



ডিমেনশিয়া

পরিচর্যাকারীর
সহায়িকা



আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ

(একটি সেস্‌স্‌সেবী ও অশ ডজনক, বেসরকারী জ্ঞাতীর প্রতিষ্ঠান)
বাংলাদেশ

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক প্রকাশিত ১৯৯৪।

পুনঃমুদ্রণ : ২০০৬

Help for caregivers

© বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ১৯৯৪।

পুনঃমুদ্রণ : ২০০৬

আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ কর্তৃক

বাংলা ভাষায় প্রকাশিত ২০১৬

প্রকাশকাল : সেপ্টেম্বর ২০১৬

বাংলা ভাষায় অনুবাদকৃত পুস্তিকাটির নাম :

ডিমেনশিয়া পরিচর্যাকারীর সহায়িকা

প্রকাশক :

আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ এই পুস্তিকাটি

ইংরেজি ভাষা থেকে বাংলা ভাষায় অনুবাদ করেছে।

শ্রুতিমধুর ও অর্থের সহজবোধ্যতার কারণে পুস্তিকাটিতে

কিছু পরিবর্তন লক্ষণীয় হতে পারে যদিও প্রতিক্ষেত্রে মূল

ইংরেজি পুস্তিকার মূলভাব অপরিবর্তিত রয়েছে।

© আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ ২০১৬

Photo Courtesy:

Alzheimer Society of Bangladesh

Alzheimer Society of Bangladesh
registered with Joint Stock Company, by
the Government of The People's Republic
of Bangladesh, vide registration number
S-10583. Date: 22.11.2009.

মূল শব্দ :

আলঝেইমারস রোগ, ডিমেনশিয়া, পারিবারিক
সহায়তা দল, কমিউনিটি সহায়তা, স্ব-সহায়তা
দল।

We owe much gratitude to those who
supported us to publish this booklet
The "Dementia Poricharjakarir Sohaika"

Farzad Murshed, ASB, Ambassador,
Sydney, Australia
Friends of ASB in Canada
Healthcare Pharmaceuticals Ltd
Incepta Pharmaceuticals Ltd
Square Pharmaceuticals Ltd
ACI Limited
Opsonin Pharma Limited
ARISTO PHARMA LTD
UniMed & UniHealth manufactures
Limited
Alzheimer's Disease International
Alzheimer Society of Bangladesh

ডিমেনশিয়া পরিচর্যাকারীর সহায়িকা

স্মৃতিভ্রষ্টতা (ডিমেনশিয়া) বিষয়ক তথ্যাদি পরিবার ও বৃহত্তর জনগোষ্ঠীর কাছে সহজবোধ্য করাই পুস্তিকাটির উদ্দেশ্য। কিভাবে রোগটির মোকাবেলা করা যায় এবং কিভাবে একজন ডিমেনশিয়া আক্রান্ত রোগীর পরিবার অনুরূপ অন্য পরিবারের মধ্যে পারস্পরিক সহযোগিতা ও স্ব-সহায়তার মাধ্যমে এই দুরূহ কাজটি সম্পাদন করতে পারে সে বিষয়ে কার্যকর ও প্রামাণ্য তথ্য উপস্থাপন করা হয়েছে। ইংরেজিতে হেল্প ফর কেয়ারগিভারস্ পুস্তিকাটি আলঝেইমারস ডিজিজ ইন্টারন্যাশনাল (ADI) এর সদস্যদের সহযোগিতায় প্রকাশিত হয়েছে। আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ (ASB) হেল্প ফর কেয়ারগিভারস্ পুস্তিকাটির ইংরেজি থেকে বাংলা ভাষায় অনুবাদ করেছে। বাংলা ভাষায় অনুবাদকৃত পুস্তিকাটির নাম ডিমেনশিয়া পরিচর্যাকারীর সহায়িকা।

যে সকল সম্মানিত ব্যক্তিবর্গ ডিমেনশিয়া পরিচর্যাকারীর সহায়িকা পুস্তিকাটি বাংলা ভাষায় অনুবাদ করতে অবদান রেখেছেন তাঁরা হলেন:

মেডিকেল উপদেষ্টা কমিটি

ডাঃ মোঃ শাহজাহান বিশ্বাস

সাবেক সাস্থ্য মহাপরিচালক, বাংলাদেশ
সহ-সভাপতি

আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ।

ডাঃ মোহাঃ শরিফুল ইসলাম

সহকারী অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান,
নিউরোলজী বিভাগ, রংপুর মেডিকেল কলেজ রংপুর।
আজীবন সদস্য এবং মেডিকেল উপদেষ্টা
আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ।

ডাঃ মোঃ নূরুল হুদা

সাবেক ডিপুটি সিভিল সার্জন, দিনাজপুর বাংলাদেশ।
আজীবন সদস্য এবং মেডিকেল উপদেষ্টা,
আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ।

ডাঃ আবু মোঃ খয়রুল কবির

কনসালটেন্ট, বক্ষব্যর্থী ক্লিনিক
ঠাকুরগাঁও, বাংলাদেশ।
আজীবন সদস্য এবং মেডিকেল উপদেষ্টা,
আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ।

অনুবাদক কমিটি

ডাঃ মোহাঃ শরিফুল ইসলাম - প্রধান অনুবাদক

সহকারী অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান,
নিউরোলজী বিভাগ, রংপুর মেডিকেল কলেজ
রংপুর। আজীবন সদস্য এবং মেডিকেল উপদেষ্টা
আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ।

মাশহাদ মাহফুযুর রহমান

ডক্টরাল গবেষক, উপশালা বায়ো-সেন্টার, সুইডেন।
আজীবন সদস্য ও অ্যান্ডাসেডর
আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ।

মোঃ রশিদুর রহমান

সহকারী অধ্যাপক, ফার্মেসি বিভাগ
যশোর বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয় যশোর।
আজীবন সদস্য, আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ।

তৌহিদুর রহমান

জেনেটিক ইঞ্জিনিয়ারিং এন্ড বায়োটেকনোলজি বিভাগ,
রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়।
আজীবন সদস্য, আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ।

রোটারিয়ান ডাঃ ফারহানা আহমেদ

ঢাকা, বাংলাদেশ

মোঃ আজিজুল হক - প্রধান সমন্বয়কারী

সেক্রেটারী জেনারেল
আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ।



আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ

বাংলাদেশ।

www.alzheimerbd.com

সূচিপত্র

আমাদের কথা	০৩
ভূমিকা	০৪
ডিমেনশিয়া সংক্রান্ত মৌলিক তথ্য	০৬
ডিমেনশিয়া সেবা সংক্রান্ত কয়েকটি ব্যবহারিক তথ্য	১৩
পরিচর্যায় দৈহিক ও মানসিক চাপ	২১
আপনার নিজের যত্ন	২৩
পরিচর্যাকারী, আপনার জন্য সহায়তা	২৫
আলঝেইমারস ডিজিজ ইন্টারন্যাশনাল	২৬
আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ	২৭

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির পরিচর্যায় নিয়োজিতদের প্রয়োজনীয় তথ্য প্রদানই এই পুস্তিকাটির উদ্দেশ্য। ডিমেনশিয়া পরিচর্যার মত একটি চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় পরিচর্যাকারীদের কি কৌশল অবলম্বন করা দরকার এ পুস্তিকাটি তার নির্দেশিকা হিসাবে কাজ করবে।

এসব তথ্য ভালভাবে অবহিত হলে পরিচর্যাকারী এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি উভয়ে বেশ সুন্দরভাবে জীবনযাপন করতে পারবেন। পরিচর্যাকারী নামের শব্দটি এইপুস্তিকায় সর্বত্র ব্যবহার করা হয়েছে এবং পরিচর্যাকারী হতে পারেন একজন স্বামী বা স্ত্রী, পরিবারের অন্য কেউ বা কোন স্বাস্থ্য পেশাজীবী যিনি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সেবায় নিয়োজিত আছেন।

আমাদের কথা

আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ এর পক্ষ থেকে আপনাকে অভিনন্দন জানাই। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) তাদের ইংরেজী ভাষায় প্রকাশিত হেল্প ফর কেয়ারগিভারস্ (Help for caregivers) নামের পুস্তিকাটি বাংলা ভাষায় অনুবাদ করার অনুমতি প্রদান করায় আমরা তাদের প্রতি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিটি চায় আপনার আদর স্নেহ ও ভালবাসা। ডিমেনশিয়া সম্পর্কে আমাদের জ্ঞান সীমিত থাকায় এ রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের পরিচর্যার সঠিক ধারণাও কম। ফলে আক্রান্ত ব্যক্তি ও তাদের পরিচর্যাকারী প্রতিনিয়ত বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন। তাই ডিমেনশিয়া রোগ সম্পর্কে সর্বসাধারণের সামাজিক ভাবে সচেতন হওয়া ও ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সঠিক পরিচর্যা জানা একান্ত জরুরি।

আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ কর্তৃক বাংলা ভাষায় প্রকাশিত ডিমেনশিয়া পরিচর্যাকারীর সহায়িকা পুস্তিকাটি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি এবং তাদের পরিচর্যাকারী উভয়েই সুন্দর ও স্বাচ্ছন্দময় ভবিষ্যৎ জীবনের জন্য সহায়ক ভূমিকা রাখবে বলে আমরা গভীরভাবে আশাবাদী।

যে সকল সম্মানিত ব্যক্তিবর্গ ডিমেনশিয়া পরিচর্যাকারীর সহায়িকা পুস্তিকাটি বাংলা ভাষায় অনুবাদ ও প্রকাশ করতে অবদান রেখেছেন তাদের প্রতি রইল বিনম্র অভিনন্দন।

পুস্তিকাটি যদি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি, তাদের পরিচর্যাকারীর, এবং পরিবারের ও সর্বসাধারণের সামান্যতম উপকারে আসে তবে আমাদের চেষ্টা সার্থক বলে মনে করবো।

শুভেচ্ছায়-

মুহম্মদ জালাল উদ-দীন

চেয়ারম্যান

আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ।

ভূমিকা

এই পুস্তিকাটি বিশ্বের উন্নত এবং উন্নয়নশীল দেশের পারিবারিক স্ব-সহায়তা দলের সদস্যবৃন্দ কর্তৃক প্রণীত হয়েছে। একটি অলাভজনক বে-সরকারী সংস্থা আলঝেইমারস ডিজিজ ইন্টারন্যাশনাল (ADI) ও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এর যৌথ কর্মপ্রচেষ্টা ও সহযোগিতায় এটি প্রণীত বিধায় তাঁদের নিকট আমরা চিরকৃতজ্ঞ। এতে আছে বিশিষ্ট ব্যক্তিবর্গের প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার আলোকে সফলভাবে কার্যকর ও প্রামাণ্য দৃষ্টিভঙ্গির বিবরণ যাঁরা দীর্ঘকাল তাঁদের পরিবারের ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিবর্গের পরিচর্যা করে জীবন কাটিয়েছেন।

এতে যাঁরা অংশগ্রহণ করেছেন তাঁদের প্রায় সবাই হলেন ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আত্মীয়স্বজন, সন্তান, স্বামী বা স্ত্রী ও সহোদর যারা এ সব রোগীর পরিচর্যাকালে উদ্ভূত বিভিন্ন প্রকার জটিল সমস্যা সমাধানে দীর্ঘ ও বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জন করেছেন। আমরা আশা করি যে তাদের আদর্শ দৃষ্টিভঙ্গি ও বাস্তব অভিজ্ঞতা উপস্থাপনের দ্বারা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সেবায় নিয়োজিত অন্য বহু সংখ্যক পরিচর্যাকারীর ভোগান্তি ও দুর্দশা লাঘবে কার্যকর ভূমিকা রাখতে পারবে।

এতে অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলি যদিও প্রধানত: প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা অর্জনকারী পরিবার সদস্যগণ কর্তৃক লিখিত হয়েছে তথাপি অল্পসংখ্যক বিশিষ্ট বিশেষজ্ঞ পেশাজীবীও এতে অংশগ্রহণ করেছেন। পুস্তিকাটিতে পরিবেশিত তথ্যগুলো মূলত: পারিবারিক অভিজ্ঞতার দ্বারা নিরূপিত হয়েছে এবং নিশ্চিতভাবে তা যে কোন বৈজ্ঞানিক সাময়িকীর প্রকাশনার ধরণ থেকে ভিন্ন। তথাপি জনস্বাস্থ্য বিষয়ক দৃষ্টিকোণ থেকে এর ভূমিকা অপরিসীম।

ডিমেনশিয়া সংক্রান্ত তথ্য প্রকাশ করতে যারা অবদান রেখেছেন তারা হলেন জনাব ব্রায়ান মস (অস্ট্রেলিয়া), ডা. নরি গ্রাহাম (যুক্তরাজ্য), মিসেস ফ্রানসিসকা জরডান (অস্ট্রেলিয়া) এবং মিস এ শিরার ও মিসেস রাসেল বিলিংটন (যুক্তরাষ্ট্র)।

যে সাংস্কৃতিক পটভূমিতে এই পুস্তিকাটি রচিত হয়েছে সেটাও উল্লেখ করা প্রয়োজন। উন্নয়নশীল দেশের মানুষের অভিজ্ঞতা ও দৃষ্টিভঙ্গিকে অন্তর্ভুক্ত করার সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টা থাকা সত্ত্বেও এটা প্রধানত: একটি বিশেষ সমৃদ্ধ সামাজিক, সাংস্কৃতিক ও অর্থনৈতিক পরিবেশের প্রতিফলন ঘটায়।

কাজেই যেসব ধারণা এখানে প্রকাশিত হয়েছে তা আদৌ কোন আলাদা ধর্মীয়, সমাজব্যবস্থা, স্বাস্থ্য সেবা এবং আর্থ-সামাজিক মডেলে কাজ করবে কিনা বা কিভাবে কাজ করবে তা দেখার বিষয়। এলাকা ভেদে স্থানীয় পরিবেশের সাথে খাপ খাইয়ে নেয়ার প্রয়োজন পড়লেও আশা করি এর মৌলিক ধারণাগুলো যথার্থ বলে গণ্য হবে।

এটি প্রণীত হয়েছে অন্যান্য সংস্থা এবং গ্রুপগুলোকে এ জাতীয় ম্যানুয়াল প্রণয়ণে উদ্বুদ্ধ করতে বা তাদের উপযোগী পরিমার্জন সহ স্থানীয় ভাষায় রূপান্তর করে বহুল প্রচারের লক্ষ্যে। যারা একাজে আগ্রহী তাদেরকে ২৬নং পাতায় দেওয়া এডিআই (ADI) এর ঠিকানায় যোগাযোগ করার জন্য স্বাগতম জানাচ্ছি। আরও স্বাগত জানাচ্ছি প্রকাশনা সংক্রান্ত বিষয়ের উপর মন্তব্য, পরামর্শ এবং রোগসংক্রান্ত অভিজ্ঞতার প্রতিবেদন।

এই প্রকাশনাটি এখন বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) সদস্যভুক্ত সকল দেশ, এনজিও এবং সাধারণ মানুষের জন্য অব্যাহত করা হয়েছে। আমরা আশা করি, এটি সর্বত্র ছড়িয়ে পড়বে বিশেষত: যাদের লক্ষ্যে এটি প্রণীত হয়েছে ও যাদের সর্বাধিক প্রয়োজন সেসব পরিচর্যাকারীর হাতে এ বইটি পৌঁছবে।

অব্যাহত

ডাঃ জে এম বারটোলোটি

সিনিয়র মেডিকেল অফিসার

মেন্টাল হেল্থ বিভাগ

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

সিএইচ-১২১১ জেনেভা ২৭

সুইজারল্যান্ড

ডিমেনশিয়া সংক্রান্ত

মৌলিক তথ্য

ডিমেনশিয়া কি?

মস্তিষ্কের বিভিন্ন রোগের ক্ষতিকর প্রক্রিয়ার ফলাফল রূপে ডিমেনশিয়ার উদ্ভব ঘটে। বিভিন্ন দুরারোগ্য রোগের ক্রমাবনতিশীল প্রক্রিয়ার দ্বারা মস্তিষ্কের স্বাভাবিক কার্যকারিতা নষ্ট হয়ে স্মৃতি বিকৃতি ঘটলে সেটাকে ডিমেনশিয়া নামে অভিহিত করা হয়। ডিমেনশিয়ায় স্মরণশক্তি, চিন্তাশক্তি, আচরণ এবং অনুভূতি আক্রান্ত হয়। ডিমেনশিয়া সমাজের সকল গ্রুপকেই সমানে আক্রমণ করে। এটা সমাজের কোন শ্রেণী, জেন্ডার, জাতিগত নৃ-গোষ্ঠী অথবা ভৌগলিক অবস্থানের উপর নির্ভর করে না। যদিও ডিমেনশিয়ার প্রকোপ বয়োবৃদ্ধদের মধ্যেই অধিক কিন্তু কমবয়সি ব্যক্তিরও এতে আক্রান্ত হতে পারেন।

ডিমেনশিয়ার কারণ কি?

বেশ কিছু রোগের কারণে মস্তিষ্কের পরিবর্তন ঘটে যা পরিশেষে স্নায়ুকোষ (নিউরন) নষ্ট করে ডিমেনশিয়ার উদ্ভব ঘটায়। ডিমেনশিয়ার সংগে সংশ্লিষ্ট রোগের মধ্যে রয়েছে-

আলঝেইমারস রোগ

ডিমেনশিয়ার সবচেয়ে বড় কারণ হচ্ছে এই রোগটি যা শতকরা ৫০ থেকে ৬০ ভাগের ক্ষেত্রেই ডিমেনশিয়ার জন্য দায়ী। এটা মস্তিষ্কের বিভিন্ন কোষ ও স্নায়ুতন্ত্রকে ধ্বংস করে তথ্য প্রবাহের মেসেজবাহী ট্রান্সমিটারের প্রবাহকে বিচ্ছিন্ন করে দেয়। বিশেষত: স্মৃতিগ্রহণ সঞ্চয় ও রক্ষণ কাজে সংশ্লিষ্ট স্নায়ুকোষ সমূহ এ রোগে অধিক আক্রান্ত হয়।

ভাসকুলার ডিমেনশিয়া

মস্তিষ্ক একটি অক্সিজেনযুক্ত রক্ত সরবরাহকারী ভেসেলস নেটওয়ার্কের উপর নির্ভরশীল। মস্তিষ্কে অক্সিজেন সরবরাহ বন্ধ হয়ে গেলে মস্তিষ্কের কোষগুলো মারা যায় এবং এর দ্বারা ভাসকুলার ডিমেনশিয়ার লক্ষণ প্রকাশ পায়। হঠাৎ ডিমেনশিয়ার লক্ষণ শুরু হয় কিংবা কোন একটা বড় স্ট্রোকের পর থেকে কিংবা ক্রমান্বয়ে ঘটে যাওয়া একগুচ্ছ ছোট ছোট স্ট্রোকের ফলে ডিমেনশিয়ার লক্ষণ অনেকদিন ধরে ধীরে ধীরে দেখা দিতে পারে।

লিউ বডি জনিত ডিমেনশিয়া

এজাতীয় ডিমেনশিয়ায় স্নায়ুকোষের ভিতরে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গোলাকার বস্তু (লিউ বডি) জমে বিধায় একে লিউ বডি ডিমেনশিয়া বলা হয়। বেনে এ গুলির উপস্থিতি মস্তিষ্কের টিস্যুর ক্ষয়রোগ (ডিজেনারেশন) সৃষ্টি করে। স্মৃতিশক্তি, একাগ্রতা এবং ভাষা-দক্ষতা এতে নষ্ট হয়ে যায়।

ফ্রন্টো-টেম্পোরাল ডিমেনশিয়া (এতে পিকস রোগও অন্তর্ভুক্ত)

ফ্রন্টো-টেম্পোরাল ডিমেনশিয়ায় সাধারণত মস্তিষ্কের সামনের অংশ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ব্যক্তিত্ব এবং আচরণগত দিকগুলি এতে অধিক ক্ষতিগ্রস্ত হয়। সে তুলনায় স্মৃতিশক্তির বিপর্যয় অপেক্ষাকৃত কম থাকে।

ডিমেনশিয়ার বিরল কারণসমূহ

ডিমেনশিয়া হওয়ার আরো অনেক বিরল কারণ রয়েছে। এগুলো হলো প্রোগ্রেসিভ সুপ্রানিউক্লিয়ার পল্‌সি, করসাকোফস্‌ সিনড্রম, বিস্‌উইনগার রোগ, এইচ আই ভি এবং ক্রুজ্‌ফিল্ড-জ্যাকব রোগ (CJD) ইত্যাদি। আরো মাল্টিপল এসক্লে‌রোসিস, মোটর নিউরন রোগ, পারকিনসন্স রোগ এবং হানটিংটন্স ডিজিজ থাকলে তাদেরও ডিমেনশিয়া হওয়ার অধিক ঝুঁকি রয়েছে।

ডিমেনশিয়ার উপসর্গগুলো কি কি?

ডিমেনশিয়া একটি ক্রমাবনতিশীল প্রক্রিয়া। এর অর্থ হল সময় বাড়ার সাথে সাথে মস্তিষ্কের গঠন এবং রাসায়নিক প্রক্রিয়া অধিকমাত্রায় ক্ষতিগ্রস্ত হয়। আক্রান্ত ব্যক্তির স্মরণশক্তি, উপলব্ধি, প্রকাশ ক্ষমতা এবং যুক্তি বুদ্ধি ক্রমেই হ্রাস পায়। ডিমেনশিয়া কত দ্রুত হারে বাড়বে তা অনেকটাই ব্যক্তি নির্ভর। প্রতিটি ব্যক্তিকেই অভিনব এবং তাদের স্বতন্ত্র ভাবে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত হয়।

কার মধ্যে কিভাবে ডিমেনশিয়ার উপসর্গ দেখা দিবে তা অনেক বিষয়ের উপর নির্ভর করে। যার মধ্যে আছে শারীরিক গঠনবিন্যাস, মানসিক অবস্থা এবং অন্যান্য প্রাপ্ত সুযোগ সুবিধার উপর। পরস্পর সমন্বিত কতকগুলো স্তরে ডিমেনশিয়ার উপসর্গগুলো প্রকটিত হয় এভাবে বিবেচনা করলে রোগটি উপলব্ধি করা সহজ বটে কিন্তু একথা অনুধাবন করা গুরুত্বপূর্ণ যে এটা শুধু রোগের গতিবিধির একটি অস্পষ্ট ধারণা প্রদান করে মাত্র এবং সবার ক্ষেত্রে সব উপসর্গ প্রকাশ পায় না।

কিছু উপসর্গ রোগের যে কোন স্তরে দেখা দিতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে রোগের শেষ স্তরে যে লক্ষণ তালিকাবদ্ধ আছে সেটা মধ্যম স্তরে দেখা দিতে পারে। এছাড়া পরিচর্যাকারীদের সচেতন থাকা উচিত যে, রোগটির সকল স্তরে স্বল্প সময়ে সুস্থ অবস্থার ন্যায় স্বাভাবিক অবস্থা দেখা দিতে পারে।

নিচের রূপরেখা গুলো আলঝেইমারস রোগের প্রারম্ভিক, মধ্যম এবং শেষ স্তরে চরিত্রগত লক্ষণ এবং সংক্ষিপ্তভাবে অন্যান্য ডিমেনশিয়ার বৈশিষ্ট্যসমূহ নির্দেশ করে।

আলঝেইমারস রোগ প্রারম্ভিক স্তর (Early stage)

প্রারম্ভিক স্তরটি পেশাজীবী, আত্মীয়-স্বজন এবং বন্ধুবান্ধবরা প্রায়ই উপেক্ষা করেন, এবং ভুলক্রমে এটাকে “বার্ধক্য জনিত” অথবা বয়োবৃদ্ধির একটি স্বাভাবিক অংশ হিসাবে উল্লেখ করতে চান।

যেহেতু রোগটির সূত্রপাত ঘটে অত্যন্ত ধীরগতিতে, সেহেতু প্রকৃতপক্ষে ঠিক কোন সময়ে আলঝেইমারস রোগটি আরম্ভ হল তা সনাক্ত করা খুবই কঠিন। তাঁর যা হতে পারে :

- কথা বলবার মধ্যে শব্দচয়নে অসুবিধা দেখা যায়।
- উল্লেখযোগ্য স্মৃতিহ্রাস- বিশেষ করে স্বল্প মেয়াদী স্মৃতি ঠিক থাকে না।
- সময় জ্ঞান থাকে না।
- পরিচিত জায়গাগুলো চিনতে পারে না।
- সিদ্ধান্ত নিতে অসুবিধা বোধ করে।
- উদ্যোগ ও প্রেরণার অভাব দেখা যায়।
- বিষন্নতা ও বৈরী আচরণ প্রকাশ পায়।
- শখের বিষয়ে কিংবা সামাজিক কর্মকাণ্ডে আগ্রহ না থাকা।

মধ্যবর্তী স্তর (Middle stage)

ক্রমাগত রোগের মাত্রা বৃদ্ধি পাওয়ার সাথে সাথে সমস্যাগুলো আরো প্রকট হয়ে দেখা দেয় এবং রোগীকে সংকীর্ণ গন্ডিতে আবদ্ধ করে। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির দৈনন্দিন জীবন দুর্বিসহ হতে থাকে এবং

- সহসাই সবকিছু ভুলে যেতে পারে-বিশেষ করে কোন সাম্প্রতিক ঘটনা ও পরিচিত ব্যক্তির নাম।
- সমস্যা তার জীবনে সঙ্গী হয়ে যায়।
- রান্নাবান্না, কাপড়কাঁচা, গোসল বা ক্রয়-বিক্রয় করতে পারে না।
- প্রচণ্ডভাবে পরনির্ভর হতে পারে।
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি যেমন বাথরুম যাওয়া, ধৌত করা এবং পোশাক পরিধানে অন্যের সহায়তার প্রয়োজন হয়।
- কথা বলতে চরম অসুবিধা হয়।
- উদ্দেশ্যবিহীন ঘুরাফিরা এবং অন্যান্য আচরণগত অসামঞ্জস্য দেখা দেয়।
- বাড়ীতে এবং কমিউনিটিতে দিশেহারা হয়ে যায়।
- কাল্পনিক জিনিস শ্রবণ বা দেখতে পাওয়া সংক্রান্ত অসুবিধা দেখা দিতে পারে।

শেষ স্তর (Late stage)

এটা হলো সম্পূর্ণভাবে পরনির্ভরশীলতা এবং নিষ্ক্রিয়তার পর্যায়। স্মৃতি ভ্রষ্টতা অতীব প্রকট হয় এবং রোগের নির্ণায়ক চরিত্রের দিক আরো স্পষ্ট হয়ে উঠে। এ স্তরে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত রোগীদের নিম্নলিখিত উপসর্গগুলো দেখা দিতে পারে।

- খাবার খেতে অসুবিধা হয়।
- আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধব এবং পরিচিত জিনিস চিনতে পারে না।
- যে কোন বিষয় বুঝতে এবং ঘটনাদি ব্যাখ্যা করতে অসুবিধা হয়।
- নিজ বাড়িতেই চলাফেরার পথ খুঁজে পায় না/হারিয়ে যায়।
- হাঁটতে অসুবিধা হয়।
- মল-মুত্র ত্যাগের কোন নিয়ন্ত্রণ থাকে না।
- জনসমাজে অসংযত আচরণ করে।
- হুইল চেয়ার বা বিছানায় আবদ্ধ হয়ে পড়ে।

ভাসকুলার ডিমেনশিয়া (Vascular dementia)

ভাসকুলার ডিমেনশিয়ায় আক্রান্তদের বেলায় কিছু কিছু উপসর্গ দীর্ঘস্থায়ী স্থিতিশীল থাকে এবং তারপর একটা সময় আর একটি স্ট্রোকের ফলে হঠাৎ সেগুলোর অবনতি ঘটে। আলঝেইমারস রোগে যে ধীরগতির ক্রমাবনতি দেখা যায় যা ঠিক এর উল্টো। তবে কখনো কখনো একজন ব্যক্তি আলঝেইমারস নাকি ভাসকুলার ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন তা নিরূপণ করা কঠিন হয়ে পরে। কেননা যে কেউ একসঙ্গে দুটি রোগেই আক্রান্ত হতে পারেন।

ফ্রন্টো-টেম্পোরাল লোব ডিমেনশিয়া (পিকস রোগ সহ)

Fronto-temporal lobe dementia (including Pick's disease)

প্রাথমিক অবস্থায় স্মৃতিশক্তি স্বাভাবিক থাকতে পারে। তবে অন্যান্য পরিবর্তন দেখা দিতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ আক্রান্ত ব্যক্তিকে স্বার্থপর এবং অনুভূতিহীন বলে মনে হতে পারে। তারা রুচভাবে আচরণ করতে পারে বা খুব সহজেই উন্মাদগ্রস্থ হয়ে পড়তে পারে। অন্যান্য উপসর্গ যেমন শালীনতা নষ্ট, সক্ষীর্ণ মনোভাব এবং মিষ্টি জাতীয় খাবারের প্রতি অধিক আগ্রহ থাকতে পারে। শেষ পর্যায়ে তাদের মধ্যেও আলঝেইমারস রোগের অনুরূপ উপসর্গগুলো দেখা দিতে পারে।

লিউ বডি জনিত ডিমেনশিয়া (Dementia with Lewy bodies)

এসব রোগীর শতকরা ৫০ ভাগ বা তারও বেশি ক্ষেত্রে চলাচলে ধীরগতি, কাঠিন্যভাব এবং কাঁপুনি ইত্যাদি পারকিনসন্স রোগের উপসর্গ দেখা দেয়। তারা সহজে কোন বস্তুর দূরত্ব নির্ণয় করতে পারে না এবং হঠাৎ মাটিতে পড়ে যাওয়ার প্রবণতা থাকে। এসব ব্যক্তির সাধারণত দৃষ্টিভ্রমে (হ্যালুসিনেশনে) ভোগে। এ রোগের অন্যতম চরিত্র-বৈশিষ্ট্য হলো আক্রান্ত ব্যক্তির কর্মক্ষমতায় প্রায়শঃ হ্রাস-বৃদ্ধি ঘটে যা পরিচর্যাকারীকে গোলক ধাঁধায় ফেলে দেয়।

ডিমেনশিয়া রোগ নির্ণয় কেন গুরুত্বপূর্ণ?

ডিমেনশিয়া সঠিকভাবে নির্ণয় হওয়া একজন ব্যক্তির ক্ষেত্রে অতীব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। সঠিক রোগ নির্ণয় যেজন্য অপরিহার্য তার কারণ

- ডিমেনশিয়া জাতীয় কিছু রোগ উপযুক্ত চিকিৎসায় ভাল হয়ে যায়। অন্যান্য যে সমস্ত ক্ষেত্রে ডিমেনশিয়ার মতো রোগ লক্ষণ প্রকাশ পায় কিন্তু চিকিৎসাযোগ্য, সেই সমস্ত বাদ দেওয়া দরকার। এসবের মধ্যে রয়েছে বিষন্নতা, বক্ষ ও মূত্রযন্ত্রের সংক্রমন, প্রচণ্ড কোষ্ঠকাঠিন্য, ভিটামিন ও থাইরয়েড হরমোন ঘাটতি এবং মস্তিষ্কের টিউমার।
- ডিমেনশিয়া বিষয়ক যথাযথ উপদেশ, তথ্য এবং সহায়তা প্রাপ্তি।
- এটা ডিমেনশিয়া জনিত রোগের উপযুক্ত ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা প্রণয়ন ও বাস্তবায়নের জন্য আক্রান্ত ব্যক্তি এবং পরিচর্যাকারীর জন্য প্রস্তুতি গ্রহণের যথেষ্ট সুযোগ করে দিতে পারে।

বিভিন্ন প্রকার ডিমেনশিয়া রোগ চিকিৎসার ঔষধ সহজলভ্য হওয়ার ফলে ডিমেনশিয়া রোগের উৎপত্তিগত কারণ সনাক্ত করা অত্যাবশ্যক হয়ে দাঁড়িয়েছে।

কোন সাধারণ পরীক্ষা দ্বারা এ রোগ নির্ণয় করা যায় না। ডিমেনশিয়া নির্ণয় করা প্রায়শঃ একটি কঠিন ব্যাপার বিশেষ করে রোগের প্রাথমিক অবস্থায়। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নিকটাত্মীয় বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুর নিকট থেকে রোগের সঠিক ইতিহাস, তৎসহ রোগীর শারীরিক ও মানসিক অবস্থা ভালভাবে নিরীক্ষণ পূর্বক রোগ নির্ণয় স্থির করতে হয়।

ডিমেনশিয়ার কোন চিকিৎসা আছে কি?

বর্তমানে ডিমেনশিয়া পুরোপুরি ভাল করার কোন কার্যকর ঔষধ নেই যদিও ডিমেনশিয়ার সাথে জড়িত অনেক সমস্যা যেমন অস্থিরতা এবং বিষন্নতা ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা করা হয়। যাহোক ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি এবং তার পরিচর্যাকারী হিসাবে আপনার বোঝা লাঘব করার অনেক উপায় আছে। এবিষয়ে আপনার ডাক্তার, সমাজসেবী ও অন্যান্য স্বাস্থ্য পেশাজীবির পরামর্শ নিন।

মৃদু থেকে মাঝারি আলঝেইমারস রোগে উপকারি কিছু ওষুধ বর্তমানে পাওয়া যাচ্ছে। এ সকল ঔষধ দিয়ে আরোগ্যলাভ হয় না কিন্তু তা কিছু কিছু ক্ষেত্রে আলঝেইমারস রোগের উপসর্গগুলোর গতি সাময়িক হ্রাস করে। তথ্য ও সহায়তা পেতে আপনার নিকটস্থ আলঝেইমার সোসাইটি অথবা চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করুন।

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে বসবাস এবং তাদের পরিচর্যা

পরিচর্যার কাজটি মাঝে মাঝে খুব কঠিন হয়ে যায়। এসব পরিস্থিতি মোকাবেলা করার কিছু কৌশল শিক্ষা করা দরকার। বিশ্বের বিভিন্ন দেশের অন্যান্য পরিচর্যাকারীগণ যেসব পদ্ধতিতে সফল লাভ করেছেন তেমন কিছু উপায় এখানে দেওয়া হলো:

সাধারণ কার্যাবলী ব্যাহত না করে রুটিন প্রণয়ন করুন

একটি রুটিন তৈরি থাকলে আপনার প্রতিবারে সিদ্ধান্ত গ্রহণের চাপ কমবে এবং দৈনন্দিন কাজে শৃঙ্খলা এবং সফলতা আসবে নতুবা অস্থিরতা দেখা দিবে। এছাড়া এরূপ কর্মতালিকা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নিরাপত্তা বিধান করবে। যদিও রুটিনমাফিক কাজ রোগীর সেবায় সহায়ক কিন্তু সেটা যথাসম্ভব আপনার স্বাভাবিক জীবন যাপনের মত রাখার চেষ্টা করবেন। পরিবর্তনশীল পরিস্থিতিতে যতদূর সম্ভব তাঁর সঙ্গে সদ্ব্যবহারের চেষ্টা করবেন যে রকম রোগাক্রান্ত হওয়ার আগে করতেন।

স্বাধীনভাবে ব্যক্তিগত জীবন যাপনে সহায়তা করুন

যতদূর সম্ভব তাকে স্বাধীনভাবে চলতে সক্ষম রাখা দরকার। এটা তাঁর আত্ম-সম্মান বজায় রাখতে এবং আপনার ঝামেলা হ্রাস করতে সহায়তা করবে।

তাকে আত্ম-মর্যাদা রক্ষায় সহায়তা করুন

মনে রাখবেন আপনি যে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে যত্ন নিচ্ছেন তিনি একজন আত্ম সচেতন মানুষ। আপনি এবং অন্য কেউ যা বলছেন বা করছেন সেগুলো তাঁর কাছে অস্বস্তিকর হতে পারে। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির উপস্থিতিতে তাঁকে আলোচনায় शामिल না করে তার দূরবস্থার বিষয়ে কারো সাথে আলাপ করবেন না।

বিরোধিতা পরিহার করুন

যে কোন প্রকার মতবিরোধ আপনার এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির উপর অপ্রয়োজনীয় চাপ সৃষ্টি করবে। তাঁর কোন ত্রুটি উল্লেখ করে তাঁকে দৃষ্টি আকর্ষণ পূর্বক সংশোধনের চেষ্টা না করে বরং ভুল উপেক্ষা ও নিরবতা পালন করে যান। অধৈর্য হলে তা কেবল অবস্থার আরো অবনতি ঘটাবে। ভুলে যাবেন না, এটা রোগ, তাঁর ইচ্ছাকৃত ত্রুটি নয়।

তাঁর কার্যাদি সহজতর করুন

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির দৈনন্দিন কাজগুলি সহজতর করতে চেষ্টা করুন। একসঙ্গে অনেক রকম কাজ করতে দিবেন না। রোগের প্রাথমিক স্তরে আক্রান্ত ব্যক্তি নিজে নিজে কাপড় পরতে পারে। কিন্তু রোগের মাত্রা বৃদ্ধির সাথে সাথে আপনাকে সহায়তা করতে হবে, এমনকি শেষ পর্যন্ত হয়তো আপনাকেই তাঁকে পোশাক পরিয়ে দিতে হবে।

তাঁর সাথে হাসি খুশি ভাব বজায় রাখুন

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে হাসি খুশি ভাবে কথা বলুন। আপনার রস-মেজাজ আর খোশগল্প তাঁর ভারাক্রান্ত হৃদয়কে অনেক হালকা করতে পারে।

তাঁর দৈহিক নিরাপত্তার প্রতি গুরুত্ব দিন

শারীরিক সমন্বয়হীনতা এবং স্মৃতি বিলোপের ফলে সামান্যতেই পড়ে গিয়ে আহত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। সুতরাং যতদূর সম্ভব আপনার বাড়ীটি তাঁর জন্য নিরাপদ রাখতে চেষ্টা করুন।

তাঁর যোগ্যতা ও কর্মশক্তি টিকিয়ে রাখতে উৎসাহিত করুন

বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা তাঁর চলমান শারীরিক ও মানসিক ক্ষমতাকে দীর্ঘ সময় ধরে রাখতে সাহায্য করে। কি ধরনের ব্যায়াম তাঁর জন্য উপযুক্ত তা তাঁর বর্তমান দৈহিক অবস্থার উপর নির্ভর করে। এ বিষয়ে বিস্তারিত তথ্যের জন্য আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

তাঁর বর্তমান কর্মক্ষমতাকে সর্বোত্তমভাবে কাজে লাগান

চলমান পেশাগত কার্যক্রম তার মর্যাদা উপলব্ধি ও আত্ম-সম্মান বৃদ্ধি করতে সাহায্য করতে পারে। একজন ব্যক্তি যিনি অতীতে একজন গৃহকর্তা/ গৃহিনী, মালি, ডাক্তার অথবা ব্যবসায়ী ছিলেন তিনি যদি অতীতের পেশা সংক্রান্ত কর্মকাণ্ডগুলো চালিয়ে যান তাহলে কিছুটা প্রশান্তি লাভ করতে পারেন। মনে রাখবেন, যেহেতু ডিমেনশিয়া একটি অবনতিশীল ব্যাধি সেজন্য সময় পেরুনের সাথে সাথে আক্রান্ত ব্যক্তির পছন্দ, অপছন্দ এবং সক্ষমতার পরিবর্তন ঘটতে পারে। সেইজন্য আপনাকে, যিনি তাঁর পরিচর্যায় নিয়োজিত আছেন, সবকিছু পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং যখন যা উপযুক্ত সেইভাবে কর্ম-পরিকল্পনা পরিবর্তন করতে হবে।

ব্যক্তিগত যোগাযোগ অব্যাহত রাখুন

রোগ বাড়ার সাথে সাথে আক্রান্ত ব্যক্তির সংগে যোগাযোগ রক্ষা করা খুব কঠিন হয়ে যেতে পারে। এক্ষেত্রে যেটা সহায়ক হতে পারে তা হলো :

- নিশ্চিত করুন যে তাঁর অনুভূতিসমূহ নষ্ট হয়ে যায়নি যেমন দৃষ্টি শক্তি ও শ্রবণ শক্তি।(হতে পারে যে, তিনি আগের চশমাটা দিয়ে আর ঠিকমতো দেখতে পাচ্ছেন না বা তাঁর শ্রবণে সহায়ক যন্ত্রটি সঠিকভাবে কাজ করছে না)
- মুখোমুখি হয়ে চোখে চোখ রেখে স্পষ্টভাবে ধীরে ধীরে কথা বলুন।
- মায়ামমতা দ্বারা তাঁর প্রতি ভালোবাসা ও উষ্ণতা প্রদর্শন করুন যদি তা আক্রান্ত ব্যক্তির কাছে স্বস্তিকর বলে মনে হয়।
- আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক বাচনভঙ্গির প্রতি মনোযোগ দিন।(যেসব ব্যক্তির ভাষাগত দুর্বলতা দেখা দিয়েছে তাঁদের সঙ্গে ইশারা ইঙ্গিতে যোগাযোগ করুন।
- আপনার নিজস্ব শারীরিক বাচন ভঙ্গির প্রতিও লক্ষ্য রাখবেন।
- কি ধরণের বাক্য তাকে কিছু মনে করিয়ে দেয়ার জন্য বা কোন কথার দ্বারা তিনি কোন বিষয় স্মরণ করতে পারেন তা ঠিক করে ফেলুন, কিরূপ সহায়তা বা প্রদর্শন দ্বারা তাঁর সাথে কার্যকর ভাবে যোগাযোগ রক্ষা করা সম্ভব তা নির্ণয় করুন।
- কথা বলার আগে নিশ্চিত হন যে, আপনি তাঁর মনোযোগ আকর্ষণ করেছেন।

স্মৃতি সহায়িকা ব্যবহার করুন

ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক পর্যায়ে তাকে কোন বিষয় স্মরণে সাহায্য করতে স্মৃতি সহায়িকা কাজে লাগতে পারে এবং বিভ্রান্তি প্রতিরোধে সহায়তা করতে পারে।

নিচে কিছু সফল উদাহরণ উল্লেখ করা হলো :

- আত্মীয়-স্বজনের বড় এবং স্পষ্টভাবে নাম লেখা আছে এমন ছবি প্রদর্শন করুন যাতে তিনি ধরতে পারেন যে কোন ছবিটি কার।
- কক্ষের দরজায় বিভিন্ন রঙের এর উজ্জ্বল কালি দিয়ে নাম স্পষ্টভাবে লিখে রাখুন।

সতর্ক থাকবেন কারণ ডিমেনশিয়ার শেষ পর্যায়ে এসব স্মৃতি সহায়িকা খুব একটা কার্যকর ভূমিকা রাখবে না।

ডিমেনশিয়া সেবা সংক্রান্ত কয়েকটি ব্যবহারিক তথ্য

নিচের উপদেশগুলো পরিচর্যাকারীদের অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে নেওয়া হয়েছে। এ সকল উপদেশ পালন করতে আপনি কিছুটা অসুবিধার সম্মুখীন হতে পারেন। স্মরণ রাখবেন কেউ ত্রুটিমুক্ত নয়। আপনি একজন পরিচর্যাকারী হিসাবে আপনার সর্বোচ্চ ক্ষমতা দিয়ে চেষ্টা করতে পারেন।

গোসল ও ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি গোসল করতে ভুলে যেতে পারেন অথবা মনে করতে পারেন গোসল করবার কোন প্রয়োজন নেই অথবা কিভাবে কি করতে হয় তা ভুলে যেতে পারেন। এরকম অবস্থায় সাহায্য করার সময় আক্রান্ত ব্যক্তির পছন্দকে গুরুত্ব দিতে হবে।

পরামর্শঃ

- যতদূর সম্ভব তাঁর পূর্বের গোসল করার রুটিন অব্যাহত রাখুন।
- মনোরম এবং স্বস্তিদায়কভাবে গোসল করাতে চেষ্টা করুন।
- পানিতে নেমে গোসলের পরিবর্তে ঝর্ণা দিয়ে গোসল করানো সহজ হতে পারে কিন্তু যদি তিনি আগে থেকে ঝর্ণা ব্যবহার করতে অভ্যস্ত না হন তবে এটা তাঁর জন্য ভীতিকর হতে পারে।
- যতদূর সম্ভব কাজটি সহজ করে দিন।
- যদি তিনি গোসল করতে অস্বীকার করেন তবে একটু পরে আবার চেষ্টা করুন, তাঁর মনোভাবের পরিবর্তন হতে পারে।
- তাঁর দাঁতগুলো নিয়মিত পরিষ্কার রাখছেন কিনা দেখুন।
- যতদূর সম্ভব তাঁকে কোন সাহায্য ছাড়াই নিজের কাজ নিজে করে করতে দিন।
- তাঁর মধ্যে যদি কোন অপ্রস্তুত ভাব দেখেন তাহলে গোসলের সময় তার শরীরের বিশেষ অংশ আবৃত রাখলে তা দূর হতে পারে।
- তাঁর নিরাপত্তার বিষয়টি খেয়াল রাখুন তাঁর নিরাপত্তার বিষয়টি খেয়াল রাখুন। ধরে থাকার জন্য শক্ত কিছু যেমন সাপোর্ট রেইলের ব্যবস্থা করুন যা ধরে সে সহজে বাথরুমে চলাফেরা, ক্রমোড়ে ওঠাবসা করতে পারে, একটি অপ্টিমাল ম্যাট বা কোন এক্সট্রা চেয়ার সাহায্যক হতে পারে।
- গোসল করা নিয়ে তিনি যদি সবসময় ঘোর আপত্তি করেন তবে সেক্ষেত্রে ভেজা কাপড় দিয়ে গা মুছিয়ে পরিষ্কার করাই বেশী ভাল হতে পারে।
- এ কাজ করতে গিয়ে আপনি যদি অবিরাম সমস্যায় ভোগেন তবে অন্য কাউকে সাথে নিয়ে তা করে ফেলুন।

পোষাক-পরিচ্ছদ

কিভাবে পোষাক পরিধান করতে হয় তা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি প্রায়ই ভুলে যেতে পারেন এবং পোষাক পরিবর্তন করার প্রয়োজনীয়তা অস্বীকার করতে পারেন। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি মাঝে মাঝে পরিবেশের অনুপযোগী উদ্ভট পোষাক পরিধান করে জনসমক্ষে আবির্ভূত হতে পারেন।

পরামর্শঃ

- পোশাক পরিধানের ক্রমানুযায়ী কাপড় একটির পর একটি তার সামনে সাজিয়ে রাখুন।
- জটিল চেইন, বোতামযুক্ত পোষাক পরতে দেয়া যথাসম্ভব পরিহার করুন।
- যতদূর সম্ভব ব্যক্তিকে নিজের কাপড় নিজে পরতে উৎসাহিত করুন।
- প্রয়োজনবোধে পুনরায় চেষ্টা করুন।
- অপিচ্ছিল রাবার সোলের জুতা ব্যবহার করতে দিন।

শৌচ-কর্ম এবং মলমূত্রের বেগ নিয়ন্ত্রণে রাখতে অসমর্থ হলে

কখন পায়খানায় (টয়লেটে) যেতে হবে তা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি ভুলে যেতে পারে। পায়খানা ঘর কোথায় এবং সেখানে গিয়ে কি করতে হবে তাও সে ভুলে যেতে পারে।

পরামর্শঃ

- তাঁর পায়খানায় যাওয়ার বিষয়ে একটি সিডিউল ঠিক করে ফেলুন।
- উজ্জ্বল রং দিয়ে পায়খানার দরজায় বড় বড় অক্ষরে পায়খানা(টয়লেট) শব্দটি লিখে স্থানটিকে তাঁর কাছে আরো স্পষ্ট করে তুলুন।
- পায়খানার দরজাটি খোলা রাখুন যাতে তিনি খুব সহজেই সেটা খুঁজে পান।
- কাপড় যেন খুব সহজেই খুলে ফেলতে পারেন সেটা নিশ্চিত করুন।
- ঘুমাতে যাবার আগে পানি পান সীমিত করে দিন।
- বিছানার পাশে একটি চেয়ার পট বা কমোড স্থাপন করুন, তাতে কিছু উপকার হতে পারে।
- প্রয়োজনে পেশাগত পরামর্শ নিন।

রান্না-বান্না

আক্রান্ত ব্যক্তি রান্নাবান্না করার সক্ষমতা হারিয়ে ফেলতে পারেন বিশেষতঃ ডিমেনশিয়া রোগের মধ্যবর্তী পর্যায়ে। যদি তিনি একাকী বাস করেন তবে একাজে কঠিন সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে ও বিভিন্নভাবে আহত হতে পারেন। তাঁর অংগ সমন্বয় ক্ষমতা দুর্বল হবার কারণে হাত-পা পুড়ে এবং কেটে যেতে পারে।

পরামর্শঃ

- নিজের রান্নাবান্না তিনি কিভাবে করছেন বা আদৌ পারছেন কি না তা যাচাই করুন।
- তাঁকে রান্নাবান্নায় সাহায্য করে কাজটি তাঁর কাছে আনন্দদায়ক করে দিন।
- নিরাপদ রন্ধনযন্ত্র স্থাপন করুন যেমন গ্যাস এর পরিবর্তে ইলেকট্রিক চুলার ব্যবস্থা করুন।
- সব ধরণের ধারালো সামগ্রী সরিয়ে নিন।
- রান্নাকৃত খাবার প্রদান করুন বা মিল সার্ভিস থেকে খেতে দিন এবং তিনি পর্যাপ্ত পরিমাণ পুষ্টিকর খাবার খাচ্ছেন কিনা তা দেখার চেষ্টা করুন।

খাদ্য গ্রহন

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি খাবার খেয়েছেন কিনা বা কি পদ্ধতিতে খাবার গ্রহন করবেন সেটাও ভুলে যেতে পারেন। ডিমেনশিয়ার শেষ পর্যায়ে তাঁকে খাইয়ে দিতে হতে পারে। এ ছাড়া এমন কিছু শারীরিক সমস্যাও হতে পারে যে তিনি নিজে চিবিয়ে খেতে পারছেন না বা গিলতে পারছেন না।

পরামর্শঃ

- তাঁকে স্মরণ করিয়ে দিতে হতে পারে কিভাবে খেতে হয়।
- আংগুল দিয়ে ধরে যে খাবার খেতে পারেন সেরকম ব্যবস্থা করুন। তাতে খাবার খাওয়ানো সহজ হয় এবং খাবার পড়ে নষ্ট হয় না।
- খাবারগুলো ছোট ছোট টুকরা করে কাটুন যাতে গলায় ঠেকে না যায়। শেষ পর্যায়ে নরম বা তরল খাবার খাওয়ানোর প্রয়োজন হতে পারে।
- তাঁকে আস্তে ধীরে খাওয়ার কথা স্মরণ করে দিন।
- সতর্ক থাকুন কারণ তাঁর হয়ত গরম বা ঠান্ডার অনুভূতি নাই, কাজেই গরম বা তরল খাবার খেতে গিয়ে তিনি মুখ পুড়ে ফেলতে পারেন।
- যদি তাঁর খাবার গিলতে সমস্যা হয় তাহলে কি কৌশলে খাবার গিলানো যায় সে কৌশল শিখতে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- ছোট ছোট অংশে ভাগ করে খাবারের এক একটি অংশ পরিবেশন করুন।

যানবাহন চালানো

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির পক্ষে নিজে গাড়ী চালানো বিপজ্জনক হতে পারে, কারণ তাঁর হয়ত পরিস্থিতি বিচার ক্ষমতা কমে গেছে বা কর্তব্য নির্ধারণে স্থবিরতা এসেছে।

পরামর্শ সমূহঃ

- অত্যন্ত নম্র ভাবে তাঁর সাথে বিষয়টি আলোচনা করুন।
- তাঁকে তাঁর জন্য যেটা উপযুক্ত সেরকম পাবলিক যানবাহনে চলতে উপদেশ দিন।
- আপনি যদি তাঁর গাড়ী চালানো বন্ধ না করতে পারেন তাহলে বিষয়টি নিয়ে আপনার চিকিৎসকের সাথে বা যানবাহনের লাইসেন্স প্রদানকারী কতৃপক্ষের সাথে আলোচনা করুন।

অ্যালকোহল ও ধূমপান

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি অ্যালকোহলসেবী হলে যদি তা ঔষধের সাথে কোন জটিলতা সৃষ্টি না করে তবে পরিমিত পানে সমস্যা নেই। কিন্তু ধূমপানে অগ্নিকাণ্ডের ঝুঁকি বেশী থাকে এবং স্বাস্থ্যেরও ক্ষতি হতে পারে।

পরামর্শঃ

- ব্যক্তি যখন ধূমপান করে তখন তার প্রতি লক্ষ্য রাখুন অথবা তাঁকে ধূমপান করতে নিরুৎসাহিত করুন- চিকিৎসকের ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী।
- অ্যালকোহল এবং ঔষধ একসাথে চলবে কিনা তা সেটা চিকিৎসকের দ্বারা পরীক্ষা করে নিন।

ঘুমে ব্যাঘাত

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি অস্থিরভাবে রাত্রি যাপন করতে পারেন এবং পরিবারের সদস্যদের বিরক্ত করতে পারেন। একজন পরিচর্যাকারী হিসেবে এটা আপনার কাছে একটা চরম সমস্যার কারণ হতে পারে।

পরামর্শঃ

- দিনে ঘুমাতে নিরুৎসাহিত করুন।
- দীর্ঘ পথ হাঁটানোর চেষ্টা করুন এবং দিনের বেলায় আরো শারীরিক পরিশ্রমের কাজ করতে দিন।
- ঘুমাতে যাবার সময় তাঁকে যতদূর সম্ভব আরামদায়ক পর্যায়ে রাখতে চেষ্টা করুন।

পুনরাবৃত্তিমূলক আচরণ

- ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি ক্ষণে ক্ষণে ভুলে যায় যে সে কি বলেছিল। এর ফলে বার বার সে একই প্রশ্ন ও কাজ করতে থাকে।

পরামর্শঃ

- তার মনোযোগ ভিন্নমুখী করার চেষ্টা করুন। তাঁকে অন্য কিছু দেখতে, শুনতে বা করতে বলুন।
- সচরাচর যে সব প্রশ্ন করে/করা হয় সে সব প্রশ্নের উত্তরগুলো লিখে ফেলুন।
- গলা জড়িয়ে আদর করুন এবং স্নেহ দিয়ে নিশ্চিত করুন, অবশ্য যদি তা অশোভন না হয়।

দৃঢ়ভাবে লেগে থাকা

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি প্রচণ্ডভাবে আপনার উপর নির্ভরশীল হতে পারে এবং আপনি যেখানে যাবেন তিনি আপনার সাথে ঠিক সেখানে যাবে। এটা খুব বিরক্তিকর হয়ে উঠে এবং নিয়ন্ত্রণ করা অসম্ভব হয়ে দাঁড়ায়। পাশাপাশি এটা আপনার গোপনীয়তাকে হরণ করতে পারে। আক্রান্ত ব্যক্তি এরূপ আচরণ করে নিরাপত্তাহীনতা বোধের কারণে এবং এই ভয় থেকে যে একবার চলে গেলে হয়ত আপনি আর তার কাছে ফিরে আসবেন না।

পরামর্শঃ

- যখন আপনি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির কাছ থেকে সরে থাকবেন তখন তাঁকে কোন আকর্ষণীয় জিনিস দিয়ে তাঁর মনকে সেই জিনিসের প্রতি মনোনিবেশ করানোর চেষ্টা করুন।
- আক্রান্ত ব্যক্তির নিকট অন্য কাউকে বসিয়ে রেখে যেতে পারেন আপনার একান্ত ব্যক্তিগত কাজের জন্য।

জিনিস হারানো এবং চুরির অভিযোগ তোলা

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি প্রায়ই ভুলে যেতে পারেন কোথায় কোন জিনিস রেখেছেন। কোন কোন ব্যাপারে তিনি আপনাকে এবং অন্যদেরকে হারিয়ে যাওয়া জিনিসটি নেয়ার জন্য অভিযুক্ত করতে পারেন। নিরাপত্তার অভাববোধ, নিয়ন্ত্রণ দক্ষতা ও স্মৃতিশক্তি হারানোর ফলে তাঁর মধ্যে এসব আচরণ দেখা দেয়।

পরামর্শঃ

- উৎঘাটন করুন আক্রান্ত ব্যক্তির নিজের জিনিস লুকিয়ে রাখার কোন পছন্দের স্থান আছে কি না।
- চাবির মত অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ জিনিস ডুপ্লিকেট করে রাখুন।
- আর্বজনার বুড়িটি খালি করবার আগে দেখে নিন।
- হারানো জিনিসের ব্যাপারে তাঁর সাথে অত্যন্ত নমনীয়ভাবে প্রদর্শন করুন, বিপক্ষ নিনেন না।
- তাঁর সাথে একমত হন যে সত্যিই জিনিসটি হারিয়ে গেছে এবং তা খুঁজতে সাহায্য করুন।

মতিভ্রম এবং দৃষ্টিভ্রম

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের মতিভ্রম (delusions) এবং দৃষ্টিভ্রম (hallucinations) ঘটতে পারে। মতিভ্রম অলীক বিশ্বাসের উপর প্রতিষ্ঠিত একটি ধারণা। উদাহরণস্বরূপ, তাঁর মনে অলীক ধারণা থাকতে পারে যে পরিচর্যাকারী তাঁর জীবনের জন্য হুমকি স্বরূপ। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যে অলীক বিশ্বাস থাকা

খুবই সত্য একটা ব্যাপার যা তাঁর মধ্যে ভীতি সৃষ্টি করে এবং এর ফলে তিনি পরিচর্যাকারীর প্রতি আত্মরক্ষা মূলক হিংস্র আচরণ করতে পারেন যা খুবই অস্বস্তিকর। আক্রান্ত ব্যক্তির যদি দৃষ্টিভ্রম ঘটে তাহলে তিনি এমন কিছু দেখেন বা শুনে যার বাস্তবে সেখানে নেই; যেমন তিনি হয়ত দেখছেন যে তাঁর বিছানার পায়ের দিকে কোন মূর্তি দাঁড়িয়ে আছে বা তাঁর ঘরের মধ্যে কেউ কথা বলছে।

পরামর্শঃ

- তিনি যা কিছু দেখেছেন বা শুনেছেন সেসব নিয়ে তাঁর সাথে তর্ক করবেন না।
- তিনি ভয় পেলে তাঁকে শান্ত করুন। আপনার শান্তনার বাণী এবং মৃদুভাবে হাত চেপে ধরা তাঁর জন্য শান্তিদায়ক হতে পারে।
- কক্ষের মধ্যে যেসব বাস্তব জিনিস আছে সেগুলোর প্রতি দৃষ্টি আকর্ষণ করে তাঁর মনোযোগ অন্যদিকে সরিয়ে নিন।
- যেসব ঔষুধ তিনি নিয়মিত খাচ্ছেন সেগুলো চিকিৎসক দিয়ে পরীক্ষা করে নিন। সেসব ঔষুধের কারণে এ সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে।

যৌন সম্পর্ক

আলঝেইমারস রোগ সচরাচর যৌন সম্পর্কের উপর কোন প্রভাব ফেলে না। তবে ব্যক্তির আচার পরিবর্তন হতে পারে। মৃদু আলিঙ্গন এবং ধরাধরি করা উভয়কে পরিতৃপ্তি দিতে পারে এবং আপনি বুঝতে পারবেন তিনি আরো ঘনিষ্ঠতায় যেতে সক্ষম বা ইচ্ছুক কিনা। দৈর্ঘ্য ধরাই বুদ্ধিমানের কাজ হবে। তিনি হয়ত আগের মত সাড়া দিবেন না বা আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারেন। কিছু কিছু দম্পতির ক্ষেত্রে দৈহিক ঘনিষ্ঠতা দীর্ঘদিন সুসম্পর্ক ধরে রাখার ক্ষেত্রে সন্তোষজনক ভূমিকা পালন করে।

তবে বিপরীতও হতে পারে। তাঁর দৈহিক চাহিদা অত্যধিক বাড়তে পারে অথবা এরূপ ব্যবহার দেখান যাতে আপনি অস্বস্তি বোধ করতে পারেন। আলাদা ঘুমানোর জন্য বা ঘুমাতে চাওয়ার জন্য আপনার নিজেকে অপরাধী মনে হতে পারে।

পরামর্শঃ

- আপনার বিশ্বস্ত কোন পরিচর্যাকারী বা পেশাজীবির পরামর্শ নিন।
- কোন কোন দেশে এসব ক্ষেত্রে বিশেষ দক্ষ ব্যক্তিবর্গ রয়েছে যেন মনোবিজ্ঞানী, সমাজ কর্মী বা পরামর্শদাতা যারা উপদেশ বা সঠিক পথনির্দেশনা দিতে পারেন।
- এসব বা এ সম্পর্কিত বিষয়গুলো বুঝতে পারে ও আপনাকে তা সমাধানে সাহায্য করতে পারে এমন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত পেশাজীবির সংগে সেগুলো আলোচনায় কোন ভয় পাবেন না।

অবান্তর যৌন আচরণ

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি অবান্তর যৌন আচরণ প্রদর্শন করতে পারেন। তবে এটা খুব বিরল। আচরণগুলো হলো জনসমাজে উলঙ্গ হতে পারেন, কারো যৌনাঙ্গে হাত দিতে পারেন বা কাউকে অসঙ্গতভাবে স্পর্শ করতে পারেন।

পরামর্শঃ

- আচরণের প্রতি অধিক প্রতিক্রিয়া না দেখাতে চেষ্টা করুন। মনে রাখবেন এটা রোগের কারণে হচ্ছে।
- অন্য কোন কাজের দিকে তাঁর মনোযোগ সরিয়ে দেবার চেষ্টা করুন।
- তিনি যদি তাঁর শরীর থেকে কাপড় খুলে ফেলেন তবে নশ্রভাবে এমন আচরণ নিরুৎসাহিত করুন এবং অন্য কাজে নিয়োজিত করার চেষ্টা করুন।
- এটা যদি অবিরতভাবে চলতে থাকে এবং সমস্যা সৃষ্টি করে তাহলে কোন পেশাজীবির সাহায্য নিন।

ইতস্ততঃ ঘোরাফেরা

এটা আপনার কাছে খুবই উদ্বেগের কারণ হতে পারে যা আপনাকেই সামাল দিতে হবে। ডিমেনশিয়া ব্যক্তি বাড়ীর আশেপাশে ঘুরাঘুরি করতে পারে কিংবা বাড়ী থেকে বের হয়ে আশেপাশের এলাকায় ঘোরাফেরা করতে পারে। তাঁর হারিয়ে যাবার সম্ভাবনা রয়েছে। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি যখন একাকী বাহিরে যায় তখন তাঁর নিরাপত্তার বিষয়টি খুবই উদ্বেগের কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

পরামর্শঃ

- আক্রান্ত ব্যক্তি যেন পরিচিতি সনাক্তকারী কার্ড বা জিনিস নিয়ে চলাফেরা করে সেটা নিশ্চিত করুন।
- আপনার বাড়ীটি ঘিরে রাখুন এবং সেখানে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নিরাপদে থাকার ব্যবস্থা করুন। আপনার অজান্তে সে যেন কোথাও চলে না যেতে পারে সেটা নিশ্চিত করুন।
- যদি হারিয়ে যায় তাহলে খুঁজে পাওয়ার পর তাঁর সাথে রাগারাগি করবেন না বরং শান্তভাবে কথা বলুন, তাঁকে অভ্যর্থনা জানান এবং ভালবাসা প্রদর্শন করুন।
- হারিয়ে যাওয়ার আশংকা থাকলে সে ক্ষেত্রে তাঁর একটি সাম্প্রতিক ফটো/ছবি তুলে রাখুন। কালবিলম্ব না করে তাঁকে খুঁজে বের করতে সকলের সাহায্য চান।

উগ্রতা ও আগ্রাসন

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি মাঝে মধ্যে ক্ষুব্ধ, উত্তেজিত বা আক্রমণাত্মক হতে পারেন। বিভিন্ন কারণে তাঁর এরূপ অবস্থা হতে পারে। যেমন সামাজিক নিয়ন্ত্রণ ও ভালমন্দ বিচার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলা, নিরাপদে বিরূপ অনুভূতি প্রকাশ করার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলা এবং অন্যের প্রতিক্রিয়া ও সক্ষমতা অনুধাবন করার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলা ইত্যাদি। পরিচর্যাকারী হিসেবে এই সমস্যাগুলো মেনে নিয়ে সেবাযত্ন চালিয়ে যাওয়া সবচেয়ে কষ্টকর।

পরামর্শঃ

- শান্ত থাকুন, ভয় দেখানোর চেষ্টা করবেন না বা কোন প্রকার হুমকি দিবেন না।
- তার মনোযোগ কোন শান্তিদায়ক কাজের দিকে নিয়ে যাবার চেষ্টা করুন।
- তাকে আরো বেশি সুযোগ সুবিধা দিন।
- যেসব বিষয়ে তিনি প্রতিক্রিয়া দেখান সেগুলো খুঁজে বের করুন এবং ভবিষ্যতে তা পরিহারের চেষ্টা করুন।
- তিনি যদি প্রায়ই সহিংসতা সৃষ্টি করেন তাহলে আপনি সাহায্য নেবার উপায় দেখুন। সাহায্যের জন্য কারো সাথে কথা বলুন এবং অবস্থা সামাল দেবার ক্ষেত্রে সহায়ক ব্যবস্থার জন্য আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

বিষন্নতা ও উদ্ভিগ্নতা

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি বিষন্নতায় নিমগ্ন হয়ে সামাজিক যোগাযোগ বন্ধ করে দিতে পারেন এবং অসুখী হতে পারেন। তাঁর কথা, কাজ ও চিন্তাশক্তি খুবই মস্তুর হয়ে যেতে পারে। এর ফলে দৈনন্দিন রুটিন ব্যাহত হতে পারে এবং খাবারের প্রতি অনীহা দেখা দিতে পারে।

পরামর্শঃ

- আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন। তিনি আপনাকে সাহায্য করতে পারেন অথবা কোন পরামর্শদাতা, মনোবিজ্ঞানী বা মানসিক রোগের চিকিৎসকের কাছে প্রেরণ করতে পারেন।
- তাকে আরো বেশী ভালবাসা দিন এবং সহযোগীতা করুন।
- তিনি বিষন্নতা থেকে তাড়াতাড়ি মুক্তি পাবেন এটা আশা করবেন না।

পরিচর্যায় দৈহিক ও মানসিক চাপ

ডিমেনশিয়া শুধু আক্রান্ত ব্যক্তির নয় গোটা পরিবারেরই ক্ষতি করে। সবচেয়ে বড় বোঝা চাপবে পরিচর্যাকারী হিসেবে আপনার উপর। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির পরিচর্যার সময় আপনার উপর প্রচুর দৈহিক ও মানসিক চাপ সৃষ্টি হবে এবং এ রোগের মোকাবিলায় আপনি কি কি ব্যবস্থা নিতে পারবেন তার জন্য আগে থেকেই ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা প্রণয়ন করতে হবে। নিজের মানসিক দৃঢ়তা কিরূপ তা বুঝতে পারলে আপনি সফলভাবে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সমস্যা নিরসনে সক্ষম হবেন পাশাপাশি নিজেও সকল প্রতিকূল পরিস্থিতির সংগে খাপ খাইয়ে চলতে পারবেন। যেসব মানসিক চাপ আপনার অভিজ্ঞতায় আসবে তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল দুঃখ, অপরাধ বোধ, রাগ, কিংকর্তব্যবিমুঢ়, হতবুদ্ধি ও হতাশাগ্রস্ত হওয়া এবং একাকীত্ব অনুভব।

দুঃখঃ

এটা একটি চিরাচরিত অনুভূতি, যার বিরাট কোন ক্ষতি হয়ে যায় সেই তা বুঝে। ডিমেনশিয়ার প্রভাবে হারিয়ে গেছে আপনার একজন সঙ্গী, বন্ধু অথবা বাবা-মা এরকম যদি ভাবতে থাকেন তবে সে ব্যক্তির জন্য স্বভাবতই দুঃখ পাবেন। আবারও যখন আপনি মনে করছেন যে পরিস্থিতির সঙ্গে নিজেকে মানিয়ে নিয়েছেন ঠিক তখনই হয়ত তাঁর অবস্থার অবনতি ঘটল।

অবস্থাটা ভয়ঙ্কর হয়ে উঠে যখন তিনি আর আপনাকে চিনতে পারেন না। অনেক পরিচর্যাকারী দেখেছেন যে, এরকম পরিস্থিতিতে কোন সহায়তা দলে (support group) যোগদান করে প্রয়োজনীয় সাহায্য নিয়ে সেবা কার্যক্রম চালানো সবচেয়ে ফলপ্রসূ হয়ে থাকে।

অপরাধবোধ :

নিজেকে অপরাধী মনে হওয়া স্বাভাবিক যদি পরিচর্যায়ী ব্যক্তির জঘন্য ব্যবহারে আপনি কিংকর্তব্যবিমুঢ় হয়ে পড়েন, উক্ত ব্যক্তির উপর আপনার ক্রোধ সৃষ্টির কারণে অথবা আপনি আর কাজ করতে পারবেন না এরূপ ভেবে।

তাকে কোন নার্সিং হোমে ভর্তি করানো উচিত ভেবেও আপনি নিজেকে অপরাধী বলে মনে করতে পারেন। এরকম পরিস্থিতিতে আপনার অনুভূতি সম্পর্কে আপনি অন্য কোন পরিচর্যাকারী ও বন্ধু-বান্ধবের সাথে আলোচনা করে সহায়তা পেতে পারেন।

রাগ ক্রোধ :

আপনার রাগ,ক্রোধ মিশ্র প্রকৃতির হতে পারে। হতে পারে এটা পরিচর্যাধীন ব্যক্তির প্রতি,আপনার নিজের প্রতি, চিকিৎসকের প্রতি বা উদ্ভূত অবস্থার প্রতি,সবটাই পরিস্থিতি নির্ভর।

এটা পৃথক করতে জানা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার রাগক্রোধ রোগীর আচরণের প্রতি--যা রোগের কারণে ঘটে--নাকি ব্যক্তির প্রতি। এক্ষেত্রে বন্ধু-বান্ধব, পরিবার বা সহায়তা গ্রহণের সাহায্য নিন। আক্রান্ত ব্যক্তির এত বেশি খেপে যায় যে পরিচর্যাধীন ব্যক্তির আঘাতপ্রাপ্তির সম্ভাবনায় থাকে।যদি আপনি এরূপ বোধ করেন তবে আপনাকে অবশ্যই পেশাগত সাহায্য নিতে হবে।

হয়ত দেখতে পাবেন আপনাকেই আক্রান্ত ব্যক্তির দায়-দায়িত্ব নিতে হচ্ছে। যেমন-বিল পরিশোধ করা, সংসার দেখাশুনা করা, রান্নাবান্না করা ইত্যাদি।এসব বাড়তি দায়িত্ব আপনার জন্য খুবই পীড়াদায়ক হতে পারে। আপনার অনুভূতি পরিবারের অন্যান্য সদস্য বা চিকিৎসকের সাথে আলোচনা করলে তারা এক্ষেত্রে সহায়ক ভূমিকা পালন করতে পারেন।

কিংকর্তব্যবিমুঢ়, হতবুদ্ধি ও অপ্রস্তুত হওয়া :

পরিচর্যাধীন ব্যক্তি জনসমাজে অসঙ্গত অশোভনীয় আচরণ প্রদর্শন করলে আপনি কিংকর্তব্যবিমুঢ় হয়ে যেতে পারেন।

এরূপ হতবুদ্ধি ভাব কেটে যেতে পারে যদি আপনি অন্যান্য পরিচর্যাকারীর সাথে বিষয়গুলি আলোচনা করেন যারা ঠিক আপনার মত অপ্রস্তুত অবস্থার সম্মুখীন হচ্ছেন।তাছাড়া বন্ধু-বান্ধব ও প্রতিবেশীদের নিকট আক্রান্ত ব্যক্তির রোগ সম্পর্কে বিস্তারিত ব্যাখ্যা দিলে তারা লোকটির অসঙ্গত আচরণের কারণ আরো ভালভাবে বুঝতে পারবেন।

নিঃসঙ্গতা :

অনেক পরিচর্যাকারী নিজেকে সমাজ থেকে গুটিয়ে নিয়ে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির বাড়ীতে নিজেকে আবদ্ধ রাখেন।

যেভাবে পরিচর্যাকারী নিঃসঙ্গতাবোধ করতে পারেন ডিমেনশিয়াগ্রস্ত ব্যক্তি স্মৃতি হারানোর ফলে তার সাহচর্য হারাতে পারেন সেইসাথে তাঁর সারাক্ষন পরিচর্যার প্রয়োজনে আপনার সামাজিক সাহচর্যও হারাতে পারেন।

নিঃসঙ্গতাবোধ পরিচর্যা বিষয়ক সমস্যার সাথে খাপ খাওয়ানো কঠিন করে ফেলে। তাই সকলের সাথে বন্ধুত্ব রক্ষায় এবং সামাজিক সম্পর্ক বজায় রাখার প্রতি প্রাধান্য দিবেন, এটা নিঃসঙ্গতা রোধে সহায়ক হবে।

আপনার নিজের যত্ন

পরিবার

কিছু কিছু পরিচর্যাকারীর ক্ষেত্রে নিজ পরিবারই তার সাহায্যের প্রধান উৎস। আবার কিছু কিছু পরিচর্যাকারীদের জন্য পরিবার তার কাছে চরম যন্ত্রনার কারণ হতে পারে। এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাহায্য গ্রহণ করবেন যদি তাদেরকে পাওয়া যায় এবং পরিচর্যার পুরো দায়িত্ব আপনার নিজেকে বহন করতে না হয়।

যদি আপনার দুর্ভোগ লাঘবের জন্য আপনার পরিবারের কেউ সাহায্য না করে বা উল্টো পরিচর্যা কাজের জন্য আপনার বিরুদ্ধে দাঁড়ায় তবে একটি পারিবারিক মিটিং ডেকে আক্রান্ত ব্যক্তির পরিচর্যার বিষয়টি সকল সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করুন। ডিমেনশিয়া সম্পর্কে তাদের কোন সুস্পষ্ট ধারণা না থাকার কারণে তারা বিরূপ আচরণ করতে পারে।

আপনার সমস্যাগুলো শেয়ার করুন

অন্যদের সাথে আপনার পরিচর্যার তিজ্ঞ অভিজ্ঞতাগুলো শেয়ার করা দরকার। এসব জিনিস যদি আপনি নিজের ভিতর রাখেন তাহলে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির যত্ন নেয়া আপনার জন্য বেশী কঠিন হবে। যদি উপলব্ধি করতে পারেন যে আপনার অনুভূতি পরিস্থিতি অনুযায়ী স্বাভাবিক তাহলে অবস্থার সাথে খাপ খাওয়ানো আপনার জন্য সহজ হবে। অন্যের সাহায্য গ্রহণ করুন যদিও আপনি অনুভব করেন যে আপনি এতে তাদের অসুবিধা সৃষ্টি করছেন। বিপদ অগ্রিম অনুধাবনের চেষ্টা করুন এবং কাউকে হাতে রাখুন যিনি যে কোন জরুরী পরিস্থিতিতে আপনার পাশে এসে দাঁড়াবেন।

নিজের জন্য সময় দিন

নিজের জন্য সময় বের করা খুবই প্রয়োজন। নিজে বন্ধু/স্বজনদের সাথে সময় কাটান, নিজের সখগুলো উপভোগ করুন। আর এতে যদি আপনার কখনও দীর্ঘ সময় দরকার হয় তাহলে অন্যকে আক্রান্ত ব্যক্তির পরিচর্যার ভার দিন যাতে আপনি বিশ্রাম নিতে পারেন।

আপনার সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে সজাগ থাকুন

চাপ খুব বেড়ে যাবার আগেই আপনি কতটা সামাল দিতে পারবেন তা ঠিক করে ফেলুন। বেশিরভাগ মানুষ অনুধাবন করতে পারেন কতটা তারা সামাল দিতে পারবেন সেই সীমায় পৌঁছার পূর্বে যখন পরিচর্যা খুবই প্রয়োজন অথচ আর পারছেন না। যদি আপনার অবস্থা যদি এতটাই শোচনীয় হয়ে যায় যে আর মোটেই পারছেন না তাহলে বরং একটি দুর্ঘটনা প্রতিরোধ বা এড়ানোর স্বার্থে অন্যের সাহায্য নেবার ব্যবস্থা করুন।

নিজেকে মোটেই দায়ী করবেন না

যেসব সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন সেজন্য নিজেকে বা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে দায়ী করবেন না। মনে রাখবেন, রোগটাই এর কারণ। আপনি যদি মনে করেন আপনার বন্ধু-বান্ধব এবং আত্মীয়-স্বজনের সাথে আপনার সম্পর্ক নষ্ট হয়ে যাচ্ছে তাহলে তাদেরকে বা নিজেকে সেজন্য দায়ী করবেন না। কি কারণে সম্পর্ক নষ্ট হচ্ছে তা খুঁজে দেখুন এবং সেটা নিয়ে তাদের সাথে আলোচনা করুন। মনে রাখবেন অন্যের সাথে সম্পর্কটা আপনার কাছে একটি মূল্যবান সাহায্যের উৎস হতে পারে। এটা আপনার কাছে এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির কাছে একটি সম্পদ হিসেবে প্রমাণিত হতে পারে।

উপদেশ নিন ও উপদেশ চান

আপনার পরিবর্তনশীল ভূমিকার বিষয়ে ও ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অবস্থার যেসব পরিবর্তন ঘটে সে বিষয়ে অন্যের উপদেশ গ্রহণ আপনার জন্য মঙ্গলজনক হতে পারে।

মনে রাখবেন আপনার গুরুত্ব

আপনি নিজের কাছে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সঙ্গে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জীবন রক্ষার ক্ষেত্রেও আপনি গুরুত্বপূর্ণ। আপনি না থাকলে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মৃত্যু হতে পারে। এটা আর একটি কারণ যে জন্য আপনার নিজের স্বাস্থ্য বিষয়ে যত্ন নেয়াটা এত বেশি দরকার।

পরিচর্যাকারী, আপনার জন্য সহায়তা

সহায়তা পাবার শিক্ষা আপনার কাছে কিছুটা নতুন মনে হতে পারে। যাহোক, প্রায়ই দেখা যায়, আপনার পরিবারের সদস্য, বন্ধু-বান্ধব বা প্রতিবেশী আপনার এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাহায্যের জন্য কিছু করতে চায়। কিন্তু তারা জানেন না কি করলে সেটা আপনার কাজে লাগবে বা কোন ধরনের সাহায্যকে আপনি স্বাগত জানাবেন। আপনার একটি কথা বা দিক-নির্দেশনা তাদেরকে সাহায্যের হাত প্রসারিত করার সুযোগ দিবে। এটা তাদের কাউকে সহায়তা প্রদান কাজটা দরকারী ভাবে সাহায্য করবে, সেটা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির উপকারে লাগবে এবং আপনার জন্য হবে স্বাগত ত্রাণ শুভেচ্ছা।

একটি স্ব-সহায়তা গ্রুপ (পরিচর্যাকারীদের জন্য দল) হতে পারে আপনার সাহায্যের আরেকটি উৎস। স্ব-সহায়তা গ্রুপ (একে সাহায্যকারী দলও বলা হয়) পরিচর্যাকারীদেরকে সংঘবদ্ধভাবে সামনে এগিয়ে আসার সুযোগ সৃষ্টি করে থাকে। তারা আপনার সমস্যা ভাগ করে নিতে পারে, নিরসনের পথ দেখিয়ে দিতে পারে এবং একে অপরকে সাহায্য করতে পারে।

আলঝেইমার এসোসিয়েশন রয়েছে এমন দেশের সংখ্যা দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। এই সংস্থা আপনাকে এরূপ সাহায্যকারী দলের সন্ধান পেতে সাহায্য করবে। আপনার এলাকায় যদি এ ধরনের কোন সংস্থা না থাকে তাহলে এরূপ কিছু প্রতিষ্ঠার চেষ্টা নিন।

এছাড়াও পরিচর্যা কাজে সহায়তা প্রাপ্তির লক্ষ্যে আপনার আশেপাশে কোথাও কোন চিকিৎসা বিষয়ক, ব্যবহারিক, ব্যক্তিগত বা আর্থিক সাহায্য পাওয়া যায় কিনা তা জানা খুবই দরকার। আপনার ডাক্তার, সেবিকা বা সমাজকর্মী আপনাকে এসব উৎস খুঁজে নিতে ও সাহায্য পেতে পথ দেখাতে পারে।

এক দেশ থেকে আরেক দেশের মধ্যে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি এবং পরিচর্যাকারীর মেডিকেল এবং সামাজিক সেবার ক্ষেত্রে বিস্তর পার্থক্য রয়ে গেছে। যাহোক আপনি যেখানে বাস করেন সেখানে পরিচর্যাকারীদের জন্য প্রয়োজনীয় কিছু মৌলিক বিষয় রয়েছে। সেগুলো হলো :

- রোগ নির্ণয় এবং পরিচর্যার জন্য চিকিৎসাগত পরামর্শ।
- পরিচর্যা বিষয়ে ব্যবহারিক প্রশিক্ষণ সহায়তা।
- পরিচর্যা কাজ থেকে সাময়িক বিরতির (ছুটি) ব্যবস্থা।
- পরিচর্যাকারী হিসেবে আপনার নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা।
- বাড়ীতে, ডে-কেয়ার অথবা নার্সিং হোম কেয়ার।
- প্রয়োজনীয় তথ্যাদি।

আলঝেইমারস ডিজিজ ইন্টারন্যাশনাল (ADI)

আপনার জন্য একটি সাহায্যের উৎস

আলঝেইমারস ডিজিজ ইন্টারন্যাশনাল (ADI) হলো বিশ্বব্যাপী আলঝেইমারস এসোসিয়েশন সমূহের একটি ফেডারেশন। এই এসোসিয়েশন গুলো ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি এবং তাদের পরিবার সমূহের প্রতিনিধিত্ব করে। আলঝেইমার এসোসিয়েশন সমূহ তাদের দেশে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি এবং তাদের পরিচর্যাকারীদেরকে তথ্য এবং প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রদান করে থাকে।

প্রত্যেক দেশে সদস্য সংস্থাগুলো সহায়তা দল গঠন ও শিক্ষামূলক কর্মসূচি গ্রহণ করে আক্রান্ত ব্যক্তি, তার পরিবার ও সাধারণ জনগণের কল্যাণে কাজ করে থাকে। প্রত্যেকটিতেই একটি মেডিকেল ও একটি সায়েন্টিফিক অংশ আছে। কিছু কিছু সদস্য পরামর্শ, ডে-সেন্টার, হোম কেয়ার এবং অন্যান্য প্রকারে সহযোগিতা প্রদান করে থাকে।

আপনি ADI এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন :

- ডিমেনশিয়া সম্পর্কে আরো তথ্য পাবার জন্য
- আপনার নিকটস্থ আলঝেইমার এসোসিয়েশন সম্পর্কে পূর্ণাঙ্গ তথ্য জানতে
- আপনার দেশে আলঝেইমার এসোসিয়েশন প্রতিষ্ঠায় দিকনির্দেশনা পাবার জন্য

Please call, write or visit our website:

Alzheimer's Disease International
64 Great Suffolk Street,
London, SE1 0BL UK
Tel +44 20 7981 0880
Fax +44 20 7928 2357
Email: info@alz.co.uk
Web: www.alz.co.uk

আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ (ASB)

সহায়তার জন্য আপনার পাশে থাকবে

আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ (ASB) একটি স্বেচ্ছাসেবী ও অলাভজনক, বেসরকারী জাতীয় প্রতিষ্ঠান। আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ ২০০৬ সালে ঠাকুরগাঁও জেলায় কিছু সংখ্যক সমাজসেবায় আগ্রহী ব্যক্তিদের দ্বারা প্রতিষ্ঠিত হয়। সোসাইটি দীর্ঘ দিন থেকে দেশের ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির স্বাচ্ছন্দময় জীবনের জন্য কাজ করে যাচ্ছে। আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ ২০০৯ সালে আলঝেইমারস ডিজিজ ইন্টারন্যাশনাল (ADI) এর সদস্য পদ লাভ করে এবং ২০১৪ সালে ইন্টারন্যাশনাল কেয়ারগিভারস্ এসোসিয়েশন (ICA) এর সদস্য পদ লাভ করে।

আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ দেশের সকল ডিমেনশিয়া আক্রান্ত মানুষ এবং তাদের পরিবার-পরিজনের উন্নত জীবন-মানের স্বপ্ন দেখে।

আমাদের আরও জানতে বা সহায়তা দরকার হলে আজই আমাদের সাথে মোবাইল বা টেলিফোন, চিঠি, ই-মেইল এর মাধ্যমে অথবা নিম্ন ঠিকানায় যোগাযোগ করুন :

আলঝেইমার সোসাইটি অব বাংলাদেশ
Alzheimer Society of Bangladesh
বাড়ী # ১৬৪, ফ্লাট # ৬ (দক্ষিণ পার্শ্ব)
এভিনিউ # ৪, লালমাটি, পল্লবী
মিরপুর, ঢাকা-১২১৬, বাংলাদেশ।
হেল্প লাইন : +৮৮০১৭২০৪৯৮১৯৭
+৮৮-০১৮৫৭৬০১০৬১
E-mail: info@alzheimersbd.com
Website: www.alzheimersbd.com

ডিমেনশিয়া সার্ভিস এন্ড ইনফরমেশন সেন্টার
Dementia Service & Information Centre
গ্রাম : দেওগাঁও, ইউনিয়ন : সালান্দর
পোস্ট কোড : ঠাকুরগাঁও- ৫১০০
ঠাকুরগাঁও সদর, ঠাকুরগাঁও, বাংলাদেশ।
হেল্প লাইন : +৮৮০১৯৮৯৫২৫৯৭৮
+৮৮০১৫৩৬১৩০৭৭
E-mail : info@alzheimersbd.com
Website: www.alzheimersbd.com



পরিচর্যাকারীদের জ্ঞাতার্থে কিছু কথা

আপনি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির একজন দায়িত্বশীল পরিচর্যাকারী হিসাবে আপনি যা করতে পারেন তা হলো আপনার সর্বোত্তম প্রচেষ্টা চালিয়ে যাওয়া। এটা হতে পারে আপনার কাছে অনেক দীর্ঘ একটা পথ, যখন আপনার কাছের কেউ তার জীবন সায়াফে ডিমেনশিয়া রোগে ভুগছেন। এই বার্ষিক্যে এসে তিনি হয়তো আপনার উপর শিশুর মতোই নির্ভরশীল।

আমরা আপনাকে অভিবাদন জানাই রোগীর প্রতি আপনার ভালবাসা ও সহমর্মিতার জন্য। এই দুঃসময়ে রোগীর আপনাকেই সবচাইতে বেশী প্রয়োজন।

আপনি হয়তো আপনার প্রিয় মানুষটিকে আর আগের মতো ফেরত পাবেন না। কিন্তু আপনার সেবা হয়তো তাকে দিবে বেঁচে থাকার জন্য কিছু সুন্দর মুহূর্ত। আমরা আমাদের এই ক্ষুদ্র প্রচেষ্টা উৎসর্গ করছি আপনাকেই। আপনার মতো একজন সহানুভূতিশীল পরিচর্যাকারীকে, যা আপনার দীর্ঘ সেবার পথকে মসৃণতর করবে।