

## যত্নশীলদের জন্য যত্ন

স্মৃতিভ্রংশ বন্ধুত্বপূর্ণ কেইগলের (Dementia Friendly Keighley) ক্ষেত্রে যত্নশীলদের দেখাশোনার গুরুত্ব আমরা সবসময় বুঝতে পেরেছি। এমন কি যখন যত্নশীলরা দিনে ২৪ ঘন্টা, সপ্তাহে ৭ দিন সর্বোচ্চ ভার নিচ্ছেন তখনো স্মৃতিভ্রংশ রোগে ভুগছেন এমন রোগীদের প্রবণতা থাকে তাদের প্রয়োজনীয় সাহায্য সহযোগিতা পাবার।

এই রোগের কঠোর এবং প্রগতিশীল প্রকৃতির কারণে স্মৃতিভ্রংশ রোগের যত্নশীলরা প্রায়ই অন্যান্য রোগের যত্নশীলদের তুলনায় উচ্চ মাত্রার ধকল অনুভব করেন। তাদের নিজেদের জন্য সাধারণত সময় বের করা সহজ হয়না তবে এটি আরও কঠিন হয়ে পরে সামাজিক দূরত্ব এবং স্ব-বিচ্ছিন্নতার সাথে।

সাহায্য চাইতে কখনই ভয় পাবেন না; এটি দুর্বলতার লক্ষণ নয় এবং অনেক যত্নশীলরাই সাহায্য চাওয়ার পর ভালো ভাবে মানিয়ে নিতে পারেন। সাহায্যকারী দল গুলো অত্যন্ত মূল্যবান হয়। এটা জীবনদায়ক হতে পারে, শুধুমাত্র তাদেরকে এতটুকু বলতে পারা যারা বুঝতে পারবে যে কতটুকু কঠিন জিনিস হতে পারে এবং কি তারা মানুষের প্রতি অনুভব করছে। আপনি যেখানেই থাকুন না কেন সেখানকার কারো সাথে কথা বলা ছাড়া কোন বিকল্প আপনার নেই।

যেহেতু আমরা অবরুদ্ধ তাই মুখোমুখি দেখা করা সম্ভব নয়, তবে স্মৃতিভ্রংশ বন্ধুত্বপূর্ণ কেইগল (Dementia Friendly Keighley) স্মৃতি বিভ্রাটকারীদের জন্য একটি অনলাইন আসর পরিচালনা করেন। প্রতি বৃহস্পতিবার সন্ধ্যা ৭ টায় এটি অনুষ্ঠিত হয়; মানুষ কী ঘটছে, কীভাবে তারা সামাল দিচ্ছে এবং কিভাবে কঠিন পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করছে এই সব বিষয়ে পরামর্শ এবং তাদের ভাবনাগুলো আলোচনা করছে। আপনি যদি আমাদের সাথে যোগ দিতে চান অথবা আরও তথ্যের জন্য ম্যাগিকে কল করুন ০৭৯৭১৫২৭৫২৫ এই নাম্বারে।

স্মৃতিচারণে আক্রান্ত ব্যক্তির যত্ন নেওয়া প্রায়শই প্রতিযোগিতাপূর্ণ এবং বর্তমান অবরুদ্ধ সময়ে চাপা উত্তেজনা বাড়তে বাধ্য। আপনার যদি কোন সহায়তা বা দিকনির্দেশনা প্রয়োজন হয়, বা কেবল এমন কারও সাথে কথা বলার জন্য প্রয়োজন হয় যে আপনার পরিস্থিতি বুঝবে, স্মৃতিভ্রংশ বন্ধুত্বপূর্ণ কেইগল (Dementia Friendly Keighley) আছে আপনার জন্য প্রতি সপ্তাহে ৭ দিন পুরো করোনাভাইরাস সংকট জুড়ে। আমাদের ০৭৪৫২৭৭৩৭৮৮ এ কল করুন প্রতিদিন ১০টা থেকে ২টার মধ্যে। অথবা এই সময়ের বাইরে কোনও তথ্য থাকলে আমাদেরকে জানিয়ে রাখুন এবং আমরা আপনাকে আবার ফিরতি ফোন করব।

