

Dementia আক্রান্ত মানুষের দেখাশুনাকারী অখলের লাগি সহায়তা

আপনে যেত dementia আক্রান্ত কেউর দেখাশুনা করবা, আপনারও সহযোগিতা পাওয়াটা জরুরি। ইগুলোয় আপনারে মানসিক, শারীরিক এবং বাস্তবিকভাবে মানাইয়া নিতে সাহায্য করব।

পরিস্থিতি কঠিন মনো অইলে একটু বিরতি নেওয়াউ ভাল। একটু খুলা বাতাস নিলে, পড়াশোনা করলে অথবা আরাম করিয়া চা কিংবা কফি খাইলে ভালগাব। কেয়ারিং অর কাজ করার সময় ভাল থাকা একটা গুরুত্বপূর্ণ অংশ অইল অন্যান্য মানুষর লগে যোগাযোগ রাখা।

সোশ্যাল সার্ভিস এবং কেয়ারার মূল্যায়ন – যদি আপনে dementia(ডিমেনশিয়া) আক্রান্ত কেউর দেখাশুনা করইন, তাইলে আপনে একটা মূল্যায়ন করাইয়া দেখতে পারইন কুন বিষয়গুলোয় আপনার জীবনরে সহজ করতে পারে। ইকটারে কয় কেয়ারার মূল্যায়ন। সোশ্যাল সার্ভিসে আপনারে সহায়তা করা সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারে।

পরিবার ও বন্ধু-বান্ধব – সহায়তা চাওয়া বা নেওয়া কঠিন অইতে পারে। তবে পরিবার এবং বন্ধু-বান্ধবর সহায়তা নিলে আপনার মানসিক চাপ একটু কমত পারে। আপনে ফোন বা ভিডিও কলর মাধ্যমেও যোগাযোগ রাখতে পারইন।

সুযোগ-সুবিধা এবং কর্মসংস্থান – আপনে যদি চাকরিজীবী অইন, তাইলে আপনারে যে নিয়োগ দিছে তার লগে আলাপ করিয়া দেখউক্কা তারা কিলা আপনারে সহযোগিতা করতে পারইন, যেমন কাজের ব্যাপারে ছাড় দেওয়া। যদি আপনে

কাজ করা বন্ধ করি দেইন, তাইলে আপনে পেনশন এবং সুযোগ-সুবিধা পাইতে পারইন। আপনে কিতা কিতা পাইতে পারইন জানার লাগি Citizens Advice-এ আপনারে সহযোগিতা করতে পারে – ফোন করউক্কা **0800 144 8848** নম্বরে বা দেখউক্কা www.citizensadvice.org.uk

সহায়তা কর্মী এবং dementia বিষয়ক পরামর্শদাতা – বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানর প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতারা সাহায্য করতে পারইন। তারা বাস্তব এবং মানসিক সহায়তা দিতে পারইন। তারা পরিবারগুলোরেও সহায়তা করতে পারইন। কুনো প্রশিক্ষিত dementia বিষয়ক উপদেষ্টার লগে আলাপ করার লাগি **0333 150 3456** নম্বরে Alzheimer's Society -ত ফোন করউক্কা। পরামর্শদাতায় আপনার ভাষার একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করবা।

সাপোর্ট গ্রুপ – স্থানীয় গ্রুপগুলো আপনার লাখান একই পরিস্থিতির সম্মুখীন মানুষগুলোরে একলগে রাখে। হখলর লাগিউ Alzheimer's Society's Talking Point-অর লাখান ভার্চুয়াল কিংবা সামনাসামনি সাক্ষাৎ তাকি শুরু করিয়া অনলাইন আলোচনা ফোরাম, কিচ্ছু একটা আছে।

কমিউনিটি সহায়তা – অনেক উপাসনালয় এবং কমিউনিটি সেন্টার dementia-friendly(বান্ধব) সেবা এবং সহায়তা দেয়। এগুলো অইতে পারে ডে সেন্টার বা dementia ক্যাফে।

অবসর সময় কেয়ার এবং বিরতি – অবসর সময় কেয়ার অইল যখন অন্য কেউ dementia আক্রান্ত ব্যক্তির দেখাশোনা করইন। এর মাধ্যমে আপনে একটু সাময়িক বিরতি পাইতে পারইন।



চিকিৎসা এবং পরিবর্তনর লগে মানাইয়া নেওয়া সহ dementia(ডিমেনশিয়া) বিষয়ক আরো তথ্যর লাগি দেখউক্কা alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language



আমরা আপনার সহযোগিতার লাগি আছি। আপনে dementia সম্পর্কে চিন্তিত অইলে, **0333 150 3456** নম্বরে আমরারে ফোন করউক্কা। পরামর্শদাতারে আপনে কুন ভাষায় মাতইন জানাউক্কা এবং তাইন একজন দোভাষীরে লইয়া আপনারে ফোন করবা।



আপনার এলাকাত সরাসরি এবং অনলাইন সহায়তার লাগি, alzheimers.org.uk/dementiadiirectory দেখউক্কা। সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় গ্রুপগুলো ইকানোর মাঝে আছে।