலாம்.**

தனிநபர் நல
மேலாண்மை

குடும்ப சட்ட
விவகாரங்கள்

சொத்து
நிர்வாகம்

பொருட்கள் அல்லது சேவைகள் வாங்குதல்

நீங்கள் ஒப்பந்தங்களில் கையெழுத்திடும்போது கவனமாக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நீங்கள் பொருட்கள் அல்லது சேவைகள் வாங்கும்போது யாராலும் அவர்களுக்கு சாதகமாக உங்களைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியாது. இந்தத் தலைப்பு அத்தியாயம் 4-இல் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

மருத்துவ பராமரிப்பு

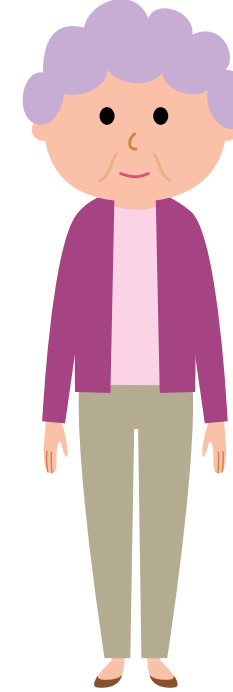
நீங்கள் மூப்படையும்போது மருத்துவ பராமரிப்பின் முக்கியத்துவம் அதிகரித்துக்கொண்டேப் போகும். அத்தியாயங்கள் 5 மற்றும் 6 முதியவர்களுக்கும், பராமரிப்பாளர்களுக்கும் அடிப்படை முதலுதவி மற்றும் மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு குறித்த பொதுவான அறிமுகத்தை வழங்குகின்றன.

இல்லக் கண்காணிப்பு மற்றும் சாலைப் பாதுகாப்பு

உங்களுக்கு வயது அதிகரிக்கும்போது, உங்கள் உடல் இயக்கத்தைப் பொறுத்தவரை நீங்கள் பல சவால்களைச் சந்திப்பீர்கள், அது வீட்டிற்குள்ளாக இருக்கலாம், அல்லது வெளிப்புறமாக இருக்கலாம். இல்லக் கண்காணிப்பு மற்றும் சாலைப் பாதுகாப்பு விஷயங்கள் அத்தியாயங்கள் 7 மற்றும் 8-இல் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒன்று:

தனிநபர் நல மேலாண்மை



உங்களுக்குவயதாகும்போது நீங்கள் உங்கள் ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்டப் பலப் பிரச்சினைகளைச் சந்தித்திடுவீர்கள். அது உடல்சார்ந்ததாகவும் இருக்கலாம் மற்றும் மனம் சார்ந்ததாகவும் இருக்கலாம்.

மனநல பிரச்சினைகள், பெரும்பாலும் குறைவாக மதிப்பிடப்படுகிறது அல்லது கவனிக்கப்படாமலேயே போய்விடுகிறது. மூப்படையும்போது அவை இயற்கையாகவே அதிகரிக்கக்கூடும், அல்லது எந்த நேரத்திலும் விபத்தாலோ அல்லது நோயுருவதாலோ ஏற்படக்கூடும்.

உடல்சார்ந்த ஆரோக்கிய பிரச்சினைகள் உங்கள் வாழ்நாளின் கடைசிக் கட்டத்தில் உங்களுக்கு துன்பம் அளிக்கக்கூடும். இதைத் தவிர்க்க விரும்பாதவர்களே கிடையாது.

இந்தப் பிரச்சினைகளில் சிலவற்றை சமாளிக்க அல்லது குறைக்க உங்களுக்கு சட்டம் உதவிடும், அதன் மூலம், எதிர்காலத்தில் நீங்கள் முடிவெடுக்கும் திறன்களை இழக்க நேரிட்டாலும், உங்கள் ஆசைகள் நிறைவேற்றப்படும்

மனநல ஆற்றல்
சட்டம்

தனிநபர் நல
மேலாண்மை

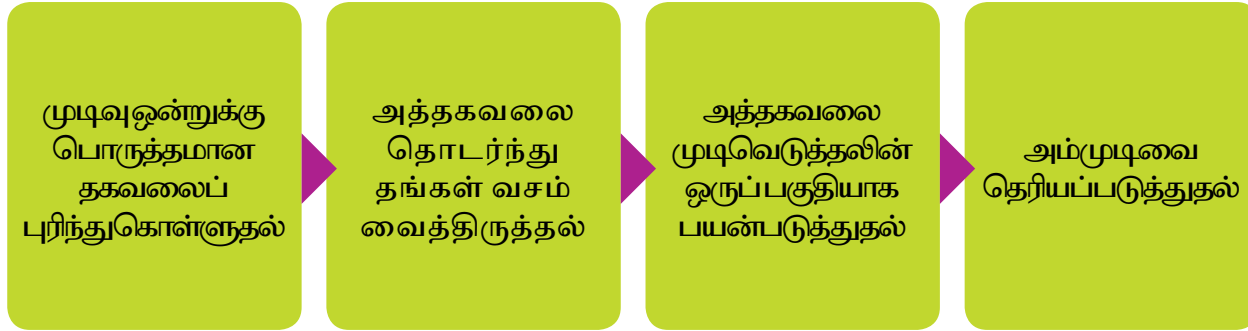
மேம்பட்ட மருத்துவ
வழிகாட்டி சட்டம்

மனநல ஆற்றல் சட்டம்

மனநல ஆற்றல் சட்டம், உங்களுக்கு மனநல ஆற்றல் குறையும் சமயத்தில், உங்களால் சுயமாக முடிவெடுக்க முடியாதபோது, உங்கள் சார்பில் முடிவெடுக்க நம்பகத்தன்மைக் கொண்ட நபரை(ர்களை)த் தேர்ந்தெடுக்க உங்களை அனுமதிக்கிறது. அதிலும் குறிப்பாக உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய முடிவுகளை எடுக்கும் சமயத்தில், இம்முடிவுகள் உங்கள் நலனுக்கு மிகவும் உகந்ததாக இருக்க வேண்டும்.

மனநல ஆற்றல் குறைவு என்பது, மனநலப் பாதிப்பால் பொருத்தமான நேரத்தில் ஏதாவது ஒரு விஷயம் குறித்து முடிவு எடுக்க முடியாமல் போவதைக் குறிக்கும். இது பக்கவாதம், மூளைக் காயம் அல்லது மறதிநோய் ஆகியவற்றால் ஏற்படக்கூடும்.

இவ்வரைபடம் முடிவெடுக்கும் செயல்முறையை விவரிக்கிறது



உங்களால் முடிவுகள் எடுக்க முடியாத ஒரு சூழல் ஏற்படும்போது அதைச் சமாளிக்க, நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரத்தின் (LPA) கீழ் நீங்கள் உங்களுக்காக (கொடையளிப்பவர்) ஒரு நபரை(ர்களை) உங்கள் பிரதிநிதியாக (கொடைபெறுநர்) நியமித்திடலாம்.

நீங்கள் உங்கள் மனநலன் ஆற்றலை இழக்கும்போது, LPA கொடைபெறுநருக்கு, உங்கள் சார்பில் முடிவெடுக்கும் அதிகாரத்தை வழங்குகிறது. முடிவு என்பது உங்களுடைய அன்றாட பராமரிப்பு போன்ற உங்கள் தனிநபர் நலன் மற்றும் உங்கள் சொத்து விவகாரங்கள் ஆகிய இரண்டோடும் தொடர்புடையது. நீங்கள் உங்களுடைய கொடைபெறுநரை தேர்ந்தெடுத்தப் பிறகு, சான்றிதழ் வழங்குபவரைச் சென்று பார்க்க வேண்டும். கொடையளிப்பவருக்கு

LPA-வின் நோக்கம் குறித்து புரிந்திருப்பதையும், மேலும் அவர்கள் அதை ஒரு நிர்ப்பந்தத்தின் பேரிலோ அல்லது கட்டாயத்தின் பேரிலோ கையெழுத்திடவில்லை என்பதை உறுதி செய்யவுமே அவ்வாறு செய்யப்படுகிறது. கீழ்க்கண்ட மூன்று பிரிவைச் சேர்ந்த தொழில் வல்லுநர்கள் ஒரு LPA சான்றிதழ் வழங்கலாம்.

(a) பொது ஒப்புதல் பெற்ற மருத்துவர் (b) வழக்கறிஞர் மற்றும் (c) மனநல மருத்துவர். அதன் பிறகு பூர்த்திசெய்யப்பட்ட LPA-வை OPG-யிடம் அஞ்சல் வழி சமர்ப்பிக்க வேண்டும். LPA சரியாக இருந்து, கட்டாயம் காத்திருக்க வேண்டிய 6 வார காலத்தில் முறையான ஆட்சேபனை ஏதும் தெரிவிக்கப்படாதிருந்தால், LPA பதிவு செய்யப்படும்.

இருப்பினும், கொடைபெறுநரால், கொடையளிப்பவர் சார்பில், கொடையளிப்பவரின் திருமணம், மதம், முன் மருத்துவ வழிகாட்டி மற்றும் உடல் உறுப்புகளைத் தானம் செய்வது ஆகியவை குறித்து முடிவெடுக்க முடியாது. மேலும் கொடைபெறுநர், கொடையளிப்பவர் முடிவெடுக்கும் தன்மையோடு இருப்பது தெரிந்தால் அவர் சார்பில் முடிவெடுக்கக்கூடாது.

ஒவ்வொரு கொடைபெறுநர் வகைக்கும் ஒரு குறிப்பிட்டக் கட்டுப்பாடு உள்ளது. உதாரணத்திற்கு சொத்து மற்றும் விவகாரங்கள் சம்பந்தப்பட்ட கொடைபெறுநருக்கு, உயிலை நடைமுறைப்படுத்த, அல்லது மத்திய சேம நிதி (ம.சே.நி) நியமனத்தை செயல்முறைப்படுத்த அல்லது இரத்து செய்ய அனுமதி கிடையாது. அதே போல தனிநபர் நல கொடைபெறுநரால், கொடையளிப்பவர்

சார்பில் உயிர் காக்கும் சிகிச்சையை தொடர்வது அல்லது நிறுத்துவது குறித்து முடிவெடுக்க முடியாது.

மனநல ஆற்றலை இழப்பதற்கு முன் நீங்கள் LPA-வை உருவாக்கவில்லையென்றால், நீதிமன்றம் உங்கள் சார்பில் முடிவெடுக்க பிரதிநிதி ஒருவரை (பிரதிநிதி) நியமித்திடும். நீங்கள் மன நல ஆற்றலை இழந்து விட்டீர்கள், ஆனால் உங்களிடம் LPA-வும் இல்லையென்றால், உங்கள் சார்பில் முடிவெடுக்க பிரதிநிதி ஒருவரை நியமிக்கும்படி உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள், நீதிமன்றத்தில் விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

நம்பிக்கையான கொடைபெறுநர் ஒருவரை நியமனம் செய்வதற்கு முன்னரும் மற்றும் தெளிவான LPA ஒன்றை தயார் செய்வதற்கு முன்னரும் ஆழ்ந்து யோசித்து முடிவெடுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் கொடைபெறுநர் உங்கள் ஆசைக்கும் விருப்பத்துக்கும் ஏற்ப பொறுப்புடன் முடிவெடுப்பதை உங்களால் உறுதிசெய்திட முடியும்.

நீங்கள் உங்கள் மன நல ஆற்றலை இழப்பதற்கு முன் எந்தக் கட்டத்திலும் LPA-வை இரத்து செய்திடலாம். நீங்கள் நல்ல மனநிலை ஆற்றலுடன் இருந்து நீங்கள் LPA-வில் மாற்றம் செய்ய விரும்பினால், எ.கா. கொடைபெறுநரை(ர்களை) மாற்றுதல், அளித்த அதிகாரத்தை மாற்றுதல், நீங்கள் நடப்பிலுள்ள LPA-வை கட்டணம் செலுத்தி இரத்து செய்து புதிய LPA ஒன்றை தயார் செய்திட வேண்டும்.

LPA-வில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கொடைபெறுநர் ஒருவர் அவருடைய அதிகாரத்தை பயன்படுத்தும் விதம் குறித்து வைக்கப்படும் கோரிக்கைகளை அல்லது புகார்களை பொதுக்காப்பாளர் அலுவலகம் புலனாய்வு செய்திடும்.



பொதுக்காப்பாளர் அலுவலகம்



1800 226 6222



www.publicguardian.gov.sg

உயர்நிலை மருத்துவ வழிகாட்டிச் சட்டம்

மனநலப் பிரச்சனைகள் மட்டுமல்லாமல், நீங்கள் உடல்சார்ந்த நோய்கள் குறித்தும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். நாம் எல்லோருமே ஒரு நாள் இறக்கப்போகிறோம் என்றாலும் நம்மில் சிலர் நமது வேதனையை நீட்டிக்கும் மருத்துவ சிகிச்சையைப் பெற விரும்பாது போகக்கூடும்.

உயர்நிலை மருத்துவ வழிகாட்டிச் சட்டம் ஒரு உயர்நிலை மருத்துவ வழிகாட்டியைத் (AMD) தயாரிக்க அனுமதிக்கிறது. அதில் நீங்கள் நல்ல மன ஆற்றலுடன் இருக்கும்போதே கையெழுத்திடுவீர்கள்.

ஒருவேளை உங்களுக்கு இறுதிக்கட்ட நோய் ஏதும் ஏற்பட்டால், உங்கள் வாழ்க்கையை நீட்டிக்கும் உயிர் காக்கும் மருத்துவ சிகிச்சைகள் எதையும் நீங்கள் பெற விரும்பவில்லை என்பதை இந்த ஆவணம் மருத்துவருக்கு தெரிவித்திடும்.

இருப்பினும், இதில் வாழ்க்கையின் இறுதிக்கட்ட மருத்துவப் பராமரிப்பு உள்ளடங்காது, அதாவது உங்கள் வலிக்கான சிகிச்சைகள் தொடரும், மற்றும் உங்கள் அந்திமக் காலத்தில் வாழ்க்கையின் தரம் குறையாது.

ஆகவே, உங்கள் வேதனை நீட்டிக்கப்படாது மேலும் உங்கள் மருத்துவர் நீங்கள் இயற்கையாக மரணமடைவதற்கு அனுமதித்திடுவார்.

21 வயது அல்லது அதற்கும் கூடுதலான வயதுடைய மனநல ஆற்றலுடன் இருக்கக்கூடிய ஒருவர் கட்டணம் ஏதுமின்றி AMD-யை உருவாக்கிடலாம்.

AMD படிவங்கள் பலதுறை மருந்தகங்கள், மருத்துவமனைகள் மற்றும் சுகாதார அமைச்சு இணையத்தளம் ஆகியவற்றில் கிடைக்கும். AMD ஆவணம் மிகவும் இரகசியமானது மற்றும் நீங்கள் எழுத்துப்பூர்வமாக அனுமதி வழங்கியிருக்கும் நபருக்கு மட்டுமே அது குறித்துத் தெரியவரும்.

AMD-யும், கருணைக்கொலையும் வெவ்வேறானவை என்பதை தெரிந்துகொள்வது மிகவும் அவசியம்.

AMD ஒரு மருத்துவருக்கு மரணத்தை துரிதப்படுத்தும் அதிகாரத்தை வழங்குவதில்லை, ஆனால் மரணம் இயற்கையாக சம்பவிக்கவும், அதுவரை வலிக்கான சிகிச்சையை அளிக்கவும் அனுமதிக்கிறது.

இதன் பொருள் நீங்கள் இயற்கையாக மட்டுமே மரணமடைவீர்கள், அது தாமதிப்பதோ விரைவுப்படுத்துவதோ செய்யப்படமாட்டாது.

இஸ்லாமியர்கள் உயர்நிலை மருத்துவ வழிகாட்டியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஒதுக்கீடுகளுக்கு இணங்க AMD-ஐ மேற்கொள்ள அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

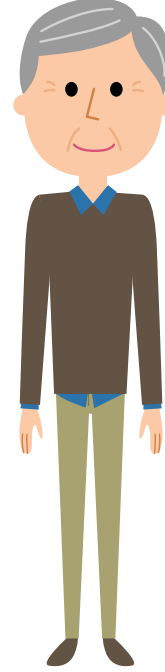
இரண்டு:

குடும்பச் சட்ட பிரச்சினைகள்

உங்கள் வாழ்வின் இறுதி வருடங்களில் நீங்கள் விவாகரத்துக் குறித்து யோசிக்கக்கூடும் அல்லது செய்யக்கூடும்.

அத்தகைய ஒரு சூழலுக்கு, நீங்கள் இருவருமே தகவல் அறிந்து முடிவெடுக்கும் ஆற்றலுடன் இருக்கும்போதே திட்டமிடத் துவங்குவது மிகவும் முக்கியம்.

இரண்டு முக்கியக் குடும்பச் சட்டப் பிரச்சினைகள் உள்ளன: அவை **மூத்தோர்விவாகரத்து மற்றும் கொடுமைப்படுத்துதல்**.



மூத்தோர் விவாகரத்து

நம்மில் பெரும்பாலானோர் திருமணம் வெற்றியடையாது என்று நினைப்பதில்லை என்றாலும், உண்மையில், பலவருடங்கள் நீடித்த திருமண வாழ்க்கையிலும் கூட துரதிர்ஷ்டவசமாக விவாகரத்துகள் நேரலாம்., நீண்ட காலம் நீடித்த திருமணங்கள் விவாகரத்தில் முடிவது இப்போது சாதாரணமான ஒன்றாகிக் கொண்டிருக்கிறது.

பெரும்பாலும் பிரிவும், துரோகமுமே மூத்தோரிடையே ஏற்படும் விவாகரத்திற்குக் காரணமாக உள்ளன.

ஒரு விவாகரத்தில் உள்ள சிக்கலான விஷயங்களை சட்ட உதவியின்றி கையாளுவது மிகவும் கடினமானது.

மூத்தோர் விவாகரத்தில் சிறப்புக் கவனம் தேவைப்படும் சில தனித்தன்மை வாய்ந்த அம்சங்கள் உள்ளன.

இப்போது இந்த விவரங்களைக் கருத்தில் கொள்வது ஒருவேளை பின்னர் இந்த அசம்பாவிதம் நிகழும்பட்சத்தில் சிறந்த முடிவுகளை எடுக்க உங்களுக்கு உதவிடும்.

வயதானவர்களின் சிந்தனைகளும், முன்னுரிமைகளும், இளம் வயது தம்பதிகளோடு ஒப்பிடுகையில் பெருமளவு வேறுபடும்.

நீண்ட காலப் பராமரிப்புக்குச் செலவழிப்பதற்குச் சேமிப்புகளைப் பாதுகாப்பது கவனம் செலுத்த வேண்டிய முக்கியமான பகுதியாகும்.

பிள்ளைகளின் படிப்புக்கு உதவி பெறுவதும், நிதி ஒதுக்கி வைப்பதும் முன்னுரிமை அளிக்கப்படும் விஷயங்களின் கீழ் வரும்.

சொத்துகளைப் பிரிப்பது குறித்து முடிவு செய்யும்போது, நேரடியான, மறைமுகமான மற்றும் நிதியல்லாத பங்களிப்புகளும் பொருத்தமான காரணிகளின் கீழ்க் கருத்தில் கொள்ளப்படும்.

விவாகரத்து செயல்முறை நடைப்பெற்றுக் கொண்டிருக்கும்போது அல்லது முடியும் போது நீங்கள் பராமரிப்புக்கு விண்ணப்பிக்கலாம்.

விவாகரத்து செய்வது குறித்து நீங்கள் யோசித்தீர்களானால், உங்கள் உயிலை மாற்றி எழுதுவது குறித்தும் யோசித்திடுங்கள். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம், ஒருவேளை விவாகரத்து செயல்முறை முடிவடைவதற்கு முன்பே நீங்கள் இறக்க நேரிட்டால் உங்கள் சொத்து நீங்கள் விரும்புவவர்களுக்குச் சென்று சேரும்.

இதில் உங்கள் மசேநி, நிதி மற்றும் காப்பீட்டுத் தொகைகள் ஆகியவற்றை பகிர்ந்தளிப்பதும் அடங்கும்.

இதேப்போன்று, உங்கள் காப்பீடுகளைப் பொறுத்தவரை நீங்கள் ஒரு தெளிவான நிலைப்பாடு

எடுப்பது முக்கியமாகும்.

உங்கள் காப்பீடுகளில் உங்கள் முன்னாள் துணை பயனாளியாக இருந்து அதை நீங்கள் நீக்கவில்லையெனில், அவர் உங்கள் சொத்துகளைப் பெற்றிடலாம்.

விவாகரத்து செய்வது என்று முடிவு செய்தீர்களானால் உங்கள் நலனைப் பாதுகாக்க உங்கள் வழக்கறிஞரின் ஆலோசனையைப் பெற்றிடுங்கள்.

கொடுமைப்படுத்துதல்

கொடுமைப்படுத்தப்படுவதும் நீங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடியப் பிரச்சனைகளில் ஒன்றாகும். கொடுமைப்படுத்தப்படுவதில், ஊதாசீனப்படுத்துதல், வன்முறை மற்றும் நிதிசார்ந்து கொடுமைப்படுத்துதல் ஆகியவை அடங்கும். நீங்கள் கொடுமைப் படுத்தப்பட்டால் ஆரம்பத்திலேயே நீங்கள் உதவி பெற்றிட வேண்டும்.

இது சம்பந்தப்பட்ட ஆலோசனைக்கு நீங்கள் ஓர் இடத்தை நாடலாம் என்றால் அது உங்கள் அக்கம்பக்கத்தில் அமைந்துள்ள குடும்பச் சேவை நிலையமாகும். வயதான ஒருவர் வேதனைக்கு அல்லது தீங்கிற்கு ஆளாகும்போது அவருக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கும்படி கேட்கலாம்.

வீட்டில் நீங்கள் வன்முறைக்கு ஆளாக நேர்ந்தால், மாதர் சாசனம் பல்வேறு வழிகளில் உங்களுக்கு உதவிடும். உதாரணத்திற்கு, கொடுமைப்படுத்தப்படும் நபர் ஒருவர் (இரு பாலினருக்கும் பொருந்தும்) அவரை கொடுமைப்படுத்துபவருக்கு எதிராக நீதிமன்றத்தை அணுகி அவரைத் தடுக்கும் விதமாக பாதுகாப்பு ஆணைப் பெற்றிடலாம்.

இன்னும் தொல்லை கொடுத்தல் மற்றும் உடல் ரீதியான வன்முறைப் போன்ற தீவிரமான கொடுமைப்படுத்தப்படும் சூழலில், நீங்கள் கொடுமைப்படுத்துபவருக்கு எதிராகக் காவல்துறையிடம் புகார் அளிக்கலாம். என்ன நடந்தாலும் வயதானவர்கள் பொதுவாகத் தங்கள் பிள்ளைகளைப் பற்றி பல்வேறு காரணங்களுக்காகக் காவல்துறையிடம் புகார் தெரிவிப்பதில்லை, அவர்களுடைய பிள்ளைகள் சிறைக்குச் செல்ல நேரிடலாம் என்ற அச்சமும் அதற்கொரு காரணம்.

சில தருணங்களில், முதியவர்களுக்கு அவர்களுடைய பிள்ளைகள் பண ரீதியாக

ஆதரவளிக்கத் தவறி, அதனால் அவர்கள் புறக்கணிக்கப்பட்டு, நிதி ரீதியாகக் கொடுமைப்படுத்தப்படலாம். உங்கள் வயது 60 அல்லது அதற்கும் கூடுதலாக இருந்து, நீங்கள் இத்தகையதொரு துரதிர்ஷ்டவசமான சூழலில் இருக்க நேரிட்டால், அத்தகைய விஷயங்களைக் கையாள அரசாங்கம் ஒரு தற்சார்பான நடுவர் மன்றத்தை அமைத்திருக்கிறது. உங்கள் வழக்கை கருத்தில் கொள்ளும்படி நீங்கள் நீதிமன்றத்திடம் விண்ணப்பித்திடலாம் பொருத்தமான வழக்கு எனில், நீதிமன்றம் பெற்றோருக்கு மாதாமாதம் பணமாக கொடுக்கும்படியோ அல்லது வேறு விதமாகவோ, நிதி உதவி அளிக்கும்படி அவ்வயதானவர்களின் பிள்ளைகளுக்கு ஆணையிடும்..

உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் சட்ட உதவிப் பெறுவதை குடும்ப நீதி அமைப்பு உங்களுக்கு சுலபமாக்கிவிட்டுள்ளது. உதாரணத்திற்கு, உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளிடமிருந்து பராமரிப்புப் பெறுவதற்கு விண்ணப்பம் செய்வது சுலபமாக இருக்கும்.

மேலேக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உரிமைகள் குறித்து தெரிந்திருப்பது நீங்கள் உங்கள் பொன்விழா ஆண்டில் செளகரியமாக வாழ்வதற்கு உதவிடும்.

பலவீனமான பெரியவர்களைப் பாதுகாத்தல்

கொடுமைப்படுத்தல், புறக்கணிக்கப்படுதல் அல்லது சுய-புறக்கணிப்பு ஆகியவற்றுக்கு ஆளாகிக்கொண்டிருக்கும், அல்லது ஆளாகக்கூடிய ஆபத்தில் இருக்கக்கூடிய பலவீனமான முதியவர்களைப் பாதுகாக்க, பலவீனமான பெரியவர்களுக்கான சட்டம் என்ற புதிய சட்டம் 2018-ல் நிறைவேற்றப்பட்டது. பலவீனமான முதியவர்களைப் பாதுகாப்பது குறித்த மேலதிக விபரங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பலவீனமான பெரியவர் என்பவர் யார்?

18 வயது அல்லது அதற்கும் கூடுதலான வயதுடைய எந்த ஒரு நபரும், மனம், உடல், தளர்ந்த நிலை, குறைபாடு அல்லது இயலாமை ஆகிய காரணங்களால், கொடுமைப்படுத்துதல், புறக்கணிப்பு அல்லது சுய-புறக்கணிப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து தன்னைத்தானே பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியாத நபர்

பலவீனமான பெரியவர் கொடுமைப்படுத்தப்படுவதை அடையாளம் காணுங்கள்

முதியவர்களின் நம்பிக்கைக்கு உகந்த, அல்லது முதியவர் யாருடைய கட்டுப்பாட்டின் கீழ் இருக்கிறாரோ அவர், அம்முதியவரின் பாதுகாப்பு, உடல்நலம், அல்லது நல்வாழ்வை ஆபத்துக்கு உள்ளாக்கக்கூடிய ஒரு செயலை செய்வதால் அல்லது அவர் ஆபத்துக்கு உள்ளாகமல் இருக்க, செய்ய வேண்டியதைச் செய்யத் தவறுவதால் முதியவர்களைக் கொடுமைப்படுத்துவது நிகழ்கிறது. அது ஓர் ஒற்றைச் செயலாக இருக்கலாம், அல்லது ஒரு காலக்கட்டத்திற்கு நடந்திருக்கலாம்.

அறிகுறிகளைக் கவனித்துடுங்கள்

உடல் ரீதியாக கொடுமைப்படுத்தப்படுதல்:

உடல் ரீதியாக கொடுமைப்படுத்தும்போது அது பலவீனமான முதியவருக்கு உடல் ரீதியாக வலி அல்லது காயம் அல்லது மரணம் விளைவிக்கும், அது அடிப்பது, தள்ளுவது, நெரிப்பது, மருந்துகளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவது, தவறான கட்டுப்பாடுகளைப் பயன்படுத்துவது, அல்லது பலவீனமான முதியவர்களின் நடமாட்ட சுதந்திரத்தை கட்டுப்படுத்தும் ஏதாவது முறைகளைப் பயன்படுத்துவது அல்லது பலவீனமான முதியவரின் விருப்பத்துக்கு மாறாக அவரை அடைத்து வைப்பது போன்ற செயல்களால் ஏற்படக்கூடும். குணமாகும் காலத்தின் வெவ்வேறு கட்டத்தில் பல்வேறு விவரிக்கப்படாத காயங்கள், மருத்துவ நிலை குறித்து தெரிவிப்பதில் மருந்து பெறுவதில் காலத்தாமதம்,

விவரிக்கப்படாத முடி கொட்டுதல் அல்லது எடை இழப்பு மற்றும் காயங்கள் ஆகியவற்றை நீங்கள் காண நேரிடலாம்.

உள மற்றும் மன ரீதியாக கொடுமைப்படுத்தப்படுதல்:

பலவீனமான முதியவர் ஒருவர், மிரட்டுதல், அவமானப்படுத்துதல், அவமதிப்பு செய்தல், பயமுறுத்துதல், தொல்லைக் கொடுத்தல் அல்லது பலவீனமான முதியவரை குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து தனிமைப்படுத்த முயற்சித்தல் ஆகியவை மூலம் உள அல்லது மன ரீதியான கொடுமைப்படுத்தப்படலாம். பலவீனமான முதியவர்கள் மிக அதிகமானப்

பதட்டத்துடன் அல்லது குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து விலகியிருப்பதை, மனச்சோர்வுடன் இருப்பதை அல்லது தூக்கப் பிரச்சனைகள் மற்றும் தற்கொலை செய்ய விழையும் மனப்போக்குடன் அல்லது நடத்தையுடன் இருப்பதை நீங்கள் காணலாம்.

பாலியல் ரீதியாக கொடுமைப்படுத்தப்படுதல்:

பலவீனமான முதியவரை அவருடைய விருப்பத்திற்கு மாறாக வற்புறுத்திப் பாலியல் நடவடிக்கையில் ஈடுபடச் செய்தல் அல்லது அவருக்குப் போதிய அறிவுதிறன் இல்லாததால் அவரால் சம்மதம் கொடுக்க முடியாத நிலையில் இருக்கும் போது பாலியல் நடவடிக்கைக்கு வற்புறுத்துவது. ஆபாசப் படங்களைப் பார்க்க செய்தல், மற்றும் பாலியல் மொழிக்கு அவரை வெளிப்படுத்துதல், ஆகியனவும் ஒரு வகை பாலியல் கொடுமைப்படுத்தலாகும்.

வெளிப்படையான அறிகுறிகள் எனில் அவருடைய உள்ளடைகளில் கறைத் தெரிவது, பிறப்புறுப்பில் வலி, அரிப்பு அல்லது காயங்கள் ஆகியவைக் காணப்படும்.

புறக்கணிப்பு:

புறக்கணிப்பு என்றால், பலவீனமான பெரியவர்களின் அத்தியாவசிய பராமரிப்புத் தேவைகளான உணவு, உறைவிடம், ஆடை, உடல் மற்றும் மருத்துவ பராமரிப்பு மற்றும் நிதி ஆதரவு போன்றவை பூர்த்தி செய்யப்படாதிருப்பதாகும். புறக்கணிக்கப்படும் பலவீனமான பெரியவர் ஒருவரிடம், சத்துப் பற்றாக்குறை, மோசமான சுகாதாரம், அழுக்கான, போதாத ஆடை, மற்றும் மோசமான மருத்துவ தொடர் கண்காணிப்பு ஆகியவைக் காணப்படலாம்.

நிதி ரீதியாக கொடுமைப்படுத்தப்படுதல்:

பலவீனமான பெரியவருக்கு பொறுப்பு வகிக்கும் ஒரு நபர் அப்பலவீனமானவரின் பணம் அல்லது ஆதார வளத்தைத் தன்னுடைய தனிப்பட்ட ஆதாயத்திற்காகத் தவறாக பயன்படுத்துவது நிதி ரீதியாக கொடுமைப்படுத்துவதாகும். இதில், திருடு, மோசடி அல்லது பலவீனமான பெரியவரை உயில் எழுதும்படி அல்லது உயிலை மாற்றும்படி, சொத்தை மாற்றித்தரும் படி, அல்லது மற்ற பரிவர்த்தனைகளை மேற்கொள்ளுமாறு கட்டாயப்படுத்துவது ஆகியவை அடங்கும். ஒரு பலவீனமான பெரியவரின் வங்கிக் கணக்கிலிருந்து விளக்கமளிக்காமல் பணம் எடுப்பது அல்லது

பலவீனமான பெரியவரின் சொந்தச் சொத்து அல்லது நிதியைப் பயன்படுத்த அனுமதி மறுப்பது ஆகியவை இருக்கக்கூடும்.

எங்கிருந்து உதவிப் பெறுவது?

நீங்கள் எந்த ஒரு குடும்பச் சேவை நிலையங்களிலிருந்தும் (FSCs) குடும்ப வன்முறை அல்லது மற்ற குடும்பப் பிரச்சனைகளுக்கு ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவு பெற உதவி பெற்றிடலாம். மேலும் நீங்கள் பின்வரும் குடும்ப வன்முறை நிபுணத்துவ மையங்களை (FVSCs)-ஐ தொடர்பு கொள்ளலாம். அது குடும்ப வன்முறை சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களுக்கு மேலும் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த ஆலோசனை வழங்கும்.

மேலும் சிக்கலான வழக்குகளுக்கு, சமுதாயக் குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சின் (MSF) கீழ் உள்ள பெரியவர்களுக்கான பாதுகாப்புச் சேவையை (APS) அணுகலாம். பலவீனமான பெரியவர்களுக்கான சட்டம், குடும்ப மற்றும் சமூகக் குறுக்கீடுகள், பலவீனமான பெரியவர்களை பாதுகாக்கப் போதுமானவையாக இல்லையென்றால், அரசாங்க சமூக சேவைகள் அவர்களுக்குக் குறுக்கீட்டுச் சேவை வழங்க, உதவ மற்றும் பாதுகாக்க அனுமதிக்கின்றது.

பாதுகாப்புக் குறித்து உங்களுக்கு கவலையாக இருந்தால், நீங்கள் மாதர் சாசனத்தின் கீழ் தனிநபர் பாதுகாப்பு ஆணையைப் (PPO) பெற்றிடலாம். iFAMS இணையம் மூலம் PPO-க்கு விண்ணப்பிக்கலாம், அல்லது நேரடியாக குடும்ப நீதிமன்றத்தில் விண்ணப்பித்திடலாம். ஏதாவது ஒரு FVSCs உள்ள வீடியோ லிங்க் வசதியைப் பயன்படுத்தியும் நீங்கள் புகார் அளித்திடலாம்.

குடும்பத்தில் உள்ளவர்களின் பாதுகாப்புக்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்படுத்தும் சம்பவங்கள் ஏதேனும் நிகழ்ந்தால், உங்களையும் சேர்த்து, அன்புகூர்ந்து காவல்துறையை 999 என்ற எண்ணில் உடனடியாக தொடர்பு கொள்ளவும்.

தொடர்பு விவரங்கள்:



காங்கேர் அழைப்பு

1800 222 0000

குடும்ப வன்முறை நிபுணத்துவ மையங்கள்

PAVE



புளோக் 211 அங் மோ கியோ அவென்யூ 3 #01-1446
சிங்கப்பூர் 560211



6555 0390

டிரான்ஸ் சேஃப் சென்டர்



புளோக் 410 பிடோக் நார்த் அவென்யூ 2 #01-58
சிங்கப்பூர் 460410



6449 9088

குடும்ப அரவணைப்பு சேவை நிலையம் ஒன்றுக்கூடி குடும்ப வன்முறையை தடுப்போம்



புளோக் 7A காமன்வெல்த் அவென்யூ #01-672
சிங்கப்பூர் 141007



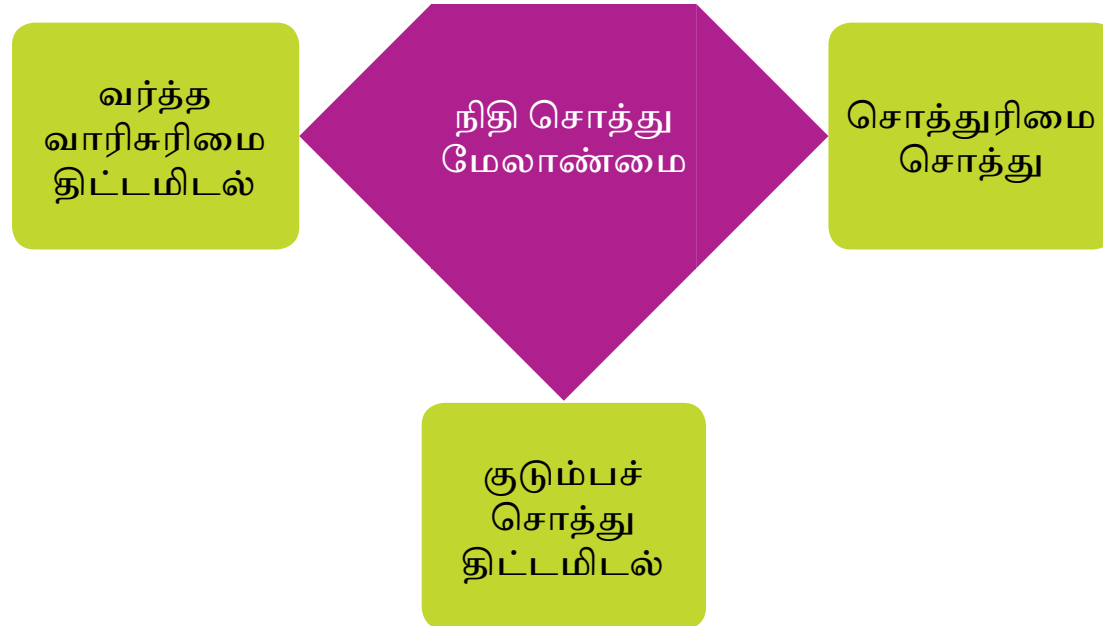
6476 1482

மூன்று:

நிதி சொத்து மேலாண்மை

பலவகை சொத்து மேலாண்மைகள்
இருக்கின்றன::

வர்த்தக வாரிசுரிமை திட்டமிடல்,
குடும்பசொத்து திட்டமிடல்
மற்றும்சொத்துரிமை



1. தொழில் வாரிசுரிமை திட்டமிடல்

குடும்ப வர்த்தகத்தின் தொடர்ச்சிதான் பெரும்பாலும் பல தொழில் உரிமையாளர்களுக்கு கவலையளிக்கும் விஷயமாக இருக்கிறது.

வாரிசுரிமையைப் பொறுத்தவரை தெளிவான, விரிவான மற்றும் சட்டப்பூர்வமாகப் பிணைக்கும் திட்டம், வர்த்தக உரிமையாளராக உங்கள் விஸ்தரிப்புரிமையை பாதுகாக்கும் அதே சமயம் அது உங்கள் வர்த்தகத்திற்கும் ஊழியர்களுக்கும் முழுவதுமாக நிலைத்தன்மையைக் கொண்டு வரும்.

வர்த்தக வாரிசுரிமை திட்டத்திற்கு பல அம்சங்கள் இருப்பதால் ஆரம்பத்திலேயே திட்டமிட ஆரம்பிப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். அது உங்கள் வாரிசு எத்தகைய வர்த்தகக் கட்டமைப்பை பின்பற்றுவார்கள் என்பதை நிர்ணயிக்க உதவிடும்.

குடும்ப வர்த்தகத்தை பல்வேறு சொத்து மேலாண்மை அமைப்புகள் மூலம் நிர்வகித்திடலாம். அவை தனியார் நிறுவனம், தனியார் குடும்ப அறக்கட்டளை, உயில் அறக்கட்டளை அல்லது சிறப்பு தேவைகளுக்கான அறக்கட்டளை.



வர்த்தக வாரிசுரிமையின் முக்கிய நோக்கம் வர்த்தகத்தின் தொடர்ச்சியை உறுதிசெய்வது, அன்புக்கூரியவர்கள் மற்றும் சார்ந்திருப்பவர்கள் நிதி ரீதியாகக் கவனித்துக்கொள்ளப்படுவதை உறுதிசெய்வது மற்றும் அதசேமயம்சொத்துச் சரேப்பதை மமேப்படுத்துவதாகும்.

தனியார் நிறுவனம்

குடும்ப அலுவலகம் போன்ற **தனியார் நிறுவனத்தால்** உங்கள் விருப்பத்துக்கிணங்க உங்கள் சொத்துகளை நிர்வகிக்க முடியும். இதில் முக்கிய நோக்கமாக இருப்பது, வர்த்தக அல்லது அறப்பண்புகொண்ட நடவடிக்கைகளுக்கு கொடுப்பதை விட உங்கள் தனிப்பட்ட சொத்துகளை நீண்டகால அடிப்படையில் பகிர்ந்தளிப்பதாக இருக்கும். அது ஒரு தனிச் சட்ட நிறுவனமாக செயல்படும்.

ஒரு தனியார் நிறுவனத்தின் மூலம் வர்த்தக வாரிசுரிமைக்கு திட்டமிடுவதில் உள்ள சில நன்மைகள் பின்வருமாறு:

- உங்கள் வர்த்தகத்திலிருந்து ஒவ்வொரு பயனாளியும் எவ்வளவு பெறுவார்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கும் உரிமையை உங்களுக்கு வழங்கிடும்.
- உங்கள் குடும்ப வர்த்தக சொத்தை நீண்ட காலம் பாதுகாப்பதன் மூலம் ஒரு நிலைத்தன்மையை அளித்திடும்.
- தனியார் நிறுவனத்தின் மீதான உங்கள் கட்டுபாட்டை நீங்கள் தக்கவைத்துக்கொள்ள முடியும், அதன் மூலம் உங்களால் அதை முறையாக நிர்வகிக்க முடியும்.

தனியார் குடும்ப அறக்கட்டளை

ஒரு **தனியார் குடும்ப அறக்கட்டளை** மற்றும் அதன் நீட்சியான **தனியார் அறக்கட்டளை நிறுவனம் (PTC)** என்பது உங்கள் சொத்துக்களின் உரிமை கொடுக்கப்பட்ட ஒரு தனி நிறுவனமாகும்.

PTC உங்கள் சொத்துகளை முழுவதுமாக அவர்கள் வசம் வைத்திருந்து உங்கள் குடும்ப நன்மைக்காக நிர்வகித்திடுவார்கள். ஒரு **PTC**-க்கோ ஒரு அறக்கட்டளைகள் குழுவிற்கோ அறக்கட்டளை சேவைகளை அளித்திடும்.

இதனால் உங்கள் நிதி விவகாரங்கள் பாதுகாக்கப்படும் மற்றும் தொடர்ந்து நிர்வகிக்கப்படும், அறக்கட்டளையின் மீதான உங்கள் கட்டுப்பாடும் உங்கள் வசமே இருக்கும்.

- ஒரு **PTC**-க்கு சிங்கப்பூர் நிதி ஆணையத்தின் உரிமம் தேவைகளிலிருந்து விலக்குப் பெற்றதாகும். ஏனென்றால் அது உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் மட்டுமே சேவைகள் வழங்குகிறது. இருப்பினும், அது ஒரு உரிமம் பெற்ற அறக்கட்டளை நிறுவனம் ஒன்றை நியமித்து அறக்கட்டளை நிர்வாக சேவைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதன் நோக்கம் அவை சிங்கப்பூர் நிதி ஆணையம் அளித்த எழுத்துப்பூர்வ வழிகாட்டிகளுக்கு இணங்க செயல்படுகிறதா என்பதை சரிப்பார்ப்பதற்காகவே இவ்வாறு செய்யப்படுகிறது.
- நீங்களும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களும், **PTC**-யின் இயக்குநர்களில் ஒருவராக நியமிக்கப்படுவதன் மூலம் இந்த சொத்துகளை சுறுசுறுப்பாக நிர்வகிக்க முடியும். இது மிகவும் பயனுள்ளது ஏனெனில் உங்கள் குடும்ப வர்த்தகத்திற்கான நீண்ட கால திட்டங்கள் உங்கள் குடும்பத்திற்குத் தெரிந்திருந்து, குடும்ப வர்த்தகத்தை பெரிய அளவு கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்று விரும்பினால் அது சாத்தியமாகும், மற்றும் அவர்களுக்கு அறக்கட்டளையின் கீழ் உள்ள சொத்துகளின் நன்மைகளும் கிடைக்கும்.
- **PTC**-யிடமிருந்து பெறும் சில வகை வருமானத்திற்கு வரிவிலக்கு பெறலாம், இதன் மூலம் சொத்துகளை குடும்பத்திலேயே வைத்துக்கொள்ளலாம்.

உயில் அறக்கட்டளை

உயில் அறக்கட்டளை என்பது நீங்கள் உங்கள் உயிலில் குறிப்பிட்டப்படி உங்கள் மரணத்திற்குப் பிறகு உருவாக்கப்படும் அறக்கட்டளையாகும். அதாவது நீங்கள் உருவாக்கும் அறக்கட்டளை உங்கள் மரணத்திற்கு பிறகுதான் நடப்புக்கு வரும்.

உங்கள் உயிலுக்கான நிறைவேற்றுபவர் (ஆண்) அல்லது “பெண் நிறைவேற்றுபவர்” (பெண்) உங்கள் உயிலின் உள்ளடக்கம் (அதாவது உங்கள் விருப்பங்கள்) நிறைவேற்றப்படுவதை உறுதிசெய்திடுவார். அவர்கள் பொதுவாக உங்கள் உயிலுக்கான அறங்காவலர்களாக நியமிக்கப்படுவார்கள். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட ஆண் நிறைவேற்றுபவர் / பெண் நிறைவேற்றுநர் / அறங்காவலர் நியமிப்பது நல்லது. தேர்ந்தெடுக்கப்படும் நபர் **21** வயதுக்கு மேம்பட்டவராக இருக்க வேண்டும், நல்ல மன நலனுடன் இருக்க வேண்டும். மேலும் அவர்கள் பொறுப்பானவர்களாக மற்றும் அப்பங்கினை ஆற்றுவதற்கு தயாராக இருக்க வேண்டும்.

உங்கள் நிறைவேற்றுநர் / நிறைவேற்றுபவர் / அறங்காவலர் ஆகியோருக்கு அவர்கள் அந்தப் பொறுப்பில் நியமிக்கப்பட்டிருப்பதை தெரியப்படுத்துவது மிகவும் ஏற்றதாக

இருக்கும். மேலும் நீங்கள் மரணமடைந்தப் பிறகு உங்கள் உண்மையான உயில் பிரதி எங்கு இருக்கும் என்பது அவர்களுக்கு தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

ஒரு அறக்கட்டளை நிறுவனத்தையும் உங்கள் உயிலைச் செயல்படுத்துவதற்காக நியமிக்கலாம். உங்கள் மரணத்திற்குப் பிறகு, அறக்கட்டளை நிறுவனம் நீதி மன்றத்திடம் விண்ணப்பித்து உயிலுக்கு சான்றிதழ் பெறும், உங்கள் உயிலுக்கு சான்றளிக்கப்பட்டால், அது நிறைவேற்றுநரின் அதிகாரத்தையும் கடமைகளையும் ஆற்றிடும். மொத்தத்தில், உங்கள் வர்த்தகத்தின் நீண்ட கால நிலைத்தன்மையை உறுதிசெய்ய ஆரம்பத்திலேயே திட்டமிடுவது மிகவும் முக்கியமாகும். மேலும் நீங்கள் உங்கள் திட்டத்தை தொடர்ந்து மதிப்பீடு செய்துகொண்டே இருக்க வேண்டும்.

சிறப்புத் தேவைகள் அறக்கட்டளை

சிறப்புத் தேவைகள் அறக்கட்டளைக்கான ஒரு உதாரணம், சிறப்புத் தேவைகள் அறக்கட்டளை நிறுவனம் லிமிடெட் (SNTC), நிர்வகிக்கும் சிறப்புத் தேவைகள் உள்ளவர்களுக்கு சேவை அளிக்கும் ஒன்றாகும். இதில் மறதி நோய், ஆட்டிசம், டவுன் சிண்ட்ரோம் அல்லது மனநலக் குறைப்பாடு ஆகியவற்றால் மட்டுமல்லாமல் மற்ற வகைக் குறைபாடுகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் அடங்குவர்.

SNTC, சமுதாய, குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சால் ஆதரிக்கப்பட்டு வருகிறது மேலும் அது சட்டம், மருத்துவம் மற்றும் நிதித்துறையைச் சேர்ந்த தொண்டுழியர்கள் குழுவால் மேற்பார்வையிடப்படுகிறது.

SNTC-யின் நிகழ்வு மேலாளர்கள் (சமூகப் பணிகளில் பயிற்சிப் பெற்றவர்கள்) பாரமரிப்பாளர்களுக்கு அவர்களுடைய சார்ந்திருப்போரின் தேவை மற்றும் விருப்புரிமையை அடிப்படையாக கொண்டு பாரமரிப்புக்கான திட்டம் உருவாக்க உதவுவார்கள். பாரமரிப்பு அளிப்பவர்கள் போய்விட்டால் கூட பாரமரிப்புத் திட்டம் அறக்கட்டளை நிதியை எவ்வாறு சார்ந்திருப்போரின் நலனைக் கருத்தில்கொண்டு பயன்படுத்துவது என்பது குறித்து SNTC-க்கு வழிகாட்டிடும். இவை அனைத்தும் கட்டுப்படியாகக்கூடிய, மிக அதிக தள்ளுபடி கட்டணத்தில் செய்திடப்படும்.

SNTC அறக்கட்டளை, நீங்கள் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கென்று உங்கள் உயிலில் குறிப்பிட்டுள்ள பரிசுகள், காப்பீடு மற்றும் மசேநி சேமிப்பு நியமனங்கள் பாதுகாக்கப்படுவதை உறுதிசெய்திடும். நிதி, பொது அறக்கட்டளையால் நிர்வகிக்கப்படுவதால் பணத்திற்கு அரசாங்கம் உத்தரவாதம் அளிக்கிறது. இதன் மூலம் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் நிதி விவகாரங்கள் கவனித்துப் பராமரிக்கப்படும்.

SNTC ஒரு புதிய சேவை ஒன்றை விரைவில் துவங்க எண்ணம் கொண்டுள்ளது, அதன் மூலம் குடும்ப ஆதரவு இல்லாத பெரியவர்களுக்கு,

அவர்கள் தங்கள் மனநலன் திறனை இழக்கும் நாளில் உதவப் போகிறது. இந்தப் புதிய சேவையின் வாடிக்கையாளர்கள் அவர்களுடைய எதிர்கால பராமரிப்பு குறித்த அவர்களுடைய விருப்பங்களையும், ஆசைகளையும் குறிப்பிடலாம். அவர்கள் ஒரு கொடைபெறுநர் ஒருவரை நியமித்திடுவார்கள். மாற்றாக அவர்கள் தங்கள் யோசிக்கும் திறனை இழக்கும் சமயத்தில் SNTC இணைந்து செயலாற்ற ஒரு பிரதிநிதிகளின் பட்டியலை அவர்கள் அளித்திடலாம். அவர்கள் தங்கள் யோசிக்கும் திறனை இழக்கும்போது, SNTC அவர்களுடைய ஆசையை நிறைவேற்ற உதவிடும் மற்றும் SNTC அறக்கட்டளையை நிறுவி அவர்களுடைய நிதி விவகாரத்தைக் கவனித்துக்கொள்ளும்.

SNTC-யிடம் சேவை மேலாளர்கள் குழு ஒன்று உள்ளது. இவர்கள் சமூகப் பணியில் தேர்ச்சிப் பெற்றவர்கள், மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றி சார்ந்திருப்பவர்களை அடையாளம் கண்டு அவர்கள் தேவைகளை மதிப்பீடு செய்து அவர்களுக்கான பராமரிப்பு திட்டத்தை உருவாக்கக் கூடியவர்கள். மேலும் அவர்கள் சட்டம், மருத்துவம் மற்றும் நிதித்துறையைச் சேர்ந்த தன்னார்வலர்கள் குழுவிடமிருந்து உதவிப் பெறுவார்கள்.

ஒரு SNTC அறக்கட்டளை, உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் உங்கள் உயில், காப்பீடு மற்றும் மசேநி சேமிப்புகள் நியமனம் ஆகியவற்றின் கீழ் அன்பளிப்புகள் பெறுவதை உறுதிசெய்கிறது. மேலும் ஒரு அறங்காவலர் மீது நீங்கள் நம்பிக்கை வைக்க உங்களை அனுமதிக்கிறது. அந்நபர் சிறப்புத் தேவையுள்ள நபர்களின் உரிமைகள் குறித்து நன்கு அறிந்திருப்பார்கள், மற்றும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் நிதி விவகாரங்களை நீண்டகாலம் நிர்வகிக்கத் தெரிந்தவர்களாக இருப்பார்கள்.

2. குடும்ப சொத்து திட்டமிடல்

உயில் உருவாக்குதல்

உங்கள் சொத்தை குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே பகிர்ந்தளிக்க உயில் ஒன்று உருவாக்கிடலாம். உயில் என்பது ஒரு சட்ட ஆவணம், அதில் எப்படி, யாரால் மற்றும் என்ன முறையில் உங்கள் பகிர்ந்தளிக்கக்கூடிய சொத்துகளை உங்கள் மரணத்துக்குப் பிறகு பகிர்ந்தளிப்பது என்ற உங்கள் அறிவுறுத்தல்கள் அதில் தெளிவுறுத்தப்படும்.

செல்லுபடியாகக்கூடிய உயில் ஒன்று, நேரத்தை செலவை மிச்சப்படுத்தும், மற்றும் மரணத்துக்குப் பிறகு உங்கள் சொத்துகளுக்கான உரிமை யாருக்கு என்ற சந்தேகத்தை அகற்றிடும்.

சிங்கப்பூர் சட்டத்தின் கீழ், 21 வயதை அடைந்தப் பிறகு உங்கள் மன நல ஆற்றல் நன்றாக இருக்கும்போதே நீங்கள் உயில் ஒன்றைத் தயாரித்திடலாம்,. இதை உங்கள் வழக்கறிஞரின் ஆலோசனையுடன் சிறப்பாக செய்திடலாம். உயில் தயாரிக்க திட்டமிடும்போது, கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில முக்கியமான அம்சங்கள் பின்வருமாறு:

- உங்கள் மதம்
- மத்திய சேமநிதி (மசேநி) பணம்
- இணைந்து வைத்திருக்கக்கூடிய சொத்துகள்
- காப்பீடுகள்

ஒவ்வொருவரது சூழலும் தனித்தன்மை கொண்டது என்பதால், உங்களுக்கான உயிலை தயாரிக்கும்போது உங்கள் வழக்கறிஞரை ஆலோசிப்பது சிறந்ததாகும். அதன் மூலம் உங்கள் ஆசைகளை நீங்கள் துல்லியமாக செயல்படுத்தலாம்.

ஒழுங்காக தயாரிக்கப்பட்ட உயிலில், உங்கள் நோக்கங்கள் தெளிவாக குறிப்பிடப்பட்டு இருப்பின், உங்கள் சொத்து சம்பந்தமாக சட்ட சர்ச்சை ஏதும் ஏற்படுவதை தவிர்த்திடலாம் மற்றும் குடும்ப ஒற்றுமையை பாதுகாத்திடலாம்.

இஸ்லாமியச் சட்டத்தின் கீழ் உள்ள இஸ்லாமியர்கள், சிங்கப்பூரில் வசிக்கும் இஸ்லாமியர்கள் அவர்களுடைய சொத்தை இஸ்லாமிய சட்டத்திற்கு இணங்கவே பகிர்ந்தளிக்க முடியும்.

நிதி பாதுகாப்பை பாதுகாத்தல்

உங்களுக்கு வயதாகும்போது உங்கள் நிதி பாதுகாப்பை பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டியது மிகவும் முக்கியமாகும்.

செலவு அதிகரித்துக்கொண்டிருக்கும் போது கடனுக்குள் சிக்குவது உங்களை நிதிரீதியாக பாதுகாப்பில்லாமல் ஆக்கிவிடும், மேலும் பொருளாதாரச் சரிவு உங்களை எதிர்மறையாக பாதித்திடும்.

உங்கள் நிதி பாதுகாப்புக்கு ஏற்படும் அச்சுறுத்தல்கள் **சூதாட்டம், இணைய மோசடி மற்றும் முதலீடுகளால் ஏற்படக்கூடும்.**

சூதாட்டம்

சூதாட்டத்தினால் உண்டாகும் கடன் உங்களின் நிதி நலனை மிகவும் பாதித்திடும். உங்கள் குடும்பமும் உங்கள் நிதிப் பிரச்சனையால் பாதிக்கப்படக்கூடும்.

உங்கள் சூதாட்ட கடன்களை திருப்பிச் செலுத்த உங்கள் குடும்பத்திடமிருந்தும், நண்பர்களிடமிருந்தும் கடன் வாங்குவது அவர்களுடனான உங்கள் உறவைப் பாதித்திடும்.

நீங்கள் உரிமம்பெற்ற வட்டிக்கடைக்காரரிடமிருந்து பணம் கடன் வாங்கினால், நீங்கள் நிர்வாகக் கட்டணங்கள், அதிக வட்டிகள், மற்றும் தாமதித்து பணம் செலுத்துவதற்கான கட்டணங்கள் ஆகியவற்றை செலுத்த வேண்டியிருக்கும்.

உங்களுக்கு சூதாட்டப் பிரச்சினைகள் இருக்குமாயின் நீங்கள் பின்வரும் இடத்திலிருந்து உதவி பெறலாம்:



சூதாட்டப் பிரச்சினைக்கான தேசிய மன்றம்



1800 6 668 668



www.ncpg.org.sg

இணைய மோசடிகள்

திறன் பேசிகள் மற்றும் இணையப் பயன்பாடு பெரியவர்களுக்கிடையே அதிகரித்திருப்பதால், அவர்கள் இணைய மோசடிக்கு ஆளாகுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமுள்ளது. அத்தகைய மோசடிகள் பல்வேறு காரணங்களுக்காக பெரியவர்களை முன்பின் தெரியாதவர்களுக்கு பணம் மாற்றச் செய்திடும்.

இணையம் வழி பணம் மாற்றும் படி உங்களுக்குப் போலியானக் கோரிக்கைகள் வரக்கூடும் என்பது குறித்து நீங்கள் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

இணையப் பாதுகாப்பை ஒழுங்காக பின்பற்றினால் உங்கள் நிதியை நீங்கள் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். இது குறித்த மேல் விவரங்கள் பின்வரும் நிறுவனத்தில் கிடைக்கும்:



சிங்கப்பூர் இணையப் பாதுகாப்பு அமைப்பு



www.csa.gov.sg/gosafeonline



தேசியக் குற்றத்தடுப்பு மன்றம் மோசடி
எதிர்ப்பு உதவித் தொலைப்பேசி



1800 722 6688



www.scamalert.sg

முதலீடுகள்

உங்களுக்கு வயதாகும்போது, நீங்கள் முன்பு வேலை செய்தது போலவோ அல்லது அப்போது சம்பாதித்தது போலவோ உங்களால் முடியாது போகலாம்.

முதலீடு செய்வது உங்கள் மூலதனத்தை அதிகரிப்பதற்கான கவர்ச்சிகரமான வழியாகும், மற்றும் உங்களுக்கு சிறப்பான நிதி பாதுகாப்பு அளித்திடும்.

இருப்பினும், முதலீடுகளில் ஆபத்துகளும் இருக்கின்றன. உதாரணத்திற்கு, பொருளாதார சரிவின் போது உங்கள் முதலீடுகளின் மதிப்பு கீழிறங்கக் கூடும்.

நீங்கள் உழைத்து சம்பாதித்த ஓய்வுக்கால சேமிப்புகளை ஏதாவது ஒன்றில் முதலீடு செய்வதற்கு முன் எப்போதும் தகுதிபெற்ற நிதி ஆலோசகர் ஒருவரின் ஆலோசனையைப் பெற்றிடுங்கள்.

3. சொத்துரிமை (சொத்துகளை வைத்திருக்கும் முறை)

காலம்கடக்கும்போது வீடு மற்றும் சொத்து உரிமை மாறிடும் மற்றும் அது அதிகசிக்கல்கள் உருவாகக்கூடிய பகுதியாகும்.

உங்கள் வீட்டின் உரிமையை என்ன செய்திடலாம் என்று முன் கூட்டியே யோசித்துத் தயாராக இருப்பது, நீங்கள் சிறப்பாக திட்டமிடுவதற்கு உதவிடும்.

ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட உரிமையாளர் இருக்கும்போது, சிங்கப்பூரில் சொத்துரிமை இரண்டு வகைகளின் கீழ் வரும். **இணை குத்தகை மற்றும் பொது குத்தகை.**

சொத்து ஆவணங்களில் வாடகை வகை, அது பொருந்தும் இடங்களில், சொத்துரிமையில் பங்கு ஆகியவை உடைமை உரிமைப் பத்திரத்தில் தெளிவாக பதிவு செய்யப்படும்

சொத்து உரிமை சம்பந்தமாக கேள்விகள் எழும்போது இது பொருத்தமாக இருக்கும்.

பொது குத்தகை	இணைக் குத்தகை
உரிமையாளர்களின் பங்கு அனைத்து உரிமையாளர்களுக்கும் இதில் சமப்பங்கு உள்ளது அவர்களுடைய மரணத்திற்கு பிறகு அவர்கள் உயிலில் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ள பொருத்தமான பயனாளிகளுக்கு மாற்றப்படும்	அப்படியென்றால் இணை உரிமையாளர்களில் யாராவது ஒருவர் இறந்து போனால், அவருடைய சொத்து உயிருடன் இருக்கும் மற்ற உரிமையாளர்களுக்குச் சென்று சேரும்.

பொது குத்தகை	இணைக் குத்தகை
அப்படியென்றால் சொத்தில் உங்கள் பங்கு உங்கள் உயிலில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்படி உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு சென்று சேரும்.	இறந்த உரிமையாளர் அவருடைய பங்குகளை யாருக்கு அளிக்க விரும்புகிறார் என்று குறிப்பிட்டிருந்தாலும் அது மற்ற உரிமையாளர்களுக்கு மட்டுமே சென்று சேரும்

வீட்டின் உரிமை தற்போது எப்படி இருக்கிறது என்பது குறித்து தெரிந்து வைத்திருப்பது, எதிர்கால நிகழ்வுகளிலிருந்து அதை பாதுகாக்கத் தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கு உங்களுக்கு உதவிடும். தேவைப்படும் இடத்தில் நடவடிக்கை எடுப்பது உங்கள் அன்புக்குரியவரின் வீட்டு தேவைகள் குறித்து உங்களுக்கு மன அமைதியை கொடுக்கும்

வகை	பொது குத்தகை	இணைக் குத்தகை
வைத்திருக்கும் பங்குகள்	சமமாக இருக்கத் தேவையில்லை	ஒவ்வொரு உரிமையாளருக்கும் சமமானப் பங்கு உள்ளது
எஞ்சியிருப்பவருக்கான உரிமை	எஞ்சியிருப்பவருக்கான உரிமைப் பொருந்தாது இறந்துபோன உரிமையாளரின் சொத்தின் உரிமை வழங்கல் அவருடைய சொத்துகளுக்கு மாறிடும்.	எஞ்சியிருப்பவருக்கான உரிமை பொருந்தும் சொத்தின் உரிமையாளரின் மரணத்திற்கு பிறகு, இறந்துபோனவரின் பங்கு மற்ற உரிமையாளர்களுக்குக் கொடுக்கப்படும்

வகை	பொது குத்தகை	இணைக் குத்தகை
மரணம்	இணை உரிமையாளர் இறந்த பிறகு, சொத்தை இறந்துபோன இணை உரிமையாளரின் பிரதி நிதியால் மட்டுமே கையாள முடியும்.	இணை உரிமையாளரின் மரணத்திற்குப் பிறகு உயிருடன் இருக்கும் இணை உரிமையாளருக்கே உங்கள் சொத்தை கையாளும் உரிமை உள்ளது
மாற்றல்	அனைவருக்கும் சமமான பங்கு எனும்போது பொது குத்தகையை இணை குத்தகையாக சிங்கப்பூர் நிலப் பதிவில் பதிவை அறிவித்து மாற்றிடலாம்.	துண்டிப்பதன் மூலம் இணை குத்தகையை பொதுக் குத்தகையாக மாற்ற சிங்கப்பூர் நிலப் பதிவில் பதிவு செய்ததை அறிவிப்பதன் மூலம் செய்திடலாம்.

சொத்து எந்த முறையில் சொந்தமாக இருக்கிறது என்பதையும் தாண்டி, இந்த சொத்துகளின் மீது அடமானம் இருந்து அது திருப்பிச் செலுத்தப்படாது இருந்தால், நிதி பரிசீலனைகள் முறையாகத் திட்டமிடப்பட வேண்டும்.

இதன் தொடர்பில் ஒரு பாரம்பரிய அடமானம் இல்லாமல், மற்றொரு விருப்பத்தேர்வு தலைகீழ் அடமானமாகும். இதில், கடன் வாங்குபவர் நிதி நிறுவனத்திற்கு பணத்தை திருப்பிச் செலுத்த மாட்டார், ஆனால் நிதி நிறுவனத்திடமிருந்து மொத்தமாக அல்லது மாதந்தோறும் ஒரு தொகையை பெறுவார்கள், அந்த சமயத்தில் அவர்கள் தொடர்ந்து தங்கள் வீட்டிலேயே வசிக்கலாம். இருப்பினும் தலைகீழ் வீட்டு அடமானத் தேர்வு சிங்கப்பூரில் அவ்வளவு பிரபலமாக இல்லை, ஏனென்றால் இங்கு வீட்டு அடமானத்திற்குத் தகுதிபெற சில தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும், மற்றும் வீட்டை இழக்கக்கூடிய ஆபத்தும் இருக்கிறது.

நான்கு:

ஒப்பந்தம் செய்து கொள்ளுதல்

ஒப்பந்தங்கள் நமது அன்றாட வாழ்க்கையின் ஓர் அங்கமாகும்.

நாம் பல சந்தர்ப்பங்களில் மற்றவர்களோடு ஒப்பந்தம் செய்து கொள்கிறோம். அது மருத்துவரை பார்ப்பதாக இருக்கலாம், வீடு வாங்குவதாக இருக்கலாம், பேரங்காடிகளில் அல்லது இணையம்வழி மளிகைப்பொருட்கள் வாங்குவதாக இருக்கலாம்.

மூன்றாம் தரப்பினரோடு ஒப்பந்தம் செய்துகொள்ளும்போது நீங்கள் பின்வரும் விஷயங்களை நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

எச்சரிக்கையுடன் வாங்குபவர் - வாங்குபவர் எச்சரிக்கையாக இருக்கட்டும்.

விற்பவர் தனது பொருளின் தரத்துக்கு உத்தரவாதம் வழங்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுவதில்லை. வாங்கும் பொருளின் தரத்தை சோதிப்பது வாங்குபவரின் கடைமையாகும். ஒருவேளை வாங்குபவர் சோதிக்கவில்லை என்றால், பொருள் குறையுடயதாக இருக்கக்கூடிய ஆபத்தை அவர் ஏற்றுக்கொள்கிறார் என்று பொருள்படும், இதுவே எச்சரிக்கையுடன் வாங்குபவர் என்பதற்கான பொருள். அப்படியென்றால் வாங்குபவர் எச்சரிக்கையோடு இருக்க வேண்டும் என்பது பொருள்.

வயதானவர்களுக்கு தகவல்களைக் கண்டுபிடிக்க அல்லது அவர்கள் வாங்க விரும்பும் பொருள் குறித்து என்ன கேட்க வேண்டும் என்று அவர்களுக்குத் தெரியாது இருக்கக்கூடும். பொது சட்ட ஒப்பந்தம் வாங்குபவர்களுக்கு ஓரளவு பாதுகாப்பு வழங்குகிறது. உதாரணத்திற்கு தங்கள் பொருட்கள் குறித்து தவறான அறிக்கைகளை வெளியிடும் விற்பனையாளர்களை அத்தவறான கருத்துக்கு பொறுப்பேற்கும் படி வாங்குபவர்கள் பணித்திடலாம்.



மேலும் பொருள் விற்பனைச் சட்டம், பொருட்கள் அவற்றின் விவரிப்பை ஒத்திருக்க வேண்டும், தரம் திருப்திகரமாக இருக்க வேண்டும் போன்ற வரையறைகளை பொருள் விற்பனை ஒப்பந்தத்தில் அளிக்கிறது.

கையெழுத்திடுவதற்கு முன் கவனமாக இருங்கள்

நீங்கள் ஒரு முறை ஒரு ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திட்டு விட்டீர்களானால், நீங்கள் அதன் வரையறைகளுக்கு கட்டுப்பட்டவர்கள்.

அதன் பிறகு நீங்கள் ஒப்பந்தத்தின் வரையறைகளை நீங்கள் அறிந்திருக்கவில்லை என்றோ நீங்கள் கையெழுத்திடும் உத்தேசத்தில் இருக்கவில்லை என்றோ கூற முடியாது.

இது கையெழுத்திடுவதற்கு முன் நீங்கள் ஒப்பந்தத்தை படிக்கவில்லையென்றாலும், உங்களுக்கு ஆங்கிலம் படிக்கத் தெரியவில்லையென்றாலும் பொருந்தும், ஏனெனில் உங்களுக்கு நீங்கள் ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திடுகிறீர்கள் என்பது நன்கு தெரியும்.

ஆகவே எந்த ஒரு ஒப்பந்தத்திலும் கையெழுத்திடுவதற்கு முன் நீங்கள் பின்வரும் விஷயங்களை செய்திட வேண்டும்:

- நீங்கள் எதில் கையெழுத்திடுகிறீர்கள் என்று
- உங்களுக்கு படிக்க முடியவில்லையென்றால், ஆவணத்தை படித்துக் காட்டும்படி கேட்கவும்.
- உங்களுக்குப் புரிந்த மொழியில் ஆவணத்தை மொழிபெயர்த்து அல்லது விளக்கி கூறும்படி கேட்கவும்.
- தேவைப்படும் இடத்தில் சட்ட ஆலோசனைப் பெறவும்.

பின்வரும் விஷயங்கள் செய்வதற்கு முன் சட்ட ஆலோசனை பெறுவது மிகநல்லது:

- மிகக்குறைந்த ஆபத்தோடு நம்பமுடியாத அளவு ஆதாயம் கிட்டும் என்று உறுதியளிக்கும் முதலீடு ஒன்றிற்கு பணம் கொடுப்பது
- உங்கள் வீட்டை விற்க அல்லது அடமானம் வைக்கவழிசெய்யும் ஆவணத்தில் கையெழுத்திடுவது; அல்லது
- உங்கள் தேவைக்கு ஏற்றதாக இல்லாத பரிசோதிக்கப்படாத பொருள் ஒன்றை மிக அதிக விலைக்கொடுத்து வாங்கும்போது

மிகச் சில சந்தர்ப்பங்களில் மட்டுமே ஒப்பந்தம் உங்களைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடாது என்று நீங்கள் கோரலாம். அதற்கு ஓர் உதாரணம், படிப்பறிவில்லாத நபர் ஒருவர் தான் ஒன்றில் கையெழுத்திடுவதாக நினைத்து (எ.கா. பொருள் ஒன்றை விற்பதற்கான ஒப்பந்தம்) பெருமளவு வேறாக இருக்கும் ஒரு ஆவணத்தில் (எ.கா. உத்திரவாதம்) கையெழுத்திடுவது. அத்தகைய சூழலில் படிப்பறிவில்லாத அந்நபர் உத்திரவாதம் அளித்து கையெழுத்திடும் போது கவனக்குறைவாக இல்லாதிருந்திருந்தால் அவர் உத்திரவாதத்தால் கட்டுப்படுத்தப் பட்டிருக்க மாட்டார்.

உங்கள் சொந்த விருப்பத்தின் பேரில் ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திடுகிறீர்களா?

வயதானவர்கள் ஒரு ஒப்பந்தம் செய்து கொள்வதற்கு முன்னர் மற்றவர்களின் தாக்கம் மற்றும் தூண்டுதலுக்கு ஆளாகுவது பொதுவான ஒரு விஷயம். அத்தகைய தாக்கமும், தூண்டுதல்களும் எல்லையைத் தாண்டும் சூழல்களை சட்டம் கண்டுணர்ந்து ஒப்பந்தத்தை செல்லாததாக்கியுள்ளது.

கட்டாயப்படுத்துதல்

சில வேளைகளில், ஒருவரை உடல்ரீதியாக தீங்கு செய்து அல்லது தவறான வர்த்தக நிர்ப்பந்தங்கள் மூலம் அவரை ஒப்பந்தம் செய்துகொள்ளும்படி கட்டாயப்படுத்தப்படலாம்.

கட்டாயப்படுத்தி செய்திடும் ஒப்பந்தம் செல்லுபடியாகாது

ஆகவே நீங்கள், உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திடும்படி கட்டாயப்படுத்தப்படுவது குறித்து கவனமாக இருக்க வேண்டும்,

தகாத தாக்கம் / செல்வாக்கு

ஒரு தரப்பு மற்றவருடன் நல்ல உறவு வைத்திருக்கும்போது, அந்த மற்ற நபர் அவர் மீது வைத்திருக்கும்நம்பிக்கையைநியாயமற்றமுறையில்பயன்படுத்தும்போதுதகாதசெல்வாக்கு /தாக்கம் ஏற்படும். ஒரு தரப்பு மற்றத் தரப்பின் தகாத தாக்கம் அல்லது செல்வாக்கினால் ஒப்பந்தம் செய்துகொள்ளுமாயின் அந்த ஒப்பந்த செல்லாது போகும்.

சட்டத்தின் கீழ் தகாத தாக்கம் / செல்வாக்கு என்பது பின்வரும் உறவுகளில் நேரும்.

- பெற்றோரும் பிள்ளையும்
- அறங்காவலர் மற்றும் பயனாளி
- வழக்கறிஞர் மற்றும் கட்சிக்காரர்

தகாத தாக்கம் / செல்வாக்கிற்கு ஆளாகாமல் இருப்பதற்கான ஒரு வழி, ஒப்பந்தம் செய்வதற்கு முன் சுதந்திரமான மற்றும் திறமையான சட்ட ஆலோசனைப் பெறுவதாகும்.

ஒத்துக்கொள்ளமுடியாத பேரம்

அறிவுக்கு ஒவ்வாத பேரம், ஒரு தரப்பு குறைந்த வருவாய் ஈட்டும் பிரிவைச் சேர்ந்த அல்லது நன்கு படிக்காத மற்ற தரப்பினரை நெறிமுறைத் தவறி நியாயமற்ற முறையில் பயன்படுத்த முனையும் போது ஏற்படும்.

அறிவுக்கு ஒவ்வாத பேரத்திற்கான ஒரு உதாரணம், ஒரு வயதான, தொடக்கக் கல்வி மட்டுமே பயின்ற குத்தகைதாரரை, சுதந்திரமான சட்ட ஆலோசனைப் பெறாமல், வீட்டு சொந்தக்காரரால் அவருடைய உடைமைகளை மிகக் குறைந்த விலைக்கு வீட்டு உரிமையாளரிடம் விற்கும் படி ஒப்புக்கொள்ள வைப்பது.

தகாத தாக்கம் / செல்வாக்கிற்கு ஆளாகும் ஒருவர், ஏதேனும் தீமை ஏற்படுத்தக்கூடிய அல்லது இழப்பு ஏற்படுத்தக்கூடிய பரிவர்த்தனைக்கு வலுவான பேரம் பேசும் திறன் உள்ள தரப்புடன் ஒப்பந்தம் செய்து கொள்வதற்கு முன் சுதந்திரமான சட்ட ஆலோசனைப் பெறுவதே சிறந்த வழியாகும்.

உங்கள் ஒப்பந்தம் சட்டத்தால் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளதா?

பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள் ஒப்பந்தம் செய்துகொள்ளும்போது பாதுகாக்க, சிங்கப்பூர் சட்டம் சில பாதுகாப்பை அவர்களுக்கு அளிக்கின்றது. சில உதாரணங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. நுகர்வோர் பாதுகாப்புச் (நியாயமான வர்த்தகம்) சட்டம் (இது பொதுவாக ‘லெமன் லா’ என்று அழைக்கப்படுகிறது) ஒரு சில குறிப்பிட்ட நியாயமற்ற வர்த்தகப் பழக்கங்களின் பட்டியல் ஒன்றை வெளியிட்டுள்ளது, இதைப் பயன்படுத்தி நுகர்வோர், தவறு செய்யும் வர்த்தகங்கள், விநியோகஸ்தர்கள் மற்றும் வர்த்தகர்கள் ஆகியோருக்கு எதிராக பொது பரிகாரங்கள் பெற அனுமதிக்கிறது. சிங்கப்பூர் நுகர்வோர் சங்கம் (CASE) பல உபயோகமான ஆலோசனைகளையும் வழிகாட்டிகளையும் நுகர்வோருக்கு அவர்களுடைய இணையத்தளமான www.case.org.sg/consumer_guides.aspx-ல் அளித்திருக்கிறது.
2. காப்பீடுகள் மற்றும் அது போன்ற பொருட்களுக்கு, சிங்கப்பூர் நாணய வாரியம், அந்த காப்பீட்டு நிறுவனங்கள் 14- நாட்கள் ‘இலவச பார்வை அல்லது ஆறப்போடும் நேரம்’ அளிக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறது. இந்தக் காலக்கட்டத்தில் நுகர்வோர் அவர்களுடைய காப்பீட்டுக் கொள்கையை மதிப்பீடு செய்து, அவர்கள் காப்பீட்டை முழுவதுமாக இரத்து செய்து, அவர்கள் செலுத்திய காப்பீட்டுத் தொகையை, மருத்துவ பரிசோதனை மற்றும் மற்ற செலவுகள் போக முழுவதுமாக திரும்பப் பெறலாம். MAS முதலீட்டுப் பொருட்களுக்கும் 7-நாள் ‘ஆறப்போடும்’ காலம் வழங்குகிறது. இதனைப் பயன்படுத்தி முதலீட்டாளர்கள் அவர்களுடைய முதலீட்டை எவ்வித விற்பனைக் கட்டணங்கள் மற்றும் கமிஷன் இல்லாமல் இரத்து செய்யலாம்.
3. பெரும்பாலும், வர்த்தகங்கள் விலக்குதல் பிரிவைப் பயன்படுத்தி அவர்களுடைய கடமையையும் கடப்பாட்டையும் தவிர்க்க அல்லது கட்டுப்படுத்த முனையக்கூடும். நியாயமற்றஒப்பந்தவரையறைகள்சட்டம்அத்தகையவிலக்குப்பிரிவைசெல்லாததாக்கி அவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. உதாரணத்திற்கு வர்த்தகத்தின் அலட்சியப் போக்கால் ஏற்பட்ட மரணம் அல்லது தனிப்பட்ட காயம் ஆகியவை.

ஐந்து:

பராமரிப்பாளர்களுக்கான முதலுதவி முதலுதவி வழிகாட்டி

இந்த அத்தியாயம் சிங்கப்பூர் செஞ்சிலுவை சங்கத்தால் வழங்கப்படுகிறது. மேலும் இது பெரியவர்களுக்கான மருத்துவ பராமரிப்புக்கான அறிமுகமாகவும் விளங்குகிறது. அதாவது பெரியவர்களை கவனித்துக்கொள்ளும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு வீட்டில் ஒரு நெருக்கடி நேரும் போது அதைக் கண்டுபிடித்து, திட்டமிட்டு அதை சமாளிக்கத் தேவையான அடிப்படைத் தகவலையும், அறிவையும் வழங்குகிறது. முதல் உதவிப் பராமரிப்பாளர் என்ற முறையில், உங்கள் திறனும் அறிவும் குறிப்பிட்ட வரையறைக்கு உட்பட்டதே என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். நெருக்கடி ஒன்று ஏற்படும்போது, உங்களை அடையாளப்படுத்திக்கொண்டு, அனுமதி வாங்கிக்கொண்டு அளிக்கப்பட வேண்டிய உதவிப் பற்றி



விளக்கிக் கூறுங்கள். உங்கள் பொறுப்புகள் நீங்கள் அந்த இடத்திற்கு சென்றதிலிருந்து துவங்கி, மருத்துவ உதவிக் குழு வரும்வரை அல்லது பாதிக்கப்பட்டவருக்கு சரியாகும் வரை நீடிக்கும். வயதான நோயாளிகளை இளம் வயதினருடன் ஒப்பிடும்போது அவர்களுக்கு வெவ்வேறு முதலுதவி தேவைகள் இருக்கும். மெல்லிய தோல், நொறுங்கும் தன்மைக்கொண்ட எலும்புகள் மற்றும் இன்னும் பல காரணிகள் வயதானவர்களுக்கு முதலுதவி அளிப்பதை சிக்கலாக்கும்.

முதலுதவிக் குறித்து அறிமுகம்

முதலுதவி என்பது காயம்பட்ட அல்லது திடீரென உடல் நலம் இல்லாமல் போகும் நபர்களுக்கு உடனடி உதவி வழங்குவதாகும்.

முதலுதவியின் குறிக்கோள்

முதலுதவி அளிப்பவராக நீங்கள் பின்வருவனவற்றை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்:

1. தேவைப்படும்போது சுவாச மீட்புத் திறனை பயன்படுத்தி உயிரை **காத்திடவேண்டும்**.
2. மேற்கோண்டு சிக்கலாகாமல் இருப்பதற்கு முதலுதவி வழங்கி காயம் மேலும் மோசமடைவதை **தடுத்திட வேண்டும்**.
3. பாதிக்கப்பட்டவரை செளகரியமாக வைத்துக்கொள்வதன் மூலம் குணமாகுவதை **ஊக்குவிக்கவும்** மருத்துவ உதவி வரும் வரை நிலைமையைக் கண்காணிக்கவும்.
4. பாதிக்கப்படவருக்கு தைரியம் கூறுவதன் மூலம் அவருக்கு செளகரியமும் மீட்சியும் **அளித்திடுங்கள்**.

முதலுதவியின் கொள்கைகளும், நடைமுறைகளும்.

முதலுதவியாளராக உங்கள் பங்கு பின்வருமாறு இருக்கும்:

- தேவைப்பட்டால் கார்டியோ பல்மோனரி சுவாச மீட்பு செய்து உயிரைத் **தக்கவைத்திடுங்கள்**.
- காயங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து பராமரிப்பை **ஒருதரப்படுத்துங்கள்**.
- 995-எண்ணைத் தொடர்பு கொண்டு ஆம்புலன்சை அழைத்து **உதவி பெற்றிடுங்கள்**, தானியங்கி வெளி நுண்ணிழை பிரிப்புத் தடுப்பான் மற்றும் முதலுதவி பெட்டி இருந்தால் அதை கொண்டுவரச் சொல்லுங்கள்.
- மருத்துவ உதவி வரும்வரை பாதிக்கப்பட்டவரை **உற்றுநோக்கி கண்காணித்திடுங்கள்**.
- காயம்பட்டவரை கவனிகாமல் தனியே விட்டுச் செல்வதை தவிர்த்திடுங்கள்

தனிநபர் பாதுகாப்பு

நிலைமையையும் சுற்றுச்சூழலையும் சிறிது நேரம் கவனித்திடுங்கள்; எல்லோரும் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிசெய்திடுங்கள். மற்றவர்களுக்கு காயம் ஏற்படாமல் தடுத்திடுங்கள். நீங்கள் சிகிச்சை அளிக்கும் நபரிடமிருந்து உங்களுக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்படக்கூடும் என்று நீங்கள் கவலைப்படலாம். இதற்கான சாத்தியத்தைக் குறைப்பதற்காக நீங்கள் பின்வரும் நிலையான நெறிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள்:

- விபத்துக்குள்ளானவருக்கு முதலுதவி அளிக்கும்போது பயன்படுத்தியப்பின்

- எறிந்துவிடக்கூடிய லேட்டக்ஸ் கையுறைகள் மற்றும் மருத்துவ முகமூடி அணிந்திருங்கள்.
- உங்களுக்கு காயம் ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்
- கடுமையான இரத்தக் கசிவுக்கு சிகிச்சை அளித்தீர்களானால், உடலில் இருந்து வெளிப்படும் இரத்தம் போன்ற திரவங்களோடு தொடர்பு ஏற்படாமல் தவிர்த்திருங்கள்.
- வாயோடு வாய் வைத்து சுவா மீட்பு அளித்தீர்களானால், நீங்கள் ஒரு பாக்கெட் முகமூடி அல்லது முகக் கவசத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- விபத்துக்குள்ளானவருக்கு சிகிச்சை அளித்தப்பிற்கு, உங்கள் கைகளை சோப்புப் போட்டு நன்கு கழுவுங்கள், பயன்படுத்திய அனைத்து முதலுதவி சாதனங்களையும் வீசியெறிந்து விடுங்கள்.

தடுப்பு முதலுதவி

விபத்துகள் மற்றும் திடீர் நோய்கள் ஆச்சரியப்படும் விதமாக வீட்டில் தான் நேரும். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் இந்த விபத்துக்களின் பின்னணியில் மனிதப் பிழை மற்றும் கவனக்குறைவே முக்கியக் காரணங்களாக இருக்கும். அதனால் தான் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் முக்கியமானவை. தடுப்பு முதலுதவி என்பது நமது இல்லங்களை, சமுதாயத்தை அல்லது வேலையிடங்களை பாதுகாப்பான இடமாக வைத்துக்கொள்வதைக் குறிக்கும். மேலும் மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் போன்ற நெருக்கடிகள் ஏற்படுவதை தடுக்க நமது வாழ்க்கை முறையில் நாம் மாற்றம் கொண்டு வர எடுத்துக்கொள்ளும் முயற்சிகளும் அடங்கும்.

மருத்துவ அவசர நிலையை அடையாளம் காணுதல்

அவசர நிலை என்பது உடனடி கவனிப்பும், நடவடிக்கையும் தேவைப்படும் சூழலாகும். **மருத்துவ நெருக்கடி நிலை** என்பது, **உடனடி மருத்துவ கவனிப்பு தேவைப்படும்**. திடீர் நோய் நிலையாகும். மருத்துவ நெருக்கடி நிலையை அடையாளம் காண உங்களுக்குத் தெரிந்திருப்பது மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். ஒரு பொது வழிகாட்டியாக மருத்துவ நெருக்கடியின் ஏழு அறிகுறிகள் பின்வருமாறு

1. திடீர் அல்லது கடுமையான வலி, நெஞ்சு வலி உட்பட
2. சுவாசிப்பதில் சிரமம் அல்லது மூச்சுத்திணறல்
3. ஏதாவது ஒரு வகையைச் சேர்ந்த கட்டுப்படுத்தமுடியாத இரத்தக் கசிவு
4. தன்னிலை இழப்பால் ஏற்படும் திடீர் குழப்பம்

5. திடீர் தலைசுற்றல், மரத்துப்போகுதல், தளர்ச்சி அல்லது பார்வையில் மாற்றம்
6. இருமல் அல்லது இரத்த வாந்தி
7. தொடர் வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு

உங்கள் அன்புக்குரியவர் சாப்பிடும் அனைத்து மருந்துகளையும், அளவோடு மற்றும் சிறப்பு அறிவுறுத்தல் ஏதாவது இருந்தால் அதையும் பட்டியலிட்டு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மேலும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு ஒரு நெருக்கடி நிலையில் தேவைப்படக்கூடிய **AED** பிராணவாயு செறிவாக்கி, நெபுலைஸர் அல்லது இன்ஹேலர்கள் போன்றவற்றை இயக்க மற்றும் பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் .மேலும் சேவை அளிப்பவர்கள் அல்லது விநியோகஸ்தர்கள் தொடர்பு விபரங்களை தயாராக வைத்திருங்கள்.

பெரியவர்களைப் பொறுத்தவரை உங்களை உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் தயார்ப்படுத்திக் கொள்வது மிக மிக அவசியம். அவர்களுடைய உள ரீதியான ஆரோக்கியம் குறித்து தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும், மேலும் மனச்சோர்வு, அதாவது அடிக்கடி பழைய நினைவுகள் (நினைவு மீட்பு) அந்த நிகழ்வுகள் குறித்த பதற்றமூட்டும் கனவுகள் ஆகியவைக் குறித்து உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இது நேரும் போது அதற்கான உதவியைப் பெற்றிருங்கள் ஏனெனில் இதிலிருந்து விடுபடுவது மிகவும் முக்கியம். அவ்வாறு செய்வது உங்களுடைய தற்போதைய சூழ்நிலையை சமாளிக்க மட்டுமல்லாது எதிர்காலத்தில் இத்தகைய நிலை ஏற்படுமாயின் அதை கையாளுவதையும் கற்றுக்கொள்ள உங்களுக்கு உதவிடும்.

நெருக்கடியில் எதிர்வினையாற்றுதல் - அவசர நடவடிக்கைத் திட்டம் (EAP)

ஒரு நெருக்கடி நேரத்தில் பராமரிப்பாளர் அமைதியாக இருந்து செயல்திட்டத்தை நிறைவேற்ற வேண்டும். நெருக்கடி நிலை செயல் திட்டத்தில், **முதல் நிலை ஆய்வு, இரண்டாம் நிலை ஆய்வு, மற்றும் மீட்பு நிலை** ஆகியவை உள்ளன.

முதல் நிலை ஆய்வு (D.R.S.A.B.C)

மீட்பதற்குத் தேவையான சிகிச்சை வழங்க உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கும் அறிகுறிகளை அடையாளம் காணுங்கள்.

1. சம்பவம் நடந்த இடத்தின் பாதுகாப்பு குறித்து மதிப்பிடுதல் (D-அபாயம்)

முதலுதவி அளிப்பவர்கள் மற்றும் விபத்துக்குள்ளான நபர்களின் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்திடுங்கள், எதனால் காயம் ஏற்பட்டது என்ற காரணத்தை நீங்கள் முதலில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும், முதுகுத் தண்டில் காயம் ஏதும் இருக்கிறதா என்று சோதிக்க வேண்டும். சாலை விபத்துகள் அல்லது உயரமான இடத்திலிருந்து கீழே விழுந்திருந்தால், காயம்பட்டவரை அசைக்காதீர்கள்.

2. மறுமொழி கூறுவதை நிறுவுதல் (R-மறுமொழி கூறுதல்)

விபத்துக்குள்ளானவருக்கு உணர்விருக்கிறதா என்பதை சோதித்து அதன் அளவை நிர்ணயம் செய்திடுங்கள். அவர் முழு உணர்வுடன் இருக்கிறாரா, அல்லது பாதி அல்லது முழுவதும் உணர்வற்ற நிலையில் இருக்கிறாரா என்பதை நிர்ணயித்திடுங்கள். முதலில் அவர் பதிலளிக்கும் நிலையில் இருக்கிறாரா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள அவரை கூப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

அதன் பிறகு விபத்துக்குள்ளானவரை மெதுவாக தோளில் அல்லது கையில் தட்டி அவர் பதிலளிக்கிறாரா என்று பாருங்கள். அவர் அப்போதும் பதிலளிக்கவில்லையென்றால், அவர் நினைவிழந்து விட்டார் என்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளலாம். ஒருவேளை விபத்துக்குள்ளானவர் முகம் குப்புற கிடந்தால், குழல் அனுமதித்தால், (அல்லது உதவுவதற்கு யாராவது உடன் இருந்தால்) அவரை மெதுவாக திருப்பி முகம் மேல் நோக்கியவாறு இருக்கும்படி செய்திடுங்கள். காயம்பட்டவரை திருப்பும் போது அவருடைய தலை, கழுத்து மற்றும் முதுகுத்தண்டு ஆகிய அனைத்து ஒரு சேர நகர்த்தப்படுவதை உறுதி செய்திடுங்கள்.

3. சத்தமிட்டு உதவிக்கு அழையுங்கள் (S-சத்தமிடுதல்)

உதவிக்கு சத்தமாக அழையுங்கள். அவ்வழியாக போகும் யாராவது, விபத்துக்குள்ளானவருக்கு உதவும் உங்களுக்கு துணையாக இருக்க முடியும். 995 எண்ணை அழைத்து அவசர நிலை மருத்துவச் சேவைகளைப் பெற்றிடுங்கள்.

4. AED ஒன்றைப் பெற்றிடுங்கள் (A-AED)

ஒருவேளை AED ஒன்று அருகில் இருந்தால், அந்த AED-ஐ பெற்று நோயாளிக்கு

பயன்படுத்துங்கள். இல்லையெனில், யாரையாவது அழைத்து அருகில் உள்ள தெரிந்த இடத்தில் இருக்கும் AED-ஐ பெற்று வர சொல்லுங்கள்.

5. வழக்கம்போல் சுவாசிக்கிறாரா என்பதை சோதித்திடுங்கள் (B-சுவாசித்தல்)

விபத்துக்குள்ளானவர் வழக்கம்போல் சுவாசிக்கிறாரா என்பதை அவரது நெஞ்சு ஏறி இறங்குவதை பார்ப்பதைக் கொண்டு சோதித்திடுங்கள். இதை செய்வதற்கு உங்களுக்கு 10 விநாடிக்கு மேல் தேவைப்படாது. மூச்சுத்திணறலும் வழக்கமாக சுவாசிப்பதும் வேறு வேறானவை என்பதை புரிந்துகொள்வது மிகவும் முக்கியமானது. ஏனெனில் மூச்சுத்திணறல் மாரடைப்பின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

6. CPR - நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளுங்கள் (C-நெஞ்சை அழுத்துதல்)

நெஞ்சை அழுத்துவதற்கான இடத்தை கண்டுபிடிக்க நெஞ்சுப் பகுதியை வெளிப்படுத்துங்கள். உங்கள் கையின் அடிப்பாகத்தை விபத்துக்குள்ளானவரின்

மார்பெலும்பின் கீழ் பாதியில் வைக்கவும். முதல் கையின் மேல் உங்கள் இரண்டாவது கையை வைக்கவும். விரல்களைக் கோர்த்துக் கொள்ளுங்கள். விரல்களை மார்புக் கூட்டில் வைக்காமல் மேலேத் தூக்குங்கள். நீங்கள் சற்று முன்னால் சாய்ந்து, உங்கள் தோள் உங்கள் கைக்கும், விபத்துக்குள்ளானவரின் நெஞ்சுக்கும் நேர் மேலே இருப்பது போல் உடலை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். இரண்டு முழங்கைகளையும் நேராக்கி, இரண்டையும் பிணைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடல் எடையைப் பயன்படுத்தி, நெஞ்சை 4-6 செ.மீ கீழ் நோக்கி அழுத்துங்கள். வேகமாகவும், கடுமையாகவும் அழுத்துங்கள். ஒரு நிமிடத்தில் 100-120 தடவை அழுத்த வேண்டும். மார்பெலும்பின் கீழ் பாதியில் ஒரு தாள கதியோடு வரிசையில் அழுத்துவது அடங்கும். பின்வரும் ஏதாவது ஒன்று நிகழும் வரை அழுத்துவதை தொடர்ந்திடுங்கள். ஒரு சுழற்சியில் 30 முறை அழுத்துங்கள்.

- AED ஒன்று பாதிக்கப்பட்டவரோடு இணைக்கப்பட்டு, உங்களை CPR-ஐ நிறுத்தும்படி கூறும்வரை
- ஆம்புலன்ஸ் குழு வந்து மேற்கொண்டு காயம்பட்டவரை அவர்கள் பொறுப்பில் எடுத்துக் கொள்ளும் வரை
- காயம்பட்டவர் உணர்வு திரும்பும் வரை

இரண்டாம் நிலை ஆய்வு (C.H.E.C.K)

விபத்துக்குள்ளானவர் சுவாசித்தால், இரண்டாம் நிலை ஆய்வை மேற்கொள்ளுங்கள். இது விபத்துக்குள்ளானவருக்கு வெளிப்படையாகத் தெரியாத வேறு ஏதாவது காயங்கள் அல்லது நிலைகள் இருக்கின்றனவா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க செய்யப்படும் விரிவான பரிசோதனையாகும். இரண்டாம் நிலை ஆய்வை மேற்கொள்ள, நீங்கள் விபத்துக்குள்ளானவரை உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை பரிசோதிக்க வேண்டும். அதில் பின்வருவன உள்ளடங்கும்.



1. முக்கியப் புகார் (C-பரிசோதனை)

வலி அல்லது ஏதாவது அசௌகரியம் போன்ற முக்கியப் புகாரை சோதித்திருங்கள். வெளிப்படையாக தெரியக்கூடிய காயங்கள் ஏதும் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள், அல்லது விபத்துக்குள்ளானவருக்கு எப்படி இருக்கிறது என்று அவரிடம் கேளுங்கள். காயம்பட்டவர் வழக்கத்துக்கு மாறாக ஏதும் உணர்கிறாரா என்று அவரிடம் கேளுங்கள்.

2. வரலாறு (H-வரலாறு)

விபத்து குறித்த விபரத்தை ஒன்று காயம்பட்டவர் கூற வேண்டும் அல்லது அதை நேரில் பார்த்த சாட்சிக் கூறவேண்டும். காயம்பட்ட சிலரிடம் அவர்களுடைய மருத்துவ பதிவேடுகள் இருக்கக்கூடும். காயம்பட்டவருக்கு ஏதாவது மருந்துக்கு ஒவ்வாமை இருக்கிறதா இல்லையென்றால் ஏதாவது மருந்து சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கிறாரா என்று அவரிடம் கேளுங்கள். முடிந்தால் அவருடைய மருத்துவப் பின்னணி குறித்து அவரிடம் கேளுங்கள் இவ்விபத்து ஏற்படக் காரணமாக இருந்த நிகழ்வுகள் குறித்து கேளுங்கள்.

3. பரிசோதனை (E-பரிசோதனை செய்)

விடுப்பட்டுப் போன காயங்கள் ஏதும் இருக்கிறதா என்று உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை சோதித்துப் பாருங்கள்

4. அசாதாரணமான நிலை ஏதும் இருக்கிறதா என்று சோதித்தல் (C - ஒப்பிடுதல்)

ஏதாவது அசாதாரணமாக இருக்கின்றனவா என்று சோதிக்க எதிர்பக்கத்தோடு ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். ஊனம், வெளிக் காயங்கள், கன்றிப் போகுதல் மற்றும் வீக்கம் (D.O.T) ஏதாவது காயம்பட்டவருக்கு ஏற்பட்டு இருக்கிறதா என்று சோதித்திருங்கள்,

5. உடல் இயக்க அறிகுறிகளை கண்காணித்திருங்கள். (K-வைத்திருத்தல்)

விபத்துக்குள்ளானவரின் சுவாசம், தோலின் நிலை, உடல்வெப்பம், நாடித்துடிப்பு மற்றும் முடிந்தால் இரத்த அழுத்தம் இருக்கிறதா என்று கண்காணித்திருங்கள்.

மீட்பு நிலை



விபத்துக்குள்ளானவரை மீட்பு நிலையில் வைத்திருங்கள். இது பெரும்பாலும் நினைவிழந்த ஆனால் வழக்கம்போல சுவாசிக்கும், காயம்பட்டவரின் காலின் கீழ்ப்பகுதி அவருடைய பின்புறம் நீண்டிருந்து, அவரது காலின் மேல் பகுதி அவருக்கு முன்னால் மடங்கியிருக்கும் நிலையில் இருப்பவரிடம் பயன்படுத்தப்படும். அவருடைய தோள் சாய்ந்திருந்து அதனால் அவருடைய கையின் கீழ் பகுதி அவருக்கு பின்னால் இருந்து அவருடைய கையின்

மேல்புறம் அவருக்கு முன்னால் இருக்கும். அவருடைய தலைத் திருப்பப்பட்டு நாக்கு மூச்சுக்குழாயை தடுக்காமல் இருக்கும்படி செய்யப்படும்.

முதலுதவிப் பெட்டி

ஒவ்வொரு வீட்டிலும், அல்லது வேலையிடத்திலும் முதலுதவி பெட்டி இருக்க வேண்டும். முதலுதவி பெட்டிகள் நெருக்கடி நிலை அல்லாத சூழலில் உள்ளவர்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்க மற்றும் நெருக்கடி நிலைகளில் உடனடி சிகிச்சை அளிக்கும் வகையிலும் வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கும். முதலுதவி பெட்டி எப்போதும் தயாராகவும் எளிதில் எடுக்கும் இடத்திலும் இருக்க வேண்டும்.

அதிலுள்ள பொருட்கள் அனைத்தின் **காலாவதி தேதியை** அவ்வப்போது சோதித்திட வேண்டும், மற்றும் பயன்படுத்தி முடித்தப்பிறகு உடனே அதை **மீண்டும் நிரப்பிட வேண்டும்**.

பெட்டிகளில் இருக்கும் சில பொதுவான அடிப்படை பொருட்களும் அவற்றின் பயன்களும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது:

பொருட்கள்	அளவு	நோக்கம் மற்றும் பயன்பாடுகள்
உறிஞ்சும் தன்மைக் கொண்ட மென் துணி 10'S (2"x2")	5	காயங்களை சுத்தம் செய்ய/ கட்டுப்போட/ இரத்தக் கசிவை நிறுத்த
முதலுதவி குறித்த அடிப்படை ஆலோசனை	1	அடிப்படை முதலுதவி தகவல்
கரீப் பேண்டேஜ்	2" (5 cm)	கட்டு அவிழாமல் வைத்திருக்க அல்லது கட்டுபோட இரத்தக் கசிவை நிறுத்த அழுத்துவதற்கு, மென் திசுக்களில் ஏற்பட்ட வீக்கத்தை கட்டுப்படுத்த
ஒருமுறைப் பயன்படுத்தக்கூடிய கையுறை (ஜோடி)	2	மீட்பவரை நோய்த் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்க
ஒருமுறைப் பயன்படுத்தக்கூடிய இயக்க மீட்பு தொகுதி (இயக்க மீட்பு முகமூடி அல்லது பாக்கெட் முகமூடி)	1	வாயோடு வாய் வைத்து ஊதுவதற்கு
ப்ளாஸ்டர்கள் 10'S	2	மேலோட்டமாக இருக்கும் புண்களை மூடுவதற்கு
கண் திண்டு (நோய்க்கிருமி நீக்கப்பட்டது)	2	கண் காயங்களுக்கு கட்டுப்போட பயன்படுத்த
கண் கவசம்	2	கண்ணைப் பாதுகாக்க
ஒவ்வாமைக் குறைவான டேப் / நாடா	1	போட்டக் கட்டுகளைப் பாதுகாக்க
கைமின் விளக்கு / கை மின்விளக்கு	1	கண் (அல்லது மற்ற பாகத்திற்கு) பரிசோதனைக்கு
ஊக்குகள்	4	கைக்கட்டை தூக்கி நிறுத்தும் கவணோடு பயன்படுத்துதல்
வெட்டு கத்தரிக்கோல்	1	கட்டுகளை, காயக்கட்டை அல்லது மெல்லிய துணியை வெட்ட
முக்கோண கட்டு	4	கைக்கட்டுவதற்கான கவண் செய்ய அல்லது அழுத்தத் திண்டாக பயன்படுத்த

குறிப்பு: கிருமி இல்லாத உப்பு நீர் / தண்ணீர் இல்லாத இடங்களுக்கு மட்டுமே சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.

ஆறு:

மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு மற்றும் மூளையசதி நோய்

மனநல மருத்துவ நிலையம் நடத்திய சிங்கப்பூர் பெரியவர்களின் நல்வாழ்வுக் (Wise) குறித்த ஆய்வின்படி, 5000 மூத்தோரை மற்றும் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களைப் பேட்டிக் கண்டு, 60 வயதுக்கு அதிகமானவர்களில் 10-ல் ஒருவருக்கு மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு (டிமென்ஷியா) இருக்கக்கூடும் என்று கண்டுபிடித்துள்ளது.

IMH நிபுணர்கள் வயதானவர்களிடையே இந்த எண்ணிக்கை வேகமாக அதிகரிப்பதற்கு முக்கிய காரணம் விரைவாக மூப்படையும் மக்கள்தொகையும், அதிக அளவில் காணப்படும் பக்கவாதம், உடற்பருமன், நீரிழிவு நோய் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகியவையே டிமென்ஷியா ஏற்படுவதற்கான முக்கிய ஆபத்துக் காரணியாகக் கருதப்படுகிறது. 2018-இல், சுமார் 50,000 சிங்கப்பூரர்களுக்கு மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு (டிமென்ஷியா) இருந்தது. இந்த எண்ணிக்கை 2030-ஆம் ஆண்டு வாக்கில் இரட்டிப்பாகும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. மேலும் கூடுதலாக, மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு (டிமென்ஷியா) உள்ளவர்களை கவனித்துக்கொள்ளும் பராமரிப்பாளர்கள் எதிர்கொள்ளும் வேதனை மற்றும் மன உளைச்சல் பிரச்சனைகள் மற்ற பராமரிப்பாளர்களுடன் ஒப்பிடும் போது குறிப்பிடத்தக்க அளவு அதிகமாக இருப்பதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு (டிமென்ஷியா) என்றால் என்ன?

மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு (டிமென்ஷியா) என்பது மூளை செல்கள் சேதமடைவதால் அறிவாற்றல் செயல்பாடு இழப்பு ஏற்பட்டு அது அந்நபரின் அன்றாட நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் திறனுக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தும். “மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு (டிமென்ஷியா)” என்ற வார்த்தை ஞாபக மறதி, மனநிலையில் குழப்பம் மற்றும் நடத்தையில் மாற்றம் ஆகியவற்றை விவரிக்க பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மூளையசதி நோய் என்றால் என்ன?

மூளையசதி நோய் என்பது டிமென்ஷியாவின் மிகப் பொதுவான வகையாகும். இதில் மூளை சிதைவு சம்பந்தப்பட்டுள்ளது, இதனால் மனஞ்சார்ந்த நோய்களை அதிகரிக்கிறது.

டிமென்ஷியாவின் மற்ற வகைகளில் இரத்தநாள டிமென்ஷியா (சிறு பக்கவாதத்தினால் மூளைக்கான இரத்தம் ஓட்டம் குறையும் போது இது ஏற்படுகிறது), லூயி பொருட்களுடனான டிமென்ஷியா (லூயி பொருட்கள் என்று அழைக்கப்படும் வழக்கத்துக்கு மாறான புரதப் படிமங்கள், மூளையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது), மற்றும் முன்புற பக்க நரம்புகள் டிமென்ஷியா (பக்கவாட்டில் அல்லது முன்புறமுள்ள மூளை மடல்கள் இறந்து போகுதல்) ஆகியவை அடங்கும்.

மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாட்டின் (டிமென்ஷியா) சில அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் யாவை?

மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு (டிமென்ஷியா) ஒவ்வொருவரையும் வெவ்வேறு விதமாகவும், தனித்தன்மையுடனும் பாதிக்கின்றது. இது நோயின் தாக்கம் மற்றும் இந்த நோய் ஏற்படுவதற்கு முன் காணப்பட்ட அந்நபரின் குணநலன் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே இருக்கும்.

மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாட்டின் (டிமென்ஷியா) 10 பொதுவான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்:

1. ஞாபக இழப்பு
2. நன்கு தெரிந்த வேலைகளை செய்வதற்கு சிரமப்படுதல்
3. மொழி பிரச்சனை
4. இடம் அல்லது நேரம் குறித்து தன்னிலையிழத்தல்
5. மோசமான அல்லது குறைந்துபோகும் பகுத்துணர்வு
6. பொருட்களை எங்கு வைத்தோம் என்று குழம்புதல் / பொருட்களை இடம் மாற்றி வைத்தல்
7. மனநிலை மற்றும் நடத்தையில் மாற்றம்
8. மனோபாவத்தில் மாற்றங்கள்

9. விருப்ப வேலைகளில் மற்றும் தனிப்பட்ட நடவடிக்கைகளில் ஆர்வம் இழத்தல்
10. பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதில் முடிவுகள் எடுக்கும் திறனில் குறைபாடு

நான் மறந்துகொண்டே இருக்கிறேன். எனக்கு இருப்பது மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடா (டிமென்ஷியா)?

நம்மில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு நமது சாவி போன்ற பொருட்களை எங்கு வைத்தோம் என்பதை மறந்துவிடுவோம் அல்லது மற்றவர்களின் பெயரை மறப்பது என்பது எப்போதாவது நடக்கும். இருப்பினும், மூளையசதி நோய் அல்லது மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு ஆகியவற்றால் ஏற்படும் ஞாபக மறதி ஒருவரின் அன்றாட வாழ்க்கையில் பெருமளவு இடைஞ்சலாக இருக்கும். அது எப்போதாவது மறப்பதை விட மிகவும் கடுமையானது. உதாரணத்திற்கு நீங்கள் வழக்கமாக பயன்படுத்தும், உங்களுக்கு நன்கு தெரிந்த வீட்டுக்கு செல்லும் பாதையை மறப்பது.

மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு குடும்ப நோயா?

வயதான மக்களிடையே மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு மிகவும் பொதுவானதாக ஆகும்போது, நம்மில் பலர் இத்தகைய நிலையில் வாழும் பல உறவினர்களை சந்திக்கிறோம். ஆனால் இந்நிலை நமக்கும் ஏற்படும் என்பது இதற்கு பொருளல்ல. நமது பெற்றோரிடமிருந்து நாம் பெறும் மரபணுக்கள், நம்மில் ஏற்படக்கூடிய மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு மீது குறைவான பாதிப்பையே கொண்டிருக்கிறது. நமக்கு மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் வயது, வாழ்க்கைப்பாணி மற்றும் மரபணுக்கள் போன்ற சில காரணக்கூறுகளின் இணைப்பைப் பொறுத்தே இருக்கும்.

மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு (டிமென்ஷியா) வயதானவர்களை மட்டுமே பாதிக்கும் என்பது உண்மையா?

இல்லை, அது இளம் வயதினரையும் பாதிக்கக்கூடும் (65 வயதுக்கு குறைவானவர்கள்). இருப்பினும் 65 வயதுக்கு அதிகமானவர்களிடம் மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு குறிப்பிடத்தக்க அளவு அதிகரிப்பதற்கான ஆபத்து இருக்கிறது.

மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாட்டிற்கு சிகிச்சை ஏதும் இருக்கிறதா?

தற்சமயம் மூளை இயக்கத்திறன் குறைப்பாட்டிற்கு சிகிச்சை ஏதும் இல்லை. இருப்பினும் சில நபர்களிடம் மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாட்டின் அறிகுறிகளை தற்காலிகமாக போக்குவதற்கு அல்லது அதன் முன்னேற்ற வேகத்தைக் குறைப்பதற்கு மருந்துகள் உள்ளன. மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு உள்ளவர்களின் மற்றும் அவர்களுடைய பராமரிப்பாளர்களின், குடும்பத்தாரின் வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவதற்கான பராமரிப்பும் ஆதரவும் இருக்கின்றன.

டிமென்ஷியா ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தைக் குறைப்பதற்கு நான் ஏதாவது செய்ய முடியுமா?

டிமென்ஷியாவை தடுப்பதற்கு உறுதியான வழி ஏதும் இல்லை. இருப்பினும், டிமென்ஷியாவிற்கான சில ஆபத்துக் காரணிகளை போதுமான அளவு கையாளுவதற்கு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை, தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வது மற்றும் சமூக ரீதியாக துடிப்பான வாழ்க்கை வாழுதல் போன்றவை மூலம் செய்திடலாம்.

அல்ஷைமர் நோய் கழகம் (ADA) என்னென்ன சேவைகள் மற்றும் திட்டங்களை வழங்குகிறது?

ADA பின்வரும் சேவைகள் மற்றும் திட்டங்களை வழங்குகின்றன:

டிமென்ஷியா உள்ள நபர்களுக்கான சேவைகள் (PWD):

- **நியூ ஹொரைசன் நிலையங்கள் (NHC)** இவை PWD-க்கான பகல்நேர பராமரிப்பு சேவைகளை வழங்கும் டிமென்ஷியா பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையங்கள்
- **ஃபேமில் ஆஃப் விஸ்டம் (FOW)**, இது பராமரிப்பாளர்கள் உடன் செல்லும் PWD-க்கான வாரம் மூன்று மணி நேரம் அளிக்கப்படும் திட்டமாகும்.
- **எல்டர்சிட் ஓய்வு பராமரிப்பு சேவை** இங்கு இல்லத்தில் **PWD**-க்கள் அர்த்தமுள்ள மற்றும் சிகிச்சை நடவடிக்கைகளை வழங்குகின்றனர்
- **ADA கஃபே PWD**-க்களை அங்கு கஃபேயில் உள்ள வேலைகளை செய்து அவர்களை

அங்கு சாப்பிட வருபவர்களோடு கலந்துரையாட செய்வதன் மூலம் உடல் ரீதியாக, அறிவு ரீதியாக மற்றும் சமூக ரீதியாக ஈடுபடுத்துகிறது.

பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவு:

- மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு நேரடி தொலைப்பேசி **6377 0700**, பராமரிப்பாளர் ஆதரவு வழங்குகிறது.
- **பராமரிப்பு ஆதரவுக் குழுக்கள்**, இது அளிக்கும் ஆதரவு மற்றும் பகிர்ந்துகொள்ளும் கூட்டங்கள் மற்றும் நிபுணர்களால் வழங்கப்படும் மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு தொடர்பான தகவல் நிறைந்த உரைகள் மூலம் பராமரிப்பாளர்கள் பயன் பெறுவார்கள்.
- **நிகழ்வுவேலை மற்றும் ஆலோசனை**, இது பராமரிப்பாளர்களுடன் இணைந்து அவர்களுடைய பராமரிப்பு அளிக்கும் தேவைகளை உளவியல் கல்வி, உணர்வுபூர்வமான ஆதரவுபொருத்தமான சேவை இணைப்புகள் மற்றும் சிபாரிசுகள் மூலம் கண்டுபிடிக்கிறது மற்றும் புரிந்துகொள்கிறது.
- **பெர்சன் செண்டர்டு ஹோம்-பேஸ்டு இண்டர்வென்ஷன் / நபர் சார்ந்த இல்லம்** - மிக அதிகமாக மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகி இருக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு பராமரிப்பு, நடத்தை ஆதரவு சேவை வழங்கும்.

பராமரிப்பாளர்களுக்கான பயிற்சி:

- பல்வேறுவகைப்பட்ட பராமரிப்பாளர்கள் குழுவிற்கு மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு குறித்த அத்தியாவசியமான திறன்கள் மற்றும் அறிவைப் புகட்டி பயிற்சி (வகுப்பறை விரிவுரைகள், அனுபவக் கற்றல், குழு விவாதங்கள், பங்குபெறுதல்) கிடைக்கிறது.
- குடும்ப பராமரிப்பாளர் பயிற்சி திட்டம் (FCTP)
- வெளிநாட்டு இல்லப் பணிப்பெண்களுக்கு (FDW) மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு பராமரிப்பு பயிற்சி பட்டறைகள்
- பல்வேறு தகுதி நிலையில் உள்ள நிபுணத்துவ பராமரிப்புபணியாளர்களுக்குப் பயிற்சி

சமூகச் செயலாக்கம்:

மன்றங்கள், உரைகள், கண்காட்சிகள், சாலையோரக் காட்சிகள் மற்றும் கலைகள் மற்றும் மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு திட்டம் மற்றும் மெம்மரீஸ் கஃபே போன்ற சமூக திட்டங்கள் மூலம், நாங்கள் மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாட்டை உள்ளடக்கிய சமூகத்தை நோக்கி செல்வதை நோக்கமாக கொண்டுள்ளோம்.

ஏழு:

செர்ட்டிபை ஒகே! இல்லக் கண்காணிப்பு மற்றும் பதிலளிக்கும் சேவைகள்

இந்த அத்தியாயம் செர்ட்டிபை சுகாதாரப் பராமரிப்பு சேவைகளால் வழங்கப்படுகிறது.

அதிகமான பெரியவர்கள் வெளியில் காயமடைவதைக் காட்டிலும் வீட்டில்தான் காயமடைகிறார்கள் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? பெரியவர்களுக்கு வீட்டில் ஏற்படும் 10-இல் 6 காயங்கள் எதிர்பாராத / சுற்றுச்சூழல் நிகழ்வுகளால் ஏற்படுகின்றன, (வழுக்கி விழுதல், தடுக்கி விழுதல் அல்லது இருளான சுற்றுப்புறங்களால்), இவை தடுக்கப்படக்கூடியவை.*

நீங்கள் தனியாக இருக்கிறீர்களா மற்றும் அவ்வப்போது உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறதா?

உங்களுக்கு நடமாடுவதில் சிரமங்கள் உள்ளனவா மற்றும் நீங்கள் வீட்டில் தனியாக இருக்கும்போது ஏதாவது நிகழ்ந்தால் உங்களுக்கு உதவிக் கிட்டாது என்று நினைத்து பயப்படுகிறீர்களா?

செர்ட்டிபை ஒகே! இல்லக் கண்காணிப்பு மற்றும் எதிர்ச்செயல் சேவைகள்

தி செர்ட்டிபை ஒகே! இல்லக் கண்காணிப்பு மற்றும் எதிர்ச்செயல் சேவைகள், நீங்கள் வீட்டில் தனியாக இருக்கும்போது, உங்களுக்கு நாள் முழுவதும் விரைவான மற்றும் சரியான நேரத்தில் ஆதரவு கிடைப்பதை உறுதிசெய்யும், ஒரு கட்டுப்படியாகக்கூடிய மற்றும் இடைபுகாத, வயதானவர்களுக்கான கண்காணிப்புத் தீர்வாகும். உங்கள் வீட்டில் எளிமையாக அமைக்கப்பட்டுள்ள உணர்விகள் (sensor), அதற்கு ஆதரவாக இருக்கும் அறிவுமிகுந்த AI அமைப்பு உங்கள் நடவடிக்கைகளையும், உங்கள் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள நடமாட்டங்களையும் கண்காணித்திடும். உங்கள் வீட்டில் பொருத்தப்பட்டுள்ள மஞ்சள் நிற இடர்பாடு பொத்தானை எந்த நேரத்திலும் அழுத்தி உதவிக்கு அழைக்க அனுமதிக்கிறது. இதில் புகைப்படக்கருவிகள் எதுவும் பயன்படுத்தப்படவில்லை, ஆகவே உங்கள் தனிமை 100% பாதுகாக்கப்படுகிறது. மேலும் நீங்கள் உங்கள் வீட்டின் இயல்பான சூழலை அனுபவித்திடும் அதே சமயம் உங்களுக்கான உதவி ஒரு பொத்தானை அழுத்தும் தூரத்தில் இருக்கிறது என்ற நிறைவுடன் இருக்கலாம்.

எதனால் செர்ட்டிபை ஒகே!

வெளிப்புறத்தைக் காட்டிலும் உங்கள் இல்லம் உங்கள் பாதுகாப்புக்கு அதிக அச்சுறுத்தலாக இருக்கக்கூடும். தேசிய பல்கலைக்கழக மருத்துவமனை (NUH) 65 வயது மற்றும் அதற்கும் கூடுதலான வயதுடைய 720 நோயாளிகளைப் பயன்படுத்தி ஆய்வு ஒன்றை நடத்தி, சிங்கப்பூர் மருத்துவ சஞ்சிகையில் (2009) பிரசுரித்தது. அந்த ஆய்வின்படி பெரியவர்களுக்கு ஏற்பட்ட 60 சதவீத காயங்கள் வீட்டில்தான் ஏற்பட்டது. மேலும் அந்த ஆய்வு 10 இல் 6 பேருக்கு கீழே விழுந்ததே காயத்திற்கான முக்கியக் காரணமாக இருந்ததாக குறிப்பிடுகிறது. இது உங்களுக்குத் தெரலாம்.

யாரும் இல்லாமல் ஒருவர் தனியாக இருக்கும்போது உடனடியாக உதவிக்கு அழைப்பது எவ்வளவு முக்கியம் என்று நம் எல்லோருக்கும் தெரியும். ஒரு நிகழ்விற்போது / விபத்தின் போது நீங்கள் தனியாக யாருடைய உதவியோ அல்லது ஆதரவோ இல்லாமல் வீட்டில் இருக்கும்போது, செர்ட்டிபை ஒகே! அதன்கண்காணிப்புமற்றும் எதிர்வினையாற்றல் சேவைகள் மூலம் உங்களுக்கு உடனடியாக கவனிப்புக் கிடைப்பதை உறுதிசெய்திடும். உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது எந்த நேரத்திலும் உதவி கிடைக்கும் என்ற உத்திரவாதத்தோடு, உங்கள் சுதந்திரமான வாழ்க்கைமுறையை உங்கள் வீட்டில் தொடர்ந்திடலாம். அதே சமயம், உங்கள் நல்வாழ்வுக்கு உத்திரவாதம் இருப்பதால் உங்கள் சொந்தக்காரர்களாலும் நிம்மதியாக இருக்க முடியும். அதிலும் குறிப்பாக உங்களுக்கு 65 வயது மற்றும் அதற்கும் அதிகமாக இருந்து நீங்கள் தனியாக வசித்து வந்தாலும்.

- நீங்கள் இருக்கும் இடத்திலேயே வயதாக மற்றும் உங்கள் இல்லத்தில் நீங்கள் சுதந்திரமாக இருப்பதற்கான நம்பிக்கையை அளித்திடும்.
- பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் பிள்ளைகளுக்கு நீங்கள் வீட்டில் பாதுகாப்பாக மற்றும் நலமாக இருப்பது மன நிம்மதியை அளித்திடும்.
- உங்களுக்கு ஏதேனும் உதவித் தேவைப்பட்டால் நெருக்கமானவர்களுக்கு / பராமரிப்பாளர்களுக்கு உடனடியாக தெரிவிப்பது
- 24/7 தொடர்பு மற்றும் எதிர்ச்செயல் நிலையம்
- தேவைப்படும்போது உங்களுக்கு விரைவாக பதிலளிக்கும் சேவை உதவி வழங்கிடும்.
- தலையீடற்றது - உங்கள் வீட்டில் 100% அந்தரங்கத்தை பாதுகாப்பதற்காக புகைப்படக்கருவி பயன்படுத்தப்படுவது இல்லை

அது எப்படி வேலை செய்கிறது?

செர்ட்டிஸ் ஒகே!-ஐ பயன்படுத்துவது மிகவும் சுலபமானது மற்றும் அதற்கு தேவை தொல்லையற்ற ஒருமுறை மட்டுமே பொருத்தப்படும் உபகரணம் மட்டுமே. அதில் பல்வேறு உணர்வில் / சென்சார்கள் மற்றும் அறிவுசார் AI முதன்மைப் பிரிவு, பிற்பகுதி திறன் திட்டமிடலை அடிப்படையாக கொண்டு நடமாட்டத்தை மற்றும் நடமாட்டம் அற்றதை கண்காணிக்கிறது மற்றும் முரண்பாடான நடவடிக்கையை கண்டுபிடிக்கிறது. உங்களிடமிருந்து நீண்ட நேரத்திற்கு எந்த வித அசைவும் / நடமாட்டமும் தென்படாவிட்டால் அல்லது இடர்பாடு பொத்தான் அழுத்தப்பட்டால், உடனடியாக ஒரு SMS எச்சரிக்கை இதற்காக ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் உறவினருக்கு அனுப்பப்பட்டு அவரை அனுப்பி உங்களை சோதிக்கச் சொல்ல முடியும்.

ஒருவேளை உங்கள் உறவினரிடமிருந்து பதில் ஏதும் இல்லையென்றால் எங்கள் அழைப்பு நிலையத்திற்கு அது குறித்து தெரிவிக்கப்பட்டு, செர்ட்டிஸ் சுகாதாரத் தூதர் உங்கள் வீட்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டு உடனடியாக உங்களுக்கு மருத்துவ உதவி வழங்கப்படும்.

இதனால் உங்கள் உறவினர்கள் அல்லது பராமரிப்பாளர்களால் அவர்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கையை நிம்மதியாகத் தொடர முடிகிறது மேலும் உங்களை உங்கள் வீட்டின் சௌகரியங்களோடு தரமான வாழ்க்கை வாழ உற்சாகமூட்டுகிறது.

அதைப் பொருத்த எனக்கு என்ன தேவைப்படுகிறது?

இயக்க உணர்விகள் (sensor)

இயக்க உணர்விகள் வீட்டில் உங்கள் நடமாட்டத்தை கண்டுபிடிக்க அகச்சிவப்பு சமிக்ஞைகளை (infra red signals) பயன்படுத்துகிறது.



இயக்க உணர்விகளை உங்கள் படுக்கையறை, வரவேற்பறை மற்றும் சமையலறை என உங்கள் வீட்டின் வெவ்வேறு பகுதியில் பொருத்தும்படி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இந்த அமைப்பால் உங்கள் நடமாட்டத்தை அல்லது நடமாட்டம் இல்லாததை மிகத் துல்லியமாக கண்காணித்து உங்கள் உறவினரை / பராமரிப்பாளரை எச்சரித்திடும்.

கதவு சென்சார் / உணர்வி



நுழைவாயில்



இடர்பாடு பொத்தான்



புகை உணரும் கருவி (விருப்பத்திற்கினங்க)



கதவு சென்சார்கள் காந்தத்தைப் பயன்படுத்தி உங்கள் வீட்டு வாயிற்கதவு திறப்பதை மற்றும் மூடுவதை கண்டுபிடித்திடும். கதவு சென்சார் உங்கள் வீட்டின் நுழைவு வாயில் கதவில் பொருத்தப்படும், இதன் மூலம் நீங்கள் ஒவ்வொரு முறை வீட்டு வாயிலைத் தாண்டி செல்லும்போதும் அந்த அமைப்பு அடையாளம் காண உதவிடும்.

இயக்க சென்சார்கள், கதவு சென்சார்கள் மற்றும் வேதனைப் பொத்தான் ஆகியவை மூலம் சேகரிக்கப்படும் தகவலுக்கான போர்டலாக நுழைவாயில் செயல்பட்டு அது 24/7 எங்கள் அழைப்பு முகவர்களால் கண்காணிக்கப்படும் அமைப்பிற்கு அனுப்பிடும்.

இடர்பாடு பொத்தான் என்பது நீங்கள் அதிகம் பயந்திருக்கும் தருணங்களில் எச்சரிக்கை அனுப்ப வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கும் மின்உபகரணமாகும். அதன் மூலம் உங்களுக்கு முடிந்த வரை விரைவாக உடனடி உதவி வழங்கப்படும்.

அது கையடக்க கருவியாகும், மேலும் அதை நீங்கள் உங்கள் கழுத்தில் அணிய முடியும் அல்லது உங்கள் பையில் வைத்துக்கொள்ள முடியும், மற்றும் வீட்டில் இருக்கும்போது உங்களுக்குப் பயன்படுத்த வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டால் அதை நீங்கள் எளிதில் எடுக்கக்கூடிய இடத்தில் வைத்திட முடியும்.

உங்களுக்காக அறிவார்ந்த வீட்டை உருவாக்கும் நோக்கத்துடன், நீங்கள் விரும்பினால் புகை உணரும் கருவி ஒன்றை உங்கள் வீட்டில் நிறுவி அதை ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட certis ok! திட்டத்தில் இணைக்க முடியும். வீட்டில் எந்த நேரத்தில் புகை சூழ்ந்தாலும் அவ்வுணர்கருவி உடனடியாகத் தூண்டப்பட்டு எச்சரிக்கை சமிக்ஞையை certis தொடர்பு மையத்திற்கு அனுப்பி வைக்கும், இதனால் தேவையான நேரத்தில் சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படையை உடனடியாக விரைந்து செயல்படச் செய்ய முடியும்.

இடர்பாடு நேரத்தில் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

இடர்பாட்டு நேரத்தில் உங்களுக்கு உதவித் தேவைப்பட்டால், நீங்கள் இடர்பாட்டு பொத்தானை அழுத்தினால் போதும்.

இடர்பாடு பொத்தான் / இயக்க சென்சார்கள் தூண்டப்பட்டால் என்ன நடக்கும்?

இடர்பாட்டு பொத்தானை அழுத்தியப் பிறகு, உங்கள் நெருங்கிய உறவினர்/ பராமரிப்பாளருக்கு உடனடியாக ஒரு **SMS** தகவல் அனுப்பி வைக்கப்படும் நீங்கள் இடர்பாடு பொத்தானை அழுத்தி இருப்பது அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கப்படும். தேவைப்பட்டால் எங்கள் தேர்ச்சிப்பெற்ற செர்ட்டிஸ் சுகாதார துணைகளுக்கும் உடனடியாகத் தெரிவிக்கப்பட்டு உங்களுக்கு உதவ அனுப்பி வைக்கப்படுவார்கள், மற்றும் தேவைப்படும் நேரத்தில் உங்களுக்கு விரைவான பதில் கிடைப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்யப்படும்.

செர்ட்டிஸ் சுகாதார ஆதரவுக் குழுவில் மிகுந்த அனுபவம் வாய்ந்த அழைப்பு முகவர்கள் மற்றும் சுகாதாரத் துறையில் பல வருடங்கள் சிறப்பு அனுபவம் பெற்ற தகுதிபெற்ற சுகாதார நிபுணர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் தரமான, இல்ல சுகாதார பராமரிப்பு உதவி வழங்கும் உறுதிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். மேலும் உங்களுக்கு சிறந்த சேவை வழங்க அவர்கள் பொருத்தமான மற்றும் சரியான திறன்கள் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இதற்கு எவ்வளவு செலவாகும்?

பல்வேறு தேவைகளுக்கு உதவுவதற்காக, இதில் பல்வேறு தவணைக் கட்டணத் தொகுப்பு உள்ளது. அதாவது ஆகக் குறைவாக ஒரு நாளைக்கு **33** செண்டுகளில் துவங்குகிறது.

தயங்காமல் எங்களுடன் உரையாடுங்கள், எங்கள் குழு அதனால் முடிந்த அளவு சிறப்பாக உங்களுக்கு உதவிடும்.

இதற்கு நான் எவ்வாறு பதிவு செய்வது?

எங்களை **6268 3133** என்ற எண்ணில் அல்லது **healthcare@certissecurity.com** என்ற முகவரிக்கு இன்றே மின்னஞ்சல் அனுப்பி தெரிந்துகொள்ளுங்கள்

certis

**WORRIED TO
BE HOME ALONE?**
It's **OK!**

Certis OK! Home Monitoring & Response Services
is the elderly monitoring solution that ensures total care for you when you are alone.

BENEFITS

- Enjoy greater freedom at home
- Reassure relatives of your well-being
- 100% privacy - No CCTVs

Certis OK! Components:

- Motion sensor**
Placed around the house to monitor activity
- Gateway**
Main control unit of Certis OK! system
- Distress button**
Worn by elderly relative in case of emergencies. When pressed, an alert will be sent to your appointed next-of-kin.
- Door sensor**
Placed at the entrance of the home to monitor entry / exit from home.

Devices shown are for Illustration purposes only.

To find out more:

Call: **6268 3133**
Email: healthcare@certissecurity.com

*Source: More seniors hurt at home than outdoors, The Straits Times, Home Section, (Friday, 09 April 2010)

எட்டு:

வயதானவர்களுக்கான சாலைப் பாதுகாப்பு

இந்த அத்தியாயம் சிங்கப்பூர் சாலைப் பாதுகாப்பு மன்றத்தால் வழங்கப்படுகிறது.

உங்களுக்கு வயதாகும்போது, சாலையில் உள்ள ஆபத்துகளை கவனிக்காமல் செல்லக்கூடியவர்களாக உங்களை ஆக்குவதற்கு பலக் காரணிகள் உள்ளன. அதாவது, கண்பார்வைக் குறைதல் மற்றும் காதுகளோத்தன்மை போன்றவையாகும்.



சாலைப் பாதுகாப்பு சரிபார்ப்புப் பட்டியல்



எச்சரிக்கையாக இருங்கள் சாலையைப் பயன்படுத்தும் மற்றவர்களை, பாதசாரிகளை மற்றும் போக்குவரத்தைக் கவனியுங்கள்



பளிச்சென்று இருக்கும் நிறங்களில் ஆடை அணிந்துபடுங்கள் ஏனெனில் அப்போதுதான் உங்களை எல்லோராலும் நன்கு பார்க்க முடியும்.



சாலைப் பாதுகாப்பு சரிபார்ப்புப் பட்டியல்



சாலை அபாயங்களைத் தவிர்த்துபடுங்கள். நின்கொண்டிருக்கும் வாகனங்களுக்கு முன்னால் அல்லது அதற்கு இடையே புகுந்து சாலையைக் கடக்க முயற்சிக்காதீர்கள்.

போக்குவரத்தைக் கவனிக்காமல் ஒருபோதும் சாலையின் குறுக்கே ஓடாதீர்கள்

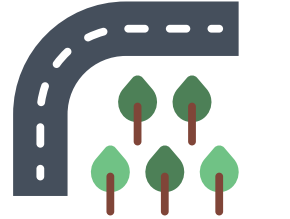


மின்னிக்கொண்டிருக்கும்போதோ ஒருபோதும் சாலையைக் கடக்காதீர்கள்.

சாலை போக்குவரத்து சமிக்ஞைகளை பின்பற்றுங்கள். போக்குவரத்து விளக்கில் “சிவப்பு மனிதன்” தோன்றியப் பிறகோ அல்லது “பச்சை மனிதன்”



எப்போதும் நடைபாதைகளில் நடந்துபடுங்கள்



ஒருபோதும் சாலைகள் வளையும் இடத்தில் சாலையைக் கடக்காதீர்கள். அது மிகவும் ஆபத்தானது ஏனெனில் உங்களால் வரும் வாகனங்களைப் பார்க்க முடியாது.



சாலையைக் கடக்கும்போது வாகனமோட்டிகளை உங்கள் இருப்புக் குறித்து எச்சரிக்கும் விதமாக உங்கள் கைகளை உயர்த்தியவாறு கடந்துபடுங்கள்

பயனுள்ள தொலைப்பேசி எண்கள்

உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் நீங்கள் பயப்படாமல் பின்வரும் மார்க்கங்களை உதவிக்கு நாட வேண்டும்.

Useful Contact Details	Who to Contact	Contact Numbers
Ambulance Services	Alexandra Hospital	6472 2000
	Changi General Hospital	6788 8833
	Institute of Mental Health	6389 2000
	Khoo Teck Puat Hospital	6555 8000
	KK Women's & Children's Hospital	6225 5554
	National University Hospital	6779 5555
	Ng Teng Fong General Hospital	6716 2000
	Non-Emergency Ambulance Service	1777
	SCDF Emergency Ambulance Service	995
	Singapore General Hospital	6222 3322
	Tan Tock Seng Hospital	6256 6011
	Singapore Red Cross (Emergency Ambulance)	6337 3333
Central Provident Fund (CPF)	CPF Call Centre for details on CPF	1800 227 1188

Useful Contact Details	Who to Contact	Contact Numbers
Consumers Association of Singapore (CASE)	CASE Hotline	6100 0315
Eldercare agencies	Agency for Integrated Care (AIC)	6603 6800
	Singapore Silver Line	1800 650 6060
Police/ Singapore Civil Defence Force (SCDF)	Police Emergency	999
	Police Hotline (General Enquiries)	1800 255 0000
	SCDF Emergency Fire Service	995
Singapore Red Cross	Home Monitoring and Eldercare (HoME+) or ElderAid for seniors living on their own	6664 0500
Taxi Hotlines	Comfort Dial-A-Cab Service	6552 1111
	Limousine Taxi Service	6552 2828
	SMRT Taxi Service	6555 8888
	Trans-Cab Service	6555 3333
Trust Services for special needs beneficiaries	Special Needs Trust Company Limited (SNTC)	6278 9598

Useful Contact Details	Who to Contact	Contact Numbers
Abuse	ComCare Call	1800 222 0000
	Police	999
	Family Violence Specialist Centres	
	• PAVE	6555 0390
	• TRANS SAFE Centre	6449 9088
	• Care Corner Project StART	6476 1482
Maintenance of Parents	Tribunal for the Maintenance of Parents	1800 258 5128
Anti-Scam	National Crime Prevention Council: Anti-Scam Hotline	1800 722 6688

Legal Clinics by District*

Legal Clinics by District	Who to Contact	Contact Numbers
Central	SMU Pro Bono Centre, supported by RHT Rajan Menon Foundation	6828 1951

Legal Clinics by District	Who to Contact	Contact Numbers
	Catholic Lawyers' Guild	6801 7494
	Cheng San Community Club	6458 8222
	Henderson Community Club	6271 0168 6272 1900
	Kallang Community Club	6298 4582
	Kreta Ayer Community Club	6222 3597
	Law Society Pro Bono Services	6536 0650
	Pek Kio Community Centre	6299 0565
	Potong Pasir Community Club	6280 1182
	Queenstown Community Centre	6474 1681
	Radin Mas Community Club	6273 5294
	Sultan Mosque (Syariah Law)	6293 4405
	Whampoa	6254 7060

Legal Clinics by District	Who to Contact	Contact Numbers
North East	Braddell Heights PCF & Community Centre	6281 1050
	Jamiyah Legal Clinic (Syariah Law)	6743 1211 ext 26
	OneStop @ Paya Lebar	6289 0115
	Pasir Ris East	6584 2840
	Pasir Ris Elias	6583 1220
	Punggol	6387 1833
	Punggol Oasis RC	Walk-in: 1 st Monday 8pm, last registration 8.30pm
	Sengkang	6312 5400
North West	Bukit Panjang Zone 2 RC	6760 0609
	Chong Pang	6758 8258
	Kebun Bahru CCC	6457 7379
	Law Society Pro Bono Services	6536 0650
	Seng Pang Tua Pek Kong Keng	9780 1167
North West	Ulu Pandan Community Club	6463 7333
	Woodlands	6368 9938

Legal Clinics by District	Who to Contact	Contact Numbers
South East	Geylang West Community Club	6748 3024
	Kampong Kembangan CCMC	9730 1660 (2-5pm weekdays)
	Law Society Pro Bono Services	6536 0650
	Marine Parade Community Club	6346 4900
	Siglap Community Centre	6449 8040
South West	Jurong Spring Community Club	6562 4066
	Telok Blangah Community Club	6271 9602
	Law Society Pro Bono Services	6536 0650

* Extracted from over 60 Free Legal Clinics in Singapore to include Legal Clinics in residential areas with high proportion of elderly residents aged 65 and above, derived from Singapore Department of Statistics General Household Survey 2015.

Legal Documents – Who to Contact

Legal Documents	Who to Contact	Contact Numbers
Lasting Power of Attorney	Office of the Public Guardian	1800 226 6222
Advance Medical Directive (AMD)	The Registry of Advance Medical Directives <i>The AMD form is available for download at: www.moh.gov.sg</i>	6325 9136

மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு (டிமென்ஷியா) குறித்து யாரை
தொடர்புக்கொள்வது



டிமென்ஷியா உதவிஎண்



6377 0700



info@alz.org.sg

இயங்கும் நேரங்கள்

திங்கட்கிழமை – வெள்ளிக்கிழமை,
காலை 9.00 – மாலை 6.00

உங்கள் ஆதரவைத் தெரிவிக்கவும் சமூக
ஊடகங்களில் பின்தொடரவும்

இணையதளம்: www.alz.org.sg

முகநூல்: [/alz.org.sg](http://alz.org.sg)

இன்ஸ்டாகிராம்: [@alz.org.sg](https://www.instagram.com/alz.org.sg)

ட்விட்டர்: [@alz_sg](https://twitter.com/alz_sg)

ஆதரவளிக்கும் பங்காளிகள்

RHT ஹோல்டிங் பற்றி

பெரு நிறுவனங்களுக்கு தொலைநோக்குக் கொண்ட தீர்வளிக்கும் சேவைகள் வழங்கும் நிறுவனமாகும். வர்த்தகத்தின் பல்வேறு நிலைகளில் இருக்கும் நிறுவனங்களுக்கு முழுமையான நிபுணத்துவ சேவை வழங்கும் தகுதி உடையது இந்நிறுவனம். வர்த்தகம், துவக்க நிலையில், SME-க்களாக, பங்குச் சந்தை பட்டியலில் உள்ள நிறுவனம், பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் என எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். இதன் தலைமையகம் சிங்கப்பூரில் உள்ளது, ஆனால் ஹாங்காங், மலேசியா மற்றும் இந்தோனேசியா ஆகிய நாடுகளிலும் அலுவலகம் உள்ளது மற்றும் எங்கள் இணை நிறுவனங்களும் உள்ளன. உயர்ந்த வர்த்தக நடைமுறை, ஆட்சிமுறை, சுற்றுச்சூழல் மீது பொறுப்பு, ஊழியர்கள் மீது அக்கறை ஆகியவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நமது சமூகத்திற்குச் சேவையாற்ற ஆசைப்படுகிறோம். RHT ஹோல்டிங் RHT குழுமத்தைச் சேர்ந்த நிறுவனமாகும்.

www.rhtholdings.com

சமூக, குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சுக் குறித்து

சமூக, குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சு (MSF) மீள்திறன் கொண்ட தனி நபர்களையும், உறுதியான குடும்பங்களையும் மற்றும் அக்கறை நிறைந்த சமுதாயத்தையும் உருவாக்க நோக்கம் கொண்டுள்ளது.

MSF-இல் மக்கள் மீது ஆர்வம் கொண்ட நிபுணர்கள் இருக்கிறோம். நாங்கள் எங்கள் கொள்கைகள், சமுதாய கட்டமைப்பு, திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள் மூலம் சிங்கப்பூர்களுக்கிடையே “மனிதநேயத்தை” உருவாக்குகிறோம். இந்த முயற்சிகள் மூலம், நாங்கள் மீள்திறன் கொண்ட தனி நபர்கள், குடும்பங்களை வளர்க்கவும், எங்கள் குடிமக்கள் தங்களுக்காகவும், தங்கள் குடும்பத்திற்காகவும் கொண்டிருக்கும் எதிர்பார்ப்புகளையும், ஆசைகளையும் நிறைவேற்றுவதற்கு உதவவும் எண்ணம் கொண்டுள்ளோம்.

www.msf.gov.sg

மக்கள் கழகம் குறித்து

மக்கள் கழகம் (PA) இணை நல்லிணக்கம், சமுதாய இசைவு, ஆகியவற்றை ஊக்குவித்து, அரசாங்கத்திற்கும், மக்களுக்கும் இடையே பாலமாக செயல்பட 1 ஜூலை 1960 ஆம் ஆண்டு நிறுவப்பட்ட ஆணைப்பெற்ற கழகமாகும். நாங்கள் பலதரப்பட்ட சமுதாயத் திட்டங்களையும், தொண்டூழிய வாய்ப்புகளையும் அனைத்துத் தரப்பு சிங்கப்பூர்களுக்கும் வழங்குகிறோம். எங்கள் கட்டமைப்பில் 1,800-க்கும் அதிகமான அடித்தள நிறுவனங்கள் (GROs), 100-க்கும் மேற்பட்ட சமூக மன்றங்கள், ஐந்து சமூக மேம்பாட்டு மன்றங்கள், தேசிய சமூக தலைமைத்துவக் கழகம் மற்றும் வாட்டர் - வென்ச்சர் ஆகியவை உள்ளன.

www.pa.gov.sg

பந்தயப்பிடிப்பு வாரியம் குறித்து

1988-இல் நிறுவப்பட்ட பந்தயப் பிடிப்பு வாரியம், (சிங்கப்பூர் பந்தயப் பிடிப்பு வாரியம்) நிதியமைச்சுத்தின் ஓர் ஆணைப் பெற்றக் கழகமாகும். பரந்த அடிப்படையிலான உதவித்தொகை வழங்கும் நிறுவனமான பந்தயப் பிடிப்பு வாரியம் பங்குதாரர்களுடனும், பங்காளிகளுடனும் இணைந்து பணியாற்றி, கலை, சமுதாய மேம்பாடு, கல்வி, சுகாதாரம், சமூக சேவை மற்றும் விளையாட்டுத் துறையின் பரந்த பல்வேறுவகைப்பட்ட திட்டங்களுக்கு உதவுகிறது.

பந்தயப்பிடிப்பு வாரியத்தின் உதவித்தொகைகள் சிங்கப்பூர் பூல்ஸ் (பிரைவேட்) லிமிடெட் (பந்தயப்பிடிப்பு வாரியத்தின் துணை நிறுவனம்) மற்றும் சிங்கப்பூர் டர்ஃப் கிளப் (பந்தயப்பிடிப்பு வாரியத்தின் தனியுரிமையுடைய மன்றம்), மேலும் கேசினோ நுழைவுக் கட்டணங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து பெறப்படுகிறது. பந்தயப்பிடிப்பு வாரியம் சிங்கப்பூர் பூல்ஸ் மற்றும் சிங்கப்பூர் டர்ஃப் கிளப் அவற்றின் வியாபாரத்தை சமூக ரீதியாக பொறுப்பாக செயல்படுவதை உறுதி செய்கிறது. அதன் மூலம் பாதுகாப்பான மற்றும் நம்பிக்கைக்குகந்த விளையாட்டு சூழலை ஏற்படுத்தித் தருகிறது, சட்ட விரோதமான சூதாட்டத்திற்கு எதிராக நடவடிக்கை எடுக்கிறது.

பந்தயப்பிடிப்பு வாரியத்தின் குறிக்கோள் சிங்கப்பூரில் ஒரு செழிப்பான சமூகத்தை உருவாக்குவதே. ஒரு நேர்மறையான மாற்றத்தை கொண்டு வரவும், அனைவரையும் உள்ளடக்கிய, மீள்திறன் கொண்ட மற்றும் துடிப்பான சமுதாயத்தை உருவாக்கவும், அக்கறையும், கருணையும் கொண்ட தேசத்தை உருவாக்கவும் விரும்புகிறோம்.

www.toteboard.gov.sg

சிங்கப்பூர் சாலைப் பாதுகாப்பு மன்றம் பற்றி

சிங்கப்பூர் சாலைப் பாதுகாப்பு மன்றம் (SRSC) 9 டிசம்பர் 2009-இல் உள்துறை அமைச்சால் (MHA) அமைக்கப்பட்டது. மேலும் இதற்கு போக்குவரத்து அமைச்சு (MOT), நிலப் போக்குவரத்து வாரியம் (LTA) மற்றும் ஏனைய சாலைப் பாதுகாப்புத் தொடர்பான பங்குதாரர்களின் ஆதரவளிக்கப்படுகிறது. இந்த மன்றத்திற்கு ஆதரவாளர்கள் மற்றும் நன் கொடைகள் மூலம் சுய நிதி கிடைக்கிறது. இந்த மன்றத்தின் நோக்கம் உள்ளூர் அதிகாரிகள் மற்றும் நிறுவனங்களிடையே நெருக்கமான ஒத்துழைப்பை வளர்த்து, அனைத்து சாலை விபத்துத் தடுப்பு நடவடிக்கைகளிலும், அதிலும் குறிப்பாக பிரச்சாரங்கள், பயிற்சி மற்றும் பொதுமக்களுக்கு கல்வி புகட்டுவதன் மூலம் ஒரு முழுமையான அணுகுமுறையை ஏற்படுத்துவதே ஆகும்.

www.srsc.org.sg

சிங்கப்பூர் நிர்வாகப் பல்கலைக்கழகத்தின் இலவச சட்டச் சேவை நிலையம் பற்றி

நீதித் துறையின்மீது அக்கரை கொண்ட சிங்கப்பூர் நிர்வாகப் பல்கலைக்கழக (SMU) இலவசச் சட்ட ஆலோசனை மையம், சட்டம் பயிலும் மாணவர்களுக்கிடையே, பல்வேறு இலவசச் சட்ட உதவி சார்ந்த சமூகச் சேவைகளைச் செய்ய ஊக்கப்படுத்துகிறது. இச்சேவையை 2007-ஆம் ஆண்டு சட்டக் கல்லூரி துவங்கப்பட்டதிலிருந்து செய்து வருகிறது.

இலவசச் சட்ட உதவி மற்றும் ஆலோசனை என்பதில் சட்டக் கல்லூரிக்கு இருந்த அர்ப்பணிப்பை அங்கீகரிக்கும் விதமாக இந்நிலையம் 2013-இல் துவங்கப்பட்டது. இது, SMU-வில் நடத்திவரும் சட்ட ஆலோசனை மையம் உட்பட அனைத்து இலவசத் திட்டங்களையும் பராமரித்து வருகிறது. இலவசமாக செய்ய வேண்டும் என்ற உணர்வை அதிகரிக்க பல திட்டங்களுக்கு ஏற்பாடு செய்து நடத்துகிறது. வட்டார அளவில் இம்மையம் ஆசியப் பல்கலைக் கழகங்களோடு இணைந்து இப்பிரதேசத்தில் உள்ள மாணவர்களிடையே இலவசமாகப் பணியாற்றும் சேவையுணர்வை அதிகரித்து வருகிறது.

<https://pbc.smu.edu.sg/>

சிங்கப்பூர் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் குறித்து

மனிதநேயம் மிக்க உள்கட்டமைப்பினால் வளர்க்கப்பட்ட அமைப்பான சிங்கப்பூர் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் மனிதரைத் துன்பத்திலிருந்து விடுபட வைப்பதற்கும், அவர்களுடைய வாழ்க்கையை, கண்ணியத்தை பாதுகாக்கவும், அவசரக் காலங்களில் துரிதமாக எதிர்வினையாற்றுவதற்கும் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டு 1949-ஆம் ஆண்டிலிருந்து தொடர்ந்து செயல்பட்டு வருகிறது. பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு உடனடியாக இரத்த தானம் செய்வதற்கான இரத்த நன்கொடையாளர் சேர்ப்பு திட்டம், உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கான இல்ல மற்றும் பகல் நேர நடவடிக்கை மையம், போக்குவரத்து உதவி, குடும்ப வாழ்வுக்கு உதவுதல், முதியோர்க்கு உதவுதல் மற்றும் சமூக முதலுதவி ஆகிய சேவைகளை வழங்குகிறது. நாங்கள் பயிற்சிவகுப்புக்கள் மூலமாகவும், தொண்டோழியர் மற்றும் இளையர் மேம்பாட்டுத் திட்டங்களின் வாயிலாகவும் திறன்களையும் உடன் செயல்படத்தக்க விரிதிறன்களையும் உருவாக்கி வைத்துள்ளோம். நமது எல்லைகளுக்கப்பால், பேரிடர்களால் பாதிக்கப்பட்ட சமுதாயங்களுக்கு மீட்பு, நிவாரணம் மேலும் அவர்களின் மறுவாழ்வு மற்றும் மறுசீரமைப்பு முயற்சிகளுக்கு உதவும் நோக்கில் நன்கொடையாளர்கள் வழங்கும் பொருட்களைத் திரட்டிப் பாதிக்கப்பட்டோருக்குக் கொண்டுசேர்க்கிறோம்.

www.redcross.sg

PAP சமூக அறநிறுவனம் குறித்து

PAP சமூக அறநிறுவனம் (PCF) ஒரு அறக்கட்டளை நிறுவனமாகும். இது மக்கள் செயல் கட்சியால் (PAP) 1986-ல் நிறுவப்பட்டது. PCF பலயின, நியாயமான மற்றும் எல்லோரையும் உள்ளடக்கிய சமூகத்தை கல்வி, நலன், மற்றும் சமூக சேவைகள் அளித்து வளர்க்க உறுதிக் கொண்டுள்ளது. இவ்வறநிறுவனம் பாலர்பள்ளி சேவைகளை, 360 பாலர்பள்ளிகளை இயக்கும் சிங்கப்பூரின் ஆகப்பெறிய பாலர்பள்ளி இயக்குனரான PCF ஸ்பாரக்கிள்டாட்ஸ்-இன் மூலம் வழங்குகிறது. இவ்வறநிறுவனம் PCF ஸ்பாரக்கிள் பராமரிப்பின் மூலம் மூத்தோர் பராமரிப்பு மையங்களையும் நடத்துகிறது. PCF மூத்தோர் பராமரிப்பு நிலையம் ஒரு ஒருங்கிணைந்த முதியோர் பராமரிப்பு வசதி ஆகும். இங்கு உடல்ரீதியாக பலவீனமான மற்றும் அவர்களுடைய அன்புக்குரியவர்கள் பகல் நேரத்தில் வேலைப் பார்க்கும்போது மேற்பார்வை தேவைப்படக்கூடிய வயதானவர்களுக்கு நிலையம் சார்ந்த சமூகப் பராமரிப்புச் சேவை

வழங்குகிறது. PCF ஸ்பார்க்கிள் பராமரிப்பு நிலையம், பின்வரும் சேவைகளை வழங்குகிறது. மறதிநோய் பகல் நேரப் பராமரிப்பு, பகல் நேரப் பராமரிப்பு, சமூக மறுவாழ்வு மற்றும் நிலையம் சார்ந்த தாதிமைப் பராமரிப்பு ஆகியவை அதில் அடங்கும்.

www.pcf.org.sg

சிங்கப்பூர் வாகன கழகம் பற்றி

1970-இல் நிறுவப்பட்ட சிங்கப்பூர் வாகனக் கழகம், சிங்கப்பூரின் முன்னோடி மோட்டார் சங்கம் ஆகும். இது அதன் உறுப்பினர்களுக்கு சாலையோர உதவி சேவைகள், வாழ்க்கை நலன்கள் மற்றும் தனிச்சலுகைகள் வழங்குகிறது. AA சிங்கப்பூர் எங்கள் உறுப்பினர்களின் நலனை, வாகனமோட்டிகளின் கருத்துகளை பிரதிநிதிக்கிறது, மற்றும் வாகனமோட்டுபவர்களுக்கும் சிங்கப்பூர் அதிகாரிகளுக்கும் இடையே ஒரு பாலமாகச் செயல்படுகிறது. (FIA) AA உறுப்பினர்களால் வெளிநாடுகளில் ஓட்டும்போதும் இதே அளவு மோட்டார் வாகன சௌகரியத்தை அனுபவிக்க முடிகிறது. சாலைப் பாதுகாப்பின் வலுவான பிரதிநிதியாக, கழகம் AAS கழகத்தைக் 2015 இல் நிறுவியது. அதன் நோக்கம், ஓட்டுநர்களுக்கு பாதுகாப்பை வலியுறுத்தி அவர்களுக்கு அடிப்படை நிபுணத்துவ பயிற்சி அளிப்பதாகும்.

www.aas.com.sg

செர்ட்டிபைட் குறித்து

செர்ட்டிபைட் குழு சிங்கப்பூரின் ஆதப் பெரிய பாதுகாப்பு நிறுவனமாகும். அதன் வரலாறு 60 ஆண்டு பழமையானது. துணைப் போலிஸ் படை முதல் உடல் ரீதியான, IT மற்றும் தரவு பாதுகாப்பு சேவைகள் ஆகியவை வழங்கும் “ஒரு நிறுத்தத் தீர்வு” என பலவகையான ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட சேவைகளை வழங்குகிறது. மேலும் இப்பிரிவு பாதுகாப்பு சாரா சேவைகளும் வழங்குகிறது. அதில் வளாக நிர்வாகம் முதல் வர்த்தக செயல்முறை புற ஒப்படைப்பு வரை, மற்றும் பயிற்சி முதல் சுகாதார பராமரிப்பு ஆதரவு சேவைகள் வரை, நாள் முழுவதும் வழங்கி முறையாக மூப்படைவதை ஊக்குவிக்கிறது

www.certisecurity.com

சிறப்புத் தேவையுள்ளோருக்கான அறக்கட்டளை நிறுவனம்

சிறப்புத் தேவையுள்ளோருக்கான அறக்கட்டளை நிறுவனம் (SNTC) சமூகத்தில் சிறப்புத் தேவையுள்ளவர்களுக்கு கட்டுபடியாகக் கூடிய அளவில் அறக்கட்டளை சேவைகள் வழங்கும் சிங்கப்பூரின் முதல் இலாப நோக்கமற்ற அறக்கட்டளை நிறுவனமாகும். 2008 ஆம் ஆண்டு அது துவங்கப்பட்டதிலிருந்து SNTC, சிறப்புத் தேவையுள்ள தனி நபர்களுக்கு அவர்களது குடும்பத்தால் ஒதுக்கி வைக்கப்பட்ட நிதி ஆதாரங்களை பாதுகாத்து வருகிறது. இது சமுதாய, குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சு மற்றும் பொது சொத்துக் காவலர் அலுவலகத்தால் ஆதரிக்கப்படுகிறது.

www.sntc.org.sg

மூளையசதி நோய்க் கழகம் பற்றி

தி அல்ஷைமர் டிசீஸ் அசோசியேஷன் (ADA) மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு உள்ள நபர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினரது அதிகரித்து வரும் தேவைகளைச் சமாளிப்பதற்காக 1990-இல் நிறுவப்பட்டது. 2007 ஆம் ஆண்டு தேசிய சமூக சேவை மன்றத்தின் ‘சிறப்புடை நிலையமாக’ நியமிக்கப்பட்ட ADA, மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாட்டை நிர்வகிப்பதில் விருப்பமுள்ள பராமரிப்பாளர்கள், நிபுணர்கள் உள்ள ஒரு தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனமாகும் (VWO). ADA, மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு குறித்த விழிப்புணர்வையும் புரிந்துணர்வையும் அதிகரிப்பதன் மூலம் அது குறித்து இருக்கக்கூடிய தவறான எண்ணத்தை குறைத்து, மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு உள்ளவர்களையும் சமூகத்தில் ஈடுபடுத்தி. அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்து, மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கும் அவர்களுடைய குடும்பத்தாருக்கும் ஆதரவாக செயல்படும் பராமரிப்பு சேவைகளின் தரத்திற்கு வழிகாட்டும்.

www.alz.org.sg

சிங்கப்பூர் கனிவன்பு இயக்கம் குறித்து

சிங்கப்பூர் கனிவன்பு இயக்கம் (SKM) சமூகத்தில் அன்பான மற்றும் கனிவான செயல்களை மேம்படுத்துவதற்காக இயங்கி வருகிறது. அது நல்ல சமூக நடத்தை மற்றும் கருணை ஆகியவற்றின் தர அளவை அதிகரித்து அதன் மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துகிறது. இவ்வியக்கம் பாலர் மற்றும் மழலையர் பள்ளிகளில் பயிலும் குழந்தைகளை அணுகி அவர்களுக்கு அன்பு மற்றும் பரிவுக் காட்டுதலின் சிறப்புக்களைக் கற்பிப்பதில் SKM கல்வியமைச்சுடன் அணுக்கமாக செயல்பட்டு வருகிறது. மேலும், அன்பும் பரிவும் காட்டுதலை துவங்கி, வெளிப்படுத்தி, பகிரும் தன்மைகளைப் பரப்ப உதவும் அடித்தளக்குழுக்களை இவ்வியக்கம் அரவணைத்து ஊக்கப்படுத்துகிறது. அன்பும் பரிவும் மிக்க வாழ்விடங்களையும், வேலையிடங்களையும் உருவாக்க, அன்பு, பரிவு, கருணை நன்னடத்தையுடன் ஒத்திசைந்து செயல்படக்கூடிய தனிநபர்களையும் நிறுவனங்களையும் பங்காளிகளாகச் சேர்த்துச் செயல்பட SKM வரவேற்கிறது.

www.kindness.sg

அதிகாரப்பூர்வ ஏற்பாட்டாளர்கள்

சோ டாய் ஃபூக் அறக்கட்டளை நிறுவனம் (சிங்கப்பூர்)

டாக்டர் செஷ்ங் யூ-டங் மற்றும் அவரது குடும்ப உறுப்பினர்களால் சோ டாய் ஃபூக் அறக்கட்டளை நிறுவனம் (CTFCF) இலாப நோக்கமற்ற தனியார் குடும்ப அறக்கட்டளை நிறுவனமாக செப்டம்பர் 2012-இல் ஹாங்காங்கில் நிறுவப்பட்டது. CTFCF (சிங்கப்பூர்) அறநிறுவனம் 2016ஆம் ஆண்டில் துவங்கப்பட்டது. CTFCF (சிங்கப்பூர்) அறநிறுவனம் வசதிக்குறைவான சிங்கப்பூரர்கள் தங்களை மேன்மைப்படுத்திக் கொள்ள, நிலையான சமூக மேம்பாட்டை ஊக்குவிக்கத் தேவையான வாய்ப்புக்களையும் வசதிகளையும் வழங்குவதற்கு ஏற்ற பொருளுதவி செய்து பல்வேறு இலாப நோக்கமற்ற அறநிறுவனங்களோடு இணைந்து துடிப்புடன் செயல்பட்டுவருகிறது.

CTFCF (சிங்கப்பூர்) அறநிறுவனம் கல்வி மற்றும் பயிற்சியளித்தல், மனநலன் பேணுதல், சமூகச் சேவைகள், சுகாதாரப் பராமரிப்பு மற்றும் திடமாக மூப்படைதல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய திட்டங்களுக்குப் பொருளுதவி செய்துவருகிறார்கள். CTFCF (சிங்கப்பூர்) அறநிறுவனம் சமீப ஆண்டுகளில் அரசாங்கத் தொண்டு நிறுவனங்கள், கல்வி நிறுவனங்கள் மற்றும் இதரக் குடும்ப அறநிறுவனங்களுடன் இணைந்து நடப்பில் அத்தியாவசியமாக உதவி தேவைப்படுவோருக்கு உடனடியாக நல்லாதரவு வழங்கிவருகிறார்கள்.

www.ctfcf.org

குளோபல் இண்டியன் ஃபவுண்டேஷன் / குளோபல் இந்தியன் அறநிறுவனம்

குளோபல் இந்தியன் அற நிறுவனம் (GIF), சிங்கப்பூரை அடித்தளமாகக் கொண்ட இலாப நோக்கற்ற நிறுவனமாகும். இது 2002-இல் துவங்கப்பட்டது. இதுப் படிப்படியாக வளர்ந்து சர்வதேச புகழ் பெற்றிருக்கிறது. சிங்கப்பூரில் உள்ள சமூக நிலையங்கள் தொடங்கி அக்கம்பக்க குழுக்கள் வரை அனைத்தையும் பல்வேறு நிலைகளில் ஒருங்கிணைக்க அடித்தள அளவில் பணியாற்றுகிறது. சமூக நிலையங்கள் மற்றும் அக்கம்பக்க குழுக்களுக்கு இடையே பாலம் அமைப்பது மட்டுமல்லாமல், சில சமூகக் கலாச்சார நடவடிக்கைகள் மூலம் ஒருங்கிணைப்பதற்கும் GIF பாடுபடுகிறது.

www.globalindianfoundation.org

பங்களிப்பாளர்கள்

‘ஆக்கமுடன் மகிழ்ச்சியாக மூப்படைய’, பல தொண்டோழியர்களின் அர்ப்பணிப்புடன் கூடிய கடுமையான உழைப்பின் இறுதிகட்டமாகும். RHT ராஜன் மேனன் அறநிறுவனம் பின்வரும் தனி நபர்களுக்கு தனது நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்ள விரும்புகிறது:

RHTLaw டெய்லர் வெஸ்ஸிங்

அமிதா தத், கேலீ குவோக், மிஷல் உட்வொர்த்
நந்தக்குமார் ரெங்கநாதன், நந்து, ரஷீக் ஓமர்
சாண்ட்ரா ஹான் மற்றும் வெர்னோன் ஆன்

சிங்கப்பூர் செஞ்சிலுவைச் சங்கம்
ஆம்ப்ரோஸ் லீ

