தமிழ் முரசு
TAMIL MURASU
VOICE OF THE COMMUNITY

வலி மேலாண்மைப் பயிற்சி

சிங்கப்பூர், இந்திய நிபுணர்களை இணைக்கும் திட்டம் தொடக்கம்

லாவண்யா வீரராகவன்

சிங்கப்பூரையும் இந்தியாவையும் சேர்ந்த சுகாதார நிபுணர்களை இணைக்கும் அந்திமகாலப் பராமரிப்பு முதன்மைப் பயிற்சித் திட்டத்தை (Palliative Care Accessibility Core Training program - PACT) அறிமுகம் செய்துள்ளது சிங்கப்பூர் அனைத்துலக அறநிறுவனம்.

சிங்கப்பூர் - இந்தியா 60 ஆண்டுகால அரசதந்திர உறவு கொண்டாடப்படும் வேளையில், சிங்கப்பூர் அனைத்துலக அறநிறுவனத்தின் 30 ஆண்டுகாலப் பங்காளித்துவத்தை இத்திட்டம் வலுப்படுத்தும்.

இத்தியாவில் 14 மாநிலங்களைச் சேர்ந்த 30 சுகாதாரத் துறை வல்லுநர்களையும் சிங்கப்பூர் வல்லுநர்களையும் ஒன்றிணைத்து, துறை ரீதியிலான நிபுணத்துவப் பரிமாற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும் இப்பயிற்சித் திட்டத்தின் தொடக்க விழா மார்ச் 3ஆம் தேதி கேரள மாநிலம், கொச்சியில் நடைபெற்றது.

'பேலியம் இந்தியா' அமைப்புடன் இணைந்து நடத்தப்படும் இத்திட்டத்தில் சிங்கப்பூரைச் சேர்ந்த மூத்தோருக்கான மருத்துவம், இசைவழி சிகிச்சை, வலி மேலாண்மை உள்ளிட்ட துறைகளைச் சேர்ந்த நிபுணர்கள் பங்கெடுக்கவுள்ளனர்.

கூ டெக் புவாட் மருத்துவமனையின் மூத்த ஆலோசகரும் அந்திமகாலப் பராமரிப்பு சிகிச்சை நிபுணருமான டாக்டர் அகிலேஸ் வரன் தலைமையில் திட்டமிடப்பட்டுள்ள இப்பயிற்சியின் மூலம், மூன்று ஆண்டுகளில் ஏறத்தாழ 35,000 நோயாளிகளும் பராமரிப்பாளர்களும் பலனடைவார்கள் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

அந்திமகாலப் பராமரிப்பு பயிற்சித் திட்டத்தின் தொடக்க விழாவில் பங்கேற்ற பேராளர்கள். படம்: சிங்கப்பூர் அனைத்துலக அறநிறுவனம்

இந்திய மருத்துவச் சங்கக் கட்டடத்தில் நடைபெற்ற இவ்விழாவில், சிங்கப்பூர் அனைத்துலக அறநிறுவனத் தலைவர், தொடர்பு, நகவல் அமைச்சின் மூத்த ஆலோசகரும் (அரசாங்கத் தொடர்பு) பிரமர் அநுபவக துணைச் செயலாளருமான ஜன தாஸ் தேவன் பங்கேற்று திட்டத்தைத் தொடங்கி வைத்தார்.

இயருடன், 'பேலியம் இந்தியா' அமைப்பின் தலைவர் பினோத் ஹரிஹரன், கேரள சுகாதார அறிவியல் பல்கலைக்கழகத் துணைவேந்தர் டாக்டர் மோகனன் குன்னும்மல் உள்ளிட்டோர் பங்கேற்றனர்.

இந்தப் பயிற்சித் திட்டத்தில் வலியைச் சமாளிப்பதன் சிக்கலான அறிகுறிகள், புற்றுநோய் தவிர்த்து சிறுநீரகம், கல்லீரல் மண்டலம், இதயம், நரம்பியல் மண்டலம் உள்ளிட்ட உடல்நல பிரச்சினைகள் உள்ளிட்டவற்றை சமாளிப்பது குறித்து பயிற்றுவிக்கப்படும்.

மேம்பட்ட பராமரிப்பு, வலி மேலாண்மை, வாழ்வின் இறுதிக் கட்டத்திலுள்ள நோயாளிகளுக்கான பராமரிப்பு உள்ளிட்டவையும் ஆலோசிக்கப்படும்.

இந்த அமைப்புகள் இணைந்து 2026ல் நடத்தவுள்ள வட்டமேசைக் கலந்துரையாடலில் பங்கேற்கும் நிபுணர்களுக்கு இந்திய சுகாதாரத் துறைத் தலைவர்களுடன் கொள்கை, அமைப்பு ரீதியான மாற்றங்கள் குறித்து கலந்தாலோசிக்கும் வாய்ப்பு வழங்கப்படும். இந்திய நிபுணர்கள் சிங்கப்பூருக்கு வருகைவளித்து நோயாளி பயிற்சிகள் பெறவும் வாய்ப்பளிக்கப்படும்.

"சிங்கப்பூரைப் போல கேரளமும் விரைவாக மூப்படைந்து வரும் சமூகம். இத்திட்டத்தை இந்தோனீசியாவில் வெற்றிகரமாக நடத்தினோம். இந்தியாவின் மக்கள்தொகை பெரிது. சிங்கப்பூர் நிபுணர்களைக் கொண்டு முதற்கட்டமாக 30 நிபுணர்களைப் பயிற்றுவிக்கிறோம். அவர்கள் பிறருக்குப் பயிற்சி அளிப்பார்கள். இது சங்கிலித் தொடராக அமையும்.

"சிங்கப்பூரால் இயன்றதைச் செய்கிறோம். இதற்காக சிங்கப்பூரைச் சேர்ந்த வல்லுநர்கள் தங்களது சொந்த நேரத்தை ஒதுக்குகிறார்கள்," என்றார் திரு ஜனதாஸ் தேவன்.

"மக்களுடனான தொடர்பு, இந்தியா - சிங்கப்பூர் உறவின் அடித்தளம். சிங்கப்பூரில் குடிபெயர்ந்த மக்கள், பல தலைமுறைகளுக்குமுன் இந்தியாவிலிருந்து வந்தவர்கள். இந்தியாவிலிருந்தும் பிற தெற்காசிய நாடுகளிலிருந்தும் வந்த மக்களின் கலாசார அடிப்படைகளைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம் நாடுகளுக்கிடையிலான உறவையும் மேம்படுத்த முடியும்," என்றார் அவர்.

திட்டத்தை வழிநடத்தவுள்ள மருத்துவர் அகிலேஸ்வரன், "வலி மேலாண்மை, இறுதிக்காலப் பராமரிப்பு என அனைத்தும் கலாசாரத்துடன் தொடர்புடையவை. சிங்கப்பூர் நிபுணர்கள் இந்திய வல்லுநர்களிடமிருந்து கலாசார நுணுக்கங்களைக் கற்பார்கள் என நம்புகிறோம்," என்றார்.

"எனக்கும் பல்வேறு விதமான மக்களைச் சந்திக்கவும் எனக்குத் தெரிந்தவற்றைச் கற்றுத் தருவதும் அவர்களிடமிருந்து கற்பதும் மிகவும் பிடித்தமானது. இந்தத் திட்டத்திற்குப் பங்களிப்பது மனநிறைவு தருகிறது," என்றார் சென்னார் இதில் பயிற்சியளிக்கவுள்ள மருத்துவர் வித்யா தர்ஷினி பிள்ளை.

இதில் சிறப்பு விருந்தினராகப் பங்கேற்று உரையாற்றிய டாக்டர் மோகனன், "ஆண்டாண்டு காலமாக இந்தியக் கலாசாரத்தில் உள்ள கவனிப்பு, ஆறுதல், கனிவு மனப்பான்மையை மறக்கும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. அது வலி மேலாண்மையின் அடிப்படைக் கூறு," என்றார்.

இதை உறுதிசெய்ய பல்வேறு நடவடிக்கைகள் கேரளாவில் எடுக்கப்பட்டு வருவதாகவும் அதன் ஒரு பகுதியாக சிங்கப்பூர் நிபுணர்கள் முன்வந்து தகவல் பரிமாற்றத்தில் பங்களிப்பது சிறப்பு என்றும் தெரிவித்தார்.

கேரளாவின் அந்திமகாலப் பராமரிப்பின் தந்தை என்றழைக்கப்படும் திரு ராஜகோபால், "2030க்குள் கேரள மக்கள் தொகையில் 20 விழுக்காட்டினர், 60 வயதுக்குப் மேற்பட்டவர்களாக இருப்பார்கள்.

"உலகின் பல பகுதிகளிலும் இந்நிலை உள்ளது. மேலும், 20 வெவ்வேறு நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்ட 7 மில்லியனுக்கும் அதிகமான இந்தியர்கள் நாட்டைவிட்டு வெளியேறி வாழ்கின்றனர். அவர்கள் அனைவருக்கும் சிறந்த வலி மேலாண்மை, சிகிச்சைத் திட்டம் தேவைப்படுகிறது," என்று காணொளிவழி அவர் தெரிவித்தார்.

lveer@sph.com.sg

திட்டத்தை அறிமுகம் செய்யும் விழாவில் மருத்துவர்கள் மற்றும் உயர் அதிகாரிகள். படம்: லாவண்யா வீரராகவன்

மருத்துவர்களுக்கான அந்திமகாலப் பராமரிப்பு பயிலரங்கு

லாவண்யா வீரராகவன்

இந்திய மருத்துவ நிபுணர்களுக்கு அந்திமகாலப் பராமரிப்பு முதன்மைப் பயிற்சித் திட்டத்தை அறிமுகம் செய்துள்ள சிங்கப்பூர் அனைத்துலக அறநிறுவனம், முதற்கட்டமாக நான்கு நாள் பயிலரங்கிற்கு ஏற்பாடு செய்திருந்தது.

இந்தியாவின் கேரள மாநிலம், கொச்சியில் நடைபெற்ற அறிமுகத் திட்டத்தையடுத்து, சிங்கப்பூரிலிருந்து சென்ற ஐந்து நிபுணர்கள் மார்ச் 3 முதல் 6ஆம் தேதி வரை நடைபெற்ற இப்பயிலரங்குகளை வழிநடத்தினர்.

இந்தப் பயிற்சித் திட்டத்தை வழிநடத்தும் கூ டெக் புவாட் மருத்துவமனையின் அந்திமகாலப் பராமரிப்பு மூத்த ஆலோசகரான மருத்துவர் ராமகௌமி அகிலேஸ்வரன், முதல் பயிலரங்கை வழிநடத்தினார்.

அந்திமகாலப் பராமரிப்பு குறித்த அறிமுகப் பயிலரங்கைத் தொடர்ந்து, 'இன்ஸ்பைரிங் கனெக்ஷன்ஸ்' எனும் பயிற்சி நிறுவனத்தின் கற்றல் தீர்வு நிபுணரான ரூசன் லிம், பயிற்சியளிப்பு முறை குறித்தும் தொடர்புத் திறன் குறித்தும் பயிலரங்கு நடத்தினார்.

இரண்டாம் நாளன்று, கேரள மாநிலத்தில் இயங்கிவரும் மூத்தோர், அந்திமகாலப் பராமரிப்பு மையத்திற்குச் சென்று அங்கு நடைமுறையிலுள்ள திட்டங்கள் குறித்து அறிந்துகொண்டனர்.

இதனை வழிநடத்திய மருத்துவர் அகிலேஸ்வரன், இது நல்ல அனுபவம் என்றார்.

"சிங்கப்பூரில் அளிக்கப்படும் பராமரிப்பை ஒப்பிடுகையில் இது மாறுபட்டது. மேம்பட்ட தொழில்நுட்ப வசதிகள் இல்லை என்றாலும், அன்பும் அரவணைப்பும் நிறைந்திருந்தது. அதுவே பராமரிப்பின் அடிப்படை. பிற திறன்களை மேம்படுத்த பயிற்சிகள் உதவும்.

"பல மாநிலங்களிலிருந்து வந்திருந்த பங்கேற்பாளர்களுக்கு இது கண்திறப்பாக அமைந்திருக்கும். எங்கெல்லாம் தேவைகள் இருக்கிறதோ, அவற்றைப் பூர்த்தி செய்ய இதுபோன்ற அமர்வுகள் உதவும்," என்றார் அவர்.

பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்ததையடுத்து, வலி மேலாண்மை குறித்த அமர்வை வழிநடத்தினார் மருத்துவர் அகிலேஸ்வரன். பல விதமான வலிகள், அதற்குரிய தீர்வுகள் குறித்து ஆலோசனை நடத்தப்பட்டது.

பொதுவாக மூத்தோருக்கு ஏற்படும் மூக்கத்தினால் குறித்த அமர்வை வழிநடத்தினார் அலெக்சாண்ட்ரா மருத்துவமையின் ஆதரவுப் பராமரிப்பு அந்திமகாலப் பராமரிப்பு ஆலோசகர் லிம் லிங் லின்.

விரிவுரைகள், குழு விவாதங்கள், விளக்கக் காட்சிகள், ஆலோசனைகள், உதவிக் குறிப்புகள் என பலவற்றை உள்ளடக்கிய இப்பயிலரங்குகளைத் தொடர்ந்து, இசைவழி சிகிச்சை குறித்த அமர்வும் நடைபெற்றது. இசைவழி சிகிச்சை நிபுணர் மே இங், இந்தியாவில் இசைவழி சிகிச்சை அளித்துவரும் பயிலேல்வி இருவரும் இதனை வழிநடத்தினர்.

இசைவழி உணர்வுகளைத் தூண்டுவது, நோயாளிகள் வலியை மறக்கச் செய்வது உள்ளிட்டவை குறித்த காணொளிகள், பாடல்கள், எடுத்துக்காட்டுகளுடன் விளக்கம் அளிக்கப்பட்டது.

மார்ச் 6ஆம் தேதி வலி, மூக்கத்தினால், 'டெலிரியம்' எனும் ஒருவகை குழப்பம், மயக்கநிலை, அவசரநிலைகள் என பல தலைப்புகளின்கீழ் குழு விவாதங்களுடன் கூடிய பயிலரங்கு நடைபெற்றது.

பங்கேற்பாளர்கள் குழுக்களாக பகுத்த விளக்கக் காட்சியுடன் முதற்கட்ட பயிலரங்குகள் முடிவடைந்தன.

மூவாண்டுகளுக்குத் திட்டமிடப்பட்டுள்ள இப்பயிற்சித் திட்டத்தின்கீழ், அடுத்தடுத்து நேரடி, இணையவழி பயிலரங்குகள் நடைபெறும்.

இந்திய மருத்துவத் துறை நிபுணர்கள் சிங்கப்பூருக்கு வந்து இங்குள்ள நடைமுறைகளை நேரடியாகப் பார்த்துக் கற்கும் வாய்ப்பும் ஏற்படுத்தப்படும் என சிங்கப்பூர் அனைத்துலக அறநிறுவனம் தெரிவித்தது.

இசைவழி சிகிச்சைப் பயிலரங்கில் கருவிகள் வாசிக்கும் மருத்துவ நிபுணர்கள். படங்கள்: சிங்கப்பூர் அனைத்துலக அறநிறுவனம்

இசைவழி சிகிச்சைப் பயிலரங்கை வழிநடத்திய நிபுணர்கள்.