

ঘর ত্যাগ করতে চাওয়া

বর্তমান মহামারী চলাকালীন সময়ে কিছু স্মৃতিভ্রংশ মানুষকে বোঝানোর জন্য লড়াই করতে হয় কেন তাদের বাড়িতে থাকতে হবে অথবা তারা “বাড়ি” হিসেবে কোথায় আছে তা জানতে লড়াই করে যাচ্ছেন। এই বিভ্রান্তি সন্ধ্যার দিকে আরও খারাপ হয়ে উঠতে পারে, যা “সানডাউনিং” নামে পরিচিত। আমরা যে যত্নশীলদের সাথে কাজ করি তারা নিম্নলিখিত পদ্ধতির সাথে কিছুটা সাফল্য পেয়েছে। তারা স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত ব্যক্তিদের আরও স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করাতে সাহায্য করতে পারেন, যা তাদের ঘর ছেড়ে যাওয়ার প্রবণতা কমাতে পারে।

১. কোট এবং ব্যাগ গুলি দরজার কাছে রাখার পরিবর্তে আলমারিতে রাখুন। স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত কিছু ব্যক্তির এই জিনিষ গুলো কে ছেড়ে যাওয়ার আকাঙ্ক্ষা কে “ট্রিগার” করে; সেগুলো দেখে তাদের মনে হয় যেন তারা বাইরে চলে যাচ্ছে।
২. দরজার উপরে একটি পর্দার খুঁটি ঝুলিয়ে দিন এবং উপযুক্ত হলে পর্দা টানুন। দরজা আড়াল করার মাধ্যমে স্মৃতি ভ্রংশে আক্রান্ত ব্যক্তিকে দরজা খোলা থেকে বিরত রাখতে পারে।
৩. ব্যক্তিটিকে ঘরের কাজে জড়িত করুন। রোগ নির্ণয়ের আগে তারা কি করতে পছন্দ করতেন? ভাঁজ করা, পরিষ্কার বা টেবিল বিছানোর মতো কাজের ক্ষেত্রে তাদের কাছে সাহায্য চাওয়ার মাধ্যমে তাদের প্রয়োজনীয়তা বোধ করতে দিন। ধন্যবাদ জ্ঞাপন করে তাদের অনুপ্রেরনা দিন এবং প্রয়োজনীয়তা অনুভব করতে দিন, এটা তাদেরকে শান্ত রাখতে এবং চলে যাওয়ার ইচ্ছে কমিয়ে ফেলতে সাহায্য করে।
৪. তারা কোথায় যেতে চান এমন জায়গা সম্পর্কে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন এবং তারা কি বলতে চায় তা মনযোগ দিয়ে শুনুন। তাদের সাথে পুরোনো বাড়ি অথবা তার সাথে জড়িত স্মৃতি গুলো নিয়ে কথা বললে তারা আশস্ত হয়।

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।

