

Dementia থাকা মানুষদের জন্য সহায়তা

Dementia রোগ নির্ণীত হলে তা মর্মান্তিক এবং বেদনাদায়ক হতে পারে। আপনার অনুভূতিকে সামলাতে এবং আপনার জন্য সেরা সিদ্ধান্ত নিতে নিম্নলিখিতগুলি সহায়তা করতে পারে।

পরিবার ও বন্ধুবান্ধব – সহায়তা চাওয়া বা গ্রহণ করা কঠিন হতে পারে, কিন্তু পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব খুব ভালো সহায়তা করতে পারে। দেখা করা এবং কথাবার্তা বলা আপনাকে ভালো থাকতে এবং দীর্ঘদিন নিজের কাজগুলি করতে সহায়তা করতে পারে। সামনাসামনি দেখা করতে না পারলে একটি ভিডিও কল করার চেষ্টা করুন।

স্মৃতি সহায়ক, কৌশল এবং প্রযুক্তি – Dementia থাকা প্রচুর লোকজনের স্মৃতিশক্তির সমস্যা থাকে। দৈনন্দিন জীবনকে সহজতর করে তোলার জন্য অনেক জিনিস রয়েছে। HS7BEN দেখুন **স্মৃতিশক্তি হ্রাসের সাথে মোকাবিলা করা**

সহায়ক গোষ্ঠী – এগুলি আপনাকে Dementia থাকা অন্যান্য লোকজনের সাথে মেশার সুযোগ দেয়। কিছু আছে অনলাইন, যেমন Alzheimer's Society's Talking Point, কিছু ভিডিও কল ব্যবহার করে এবং অন্যরা সামনাসামনি। আপনি আপনার Dementia ডিরেক্টরিতে সংস্কৃতি নির্দিষ্ট একটি গোষ্ঠী সহ সহায়ক গোষ্ঠীগুলি দেখতে পাবেন। বিশদ বিবরণের জন্য নীচে দেখুন।

সহায়তা কর্মী এবং dementia সম্পর্কে পরামর্শদাতাগণ – প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতাগণ বাস্তব এবং মানসিক সহায়তা প্রদান করতে পারেন। তারা পরিবারগুলিকেও সহায়তা করতে পারে। একজন প্রশিক্ষিত Dementia সংক্রান্ত পরামর্শদাতার সাথে কথা বলতে **0333 150 3456** নম্বরে Alzheimer's Society-র সাথে কথা বলুন। তাদেরকে আপনার ভাষা বলুন এবং তারা একজন দোভাষীকে সঙ্গে নিয়ে আপনাকে ফোন করবে।

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

সুস্থ এবং সক্রিয় থাকা – Dementia থাকা মানে এই নয় যে আপনাকে অসুস্থ বা হতাশ বোধ করতে হবে। HS8BEN দেখুন **Dementia থাকা একজন ব্যক্তি কীভাবে সুস্থ এবং সক্রিয় থাকেন?**

আপনার বাড়িকে dementia-friendly (বান্ধব) করে তুলুন – আপনার বাড়িকে নিরাপদ এবং স্বাবলম্বী করে তোলার অর্থ হতে পারে যে আপনি অন্যের সাহায্য ছাড়া দীর্ঘদিন বাঁচতে পারেন।



আপনার Dementia থাকলে আপনার ভবিষ্যৎ সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করাটা গুরুত্বপূর্ণ। এটি আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলিতে নিজের সিদ্ধান্ত জানাতে সহায়তা করে। HS6BEN দেখুন **অর্থ ব্যবস্থাপনা এবং সিদ্ধান্ত নেওয়া** – 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/dementi DIRECTORY -এ যান। এটি সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় গোষ্ঠীগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে।