



iSupport ডিমেনশিয়া জন্য

iSupport কী?

iSupport হল একটি অনলাইন সহায়তা প্যাকেজ যা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের যত্নকারীদের জন্য তথ্য এবং সহায়তা প্রদান করে। এটির লক্ষ্য আপনাকে ডিমেনশিয়া সম্পর্কে এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির যত্ন নেওয়ার বিষয়ে জানতে সাহায্য করা। এটিতে কীভাবে নিজের যত্ন নেওয়া যায় তার তথ্যও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, যাতে আপনি যে ব্যক্তির যত্ন নেন তাকে সমর্থন করা চালিয়ে যেতে পারেন।

iSupport পাঁচটি মডিউল নিয়ে গঠিত:

- (১) ডিমেনশিয়া কী?
- (২) একজন কেয়ারার / যত্নকারী হওয়া
- (৩) নিজের যত্ন
- (৪) প্রতিদিনের যত্ন প্রদান করা
- (৫) ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পরিবর্তনের সাথে নিজেকে খাপ খাওয়ানো

'যত্নদান / কেয়ারিং করা' কী?

আপনি যদি কোনো ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির পিতা-মাতা, আত্মীয়, স্বামী/স্ত্রী বা বন্ধু হয়ে থাকেন এবং তাদেরকে দেখাশোনা করেন - যারা আপনাকে ছাড়া তাদের জীবন পরিচালনা করা কঠিন বলে মনে করে, তাহলে আপনাকে 'তাদের কেয়ারার' বলা যেতে পারে।

আপনি হয়তো মনে করতে পারেন যে আপনি শুধু আপনার পরিবারের সদস্য বা বন্ধুর জন্য সাহায্য করছেন, তাই 'কেয়ারার' শব্দটি অদ্ভুত লাগতে পারে। কিন্তু আপনি নিজেকে একজন কেয়ারার (যত্নকারী) হিসাবে দেখলে আপনার জন্য সাহায্য পেতে সহজ হতে পারে।

ডিমেনশিয়া এবং মানসিক স্বাস্থ্য একটি কলঙ্ককর মনে হতে পারে, এবং সাহায্য চাওয়া কঠিন বোধ হতে পারে। এটি প্রায়ই একা এবং সাহায্যহীন মনে হতে পারে। নিজে জ্ঞান অর্জন করে এবং কী সহায়তা পাওয়া যায় তা খুঁজে বের করার মাধ্যমে, আপনি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে আরও ভালভাবে সাহায্য করতে পারেন।



সাহায্য সেবাসমূহ

১.
২.
৩.



রোগীকে তাঁর ব্যক্তিগত যত্নে সংযুক্ত রাখুন

ব্যক্তিকে তাঁর নিজের যত্ন নিতে যতটা সম্ভব সাহায্য করুন।
পরিবেশ পরিবর্তনের চেষ্টা করুন, উদাহরণস্বরূপ, শাওয়ার না
করে স্পঞ্জ বাথের ব্যবস্থা করা এবং প্রয়োজনীয় নির্দেশনা প্রদান
করা।

পিছলে পড়ে যাওয়া সম্পর্কে সতর্ক থাকা - পিছলে পড়া রোধ
করার জন্য নন-স্লিপ বাথ বা শাওয়ার ম্যাট ব্যবহার করুন।

আপনি যখন একজন ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে তাঁর ব্যক্তিগত
যত্নে সাহায্য করার চেষ্টা করবেন, তখন তিনি আপনাকে বাধা দিতে
পারেন। সহানুভূতিশীল হন এবং তিনি কেন তা করেন এটা বোঝার
চেষ্টা করুন।



টয়লেট করা এবং মল-মূত্রের বেগ সামলানোর যত্ন নেওয়া

প্রয়োজনমত পরিবেশ পরিবর্তন করুন। এটি মূত্রাশয় বা অন্ত্রের
নিয়ন্ত্রণ হারানোর সমস্যা কমাতে পারে। উদাহরণস্বরূপ,
বাথরুমের দরজায় একটি টয়লেটের ছবি রাখুন।

নিয়মিত টয়লেটে যাওয়ার কথা মনে করিয়ে দিন।

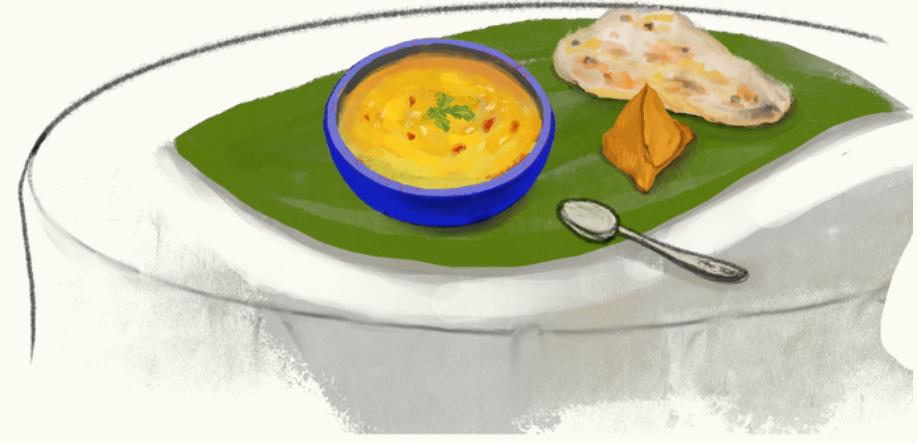
প্রয়োজনে মলমূত্রের বেগ সামলাতে না পারা সংক্রান্ত সহায়ক
সরঞ্জাম এবং অন্যান্য সরঞ্জাম ব্যবহার করার কথা বিবেচনা
করুন।

মনে রাখবেন, কোন দুর্ঘটনার জন্য ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত
ব্যক্তিকে দোষারোপ করবেন না।



রোগী নিয়মিত পানাহার করছেন, এটা নিশ্চিত করুন

আপনি হয়ত তাদেরকে এটা নিয়মিত মনে করে
দিতে হবে। তাদের পছন্দ এবং স্বাস্থ্য অনুযায়ী
তাদের খাদ্য নিয়ন্ত্রণ করুন।



রুটিন মেনে চলুন

ডিমেনশিয়া হওয়ার আগের রুটিনগুলির সাথে
সামঞ্জস্য রেখে নতুন রুটিন করুন।

ডিমেনশিয়াতে আক্রান্ত ব্যক্তির সামর্থ্য পরিবর্তন
হওয়ার সাথে সাথে রুটিনগুলোকে প্রয়োজন
অনুযায়ী মানিয়ে নিতে প্রস্তুত থাকুন।

অখাদ্য জিনিস, ধারালো বস্তু, গৃহস্থালির রাসায়নিক এবং দাহ্য জিনিসপত্র নিরাপদ স্থানে রাখতে ভুলবেন না।



আরও তথ্যের জন্য, iSupport মডিউল 4 দেখুন।

এই পোস্টারটি [Providing everyday care to the person with dementia](#) থেকে অভিযোজিত এবং অনুবাদ করা হয়েছে। এই
অভিযোজনের বিষয়বস্তু বা সঠিকতার জন্য WHO দায়ী নয়।

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির কেয়ারারদের জন্য দরকারী টিপস
ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির যত্ন নেওয়া অব্যাহত রয়েছে তা নিশ্চিত
করা

ডিমেনশিয়া জন্য
iSupport



অগ্রিম পরিকল্পনা করুন

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে তাদের নিজের যত্নের জন্য তাদের মতামত জিজ্ঞাসা করুন, কার দ্বারা এবং কোথায় তারা যত্ন গ্রহণ করতে চান।

এমন লোকদের সাথে কথা বলুন যারা প্রয়োজনে সহায়তা দিতে ইচ্ছুক, উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি আর যত্ন দিতে না পারেন।

ভবিষ্যতের যত্নের খরচের জন্য একটি পরিকল্পনা করুন। আরও উন্নত যত্নের প্রয়োজন হলে এবং তাদের শেষ জীবনের সিদ্ধান্তের ক্ষেত্রে তাদের পছন্দগুলি নিয়ে আলোচনা করুন।



তথ্য সংগ্রহ করুন

ভালো সিদ্ধান্ত নিতে আপনার অনেক তথ্যের প্রয়োজন হবে। আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব, ডাক্তার এবং আপনার কাছের অন্য কোনো ব্যক্তি এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে কথা বলুন এবং একসাথে সিদ্ধান্ত নিন।

আপনার দেশের আইন অনুসারে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ইচ্ছা প্রতিফলিত করে এমন নির্দেশাবলী প্রস্তুত করুন।



আরও তথ্যের জন্য, iSupport মডিউল 2 দেখুন।

এই পোস্টারটি Ensuring that the person with dementia continues to receive care থেকে অভিযোজিত এবং অনুবাদ করা হয়েছে। এই অভিযোজনের বিষয়বস্তু বা সঠিকতার জন্য WHO দায়ী নয়।



SUPPORTED BY



National Institute for
Health and Care Research

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির কেয়ারদের জন্য দরকারী টিপস
ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ রক্ষা করা

ডিমেনশিয়া জন্য
iSupport



ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে
যোগাযোগ রক্ষা করা

এটি আপনার যত্নে থাকা ব্যক্তির সাথে আপনার সম্পর্কের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। এমনকি এটি তাদেরকে বা আপনাকে হতাশ, দুঃখিত বা রাগান্বিত করতে পারে।



সযত্নে উষ সাংই বটে

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে একবারে একটি জিনিস জিজ্ঞাসা করুন বা বলুন। ছোট ছোট বাক্য এবং সহজ শব্দ ব্যবহার করুন যা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি বুঝতে পারে। যতবার প্রয়োজন ততবার শান্তভাবে তথ্য পুনরাবৃত্তি করুন।

প্রয়োজন হলে, মুক্ত-প্রান্ত প্রশ্নগুলোকে বন্ধ-প্রান্ত প্রশ্নে পরিবর্তন করুন যার উত্তর শুধু হ্যাঁ বা না দিয়ে দেওয়া যেতে পারে।

নিশ্চিত করুন যে, ব্যাকগ্রাউন্ডে টেলিভিশন বা রেডিওর মতো কোনও মনোযোগ বিকর্ষক আওয়াজ নেই।



সম্মানজনকভাবে মনোযোগ আকর্ষণ
করুন

আপনি যাকে দেখাশুনা করেন তার সাথে স্পষ্টভাবে, ধীরে ধীরে এবং তাদের জন্য আরামদায়ক ভলিউমে কথা বলার মাধ্যমে তার মনোযোগ আকর্ষণ করুন। মনে রাখবেন, তাদের সামনাসামনি বসে এবং চোখে চোখ রেখে কথা বলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি তাদের একটি হাত, বাহু বা কাঁধের সামনে হালকাভাবে টোকা দেওয়ার চেষ্টা করতে পারেন, বা ব্যক্তিকে তার নাম বা ডাকনামে ডাকতে পারেন যা তিনি চিনতে পারেন।



আপনার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করুন

মাঝে মাঝে, আপনি হয়তো বুঝতে পারবেন না যে আপনার যত্নে থাকা ব্যক্তি কি বলতে চাইছেন। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি ব্যক্তিটিকে গুরুত্বের সাথে দেখছেন - তারা হয়তো আপনাকে কিছু বলার চেষ্টা করছে।

ধৈর্য ধরুন এবং তাদেরকে নীজের কথা নীজে খুঁজে বের করার জন্য সময় দিন। তাদের মুখের অভিব্যক্তি এবং শরীরের ভাষা সহ তাদের প্রতিক্রিয়াগুলিতে মনোযোগ দিন।

ব্যক্তি যে অনুভূতি প্রকাশ করে সে সম্পর্কে সমবেদনা দেখান। মনে রাখবেন যে ইতিবাচক কিছু বলা বা ব্যক্তির প্রশংসা করা তাদের ভালো অনুভব করাতে পারে।



আরও তথ্যের জন্য, iSupport মডিউল 2 দেখুন।

এই পোস্টারটি [Communicating information to the person with dementia](#) থেকে অভিযোজিত এবং অনুবাদ করা হয়েছে। এই অভিযোজনের বিষয়বস্তু বা সঠিকতার জন্য WHO দায়ী নয়।



SUPPORTED BY



National Institute for
Health and Care Research



সক্রিয় যোগাযোগ রাখুন

সামাজিক সহায়তা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি বিশ্বাস করেন এমন কারো সাথে নিয়মিত কথা বলুন, যিনি আপনার পরিস্থিতি এবং অনুভূতি বোঝেন। এটি হতে পারে আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব, নিজের সম্প্রদায়, ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক নেতা, একজন প্রতিবেশী, বা একজন স্বেচ্ছাসেবক।



রিলাক্স করার দিকে মনোনিবেশ করুন

রিলাক্স করা আপনার মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে। এটি আপনাকে যেকোনো কাজ সম্পন্ন করার ক্ষেত্রে আরও কার্যকর হতে সাহায্য করতে পারে এবং এটি আপনাকে দীর্ঘ সময় অন্যকে যত্ন প্রদান করতে সাহায্য করবে। রিলাক্স করা যায় এমন কিছু প্রতিদিন করার চেষ্টা করুন।



রিলাক্স করার বিভিন্ন উপায় বিবেচনা করুন

রিলাক্স করা প্রত্যেকের জন্য আলাদা। কিছু লোক ধ্যান করা বা শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম করাকে আরামদায়ক মনে করেন। আবার অন্যরা ব্যায়াম করা, বই পড়া, গান শুনানো, অথবা তাদের যত্নে থাকা ব্যক্তির সাথে আনন্দদায়ক কার্যকলাপ করতে উপভোগ করে।



অপকারী চিন্তাগুলোকে উপকারী চিন্তায় পরিবর্তন করে

আমাদের চিন্তাগুলো নির্ধারণ করে যে আমরা কেমন অনুভব করি। যা ঘটবে তা আপনি পরিবর্তন করতে পারবেন না, তবে আপনি আপনার প্রতিক্রিয়া পরিবর্তন করতে পারেন।

আপনি আপনার অসহায় চিন্তাগুলিকে সহায়ক চিন্তায় পরিবর্তন করে বিভিন্ন চিন্তা করতে শিখতে পারেন।

আপনার চিন্তাভাবনা বদলানো সবসময় সম্ভব নাও হতে পারে। এই পরিস্থিতিতে, নিজেকে ভালো ভাবে দেখতে চেষ্টা করুন এবং নিজে মন খারাপ না করার এই অনুভূতিগুলি গ্রহণ করুন।



এমন ঘটনা কী যে আমার মন খারাপ করছে?

আমার অসহায় চিন্তা কি?

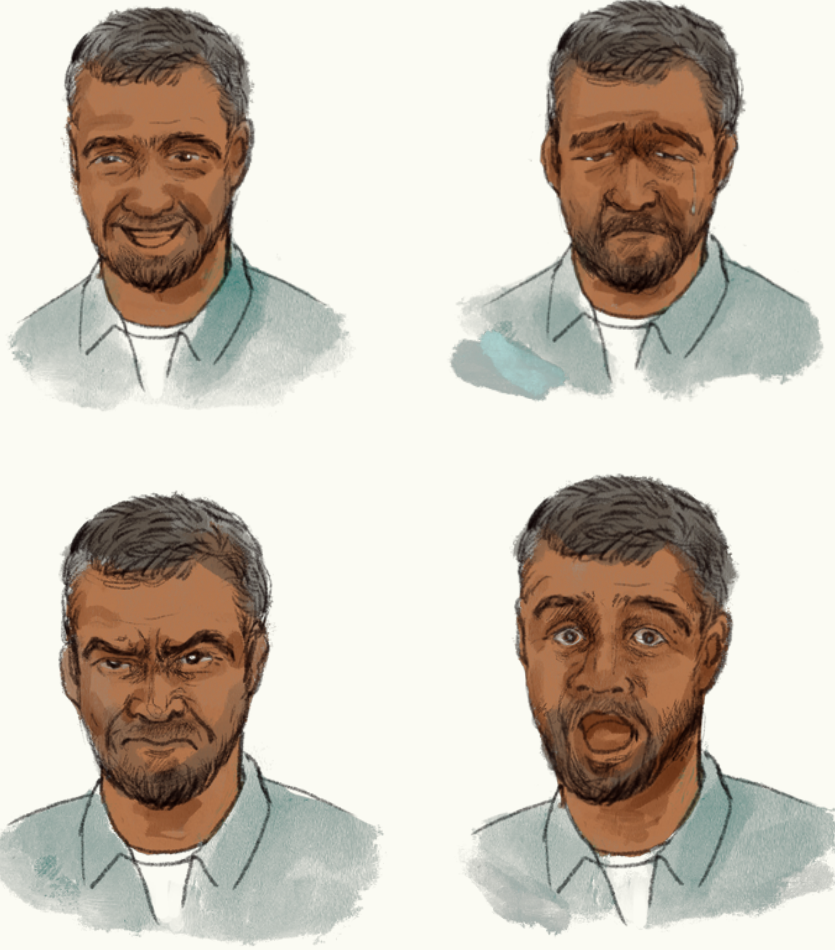
চিন্তা করার একটি আরো সহায়ক উপায় কি হতে পারে?

কিভাবে সহায়ক চিন্তা আমাকে ভাল বোধ করতে পারে?



আরও তথ্যের জন্য, iSupport মডিউল 2 এবং 3 দেখুন।

এই পোস্টারটি Caring for myself থেকে অভিযোজিত এবং অনুবাদ করা হয়েছে। এই অভিযোজনের বিষয়বস্তু বা সঠিকতার জন্য WHO দায়ী নয়।



রোগ বাড়ার সাথে সাথে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত
ব্যক্তির মধ্যে পরিবর্তন আসতে পারে

অনেকগুলো পরিবর্তনের মধ্যে রয়েছে আশঙ্কা, বিষণ্ণতা, উদ্বেগ, প্রত্যাহার, অতিরিক্ত সন্দেহ, ঘুমের অসুবিধা বা বিচার বিবেচনায় পরিবর্তন ইত্যাদি। তাছাড়া, আক্রান্ত ব্যক্তি আরো অনেক লক্ষণও দেখাতে পারেন, যেমন, বিভ্রান্তি, জ্ঞানগত অবনতি (যেমন স্মৃতিহারানো), বিভ্রম এবং হ্যালুসিনেশন, পুনরাবৃত্তিমূলক আচরণ বা ঘুরে বেড়ানো।



তাদের মানসিক পরিবর্তনের কারন
সনাক্ত করুন

এই পরিবর্তনটি দেখতে কেমন? এতে আপনার স্বভাবগত প্রতিক্রিয়া কি?

পরিবেশ বা আপনার দৃষ্টিভঙ্গি কোন একটি উপসর্গের কারণ হতে পারে কিনা তা চিহ্নিত করুন।

অন্য রকম প্রতিক্রিয়া এবং ভিন্ন পদ্ধতির চেষ্টা করুন - আপনার প্রথম প্রতিক্রিয়া সবসময় কাজ নাও করতে পারে।



ਆਓ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਨੂੰ ਝਿੱਕ ਉਦਾਹਰਣ
ਵਜੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ

উভয় লক্ষণই ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে থাকতে পারে এবং এটি খুব বিরক্তিকর হতে পারে। এই পরিবর্তনগুলির প্রভাব কেমন তা শনাক্ত করুন এবং কোন কারণে তারা বিষণ্ণ বা উদ্ভিগ্ন বোধ করছেন তা নির্ধারণ করার চেষ্টা করুন।

আপনি সাধারণত কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানান এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে আরও ভাল বোধ করাতে আপনি কী করতে পারেন সে সম্পর্কে চিন্তা করুন। উদাহরণস্বরূপ, তাদের সুখকর করার উপায়গুলি সম্পর্কে চিন্তা করুন, বা তারা যে জিনিসগুলি উপভোগ করেন তা করতে উৎসাহিত করুন।

যদি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মেজাজ নিয়মিত এবং মারাত্মকভাবে অবনতি হয় বা আপনি যদি মনে করেন যে তারা তাদের নিজের ক্ষতি করার ঝুঁকিতে রয়েছেন, তাহলে অবিলম্বে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।



আরও তথ্যের জন্য, iSupport মডিউল 5 দেখুন।

এই পোস্টারটি Responding to changes in the person with dementia থেকে অভিযোজিত এবং অনুবাদ করা হয়েছে। এই অভিযোজনের বিষয়বস্তু বা সঠিকতার জন্য WHO দায়ী নয়।



আপনি একা নয়

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির যত্ন নেওয়া খুবই কঠিন হতে পারে এবং আপনি একাকী এই অভিজ্ঞতার মোকাবিলা করা প্রয়োজন নেই।



সহজলভ্য সাপোর্ট সার্ভিসের ব্যবহার করুন

আপনার কমিউনিটিতে অথবা অনলাইনে অনেক সার্ভিস থাকতে পারে, যেমন নীজের যত্ন নির্দেশিকা, যত্নকারীর প্রশিক্ষণ, অবকাশ, বা অনানুষ্ঠানিক সাপোর্ট গ্রুপ ইত্যাদি।



অন্যের কাছে সাহায্যের চান

আপনার কী সমস্যা এবং আপনার কী ধরনের সাহায্য প্রয়োজন তা বর্ণনা করুন।

অন্যের কাছে সাহায্য চাওয়া অন্যায নয়। অন্যদের জড়িত করিলে, এটি ডিমেনশিয়া ব্যক্তিকে সাহায্য করার একটি উপায়।



বিভিন্ন ধরনের সাহায্যের কথা বিবেচনা করুন

আপনি ব্যবহারিক সাহায্য চাইতে পারেন যেমন ঘর পরিষ্কার করা, খাবার তৈরি করা; ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে আনন্দদায়ক ক্রিয়াকলাপ করতে সহায়তা করা যেমন পরিবারের সদস্যদের একজনকে

আক্রান্ত ব্যক্তির কাছে পড়তে বলা; মানসিক সাহায্য করা, ডিমেনশিয়া সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহ করা ইত্যাদি।



আরও তথ্যের জন্য, iSupport মডিউল 2 দেখুন।

এই পোস্টারটি [Reaching out to others for help](#) থেকে অভিযোজিত এবং অনুবাদ করা হয়েছে। এই অভিযোজনের বিষয়বস্তু বা সঠিকতার জন্য WHO দায়ী নয়।