

## Dementia লগে লইয়া সুস্থ এবং সক্রিয় থাকা

Dementia অওয়া মানে এই না যে আপনার অসুস্থ অসুস্থ মনো অওয়া লাগব। অসুস্থ লাগলে আপনার ডাক্তারর লগে আলাপ করতে অইব। সক্রিয় থাকলে আপনে নিজে নিজেউ চলতে পারবা এবং অন্যরর লগে যোগাযোগ রাখতে পারবা। আপনে নয়া কুনতা করতে চাইতে পারইন অথবা আপনার পছন্দর কামগুলা করিয়া যাইতে পারইন।

### সুস্থ থাকার উপায়

- সুস্বাদু খানি খাউক্কা এবং প্রচুর পরিমাণ তরল খাবার খাউক্কা।
- মদ কম খাউক্কা বা একবারেউ খাইবা না।
- ধূমপান বন্ধ করউক্কা।
- হাঁটাহাঁটি, হালকা স্ট্রেচিং, সাঁতার কাটা বা সাইকেল চালানির মাধ্যমে সক্রিয় থাকউক্কা।
- বাড়িত এবং বাড়ির বাইরে শরীর গরম রাখউক্কা।
- ভালামত ঘুমাউক্কা।
- মনো সুখ না পাইলে GP-র লগে সাক্ষাৎ করউক্কা। ইকটা অবসাদর লক্ষণ অইতে পারে।
- নিয়মিত শ্রবণশক্তি পরীক্ষা করাউক্কা। প্রয়োজন অইলে হিয়ারিং এইড (কানে ছনার মেশিন) ব্যবহার করাউক্কা। এর ব্যাটারিগুলা মনো করিয়া পরীক্ষা করবা এবং মেশিনটা পরিষ্কার রাখবা।
- নিয়মিত চোখ পরীক্ষা করাইবা চশমার প্রয়োজন অইলে, ইকটা নিয়মিত পরিষ্কার করবা। সঠিক চশমাটা ব্যবহার করবা কিনা খিয়াল করবা, যেমন রিডিং গ্লাস।
- নিয়মিত দাঁতর ডাক্তার দেখাইবা আর আপনার মুখ ও দাঁতর খিয়াল রাখবা।
- পাও-অর যত্ন নিবা এবং পাও-অর লাগি উপযুক্ত জুতা ও স্লিপার ব্যবহার করবা
- GP-রে ফলু, নিউমোনিয়া, কোভিড-19 এবং দাদ সহ টিকাগুলা সম্পর্কে জিগাউক্কা।

### সক্রিয় এবং জড়িত থাকার উপায়

- বন্ধু-বান্ধব, পরিবার এবং পোষা প্রাণীর লগে সময় কাটাউক্কা।
- আপনার পছন্দর জাগাত ঘুরাত যাউক্কা অথবা নতুন কুনো জায়গাত গিয়া উপভোগ করাউক্কা।
- নামাজ-কালাম বা প্রার্থনা করা, ধ্যান করা, গান গাওয়ার লাগি আপনার উপাসনালয় যাউক্কা, উপহার অথবা শিল্পি বা প্রসাদ দেউক্কা।
- ছবি আঁকা, গান গাওয়া, নাচা, সেলাই করা, লেখালেখি করা বা পড়াশুনা করার চেষ্টা করাউক্কা।
- একটা স্ক্র্যাপবুক বা ফটো অ্যালবাম বানাউক্কা।
- আপনার ভাঙ্গা এমেন কুনো খানি রান্না করাউক্কা অথবা নতুন কুনো রেসিপি চেষ্টা করিয়া দেখউক্কা।
- তাস এবং অন্যান্য খেইড খেলউক্কা, যেমন শব্দ খেলা, সংখ্যা খেলা অথবা জিগসো পাজল।
- হাঁটাত বারইয়া, পাখি দেখাত বারইয়া অথবা বাগান করতে করতে একটু খুলা বাতাস উপভোগ করাউক্কা।
- রেডিও, পডকাস্ট, মিউজিক বা অডিওবুক ছনবা।
- আপনার পছন্দর খেলা, সিনেমা বা শোগুলা দেখবা।



পরিবার, বন্ধু-বান্ধব এবং কমিউনিটির লগে যোগাযোগ রাখা জরুরি। [HS9SYL dementia আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সম্পর্ক বজায় রাখা](https://www.alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language) ইকটা আপনার কাছের মানুষজনর লগে শেয়ার করলে তারর লগে যোগাযোগ রাখতে কামো লাগত পারে – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://www.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 করাউক্কা। 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](https://www.alzheimers.org.uk/dementi DIRECTORY) দেখউক্কা। সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় গ্রুপগুলা ইকানোর মাঝে আছে।