* "অকুপেশনেল থেরাপিস্ট" নিরাপত্তা এবং তার আনুসঙ্গিক রোজকার ব্যবহারের জিনিষের বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারবেন। যেমন স্নানের ঘরে ধরে চলাফেরা করবার জন্য রেলিং-এর বন্দিবস্ত করা।
* "ডে সেন্টার"-এ ডিমেনসিয়া রোগীরা যোগদান করতে পারেন এরকম কার্য্যকলাপ থাকে এবং সেখানে অন্যান্য লোকেদের সাথে মেলামেশা করবারও সুযোগ হয়।
* অল্প কিছুদিনের জন্য "নার্সিং হোম" অথবা অন্য লোকের তত্ত্বাবধানে থাকবার বন্দোবস্ত করে পরিবারের অন্যান্যদের একটু বিশ্রাম দেওয়ার ব্যবস্থা করা সম্ভব হতে পারে (রেসপাইট কেয়ার)।
* অন্য সাহায্য যেমন কাপড় ধোওয়া, বাড়ীতে তৈরী খাবার পাওয়ার বন্দোবস্ত করা সম্ভব।

আর্থিক এবং আইনসংক্রান্ত বিষয়

Money and legal matters

ডিমেনসিয়া রোগীদের পক্ষে আস্তে আস্তে নিজেদের বিষয় সম্পত্তি দেখাশোনা করবার ক্ষমতা কমে আসে। এই ব্যাপারে কিভাবে সাহায্য করা সম্ভব এবং ভবিষ্যতে যেন কোন সমস্যা না হয় সে বিষয়ে পরামর্শ নেওয়া ভাল। ডিমেনসিয়া রোগী এবং তাঁর দেখাশোনা যিনি করেন তাঁদের আর্থিক সাহায্য পাওয়া সম্ভব হতে পারে। আপনি স্থানীয় "বেনিফিট এজেন্সি", "সিটিজেন্স এডভাইস ব্যুরো" অথবা "ডিমেনসিয়া হেল্প লাইন"-এর সঙ্গে এই বিষয়ের খবরের জন্য যোগাযোগ করতে পারেন।

আরও খবরাখবর

More information

"ডিমেনসিয়া হেল্প লাইন"-এর টেলিফোন নম্বর হচ্ছে ০৮০০ ৮০৮ ৩০০০ (0800 808 3000)। এই নম্বরে ফোন করে বিনাপয়সায় আপনি কারও সাথে আপনার সমস্যার কথা আলোচনা করতে পারেন অথবা এই বিষয়ের সব খবর সহ যে কাগজপত্র বিনামূল্যে পাওয়া যায় সেগুলির খোঁজ করতে পারেন। আপাততঃ "হেল্প লাইন"-এ কেবলই ইংরাজীতে কথা হয়।

"আলজাইমার স্কটল্যান্ড - একশন অন ডিমেনসিয়া"-র উদ্দেশ্য হচ্ছে ডিমেনসিয়া রোগী এবং তাঁদের দেখাশোনা যাঁরা করেন তাঁদেরকে সাহায্য করা। "ডিমেনসিয়া হেল্প লাইন"-এ ফোন করলে আপনার বাড়ীর কাছে কোথায় সাহায্য পেতে পারেন সেটা জানতে পারবেন।

24 HOUR
Alzheimer Scotland
Action on Dementia
DEMENTIA HELPLINE
FREEPHONE 0808 808 3000

আলজাইমার স্কটল্যান্ড - একশন অন ডিমেনসিয়া
প্রধান অফিস
২২ ড্রামসু গার্ডেন্স
এডিনবরা ই.এইচ.৩ ৭ আর.এন
টেলিফোন ০১৩১ ২৪৩ ১৪৫৩
ফ্যাক্স: ০১৩১ ২৪৩ ১৪৫০

"আলজাইমার স্কটল্যান্ড - একশন অন ডিমেনসিয়া" হচ্ছে একটি কোম্পানী "লিমিটেড বাই গ্যারান্টি" এবং "ইনল্যান্ড রেভিনিউ" এটাকে চ্যারিটি হিসাবে গণ্য করে। স্কটল্যান্ডে রেজিস্টার্ড নম্বর হচ্ছে ১৪৯০৬৯ স্কটিশ চ্যারিটি নম্বর হচ্ছে ৩২২৩১৫।

Alzheimer Scotland - Action on Dementia
National Office
22 Drumsheugh Gardens
Edinburgh, EH3 7RN
Tel: 0131 243 1453 Fax: 0131 243 1450

E-mail alzheimer@alzscot.org. Internet:http://www.alzscot.org

Alzheimer Scotland - Action on Dementia is a company limited by guarantee and is recognised as a charity by the Inland Revenue. Registered in Scotland No. 149069. Scottish Charity No. SCO22315.

BENGALI

Alzheimer Scotland
Action on Dementia

আলজাইমার স্কটল্যান্ড
একশন অন ডিমেনসিয়া

ডিমেনসিয়া

আপনার কি জানা প্রয়োজন

Dementia

What you need to know

ডিমেনসিয়া কি?

What is Dementia?

ধীরে ধীরে বুদ্ধি কমে আসা হচ্ছে "ডিমেনসিয়া"। আলজাইমার নামে একটা অসুখ আছে সেটা হচ্ছে ডিমেনসিয়া হওয়ার প্রধান কারণ। আরও অন্যান্য অসুখের জন্যও ডিমেনসিয়া হতে পারে। স্কটল্যান্ডে ৬১,০০০ এর বেশী লোকের ডিমেনসিয়া আছে। বয়স্ক লোকেদের মধ্যে এটা বেশী দেখা যায় তবে ৫০ বা ৪০ বৎসর অথবা তার থেকেও কম বয়সের লোকেদের মধ্যে এটা দেখা গিয়েছে। এই রোগে ভুক্ত রোগীদের মধ্যে শতকরা ৬০ জন বাড়ীতে থাকেন। তাঁদের মধ্যে কোন কোন লোক একা থাকেন আবার কোন কোন লোকেরা আত্মীয় অথবা বন্ধুদের পরিচর্যায় থাকেন।

অনেক গবেষণার ফলেও ডিমেনসিয়া ভাল করবার কোন চিকিৎসা এখন পর্যন্ত বার করা সম্ভব হয় নাই। ভাল খবর হচ্ছে যে কতকগুলি চিকিৎসা বের হচ্ছে যার ফলে কোন কোন রোগীর আলজাইমার অসুখের কিছু লক্ষণের উপশম হওয়া সম্ভব হতে পারে।

অসুখের কি লক্ষণ?

What are the symptoms?

বিভিন্ন ডিমেনসিয়া রোগীর লক্ষণ বিভিন্ন রকমের হয়। এই অসুখে মস্তিষ্কের কোন অংশ আক্রান্ত হয়েছে তার উপর রোগের লক্ষণ নির্ভর করে। ডিমেনসিয়ার প্রধান লক্ষণ হচ্ছে স্মৃতি শক্তি কমে যাওয়া। এটা মনে রাখা প্রয়োজন যে প্রত্যেক মানুষই কোন না কোন সময়ে কিছু ভুলে যেতে পারেন। বেশীর ভাগ মানুষেরই বয়সের সঙ্গে সঙ্গে স্মৃতিশক্তি কমে আসে। তবে ডিমেনসিয়া রোগী শুধু অল্প পরিচিত না এমনকি নিজের পরবারের লোকেরও নাম ভুলে যেতে পারেন। তাঁরা একই প্রশ্ন যে অনেকবার জিজ্ঞাসা করছেন সেটা বুঝতে পারেন না।
ডিমেনসিয়া রোগীরা সময়জ্ঞান হারিয়ে ফেলেন এমন কি এটা কোন দিন সেটাও মনে রাখতে পারেন না। তাঁরা কোথায় আছেন অনেক সময় ভুলে যান এমন কি পরিচিত জায়গাতেও নিজেকে হারিয়ে ফেলতে পারেন। তাঁরা ঘনিষ্ট লোককেও না চিনতে পারেন।

ডিমেনসিয়া রোগীরা প্রায়ই বিভ্রান্ত হয়ে পড়েন। তাঁদের চিন্তাশক্তি এবং যুক্তি দিয়ে ভাববার এবং হিসাব করবার ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যেতে পারে। অনেক সময় যুক্তি সম্পন্ন না এরকম সিদ্ধান্তে তাঁরা আসেন এবং সমস্যার সমাধান করতে তাঁদের খুবই অসুবিধা হয়। টাকা পয়সা সামলে চলাটা সমস্যার ব্যাপার হয়ে ওঠে। খুচরা পয়সার হিসাব রাখবার ক্ষমতা এবং টাকাকড়ির মূল্যবোধও তাঁদের কমে আসে। ডিমেনসিয়ার জন্য রোগীদের ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন আসতে পারে। যাঁরা আগে পরিশ্রমী এবং কাজকর্মে উৎসাহী ছিলেন তাঁরা হয়ত অবসন্ন হয়ে পড়তে পারেন। আনন্দদায়ক এবং ভদ্র ব্যবহার করতেন এরকম লোকেরা এই অসুখের ফলে রূঢ়, ঝগড়াটে হয়ে যেতে পারেন। এই পরিবর্তনগুলি আত্মীয় অথবা বন্ধুদের পক্ষে খুবই দুঃখজনক কারণ তাঁদের পরিচিত মানুষটিকে তাঁরা হারিয়ে ফেলেছেন।

আস্তে আস্তে, কয়েক বৎসর পর মস্তিষ্কের বেশীর ভাগই এই রোগে আক্রান্ত হতে পারে। শেষ পর্যন্ত ডিমেনসিয়া রোগীদের রোজকার প্রয়োজনীয়তা, যেমন জামাকাপড় পরা, খাওয়া, স্নান করা অথবা পায়খানায় যাওয়া- এসব কিছুর জন্য সাহায্য দরকার হতে পারে। এক্ষেত্রে প্রতিদিন ২৪ ঘন্টার জন্য রোগীর দেখাশুনা ও শুশ্রুষার প্রয়োজন হতে পারে। একজন মানুষের পক্ষে এই সমস্ত দায়িত্বের ভার সামলান খুবই কষ্টকর।

সব একা সামলাতে যাবেন না

Do not try to manage alone

সমস্ত কাজের ভার বা দায়িত্ব নিজের উপর নেবেন না। অতিরিক্ত কাজের জন্য আপনার স্বাস্থ্য হয়ত নষ্ট হয়ে যেতে পারে এবং আপনার পক্ষে সেবা শুশ্রুষা করা একেবারে অসম্ভব হয়ে উঠতে পারে।

অন্য লোক আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন। আপনার আত্মীয়, স্বজন, প্রতিবেশী, বন্ধুদের বুঝিয়ে বলুন। তাঁরা কোনভাবে সাহায্য করতে পারবেন কি না জিজ্ঞাসা করে দেখতে পারেন। নীচে যে সব বিভাগের নাম লেখা আছে তাদের ভিতর দিয়েও সাহায্য পেতে পারেন। ইংরাজী ভাষায় যদি আপনার কোন অসুবিধা থাকে তবে দোভাষীর সাহায্য পাওয়া সম্ভব কিনা জিজ্ঞাসা করে দেখতে পারেন।

স্বাস্থ্য সেবাব্যবস্থা

Health services

আপনার ডাক্তারের সাথে সব প্রথমে কথা বলে দেখুন। যাঁর ডিমেনসিয়া আছে বলে আপনার সন্দেহ হচ্ছে তাঁর রোগ যেন সঠিক ভাবে নির্ধারিত হয়। এই রোগের বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে যদি আপনি আলাপ করতে চান তবে সেটা আপনার ডাক্তারকে বলুন দেওয়ার জন্য। রোগীর অবস্থার কি কি পরিবর্তন ঘটেছে সেগুলি ডাক্তারকে বলবেন। ডাক্তার আপনাকে স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় অন্যান্য যে সব সুবিধা আছে সেগুলির খোঁজ দিতে পারবেন।

* "ডিস্ট্রিক্ট নার্স" বাড়ীতে কিছু শুশ্রুষার বন্দোবস্ত করতে পারবেন। রোগী যদি পায়খানা, প্রস্রাবের বেগ আটকাতে অথবা পায়খানায় হেঁটে যেতে অক্ষম হন তবে "ডিস্ট্রিক্ট নার্স" ঐ ব্যাপারে সাহায্য করতে পারবেন।
* "হেল্থ ভিজিটার্স" সাধারণ স্বাস্থ্যের ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারবেন।
* "কমিউনিটি সাইকিয়াট্রিক নার্স" (মানসিক রোগের জন্য আপনার অঞ্চলের নার্স) রোজকার জীবন ধারণ সম্পর্কে এবং মানসিক স্বাস্থের বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারবেন। রোগীর কোন ব্যবহার যদি সামলান অসুবিধা হয় তবে সেই পরিস্থিতিতে আপনি কি করতে পারেন সে বিষয়েও পরামর্শ দিতে পারবেন।

সামাজিক সেবাব্যবস্থা

Social services

আপনি স্থানীয় সোশাল সার্ভিস বিভাগের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। ডিমেনসিয়া রোগী তাদের কাছ থেকে কতটা সাহায্য পেতে পারেন সেটা নির্ধারণ করবার জন্য তাঁদেরকে বলতে পারেন। যিনি রোগীর দেখাশোনা করবেন তাঁর পক্ষে কতটা দায়িত্ব নেওয়া বা কাজ করা সম্ভব সেটা এই বিভাগের থেকেই ঠিক বলে দিতে পারবে। কতটা সাহায্য পেতে পারবেন সেটা ঠিক করবার জন্য সোশাল সার্ভিসকে কোন খরচ দিতে হবে না তবে এই সাহায্যের জন্য কিছুটা খরচ দিতে হতে পারে - কতটা খরচ দিতে হবে সেটা রোগীর রোজগারের উপর নির্ভর করবে।

* "হোম কেয়ার সার্ভিস" রোগীর নিজস্ব পরিচর্যার জন্য যেমন স্নান করতে, জামা কাপড় পরতে সাহায্য করতে পারবেন।
* "হোম সাপোর্ট সার্ভিস" বাড়ীতে সাহায্য করতে পারবেন এবং ডিমেনসিয়া রোগীর সঙ্গে কিছুক্ষণ থেকে যিনি রোগীর দেখাশোনা করেন তাঁকে বাড়ীর বাইরে যেতে দিতে পারবেন।