Alzheimer's Society

Leading the fight against dementia

ডিমেনশিয়া কি তা বুঝতে পারা বা অনুধাবন করা

alzheimers.org.uk

ডিমেনশিয়া কি তা বুঝতে পারা বা অনুধাবন করা

ডিমেনশিয়া রোগকে বাংলা ভাষায় কি বলা হয় এটা বুঝবার জন্য বলা যেতে পারে যে এটা স্মৃতিভ্রংশ বা স্মৃতিবিভ্রমজনিত একটি রোগ। যদিও মনে রাখতে হবে যে স্মৃতিবিভ্রম বা ভূলে যাওয়া ডিমেনশিয়া রোগের একটি প্রধান লক্ষণ হলেও এটিই এই রোগের একমাত্র লক্ষণ নয়, আরও লক্ষণ আছে। ডিমেনশিয়া রোগের বাংলা আভিধানিক অর্থ করতে গিয়ে স্মৃতিভ্রংশ, উন্মক্ততা, ক্ষীণমতি, উন্মাদ (পাগল) ইত্যাদি বিশেষণ ব্যবহার করা হয়েছে। দুর্ভাগ্যজনকভাবে এসব বিশেষণের বেশিরভাগই ডিমেনশিয়া রোগী সম্পর্কে সমাজে অত্যন্ত নেতিবাচক ধারণার জন্ম দিতে পারে। লন্ডনে বসবাসকারী বাংলাভাষী অনেকের সাথে এ ব্যাপারে মতবিনিময় করার পর আলজাইমার্স সোসাইটি মনে করছে বাংলা ভাষায় এ রোগকে বুঝবার জন্যে ডিমেনশিয়ার পাশাপাশি স্মৃতিভ্রংশ বা স্মৃতিভ্রমজনিত রোগ বলা সঠিক হবে। আমরা মনে করি স্মৃতিভ্রংশ বা স্মৃতিবিভ্রমজনিত রোগ বলা ডিমেনশিয়ার সাথে জড়িয়ে থাকা অহেতুক লজ্জা, নিন্দা, অপমান, কলঙ্ক ইত্যাদি মিথ্যা অনুভূতির জড়তা কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করবে। ভাষাগত ব্যাপারে এ বিষয়ে আরও কোন সুপরামর্শ থাকলে আমরা তা যে কারো কাছ থেকে সাদরে গ্রহণ করব।

ডিমেনশিয়া কি বা স্মৃতিবিভ্রমজনিত রোগ কি এবং একজন মানুষের জীবনকে তা কিভাবে প্রভাবিত করতে পারে এ পুস্তিকায় সংক্ষেপে তাই আলোচনা করা হয়েছে। এতে আরও বলা হয়েছে কিভাবে এ রোগ নির্ণয় করা হয়, কি চিকিৎসা আছে এবং কিভাবে এ রোগ হবার ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় বা কমিয়ে রাখা যায়।

ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রংশ রোগ কি?

ডিমেনশিয়া শব্দের মাধ্যমে একগুচ্ছ লক্ষণের বিবরণ দেয়া হয় যার ভেতরে আছে স্মরণশক্তি লোপ পাওয়া, ভাষা এবং যুক্তির ক্ষেত্রে সমস্যা দেখা দেয়া, মেজাজ ও আচরণে পরিবর্তন আসা। ডিমেনশিয়া রোগ এমন নয় যে বার্ধক্যের জন্য বা বেশী বয়স হলে এটা হবেই কিংবা এমনও নয় যে সব লোকেরই ডিমেনশিয়া হবে। আর উপযুক্ত সহায়তা পেলে ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রংশ রোগ নিয়েও একজন মানুষ ভালোভাবে বেঁচে থাকতে পারেন।

ডিমেনশিয়া কার হতে পারে?

ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রংশ রোগ যে কোন জাতির, ধর্মের, লিঙ্গের বা জাতীয়তার মানুষের হতে পারে। যুক্তরাজ্যে ৮৫০,০০০ (আট লক্ষ পঞ্চাশ হাজার) মানুষের ডিমেনশিয়া আছে, যার মধ্যে ২৮,০০০ (আটাশ হাজার) মানুষ কৃষ্ণাঙ্গ, এশীয় ও সংখ্যালঘু জাতিগত জনগোষ্ঠীর। ধারণা করা হচ্ছে ২০২৬ সাল নাগাদ সংখ্যালঘু জাতিগত জনগোষ্ঠীর মধ্যে ডিমনেশিয়া রোগীর এ সংখ্যা দ্বিগুণ হয়ে যাবে।

উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্ট্রোক, হৃদরোগ ইত্যাদি ডিমনেশিয়া রোগ হবার জন্য খুব বেশী ঝুঁকির কারণ। আর এসব ঝুঁকি এশীয় এবং কৃষ্ণাঙ্গ ক্যারিবিয়ন জাতিগত জনগোষ্ঠীর মধ্যে বেশী থাকার দরুণ তাদের ডিমেনশিয়া রোগ (বিশেষত ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া) হবার সম্ভাবনা বেশী। যদিও জীবনশৈলীতে কিছু পরিবর্তন, ব্যায়াম আর সুষম খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে এসব ঝুঁকি অনেকটাই কমিয়ে আনা সম্ভব। আর এভাবেই কৃষ্ণাঙ্গ, এশীয় ও সংখ্যালঘু জাতিগত জনগোষ্ঠীর লোকজন নিজেদেরকে ডিমেনশিয়া রোগের বেশী ঝুঁকির হাত থেকে রক্ষা করতে পারে।

লক্ষণ ও উপসর্গগুলি

প্রত্যেক ডিমেনশিয়া রোগীর অভিজ্ঞতা তার জন্য অনন্য এবং তার নিজস্ব ধারায় সেটা তিনি উপলব্ধি করেন। একজন ডিমেনশিয়া রোগীর নিম্নলিখিত অসুবিধাগুলির কিছু বা সবগুলো হতে পারে–

- **স্বল্পমেয়াদী স্মৃতি:** এই কিছুক্ষণ আগে কি করেছিলেন তাও ভুলে যাওয়া, একই প্রশ্ন বারবার করা বা একই কথা বার বার বলা।
- **মনোসংযোগ বা পরিকল্পনা করা:** কোন বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে, কোন সমস্যার সমাধান করতে বা কোন কাজ করতে (যেমন খাবার রান্না) অসুবিধা হওয়া।
- **ভাষা:** একটি কথোপকথন বুঝতে, তথ্য মনে করতে বা কিছু বলার জন্য সঠিক শব্দ পেতে সমস্যা হওয়া।
- **দুরত্ব এবং কোন জিনিষের গভীরতা বিচার করতে না পারা:** যেমন সিঁড়ি ব্যবহার করতে অসুবিধা হওয়া।
- **সময় ও স্থানের জ্ঞান হারিয়ে ফেলা:** দিন এবং তারিখ অথবা আপনি এখন কোথায় আছেন, কিভাবে কিংবা কেন এখানে এলেন এসব ব্যাপারে বিভ্রান্ত হওয়া।

স্মৃতি ধরে রাখা বা চিন্তা করতে না পারার সমস্যার পাশাপাশি একজন ডিমেনশিয়া রোগীর মাঝে আবেগ প্রবণতা, উদ্বিগ্নতা, খিটখিটে মেজাজ, বিষন্নতা কিংবা দুঃখবোধ এসব অনুভূতিরও পরিবর্তন আসতে পারে। ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রংশ একটা ক্রম অবনতিশিল রোগ যার অর্থ হচ্ছে সময়ের সাথে সাথে ক্রমশঃ এ রোগের লক্ষণগুলি খারাপের দিকেই যেতে থাকে।

কিছু ধরণের ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রংশ রোগী মনে করতে পারেন তিনি এমন কিছু দেখছেন আসলে যা সেখানে নেই (অলীকদর্শন) অথবা এমন সব বিষয় দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করতে পারেন যা আসলে সত্য নয়। এ রোগ আছে এমন ব্যক্তি প্রায়শই বর্তমান ও অতীত সময়ের ঘটনাবলীর মধ্যে তালগোল পাকিয়ে ফেলতে পারেন।

শুরুর দিকে এ রোগের লক্ষণসমূহ তেমন কিছু বা চোখে পড়ার মত না হলেও সময়ের সাথে সাথে তা ক্রমশঃ অবনতি হতে পারে। কত মন্থর বা দ্রুতভাবে এ রোগের উপসর্গসমূহের অবনতি হবে তা ব্যক্তিবিশেষের ক্ষেত্রে ভিন্ন ভিন্ন হয়। রোগের লক্ষণগুলি স্পষ্ট হওয়ার পরেও এবং ডাক্তার কর্তৃক ডিমেনশিয়া রোগ নির্ণয় করার পরেও বহু মানুষ এ বিষয়ে অর্জিত জ্ঞান ও গ্রহণযোগ্য সাহায্য নিয়ে আরও অনেক বছর তাদের জীবনে স্বাতন্ত্রতা বজায় রাখতে পারেন।

ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রংশ রোগের প্রকার

বহু রকমের ডিমেনশিয়া রোগ আছে। অতি পরিচিত কিছু প্রকারের ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রংশ রোগ নিয়ে নীচে আলোচনা করা হলো। ডিমেনশিয়ার প্রকারভেদে রোগের উপসর্গগুলোও ভিন্ন ভিন্ন হবে।

আলজাইমার্স ডিজিজ: বেশীরভাগ ডিমেনশিয়া রোগীরই এই রোগটি হয়ে থাকে। ধীরে ধীরে স্মৃতিশক্তি লোপ পাওয়ার মাধ্যমেই সাধারণতঃ এ রোগের শুরু হয় এবং এরকম রোগীর সাথে কথা বলার মাধ্যমে প্রথমেই ধরা পড়বে যে তার স্মৃতিশক্তি আর আগের মত নেই।

ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া: মস্তিস্কে রক্ত প্রবাহের সমস্যা থেকে এ রোগ হয় – যথেষ্ঠ রক্তের প্রবাহ না হওয়ার দরুণ মস্তিস্কের কোষ মারা যেতে পারে। বেশীরভাগ ক্ষেত্রে ষ্ট্রোকে আক্রান্ত হবার পর এ রোগের ঝুঁকি থাকে আর এ রোগের প্রাথমিক অবস্থায় যে লক্ষণগুলি বেশী পরিলক্ষিত হয় তা হলো কোন বিষয়ে মনযোগ বা চিন্তাশক্তির ক্ষেত্রে সমস্যা হওয়া।

মিক্সড বা মিশ্র ডিমেনশিয়া: এটি হচ্ছে যার আলজাইমার ডিজিজ ও ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া দু'টোই আছে। আর এক্ষেত্রে উপরোল্লিখিত উভয় প্রকার ডিমেনশিয়ার লক্ষণই পরিলক্ষিত হতে পারে রোগীর মাঝে।

ডিমেনশিয়া উইথ লিউই বডিজ: এটা খুব একটা দেখা যায় না, এই ধরণের ডিমেনশিয়ার নামকরণ করা হয়েছে লিউই বডিজ নামক ছোট্ট অস্বাভাবিক কাঠামো থেকে, এটি মস্তিস্কের কোষের ভেতর জন্মায়। এ রোগের প্রারম্ভিক লক্ষণগুলো হতে পারে নিজেকে সাবধানে রাখতে সমস্যা হওয়া, এক স্থান থেকে আরেক স্থানের দুরত্ব অনুধাবন বা বুঝতে না পারা, অলীকদর্শন বা আসলে নেই এমন কিছু দেখছেন বিশ্বাস করা এবং চলাফেরা বা নড়াচড়া করার ক্ষেত্রে সমস্যা হওয়া।

ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া: এই প্রকার ডিমেনশিয়াও খুব একটা বেশী নেই। এটা হয় মস্তিস্কের সামনের এবং/অথবা পার্শ্বের অংশ ক্ষতিগ্রস্ত হলে। এর ফলে রোগীর আচার-আচরণ, ভাব বিনিময় এবং ভাষার ব্যবহারে পরিবর্তন আসে।

কেন রোগ-নির্ণয় করাবেন?

যে কেউ তার নিজের বা আপনজনের স্মৃতিশক্তি নিয়ে চিন্তিত হলে উচিত হলো যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এ বিষয় নিয়ে জিপি বা ডাক্তারের সাথে আলোচনা করা। জিপি সম্ভাব্য ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রংশ রোগের রোগ-নির্ণয় কিভাবে করা যাবে সে বিষয়ে পরামর্শ দিবেন, মূল্যায়ণ করবেন। এ পর্যায়ে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ, বিভিন্ন ধরণের পরীক্ষা-নিরীক্ষা এবং প্রয়োজনে মস্তিস্কের স্ক্যান করে তা খুটিয়ে দেখার প্রয়োজন হতে পারে।

রোগীর মধ্যে যে লক্ষণগুলি দেখা যাচ্ছে তা ডিমেনশিয়া কি-না এ জন্য রোগ নির্ণয়ের উদ্দেশ্যে একটা মূল্যায়ণ (assessment) গঠন করা জরুরী যাতে:

- সে সব উপসর্গ চিহ্নিত করা যায় যেগুলো ডিমেনশিয়া রোগের উপসর্গের অনুরূপ বা সদৃশ কিন্তু চিকিৎসাযোগ্য (যেমন: বিষন্নতা, সংক্রমণ বা infection)
- রোগীকে তার রোগের উপসর্গ সমুহের একটা ব্যাখ্যা দেয়া যায়।
- রোগী উপযুক্ত চিকিৎসা, পরামর্শ, তথ্য ও বিভিন্ন সাহায্য পান।
- ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনা এবং ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারেন।

পরামর্শ: ডাক্তারের সাথে দেখা করার সময় কি করলে বেশী সুফল পাবেন।

- ডাক্তারের সাথে দেখা করতে যাওয়ার আগেই এক টুকরা কাগজে লিখে রাখুন আপনার যে কোন প্রশ্ন বা যে কোন উপসর্গ যা নিয়ে আপনি চিন্তিত।
- ডাক্তার যে বিশেষ বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট নিয়ে আলোচনা করেন তাও নোট করে রাখুন।
- ডাক্তারের বলা যে শব্দ বা বাক্য আপনি বুঝতে অসুবিধা হয় তা আপনাকে ব্যাখ্যা করার জন্য বলুন।
- চিকিৎসা বা চিকিৎসা বিষয়ক কোন শব্দ যা আপনার পরিচিত নয় তা প্রয়োজনে ডাক্তারকে বলুন আপনাকে লিখে দিতে, বিশেষ করে যদি ইংরেজী আপনার মাতৃভাষা না হয়ে থাকে।

চিকিৎসা ও সাহায্য

ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রংশ রোগ পুরোপুরি ভালো হয়ে যাবার কোন চিকিৎসা নেই, কিন্তু ডিমেনশিয়া নিয়েও একজন মানুষ ভালোভাবে বেঁচে থাকতে পারেন এজন্য অনেক কিছুই করা যেতে পারে। কিছু ধরণের ডিমেনশিয়া যেমন আলজাইমার্স ডিজিজের জন্য ঔষধ আছে। এই ঔষধগুলি রোগীর রোগের লক্ষণগুলোকে সাময়িকভাবে দমিয়ে রাখতে বা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।

এছাড়া বিভিন্ন ধরণের থেরাপী, সাহায্য ও আনন্দ উপভোগ করার মত কার্যকলাপ আছে যা একজন ডিমেনশিয়া রোগীকে ভালোভাবে জীবন কাটাতে সাহায্য করতে পারে। এসবের মধ্যে উল্লেখযোগ্য কিছু হলো: যেমন- কথা বলার থেরাপী, স্মৃতিচারণ থেরাপী, চেতনা উদ্দীপনা থেরাপী, জীবন নিয়ে গল্প ও প্রশংসাত্মক থেরাপী, ঘরে বা বাড়ীতে সাহায্য এবং বিভিন্ন দলে বিভক্ত হয়ে উদ্দীপনামূলক কাজে অংশগ্রহণ করা যায় এমন সব কাজের বা দলের আয়োজন করা। এসব সেবা ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস বা এনএইচএস, সোসাল সার্ভিসেস ডিপার্টমেন্ট, স্বেচ্ছাসেবী, দাতব্য কিংবা বেসরকারী সংস্থা থেকে পাওয়া যেতে পারে। আপনি যে এলাকায় বসবাস করেন সেখানে এসব সেবার মধ্যে কোথায় কি রকম সেবা পাওয়া যেতে পারে এসব তথ্যের জন্য আপনার জিপি বা ডাক্তার, মেমোরী সার্ভিসেস অথবা স্থানীয় আলজাইমার্স সোসাইটীর সাথে যোগাযোগ করুন।

আমরা সবাই এমন অনেক কিছুই আছে যা করতে পারি যা একজন ডিমেনশিয়া রোগীকে ডিমেনশিয়া অসুখ নিয়েও সমাজে ভালোভাবে বেঁচে থাকতে ও তার পরিবার পরিজনকে সাহায্য করতে পারে। একজন ডিমেনশিয়া রোগী যেনো যতটা সম্ভব সবসময় নিজেকে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে সক্রিয় রাখেন সে ব্যাপারে উৎসাহ দিতে হবে - এটা তার জীবনে অনেক উপকার বয়ে নিয়ে আসবে। এই সক্রিয় থাকা তাকে বিভিন্ন মানুষের সাথে পরিচিত হতে, দক্ষতা ধরে রাখতে ও স্মৃতি বজায় রাখতে, আত্মবিশ্বাস বাড়াতে, ভালোমত ঘুম হতে এবং বিষন্নতা এড়িয়ে চলতে সাহায্য করবে। একজন ডিমেনশিয়া রোগীর জন্য সৃষ্টিশীল ও নিজে উপভোগ করেন এমন কর্মকাণ্ড - চালিয়ে যাওয়া তার ভালোভাবে বেঁচে থাকার জন্য খুবই জরুরী যদিও এমন হতে পারে যে তিনি এই কাজ সমাজের আর দশজনের মত সম্পাদন করতে পারেন না।

আপনার ডিমেনশিয়া হবার ঝুঁকি কতটুকু?

জ্ঞান-বিজ্ঞানের প্রসারের দরুণ এখন অনেক কিছুই বিজ্ঞানীরা জানেন যা ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রংশ রোগ হবার ঝুঁকি বাড়িয়ে থাকতে পারে। যেসব বিষয় বা কাজ ডিমেনশিয়া হবার ঝুঁকি বাড়িয়ে থাকতে পারে তা সম্পর্কে জানা ও সচেতন হওয়া এজন্য জরুরী কারণ জীবনশৈলীতে পরিবর্তন এনে এসব ঝুঁকি কমিয়ে আনা সম্ভব।

- ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রংশ রোগ হবার জন্য বয়স বাড়তে থাকা সবচাইতে বড় ঝুঁকি কারণ। বয়স বাড়বার সাথে সাথে ডিমেনশিয়া হবার ঝুঁকিও বাড়তে থাকে। ৬৫ বছর বয়সের নীচের মানুষেরও ডিমেনশিয়া হয় কিন্তু বেশীর ভাগ মানুষের মধ্যে এ রোগ দেখা দেয় এ বয়সসীমার পর থেকে। ৮০ বছর বা তদুর্ধ প্রতি ৬ জন মানুষের মধ্যে একজনের ডিমেনশিয়া হতে পারে।

- পিতামাতা কিংবা ভাইবোনদের মধ্যে কারও আলজাইমার্স রোগ হলে তাদের সন্তান কিংবা অন্য ভাইবোনদের আলজাইমার্স রোগ হবার ঝুঁকি সামান্য একটু বেশী থাকে। যদিও এমনটি হবেই এমন কোন কথা নেই।

- যে অসুখগুলি হার্ট, ধমনী বা রক্তপ্রবাহ ক্ষতিগ্রস্থ করে তা একজন ব্যক্তির ডিমেনশিয়া হবার সম্ভাবনা যথেষ্ট বাড়িয়ে দিতে পারে। এরকম অসুখগুলোর মাঝে উল্লেখযোগ্য হলো: যেমন- ডায়াবেটিস বা বহুমুত্র, মধ্যবয়সীদের মাঝে উচ্চ রক্তচাপ ও রক্তে কোলেষ্টরেল এর পরিমাণ বেশী থাকা, স্থুলতা, হার্টের সমস্যা (যেমন- হার্ট অ্যাটাক বা অনিয়মিত হৃদস্পন্দন), স্ট্রোক হওয়া। এমনকি সম্ভবতঃ বিষন্নতাও ডিমেনশিয়া রোগের জন্য একটা ঝুঁকির কারণ হতে পারে।

- অস্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী বা জীবনযাপন - অতিরিক্ত মদ্যপান, ধুমপান, চর্বিযুক্ত খাবার, অতিরিক্ত লবণ খাওয়া এবং একেবারেই কোন ব্যায়াম না করা কিংবা অতি অল্প ব্যায়াম করা - এসব বিষয়ও ডিমেনশিয়া রোগ হবার জন্য ঝুঁকির সাথে সম্পর্কযুক্ত বা ঝুঁকি হিসাবে কাজ করতে পারে।

কিভাবে আপনার ডিমেনশিয়া হবার ঝুঁকি কমাতে পারেন

আপনি আপনার জীবনে অনেক কিছুই করতে পারেন যা আপনার ডিমেনশিয়া হবার ঝুঁকি কমিয়ে দিতে পারে।:

- নিয়মিত ব্যায়াম করুন – সপ্তাহে কমপক্ষে ৫ বার ৩০ মিনিট করে সক্রিয় থাকার চেষ্টা করুন, ব্যায়াম করুন।
- যে সব রোগের জন্য ঔষধ সেবন করছেন তা সবসময় নিয়মিত রাখুন – নিয়মিত শারীরিক পরীক্ষা করান।
- যদি ধুমপানের অভ্যাস থাকে, তা পরিহার করার চেষ্টা করুন – আপনার জিপি এ ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারেন।
- মদ্যপান করার অভ্যাস থাকলে তা পরিমিত সীমার মধ্যে রাখুন (আদৌ যদি অভ্যাস থাকে)।
- স্বাস্থ্যসম্মত সুষম খাবার খান – প্রচুর পরিমাণে তৈলাক্ত মাছ, ফল এবং সবজি খান। উচ্চ মাত্রায় স্নেহপদার্থ আছে এমন খাদ্য পরিহার করুন এবং চিনি ও লবণযুক্ত খাদ্যের পরিমাণ সীমিত রাখুন। বছরে কমপক্ষে একবার নিজের ওজন, রক্তচাপ, রক্তের চিনি ও চর্বির পরিমাপ মাপুন।
- খেয়াল রাখুন যেনো আপনার শরীরে অপ্রয়োজনীয়ভাবে ওজন না বেড়ে যায় – পরিমিত ও সুষম খাবার গ্রহণ এবং নিয়মিত ব্যায়াম চর্চার মাধ্যমে আপনার ওজন সঠিক রাখুন।
- মানসিক ও সামাজিকভাবে সক্রিয় থাকুন – গবেষণায় দেখা গেছে যে বিশেষতঃ শেষ জীবনে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে সক্রিয় থাকলে এবং সামাজিক কর্মচাঞ্চল্যের মধ্যে থাকলে তা আলজাইমার্সসহ বিভিন্ন ধরণের ডিমেনশিয়া হবার ঝুঁকি কমিয়ে আনে।

উল্লেখ্য যে উপরের এই বিষয়গুলো শুধু ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রংশ রোগ নয় আরও কিছু অসুখ যেমন ক্যান্সার, স্ট্রোক, হৃদরোগ এসব হবার ঝুঁকিও কমিয়ে আনবে।

৫টি মুখ্য বার্তা বা আসল ম্যাসেজ কি

- বয়স বাড়ার সাথে সাথে সব মানুষেরই যে ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রংশ রোগ হবে এ কথা সত্য নয়।
- মস্তিস্ক বা মগজের ক্ষতিগ্রস্থতার জন্য ডিমেনশিয়া রোগ হয় এবং এই ডিমেনশিয়া রোগ বহু প্রকারের হতে পারে।
- কোন ব্যক্তির কোন দোষের জন্য এ রোগ হয় না – যে কোন মানুষেরই এ রোগ হতে পারে।
- একজন মানুষ ডিমেনশিয়া রোগী হবার পরও তিনি সমাজের আরও দশজনের মত একজন মানুষ যার আছে তার আপন অনুভূতি, আবেগ এবং সারাজীবনের অভিজ্ঞতা।
- ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রংশ রোগ নিয়েও ভালোভাবে বেঁচে থাকা এবং সমাজের আরও দশজনের মত বেঁচে থাকা সম্ভব।

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, 2016. 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: April 2016. Next review due: April 2019.

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.

আলজাইমারর্স সোসাইটি হচ্ছে যাদের ডিমেনশিয়া আছে তারা এবং তাদের কেয়াররা বা দেখাশোনাকারীদের সেবায় নিবেদিত একটি গবেষণা ও সেবাধর্মী দাতব্য সংস্থা। আমরা ডিমেনশিয়া রোগী ও তাদের দেখাশুনাকারীদের বিভিন্ন প্রকাশনা, ন্যাশনাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন, আমাদের ওয়েবসাইট ও ৩,০০০ (তিন হাজার) এরও বেশী স্থানীয় অফিসের মাধ্যমে তথ্য ও সহায়তা দিয়ে সেবা প্রদান করে থাকি।

আলজাইমার্স রোগ বা অন্য কোন ধরণের ডিমেনশিয়ার বিষয়ে আপনার কোন উদ্বেগ বা জিজ্ঞাসা থাকলে, **www.alzheimers.org.uk** ওয়েবসাইট দেখুন বা **০৩০০ ২২২ ১১২২** নাম্বারে ফোন করে **আলজাইমার্স সোসাইটি ন্যাশানাল ডিমেনশিয়া হেল্পলাইনে** কথা বলুন। (হেল্পলাইনে ফোন করলে যে কোন ভাষায় দোভাষী পাওয়া যেতে পারে। প্রশিক্ষণ ও মূল্যায়নের উদ্দেশ্যে আপনার ফোন কল রেকর্ড বা তদারকী করা হতে পারে।

Alzheimer's Society
Devon House
58 St Katharine's Way
London E1W 1LB

020 7423 3500
info@alzheimers.org.uk
alzheimers.org.uk

Code 950
Bengali