

## Dementia আক্রান্ত মানুষের লগে কথা-বার্তা

কেউ যদি dementia-য় আক্রান্ত হয়, তাইলে একটা পর্যায়ে আইয়া তার কথাবার্তা কওয়ার ক্ষমতা বাধাগ্রস্ত হয়। তারা:

- সঠিক শব্দ নাও মনো করতে পারইন
- একই কথা বারবার কইতে পারইন
- অন্যরা কিতা কইরা নাও বুঝতে পারইন
- শব্দ এবং ইগুলার অর্থ নিয়া ধাঙ্কা খাইলিতা পারইন
- তারার মাতৃভাষায় মাত আরম্ভ করতে পারইন।

আপনারা দুইয়োজনর লাগিউ ইকটা হতাশা তৈরি করতে পারে এবং আপনার পক্ষে ধৈর্য রাখা কঠিন অই যাইতে পারে। এমন অইলে নিজের উপরে রাগ করবা না এবং দরকার লাগলে মাঝখানে একটু সময় নেউঙ্কা।

### স্পষ্ট করি এবং শান্ত অইয়া কথাবার্তা কওয়ার বেয়াপারে পরামর্শ

- আপনে কথা শুরু করার আগে অউ মানুষটার মনোযোগ আকর্ষণ করবা। ঘরটা যেন নিরিবিলি থাকে – যেমন, টিভি বা রেডিও বন্ধ রাখবা।
- নিশ্চিত করবা আপনারা দুইয়োজনে যেন দুইয়োজনরে যতটা সম্ভব স্পষ্ট দেখতে ও হ্নতে পারইন।
- হিয়ারিং এইড এবং চশমা পরিষ্কার রাখবা। প্রেসক্রিপশনগুলো আপ টু ডেট রাখবা।
- মন দিয়া হ্নবা। মানুষটায় না বুঝলে একই কথা আবার কইবা।
- তাইন যদি বুঝতে গিয়া বেরা খাইলাইন তে স্বাভাবিক তাকি একটু আন্তে ধীরে কথা কউঙ্কা। ছোট, সরল বাক্য ব্যবহার করউঙ্কা।
- বাচ্চার লগে যেরকম মাতইন ইরকম এই মানুষটার লগে মাতবা না – ধৈর্য রাখউঙ্কা এবং তনরে সম্মান দেউঙ্কা। অন্যরার লগে মাতার সময় এমন ভাবে মাতবা না যেন মনো অয় যে মানুষটা ইকানো সামনে নাই।
- আপনার শারীরিক ভাষা সোজাসাপটা এবং আরামদায়ক অবস্থাত আছে কিনা নিশ্চিত করউঙ্কা।
- কঠিন করিয়া অথবা উচা গলায় কথা কওয়া এড়াইয়া চলবা। বিরক্ত বা হতাশ লাগলে আবার শান্ত অওয়ার আগ পর্যন্ত ঘরর বাইরে যাউঙ্কা।
- তাইন যদি অন্য ভাষার মানুষ অইন অথবা ইংরেজি ও অন্য ভাষা মিলাইয়া মাতইন, তাইলে একজন দোভাষী, কুনো একটা স্মার্টফোন বা ট্যাবলেটর অনুবাদ বা অ্যাপ কামো লাগতে পারে।
- মানুষটারে জওয়াব দেওয়ার লাগি যতটুকু দরকার অয় সময় দিবা – জওয়াব দেওয়ার লাগি তারার একটু বেশি সময় লাগতে পারে।
- তনর কথার মাঝে বাধা দিবা না – এমনকি কুনো শব্দ খুঁজিয়া পাইতেও সাহায্য করবা না – কারণ তাতে কথাবার্তার ধারা নষ্ট অইতে পারে।
- স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করলে, শারীরিক স্পর্শর মাধ্যমো তান লাগি আপনার কেয়ার বুঝানি যাইতে পারে। যদি উপযুক্ত অয়, তাইলে তান হাত ধরলে বা হাত দিয়া কান্দর উপরে বেরিয়া ধরলে তাইন খুব আশ্বস্ত অনুভব করতে পারইন।



আপনার পরিস্থিতি লইয়া অন্য কেউর লগে আলোচনা করলে পরিবর্তনগুলো সামলানির ব্যাপারে আপনে নতুন নতুন ধারণা পাইতে পারইন। HS10SYL দেখউঙ্কা **dementia আক্রান্ত ব্যক্তির দেখাশুনাকারী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা** তথ্য ও বাস্তব সহায়তা দিতে পারবা এমন মানুষর পরামর্শর লাগি – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://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 করউঙ্কা। পরামর্শদাতারে আপনে কুন ভাষায় মাতইন জানাউঙ্কা এবং তাইন একজন দোভাষীরে লইয়া আপনারে ফোন করবা।



আপনার এলাকাত সরাসরি এবং অনলাইন সহায়তার লাগি, [alzheimers.org.uk/dementiadiirectory](https://alzheimers.org.uk/dementiadiirectory) দেখউঙ্কা। সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় গ্রুপগুলো ইকানোর মাঝে আছে।