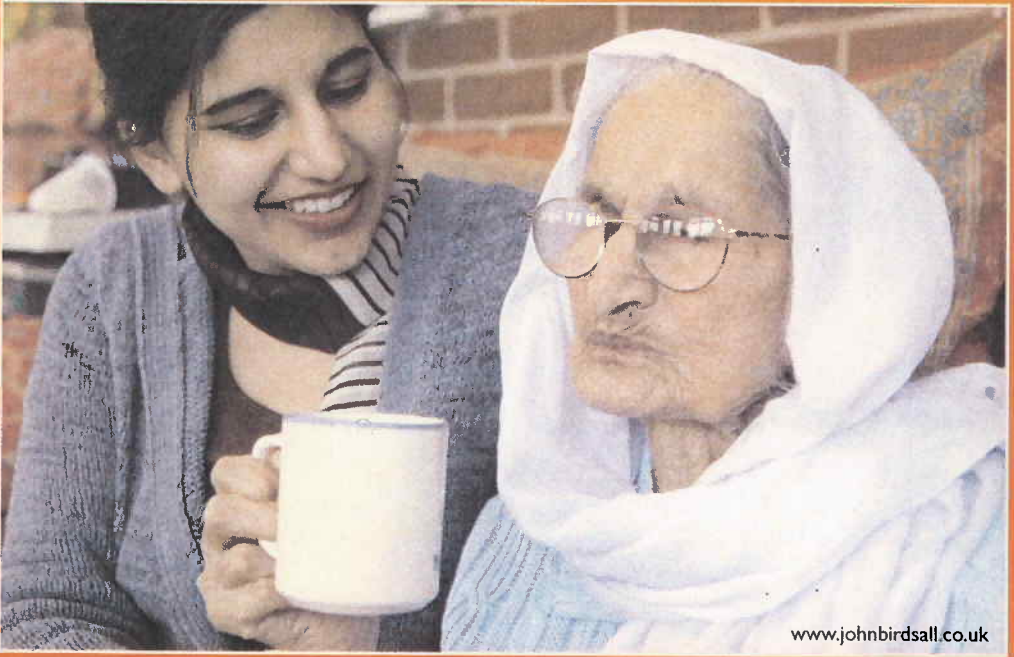


মেরি ইয়াদেইন

সাউথ এশিয়ার কমিউনিটিগুলোর লোকদের মধ্যে ডিমেনশিয়া রোগ সম্পর্কে সচেতনতা
বাড়ানোর কাজে নিয়োজিত



www.johnbirdsall.co.uk

আপনি অথবা আপনার পরিবার পরিজনদের কোনো বৃদ্ধ লোক কি দিনে দিনে:

- মনভূলা হয়ে উঠছেন
- কথাবার্তা বলা বা মনের কথা আদানপ্রদান করা কঠিন হয়ে উঠছে
- পরিচিত লোকদেরকে চিনতে পারছেন না
- বিভ্রান্তিতে ভুগছেন অর্থাৎ কি করবেন বুঝে উঠতে পারেন না?

বয়স বাড়ার সাথে সাথে স্বাভাবিক ভাবেই আমাদের স্মৃতিশক্তিও কমতে থাকে। তবে বয়স বাড়়া ছাড়াও ডিমেনেশিয়া নামের একটি রোগের কারণেও স্মৃতিশক্তি লোপ পেতে পারে।

বর্তমানে ইউ.কে-র ৭৫০,০০০ এরও বেশি লোক ডিমেনেশিয়া রোগে ভুগছেন। এদের মধ্যে ১৮০০০ এরও অধিক রোগীর বয়স ৬৫ বছরের নিচে। ৬৫ বছরের উপরের বয়সের প্রতি ২০ জনের মধ্যে একজন এবং ৮০ বছরের উপরের বয়সের প্রতি পাঁচ জনের মধ্যে একজন ডিমেনেশিয়ায় ভুগে থাকেন।

জাতিগত সংখ্যালঘু জনগোষ্ঠীগুলোতে প্রায় ১৪,০০০ ডিমেনেশিয়া রোগী রয়েছেন। কিন্তু অনেক সার্ভিসই (সাহায্য ব্যবস্থা) এদের প্রয়োজনের উপযুক্ত এবং সহজে পাওয়ার যোগ্য নয়।

ডিমেনেশিয়া কি?

বিভিন্ন কারণে ভিন্ন ভিন্ন ধরনের ডিমেনেশিয়া হয়ে থাকে, যেমন:

আলজের্ইমার্স – শারীরিক কারণ যেমন স্মৃতিশক্তির ক্ষয়, কথাবার্তা বলায় বা মনের কথা আদানপ্রদানে সমস্যা, মানসিক অস্থিতি (এংজায়েটি) অথবা আক্রমণাত্মক কথাবার্তা ও আচরণ।

ভাসকুলার ডিমেনেশিয়া – ব্রেইনে অক্সিজেনের অভাব জনিত ডিমেনেশিয়া।

ডিমেনেশিয়া উইথ লেউয়ি বডিজ – ব্রেইনে মাত্রাতিরিক্ত প্রোটিন জমা হওয়া জনিত কারণে মনোযোগ শক্তির ক্ষয়, ভাষাগত ও কথোপকথন দক্ষতায় পরিবর্তন আসে এবং স্মৃতিশক্তিতে সমস্যা দেখা দেয়।

পিকস ডিজিজ অথবা ফ্রন্টো টেমপোরাল ডিমেনেশিয়া – ব্রেইনের সম্মুখভাগে পরিবর্তন

"আমার কোনো কিছু হয়েছে তা কিছু আমি তেমন অনুভব করতে পারিনি। আমার লক্ষণগুলো সর্বপ্রথম আমার মেয়ে পারমিন্দারের কাছে ধরা পড়ে।"

"আমার নানা ডিমেনেশিয়ায় ভুগছেন। দুই দুইবার বাসস্থানের সামনের রাস্তায়ই পথ হারিয়ে ফেলেছিলেন। কোথায় আছেন, কিভাবেই বা সেখানে গেলেন এবং কেমন করে বাড়ি ফিরবেন তা তিনি বুঝে উঠতে পারেন নাই।"

"আমি সবকিছু তালগোল পাকিয়ে ফেলি। আমার কি যে হচ্ছে তা আমি বুঝতে পারছি না।"

ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলো কি কি?

ডিমেনশিয়া একেক জনের ক্ষেত্রে একেক ভাবে দেখা দেয়। তবে সব ধরনের ডিমেনশিয়ারই কিছু অভিন্ন লক্ষণ রয়েছে, যেমন:

- মনভূলা
- মনে রাখা কষ্টকর হয়
- মনের কথা আদানপ্রদানের দক্ষতা - পঠন, লিখন এবং কথোপকথন শক্তি লোপ পায়
- পরিচিত লোকদেরকে চিনতে না পারা
- আচার আচরণে বা ব্যক্তিত্বে পরিবর্তন দেখা দেয়
- খাওয়াদাওয়া এবং ঘুমের অভ্যাসে পরিবর্তন আসে
- সময় ও স্থানিক জ্ঞান লোপ পায়
- একই কথা বার বার বলা অথবা একই জিনিস বার বার করা
- কি করবেন বুঝে উঠতে না পারা বা ভালগোল পাকিয়ে ফেলা।
- অগ্রহ, শক্তির অভাব এবং গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে ব্যবস্থা নিতে অনীহা
- দৈনন্দিন কাজকর্ম করার সামর্থ্য কমে যায়।



প্রাথমিক অবস্থায় ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলো অত্যন্ত অস্পষ্ট এবং হালকা থাকে। ফলে শুরুতেই ডিমেনশিয়া ধরা নাও যেতে পারে।



ডিমেনশিয়ার রোগীকে আমি কিভাবে সাহায্য করা চালিয়ে যাবো?

কিছুটা বেশি ধৈর্য্য সহকারে ডিমেনশিয়ার রোগীকে সম্মানের সাথে যত্ন করার কাজ অব্যাহত রাখা প্রয়োজন। এই রোগ সম্পর্কে ভাল করে জেনে ও বুঝে নিলে রোগী কেন ভিন্ন আচরণ করেন, তা আপনি বুঝতে পারবেন। রোগীর ভিন্ন আচরণের কারণ জেনে নিতে পারলে আপনি সহজেই তা মেনে নিতে এবং সহ্য করতে পারবেন।

আমার সাহায্যের দরকার হলে আমি কি করবো?

প্রথমেই মেনে নেবেন যে আপনার বা আপনার পরিবার পরিজনদের কারোর রোগের লক্ষণগুলো ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক লক্ষণ। এর পরে আপনার ডাক্তারের কাছে যাবেন। ডাক্তার আপনার অবস্থা যথাযথ ভাবে পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করবেন।

ডিমেনশিয়া রোগ সম্পর্কে আলজেইমার্স সোসাইটি (Alzheimer's Society)-র মতো কিছু প্রতিষ্ঠানের রয়েছে প্রচুর জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা। এসব প্রতিষ্ঠান আপনার উদ্বেগের ব্যাপারে সাহায্য করতে পারবে।

মেরি ইয়াদেইন (Meri Yaadain) এর লক্ষ্য হলো ডিমেনশিয়া রোগ সম্পর্কে ব্রাডফোর্ডের সাউথ এশিয়ান কমিউনিটিগুলোর লোকদের জ্ঞান ও ধারণা বাড়ানো, রোগটির প্রকৃত অবস্থা সম্পর্কে জানতে ও বুঝতে এবং উপযুক্ত সাহায্য এবং পরামর্শ নিতে রোগী সহ তাদের যত্নকারীদেরকে (কেয়ারারদেরকে) সাহায্য করা।

মনে রাখবেন – ডিমেনশিয়া ধর্মে নিষিদ্ধ বা সামাজিক লজ্জার বিষয় নয় যে আপনি অথবা আপনার পরিবার পরিজনদের কেউ নীরবে কষ্ট পাবেন।

যত শীঘ্র এই বিষয়টি অনুধাবন করতে ও বুঝতে পারবেন তত তাড়াতাড়ি আপনি সঠিক সাহায্য নিতে পারবেন।

যদি আপনি কিংবা আপনার জানা মতো কেউ ডিমেনশিয়ায় ভুগেন, তাহলে অনুগ্রহ করে মেরি ইয়াদেইন প্রোজেক্টকে নিচের নাম্বারে ফোন করবেন:

01274 435194 অথবা 01274 435190

