

## Dementia থাকা একজন ব্যক্তির সাথে কথোপকথন

যখন একজন ব্যক্তির dementia হয়, তখন কিছু পর্যায়ে তার কথাবার্তা বলার ক্ষমতা প্রভাবিত হয়। তারা:

- সঠিক শব্দ নাও খুঁজে পেতে পারেন
- একই কথা বারবার বলতে পারেন
- অন্যরা কী বলছেন তা নাও বুঝতে পারেন
- শব্দ এবং সেগুলোর অর্থ কি সে ব্যাপারে দিশাহারা হয়ে যেতে পারেন
- তাদের মাতৃভাষায় কথা বলতে শুরু করতে পারেন।

এটি আপনাদের দুজনের জন্যই বিরক্তিকর হতে পারে এবং আপনার পক্ষে ধৈর্য রাখা কঠিন হতে পারে। এমন ঘটলে নিজের প্রতি কঠোর হবেন না এবং প্রয়োজন হলে বিরতি নিন।

### স্পষ্টভাবে এবং শান্তভাবে কথা বলার পরামর্শ

- আপনার কথা শুরু করার আগে নির্দিষ্ট ব্যক্তির দৃষ্টি আকর্ষণ করুন। ঘরটিতে কোনও আওয়াজ থাকবে না – উদাহরণস্বরূপ, টিভি বা রেডিও বন্ধ করুন।
- আপনি যেখানে আছেন সেখান থেকে পরস্পরকে যতটা সম্ভব স্পষ্টভাবে দেখতে পাচ্ছেন বলে নিশ্চিত করুন।
- হিয়ারিং এইড এবং চশমা পরিষ্কার রাখুন। প্রেসক্রিপশনগুলো আপ টু ডেট রাখুন।
- মনোযোগ সহকারে শুনুন। যদি সেই ব্যক্তি না বোঝেন তাহলে যা বললেন তা আবার বলুন।
- যদি সেই ব্যক্তি আপনার কথা বুঝতে না পারেন তাহলে স্বাভাবিক অবস্থায় যে গতিতে কথা বলেন তার তুলনায় সামান্য আঁসে কথা বলুন। ছোট, সরল বাক্য ব্যবহার করুন।
- একটি শিশুর সাথে আপনি যেভাবে কথা বলেন সেভাবে সেই ব্যক্তির সাথে কথা বলবেন না – ধৈর্য ধরুন এবং তাকে সম্মান দিন। সেখানে সেই ব্যক্তি নেই বলে অন্যদের সাথে কথা বলবেন না।
- আপনার শরীরী ভাষা সোজাসাপ্টা এবং আরামদায়ক বলে নিশ্চিত করার চেষ্টা করুন।
- কঠোরভাবে অথবা জোরগলায় কথা এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। আপনি বিরক্ত হয়ে গেলে, ঘর থেকে বেরিয়ে যান, যতক্ষণ না পর্যন্ত শান্ত হচ্ছেন।
- তারা যদি অন্য ভাষায় কথা বলেন অথবা ইংরেজি ও অন্য ভাষার মধ্যে অদলবদল করেন, তাহলে একজন দোভাষী, একটি স্মার্টফোন বা ট্যাবলেটে অনুবাদ বা অ্যাপ সাহায্য করতে পারে।
- সেই ব্যক্তিকে উত্তর দেওয়ার জন্য পর্যাপ্ত সময় দিন – তাদের উত্তর দিতে স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি সময় লাগতে পারে।
- লোকজনের কথার মাঝে বাধা দেওয়ার চেষ্টা করবেন না – এমনকি তাদের কোনও শব্দ খুঁজে দিতে সাহায্যের জন্যও নয় – কারণ তাতে কথাবার্তার প্যাটার্ন ভেঙে যেতে পারে।
- আপনি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করলে, শারীরিক স্পর্শ সেই ব্যক্তিকে বোঝাতে পারে যে আপনি তার প্রতি যত্নশীল। সেই ব্যক্তির হাত ধরলে অথবা আপনার হাত দিয়ে তাকে আগলে রাখলে বিষয়টি অত্যন্ত নিশ্চয়তা দিতে পারে, তবে যদি সেটি উপযুক্ত মনে হয়।



আপনার পরিস্থিতি অন্য কারোর সাথে আলোচনা করলে তা প্রতিবন্ধকতাগুলো সামলানোর জন্য আপনার নতুন ভাবনা দিয়ে সাহায্য করতে পারে। HS10BEN দেখুন **Dementia থাকা কোনও ব্যক্তির যত্ন নেওয়া ব্যক্তিদের** জন্য সহায়তা আপনাকে পরামর্শ এবং বাস্তবিক সহায়তা দিতে পারে এমন ব্যক্তিদের পরামর্শ – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](http://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/dementiadirectory](http://alzheimers.org.uk/dementiadirectory) -এ যান। এটি সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় গোষ্ঠীগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে।