

আপনার dementia থাকলেও, সুস্থ এবং সক্রিয় থাকা

Dementia থাকার অর্থ এই নয় যে আপনি অসুস্থবোধ করবেন। আপনি অসুস্থবোধ করলে আপনার ডাক্তার দেখানো উচিত। সক্রিয় থাকলে তা আপনাকে স্বাধীন থাকতে এবং অন্যান্য ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ রাখতে সাহায্য করবে। আপনি নতুন কিছু করতে চাইতে পারেন অথবা পছন্দ করেন এমন কাজগুলো করে যেতে পারেন।

সুস্থ থাকার উপায়গুলি

- সুস্থম আহার করুন এবং প্রচুর পরিমাণ তরল পান করুন।
- কম মদ্যপান করুন অথবা একদমই করবেন না।
- ধূমপান বন্ধ করুন।
- হাঁটাচাঁটা, হালকা স্ট্রেচিং, সাঁতার কেটে বা সাইকেল চালিয়ে সক্রিয় থাকুন।
- বাড়িতে থাকাকালীন এবং বাইরে বেরনোর সময় শরীরে উষ্ণতা বজায় রাখুন।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমান।
- অসুখী মনে হলে GP-র সাথে দেখা করুন। এটি অবসাদ হতে পারে।
- নিয়মিত শ্রবণ-সংক্রান্ত পরীক্ষা করান। আপনার প্রয়োজন হলে, একটি হিয়ারিং এইড (শ্রবণ সহায়ক) পরুন। ব্যাটারিগুলো পরীক্ষা করার কথা মনে রাখুন এবং এটি পরিষ্কার রাখুন।
- নিয়মিত চক্ষু পরীক্ষা করান। আপনার চশমার প্রয়োজন হলে, সেগুলো নিয়মিত পরিষ্কার করুন। আপনি সঠিক চশমাটি পরেছেন বলে নিশ্চিত হন, যেমন রিডিং গ্লাস।
- নিয়মিত দাঁতের ডাক্তার দেখান এবং আপনার মুখ ও দাঁতের যত্ন নিন।
- আপনার পায়ের যত্ন নিন এবং পায়ের উপযুক্ত জুতো ও চটি পড়ুন।
- GP-কে ফ্লু, নিউমোনিয়া, কোভিড-19 এবং দাদ সহ টিকাগুলো সম্বন্ধে জিজ্ঞাসা করুন।

সক্রিয় এবং জড়িত থাকার উপায়

- বন্ধু-বান্ধব, পরিবার এবং পোষ্যের সাথে সময় কাটান।
- আপনার পছন্দের জায়গায় ঘুরতে যান অথবা নতুন কোনও জায়গায় গিয়ে আনন্দ করুন।
- প্রার্থনা, ধ্যান, গান করার জন্য আপনার উপাসনালয়ে যান, অর্ঘ্য দিন অথবা খাবার ভাগ করুন।
- আঁকা, গান, নাচ, সেলাই, লেখালেখি বা পড়ার চেষ্টা করুন।
- একটি স্ক্র্যাপবুক বা ফটো অ্যালবাম তৈরি করুন।
- আপনি উপভোগ করেন এমন কোনও খাবার রান্না করুন বা বেক করুন অথবা নতুন কোনও রেসিপি চেষ্টা করুন।
- তাস এবং বিভিন্ন গেম খেলুন, যেমন সংখ্যার ধাঁধা অথবা জিগস পাজল।
- হাঁটার জন্য বাইরে বেরিয়ে, পাখি দেখে অথবা বাগান করে কিছুটা মুক্ত বাতাস উপভোগ করুন।
- রেডিও, পডকাস্ট, মিউজিক বা অডিওবুকগুলো শুনুন।
- আপনি আনন্দ পান এমন খেলাধুলো, সিনেমা বা শোগুলো দেখুন।



পরিবার, বন্ধু এবং আপনার কমিউনিটির সাথে যোগাযোগ বজায় রাখা জরুরি। HS9BEN শেয়ার করা হচ্ছে **Dementia থাকা ব্যক্তির সাথে কথোপকথন** আপনার জন্য চিন্তিত ব্যক্তির আপনাকে কথোপকথন চালিয়ে যেতে সাহায্য করতে পারেন – 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/dementiadiirectory -এ যান। এটি সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় গোষ্ঠীগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে।