

Dementia থাকা মানুষদের যারা দেখাশুনো করেন তাদের জন্য সহায়তা

আপনি যখন Dementia, থাকা কোনও ব্যক্তির দেখাশোনা করেন, তখন আপনার সহায়তা পাওয়াও জরুরি। এটি আপনাকে মানসিকভাবে, শারীরিকভাবে এবং বাস্তবিকভাবে মানিয়ে নিতে সাহায্য করবে।

যখন পরিস্থিতি কঠিন মনে হবে, তখন একটা বিরতি নেওয়া ভালো ভাবনা। কিছুটা তাজা বাতাস নিলে, পড়াশোনা করা অথবা চা কিংবা কফির আনন্দ নিতে সময় দিলে তা সহায়ক হতে পারে। অন্যান্য ব্যক্তিদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখা পরিচর্যা করাকালীন ভালোভাবে জীবনযাপনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

সামাজিক পরিষেবা এবং পরিচর্যাকারীর মূল্যায়ন – যদি আপনি dementia থাকা কোনও ব্যক্তির সহযোগিতা করেন, সেক্ষেত্রে কোন বিষয়গুলো আপনার জীবন আরও সহজ করতে সাহায্য করতে পারে তা দেখার জন্য আপনি একটি মূল্যায়ন পেতে পারেন। এটি একটি পরিচর্যাকারীর মূল্যায়ন নামে পরিচিত। সামাজিক পরিষেবা আপনাকে সহায়তা সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারে।

পরিবার ও বন্ধু-বান্ধব – সহায়তা চাওয়া বা নেওয়া কঠিন হতে পারে। তবে পরিবারের সদস্য এবং বন্ধু-বান্ধবের থেকে সহায়তা পেলে তা আপনার মানসিক চাপ সামান্য কমাতে পারে। আপনি ফোনে বা ভিডিও কলের মাধ্যমেও যোগাযোগ রাখতে পারেন।

সুযোগ-সুবিধা এবং কর্মসংস্থান – যদি আপনি চাকুরিরত হন, তাহলে আপনার নিয়োগকর্তা কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে সে বিষয়ে জানতে তার সাথে আপনার কথা বলা উচিত, যেমন নমনীয় কাজের ব্যবস্থা। যদি আপনি

কাজ করা বন্ধ করে দেন, তাহলে আপনি একটি পেনশন এবং ভাতা পেতে পারেন। Citizens Advice (নাগরিক পরামর্শ) আপনার সহায়তায় কী উপলভ্য আছে তা আপনাকে বুঝতে সাহায্য করতে পারে – ফোন করুন **0800 144 8848** নম্বরে বা www.citizensadvice.org.uk-এ যান

সহায়তা কর্মী এবং dementia সংক্রান্ত পরামর্শদাতা – বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান থেকে প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতারা সাহায্য করতে পারেন। তারা বাস্তব এবং মানসিক সহায়তা দিতে পারেন। তারা পরিবারগুলিকেও সহায়তা করতে পারে। একজন প্রশিক্ষিত Dementia বিষয়ক উপদেষ্টার সাথে কথা বলার জন্য **0333 150 3456** নম্বরে **Alzheimer's Society**তে ফোন করুন। আপনি যে ভাষায় কথা বলেন, পরামর্শদাতা, সেই ভাষায় একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করবেন।

সহায়ক গোষ্ঠীগুলি – স্থানীয় গোষ্ঠীগুলি আপনার মতো একই পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের একসাথে নিয়ে আসে। Alzheimer's Society's Talking Point (আলঝেইমার্স সোসাইটির আলোচ্য বিষয়) এর মতো, ভার্চুয়াল অবস্থায় কিংবা সামনাসামনি সাক্ষাৎ থেকে অনলাইন আলোচনার ফোরাম, সবার জন্য কিছু না কিছু থাকে।

কমিউনিটিতে সহায়তা – অনেক উপাসনালয় এবং কমিউনিটি সেন্টার Dementia- friendly (বান্ধব)পরিষেবা এবং সহায়তার প্রস্তাব করে। এগুলি ডে সেন্টার, বা Dementia ক্যাফে হতে পারে।

অবকাশকালীন পরিচর্যা এবং বিরতি – অবকাশকালীন পরিচর্যা হল যখন অন্য কোনও ব্যক্তি dementia থাকা ব্যক্তির দেখাশোনা করেন। এটি আপনাকে একটি সাময়িক বিরতি দিতে পারে।



চিকিৎসা এবং পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নেওয়া সহ Dementia নিয়ে আরও তথ্যের জন্য alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language –এ যান



আপনাকে সহায়তা করার জন্যই আমরা আছি। আপনি dementia সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হলে, **0333 150 3456** নম্বরে আমাদের ফোন করুন। পরামর্শদাতাকে আপনার ভাষা বলুন এবং তারা একজন দোভাষীকে সঙ্গে নিয়ে আপনাকে ফোন করবে।



আপনার এলাকায় সশরীরে এবং অনলাইন সহায়তার জন্য, alzheimers.org.uk/dementiadirctory -এ যান। এটি সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় গোষ্ঠীগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে।