

আত্মসংযমহীনতা প্রতিরোধের ব্যবস্থা

স্মৃতিভ্রংশের পরবর্তী পর্যায়ে প্রায়শই আত্মসংযমহীনতার বিকাশ হয় তবে তা অন্যান্য সময়েও হতে পারে। টয়লেট খুঁজে পাওয়া, সময়মতো তাতে পৌঁছানো, অথবা সময়মতো সমস্যা, নড়াচরা অথবা যোগাযোগের মতো ব্যাপারগুলো একারণেই কঠিন মনে হয়।

এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে, এটা স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত ব্যক্তির দোষ নয়, এবং এটা লজ্জার কিছু নয়। যদিও এটা বিরক্তিকর হতে পারে তাই স্মৃতিভ্রংশের আক্রান্ত কাউকে অনিচ্ছাকৃত কিছু করার থেকে বিরত রাখার পরামর্শ এখানে দেয়া হলো।

১. পানিশূণ্যতা এবং কোষ্ঠকঠিন্য প্রতিরোধের জন্য ভালোভাবে হাইড্রেটেড থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ, যার উভয়ই আত্মসংযমহীনতার দিকে ঠেলে দেয়। প্রতিদিন প্রায় ২ লিটার তরল খাওয়ার লক্ষ্য রাখা উচিত।

২. অন্ত্রের গতিবিধিকে উৎসাহী করতে প্রচুর পরিমাণে ফাইবারযুক্ত স্বাস্থ্যকর ভারসাম্যযুক্ত খাদ্য গ্রহণে সাহস দেয়া উচিত। কোষ্ঠকাঠিন্য বিকশিত হচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য অন্ত্রের ক্রিয়াকলাপের উপর নজর রাখুন।

৩. অস্থিরতার লক্ষণগুলির জন্য ব্যক্তিকে পর্যবেক্ষণ করুন; বেদনা, গতিবিধি, তাদের ক্রাচ ধরে দাঁড়ানো, রুমের কোনায় চলে যাওয়া অথবা তাদের পোশাকে অসামঞ্জস্যতা, এই কারণগুলো তাদের টয়লেট এ যাওয়ার লক্ষণ হতে পারে।

৪. টয়লেটে যাওয়ার জন্য ব্যক্তিটি যে ভাষা ব্যবহার করতে পারে সে সম্পর্কে সচেতন হন। "আমার বাইরে যেতে হবে", "এটি আসছে" এবং "আমার জিনিসটি দরকার" এর মতো সাধারণ বাক্যাংশগুলি।

৫. কিছু লোক টয়লেটে যাওয়ার কথা মনে করিয়ে দেওয়ার সময় সাড়া দেয়। ব্যক্তিটিকে প্রতি ঘন্টায় যাওয়ার জন্য মনে করিয়ে দিন।

৬. নিশ্চিত করুন যেন ব্যক্তি টয়লেট খুঁজে পান। টয়লেটের দরজার উপর একটি নিশানা রাখা সত্যিই সহায়ক। প্রবেশপথ পরিষ্কার রাখুন, এবং টয়লেট এর ছিটকিনি লাগানো নেই এবং স্পষ্ট হলে আধখোলা আছে এটা নিশ্চিত করুন। প্রয়োজন হলে রাতে বাতি জালিয়ে রাখতে হবে।

৭. বোতাম এবং বেল্টের পরিবর্তে ইলাস্টিক কোমরবন্ধ সহ প্যান্টগুলির মতো খুলে ফেলা সহজ এমন পোশাক ব্যবহার করুন। উপযুক্ত মনে হলে ব্যক্তিকে টয়লেট ব্যবহার করতে সহায়তা করুন এবং সাথে থাকুন, অন্যথায় ব্যক্তিটির সন্ত্রম ও গোপনীয়তা বজায় রাখতে একটু সুবিবেচনাপূর্ণ দূরত্বে সরে যেতে হবে।

৮. পুরুষদের জন্য টয়লেটের আসনটি ছেড়ে দেওয়া নিশ্চিত করুন।

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।

