දුරකථන) 2698475
தொலைபேசி) 2698490
Telephone) 2698507

ෆැක්ස්) 2692913
பெக்ஸ்) 2693869
Fax)

විද්‍යුත් තැපැල)
மின்னஞ்சல் முகவரி) postmaster@health.gov.lk
e-mail)

වෙබ් අඩවිය)
இணையத்தளம்) www.health.gov.lk
website)

මගේ අංකය)
எமது இல) DMH/B/43/2009
My No. :)

Your No.
ඔබේ අංකය)

දිනය)
திகதி) 25 . 09. 2013
Date)

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார அமைச்சு
Ministry of Health

பொது சுற்றறிக்கை இலக்கம் : 02-141/2013

மாகாண சுகாதார செயலாளர்கள்,
மாகாண சுகாதார சேவைப்பணிப்பாளர்கள்,
பிராந்திய சுகாதார சேவைப்பணிப்பாளர்கள்,
போதனா/பொது வைத்தியசாலைகளின் பணிப்பாளர்கள்,
வைத்திய மருத்துவ அத்தியட்சகர்கள்,
நிறுவனத்தலைவர்கள் அனைவருக்கும்.

உலக மனநல ஆரோக்கிய தினம் - 2013.
மனநல ஆரோக்கியமும் வயோதிபரும்.

எதிர்வரும் ஒக்டோபர் 10ம் திகதியன்று கொண்டாடப்படும் உலக மனநல ஆரோக்கிய தினமானது (WMHD) மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பான விடயங்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் தினமாக கொண்டாடப்படவுள்ளது. இத்தினமானது உளநலம் சம்பந்தமான மேம்பாடு, தடுப்பு நடவடிக்கை, சிகிச்சை, புணர்வாழ்வு சேவைகள் மற்றும் நோயைப்பற்றிய தப்பான கருத்துகள் (அவமதிப்புகள்) தொடர்பான விடயங்கள் பற்றி வெளிப்படையாக கலந்துரையாடுவதை ஊக்குவிக்கிறது. இந்த வருடத்தின் தொனிப்பொருள் "மனநல ஆரோக்கியமும் வயோதிபரும்" எனும் தலைப்பில் மையப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஐக்கிய நாடுகள் வயோதிபர்கள் என்பதை சுட்டிக் காட்டுவதற்கு 60 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுப்பிரிவினரை, ஒரு அளவுகோளாக பயன்படுத்துகிறது.(UNFPA,2012)

உலக சனத்தொகை தற்போது உள்ளது போல் முதிர்ச்சி பெற்றதாக ஒருபோதும் இருந்ததில்லை. தற்போது 60 மற்றும் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை 800 மில்லியனை விட அதிகமானதாகும். இத்தொகையானது 2050ஆம் ஆண்டளவில் இரண்டு மில்லியனை விட அதிகமாகும் என முற்கணிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன. வயோதிபர்கள் விஷேடமான சுகாதார சவால்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியவர்களாக உள்ளனர். அவர்களில் பலர் பல்வேறு உடல் மற்றும் உளரீதியான பிரச்சனைகள் காரணமாக தனித்து வாழ்வதற்கான அவர்களின் ஆற்றலை இழக்கின்றனர். வயது முதிர்வு காரணமாக ஏற்படும் உடல், உள வலிமை குன்றுதல் மற்றும் மனச் சோர்வு என்பன முதியவர்களிடையில் காணப்படும் பொதுவான உளநலக் கோளாறுகளாகும். டிமென்ஷியா(Dementia) மற்றும் டிப்ரெசன் (Depression) என்பன முதியவர்கள் மத்தியில் பரவலாக காணப்படும் நோய்களாகும்.

வயோதிபர்களின் உளநல ஆரோக்கியத்தை செயற்திறன் மிக்கதாகவும், ஆரோக்கியமான முறையிலும் முதிர்வடைதலை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் விருத்தி செய்ய முடியும். முதியோரை துன்புறுத்தும் விடயத்தைக் கையாளுதல் முதியவர்களிடையே உளநல மேம்பாட்டுக்கான பாரதூரமானதொரு அணுகுமுறையாகும். செயற்திறன் மிக்கவகையிலும் ஆரோக்கியமான முறையிலும் மூப்படைவதை மேம்படுத்துவதற்கு ஆரம்ப சுகாதாரம், சுகாதார பராமரிப்பு, சமூக சேவைகள் துறை என்பன உணர்வு பூர்வமானதாகவும், உறுதுணையாகவும் இருத்தல் அவசியமானதாகும்.

சம்பந்தப்பட்ட சகல தரப்பினரதும் பயனுறுதிமிக்க பங்களிப்புடன் இத்தினத்திற்கான தொனிப் பொருளை வலியுறுத்துவதற்கான ஏற்பாடுகளை மேற்கொள்ளுதல் இன்றிமையாததாகும். மேலதிக விபரங்கள் உமது மாவட்டத்திலுள்ள உளநோய் மருத்துவ நிபுணர், விடயத்துக்குப் பொறுப்பான (Focal Point) மருத்துவ அலுவலகர்கள் (உளநல ஆரோக்கியம்) மற்றும் சுகாதார அமைச்சின் உளநல ஆரோக்கிய பணிப்பாளர் அலுவலகத்திலிருந்தும் (mhusrilanka@gmail.com) மற்றும் www.wfmh.org பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

சுருக்கம்:

1. அனைத்து மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்களும், பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்களும் "உலக மனநல ஆரோக்கிய தினம்" தொடர்பாக அவர்களது மாவட்டத்தில் நடாத்தப்படும் செயற்பாடுகள் / நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் என்பவற்றை மேற்பார்வை செய்தல்.

2. இந்த வருடத்தின் "உலக மனநல ஆரோக்கிய தினம்" பற்றிய தொனிப்பொருள் தொடர்பில் சகல சுகாதார ஊழியர்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில் இணைந்து செயலாற்றுவதற்கு உளநல மருத்துவ நிபுணர்கள், விடயத்துக்குப் பொறுப்பான (Focal Point) மருத்துவ அலுவலகர்கள் (உளநல ஆரோக்கியம்) மற்றும் சுகாதார மருத்துவ அதிகாரிகள் அனைவரும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றனர்.

3. பொருத்தமான சுகாதார செய்திகள், கைநூல்கள், விளம்பரத்துண்டுகள் என்பவற்றை அச்சடித்து வழங்குதல்.

4. சம்பந்தப்பட்ட இலக்கு குழுவினருடன் நிகழ்ச்சித்திட்டங்களை ஏற்பாடு செய்து நடத்துதல்: முதியோர் இல்லங்கள், சமூக அமைப்புகள், பாடசாலைகள், இளைஞர் மன்றங்கள், சிவில் அமைப்புகள் போன்றன.

5. ஆகக்குறைந்தது ஒரு பொருத்தமான நிகழ்ச்சித்திட்டமாவது சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி மட்டத்தில் நடத்தப்படல் வேண்டும்.

6. இவ்வருடத்தின் "உலக மனநல ஆரோக்கிய தினம்" நிகழ்வுகள் தொடர்பான வலுவான அறிக்கையொன்றை தயாரிக்கும் பொருட்டு 2013 நவம்பர் 30ஆம் திகதி அளவில் "உலக மனநல ஆரோக்கிய தினம் - 2013" நிகழ்வை குறிக்குமுகமாக உமது நிறுவனம் / பிரதேசத்தில் நடாத்தப்பட்ட செயற்பாடுகள் பற்றிய விபரமான அறிக்கை ஒன்றை பணிப்பாளருக்கு(உளநல ஆரோக்கியம்) சமர்ப்பிப்பதற்குப் பொறுப்பான மருத்துவ உத்தியோகத்தர்களிடமிருந்து (உளநல ஆரோக்கியம்) எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

7.2.14

வைத்தியர் வை.டி. நிஹால் ஜயதிலக.
செயலாளர்.

Dr. Y. D. Nihal Jayathilaka
Secretary
Ministry of Health
"Suwasiripaya"
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha,
Colombo 10, Sri Lanka.