



HM Government



পরিবার বা বন্ধুরা হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরে তাদের দেখাশোনা করা?



যারা প্রতিদিনই চিকিৎসা সেবা বা যত্ন গ্রহণ করছেন তাদের পরিবার পরিজন এবং বন্ধুবান্ধবদের জন্য এই লিফলেটে দরকারি পরামর্শ তালিকাভুক্ত করা হয়েছে।

আপনি কোনো একজনকে কী ধরনের সহায়তা প্রদান করতে পারেন?

ঘরে বা দূরবর্তী কোনো স্থান (যেমন ফোনের মাধ্যমে) থেকে সহায়তা প্রদান করা যেতে পারে, যেমন:

- **ইমোশনাল সাপোর্ট** বা সহায়তা যেমন কোনো ব্যক্তিকে তার উদ্বেগ বা মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করা;
- **বাড়ির কাজ** যেমন রান্না, পরিষ্কার করার কাজ বা অন্যান্য টুকিটাকি কাজকর্ম;
- **ব্যক্তিগত সহায়তা** যেমন আশেপাশে চলাফেরা করতে সাহায্য করা, ধোয়ার কাজ, খাওয়া বা জামাকাপড় পরিধান করা;
- **প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র সংগ্রহে সহায়তা** যেমন গুঁষধ বা খাবার; বা
- **অর্থ, পরিশোধিত চিকিৎসা বা যত্ন বা অন্যান্য পরিষেবা সংক্রান্ত বিষয়ে সহায়তা**



আপনি যদি যত্ন নিতে না পারেন, এবং/বা সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার চাহিদাগুলোও বিবেচনা করার জন্য আপনার একটি কেয়ারার অ্যাসেসমেন্ট গ্রহণের অধিকার রয়েছে।

আপনার কাউন্সিল বা লোকাল অথোরিটি কী কী সুবিধা প্রদান করতে পারে তা দেখুন। নিচের ঠিকানায় অনলাইন পোস্টকোড ব্যবহার করে তাদের ওয়েবসাইটগুলো দেখুন www.gov.uk/find-local-council. মহামারী চলাকালীন সময়ে পরিষেবাগুলোর পরিবর্তন হতে পারে।

আপনি যদি কারো দেখাশোনা করে থাকেন তাহলে কোন বিষয়গুলো বিবেচনা করতে হবে

1. যত্ন নেওয়া এবং প্রতিদিনের কার্যকলাপ নিয়ে সহায়তা গ্রহণ করুন:

- কী কী সহায়তার ব্যবস্থা আছে সে বিষয়ে আরও তথ্য জানতে **কেয়ারারস ইউকে এবং কেয়ারারস ট্রাস্ট ওয়েবসাইটে যান**। কেয়ারারস ইউকে এর একটি অনলাইন ফোরামও রয়েছে যেখানে আপনি অন্যান্য কেয়ারারদের সাথে কথা বলতে পারবেন, এবং **0808 808 7777** নম্বরের একটি ফ্রী হেল্পলাইন রয়েছে, যা সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল ৯টা থেকে সন্ধ্যা ৬টা পর্যন্ত খোলা থাকবে। কেয়ারারস ইউকে ওয়েবসাইট: www.carersuk.org/



HM Government



- **আপনি যদি কর্মরত অবস্থায় থাকেন**, তাহলে কেয়ারিং এর সময় কাজ পরিচালনার ব্যাপারে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলুন। আপনি সম্ভবত সহজেই পরিবর্তনশীল কাজের ব্যবস্থা করতে পারবেন এবং অনেক নিয়োগকর্তাই বিষয়গুলো সহজ করার জন্য অন্যান্য নানান সহায়তা প্রদান করে থাকেন।
- **আপনি যদি স্কুল, কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয়ে থেকে থাকেন**, তাদেরকে জানান যে আপনি কারো কেয়ার বা যত্ন নেওয়ার কাজে নিযুক্ত আছেন, যাতে করে তারা আপনার পড়াশোনার ক্ষেত্রে কোনো সহায়তা প্রদান করতে পারে। যেসকল যুবক-যুবতী তাদের পরিবারের কোনো সদস্য বা বন্ধুবান্ধবের দেখাশোনা করছেন তাদের জন্য কেয়ারারস ট্রাস্টে অনেক দরকারি পরামর্শ রয়েছে। কেয়ারারস ট্রাস্ট ওয়েবসাইট: www.carers.org/
- বিভিন্ন সমস্যা সংক্রান্ত সংস্থা যেমন আলজেইমারস সোসাইটি, মাইন্ড (MIND) এবং অন্যান্য সংস্থাগুলোর কাছ থেকে **কেয়ারিং এর বিষয়ে বিশেষজ্ঞ পরামর্শ গ্রহণ করুন**। AgeUK তে ও: www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare/
- **সবকিছুই নিজে নিজে না করার চেষ্টা করুন!** অন্যান্যরা সহায়তার জন্য কী কী করতে পারে সে ব্যাপারে বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে কথা বলুন। তারা কি কোনো কাজ শেয়ার করে নিতে পারবে?

2. নিজের স্বাস্থ্য এবং আপনি যার দেখাশোনা করছেন তার স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখুন:

নিজের স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার বিষয়ে খেয়াল রাখা খুব গুরুত্বপূর্ণ। সুষম খাবার খান, পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমান এবং প্রতিদিন শারীরিক পরিশ্রমের জন্য সময় বের করার চেষ্টা করুন। এমনকি কয়েকবার দীর্ঘ শ্বাসপ্রশ্বাসের মাধ্যমেও আপনার শরীর চাপমুক্ত হতে পারে এবং প্রতিদিন নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন। আরো টিপসের জন্য এনএইচএস এর 'এভরি মাইন্ড ম্যাটারস' ওয়েবসাইটটি দেখুন: www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/। করোনাভাইরাস বা অন্য কোনো অসুস্থতার জন্য আপনার নিজের স্বাস্থ্য বা আপনি যার সহায়তা করছেন তার স্বাস্থ্যের অবস্থা যদি খারাপের দিকে যায়, তাহলে আপনার জিপি-এর সাথে যোগাযোগ করুন বা এনএইচএস-কে 111 নম্বরে ফোন করুন।

3. কোনো কিছুর যদি পরিবর্তন হয় কেয়ার বা যত্ন সংক্রান্ত কাজ পরিচালনার জন্য পূর্ব পরিকল্পনা করুন:

আপনি যার যত্ন নিচ্ছেন তার কী কী প্রয়োজন এবং কোনো কারণে আপনি যত্ন গ্রহণের কাজ চালিয়ে যেতে না পারলে অন্যান্যদের কী কী করা প্রয়োজন সেগুলো লিখে রাখুন। এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে অন্যান্যরা যেন খুব সহজেই আপনার পরিকল্পনা খুঁজে বের করতে পারে এবং আপনার অনুপস্থিতিতে কী কী করা প্রয়োজন সেটি যেন তারা বুঝতে পারে। কিভাবে আপনি আপনার পরিকল্পনা করতে পারেন সে ব্যাপারে কেয়ারারস ইউকে তে পরামর্শ প্রদান করা হয়েছে।

4. এনএইচএস ভলান্টিয়ার রেসপন্ডার্স-এর কাছ থেকে আরও সহায়তা গ্রহণ করুন:

কেয়ারার এবং তাদের যাদের যত্ন করছেন তারাও 0808 196 3646 নম্বরে ফোন করার মাধ্যমে শপিং এবং অন্যান্য সহায়তাসহ আরও বিভিন্ন ধরনের সহায়তা গ্রহণ করতে পারেন।