



පිළිකා වැළඳී ඇති කෙනෙකුට උපාය කිරීම

පිළිකා වැළඳී ඇති මතුරන්ට

උපායකරුවෙකු යනු අසනීපව හෝ ආබාධිතව සිටින කෙනෙකුට උපකාර කරන තැනැත්තෙකි.

උපායකරුවෝ විවිධාකාරය

සහකරුවන් (සැමියා, බිරිඳ, පෙම්වතිය හෝ පෙම්වතා), දෙමාපියන්, පුතුන්, දියණියන්, නෑදෑයන්, මතුරන් සහ අසල්වැසියන් උපායකරුවන්ට අයත් වේ. උපායකරුවන් තරයා හෝ මහලු අය විය හැක.

සමහර උපායකරුවෝ දවසේ පැය 24 පුරාම උපාය සපයති. අනෙක් අය සතියකට පැය කිහිපයක් පමණ උපාය කරන නෑදෑයන් සහ මතුරෝ වෙති.

සමහර උදව්‍ය උපායකරුවන් වීමට සතුටු වෙන අතර ඔවුහු තමන් උපාය කරන තැනැත්තාට ඉතා සමීප වේ. තවත් උදව්‍ය උපායකරුවෙකු වීමට තමන්ට බැඳීමක් ඇති යන හැඟීම දරන අතර තමන් උපාය කරන තැනැත්තාට තද සමීප බවක් ඇතිකර නොගනිති.

සමහර උපායකරුවන්ට, ලාබාල ළමුන් සිටීම හෝ කාර්ය බහුල රැකියාවක නිරතවීම හෝ ඉගෙනීමේ කටයුතු වල යෙදීම වැනි වෙනත් කැපවීම් ඇත.

කෙනෙකු උපායකරුවෙක් බවට පත්වන්නේ කිනම් අවස්ථාවලදීද?

පිළිකා රෝගියෙකුගේ අවශ්‍යතා තම වයස, තම පිළිකාවේ අවධිය, තම සංස්කෘතික සහ ආගමික පසුබිම සහ තමන් ලබාගන්නා ප්‍රතිකාර මොනවාද යන කරුණු මත වෙනස්වේ.

කෙනෙකු උපායකරුවෙක් බවට පත්විය හැකි අවස්ථා:

- පිළිකාව වේලාසනින් සොයාගෙන එය සමනය කිරීමේ අරමුණ ඇති විට
- පිළිකාව උග්‍රව මෝරා ඇති බැවින් එය සමනය කළ නොහැකි විට
- ප්‍රතිකාර ලබා වසර ගණනකට පසු පිළිකාව නැවත මතු වූ විට.

උපායකරුවෙක් වීමෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

උපායකිරීම අමාරු එහෙත් ඉතා වැදගත් කාර්යයක් විය හැක.

උපායකිරීමට ඇතුළත් විය හැකි දේ:

- ආහාර පිසීම, සාප්පු යාම, ප්‍රවාහනය සහ සනීපාරක්ෂාව පිහිස උපකාර කිරීම
- බිල් ගෙවීම, බැංකු ගිණුම් හසුරවීම සහ බදු බලා කියා ගැනීම
- වෛද්‍ය හමුවීම් සංවිධානය කිරීම සහ හමුවීම් සඳහා යාම
- පවුලේ අය සහ මතුරන් සමග සබඳතා පැවැත්වීම
- බෙහෙත් දීම ඇතුළත් මූලික සෞඛ්‍ය උපායන්
- භාවාත්මක සහ ආධ්‍යාත්මික ආධාර සැපයීම.

උපායකරුවෙක් වුවද නිරතුරු අලුත් අභියෝග වලට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැක. මුලදී සමහර දේවල් කරන්නට ඉතා අමාරු දේවල් ලෙස පෙනෙනු ඇත: උදාහරණයක් ලෙස වෛද්‍යවරු සමග කතා කිරීම හෝ බෙහෙත් ගැනීමට උදව් කිරීම තමන්ට අපහසු යයි උපායකරුට හැඟීමට පුලුවන. කළ යාමත් සමග තමන්ට කොපමණ නම් දේවල් කිරීමට පුලුවන්වීදැයි පුදුමයට පත්වූ බව බොහොමයක් උපායකරුවෝ පවසති. උදව් සම්භාරයක් තමන්ට කිරීමට හැකිවීම ගැන ඔවුහු තෘප්තියක් ලබති.

ඇහුම්කන් දීමට ඉගෙනගැනීම, කතා කළයුත්තේ කුමන අවස්ථාවේදැයි හඳුනාගැනීම සහ අවශ්‍යවන්නේ පිළිකා රෝගියා 'ලග ඉදීම' පමණක් බව වටහා ගැනීම වැදගත් හැකියාවන් අතරට අඩංගු වේ. තමන් නොදැනුවත්වම බොහෝ උපායකරුවන්ට මෙම හැකියාවන් සතුටවේ.

අමාරුකම් වලට මුහුණදීම

සමහර වෙලාවට උපාය කිරීම ඉතා අමාරු වැඩකි. උදාහරණයක් හැටියට සමහරු සාප ගැන වියවසාස කරන අතර තම පිළිකාව තමුන් කළ කිසියම් ක්‍රියාවක 'පල විපාකයක්' යයි සිතති. මෙවිට පිළිකා ගැන හෝ ඊට ප්‍රතිකාර ගැන කතා කිරීම අමාරු වියහැක.

සමහර අවස්ථාවල ප්‍රබල පවුල් සාරධර්ම සහ සංස්කෘතික විශ්වාස ගැන ඇති පවුලේ අපේක්ෂාවන් නිසා උවැනි කාර්යය කෙනෙකු පීඩාවට පත්කරයි.

ඔබට උවැනිකරවෙක ලෙස කටයුතු කිරීම අපහසුයි දැනේ නම් ඔබට ප්‍රඥවන් උපරිම ලෙස උවැනි කාර්යය කරන්න. ඔබට ප්‍රශ්න හෝ අමාරුකම් ඇත්නම් උදව් ගුල්ලා සිටින්න.

තමන් ගැනත් සැලකිලිමත් වෙන්න!

උවැනිකරවෙකවීම ගැන පුද්ගලයන්ට පරිසර විරෝධී හැඟීම් තිබීමට පුළුවන. තෘප්තිය, සතුට, හුදකලාව, කාංසාව, බිය, කනගාටුව, අප්‍රසාදය, සාවද්‍යතාව, අසරණාව, ඉවිච්චි භංගය, සහ තරහ මේ පොදු හැඟීම් වලට අඩංගු වේ.

සමහර අවස්ථාවල උවැනිකරුවා තමන් සහකාර කරන පුද්ගලයාටත් වඩා කනස්සල්ලට පත් වීමට පුළුවන. මේ උවැනිකරුවෙක බවට පත්වීමට කෙනෙක්ගේ ජීවිතයේ ඇතිවෙන වෙනස්කම් වලට මතු වෙන ස්වභාවික ප්‍රතිචාරයකි.

බොහෝ උවැනිකරුවන්ට තමන්ගේ හැඟීම් ගැන හිත යොමු කිරීම අමාරු දෙයක් වේ. ඔවුන් තම සම්පූර්ණ ශක්තිය පිළිකා රෝගියාට යොදවයි. උවැනිකරුවන්ද තමන්ගේ භාවාත්මක, ශාරීරික, ආධ්‍යාත්මික සහ මූල්‍ය අවශ්‍යතා ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය.

“මගේ පිළිකා රෝගී සැමියාව බලාකියාගන්නා අතරම මගේ අවශ්‍යතා ගැනද සැලකිලිමත් වීම වැදගත් බව මම දන්නවා. ;මේක ගුවන් යානයක ගමන් කරන කොට අනෙක් අයට උදව් කරන්න කලින් තමන්ගේ ඔක්සිජන් මුහුණු වැස්ම දාගන්න කියන ආරක්ෂා නියෝජනය හා සමානයි.” (Carole, 66)

වැදගත් මතක කිරීම්

- උදව් ගුල්ලා සිටින්න. බොහෝමයක් මිතුරන් සහ පවුලේ අය උදව් කිරීමට කැමැත්තෙන් සිටින නමුත් ඔවුන්ට කල හැකි දේවල් මොනවාද යන්න ඔබ ඔවුන්ට පැවසිය යුතුය.
- ඔබ අතින් සමහර විට වැරදීම සිදුවිය හැකි බව පිලිගන්න. ඔබ කරන්නේ ඔබට හැකි උපරිමයයි.
- තරහ යාම, හැඬීම සහ ඔබේ හැඟීම් අතින් උදව් යට (උවැනි සපයන කෙනාට උවද) දැකින්න

ලැබීමේ වැරද්දක් නැත. ඔබට සෑම වේලාවේම සතුටින් සිටින්නට හුදුපුදුවන.

- ඔබට ඇතිවන හැඟීම් ගැන කිට්ටු යහලුවෙක හෝ නැදෑයෙක් හෝ වෘත්තීමය උපදේශකයෙක් සමඟ කතා කරන්න.
- මතක තබාගන්න — සමහර දේවල් වෙනස් කරන්න ඔබට පුළුවන් කමක් නැත!

වැඩිදුර තොරතුරු

මුදල් ආධාර සහ උපකාර සේවා පිලිබඳ තොරතුරු සඳහා අමතන්න:

- **Carers Victoria : 1800 242 636 - the Carers Advice Line** (උවැනිකරුවන්ගේ උපදෙස් දුරකථනය) මගින් රෝගීන්ට සහ ආබාධිතයන්ට උපකාර සපයන අයට තොරතුරු සපයනු ලැබේ.
- **Centrelink: 13 27 17 – the Centrelink Multilingual Service** (සෙන්ට්‍රලින්ක් බහුභාෂා සේවය) අංකය **13 12 02**. ඔබට සෙන්ට්‍රලින්ක් මගින් උවැනිකරුවන්ගේ දීමනාව වැනි මුදල් ආධාර හෝ සහන පත් ලබා ගැනීමට පුළුවන් විය හැක.
- **Multilingual Cancer Information Line (බහුභාෂා පිළිකා තොරතුරු දුරකථනය)** අමතන්නන්ට පිළිකා ගැන තොරතුරු ඔවුන්ගේ භාෂාවෙන් සපයයි. **13 14 50** අමතා භාෂා පරිවර්තකයෙකුගේ සහාය ඇතුළු පිළිකා සාත්තුසේවකයෙක් සමඟ රහසිගතව කතා කිරීම සඳහා වික්ටෝරියාහු පිළිකා කවුන්සලයට සම්බන්ධ කරන ලෙස ගුල්ලන්න.

අවසන් වරට සවිස්තරාලිත කලේ: 2011 නොවැම්බර

