

## আপনার দেখাশুনাকারী থেরাপিস্ট এবং অন্যান্য পেশাদারের চিকিৎসা নিলে

এবং কর্মঠ থাকলে আপনে বউত দিন ভালা করিয়া বাচতে পারবা। স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার পেশাদাররা ঔষধ ছাড়া অন্যান্য উপায়েও আপনারে Dementiaর ব্যাপারে সহযোগিতা করতে পারবা। ঔষধ সম্পর্কে জানার লাগি দেখউক্কা HS4SYL স্মৃতি এবং চিন্তাভাবনার ক্ষেত্রে সহায়তাকারী ঔষধ।

### Cognitive stimulation therapy (CST)

ইগুলা অইল মস্তিষ্করে সক্রিয় রাখার লাগি কিছু কাজকর্ম। আপনে ধাঁধার সমাধান (ফইল ভাঙ্গানি) করতে পারইন, গেম খেলতে পারইন, খবর নিয়া আলোচনা করতে পারইন বা গান গাওয়ার মতো সৃজনশীল কুনতা করতে পারইন।

### Cognitive rehabilitation

আপনার কুনতা করতে অসুবিধা অইলে ই ব্যাপারে একজন পেশাদারে আপনার লগে কাম করবা। এই ক্ষেত্রে মস্তিষ্কর সক্রিয় অংশটায় মস্তিষ্কর নিষ্ক্রিয় অংশরে সহায়তা করে।

### জীবন কাহিনী এবং পুরানা দিনোর কথা মনো করা

এই চিকিৎসাগুলোয় আপনার মেজাজ-মর্জি, সুস্থতা এবং স্মৃতিশক্তি উন্নত করতে পারে। জীবন কাহিনীর লাগি একটা স্ক্রিপবুক, ফটো অ্যালবাম অথবা ফোন বা অন্য ডিভাইসর অ্যাপ ব্যবহার করা অয়। আপনে আপনার জীবনর গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোরে রেকর্ড করিয়া এবং মাতিয়া রাখবা যাতে মনো রাখতে সুবিধা অয়। পুরানা দিনোর কথা মনো করার লাগি আপনার অতীত সম্পর্কে আলোচনা করতে ফটো, কোনো জিনিস বা গান ব্যবহার করা অয়।

### সঙ্গীত এবং সৃজনশীল শিল্প

সৃজনশীল অইলে লাভ অইতে পারে। সঙ্গীত বানাইলে, নাচলে এবং ছবি আঁকলে মস্তিষ্ক সক্রিয় থাকব, গল্প কইলে, এমব্রয়ডারি করলে এবং কার্ড বানাইলেও এই উপকার পাওয়া যাইব। আপনে কুনো Alzheimer's Society Singing for the Brain® গ্রুপ যাচাই করিয়া দেখতে পারইন।

### সম্পূরক থেরাপি

অন্যান্য চিকিৎসার লগে লগে অ্যারোমাথেরাপি, ম্যাসাজ বা ব্রাইট লাইট থেরাপিও প্রয়োগ করা যাইতে পারে। এই থেরাপিগুলোয় Dementia এর কারনে অওয়া পরিবর্তনগুলোর চিকিৎসা করতে পারে এমন কুনো প্রমাণ পাওয়া গেছে না। তবে ইগুলায় মানুষরে আরাম দিতে পারে।

আপনি ইগুলায় ব্যাপারে আগ্রহী অইলে, আপনার ডাক্তারর লগে আলাপ করউক্কা। সবসময় নিশ্চিত করবা থেরাপিস্ট যেন যথাযথ প্রশিক্ষিত অয়।



Dementia(ডিমেনশিয়া) নিয়া বাচিয়া থাকা বিষয়ক আরো পরামর্শর লাগি দেখউক্কা HS5SYL Dementia(ডিমেনশিয়া) আক্রান্ত মানুষ কিলান সহায়তা পাইতে পারে? [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](http://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/dementi DIRECTORY](http://alzheimers.org.uk/dementi DIRECTORY) দেখউক্কা। সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় গ্রুপগুলো ইকানোর মাঝে আছে।