உடல்நலிவு முன்கூட்டியே கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் என்ன செய்யமுடியும்?

அலெக்சாண்ட்ரா மருத்துவமனையின் *EMBRACE* பராமரிப்புக் குழுவினரால்:

- தற்போதுள்ள மருத்துவப் பிரச்சினைகளைக் கண்டறிய, விரிவானதொரு முதுமை மருத்துவப் பரிசோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- தனிநபர்களுக்கு ஏற்றவாறு வடிவமைக்கப்பட்ட சிகிச்சையின் மூலம் கீழே விழுதல், எலும்பு முறிவுக்கான அபாயம், கீழே விழுவதன் தொடர்பிலான பயம், பராமரிப்பாளருக்குரிய சுமை ஆகியவற்றை கருத்தில் கொண்டு? செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துதல் அல்லது தற்போதைய நிலையில் தக்கவைத்துக்கொள்ளுதல்
- வருங்காலப் பராமரிப்புக்கான விருப்பங்களை அடையாளம் காணுதல்.
- அத்தியாவசியமற்ற மருந்து மாத்திரைகளைத் தவிர்க்கும் நோக்குடன் அவற்றை மறுபரிசீலனை செய்தல்.
- உடல் வலிமைக்கான பயிற்சிக்குத் துணைபுரியும் வகையில் புரதச் சத்தை அதிகப்படுத்தும் நோக்குடன் உணவுமுறையை மதிப்பீடு செய்தல். உணவுமுறையை மதிப்பீடு செய்தல்.
- நடவடிக்கைகளுக்கு சமூகப் பங்காளிகளிடம் அறிமுகம்.

எங்கள் பராமரிப்புக் குழுவோடும் சமூகப் பங்காளிப்பாளர்களோடும் சேர்ந்து, உங்களுக்கான பராமரிப்பை ஒருங்கிணைப்போம். உத்தேசத் துணை நடவடிக்கைகள் பற்றி எங்கள் வல்லுநரிடம் கலந்துபேச, இன்றே எங்களைச் சந்திக்க முன்பதிவு செய்யுங்கள்.

AH_GSH@nuhs.edu.sg

வாடிக்கையாளர் சேவை தொடர்பு 1800-CALL GSH (1800 225 5474)

செயல்படும் நேரம்:
திங்கள் - வெள்ளி (பொது விடுமுறை நாட்கள் தவிர), காலை 8.30-மாலை 5.30.

Queenstown Polyclinic
580 Stirling Rd, Singapore 148958.

Lions Befrienders Active Ageing Centre (AAC) @Ghim Moh
Blk 18 Ghim Moh Rd, #01-115 Singapore 270018.

Lions Befrienders Active Ageing Centre (AAC) @Clementi
Blk 420A, Clementi Ave 1, #02-03, S121420.

65 வயது அல்லது அதற்கும் மேற்பட்டவரா? நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும் ஆக்கப்பூர்வமாகவும் நம்பிக்கையுடனும் முதுமையடையத் துணைபுரியும் வகையில், எங்கள் அலெக்ஸாண்ட்ரா மருத்துவமனையின் ***EMBRACE*** குழு வழங்கும் முழுமையான பரிசோதனையை ஒரே இடத்தில் பெற்றிடுங்கள்.

உங்களிடமுள்ள சாஸ், முன்னோடித் தலைமுறை அல்லது மெர்டேக்கா தலைமுறை அட்டையுடன், அடையாள அட்டையையும் மருத்துவ முன்பதிவு அட்டையையும் கையோடு எடுத்து வாருங்கள். நீங்கள் மானியமுள்ள கட்டணங்களுக்குத் தகுதி பெறக்கூடும்.

EMBRACE மையம்
என்பது 65 வயது முதலான தகுதிபெறும் முதியோருக்கு ஒரே இடத்தில் விரிவான பரிசோதனை வழங்கும் மூப்பியல் சேவை மையமாகும்

உடல்நலிவு என்பது என்ன?

உடல் நலிவு என்பது முதுமையடைதலுடன் தொடர்புடைய ஓர் அம்சம். உடல்நலம் அல்லது மனநலம் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் மாற்றங்களை சமாளிப்பதற்கான தன்மை குறைவதை அது குறிக்கின்றது. உடல் நலிவின் அறிகுறிகள் மிகத் தெளிவாகத் தோன்றும் வரையில், ஒருவர் அதன் பல்வேறு நிலைகளைக் கடந்துசெல்லமுடியும். நலிவடையும் தனிநபர்கள் தங்கள் அன்றாட வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் உளைச்சல் காரணமாக, அத்தகு பிரச்சினைகளிலிருந்து குணமடையலாம்; குணமடையாமல் போகலாம். உடல் நலிவடைவதற்கான அறிகுறிகளை முன்கூட்டியே கண்டறிவது முக்கியம். அப்போதுதான், முறையான மருத்துவ சிகிச்சைகள் அளிக்கப்பெற்று, மூத்தோர் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழத் துணைபுரியமுடியும்.

நாங்கள் வழங்கும் சேவைகள்

- ஞாபகப் பரிசோதனை
- கீழே விழுதல் / எலும்பு முறிவுக்கான அபாயம் / செயல்பாட்டுப் பரிசோதனை
- கீழே விழுவது தொடர்பிலான பயம் குறித்த மதிப்பீடு
- ஊட்டச்சத்துப் பரிசோதனை
- மன மற்றும் சமூக தேவைகளின் மதிப்பீடு
- மருந்து மாத்திரைகள் மறுஆய்வு
- உங்களுடைய வருங்கால பராமரிப்புக்கான விருப்பங்கள் குறித்த கலந்துரையாடல்

எனக்கு உடல்நலிவு இருக்கிறதா என்பதை எப்படி தெரிந்துகொள்வது?

உங்களிடம் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்

சோர்வு
உங்களுக்குக் கடந்த நான்கு வாரங்களில் பெரும்பாலான நேரம் அல்லது எல்லா நேரமும் சோர்வாக இருந்ததா?

எதிர்ப்பாற்றல்
நீங்கள் மாடிப்படிகளில் ஏறுவதற்குச் சிரமப்படுகிறீர்களா?

அசைவியக்கம்
நீங்கள் ஒரு கட்டடத்தின் தூரம் நடப்பதற்குச் சிரமப்படுகிறீர்களா?

நோய்
உங்களுக்கு ஐந்து அல்லது அதற்கு மேலான மருத்துவப் பிரச்சனைகள் உள்ளனவா?

எடை இழப்பு
உங்களுக்குக் கடந்த ஆறு மாதங்களில் காரணமின்றி எடை குறைந்ததா?

உடல்நலிவுக்கு முந்திய நிலை 1-2

மேற்காணும் கேள்விகளில் ஒன்று அல்லது இரண்டு கேள்விகளுக்கு நீங்கள் “ஆமாம” என பதில் அளித்திருந்தால், உடல்நலிவுக்கு முந்திய நிலையில் இருக்கிறீர்கள்.

உடல்நலிவு 3-5

நீங்கள் மூன்று அல்லது அதற்கு மேலான கேள்விகளுக்கு “ஆமாம” என பதில் அளித்திருந்தால், உங்களுக்கு உடல்நலிவு இருப்பதாகக் கருதப்படும்.

உடல்நலிவு மதிப்பீட்டு முறை | மேற்கோள்: மோர்லி, ஜெ.இ., மல்ஸ்ட்ரோம், டி.கே., & மில்லர், டி.கே. (2012). நடுத்தர வயதுடைய கறுப்பின அமெரிக்கர்களின் நிலையை முன்னுரைக்கும் எளிய உடல்நலிவு வினாப்படிவம். ஊட்டச்சத்து, சுகாதார, மூப்பியல் சஞ்சிகை, 16(7), 601–608. doi: 10.1007/s12603-012-0084-2