

## হাইড্রেটেড থাকুন, এমনকি গরম আবহাওয়াতেও

বিভিন্ন কারণে স্মৃতিভ্রংশ রোগীদের জন্য ডিহাইড্রেশন একটি সাধারণ চ্যালেঞ্জ। মস্তিষ্কের যে অংশটি বুঝতে পারে যে আমরা পানিশূন্য হয়ে পরেছি এবং বার্তা প্রেরন করে জানায় যে আমরা তৃষ্ণার্ত তা সব সময় সঠিকভাবে কাজ করে না। এটা হতে পারে যে গতিশীলতার সমস্যার কারণে প্রবেশ করানো কঠিন; কোন কিছু গিলে ফেলা হাইড্রেট থাকার জন্য আপত্তিকর কারো কারো জন্য। মনে রাখার সমস্যার মানে তারা সাধারণত পানি পান করতে ভুলে যায়।

অন্যান্য সমস্যাগুলির পাশাপাশি ডিহাইড্রেশন মূত্রনালীর সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে, যা বিভ্রান্তি এবং সাময়িক উত্তেজনার কারন হতে পারে। গরম আবহাওয়ায় ডিহাইড্রেশনের সাথে সম্পৃক্ত সমস্যাগুলো আরো জোড়ালো হয় যখন আমাদের সবার আরো বেশী পানি পান করা প্রয়োজন।

তাই স্মৃতিভ্রংশে জীবন যাপন করা লোকদের হাইড্রেটেড রাখতে আমরা কিভাবে সাহায্য করতে পারি, বিশেষত অধিক গরমের সময়? কিছু জিনিস রয়েছে এখানে যা আমাদের যত্নশীলরা সহায়ক মনে করে।

১. নাগালের মধ্যে হালকা ওজনের পানি ভর্তি গ্লাস এবং পানি খাওয়ার পাত্র রেখে দিন।
২. পান করার পাত্র উপযুক্ত কিনা তা নিশ্চিত করুন, যেমন- পানি ঝরে পরবেনা এমন কাপ অথবা মগ শক্ত ভিত এর সাথে ব্যবহার করুন, এবং দৃষ্টি সীমানার মধ্যে আছে এটা নিশ্চিত করুন। স্ট্রুও এক্ষেত্রে সহায়ক হতে পারে।
৩. পানি পান করাটাকে বন্ধুত্বপূর্ণ করে তুলুন। এক কাপ চা /ফলের রস একসাথে রাখুন। এবং সব সময় খাবারের সাথে পানি পরিবেশন করুন।
৪. তাকে প্রতি নিয়ত পানি করার বিষয়টি মনে করিয়ে দিন। বাড়ির চারিদিকে বিজ্ঞপ্তি এবং চিরকুট লিখে রাখুন। তাদেরকে দিনে ফোন দেয়াটা মনে করিয়ে দেয়ার জন্য আপনার টেলিফোন এলাট(alert) ব্যবহার করুন। বৈদ্যুতিক ভাবে স্মৃতি মনে করিয়ে দেয়ার জন্য কিছু লোক উপকারি হিসেবে পেয়েছেন 'এলেক্সা' কে।

৫. পানিতে ভিন্নতা আনুন এবং আরো আকর্ষণীয় করে তুলুন। সাধারণ পানি আরো বেশী আবেদনময় লাগে একটি লেবুর টুকরো, শসা অথবা কমলা যোগ করলে এবং ভেষজ চা নিয়মিত চা অথবা কফি থেকে ভালো বিকল্প। পানির পরিমাণ বেশী থাকে এমন খাবার পরিবেশন করুন যেমন, স্যুপ, টমেটো, শসা, শতমূলী এবং আংগুর, জাম, কমলা এবং তরমুজ জাতীয় ফল।

স্মৃতিচারণে আক্রান্ত ব্যক্তির যত্ন নেওয়া প্রায়শই প্রতিযোগিতাপূর্ণ এবং বর্তমান অবরুদ্ধ সময়ে চাপা উত্তেজনা বাড়াতে 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 করোনভাইরাস 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।

