ডিমেনশিয়া গাইড

রোগনির্ণয়ের পর ভালভাবে বেঁচে থাকা

For more information:
alzheimers.org.uk
0300 222 1122

Alzheimer's Society
United Against Dementia

NHS

Bengali

এই গাইডের বিষয়ে

যদি আপনাকে সম্প্রতি জানানো হয়ে থাকে যে আপনার ডিমেনশিয়া হয়েছে, তাহলে এই গাইডটি আপনার জন্য। এটি যে কোন ধরণের ডিমেনশিয়া হতে পারে যেমন অ্যালজাইমারস ডিজিজ, ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া বা মিক্সড ডিমেনশিয়া। অথবা তা হতে পারে ডিমেনশিয়া উইথ লিউই বডিজ (ডিএলবি) বা আরো কম সাধারণ কোন ধরণ, যেমন ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া (এফটিডি)।

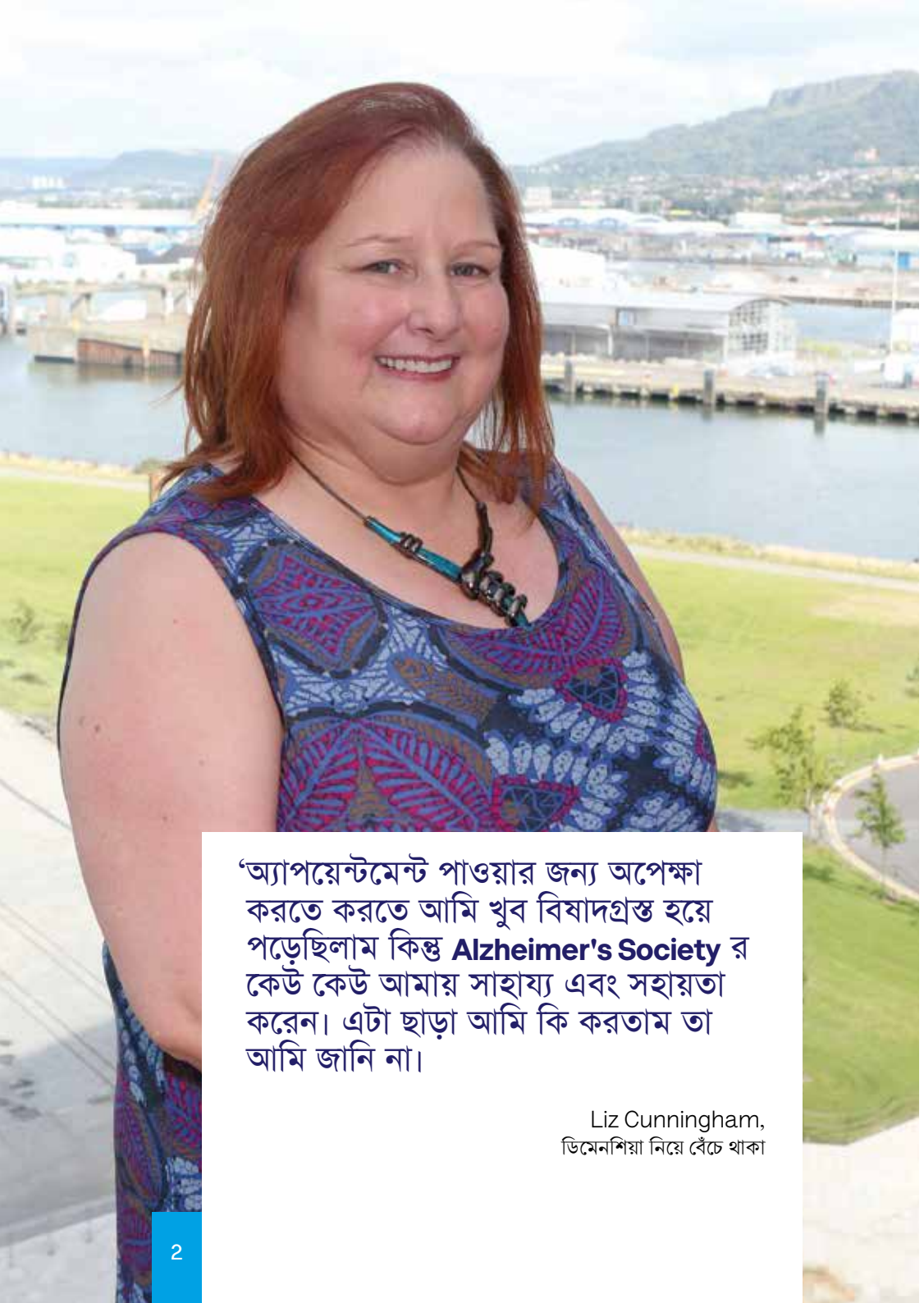
এছাড়া কোন ডিমেনশিয়া হওয়া ব্যক্তিদের ঘনিষ্ঠ বন্ধু এবং পরিবারবর্গের এই গাইড কাজে লাগবে কারণ এতে কোন পরিচর্যা করা বা সহায়তা করা ব্যক্তির জন্য তথ্য আছে।

এই গাইডটি ডিমেনশিয়া এবং প্রাপ্ত চিকিৎসা, সহায়তা এবং পরিষেবাগুলির বিষয়ে আরো বেশি বুঝতে আপনাকে সাহায্য করবে। এতে ডিমেনশিয়া নিয়ে আপনি কিভাবে যথাসম্ভব ভালোভাবে জীবনযাপন করতে পারেন, তা ছাড়াও ভবিষ্যতের বিষয়ে পরিকল্পনা করার বিষয়ে তথ্য আছে।

এই গাইডের প্রথম সংস্করণ ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথের সাহায্য এবং অর্থপ্রদানের সাথে Alzheimer's Society প্রস্তুত করেন। এটি হল দ্বিতীয় সংস্করণ। ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তি, তাদের কেয়ারার এবং ডিমেনশিয়ার বিশেষজ্ঞেরা এটি পর্যালোচনা করেছেন। আমরা সকল মতামত বিবেচনা করেছি।

যদি আপনি এই গাইডের যে কোন তথ্যের বিষয়ে কথা বলতে চান, অনুগ্রহ করে Alzheimer's Society-র National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-এ ফোন করুন। আমাদের ওয়েবসাইটে এছাড়া আরো তথ্য আছে।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।



‘অ্যাপয়েন্টমেন্ট পাওয়ার জন্য অপেক্ষা করতে করতে আমি খুব বিষাদগ্রস্ত হয়ে পড়েছিলাম কিন্তু **Alzheimer's Society** র কেউ কেউ আমায় সাহায্য এবং সহায়তা করেন। এটা ছাড়া আমি কি করতাম তা আমি জানি না।

Liz Cunningham,
ডিমেনশিয়া নিয়ে বেঁচে থাকা

ভূমিকা
Liz Cunningham

ডিমেনশিয়ার রোগনির্ণয়ের মোকাবিলা করা ভীতিকর হতে পারে। আপনি মর্মাহত, নিরাপত্তাহীন, উত্তেজিত বা বিভ্রান্ত বোধ করতে পারেন। আপনি যাই বোধ করুন না কেন, মুখ্য বিষয় হল এটি জানা যে আপনি একা নন।

আমার রোগনির্ণয়ের আগে, আমি Alzheimer's Society-র ওয়েবসাইট ব্যবহার করে তথ্য পেতাম আর জানতাম কোথায় সাহায্য এবং সহায়তা পাওয়া যেতে পারে। ‘অ্যাপয়েন্টমেন্ট পাওয়ার জন্য অপেক্ষা করতে করতে আমি খুব বিষাদগ্রস্ত হয়ে পড়েছিলাম কিন্তু Alzheimer's Society-র কেউ কেউ আমায় সাহায্য এবং সহায়তা করেন। এটা ছাড়া আমি কি করতাম তা আমি জানি না – আবার বাঁচতে শুরু করার পিছনে ছিল সেই অবিরত সহায়তা।

রোগনির্ণয়ের পর তথ্য এবং সহায়তা পাওয়া হল অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ - এটা আপনাকে পুনরায় আশ্বস্ত করতে পারে এবং আপনার আবার জীবনযাপনে ফেরত যাওয়া সম্ভব করতে পারে। আপনার রোগনির্ণয়, চিকিৎসা, ভবিষ্যৎ, এবং ডিমেনশিয়া নিয়ে কিভাবে ভালোভাবে বেঁচে থাকা যায় এই সবের বিষয়ে আপনার যা যা জানা প্রয়োজন তা এই গাইডটি আপনাকে জানায়। যদি আপনার কোন লক্ষণগুলির বিষয়ে আপনি চিন্তিত থাকেন তাহলে আপনি তা দেখতে পারেন, আর সেটাকে সহজতর করতে আপনি কি কি করতে পারেন সে বিষয়ে এটা পরামর্শ দেয়।

অন্য ব্যক্তিরা যারা আপনাকে সহায়তা প্রদান করতে পারেন তাদের যোগাযোগের বিবরণ দেওয়া আছে, যাতে অন্তর্ভুক্ত Alzheimer's Society-র পরিষেবাগুলি যেমন হেল্পলাইন। আমার পারিবারিক কেয়ারার আছে, কিন্তু সোসাইটির কারোর সাথে কথা বললে দ্বিধা এবং ভয় দূর হতে পারে এবং সহজভাবে বিষয়গুলি ব্যাখ্যা পাওয়া যেতে পারে - শেষ পর্যন্ত এই ধরণের পুনরায় আশ্বস্ত হওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

আপনার রোগনির্ণয়ের সাথে মানিয়ে নেওয়া

যদি আপনার ইতিমধ্যে ডিমেনশিয়ার রোগনির্ণয় করা হয়ে থাকে, আপনি হয়ত বিষণ্ণ, ভীত, অপব্যয়িত, একলা, রাগান্বিত বা এমন কি অবিশ্বাসী হতে পারেন। বা আপনি হয়ত পরিত্রাণ বোধ করতে পারেন যে এখন আপনার থাকা সমস্যাগুলির জন্য আপনি ব্যাখ্যা পেয়েছেন। সকলেই আলাদা আলাদা হন, কিন্তু বিভিন্ন সময়ে এই প্রতিক্রিয়ার সকলগুলি সম্ভব এবং এগুলি সবই স্বাভাবিক। আপনি কেমন বোধ করেন তা এক দিন থেকে অন্য দিন আলাদা হতে পারে।

যদি সম্ভব হয়, আপনি কেমন বোধ করছেন সে বিষয়ে বন্ধু এবং পরিবারবর্গের সাথে কথা বলুন। কোন বিষয়ের মোকাবিলা করার প্রথম ধাপ প্রায়শ হয় তা নিয়ে কথা বলা। এতে অন্য ব্যক্তিদের বুঝতে সাহায্য হবে যে আপনি কিসের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন এবং কিভাবে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। তাদের হয়ত এটা কঠিন মনে হচ্ছে, তাই কথা বললে তাদেরও ভালো লাগতে পারে। এছাড়া বিশেষজ্ঞ স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবীরা আছেন, যেমন কাউন্সেলর বা ডিমেনশিয়া পরামর্শদাতা যাদের সাথে আপনি সহায়তার জন্য কথা বলতে পারেন।

এটা তাদের আপনার রোগনির্ণয় এবং কী প্রত্যাশা করা যায় তার বিষয়ে আরো জানতে সাহায্য করবে। এর ফলে ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনা করা সহজতর হতে পারে। আপনি হয়ত এখনই তা করতে পারেন, বা তা করার জন্য এখনই নিজেকে প্রস্তুত মনে করতে না পারেন - আপনার নিজের গতিতে কাজ করাই ভালো। যখন আপনি নিজেকে প্রস্তুত মনে করবেন, তখন অনেক তথ্য এবং পরামর্শ পাওয়া যাচ্ছে।

এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি একলা নন - ইউকে-তে প্রায় 850,000 মানুষের ডিমেনশিয়া আছে। ডিমেনশিয়া নিয়ে ভালোভাবে বেঁচে থাকা সম্ভব আর আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য সহায়তা পাওয়া যাচ্ছে। আপনি হয়ত অন্যদের সাহায্যও করতে চাইবেন - গবেষণা, পরিষেবার উন্নয়ন, প্রচার বা স্বেচ্ছাসেবায় জড়িত হয়ে।

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

কিভাবে এই গাইডটি ব্যবহার করতে হবে

আপনি হয়ত সম্পূর্ণ পুস্তিকাটি পড়া বেছে নিতে পারেন, বা, যদি আপনি পছন্দ করেন, আপনার জন্য সবচেয়ে প্রাসঙ্গিক মনে হওয়া অংশগুলির উপর জোর দিন। যদি আপনি পুরো বিষয়বস্তুর পরিবর্তে একটি রূপরেখা পড়তে চান, প্রত্যেক বিভাগের শুরুতে মুখ্য বিষয়গুলির সারসংক্ষেপ দেওয়া আছে।

আপনি কোন কোন অধ্যায়ের শেষে বেশ কয়েকটি 'পরবর্তী পদক্ষেপগুলি' পাবেন। এখন ভালোভাবে জীবনযাপন করতে এবং ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনা করতে সাহায্য করতে এগুলি হল তেমন কিছু জিনিষ যা আপনি করতে পারেন।

সমগ্র পুস্তিকাটি ধরে আপনি অন্য Alzheimer's Society র প্রকাশনাগুলির বিষয়ে পরামর্শ দেখতে পারেন যা আপনাকে এখানে আলোচনা করা বিষয়গুলির সম্বন্ধে আরো তথ্য দেবে। এগুলির বেশিরভাগ শুধুমাত্র ইংরেজিতে পাওয়া যায়। কিন্তু আমাদের অন্য ভাষাগুলিতে কিছু তথ্য রয়েছে, এবং আমাদের হেল্পলাইনে একটি অনুবাদ পরিষেবা আছে। তারা আরো তথ্য, পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করতে সক্ষম।

আপনি 131 পৃষ্ঠায় অ্যালজাইমার সোসাইটির পরিষেবাগুলির একটি তালিকা পাবেন। অন্যান্য উপযোগী সংস্থাগুলির নাম পৃষ্ঠা 135-তে দেওয়া আছে।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

বিষয়সূচি

1	ডিমেনশিয়ার বিষয়ে	9
2	চিকিৎসা	25
3	ভালোভাবে বেঁচে থাকা	39
4	আগে থেকে পরিকল্পনা করা	63
5	ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের জন্য পরিষেবা	87
6	কেয়ারারদের জন্য সহায়তা	103
7	গবেষণা	123
8	**Alzheimer's Society** পরিষেবা এবং সহায়তা	131
9	অন্যান্য উপযোগী সংস্থা	135

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

1

ডিমেনশিয়ার বিষয়ে

এই বিভাগে

মুখ্য বিষয়গুলি: ডিমেনশিয়ার বিষয়ে	10
ডিমেনশিয়া কী?	12
এর লক্ষণগুলি কী কী?	13
সময়ের সাথে পরিবর্তন	14
কারণগুলি কী কী?	14
কেন কিছু লোকের ডিমেনশিয়া হয়?	15
ডিমেনশিয়ার ধরণ	16

মুখ্য বিষয়গুলি: ডিমেনশিয়ার বিষয়ে

ডিমেনশিয়া বয়স বাড়ার স্বাভাবিক প্রক্রিয়ার অঙ্গ নয়। এটা ঘটে যখন মস্তিষ্ক একটি রোগ দ্বারা আক্রান্ত হয়। ডিমেনশিয়া প্রত্যেককে আলাদা আলাদাভাবে আক্রান্ত করে আর আপনি অনেকগুলি পরিবর্তনের সম্মুখীন হতে পারেন। এতে স্মৃতি, চিন্তা, মনোযোগ দেওয়া এবং ভাষার সমস্যা অন্তর্ভুক্ত হতে পারে। আপনি বিভ্রান্ত হয়ে উঠতে পারেন বা আপনি যা দেখেন বা শোনেন তার অর্থ বুঝতে আপনার অসুবিধা হতে পারে। এছাড়া আপনার মেজাজ, আবেগ এবং আচরণে পরিবর্তন হতে পারে।

ডিমেনশিয়া ক্রমশ বাড়ে, যার অর্থ হল আপনার লক্ষণগুলির সময়ের সাথে অবনতি হতে থাকে। কিন্তু, ডিমেনশিয়া থাকা অনেক ব্যক্তি অনেক বছর ধরে সক্রিয় এবং পরিপূর্ণ জীবন যাপন করতে পারেন।

অনেক ধরণের ডিমেনশিয়া হয়। সবচেয়ে সাধারণ হল অ্যালজাইমারস ডিজিজ ও ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া। কম সাধারণ হল ডিমেনশিয়া উইথ লিউই বডিজ (ডিএলবি) এবং ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া (এফটিডি)। একটির বেশি ধরণের ডিমেনশিয়া হওয়া সম্ভব, যে রোগকে বলে 'মিক্সড ডিমেনশিয়া'। এটায় সবচেয়ে বেশি অ্যালজাইমারস ডিজিজ ও ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া দেখা যায়।

কিছু আরো বিরল পরিস্থিতি আছে যার কারণে ডিমেনশিয়া হয়। সব মিলিয়ে, এগুলো ডিমেনশিয়া রোগনির্ণয় হওয়া ব্যক্তিদের শুধু 5 শতাংশের হয়।

বিভিন্ন উপাদান আছে যা কারোর ডিমেনশিয়া হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। বৃদ্ধ হওয়া, জিন, স্বাস্থ্য, এবং জীবনশৈলী (যেমন, ব্যায়াম, খাবার এবং ধূমপান) সবই এতে ভূমিকা রাখে।

ডিমেনশিয়া হওয়া বেশিরভাগ ব্যক্তির বয়স 65 বছরের বেশি হয়, কিন্তু ডিমেনশিয়া এছাড়া আরো অল্পবয়সী ব্যক্তিদেরও আক্রান্ত করতে পারে।

1

ডিমেনশিয়া কী?

'ডিমেনশিয়া' শব্দটি একগুচ্ছ লক্ষণকে বর্ণনা করে যাতে অন্তর্ভুক্ত হল স্মৃতিভ্রংশ, চিন্তা করা, সমস্যা সমাধান বা ভাষার বিষয়ে অসুবিধা, এবং প্রায়শ মেজাজ, ধারণা বা আচরণে পরিবর্তন। এই পরিবর্তনগুলি সাধারণত প্রথমদিকে কম থাকে, কিন্তু ডিমেনশিয়া থাকা কারোর তা দৈনন্দিন জীবনকে প্রভাবিত করার মত যথেষ্ট খারাপ হয়। ডিমেনশিয়া বয়স বাড়ার স্বাভাবিক প্রক্রিয়ার অঙ্গ নয়। এটা ঘটে যখন মস্তিষ্ক একটি রোগ দ্বারা আক্রান্ত হয়।

ডিমেনশিয়ার প্রায় 100-র বেশি জানা ধরণ আছে। সবচেয়ে সাধারণ হল অ্যালজাইমারস ডিজিজ ও ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া। আরো জানতে পৃষ্ঠা 16-তে ডিমেনশিয়ার ধরণগুলি দেখুন।

আরো তথ্যের জন্য, তথ্যপৃষ্ঠা **400, What is dementia?**

ডিমেনশিয়া পরিসংখ্যান

- ইউকে-তে প্রায় 850,000 ব্যক্তি আছেন যারা ডিমেনশিয়া নিয়ে বাস করছেন।
- আপনার ডিমেনশিয়া হওয়ার সম্ভাবনা বয়সের সাথে সাথে অনেকটাই বাড়ে। 65 থেকে বেশি বয়সে 14 জনের একজনের ডিমেনশিয়া আছে, আর 80 বছরের বেশি বয়সে ছয় জনের মধ্যে একজনের ডিমেনশিয়া থাকে। এটা পুরুষদের থেকে মহিলাদের মধ্যে বেশি দেখা যায়।
- ইউকে-তে কম বয়সী (65 বছরের কম বয়সী) অন্তত 42,000 ব্যক্তির ডিমেনশিয়া আছে। এটাকে বলে আর্লি অনসেট বা ইয়ং অনসেট ডিমেনশিয়া।

1

এর লক্ষণগুলি কী কী?

প্রত্যেকেরই নিজের মত করে ডিমেনশিয়ার অভিজ্ঞতা হয়। বিভিন্ন ধরণের ডিমেনশিয়া বিভিন্নভাবে ব্যক্তিদের আক্রান্ত করতে পারে। কিন্তু, বেশ কিছু সাধারণ লক্ষণগুলির তালিকা নিচে দেওয়া হল। আপনার অভিজ্ঞতা থেকে আপনি কিছু কিছু চিনতে পারেন।

স্মৃতিশক্তি কমে যাওয়া:

- সাম্প্রতিক সময়ে যা ঘটেছে তা মনে করায় সমস্যা (যদিও অনেক আগের বিষয়গুলি হয়ত আপনি সহজে মনে করতে পারছেন)
- একই কথা বার বার বলা, যেমন বারবার একই প্রশ্ন করা।

কোন কিছু চিন্তা করায় এবং পরিকল্পনা করায় সমস্যা:

- মনোযোগ দিতে, অনেকগুলি পদক্ষেপ অনুসরণ করতে, নতুন ধারণা বুঝতে বা সমস্যা সমাধান করতে অসুবিধা
- পরিচিত দৈনন্দিন কাজ করতে অসুবিধা, যেমন কোন পাকপ্রণালী অনুসরণ করা বা নিজের অর্থের ব্যবস্থাপনা করা (যেমন আপনার পেনশন বা ব্যাংক অ্যাকাউন্ট)।

ভাষা নিয়ে সমস্যা:

- সঠিক শব্দ খুঁজে পেতে অসুবিধা
- কথাবার্তা বুঝতে অসুবিধা বা আপনি যা শোনেন তার ভুল ব্যাখ্যা করা।

সময় বা স্থানের বিষয়ে বিভ্রান্ত হওয়া:

- কোন সময়, তারিখ বা মরশুম তা ভুলে যাওয়া
- হারিয়ে যাওয়া, বা না জানা আপনি কোথায় আছেন, এমন কি পরিচিত স্থানেও।

দৃষ্টিগত ধারণা করায় অসুবিধা:

- দূরত্ব বিবেচনা করায় সমস্যা (যেমন, সিঁড়িতে)
- নকশা বা আয়নায় প্রতিফলন ভুল বোঝা।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

মেজাজে পরিবর্তন বা আবেগ নিয়ন্ত্রণে অসুবিধা:

- অস্বাভাবিকভাবে উদ্বিগ্ন, দুঃখিত, ভীত, বিরক্ত বা সহজে খেপে যাওয়া
- কোন বিষয়ে আগ্রহ খোয়ানো এবং গুটিয়ে যাওয়া
- আত্মবিশ্বাস কমে যাওয়া।

সময়ের সাথে পরিবর্তন

ডিমেনশিয়া ক্রমশ বাড়ে, যার অর্থ হল আপনার লক্ষণগুলির সময়ের সাথে অবনতি হতে থাকে। কত দ্রুত এটার অগ্রগতি হবে তা ব্যক্তি থেকে ব্যক্তির জন্য আলাদা হবে। ডিমেনশিয়া থাকা কিছু ব্যক্তি অনেক বছর ধরে তাদের স্বাধীনতা বজায় রাখেন।

ডিমেনশিয়ার মধ্য এবং পরবর্তী পর্যায়ে, রান্না করার মত দৈনন্দিন কাজকর্ম, এবং কাপড় ধোওয়া এবং পোশাক পরার মত ব্যক্তিগত পরিচর্যার কাজে আপনার আরো বেশি সহায়তার প্রয়োজন হবে। ডিমেনশিয়ায় আয়ু কমে যাবে প্রত্যাশা করা যায়, যদিও কিছু ব্যক্তি এটা নিয়ে অনেক বছর বেঁচে থাকেন।

কিন্তু ডিমেনশিয়া আপনাকে প্রভাবিত করে, এবং যে পর্যায়ে আপনি থাকুন না কেন, এই অবস্থা নিয়ে জীবনযাত্রায় উন্নতি আনার উপায় থাকে। আরো জানতে, পৃষ্ঠা 39-এ ভালোভাবে বেঁচে থাকা দেখুন এবং পৃষ্ঠা 87-এ ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের জন্য পরিষেবাগুলি দেখুন।

কারণগুলি কী কী?

ডিমেনশিয়া ঘটে মস্তিষ্কে শারীরিক পরিবর্তনের জন্য যা একটি রোগের ফলে ঘটে। ডিমেনশিয়া বাড়ার সাথে সাথে, মস্তিষ্কের কাঠামো আর রসায়নের পরিবর্তন হয়, যার ফলে স্নায়ু কোষগুলি মারা যায়। বেশি স্নায়ু কোষ মারা যাবার সাথে সাথে মস্তিষ্ক ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

মস্তিষ্কের বিভিন্ন অংশ ক্ষতিগ্রস্ত হলে তার বিভিন্ন প্রভাব পড়ে। যেমন মস্তিষ্কের এক অঞ্চল ক্ষতিগ্রস্ত হলে কোন ব্যক্তির স্বল্প-মেয়াদের (সাম্প্রতিক) স্মৃতি প্রভাবিত হয়, আবার অন্য অংশে ক্ষতি হলে তাদের কোন কিছু সংগঠিত করার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে। মস্তিষ্কে পরিবর্তনের বিষয়ে আরো জানতে পৃষ্ঠা 16-তে ডিমেনশিয়ার ধরণগুলি দেখুন।

আরো তথ্যের জন্য, তথ্যপৃষ্ঠা **45, Dementia and the brain**

যদি আপনি কম্পিউটার ব্যবহার করেন, এছাড়া আপনি ডিমেনশিয়া কিভাবে মস্তিষ্ককে প্রভাবিত করে সে বিষয়ে অ্যানিমেটেড ভিডিও দেখতে পারেন। এটা alzheimers.org.uk/braintour-তে পাওয়া যাবে

কেন কিছু লোকের ডিমেনশিয়া হয়?

এটা সব সময়ে স্পষ্ট নয় কেন কিছু লোকের ডিমেনশিয়া হয় আবার অন্যদের হয় না। এটা বয়স, জিন, স্বাস্থ্য এবং জীবনশৈলীর উপর নির্ভর করে (যেমন, ব্যায়াম, খাবার বা ধূমপান)।

আরো তথ্যের জন্য, তথ্যপৃষ্ঠা **450, , Risk factors for dementia**

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

ডিমেনশিয়ার ধরণ

অনেক ধরণের ডিমেনশিয়া হয়। রোগনির্ণয় করা মানুষদের প্রায় 95 শতাংশের চারটি মুখ্য ধরণের একটি হবে – অ্যালজাইমারস ডিজিজ, ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া, ডিমেনশিয়া উইথ লিউই বডিজ (ডিএলবি) বা ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া (এফটিডি)। নিম্নলিখিত পৃষ্ঠাগুলিতে এগুলির সবকটি বর্ণনা করা আছে।

সবচেয়ে সাধারণ হল অ্যালজাইমারস ডিজিজ এবং তারপর ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া। ডিমেনশিয়ার অন্য কারণগুলি জানতে, পৃষ্ঠা 23 দেখুন।

অ্যালজাইমারস ডিজিজ

মস্তিষ্কের ভিতরে

মস্তিষ্কের ভিতরে 'প্লাক' এবং 'ট্যাঙ্গল' নামে অস্বাভাবিক জিনিষ বেড়ে ওঠে। স্নায়ু কোষগুলি যেভাবে কাজ করে এবং পরস্পরের সঙ্গে যোগাযোগ করে তাতে এগুলি বাধা দেয়, এবং শেষ পর্যন্ত এগুলির মৃত্যুর কারণ হয়।

এছাড়া অ্যালজাইমারস ডিজিজ থাকা ব্যক্তির মস্তিষ্কে কিছু গুরুত্বপূর্ণ রাসায়নিকের অভাব দেখা যায়। এই রাসায়নিকগুলি কমে যাবার ফলে মস্তিষ্কের ভিতর বার্তাগুলি যেভাবে চলাচল করা উচিত তা তেমনিভাবে করে না।

প্রাথমিক পরিবর্তন

অ্যালজাইমারস ডিজিজ সাধারণত মৃদু স্মৃতিভ্রংশের মাধ্যমে ধীরে ধীরে শুরু হয়, যেমন সাম্প্রতিক ঘটনাগুলি মনে করার অসুবিধা বা নতুন তথ্য শিখে নিতে অসুবিধা। এটার কারণ হল যে মস্তিষ্কের প্রথম যে অংশ আক্রান্ত হয় তা হল স্মৃতি এবং শিখনের অংশটি। যেমন আপনি হয়ত মানুষের নাম ভুলে যেতে পারেন বা কোথায় কোন জিনিষ রেখেছেন তা ভুলতে পারেন।

অন্য প্রাথমিক পরিবর্তনগুলিতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- ভাষার সমস্যা যেমন কোন কিছুর জন্য সঠিক শব্দ খুঁজে না পাওয়া
- বিভ্রান্ত বোধ করা বা যা বলা হচ্ছে তা বুঝতে অসুবিধা বোধ করা
- বস্তুগুলিকে তিনটি মাত্রায় দেখার সমস্যা
- দৈনন্দিন কাজকর্মে অসুবিধা হয় - যেমন, দোকানে দাম মেটানোর সময় মুদ্রা মিলিয়ে মিশিয়ে ফেলা
- নিজেকে আরো গুটিয়ে নেওয়া আর মেজাজের ঘন ঘন পরিবর্তন হওয়া।

আরো তথ্যের জন্য পুস্তিকা **616, Alzheimer's disease: Understanding your diagnosis**

ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া

মস্তিষ্কের ভিতরে

ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া হয় মস্তিষ্কে রক্ত সরবরাহের সমস্যার ফলে - 'ভাস্কুলার' শব্দটি রক্ত নালী সম্পর্কিত। বেঁচে থাকতে স্নায়ুর কোষগুলির রক্ত থেকে অক্সিজেন এবং পুষ্টির প্রয়োজন। যথেষ্ট রক্ত ছাড়া, এই স্নায়ুর কোষগুলি মারা যাবে।

বিভিন্ন ধরণের ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া আছে। এক ধরণেরটি স্ট্রোক থেকে হয় (একে স্ট্রোক-সম্পর্কিত ডিমেনশিয়া বলে)। আরেকটির কারণ হল মস্তিষ্কের গভীর অংশে কম রক্তের সরবরাহ হওয়া (যাকে সাবকটিকাল ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া বলে)।

স্ট্রোক ঘটে যখন একটি রক্তপিণ্ড মস্তিষ্কের একটি অংশে রক্তপ্রবাহকে আটকে দেয় বা যখন একটি রক্ত নালী মস্তিষ্কে ফেটে যায়। ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া কখনো কখনো একটি বড় স্ট্রোকের পরে হয় (যাকে পোস্ট-স্ট্রোক ডিমেনশিয়া বলে)। প্রায়শ যদিও এটি হয় অনেকগুলি ছোট ছোট স্ট্রোকের পরে (যাকে বলে মাল্টি-ইনফার্ক্ট ডিমেনশিয়া)।

সাবকর্টিকাল ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া - যখন মস্তিষ্কের গভীর অংশে রক্ত প্রবাহ কম হয় - প্রায়শ হয় ছোট ছোট ধমনী সরু হয়ে যাবার ফলে যা মস্তিষ্কে রক্ত সরবরাহ করে।

প্রাথমিক পরিবর্তন

যে পরিবর্তনগুলির আপনার অভিজ্ঞতা হবে তা নির্ভর করবে মস্তিষ্কের কোন অংশের ক্ষতি হয়েছে তার উপরে। সাধারণ প্রাথমিক পরিবর্তনগুলিতে অন্তর্ভুক্ত হল পরিকল্পনা করা, তাড়াতাড়ি চিন্তা করা বা মনোযোগ দেওয়ায় অসুবিধা। এমনও সংক্ষিপ্ত সময়কাল থাকতে পারে যখন আপনি খুব বিভ্রান্ত হয়ে পড়তে পারেন। এছাড়া আপনি বিষাদগ্রস্ত বা উদ্বিগ্ন হতে পারেন। প্রাথমিক পর্যায়ে সব সময়ে স্মৃতিভ্রংশ নাও হতে পারে।

যদি আপনার বড় স্ট্রোক হয়, ভাস্কুলার ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলি হঠাৎ দেখা দেয়। এটা স্থিতিশীল থাকতে পারে, আবার প্রাথমিক পর্যায়ে সময়ের সাথে সাথে কিছুটা ভালোও হতে পারে। যদি আপনার এরপর আরেকটি স্ট্রোক হয়, আপনার লক্ষণগুলি আবার খারাপ হতে পারে।

যদি আপনার অনেকগুলি ছোট ছোট স্ট্রোক হয়, আপনার লক্ষণগুলি কিছু সময়ের জন্য স্থিতিশীল থাকতে পারে আর তারপর পর্যায়ক্রমে খারাপ হতে পারে, ধীরে ধীরে অবনতি হওয়ার বদলে।

যদি আপনার সাবকর্টিকাল ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া থাকে আপনার লক্ষণগুলি ধীরে ধীরে আরো খারাপ হবে বা, আরো বিরল ক্ষেত্রে তা পর্যায়ক্রমে হবে।

আরো তথ্যের জন্য পুস্তিকা **614, Vascular dementia: Understanding your diagnosis**

আরো তথ্যের জন্য **alzheimers.org.uk**-তে যান।

ডিমেনশিয়া উইথ লিউই বডিজ (ডিএলবি)

মস্তিষ্কের ভিতরে

ডিমেনশিয়ার এই ধরণটি তার নাম পায় প্রোটিনের ক্ষুদ্র কণিকাগুলি থেকে যা স্নায়ু কোষগুলির ভিতরে তৈরি হয় এবং যাকে লিউই বডিজ বলা হয়। অ্যালজাইমারস ডিজিজের প্লাক এবং ট্যাঙ্গলগুলির মত , মস্তিষ্ক যেভাবে কাজ করে তাকে তারা বিপর্যস্ত করে। তারা রাসায়নিক বার্তাবহদের স্তর কমিয়ে দেয় এবং স্নায়ু কোষগুলির মৃত্যুর কারণ হয়।

লিউই বডিগুলি পার্কিনসনস ডিজিজ থাকা ব্যক্তিদের মধ্যেও পাওয়া যায়। পার্কিনসনস থাকা কোন ব্যক্তির অবস্থার অবনতি হলে ডিমেনশিয়া হওয়ার বেশি ঝুঁকি থাকে। যদি তা ঘটে তাহলে তাকে পার্কিনসনস ডিজিজ ডিমেনশিয়া বলা হয়।

প্রাথমিক পরিবর্তন

ডিমেনশিয়া উইথ লিউই বডিজ-এর প্রাথমিক পর্যায়ে আপনার হয়ত সতর্ক থাকতে অসুবিধা হবে এবং ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা করতে, কারণ বুঝতে এবং সমস্যার সমাধান করতে সমস্যা হতে পারে। এই লক্ষণগুলি প্রায়শ এক দিন থেকে অন্য দিন আলাদা আলাদা হতে পারে।

আপনি কিভাবে কিছু দেখেন তাতেও সমস্যা হতে পারে, যেমন:

- দূরত্ব বিবেচনা করায় অসুবিধা হওয়া
- বস্তুগুলিকে তিনটি মাত্রায় দেখার সমস্যা
- এমন জিনিষ দেখা যা বাস্তবে নেই (ভিজ্যুয়াল হ্যালুসিনেশন)

আপনার হয়ত পার্কিনসনস ডিজিজের মত লক্ষণগুলি দেখা যেতে পারে। এতে অন্তর্ভুক্ত থাকে:

- ধীর এবং কষ্টকর চলাফেরা
- ভারসাম্যে সমস্যা
- হাত বা পা কাঁপা।

ঘুমানোর প্যাটার্নে বদল হওয়াও স্বাভাবিক। কিন্তু, অ্যালজাইমারস ডিজিজ থাকা কারোর তুলনায় আপনার স্মৃতি কম প্রভাবিত হবে।

আরো তথ্যের জন্য পুস্তিকা **37, Dementia with Lewy bodies: Understanding your diagnosis**

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া (এফটিডি)

মস্তিষ্কের ভিতরে

ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া অনেকগুলি বিভিন্ন রোগের সমন্বয়। এটাকে আগে পিকস ডিজিজ বলা হত আর কখনো কখনো পরিভাষাটি এখনো ব্যবহার করা হয়। এটি মস্তিষ্কের সেই অংশগুলিতে ক্ষতির কারণে হয় যেগুলিকে ফ্রন্টাল এবং টেম্পোরাল লোব বলে। এই অঞ্চলগুলি আচরণ, আবেগগত প্রতিক্রিয়া এবং ভাষার দক্ষতা নিয়ন্ত্রণ করে।

ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়াতে, অস্বাভাবিক প্রোটিনের কণিকা এই লোবগুলি স্নায়ু কোষগুলির ভিতরে সংগৃহীত হয় এবং এর ফলে কোষগুলি মারা যায়। মস্তিষ্কের ভিতরে বার্তা বহনকারী গুরুত্বপূর্ণ রাসায়নিকগুলিও প্রভাবিত হয়।

প্রাথমিক পরিবর্তন

ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া প্রায়শ 40, 50 এবং 60-এর কোঠায় থাকা ব্যক্তিদের প্রভাবিত করে (অ্যালজাইমারস ডিজিজ বা ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া হওয়া বেশির ভাগ ব্যক্তিদের থেকে বয়স কম)। তিন ধরণের ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া আছে, যাকে বলে বিহেভেরিয়াল ভেরিয়ান্ট, সেমানটিক ডিমেনশিয়া আর প্রোগ্রেসিভ নন-ফ্লুয়েন্ট ডিমেনশিয়া।

বিহেভেরিয়াল ভেরিয়ান্ট ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়ায়, প্রথমে ব্যক্তিত্ব বা আচরণে পরিবর্তন দেখা যায়। আপনি হয়ত নিজেকে গুটিয়ে নিতে পারেন বা অন্যদের বিষয়ে আপনি নির্লিপ্ত হয়ে উঠতে পারেন বা আপনি সমাজে স্বীকৃত নয় এমন মন্তব্য করতে পারেন। এছাড়া আপনি বার বার কোন কিছু করতে পারেন বা আবেগপ্রবণ হতে পারেন - যেমন, অস্বাভাবিক খাবারের বিষয়ে তীব্র আকর্ষণ।

যদি আপনার সেমানটিক ডিমেনশিয়া হয়ে থাকে, আপনার কথাবার্তা সাধারণত সাবলীল থাকে কিন্তু আপনি কিছু শব্দের মানে ভুলে যেতে পারেন বা আপনার বুঝতে অসুবিধা হতে পারে বা কোন কোন শব্দের অর্থ ভুলে যেতে পারেন।

যদি আপনার প্রোগ্রেসিভ নন-ফ্লুয়েন্ট আফাসিয়া থাকে, তাহলেও আপনার ভাষা প্রভাবিত হতে পারে। আপনি কথাবার্তা ধীর হয়ে যেতে পারে আর আপনার অনেক প্রচেষ্টার প্রয়োজন হতে পারে।

ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক পর্যায়ে, আপনার দৈনন্দিন স্মৃতি সাধারণত প্রভাবিত হয় না।

আরো তথ্যের জন্য পুস্তিকা **687, Frontotemporal dementia: Understanding your diagnosis**

মিক্সড ডিমেনশিয়া

কিছু কিছু ব্যক্তির একাধিক ধরণের ডিমেনশিয়া থাকে। এটাকে বলে মিক্সড ডিমেনশিয়া। সবচেয়ে সাধারণ মিশ্রণ হল অ্যালজাইমারস ডিজিজসহ ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া। পরের সবচেয়ে সাধারণ হল অ্যালজাইমারস ডিজিজ ও ডিমেনশিয়া উইথ লিউই বডিজের মিশ্রণ। যদি আপনার মিক্সড ডিমেনশিয়া থাকে, তাহলে আপনার সম্ভবত দুই ধরণের ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলির একটি মিশ্রণের অভিজ্ঞতা হবে।

কমবয়সী ব্যক্তিদের ডিমেনশিয়া (ইয়ং-অনসেট ডিমেনশিয়া)

ইউকে-তে প্রায় 42,000 ব্যক্তির 65 বছর বয়স হওয়ার আগে ডিমেনশিয়ার রোগনির্ণয় করা হয়েছিল। একে প্রায়ই 'ইয়ং-অনসেট ডিমেনশিয়া' বা 'ওয়ার্কিং এজ ডিমেনশিয়া' বলা হয়।

আপনার বয়স 65-র কম হলেও আপনার যে কোন ধরণের ডিমেনশিয়া হতে পারে। কিন্তু, আপনার কম সাধারণ এমন ধরণের ডিমেনশিয়া হতে পারে, যেমন ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া বা জিনগত কারণ থাকা অন্য কোন ডিমেনশিয়া। ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের শুধুমাত্র এক-তৃতীয়াংশের অ্যালজাইমারস ডিজিজ থাকে।

যেখানে কিছু কিছু লক্ষণ এক ধরণের হতে পারে, আপনি প্রায়শ বিভিন্ন চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হবেন এবং আরো বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য আলাদা ধরণের সহায়তার প্রয়োজন হবে। আপনার একটি কম বয়সী পরিবার থাকতে পারে, মর্গেজের মত আর্থিক বোঝা থাকতে পারে, আর আপনি এখনো হয়ত কাজ করছেন। আপনি কিভাবে ডিমেনশিয়া নিয়ে ভালোভাবে বেঁচে থাকবেন সে বিষয়ে এছাড়া আপনার আলাদা আগ্রহ এবং প্রত্যাশা থাকতে পারে।

ডিমেনশিয়া থাকা অল্পবয়সী ব্যক্তিদের সম্মুখীন হওয়ার সম্ভাবনা থাকা সমস্যাগুলির বিষয়ে আরো জানতে, আর্থিক বিষয়, গাড়ি চালানো আর কাজ করার বিভাগটি দেখুন। এটা অধ্যায় 4-এ আগে থেকে পরিকল্পনা করা-তে দেওয়া আছে, যা পৃষ্ঠা 63 থেকে শুরু হয়। এছাড়া পৃষ্ঠা 100-তে কম বয়সী ব্যক্তিদের পরিষেবার বিষয়ে তথ্য দেখুন।

আরো তথ্যের জন্য পুস্তিকা **688, Young-onset dementia: Understanding your diagnosis**

ডিমেনশিয়া এবং শেখার অক্ষমতা

শেখার অক্ষমতা থাকা ব্যক্তিদের অল্পবয়সে ডিমেনশিয়া (সাধারণত অ্যালজাইমারস ডিজিজ) হওয়ার সম্ভাবনা বেশি, যাতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে ডাউনস সিনড্রোম। যদি আপনার ডিমেনশিয়া এবং শেখার অক্ষমতা থাকে, আপনার প্রাথমিক লক্ষণগুলি একটু আলাদা হতে পারে - যেমন আপনার আচরণে পরিবর্তন হওয়ার বেশি সম্ভাবনা আছে। আপনার পাওয়া সহায়তা আপনার অনুধাবন এবং কিভাবে আপনি যোগাযোগ রাখেন সেই অনুযায়ী পরিবর্তন করতে হবে।

আরো তথ্যের জন্য তথ্য পৃষ্ঠা **430, Learning disabilities and dementia,** পৃষ্ঠা ইআর**1, What is dementia?**

অ্যালকোহল সম্পর্কিত মস্তিষ্কের ক্ষতি (কোরসাকফের সিনড্রোম সহ)

অ্যালকোহল সম্পর্কিত মস্তিষ্কের ক্ষতি (এআরবিডি)-র অনেক বছর ধরে বেশি মাত্রায় মদ্যপান করলে হয়। এটা সাধারণত মধ্যবয়সী ব্যক্তিদের আক্রান্ত করার প্রবণতা থাকে। এআরবিডি কোন ডিমেনশিয়ার ধরণ নয় কিন্তু এর লক্ষণগুলি একরকম, যেমন স্মৃতি কমে যাওয়া, এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ায় সমস্যা। যদি আপনি মদ্যপান বন্ধ করেন, ভালো খাবার খান এবং কগনিটিভ পুনর্বাসন করেন, আপনার স্মৃতি হয়ত আংশিক বা পূর্ণভাবে ফেরত আসতে পারে।

আরো তথ্যের জন্য তথ্য পৃষ্ঠা **438, What is alcohol-related brain damage?**

ডিমেনশিয়ার দুর্লভ কারণগুলি

বিভিন্ন ধরণের অন্য অবস্থার ফলে ডিমেনশিয়া হতে পারে। এগুলি বিরল, এবং সব মিলিয়ে এগুলি সব ডিমেনশিয়ার কেবল 5 শতাংশ হয়। কিন্তু, এগুলি সাধারণত অল্পবয়সী ব্যক্তিদের মধ্যে বেশি হয়।

আরো তথ্যের জন্য, তথ্যপৃষ্ঠা **442, Rarer causes of dementia**

2

চিকিৎসা

এই বিভাগে

মুখ্য বিষয়গুলি: চিকিৎসা	26
ডিমেনশিয়ার চিকিৎসা করার ওষুধ	28
ওষুধ ছাড়া চিকিৎসা	35

মুখ্য বিষয়গুলি: চিকিৎসা

ডিমেনশিয়া সারানোর কোন উপায় জানা নেই। এর চিকিৎসা ওষুধ আর ওষুধ ছাড়া দুই ভাবেই করা হয়, স্বাস্থ্যের অবস্থার পরিচর্যা করা হয় এবং আপনার জীবনশৈলীতে পরিবর্তন করা হয়। এই সবগুলি মিলিয়ে, ডিমেনশিয়া নিয়ে অনেক বছর ভালোভাবে বেঁচে থাকা সম্ভব।

অ্যালজাইমারস ডিজিজের চিকিৎসা করার জন্য চারটি ওষুধ প্রস্তুত করা হয়েছে:

- ডোনেপেজিল
- রিভাস্টিগমাইন
- গ্যালান্টামাইন

} রোগের প্রথম ও মধ্যম পর্যায়ে থাকা ব্যক্তিদের জন্য।

- মেমানটাইন – ডিমেনশিয়ার পরের দিকের পর্যায়ে থাকা ব্যক্তিদের জন্য।

এই ওষুধগুলি কিছু ব্যক্তিদের জন্য কিছু সময়ের জন্য অ্যালজাইমারস ডিজিজের লক্ষণগুলি উপশম করতে সাহায্য করে। যদি আপনার ডিমেনশিয়া উইথ লিউই বডিজ থাকে, তাহলেও আপনাকে এগুলির একটি দেওয়া হতে পারে, অথবা মিক্সড ডিমেনশিয়া হলে যা হল অ্যালজাইমারস ডিজিজ এবং ভাস্কুলার ডিমেনশিয়ার একটি মিশ্রণ।

আপনার ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া থাকলে এই ওষুধগুলি উপযোগী নয়। আপনার কিছু কিছু লক্ষণের জন্য আপনাকে অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট ওষুধ দেওয়া হতে পারে।

যদি আপনার ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া থাকে তাহলে আপনাকে সাধারণত অন্তর্নিহিত সমস্যা মোকাবিলার জন্য ওষুধ দেয়া হয়, যেমন উচ্চ রক্তচাপ অথবা হার্টের সমস্যা।

আপনি ওষুধ ছাড়া অন্যান্য পদ্ধতি অনুসরণের মাধ্যমে লাভবান হতে পারেন। এর একটি উদাহরণ হল কগনিটিভ স্টিমুলেশান, যেখানে শব্দ নিয়ে ধাঁধা দেওয়া হয় অথবা সাম্প্রতিক ঘটনাবলী নিয়ে আলোচনা করার মাধ্যমে আপনার মস্তিষ্ক সক্রিয় রাখা যেতে পারে। আরেকটি উদাহরণ হল জীবনের গল্পের কাজ, যেখানে আপনি আপনার স্মৃতির সাহায্যের জন্য আপনার জীবনের অভিজ্ঞতার একটি রেকর্ড তৈরি করেন। এটি হতে পারে একটি স্ক্র্যাপবুকে, ফটো অ্যালবামে বা কম্পিউটার ব্যবহার করে।

2

ডিমেনশিয়ার চিকিৎসা করার ওষুধ

বর্তমানে ডিমেনশিয়া সারানোর কোন উপায় জানা নেই। কিন্তু বিজ্ঞানীরা কোন উপায় খোঁজার চেষ্টা করছেন। আরো জানতে পৃষ্ঠা 123-তে গবেষণা দেখুন।

কিন্তু কিছু ওষুধ আছে যার থেকে সাহায্য হতে পারে। আপনার কী ধরণের ডিমেনশিয়া হয়েছে তার উপর নির্ভর করে এই ওষুধগুলি কিছু লক্ষণ উপশম করতে পারে বা কিছুদিনের জন্য তার অবনতি আটকাতে পারে। ওষুধ ছাড়া চিকিৎসা এবং রোগনির্ণয়ের পরে সঠিক সহায়তা পাওয়া (যেমন তথ্য এবং পরামর্শ, অন্যদের সাথে কথা বলা এবং আপনার মন সক্রিয় রাখা) এছাড়া অত্যন্ত মূল্যবান।

অন্যান্য রোগ এবং সংক্রমণগুলিরও ব্যবস্থাপনা করা প্রয়োজন – পৃষ্ঠা 49-এ সুস্থ থাকা দেখুন।

অ্যালজাইমারস ডিজিজ

অ্যালজাইমারস ডিজিজের ফলে মস্তিষ্কে যে রাসায়নিক পরিবর্তন হয় সেগুলিকে লক্ষ্য করে চারটি ওষুধ প্রস্তুত করা হয়েছে। এই ওষুধগুলি প্রথমে স্মৃতিতে এবং চিন্তা করায় সাহায্য করার জন্য তৈরি হয়েছিল, কিন্তু অন্য ধরণের লক্ষণগুলির জন্যও এছাড়া এগুলি লাভজনক হতে পারে। অন্য ধরণের ডিমেনশিয়াগুলিতেও এছাড়া এগুলি থেকে লাভ পাওয়া যায়।

ডোনেপেজিল, রিভাস্টিগমাইন, এবং গ্যালান্টামাইন

যদি আপনার মৃদু থেকে মাঝারি অ্যালজাইমারস ডিজিজ থাকে, আপনাকে হয়ত এই তিনিটি ওষুধের একটি প্রেসক্রাইব করা হতে পারে:

- ডোনেপেজিল
- রিভাস্টিগমাইন
- গ্যালান্টামাইন

যদি আপনার মিক্সড ডিমেনশিয়া থাকে, যার মুখ্য কারণ হল অ্যালজাইমারস ডিজিজ, তাহলেও আপনাকে এগুলির একটি দেওয়া হতে পারে।

এগুলি একই ভাবে কাজ করে, অ্যাসেটাইলকোলাইন নামে একটি রাসায়নিকের পরিমাণ বাড়িয়ে, যা বার্তাগুলিকে মস্তিষ্ক দিয়ে চলে যেতে সাহায্য করে। অ্যালজাইমারস ডিজিজ থাকা ব্যক্তিদের এই রাসায়নিক কম পরিমাণে থাকে।

প্রথমে এই ওষুধগুলি একজন ডিমেনশিয়া বিশেষজ্ঞ প্রেসক্রাইব করবেন। ইনি হতে পারেন:

- বিশেষ ডিমেনশিয়া বিশেষজ্ঞ একজন জিপি
- মেমরি ক্লিনিকে একজন মনস্তত্ত্ববিদ (একজন ডাক্তার যিনি মানসিক স্বাস্থ্যে বিশেষজ্ঞ)
- একজন জেরিয়াট্রিশিয়ান (একজন ডাক্তার যিনি বৃদ্ধদের শারীরিক স্বাস্থ্যের বিশেষজ্ঞ)
- একজন নিউরোলজিস্ট (একজন ডাক্তার যিনি স্নায়ুব্যবস্থার রোগের বিশেষজ্ঞ)।

এর পর, আপনার জিপি হয়ত নিয়মমাফিক ওষুধ দিতে থাকবেন, এবং আপনার জিপি বা কনসালটেন্ট নিয়মমাফিক পর্যালোচনা করবেন।

সম্ভাব্য সুবিধা

আপনি হয়ত দেখবেন যে এই ওষুধগুলি কিছুদিনের জন্য আপনার লক্ষণগুলিতে সাহায্য করবে। সুবিধাগুলির অন্তর্ভুক্ত হতে পারে উদ্বেগ কমে যাওয়া এবং আরো ভালো অনুপ্রেরণা, স্মৃতি, মনোযোগ এবং দৈনন্দিন জীবনযাপনের দক্ষতা।

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

এই ওষুধগুলির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় অন্তর্ভুক্ত হল খিদে কমে যাওয়া, বমি ভাব, বমি এবং পেট খারাপ। এগুলি গড়ে 10 জনের মধ্যে একজনকে প্রভাবিত করে। যদি কোন একটি ওষুধের সমস্যামূলক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়, আপনি হয়ত তা বদল করে আরেকটি ব্যবহারের চেষ্টা করতে পারেন।

মেমানটাইন

যদি আপনি অ্যালজাইমারস ডিজিজের মধ্যম পর্যায়ে থাকেন কিন্তু পৃষ্ঠা 28-এ উল্লেখিত তিনটি ওষুধের একটিও গ্রহণ করতে পারেন না - সম্ভবত তার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার জন্য - তাহলে আপনাকে মেমানটাইন দেওয়া হতে পারে। এছাড়া মেমানটাইন অ্যালজাইমারস ডিজিজের পরবর্তী পর্যায়ে দেওয়া হয়, যখন কোন ব্যক্তির লক্ষণগুলি তীব্র হয়ে যায়। কখনো এটা ডোনেপেজিল, রিভাস্টিগমাইন, বা গ্যালান্টামাইন-এর একসাথে দেওয়া হয়।

গ্লুটামেট নামে একটি প্রাকৃতিক উপাদানের প্রভাব থেকে স্নায়ুকোষগুলি রক্ষা করার মাধ্যমে কাজ করে। অ্যালজাইমারস ডিজিজ থাকা ব্যক্তিদের মস্তিষ্কে প্রায়শ গ্লুটামেটের উচ্চ মাত্রায় থাকে যা ক্ষতিকর হতে পারে।

সম্ভাব্য সুবিধা

অ্যালজাইমারস ডিজিজের মধ্যম এবং পরবর্তী পর্যায়ে কিছুদিনের জন্য মেমানটাইন রোগীদের মধ্যে লক্ষণগুলির অগ্রগতি রোধ করতে পারে। এছাড়া এটা মনোযোগ এবং উত্তেজনা বা আক্রমণাত্মক আচরণের ক্ষেত্রে কাজে লাগতে পারে, যে দুটিই ডিমেনশিয়ার পরের পর্যায়ে সাধারণত দেখা যায়।

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

সাধারণত মেমানটাইনের অন্য তিনটি ওষুধের তুলনায় কম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকে, তবুও এর ফলে মাথা ঘোরা, মাথা ধরা, ক্লান্তিভাব, রক্তচাপ বৃদ্ধি এবং কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে।

আরো তথ্যের জন্য তথ্যপৃষ্ঠা **407, Drug treatments for Alzheimer's disease**

ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া

যদি আপনার ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া থাকে, তাহলে অ্যালজাইমারস ডিজিজের জন্য প্রেসক্রাইব করা ওষুধগুলি দেওয়া হয় না, যদি না আপনার অ্যালজাইমারস ডিজিজ এবং ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া সহ মিক্সড ডিমেনশিয়া থাকে।

কিন্তু, ভাস্কুলার ডিমেনশিয়ার অগ্রগতি কমিয়ে দেওয়া সম্ভব অন্তর্নিহিত সমস্যার চিকিৎসার জন্য ওষুধ গ্রহণ করে, এবং এক স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী পালন করে (যেমন, ধূমপান না করা)। এই অন্তর্নিহিত সমস্যাগুলিতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- উচ্চ রক্তচাপ
- উচ্চ মাত্রায় কোলেস্টেরল
- স্ট্রোক
- ডায়াবেটিস
- হার্টের সমস্যা।

প্রায়শ জিপি এই রোগগুলির জন্য ওষুধ দেবেন। আপনি হয়ত ইতিমধ্যেই এগুলি গ্রহণ করছেন। চিকিৎসাগত পরামর্শ মেনে চলা আর নিয়মিত চেক-আপের জন্য যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

2

অন্যান্য ডিমেনশিয়া

ডিমেনশিয়া উইথ লিউই বডিজ

যদি আপনার ডিমেনশিয়া উইথ লিউই বডিজ থাকে, আপনাকে হয়ত অ্যালজাইমারস ডিজিজের প্রাথমিক অবস্থায় দেওয়া তিনটি ওষুধের একটি দেওয়া হতে পারে (ডোনেপেজিল, রিভাস্টিগমাইন, বা গ্যালান্টামাইন)। এগুলি বিশেষভাবে সহায়ক হতে পারে যদি আপনার পীড়াদায়ক লক্ষণ থাকে, যেমন হ্যালুসিনেশন (দৃষ্টিভ্রম) বা উত্তেজনা।

আরো ওষুধ আছে যা কখনো কখনো ঘুমে অত্যন্ত ব্যাঘাত ঘটলে সাহায্য করতে পারে। নড়াচড়া বা ভারসাম্যের সমস্যার জন্য, আপনাকে লেভাডোপা নামে ওষুধটি দেওয়া হতে পারে।

ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া

ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের জন্য অ্যালজাইমারস হওয়া ব্যক্তিদের দেওয়া ওষুধ থেকে কোন লাভ পেতে দেখা যায়নি। এগুলো এমনকি ক্ষতিকর হতে পারে। এগুলি ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়ার চিকিৎসার জন্য অনুমোদিত নয় এবং সাধারণত এগুলি প্রেসক্রাইব করা উচিত নয়।

যদি আপনার বিহেভিয়রাল ভেরিয়ান্ট ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া থাকে তাহলে অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট ওষুধ সাধারণত প্রেসক্রাইব করা হয়। এর মাধ্যমে যথাযথ নয় এবং বার বার করা বা আবশ্যিকভাবে করা আচরণ কমানো যেতে পারে।

নতুন চিকিৎসার বিষয়ে গবেষণা

ডিমেনশিয়া থাকা বেশির ভাগ মানুষ নতুন চিকিৎসার গবেষণার বিষয়ে জানতে চান। কেউ কেউ ক্লিনিকাল ট্রায়ালে অংশ নেওয়া বেছে নেবেন। আরো জানতে পৃষ্ঠা 123-তে গবেষণা দেখুন।

ওষুধের বিষয়ে ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করা প্রশ্নগুলি

যখন আপনি ডাক্তারের সাথে দেখা করতে যাবেন তখন প্রশ্ন তৈরি করা বা সঙ্গে করে নিয়ে আসা লাভজনক হতে পারে।

- এর বদলে বা প্রথমে কি আমি কোন ওষুধ ছাড়া চিকিৎসা করিয়ে দেখতে পারি?
- কেন আপনি আমাকে এই ওষুধটা দিচ্ছেন?
- আমি কিভাবে এই ওষুধটা গ্রহণ করব?
  - এটা আমাকে কত দিন ধরে নিতে হবে?
  - আমি একটি ডোজ না নিলে কী হবে?
  - এসত্ত্বেও কি আমি আমার অন্য ওষুধগুলি গ্রহণ করতে পারি?
  - আমি কি মদ্যপান করতে পারি?
- এই ওষুধের লাভ এবং ক্ষতি কী?
  - এটা আমাকে কিভাবে সাহায্য করবে?
  - এটা আমার লক্ষণগুলিকে কিভাবে প্রভাবিত করবে?
  - এটা আমার দৈনন্দিন জীবনের কিভাবে উন্নতি করবে?
  - আমার কি কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে?
  - কী কী পরিবর্তনগুলির বিষয়ে আমাকে আপনাকে বলতে হবে?
- আপনার কি এমন কোন তথ্য আছে যা আপনি নিয়ে যেতে পারি?

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

ওষুধ ছাড়া চিকিৎসা

ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলির চিকিৎসার জন্য শুধু ওষুধই একমাত্র উপায় নয়। আরো অনেক কিছু আছে যা আপনাকে ভালোভাবে বেঁচে থাকতে সাহায্য করবে। কিছু ওষুধ ছাড়া চিকিৎসা নিচে দেওয়া আছে এবং ভালোভাবে বেঁচে থাকার আরো কিছু পন্থা অধ্যায় 3-এ আছে যা পৃষ্ঠা 39-এ শুরু হচ্ছে।

যে ওষুধ-ছাড়া চিকিৎসা পাওয়া যায়, আর সেগুলিতে কিভাবে প্রেরণ করা যায় তা দেশের বিভিন্ন জায়গায় বিভিন্ন হতে পারে। আপনার জিপি, মেমরি সার্ভিস বা স্থানীয় Alzheimer's Society-কে বিশদভাবে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি হয়ত উল্লেখিত কিছু কিছু পরিষেবার জন্য নিজেকেই রেফার করতে পারবেন।

কগনিটিভ স্টিমুলেশন থেরাপি

কগনিটিভ স্টিমুলেশন থেরাপি (সিএসটি)-র লক্ষ্য হল আপনার মস্তিষ্ক সক্রিয় রেখে আপনার মানসিক ক্ষমতার উন্নতি করা। এটা করা হয় বিভিন্ন ধরনের অনেকগুলি থিমসহ কর্মকাণ্ডের সেশনের মাধ্যমে যা কয়েক সপ্তাহ ধরে চলে। যেমন একটি সেশনে শব্দ ধাঁধাঁ করতে হতে পারে বা বর্তমানের ঘটনাবলীর বিষয়ে কথা বলতে হতে পারে। তারপর আরেকটি সেশনে আপনাকে সঙ্গীতের সাথে একটি বাদ্যযন্ত্র বাজাতে হতে পারে। এছাড়া সিএসটি-তে রেমিনিসেন্স থেরাপির উপাদানগুলি থাকে (নিচে দেখুন)।

একগুচ্ছ প্রাথমিক সেশনের পর, আপনাকে রক্ষণাবেক্ষণের সিএসটি প্রদান করার সুযোগ দেওয়া হতে পারে (কম ঘনঘন, 'টপ-আপ' সেশন) যাতে লাভগুলি বজায় থাকে। প্রমাণ পাওয়া যায় যে সিএসটি-র মত পন্থাগুলি ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের মানসিক ক্ষমতা এবং জীবনের মানের উন্নতি করে।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

কগনিটিভ পুনর্বাসন

কগনিটিভ পুনর্বাসনে, একজন মনস্তত্ত্ববিদ বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনার সাথে এবং আপনার কাছের কারোর সাথে কাজ করবে একমত হওয়া কোন লক্ষ্যে পৌঁছতে আপনাকে সাহায্য করতে। এটা হতে পারে মোবাইল ফোন ব্যবহার করতে শেখা বা রান্না করার মত কোন জীবনের দক্ষতা পুনরায় শেখা। ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক পর্যায়ে, কগনিটিভ পুনর্বাসন আপনাকে আপনার লক্ষ্য অর্জন করতে এবং অবস্থাটির সাথে ভালোভাবে মানিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারে। এটা কাজ করে আপনার মস্তিষ্কের কাজ করা অংশগুলিকে ব্যবহার করে যে অংশগুলি কাজ করছে না সেগুলির সাহায্য করতে শিখিয়ে।

জীবনকাহিনী এবং স্মৃতিচারণের কাজ

জীবনকাহিনীর কাজ হল যেখানে আপনি একটি স্ক্র্যাপবুক, ফটো অ্যালবাম বা ইলেক্ট্রনিক অ্যাপ ব্যবহার করে আপনার জীবনের বিবরণ মনে করেন এবং লিপিবদ্ধ করেন। এটা হতে পারে আপনার অভিজ্ঞতা, মূল্যবোধ বা বিশ্বাস। জীবনকাহিনীর কাজ হল সাধারণত আপনি এবং একজন পারিবারিক সদস্য, বন্ধু বা সহায়তা কর্মীর মধ্যে যুগ্ম কর্মকাণ্ড।

স্মৃতিচারণের কাজে জড়িত থাকে আপনার অতীতের কোন বস্তু সম্বন্ধে কথা বলা, ফটো, পরিচিত সামগ্রী বা সঙ্গীতের মত জিনিষ ব্যবহার করে। এটা আপনার জীবন সম্পূর্ণভাবে দেখতে আপনাকে সাহায্য করে এবং আপনার অভিজ্ঞতা এবং অর্জনগুলিকে স্বীকৃতি দেয়।

কখনো কখনো এই পন্থাগুলির সাথে অতীতের পছন্দসই জিনিষগুলির একটি বাক্স বা কিছু স্মারক বস্তু যুক্ত করা হয়। এই ধরণের পন্থাগুলি জনপ্রিয় কারণ তা আপনার প্রথম দিকের স্মৃতির উপর ভিত্তি করে করা হয়, যা আপনি দীর্ঘ সময় ধরে মনে রাখেন।

প্রমাণ আছে যে জীবন কাহিনী এবং স্মৃতিচারণ লাভদায়ক হয়, বিশেষত যখন তা একজনের সাথে একজনের করা হয় তাহলে তা মেজাজ ও ভালো থাকার এবং স্মৃতির মত কিছু মানসিক ক্ষমতার উন্নতি করতে পারে। আপনি কে সে বিষয়ে কথা বলে তা আপনাকে এবং অন্যদের আপনার ডিমেনশিয়ার উপর নজর কমিয়ে আপনার উপর নজর দিতে সাহায্য করতে পারে একজন আগ্রহ সৃষ্টিকারী মানুষ হিসাবে যার এক নানা রকমের জীবন ছিল, যার এখনও দক্ষতা এবং আগ্রহ আছে।

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

সঙ্গীত আর সৃজনশীল কলা থেরাপি

এগুলি হল থেরাপি সেশন যেখানে আপনি সঙ্গীত তৈরি করেন, গান করেন, নাচেন, রং করেন এবং সৃজনশীল হতে পারেন। এটা একা বা গোষ্ঠীর সাথে হতে পারে, এবং একজন যোগ্যতাসম্পন্ন পেশাজীবী তার নেতৃত্ব দেবেন। সৃজনশীল থেরাপি উপযোগী হতে পারে যদি আপনি কেমন অনুভব করছেন সে বিষয়ে বলতে আপনার অসুবিধা হয়। তা আপনার মস্তিষ্ক সক্রিয় রাখে এবং আপনার আবেগ এবং নিজের অভিব্যক্তির বিষয়ে সাহায্য করে।

পরিপূরক থেরাপি

পরিপূরক থেরাপিতে অন্তর্ভুক্ত হল অনেক ধরণের চিকিৎসা যা প্রচলিত ওষুধের বাইরে। যদি আপনি এই থেরাপিগুলি পরখ করার কথা ভাবেন, তাহলে তা আপনার জিপি-র সাথে আপনার আলোচনা করে নেওয়া উচিত। ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের নিম্নলিখিতগুলির থেকে সম্ভাব্য লাভ পাওয়ার কিছু প্রমাণ আছে:

- অ্যারোমাথেরাপি - বিশেষত লেমন বামের সাথে ল্যাভেন্ডার (উদ্বেগমুক্ত হওয়ার জন্য)
- ম্যাসাজ (উত্তেজনার জন্য)
- উজ্জ্বল আলোর থেরাপি - একটি আলোর বাক্সের সামনে বসে (ঘুমের ব্যাঘাত বা খারাপ মেজাজের জন্য)

আপনার পরবর্তী পদক্ষেপ

- আপনার জিপি-কে জিজ্ঞাসা করুন আপনার ওষুধগুলি কিসের জন্য আর কিভাবে তা নিতে হবে।
- আপনার জিপি বা Alzheimer's Society কে জিজ্ঞাসা করুন, যে ভালোভাবে জীবনযাপন করায় সাহায্যের জন্য কোন থেরাপি বা কার্যকলাপ আছে কি না।

3

ভালোভাবে বেঁচে থাকা

এই বিভাগে

মুখ্য বিষয়গুলি: ভালোভাবে বেঁচে থাকা	40
ইতিবাচক থাকা	44
সম্পর্কে পরিবর্তন	45
যোগাযোগ করা	47
স্মৃতি হারানোর সাথে মানিয়ে নেওয়া	48
সুস্থ থাকা	49
সক্রিয় থাকা	54
আপনার বাসা ডিমেনশিয়া-বান্ধব করা	57
প্রযুক্তি	58
একা থাকা	60

মুখ্য বিষয়গুলি: ভালোভাবে বেঁচে থাকা

যদি আপনার ডিমেনশিয়ার রোগনির্ণয় হয়ে থাকে, আপনি অনেক কিছু করতে পারেন যা আপনাকে যথাসম্ভব ভালোভাবে বাস করতে সাহায্য করবে। ইতিবাচক থাকা এবং যে যে জিনিষগুলি আপনি এখনো করতে পারেন এবং উপভোগ করেন তার উপর নজর দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার ডিমেনশিয়া হলে সম্পর্কগুলিতে পরিবর্তন হতে পারে, যার সাথে মানিয়ে নেওয়া কঠিন হতে পারে। এর অর্থ এই নয় যে এরা কম মূল্যবান হবে বা ভালোভাবে পরিচর্যা করবে না। বিষয়গুলি সম্বন্ধে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার কখনো কখনো যোগাযোগ রাখতে অসুবিধা হতে পারে। আপনার কি কি সমস্যা হচ্ছে আর কিভাবে মানুষ আপনাকে সাহায্য করতে পারে তা ব্যাখ্যা করতে সেই দিনগুলি ব্যবহার করার চেষ্টা করুন যখন আপনার যোগাযোগ করতে সুবিধা হয়।

যদি আপনার স্মৃতিশক্তির সমস্যা থাকে, আপনি একটি বড় ডায়েরি ব্যবহার করার চেষ্টা করতে পারেন, এবং হয়ত তা ক্যালেন্ডার ঘড়ির পাশে রাখতে পারেন। এছাড়া আপনি গুরুত্বপূর্ণ বস্তুগুলি যেমন চাবি এবং চশমা একই স্থানে একসাথে রাখতে পারেন - এমন জায়গায় যেখানে তা সহজে দেখা যায়, কোন ড্রয়ার বা আলমারিতে নয়।

ডিমেনশিয়া থাকার অর্থ এই নয় যে আপনি অসুস্থ বোধ করবেন। সুস্থ থাকতে চেষ্টা করা ও থাকা গুরুত্বপূর্ণ। নিয়মিত ব্যায়াম এবং এক ভারসাম্যপূর্ণ খাদ্যাভ্যাস সাহায্য করতে পারে। আপনি যদি ধূমপান করেন, তা বন্ধ করার চেষ্টা করুন।

আপনার জিপি-র কাছে নিয়মিত চেক-আপের ব্যবস্থা করুন, এছাড়া নিয়মিত দাঁত, দৃষ্টি ও কানে শোনার পরীক্ষা করান। বার্ষিক ফ্লু-এর টিকা গ্রহণ করুন, আর আপনি অসুস্থ বোধ করলে অবিলম্বে ডাক্তারের কাছে যান। ছোট ছোট জিনিষ যেমন কোন মূত্র বা বুকে সংক্রমণ আপনাকে খুব বিভ্রান্ত করে দিতে পারে যদি আপনি অবিলম্বে সাহায্য না পান।

আপনার জীবন যেভাবে পরিবর্তন হচ্ছে তার জন্য আপনি বিষাদগ্রস্ত বা উদ্বিগ্ন বোধ করতে পারেন। যদি এটা হয়ে থাকে, আপনাকে অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট ওষুধ প্রেসক্রাইব করা হতে পারে এবং কথা বলার থেরাপি প্রদান করা হতে পারে, যেমন কাউন্সেলিং বা কগনিটিভ বিহেভরাল থেরাপি (সিবিটি)।

42 পৃষ্ঠায় ক্রমশ

মুখ্য বিষয়গুলি: ভালোভাবে বেঁচে থাকা(ক্রমশ)

সক্রিয় থাকার এবং মানুষের সাথে যোগাযোগ রাখার চেষ্টা করুন। এটা আপনার দক্ষতা আর স্মৃতি বজায় রাখতে সাহায্য করবে, আর আপনার আত্মসম্মান, ঘুম এবং ভালো থাকাকে উন্নত করবে। যেখানে সম্ভব, আপনি যা উপভোগ করেন তাই আপনি করবেন, যদিও তা আপনাকে একটু আলাদাভাবে করতে হতে পারে। আপনার যে কার্যকলাপগুলি করতে কঠিন মনে হবে তার বিষয়ে পরামর্শের জন্য একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্টের (একজন স্বাস্থ্য পেশাজীবী যিনি প্রাত্যহিক দক্ষতা বজায় রাখতে মানুষের সহায়তা করেন) কাছে জানতে চান।

আপনার বাসাকে আরো নিরাপদ করার জন্যও আপনি কিছু পদক্ষেপ নিতে পারেন। যে জিনিষগুলি পায়ে লেগে হোঁচট খাবার সম্ভাবনা আছে সেগুলি সরিয়ে ফেলুন আর কার্বন ডাই-অক্সাইড ডিটেক্টর এবং ধোঁয়ার অ্যালার্ম লাগান। এছাড়া আপনি প্লাগ, আলো এবং হিটারের জন্য স্বয়ংক্রিয় টাইমার লাগান।

ছোট ছোট অনেক প্রযুক্তি আছে যা আপনাকে ভালোভাবে বেঁচে থাকতে সাহায্য করে। এর মধ্যে আছে ইলেক্ট্রনিক ওষুধের বিষয়ে স্মারক, কোন জিনিষ হারিয়ে গেলে তা খুঁজে পাবার জন্য লোকেটর যন্ত্র, স্বয়ংক্রিয় লাইট এবং 'শাট-অফ' যন্ত্র যা আপনি গ্যাস, ওভেন বা কল বন্ধ করতে ভুলে গেলে তা বন্ধ করে দেবে।

যদি আপনি ডিমেনশিয়া নিয়ে একা বাস করেন, আপনি হয়ত অতিরিক্ত সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন। মানুষের সাথে সম্পর্ক রাখা আর নিজের বাসায় নিরাপদ থাকা আরো কঠিন হতে পারে। সাহায্য এবং সহায়তার জন্য এবং আপনার বাসাকে ডিমেনশিয়া সহায়ক করতে বন্ধু আর পরিবারের কাছে সাহায্য চাওয়া গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে।

3

ইতিবাচক থাকা

ডিমেনশিয়া নিয়ে বাস করা কঠিন হতে পারে এবং আপনার যা ঘটছে তার জন্য আপনার রাগ হতে পারে বা আপনি হতাশ বোধ করতে পারেন। ভবিষ্যতের জন্য আপনার পরিকল্পনায় পরিবর্তন হতে পারে, কিন্তু ডিমেনশিয়া আপনি যা তাকে পাল্টায় না।

3

ইতিবাচক থাকা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যা করতে পারেন এবং চান তার উপর জোর দিন যা করতে পারেন না তার বদলে এবং অন্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন আর আলাদা না হওয়ার চেষ্টা করুন। নিজেকে ব্যস্ত রাখা আর আপনি উপভোগ করেন এমন কাজ করার ফলে আপনি আরো আত্মবিশ্বাসী আর পূর্ণ বোধ করতে পারেন।

আপনি যা উপভোগ করেন তা বন্ধ করার আপনার প্রয়োজন নেই, আপনি হয়ত তা অন্য রকমভাবে করতে পারেন। অনেকগুলি ব্যবহারিক জিনিষ আছে যা আপনাকে ভালোভাবে বেঁচে থাকতে আর আপনি যা করতে উপভোগ করেন তা করতে সাহায্য করবে - এই অধ্যায়ে এর অনেকগুলি ব্যাখ্যা করা আছে।

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

সম্পর্কে পরিবর্তন

আপনি হয়ত দেখতে পাবেন যে আপনার ডিমেনশিয়া অন্যদের সাথে আপনার সম্পর্কে পরিবর্তন এনেছে। এর সম্মুখীন হওয়া কঠিন হতে পারে, কিন্তু এর সাথে মানিয়ে নিতে কিছু জিনিষ আছে যা আপনি করতে পারেন এবং তার থেকে অনেক কিছু ইতিবাচক ঘটতে পারে।

3

- আপনার রোগনির্ণয় মেনে নিতে অন্য ব্যক্তিদের সময় লাগতে পারে। তারা হয়ত এটা স্বীকার করতে চান না, বা কী করতে হবে বা বলতে হবে তারা নাও জানতে পারেন। এটা কঠিন হতে পারে, কিন্তু আপনাকে তাদের মানিয়ে নিতে সময় দিতে হবে এবং মনে রাখবেন যে এর সাথে মানিয়ে নিতে আপনারও হয়ত সময় লেগেছিল।

- কিছু ব্যক্তি হয়ত আগে আপনার সাথে যেমনভাবে আচরণ করতেন তার থেকে আলাদাভাবে আচরণ করতে পারেন। এটা ঘটতে পারে কারণ তারা আপনার রোগনির্ণয়ের বিষয়ে বা আপনার সাথে কী ঘটছে তা অনুধাবন করেন না। যদি আপনি এতে স্বস্তি পান, তাহলে আপনার রোগনির্ণয়ের বিষয়ে তাদের সাথে কথা বলার চেষ্টা করুন। এমনকি আপনি পরামর্শ দিতে পারেন যে তারা এই গাইডটি পড়ুন।

- সময়ের সাথে সাথে হয়ত আপনার সংযোগ রাখতে এবং পারিবারিক মিলনের মত সামাজিক পরিস্থিতির সময় মানিয়ে চলতে অসুবিধা হবে। আপনার কী অনুভূতি হচ্ছে তার ব্যবস্থাপনা করতে আপনার এবং আপনার পরিবার ও বন্ধুদের উপায় খুঁজে বের করতে হতে পারে।

- আপনি হয়ত দেখবেন যে আপনার ডিমেনশিয়ার জন্য আপনি কিছু ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ হারিয়ে ফেলছেন। এর কারণ হতে পারে যে আগে আপনি একসাথে যে কাজগুলি করতেন তা এখন আর করেন না, যেমন কাজ বা শখ, বা আপনার তাদের সাথে যোগাযোগ রাখতে অসুবিধা হয়। কিন্তু আপনি ক্রিয়াকলাপ আর সহায়তা গোষ্ঠীগুলির মাধ্যমে অনেক নতুন ব্যক্তিদের সাথে পরিচিত হতে পারেন। ইতিবাচক জিনিষগুলির উপর এবং আপনার জন্য যে ব্যক্তিরা আছেন তাদের উপর জোর দেওয়ার চেষ্টা করুন।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

- কিছু কিছু ব্যক্তি যোগাযোগ না রাখতে পারেন কারণ তারা আপনার রোগনির্ণয়ের সাথে মানিয়ে নিতে পারছেন না। এতে আপনার দুঃখ হতে পারে, কিন্তু এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে তা আপনার দোষ নয়। এটা অন্য ব্যক্তির সমস্যা, আপনার নয়।

- আপনার রোগের অগ্রগতি হলে আপনি অন্য ব্যক্তিদের উপর সাহায্য এবং সহায়তার জন্য নির্ভরশীল হয়ে পড়তে পারেন। আপনি হয়ত দেখবেন যে আপনার জন্য কেউ কেউ সব করার চেষ্টা করছেন এবং তা স্বীকার করতে আপনার কষ্ট হতে পারে। আপনার কী ধরণের সাহায্যের প্রয়োজন এবং কিভাবে তা তারা দিতে পারেন সে বিষয়ে ব্যক্তিদের সাথে কথা বললে সুবিধা হতে পারে। মনে রাখবেন যে সকলে শুধু সাহায্য করার চেষ্টা করছে।

- সময়ের সাথে সাথে একজন সঙ্গী, সন্তান, বাবা-মা বা বন্ধু কেয়ারারের ভূমিকা গ্রহণ করতে পারেন। কিছু ব্যক্তি দেখেন যে এতে তাদের সম্পর্ক পাল্টে যায়। আপনি মনে করতে পারেন যে আপনাদের মধ্যে সম্পর্কে সমতা কম, বা আপনার অস্বস্তি হতে পারে যে ভূমিকা উল্টে গেছে। যদি আপনার এই অনুভূতিগুলি হয়, তার বিষয়ে কথা বলা জরুরি।

আরো তথ্যের জন্য পুস্তিকা **1507, Your relationships**

যোগাযোগ করা

সময়ের সাথে সাথে আপনার হয়ত যোগাযোগ রাখা কঠিন হতে পারে। এটা খুব হতাশাজনক হতে পারে এবং তার ফলে আপনি আরো কম আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে পারেন। আপনি হয়ত:

- সঠিক শব্দ খুঁজে পেতে অসুবিধা বোধ করতে পারেন
- কথা বলার সময় একই কথার পুনরাবৃত্তি করতে পারেন
- অন্যেরা কী বলছে তা বুঝতে অসুবিধা বোধ করতে পারেন
- শব্দ এবং তার অর্থের বিষয়ে বিভ্রান্ত বোধ করতে পারেন।

আপনি হয়ত দেখবেন যে আপনার ভালো আর খারাপ দিন থাকছে। সহজ হয় যদি ভালো বোধ করার দিনে আপনি আপনার ঘনিষ্ঠ ব্যক্তিদের সাথে কথা বলেন। তাদের বলুন আপনার কী করতে কঠিন মনে হয়, আর তারা কিভাবে সাহায্য করতে পারেন। যেমন, আপনার সাহায্য হতে পারে যদি কেউ আপনাকে কথা ধরিয়ে দেয়, বা আপনাকে মনে করিয়ে দেয় যে আপনি কি কথা বলছিলেন, বা আপনি হয়ত তা বিরক্তিকর বা হতাশাজনক মনে করতে পারেন। সাহায্য করতে তারা কী করতে পারেন মানুষজনকে তা জানালে তা আপনার এবং তাদের পক্ষে সহজতর করবে।

এছাড়া আপনি আরো অনেক জিনিষ করতে পারেন।

- নিশ্চিত করুন যে পরিবেশ শান্ত থাকে আর বিক্ষেপগুলি কম করার চেষ্টা করুন (যেমন টিভি বন্ধ করে দিন)।
- যে কথা আপনি বুঝতে না পারেন তা ব্যক্তিকে আবার বলতে বলুন।
- আপনার জন্য কী কাজ করে তা লোকদের জানান (যেমন ধীরে কথা বলা এবং আপনাকে আরো সময় দেওয়া)।
- আপনার জিপি বা কনসালটেন্টকে একজন স্পিচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টের (এসএএলটি) কাছে রেফার করতে বলুন।
- এমন প্রযুক্তি ব্যবহার করুন যাতে সাহায্য হতে পারে (যেমন, একটি ট্যাবলেট কম্পিউটার)।

আরো তথ্যের জন্য, তথ্যপৃষ্ঠা **500, Communicating**

স্মৃতি হারানোর সাথে মানিয়ে নেওয়া

স্মৃতি হারানো পীড়াদায়ক হতে পারে আর তা আপনার আত্মবিশ্বাস কমিয়ে দিতে পারে। কিন্তু, কিছু জিনিষ আপনি করতে পারেন যা সাহায্য করতে পারে। আপনি হয়ত এগুলির কিছু করার চেষ্টা করতে পারেন:

- একটি নোটবই বা বড় 'উইক টু ভিউ' ডায়েরি রাখুন। আপনি যা যা মনে রাখতে চান তা লিখে রাখুন, যেমন নাম, কাজের তালিকা বা যে কাজগুলি আপনি করেছেন। ডায়েরিটি এমন জায়গায় রাখুন যাতে তা সহজেই দেখা যায়, যেমন টেলিফোনের পাশে।
- আলমারিতে লেবেল এবং ছবি লাগান আপনাকে মনে করাতে যে তার ভিতরে কি আছে। অথবা আপনি প্রায়ই ব্যবহার করা জিনিষ - যেমন কাপ, প্লেট এবং কাঁটা চামচ - টেবিলের উপর রাখুন।
- নোটবই, ডায়েরি বা দেয়াল ক্যালেন্ডারের মত মনে করিয়ে দেওয়ার জিনিষ ব্যবহার করুন যাতে আপনি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বা বিনগুলি বাইরে রাখার মত কাজের কথা মনে রাখতে পারেন।
- ফোনের পাশে উপযোগী টেলিফোন নম্বরগুলির একটি তালিকা রাখুন।
- দরজার উপর একটি নোট রাখুন যা আপনাকে মনে করিয়ে দেবে যে রাতে দরজা বন্ধ করতে হবে বা আপনি যখন বাইরে যাবেন তখন মনে করে চাবি আর অর্থ নিয়ে যেতে হবে।
- চাবি আর চশমার মত উপযোগী জিনিষগুলি একই জায়গায় রাখুন, আর তা এমন জায়গায় রাখবেন যেখানে তা আপনি দেখতে পাবেন।
- আপনার ফার্মাসিস্টকে আপনার বড়িগুলি একটি ডিসপোজেবল ডোসেজ বাক্সে দিতে বলুন। এই বাক্সে কয়েকটি খোপ থাকে যেখানে সপ্তাহের দিনগুলি লেখা থাকে যাতে আপনি কি গ্রহণ করেছেন তার হিসাব রাখতে পারেন।
- প্রযুক্তির কোন উপযোগী অংশ আছে কি না যা থেকে সাহায্য হতে পারে তার খোঁজ নিন - আরো তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা 58-তে প্রযুক্তি দেখুন।

স্মৃতি হারানোয় মানিয়ে নেওয়ার জন্য আরো জানতে পুস্তিকা **1540, The memory handbook**

আরো তথ্যের জন্য **alzheimers.org.uk**-তে যান।

সুস্থ থাকা

ডিমেনশিয়া থাকার অর্থ এই নয় যে আপনি অসুস্থ, বিষাদগ্রস্ত বা উদ্বিগ্ন বোধ করবেন। আপনি অসুস্থ বোধ করলে ডাক্তার দেখানো গুরুত্বপূর্ণ। অন্য রোগ এবং সংক্রমণগুলি আপনার ডিমেনশিয়ার অবনতি করতে পারে।

আপনি নিচের পরামর্শগুলি থেকে উপকার পেতে পারেন:

- ভারসাম্যপূর্ণ খাবার খান আর অনেক পরিমাণে তরল পান করুন।
- আপনি পারলে নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম করুন।
- যদি আপনি মাঝেমধ্যে মদ্যপান উপভোগ করেন, আপনি হয়ত তা চালিয়ে যেতে চাইবেন (যদি না আপনার জিপি আপনাকে বারণ করেন) ।
- যদি আপনি ধূমপান করেন, বন্ধ করার কথা বিবেচনা করুন।
- নিজেকে যথেষ্ট গরম রাখুন।
- যথেষ্ট ঘুমান।
- যদি আপনার নিয়মিতভাবে খারাপ, উদ্বিগ্ন বা বিরক্ত লাগে, আপনি হয়ত বিষাদে ভুগছেন। এর চিকিৎসা করা যেতে পারে (পৃষ্ঠা 51 দেখুন) কাজেই তার অবনতির আগে আপনার জিপি-র সাথে কথা বলুন।
- নিয়মিতভাবে আপনার শ্রবণের পরীক্ষা করুন। যদি আপনার হিয়ারিং এইডের প্রয়োজন হয়, তা পরুন। ব্যাটারিগুলি পরীক্ষা করুন আর সেটি পরিষ্কার রাখুন।
- নিয়মিত চক্ষু পরীক্ষা করান যাতে আপনার একটি বর্তমান প্রেসক্রিপশন থাকে। যদি আপনি চশমা পরেন তাহলে নিশ্চিত করুন যে তা পরিষ্কার থাকে এবং সঠিক হয় (যেমন, পড়ার চশমা)।
- নিয়মিতভাবে দন্তচিকিৎসকের কাছে যান।
- পায়ের যত্ন নেওয়ার দিকে মনোযোগ দিন আর নিশ্চিত করুন যে আপনার জুতো আর চটি ভালোভাবে ফিট করে।
- প্রতি বছর ফ্লু-র টিকা গ্রহণ করুন আর 65 বছরের বেশি ব্যক্তিদের জন্য নিউমোনিয়ার টিকা আর 70 বছরের বেশি ব্যক্তিদের জন্য শিংগলস-এর টিকার বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন।

আরো তথ্যের জন্য তথ্যপৃষ্ঠা **522, Staying healthy**

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

বিষণ্ণতা, চাপ এবং উদ্বেগ

বিষণ্ণতা বা হতাশ বোধ করা, চাপ এবং উদ্বেগ ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের জন্য এক সাধারণ সমস্যা। যদি আপনার মৃদু লক্ষণ থাকে, এগুলির ওষুধ ছাড়া ব্যবস্থাপনা করা যায়। কিছু কিছু জিনিষ সাহায্য করবে যাতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা
- উপভোগ করা কার্যকলাপগুলি করা (যেমন, স্মৃতিচারণ)
- কোন সহায়তা বা বিনোদনের গোষ্ঠীতে যোগ দেওয়া
- আপনার অনুভূতির বিষয়ে বন্ধু বা পরিবারের সাথে কথা বলা
- স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া
- বেশি অ্যালকোহল বা ক্যাফিন গ্রহণ না করা।

যদি আপনার বিষণ্ণতা বা উদ্বেগের কিছুটা অবনতি ঘটে, আপনাকে কথা বলার থেরাপি প্রদান করা হতে পারে (নিচে দেখুন)। এটা কিছু কিছু সময় ওষুধের চিকিৎসার সাথে মিলিয়ে মিশিয়ে দেওয়া হয়।

যদি আপনার তীব্র বিষণ্ণতা বা উদ্বেগ থাকে, বা ওষুধ ছাড়া চিকিৎসা পন্থা কাজ না করে থাকে, আপনার জিপি সাধারণত আপনাকে ওষুধ দেবেন। এটা হতে পারে - যে এর পরে – কথা বলার থেরাপি দেওয়া হবে।

অনেক ধরণের কথা বলার থেরাপিতে কাজ হতে পারে। সবচেয়ে সাধারণ হল কাউন্সেলিং আর কগনিটিভ বিহেভরাল থেরাপি (সিবিটি)। এতে একজন যোগ্যতাসম্পন্ন মনস্তাত্ত্বিক থেরাপিস্ট বা কাউন্সেলরের সাথে নিয়মিত সেশনে উপস্থিত হতে হয় যিনি আপনার সাথে বিশ্বস্তভাবে কাজ করে আপনার সমস্যাগুলিতে সাহায্য করবেন। এমন একজন থেরাপিস্ট বা কাউন্সেলর খুঁজে নেওয়া উচিত যার সাথে আপনার ভালো বোঝাপড়া হয়।

আরো তথ্যের জন্য তথ্যপৃষ্ঠা **445, Talking therapies (including counselling, psychotherapy and CBT)**

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

যদি আপনাকে বিষণ্ণতার জন্য কোন ওষুধ দেওয়া হয় আপনাকে তা বেশ কয়েক মাস ধরে গ্রহণ করতে হবে। কোন লাভ পাবার জন্য আপনাকে তা কয়েক সপ্তাহ ব্যবহার করতে হতে পারে। আপনার কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। আপনার জন্য কী কাজ করে তা পরীক্ষা করতে জিপি আপনাকে বিভিন্ন অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট দিয়ে পরীক্ষা করতে পারেন। ডিমেনশিয়া না থাকা ব্যক্তিদের তুলনায় ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের জন্য সাধারণ অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট কম ভালোভাবে কাজ করে।

যদি আপনার অত্যন্ত বেশি উদ্বেগ হয়, আপনাকে সে ক্ষেত্রেও একটি অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট দেওয়া হতে পারে। বেনজোডায়াজেপাইন নামে ওষুধগুলি, যা কখনো কখনো তীব্র উদ্বেগের চিকিৎসা করার জন্য অল্প সময়ে দেওয়া হয়, সাধারণত ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের জন্য যোগ্য হয় না। উদ্বেগের জন্য আরো ওষুধ পাওয়া যায় - আপনার জিপি-র সাথে কথা বলুন।

আরো তথ্যের জন্য তথ্যপৃষ্ঠা **444, Apathy, depression and anxiety**

স্বাস্থ্যের অন্যান্য অবস্থা

ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের অনেকেরই আরেকটি দীর্ঘমেয়াদী অসুখ থাকে। আপনার ডায়াবেটিস নিয়ে বাস করতে হতে পারে, অথবা যেমন নিশ্বাস, হার্ট বা রক্তপ্রবাহ (স্ট্রোক সহ) নিয়ে সমস্যা থাকতে পারে। আপনার থাকা অন্য কোন রোগের ব্যবস্থাপনা করা গুরুত্বপূর্ণ। এগুলির দেখাশুনা না করা হলে আপনার ডিমেনশিয়ার অবনতি হতে পারে।

- সব নিয়মিত চেক-আপ এবং অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলিতে উপস্থিত থাকার চেষ্টা করুন। যদি আপনি মনে করেন যে আপনার তা প্রয়োজন তাহলে আপনি আরো দীর্ঘ সময়ের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট চাইতে পারেন। জেনে নিন যে প্রত্যেকবার আপনি একই পেশাজীবীর সাথে দেখা করতে পারবেন কি না।

- আপনার পরিচর্যা পরিকল্পনায় দেওয়া পরামর্শগুলি মেনে চলুন। এতে অন্তর্ভুক্ত হল আপনার ওষুধ এবং জীবনশৈলী সম্বন্ধে তথ্য (যেমন, ব্যায়াম, খাবার)।

আরো তথ্যের জন্য **alzheimers.org.uk**-তে যান।

- আপনার হয়ত স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের বলার প্রয়োজন হতে পারে যে আপনার ডিমেনশিয়া আছে। বেশ কয়েকজন বিভিন্ন পেশাজীবীর কাছে আপনাকে হয়ত এই তথ্যের পুনরাবৃত্তি করতে হতে পারে। আপনাকে ভেবে নিলে চলবে না যে তারা সব সময়ে জানবেন বা তাদের আগেই বলা হয়েছে।

- প্রযুক্তি আপনাকে আপনার রোগ আরো ভালোভাবে ব্যবস্থাপনা করতে সাহায্য করবে - যেমন, ওষুধ গ্রহণ করতে আপনাকে মনে করিয়ে দিয়ে। এছাড়া মেডিকঅ্যালার্ট এবং মেসেজ ইন এ বটল নামে স্কিম আছে যা কোন আপৎকালীন অবস্থার সময় স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের আপনার চিকিৎসাগত ইতিহাস জানতে সাহায্য করে। এগুলি বা অন্য স্কিমগুলির বিষয়ে আপনার কমিউনিটি নার্স, স্থানীয় ফার্মাসিস্ট বা ডিমেনশিয়া সাপোর্ট ওয়ার্কারকে (যদি আপনার তা থাকে) জিজ্ঞাসা করুন।

আপনি কি ডেলিরিয়ামের বিষয়ে জানেন?

যদি আপনি হঠাৎ আরো বিভ্রান্ত, সহজেই বিক্ষেপিত, অত্যন্ত বিচলিত বা অস্বাভাবিকভাবে নিদ্রালু বোধ করেন, তাহলে এটা ডেলিরিয়ামের জন্য হতে পারে। অন্য লক্ষণগুলি হল হ্যালুসিনেশন, উত্তেজিত হয়ে পড়া বা ধীরে ধীরে কথা বলা। এই সবগুলি সারাদিন ধরে আসতে যেতে পারে।

ডেলিরিয়াম গুরুতর, এবং ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের এটা অনেক বেশি হয়। এটা কোন সংক্রমণ, তরলের অভাব, কোষ্ঠকাঠিন্য, ব্যথা এবং কিছু ওষুধের জন্য হতে পারে। ডেলিরিয়ামের চিকিৎসা করা যেতে পারে।

যদি আপনি বা আপনার জানা কেউ মনে করেন যে আপনার ডেলিরিয়াম আছে, একজন ডাক্তারকে অবিলম্বে দেখানো গুরুত্বপূর্ণ, যাতে তারা ধরতে পারেন যে এটা কী কারণে হচ্ছে। এমন একজনের আপনার সাথে যাওয়া উচিত যিনি আপনাকে ভালোভাবে চেনেন - তিনি ডাক্তারকে ব্যাখ্যা করতে পারবেন যে আপনি যেমন আচরণ করছেন তা আপনার জন্য স্বাভাবিক নয়।

সক্রিয় থাকা

ডিমেনশিয়া হওয়ার অর্থ এই নয় যে আপনি আপনার জীবনযাপন করা বন্ধ করে দেবেন। সক্রিয় থাকলে আপনি স্বাধীন থাকতে পারবেন, অন্য ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগে থাকতে পারবেন, এবং আপনার জীবনের মান বাড়াতে পারবেন। অনেক ধরণের ক্রিয়াকলাপ আছে যা আপনি করতে পারবেন - শারীরিক, মানসিক, সামাজিক এবং সৃজনশীল। আপনি হয়ত নতুন ক্রিয়াকলাপ শুরু করতে চাইবেন বা যেগুলি আপনি উপভোগ করেন তা চালিয়ে যেতে চাইবেন।

আপনার স্থানীয় এলাকায় অংশগ্রহণ করার মত এরকম বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপ থাকবে। অনেক সম্প্রদায় এখন ডিমেনশিয়া-বান্ধব হয়ে উঠছে, যাতে আছে মিউজিয়াম, বিনোদন কেন্দ্র, আর্ট গ্যালারি এবং থিয়েটার। এর অর্থ হল যে অবস্থানটি ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের প্রতি আরো অনুকূল হবে এবং কর্মী এবং স্বেচ্ছাসেবীরা এর বিষয়ে আরো বেশি জানবেন। আপনি হয়ত এই ক্রিয়াকলাপগুলির কয়েকটি করে দেখতে পারেন:

- নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম করা যেমন সাঁতার কাটা বা হাঁটা
- বাগান করা
- একটি স্ক্র্যাপবুক বা ফটো অ্যালবাম তৈরি করা
- গেম বা তাস খেলা, শব্দ, সংখ্যা বা জিগস ধাঁধা করা
- বই, সংবাদপত্র বা ম্যাগাজিন পড়া
- অডিওবুক, রেডিও বা গান শোনা
- শিল্প বা কলায় ব্যাপৃত হওয়া - যেমন বোনা, রং করা, গান করা, নাচা, লেখা এবং কবিতা পড়া
- থিয়েটার বা মিউজিয়ামে যাওয়া, ছুটিতে যাওয়া বা বন্ধু এবং আত্মীয়দের কাছে যাওয়া
- লেখাপড়া – যেমন, University of the Third Age (ইউনিভার্সিটি অফ দ্য থার্ড এজ)-এর সাথে (পৃষ্ঠা 135 থেকে শুরু হওয়া অন্য উপযোগী সংস্থা দেখুন)
- কোন পোষ্যের সাথে সময় কাটানো।

আপনি হয়ত দেখবেন যে কিছু কিছু কার্যকলাপ করতে আগের থেকে বেশি সময় লাগছে। আপনি যেভাবে কোন কিছু করেন তাতে হয়ত আপনাকে পরিবর্তন আনতে হতে পারে, বা তা করতে সক্ষম হতে আপনার সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

আরো তথ্যের জন্য **alzheimers.org.uk**-তে যান।

এর সাথে মানিয়ে নেওয়া কঠিন হতে পারে, কিন্তু আপনি যা উপভোগ করেন তা করা চালিয়ে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

আরো তথ্যে জন্য পুস্তিকা **1506, Keeping involved and active**

কোন কিছু সহজ করা

ডিমেনশিয়া থাকার অর্থ এই নয় যে আপনি যা উপভোগ করেন তা করা বন্ধ করার প্রয়োজন হবে, কিন্তু এটি তা আরো কঠিন করে তুলতে পারে। নিম্নলিখিত পরামর্শগুলি থেকে সুবিধা হতে পারে:

- একটি নিয়মিত রুটিন রাখুন - প্রতি দিনে বা সপ্তাহের একই সময় কোন কিছু করতে আপনি হয়ত আরো সহজ আর আরো স্বস্তিকর বোধ করবেন। যদি আপনি দিনের কোন সময় ভালো বোধ করেন, তাহলে দিনের এই সময় ক্রিয়াকলাপগুলি করার চেষ্টা করুন (যেমন, সকালে)
- জিনিষগুলি সহজ রাখুন - আপনার রুটিন বা দৈনন্দিন কাজগুলি সহজতর করুন তা আরো সহজে করতে সমর্থ হতে।
- একবার একটি করে পদক্ষেপ নিন - এক সময় একটি জিনিষের উপর জোর দিন আর কোন কাজ ছোট ছোট অংশে ভাগ করুন।
- কোন কাজ শুরু করার আগে আপনার প্রয়োজন থাকা জিনিষগুলি বাইরে রাখুন যাতে আপনি দৃশ্যত তা মনে রাখতে পারেন - যেমন, বাগানের জন্য যন্ত্রপাতি বা রান্নার জন্য রন্ধনসামগ্রী।
- কোন চিত্তবিক্ষেপ এড়ানোর চেষ্টা করুন - যেমন পিছন থেকে আওয়াজ যখন আপনি পড়ার চেষ্টা করছেন।
- নিজেকে যথেষ্ট সময় দিন এবং যদি আপনি প্রয়োজন মনে করেন আরো ধীরে ধীরে কাজ করুন।
- যদি কোনকিছু করতে আপনার আগের থেকে কঠিন মনে হয় তাহলে আপনি নিজেকে দুষবেন না।

আপনার বাসা ডিমেনশিয়া-বান্ধব করা

আপনার বাসাকে আরো সহায়ক করতে আপনি অনেক কিছু করতে পারেন। ছোট ছোট পরিবর্তন করলে আপনাকে তা স্বাধীন, শারীরিকভাবে সক্রিয় আর নিরাপদ থাকতে সাহায্য করতে পারে। যখনই আপনি আশ্বস্ত বোধ করবেন তখন এই পরিবর্তন করা শ্রেয়।

- আপনার বাসায় লাইটিং-এর উন্নতি করুন, কোন ট্রিপ করার সম্ভাবনা থাকা জিনিষগুলি সরিয়ে দিন (যেমন শতরঞ্চি) এবং অতিরিক্ত বস্তু এবং অব্যবহৃত বস্তু সরিয়ে দিন। এটা আপনার বাসা নিরাপদ করতে পারে।
- কোনকিছু পরিষ্কার দেখার জন্য রং আর কনট্রাস্ট ব্যবহার করুন। আপনি সাদামাটা, রঙিন বিছানা এবং টেবিলের ঢাকনা ব্যবহার করতে পারেন দেওয়াল আর মেঝের সাথে কনট্রাস্ট হিসাবে। বাসনের জন্যও এগুলি ভালোভাবে কাজ করে।
- ধোঁয়ার অ্যালার্ম আর কার্বন মনোক্সাইড ডিটেক্টর লাগান, যদি আপনার ইতিমধ্যে তা না থাকে।
- রাতে বাথরুমে একটি আলো জ্বেলে রাখার কথা বিবেচনা করুন এবং কোনদিকে কী থাকে তা মনে রাখার জন্য রাতের আলো ব্যবহার করুন।
- আপনার স্থানীয় অগ্নি পরিষেবার কাছে বিনামূল্যে বাসায় নিরাপত্তার ভিজিট করতে বলুন।
- জরুরিকালীন নম্বরগুলির একটি তালিকা টেলিফোনের কাছে রাখুন। আপনার কিছু হলে আপনি কার সাথে যোগাযোগ করতে চাইবেন এগুলি হল তার তালিকা।
- গুরুত্বপূর্ণ ফোন নম্বরগুলির (আপনার সাহায্য বা সহায়তা চাইলে যাদের আপনি কল করতে পারেন) একটি তালিকা ফোনের কাছে রাখলেও সাহায্য হতে পারে।
- অনেক ছোট ছোট প্রযুক্তি আছে যা আপনার বাসাকে আরো ডিমেনশিয়া-বান্ধব করতে পারে। পৃষ্ঠা 58-তে প্রযুক্তি দেখুন।

এইগুলির কোনটির বিষয়ে একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট পরামর্শ দিতে পারেন। আপনার স্থানীয় সোশ্যাল সার্ভিসেস-এর সাথে যোগাযোগ করুন বা আপনার জিপি-কে কারোর কাছে প্রেরণ করতে বলুন।

আরো তথ্যের জন্য পুস্তিকা **819, Making your home dementia friendly, 1502, Keeping safe at home**

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

প্রযুক্তি

ডিমেনশিয়া থাকা অনেক ব্যক্তি দেখেন যে প্রযুক্তি তাদের দৈনন্দিন জীবনে সাহায্য করতে পারে। তা আপনাকে স্বাধীন থাকতে আর আগে যা যা করতেন তার অনেকগুলি করতে সক্ষম করে। প্রযুক্তি হতে পারে ঘড়ির মত সহজ সামগ্রী বা আরো হাই-টেক জিনিষ যেমন লোকেশন যন্ত্র। সব মিলিয়ে এগুলিকে 'সহায়ক প্রযুক্তি' বলে। কিছু সামগ্রী যা সাহায্য করতে পারে, তার মধ্যে আছে:

- **ক্যালেন্ডার ঘড়ি** – এটা তারিখ, সপ্তাহের দিন এবং সময় দেখায়। কোন ডায়েরি বা সাপ্তাহিক প্ল্যানারের পাশে এই ঘড়িটি রাখলে আপনি অ্যাপয়েন্টমেন্টের মত বিষয়গুলির খেয়াল রাখতে পারবেন।
- **স্মারক বার্তা** – একটি রেকর্ড করা বার্তা যা আপনি বাসায় এলে বা বাইরে গেলে বাজানো হয়, যা আপনাকে মনে করিয়ে দেয় আপনার চাবি নিতে এবং দরজা লক করতে।
- **লোকেটর যন্ত্র**– এগুলি আপনাকে প্রায়শ হারিয়ে যায় এমন জিনিষ যেমন চাবি খুঁজে বের করতে সাহায্য করে। সামগ্রীটির সাথে আপনি একটি ছোট ইলেক্ট্রনিক ট্যাগ লাগান। যদি আপনি তা হারিয়ে ফেলেন, লোকেটর যন্ত্রে একটি ক্লিক করলে ট্যাগটি বিপ করতে থাকে।
- **ওষুধের স্মারক** – আপনি একটি ব্লিস্টার প্যাক বা ডোসেজ বাক্স ব্যবহার করে দেখতে পারেন (পৃষ্ঠা 48-এ স্মৃতি হারানোর সাথে মানিয়ে নেওয়া দেখুন)। এছাড়া স্বয়ংক্রিয় বড়ি ডিসপেন্সার আছে যা আপনাকে আপনার ওষুধ গ্রহণ করার সময় হলে অ্যালার্ট করবে। আরো তথ্যের জন্য আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন।
- **টেলিফোন** – আপনি আরো বড় বোতামওয়ালা ফোন পেতে পারেন বা আপনার সুবিধা হলে বোতামের উপর ছবি সহ। এছাড়া আপনি সহজে ব্যবহারযোগ্য মোবাইল ফোন পেতে পারেন যাতে আরো কম বোতাম এবং সহজতর ডিজাইন থাকে, যদি আপনার মোবাইল ফোন ব্যবহার করতে কঠিন মনে হয়।
- **অ্যাপ** – যদি আপনার স্মার্টফোন বা ট্যাবলেট থাকে অনেকগুলি অ্যাপ আছে যা আপনার জন্য উপযোগী হতে পারে। এতে অন্তর্ভুক্ত ক্যালেন্ডার, স্মারক এবং মানচিত্র, এবং এছাড়া জীবন কাহিনীর কাজ, বিশ্রামের ব্যায়াম এবং মনে রাখার জন্য অ্যাপ।
- **স্বয়ংক্রিয় আলো** – এগুলি একটি সেন্সরে সংযুক্ত থাকে এবং আপনি নড়লে তা চালু হয়, যাতে আপনি হোঁচট না খান বা পড়ে না যান।
- **শাট-অফ যন্ত্র** – আপনি এই যন্ত্রগুলি ইনস্টল করতে পারেন যা একটি গ্যাস, কুকার বা কল খোলা থাকলে তা বন্ধ করে দেবে।
- **কম্পিউটার প্রোগ্রাম এবং সোশ্যাল মিডিয়া** – যেমন স্কাইপ, টুইটার বা ফেসবুক, ব্যক্তিদের সাথে সম্পর্ক রাখার এগুলি ভালো উপায় হতে পারে। তা একই ধরণের পরিস্থিতিতে থাকা অন্য ব্যক্তিদের সাথে কথা বলার এবং ডিমেনশিয়া থাকা অথচ ভালোভাবে বাস করা অন্য ব্যক্তিদের গল্প শোনার জন্য ভালো হতে পারে।

এই যন্ত্রগুলির অনেকগুলি স্বতন্ত্রভাবে কেনা যেতে পারে। কিন্তু, ভালো হয় যদি কোন পেশাজীবীর সাথে কথা বলা যায় জেনে নিতে যে কী আপনার প্রয়োজন মেটাবে। আপনার স্থানীয় সোশ্যাল সার্ভিসেস টিম বা স্বতন্ত্র বা সহায়তা করা লিভিং সেন্টারের সাথে যোগাযোগ করুন। The Disabled Living Foundation (ডিজেবল্ড লিভিং ফাউন্ডেশন) এবং AT Dementia (এটি ডিমেনশিয়া) এছাড়া আপনাকে তথ্য এবং পরামর্শ দিতে পারে - পৃষ্ঠা 135-এ শুরু হওয়া অন্য উপযোগী সংস্থা দেখুন।

আরো তথ্যের জন্য তথ্যপৃষ্ঠা **437, Assistive technology – devices to help with everyday living**

একা থাকা

যদি আপনি একা বাস করেন, আপনি হয়ত অতিরিক্ত সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন। সক্রিয় থাকা আর মানুষের সাথে সম্পর্ক রাখা আর বাসায় নিরাপদ থাকা আরো কঠিন হতে পারে। কিন্তু, যদি আপনি চান, আপনি কিছু সময় বাসায় থাকতে পারেন। একা থাকার সময় অনেকগুলি জিনিষ আছে যা আপনি করে ভালোভাবে থাকতে পারেন।

সাহায্য চাওয়া এবং আপনার চারপাশে একটি সহায়তার নেটওয়ার্ক থাকা গুরুত্বপূর্ণ। এরা হতে পারেন পরিবার, বন্ধু বা প্রতিবেশীরা যারা মাঝে মাঝে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন আর আপনার খবর নিতে পারেন। আপনার কোন জিনিসের প্রয়োজন হলে, তাদের থেকে সাহায্য চান। যেমন, তারা আপনার সাথে দোকানে যেতে পারেন, বা প্রতিবেশীদের কাছে আপনার একটি অতিরিক্ত চাবির গোছা রাখতে পারেন যদি তাদের ভিতরে আসতে হয়। মানুষের সাথে কথা বলুন কিভাবে তারা সাহায্য করতে পারেন।

আপনাকে এছাড়া এটা চিন্তা করতে হবে যে পেশাজীবীদের কাছ থেকে আপনার কী ধরণের সাহায্য এবং সহায়তার প্রয়োজন। আপনি হয়ত বাসায় খাবার দিয়ে গেলে বা হোমকেয়ার কর্মী বাসায় এলে লাভবান হতে পারেন। পৃষ্ঠা 87-তে ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের জন্য পরিষেবাগুলি দেখুন।

আরো তথ্যের জন্য **alzheimers.org.uk**-তে যান।

যখন আপনি একা থাকবেন তখন সক্রিয় থাকা আর মানুষের সাথে আর বাসায় নিরাপদ থাকা আরো কঠিন হতে পারে। আপনি ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের একটি স্থানীয় ক্রিয়াকলাপের কেন্দ্রে যোগ দিতে পারেন বা কোন ডিমেনশিয়া ক্যাফেতে যেতে পারেন। স্কাইপ বা সোশ্যাল মিডিয়ার মত প্রযুক্তি আপনাকে সম্পর্ক রাখতে সাহায্য করতে পারে (পৃষ্ঠা 58-তে প্রযুক্তি দেখুন)।

যদি আপনি একা বাস করেন, আপনি যা যা করতে কঠিন বোধ করেন সে বিষয়ে হয়ত আপনি যথেষ্ট সাহায্য পাবেন না, বা কিছু খারাপ হলে আশেপাশের মানুষজনকে নাও পেতে পারেন। এটার জন্য বাসা নিরাপদ এবং ডিমেনশিয়া-বান্ধব রাখা আরো প্রয়োজনীয় হতে পারে। 'শাট-অফ' যন্ত্র এবং টেলিকেয়ার সিস্টেমের মত প্রযুক্তি এছাড়া আপনাকে নিরাপদ রাখতে সাহায্য করতে পারে (পৃষ্ঠা 58-তে প্রযুক্তি দেখুন)।

আরো তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা **1508, Living alone**

আপনার পরবর্তী পদক্ষেপ

- আপনার স্মৃতি হারানোর মোকাবিলা করার জন্য কিছু পদ্ধতি চেষ্টা করে দেখুন।
- আপনার বাসায় কিছু পরিবর্তন করুন যার ফলে তা ডিমেনশিয়া-বান্ধব হয়ে উঠবে, যেমন হোঁচট খাবার ঝুঁকি থাকা বস্তু সরিয়ে আর আলোর উন্নতি করে।
- আপনার দৈনন্দিন রুটিনে ব্যায়াম নিয়ে আসুন আর ভারসাম্যপূর্ণ খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- আপনার জিপি, দন্তচিকিৎসক, অপটিশিয়ান আর চিরোপডিস্টের কাছে নিয়মিত চেক-আপ করান।

4

আগে থেকে পরিকল্পনা করা

এই বিভাগে

মুখ্য বিষয়গুলি: আগে থেকে পরিকল্পনা করা	64
আর্থিক বিষয়	66
বেনিফিট	68
ভবিষ্যতের জন্য সিদ্ধান্ত নেওয়া	74
গাড়ি চালানো	81
কাজ করা	82

4

মুখ্য বিষয়গুলি: আগে থেকে পরিকল্পনা করা

আপনার রোগনির্ণয়ের সাথে মানিয়ে নিতে সময় নেওয়ার পরে, নিশ্চিত করুন যে আপনার আর্থিক এবং অন্যান্য বিষয়গুলি ভালো অবস্থায় থাকে, আর আপনার সব কাগজপত্র এক জায়গায় থাকে।

আপনার অর্থের ব্যবস্থাপনা সহজতর করার জন্য আপনি কিছু জিনিষ করতে পারেন। আপনি আপনার ব্যাংকের সাথে কথা বলতে পারেন যাতে আপনার হয়ে অন্য কাউকে আপনার ব্যাংক অ্যাকাউন্টে লেনদেন করতে দেয়। একটি 'চিপ অ্যান্ড সিগনেচার' বা কন্টাক্টলেস কার্ড গ্রহণ করার কথা বিবেচনা করুন যাতে আপনাকে পিন নম্বর মনে রাখতে হয় না।

আপনি হয়ত অনেকগুলি বেনিফিটের যোগ্য হবেন, যাতে অন্তর্ভুক্ত অ্যাটেনডেন্স অ্যালাওয়েন্স বা (যদি 65 বছরের কম হন) নতুন পার্সোনাল ইন্ডিপেন্ডেন্স পেমেন্ট। এছাড়া আপনার কেয়ারার কেয়ারার'স অ্যালাওয়েন্সের জন্য উপযুক্ত হতে পারেন। পরামর্শের জন্য সোশ্যাল সার্ভিসেস, Citizens Advice (সিটিজেনস অ্যাডভাইস) বা Age UK (এজ ইউকে)-কে বলুন। আপনি তাদের যোগাযোগের বিবরণ পৃষ্ঠা 135-এ শুরু করা অন্য উপযোগী সংস্থাগুলি বিভাগটিতে পাবেন।

যদিও তা কঠিন হতে পারে, ভালো হয় যদি আপনি আগে থেকে পরিকল্পনা করে ভবিষ্যতের বিষয়ে আপনার ঘনিষ্ঠদের সাথে কথা বলেন। যদি আপনি তা করতে পারেন তাহলে তা যথাসম্ভব শীঘ্র করুন।

নিশ্চিত করুন যে আপনার একটি সাম্প্রতিক করা উইল আছে। একটি লাস্টিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি সেট আপ করার কথা চিন্তা করুন। এর ফলে আপনার বিশ্বাস করা কেউ আপনি আর সিদ্ধান্ত না নিতে পারলে আপনার হয়ে সিদ্ধান্ত নেবেন। এছাড়া আপনি চিকিৎসা প্রত্যাখ্যান করার একটি অগ্রিম সিদ্ধান্ত সেট আপ করতে পারেন বা একটি অগ্রিম বিবৃতি, যার ফলে ভবিষ্যত চিকিৎসা সেবায় আপনার মতামত থাকে। এই বিষয়ে আপনার জিপি বা সলিসিটারের সাথে কথা বলুন।

যদি আপনি গাড়ি চালান, আপনাকে হয়ত অবিলম্বে তা বন্ধ করতে হবে না, কিন্তু আপনাকে গ্রেট ব্রিটেনে Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA) (ড্রাইভার অ্যান্ড ভেহিকল লাইসেন্সিং এজেন্সি (ডিভিএলএ)) আর নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে Driver and Vehicle Agency (DVA) (ড্রাইভার অ্যান্ড ভেহিকল এজেন্সি (ডিভিএ))-কে আপনার রোগনির্ণয়ের বিষয়ে বলতে হবে। আপনি পৃষ্ঠা 140-এ তাদের যোগাযোগের বিবরণ পাবেন। আপনার অবশ্যই আপনার গাড়ির বিমাকারীকে তা জানাতে হবে।

যদি আপনি এখনো কাজ করেন, আপনি তা চালিয়ে যাওয়া বেছে নিতে পারেন। আপনার নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনি কাজ করা বন্ধ করেন বা আপনার ঘণ্টা কমিয়ে দেন, আপনি হয়ত আরো কিছু বেনিফিট দাবি করতে পারবেন, যেমন এমপ্লয়মেন্ট সাপোর্ট অ্যালাওয়েন্স বা কিছু জায়গায় ইউনিভার্সাল ক্রেডিট।

4

আর্থিক বিষয়

একবার আপনি আপনার রোগনির্ণয়ের সাথে মানিয়ে নিলে, আপনি হয়ত আপনার আর্থিক অবস্থার এবং ভবিষ্যতে আপনি আপনার অর্থের কিভাবে ব্যবস্থাপনা করবেন সে বিষয়ে চিন্তা করার শুরু করবেন। এগুলি হল সেই জিনিষগুলি যা আপনি করলে কোন কিছুর জন্য অর্থ মেটানো সহজতর হতে পারে, এবং ভবিষ্যতের জন্য আপনার আর্থিক পরিকল্পনা করার কিছু উপায় আছে।

কিছু সময় নিয়ে নিশ্চিত করুন যে আপনার বিষয়আশয় ঠিক আছে এবং আপনার সব অত্যাবশ্যক দলিলগুলি সহজেই পাওয়া যায়। এতে অন্তর্ভুক্ত হল আপনার ব্যাংক অ্যাকাউন্ট, ট্যাক্স, বেনিফিটস এবং পেনশনের বিবরণ, এবং এছাড়া আপনার মর্গেজ বা ভাড়ার দলিলগুলি, বিমা পলিসিগুলি এবং আপনার উইল।

ভবিষ্যতের জন্য আপনার কত অর্থ আছে তা জানলে আপনার সুবিধা হতে পারে। এটা উপযোগী যখন সেবার বিষয়ে সাহায্য, বা কোন সরঞ্জাম কেনার বিষয়ে চিন্তা করা হয়। এর ফলে হয়ত আপনি এখন কী কী করতে পারেন সে বিষয়ে চিন্তা করতে পারবেন, যেমন বেড়াতে যাওয়া, যা আপনার ডিমেনশিয়া বেড়ে গেলে করতে অসুবিধা হতে পারে।

অর্থ মেটানোর উপায়

বেশ কিছু উপায় আছে যার ফলে আপনার দৈনন্দিন অর্থ মেটানো সহজতর হতে পারে। যদি এগুলি এখনও না করা হয়ে থাকে, তাহলে গ্যাস এবং বিদ্যুতের বিলের মত নিয়মিত পেমেন্টের জন্য ডিরেক্ট ডেবিট সেট আপ করার কথা বিবেচনা করুন। এর অর্থ হল যে তারা স্বয়ংক্রিয়ভাবে অর্থ পাবে এবং তা আরো সস্তা হতে পারে।

যদি আপনার স্মৃতির সমস্যা থাকে, তাহলে আপনার হয়ত ডেবিট বা ক্রেডিট কার্ডের পিন নম্বর মনে রাখা কঠিন হতে পারে। বিকল্পগুলির বিষয়ে ব্যাংকের সাথে কথা বলুন, যেমন একটি 'চিপ অ্যান্ড সিগনেচার কার্ড' বা কন্টাক্টলেস পেমেন্ট কার্ড।

এছাড়া আপনি হয়ত আপনার ডেবিট বা ক্রেডিট কার্ডের সীমা সেট আপ করতে চাইতে পারেন। এর অর্থ হল যে একবারে কেবল এক সীমা পর্যন্ত অর্থ তোলা যাবে। এটা ভালো হতে পারে যদি আপনি প্রায়ই জিনিষ হারিয়ে ফেলেন বা খুঁজে না পান।

আরো তথ্যের জন্য **alzheimers.org.uk**-তে যান।

ব্যাংক অ্যাকাউন্ট

যদি আপনার জয়েন্ট ব্যাংক অ্যাকাউন্ট থাকে, - যেমন আপনার সঙ্গীর সাথে - আপনার ব্যাংক আপনাকে এর বদলে আলাদা আলাদা অ্যাকাউন্ট রাখতে পরামর্শ দিতে পারে। এটা জিনিষগুলিকে সহজতর করতে পারে। যেমন আপনার বেনিফিটস এবং পেনশন সরাসরি আপনার অ্যাকাউন্টে জমা পড়তে পারে। আলাদা অ্যাকাউন্ট থাকলে বেনিফিটগুলির জন্য আর্থিক যোগ্যতার পরীক্ষা আরো সহজ হয়ে পড়বে।

যদি আপনি আপনার নিজের অ্যাকাউন্ট চান, কিন্তু চান যে অন্য কেউ তার ব্যবস্থাপনা করতে সাহায্য করুক, আপনি একটি 'থার্ড পার্টি ম্যানডেটের' ব্যবস্থা করতে পারেন। এর ফলে এক তৃতীয় পক্ষ আপনার হয়ে চেকে স্বাক্ষর করতে আর অর্থ মেটাতে পারবেন। এটা শুধু বৈধ হবে যখন পর্যন্ত আপনার অ্যাকাউন্টের ব্যবস্থাপনা করার ক্ষমতা (অবস্থা) অব্যাহত থাকে। যদি আপনি চান যে এরপর কেউ আপনার হয়ে আপনার অর্থের ব্যবস্থাপনা করুক, তাহলে আপনাকে একটি লাস্টিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি করতে হবে - তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা 75 দেখুন।

ট্রাস্ট

যদি আপনার সম্পত্তি বা সঞ্চয় থাকে, আপনি হয়ত একটি ট্রাস্ট তৈরি করতে চাইতে পারেন। এর ফলে অন্য কেউ আপনার হয়ে আপনার সম্পত্তিগুলির ব্যবস্থাপনা করার অনুমতি পায়। এটা নিশ্চিত করবে যে আপনি যেমনভাবে বেছে নিয়েছেন, এখন এবং ভবিষ্যতে সবকিছুর ব্যবস্থাপনা করা হবে। একজন সলিসিটার বা আর্থিক পরামর্শদাতার থেকে পরামর্শ নিন।

আরো তথ্যের জন্য পুস্তিকা **1501, Managing your money**

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

বেনিফিট

আপনি এবং আপনার কেয়ারার, যদি আপনার তা থাকে, অনেকগুলি বেনিফিট পেতে পারেন। এর মধ্যে কিছু 'মিনস-টেস্টেড', যার অর্থ হল যে আপনি তা পাবেন কি না তা নির্ভর করবে আপনার আর্থিক অবস্থার উপর। অন্যগুলি নির্ভর করে আপনার ন্যাশনাল ইনস্যুরেন্স রেকর্ড বা আপনার স্বাস্থ্য এবং ব্যক্তিগত প্রয়োজনের উপর।

আপনি যেসব বেনিফিট পাওয়ার জন্য উপযুক্ত তা পাওয়া জটিল মনে হতে পারে, কিন্তু এমন মানুষ আছেন যারা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। এতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে আপনি কী কী বেনিফিট পেতে পারেন সে বিষয়ে আপনাকে পরামর্শ দেওয়া, এবং আপনাকে ফর্মগুলি ভরতে সাহায্য করা (যা দীর্ঘ ও বিশদ হতে পারে)।

সাহায্য এখান থেকে পাওয়া যেতে পারে:

- একজন সোশ্যাল ওয়ার্কার (আপনার লোকাল অথরিটির সাথে যোগাযোগ করুন)
- একটি স্থানীয় ওয়েলফেয়ার রাইটস পরিষেবা
- Citizens Advice, Age UK, বা অন্য অলাভজনক সংস্থাগুলি
- ডিপার্টমেন্ট ফর সোশ্যাল ডেভেলপমেন্ট ইন নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড।

সরকারী ওয়েবসাইট GOV.UK এছাড়া উপযোগী তথ্য প্রদান করে। কোন কোন বেনিফিটের জন্য, ডিপার্টমেন্ট ফর ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনশনস (ডিডব্লিউপি) ব্যবস্থা করতে পারে যে কেউ আপনার বাসায় এসে দেখা করেন। এছাড়া আপনি ডিজেবিলিটি বেনিফিটস হেল্পলাইনে (ইংল্যান্ড এবং ওয়েলস) বা বেনিফিটস এনকোয়ারি লাইন (নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে) কল করতে পারেন। আপনি তাদের যোগাযোগের বিবরণের জন্য পৃষ্ঠা 135-এ শুরু করা অন্যান্য উপযোগী সংস্থা দেখুন।

বেনিফিট-এর ধরণ

অ্যাটেনডেন্স অ্যালাওয়েন্স, ডিজেবিলিটি লিভিং অ্যালাওয়েন্স এবং পার্সোনাল ইন্ডিপেন্ডেন্স পেমেন্ট

এগুলি হল মুখ্য বেনিফিট যা ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিরা দাবি করতে পারেন। আপনি এগুলি দাবি করবেন কি না তা নির্ভর করবে আপনার দৈনন্দিন জীবনযাপন, পরিচর্যা আর চলাফেরার প্রয়োজনের উপর, আপনার ডিমেনশিয়ার রোগনির্ণয়ের উপর নয়। এই বেনিফিটগুলি মিনস-টেস্টেড বা ন্যাশনাল ইনস্যুরেন্সে অবদানের ভিত্তিতে নয়। এগুলি কর-মুক্ত। প্রত্যেক বেনিফিটের জন্য প্রাসঙ্গিক এনকোয়ারি লাইনের জন্য পৃষ্ঠা 139 দেখুন।

অ্যাটেনডেন্স অ্যালাওয়েন্স (এএ) হল একটি বেনিফিট যার জন্য আপনি 65 বছর বা তার বেশি বয়সের হলে আবেদন করতে পারেন। এটা সেই ব্যক্তিদের সহায়তার জন্য যাদের ব্যক্তিগত পরিচর্যায় সাহায্যের প্রয়োজন হয় - যেমন, ওষুধ গ্রহণ করতে, স্নান করতে বা কাপড় পরতে বা তাদের যদি নিরাপদ থাকতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়। এগুলি দুটি আলাদা হার যার ভিত্তিতে অর্থ মেটানো হয়। যদি আপনার হয় দিনে বা রাতে সাহায্যের প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি কম হারে অর্থ পাবেন। যদি আপনার দিনে এবং রাতে দুটি সময়ে সাহায্যের প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি বেশি হারে অর্থ পাবেন।

অ্যাটেনডেন্স অ্যালাওয়েন্স দাবি করতে আপনাকে একটি ফর্ম ভরতে হবে। আপনি এটি ডিজেবিলিটি বেনিফিটস হেল্পলাইনে কল করে পেতে পারেন (যোগাযোগের বিবরণের জন্য পৃষ্ঠা 140-এ অন্য উপযোগী সংস্থাগুলি দেখুন)। দাবির ফর্মটিতে এই প্রশ্নগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকবে যা জানাবে যে কোন কোন ক্রিয়াকলাপ করতে আপনার অসুবিধা হয় বা তা করা আপনার পক্ষে অসম্ভব। এটা আরো জিজ্ঞাসা করবে আপনার কি পরিচর্যা আর তত্ত্বাবধানের প্রয়োজন যেমন স্নান করা বা রান্না করার জন্য আপনার সাহায্যের প্রয়োজন কি না। এই প্রশ্নগুলির কিছু কিছু অত্যন্ত ব্যক্তিগত হতে পারে, কিন্তু এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি সৎভাবে তার উত্তর দিন। অ্যাটেনডেন্স অ্যালাওয়েন্স-এর জন্য সব সময় চিকিৎসাগত মূল্যায়নের প্রয়োজন হয় না।

আরো দুটি বেনিফিট আপনি পেতে পারেন, যদি আপনি তখন দাবি করে থাকেন যখন আপনি 65 বছরের কম বয়সী ছিলেন, এগুলি হল ডিজেবিলিটি লিভিং অ্যালাওয়েন্স (ডিএলএ) বা পার্সোনাল ইন্ডিপেন্ডেন্স পেশেন্ট (পিআইপি)। এই বেনিফিটগুলি সেই ব্যক্তিদের সহায়তার জন্য যাদের দৈনন্দিন জীবনযাপন, পরিচর্যা আর চলাফেরার ক্ষেত্রে প্রয়োজন আছে। আপনি এগুলি দাবি করতে পারবেন কি না তা নির্ভর করবে আপনার প্রয়োজনগুলির উপর, আপনার রোগনির্ণয়ের উপর নয়। এগুলি মিনস-টেস্টেড বা ন্যাশনাল ইনস্যুরেন্সে অবদানের ভিত্তিতে হয় না।

পিআইপি হল একটি বেনিফিট যার জন্য আপনি আবেদন করতে পারেন যদি আপনার বয়স 65-র কম হয়। এতে দু'টি অংশ বা 'কম্পোনেন্ট' আছে - একটি দৈনিক জীবনযাপনের জন্য (যেমন, ধোওয়া, খাবার তৈরি করা, অর্থের ব্যবস্থা করা) আর আরেকটি হল চলাফেরা করার জন্য (যেমন, বাইরে চলাফেরা করতে অসুবিধা বা কোন পরিকল্পনা করতে বা রুট অনুসরণ করতে অসুবিধা)। প্রত্যেক অংশের জন্য দুটি হার আছে, এবং আপনি কোনটা পাবেন তা নির্ভর করবে আপনার কতটা সাহায্যের প্রয়োজন তার উপরে।

ডিএলএ হল সেই বেনিফিট যা পিআইপি-র আগে ছিল, কিন্তু কোন নতুন দাবি এখন আর করা যাবে না। যদি আপনি 8 এপ্রিল 1948-এর আগে জন্মগ্রহণ করেছেন আর ইতিমধ্যেই ডিএলএ পাচ্ছেন, তাহলে আপনি তা পাওয়া চালিয়ে যাবেন আর আপনাকে পিআইপি-তে স্থানান্তর করা হবে না। যদি আপনি 8 এপ্রিল 1948-এর পরে জন্মগ্রহণ করেছেন আর ডিএলএ পাচ্ছেন, তাহলে আপনাকে আগামী বছরগুলিতে পিআইপি-তে স্থানান্তর করা হবে।

65 বছর বয়সের আগে যারা ডিএলএ বা পিআইপি পেতেন, তারা এই বয়সের পরেও এগুলির একটি পাওয়া চালিয়ে যাবেন। আপনি একা বা অন্য লোকদের সাথে থাকলেও এই বেনিফিটগুলির সবকটি দাবি করতে পারবেন। যদি আপনাকে অনেক সময়ের জন্য হাসপাতালে বা রেসিডেন্সিয়াল কেয়ারে ভর্তি করা হয় তাহলে এটা অস্থায়ীভাবে মুলতুবি রাখা হতে পারে।

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

কেয়ারারস অ্যালাওয়েন্স

যদি আপনার এমন কেউ থাকে যিনি অন্তত সপ্তাহে 35 ঘণ্টা আপনার দেখাশুনা করেন, তাহলে সেই ব্যক্তি কেয়ারারস অ্যালাওয়েন্সের জন্য যোগ্য হতে পারেন। এটা হল কেয়ারারকে মেটানো একটি অর্থের পরিমাণ যা তাদের পরিচর্যার ভূমিকায় থাকতে সহায়তা করবে। তারা শুধু তখনই তা দাবি করতে পারবেন যখন আপনি অ্যাটেনডেন্স অ্যালাওয়েন্স, সর্বোচ্চ বা মধ্য হারে ডিএলএ কেয়ার কম্পোনেন্ট, বা পিআইপি-র দুটি হারের একটিতে দৈনিক জীবনযাপনের কম্পোনেন্ট পান।

আপনার কেয়ারারকে কেয়ারারস অ্যালাওয়েন্স দাবি করতে আপনার আত্মীয় হতে হবে না বা আপনার সাথে বাস করতে হবে না, কিন্তু তাদের বয়স 16 বা তার বেশি হতে হবে এবং প্রত্যেক সপ্তাহে তাদের একটি স্থির করা পরিমাণের কম রোজগার করতে হবে। যদি তারা কেয়ারারস অ্যালাওয়েন্স পান, তার ফলে আপনি আপনার কিছু বেনিফিট হারাতে পারেন। আপনার কেয়ারারের কি দাবি করা উচিত সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে আপনার পরামর্শ নেওয়া উচিত।

কেয়ারারস অ্যালাওয়েন্স দাবি করতে আপনার কেয়ারারকে একটি ফর্ম ভরতে হবে। আপনি এটা পেতে পারেন 0345 608 4321 নম্বরে কেয়ারারস অ্যালাওয়েন্স ইউনিটকে কল করে বা GOV.UK ওয়েবসাইটে গিয়ে।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline
(ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

4

অন্যান্য বেনিফিট

অন্য কিছু বেনিফিট আছে যার জন্য আপনার কেয়ারার যোগ্য হতে পারেন। যেমন:

- **স্টেট পেনশন বা পেনশন ক্রেডিট** – যদি আপনি বা আপনার কেয়ারার অবসর নিয়ে থাকেন, মিলিয়ে নিন যে যেসব স্টেট পেনশন বা পেনশন ক্রেডিটের জন্য আপনার যোগ্য তা আপনার পাচ্ছেন। Pension Service (পেনশন সার্ভিস)-এ ফোন করুন বা GOV.UK ওয়েবসাইটে যান - বিশদের জন্য পৃষ্ঠা 135-এ শুরু করা অন্য উপযোগী সংস্থাগুলি দেখুন।

- **হাউজিং বেনিফিট বা কাউন্সিল ট্যাক্স সাপোর্ট** –যদি আপনার আয় কম হয়, আপনি হয়ত মিনস-টেস্টেড হাউজিং বেনিফিট (যদি আপনি ভাড়া নিয়ে থাকেন) বা কাউন্সিল ট্যাক্স সাপোর্ট দাবি করতে পারেন। আপনার লোকাল অথরিটি এই বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারে। তাদের আয় যাই হোক না কেন ডিমেনশিয়া থাকা অনেক ব্যক্তিরা কাউন্সিল ট্যাক্স বিলে কমানোর জন্য ইতিমধ্যেই যোগ্য হতে পারেন।

- **উইন্টার ফিউয়েল এবং কোল্ড ওয়েদার পেমেন্ট** – যদি আপনি যোগ্যতার বয়সের উপরে থাকেন, তাহলে আপনি সাধারণত আপনার হিটিং বিলে সাহায্য পাওয়ার জন্য উইন্টার ফিউয়েল পেমেন্টের জন্য যোগ্য হবেন। এছাড়া খুব ঠান্ডা পড়লে আপনি হয়ত কোল্ড ওয়েদার পেমেন্টের জন্য যোগ্য হবেন - এটা নির্ভর করবে আপনার আয়ের উপর, বয়সের উপর নয়।

বিশেষত কাজের বয়স থাকা ব্যক্তিদের জন্য বেনিফিটগুলির বিষয়ে তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা 83 দেখুন।

আরো তথ্যের জন্য, তথ্য পৃষ্ঠা **413, Benefits**

অন্য কাউকে বেনিফিট-এর দায়িত্বে রাখা

আপনি যদি তা বেছে নেন, তাহলে আপনি চাইতে পারেন যে একজন যাকে আপনি বিশ্বাস করেন - যাকে 'অ্যাপয়েন্টি' বলা হয় - আপনার বেনিফিট-এ পাওয়া অর্থ গ্রহণ করতে পারেন আর তার ব্যবস্থাপনা করতে পারেন। এটা করতে, আপনাকে ডিপার্টমেন্ট ফর ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনশনস (ডিডব্লিউপি)-র সাথে যোগাযোগ করতে হবে। অ্যাপয়েন্টিকে প্রমাণ করতে হবে যে আপনার সেরা স্বার্থ মাথায় রেখে তিনি আপনার অর্থের ব্যবস্থাপনা করছেন।

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

4

ভবিষ্যতের জন্য সিদ্ধান্ত নেওয়া

ডিমেনশিয়ার রোগনির্ণয়ের পরে, ভবিষ্যতের বিষয়ে চিন্তা করা কঠিন হতে পারে। কিন্তু তারপর যখনই আপনি আশ্বস্ত বোধ করবেন তখনই তা করা গুরুত্বপূর্ণ। প্রত্যেক ব্যক্তিরই সময়ে সময়ে তাদের স্বাস্থ্য, পরিচর্যা, অর্থ এবং বাসার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রয়োজন হয়। ডিমেনশিয়া বেড়ে যাবার সাথে সাথে, আপনার পক্ষে এটা করা কঠিন হয়ে যাবে। এমন সময় আসতে পারে যখন আপনার আর ক্ষমতা (যাকে 'মানসিক অবস্থা' বলে) থাকবে না। এখন সব কিছু স্থির করার অর্থ হল যে আপনি জানবেন যে আপনার ইচ্ছাগুলি রেকর্ড করা হয়েছে এবং ভবিষ্যতে তার সম্মান করা হবে।

এটা আপনার জন্য এবং আপনার বন্ধু এবং পরিবারবর্গের জন্য স্বস্তিজনক হতে পারে। তারা হয়ত আপনার জন্য সঠিক কাজ করতে বেশি সক্ষম হবেন যদি আপনি তাদের স্পষ্টভাবে জানিয়ে থাকেন যে আপনি কী কী ঘটে তা চান আর আপনার পছন্দগুলি কী কী।

যদি আপনার ডিমেনশিয়া থাকে, তাহলে আইন আপনার এই অধিকারগুলি সুরক্ষিত রাখে:

- আপনার নিজের সিদ্ধান্তগুলি নেওয়া এবং আপনাকে প্রভাবিত করে এমন যে কোন সিদ্ধান্তে সম্পৃক্ত হওয়া
- যে সিদ্ধান্তগুলি নিতে আপনার কঠিন মনে হয় সেগুলির জন্য সহায়তা পাওয়া
- যদি আপনি ভবিষ্যতে সিদ্ধান্ত নিতে সমর্থ না হন তাহলে তার জন্য পরিকল্পনা করা
- আপনি বিশ্বাস করেন এমন একজনকে ভবিষ্যতে আপনার হয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য নিযুক্ত করা - যেমন, আপনার পরিচর্যা বা আপনার আর্থিক বিষয়ে।

উইল

সকলের একটি উইল করা উচিত। এর ফলে আপনি বেছে নিতে পারেন যে আপনার অর্থ আর সম্পত্তিগুলি কে উত্তরাধিকার সূত্রে পাবেন। কোন উইল বানানোর আর আপডেট করার বিষয়ে একজন সলিসিটারের সাথে কথা বলুন।

যদি আপনি ডিমেনশিয়া নিয়ে বাস করছেন, আপনি এসত্ত্বেও আপনার উইল আবার বানাতে পারেন বা তাতে পরিবর্তন করতে পারেন যতক্ষণ আপনার নেওয়া সিদ্ধান্তের বিষয়ে এবং তার অর্থ কী তা আপনি বুঝছেন। একজন সলিসিটার সাহায্য করতে পারবেন।

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

লাস্টিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি

লাস্টিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি (এলপিএ) হল একটি আইনি হাতিয়ার যা আপনার বেছে নেওয়া ব্যক্তিকে আপনার হয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা দেয়, যদি আপনি আর সেই সিদ্ধান্ত নিতে না পারেন। যে ব্যক্তি (বা ব্যক্তিগণকে) আপনি বেছে নেবেন তাকে 'অ্যাটর্নি' বলা হয়। তারা প্রায়শ পরিবারের সদস্য বা বন্ধু হবেন, কিন্তু আপনার উপযুক্ত পরিবারের সদস্য বা বন্ধু না থাকলে, আপনি সলিসিটার বা অ্যাকাউন্টেন্ট-এর মত একজন পেশাজীবীকে বলতে পারেন। সব ক্ষেত্রেই তাদের অবশ্যই আপনার সেরা স্বার্থে সিদ্ধান্ত নিতে হবে।

বর্তমানে নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে এলপিএ নেই কারণ সেখানে আইন আলাদা। নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডের সিস্টেমটির জন্য পৃষ্ঠা 77-এ এনডিওরিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি দেখুন।

দুই ধরণের এলপিএ আছে:

- **স্বাস্থ্য এবং কল্যাণের জন্য এলপিএ** – এটার ফলে অ্যাটর্নি কোন ব্যক্তির দৈনন্দিন পরিচর্যা এবং চিকিৎসার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত চিকিৎসার বিষয়ে সম্মতি দেওয়া বা না দেওয়া। ব্যক্তিটি কোথায় বাস করবেন সে বিষয়ে সিদ্ধান্তও এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।
- **সম্পত্তি এবং বিষয়আশয়ের জন্য এলপিএ** – এটার ফলে অ্যাটর্নি ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তির হয়ে বিল মেটানো, আয় এবং বেনিফিট সংগ্রহ করা, ব্যাংক অ্যাকাউন্ট ব্যবহার করা এবং বাড়ি বিক্রি করার মত কাজগুলি করতে পারবেন।

আপনি যদি এলপিএ সেট আপ করতে চান, আপনার মানসিক ক্ষমতা থাকাকালীন এটা আপনাকে করতে হবে। একজন স্বাস্থ্য এবং কল্যাণের জন্য এলপিএ শুধু তখনই ব্যবহার করা যাবে যখন আপনার আর মানসিক ক্ষমতা থাকবে না। সম্পত্তি এবং বিষয়আশয়ের জন্য এলপিএ তখনও ব্যবহার করা যাবে যখন আপনার মানসিক ক্ষমতা থাকবে।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

একজন এলপিএ করতে আপনাকে অনেকগুলি ফর্ম ভরতে হবে। এগুলি অফিস অফ দ্য পাবলিক গার্ডিয়ানের কাছে পাওয়া যায়। আপনি তাদের যোগাযোগের বিবরণের জন্য পৃষ্ঠা 135-এ শুরু করা অন্য উপযোগী সংস্থাগুলি দেখুন। এলপিএ ব্যবহার করার আগে তাকে অফিস অফ দ্য পাবলিক গার্ডিয়ানের কাছে নিবন্ধন করার প্রয়োজন হবে। এর জন্য একটি ফি আছে।

এই ফর্মগুলি জটিল হতে পারে, এবং অনেক ব্যক্তি এগুলি সম্পূর্ণ করার জন্য সলিসিটারকে অর্থ দেন কিন্তু তা আপনাকে করতে হবে না। www.gov.uk/power-of-attorney-এ সরকারের অনলাইন টুল ব্যবহার করে আপনি আপনার নিজের এলপিএ সৃষ্টি করতে পারেন

যদি আপনার ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ না থাকে, বা কম্পিউটার ব্যবহার করতে আত্মবিশ্বাসী না হন, Alzheimer's Society একটি লাস্টিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি ডিজিটাল সহায়তার পরিষেবা প্রদান করেন। আমাদের প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবীদের একজন আপনার হয়ে ফোনের মাধ্যমে অনলাইন ফর্মটি সম্পূর্ণ করতে সক্ষম হবেন। এই পরিষেবাটি ব্যবহার করতে, 0300 222 1122 নম্বরে Alzheimer's Society National Dementia Helpline-এর সাথে যোগাযোগ করুন।

আরো তথ্যের জন্য পুস্তিকা **1510, Planning ahead**

আরো তথ্যের জন্য **alzheimers.org.uk**-তে যান।

এনডিওরিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি

নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে কাউকে পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি দিতে আপনাকে একটি এনডিওরিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি (ইপিএ) করতে হবে। এটি এলপিএ-র মত কিন্তু তা শুধু সম্পত্তি আর বিষয়আশয় আওতাভুক্ত করে স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ নয়। একটি ইপিএ তৈরি করার আগে আপনার সলিসিটারের সাথে কথা বলুন।

ইপিএ ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে পুরনো সিস্টেম ছিল। আপনি আর এখন ইপিএ তৈরি করতে পারেন না। কিন্তু আপনি যদি 1 অক্টোবর 2007-এর আগে ইপিএ তৈরি করে থাকেন আর তা সঠিকভাবে ফাইল করা হয়ে থাকে, তা এখনো বৈধ থাকবে এবং তা রেজিস্টার আর ব্যবহার করা যেতে পারে।

আরো জানতে তথ্যপৃষ্ঠা এনআই **NI472, , Lasting power of attorney and controllership**

ডেপুটি এবং কন্ট্রোলারগণ

আপনার ক্ষমতা থাকার সময় যদি আপনি কোন ইপিএ বা এলপিএ না বানিয়ে থাকেন, তাহলে তা পরে আপনার ঘনিষ্ঠদের জন্য সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। যখন আপনি আর তা করতে পারবেন না, তখন যদি কোন কেয়ারার বা পরিবারের সদস্য আপনার হয়ে সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম হতে চান, তাদের তখন একজন ডেপুটি (ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে) এবং কন্ট্রোলার (নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে) হওয়ার জন্য আবেদন করতে হবে। এটা একজন পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি দি রেজিস্টার করার তুলনায় বেশি খরচসাপেক্ষ, এবং কয়েক মাস সময় নিতে পারে। এছাড়া এটা আপনাকে বেছে নিতে দেয় না যে কে আপনার হয়ে এই সিদ্ধান্তগুলি নেবেন, বা তারা কী কী সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

আরো তথ্যের জন্য তথ্যপৃষ্ঠা **530, Becoming a deputy for a person with dementia**

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

আইনি পরামর্শ গ্রহণ করা

যদি আপনি একজন সলিসিটরের জন্য অর্থ খরচ করতে চান, আপনি হয়ত আলাদা কয়েকজনের সাথে কথা বলতে চাইবেন এবং দাম ও পরিষেবার তুলনা করতে চাইবেন। এমন একজন সলিসিটর পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ যার সাথে আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবেন এবং যার পরামর্শ আপনি বুঝতে পারবেন এবং বিশ্বাস করবেন।

আপনার স্থানীয় Citizens Advice হয়ত পরামর্শ দিতে পারেন বা আপনি Solicitors for the Elderly (সলিসিটরস ফর দ্য এল্ডারলি) ওয়েবসাইটটি খুঁজে বা তাদের ফোন করে আপনার এলাকায় একজন সলিসিটার খুঁজে পাবেন। এছাড়া আপনি Law Society (ল সোসাইটি) ওয়েবসাইটেও একজন স্থানীয় সলিসিটর খুঁজে পেতে পারেন। আপনি তাদের যোগাযোগের বিবরণের জন্য পৃষ্ঠা 135-এ শুরু করা অন্য উপযোগী সংস্থাগুলি দেখুন।

আরো তথ্যের জন্য পুস্তিকা **1510, Planning ahead**

ভবিষ্যতে আপনার পরিচর্যার পরিকল্পনা করার অন্য উপায়গুলি

আপনি বিভিন্ন উপায়ে আপনার ভবিষ্যতের বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। ভবিষ্যতের জন্য আপনার পছন্দের বিষয়ে আপনার পরিবার এবং স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবীদের সাথে কথা বলাকে প্রায়ই অগ্রিমে পরিচর্যা পরিকল্পনা বলা হয়। এতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- লাস্টিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি (পৃষ্ঠা 75 দেখুন)
- একটি অগ্রিম বিবৃতি (পৃষ্ঠা 79 দেখুন)
- চিকিৎসা প্রত্যাখ্যান করার একটি অগ্রিম সিদ্ধান্ত (পৃষ্ঠা 80 দেখুন)।

আপনার ভবিষ্যৎ পরিচর্যা নিয়ে কথা বলা এবং বিশেষত জীবনের শেষ দিকে তা করা আপনার পক্ষে কঠিন হতে পারে। আপনি যদি না চান, তাহলেও আপনাকে এই আলোচনাগুলি করতে হবে তা আপনি ভাববেন না।

কিন্তু মনে রাখবেন যে যদি আপনি ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা করতে চান, তাহলে আপনাকে তা করতে হবে যখন আপনি তা করতে সক্ষম থাকবেন। যদি আপনি অগ্রিম পরিচর্যা পরিকল্পনার বিষয়ে ভাবেন, এটা যথাসম্ভব শীঘ্র করা গুরুত্বপূর্ণ।

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

অগ্রিম বিবৃতি

অগ্রিম পরিকল্পনা করার জন্য একটি জিনিষ যা আপনি করতে পারেন তা হল একটি লেখা তৈরি করা যার নাম অগ্রিম বিবৃতি। এটা আপনার পছন্দ এবং অপছন্দগুলিকে এবং ভবিষ্যতে আপনার অগ্রাধিকার এবং ইচ্ছাগুলি বর্ণনা করে। যেমন, এটার আওতাভুক্ত হতে পারে কোথায় আপনি পরিচর্যা পেতে চাইবেন আর দৈনন্দিন আপনি কী কী করতে চাইবেন। এটা ব্যবহার করা হয় যদি আপনি ভবিষ্যতে এমন অবস্থায় থাকেন যেখানে এই জিনিষগুলি আপনি নিজে সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন না।

ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনা করার অন্য উপায়গুলির (যেমন এলপিএ বা অগ্রিমে সিদ্ধান্ত) মত অগ্রিম বিবৃতি আইনত বাধ্যতামূলক নয়। কিন্তু কী আপনার স্বার্থের জন্য ভালো তার সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় এটিকে অবশ্যই বিবেচনা করতে হবে।

আপনি মৌখিকভাবে অগ্রিম বিবৃতি দিতে পারেন, আপনার কাছের মানুষ বা পেশাজীবীদের, আপনার ইচ্ছাগুলি জানিয়ে। কিন্তু ভালো হয় সম্ভব হলে যদি আপনি তা লিখে রাখেন বা অন্য কাউকে দিয়ে তা লিখিয়ে নেন। এর অর্থ হল যে আপনার ইচ্ছাগুলির একটি স্থায়ী রেকর্ড থাকবে। এরপর এটি আপনি কোন নিরাপদ জায়গায় রাখতে পারবেন এবং মানুষকে বলে রাখবেন কোথায় আপনি তা রেখেছেন। তা স্বাক্ষর করে রাখলে ভালো হয়, যদিও তা আপনাকে করতেই হবে এমন নয়।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

চিকিৎসা প্রত্যাখ্যান করার একটি অগ্রিম সিদ্ধান্ত

যদি আপনি এখন আপনার ভবিষ্যৎ চিকিৎসা পরিচর্যার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে চান, আপনি একটি অ্যাডভান্স ডিসিশন (ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে) বা অ্যাডভান্স ডিরেক্টিভ (নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে) প্রস্তুত করতে পারেন। এগুলি হল আইনি দলিল যা আপনাকে অগ্রিমে, নির্দিষ্ট চিকিৎসা বা পদ্ধতি প্রত্যাখ্যান করতে দেয় যা আপনি চাইবেন না। এতে যেমন অন্তর্ভুক্ত হতে পারে আপনার হার্ট বন্ধ হয়ে গেলে আপনার জ্ঞান ফিরিয়ে আনাতে চান কি না। আপনি অগ্রিম সিদ্ধান্ত বা অগ্রিম ডিরেক্টিভ ব্যবহার করে সাধারণ পরিচর্যা যেমন খাবার, পানীয় বা ব্যথা নাশক প্রত্যাখ্যান করতে পারবেন না।

যদি আপনি কোন অ্যাডভান্স ডিসিশন প্রস্তুত করার কথা ভাবেন তাহলে আপনার জিপি-র সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে কোন বিশেষ চিকিৎসা বেছে নেওয়া বা প্রত্যাখ্যান করার লাভগুলির বিষয়ে বলতে পারেন। আপনার জিপি এছাড়া আপনার পরিচর্যার পরিকল্পনাতে আপনার অ্যাডভান্স ডিসিশন রেকর্ড করে রাখবেন। আপনার অ্যাডভান্স ডিসিশন-এর বিষয়ে আপনি ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা আত্মীয়দের সাথে কথা বলবেন, কারণ তা আপনার ইচ্ছা তাদের বুঝতে সাহায্য করবে।

আরো তথ্যের জন্য পুস্তিকা **1510, Planning ahead**

আরো তথ্যের জন্য **alzheimers.org.uk**-তে যান।

গাড়ি চালানো

ডিমেনশিয়ার রোগনির্ণয় হওয়ার অর্থ এই নয় যে আপনাকে অবিলম্বে গাড়ি চালানো বন্ধ করতে হবে। কিন্তু এর অর্থ হল কিছু ব্যক্তিদের তা বলা, তাদের পরামর্শ মেনে চলা এবং সম্ভবত একটি গাড়ি চালানোর মূল্যায়ন গ্রহণ করা। আপনার ডিমেনশিয়া বেড়ে চলার সাথে সাথে এমন এক সময় আসবে যখন আপনাকে গাড়ি চালানো বন্ধ করতে হবে।

যদি আপনার ড্রাইভিং লাইসেন্স থাকে তাহলে আইন বলে যে আপনাকে অবশ্যই গ্রেট ব্রিটেনে Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA) আর নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে Driver and Vehicle Agency (DVA) -কে অবিলম্বে আপনার ডিমেনশিয়ার রোগনির্ণয়ের বিষয়ে বলতে হবে। আপনি তাদের যোগাযোগের বিবরণের জন্য পৃষ্ঠা 135-এ শুরু করা অন্য উপযোগী সংস্থাগুলি দেখুন। আপনার অবশ্যই আপনার গাড়ির বিমাকারী সংস্থাকে তা জানাতে হবে।

ডিভিএলএ বা ডিভিএ আপনার ডাক্তারকে আপনার অবস্থার বিষয়ে জিজ্ঞাসা করবেন। এছাড়া তারা আপনাকে একটি গাড়ি চালানোর মূল্যায়ন করতে বলতে পারেন। তারপর তারা সিদ্ধান্ত নেবেন যে আপনি এখনো গাড়ি চালাতে পারবেন কিনা।

ডিমেনশিয়া থাকা অনেক ব্যক্তি স্বেচ্ছায় গাড়ি চালানো বন্ধ করে দেন। যখন আপনি কম আত্মবিশ্বাসী বোধ করবেন বা চেনা পথে হারিয়ে যাবেন তখন বন্ধ করে দেওয়াই ভালো। গাড়ি চালানো বন্ধ করার সাথে মানিয়ে নেওয়া কঠিন হতে পারে কিন্তু এর কিছু লাভ আছে। এতে অন্তর্ভুক্ত হল কম চাপের সম্মুখীন হওয়া এবং বিমা আর তেলের অর্থ বাঁচানো। বিকল্প যাত্রা করার উপায়গুলির সুযোগ নিয়ে আপনি এই পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নিতে পারেন যেমন একটি বিনামূল্যে বাস পাস নিয়ে বা ট্যাক্সি বা 'ডায়াল এ রাইড' পরিষেবা ব্যবহার করে। পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে আপনি কেমন বোধ করছেন সে বিষয়ে আলোচনা করুন।

আরো তথ্যের জন্য পুস্তিকা **1504, Driving**

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

কাজ করা

যদি আপনি এখনো কাজ করেন তাহলে ডিমেনশিয়ার রোগনির্ণয়ের পর তা চালিয়ে যাওয়া সম্ভব। ডিমেনশিয়া প্রত্যেককে আলাদাভাবে প্রভাবিত করে, এবং কাজ করে যাওয়া আপনার শারীরিক এবং মানসিকভাবে ভালো থাকার জন্য শ্রেয় হতে পারে। বিকল্পরূপে, আপনি মনে করতে পারেন যে কাজ বন্ধ করে দেওয়া আপনার পক্ষে সবচেয়ে ভালো। তার বদলে আপনি সপ্তাহে কয়েক ঘণ্টা স্বেচ্ছাসেবা করতে চাইতে পারেন।

সাহায্য পাওয়া

যদি আপনার কাজে অসুবিধা হয়, আপনি হয়ত আপনার নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলার কথা ভাবতে পারেন বা কী করতে হবে তার জন্য পেশাজীবীর পরামর্শ নিতে পারেন। বিভিন্ন স্থান থেকে সাহায্য এবং পরামর্শ পাওয়া যায়, যাতে অন্তর্ভুক্ত:

- আপনার কাজের জায়গার মানব সম্পদ বিভাগ
- আপনার জিপি
- অ্যাডভাইজরি, কনসিলিয়েশন অ্যান্ড আর্বিট্রেশন সার্ভিস (এসিএএস)
- আপনার ট্রেড ইউনিয়ন, যদি থাকে
- Citizens Advice
- একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট, যিনি আপনার ভূমিকায় কিছু পরিবর্তন করার বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন
- আপনার স্থানীয় জবসেন্টার প্লাস অফিসে স্পেশালিস্ট ওয়ার্ক কোচ।

আপনার নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলা

কিছু কিছু চাকরিতে আপনার রোগনির্ণয়ের বিষয়ে নিয়োগকর্তাকে জানানোর বাধ্যবাধকতা আছে, তাই আপনাকে আপনার চুক্তি মিলিয়ে নিতে হবে দেখতে যে এটা সঠিক কি না। যদি আপনি আপনার কাজের অঙ্গ হিসাবে গাড়ি চালান, তাহলে আপনাকে অবিলম্বে আপনার নিয়োগকর্তাকে এটা জানাতে হবে। আপনি এটা করার বিষয়ে উদ্বিগ্ন বোধ করতে পারেন, কিন্তু তাদের এই রোগনির্ণয়ের বিষয়ে বললে আইন দ্বারা আপনি সুরক্ষিত থাকবেন। একবার আপনার নিয়োগকর্তা জানলে, আইন অনুযায়ী তাদের 'সঙ্গত পরিবর্তন' করতে হবে যাতে আপনি সক্ষম হলে এবং তা চাইলে কাজ করা চালিয়ে যেতে পারেন।

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

কাজ ছেড়ে দেওয়া

কোন সময়, আপনি হয়ত কাজ ছেড়ে দিতে বা আগে অবসর নিতে চাইবেন। আপনার পেনশনের অধিকারের বিষয়ে পরামর্শ নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এটা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ কারণ কিছু মানুষের জন্য স্টেট পেনশনের বয়সে পরিবর্তন হচ্ছে।

ডিমেনশিয়া থাকা কাজের বয়সী ব্যক্তিদের জন্য বেনিফিট

যদি আপনার কাজ করার বয়স হয় এবং ডিমেনশিয়া থাকে, আপনি হয়ত বিভিন্ন 'কাজের বয়সের' বেনিফিট দাবি করতে সক্ষম হবেন।

আপনার পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে এগুলিতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- **পার্সোনাল ইন্ডিপেন্ডেন্স পেমেন্ট (পিআইপি)** বা – যদি আপনি জুন 2013-এর আগে দাবি করে থাকেন – **ডিজেবিলিটি লিভিং অ্যালাওয়েন্স (ডিএলএ)**। এগুলি সেই ব্যক্তিদের সহায়তার জন্য যাদের দৈনন্দিন জীবনযাপন, পরিচর্যা আর চলাফেরার ক্ষেত্রে প্রয়োজন আছে। আপনি এগুলি দাবি করতে পারবেন কি না তা নির্ভর করবে আপনার প্রয়োজনগুলির উপর, আপনার রোগনির্ণয়ের উপর নয়। আরো তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা 68-তে বেনিফিট বিভাগ দেখুন।

- **ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিট** – এটা হল একটি মিনস-টেস্টেড বেনিফিট যা আপনি দাবি করতে পারেন যদি আপনি কম বেতনে কাজ করেন। ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিট বন্ধ করে দেওয়া হচ্ছে আর তার বদলে ইউনিভার্সাল ক্রেডিট নিয়ে আসা হচ্ছে (পৃষ্ঠা 84 দেখুন)।

- **স্ট্যাটুটরি সিক পে** – এটা হল ন্যূনতম যা কোন নিয়োগকর্তাকে আপনাকে আইনত অর্থ মেটাতে হবে, যদিও কিছু নিয়োগকর্তার একটি কাজে অসুস্থতার অর্থ মেটানোর ব্যবস্থা আছে যা আরো বেশি অর্থ দেয়। এটা 28 সপ্তাহ পর্যন্ত দেওয়া যায় যদি আপনার কোন কাজ থাকে কিন্তু অসুস্থ থাকার জন্য কাজে যেতে না পারেন। আপনার যা সঞ্চয় আছে তার দ্বারা এটা প্রভাবিত হবে না। এই বেনিফিট আপনার নিয়োগকর্তা প্রদান করেন, যিনি আপনাকে দাবি করার বিষয়ে তথ্য দিতে পারেন।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

- **এমপ্লয়মেন্ট অ্যান্ড সাপোর্ট অ্যালাওয়েন্স** – কাজের বয়স থাকা ব্যক্তিরা যদি খারাপ স্বাস্থ্যের জন্য কাজ না করতে পারেন তাদের জন্য এটা হল মুখ্য বেনিফিট। এটা আপনার ন্যাশনাল ইনস্যুরেন্স-এ দেওয়া অবদানের রেকর্ড বা মিনস টেস্টের মাধ্যমে হতে পারে। এছাড়া ইএসএ আপনাকে মর্টগেজের সুদ মেটানোর জন্য সহায়তা দিতে পারে, যদি আপনার তা প্রয়োজন হয়।

- **ইনকাম সাপোর্ট** – এটা হল একটি মিনস-টেস্টেড বেনিফিট যা কিছু ব্যক্তিকে দেওয়া হয়, যাতে অন্তর্ভুক্ত কিছু কেয়ারার, যাদের কাজ খোঁজার প্রত্যাশা না করা হয়। এটা আপনাকে সাধারণ জীবনযাপনের খরচ প্রদান করে এবং তা অন্য বেনিফিটগুলির উপরে দেওয়া হয় যেমন কেয়ারারস অ্যালাওয়েন্স এবং স্ট্যাটুটরি সিক পে। অসুস্থতা বা অক্ষমতার জন্য যে বেশির ভাগ ব্যক্তিরা ইনকাম সাপোর্ট পাচ্ছিলেন তাদের এই ভাতা আয়-সম্পর্কিত এমপ্লয়মেন্ট অ্যান্ড সাপোর্ট অ্যালাওয়েন্স দিয়ে প্রতিস্থাপিত করা হবে (উপরে দেখুন)।

- **হাউজিং বেনিফিট এবং কাউন্সিল ট্যাক্স সাপোর্ট** (পৃষ্ঠা 72-তে অন্য বেনিফিটগুলি দেখুন)।

আপনার রোগনির্ণয়ের পরে, এটা গুরুত্বপূর্ণ হয় যে আপনি সবগুলো বেনিফিট চেক করান। Age UK বা Citizens Advice-এ একজন পরামর্শদাতার সাথে কথা বলুন।

ইউনিভার্সাল ক্রেডিট

ইউনিভার্সাল ক্রেডিট, যা 2013 সালে শুরু করা হয়, অনেক কাজের বয়সের মিনস-টেস্টেড বেনিফিটগুলিকে প্রতিস্থাপিত করছে। এতে অন্তর্ভুক্ত আয়-সম্পর্কিত এমপ্লয়মেন্ট অ্যান্ড সাপোর্ট অ্যালাওয়েন্স, হাউজিং বেনিফিট এবং ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিট। এটা সারা দেশে চালু করা হচ্ছে। প্রথমে এটা শুধু নতুন দাবির জন্য বলবৎ হবে আর 2019 থেকে তা বর্তমান দাবির জন্যও প্রযোজ্য হবে।

ইউনিভার্সাল ক্রেডিট একক মাসিক কিস্তি হিসাবে জীবনযাপনের খরচ, আবাসনের খরচ, শিশুদের জন্য অর্থ (যদি থাকে) এবং অক্ষমতা বা পরিচর্যার দায়িত্বগুলি থেকে হওয়া অতিরিক্ত খরচের জন্য দেওয়া হয়। এতে কেয়ারারস অ্যালাওয়েন্স, ন্যাশনাল ইনস্যুরেন্স বেনিফিটগুলি, কাউন্সিল ট্যাক্স সাপোর্ট বা পেনশন ক্রেডিট এতে অন্তর্ভুক্ত নয়।

আরো তথ্যের জন্য পুস্তিকা **1509, Employment**

আপনার পরবর্তী পদক্ষেপ

- আপনার আর্থিক বিষয় ঠিক করুন এবং নিশ্চিত করুন যে সব দলিলপত্র এক জায়গায় থাকে।
- আপনার উইল লিখুন বা আপডেট করুন এবং অ্যাটর্নি বা অ্যাটর্নিগণকে নিয়োগ করুন।
- আপনার এবং থাকলে আপনার কেয়ারারের জন্য বেনিফিট পরীক্ষার ব্যবস্থা করুন।
- আপনার রোগনির্ণয়ের বিষয়ে ডিভিএলএ বা ডিভিএ, এবং আপনার গাড়ির বিমাকারীকে জানান (যদি আপনি গাড়ি চালান)।

আরো তথ্যের জন্য **alzheimers.org.uk**-তে যান।

5

ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের জন্য পরিষেবা

এই বিভাগে

মুখ্য বিষয়গুলি: ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের জন্য পরিষেবা	88
সহায়তার জন্য কোথায় যেতে হবে	90
সোশ্যাল কেয়ার কিভাবে পাবেন	96
কমবয়সী ব্যক্তিদের জন্য পরিষেবা	100

মুখ্য বিষয়গুলি: ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের জন্য পরিষেবা

যথাসম্ভব বেশি সময়ের জন্য ভালোভাবে থাকা এবং স্বাধীন থাকার জন্য সহায়তা পাওয়া যায়। তথ্য এবং সহায়তার মুখ্য উৎসগুলি হল এনএইচএস, সোশ্যাল সার্ভিসেস, বেসরকারি কোম্পানিগুলি এবং চ্যারিটি ও অলাভজনক সংস্থাগুলি।

পাওয়া পরিষেবাগুলি অঞ্চল থেকে অঞ্চলে আলাদা হয়। আপনার এলাকায় পরিষেবা খুঁজতে, আপনার জিপি, স্থানীয় মেমরি পরিষেবা বা লোকাল অথরিটি (কাউন্সিল) সোশ্যাল সার্ভিসেস ডিপার্টমেন্টকে যোগাযোগের মাধ্যমে শুরু করুন। এছাড়া আপনি Alzheimer's Society, Citizens Advice বা NHS Choices (এনএইচএস চয়সেস)-এ চেষ্টা করতে পারেন।

Alzheimer's Society, Dementia UK (ডিমেনশিয়া ইউকে), Age UK এবং Carers UK (কেয়ারারস ইউকে)-র মত সংস্থাগুলি ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তি, তাদের পরিবার এবং কেয়ারারদের বিভিন্ন উপায়ে সহায়তা করতে পারেন। এতে অন্তর্ভুক্ত ডিমেনশিয়া সাপোর্ট কর্মী এবং সাপোর্ট গ্রুপগুলি, টেলিফোন হেল্পলাইনগুলি এবং তথ্য সামগ্রী। পৃষ্ঠা 136–144-তে যোগাযোগের বিবরণ দেওয়া আছে।

স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবীদের থেকে অনেক সহায়তা পাওয়া যায়, যেমন কমিউনিটি নার্স, ডিমেনশিয়া সাপোর্ট কর্মী এবং অকুপেশনাল থেরাপিস্ট। যদি আপনার বাসায় চিকিৎসাগত নয় এমন সহায়তার প্রয়োজন হয়, যেমন রান্না করায় সাহায্য, প্রথম পদক্ষেপ হল আপনার লোকাল অথরিটির সোশ্যাল সার্ভিসেস ডিপার্টমেন্টকে একটি প্রয়োজনের মূল্যায়ন করার জন্য বলা।

সোশ্যাল সার্ভিসেস আপনার সাথে একটি পরিচর্যা বা সহায়তার পরিকল্পনা তৈরি করবে যা বলবে আপনি কেমনভাবে আপনার প্রয়োজন মেটানো হোক তা চান। কিছু পরিষেবার জন্য তারা হয়ত আপনাকে অর্থ দিতে বলবে। ইংল্যান্ডের সব লোকাল অথরিটি এখন ব্যক্তিগত বাজেট নামে ব্যবস্থা মেনে চলছে। এটা সরাসরি পেমেন্টের মাধ্যমে পাওয়া যেতে পারে। এটা হল আপনাকে সরাসরি দেওয়া অর্থ যা আপনি বিভিন্ন ধরণের পরিচর্যা এবং সহায়তার জন্য খরচ করতে পারেন।

কিছু কিছু পরিষেবা আছে যা বিশেষভাবে ডিমেনশিয়া থাকা অল্পবয়সী ব্যক্তিদের জন্য তৈরি করা। আপনার মেমরি ক্লিনিক, জিপি বা স্থানীয় Alzheimer's Society আপনাকে বলতে পারে যে আপনার এলাকায় কী পাওয়া যেতে পারে।

5

সহায়তার জন্য কোথায় যেতে হবে

আপনার ডিমেনশিয়া আছে সেটা জানা ভয়াবহ হতে পারে এবং তা ভবিষ্যতের বিষয়ে অনেক প্রশ্ন তুলে ধরে। সাহায্য চাওয়া কঠিন হতে পারে, বিশেষত আপনি যদি চিরকাল স্বাধীন ছিলেন। আপনার হয়ত মনে হতে পারে যে তা আপনার অবিলম্বে প্রয়োজন নেই, কিন্তু এটা জানা উপযোগী হতে পারে যে আপনার তা প্রয়োজন হলে অনেক ধরণের তথ্য এবং সহায়তা পাওয়া যাবে।

অনেক সহায়তা পাওয়া যায় যা আপনাকে সাহায্য করতে পারে। যেমন, কোন সাপোর্ট গ্রুপে গিয়ে আপনি একই পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে মিলিত হতে পারেন এবং আপনার অনুভূতি, অভিজ্ঞতা এবং উপযোগী তথ্য তাদের জানাতে পারেন। এর ফলে আপনি উচ্চ মানের জীবনযাপন করতে পারেন। যদি আপনি চান, আপনার বাসায় আরো বেশিদিন ধরে বাস করতে সাহায্য করার জন্যও সহায়তা পাওয়া যায়।

আপনি সম্ভবত আপনার স্বাস্থ্যের জন্য আপনার জিপি-র সাথে যোগাযোগের কথা জানবেন। কিন্তু আপনার লোকাল অথরিটি (কাউন্সিল) কী সামাজিক পরিচর্যা এবং সহায়তা প্রদান করতে পারেন তার বিষয়ে আপনি নাও জানতে পারেন। তারা বিভিন্ন ধরণের চিকিৎসা ছাড়া পরিচর্যা এবং সাহায্য প্রদান করতে বা তার ব্যবস্থা করতে পারেন। কিছু পরিষেবা বিনামূল্যে পাওয়া যায় কিন্তু আপনাকে হয়ত অন্যগুলির জন্য অর্থ মেটাতে হবে, যা নির্ভর করবে আপনার আয় এবং সঞ্চয়ের উপর।

যেভাবে পরিচর্যা এবং সহায়তা প্রদান করা হচ্ছে তাতে পরিবর্তন আসছে। বিশেষত ইংল্যান্ডের মধ্যে এনএইচএস, সোশ্যাল কেয়ার এবং অন্য সংস্থাগুলির মধ্যে অনেক ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করার একটি প্রচেষ্টা দেখা যাচ্ছে। আপনি হয়ত দেখবেন যে আপনার সাধারণভাবে যাওয়া জিপি প্র্যাকটিসের বদলে আপনি একটি 'হাব'-এ (যেখানে অনেক আলাদা ধরণের পেশাজীবীরা একসাথে কাজ করেন) যাবেন। সব আলোচনার মূলে এটাই থাকা দরকার যে আপনার কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কী। আপনি হয়ত দেখবেন যে, যদি আপনার অনেকগুলি আলাদা আলাদা দীর্ঘ-মেয়াদী অসুখ থাকে, আপনি একবার ভিজিট করে এই সকলের বিষয়ে সাহায্য পাবেন, অনেকগুলি আলাদা আলাদা অ্যাপয়েন্টমেন্টের পরিবর্তে।

5

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস (এনএইচএস)

বেশির ভাগ মানুষ ইতিমধ্যেই এনএইচএস-এর মাধ্যমে স্বাস্থ্য পরিষেবা ব্যবহার করে থাকবেন যেমন জিপি বা স্পেশালিস্ট (যেমন কোন কনসালটেন্ট)। এছাড়া আপনি হয়ত মেমরি ক্লিনিকে উপস্থিত থেকেছেন। এনএইচএস দ্বারা প্রদান করা পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে হয়।

অনেক ধরণের এনএইচএস পেশাজীবীরা সাহায্য করতে পারেন, যেমন:

- জিপি
- মেডিকাল বিশেষজ্ঞ, যেমন মনস্তত্ত্ববিদ (মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য), জেরিয়াট্রিশিয়ান (বৃদ্ধ ব্যক্তিদের শারীরিক রোগগুলির জন্য) এবং নিউরোলজিস্ট (মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুর রোগের জন্য)
- নার্স, যেমন প্র্যাকটিস নার্স, ডিস্ট্রিক্ট বা কমিউনিটি নার্স, কমিউনিটি সাইকিয়াট্রিক বা কমিউনিটি মানসিক স্বাস্থ্যের নার্স, এবং বিশেষজ্ঞ ডিমেনশিয়া নার্স যেমন অ্যাডমিরাল নার্স
- অকুপেশনাল থেরাপিস্ট - তারা আপনাকে প্রাত্যহিক দক্ষতাগুলি বজায় রাখতে সাহায্য করে (কোন কোন অঞ্চলে এগুলি সোশ্যাল সার্ভিসেস-এর মাধ্যমে পাওয়া যায়, এনএইচএস-এর মাধ্যমে নয়)
- মনস্তত্ত্ববিদ – স্মৃতি এবং অন্য মানসিক ক্ষমতার বিশদ মূল্যায়নের জন্য, আচরণে পরিবর্তনের সহায়তার জন্য এবং কথা বলার থেরাপির জন্য যেমন সিবিটি
- অডিওলজিস্ট - শ্রবণের জন্য
- অপটোমেট্রিস্ট - দৃষ্টির জন্য
- দন্তচিকিৎসক - দাঁত এবং মুখের স্বাস্থ্যের জন্য
- ফিজিওথেরাপিস্ট - ব্যায়াম এবং নড়াচড়ার জন্য
- চিরোপডিস্ট - পায়ের জন্য
- বাচন এবং ভাষা থেরাপিস্ট (তারা গিলতে অসুবিধার মত সমস্যাতেও সাহায্য করতে পারেন)
- কাউন্সেলর - কথা বলার থেরাপির জন্য
- ডায়েটেশিয়ান - খাদ্যাভ্যাস এবং পুষ্টির জন্য

5

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

সোশ্যাল সার্ভিসেস এবং সামাজিক পরিচর্যা

সোশ্যাল সার্ভিসেস আপনাকে সাহায্য করতে পারে স্থির করতে যে কী কী সহায়তা আপনার এবং আপনার কেয়ারারের লাগতে পারে। এছাড়া তারা হয়ত আপনার জন্য পরিচর্যা এবং সহায়তার ব্যবস্থা করতে পারে, যদিও তা প্রায়ই অন্য কোন সংস্থা প্রদান করবে। হোমকেয়ার কর্মী এবং ব্যক্তিগত সহায়কেরা আপনাকে যথাসম্ভব বেশি সময় ধরে স্বাধীন থাকতে সাহায্য করে এবং আপনি চাইলে আপনার নিজের বাসায় থাকতে পারেন।

লোকাল অথরিটি যে পরিষেবাগুলি প্রদান বা ব্যবস্থা করতে পারে তাতে অন্তর্ভুক্ত:

- বাসায় এবং তার আশেপাশে সাহায্য - যেমন, কেনাকাটা, রান্না, পরিষ্কার করা বা ধোওয়া আর পোশাক পরার বিষয়ে
- জীবনযাপন সহজতর করা বা আপনার বাসা আরো নিরাপদ করার জন্য সরঞ্জাম আর অভিযোজন - যেমন, একটি উপরে ওঠানো টয়লেট সীট, হ্যান্ড রেইল বা একটি কার্বন মনোক্সাইড ডিটেক্টর।
- বাসায় খাবারের বিষয়ে সাহায্য
- ওষুধ গ্রহণ করায় সাহায্য
- ডে সেন্টার বা সাপোর্ট গ্রুপে স্থানের ব্যবস্থা করা
- বিলের ব্যবস্থাপনা করা আর অর্থ মেটানো, কাগজপত্র সামলানো আর বেনিফিট দাবি করায় সাহায্য
- বিরামের সময় পরিচর্যা (নিয়মিত কেয়ারারদের বিরতি নিতে দেওয়ার জন্য অস্থায়ী কেয়ার)
- মধ্যম সময় পরিচর্যা বা পুনরায় সক্ষম করা (সহায়তা ও পরিষেবা যা ব্যক্তিদের হাসপাতালে ভর্তি থাকার পরে স্বাধীনভাবে বাসায় বাস করার ক্ষমতা ফিরে পেতে সাহায্য করে)
- এক্সট্রা কেয়ার হাউজিং (বাসা যেখানে পরিচর্যা এবং সহায়তা অবস্থানে পাওয়া যায়)।

সোশ্যাল সার্ভিসেস থেকে বেশিরভাগ তথ্য বিনামূল্যে পাওয়া যায়। আপনার প্রয়োজনগুলির মূল্যায়নও বিনামূল্যে করা যায় (পৃষ্ঠা 96-তে কিভাবে সোশ্যাল কেয়ার ব্যবহার করা যায় দেখুন)। যখন বাসায় পরিচর্যা এবং সহায়তা পাওয়ার বিষয় আসে, কিছু ব্যক্তি তা বিনামূল্যে পাবে কিন্তু অন্যদের অর্থ খরচ করতে হবে। এটা নির্ভর করবে আপনার কী ধরণের সহায়তা দরকার এবং আপনার আর্থিক পরিস্থিতির উপরে।

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

যদি কোন ব্যক্তি ডিমেনশিয়া থাকা কারো পরিচর্যা করেন, তারা তাদের নিজেদের প্রয়োজনও মূল্যায়ন করাতে পারেন। পৃষ্ঠা 103-এ কেয়ারারদের জন্য সহায়তা দেখুন।

চ্যারিটি এবং অলাভজনক সংস্থা

চ্যারিটি এবং অলাভজনক সংস্থাগুলি আপনার এবং আপনার কেয়ারার আর পরিবারদের জন্য স্থানীয় সহায়তা, পরামর্শ এবং তথ্যের জন্য একটি মূল্যবান উৎস হতে পারে। জাতীয় সংস্থাগুলিতে অন্তর্ভুক্ত Alzheimer's Society, Dementia UK, Age UK, Carers UK এবং Carers Trust (কেয়ারারস ট্রাস্ট)। আপনি আরো তথ্যের জন্য তাদের জাতীয় হেল্পলাইনে কল করতে পারেন, ওয়েবসাইটে যেতে পারেন বা স্থানীয় অফিসে দেখা করতে পারেন (যদি তা থাকে)। জিজ্ঞাসা করুন নিম্নলিখিত পরিষেবাগুলি স্থানীয়ভাবে পাওয়া যায় কি না আর তা কিভাবে ব্যবহার করতে হবে:

- ডিমেনশিয়া পরামর্শদাতা
- ডিমেনশিয়া সহায়তা কর্মী
- বিশেষজ্ঞ ডিমেনশিয়া নার্স
- ডিমেনশিয়া সহায়তা গোষ্ঠী
- ডিমেনশিয়া ক্যাফে
- ডে সেন্টার
- বিফ্রেন্ডিং
- গান গাওয়া গোষ্ঠী
- অ্যাডভোকেসি পরিষেবা
- টেলিফোন হেল্পলাইন
- আলোচনার ফোরাম
- তথ্য – অনলাইন এবং ছাপানোতে, যেমন বই আর লিফলেট।

সংস্থা এবং যোগাযোগের বিবরণের জন্য, পৃষ্ঠা 131-এ Alzheimer's Society পরিষেবা এবং সহায়তা দেখুন এবং পৃষ্ঠা 135-এ শুরু হওয়া অন্য উপযোগী সংস্থাগুলি দেখুন।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

বেসরকারি কোম্পানি

অনেক ধরণের বেসরকারি সংস্থা আছে যারা ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের জন্য বাসায় পরিচর্যা এবং সহায়তা প্রদান করে (কোন কোন সময়ে তাকে 'ডোমিসিলারি কেয়ার' বলা হয়)। আপনি আপনার ব্যক্তিগত বাজেট (পৃষ্ঠা 98 দেখুন) বা নিজের অর্থ থেকে একজন হোমকেয়ার ওয়ার্কার বা পার্সোনাল অ্যাসিস্ট্যান্ট-এর জন্য অর্থ মেটাতে পারবেন।

আপনার এলাকার রেজিস্টার্ড এজেন্সিদের তালিকা থেকে, আপনার স্থানীয় সোশ্যাল সার্ভিসেস, The UK Homecare Association Ltd (ইউকে হোমকেয়ার অ্যাসোসিয়েশন লিমিটেড)-এর সাথে যোগাযোগ করুন বা প্রাসঙ্গিক নিয়ন্ত্রকের ওয়েবসাইটে যান। এগুলি হবে:

- ইংল্যান্ডে Care Quality Commission (কেয়ার কোয়ালিটি কমিশন) (সিকিউসি)
- Care and Social Services Inspectorate (কেয়ার অ্যান্ড সোশ্যাল সার্ভিসেস ইন্সপেক্টরেট) ওয়েলস
- নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড-এ দ্য Regulation and Quality Improvement Authority (রেগুলেশন অ্যান্ড কোয়ালিটি ইমপ্রুভমেন্ট অথরিটি) (আরকিউআইএ)।

আপনি তাদের যোগাযোগের বিবরণের জন্য পৃষ্ঠা 135-এ শুরু করা অন্য উপযোগী সংস্থাগুলি দেখুন।

আরো তথ্যের জন্য পুস্তিকা **1503, Health and social care professionals**

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

সোশ্যাল কেয়ার কিভাবে পাবেন

মূল্যায়নের প্রয়োজন (বা 'কমিউনিটি কেয়ার অ্যাসেসমেন্ট')

যদি আপনি মনে করেন যে আপনার লোকাল অথরিটি থেকে আপনার সাহায্য এবং সহায়তার প্রয়োজন, প্রথম পদক্ষেপ হল একটি প্রয়োজন মূল্যায়ন করা যাকে আগে 'কমিউনিটি কেয়ার অ্যাসেসমেন্ট' বলা হত। এটা আপনার শারীরিক, মানসিক এবং আবেগিক ভালো থাকার দিক দেখে। এটা চিহ্নিত করতে চেষ্টা করে আপনার প্রয়োজনগুলি কী, আপনার জন্য কী কী গুরুত্বপূর্ণ এবং কী ধরণের পরিচর্যা এবং সহায়তা আপনাকে সাহায্য করবে।

5

যখন কোন স্বাস্থ্য বা পরিচর্যা পেশাজীবীর সাথে দেখা করা হয়

- যদি আপনি নিশ্চিত না থাকেন যে কোন ব্যক্তি কে বা তাদের ভূমিকা কী, তাদের তা ব্যাখ্যা করতে বলুন।
- যখন আপনি অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলির জন্য যান কোন বন্ধু বা আত্মীয়কে আপনার সাথে থাকার জন্য বলুন।
- যাবার আগে চিন্তা করুন যে আপনি এই বৈঠকে আপনি কী আলোচনা করতে চাইবেন এবং যদি আপনি তা ভুলে যান, তা লিখে রাখুন।
- তারা আপনাকে কোনকিছু গুরুত্বপূর্ণ বললে তা লিখে রাখুন। এছাড়া আপনি তাদের আপনারা যা কথা বলেছেন এবং কোন সম্মত হওয়া পদক্ষেপগুলির সারসংক্ষেপ লিখে দিতে বলতে পারেন।
- Alzheimer's Society একটি পুস্তিকা তৈরি করে যার নাম মাই ভিজিটর বুক যা আপনাকে আপনার দেখা বিভিন্ন পেশাজীবীদের ব্যাপারে খেয়াল রাখতে সাহায্য করে।

এই মূল্যায়নে সম্পৃক্ত থাকবেন আপনি, আপনার পরিচর্যায় জড়িত ব্যক্তিগণ (যেমন পরিবার এবং বন্ধুরা) এবং সোশ্যাল সার্ভিসেস থেকে কারোর মধ্যে আলোচনা। এছাড়া আপনাকে হয়ত সম্ভবত একটি প্রশ্নমালা ভরতে বলা হবে -যদি আপনার প্রয়োজন হয় সোশ্যাল সার্ভিসেস হয়ত এবিষয়ে আপনাকে সাহায্য করতে পারে, বা আপনি বিশ্বাস করেন এমন কাউকে সাহায্য করতে বলতে পারেন।

এই মূল্যায়ন বাস করার ব্যবস্থা, আপনি নিজের জন্য কী করতে পারেন আর পারেন না, আপনার থাকা কোন চিন্তা আর আপনার কিভাবে সহায়তা প্রয়োজন এইগুলি আওতাভুক্ত করে। বন্ধু বা পরিবারের সদস্যরা এছাড়া তাদের ধারণা জানাতে পারেন। এছাড়া সোশ্যাল সার্ভিসেস জিপি এবং অন্য পেশাজীবীদের তাদের মতামত জানাতে বলতে পারে।

মূল্যায়নের ব্যবস্থা করতে আপনি সরাসরি সোশ্যাল সার্ভিসেস-এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। এছাড়া আপনার জিপি, পরামর্শদাতা বা আপনার পরিচর্যায় জড়িত থাকা অন্য পেশাজীবীরা আপনাকে রেফার করতে পারবেন। সোশ্যাল সার্ভিসেস থেকে মূল্যায়ন এবং বেশিরভাগ পরামর্শ বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

5

পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া

একবার আপনার প্রয়োজনগুলি মূল্যায়ন করা হলে, যদি সোশ্যাল সার্ভিসেস সিদ্ধান্ত নেয় যে আপনি সহায়তার জন্য যোগ্য, তারা আপনার পরিচর্যার পরিকল্পনা আর সহায়তা করার জন্য কাউকে নিয়োগ করবে। এটা সাধারণত একজন সোশ্যাল ওয়ার্কার হবে। তারা আপনার সাথে একসাথে কাজ করে একমত হবেন কিভাবে আপনার প্রয়োজন এমন ভাবে মেটানো যায় যা আপনার সবচেয়ে ভালোভাবে উপযুক্ত হয়। তারপর তারা 'পরিচর্যা এবং সহায়তা পরিকল্পনা' নামে একটি দলিল তৈরি করবেন আর তার একটি কপি আপনাকে দেবেন।

আপনার প্রয়োজন থাকা কিছু পরিষেবা সোশ্যাল সার্ভিসেস হয়ত নিজেরাই প্রদান করবে বা তারা বেসরকারি সংস্থা বা চ্যারিটির কথা জানাবে যারা সাহায্য করতে পারেন। কিছু ব্যক্তি তাদের জন্য পরিষেবাগুলির ব্যবস্থা নিজেরাই করতে চান, প্রায়ই এক আত্মীয় বা বন্ধুর সাহায্যে।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

আপনার পরিচর্যা আর সহায়তার খরচ আপনাকে দিতে হতে পারে। এটা আপনার আর্থিক পরিস্থিতির উপর নির্ভর করবে, যেমন আপনার আয়, সঞ্চয় এবং অন্য সম্পত্তি। যদি আপনি আপনার নিজের বাসায় থাকেন তাহলে আপনার বাসার মূল্য সাধারণত বিবেচনা করা হবে না।

আরো তথ্যের জন্য তথ্যপৃষ্ঠা **418, Assessment for care and support in England, W418, Assessment for care and support in Wales, NI418, Community care assessment**

ব্যক্তিগত বাজেট

যদি লোকাল অথরিটি আপনার পরিচর্যার কিছুটা বা সবটা অর্থ মেটায়, তাহলে তাদের একটি ব্যক্তিগত বাজেটের বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলা উচিত। এটা হল সেই অর্থের পরিমাণ যা আপনার পরিচর্যা এবং সহায়তার প্রয়োজন মেটাতে লোকাল অথরিটি আপনার জন্য বরাদ্দ করেছে। আপনি যে পরিচর্যা পান তার উপর নিয়ন্ত্রণ এবং বিকল্প দিতে ব্যক্তিগত বাজেটের ডিজাইন করা হয়েছে।

আপনি সোশ্যাল সার্ভিসেস-কে আপনার হয়ে আপনার ব্যক্তিগত বাজেটের ব্যবস্থাপনা করতে বলতে পারেন। এর অর্থ হল যে আপনাকে কাগজপত্র নিয়ে কাজ করতে হবে না, কিন্তু কিভাবে আপনার সহায়তা করা হবে সে বিষয়টি এ সত্ত্বেও আপনি বেছে নিতে পারবেন। বা আপনি আপনার ব্যক্তিগত বাজেট সরাসরি পেমেন্ট হিসাবে পাওয়া বেছে নিতে পারেন। এর অর্থ হল যে আপনার সহায়তার পরিকল্পনা অনুযায়ী কিভাবে তা খরচ করা হয়েছে তার রেকর্ড রাখার জন্য আপনি বা একজন পরিবারের সদস্য বা বন্ধু দায়িত্বশীল থাকবেন। আপনার সরাসরি পেমেন্টগুলির ব্যবস্থাপনা করায় সহায়তা করতে পারে এমন স্থানীয় সংস্থাগুলির বিষয়ে সোশ্যাল সার্ভিসেস আপনাকে জানাতে পারবেন।

আপনি এই অর্থ বিভিন্নভাবে ব্যবহার করতে পারেন, যতক্ষণ না তা আপনার কেয়ার পরিচর্যা এবং সহায়তা পরিকল্পনায় অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এই পরিকল্পনাটি এমন বিষয় চিহ্নিত করবে যা আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ আর দীর্ঘ সময় ধরে আপনাকে স্বাধীনভাবে বাঁচতে সাহায্য করে। এটার বিষয়ে আপনার সোশ্যাল ওয়ার্কারের সাথে একমত হতে হবে। প্রত্যেকে আলাদা হন কিন্তু কিছু ব্যক্তি একজন ব্যক্তিগত সহায়ক বা হোমকেয়ারারের উপর তাদের অর্থ খরচ করতে চাইবেন। কেউ হয়ত তা কোন সামাজিক ক্রিয়াকলাপে খরচ করবেন, কেউ করবেন সরঞ্জামের জন্য যা তাদের স্বাধীনভাবে বাঁচতে সাহায্য করবে, বা এমন প্রযুক্তির পিছনে যা তাদের যোগাযোগে থাকা সম্ভব করবে। কিন্তু, এটা অন্য জিনিষের পিছনেও খরচ করা যেতে পারে - এটা নির্ভর করবে যে আপনার পরিকল্পনায় কী বিষয়ে সম্মত হওয়া গেছে।

সোশ্যাল সার্ভিসেসকে ব্যক্তিগত বাজেটের বিষয়ে সাহায্য এবং তথ্যের জন্য বলুন। তারা আপনাকে এমন স্থানীয় সংস্থাগুলির বিষয়ে জানাতে পারবেন যারা আপনাকে বুঝতে সাহায্য করবেন কিভাবে তা ব্যবহার করা যেতে পারে।

আরো তথ্যের জন্য তথ্যপৃষ্ঠা **532, Paying for care and support in England, W532, Paying for care and support in Wales,** এবং **473, Personal budgets**

কমবয়সী ব্যক্তিদের জন্য পরিষেবা

যদি আপনার 40, 50 আর 60-এর প্রথম দিকে বয়স হয় আর আপনার ডিমেনশিয়ার রোগনির্ণয় হয়ে থাকে, তাহলে 80 বা 90-র ঘরে বয়স থাকা রোগনির্ণয় হওয়া কারোর থেকে আপনার অনেক আলাদা আগ্রহ, পরিচর্যা আর সহায়তার প্রয়োজন থাকবে। যেমন, আপনার শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার আর কাজ করার (বা একজন সঙ্গী থাকার যিনি তা করছেন) নির্ভরশীল সন্তান থাকার বা সম্ভবত নির্ভরশীল বাবা-মা থাকার, এবং এখনো মর্টগেজের বোঝা থাকার সম্ভাবনা বেশি। আপনার লক্ষণগুলিও আলাদা আলাদা হতে পারে।

ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের জন্য পরিষেবাগুলি প্রায়ই অধিক বয়স্ক ব্যক্তিদের কথা মনে রেখে তৈরি করা হয়েছে, এবং কিছু ক্ষেত্রে তা শুধু 65 সালের বেশি ব্যক্তিদের জন্য প্রাপ্ত। এমন কি যেখানে কোন পরিষেবা কম বয়সী ব্যক্তিদের জন্য উপলব্ধ, পরিচর্যা আর সহায়তার ধরণ আপনার প্রয়োজনের জন্য যথাযথ না হতে পারে।

5

কম বয়সী ব্যক্তিদের জন্য ক্রিয়াকলাপের গোষ্ঠীর সংখ্যা এবং পরিষেবা হয়ত এখনো সীমিত হতে পারে। কিছু খুঁজতে এবং একই ধরণের আগ্রহ থাকা মানুষের সাথে মিলিত হতে আপনাকে হয়ত যাত্রা করতে হবে। ডিমেনশিয়া থাকা কম বয়সী ব্যক্তিদের জন্য ক্রিয়াকলাপ, সহায়তা এবং পরিষেবার জন্য আপনার মেমরি ক্লিনিক, পরামর্শদাতা, জিপি বা সোশ্যাল সার্ভিসেস-কে জিজ্ঞাসা করুন। একই ধরণের পরিস্থিতিতে থাকা বা স্থানীয় এলাকায় অন্যদের সাথে আপনাকে, আপনার পরিবারকে বা কেয়ারারদের যোগাযোগে আনার জন্য Alzheimer's Society র সাথে যোগাযোগ করুন।

Alzheimer's Society-র অনলাইন আলোচনার ফোরাম টকিং পয়েন্ট-এ ডিমেনশিয়া থাকা কমবয়সী ব্যক্তি এবং তাদের কেয়ারারদের জন্য একটি বিভাগ আছে। এর উপর আরো তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা 132 দেখুন। আপনি হয়ত এটাকে সহায়ক মনে করতে পারেন সেই সংস্থাগুলিকে যোগাযোগ করতে, তাদের ওয়েবসাইটে যেতে, বা তাদের নিউজলেটারের সাবস্ক্রাইব করতে, যারা কোন বিশেষ ধরণের ডিমেনশিয়া থাকা মানুষের সহায়তা করে।

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

কম বয়সী এক ব্যক্তি হিসাবে, যদি আপনি পুঁজিপ্রদত্ত সামাজিক পরিচর্যার জন্য যোগ্য হন, আপনি হয়ত দেখবেন যে সরাসরি অর্থপ্রদান করা হলে আপনার নিজের ব্যবস্থা নিজে করতে এবং পরিচর্যার জন্য অর্থ মেটাতে আপনার প্রয়োজনীয় নমনীয়তা আপনি পাবেন। এটার ফলে আপনার জন্য উপযুক্ত সহায়তা পাওয়া আপনার পক্ষে সহজ হবে।

আরো তথ্যের জন্য পুস্তিকা **688, Young-onset dementia: Understanding your diagnosis**

5

আপনার পরবর্তী পদক্ষেপ

- সোশ্যাল সার্ভিসেস-কে একটি প্রয়োজন মূল্যায়নের জন্য বলুন। যদি আপনার কেয়ারার থাকে, তারাও কেয়ারার মূল্যায়নের জন্য অনুরোধ করতে পারে।
- আপনার এবং আপনার কেয়ারারের জন্য স্থানীয় পরিষেবাগুলির বিষয়ে জানতে Alzheimer's Society র সাথে যোগাযোগ করুন।

6

কেয়ারারদের জন্য সহায়তা

এই বিভাগে

মুখ্য বিষয়গুলি: কেয়ারারদের জন্য সহায়তা	104
নিজের দেখাশুনা করা	106
আপনার জন্য ব্যবহারিক সহায়তা	111
ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তির সহায়তার জন্য পরামর্শ	113

6

আপনার ডিমেনশিয়া বেড়ে যাবার সাথে সাথে আপনার আরো সহায়তার প্রয়োজন হবে। প্রায়ই একজন - হয়ত আপনার সঙ্গী বা পরিবারের সদস্য - বেশির ভাগ সময় আপনার পরিচর্যা করবেন। এই বিভাগটি তাদের জন্য লেখা হয়েছে, যাতে তাদের বুঝতে সাহায্য হয় কিভাবে আপনাকে সেরাভাবে সাহায্য এবং সহায়তা করা যায়, আর কিভাবে নিজেদের দেখাশুনা করা যায়।

মুখ্য বিষয়গুলি: কেয়ারারদের জন্য সহায়তা

ডিমেনশিয়া থাকা কারোর জন্য পরিচর্যা করা লাভজনক হতে পারে, এবং তা ইতিবাচক অনুভূতি নিয়ে আসতে পারে, যেমন ব্যক্তিকে সহায়তা করার থেকে সন্তুষ্টি। কিন্তু এটা অত্যন্ত চাপের বিষয়ও হতে পারে এবং কিছু সময় রাগ হতে পারে। আপনি অনেক ধরণের আবেগের মধ্য দিয়ে যেতে পারেন, যাতে অন্তর্ভুক্ত হারানোর ব্যথা, দোষী মনে করা এবং রাগ। এটা স্বাভাবিক, কিন্তু আপনি কেমন বোধ করছেন সে বিষয়ে কথা বলা এবং নিজের আবেগের মোকাবিলা করার চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার নিজের স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার দেখাশুনা করা গুরুত্বপূর্ণ। এটা আপনার আর আপনার পরিচর্যা করা ব্যক্তির জন্য ভালো হবে। ভারসাম্য থাকা খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন, আর যথেষ্ট ঘুমান আর ব্যায়াম করুন। এছাড়া নিশ্চিত করুন যে আপনার নিজের জন্য কিছুটা সময় থাকে।

আপনার কেয়ারার মূল্যায়ন এবং আপনার পরিচর্যা করার ভূমিকায় সাহায্যের জন্য সহায়তা পাবার অধিকার আছে। এছাড়া অনেক তথ্য এবং পরামর্শ পাওয়া যাচ্ছে। কেয়ারারদের জন্য সহায়তার উৎসগুলিতে অন্তর্ভুক্ত পরিবার এবং বন্ধুরা, স্বাস্থ্য পেশাজীবীরা, মেমরি পরিষেবাগুলি, সোশ্যাল সার্ভিসেস, কেয়ারারদের সহায়তার গোষ্ঠী এবং সংস্থাগুলি যেমন Alzheimer's Society।

ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের পরিচর্যা করা একটু সহজতর করতে কিছু ব্যবহারিক উপায় আছে। তাদের মতামত থেকে জিনিষগুলি দেখার চেষ্টা করুন, এবং তারা যা যা করতে পারছেন তা করা চালিয়ে যাবার জন্য তাদের উৎসাহ দিন, কারণ তা তাদের স্বাধীন থাকতে সাহায্য করবে।

যখন কথা বলবেন, চোখ মেলান, মন দিয়ে শুনুন আর স্পষ্টভাবে কথা বলুন। একসাথে অনেকগুলি প্রশ্ন না করার চেষ্টা করুন আর ব্যক্তিকে উত্তর দেওয়ার সময় দিন।

ব্যক্তির আচরণে পরিবর্তন সামলানো আপনার পক্ষে কষ্টকর হতে পারে। তারা একই জিনিষের পুনরাবৃত্তি করতে পারেন, আপনার পিছন পিছন যেতে পারেন, জোরে হাঁটতে পারেন বা চিৎকার করতে পারেন। তারা ইচ্ছা করে এগুলি করছেন না, তাই এগুলি ব্যক্তিগতভাবে না নেওয়ার চেষ্টা করুন। এটা প্রায়ই তাদের আপনাকে কিছু বলার চেষ্টা হয় - যেমন তাদের ব্যথা হতে পারে, একঘেয়ে লাগতে পারে বা হতাশ লাগতে পারে। যদি ব্যক্তির আচরণ আপনার পীড়াদায়ক বা চিন্তাজনক মনে হয় তাহলে একজন ডাক্তারের বা ডিমেনশিয়া টিমের সদস্যের সাথে কথা বলুন - ভালো হয় তিনি যদি বিশেষজ্ঞ হন। কিছু কিছু জিনিষ আছে যা সাহায্যের জন্য করা যেতে পারে।

6

নিজের দেখাশুনা করা

যদি আপনার ঘনিষ্ঠ কারোর ডিমেনশিয়ার রোগনির্ণয় হয়ে থাকে, তা তার সাথে আপনার সম্পর্কের উপর এক বিরাট প্রভাব ফেলতে পারে, তিনি আপনার সঙ্গী, বাবা-মা বা বন্ধু যাই হন না কেন। আপনি হয়ত দেখবেন যে আপনি সজ্ঞানে কোন সিদ্ধান্ত না নিয়েই 'কেয়ারারের' ভূমিকায় অবতীর্ণ হয়েছেন।

আপনি হয়ত নিজেকে একজন কেয়ারার হিসাবে ভাবেন না, বা সেই নামে ডাকা পছন্দ করেন না। আপনি হয়ত এখনো নিজেকে সঙ্গী বা বন্ধু মনে করেন। কিন্তু আপনি আপনার কথা চিন্তা করবেন, যদি আপনি ডিমেনশিয়া থাকা কারোর পরিচর্যা করেন, আপনি একই চ্যালেঞ্জগুলির সম্মুখীন হবেন এবং কখনো আপনাদের দুজনেরই সহায়তার প্রয়োজন হবে।

ডিমেনশিয়া থাকা কোন ব্যক্তির জন্য পরিচর্যা করা এবং তার সহায়তা করা লাভজনক হতে পারে, কিন্তু এটা অত্যন্ত চাপের বিষয়ও হতে পারে এবং কিছু সময় এতে রাগ হতে পারে। যখন এতে কঠিন বোধ হয় আর আপনার মনে হয় যে এর জন্য আপনার সময় নেই, তাহলে এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি আপনার নিজের স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার উপর নজর দেন এবং আপনার প্রয়োজন হলে অন্যদের থেকে সহায়তা চান। এটা আপনার আর আপনার পরিচর্যা করা ব্যক্তির জন্য গুরুত্বপূর্ণ। ডিমেনশিয়ার বিষয়ে বুঝতে আপনাকে সাহায্য করতে এবং আপনার পরিচর্যা করা ব্যক্তিকে যথাসম্ভব সহায়তা করতে পরামর্শ পাওয়া যায়।

আবেগিক সহায়তা

ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের পরিচর্যা করার সবচেয়ে কঠিন বিষয়গুলির একটি হল আপনার অভিজ্ঞতা হওয়া বিভিন্ন আবেগগুলি। আপনি হয়ত ব্যক্তির সহায়তা করে সন্তুষ্টি বোধ করতে পারেন কিন্তু এছাড়া আপনার হারানোর ব্যথা, দোষী মনে করা এবং রাগ হতে পারে। কিছু কেয়ারারেরা দেখেন যে তারা শারীরিকভাবে অত্যন্ত ক্লান্ত বা বিষণ্ণ হয়ে পড়েন। এটা জানলে সাহায্য হতে পারে যে এই অনুভূতিগুলি স্বাভাবিক - অন্য অনেক কেয়ারার এক রকম বোধ করেন।

কিন্তু, আপনি কেন এমন বোধ করছেন তা বোঝার চেষ্টা করা এবং আপনি বিশ্বাস করেন এমন কারোর সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি হয়ত একজন পেশাজীবী, বন্ধু বা পরিবারের সদস্য বা কেয়ারার সাপোর্ট গ্রুপ-এর কাউকে বেছে নিতে পারেন। এছাড়া আপনি টকিং পয়েন্ট-এর মত কোন অনলাইন আলোচনা এবং সহায়তার ফোরামে অংশগ্রহণ করার চেষ্টা করতে পারেন। আরো তথ্যের জন্য, (পৃষ্ঠা 131-এ শুরু হওয়া) Alzheimer's Society পরিষেবা এবং সহায়তা দেখুন এবং (পৃষ্ঠা 135-এ শুরু হওয়া) অন্য উপযোগী সংস্থাগুলি দেখুন।

ইতিবাচক থাকা

ডিমেনশিয়া থাকা কোন ব্যক্তির পরিচর্যা করা কঠিন কিন্তু ইতিবাচক থাকতে চেষ্টা করলে সুবিধা হতে পারে। আপনার জীবনের ইতিবাচক দিকগুলির উপর নজর দিলে আপনাকে বিষয়গুলির সম্বন্ধে ভালো বোধ করাতে পারে এবং আপনাকে চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে সাহায্য করবে। ইতিবাচক মনোভাব আপনাকে আরো ভালো বোধ করাতে পারে আর আপনার ভালো থাকায় উন্নতি আনতে পারে। আপনি যে ব্যক্তির পরিচর্যা করছেন তার উপরও এটা ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

আপনি কঠিন সময়ের সম্মুখীন হবেন কিন্তু অনেকগুলি আনন্দের মুহূর্তও আসতে পারে। এগুলির উপর মনোযোগ দেওয়ার চেষ্টা করলে সুবিধা হতে পারে, বিশেষত যখন কঠিন সময় আসে। এছাড়া আপনার মনে রাখবার চেষ্টা করতে হবে যে আপনি যে ব্যক্তির পরিচর্যা করেন তাকে আপনি কতটা সাহায্য করছেন।

আপনাদের মধ্যে সম্পর্কে কিছু পরিবর্তন আসতে পারে, কিন্তু তাহলেও অনেক কিছু আছে যা আপনারা একসাথে করতে পারেন - যেমন, গান শোনা, হাঁটতে যাওয়া বা পুরনো ফটোগ্রাফ দেখা। যে কাজগুলি আপনারা একসাথে করতে পারেন তার উপর জোর দেওয়ার চেষ্টা করুন, যা আপনি একসাথে করতে না পারেন তার উপর নয়। এমনকি আপনি হয়ত একসাথে সময় কাটানোর নতুন নতুন উপায় খুঁজে বের করবেন।

আপনার স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকা

যখন আপনি ডিমেনশিয়া থাকা কোন ব্যক্তির পরিচর্যা করছেন, তাদের প্রয়োজনগুলি আপনার প্রয়োজনের উপরে রাখা সহজ। কিন্তু, আপনার নিজের ভালোভাবে দেখাশুনা করা গুরুত্বপূর্ণ। এটা আপনার স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকায় উন্নতি আনবে, এবং এর অর্থ হল ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তির পরিচর্যা আপনি সবচেয়ে ভালোভাবে করতে পারবেন।

আপনার স্বাস্থ্য

- এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি ভারসাম্যপূর্ণ খাবার খান এবং নিয়মিত ব্যায়ামের জন্য সময় বের করেন। হাঁটতে যাওয়া, কুকুরকে হাঁটানো বা সাঁতার কাটা এগুলি সবই সাহায্য করতে পারে।
- আপনার নিজের স্বাস্থ্যের জন্য নিয়মিত জিপি-কে দেখান এবং মিলিয়ে নিন যে আপনি প্র্যাকটিসের কেয়ারার রেজিস্টারে অন্তর্ভুক্ত আছেন।
- যদি আপনাকে আপনার পরিচর্যা করা ব্যক্তিটিকে সরাতে বা তুলতে সহায়তা করতে হয়, তাহলে আপনার জিপি-কে একজন ফিজিওথেরাপিস্টের কাছে পরামর্শের জন্য রেফার করতে বলুন, যাতে আপনি নিজে আঘাত না পান।
- যদি আপনার ঘুমাতে অসুবিধা হয়, আপনার ডাক্তারকে পরামর্শের জন্য বলুন। সকালে তাড়াতাড়ি উঠে পড়া আর ঘুম না পাওয়া বিষণ্ণতার লক্ষণ।
- যদি আপনি অনেক সময় ধরে বিহ্বল, দুঃখিত, উদ্বিগ্ন বা বিষণ্ণ বোধ করেন, আপনার জিপি-র সাথে কথা বলুন। তারা হয়ত আপনার অনুভূতিগুলির কথা বলার এবং সেগুলির সুরাহা করার জন্য একজন মনস্তাত্ত্বিক থেরাপিস্টের কাছে আপনাকে পাঠাবেন।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

আপনার ভালো থাকা

নিয়মিতভাবে বিশ্রাম করুন বা নিজের জন্য কিছু করার সময় বের করুন, যেমন হাঁটতে যাওয়া, পড়া বা শুধু একটি চায়ের কাপ উপভোগ করা। এটা আপনার ভালো থাকার উপর এক বড় প্রভাব ফেলতে পারে। বন্ধুদের সাথে দেখা করার জন্য নিয়মিতভাবে বাইরে যাওয়ার চেষ্টা করুন। সামাজিকভাবে সক্রিয় থাকা আর লোকজনদের সাথে সম্পর্কে থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

যদি সম্ভব হয়, বেড়াতে যাওয়া বা ছোট একটি ছুটি নেওয়ার চেষ্টা করুন, কারণ তা চাপ কমাবে এবং আপনাকে আবার তাজা করে তুলবে। ডে কেয়ার বা রেসপাইট (প্রতিস্থাপন) কেয়ারের বিষয়ে জেনে নিন। এটি হল আপনার সহায়তা করা ব্যক্তির জন্য একটি অস্থায়ী পরিচর্যা যার ফলে আপনি বিরতি নিতে পারেন এটা জেনে যে তার ভালোভাবে দেখাশুনা করা হচ্ছে। এটাতে আপনার বন্ধু আর পরিবার কেমনভাবে সাহায্য করতে পারেন তার বিষয়ে তাদের সাথে কথা বলুন।

আরো তথ্যের জন্য তথ্যপৃষ্ঠা **523, Carers - looking after yourself,** পুস্তিকা **600, Caring for the person with dementia: A handbook for families and other carers**

6

আরো তথ্যের জন্য **alzheimers.org.uk**-তে যান।

আপনার জন্য ব্যবহারিক সহায়তা

ডিমেনশিয়া থাকা কোন ব্যক্তির পরিচর্যা করা রোগটির অগ্রগতির সাথে আরো কঠিন হয়ে পড়ে, শারীরিক এবং মানসিক দুইভাবেই। সঠিক সহায়তা পেলে আপনার মানিয়ে নেওয়া আরো সহজ হবে, এবং যে ব্যক্তির আপনি পরিচর্যা করছেন তার জন্যও এটা আলো ভালো হবে। সহায়তার অনেকগুলি উৎস আছে যাতে অন্তর্ভুক্ত:

- **সোশ্যাল সার্ভিসেস এবং কেয়ারারস অ্যাসেসমেন্ট** – কেয়ারার হিসাবে সোশ্যাল সার্ভিসেস দ্বারা আপনার নিজের প্রয়োজনগুলির মূল্যায়ন করানোর অধিকার আপনার আছে। এটাকে কেয়ারারস অ্যাসেসমেন্ট বলে এবং তা আপনার প্রদান করা পরিচর্যা ও সহায়তা আপনার জীবন এবং ভালো থাকার উপর কী প্রভাব ফেলবে তার বিবেচনা করে। যদিও আপনি একটি আলাদা এলাকায় থাকে, আপনি সেই এলাকার লোকাল অথরিটি (কাউন্সিল) থেকে সহায়তার জন্য যোগ্য হতে পারেন যেখানে ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তি বাস করেন। আপনার পরিচর্যা করার দায়িত্বগুলিতে সাহায্য করতে তারা আপনাকে পরামর্শ এবং পথনির্দেশ প্রদান করবেন। লোকাল অথরিটি কিছু কিছু পরিষেবার জন্য চার্জ করতে পারে, যা করা হবে আপনার আর্থিক পরিস্থিতি অনুযায়ী।

- **বন্ধু এবং পরিবারবর্গ** – আপনার হয়ত সাহায্য চাইতে বা স্বীকার করতে অসুবিধা হতে পারে কিন্তু আপনার যথাসম্ভব পরিবারকে সম্পৃক্ত করার চেষ্টা করা উচিত, যদি তা সম্ভব হয়। আপনি কিছু দায়িত্ব শেয়ার করতে পারেন, যা কিছু সময়ের জন্য আপনার উপর চাপ কমিয়ে দেবে। তারা কী করতে পারেন তাদের তা জানালে সাহায্য হতে পারে। আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে বা আপৎকালীন সময়ে কী হবে তার বিষয়ে তাদের সাথে কথা বললে সহায়তা হতে পারে - এর ফলে যথাস্থানে সহায়তা এবং পরিকল্পনা তৈরি করে রাখা যেতে পারে।

- **বেনিফিট এবং আপনার নিয়োগকর্তা** –যদি আপনি কাজ করেন আপনার নিয়োগকর্তার সাথে বিকল্পগুলির বিষয়ে কথা বলুন। আপনি হয়ত নমনীয় সময়ে কাজ করার ব্যবস্থা করতে পারবেন। যদি আপনি কাজ করা বন্ধ করে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেন, আপনার পেনশনের যোগ্যতার বিষয়ে পরামর্শ নিন। আপনার এও জানা দরকার কী কী বেনিফিটের জন্য আপনি যোগ্য হতে পারেন।

6

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

- **সহায়তা কর্মীরা** – অনেক অলাভজনক সংস্থার প্রশিক্ষিত ডিমেনশিয়া সহায়তার কর্মী থাকেন যারা ডিমেনশিয়া থাকা কারোর পরিচর্যা করার বিষয়ে ব্যবহারিক তথ্য, নির্দেশনা এবং সহায়তা প্রদান করতে পারেন। তারা আপনার বাসায় আসতে পারেন বা ফোনের মাধ্যমে সহায়তা দিতে পারেন।

- **ডিমেনশিয়া স্পেশালিস্ট নার্স** – কিছু নার্স আছেন যারা ডিমেনশিয়ার বিষয়ে বিশেষজ্ঞ যেমন অ্যাডমিরাল নার্স তারা ডিমেনশিয়া রোগীর সাথে বাস করা পরিবারদের মানিয়ে নেওয়ার জন্য ব্যবহারিক, ক্লিনিকাল এবং আবেগিক সহায়তা প্রদান করেন।

- **সহায়তা গোষ্ঠীগুলি** – স্থানীয় কেয়ারারদের সহায়তা গোষ্ঠীগুলি একই ধরণের অভিজ্ঞতা হওয়া অন্য ব্যক্তিদের সাথে কথাবার্তা বলার সুযোগ করে দেন। আপনি ব্যবহারিক পরামর্শ দিতে পারেন বা আবেগিক সহায়তা পেতে পারেন। আপনার মেমরি সার্ভিস বা স্থানীয় Alzheimer's Society কে আপনার এলাকায় গোষ্ঠীগুলির বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন।

- **অনলাইন আলোচনার ফোরাম** – দিন বা রাতের যে কোন সময়ে এটা একটি সহায়তার উৎস হতে পারে। আপনি অনলাইনে অন্য ব্যক্তিদের সাথে কথা বলতে পারেন যারা একই ধরণের অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হচ্ছেন। আপনি হয়ত পরামর্শ দিতে পারেন, ব্যবহারিক পরামর্শ জানাতে পারেন বা শুধু তাদের সমস্যা বুঝে নিতে পারেন। Alzheimer's Society-র টকিং পয়েন্ট-এ যান alzheimers.org.uk/talkingpoint-এ

- **National Dementia Helpline (0300 222 1122)** – প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতারা তথ্য, পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করতে পারেন।

- **রেসপাইট কেয়ার (এটি প্রতিস্থাপন পরিচর্যা নামেও জানা যায়)** – আপনার সহায়তা করা ব্যক্তির জন্য অস্থায়ী পরিচর্যা যা আপনাকে বিরতি নিতে সাহায্য করে। এটা কয়েক ঘণ্টা বা কয়েক সপ্তাহের জন্য হতে পারে। আপনার লোকাল অথরিটি এটা প্রদান করতে পারে, বা আপনি তার স্বাধীনভাবে ব্যবস্থা করতে পারেন।

আরো তথ্যের জন্য তথ্যপৃষ্ঠা **462, Replacement care (respite care) in England, W462, Respite care in Wales, NI462, Respite care in Northern Ireland**

আরো তথ্যের জন্য **alzheimers.org.uk**-তে যান।

ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তির সহায়তার জন্য পরামর্শ

আপনি কিভাবে কোন ব্যক্তির পরিচর্যা করবেন তা নির্ভর করবে তার সাথে আপনার সম্পর্কের উপরে। এটা নির্ভর করবে সহজাত ধারণা এবং ব্যক্তিটির বিষয়ে আপনার অনুধাবনের উপর। আপনি হয়ত ব্যক্তিটিকে সবচেয়ে ভালোভাবে জানেন এবং এটা তাকে প্রদান করা আপনার পরিচর্যার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা ছোট করে দেখবেন না। ব্যক্তিটিকে তাদের জীবনের ইতিহাস, আগ্রহ এবং ইচ্ছাগুলির সাথে দেখা গুরুত্বপূর্ণ - এমন কোন ব্যক্তি হিসাবে নয় যার ডিমেনশিয়া তার সংজ্ঞা দিয়েছে।

ব্যক্তিটিকে বোঝা আর তার সহায়তা করা

অনেক ব্যক্তি ডিমেনশিয়া নিয়ে বাস করার অভিজ্ঞতাকে অনেকগুলি ক্ষয়ের সমষ্টি হিসাবে বর্ণনা করেন। তারা কিভাবে চিন্তা করেন, কী বোধ করেন আর কেমনভাবে আচরণ করেন তা ডিমেনশিয়া প্রভাবিত করবে আগে তারা যে দৈনন্দিন কাজকর্ম সহজেই করতে পারতেন তা করতে তাদের অসুবিধা হবে। এটার সাথে মানিয়ে নিতে তাদের এবং আপনার জন্য কঠিন হতে পারেন।

প্রত্যেকের ডিমেনশিয়ার জন্য আলাদা আলাদা অভিজ্ঞতা হবে। এটা তাদের ব্যক্তিত্ব, পূর্ব অভিজ্ঞতা, সম্পর্ক, পরিবেশ এবং তাদের পাওয়া সহায়তার উপর নির্ভর করবে। কিভাবে কোন ব্যক্তির ডিমেনশিয়ার অভিজ্ঞতা হচ্ছে তা বুঝলে তাকে কিভাবে সেরা উপায়ে সহায়তা দেওয়া যাবে তা বুঝতে আপনার সাহায্য হবে।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

নিম্নলিখিত পরামর্শগুলি হয়ত আপনাকে আবেগিক এবং ব্যবহারিক দুইভাবেই ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিকে সহায়তা দিতে সাহায্য করতে পারে।

- এই ব্যক্তির বিশ্ব আপনার থেকে অনেক আলাদা হতে পারে, তাই তাদের দৃষ্টিকোণ থেকে জিনিষগুলি বোঝার চেষ্টা করুন, তাদের আপনার দৃষ্টিভঙ্গি থেকে জিনিষগুলি দেখার প্রত্যাশা করার বদলে।

- নিজেকে তাদের জায়গায় রাখুন - বুঝতে চেষ্টা করুন সেই ব্যক্তির কেমন অনুভূতি হচ্ছে এবং তারা কিভাবে পরিচর্যা চান। যত্নসহকারে কথা শুনুন এবং পর্যবেক্ষণ করুন।

- তাদের হয়ত কোন বিষয়ে মনে রাখা বা মনোযোগ দেওয়া কঠিন হতে পারে, তাই নমনীয় এবং ধৈর্যশীল হন।

- ব্যক্তিটিকে মূল্যবান এবং অন্তর্ভুক্ত বোধ করাতে চেষ্টা করুন - তারা নিজেদের জন্য যতটা করতে পারেন তা করতে তাদের সহায়তা করুন, তাদের জন্য সবকিছু করার পরিবর্তে। আপনি যখন সাহায্য করবেন, তাদের সাথে কিছু করার চেষ্টা করুন, তাদের জন্য নয়।

- ব্যক্তিটিকে যতটা সম্ভব কথাবার্তা এবং ক্রিয়াকলাপে জড়িত করুন।

- তারা কী করতে পারেন না তার উপর গুরুত্ব না দিয়ে তারা কী করতে পারেন তার উপর গুরুত্ব দিন। এটা তাদের আরো স্বাধীন বোধ করতে সাহায্য করবে। যেমন, যদি তা সম্ভব হয় তাদের নিজেদের পোশাক পরার জন্য পোশাক বিছিয়ে রাখুন।

- ব্যক্তিটি সম্ভবত মনে রাখতে পারবেন অতীতে কোন কিছু তাদের কেমন অনুভূতি দিয়েছিল, যদিও তারা ঘটনাটির খুঁটিনাটি মনে করতে না পারেন। এটা কিছু বা কেউ তাদের কিরকম অনুভূতি দেয় তার উপর গুরুত্ব দিতে সাহায্য করতে পারে - যেমন, কেউ তাদের আনন্দ দিতে পারেন, যদিও তার নাম তাদের মনে নাও থাকতে পারে।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

- এই ব্যক্তির জন্য গুরুত্বপূর্ণ কী তা ভাবুন, যেমন তাদের সম্পর্কগুলি বজায় রাখা, সামাজিক ক্রিয়াকলাপ, রুটিন, শখ এবং আগ্রহগুলি। এগুলি চালিয়ে যেতে তাদের সহায়তা করুন। একসাথে কাজ করলে সহায়তা হতে পারে।

- ক্ষণটি উপভোগ করুন - কী হারিয়েছে আর কী হতে পারে তার উপর জোর দেবেন না।

- ডিমেনশিয়া নিয়ে বাস করার জন্য মানুষ বিভিন্নভাবে মানিয়ে নেওয়ার কৌশল তৈরি করে। এগুলির সাথে মানিয়ে নেওয়া কঠিন হতে পারে, কিন্তু এটা হল কোন ব্যক্তির পরিস্থিতি সামলানোর পদ্ধতি।

- ব্যক্তিটিকে তার নিজের পরিচয় বজায় রাখতে সাহায্য করুন - তাদের ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি হিসাবে সংজ্ঞা দেবেন না, তারা প্রত্যেকেই এক অনন্য ব্যক্তি।

- কারোর ডিমেনশিয়া হলে সম্পর্কগুলি আরো কঠিন হয়ে পড়তে পারে। ব্যক্তিটির সাথে আপনার সম্পর্কের ইতিবাচক দিকটির উপর জোর দিন। জীবন কাহিনীর কাজ এবং স্মৃতির মত কার্যকলাপ এই বিষয়ে সাহায্য করতে পারে।

6

আরো তথ্যের জন্য তথ্যপৃষ্ঠা **524, Understanding and supporting a person with dementia,** পুস্তিকা **600, Caring for the person with dementia: A handbook for families and other carers**

আরো তথ্যের জন্য **alzheimers.org.uk**-তে যান।

যোগাযোগ করা

ডিমেনশিয়া হওয়া মানুষদের জন্য যোগাযোগ করা কঠিন হয়ে পড়ে। কিভাবে তা কারোর যোগাযোগ করার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করবে তা বিভিন্ন ব্যক্তির জন্য আলাদা আলাদা হয়। ডিমেনশিয়ার বেশিরভাগ ধরণে, ব্যক্তিদের সঠিক শব্দ খুঁজে পেতে বা কথাবার্তা অনুসরণ করতে

এটা সেই ব্যক্তি আর আপনার জন্য মন খারাপ আর রাগের কারণ হতে পারে। কিন্তু, একে অপরকে সহায়তা করতে অনেক উপায় আছে:

- নিশ্চিত করুন যে আপনি কথা বলার জন্য ভালো জায়গায় আছেন – শান্ত, ভালো আলো থাকা, এবং খুব বেশি বিক্ষেপের কারণ না থাকা (যেমন পিছনে রেডিও বা টিভি চালু অবস্থায় না থাকা)।

- কথা বলা শুরু করার আগে ব্যক্তির সম্পূর্ণ মনোযোগ পান, এবং চোখে চোখ রাখার চেষ্টা করুন।

- শরীরী ভাষা ব্যবহার করুন, যেমন অঙ্গভঙ্গি, মুখভঙ্গি ইত্যাদি। যদি আপনার তা ঠিক মনে হয়, তাহলে স্পর্শ করার মাধ্যমে আপনি অনেকটা আশ্বস্ত করতে পারেন।

- স্পষ্টভাবে কথা বলুন এবং শব্দগুলি ভেবে ব্যবহার করুন। যদি কোন ব্যক্তির তা সত্ত্বেও বুঝতে অসুবিধা হয়, সহজতর শব্দ ব্যবহার করুন বা জিনিষগুলি অন্যভাবে ব্যাখ্যা করুন।

- এক সময় একটি বিষয়ে আলোচনা করুন এবং নিশ্চিত করুন যে প্রশ্নগুলি সোজাসাপটা হয়। যেমন, "আপনি কি পান করবেন?"-এর থেকে "আপনি কী চা খাবেন না কফি?" জিজ্ঞাসা করা বেশি ভালো হতে পারে। অনেকগুলি বিকল্প থাকলে সিদ্ধান্ত নেওয়া কঠিন হতে পারে।

- ব্যক্তিটিকে উত্তর দেওয়ার অনেক সময় দিন।

- যদি তা ঠিক মনে হয়, তাহলে ভুল বোঝাবুঝি এবং ভুলের সময় কৌতুকরস সাহায্য করতে পারে। একসাথে হাসলে টেনশন কমে যায়, কিন্তু এর ফলে ব্যক্তিটি কিভাবে প্রত্যুত্তর করবেন তা আপনাকে বিচার করে নিতে হবে।

- ব্যক্তিটিকে সম্মান দিয়ে কথা বলুন।

6

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

- যখন অন্যরা আশেপাশে আছেন ব্যক্তিটিকে কথাবার্তায় সম্পৃক্ত করুন আর তার কথার উপর কথা বলবেন না।

- শ্রবণ বা দৃষ্টির সমস্যা, ব্যথা বা ওষুধের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া কোন ব্যক্তির যোগাযোগ রাখার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে। যদি আপনার ক্ষেত্রে এটা হয়েছে বলে মনে হয়, আপনার জিপি হয়ত সাহায্য করতে পারেন।

আরো তথ্যের জন্য, তথ্যপৃষ্ঠা **500, Communicating**

আচরণে পরিবর্তন

তাদের ডিমেনশিয়ার অগ্রগতি হলে কোন ব্যক্তি অন্যরকম আচরণ করতে পারেন। স্মৃতি কমে যাওয়ার মত পরিবর্তনগুলির তুলনায় এটির মোকাবিলা করা অনেক কেয়ারারদের পক্ষে বেশি কঠিন হয়ে যায়। কিছু সাধারণ যে পরিবর্তন আপনি দেখতে পারেন তাতে অন্তর্ভুক্ত:

- পুনরাবৃত্তি – যেমন, একই প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা বা একই কাজ বার বার করা
- ছটফট করা - যেমন, পায়চারি বা নড়াচড়া করা
- লজ্জার অভাব, যেমন লোকের সামনে সঙ্গত নয় এমন আচরণ - ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়ার আচরণগত রূপে এটা বিশেষভাবে দেখা যায়।
- রাতের সময় জেগে থাকা, না ঘুমানো এবং 'সানডাউনিং' (বিকালের শেষে আর সন্ধ্যাবেলায় উত্তেজনা বা বিভ্রান্তি)
- আপনার পিছনে পিছনে ঘুরে বেড়ানো এবং আপনাকে ডাক দিয়ে দেখা যে আপনি কোথায় আছেন
- জিনিষপত্র অস্বাভাবিক স্থানে রাখা আর ভুলে যাওয়া সেগুলি কোথায় আছে
- সন্দেহ – যেমন, ব্যক্তিটি মনে করেন যে কেউ তার কোন জিনিষ নিয়ে নিয়েছেন, যখন আদপে তা তিনি ভুল কোন জায়গায় রেখেছেন।

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

অনেকগুলো কারণ কারো আচরণকে প্রভাবিত করতে পারে এবং এটাকে শুধুমাত্র ব্যক্তির ডিমেনশিয়ার কারণে ঘটেছে বলে উড়িয়ে দিলে চলবে না। প্রায়ই এটা তাদের কোন কিছু জানানোর চেষ্টা হয় (যেমন ব্যথা হওয়া বা একঘেয়ে বোধ করা)। ব্যক্তিটি কী বোধ করছেন এবং তিনি কী বলতে চাইছেন তার বিষয়ে চিন্তা করুন। যদি কোন সমস্যা থাকে তাহলে সেটা কী তা বোঝা হল তার সুরাহা করার প্রথম পদক্ষেপ।

কিছু কিছু ক্ষেত্রে, এই আচরণ কোন স্বাস্থ্যের সমস্যার কারণে হতে পারে যার চিকিৎসা করা যেতে পারে, যেমন ব্যথা বা কোষ্ঠকাঠিন্য বা কোন সংক্রমণ থেকে অস্বস্তি। চিকিৎসাগত মূল্যায়নের জন্য জিপি-কে দেখান।

ব্যক্তির আচরণের কোন প্যাটার্ন বা কারণ আছে কি না, বা কোন কিছুর ফলে এটা হচ্ছে কি না যা তাদের প্রভাবিত করছে তা বোঝার চেষ্টা করলে কাজ হতে পারে। যেমন, এটা কি দিনের বিশেষ কোন সময়ে ঘটে? পরিবেশটি কি খুব গরম বা হৈচৈ পূর্ণ? ডায়েরিতে কিছু জিনিষ লিখে রাখলে সুবিধা হতে পারে।

আচরণের পরিবর্তনের মোকাবিলা করা কঠিন হতে পারে, কিন্তু ব্যক্তিটিকে সাহায্য করতে আপনি অনেক কিছু করতে পারেন:

- শান্ত থাকার চেষ্টা করুন। যদি আপনার প্রয়োজন হয়, গভীর নিশ্বাস নিন বা ঘর ছেড়ে চলে যান।
- মনে রাখবেন যে ব্যক্তিটি ইচ্ছা করে জ্বালাতন করছেন না - তাদের অবস্থা হয়ত তাদের বাস্তবিক বোধকে প্রভাবিত করছে। তাদের দৃষ্টিকোণ থেকে জিনিষটি ভাবার চেষ্টা করুন আর তাদের আশ্বস্ত করুন।
- বিবেচনা করুন আচরণটি সত্যই একটি সমস্যা কি না। যদি এটা কোন ক্রিয়াকলাপে বাধাদান করছে তাহলে পরে ফিরে আসাই শ্রেয়। কখনো এটা নিশ্চিত করা ঠিক হবে যে ব্যক্তিটি নিরাপদ এবং তারা যা করতে চান তার জন্য তাদের সহায়তা করতে হবে।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

- তাদের বিষয়ে আপনি যা জানেন তা ব্যবহার করুন – যেমন, যদি তারা রাত্রে কাজ করতেন তাহলে তারা রাতে জেগে থাকতে অভ্যস্ত।
- নিশ্চিত করুন যে পরিবেশ সহায়তাকারী হয় - খুব গরম বা ঠান্ডা নয়, খুব হৈচৈ পূর্ণ বা অতিরিক্ত উত্তেজনা সৃষ্টিকারী নয় এবং তাতে পরিচিত জিনিষগুলি থাকে।
- দেখুন তাদের কোন অর্থপূর্ণ ক্রিয়াকলাপ বা সামাজিক মেলামেশায় ব্যাপৃত করলে লাভ হয় কি না। এছাড়া আপনি শারীরিক ব্যায়াম, হাত দিয়ে ম্যাসাজ, বা সঙ্গীত থেরাপি দিয়ে চেষ্টা করতে পারেন। অন্য উপযোগী ক্রিয়াকলাপে অন্তর্ভুক্ত জীবন কাহিনী বা স্মৃতিবিষয়ক কাজ। আরো তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা 35-এ ওষুধ ছাড়া চিকিৎসা দেখুন।
- যদি কোন ব্যক্তির আচরণ পীড়ার কারণ হয়, জিপি, মেমরি পরিষেবা, ক্লিনিকাল সাইকোলজিস্ট, কমিউনিটি মেন্টাল হেলথ নার্স বা অ্যাডমিরাল নার্স (রেজিস্টার করা নার্স যিনি ডিমেনশিয়ায় বিশেষজ্ঞ) থেকে পরামর্শ এবং সহায়তা নিন। কিন্তু যদি তাদের আচরণ চালু থাকে, এবং আপনার কোন ডিমেনশিয়া বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ না থাকে, একজনের রেফারাল চেয়ে নিন।

আরো তথ্যের জন্য তথ্যপৃষ্ঠা **525, Changes in behaviour**

6

আচরণ যা সমস্যা সৃষ্টি করে

কোন ব্যক্তির ডিমেনশিয়া বেড়ে গেলে, তারা হয়ত এমন 'আচরণ যা সমস্যা সৃষ্টি করে' প্রদর্শন করা শুরু করতে পারে। আপনি হয়ত এগুলি আরো ব্যাপক পরিভাষা 'বিহেভরাল অ্যান্ড সাইকোলজিক্যাল সিম্পটমস অফ ডিমেনশিয়া" (বিপিএসডি)-এর অধীনে এগুলি অন্তর্ভুক্ত আছে বলে এখনো শুনতে পারেন। এই ধরণের আচরণ ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তির এবং কেয়ারারদের জন্য অত্যন্ত বেড়ে যেতে পারে এবং পীড়াদায়ক হতে পারে।

আচরণ যা সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে, তাতে অন্তর্ভুক্ত:

- অত্যন্ত উত্তেজিত হয়ে পড়া
- চিৎকার চেঁচামেচি করা– হয়ত কিছু দেখার পরিবর্তে অন্য কিছু দেখেছে মনে করে (ভুল ধারণা) বা এমন জিনিষ দেখে যা আদপে নেই (হ্যালুসিনেশনস)
- শারীরিক বা মৌখিকভাবে আক্রমণাত্মক আচরণ

আরো তথ্যের জন্য **alzheimers.org.uk**-তে যান।

এই ধরণের আচরণের জন্য, আপনাকে প্রথমত মিলিয়ে নিতে হবে যে তার কোন শারীরিক বা চিকিৎসাগত কারণ আছে কি না - যেমন, কোন ব্যথা বা সংক্রমণ। এছাড়া আপনি হয়ত দেখবেন যে এই আচরণের জন্য কোন 'ট্রিগার' আছে। এই ট্রিগারগুলি চিহ্নিত করলে এবং এড়িয়ে চললে এবং কী কী অর্থপূর্ণ ক্রিয়াকলাপ ব্যক্তিটি উপভোগ করেন তা জানলে সাহায্য হতে পারে। কিন্তু, যদি তারা তা না করেন, বা কোন ব্যক্তির আচরণ খুব বাড়াবাড়ি বা পীড়াদায়ক হয়, ডাক্তার হয়ত আপনাকে একজন বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাতে পারেন (যেমন, একজন ক্লিনিকাল সাইকোলজিস্ট) বা ওষুধ গ্রহণ করার পরামর্শ দিতে পারেন।

কোন কোন পরিস্থিতিতে ডাক্তার একটি অ্যান্টিসাইকোটিক ওষুধ সুপারিশ করবেন। যদি তাই হয়, সম্ভাব্য বেনিফিট এবং ঝুঁকির বিষয়ে তাদের জিজ্ঞাসা করুন। এই ওষুধগুলি সকলের জন্য কাজ করে না এবং এগুলির গুরুতর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকতে পারে। কোন অ্যান্টিসাইকোটিক ওষুধ শুধু তীব্র লক্ষণের জন্য দেওয়া যেতে পারে বা ওষুধ ছাড়া সব বিকল্প শেষ হয়ে যাবার পর এবং কেবল অল্প সময়ের জন্য (12 সপ্তাহ পর্যন্ত)।

আরো তথ্যের জন্য তথ্যপৃষ্ঠা **509, Aggressive behaviour,** এবং **408, Drugs for behavioural and psychological symptoms in dementia**

6

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

7

গবেষণা

এই বিভাগে

মুখ্য বিষয়গুলি: গবেষণা	124
ডিমেনশিয়ার বিষয়ে গবেষণা	126
গবেষণায় অংশ নেওয়া	126
ডিমেনশিয়ার গবেষণায় প্রভাব ফেলা	129

মুখ্য বিষয়গুলি: গবেষণা

ডিমেনশিয়া কী কারণে হয় এবং কিভাবে এর আরো ভালোভাবে রোগনির্ণয় করা যায় সেই বিষয়ে গবেষকেরা আরো জেনে নিচ্ছেন। এছাড়া তারা নতুন চিকিৎসা এবং এই রোগ থাকা ব্যক্তিদের জন্য জীবনের মানে উন্নতি আনার উপায়গুলি তৈরি করছেন।

ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তি এবং কেয়ারার দুজনের জন্যই গবেষণাগুলিতে অংশ নেওয়ার সুযোগ আছে। এটা কোন নতুন চিকিৎসা বা পন্থার পরীক্ষা করার জন্য ক্লিনিকাল ট্রায়ালে অংশ নেওয়া হতে পারে বা জিনগত গবেষণার জন্য রক্ত দেওয়া হতে পারে। বা আপনার পাওয়া স্বাস্থ্যসেবা এবং সহায়তা পরিষেবাগুলির বিষয়ে আপনি আপনার মতামত জানাতে পারবেন।

ডিমেনশিয়া গবেষণায় জড়িত হওয়ায় আপনার আগ্রহ জানিয়ে আপনি অনলাইনে রেজিস্টার করতে পারেন - **www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk**-এ জয়েন Dementia Research (ডিমেনশিয়া রিসার্চ)-এ যান - বা আপনি **0300 222 1122** নম্বরে Alzheimer's Society-র **National Dementia Helpline**-কে কল করুন। এছাড়া আপনার এলাকায় ট্রায়ালগুলির বিষয়ে আপনি আপনার মেমরি সার্ভিসেসকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন।

আপনি NHS Choices থেকে স্বাস্থ্য গবেষণায় জড়িত হওয়ার বিষয়ে পরামর্শ এবং পথনির্দেশ পেতে পারেন। আপনি পৃষ্ঠা 141-এ তাদের যোগাযোগের বিবরণ পাবেন।

Alzheimer's Society-তে একটি রিসার্চ নেটওয়ার্ক আছে যাতে যোগ দিয়ে আমরা কিভাবে গবেষণায় পুঁজি প্রদান করি তা আপনি প্রভাবিত করতে সাহায্য করতে পারেন। সম্পৃক্ত হতে **research@alzheimers.org.uk** -তে ইমেইল করুন বা **020 7423 5153** নম্বরে ফোন করুন।

7

ডিমেনশিয়ার বিষয়ে গবেষণা

ডিমেনশিয়া থাকা বহু ব্যক্তি আর কেয়ারারদের সাহায্য নিয়ে ডিমেনশিয়া সারানোর উপায় খুঁজতে গবেষকেরা কঠিন পরিশ্রম করছেন। ডিমেনশিয়া একটি জটিল রোগ এবং অনেক বিভিন্ন ধরণের গবেষণা চালু আছে। গবেষকেরা:

- আরো ভালোভাবে বুঝতে চেষ্টা করছেন যে ডিমেনশিয়া কী কারণে হয় আর তার অগ্রগতি হলে মস্তিষ্কে কী কী হয়
- গবেষণাগারের পরীক্ষা এবং জটিল মস্তিষ্কের স্ক্যান ব্যবহার করে ডিমেনশিয়ার আগে থেকে রোগনির্ণয়ের আরো ভালো উপায় বের করছেন
- নতুন চিকিৎসা তৈরি করছেন আর ক্লিনিকাল ট্রায়ালে তা পরীক্ষা করছেন
- ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তি ও তাদের পরিবারবর্গের জীবনের মানে উন্নতি আনাতে ডিমেনশিয়া পরিচর্যায় কী কাজ করে তার পরীক্ষা করছেন
- কী কী জিনিষ কোন ব্যক্তির ডিমেনশিয়া হওয়ার ঝুঁকিকে প্রভাবিত করে তা দেখছেন যাতে তা আটকাতে তারা কোন উপায় বের করতে পারেন।

গবেষণায় অংশ নেওয়া

এই রোগ নিয়ে বাস করা ব্যক্তিদের সাহায্য ছাড়া ডিমেনশিয়ার বিষয়ে গবেষণা সম্ভব হবে না। এই সাহায্য বিভিন্ন রূপে হতে পারে। এর অর্থ হতে পারে কোন নতুন চিকিৎসা পরীক্ষা করতে ক্লিনিকাল ট্রায়ালে জড়িত হওয়া, জিনগত গবেষণায় ব্যবহারের জন্য রক্তদান করা, বা স্বাস্থ্য সেবা এবং সহায়তা পরিষেবার মানের বিষয়ে আপনার মতামত দেওয়া।

অনেক হাসপাতাল এবং বিশ্ববিদ্যালয় ডিমেনশিয়ার বিষয়ে গবেষণাকে সহায়তা করে। এনএইচএস-এর ভিতরে আপনার পরিচর্যার অংশ হিসাবে কোন প্রাসঙ্গিক এবং যথাযথ গবেষণায় অংশ নেওয়া বেছে নেওয়ার আপনার অধিকার আছে। বেশির ভাগ মানুষ যারা গবেষণায় অংশ নেন তারা কোন বদল আনার সুযোগ পাওয়াতে মূল্য দেন।

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

তারা বলেন যে তারা নতুন চিকিৎসা বা পরিষেবা পরীক্ষা করার, এবং পরিচর্যাকে প্রভাবিত এবং উন্নত করার সুযোগকে স্বাগত জানান। এছাড়া তা আপনাকে আপনার মতামত এবং অভিজ্ঞতা জানাতে, এবং আপনার রোগের আরো ঘনিষ্ঠভাবে তত্ত্বাবধান করতে সাহায্য করে।

যদি আপনি বা আপনার কেয়ারার গবেষণায় অংশ নিতে চান, অনেকগুলি উপায় আছে যার মাধ্যমে আপনি তা করতে পারেন। আপনার এলাকায় যে গবেষণা হচ্ছে তার বিষয়ে জিপি বা আপনার মেমরি সার্ভিসকে জিজ্ঞাসা করুন। এছাড়া আপনি জয়েন Dementia Research-এর সাথে আপনার আগ্রহের বিষয়ে রেজিস্টার করতে পারেন - **www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk**-এ – একটি জাতীয় অনলাইন সার্ভিস যা আপনার এলাকায় ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে তাদের এলাকায় হওয়া উপযোগী গবেষণা অধ্যয়নের সাথে মিলিয়ে দেয়।

প্রত্যেক অধ্যয়নে বিভিন্ন ধরণের ব্যক্তির প্রয়োজন হয়। আপনার বয়স, আপনি যে ওষুধ গ্রহণ করছেন এবং আপনার হওয়া অন্য কোন স্বাস্থ্যের অবস্থার অর্থ এই হতে পারে যে আপনার জন্য উপযোগী কোন অধ্যয়ন সব সময়ে থাকে না। কিন্তু, যখন নতুন কোন অধ্যয়ন শুরু হবে যা আপনার প্রোফাইলের সাথে মেলে তাহলে আপনাকে তা জানানো হবে। যদি আপনি অনলাইন নন বা জয়েন Dementia Research-এ রেজিস্টার করতে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয়, আপনি **0300 222 1122** নম্বরে **National Dementia Helpline**-কে কল করতে পারেন।

যদি আপনি গবেষণায় অংশ নেন, আপনাকে তার বিষয়ে সম্পূর্ণভাবে জানানো হবে এবং আপনার সম্মতি জানাতে বলা হবে। আপনার পরিচর্যার বাকি বিষয়গুলি প্রভাবিত না করে আপনি যে কোন সময়ে অধ্যয়নটি ছেড়ে যেতে পারেন।

Alzheimer's Society বা Alzheimer's Research UK (অ্যালজাইমারস রিসার্চ ইউকে)-এর থেকে আপনি চালু থাকা গবেষণাগুলির বিষয়ে আরো জানতে পারেন (যোগাযোগের বিবরণের জন্য পৃষ্ঠা 135-এ অন্য উপযোগী সংস্থাগুলি দেখুন)।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

ডিমেনশিয়ার গবেষণায় প্রভাব ফেলা

যদি আপনি কোন গবেষণায় অংশ নিতে না চান, অন্য আরো উপায় আছে যার মাধ্যমে আপনি ডিমেনশিয়া গবেষণায় অবদান রাখতে পারেন। Alzheimer's Society ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে কাজ করে ইউকে-তে পুঁজিপ্রদত্ত গবেষণার মান এবং প্রাসঙ্গিকতার উন্নতি করার জন্য।

Alzheimer's Society-র রিসার্চ নেটওয়ার্ক হল ডিমেনশিয়া রোগী, কেয়ারার এবং প্রাক্তন কেয়ারারদের 270 জনেরও বেশি মানুষের একটি গোষ্ঠী। এই স্বেচ্ছাসেবীরা গবেষণার প্রস্তাবগুলি পর্যালোচনা করে, গবেষকদের সাথে প্রকল্পগুলি আলোচনা করে, গবেষণার অগ্রাধিকারগুলির স্থির করতে সাহায্য করে এবং ডিমেনশিয়া গবেষণার গুরুত্বের বিষয়ে সচেতনতা বাড়িয়ে তাদের মতামত জানান। এটা করতে সক্ষম হওয়ার জন্য সব স্বেচ্ছাসেবীদের প্রশিক্ষণ এবং সহায়তা প্রদান করা হয়।

স্বেচ্ছাসেবীরা যতটুকু বা যতটা ইচ্ছা এতে জড়িত হতে পারেন এবং তারা তাদের বাসা থেকে স্বেচ্ছাসেবীর কাজ করতে পারেন। যদি আপনি রিসার্চ নেটওয়ার্কের বিষয়ে আরো জানতে চান, **alzheimers.org.uk/researchnetwork**-এ যান, ইমেইল করুন **research@alzheimers.org.uk** বা কল করুন **020 7423 5153** নম্বরে।

আপনার পরবর্তী পদক্ষেপ

- জয়েন Dementia Research-এর সাথে রেজিস্টার করে জেনে নিন যে আপনার এলাকায় কোন গবেষণা সমীক্ষা চালু আছে কি না।
- Alzheimer's Society-র রিসার্চ নেটওয়ার্কে যোগ দিন।

8

Alzheimer's Society পরিষেবা এবং সহায়তা

অ্যালজাইমারস সোসাইটি ডিমেনশিয়া থাকা মানুষের সহায়তার জন্য অনেক ধরণের পরিষেবা এবং উপকরণ প্রদান করে

জাতীয় পরিষেবা

ইংল্যান্ড, ওয়েলস এবং নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডের যেখানেই আপনি থাকুন না কেন এই পরিষেবাগুলি পাওয়া যাবে।

National Dementia Helpline – 0300 222 1122

এই হেল্পলাইন সকল ব্যক্তির জন্য যারা ডিমেনশিয়া দ্বারা আক্রান্ত বা তাদের স্মৃতির বিষয়ে উদ্বিগ্ন। প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতারা তথ্য, সহায়তা, নির্দেশনা এবং অন্য সংস্থাগুলিতে সাইনপোস্টিং প্রদান করে। হেল্পলাইনটি সকাল 9–সন্ধ্যা 8 সোমবার-বুধবার, সকাল 9– বিকাল 5 বৃহস্পতিবার এবং শুক্রবার, এবং সকাল 10 – বিকাল 4 পর্যন্ত খোলা থাকে। এছাড়া আপনি হেল্পলাইনকে **helpline@alzheimers.org.uk**-তে ইমেইলে যোগাযোগ করতে পারেন।

Talking Point (টকিং পয়েন্ট) অনলাইন আলোচনার ফোরাম

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত যে কোন ব্যক্তির জন্য টকিং পয়েন্ট হল অনলাইন সহায়তা এবং আলোচনার ফোরাম। এটা এমন একটি স্থান যেখানে পরামর্শ চাওয়া যায়, তথ্য শেয়ার করা যায়, আলোচনায় যোগ দেওয়া যায় এবং সহায়তাকৃত বোধ করা যায়। টকিং পয়েন্ট বছরের প্রত্যেক দিন, দিনে 24 ঘণ্টা পাওয়া যায়। **alzheimers.org.uk/talkingpoint**-তে যান।

Dementia Connect (ডিমেনশিয়া কানেক্ট)

ডিমেনশিয়া কানেক্ট হল ইংল্যান্ড, ওয়েলস এবং নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে থাকা ডিমেনশিয়া দ্বারা আক্রান্ত যে কোন ব্যক্তির জন্য অনলাইন ডিমেনশিয়া পরিষেবার ডিরেক্টরি। এতে স্থানীয় তথ্য, সহায়তা এবং পরিষেবার 4,000-এর বেশি তালিকাভুক্ত সংস্থাদের নাম আছে। আপনি আপনার পোস্টকোড বা জায়গার নাম প্রবেশ করিয়ে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ এবং প্রাসঙ্গিক পরিষেবাগুলি খুঁজে পেতে পারেন। এতে অন্তর্ভুক্ত স্বেচ্ছাসেবী বা দাতব্য প্রতিষ্ঠানগুলি, (যেমন Alzheimer's Society বা Age UK), আপনার লোকাল অথরিটি এবং বেসরকারি পরিষেবা প্রদানকারীদের দ্বারা প্রদান করা পরিষেবাগুলি। প্রত্যেক তালিকাতে পরিষেবাটির বিষয়ে একটি মানচিত্র এবং স্পষ্ট, প্রয়োজনীয় তথ্য থাকে। **alzheimers.org.uk/dementiaconnect**-তে যান।

তথ্য

Alzheimer's Society ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তি, কেয়ারার, পরিবার এবং বন্ধুদের জন্য অনেক ধরণের তথ্য প্রস্তুত করে। এতে এই গাইডে তালিকাভুক্ত তথ্যপৃষ্ঠাগুলি অন্তর্ভুক্ত। আপনি এই তথ্য **alzheimers.org.uk/factsheets**-তে পড়তে পারেন। মুদ্রিত কপির জন্য অনুরোধ করতে, আমাদের ওয়েবসাইটে অর্ডার ফর্মে যান বা **0300 303 5933** নম্বরে ফোন করুন।

এলপিএ ডিজিটাল সহায়তা পরিষেবা

মানুষকে অনলাইনে এলপিএ সৃষ্টি করতে এবং রেজিস্টার করতে Alzheimer's Society একটি লাস্টিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি ডিজিটাল সহায়তা পরিষেবা প্রদান করে। যদি আপনার ইন্টারনেট ব্যবহারের সুবিধা না থাকে, বা কোন কম্পিউটার ব্যবহার করতে আত্মবিশ্বাসী না হন, আপনার আপনার হয়ে ভরে দেব। **0300 222 1122** নম্বরে Alzheimer's Society National Dementia Helpline-কে কল করুন।

স্থানীয় পরিষেবা

Alzheimer's Society ইংল্যান্ড, ওয়েলস এবং নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে অনেক ধরণের স্থানীয় পরিষেবা প্রদান করে। এতে অন্তর্ভুক্ত হল ডিমেনশিয়া পরামর্শদাতা এবং ডিমেনশিয়া সহায়তা কর্মী, Singing for the Brain (সিংগিং ফর দ্য ব্রেইন)¯ গোষ্ঠীগুলি, ডিমেনশিয়া ক্যাফে, বিফ্রেন্ডিং পরিষেবা (যেমন সাইড বাই সাইড) এবং কেয়ারারের জন্য সহায়তা।

প্রাপ্ত পরিষেবাগুলি বিভিন্ন জায়গায় আলাদা আলাদা হতে পারে। আপনার স্থানীয় Alzheimer's Society অফিস বা National Dementia Helpline-কে আপনার এলাকার সোসাইটি পরিষেবার বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন বা **alzheimers.org.uk/dementiaconnect**-তে যান।

9

অন্যান্য উপযোগী সংস্থা

Age UK (এজ ইউকে)
0800 169 6565 (পরামর্শ লাইন (প্রত্যেকদিন সকাল 8- সন্ধ্যা 7)
www.ageuk.org.uk

Age Cymru (এজ সিমরু)
08000 223 444 (হেল্পলাইন, সকাল 9- বিকাল 5 সপ্তাহের দিন)
www.ageuk.org.uk/cymru

Age NI (এজ এন আই)
0808 808 7575 (পরামর্শ লাইন, সকাল 9- বিকাল 5 সপ্তাহের দিন)
www.ageuk.org.uk/northern-ireland

তথ্য এবং পরামর্শ, পরিষেবা, প্রচার, পণ্য, প্রশিক্ষণ এবং গবেষণার মাধ্যমে সকলের জন্য পরবর্তী জীবনে উন্নতি আনার চেষ্টা করে।

Alzheimer's Research UK (অ্যালজাইমারস রিসার্চ ইউকে)
0300 111 5555
enquiries@alzheimersresearchuk.org
www.alzheimersresearchuk.org

একটি অগ্রণী ডিমেনশিয়া গবেষণার চ্যারিটি।

AT Dementia (এটি ডিমেনশিয়া)
0115 748 4220
www.atdementia.org.uk/contactus.asp (যোগাযোগের ফর্ম)
www.atdementia.org.uk

সহায়ক প্রযুক্তির বিষয়ে তথ্য প্রদান করে যা ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের আরো স্বাধীনভাবে বাস করতে সাহায্য করে।

Benefit Enquiry Line Northern Ireland
(বেনিফিট এনকোয়ারি লাইন নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড)
0800 220 674
www.nidirect.gov.uk/benefit-enquiry-line

নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড-এর মানুষদের জন্য বেনিফিটগুলির বিষয়ে তথ্য প্রদান করে।

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

British Psychological Society (ব্রিটিশ সাইকোলজিক্যাল সোসাইটি)
0116 254 9568
enquiries@bps.org.uk
www.bps.org.uk

ক্লিনিকাল এবং কাউন্সেলিং মনস্তত্ত্ববিদদের একটি তালিকা ব্যবহারের জন্য দেয় যারা বেসরকারি থেরাপি পরিষেবা প্রদান করে।

Care Quality Commission (কেয়ার কোয়ালিটি কমিশন)
03000 616161
www.cqc.org.uk/content/contact-us-using-our-online-form (যোগাযোগের ফর্ম) www.cqc.org.uk

ইংল্যান্ডে স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পরিষেবার স্বতন্ত্র নিয়ন্ত্রক

Care and Social Services Inspectorate Wales
(কেয়ার অ্যান্ড সোশাল সার্ভিসেস ইন্সপেক্টরেট ওয়েলস)
0300 7900 126
cssiw@wales.gsi.gov.uk
www.cssiw.org.uk

ওয়েলসে স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পরিষেবার স্বতন্ত্র নিয়ন্ত্রক

Carers Trust (কেয়ারারস ট্রাস্ট)
0300 772 9600
029 2009 0087 (ওয়েলস)
support@carers.org
www.carers.org

কোন পরিবারের সদস্য বা বন্ধুর পরিচর্যা করার চ্যালেঞ্জের সাথে বাস করা ব্যক্তিদের সহায়তা, পরিষেবা এবং স্বীকৃতিতে উন্নতি আনার জন্য কাজ করে।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

Carers UK (কেয়ারারস ইউকে)
0808 808 7777 (পরামর্শ লাইন, সকাল 10– বিকাল 4 সপ্তাহের দিন)
advice@carersuk.org
www.carersuk.org

পরিচর্যা করার বিষয়ে তথ্য এবং পরামর্শ প্রদান করে, এবং এর সাথে কেয়ারারদের জন্য ব্যবহারিক এবং আবেগিক সহায়তা দেয়।

Citizens Advice (সিটিজেনস অ্যাডভাইস)
www.citizensadvice.org.uk

Citizens Advice মানুষকে ঋণ, বেনিফিটস, চাকরি, আবাসন এবং বৈষম্য বিষয়ে সমস্যাগুলি সমাধান করতে মানুষকে সাহায্য করে বিনামূল্যে, গোপনীয়, নিরপেক্ষ এবং স্বাধীন পরামর্শ প্রদান করে। আপনার নিকটস্থ Citizens Advice খুঁজে পেতে, উপরের ওয়েবসাইট দেখুন বা ফোন বই দেখুন।

Court of Protection (কোর্ট অফ প্রোটেকশন)
0300 456 4600
courtofprotectionenquiries@hmcts.gsi.gov.uk
www.gov.uk/courts-tribunals/court-of-protection

কোর্ট অফ প্রোটেকশন সেই ব্যক্তিদের সাহায্য করে যাদের সিদ্ধান্ত নিতে অসুবিধা হয়। এটা করা হয় সেই ব্যক্তির জন্য সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে বা অন্য কাউকে তা করার জন্য নিয়োগ করে।

Dementia UK (ডিমেনশিয়া ইউকে)
0800 888 6678 (অ্যাডমিরাল নার্স হেল্পলাইন)
direct@dementiauk.org (অ্যাডমিরাল নার্সিং ডিরেক্ট)
www.dementiauk.org

জাতীয় চ্যারিটি যা ডিমেনশিয়া হওয়া সব ব্যক্তিদের জন্য জীবনের মানে উন্নতি করার জন্য অঙ্গীকারবদ্ধ। অ্যাডমিরাল নার্স প্রদান করে যারা হলেন ডিমেনশিয়া পরিচর্যায় বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্যের নার্স।

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

Department for Work and Pensions (ডিপার্টমেন্ট ফর ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনশনস)
www.gov.uk/government/organisations/department-for-work-pensions

বেনিফিট এবং পেনশন এবং কিভাবে তা দাবি করতে হবে সে বিষয়ে সরকারি ওয়েবসাইট।

Disability Benefits Helpline (ডিজেবিলিটি বেনিফিটস হেল্পলাইন)
www.gov.uk/disability-benefits-helpline

Attendance allowance (AA) অ্যাটেনডেন্স অ্যালাওয়েন্স (এএ)
0345 605 6055

Disability living allowance (DLA) ডিজেবিলিটি লিভিং অ্যালাওয়েন্স
যদি আপনি 8 এপ্রিল 1948 বা তার আগে জন্ম নিয়ে থাকেন –
0345 605 6055
যদি আপনি 8 এপ্রিল 1948-এর পরে জন্ম নিয়ে থাকেন –
0345 712 3456

Personal independence payment (PIP) পার্সোনাল ইন্ডিপেন্ডেন্স পেমেন্ট (পিআইপি)
0345 850 3322

অ্যাটেনডেন্স অ্যালাওয়েন্স, ডিজেবিলিটি লিভিং অ্যালাওয়েন্স এবং পার্সোনাল ইন্ডিপেন্ডেন্স পেমেন্ট সম্বন্ধে তথ্য এবং পরামর্শ প্রদান করে সব ফোন লাইন খোলা থাকে সকাল 8– বিকাল 6 সপ্তাহের দিনে

Disabled Living Foundation (ডিজেবলড লিভিং ফাউণ্ডেশন)
0300 999 0004 (হেল্পলাইন, সকাল 10– বিকাল 4 মঙ্গলবার, বুধবার এবং বৃহস্পতিবার)
info@dlf.org.uk
www.dlf.org.uk

সরঞ্জাম এবং প্রযুক্তির বিষয়ে তথ্য এবং পরামর্শ প্রদান করে যা ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের আরো স্বাধীনভাবে বাস করতে সাহায্য করে।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA)
(ড্রাইভার অ্যান্ড ভেহিকল লাইসেন্সিংএজেন্সি)
0300 790 6806 (চিকিৎসাগত অবস্থার বিষয়ে প্রশ্নগুলির জন্য, যাতে ডিমেনশিয়া অন্তর্ভুক্ত)
www.gov.uk/contact-the-dvla

সরকারি-পুঁজিপ্রদত্ত এজেন্সি যা গ্রেট ব্রিটেনে গাড়ি চালানোর লাইসেন্স এবং গাড়ির নিবন্ধনের দলিলপত্র জারি করে।

Driver and Vehicle Agency (DVA)
(ড্রাইভার অ্যান্ড ভেহিকল এজেন্সি)
0300 200 7861
dva@infrastructure-ni.gov.uk
www.nidirect.gov.uk/contacts/contacts-az/driver-vehicle-agency-driver-licensing

সরকারি-পুঁজিপ্রদত্ত এজেন্সি যা নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে গাড়ি চালানোর লাইসেন্স এবং গাড়ির নিবন্ধনের দলিলপত্র জারি করে।

GOV.UK
www.gov.uk

অনলাইন সরকারি পরিষেবা এবং তথ্য যার আওতাভুক্ত হল বেনিফিট, গাড়ি চালানো, আবাসন, অর্থ এবং ট্যাক্স, কাজ করা এবং পেনশন।

Law Society (ল সোসাইটি)
020 7320 5650 (সলিসিটর খুঁজতে)
www.lawsociety.org.uk/get-in-touch (যোগাযোগের ফরম)
www.lawsociety.org.uk

যে সংস্থাটি ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে সলিসিটরদের প্রতিনিধিত্ব করে।

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

Mind (মাইন্ড)
0300 123 3393 (হেল্পলাইন, সকাল 9– বিকাল 6 সপ্তাহের দিনে)
info@mind.org.uk
www.mind.org.uk

মানসিক স্বাস্থ্যের চ্যারিটি যা মানসিক স্বাস্থ্যের সব বিষয়ে তথ্য দেয় এবং স্থানীয় অ্যাসোসিয়েশনের মাধ্যমে অনেক সহায়তা প্রদান করে।

NHS 111 service (NHS 111 পরিষেবা**)**
111
www.nhs.uk/111

বিভিন্ন ধরণের স্বাস্থ্যের বিষয়ে তথ্য, 24-ঘণ্টার টেলিফোন পরিষেবা ক্লিনিকাল তথ্য, গোপনীয় পরামর্শ এবং পরবর্তী পদক্ষেপগুলিতে আশ্বস্তকরণ করে।

NHS Choices (এনএইচএস চয়েসেস)
0300 123 1053 (কেয়ারারস ডাইরেক্ট হেল্পলাইন, সকাল 9– সন্ধ্যা 8 সপ্তাহের দিনে, সকাল 11–বিকাল 4 সপ্তাহান্তে)
www.nhs.uk
www.nhs.uk/service-search (স্থানীয় পরিষেবাগুলির জন্য)
www.nhs.uk/conditions/clinical-trials (স্বাস্থ্য গবেষণায় জড়িত হওয়ার বিষয়ে নির্দেশনা)

ইউকের সর্ববৃহৎ ওয়েবসাইট, যা সামগ্রিক স্বাস্থ্যের তথ্য প্রদান করে, যার লক্ষ্য হল মানুষকে তার স্বাস্থ্যসেবা নিয়ন্ত্রণে আনতে সাহায্য করা।

NHS Direct Wales (Galw Iechyd Cymru) (এনএইচএস ডিরেক্ট ওয়েলস (গ্যালডব্লিউ আইইসিএইচওয়াইডি সিমরু))
0845 4647 (হেল্পলাইন, 24-ঘণ্টা)
www.nhsdirect.wales.nhs.uk

ওয়েলসের মানুষদের জন্য এনএইচএস ডিরেক্ট পরিষেবা - এটা ইংরেজি আর ওয়েলশে তথ্য প্রদান করে।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

NI Direct (এনআই ডিরেক্ট)
www.nidirect.gov.uk

নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডের মানুষের জন্য আনুষ্ঠানিক সরকারি ওয়েবসাইট বেনিফিট, গাড়ি চালানো, আবাসন, অর্থ এবং ট্যাক্স, পেনশন, স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার বিষয়ে তথ্য এবং পরিষেবা।

Office of the Public Guardian (অফিস অফ দ্য পাবলিক গার্ডিয়ান)
0300 456 0300 (সকাল 9– বিকাল 5 সপ্তাহের দিন, বুধবার ছাড়া, যেদিন সকাল 10- বিকাল 5)
customerservices@publicguardian.gsi.gov.uk
www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian

পাওয়া অফ অ্যাটর্নি এবং ডেপুটিশিপের বিষয়ে তথ্য প্রদান করে। এছাড়া তা অ্যাটর্নি এবং ডেপুটিদের এরা সাহায্য করে তাদের দায়িত্ব পালন করতে এবং সেই ব্যক্তিদের রক্ষা করতে যাদের সিদ্ধান্ত নেওয়ার মত মানসিক ক্ষমতা নেই।

Pension Service (পেনশন সার্ভিস)
0800 731 7898 (স্টেট পেনশন ক্লেইম লাইন)
0800 99 1234 (পেনশন ক্রেডিট ক্লেইম লাইন)
0345 606 0265 (সাধারণ প্রশ্ন)
www.gov.uk/contact-pension-service

স্টেট পেনশনের জন্য যোগ্যতা, পেনশন ক্রেডিট সহ দাবি এবং অর্থ মেটানোতে সাহায্য করে। সব লাইন খোলা থাকে সকাল 8– বিকাল 6 সপ্তাহের দিনে

Regulation and Quality Improvement Authority (রেগুলেশন অ্যান্ড কোয়ালিটি ইমপ্রুভমেন্ট এজেন্সি)
028 9051 7500 (সকাল 9– বিকাল 5 সপ্তাহের দিনে)
info@rqia.org.uk
www.rqia.org.uk

নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পরিষেবার স্বতন্ত্র নিয়ন্ত্রক

আরো তথ্যের জন্য
alzheimers.org.uk-তে যান।

Royal College of Occupational Therapists
(কলেজ অফ অকুপেশনাল থেরাপিস্টস)
020 7357 6480
www.cot.co.uk

এই পেশাজীবীদের সংস্থা পরামর্শ দেয় কিভাবে একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্টকে পাওয়া যাবে এবং অকুপেশনাল থেরাপি কী প্রদান করে

The Silver Line (দ্য সিলভার লাইন)
0800 4 70 80 90 (হেল্পলাইন, 24 ঘণ্টা)
info@thesilverline.org.uk
www.thesilverline.org.uk

সারা ইউকে-তে বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য একটি 24 ঘণ্টার হেল্পলাইন প্রদান করে। এছাড়া টেলিফোন এবং চিঠিতে বন্ধুত্বের স্কিম প্রদান করে।

Society of Later Life Advisers (সোসাইটি অফ লেটার লাইফ অ্যাডভাইজরস)
0333 2020 454
admin@societyoflaterlifeadvisers.co.uk
www.societyoflaterlifeadvisers.co.uk

স্বাধীন সংস্থা যা মানুষকে বিশ্বাসী অ্যাক্রেডিটেড আর্থিক পরামর্শদাতা খুঁজতে সাহায্য করে যারা জীবনের পরের দিকে আর্থিক iবিষয়গুলি বোঝেন।

Solicitors for the Elderly (সলিসিটরস ফর দ্য এলডারলি)
0844 567 6173 (সলিসিটর খুঁজতে সাহায্যের জন্য)
admin@sfe.legal
www.sfe.legal

সলিসিটর, ব্যারিস্টার এবং আইনি এক্সিকিউটিভদের একটি স্বাধীন, জাতীয় সংস্থা যা অধিকবয়স্ক এবং সুরক্ষিত নয় এমন ব্যক্তি, তাদের পরিবার এবং কেয়ারারদের জন্য বিশেষজ্ঞ আইনি পরামর্শ প্রদান করে।

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

UK Homecare Association Ltd
(ইউকে হোমকেয়ার অ্যাসোসিয়েশন লিমিটেড)
020 8661 8188
enquiries@ukhca.co.uk
www.ukhca.co.uk

সংস্থাদের জাতীয় অ্যাসোসিয়েশন যারা সামাজিক পরিচর্যা প্রদান করে, যাতে অন্তর্ভুক্ত মানুষের নিজের বাসায় নার্সিং পরিষেবা।

University of the Third Age
(ইউনিভার্সিটি অফ দ্য থার্ড এজ)
020 8466 6139
www.u3a.org.uk/contact-us.html (যোগাযোগের ফরম)
www.u3a.org.uk

সংস্থা যারা স্থানীয় কমিউনিটি কেন্দ্রে, এবং অনলাইনে অবসরপ্রাপ্ত এবং প্রায় অবসরপ্রাপ্ত ব্যক্তিদের জন্য কোর্স, শেখার সুযোগ এবং ক্রিয়াকলাপের গোষ্ঠীর ব্যবস্থা করে।

Factsheets

- **What is dementia?** Code 400
- **Dementia and the brain** Code 456
- **Easy Read: What is dementia?** Code ER1
- **Drug treatments for Alzheimer's disease** Code 407
- **Rarer causes of dementia** Code 442

Booklets – about dementia

- **Alzheimer's disease: Understanding your diagnosis** Code 616
- **Vascular dementia: Understanding your diagnosis** Code 614
- **Dementia with Lewy bodies: Understanding your diagnosis** Code 37
- **Frontotemporal dementia: Understanding your diagnosis** Code 687
- **Young-onset dementia: Understanding your diagnosis** Code 688

Booklets – practical support

- **Making your home dementia friendly** Code 819
- **My visitor book** Code 923
- **Managing your money** Code 1501
- **Keeping safe at home** Code 1502
- **Health and social care professionals** Code 1503
- **Driving** Code 1504
- **Keeping active and involved** Code 1506
- **Your relationships** Code 1507
- **Living alone** Code 1508
- **Employment** Code 1509
- **Planning ahead** Code 1510
- **The memory handbook** Code 1540

আরো তথ্যের জন্য **alzheimers.org.uk**-তে যান।

প্রকাশনাগুলি অর্ডার করুন

পৃষ্ঠার উল্টোদিকে একটি টিক করার তালিকা আছে, যা ব্যবহার করে আপনি বিভিন্ন প্রকাশনার নাম লিখে নিতে পারবেন, যা আপনি পড়তে চান। কিন্তু, এই প্রকাশনার বেশিরভাগ বর্তমানে শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

আপনি তথ্য পৃষ্ঠাগুলি দেখতে এবং ডাউনলোড করতে পারেন (পিডিএফ হিসাবে) **alzheimers.org.uk/factsheets** থেকে।

কিছু কিছু প্রকাশনার অনুবাদ করা সংস্করণ এছাড়া **alzheimers.org.uk/translations**-এ অনলাইনে পাওয়া যায়।

এই গাইডের প্রকাশনাগুলির অন্তত একটি আপনি বিনামূল্যে অর্ডার করতে পারেন। অর্ডার করতে আমাদের ওয়েবসাইটে যান, **orders@alzheimers.org.uk** -তে ইমেইল করুন বা **0300 303 5933** নম্বরে কল করুন। আপনি কার্ড বা চেকে পেমেন্ট করতে পারেন।

সংস্পর্শে থাকুন

ইউকে-তে **Alzheimer's Society** হল এক অগ্রণী ডিমেনশিয়া সহায়তা এবং গবেষণার চ্যারিটি, যারা এই রোগের দ্বারা আক্রান্ত কয়েক মিলিয়ন ব্যক্তির জীবন স্পর্শ করে যায়। **100,000**-রে থেকেও বেশি ব্যক্তি আমাদের স্থানীয় সহায়তা পরিষেবার উপর নির্ভর করেন, এবং আরো হাজার হাজার ব্যক্তি আমাদের তথ্য, হেল্পলাইন পরামর্শ এবং অনলাইন সহায়তা থেকে লাভবান হন।

ডিমেনশিয়া থাকা ব্যক্তিদের জন্য আরো ভালো জীবনের মান এবং রোগটির আরো বেশি অনুধাবনের জন্য আমরা প্রচার করি। এছাড়া আমরা ডিমেনশিয়ার কারণ, নিরাময় আর প্রতিরোধের জন্য মেডিকাল ও সামাজিক গবেষণার একটি অনন্য কর্মসূচীর জন্য অর্থপ্রদান করি।

আমাদের সাথে যোগ দিন

আমাদের কাজের অংশ হন এবং আমাদের ম্যাগাজিন, লিভিং উইথ ডিমেনশিয়ার মাধ্যমে আমাদের সাথে যোগাযোগে থাকুন, যেটি প্রত্যেক দুই মাসে প্রকাশ করা হয়।

আরো তথ্যের জন্য **0330 333 0804** নম্বরে আমাদের কল করুন (সোমবার - শুক্রবার, সকাল 9 - বিকাল 5) বা **enquiries@alzheimers.org.uk**-এ ইমেইল করুন।

এছাড়া আপনি আমাদের ই-নিউজলেটারের মাধ্যমে আমাদের সাথে যোগাযোগে থাকতে পারেন। এগুলি পেতে আমাদের ওয়েবসাইট **alzheimers.org.uk/enewsletter**-এ সাইন আপ করুন।

সম্পৃক্ত হন

অনেকগুলি উপায় আছে যার মাধ্যমে আপনি এবং আপনার পরিবার প্রচার করা, ডিমেনশিয়া-বান্ধব সম্প্রদায় এবং অর্থ সংগ্রহে সাহায্য করার মত বিষয়গুলিতে জড়িত হতে পারেন।

স্বেচ্ছাসেবা করার সুযোগের বিষয়ে আরো জানতে **0845 504 9300** নম্বরে আমাদের ফোন করুন বা **alzheimers.org.uk/volunteer**-তে যান।

আরো তথ্যের জন্য **alzheimers.org.uk**-তে যান।

মতামত

আমরা আশা করি আপনার এই প্রকাশনাটি কাজে লেগেছে। ইংরেজি ছাড়া অন্য ভাষায় তথ্যের প্রয়োজন চিহ্নিত করতে আমরা কঠোর পরিশ্রম করছি। এর বিষয়ে বা অন্য অনুবাদের বিষয়ে, বা কোন উন্নতির বিষয়ে যদি আপনার কোন মন্তব্য বা পরামর্শ থাকে, অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন। আপনি আমাদের **publications@alzheimers.org.uk**-তে ইমেইল করতে পারেন।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

এই গাইডটি প্রস্তুত করতে যারা যারা অবদান রেখেছেন **Alzheimer's Society** তাদের সকলের কাছে কৃতজ্ঞতা স্বীকার করতে চান।

আমরা ডিমেনশিয়া থাকা অনেক ব্যক্তির সাথে আলোচনা করেছি এই গাইডটি আপডেট করার প্রক্রিয়ার সময়। তাদের অমূল্য মতামত, পরামর্শ এবং সুপারিশগুলির জন্য আমরা নিম্নলিখিত গোষ্ঠীগুলির সদস্যদের ধন্যবাদ জানাতে চাইব:

- The Belfast & South Eastern Service User Review Panel (দ্য বেলফাস্ট অ্যান্ড সাউথ ইস্টার্ন সার্ভিস ইউজার রিভিউ প্যানেল)
- The Canterbury Pilgrims (দ্য ক্যানটারবেরি পিলগ্রিমস)
- The DMU Demons (দ্য ডিএমইউ ডেমনস)
- Food for Thought (ফুড ফর থটস)
- The Hornsey Review Group (দ্য হর্নসি রিভিউ গ্রুপ)
- The Merton Co-Production Panel (দ্য মার্টন কো-প্রোডাকশন প্যানেল)
- The Mid Sussex Dementia Friendly Group (দ্য মিড সাসেক্স ডিমেনশিয়া ফ্রেন্ডলি গ্রুপ)
- The South-East London Service User Review Panel (দ্য সাউথ ইস্ট লন্ডন সার্ভিস ইউজার রিভিউ প্যানেল)
- Through Our Eyes (থ্রু আওয়ার আইজ)
- The Yorvik Group (দ্য ইয়োরভিক গ্রুপ)

0300 222 1122 নম্বরে National Dementia Helpline (ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন)-কে কল করুন।

এই গাইডটির অর্থ প্রদানে সহায়তা করার জন্য আমরা Morrisons Foundation (মরিসনস ফাউন্ডেশন)কে ধন্যবাদ জানাই। Morrisons (মরিসনস) সুপারমার্কেট চেইন দ্বারা Morrisons Foundation (মরিসনস ফাউন্ডেশন) স্থাপনা করা হয়েছিল ইংল্যান্ড, স্কটল্যান্ড এবং ওয়েলসের মানুষের মধ্যে একটি ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে। তারা মরিসনস সহকর্মীদের জন্য ম্যাচিং ফান্ডিং প্রদান করে আর সেই দাতব্য প্রোজেক্টগুলির জন্য অর্থ দেয় যা মানুষের জীবনে উন্নতি আনে। তারা যে কাজে সহায়তা করে তার বিষয়ে আরো জানতে, অনুগ্রহ করে তাদের ওয়েবসাইট **www.morrisonsfoundation.com**-এ যান।

তাদের সহায়তা এবং এই গাইডটি বিতরণের জন্য আমরা ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথকে ধন্যবাদ জানাতে চাইব। এছাড়া গাইডটি অনুমোদন করার জন্য আমরা নিম্নলিখিত সংস্থাগুলির কৃতজ্ঞতা স্বীকার করতে চাইব:

- The Royal College of Psychiatrists (দ্য রয়াল কলেজ অফ সাইকিয়াট্রিস্টস) - ইউকে-তে মনস্তত্ত্ববিদদের জন্য পেশাজীবী ও শিক্ষামূলক সংস্থা।
- The Royal College of General Practitioners (দ্য রয়াল কলেজ অফ জেনারাল প্র্যাকটিশনারস) - 50,000-এর বেশি পারিবারিক ডাক্তারদের একটি নেটওয়ার্ক যা রোগীদের জন্য পরিচর্যায় উন্নতি আনার জন্য কাজ করছেন। এরা জেনারাল মেডিকাল প্র্যাকটিসের উচ্চতম মানদণ্ড অর্জনে উৎসাহ প্রদান করে আর বজায় রাখে এবং জিপি-দের জন্য শিক্ষা, প্রশিক্ষণ, গবেষণা এবং নিদানিক মানদণ্ডের কণ্ঠস্বর হিসাবে কাজ করে।
- The Association of Directors of Adult Social Services (দ্য অ্যাসোসিয়েশন অফ ডিরেক্টরস অফ অ্যাডাল্ট সোশ্যাল সার্ভিসেস) - একটি সংস্থা যা ইংল্যান্ডে প্রাপ্তবয়স্কদের সোশ্যাল সার্ভিসেস-এর সব ডিরেক্টরদের প্রতিনিধিত্ব করে।
- British Psychological Society (ব্রিটিশ সাইকোলজিক্যাল সোসাইটি) - ইউকে-তে মনস্তত্ত্ব এবং মনস্তত্ত্ববিদদের প্রতিনিধিত্ব করা সংস্থা, যারা বিজ্ঞান, শিক্ষা এবং নিয়মানুগতার ব্যবহারিক প্রয়োগের উৎকর্ষতা এবং নৈতিক অনুশীলনের প্রচারের জন্য দায়িত্বশীল।
- The Royal College of Occupational Therapists (দ্য রয়াল কলেজ অফ অকুপেশনাল থেরাপিস্টস) - সারা ইউকে-তে অকুপেশনাল থেরাপিস্টসদের পেশাজীবী সংস্থা।

This booklet has been reviewed by health and social care professionals and people affected by dementia.

It can be downloaded from our website at **alzheimers.org.uk/dementiaguide**

A list of sources is available on request.

This publication contains information and general advice. It should not be used as a substitute for personalised advice from a qualified professional. Alzheimer's Society does not accept any liability arising from its use. We strive to ensure that the content is accurate and up to date, but information can change over time. Please refer to our website for the latest version and for full terms and conditions.

© Alzheimer's Society, 2017. All rights reserved. Except for personal use, no part of this work may be distributed, reproduced, downloaded, transmitted or stored in any form without the written permission of Alzheimer's Society. Alzheimer's Society maintains editorial independence over the content of this publication.

First published: August 2013.
Revised: January 2017.
Next review due: January 2020.

Registered charity no. 296645. A company limited by guarantee and registered in England no. 2115499. Alzheimer's Society operates in England, Wales and Northern Ireland.

Alzheimer's Society is the UK's leading dementia charity. We provide information and support, improve care, fund research, and create lasting change for people affected by dementia.

If you have any concerns about Alzheimer's disease or any other form of dementia, visit **alzheimers.org.uk** or call the **Alzheimer's Society National Dementia Helpline** on **0300 222 1122**. (Interpreters are available in any language. Calls may be recorded or monitored for training and evaluation purposes.)

directors of adass adult social services

Royal College of Occupational Therapists

RCGP Royal College of General Practitioners

RC PSYCH ROYAL COLLEGE OF PSYCHIATRISTS

The British Psychological Society

Alzheimer's Society United Against Dementia

Alzheimer's Society
43–44 Crutched Friars
London EC3N 2AE

0330 333 0804
info@alzheimers.org.uk
alzheimers.org.uk

Code 872BEN

Supported by

Morrisons FOUNDATION

Health & care information you can trust

The Information Standard Certified Member