

Dementia আক্রান্ত মানুষের লাগি সহায়তা

Dementiaতে আক্রান্ত জানলে ইকটা খুব আচানকি আর কষ্টদায়ক অইতে পারে। আপনার মনোর অবস্থা সামলাইতে এবং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে নিচর বিষয়গুলো সহায়তা করতে পারে।

পরিবার ও বন্ধুবান্ধব – সহায়তা চাওয়া বা গ্রহণ করা কঠিন লাগত পারে, কিন্তু পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব খুব ভাল সহায়তা দিতে পারে। দেখা-সাক্ষাৎ করলে এবং কথাবার্তা কইলে আপনার ভাল থাকতে এবং দীর্ঘদিন নিজেইর কামগুলো করতে সহায়তা অইতে পারে। সামনাসামনি দেখা করতে না পারলে ভিডিও কল করার চেষ্টা করউক্কা।

স্মৃতি সহায়ক, কৌশল এবং প্রযুক্তি – dementia আক্রান্ত বউত মানুষের স্মৃতিশক্তির সমস্যা অয়। প্রতি দিনোর জীবনরে আরো সহজ করার লাগি বউত্তা করা যায়। HS7SYL দেখউক্কা **স্মৃতিশক্তি কমি যাওয়ার বিষয়টা মোকাবিলা করা**

সাপোর্ট গ্রুপ – এই গ্রুপ গুলার মাধ্যমে আপনে dementia আক্রান্ত আরো বউত মানুষের লগে মিশতে পারবা। কিছু আছে অনলাইন, যেমন Alzheimer's Society's Talking Point, কিছু আছে ভিডিও কল ব্যবহার করে এবং কেউ কেউ আছে সামনাসামনি। আপনে আমরার dementia ডিরেক্টরিত সহায়ক গ্রুপগুলোরে খুজিয়া পাইতে পারইন, নির্দিষ্ট সংস্কৃতির সহ। বিস্তারিত বিবরণর লাগি নিচে দেখউক্কা।

সহায়তা কর্মী এবং dementia বিষয়ক পরামর্শদাতারা– প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতারা বাস্তব এবং মানসিক সহায়তা দিতে পারবা। তারা পরিবারগুলোরেও সহায়তা করতে পারইন। প্রশিক্ষিত dementia বিষয়ক পরামর্শদাতার লগে মাতার লাগি **0333 150 3456** নম্বরে Alzheimer's Society-ত ফোন করউক্কা। আপনে কুন ভাষায় মাতইন তারারে জানাউক্কা, তাইলে তারা একজন দোভাষীরে লইয়া আপনারে ফোন করবা।

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

সুস্থ এবং সক্রিয় থাকা – dementia অওয়া মানেই যে আপনার নিজেরে অসুস্থ বা হতাশ মনো করা লাগব ইলান নয়। HS8SYL দেখউক্কা **dementia আক্রান্ত একজন মানুষ কিলান সুস্থ এবং সক্রিয় থাকবা?**

আপনার বাড়িটারে dementia-friendly (বান্ধব) বানানি – আপনার বাড়িটারে চলাফিরা করার লাগি নিরাপদ এবং সহজ বানাইতে পারলে আপনে অন্য কেউর সাহায্য ছাড়াই দীর্ঘদিন ভালা করিয়া বাঁচতে পারবা।



Dementia অইলে ভবিষ্যৎ নিয়া চিন্তাভাবনা করাটা জরুরি। ইকটা করলে আপনে আপনার লাগি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোত মতামত দিতে পারবা। HS6SYL দেখউক্কা **টেকা-পয়সা ম্যানেজ করা এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণ – 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** দেখউক্কা। সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় গ্রুপগুলো ইকানোর মাঝে আছে।