

## থেরাপিস্ট এবং অন্যান্য পেশাদারদের থেকে চিকিৎসা

আপনার স্বাস্থ্যের ওপর নজর রাখা এবং সক্রিয় থাকা আপনাকে যতদূর সম্ভব ভালো থাকতে সহায়তা করবে। পেশাদার এবং সামাজিক পরিচর্যা আপনার Dementiaতে ঔষধ ব্যবহার না করে অন্য উপায়ে আপনাকে সহায়তা করতে পারে। ঔষধ সম্পর্কে তথ্যের জন্য HS4BEN স্মৃতি এবং চিন্তাভাবনায় সহায়তা করতে ঔষধগুলি দেখুন।

### Cognitive stimulation therapy (CST)

মস্তিষ্কে সক্রিয় রাখতে সহায়তাকারী একগুচ্ছ ক্রিয়াকলাপ দেওয়া হল। আপনি ধাঁধার সমাধান করতে পারেন, গেম খেলতে পারেন, সংবাদ নিয়ে কথাবার্তা বলতে পারেন বা গান গাওয়ার মতো সৃজনশীল কিছু করতে পারেন।

### Cognitive rehabilitation

আপনার করতে অসুবিধা হয় এমন কিছুতে সহায়তা করার জন্য একজন পেশাদার আপনার সাথে কাজ করবেন। এটি আপনার মস্তিষ্কের যে অংশটি কাজ করছে সেই অংশটিকে, যে অংশটি কাজ করছে না, সেটিকে কাজ করতে সহায়তা করে।

### জীবন কাহিনী এবং স্মৃতিচারণা

এই চিকিৎসাগুলি আপনার মেজাজ, সুস্থতা এবং স্মৃতি উন্নত করতে পারে। জীবন কাহিনী একটি স্ক্রিপিবুক, ফটো অ্যালবাম বা ফোন বা অন্য ডিভাইসে অ্যাপকে ব্যবহার করে। আপনার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলিকে মনে রাখতে সহায়তা করার জন্য আপনি সেগুলি রেকর্ড করবেন এবং সেগুলি সম্পর্কে কথাবার্তা বলবেন।

স্মৃতিচারণা, আপনার অতীত সম্পর্কে কথাবার্তা বলতে, ফটো, জিনিস বা সঙ্গীত ব্যবহার করে।

### সঙ্গীত এবং সৃজনশীল কলা

সৃজনশীল হওয়া সহায়তা করতে পারে। সঙ্গীত রচনা, নাচ এবং আঁকা মস্তিষ্কে সক্রিয় রাখতে পারে, যেমন গল্প বলা, এমব্রয়ডারি এবং কার্ড বানানো করে। আপনি একটি Alzheimer's Society Singing for the Brain® গ্রুপ পরখ করে দেখতে চাইতে পারেন।

### পরিপূরক চিকিৎসা

অ্যারোমাথেরাপি, ম্যাসাজ বা উজ্জ্বল আলো থেরাপি সেইসাথে অন্যান্য চিকিৎসাও ব্যবহার করা যেতে পারে। সেগুলি Dementia-র কারণে হওয়া পরিবর্তনগুলির চিকিৎসা করার ক্ষেত্রে প্রমাণিত নয়। কিন্তু সেগুলি লোকজনকে স্বস্তি বোধ করতে সহায়তা করতে পারে।

আপনি সেগুলি ব্যবহার করতে আগ্রহী হলে, আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। সবসময় নিশ্চিত হয়ে নিন যেন থেরাপিস্ট যথাযথ প্রশিক্ষিত হয়।



Dementia নিয়ে বেঁচে থাকা সম্পর্কে আরও পরামর্শের জন্য, HS5BEN Dementia থাকা একজন মানুষ কীভাবে সহায়তা পেতে পারে? দেখুন – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](http://alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)



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/dementiadirectory](http://alzheimers.org.uk/dementiadirectory) -এ যান। এটি সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় গোষ্ঠীগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে।