

மறதிநோயைப் புரிந்துகொள்ளுதல்



healthhub.sg/dementia

மறதிநோய் தகவல் தொலைபேசி எண்: 1800 223 1123

உள்ளடக்க பக்கம்

- 01 மறதிநோய் என்றால் என்ன?
யாருக்கெல்லாம் மறதிநோய் ஏற்படும்?
மறதிநோய் வகைகள்
- 02 எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் என்ன?
- 04 எப்படி மறதிநோய் அபாயங்களைக் குறைக்கலாம்?
- 06 எப்படி மறதிநோய் உள்ளவர்களைப் பராமரிப்பது?
மறதிநோய் நோயாளிகளின் பராமரிப்பாளர்களுக்கு
ஆதரவு அளித்திடுங்கள்
- 07 ஏன் மறதிநோயின் துல்லியமான நோயறிதல்
முக்கியமானதாகும்?

முழுமையான முகவரிப் பட்டியல், தொடர்பு விவரங்கள்
அறிய, இந்தக் கையேட்டின் பின்பக்கத்தில் இருக்கும்
இணைப்பைப் பார்க்கவும்.

மறதிநோய் என்றால் என்ன?

மறதிநோய் என்பது வழக்கமாக முதுமையடைதலின் ஓர் அங்கம் இல்லை. மறதிநோய் என்பது மூளையைப் பாதிக்கும் ஒரு நோயாகும். இதனால் படிபடியாய் அதிகரிக்கும் ஞாபகமறதி, அறிவாற்றல் குறைவு, மற்றும் தனிமனித பண்பில் குறைவு ஆகியவை ஏற்படும். இது ஒருவரின் யோசிக்கும் திறன், புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்வதை, பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காண்பதை மற்றும் முடிவுகளை எடுக்கும் திறன்களைப் பாதிக்கும்.

தற்சமயம் மறதிநோய்க்கு சிகிச்சையேதும் இல்லை. இருப்பினும், அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான மற்றும் மறதிநோய் மேலும் அதிகரிப்பதை மெதுவடையச் செய்வதற்கான சிகிச்சை இருக்கின்றது.

யாருக்கெல்லாம் மறதிநோய் ஏற்படும்?

மறதிநோய் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம். ஆனால் வயது அதிகரிக்கும்போது மறதிநோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தும் அதிகரிக்கின்றது. இது 65 வயதைக் கடந்தவர்களிடம் அதிகம் காணப்படுகிறது. தற்சமயம் சிங்கப்பூரில் சுமார் 22,000 பேர் மறதிநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். இந்நிலைமையின் எண்ணிக்கை 2030 ஆம் ஆண்டு வாக்கில் 80,000 கு அதிகரித்துவிடும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

தெரியுமா?

தற்போது 60 வயதுக்குமேற்பட்ட, பத்தில் ஒருவர், மறதிநோயினால் அவதியுற்று வருகின்றனர்.

மறதிநோய் வகைகள்

மறதிநோயில் பல்வேறு வகைகள் உள்ளன, இதில் இரண்டு மிக பொதுவான வகைகள்:

அல்சைமர் நோய்

இது மூளையின் முன்னேற்றத்தைப் பாதிக்கும் ஒரு சிதைவு நோய். இதில் நரம்புசெல்கள் அழிக்கப்படுவது மட்டுமல்லாமல் மூளைச் சாரத்தையும் சுருக்கிவிடும்.

அல்சைமெர்ஸ் நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணம் முழுமையாகப் புரியவில்லை. இருப்பினும், அல்சைமெர்ஸ் நோய் ஏற்படுவதில் மரபுவழி காரணக்கூறுகளே பெரும் பங்காற்றுவதாக கூறப்படுகிறது, குறிப்பாக ஆரம்ப கட்டத்தில் ஏற்படும் வகை (60 வயதிற்கும் குறைந்தவர்கள்).

வாஸ்குலர் மறதிநோய்

இது தொடர்ந்து வரும் சிறிய பக்கவாதங்கள் மூலம் மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தச் சுழற்சிகளில் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும்.

வாஸ்குலார் மறதிநோய் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக இருக்கக்கூடிய ஆபத்துகள் பின்வருமாறு.

- உயர் இரத்த அழுத்தம் • உயர் இரத்த கொலஸ்டிரால் • நீரிழிவு நோய் • வாத நோய் இருந்ததற்கான வரலாறு
- உடற்பருமன்
- புகைபிடித்தல்

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் என்ன?

மறதிநோயின் அறிகுறிகளைத் தெரிந்து வைத்திருந்தால் முன்சூட்டியே அதைக் கட்டுப்படுத்தலாம். ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து உரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டால், நோயின் அறிகுறிகளைத் தணித்து, நோய் மோசமடைவதைத் தாமதப்படுத்தலாம்.

01 சமீபத்தில் அறிந்த விவரத்தை மறந்துவிடுதல்

மறதிநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பல விஷயங்களையும் எளிதில் மறந்துவிடக்கூடும். குறிப்பாக, சற்று முன்னர் நீங்கள் அவர்களிடம் கூறிய விவரங்களை அவர்கள் மறந்துவிடக்கூடும். நீங்கள் பதில் அளித்ததை மறந்துவிட்டு, அதே கேள்வியை அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் கேட்கக்கூடும்.

02 நேரம் மற்றும் இடம் குறித்து குழப்பம்

மறதிநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தாங்கள் இருக்கும் இடத்தையும் அவ்விடத்தை எப்படி அடைந்தார்கள் என்பதையும் மறந்துவிடக்கூடும். ஈரச்சந்தைப் போன்ற பழக்கப்பட்ட இடங்களுக்குச் செல்லும் வழி அறியாமலும் அவர்கள் சிரமப்படக்கூடும். நேரப் பொழுதுகளைப் பற்றி குழப்பமடைந்து, காலை, பிற்பகல், இரவு நேரங்களைக் குழப்பக்கூடும்.

03 மோசமான அல்லது குறைந்த பகுத்தறியும் திறன்

மறதிநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பகுத்தறியும் திறனை இழக்கக்கூடும். அவர்களுடைய தேவைக்கும் அதிகமான உணவை வாங்கக்கூடும், முன்பின் தெரியாதவர்களிடம் பெரிய தொகையைக் கொடுக்கக்கூடும், முன்பின் தெரியாதவர்களை வீட்டுக்குள் அழைத்து தங்கள் பாதுகாப்புக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

04 நன்கு பழக்கமான செயல்களைச் செய்வதில் சிரமம்

மறதிநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பணத்தைக் கையாள, சமைக்க அல்லது அன்றாடப் பணிகளைச் சமாளிக்க சிரமப்படக்கூடும். எடுத்துக்காட்டாக, சலவை செய்யும் வழிமுறையை அவர்கள் ஏறுக்குமாறாகச் செய்யக்கூடும்.

05 தொடர்பு கொள்வதிலும் விவரங்களைப் புரிந்துகொள்வதிலும் சிரமம்

மறதிநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றவர்களோடு சேர்ந்து உரையாடுவதில் அல்லது உரையாடலைப் புரிந்துகொள்வதில் சிரமங்களை எதிர்நோக்கக்கூடும். அன்றாடப் பொருட்களான சீப்பு போன்றவற்றின் சரியான பெயரைக் கூறுவதில் அவர்கள் பிரச்சனைகளை எதிர்நோக்கக்கூடும். இதனால், “உங்கள் தலைமுடியில் பயன்படுத்தும் பொருள்” போன்ற வழக்கத்திற்கு மாறான சொல்லை அல்லது சொற்றொடரை அவர்கள் சொல்லக்கூடும்.

06 திட்டமிடுவதில் அல்லது பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதில் சிரமம்

மறதிநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் திட்டம் வகுத்து செயல்படுவதில் பிரச்சனைகளை எதிர்நோக்கக்கூடும். எடுத்துக்காட்டாக, மளிகைப்பொருள் பட்டியல் தயாரித்து பயன்படுத்துதல், சமையல்குறிப்பைப் பார்த்து சமைத்தல் அல்லது மாதாந்தர கட்டணங்களைக் கணக்கில் வைத்திருத்தல்.

07 பொருட்களை இடம் மாற்றி வைத்தல்

மறதிநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பொருட்களை இடந்தவறி வைத்துவிட்டு, அவற்றை வைத்த இடத்தைக் கண்டுபிடிக்க இயலாமல் தவிக்கக்கூடும். அவர்கள் வழக்கத்திற்கு மாறான இடங்களில் பொருட்களை வைக்கக்கூடும். எடுத்துக்காட்டாக, குளிர்பதனப் பெட்டியில் சாவியை வைக்கக்கூடும்.

08 பணி அல்லது சமூக நடவடிக்கைகளில் இருந்து விலகியிருத்தல்

மறதிநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிக அமைதியாகி, இதுவரை மகிழ்ச்சியுடன் ஈடுபட்டு வந்த மாஜோங், டைச்சி அல்லது நண்பர்களைச் சந்தித்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளில் ஆர்வம் இழக்கக்கூடும்.

09 மனநிலை அல்லது நடத்தையில் மாற்றங்கள்

மறதிநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டில் வேகமாக மாற்றங்கள் தெரியக்கூடும். எடுத்துக்காட்டாக, திடீரென கோபமாகக் கத்திப் பேசிய சில நிமிடங்களுக்குள் நட்பாகவும் பிரியமாகவும் பேசுவார்கள்.

10 ஆளுமையில் மாற்றங்கள்

மறதிநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சுபாவத்தில் பெரும் மாற்றங்கள் தெரியக்கூடும். அவர்கள் வழக்கத்திற்கு மாறான சுபாவத்துடன், மற்றவர்களைச் சந்தேகப்பட்டு, குடும்பத்தினரையும் நண்பர்களையும் நம்பாமல் விலகி இருக்கக்கூடும்.

மறதிநோயின் தொடர் அறிகுறிகள் ஒருவரின் பாதுகாப்பாக மற்றும் சுதந்திரமாக வாழும் மற்றும் செயல்படும் ஆற்றலை பாதித்து, காலப்போக்கில் படிப்படியாக மோசமடையும்.

எப்படி மறதிநோய் அபாயங்களைக் குறைக்கலாம்?

01 ஆக்கப்பூர்வமான உறவுகளை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்

குடும்ப உறுப்பினர்களுடனும், நண்பர்களோடும் அடிக்கடி கலந்துரையாடி மகிழ்ந்திடுங்கள். தன்னார்வத் தொண்டுகள் மூலமோ அல்லது ஒரு சங்கத்தில் சேருவதன் மூலமோ மேலும் அதிக நண்பர்களை பெற்றிடுங்கள் மற்றும் சமூக நடவடிக்கைகளில் பங்கெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

02 உங்கள் எண்ணத்தை தூண்டுங்கள்

உங்கள் மூளைக்கு சவால் விடுங்கள். படிப்புகள், எழுதுங்கள், விளையாடுங்கள், புதிர் போட்டிகள் அல்லது அட்டை விளையாட்டுகள் போன்றவற்றில் ஈடுபடுங்கள். ஒரு மொழியைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள், ஒரு இசைக் கருவியை இசைத்திடுங்கள் அல்லது ஒரு புதிய திறன் ஒன்றைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். சமூக நூலகங்களிலிருந்து உங்களுக்குத் தேவையான பல்வேறு புத்தகங்கள் மற்றும் ஒலி-ஒளி ஆதாரங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

03 உடல்ரீதியாக துடிப்புடன் இருந்திடுங்கள்

உடல் ரீதியான நடவடிக்கைகள் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்திடும் மற்றும் புதிய மூள அணுக்கள் வளர்ச்சியை அதிகரித்திடும். விரைவு நடை, டாய் சீ, நடனம், அல்லது நீச்சல் போன்ற நடவடிக்கைகள் மூலம் துடிப்புடன் செயல்படுங்கள்.

04 சமச்சீரான உணவு உண்ணுங்கள்

அதிக பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் அடங்கிய ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள். குறைவான சர்க்கரை மற்றும் உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். குறைவான கொழுப்புள்ள (உறைந்த நிலையில் உள்ள கொழுப்பு) உணவான மீன் மற்றும் சோயாவை தேர்வு செய்யுங்கள். ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் சமையல் குறிப்புகள் குறித்து கூடுதலாக தெரிந்து கொள்ள, getthealthy.sg என்ற இணையத்தளத்தைப் பாருங்கள்.

நாட்பட்ட நோய்களையும் மற்றும் சில வகை மறதிநோய்களையும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகள் குறைப்பதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. பின்வரும் செயல்துடிப்புள்ள நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு, ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை இன்றே பின்பற்றத் துவங்குங்கள்.

05 இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருங்கள்

உங்கள் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருந்தால் உங்கள் மூளையும் ஆரோக்கியமாக இருந்திடும். இது இதய நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் மற்றும் வாதம் போன்ற, மறதிநோய் ஏற்படுத்தக்கூடிய நோய்கள் உண்டாக்குவதைத் தடுத்திடும்.

06 உங்கள் மருத்துவ நிலைமையை நன்கு கட்டுப்படுத்திடுங்கள்

உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் இரத்த கொலஸ்டிரால் அல்லது நீரிழிவு நோய் போன்ற மருத்துவ நிலைமைகளைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க முறையான சிகிச்சை பெற்றிடுங்கள் மற்றும் கடமையுணர்ச்சியுடன் மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள். உங்கள் இரத்த அழுத்தம், இரத்த கொலஸ்டிரால், சர்க்கரை அளவு மற்றும் உடல் எடை குறியீடு (BMI) ஆகியவற்றை ஏற்கத்தகுந்த அளவுகளில் வைத்திருங்கள். தொடர்ந்து வழக்கமான மருத்துவ பரிசோதனைகளுக்கு அல்லது உடல்நல பரிசோதனைகளுக்குச் சென்றிடுங்கள்.

07 உங்கள் உடல்நலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய பழக்க வழக்கங்களைக் குறைத்திடுங்கள் மற்றும் தவிர்த்திடுங்கள்

நீங்கள் அருந்தும் மதுபான அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திடுங்கள் மற்றும் புகைபிடிப்பதை விட்டுவிடுங்கள். ஆரோக்கியமான பழக்கங்கள் மூலம் உங்கள் மன அழுத்த அளவைக் குறைத்திடுங்கள். உடற்பயிற்சி செய்திடுங்கள், போதுமான நேரம் தூங்குங்கள்.

08 பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் தலையில் காயங்கள் ஏற்படுவதை மற்றும் கீழே விழுவதைத் தடுத்திடுங்கள். உங்கள் வீடுகளில் குப்பைக் கூளம் இல்லாது பார்த்துக் கொள்ளுங்கள், சைக்கிள் ஓட்டும் போது பாதுகாப்பு தலைகவசத்தை அணிந்திடுங்கள் மற்றும் காரில் பயணம் செய்யும் போது எப்போதும் பாதுகாப்பு பட்டையை அணிந்திடுங்கள்.



எப்படி மறதிநோய் உள்ளவர்களை பராமரிப்பது?

மறதிநோயில் உள்ள ஒருவரைக் கவனித்துக்கொள்வது மிகவும் ஒரு தீவிர மற்றும் சவாலான அனுபவம், ஏனென்றால் பராமரிப்பாளர்கள் கோபம் மற்றும் பதட்டம் போன்ற உணர்ச்சிகளை எதிர்கொள்ள நேரிடலாம்.

மறதிநோய் மேலும் அதிகரித்து, நோயாளி முழுமையாக பராமரிப்பாளரை சார்ந்திருக்கும் நிலை ஏற்படும் போது பராமரிப்பு செயல்முறை மேலும் அதிக முயற்சி தேவைப்படும் செயல்முறையாக மாறிவிடும்.

மறதிநோய் பராமரிப்பாளராக நீங்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டியது:

01

நீங்கள் நோய் வளர்ச்சியைத் தெரிந்துக் கொண்டுத் தயாராக இருந்தால் நோயாளிகளின் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க சலபமாக இருக்கும்.

02

உங்கள் சொந்த தேவைகளைக் குறித்து விழிப்புடன் இருந்து உங்கள் மன உளைச்சலைக் குறைக்கவும் சமாளிக்கவும் உங்கள் திறமையை அதிகரித்து கொள்ளவும், ஆதரவு சேவைகளை நாடலாம். மேலும் பராமரிப்பாளர்கள் சொந்த பராமரிப்பு குறிப்புகளுக்கு, <http://helm.hpb.gov.sg> நாடலாம்.

மறதிநோயால் பாதிக்கப்பட்ட உங்கள் அன்புக்குரியவர்களை எப்படி கவனித்துக்கொள்வது என்பதைக் கற்றுக்கொள்ள பயிற்சி வகுப்பில் சேருங்கள். பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் குழுவிலும் நீங்கள் சேரலாம்.

மறதிநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்குப் பயிற்சியும் சமூக ஆதரவும் வழங்கும் சமூக வளங்களின் பட்டியலை அறிய இணைப்பைப் பார்க்கவும்.

மறதிநோய் நோயாளிகளின் பராமரிப்பாளர்களுக்கு ஆதரவு அளித்திடுங்கள்

உங்கள் நண்பரோ அல்லது உறவினரோ மறதிநோய் நோயாளி ஒருவருக்கு பராமரிப்பு அளித்து வந்தால், அவர்களுக்கு உங்கள் ஆதரவை பின்வரும் வழிகளில் தெரிவித்துக் கொள்ளலாம்

- அவர்கள் கூறுவதை கேட்க தயாராக இருத்தல்
- அவர்களை சென்று பார்த்து, நீங்கள் அவர்கள் மீது அக்கறை கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதை காட்டுதல்
- அவர்களுடைய வழக்கமான வேலைகளில் இருந்து மாற்றாக இருக்குமாறு பிக்னிக்/ இன்ப பயணம் அல்லது மற்ற நடவடிக்கைகளுக்கு ஏற்பாடு செய்தல்.
- பராமரிப்பாளருக்கு அவசரமாக சிறிது நேரத்திற்கு வெளியே செல்ல வேண்டிய தேவை ஏற்படும் போது மறதிநோய் நோயாளியை அவருக்கு பதில் கவனித்துக் கொள்வதற்கு முன்வருதல்.
- அவர்களுக்கான மளிகைச் சாமான்களை வாங்கி தருதல்
- மறதிநோய் நோயாளியைப் பராமரிப்பது குறித்த தகவல்களை அவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.



ஏன் மறதி நோயின் துல்லியமான நோயறிதல் முக்கியமானதாகும்?

சில எச்சரிக்கை குறிகள் இருப்பதாலேயே ஒருவருக்கு மறதிநோய் இருக்கும் என்ற முடிவுக்கு வந்துவிடாதீர்கள். ஊக்கக்குறைவு, ஹார்மோன் குறைபாடுகள், சத்துப் பற்றாக்குறைகள் மற்றும் நோய் தொற்றுகள் ஆகியவற்றுக்குக்கூட இத்தகைய அறிகுறிகள் தோன்றும்.

உங்களுக்கு அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவருக்கு மறதிநோய் இருப்பதாகச் சந்தேகம் எழுந்தால், அவரை மதிப்பீடு செய்வதற்காக அல்லது மருத்துவமனையில் நிபுணத்துவச் சேவைப் பெறுவதற்கானப் பரிந்துரையைப் பெறுவதற்காக உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் பரிசோதனைக்குச் செல்லுங்கள்

மறதிநோய் பற்றியும் என்னென்ன வகை உதவி கிடைக்கும் என்பது பற்றியும் மேல்விவரம் அறிய பின்வரும் உதவித் தொலைபேசி சேவைகளை அழைக்கவும்.

மறதிநோய் தகவல் தொலைபேசி எண்:

1800 223 1123

அல்லைமெர்ஸ் நோய் கழகம், மறதிநோய் நோய் உதவித்தொடர்பு:

6377 0700



மறதி நோய் பற்றி விவரமும் சேவைகளும் வழங்கும் அமைப்புகள்

பின்வரும் பட்டியல் முழுமையானதல்ல. அமைப்புகள் மற்றும் சேவைகள் பற்றி அண்மை விவரம் அறிய, அன்புகூர்ந்து <https://www.silverpages.sg> இணையத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள் அல்லது சிங்கப்பூர் சில்வர் தொலைபேசி சேவையை **1800 650 6060** என்ற எண்ணில் அழைத்திடுங்கள்.

உதவும் கரங்கள்
மறதி நோய் பற்றியும், உதவியும் சேவைகளும் கிடைக்குமிடங்கள் பற்றியும் தகவல் அளிக்கும் சில உதவித் தொலைபேசி சேவைகள் உள்ளன.

Singapore Silver Line 1800 650 6060 (Monday-Friday: 8.30am-8.30pm & Saturday: 8.30am-4.00pm)	Health Promotion Board Dementia InfoLine 1800 223 1123 (Monday-Friday: 8.30am-5.00pm & Saturday: 8.30am-1.00pm)	Alzheimer's Disease Association Dementia Helpline 6377 0700 (Monday-Friday: 9.00am-6.00pm)
--	---	---

மறதி நோய் நாள் பாதுகாப்பு மையங்கள்
இந்த மையங்கள் பகல்நேரம் போது மறதி நோய் உள்ளவர்களுக்கு பாதுகாப்பு வழங்கும். அங்குத் தொழில் வசதிகள் மற்றும் பிசியோதெரபி அத்துடன் சமூக ஒருங்கிணைப்பு வாய்ப்புகளும் உள்ளன. குழு உடற்பயிற்சிகள் பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள் மற்றும் விருப்ப ஈடுபாடுகள் மற்றும் சுற்றுலாக்கள் போன்றவை நடவடிக்கைகளில் உள்ளடங்கும்.

மத்திய		
AWWA Dementia Day Care Centre 123 Ang Mo Kio Ave 6 #01-4035 Singapore 560123 6511 9479	Lions Home for the Elders 9 Bishan Street 13 Singapore 579804 6252 9900 / 6359 9167	New Horizon Centre (Toa Payoh) 157 Toa Payoh Lorong 1 #01-1195 Singapore 310157 6353 8734
NTUC Eldercare Silver Circle (Dakota) 62 Dakota Crescent #01-315 Singapore 390062 6715 6762	NTUC Eldercare Silver Circle (Henderson) 117 Bukit Merah View #01-201 Singapore 151117 6715 6762	NTUC Eldercare Silver Circle (Toa Payoh) 169 Toa Payoh Lorong 1 #01-1052 Singapore 310169 6715 6762
SASCO Day Activity Centre 30 Telok Blangah Rise #01-316 Singapore 090030 6273 5183	St Andrew's Senior Care Joy Connect 5 Beach Road #01-4919 Singapore 190005 6291 1861	St Hilda's Community Services 10 Jalan Batu #01-06 Singapore 431010 6345 0054
St Luke's Eldercare (Telok Blangah Centre) 33 Telok Blangah Way #01-1038 Singapore 090033 6273 3466	St Luke's Eldercare (Whampoa Centre) 97 Whampoa Drive #01-222 Singapore 320097 6252 9661	Yong-En Care Centre Chinatown Complex 335A Smith Street #03-57 Singapore 051335 6225 1002

வடக்கு		
Jamiyah Senior Care Centre Jamiyah Nursing Home 130 West Coast Drive Singapore 127444 6776 8575	Kwong Wai Shiu Hospital 705 Serangoon Road Singapore 328127 6299 3747	NTUC Eldercare Silver Circle (Ci Yuan) Ci Yuan Community Club 51 Hougang Ave 9 #03-01 Singapore 538776 6715 6762
NTUC Eldercare Silver Circle (Marsiling) 172 Woodlands St 13 #01-303 Singapore 730172 6715 6762	NTUC Eldercare Silver Circle (Punggol South) 571 Hougang St 51 #01-119 Singapore 530571 6715 6762	NTUC Eldercare Silver Circle (Serangoon Central) 264 Serangoon Central #01-207 Singapore 550264 6715 6762
Sree Narayana Mission Home (Woodlands) 861 Woodlands Street 83 #01-170 Singapore 730860 6362 5152	St Luke's Eldercare (Chong Pang) 113 Yishun Ring Road #01-457 Singapore 760113 6481 5708	St Luke's Eldercare (Golden Years Centre) 831 Hougang Central #01-502 Singapore 530831 6315 3566
St Luke's Eldercare (Hougang Centre) 126 Hougang Avenue 1 #01-1506 Singapore 530126 6382 2366	St Luke's Eldercare (Nee Soon Central) 766 Yishun Ave 3 #01-295 Singapore 760766 6759 9053	St Luke's Eldercare (Nee Soon East) 260 Yishun Street 22 #01-97 Singapore 760260 6481 5903
St Luke's Eldercare (Serangoon Centre) 217 Serangoon Ave 4 #01-156 Singapore 550217 6285 6004	Sunlove Dementia Day Care Centre Buangkok Green Medical Park 70 Buangkok View Singapore 534190 6387 3593 / 6387 3548	Sunshine Welfare Action Mission (SWAMI) Dementia Day Care Centre 5 Sembawang Walk Singapore 757717 6257 6117

கிழக்கு		
All Saints Home (Tampines) 11 Tampines Street 44 Singapore 529123 6788 2345	Apex Harmony Lodge 10 Pasir Ris Walk Singapore 518240 6585 2265	Peacehaven Changi Day Centre 9 Upper Changi Road North Singapore 507706 6546 5669
New Horizon Centre (Tampines) 362 Tampines Street 34 #01-377 Singapore 520362 6786 5373	NTUC Eldercare Silver Circle (Fengshan) 91 Bedok North St 4 #01-1527 Singapore 460091 6715 6762	NTUC Eldercare Silver Circle (Pasir Ris) 112 Pasir Ris St 11 #01-657 Singapore 510112 6715 6762

கிழக்கு		
PCF Sparkle Care @Changi Simei 120 Simei Street 1 #01-476 Singapore 520120 6588 1500	St Luke's Eldercare (Changkat Centre) 350 Tampines Street 33 #01-438 Singapore 520350 6789 9956	St Luke's Eldercare (Tampines Centre) 101 Tampines Street 11 #01-13 Singapore 521101 6786 7688
The Salvation Army - Bedok Multi-Service Centre for the Elderly 121 Bedok North Road #01-163 Singapore 460121 6445 1630	Thong Teck Home for Senior Citizens 91 Geylang East Avenue 2 Singapore 389759 6846 0069	

மேற்கு		
Montessori For Dementia Care 1 Kay Siang Road Annexe Block, #04-46 Singapore 248922 9729 7480	New Horizon Centre (Bukit Batok) 511 Bukit Batok Street 52 #01-211 Singapore 650511 6565 9958	New Horizon Centre (Jurong Point) Jurong Point Shopping Centre 1 Jurong West Central 2 #04-04 Singapore 648886 6790 1650
NTUC Eldercare Silver Circle (Jurong Central) 402 Jurong West St 42 #01-525 Singapore 640402 6715 6762	NTUC Eldercare Silver Circle (Jurong West) NTUC Health Nursing Home Level 2 50 Jurong West St 93 Singapore 648967 6715 6762	NTUC Eldercare Silver Circle (Taman Jurong) 349 Corporation Drive #01-502 Singapore 610349 6715 6762

SASCO Hong Kah North Day Care Centre 337 Bukit Batok St 34 #01-06 Singapore 650337 6273 5183	SASCO West Coast Day Care Centre 704 West Coast Road #01-741 Singapore 120704 6273 5183	St Luke's Eldercare (Bukit Timah Centre) 310 Clementi Ave 4 #01-263 Singapore 120310 6873 1772
St Luke's Eldercare (Clementi Centre) 602 Clementi West Street 1 #01-25 Singapore 120602 6872 2210	St Luke's Eldercare (Jurong East Centre) 327 Jurong East Street 31 #01-174 Singapore 600327 6569 0415	

மறதி நோய் வசதிகளுடன் நர்சிங் இல்லங்கள்

இந்த இல்லங்கள் மறதி நோய் உள்ளவர்களுக்கு குறுகிய / நீண்டகால குடியிருப்பு வசதிகள் மற்றும் மருத்துவ பராமரிப்பு வழங்கும்.

மத்திய		
Lions Home for the Elders (Bishan) 9 Bishan Street 13 Singapore 579804 6252 9900	Singapore Christian Home for the Aged 70 Jalan Tan Tock Seng Singapore 308439 6423 4310	St. Theresa's Home 49 Upper Thomson Road Singapore 574325 6256 2532
Tai Pei Old People's Home 10 Jalan Ampas Singapore 329510 6255 2188		

வடக்கு

All Saints Home (Hougang) 5 Poh Huat Road Singapore 546703 6282 6969	All Saints Home (Yishun) 551 Yishun Ring Road Singapore 768681 6351 1400	Bright Hill Evergreen Home 100 Punggol Field Singapore 828811 6459 3492
Grace Lodge 105 Punggol Road Singapore 546636 6489 8161	Ju Eng Home for Senior Citizens 205 Jalan Kayu Singapore 799436 6484 6890	Kwong Wai Shui Hospital and Nursing Home 705 Serangoon Road Singapore 328127 6299 3747
Ling Kwang Home for Senior Citizens 156 Serangoon Garden Way Singapore 556055 6287 5466	Man Fut Tong Nursing Home 20 Woodlands Street 82 Singapore 738507 3157 1151	Society for the Aged Sick 130 Hougang Avenue 1 Singapore 538900 6922 6222
Sree Narayana Mission Home for the Aged Sick 12 Yishun Avenue 5 Singapore 768992 6752 1785	St. Joseph's Home 36 Jurong West Street 24 Singapore 648141 6268 0482	Sunlove Dementia Day Care Centre Buangkok Green Medical Park 70 Buangkok View Singapore 534190 6387 3548
Sunshine Welfare Action Mission (SWAMI) Nursing Home 5 Sembawang Walk Singapore 757717 6257 6117	Villa Francis Home for the Aged 91 Yishun Central Singapore 768829 6269 2877	

கிழக்கு		
All Saints Home (Tampines) 11 Tampines Street 44 Singapore 529123 6788 2345	Apex Harmony Lodge 10 Pasir Ris Walk Singapore 518240 6585 2265	Lions Home for the Elders (Bedok) 487 Bedok South Avenue 2 Singapore 469316 6244 0667
Moral Home for the Aged Sick 1 Jalan Bilal Singapore 468854 6442 2268	The Salvation Army Peacehaven Nursing Home 9 Upper Changi Road North Singapore 507706 6546 5698 / 6546 5678	Thian Leng Old Folks' Home 115 Lorong G Telok Kurau Singapore 426317 6344 3186

Thong Teck Home for Senior Citizens
91 Geylang East Avenue 2
Singapore 389759
6846 0069

மேற்கு

All Saints Home (Jurong East) 20 Jurong East Avenue 1 Singapore 609792 6819 9300	Bethany Methodist Nursing Home 9 Choa Chu Kang Avenue 4 Singapore 689815 6314 1580	Jamiyah Nursing Home (Darul Syifaa) 130 West Coast Drive Singapore 127444 6776 8575
--	--	---

பராமரிப்பாளர் ஆதரவு குழுக்கள்

இந்தக் குழுக்கள், மறதிநோயாளிகளின் பராமரிப்பாளர்களுக்கு ஆதரவும் விவரமும் வழங்குகின்றன.மறுகட்டமைக்கப்பட்ட மருத்துவமனைகளிலும் மறதி நோய்க்கான பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் குழுக்கள் இருக்கக்கூடும் - அன்புசூர்ந்து மருத்துவமனைகளுடன் தொடர்பு கொண்டு விவரம் கேட்டறியவும்.

மத்திய

Alzheimer's Disease Association Caregiver Support Centre 70 Bendemeer Road, Luzerne Building #03-02A Singapore 339940 6377 0700	Project Angels 27 Telok Blangah Way #01-1018 Singapore 090027 6274 6904	Caregiving Welfare Association 3 Ghim Moh Road #01-294 Singapore 270003 6466 7957
---	--	--

வடக்கு	கிழக்கு
Caregivers Alliance Limited (Caregivers Support Centre) Outside Clinic B, Main Lobby, Main Block Institute of Mental Health Buangkok Green Medical Park 10 Buangkok View Singapore 539747 6388 2686 / 6388 8631	Filos Community Services 38 Chai Chee Avenue #01-177 Singapore 461038 6242 5978 / 6636 3787

குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு பயிற்சி

இந்த மையங்கள் மறதி நோய் உள்ளவர்களைப் பார்த்துக் கொள்ளும் பராமரிப்பாளர்களுக்குப் படிப்புகள் மற்றும் பயிற்சி பட்டறைகள் வழங்கும்.

மத்திய	
Alzheimer's Disease Association Resource & Training Centre Luzerne Building 70 Bendemeer Road #06-02 Singapore 339940 6293 9971	TSAO Foundation Hua Mei Training Academy Tiong Bahru Central Plaza 298 Tiong Bahru Road #15-01/06 Singapore 168730 6593 9547

பராமரிப்பாளர்களுக்கு பயிற்சி கிராண்ட்

மறதி நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை நல்லபடியாகக் கவனித்துக்கொள்ள, பராமரிப்பாளர்கள் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பயிற்சி வகுப்புகளுக்குச் செல்வதற்கு மானியங்கள் கிடைக்கின்றன. மேல்விவரங்களுக்கு www.silverpages.sg/ctg இணையத்தளத்திற்குச் செல்லவும்.

மறுகட்டமைக்கப்பட்ட செய்யப்பட்ட மருத்துவமனைகள்

மறுகட்டமைக்கப்பட்ட மருத்துவமனைகள் மறதி நோய் பரிசோதனைக்கும் கட்டுப்பாட்டுக்கும் நிபுணத்துவச் சேவைகள் வழங்குகின்றன.

மத்திய

Alexandra Hospital 378 Alexandra Road Singapore 159964 6472 2000	National Neuroscience Institute Neuroscience Clinic, Level 1 11 Jalan Tan Tock Seng Singapore 208433 6357 7095	National University Hospital 5 Lower Kent Ridge Road Singapore 119074 6779 5555
Singapore General Hospital Outram Road Singapore 169608 6222 3322	Tan Tock Seng Hospital Jalan Tan Tock Seng Singapore 308433 6256 6011	

வடக்கு

Institute of Mental Health 378 Buangkok Green Medical Park 10 Buangkok View Singapore 539747 6389 2000	Khoo Teck Puat Hospital 90 Yishun Central Singapore 768828 6555 8000
--	--

கிழக்கு	மேற்கு
Changi General Hospital 2 Simei Street 3 Singapore 529889 6788 8833	Ng Teng Fong General Hospital 1 Jurong East Street 21 Singapore 609606 6716 2000



மறதிநோய் குறித்த மேல்விவரங்களுக்கு, இந்த இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்

healthhub.sg/dementia

மறதிநோய் தகவல் தொலைபேசி எண்:

1800 223 1123