

অন্তরণের সময় কার্যকলাপের জন্য কিছু ধারণা

আপনারা সকলেই জানেন যে আমাদের সবাইকে মুখোমুখি হয়ে সমস্ত কার্যকলাপ থামাতে হয়েছিল তাই এটা গুরুত্ব পূর্ণ যে লকডাউনের সময় নিজেকে অবকাশ দেয়ার জন্য অন্য কোন উপায় খুঁজে নেয়া। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম, অনলাইন ফোরাম বা ফোনের মাধ্যমে মানুষের সাথে যোগাযোগ করা।

বন্ধুদের এবং আত্মীয়দের আপনার জন্য পত্রিকা, ম্যাগাজিন, সংগীত, গেমস আনতে বলুন- যা আপনি মনে করেন স্মৃতিভ্রংশ (ডিমেনশিয়া) আক্রান্ত ব্যক্তিটি পছন্দ করতে পারেন। তারা এইগুলি আপনার জন্য সামাজিক দূরত্বের নির্দেশিকা বজায় রাখার জন্য দরজার সামনে রেখে যেতে পারে।

কিছু সংস্থার বিনা মূল্যে অনলাইন কার্যকলাপ, পরামর্শ এবং সহায়তা রয়েছে এবং যদি কেউ সিঙ্গিং টিপোটটি মিস করেন তাহলে মজাদার একক সঙ্গীতের জন্য নিচের লিঙ্কটি দেখুন

মস্তিস্কের জন্য গান লরেনের সাথে

ডিমেনশিয়া এবং তাদের যত্ন প্রদানকারীদের জন্য একক সঙ্গীত

<https://www.youtube.com/user/6ftloftslug/videos>

বাহিরে যান, মনে মনে আপনার বাগানে প্রবেশ করুন অন্য ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ সীমাবদ্ধ করতে। বাইরে কিছু করার সন্ধান করুন অথবা কেবল বসে থাকুন রোদ থেকে আমরা যা পাচ্ছি তা সহায়তা করবে। টাটকা বাতাস এবং সবুজ স্থান প্রফুল্লতা আহরণ এবং কিছু উদ্দীপনা প্রদান করতে সহায়তা করবে।

যদি পারেন কয়েকটা পাত্রে কিছু বীজ অথবা ফুলের চারা রোপন করে জানালার কাছাকাছি রাখুন। তাড়াতাড়ি বেড়ে উঠে এমন বীজ ব্যবহার করুন, যেমন লেটুস পাতা, মটর শুটি এবং সূর্যমুখী যেনো এগুলোর জলদি বেড়ে উঠা কাছ থেকে দেখতে পারেন এবং পরিনত হলে খেতে পারেন।

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 এর মধ্যে। অথবা এই সময়ের বাইরে কোনও তথ্য থাকলে আমাদেরকে জানিয়ে রাখুন এবং আমরা আপনাকে আবার ফিরতি ফোন করব।

