

আসুন আলোচনা করি মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য বিষয়ে



আলঝেইমারস অ্যাসোসিয়েশন এবং
ইরি কাউন্টির স্বাস্থ্য-সমতা দপ্তর

প্রতিদিন আমরা যে সিদ্ধান্তসমূহ গ্রহণ করি, তা পরবর্তী জীবনে আমাদের মস্তিষ্কের সুস্থতার ওপর সুদূরপ্রসারী প্রভাব বিস্তার করতে পারে। যেকোনো বয়সে সচেতনভাবে কিছু ইতিবাচক পরিবর্তন আনার মাধ্যমে মস্তিষ্কে সুরক্ষিত রাখা সম্ভব। ইরি কাউন্টির ৬৫ বছর বা তার অধিক বয়সী প্রতি নয়জন বাসিন্দার মধ্যে অন্তত একজন আলঝেইমার রোগে আক্রান্ত। আলঝেইমার একটি প্রগতিশীল মস্তিষ্কজনিত ব্যাধি, যা ধীরে ধীরে স্মৃতিশক্তি, চিন্তাশক্তি ও সিদ্ধান্তগ্রহণের সক্ষমতাকে ক্ষয়প্রাপ্ত করে এবং চূড়ান্ত পর্যায়ে মৃত্যুর দিকে পরিচালিত করতে পারে। জীবনব্যাপী ঝুঁকিসংক্রান্ত উপাদানসমূহ হ্রাসের মাধ্যমে এই রোগের সূচনা ও অগ্রগতি বিলম্বিত করা সম্ভব। অতএব, মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য নিয়ে ভাবনা শুরু করার জন্য কোনো বয়সই সময়ের আগে নয় কিংবা পরে নয়—এটি যে কোনো সময়েই প্রয়োজনীয় ও প্রাসঙ্গিক।

মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য কেন গুরুত্বপূর্ণ

মস্তিষ্ক আমাদের জীবনের প্রায় প্রতিটি দিককে প্রভাবিত করে—আমাদের অনুভূতির প্রকাশ থেকে শুরু করে দেহের নড়াচড়া পর্যন্ত। নিউরন নামক বিশেষ কোষসমূহ দেহের অন্যান্য অংশের সঙ্গে তথ্য আদান-প্রদানের মাধ্যমে শারীরিক প্রক্রিয়াসমূহের স্বাভাবিক প্রবাহ বজায় রাখে। মস্তিষ্কে একটি সুপারকম্পিউটারের সঙ্গে তুলনা করা যেতে পারে—যা অবিরাম তথ্য প্রক্রিয়াকরণ করে এবং আমাদের চিন্তা, অনুভব, সিদ্ধান্ত ও দেহের সব ধরনের নাড়াচাড়া নিয়ন্ত্রণ করে থাকে।

বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে মস্তিষ্কে বার্ধক্যের স্বাভাবিক কিছু লক্ষণ পরিলক্ষিত হতে পারে, যেমন—মাঝেমধ্যে দিনের তারিখ ভুলে যাওয়া এবং কিছুক্ষণ পর তা স্মরণে ফিরে আসা। কখন এসব পরিবর্তন স্বাভাবিক বয়সজনিত এবং কখন তা গভীরতর কোনো সমস্যার ইঙ্গিত—তা নির্ণয় করা অনেক সময় কঠিন হয়ে পড়ে। এ কারণে নিয়মিতভাবে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে সাক্ষাৎ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যেন তারা আপনার মানসিক পরিবর্তনসমূহ পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করতে পারেন।

মস্তিষ্কের যত্ন

যদিও মস্তিষ্কের সুস্থতা সংক্রান্ত কিছু বিষয় আমাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে, তবুও এমন কিছু অভ্যাস ও পরিবর্তন রয়েছে যা আপনি এখনই গ্রহণ করতে পারেন—যা ডিমেনশিয়া এবং আলঝেইমারের ঝুঁকি হ্রাসে সহায়ক হতে পারে।

গবেষণায় দেখা গেছে, হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য এবং মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যের মধ্যে একটি ঘনিষ্ঠ আন্তঃসম্পর্ক রয়েছে। মস্তিষ্কে সুস্থ রাখার জন্য যে অভ্যাসগুলো গঠন করা হয়, সেগুলো হৃদযন্ত্রের সুস্থতাও রক্ষা করতে সহায়তা করতে পারে।

আপনার বয়স বা বর্তমান শারীরিক অবস্থা যেমনই হোক না কেন, এখনই এমন কিছু পদক্ষেপ গ্রহণ করা সম্ভব, যা আপনার মস্তিষ্কে সুরক্ষিত রাখতে সহায়ক। আপনি কী ধরনের খাবার গ্রহণ করেন, দৈনন্দিন জীবনে কতটা শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকেন এবং অন্য মানুষের সঙ্গে কতটা নিয়মিতভাবে যোগাযোগ করেন—এই প্রতিটি উপাদানই মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যের ওপর গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলে।

»»»»» হৃদস্বাস্থ্যের বিষয়ে আরও জানতে ভিজিট করুন: erie.gov/health-equity - 'Let's Talk About Heart Health' (লেট'স টক'ক অ্যাবাউট হার্ট হেলথ) প্রকাশনাটি পাঠ করুন।



ডিমেনশিয়া একটি সাধারণ পরিভাষা, যা স্মৃতিশক্তি ও অন্যান্য মানসিক ক্ষমতার এমন এক অবক্ষয়কে নির্দেশ করে—যা দৈনন্দিন জীবনযাপনে উল্লেখযোগ্য প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে। ডিমেনশিয়ার পেছনে একাধিক কারণ থাকতে পারে। তবে, যেহেতু আলঝেইমার রোগ এই শ্রেণির মধ্যে সবচেয়ে সাধারণ ও ব্যাপকভাবে বিস্তৃত, তাই এই প্রকাশনাটিতে আলঝেইমার রোগকেই বিশেষ গুরুত্ব দিয়ে আলোচিত হয়েছে।



Erie County
Department of
Health
ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগ



হেলথ ইকুইটি অফিস
www.erie.gov/health-equity



মস্তিষ্ক-সংক্রান্ত পরিভাষা



জ্ঞানীয় সক্ষমতা

শেখার, মনে রাখার ও বুঝে নেয়ার ক্ষমতাকে জ্ঞানীয় সক্ষমতা বলা হয়। এর মধ্যে নির্দেশনা অনুসরণ, সমস্যা সমাধান, কিংবা বন্ধুর জন্মদিন মনে রাখা অন্তর্ভুক্ত থাকে। এছাড়াও এতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে সচেতনতা, যুক্তিবোধ, বিচারক্ষমতা, অন্তর্দৃষ্টি এবং ভাষাগত দক্ষতা।

জ্ঞানীয় সম্পৃক্ততা

আমরা কীভাবে মানসিকভাবে সক্রিয় থাকি—যেমন সঙ্গীত শ্রবণ, শাখের চর্চা, অথবা বন্ধুদের সঙ্গে সময় অতিবাহিত করা।

স্বাভাবিক জ্ঞানীয় বার্বক্য

জীবনচক্রে স্বাভাবিক বার্বক্যের অংশ হিসেবে জ্ঞানীয় ক্ষমতা কিছুটা ধীরগতির হতে পারে। এর ফলে মনে রাখার ক্ষমতায় হ্রাস, মনোযোগে ঘাটতি, এবং নতুন তথ্য (যেমন: বাজারের তালিকা বা কোনো নির্ধারিত সময়সূচি) মনে রাখতে অসুবিধা দেখা দিতে পারে।

জ্ঞানীয় সক্ষমতার অবনতি

বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে চিন্তাশক্তির যে পরিবর্তন ঘটে—এ ধরনের কিছু পরিবর্তন বার্বক্যের স্বাভাবিক অংশ হলেও, দৃশ্যমান বা গুরুতর পরিবর্তন মস্তিষ্ক-স্বাস্থ্যের সমস্যা নির্দেশ করতে পারে।

মৃদু জ্ঞানীয় দুর্বলতা(এমসিআই)

এটি স্মৃতিশক্তির হ্রাস বা মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতার অন্যান্য লক্ষণীয় পরিবর্তনের একটি প্রাথমিক স্তর, যেখানে শেখার ক্ষমতা, অনুধাবনের দক্ষতা বা যোগাযোগের সক্ষমতা হ্রাস পেতে শুরু করে। তবে এই অবস্থায় ব্যক্তির দৈনন্দিন কার্যাবলি সম্পাদনে সহায়তার প্রয়োজন সাধারণত দেখা যায় না।

আলঝেইমার রোগ কী?

আলঝেইমার একটি মস্তিষ্কজনিত ব্যাধি, যা স্মৃতি, চিন্তাশক্তি এবং আচরণগত নিয়ন্ত্রণে সমস্যা সৃষ্টি করে। এটি ডিমেনশিয়ার সবচেয়ে প্রচলিত রূপ, যেখানে স্মৃতিভ্রংশ এবং অন্যান্য উপসর্গসমূহ এমন পর্যায়ে পৌঁছে যায় যা দৈনন্দিন জীবনযাত্রায় উল্লেখযোগ্য বাধার সৃষ্টি করে। বর্তমানে যুক্তরাষ্ট্রে ৭ মিলিয়নেরও বেশি মানুষ আলঝেইমার রোগে আক্রান্ত।

আলঝেইমার সাধারণত ধীরগতিতে তিনটি পর্যায় অতিক্রম করে: প্রারম্ভিক (মৃদু), মধ্যম (মধ্যম মাত্রার), এবং চূড়ান্ত (গুরুতর)। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে রোগীর স্মৃতিশক্তি ক্রমশ অবনতির দিকে যায় এবং একপর্যায়ে তিনি স্বাভাবিকভাবে কথা বলা বা পরিবেশের প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখানোতে অক্ষম হয়ে পড়েন। আলঝেইমার বিভিন্ন ব্যক্তিকে বিভিন্নভাবে প্রভাবিত করে।

প্রতিটি ব্যক্তি আলঝেইমার রোগের ধাপসমূহ ভিন্নভাবে অনুধাবন ও অভিজ্ঞ করতে পারেন।

ডিমেনশিয়া

ডিমেনশিয়া একটি বিস্তৃত পরিভাষা, যা স্মৃতিশক্তি, ভাষা, সমস্যা সমাধানের সক্ষমতা এবং অন্যান্য জ্ঞানীয় দক্ষতার এমন এক স্তরের অবনতি নির্দেশ করে—যা দৈনন্দিন জীবনে ব্যাঘাত সৃষ্টি করে। আলঝেইমার রোগ হলো ডিমেনশিয়ার সবচেয়ে সাধারণ রূপ।

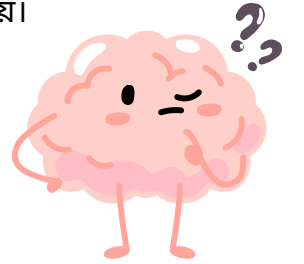
ডিমেনশিয়া নিজে কোনো একক রোগ নয়; বরং এটি এমন একটি সামগ্রিক পরিভাষা, যা বিভিন্ন রোগজনিত কারণে সৃষ্ট একগুচ্ছ উপসর্গকে বোঝায়। এসব রোগ মস্তিষ্ককোষের ক্ষতিসাধন করে। যখন মস্তিষ্ককোষসমূহ স্বাভাবিকভাবে যোগাযোগ করতে ব্যর্থ হয়, তখন ব্যক্তির চিন্তাভাবনা, আচরণ এবং আবেগগত প্রতিক্রিয়া প্রভাবিত হয়।

আলঝেইমার রোগ

ডিমেনশিয়ার একটি ধরন, যা স্মৃতিশক্তি, চিন্তাভাবনা এবং আচরণে গুরুতর সমস্যা সৃষ্টি করে।

প্রারম্ভিক-প্রসূত আলঝেইমার

প্রারম্ভিক বা অপেক্ষাকৃত অল্প বয়সে শুরু হওয়া আলঝেইমার রোগ বোঝাতে এই পরিভাষা ব্যবহৃত হয়, যা সাধারণত ৬৫ বছরের নিচের ব্যক্তিদের মধ্যে দেখা যায়।



ঝুঁকিসমূহ

আলঝেইমার রোগ ও অন্যান্য ডিমেনশিয়ার উত্পত্তির পেছনে একাধিক ঝুঁকিনির্ভর কারণ বিদ্যমান। এসব রোগের বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই নানা ধরনের ঝুঁকিসংক্রান্ত উপাদানের সম্মিলিত প্রভাব রোগের বিকাশে ভূমিকা রাখে।

বয়স

- বয়স বৃদ্ধিই আলঝেইমার এবং অন্যান্য ডিমেনশিয়া বিকাশের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ঝুঁকিপরাণ কারণ হিসেবে বিবেচিত। আলঝেইমারে আক্রান্ত অধিকাংশ ব্যক্তির বয়স ৬৫ বছর বা তার অধিক।
- যদিও বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে আলঝেইমার রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়, তবু কেবলমাত্র বার্ধক্য এই রোগের সরাসরি কারণ নয়।

পারিবারিক ইতিহাস

- যেসব ব্যক্তির পিতা-মাতা বা সহোদর ভাইবোন আলঝেইমার রোগে আক্রান্ত, তাদের ক্ষেত্রে এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি তুলনামূলকভাবে বেশি। যদি একাধিক পারিবারিক সদস্য এই রোগে আক্রান্ত হন, তবে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির ঝুঁকির মাত্রা আরও বৃদ্ধি পায়।
- পিতা-মাতা বা সহোদর ভাইবোন আলঝেইমারে আক্রান্ত হলে তা অপরিহার্যভাবে নির্দেশ করে না যে, আপনিও এই রোগে আক্রান্ত হবেন।

জিনতত্ত্ব

- মানুষের শরীরে জিন পিতা-মাতা থেকে সন্তানের মধ্যে উত্তরাধিকারসূত্রে সঞ্চারিত হয়। যদি কারও শরীরে আলঝেইমার রোগ সৃষ্টিকারী নির্দিষ্ট কোনো জিন উপস্থিত থাকে, তবে তার মধ্যে এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে বেড়ে যায়।

মাথায় আঘাত

- মস্তিষ্কে পূর্ববর্তী আঘাতের ইতিহাস এবং ডিমেনশিয়া বিকাশের মধ্যে একটি সুস্পষ্ট সম্পর্ক রয়েছে। কনকশন (concussion)–অর্থাৎ মাথায় আঘাতজনিত হালকা বা মাঝারি মাত্রার ঝাঁকুনি–মস্তিষ্কে আঘাতের একটি উদাহরণ, যা ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখতে পারে।

নির্দিষ্ট শারীরিক অবস্থাসমূহ

- মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য ও হৃদস্বাস্থ্যের মধ্যে একটি ঘনিষ্ঠ আন্তঃসম্পর্ক বিদ্যমান। যে সকল শারীরিক অবস্থা হৃদযন্ত্রের ওপর প্রভাব ফেলে, সেগুলোর অনেকটাই মস্তিষ্কের সুস্থতার ওপরও বিরূপ প্রভাব সৃষ্টি করতে পারে।

প্রাথমিক শনাক্তকরণ গুরুত্বপূর্ণ



যদিও এখনো আলঝেইমার রোগের কোনো নিরাময় আবিষ্কৃত হয়নি, তবুও কিছু অনুমোদিত ওষুধ রয়েছে, যা রোগটির গতি কিছুটা মন্থর করতে সক্ষম। প্রাথমিক পর্যায়ে রোগ নির্ণয় হলে অধিক চিকিৎসা-অভিযান গ্রহণের সুযোগ তৈরি হয় এবং ভবিষ্যৎ পরিকল্পনার জন্য অতিরিক্ত সময় পাওয়া যায়।

প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে নিয়মিত সাক্ষাৎ নির্ধারণ করুন, যাতে মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যসংক্রান্ত পরিবর্তনসমূহ সঠিকভাবে পর্যবেক্ষণ করা যায়।

আলঝেইমার রোগের পর্যায়সমূহ

উপসর্গহীন পর্যায়

আলঝেইমার রোগজনিত মস্তিষ্কগত পরিবর্তন অনেক সময় উপসর্গ প্রকাশের বহু বছর আগেই শুরু হয়ে যেতে পারে।

মৃদু জ্ঞানীয় দুর্বলতা

এই পর্যায়ে জ্ঞানীয় সক্ষমতার অবনতি লক্ষ্য করা যেতে শুরু করে।

মৃদু ডিমেনশিয়া

উপসর্গসমূহ দৈনন্দিন জীবনের কিছু কার্যক্রমে ব্যাঘাত সৃষ্টি করতে শুরু করে।

মধ্যম মাত্রার ডিমেনশিয়া

এই পর্যায়ে উপসর্গসমূহ আরও দৃশ্যমান হয়ে ওঠে এবং দৈনন্দিন জীবনের অনেক কার্যক্রমে বিঘ্ন ঘটায়।

গুরুতর ডিমেনশিয়া

এই স্তরে উপসর্গসমূহ প্রায় সব বা অধিকাংশ দৈনন্দিন কার্যক্রমে গুরুতরভাবে হস্তক্ষেপ করে।



আপনার করণীয় পরিবর্তনসমূহ

আপনি প্রতিদিন যে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন, তার মাধ্যমেই জ্ঞানীয় দুর্বলতার ঝুঁকি হ্রাস করা সম্ভব।

আপনার মনকে চ্যালেঞ্জ করুন

নতুন কিছু করুন! কোনো নতুন দক্ষতা অর্জন করুন অথবা শৈল্পিক কোনো কিছুর অনুশীলন শুরু করুন। আপনার মনকে চ্যালেঞ্জ জানানো স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদে মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য উন্নয়নে ইতিবাচক ভূমিকা রাখতে পারে।



বাফেলো ও ইরি কাউন্টি পাবলিক লাইব্রেরি
<https://bit.ly/BECPLhours>

শেখা অব্যাহত রাখুন!

শিক্ষা গ্রহণ জ্ঞানীয় অবক্ষয় এবং ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি হ্রাসে সহায়ক। তরুণদের বিদ্যালয়ে থাকার জন্য উৎসাহিত করুন। নিজের শিক্ষাজীবন অব্যাহত রাখতে স্থানীয় গ্রন্থাগার, কলেজ অথবা অনলাইন পাঠক্রমে অংশগ্রহণ করুন। অনেক পৌর কর্তৃপক্ষই বিনামূল্যে সম্প্রদায়ভিত্তিক শিক্ষাকোর্স ও কর্মশালার আয়োজন করে থাকে।



ইরি কাউন্টি ইউনিভার্সিটি এক্সপ্রেস
erie.gov/universityexpress

সক্রিয় থাকুন

দেহকে নিয়মিতভাবে সচল রাখা জ্ঞানীয় দুর্বলতার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে। এটি স্মৃতিশক্তি উন্নত করে এবং চিন্তা, শেখা ও সমস্যা সমাধানের দক্ষতা বৃদ্ধি করে।



ইরি কাউন্টি সিনিয়র সার্ভিসেস ক্লাব ৯৯
<https://www3.erie.gov/seniorservices/club-99>

মাথা সুরক্ষিত রাখুন

মাথায় আঘাত আলঝেইমার রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে। বাইসাইকেল চালানো বা খেলাধুলার সময় হেলমেট ব্যবহার করুন এবং গাড়িতে ওঠার সময় সিটবেল্ট পরিধান করুন। পড়ে যাওয়া প্রতিরোধে প্রয়োজনীয় সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।



PAL- এর বিনামূল্যেবাইক হেলমেট বিতরণ কর্মসূচি
bit.ly/PALBikeHelmet

আরও বেশি ফলমূল ও শাকসবজি গ্রহণ করুন

পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস গ্রহণ জ্ঞানীয় অবক্ষয়ের ঝুঁকি হ্রাসে সহায়ক হতে পারে।



পাঠ করুন - (লেট'স টক অ্যাবাউট হুড একসেস)
www.erie.gov/health-equity

হৃদস্বাস্থ্য



যা হৃদস্বাস্থ্যের জন্য উপযোগী, তা প্রায়ই মস্তিষ্কের সুস্থতার জন্যও সমানভাবে উপকারী। হৃদযন্ত্রের অন্যতম প্রধান কার্য হলো সারা দেহে রক্ত সঞ্চালন করা। রক্তের মাধ্যমে মস্তিষ্ক ও শরীরের প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান পরিবাহিত হয়। এছাড়াও, রক্ত অক্সিজেন বহন করে, যা মস্তিষ্কের যথাযথ কার্যকারিতার জন্য অপরিহার্য।

হৃদস্বাস্থ্য সম্পর্কে আরও জানুন

পাঠ করুন (লেট'স টক অ্যাবাউট হার্ট হেলথ) Let's Talk About Heart Health: www.erie.gov/health-equity

সংযুক্ত থাকুন

সামাজিক যোগাযোগ মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এবং মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যকে সংহত করে। পরিবারের সদস্য ও বন্ধুদের সঙ্গে সময় কাটান, কোনো ক্লাব বা সংগঠনের সদস্য হন, কিংবা আপনার স্থানীয় সম্প্রদায়ে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করুন।

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন

অনেকেই মানসিক চাপ মোকাবিলায় সিগারেট, মদ, ক্যানাবিস বা অন্যান্য নেশাজাতীয় দ্রব্যের আশ্রয় নেন, যা মারাত্মক স্বাস্থ্যঝুঁকি সৃষ্টি করতে পারে। ধূমপান ত্যাগ করলে জ্ঞানীয় অবক্ষয়ের ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পেতে পারে।



নিউ ইয়র্ক স্টেট কুইটলাইন
www.nysmokefree.com/services

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করুন

উচ্চ রক্তচাপ, বিশেষ করে চিকিৎসাহীন অবস্থায় থাকলে, জ্ঞানীয় দুর্বলতার ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে। নিয়মিতভাবে রক্তচাপ পরীক্ষা করুন। যদি আপনার রক্তচাপ বেশি থাকে, তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে উপযুক্ত চিকিৎসা পদ্ধতি গ্রহণ করুন।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করুন

টাইপ-২ ডায়াবেটিস আলঝেইমার রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে। ডায়াবেটিসের সময়কাল এবং তার তীব্রতার ওপর নির্ভর করে এই ঝুঁকি আরও বাড়তে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে পরামর্শ করে ডায়াবেটিস নির্ণয় ও চিকিৎসা-সংক্রান্ত বিকল্পসমূহ সম্পর্কে জেনে নিন।



পাঠ করুন (লেট'স টক অ্যাবাউট ডায়াবেটিস):
www.erie.gov/health-equity

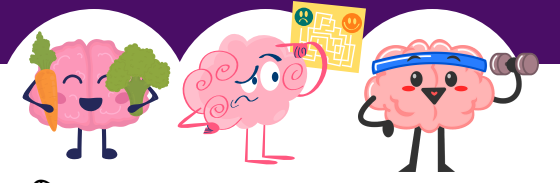
পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করুন

মস্তিষ্কের সুস্থতার জন্য গুণগত মানসম্পন্ন ঘুম অপরিহার্য। ঘুমানোর পূর্বে ধীরে ধীরে শরীর ও মনকে প্রশমিত করার জন্য একটি নিয়মিত রাত্রিকালীন রুটিন গড়ে তুলুন।



- ঘুমানোর আগে পর্দার (স্ক্রিন) সামনে কাটানো সময় সীমিত করুন।
- আরামদায়ক ঘুমের জন্য উপযুক্ত তাপমাত্রা নির্ধারণ করুন।
- শব্দ ও আলোসহ যেসব বিষয় আপনার ঘুমে বিঘ্ন ঘটতে পারে, সেগুলোর প্রভাব কমানোর চেষ্টা করুন।

আপনার খাদ্যাভ্যাস গুরুত্বপূর্ণ



আপনি কী খান, তা সরাসরি আপনার শরীরের ওপর প্রভাব ফেলে। সুস্বাদু ও পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস গ্রহণের মাধ্যমে নানা ধরনের স্বাস্থ্যঝুঁকি, যেমন আলঝেইমার রোগের ঝুঁকি, হ্রাস করা সম্ভব। গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে—যে খাদ্য হৃদস্বাস্থ্যের জন্য উপকারী, তা মস্তিষ্কের সুস্থতার জন্যও উপযোগী।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে ডায়েটারি অ্যাপ্রোচেস টু স্টপ হাইপারটেনশন (DASH) একটি সহজ ও হৃদবান্ধব খাদ্য পরিকল্পনা, যা উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ বা হ্রাসে সহায়তা করতে পারে। ভূমধ্যসাগরীয় (মেডিটেরেনিয়ান) খাদ্যাভ্যাস মূলত ফলমূল ও শাকসবজি নির্ভর হৃদবান্ধব খাদ্যাভ্যাস, যা হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে এবং মস্তিষ্কের সুস্থতা নিশ্চিত করতে কার্যকর ভূমিকা রাখতে পারে।

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ কখনো কখনো ব্যয়বহুল হতে পারে!

হিমায়িত খাদ্য ক্রয়ের মাধ্যমে আপনি বাজার খরচ কমাতে পারেন। রান্নার সময় বাঁচাতে টিনজাত বিন (শিম) এবং শাকসবজি ব্যবহার করা যেতে পারে। টিনজাত খাদ্য থেকে অতিরিক্ত লবণ দূর করতে বিন ও সবজিগুলো ব্যবহারের আগে ভালোভাবে পানি দিয়ে ধুয়ে নিন, অথবা স্বল্প সোডিয়ামযুক্ত (low sodium) বা সোডিয়াম-মুক্ত (no salt added) বিকল্প বেছে নিন। সাশ্রয়ী মূল্যে স্বাস্থ্যকর খাবার প্রাপ্তির বিষয়ে আরও জানতে ভিজিট করুন: erie.gov/health-equity এবং দেখুন লেট'স টক অ্যাবাউট ফুড অ্যাকসেস।

মস্তিষ্কের সুস্থাস্থ্যের জন্য খাদ্যাভ্যাসের পরামর্শ

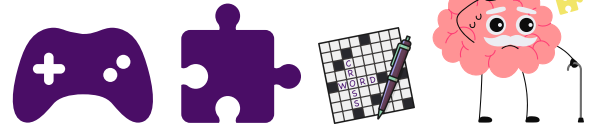
- আপনার খাদ্যতালিকায় প্রচুর ফলমূল ও শাকসবজি রাখুন।
- বাদাম, শিমজাতীয় খাদ্য (বিন), এবং পূর্ণশস্য খাবার গ্রহণ করুন, যা দীর্ঘক্ষণ পেট ভরা রাখতে সাহায্য করবে।
- চর্বিবিহীন মাংস, মাছ এবং হাঁস-মুরগির মাংস বেছে নিন।
- মাখনের পরিবর্তে অলিভ অয়েল (জলপাই তেল) ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।
- খাবারে অতিরিক্ত লবণ দেওয়ার আগে স্বাদ পরীক্ষা করুন।
- খাবারের স্বাদ বাড়াতে বিভিন্ন ধরনের ভেষজ উপাদান ও মসলা ব্যবহার করুন।
- চিনিযুক্ত পানীয়, মিষ্টিজাতীয় খাবার এবং অ্যালকোহল গ্রহণ সীমিত করুন।

শরীরকে সচল রাখুন

বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রেই শারীরিক সক্রিয়তা বৃদ্ধি সামগ্রিক স্বাস্থ্যের ওপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। দৈনন্দিন জীবনে শারীরিক কার্যক্রম বাড়ানোর উপায় খুঁজুন। এমন কার্যক্রম বেছে নিন, যা আপনার হৃদস্পন্দনকে ত্বরান্বিত করে। হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি পেলে শরীর ও মস্তিষ্কে রক্ত প্রবাহ বেড়ে যায়, যা মস্তিষ্কের সুস্থাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করে। হাঁটা, নাচ, স্ট্রেচিং, বাগান পরিচর্যা, খেলাধুলা, গৃহস্থালির কাজ, লন পরিচর্যা, সাঁতার কিংবা সাইকেল চালানোর মতো কার্যক্রমে নিয়মিত অংশগ্রহণের চেষ্টা করুন।



আপনার মনকে চ্যালেঞ্জ করুন



মনকে নতুন বিষয় ও অভিজ্ঞতার মুখোমুখি করে এমন কার্যক্রমে অংশ নিন। যেমন—নতুন কোনো শখ গড়ে তোলা, নতুন দক্ষতা শেখা অথবা নতুন কোনো ভাষা শিখার চেষ্টা করা। পাশাপাশি, দাবা, টেবিলটপ গেম, ভিডিও গেম, শব্দ ধাঁধা, জিগস পাজল, ক্রসওয়ার্ড, সুডোকু এবং স্মৃতিশক্তি উন্নয়নমূলক গেমের মতো মস্তিষ্কে উদ্দীপিত করে এমন খেলাগুলোতে অংশগ্রহণ করতে পারেন। বিভিন্ন ধরনের কার্যক্রম থেকে আপনার পছন্দের বিষয় নির্বাচন করুন। পছন্দের কার্যক্রম বেছে নিলে আপনার আগ্রহ বজায় থাকবে এবং দীর্ঘমেয়াদে সেগুলো চালিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পাবে।

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করুন



হৃদবান্ধব খাদ্য গ্রহণ, নিয়মিত শারীরিক সক্রিয়তা, এবং ওষুধ ব্যবস্থাপনা বিষয়ে চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শের মাধ্যমে আপনি রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন। তবে অনেক সময় মানসিক চাপ রক্তচাপের ওপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলে। তাই মানসিক চাপ মোকাবিলায় জন্য ইতিবাচক কৌশল অবলম্বন করুন—যেমন ধ্যান, ব্যক্তিগত ডায়েরি লেখা, আত্মভাষন কারো সঙ্গে কথা বলা, অথবা প্রিয় শখের চর্চা করা। স্থানীয় গ্রন্থাগারে শখ সম্পর্কিত প্রচুর চমৎকার ধারণা পাওয়া যায়। গভীর শ্বাসপ্রশ্বাস, সঙ্গীত শ্রবণ, কিংবা নিরিবিলি পরিবেশে কিছু সময় একাকী কাটানোর মাধ্যমে সচেতন উপস্থিতি বা মাইন্ডফুলনেস অনুশীলন করতে পারেন। মাইন্ডফুলনেস সম্পর্কে আরও জানতে ভিজিট করুন:

<https://www3.erie.gov/health/mindfulness>

প্রাথমিক ১০টি লক্ষণ ও উপসর্গ

লক্ষণসমূহ সাধারণত দৃশ্যমান হয় বা পরিমাপযোগ্য হয়। অপরদিকে, **উপসর্গসমূহ** এমন অবস্থা যা আপনি অনুভব করতে পারেন বা খেয়াল করতে পারেন, কিন্তু তা অন্যরা সরাসরি দেখতে না-ও পারে। প্রত্যেক মানুষ স্বতন্ত্র, তাই আপনার জন্য সুস্থাস্থ্যের লক্ষণ অন্য কারো থেকে ভিন্ন হতে পারে। ওষুধ, শারীরিক অবস্থা এবং পারিবারিক ইতিহাসও আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যে প্রভাব ফেলতে পারে। আপনি অথবা আপনার নিকটজনের মধ্যে যদি নিচের কোনো লক্ষণ বা উপসর্গ পরিলক্ষিত হয়, তাহলে অবিলম্বে একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন। আপনার নির্দিষ্ট লক্ষণ ও উপসর্গ সম্পর্কে আরও জানতে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে আলাপ করুন।

1 দৈনন্দিন জীবনে ব্যাঘাত সৃষ্টি করে এমন স্মৃতিভ্রংশ

- সদ্য শেখা তথ্য ভুলে যাওয়া
- গুরুত্বপূর্ণ তারিখ বা ঘটনার কথা ভুলে যাওয়া
- বারবার একই প্রশ্ন করা
- কিছু মনে রাখতে নোট, ইলেকট্রনিক ডিভাইস বা পরিবারের সদস্যদের ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়া

বার্ধক্যের স্বাভাবিক লক্ষণ: কারো নাম ভুলে যাওয়া কিন্তু পরে তা মনে পড়ে যাওয়া

2 পরিকল্পনা গ্রহণ বা সমস্যা সমাধানে জটিলতা

- কোনো পরিকল্পনা তৈরি বা তা অনুসরণে অসুবিধা হওয়া
- সংখ্যার হিসাব রাখা বা আর্থিক বিষয় বুঝতে সমস্যা হওয়া
- মনোযোগ ধরে রাখতে সমস্যা হওয়া
- পূর্বের তুলনায় কোনো কাজ সম্পন্ন করতে বেশি সময় লাগা

বার্ধক্যের স্বাভাবিক লক্ষণ: মাঝে মাঝে অর্থব্যবস্থাপনায় ভুল করা বা বিল পরিশোধে সামান্য গড়মিল হওয়া

3 পরিচিত কাজ সম্পন্ন করতে অসুবিধা

- দৈনন্দিন পরিচিত কাজগুলো সম্পন্ন করতে আগের তুলনায় বেশি কষ্ট হওয়া
- পরিচিত স্থানে গাড়ি চালাতে সমস্যা হওয়া
- প্রিয় কোনো খেলার নিয়ম ভুলে যাওয়া

বার্ধক্যের স্বাভাবিক লক্ষণ: মাঝে মাঝে মাইক্রোওয়েভের সেটিংস ব্যবহারে সহায়তা প্রয়োজন হওয়া

4 সময় বা স্থান নিয়ে বিভ্রান্তি

- তারিখ বা ঋতুর হিসাব হারিয়ে ফেলা
- কোনো ঘটনাক্রম যা বর্তমান মুহূর্তে ঘটছে না, তা বুঝতে অসুবিধা হওয়া
- নিজেকে কোথায় আছেন বা কীভাবে সেখানে এলেন তা ভুলে যাওয়া

বার্ধক্যের স্বাভাবিক লক্ষণ: সপ্তাহের কোন দিন তা নিয়ে সাময়িক বিভ্রান্তি হলেও পরে বুঝে ফেলা

5 চাক্ষুষ ধারণা ও স্থানিক সম্পর্ক বোঝার ক্ষেত্রে অসুবিধা

- দৃষ্টিজনিত পরিবর্তন যা ভারসাম্যে প্রভাব ফেলে
- পড়তে সমস্যা হওয়া
- দূরত্ব বা রঙের ভিন্নতা বোঝায় অসুবিধা হওয়া, যা গাড়ি চালানোর ক্ষমতায় প্রভাব ফেলতে পারে

বার্ধক্যের স্বাভাবিক লক্ষণ: ছানিজনিত কারণে দৃষ্টিশক্তির পরিবর্তন



সহায়তা গ্রহণ করুন

আলঝেইমারস অ্যাসোসিয়েশন ২৪/৭ হেল্পলাইন

আলঝেইমারস অ্যাসোসিয়েশনের সঙ্গে যোগাযোগ করুন—যেখান থেকে আপনি প্রতিদিন ২৪ ঘণ্টা নির্ভরযোগ্য, বিনামূল্যে তথ্য ও সহায়তা পেতে পারেন। এখানে আপনি একজন সরাসরি সহায়ক ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলতে পারবেন, যিনি তথ্য, স্থানীয় সম্পদ, সংকটকালীন সহায়তা এবং আবেগগত সহায়তা প্রদান করবেন।

ফোন করুন: 1-800-272-3900 ভিজিট করুন: **ALZ.ORG/HELPLINE**

২০০টিরও বেশি ভাষা এবং TRS (টিআরসি) এর মাধ্যমে এই সহায়তা উপলব্ধ।



6 মৌখিক বা লিখিত ভাষায় শব্দ ব্যবহারে নতুন সমস্যা

- কথোপকথন অনুসরণ করতে বা তাতে অংশগ্রহণ করতে অসুবিধা হওয়া
- কথার মাঝখানে থেমে যাওয়া বা একই কথা বারবার বলা
- পরিচিত কোনো বস্তু চিনতে না পারা বা ভুল নাম ব্যবহার করা (যেমন-ঘড়িকে “হ্যান্ড-ক্লক” বলা)

বার্ধক্যের স্বাভাবিক লক্ষণ: মাঝে মাঝে সঠিক শব্দ খুঁজে পেতে অসুবিধা হওয়া

7 বস্তু ভুল স্থানে রাখা ও পূর্ববর্তী পদক্ষেপ পুনরুদ্ধারে অক্ষমতা

- বস্তু অস্বাভাবিক স্থানে রেখে দেওয়া
- হারিয়ে যাওয়া বস্তু পুনরায় খুঁজে পাওয়ার জন্য নিজের পূর্ববর্তী কার্যক্রম পুনরায় স্মরণ করতে অসমর্থতা
- ভুল স্থানে রাখা কোনো বস্তু চুরির অভিযোগে অন্যকে অভিযুক্ত করা

বার্ধক্যের স্বাভাবিক লক্ষণ: মাঝে মাঝে কোনো জিনিস ভুল স্থানে রাখা এবং পরে ধাপে ধাপে স্মরণ করে তা খুঁজে বের করা।

8 বিচারক্ষমতা বা সিদ্ধান্তগ্রহণে হ্রাস

- সিদ্ধান্তগ্রহণ বা বিচারে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন পরিলক্ষিত হওয়া
- আর্থিক বিষয়ে অযৌক্তিক বা দুর্বল সিদ্ধান্ত গ্রহণ
- ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রতি মনোযোগের অভাব

বার্ধক্যের স্বাভাবিক লক্ষণ: মাঝে মাঝে খারাপ কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়া বা ভুল করা, যেমন-গাড়ির তেল পরিবর্তন না করা

9 সামাজিক বা পেশাগত কার্যক্রমে অংশগ্রহণে অনীহা

- প্রিয় ক্রীড়াদল বা কোনো অভ্যাসগত কার্যক্রমের সঙ্গে তাল মেলাতে অসুবিধা হওয়া
- কথোপকথনে অংশগ্রহণ বা তা অনুসরণে জটিলতার কারণে শখ বা সামাজিক কার্যক্রম থেকে নিজেকে গুটিয়ে নেওয়া

বার্ধক্যের স্বাভাবিক লক্ষণ: কখনো কখনো পারিবারিক বা সামাজিক জীবনে আগ্রহের অভাব অনুভব করা

10 মেজাজ ও ব্যক্তিত্বে পরিবর্তন

- মেজাজ ও আচরণগত বৈশিষ্ট্যে লক্ষণীয় পরিবর্তন পরিলক্ষিত হওয়া
- বিভ্রান্ত, সন্দেহান, ভীত বা উদ্বেগ হয়ে পড়া
- ঘরেই হোক বা বন্ধুদের সঙ্গে, অথবা অপরিচিত পরিবেশে সহজেই বিরক্ত বা উত্তেজিত হয়ে পড়া

বার্ধক্যের স্বাভাবিক লক্ষণ: নির্দিষ্ট কিছু কাজ করার প্রতি অতিরিক্ত অনুরাগ থাকা এবং সেই অভ্যাসে বিঘ্ন ঘটলে বিরক্ত হওয়া



চলুন কথা বলি

আপনার নিকটস্থ কোনো ব্যক্তির আচরণ, স্মৃতিশক্তি বা চিন্তাশক্তিতে পরিবর্তন লক্ষ্য করলে কী বলবেন বা কী করবেন-তা অনিশ্চিত মনে হওয়াটা স্বাভাবিক। সহায়তা প্রদানের উপায় নিয়ে দ্বিধা বা সংকোচ বোধ করা খুবই মানবিক। এই পরিস্থিতিতে আত্মবিশ্বাসী ও প্রস্তুত থাকতে সহায়তা করার জন্য আলঝেইমারস অ্যাসোসিয়েশন একটি নির্দেশিকা প্রণয়ন করেছে, যা আপনাকে সংলাপে অংশ নিতে এবং প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে সহায়তা করবে। বিস্তারিত জানতে ভিজিট করুন: www.alz.org/10steps

আলঝেইমার রোগ নির্ণয়

স্মৃতিশক্তির ক্ষেত্রে যে কোনো প্রকার পরিবর্তন অনুধাবনযোগ্য হলে তা যথাসময়ে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর দৃষ্টিগোচর করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। চিকিৎসকের মাধ্যমে উপসর্গসমূহের মূল্যায়ন করানো রোগের প্রকৃত উৎস চিহ্নিত করতে সহায়ক। যদি উপসর্গসমূহের মূলে আলঝেইমার রোগ বিদ্যমান থাকে, তবে প্রাথমিক পর্যায়ে নির্ণয় চিকিৎসাগত হস্তক্ষেপের সুযোগ প্রসারিত করে, ক্লিনিক্যাল গবেষণায় অংশগ্রহণের সম্ভাবনা সৃষ্টি করে, মস্তিষ্কের সুস্থতা রক্ষার্থে সুপরিচালিত সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা করে এবং ভবিষ্যৎ জীবনব্যবস্থার পরিকল্পনার জন্য অতিরিক্ত সময় প্রদান করে।



আলঝেইমার রোগ বা অন্য কোনো ধরনের ডিমেনশিয়া নির্ণয়ের জন্য একক কোনো পরীক্ষাই চূড়ান্তভাবে যথেষ্ট নয়। স্মৃতিশক্তি ও চিন্তাশক্তি মূল্যায়নের জন্য চিকিৎসক বিভিন্ন পদ্ধতির মাধ্যমে মূল্যায়ন সম্পন্ন করে থাকেন। মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যের যথাযথ নিরীক্ষা সম্পন্ন করতে একাধিকবার চিকিৎসকের কাছে যেতে হতে পারে এবং প্রয়োজনে একাধিক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ গ্রহণের প্রয়োজনও হতে পারে।

কিছু শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যগত অবস্থা—যেমন বিষণ্ণতা বা ঘুমসংক্রান্ত সমস্যা—ডিমেনশিয়ার উপসর্গের সঙ্গে সাদৃশ্যপূর্ণ লক্ষণ সৃষ্টি করতে পারে। আপনার মধ্যে পরিলক্ষিত যে কোনো লক্ষণ বা উপসর্গ সম্পর্কে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে অবহিত করলে তিনি নির্ধারণ করতে পারবেন আপনি সত্যিই ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন কি না, কিংবা সমস্যাটি ভিন্ন কোনো কারণে সৃষ্টি হয়েছে কি না।

যদি আপনি আলঝেইমার রোগ নিয়ে উদ্বিগ্ন হন, তাহলে সরাসরি চিকিৎসককে বলুন: “আমি লক্ষ্য করছি যে [উপসর্গের নাম]—আপনি কি আমাকে আলঝেইমার রোগের জন্য পরীক্ষা করে দেখতে পারেন?”



চিকিৎসা পরামর্শের সময় কী প্রত্যাশা করা যেতে পারে

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার দৃষ্টিগোচর হওয়া লক্ষণ বা উপসর্গ সম্পর্কে আপনাকে জিজ্ঞাসা করবেন। আপনি নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর দেওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকতে পারেন:

- আপনি অথবা আপনার নিকটজন কী কী লক্ষণ বা উপসর্গ লক্ষ্য করেছেন?
- সব লক্ষণের সূত্রপাত কখন ঘটেছে?
- কত ঘন ঘন এসব লক্ষণ প্রকাশ পাচ্ছে?
- লক্ষণগুলো আগের তুলনায় কী আরও খারাপ হয়েছে?



দ্রুত পরামর্শ

- 1 আপনি যেসব প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে চান, সেগুলোর একটি তালিকা তৈরি করে তা সাক্ষাতে সঙ্গে নিয়ে যান
- 2 একজন আস্থাভাজন বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে সঙ্গে নিয়ে যান, যাতে তিনি আপনার কথা শুনতে এবং আপনাকে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করতে সহায়তা করতে পারেন
- 3 আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে অনুরোধ করুন যেন তিনি বিষয়গুলো পুনরায় ব্যাখ্যা করেন এবং চিকিৎসা-সংক্রান্ত পরিভাষার সহজ ব্যাখ্যা দেন
- 4 সাক্ষাতের সারাংশ লিখিত আকারে চেয়ে নিন, যাতে আপনি তা নিজস্ব নথি হিসেবে সংরক্ষণ করতে পারেন

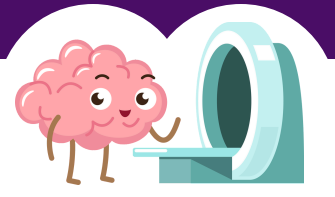
শারীরিক পরীক্ষা ও রোগতাত্ত্বিক ইতিহাস

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার চিকিৎসা-ইতিহাস পর্যালোচনা করবেন এবং আপনার পরিবারের সদস্যদের মধ্যে পূর্বে বিদ্যমান কোনো স্বাস্থ্যগত অবস্থার বিষয়ে আপনাকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন। এর মাধ্যমে তিনি অনুধাবন করতে সক্ষম হবেন যে, ডিমেনশিয়া বা অন্য কোনো দীর্ঘমেয়াদি রোগ পারিবারিকভাবে বিস্তৃত কি না। সাক্ষাতের সময়, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সম্পাদন করতে পারেন:

- আপনার রক্তচাপ, দেহের তাপমাত্রা, নাড়ির গতি (পাল্স), এবং ওজন পরিমাপ করবেন
- আপনি বর্তমানে যে সব ওষুধ গ্রহণ করছেন, সেগুলোর পর্যালোচনা করবেন
- আপনার খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে এবং আপনি অ্যালকোহল পান করেন কি না, ধূমপান করেন কি না, বা অন্য কোনো পদার্থ ব্যবহার করেন কি না—তা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করবেন
- আপনার মানসিক স্বাস্থ্যসংক্রান্ত পূর্ববর্তী ইতিহাস সম্পর্কে জানতে চাইবেন
- আপনার মানসিক স্বাস্থ্যসংক্রান্ত পূর্ববর্তী ইতিহাস সম্পর্কে জানতে চাইবেন
- প্রয়োজনে পরীক্ষা করার জন্য মূত্র বা রক্তের নমুনা সংগ্রহ করবেন
- অতিরিক্ত পরীক্ষার পরামর্শ দিতে পারেন

রোগ নির্ণয়ের জন্য প্রয়োজনীয় সব তথ্য সুনিশ্চিত করতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে খোলামেলা ও সত্যনিষ্ঠভাবে কথা বলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

পরীক্ষা/পরীক্ষণ



স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা ডিমেনশিয়ার কোনো একটি রূপ রয়েছে কি না তা নির্ধারণের জন্য বিভিন্ন ধরনের পরীক্ষার সাহায্য নিয়ে থাকেন। এসব পরীক্ষার কিছু অংশ আপনার প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী সম্পাদন করতে পারেন, আবার কিছু পরীক্ষা ইমেজিং টেকনিশিয়ান, নিউরোলজিস্ট বা নিউরোসাইকোলজিস্ট সম্পাদন করতে পারেন।

নিউরোলজিক্যাল পরীক্ষা

নিউরোলজিক্যাল পরীক্ষার সময় স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আলঝেইমার রোগ ছাড়াও এমন অন্যান্য শারীরিক অবস্থা বা স্নায়বিক ব্যাধির লক্ষণ খুঁজবেন, যা স্মৃতিশক্তি বা চিন্তাশক্তিতে প্রভাব ফেলতে পারে। আপনার চিকিৎসক নিম্নলিখিত বিষয়গুলো পরীক্ষা করতে পারেন:

- রিফ্লেক্স বা প্রতিক্রিয়াশীলতা
- সমন্বয় ক্ষমতা, পেশির টান ও শক্তি
- চোখের গতি
- বাকশক্তি বা কথা বলার ক্ষমতা
- অনুভূতিশীলতা (যেমন স্পর্শ, তাপমাত্রা বা ব্যথার অনুভব)

বিষয়গত যাচাই ও মনের অবস্থা মূল্যায়ন

আপনার চিকিৎসক আপনার মানসিক স্বাস্থ্য-বিশেষত বিষয়গত ও আবেগগত অবস্থার-সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে অনুসন্ধান করতে পারেন, যাতে নির্ধারণ করা যায় বর্তমান উপসর্গসমূহ সত্যিই ডিমেনশিয়ার ইঙ্গিত দিচ্ছে কিনা, নাকি সেগুলো বিষয়গত কিংবা অন্য কোনো মানসিক ব্যাধিজনিত, যেগুলো অনেক সময় ডিমেনশিয়ার অনুরূপ উপসর্গের সৃষ্টি করে।

মস্তিষ্কের ইমেজিং (MRI(এমআরআই বা CT(সিটি স্ক্যান)

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আলঝেইমার ছাড়া অন্য কোনো স্নায়বিক অবস্থার লক্ষণ শনাক্তের জন্য মস্তিষ্কের ইমেজিং পরীক্ষার পরামর্শ দিতে পারেন। এই পরীক্ষা ব্যথাহীন হলেও সাধারণত প্রায় ৩০ মিনিট সময় লাগে। চিকিৎসক দুই ধরনের ইমেজিং পরীক্ষার যেকোনো একটি সুপারিশ করতে পারেন:

- **CT (সিটি স্ক্যান)** এক্স-রে রশ্মির মাধ্যমে মস্তিষ্কের বিশদ চিত্র ধারণ করা হয়।
- **এমআরআই** - রেডিও তরঙ্গ ও একটি শক্তিশালী চুম্বকের সাহায্যে মস্তিষ্কের বিস্তারিত ছবি তৈরি করা হয়। এই পরীক্ষার সময় আপনার মাথা একটি সীমিত স্থানের ভিতরে অবস্থান করবে এবং যন্ত্রটি কিছুটা শব্দযুক্ত হতে পারে।

জিনগত পরীক্ষা

যদিও এমন কিছু নির্দিষ্ট জিন চিহ্নিত করার জন্য জিনগত পরীক্ষা বিদ্যমান, যা সরাসরি আলঝেইমার রোগের সঙ্গে সম্পর্কিত, তবুও স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞরা সাধারণত এই ধরনের পরীক্ষার সুপারিশ করেন না। কারণ, আলঝেইমার রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের একটি ক্ষুদ্র শতাংশের ক্ষেত্রেই এই জিনগত সূচকগুলোর উপস্থিতি দেখা যায়।

জ্ঞানীয়, কার্যকরী ও আচরণমূলক মূল্যায়ন

এই পরীক্ষাগুলো স্মৃতিশক্তি, চিন্তাশক্তি, সমস্যা সমাধানের দক্ষতা এবং দৈনন্দিন কার্যক্রম সম্পাদনের সক্ষমতা পরিমাপ করে। আচরণমূলক মূল্যায়নের মাধ্যমে আচরণগত পরিবর্তন এবং উপসর্গ বিশ্লেষণ করা হয়। কিছু পরীক্ষার প্রক্রিয়া স্বল্প সময়ের, আবার কিছু তুলনামূলকভাবে দীর্ঘ ও জটিল হতে পারে। এসব পরীক্ষার নাম প্রায়শই সংক্ষিপ্ত রূপে উপস্থাপিত হয়, যেমন: AD8, MMSE ইত্যাদি। কিছু জ্ঞানীয় মূল্যায়ন কম্পিউটার বা ট্যাবলেট ব্যবহার করে পরিচালিত হয়, আবার কিছু ক্ষেত্রে ইলেকট্রোড (ছোট প্লাস্টিকের প্যাড) মাথার ত্বকে স্থাপন করে মস্তিষ্কের কার্যকলাপ পর্যবেক্ষণ করা হয়।

সেরিব্রোস্পাইনাল ফ্লুইড (CSF) পরীক্ষা

সেরিব্রোস্পাইনাল ফ্লুইড বা CSF হলো মস্তিষ্ক ও মেরুদণ্ডে অবস্থিত একটি স্বচ্ছ তরল, যা আঘাতের হাত থেকে এই দুটি সংবেদনশীল অঙ্গকে সুরক্ষা প্রদান করে—এক ধরনের কুশনের ভূমিকা পালন করে। আলঝেইমার রোগের ফলে এই তরলে পরিবর্তন দেখা দিতে পারে। স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা একটি চিকিৎসা-পদ্ধতির মাধ্যমে এই তরলের নমুনা সংগ্রহ করতে পারেন, যাকে বলা হয় স্পাইনাল ট্যাপ বা লাম্বার প্যাংচার। এই পদ্ধতিতে পিঠের নিচের অংশ থেকে একটি বিশেষ সূচ ব্যবহার করে তরলের নমুনা নেওয়া হয়। প্রক্রিয়াটি সাধারণত স্থানীয়ভাবে চেতনানাশক ওষুধ প্রয়োগের মাধ্যমে সম্পন্ন করা হয়, যাতে ব্যথা অনুভব না হয়।

রক্ত পরীক্ষা

মস্তিষ্কে পরিবর্তন, মস্তিষ্কজনিত রোগের উপস্থিতি কিংবা মস্তিষ্কের ক্ষতির প্রমাণ তুলে ধরতে কিছু রক্ত পরীক্ষা সহায়ক হতে পারে। স্মৃতিসংক্রান্ত সমস্যায় বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকেরা এসব রক্ত পরীক্ষাকে অন্যান্য পরীক্ষার সঙ্গে মিলিয়ে ব্যবহার করেন, রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা পরিকল্পনার জন্য।

ডিমেনশিয়ার জন্য বাসায় করা পরীক্ষাগুলো সুপারিশযোগ্য নয়

আপনি বিজ্ঞাপনে দেখতে পারেন যে ডিমেনশিয়া নির্ণয়ের জন্য ঘরে বসে করা যায় এমন কিছু পরীক্ষা রয়েছে। কিন্তু এই ধরনের কোনো পরীক্ষাই বৈজ্ঞানিকভাবে নির্ভুল বলে প্রমাণিত নয়। আপনার মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যের বিষয়ে নিশ্চিত হতে হলে একজন যোগ্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর মাধ্যমে পূর্ণাঙ্গ ও পেশাগত মূল্যায়নই সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য উপায়।



নিরাপদ থাকা

আপনি অথবা আপনার কোনো প্রিয়জন যদি আলঝেইমার রোগে আক্রান্ত হন, তাহলে একটি সুসংগঠিত নিরাপত্তা পরিকল্পনা প্রণয়নের কথা বিবেচনা করা উচিত। রোগটির অগ্রগতির সঙ্গে সঙ্গে এই পরিকল্পনাতেও পরিবর্তন আনা প্রয়োজন হতে পারে। প্রাথমিক পর্যায়েই নিরাপত্তাবিষয়ক পদক্ষেপ গ্রহণ শুরু করলে, আক্রান্ত ব্যক্তি কম বিভ্রান্তিবোধ করবেন এবং দীর্ঘ সময় ধরে স্বনির্ভর থাকতে পারবেন।

নিরাপত্তা পরিকল্পনা প্রণয়নের ক্ষেত্রে বিবেচ্য বিষয়সমূহ:

বাড়ির নিরাপত্তা

আলঝেইমার আক্রান্ত ব্যক্তি নিজের বাড়ি বা অভিভাবকের বাড়িতে নিরাপদভাবে বসবাস করতে পারেন, তবে এর জন্য কয়েকটি সাধারণ এবং কম খরচের পরিবর্তন প্রয়োজন হতে পারে। নিচে কিছু উদাহরণ দেওয়া হলো, যেগুলো ঘরকে আরও নিরাপদ করে তুলতে সহায়তা করতে পারে:

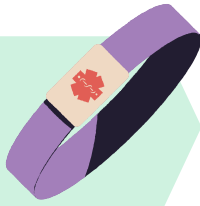
- স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হওয়ার সুবিধাযুক্ত অথবা স্মার্ট হোম প্রযুক্তির সঙ্গে সংযুক্ত রান্নাঘরের যন্ত্রপাতি ব্যবহার করুন, যা নিরাপত্তা বৃদ্ধিতে সহায়ক।
- ওষুধপত্র একটি তালাবদ্ধ ড্রয়ার বা আলমারিতে সংরক্ষিত রাখুন এবং কেবল নির্ধারিত ব্যক্তিদের জন্য সেগুলোর প্রবেশাধিকার সীমিত করুন।
- দরজায় চোখের উচ্চতার উপরে অথবা নিচে ল্যাচ বা ডেডবোল্ট লক স্থাপন করুন, যাতে আলঝেইমার আক্রান্ত ব্যক্তির অনিচ্ছাকৃতভাবে বাহিরে বেরিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস পায়।

ইরি কাউন্টি সিনিয়র সার্ভিসেস মাক্যুল্যানমূলক একটি বিনামূল্যে 'হোম সেফটি সেলফ-অ্যাসেসমেন্ট টুল' প্রদান করে, যা বাড়ির নিরাপত্তা পর্যালোচনায় সহায়তা করে। বিস্তারিত জানতে অনুগ্রহ করে ভিজিট করুন: www3.erie.gov/seniorservices/home-safety-assessment

ড্রাইভিং

আলঝেইমার রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য একপর্যায়ে নিরাপদভাবে গাড়ি চালানো সম্ভব নাও হতে পারে। একজন সেবাপ্রদানকারী, পরিবারের সদস্য কিংবা বন্ধুর দায়িত্ব হলো এই বিষয়টি নিয়ে পূর্ব প্রস্তুতি গ্রহণ করা—কীভাবে পরিস্থিতিটি মোকাবিলা করা হবে এবং কে ড্রাইভিং-সম্পর্কিত সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবেন, তা নিয়ে আগেই একটি সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা প্রণয়ন করা। গাড়ি চালানো আর নিরাপদ না থাকলে বিকল্প যাতায়াত ব্যবস্থার সম্ভাব্য বিকল্পসমূহ অন্বেষণ করুন। স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের জন্য যাতায়াতের উপায় নিয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে আলোচনা করুন।

চিকিৎসা সংকেতযুক্ত একটি ব্রেসলেট ব্যবহার করুন, যাতে জরুরি পরিস্থিতিতে উদ্ধারকর্মীরা সহজেই ব্যক্তির চিকিৎসাসংক্রান্ত প্রয়োজন সম্পর্কে অবগত হতে পারেন।



উদ্ভূতভাবে চলাফেরা

ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত প্রতি ১০ জনের মধ্যে প্রায় ৬ জন জীবনে অন্তত একবার অনিচ্ছাকৃতভাবে পথ হারান বা উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘোরাফেরা করেন।

আলঝেইমার রোগের একটি উল্লেখযোগ্য লক্ষণ হলো ব্যক্তি কোথায় আছেন বা কীভাবে সেখানে পৌঁছেছেন—তা ভুলে যাওয়া। আলঝেইমার আক্রান্ত ব্যক্তির প্রায়ই পূর্বে পরিচিত স্থানসমূহকেও চিনতে পারেন না এবং তাঁদের মধ্যে স্থান-সংক্রান্ত বিভ্রান্তি তৈরি হতে পারে।

উদ্ভূতভাবে চলাফেরা (Wandering) প্রতিরোধে কিছু পরামর্শ:

- যদি ব্যক্তি নিজেকে হারিয়ে যাওয়া, একাকী অথবা বিভ্রান্ত মনে করেন, তাহলে তাঁকে সান্ত্বনা দিন ও আশ্বস্ত করুন।
- যদি আলঝেইমার আক্রান্ত ব্যক্তি আর নিরাপদভাবে গাড়ি চালাতে সক্ষম না হন, তবে তাঁর যানবাহন ব্যবহারের সুযোগ এবং গাড়ির চালির অধিকার প্রত্যাহার করে নেওয়া উচিত।
- দরজার ওপর ঘণ্টা লাগান, যা দরজা খোলা হলে শব্দ করে সংকেত দেবে; অথবা স্মার্ট হোম সেলার ব্যবহার করুন, যা জানাবে কখন কেউ প্রবেশ বা প্রস্থান করেছে।

নিরাপত্তা বিষয়ক পরামর্শ

আরও নিরাপত্তামূলক পরামর্শের জন্য দেখুন:

- ওষুধ ব্যবহারের নিরাপত্তা
- প্রযুক্তির নিরাপদ ব্যবহার
- ভ্রমণ নিরাপত্তা
- অবহেলা ও নিপীড়নের ঝুঁকি এবং প্রতিরোধ

Visit: alz.org/safety



আপনার প্রিয়জনের পরিচর্যা পাশাপাশি নিজেকে সহায়তা করুন



যদি আপনি কোনো আলঝেইমার বা অন্যান্য ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির সেবাপ্রদানকারী হন, তবে নিজের যত্ন নেওয়াও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মনে রাখা উচিত যে, এমন একজন প্রিয়জনের যত্ন নেওয়ার সঙ্গে মানসিক চাপ ও ক্লান্তি জড়িত থাকে, এবং এই চাপে ভারসাম্য বজায় রাখতে হলে নিজের শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার প্রতিও সমান মনোযোগ দিতে হবে।

সেবাপ্রদানকারীদের জন্য সহায়তা

সহায়ক গোষ্ঠী বা সাপোর্ট গ্রুপ একটি গোপনীয় ও সহানুভূতিশীল পরিবেশ প্রদান করে, যেখানে আপনি আপনার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে পারেন অন্যদের সঙ্গে, যারা আপনার মতো একই পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন। এই সভাগুলো সরাসরি (in-person) কিংবা ভার্চুয়াল উভয় পদ্ধতিতেই উপলব্ধ।

আলঝেইমারস অ্যাসোসিয়েশন সেবাপ্রদানকারীদের জন্য স্থানীয় সহায়ক গোষ্ঠী ও শিক্ষামূলক কর্মসূচি পরিচালনা করে থাকে। আপনার নিকটবর্তী এলাকায় আলঝেইমারস অ্যাসোসিয়েশনের সহায়তা বা সেবা খুঁজে পেতে ভিজিট করুন: www.alz.org/events

নিউ ইয়র্ক স্টেট অফিস ফর দ্য এইজিং সেবাপ্রদানকারীদের জন্য সহায়তা প্রদান করে। বিস্তারিত জানতে ভিজিট করুন: aging.ny.gov/programs/caring-loved-one

ইরি কাউন্টি সিনিয়র সার্ভিসেস সেবাপ্রদানকারীদের জন্য বিভিন্ন সহায়তামূলক পরিষেবা প্রদান করে, যার মধ্যে রয়েছে বিনামূল্যে ডিমেনশিয়া রেসপাইট প্রোগ্রামের ক্যালেন্ডার এবং একটি হোম সেফটি সেলফ-অ্যাসেসমেন্ট টুল। বিস্তারিত জানতে ভিজিট করুন: erie.gov/seniorservices/caregiving

ERIE PATH (ইরি পাথ)

ইরি পাথ হলো ইরি কাউন্টির একটি স্মার্টফোন অ্যাপ, যা প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি ও সেবাপ্রদানকারীদের উপযোগী বিভিন্ন সংস্থার সেবা ও সম্পদের সঙ্গে সংযোগ স্থাপনে সহায়তা করে।

বিস্তারিত তথ্যের জন্য ভিজিট করুন: erie.gov/eriepath

২১১ WNY

২১১ WNY একটি ২৪ ঘণ্টাব্যাপী, বিনামূল্যে ও গোপনীয় তথ্যসেবা প্ল্যাটফর্ম, যা স্বাস্থ্য ও মানবিক সেবাসংক্রান্ত তথ্যের সঙ্গে মানুষকে সংযুক্ত করে। কলকারীরা মানসিক স্বাস্থ্য, সহায়ক গোষ্ঠী, জরুরি আবাসন এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ পরিষেবার সঙ্গে যুক্ত হতে পারেন।

আরও তথ্যের জন্য ২-১-১ নম্বরে কল করুন অথবা ৮৯৮২১১ নম্বরে টেক্সট করুন।



নিজস্ব যত্নের একটি কর্মপরিকল্পনা তৈরি করুন

সেবাপ্রদানকারী হওয়া অনেক সময় মানসিক ও শারীরিকভাবে চাপপূর্ণ হতে পারে। আপনি যখন আপনার প্রিয়জনের যত্ন নিচ্ছেন, তখন নিজের যত্ন নেওয়াও সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ। তবে বাস্তবতার মুহূর্তে এটি মনে রাখা বা সময় বের করা কঠিন হতে পারে। তাই নিজেকে মানসিক ও শারীরিকভাবে সুরক্ষিত রাখার জন্য একটি সুপরিকল্পিত স্ব-যত্ন কর্মপরিকল্পনা তৈরি করা বিবেচনা করুন। এই পরিকল্পনা ব্যক্তি ভেদে ভিন্ন হতে পারে—তাই যা আপনার জন্য কার্যকর, সেটাই করুন। নিজের যত্ন নেওয়ার জন্য আপনি কী কী করতে পারেন, তার একটি লিখিত তালিকা তৈরি করুন। এই তালিকা আপনাকে এমন সময়ে সহায়তা করবে, যখন আপনি ক্লান্ত, চাপগ্রস্ত বা সিদ্ধান্ত নিতে অস্বীকৃতি অনুভব করবেন।

জ্ঞানীয় স্ব-যত্ন আপনার মানসিক ক্ষমতা ও চিন্তাশক্তির যত্ন নেওয়ার জন্য যেসব কার্যক্রমে আপনি অংশগ্রহণ করতে পারেন।

উদাহরণস্বরূপ: বই বা পত্রিকা পড়া, নতুন কোনো দক্ষতা শেখা, দাবা খেলা।

আবেগীয় স্ব-যত্ন আপনার আবেগ ও অনুভূতির, বিশেষ করে শোকপ্রক্রিয়ার, যত্ন নেওয়ার জন্য যেসব কার্যকলাপ সহায়ক হতে পারে।

উদাহরণস্বরূপ: ব্যক্তিগত ডায়েরি লেখা, আপনার অনুভূতি একজন আস্থাভাজন ব্যক্তি বা পেশাদার কাউন্সেলরের সঙ্গে আলোচনা করা।

আলঝেইমার রোগের আগের জীবনকে হারানোর জন্য শোক প্রকাশ করা স্বাভাবিক এবং গ্রহণযোগ্য।

শোক সংক্রান্ত সহায়তা পেতে পড়ুন: (লেট'স ট'ক অ্যাবাউট গ্রীফ) Let's Talk About Grief – erie.gov/health-equity

শারীরিক স্ব-যত্ন আপনার শরীরের যত্ন নেওয়ার জন্য যেসব কার্যকলাপ সহায়ক।

উদাহরণস্বরূপ: স্ট্রেচিং করা, হাঁটতে যাওয়া, প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে নিয়মিত সাক্ষাৎ বজায় রাখা, ঘুমানো বা আগেভাগে বিছানায় যাওয়া।

সামাজিক স্ব-যত্ন সম্প্রদায় ও সামাজিক সংযোগ গড়ে তোলার জন্য যেসব কার্যকলাপ আপনি করতে পারেন।

উদাহরণস্বরূপ: বন্ধুদের সঙ্গে সময় কাটানো, কোনো সামাজিক গোষ্ঠীর সদস্য হওয়া, অথবা একটি কমিউনিটি অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করা।

আধ্যাত্মিক স্ব-যত্ন আপনার অন্তর্নিহিত বিশ্বাস ও মূল্যবোধকে পুষ্টি দেওয়ার জন্য যেসব কার্যকলাপ উপকারী।

উদাহরণস্বরূপ: ধ্যান করা, প্রার্থনা করা, কিংবা নিজের জন্য একটি শান্তিপূর্ণ আচার বা অনুশীলন তৈরি করা।

সেবাপ্রদান সংক্রান্ত পারিশ্রমিক ও সহায়তা

কিছু সরকারি কর্মসূচির মাধ্যমে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের পরিবারের সদস্য বা বন্ধুদের পারিশ্রমিক প্রদান করা হয়, যাতে তারা ব্যক্তিগত যত্ন, ওষুধ প্রয়োগ, রান্না, ঘর পরিষ্কারসহ দৈনন্দিন কার্যক্রমে সহায়তা করতে পারেন। অন্যান্য কর্মসূচি পরিবহন, খাবার, ডে কেয়ারসহ বিভিন্ন ক্ষেত্রে ভর্তুকি প্রদান করে।



সেবাপ্রদানের জন্য পারিশ্রমিক ও সহায়তা প্রাপ্তির উপায়সমূহ:

- নিউ ইয়র্ক স্টেট মেডিকেইড প্রোগ্রামের মাধ্যমে বেতনভুক্ত সেবাপ্রদানকারী হিসেবে নিবন্ধন করুন।
- দীর্ঘমেয়াদি যত্নবিষয়ক বীমা নীতির আওতায় সেবাপ্রদানকারী হিসেবে পারিশ্রমিক গ্রহণ করুন।
- নিউ ইয়র্ক স্টেট লেবার অফিসের মাধ্যমে(পেইড ফ্যামিলি লীভ) Paid Family Leave কর্মসূচিতে আবেদন করুন।
- ইরি কাউন্টি সিনিয়র সার্ভিসেস এবং এলাকা ভিত্তিক বার্ধক্য সংস্থা (Area Agency on Aging - AAA) দ্বারা প্রদত্ত বহুবিধ সহায়তামূলক সেবা সম্পর্কে অনুসন্ধান করুন। বিস্তারিত জানতে ভিজিট করুন: erie.gov/seniorservices/caregiving
- যেসব ব্যক্তি প্রাক্তন সৈনিকদের (veterans) পরিচর্যা করেন, তাদের জন্য কেয়ারগিভিং পারিশ্রমিক এবং রেসপাইট সেবাসহ বিভিন্ন কর্মসূচিতে আবেদন করুন।

বিস্তারিত তথ্যের জন্য ভিজিট করুন: www.usa.gov/disability-caregiver



আপনার স্থানীয় আলঝেইমারস অ্যাসোসিয়েশন অধ্যায় খুঁজে নিন

আলঝেইমারস অ্যাসোসিয়েশনের (ওয়েস্টার্ন নিউ-ইয়র্ক) Western New York অধ্যায় ডিমেনশিয়া-আক্রান্ত ব্যক্তি এবং তাঁদের সেবাপ্রদানকারীদের জন্য শিক্ষা কর্মসূচি, সহায়ক গোষ্ঠী এবং বিভিন্ন প্রাসঙ্গিক সম্পদ প্রদান করে থাকে। এই অধ্যায়টি (ওয়েস্টার্ন নিউ-ইয়র্ক) Western New York অঞ্চলের আটটি কাউন্টিতে-অন্তর্ভুক্ত ইরি কাউন্টি-সেবা প্রদান করে। আপনার স্থানীয় অধ্যায়ের সঙ্গে যোগাযোগের মাধ্যমে আপনি বিভিন্ন ক্ষেত্রে সহায়তা পেতে পারেন, যেমন:

রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা: স্থানীয় অধ্যায়টি ডিমেনশিয়া নির্ণয় ও চিকিৎসায় পারদর্শী স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের একটি বিস্তারিত তালিকা সরবরাহ করতে পারে। এছাড়াও, নির্দিষ্ট চাহিদা ও জিজ্ঞাসার উত্তর প্রদানের মাধ্যমে আপনাকে প্রাসঙ্গিক দিকনির্দেশনা প্রদান করতে সক্ষম।

সহায়তা কর্মসূচি, শিক্ষা ও অনুষ্ঠান: আপনার স্থানীয় আলঝেইমারস অ্যাসোসিয়েশন অধ্যায় ডিমেনশিয়া-আক্রান্ত ব্যক্তি ও তাঁদের সেবাপ্রদানকারীদের জন্য উপলব্ধ সহায়তা কর্মসূচি, শিক্ষামূলক উপকরণ এবং সচেতনতামূলক অনুষ্ঠানসমূহ সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করতে পারে এবং আপনাকে এসব সম্পদের সঙ্গে সংযুক্ত করতে সক্ষম।

ফোন করুন: 716-626-0600 **ভিজিট করুন: ALZ.ORG/WNY**

তাৎক্ষণিক সহায়তার জন্য কল করুন: আলঝেইমারস অ্যাসোসিয়েশনের ২৪-ঘণ্টা হেল্পলাইন - 1-800-272-3900

আপনার ফোনে সংরক্ষণযোগ্য গুরুত্বপূর্ণ নম্বরসমূহ:

বিশ্ব নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্র 1-800-222-1222
নিউ ইয়র্ক স্টেট জরুরি সতর্কতা..... বার্তা পাঠান- আপনার কাউন্টির নাম (যেমন: Erie) লিখে পাঠান 333111
ডায়াল করুন 988, আত্মহত্যা ও সংকট সহায়তা লাইন..... ডায়াল 988
আলঝেইমারস অ্যাসোসিয়েশনের ২৪-ঘণ্টা হেল্পলাইন.....1-800-272-3900



এটি হেলথ ইকুইটি

এর ERIE কাউন্টি অফিসের একটি প্রকাশনা।

এই প্রকাশনাটি 5টি অতিরিক্ত ভাষায় পাওয়া যায়।

এরি কাউন্টি অফিস অফ হেলথ ইকুইটির দৃষ্টি হল এরি কাউন্টির প্রত্যেকের জন্য সর্বাধিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা অর্জন করা। স্বাস্থ্য ইকুইটি অফিস এরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগের মধ্যে অবস্থিত।

আরো জানতে চান?

ভিজিট করুন www.erie.gov/health-equity

আমাদের ইমেল করুন HealthEquity@erie.gov



Erie County
Department of
Health
ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগ



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

হেলথ ইকুইটি অফিস
www.erie.gov/health-equity