



কম্পিউন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

ডিমেনশিয়া কেয়ার

লেভেল-৩

ইনফরমাল সেক্টর

মডিউল শিরোনামঃ ডিমেনশিয়া সম্পর্কে জানার এবং বোঝার জ্ঞান অর্জন
করন

**(Module: Acquiring Knowledge, and Understanding
Dementia)**

মডিউল কোড: **OU-IS-DC-01-L3-V1**



জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ
প্রধান উপদেষ্টার কার্যালয়,
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,
প্রধান উপদেষ্টার কার্যালয়।
১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন
ই-৬/বি, আগারগাঁও, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭
ইমেইল: ec@nsda.gov.bd
ওয়েবসাইট: www.nstda.gov.bd
ন্যাশনাল স্কিলস পোর্টাল: <http://skillsportal.gov.bd>

এই কম্পিউটার বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালটির (সিবিএলএম) স্বত্ব জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ (এনএসডিএ) এর নিকট সংরক্ষিত। এনএসডিএ-এর যথাযথ অনুমোদন ব্যতীত অন্য কেউ বা অন্য কোন পক্ষ এ সিবিএলএমটির কোন রকম পরিবর্তন বা পরিমার্জন করতে পারবে না।

“ডিমেনশিয়া সম্পর্কে জানার এবং বোঝার জ্ঞান অর্জন করা” সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত ডিমেনশিয়া কেয়ার, লেভেল— ৩ অকুপেশনের কম্পিউটার স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে ডিমেনশিয়া কেয়ার, লেভেল— ৩ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছে

এ ডকুমেন্টটি সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষক/পেশাজীবীর দ্বারা এনএসডিএ কর্তৃক প্রণয়ন করা হয়েছে।

এনএসডিএ স্বীকৃত দেশের সকল সরকারি-বেসরকারি-এনজিও প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে ডিমেনশিয়া কেয়ার, লেভেল— ৩ কোর্সের দক্ষতা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের জন্য এ সিবিএলএমটি ব্যবহার করতে পারবে।

কর্তৃপক্ষ সভায় অনুমোদিত----- তারিখে অনুষ্ঠিত ----- ।

সক্ষমতা ভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। এই মডিউল সফলভাবে শেষ করলে আপনি ডিমেনশিয়া ব্যাখ্যা করা, ডিমেনশিয়া প্রাথমিক সনাক্তকরণে সহায়তা করা, ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করা এবং ডিমেনশিয়া সঙ্গে ভাল জীবনযাপন বিষয়টি ব্যাখ্যা করার দক্ষতাসমূহ অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। একজন দক্ষ ডিমেনশিয়া কেয়ার এর জন্য যে প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও ইতিবাচক মনোভাব প্রয়োজন তা এই মডিউলে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এই মডিউলে বর্ণিত শিখনফল অর্জনের জন্য আপনাকে ধারাবাহিকভাবে শিক্ষা কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে। এইসব কার্যক্রম একটি নির্দিষ্ট শ্রেণীকক্ষে বা অন্যত্র সম্পন্ন করা যেতে পারে। বর্ণিত শিখনফল তথা জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের জন্য এসব কার্যক্রমের পাশাপাশি সংশ্লিষ্ট অনুশীলন ও সম্পন্ন করতে হবে।

শিখন কার্যক্রমের ধারা জানার জন্য "শিখন কার্যক্রম" অংশটি অনুসরণ করুন। ধারাবাহিকভাবে জানার জন্য সূচিপত্র, তথ্যপত্র, কার্যক্রম পত্র, শিখন কার্যক্রম, শিখনফল এবং উত্তরপত্রে পৃষ্ঠা নম্বর ব্যবহার করা হয়েছে। নির্দিষ্ট পাঠের সাথে সঠিক সহায়ক উপাদান সম্পর্কে জানার জন্যে শিখন কার্যক্রম অংশটি দেখতে হবে। এই শিখন কার্যক্রম অংশ আপনার সক্ষমতা অর্জন অনুশীলনের রোডম্যাপ হিসাবে কাজ করে।

তথ্যপত্রটি পড়ুন। এতে কার্যক্রম সম্পর্কে সঠিক ধারণা এবং সুনির্দিষ্টভাবে কাজ করার ধারণা পাওয়া যাবে। 'তথ্যপত্রটি' পড়া শেষ করে 'সেলফ চেক শীট' এ উল্লিখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। শিখন গাইডের তথ্যপত্রটি অনুসরণ করে 'সেলফ চেক শিট' সমাপ্ত করুন। 'সেলফ চেক' শীটে দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর সঠিক হয়েছে কি না তা জানার জন্য 'উত্তর পত্র' দেখুন।

জব শীটে নির্দেশিত ধাপ অনুসরণ করে যাবতীয় কার্য সম্পাদন করুন। এখানেই আপনি নতুন সক্ষমতা অর্জনের পথে আপনার নতুন জ্ঞান কাজে লাগাতে পারবেন।

এই মডিউল অনুযায়ী কাজ করার সময় নিরাপত্তা বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন থাকবেন। কোনো প্রশ্ন থাকলে ফ্যাসিলিটেটরকে প্রশ্ন করতে সংকোচ করবেন না।

এই শিখন গাইডে নির্দেশিত সকল কাজ শেষ করার পর অর্জিত সক্ষমতা মূল্যায়ন করে নিশ্চিত হবেন যে, আপনি পরবর্তী মূল্যায়নের জন্য কতটুকু উপযুক্ত। প্রয়োজনীয় সব সক্ষমতা অর্জন হয়েছে কিনা তা জানার জন্য মডিউলের শেষে সক্ষমতা মান এর একটি চেকলিস্ট দেওয়া হয়েছে। এই তথ্যটি কেবলমাত্র আপনার নিজের জন্য।

সূচীপত্র

কপিরাইট.....	i
সক্ষমতা ভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা.....	v
মডিউল কন্টেন্ট	১
শিখনফল (Learning Outcome) ১: ডিমেনশিয়া ব্যাখ্যা করতে পারবে	২
শিখন কার্যক্রম)Learning Activities (১ : ডিমেনশিয়া ব্যাখ্যা করা	৪
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: ডিমেনশিয়া ব্যাখ্যা করা.....	৫
সেলফ চেক (Self Check) ১ :ডিমেনশিয়া ব্যাখ্যা করতে পারবে;	১০
উত্তরপত্র (Answer Key) ১ :ডিমেনশিয়া ব্যাখ্যা করতে পারবে.....	১১
টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.১: ডিমেনশিয়া ও তার শ্রেণি বিভাগ ব্যাখ্যা করা.....	১৩
টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.২ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকির কারণগুলো চিহ্নিত করা	১৪
টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.৩: ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলো চিহ্নিত করা.....	১৪
টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.৪ : কলঙ্ক, লজ্জা, লুকোচুরি, সামাজিক বিচ্ছিন্নতা এবং ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত বৈষম্য ব্যাখ্যা করা.....	১৬
শিখনফল (Learning Outcome) ২: ডিমেনশিয়া প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্তকরণে সহায়তা করতে পারবে	১৭
শিখন কার্যক্রম)Learning Activities (২ : ডিমেনশিয়া প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্তকরণে সহায়তা করা.....	১৮
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২ :ডিমেনশিয়া প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্তকরণে সহায়তা করা.....	১৯
সেলফ চেক (Self Check) ২ :ডিমেনশিয়া প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্তকরণে সহায়তা করা.....	২২
উত্তর পত্র (Answer Key) ২ : ডিমেনশিয়া প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্তকরণে সহায়তা করা	২৩
টাস্ক শীট (Task Sheet) ২.১ : ডিমেনশিয়ার লক্ষণ চিহ্নিত কর, ঝুঁকির কারণগুলো চিহ্নিত কর এবং সনাক্ত করা লক্ষণ ও ঝুঁকিগুলো সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গের কাছে রিপোর্ট কর.....	২৫
শিখনফল (Learning Outcome) ৩ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করতে পারবে	২৬
শিখন কার্যক্রম)Learning Activities (৩ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করা	২৭
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করা.....	২৮
সেলফ চেক (Self Check) ৩: ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করা.....	৩১
উত্তর পত্র (Answer Key) ৩ :ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করা.....	৩৩
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.১ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে লাইফ স্টাইল পরিবর্তন এ সহায়তা করা.....	৩৪
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.২ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সুস্থ হৃদযন্ত্রের যত্নে এ সহায়তা করা	৩৬
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৩ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে শারীরিক ব্যায়াম করতে সহায়তা করা	৩৮
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৪ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সৃতিশক্তি উন্নত করার জন্য কার্যক্রম এ সহায়তা করা ...	৪০
শিখনফল (Learning Outcome) ৪ : ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিগণের স্বাচ্ছন্দ্যময় জীবনযাপনের বিষয়টি ব্যাখ্যা করতে পারবে.....	৪১
শিখন কার্যক্রম (Learning Activities):৪: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিগণের স্বাচ্ছন্দ্যময় জীবনযাপনের বিষয়টি ব্যাখ্যা করা	৪২
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet):৪ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিগণের স্বাচ্ছন্দ্যময় জীবনযাপনের বিষয়টি ব্যাখ্যা করা	৪৩
সেলফ চেক (Self Check) ৪: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিগণের স্বাচ্ছন্দ্যময় জীবনযাপনের বিষয়টি ব্যাখ্যা করা	৪৭
উত্তর পত্র (Answer Key) ৪ : ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিগণের স্বাচ্ছন্দ্যময় জীবনযাপনের বিষয়টি ব্যাখ্যা করা	৪৮
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৪.১ : ডিমেনশিয়ার তিনটি পর্যায় ব্যাখ্যা করা.....	৪৯
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৪.২ : ডিমেনশিয়া এবং পুষ্টি ব্যাখ্যা কর	৫১
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৪.৩ : মর্যাদার সাথে ভালভাবে মৃত্যুর পদ্ধতি ব্যাখ্যা কর	৫৩
তথ্যসূত্র Refer)nce	৫৫
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)	৫৬

সিবিএলএম প্রনয়ন ৫৭

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম	ডিমেনশিয়া সম্পর্কে জানার এবং বোঝার জ্ঞান অর্জন করা (Acquire knowledge, and understanding Dementia)
ইউ ও সি কোড	OU-IS-DC-01-L3-V1
মডিউল শিরোনাম	ডিমেনশিয়া সম্পর্কে জানার এবং বোঝার জ্ঞান অর্জন করুন
মডিউলের বর্ণনা	এই মডিউলে ডিমেনশিয়া সম্পর্কে জানার এবং বোঝার জ্ঞান অর্জনকরার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা, জ্ঞান ও আচরণ (কেএসএ) সম্পর্কিত কাজগুলো এই মডিউলে এ অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এতে ডিমেনশিয়া ব্যাখ্যা করা, ডিমেনশিয়া প্রাথমিক সনাক্তকরণে সহায়তা করা, ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করা এবং ডিমেনশিয়া সঙ্গে স্বাভাবিক জীবনযাপন বিষয়টি ব্যাখ্যা করার দক্ষতা সমূহ অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।
নমিনাল সময়	১৫ ঘন্টা
শিখনফল	এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষার্থীরা নিম্ন বর্ণিত কাজ গুলো করতে পারবেন ১. ডিমেনশিয়া ব্যাখ্যা করতে পারবে ২. ডিমেনশিয়া প্রাথমিক পর্যায়ে সনাক্তকরণে সহায়তা করতে পারবে ৩. ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করতে পারবে ৪. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিগণের স্বাচ্ছন্দ্যময় জীবনযাপনের বিষয়টি ব্যাখ্যা করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া: (Assessment Criteria)

১. ডিমেনশিয়া সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে।
২. ডিমেনশিয়ার শ্রেণিবিভাগ করা হয়েছে।
৩. ডিমেনশিয়ার ঝুঁকির কারণগুলো বর্ণনা করা হয়েছে।
৪. ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে।
৫. ডিমেনশিয়া সম্পর্কে ভুল ধারণাগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে।
৬. স্টিগমা, লজ্জা, লুকোচুরি, সামাজিক বিচ্ছিন্নতা এবং ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত বৈষম্য ব্যাখ্যা করা হয়েছে।
৭. ডিমেনশিয়ার লক্ষণ সমূহ চিহ্নিত করা হয়েছে।
৮. ডিমেনশিয়ার ঝুঁকির কারণগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে।
৯. সনাক্ত করা লক্ষণ ও ঝুঁকিগুলো সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গের কাছে রিপোর্ট করা হয়েছে।
১০. লাইফস্টাইল পরিবর্তনকে উৎসাহিত করা হয়েছে।
১১. হৃদযন্ত্র সুস্থ রাখার যত্ন নেওয়া হয়েছে।
১২. শারীরিক ব্যায়ামকে উৎসাহিত করা হয়েছে।
১৩. স্মৃতিশক্তি উন্নত করার জন্য কার্যক্রম চালু করা হয়েছে।
১৪. ডিমেনশিয়ার তিনটি পর্যায় ব্যাখ্যা করা হয়েছে।
১৫. ডিমেনশিয়া এবং পুষ্টি ব্যাখ্যা করা হয়েছে।
১৬. মর্যাদার সাথে ভালোভাবে মৃত্যুর ব্যাখ্যা দেওয়া হয়েছে।

শিখনফল (Learning Outcome) ১: ডিমেনশিয়া ব্যাখ্যা করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	<ul style="list-style-type: none"> ১.১ ডিমেনশিয়া সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে। ১.২ ডিমেনশিয়ার শ্রেণি বিভাগ করা হয়েছে। ১.৩ ডিমেনশিয়ার ঝুঁকির কারণগুলো বর্ণনা করা হয়েছে। ১.৪ ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে। ১.৫ ডিমেনশিয়া সম্পর্কে ভুল ধারণাগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে। ১.৬ স্টিগমা, লজ্জা, লুকোচুরি, সামাজিক বিচ্ছিন্নতা এবং ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত বৈষম্য ব্যাখ্যা করা হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	<ul style="list-style-type: none"> ১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) ৩. টুলস ৪. ইকুইপমেন্ট ৫. ম্যাটেরিয়ালস ৬. সিবিএলএম ৭. হ্যান্ডআউটস ৮. ল্যাপটপ ৯. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ১০. কাগজ, কলম, পেন্সিল ও ইরেজার ১১. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ১২. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	<ul style="list-style-type: none"> ১. ডিমেনশিয়া ২. ডিমেনশিয়ার শ্রেণি বিভাগ ৩. ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি ৪. ডিমেনশিয়ার লক্ষণ ৫. ডিমেনশিয়া সম্পর্কে ভুল ধারণা ৬. স্টিগমা, লজ্জা, লুকোচুরি, সামাজিক বিচ্ছিন্নতা এবং ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত বৈষম্য
এক্টিভিটি	<ul style="list-style-type: none"> ১. ডিমেনশিয়া ও তার শ্রেণি বিভাগ ব্যাখ্যা করা। ২. ডিমেনশিয়ার ঝুঁকির কারণগুলো চিহ্নিত করা। ৩. ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলো চিহ্নিত করা ৪. কলঙ্ক, লজ্জা, লুকোচুরি, সামাজিক বিচ্ছিন্নতা এবং ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত বৈষম্য ব্যাখ্যা করা
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	<ul style="list-style-type: none"> ১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)

অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none">১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test)২. প্রদর্শন (Demonstration)৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)৪. পোর্টফলিও (Portfolio)
---------------------	---

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities) ১ : ডিমেনশিয়া ব্যাখ্যা করা

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফর্ম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special Instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “ডিমেনশিয়া ব্যাখ্যা করা” শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ১ : ডিমেনশিয়া ব্যাখ্যা করা
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ চেক শিট ১ এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১ এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব / টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব / টাস্ক শিট অনুযায়ী জব / টাস্ক সম্পাদন করুন ৫. টাস্ক শীট ১.১ : ডিমেনশিয়া ও তার শ্রেণি বিভাগ ব্যাখ্যা করা ৬. টাস্ক শীট ১.২: ডিমেনশিয়ার ঝুঁকির কারণগুলো চিহ্নিত করা ৭. টাস্ক শীট ১.৩: ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলো চিহ্নিত করা ৮. টাস্ক শীট ১.৪ : কলঙ্ক, লজ্জা, লুকোচুরি, সামাজিক বিচ্ছিন্নতা এবং ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত বৈষম্য ব্যাখ্যা করা

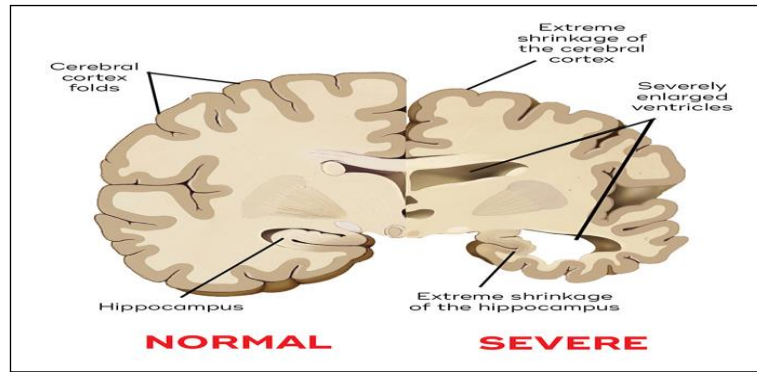
ইনফরমেশন শীট (Information Sheet) ১: ডিমেনশিয়া ব্যাখ্যা করা

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে-

- ১.১ ডিমেনশিয়া
- ১.২ ডিমেনশিয়ার শ্রেণি বিভাগ
- ১.৩ ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি
- ১.৪ ডিমেনশিয়ার লক্ষণ
- ১.৫ ডিমেনশিয়া সম্পর্কে ভুল ধারণা
- ১.৬ স্টিগমা, লজ্জা, লুকোচুরি, সামাজিক বিচ্ছিন্নতা এবং ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত বৈষম্য

১.১ ডিমেনশিয়া

ডিমেনশিয়া একটি নিউরোডিজেনারেটিভ মস্তিষ্কের ক্ষয়জনিত সমস্যা। ডিমেনশিয়া শব্দের মাধ্যমে একগুচ্ছ রোগ লক্ষণের বিবরণ দেয়া হয় যা বোধগম্যতা, স্মৃতিশক্তি, চিন্তাভাবনা, অভিযোজন, গণনা, শেখার ক্ষমতা, ভাষা এবং বিচারকে প্রভাবিত করে। এই অবস্থাটি একটি একক বিচ্ছিন্ন রোগ নয় বরং এটি প্রকাশের একটি গুপ যা মস্তিষ্কে প্রভাবিত করে এমন একাধিক ব্যাধির কারণে হতে পারে। ডিমেনশিয়া প্রাথমিকভাবে বয়স্কদের প্রভাবিত করে কিন্তু এটি বার্ধক্যের স্বাভাবিক অংশ নয়। বয়স্ক ব্যক্তিদের সাধারণত বয়স সংক্রান্ত স্মৃতি দুর্বলতা হয় তা থেকে ডিমেনশিয়া ভিন্নতর। ব্যক্তি বিশেষে ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক রূপ ভিন্ন হলেও সর্বশেষ অবস্থায় ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিগন নিজের শারীরিক যত্ন নিজেরা করতে পারে না এবং জীবনের সকল ক্ষেত্রে পরনির্ভরশীল হয়ে পড়ে। অনেক ধরনের ডিমেনশিয়া আছে কিন্তু আলঝেইমার রোগ সবচেয়ে সাধারণ। পরবর্তী সবচেয়ে সাধারণ হল ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া।

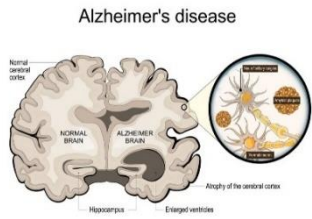


১.২ ডিমেনশিয়ার শ্রেণি বিভাগ

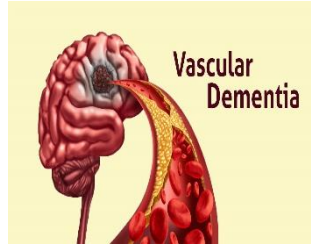
ডিমেনশিয়া বিভিন্ন শ্রেণিতে ভাগ করা হয়, যগুলির মধ্যে সবচেয়ে সাধারণ এবং পরিচিত হলো:

- ক. **আলঝেইমারস রোগ:** এটি সবচেয়ে সাধারণ ধরনের ডিমেনশিয়া, যা মস্তিষ্কের কোষে প্রোটিন জমাট বাঁধার কারণে ঘটে।
- খ. **ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া:** মস্তিষ্কে রক্ত সঞ্চালন সমস্যার কারণে এটি ঘটে, যা স্ট্রোক বা অন্য রক্তনালীর সমস্যার কারণে হতে পারে।
- গ. **লিউয়ি-বডি ডিমেনশিয়া:** এটি মস্তিষ্কে বিশেষ ধরনের প্রোটিন জমাট বাঁধার কারণে ঘটে, যা মস্তিষ্কের স্নায়ুতন্ত্রকে প্রভাবিত করে।
- ঘ. **ফ্রন্টোটম্পোরাল ডিমেনশিয়া:** এটি মস্তিষ্কের সামনের অংশে প্রভাব ফেলে এবং আচরণ ও ভাষার সমস্যা তৈরি করে।
- ঙ. **পারকিনসন্স রোগ ডিমেনশিয়া:** পারকিনসন্স রোগ ডিমেনশিয়া হল চিন্তাভাবনা এবং যুক্তির দক্ষতার হ্রাস যা পারকিনসন্স রোগ নির্ণয়ের অন্তত এক বছর পরে আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যে বিকাশ লাভ করে।
- চ. **মিক্সড ডিমেনশিয়া :** বিভিন্ন ধরনের ডিমেনশিয়ার বিভিন্ন কারণ থাকতে পারে, তাই একজন ব্যক্তির একাধিক ধরনের ডিমেনশিয়া থাকা সম্ভব। যখন এটি ঘটে, তখন সেটিকে মিক্সড ডিমেনশিয়া বলা হয়ে থাকে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে আলঝেইমারস রোগ ও ভাস্কুলার ডিমেনশিয়ার সংমিশ্রণ দেখা যায়।

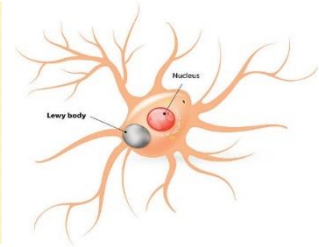
যদি কোন ব্যক্তির যার আলঝেইমারস রোগ ও ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া দুটোই থাকে। সেক্ষেত্রে ব্যক্তির মাঝে এই দুই প্রকার ডিমেনশিয়ার লক্ষণই দেখা যায়।



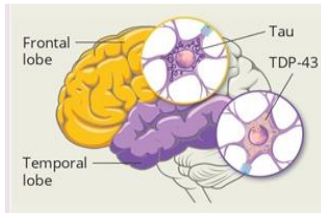
আলঝেইমারস রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির ব্রেইন



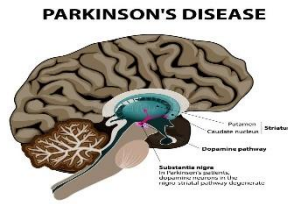
ভাস্কুলার ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির ব্রেইন



লিউয়িবডি ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির ব্রেইন



ফ্রন্টোটম্পোরাল ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির ব্রেইন



পারকিনসন্স রোগ ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির ব্রেইন



মিক্সড ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির ব্রেইন

১.৩ ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি

ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি নিম্নে তুলে ধরা হলো :



- ক. বয়স: বয়সের সাথে সাথে ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়, বিশেষ করে ৬৫ বছরের পর।
- খ. জেনেটিক কারণ: যদি পরিবারে ডিমেনশিয়া বা আলঝেইমার রোগের ইতিহাস থাকে।
- গ. স্বাস্থ্যগত সমস্যা: উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, স্ট্রোক ইত্যাদি ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়ায়।
- ঘ. শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা: শারীরিক অক্ষমতা, সঠিক খাদ্যাভ্যাসের অভাব, অনিয়মিত ঘুম, মানসিক চাপ ইত্যাদি ঝুঁকি বাড়াতে পারে।
- ঙ. দুশ্চিন্তা ও মানসিক চাপ: দীর্ঘস্থায়ী মানসিক চাপ, উদ্বেগ বা বিষণ্ণতার কারণে ডিমেনশিয়া হতে পারে।

এছাড়াও



- মাথায় আঘাত
- হাইকোলেস্টেরল
- স্থূলতা
- ধূমপান
- অপুষ্টি
- বায়ুদূষণ
- অতিরিক্ত মদ্যপান
- শ্রবণশক্তি হ্রাস
- একাকীত্ব ও সামাজিক বিচ্ছিন্নতা

১.৪ ডিমেনশিয়ার লক্ষণ

ডিমেনশিয়ার সাধারণ লক্ষণগুলি অন্তর্ভুক্ত করে:

	<p>স্মৃতিশক্তি হ্রাস: এই রোগের প্রথম একটি লক্ষণ হলো স্মৃতি শক্তি লোপ পাওয়া। এটি শর্টটার্ম মেমোরি বা স্বল্প মেয়াদে স্মৃতি-বিভ্রাট ঘটতে পারে। আক্রান্ত ব্যক্তি অল্প কিছুক্ষণ আগের কোন ঘটনা বা কারো সাথে তার কথোপকথন ভুলে যেতে পারেন। তার চেনা মানুষের নাম বা চেহারা ভুলে যেতে পারেন। এমনকি অনেক সময় পরিবারের খুব কাছের সদস্যদেরও চিনতে পারেন না।</p>
	<p>পরিকল্পনা ও সমস্যা সমাধানে অপারগতা: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি কোন পরিকল্পনা সঠিক ভাবে অনুসরণ করতে বা গাণিতিক সমস্যা সমাধানে সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন। যেমন তাঁরা হয়তো আর আগের মত সঠিক ভাবে মাসিক খরচের হিসেব রাখতে পারেন না কারণ তাঁরা সাধারণ যোগ-</p>

	বিয়োগ ভুল করতে পারেন।
	<p>প্রতিদিনের চেনা কাজ সম্পূর্ণ করতে কষ্ট হওয়া:</p> <p>প্রতিদিনের স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে সমস্যায় পড়তে পারেন যেমন, চেক বই সঠিক ভাবে লিখতে না পারা, পছন্দের কোন রান্না করতে গিয়ে কি কি দিয়ে রান্নাটি করতে হয় তা ভুলে যাওয়া, ফোন ব্যবহারের সমস্যা কিংবা ঔষুধ খেতে ভুলে যাওয়া, এমনকি প্রতিদিনের জামা কাপড় কিভাবে পড়তে হয় তাও ভুলে যেতে পারেন।</p>
	<p>সঠিক দিন, তারিখ বা সময় বলতে না পারা: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি সঠিক ভাবে দিন, তারিখ, মাস ও সময় বলতে পারেন না। পথের মধ্যে হারিয়ে যেতে পারেন বা রাস্তা ভুল করে অন্য ঠিকানায় চলে যেতে পারেন। অনেক পরিচিত কোন জায়গায় নাম ভুলে যেতে পারেন, এমনকি সেটা নিজের বাড়ির রাস্তা বা ঠিকানাও হতে পারে</p>
	<p>রাস্তার ট্রাফিক সিগন্যাল বা রাস্তার দূরত্ব নির্ণয়ে সমস্যা: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির পক্ষে বিশেষ ধরণের চিহ্ন বা ছবি শনাক্ত করতে কষ্ট হতে পারে। যেমন, রাস্তার ট্রাফিক সিগন্যালে ব্যবহারিত লাল বা সবুজ রঙ চিনতে সমস্যা হতে পারে; যা তাঁদের একাকী রাস্তায় চলাচলের সময় অনেক বিপদে ফেলতে পারে।</p>
	<p>গুছিয়ে কথা বলতে বা লিখতে সমস্যা: তাঁদের কথা এবং ভাষা সমস্যা তৈরি হতে পারে। সঠিক শব্দ খুঁজে পেতেও তাদের অসুবিধা পড়তে হয়। শিশুদের মত এলোমেলো করে বাক্য বলা যা অনেক সময় বোধগম্য হয় না। লেখার সময় অক্ষর ভুলে যাওয়া যেমন, আমি সব ভুলে যাই এর বদলে আনি সর ভুলে যায় লিখে বসে।</p>
	<p>সঠিক জায়গায় জিনিসপত্র না রাখা: নিত্য প্রয়োজনীয় কোন একটা জিনিস সঠিক জায়গায় না রেখে ভুল জায়গায় রাখতে পারেন যেমন, আলমারীর চাবি হয়তো বয়ামে রেখেছেন অথবা ভুল করে ফ্রিজে কাপড় বা মোবাইল ফোন রাখতে পারেন।</p>
	<p>বিচার-বিবেচনা ক্ষমতা কমে যাওয়া: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির বিচার-বিবেচনা শক্তি কমে যেতে পারে। যেমন -কারো সাথে টাকা লেনদেন এর সময় কম বা বেশী টাকা দিয়ে দিতে পারেন। আবার দেখা যায়, হয়তো শীতের দিনে শীতের কাপড় না পড়ে পাতলা বা হালকা জামা কাপড় পরিধান করেন। নিজেকে পরিষ্কার রাখার ব্যাপারে উদাসীন হতে দেখা যেতে পারে।</p>

	<p>কাজকর্ম বা সামাজিকতায় আগ্রহ হারিয়ে ফেলা: তাঁরা সহজেই বিরক্ত হতে পারেন, প্রায়ই হতাশায় ডুবে যেতে পারেন এবং আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলতে পারেন। এর ফলে দৈনন্দিন কাজে আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারেন এবং নতুন কোনও কাজ শুরুর ক্ষেত্রেও দ্বিধায় পড়েন। প্রিয়জনের সাথে কোন অনুষ্ঠানে না যাওয়া, পরিবারের লোকজনের সাথে উঠা বসা না করা এমন কি প্রিয় খেলাধুলা করতে অনিচ্ছা প্রকাশ করতে পারেন।</p>
	<p>মেজাজ ও ব্যক্তিত্ববোধের পরিবর্তন: স্বাভাবিক ভাবেই বয়সের সাথে সাথে ব্যক্তিত্ব বোধের পরিবর্তন আসে, তবে ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন এমন ব্যক্তির ক্ষেত্রে তা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী হয়ে থাকে। যেন-মাঝে মাঝে তাঁরা অন্যকে চুরির অপবাদ দিতে পারেন অথবা সন্দেহ করতে পারেন। যে কোন বিষয়ে খুব সহজেই চিন্তিত হয়ে পড়তে পারেন এমনকি সহজে ভয়ও পেতে পারেন।</p>

১.৫ ডিমেনশিয়া সম্পর্কে ভুল ধারণা

ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত বেশ কিছু ভুল ধারণা প্রচলিত রয়েছে:

- ক. **ডিমেনশিয়া মানে স্মৃতি হারিয়ে ফেলা:** এটা সব সময় হয় না। ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক স্তরে স্মৃতির কিছু অংশ প্রভাবিত হয়, তবে শেষ পর্যায়ে এটি ব্যাপক হতে পারে।
- খ. **ডিমেনশিয়া অপ্ৰতিরোধ্য:** যদিও এটি প্রগ্রেসিভ, তবে কিছু রোগী ঠিক সময়ে চিকিৎসা পেলে লক্ষণগুলোর উন্নতি করতে পারে।
- গ. **ডিমেনশিয়া মানে বুদ্ধিমত্তা হারিয়ে ফেলা:** ডিমেনশিয়ার কারণে কিছু সমস্যা হলেও, রোগী তার আগে অর্জিত জ্ঞান বা বুদ্ধিমত্তা অনেক সময় ধরে রাখতে পারে।
- ঘ. **ডিমেনশিয়া কেবল বয়সীদের হয়:** যদিও ডিমেনশিয়া বয়স্কদের মধ্যে বেশি দেখা যায়, তবে এটা অল্পবয়সীদেরও হতে পারে। সাধারণত বয়স্ক ব্যক্তির ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত হয় এবং বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে এর প্রবণতা বাড়ে। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে ৬০ বছরের **উর্ধ্বে** এবং কদাচিৎ এটি অল্পবয়সীদের (৪০-৫০বছর)ওপর প্রভাব ফেলে।

১.৬ স্টিগমা, লজ্জা, লুকোচুরি, সামাজিক বিচ্ছিন্নতা এবং ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত বৈষম্য

ডিমেনশিয়াকে নিয়ে সমাজে অনেক ভুল ধারণা ও স্টিগমা রয়েছে, যা রোগীদের জন্য অতিরিক্ত সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে:

- ক. **স্টিগমা:** ডিমেনশিয়া বা মস্তিষ্কজনিত সমস্যা নিয়ে সামাজিক অবজ্ঞা বা নেতিবাচক মনোভাব ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পক্ষে পরিস্থিতি আরো কঠিন করে তোলে।
- খ. **লজ্জা:** অনেক রোগী ও তাদের পরিবারের সদস্যরা ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলো নিয়ে লজ্জিত হতে পারেন এবং সেগুলো লুকানোর চেষ্টা করেন।
- গ. **লুকোচুরি:** রোগীরা রোগটি স্বীকার করতে চান না এবং একে লুকিয়ে রাখতে চেষ্টা করেন, যাতে অন্যরা তাদের দুর্বলতা বা অসুবিধা না দেখতে পায়।
- ঘ. **সামাজিক বিচ্ছিন্নতা:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়লে, অনেক সময় তারা সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েন এবং একাকিত্বের শিকার হন।

৬. **বৈষম্য:** অনেক সময়, ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির প্রতি বৈষম্যমূলক আচরণ করা হয়, যা তাদের জীবনযাত্রাকে আরো কঠিন করে তোলে।

সেলফ চেক (Self Check) ১: ডিমেনশিয়া ব্যাখ্যা করতে পারবে;

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১. ডিমেনশিয়া কী?

উত্তর:

২. ডিমেনশিয়ার কোন শ্রেণীগুলি সবচেয়ে সাধারণ?

উত্তর:

৩. ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়ার কারণ কী কী?

উত্তর:

৪. ডিমেনশিয়ার সাধারণ লক্ষণগুলি কী কী?

উত্তর:

৫. ডিমেনশিয়া সম্পর্কে কিছু ভুল ধারণা কী কী?

উত্তর:

৬. মিশ্র ডিমেনশিয়া কি?

উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key) ১: ডিমেনশিয়া ব্যাখ্যা করতে পারবে

১. ডিমেনশিয়া কী?

উত্তর: ডিমেনশিয়া একটি একক রোগ নয়। ডিমেনশিয়া হলো মস্তিষ্কের ক্ষয়জনিত অসুখ। ডিমেনশিয়া শব্দের মাধ্যমে মস্তিষ্কের একগুচ্ছ রোগ লক্ষণের বিবরণ দেওয়া হয়। যা স্মৃতিশক্তি, চিন্তাভাবনা এবং দৈনন্দিন কাজকর্ম সম্পাদন করার সক্ষমতাকে ধীরে ধীরে প্রভাবিত করে। ব্যক্তি বিশেষে ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক রূপ ভিন্ন হলেও সর্বশেষ অবস্থায় আক্রান্ত ব্যক্তিগণ নিজের শারীরিক যত্ন নিজেরা করতে পারেন না এবং জীবনের সকল ক্ষেত্রে পরিনির্ভরশীল হয়ে পড়েন।

২. ডিমেনশিয়ার কোন শ্রেণীগুলি সবচেয়ে সাধারণ?

উত্তর: ডিমেনশিয়ার সবচেয়ে সাধারণ শ্রেণীগুলি হলো:

- আলঝেইমারস্ রোগ
- ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া
- লিওভি-বডি ডিমেনশিয়া
- ফ্রন্টোটম্পোরাল ডিমেনশিয়া
- পারকিনসনস রোগ সংক্রান্ত ডিমেনশিয়া

৩. ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়ানোর কারণ কী কী?

উত্তর: ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়ানোর কারণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- বয়স
- জেনেটিক কারণ (পারিবারিক ইতিহাস)
- উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ
- দুর্বল জীবনযাত্রা (খাদ্যাভ্যাস, শারীরিক অক্ষমতা)
- মানসিক চাপ ও উদ্বেগ

৪. ডিমেনশিয়ার সাধারণ লক্ষণগুলি কী কী?

উত্তর: ডিমেনশিয়ার সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- স্মৃতি সমস্যা (যেমন, নাম ভুলে যাওয়া)
- পরিকল্পনা ও সমস্যা সমাধানে অপারগতা
- ভাষাগত সমস্যা
- আচরণগত পরিবর্তন
- সময় বা স্থানের বিভ্রান্তি
- প্রতিদিনের চেনা কাজ সম্পূর্ণ করতে কষ্ট হওয়া

৫. ডিমেনশিয়া সম্পর্কে কিছু ভুল ধারণা কী কী?

উত্তর: ডিমেনশিয়া সম্পর্কে কিছু ভুল ধারণা হলো:

- ডিমেনশিয়া মানে সবার স্মৃতি হারিয়ে ফেলা: এটি সবসময় হয় না।
- ডিমেনশিয়া অপ্ৰতিরোধ্য: কিছু রোগী সময়মত চিকিৎসা পেলে উন্নতি করতে পারে।
- ডিমেনশিয়া মানে বুদ্ধিমত্তা হারিয়ে ফেলা: রোগী কিছু বুদ্ধিমত্তা ধরে রাখতে পারে।
- ডিমেনশিয়া কেবল বয়সীদের হয়: এটি যে কোনও বয়সে হতে পারে।

৭. মিক্সড ডিমেনশিয়া কি?

উত্তর: বিভিন্ন ধরনের ডিমেনশিয়ার বিভিন্ন কারণ থাকতে পারে, তাই একজন ব্যক্তির একাধিক ধরনের ডিমেনশিয়া থাকা সম্ভব। যখন এটি ঘটে, তখন সেটিকে মিক্সড ডিমেনশিয়া বলা হয়ে থাকে।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.১: ডিমেনশিয়া ও তার শ্রেণি বিভাগ ব্যাখ্যা করা

উদ্দেশ্য: ডিমেনশিয়া রোগ এবং তার শ্রেণি বিভাগের সম্পর্কিত তথ্য বিশ্লেষণ এবং ব্যাখ্যা করার মাধ্যমে রোগটি সম্পর্কে সম্যক ধারণা অর্জন করা। ডিমেনশিয়া কি, এর প্রকারভেদ এবং প্রতিটি শ্রেণি কিভাবে আলাদা হয়, তা স্পষ্টভাবে জানা।

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্ট

১. বই/পাঠ্যপুস্তক
২. মোবাইল/ল্যাপটপ
৩. পেন এবং পেপার/ল্যাপটপ

পদক্ষেপ

১. ডিমেনশিয়া কী তা ব্যাখ্যা করুন।
২. ডিমেনশিয়ার শ্রেণি বিভাগ এবং লক্ষণগুলোর উপর আরও বিস্তারিত তথ্য সংগ্রহ করুন।
৩. প্রতিটি শ্রেণির বিষয়ে উদাহরণ দিন এবং লক্ষণ সম্বন্ধে আলোচনা করুন।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.২ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকির কারণগুলো চিহ্নিত করা

উদ্দেশ্য: এই টাস্কের উদ্দেশ্য হলো ডিমেনশিয়ার ঝুঁকির কারণগুলো চিহ্নিত করা এবং বুঝে ফেলা, যাতে ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি নির্ধারণ এবং প্রতিরোধে সহায়ক হতে পারে। টাস্কটি সম্পন্ন করার মাধ্যমে ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত ঝুঁকি উপাদানগুলি চিনে ফেলার এবং এদের মোকাবেলা করার জন্য কার্যকরী পদক্ষেপ গ্রহণের জন্য সচেতনতা বৃদ্ধি করা যাবে।

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্ট

১. **বই/পাঠ্যপুস্তক:** ডিমেনশিয়া, তার ঝুঁকি এবং প্রতিরোধের উপর প্রাসঙ্গিক গাইড অথবা বই।
২. **মোবাইল/ল্যাপটপ:** গবেষণা এবং তথ্য সংগ্রহের জন্য।
৩. **পেন এবং পেপার/ল্যাপটপ:** তথ্য লিখে রাখার জন্য।
৪. **প্রেজেন্টেশন স্লাইড** (যদি প্রয়োজন হয়): ঝুঁকির কারণগুলি ব্যাখ্যা করতে প্রেজেন্টেশন তৈরি করতে।
৫. **চেকলিস্ট/ডেটা সংগ্রহের ফরম:** ঝুঁকি নির্ধারণ এবং তথ্য সংকলনের জন্য।

পদক্ষেপ

ক. ডিমেনশিয়া ঝুঁকির সাধারণ কারণসমূহ চিহ্নিত করা:

- বয়স
- পারিবারিক ইতিহাস/জেনেটিক উপাদান
- মস্তিষ্কের আঘাত
- হৃদরোগ ও রক্তচাপ
- ডায়াবেটিস

খ. ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি নির্ধারণ ও প্রতিরোধ

- ঝুঁকি কমানোর জন্য কি ধরনের পদক্ষেপ নেওয়া যায় তা চিহ্নিত করুন (যেমন স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, নিয়মিত শারীরিক অনুশীলন, মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখা ইত্যাদি)।
- বিভিন্ন পর্যায়ের ঝুঁকি এবং প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে বিশ্লেষণ করুন।

গ. প্রেজেন্টেশন প্রস্তুতি (যদি প্রয়োজন হয়)

- প্রেজেন্টেশন প্রস্তুত করুন
 - ঝুঁকির কারণগুলি সঠিকভাবে ব্যাখ্যা করার জন্য একটি সংক্ষিপ্ত এবং তথ্যবহুল প্রেজেন্টেশন তৈরি করুন।
 - ডিমেনশিয়ার ঝুঁকির কারণ ও প্রতিরোধের কৌশলগুলির উপর ফোকাস করুন।

ঘ. চেকলিস্ট তৈরি

টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.৩: ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলো চিহ্নিত করা

উদ্দেশ্য: এই টাস্কের উদ্দেশ্য হলো ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলো চিহ্নিত করা, যাতে রোগী বা তাদের পরিচর্যা ব্যক্তির জন্য যথাযথ পদক্ষেপ নেওয়া যায়। এটি ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক পর্যায়ে সঠিক সনাক্তকরণ এবং চিকিৎসার প্রয়োজনীয়তা বুঝতে সাহায্য করবে।

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্ট:

১. বই/পাঠ্যপুস্তক: ডিমেনশিয়ার লক্ষণ, তার প্রভাব, এবং বিভিন্ন শ্রেণি সম্পর্কে পাঠ্যপুস্তক বা গাইড।
২. মোবাইল/ল্যাপটপ: লক্ষণসমূহের উপর গবেষণা বা ডকুমেন্টেশন।
৩. পেন এবং পেপার/ল্যাপটপ: লক্ষণগুলো লিখে রাখা এবং বিশ্লেষণ করা।
৪. চেকলিস্ট/ডেটা সংগ্রহের ফরম: লক্ষণ চিহ্নিত করার জন্য একটি টেমপ্লেট বা ফরম।

পদক্ষেপ:

ক. ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক লক্ষণ চিহ্নিত করা:

- ডিমেনশিয়ার
- চিন্তা ও বিচার ক্ষমতার অভাব
- ভুল তথ্য মনে রাখা

খ. ডিমেনশিয়ার মধ্যম পর্যায়ের লক্ষণ চিহ্নিত করা:

- অবিচলিত আচরণ
- আত্মবিশ্বাসের অভাব
- গল্প বলা বা ঘটনাগুলোর ভুল ব্যাখ্যা

গ. ডিমেনশিয়ার গভীর পর্যায়ের লক্ষণ চিহ্নিত করা:

- ভুল ধারণা বা বিভ্রান্তি
- খাদ্য বা পানীয় গ্রহণে অস্বীকার
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা রক্ষা না করা

ঘ. সামাজিক এবং মানসিক লক্ষণ:

- সামাজিক বিচ্ছিন্নতা
- আত্মবিশ্বাসের অভাব এবং দুশ্চিন্তা

ঙ. ডিমেনশিয়ার লক্ষণ চিহ্নিত করার পদ্ধতি:

- ব্যক্তিগত পর্যবেক্ষণ:
- সাক্ষাৎকার / চেকলিস্ট:
- মেডিক্যাল অ্যাসেসমেন্ট:

চ. চেকলিস্ট তৈরি:

- লক্ষণ চিহ্নিত করুন

টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.৪ : কলঙ্ক, লজ্জা, লুকোচুরি, সামাজিক বিচ্ছিন্নতা এবং ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত বৈষম্য ব্যাখ্যা করা

উদ্দেশ্য: এই টাস্কের উদ্দেশ্য হলো ডিমেনশিয়ার সাথে সম্পর্কিত কলঙ্ক, লজ্জা, লুকোচুরি এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতা সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করা। এতে ডিমেনশিয়া রোগীদের প্রতি বৈষম্য হ্রাস করতে এবং তাদের অধিকার, সম্মান ও সহানুভূতির প্রতি মনোযোগী হতে সহায়তা করবে। এই টাস্কটি সম্পন্ন করার মাধ্যমে, ডিমেনশিয়ার রোগীদের প্রতি সদয় এবং সহানুভূতিশীল মনোভাব গড়ে তুলতে সহায়তা পাওয়া যাবে।

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্ট

১. **পাঠ্যপুস্তক বা গাইড:** ডিমেনশিয়া এবং তার সাথে সম্পর্কিত কলঙ্ক, লজ্জা ও বৈষম্যের ওপর নির্ভরশীল গাইড বা বই।
২. **মোবাইল/ল্যাপটপ:** ডিমেনশিয়ার সাথে সম্পর্কিত বৈষম্য, কলঙ্ক ও লজ্জা সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করতে।
৩. **পেন এবং পেপার/ল্যাপটপ:** বৈষম্য ও সামাজিক বিচ্ছিন্নতা সম্পর্কে তথ্য লিখে রাখা এবং বিশ্লেষণ করা।

পদক্ষেপ

- ক. ডিমেনশিয়ার সাথে সম্পর্কিত কলঙ্ক এবং লজ্জা ব্যাখ্যা করা:
কলঙ্ক (Stigma):
লজ্জা (Shame):
- খ. লুকোচুরি (Concealment) এবং তার প্রভাব ব্যাখ্যা করা:
- গ. সামাজিক বিচ্ছিন্নতা (Social Isolation) এবং এর প্রভাব ব্যাখ্যা করা:
- ঘ. ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত বৈষম্য (Discrimination) ব্যাখ্যা করা:
- ঙ. ডিমেনশিয়ার রোগীদের সহানুভূতির সাথে প্রতিক্রিয়া জানানো:

শিখনফল (Learning Outcome) ২: ডিমেনশিয়া প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্তকরণে সহায়তা করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	<p>২.১ ডিমেনশিয়ার লক্ষণ চিহ্নিত করা হয়েছে</p> <p>২.২ ডিমেনশিয়া ঝুঁকির কারণগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে</p> <p>২.৩ সনাক্ত করা লক্ষণ ও ঝুঁকিগুলো সংশ্লিষ্ট কর্মীদের কাছে রিপোর্ট করা হয়েছে</p>
শর্ত ও রিসোর্স	<p>১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ</p> <p>২. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE)</p> <p>৩. টুলস</p> <p>৪. ইকুইপমেন্ট</p> <p>৫. ম্যাটেরিয়ালস</p> <p>৬. সিবিএলএম</p> <p>৭. হ্যান্ডআউটস</p> <p>৮. ল্যাপটপ</p> <p>৯. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর</p> <p>১০. কাগজ, কলম, পেন্সিল ও ইরেজার</p> <p>১১. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার</p> <p>১২. অডিও ভিডিও ডিভাইস</p>
বিষয়বস্তু	<p>১. ডিমেনশিয়ার লক্ষণ সমূহ</p> <p>২. ডিমেনশিয়া ঝুঁকির কারণ সমূহ</p> <p>৩. সনাক্ত করা লক্ষণ ও ঝুঁকিগুলো সংশ্লিষ্ট কর্মীদের কাছে রিপোর্টের কৌশল</p>
এক্টিভিটি	<p>১. ডিমেনশিয়ার লক্ষণ চিহ্নিত করা</p> <p>২. ডিমেনশিয়া ঝুঁকির কারণগুলো চিহ্নিত করা</p> <p>৩. সনাক্ত করা লক্ষণ ও ঝুঁকিগুলো সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গের কাছে রিপোর্ট করা</p>
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	<p>১. আলোচনা (Discussion)</p> <p>২. উপস্থাপন (Presentation)</p> <p>৩. প্রদর্শন (Demonstration)</p> <p>৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice)</p> <p>৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice)</p> <p>৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work)</p> <p>৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving)</p> <p>৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)</p>
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	<p>১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test)</p> <p>২. প্রদর্শন (Demonstration)</p> <p>৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)</p> <p>৪. পোর্টফোলিও (Portfolio)</p>

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities) ২ : ডিমেনশিয়া প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্তকরণে সহায়তা করা

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special Instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “ডিমেনশিয়া প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্তকরণে সহায়তা করা” শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ২ : ডিমেনশিয়া প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্তকরণে সহায়তা করা
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ চেক শিট ২ এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ২ এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব / টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব / টাস্ক শিট অনুযায়ী জব / টাস্ক সম্পাদন করুন ৫. টাস্ক শীট ২.১ : ডিমেনশিয়ার লক্ষণ চিহ্নিত করা, ঝুঁকির কারণগুলো চিহ্নিত করা এবং সনাক্ত করা লক্ষণ ও ঝুঁকিগুলো সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গের কাছে রিপোর্ট করা

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২: ডিমেনশিয়া প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্তকরণে সহায়তা করা

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে-

- ২.১ ডিমেনশিয়ার লক্ষণ সমূহ
- ২.২ ডিমেনশিয়া ঝুঁকির কারণ সমূহ
- ২.৩ সনাক্ত করা লক্ষণ ও ঝুঁকিগুলো সংশ্লিষ্ট কর্মীদের কাছে রিপোর্টের কৌশল

২.১ ডিমেনশিয়ার লক্ষণ সমূহ

ডিমেনশিয়ার বিভিন্ন ধরনের লক্ষণ হতে পারে, তবে কিছু সাধারণ লক্ষণ যা প্রায় সব ধরনের ডিমেনশিয়াতে দেখা যায় তা হল:

ক. **স্মৃতির সমস্যা:** নতুন তথ্য মনে রাখতে বা পুরনো স্মৃতি পুনরুদ্ধারে সমস্যা দেখা দেয়।

উদাহরণস্বরূপ: ব্যক্তির নাম ভুলে যাওয়া, একে অপরের সাথে কথা বলার সময় পুনরায় একই প্রশ্ন করা।

খ. **ভাষাগত সমস্যা:** ভাষা বা কথোপকথনের সমস্যা দেখা দিতে পারে, যেমন শব্দ ভুলে যাওয়া বা বাক্য সম্পূর্ণ করতে অসুবিধা হওয়া।

গ. **বুদ্ধির পরিবর্তন:** সিদ্ধান্ত নিতে বা পরিকল্পনা করার ক্ষমতা কমে যায়। উদাহরণস্বরূপ: সহজ গাণিতিক হিসাব করতে অসুবিধা হওয়া বা দৈনন্দিন কাজগুলোর জন্য পরিকল্পনা করতে না পারা।

ঘ. **সময় ও স্থানের বিভ্রান্তি:** মানুষ সময় এবং স্থান সম্পর্কে বিভ্রান্ত হতে পারে, যেমন তারা কোথায় আছেন বা দিন বা মাসের সঠিক সময় জানেন না।

ঙ. **আচরণগত পরিবর্তন:** আচরণে পরিবর্তন যেমন একাকিত্বে থাকতে চাওয়া, বিরক্তি বা উদ্বেগ দেখা দেওয়া, কিছু ক্ষেত্রে অহেতুক ক্ষোভ প্রকাশ করা।

চ. **মনস্তাত্ত্বিক সমস্যা:** মানসিক চাপ, বিষণ্ণতা, উদ্বেগ বা অস্থিরতা দেখা দিতে পারে। অনেক সময় হালকা বিষণ্ণতাও ডিমেনশিয়ার একটি লক্ষণ হতে পারে।

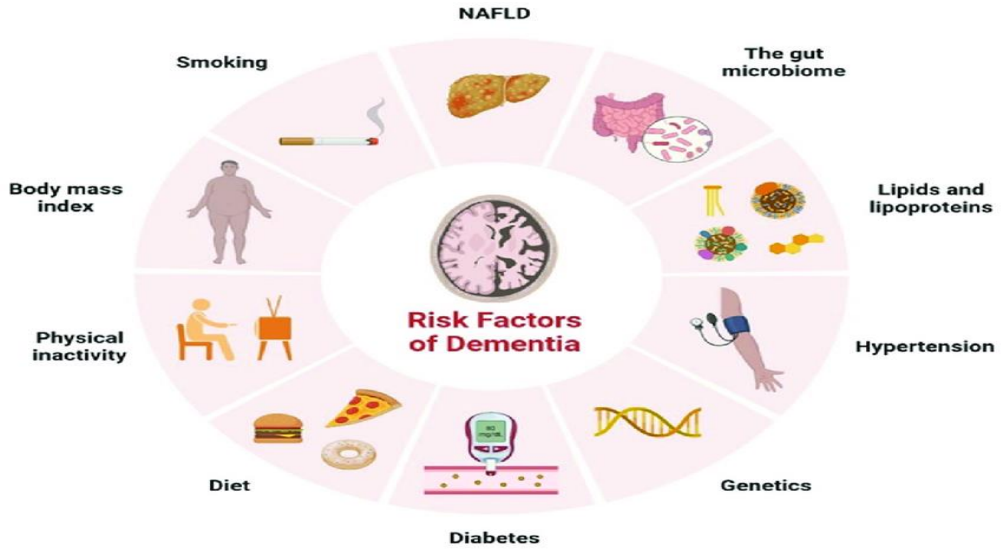
ছ. **দৈনন্দিন কাজের সমস্যা:** সাধারণ দৈনন্দিন কাজ যেমন রান্না করা, শোয়ার পর কাপড় পরিধান করা, টাকা হিসাব করা বা গাড়ি চালানো এ ধরনের কাজে সমস্যা হতে পারে।



২.২ ডিমেনশিয়া ঝুঁকির কারণ সমূহ

ডিমেনশিয়া হওয়ার ঝুঁকি বিভিন্ন কারণে বেড়ে যেতে পারে। কিছু গুরুত্বপূর্ণ ঝুঁকির কারণ হল:

- ক. **বয়স:** বয়স বাড়ার সাথে সাথে ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়, বিশেষ করে ৬৫ বছরের পর।
- খ. **জেনেটিক কারণ:** পরিবারের ইতিহাসের সাথে সম্পর্কিত। যদি কারো পরিবারে ডিমেনশিয়া বা আলঝেইমারের রোগের ইতিহাস থাকে, তবে তাদের এই রোগ হওয়ার ঝুঁকি বেশি।
- গ. **স্বাস্থ্যগত সমস্যা:**
 - **হৃদরোগ ও স্ট্রোক:** হৃদরোগ বা স্ট্রোকের কারণে মস্তিষ্কে রক্ত চলাচলে বাধা আসে, যা ডিমেনশিয়া তৈরি করতে পারে।
 - **ডায়াবেটিস:** উচ্চ রক্তচাপ বা ডায়াবেটিসের কারণে মস্তিষ্কের কোষ ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।
- ঘ. **শারীরিক অক্ষমতা ও জীবনযাত্রা:** সঠিক শারীরিক কার্যকলাপের অভাব, অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাস, অতিরিক্ত মদ্যপান বা ধূমপান ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়ায়।
- ঙ. **মানসিক স্বাস্থ্য:** দীর্ঘমেয়াদি বিষণ্ণতা, উদ্বেগ বা মানসিক চাপও ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে।
- চ. **শিক্ষা ও সামাজিক সম্পৃক্ততা:** কম শিক্ষাগত স্তর এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতা ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে।
- ছ. **মস্তিষ্কের আঘাত:** মস্তিষ্কে গুরুতর আঘাত (যেমন, দুর্ঘটনায় মাথায় আঘাত) ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়ায়।



২.৩ সনাক্ত করা লক্ষণ ও ঝুঁকিগুলো সংশ্লিষ্ট কর্মীদের কাছে রিপোর্টের কৌশল

ডিমেনশিয়ার লক্ষণ এবং ঝুঁকিগুলিকে সঠিকভাবে সনাক্ত করা এবং সংশ্লিষ্ট কর্মীদের কাছে যথাযথভাবে রিপোর্ট করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এর জন্য কিছু কার্যকর কৌশল হলো:

- ক. **বিকাশমান লক্ষণগুলো মনিটরিং করা:** কর্মীদের উচিত নিয়মিত রোগীর আচরণ, স্মৃতি ও চিন্তাভাবনা মনিটর করা এবং ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলো পর্যবেক্ষণ করা। বিশেষ করে, যদি রোগী কোন পরিবর্তন অনুভব করেন বা নতুন কিছু উপসর্গ দেখা দেয়, তা সতর্কতার সাথে রেকর্ড করতে হবে।
- খ. **রিপোর্টিং ফরম্যাট তৈরি করা:** ডিমেনশিয়ার লক্ষণ এবং ঝুঁকির বিষয়গুলো সম্পর্কিত একটি নির্দিষ্ট রিপোর্টিং ফরম্যাট তৈরি করতে হবে, যাতে কর্মীরা সঠিকভাবে বিষয়টি লিখে রাখতে পারে। এই রিপোর্টে প্রতিটি লক্ষণের সংক্ষিপ্ত বিবরণ, তার সম্ভাব্য কারণ, এবং রোগীর আচরণ পরিবর্তনের **ড্রাটি** তথ্য অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।
- গ. **সহযোগী মনোযোগ:** রোগী সম্পর্কে যে কোনো পরিবর্তন বা নতুন লক্ষণ দেখতে পেলে, সংশ্লিষ্ট স্বাস্থ্যকর্মীদের সঙ্গে আলোচনা এবং পরামর্শ নেওয়া উচিত।
- ঘ. **মেডিকেল প্রফেশনালদের সঙ্গে সমন্বয়:** যদি কোনো সন্দেহ থাকে যে রোগী ডিমেনশিয়ার শিকার, তবে মেন্টাল হেলথ বা নিউরোলজিস্টদের সঙ্গে তাৎক্ষণিক পরামর্শ করা উচিত।
- ঙ. **বিশ্বাসযোগ্য সংলাপ:** রোগী বা তাদের পরিবারের সঙ্গে একটি খোলামেলা এবং সহানুভূতিশীল আলোচনা করতে হবে, যাতে তারা বুঝতে পারে তাদের স্বাস্থ্য সমস্যা এবং চিকিৎসা প্রয়োজনীয়তা।
- চ. **প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপ:** রোগী বা পরিবারের সদস্যদেরকে ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত শিক্ষামূলক তথ্য প্রদান এবং তাদের সচেতনতা বৃদ্ধি করতে হবে।

সেলফ চেক (Self Check) ২ : ডিমেনশিয়া প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্তকরণে সহায়তা করা

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১. ডিমেনশিয়ার লক্ষণ কী কী?

উত্তর:

২. ডিমেনশিয়ার ঝুঁকির কারণ কী কী?

উত্তর:

৩. ডিমেনশিয়ার লক্ষণ সনাক্ত করার কৌশল কী?

উত্তর:

৪. ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য কী পদক্ষেপ নেওয়া যেতে পারে?

উত্তর:

৫. ডিমেনশিয়া সম্পর্কে সমাজে কী ধরনের ভুল ধারণা প্রচলিত রয়েছে?

উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key) ২ : ডিমেনশিয়া প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্তকরণে সহায়তা করা

১. ডিমেনশিয়ার লক্ষণ কী কী?

উত্তর: ডিমেনশিয়ার সাধারণ লক্ষণগুলো হল:

- স্মৃতির সমস্যা: নতুন তথ্য মনে রাখতে বা পুরনো স্মৃতি পুনরুদ্ধারে সমস্যা দেখা দেয়।
- ভাষাগত সমস্যা: কথোপকথনে সমস্যা, যেমন শব্দ ভুলে যাওয়া বা বাক্য সম্পূর্ণ করতে অসুবিধা।
- বুদ্ধির পরিবর্তন: সিদ্ধান্ত নেওয়া বা পরিকল্পনা করতে সমস্যা, যেমন গাণিতিক হিসাব বা দৈনন্দিন কাজের পরিকল্পনা করা।
- সময় ও স্থানের বিভ্রান্তি: দিন, সময়, স্থান ভুলে যাওয়া বা বিভ্রান্ত হওয়া।
- আচরণগত পরিবর্তন: একাকিত্ব, বিরক্তি, উদ্বেগ বা অহেতুক ক্ষোভ প্রকাশ করা।
- মনস্তাত্ত্বিক সমস্যা: মানসিক চাপ, বিষণ্ণতা, উদ্বেগ।
- দৈনন্দিন কাজের সমস্যা: রান্না, কাপড় পরা, গাড়ি চালানো ইত্যাদি কাজ করতে সমস্যা।

২. ডিমেনশিয়ার ঝুঁকির কারণ কী কী?

উত্তর: ডিমেনশিয়ার ঝুঁকির কারণগুলি হলো:

- বয়স: বয়স বাড়ার সাথে সাথে ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়, বিশেষ করে ৬৫ বছরের পর।
- জেনেটিক কারণ: পারিবারিক ইতিহাস যদি থাকে, তবে ঝুঁকি বেড়ে যায়।
- স্বাস্থ্যগত সমস্যা: হৃদরোগ, স্ট্রোক, ডায়াবেটিস ইত্যাদি মস্তিষ্কে ক্ষতি করতে পারে।
- শারীরিক অক্ষমতা ও জীবনযাত্রা: শারীরিক অক্ষমতা, অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাস, অতিরিক্ত মদ্যপান বা ধূমপান ঝুঁকি বাড়ায়।
- মানসিক স্বাস্থ্য: দীর্ঘমেয়াদি বিষণ্ণতা বা উদ্বেগ ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে।
- শিক্ষা ও সামাজিক বিচ্ছিন্নতা: কম শিক্ষাগত স্তর এবং সমাজ থেকে বিচ্ছিন্নতা ঝুঁকি বাড়ায়।
- মস্তিষ্কের আঘাত: মাথায় আঘাত পাওয়ার কারণে ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়ে।

৩. ডিমেনশিয়ার লক্ষণ সনাক্ত করার কৌশল কী?

উত্তর: ডিমেনশিয়ার লক্ষণ সনাক্ত করার জন্য কিছু কার্যকর কৌশল হল:

- বিকাশমান লক্ষণগুলো মনিটরিং করা: রোগীর আচরণ, চিন্তা, স্মৃতি মনিটর করা এবং নতুন লক্ষণ দেখতে পাওয়ার পর সতর্কভাবে রেকর্ড রাখা।
- রিপোর্টিং ফরম্যাট তৈরি করা: ডিমেনশিয়ার লক্ষণ এবং ঝুঁকি সম্পর্কিত নির্দিষ্ট রিপোর্টিং ফরম্যাট তৈরি করা, যাতে কর্মীরা সঠিকভাবে রিপোর্ট করতে পারে।
- সহযোগী মনোযোগ: রোগী পরিবর্তন বা নতুন লক্ষণ দেখলে সংশ্লিষ্ট স্বাস্থ্যকর্মীদের সাথে আলোচনা করা।
- মেডিকেল প্রফেশনালদের সঙ্গে সমন্বয়: সন্দেহ হলে মেন্টাল হেলথ বা নিউরোলজিস্টদের সাথে পরামর্শ করা।
- বিশ্বাসযোগ্য সংলাপ: রোগী বা পরিবারের সঙ্গে খোলামেলা আলোচনা করা, যাতে তারা সমস্যা এবং চিকিৎসার প্রয়োজনীয়তা বুঝতে পারে।

৪. ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য কী পদক্ষেপ নেওয়া যেতে পারে?

উত্তর: ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য কিছু পদক্ষেপ হল:

- শারীরিক ব্যায়াম: নিয়মিত ব্যায়াম ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করে।
- সামাজিক সংযোগ: সামাজিকভাবে সক্রিয় থাকা ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।
- স্বাস্থ্যের জীবনযাত্রা: সঠিক খাদ্যাভ্যাস, নিয়মিত ঘুম এবং মানসিক চাপ কমানো ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।
- মস্তিষ্কের কার্যকলাপ: মস্তিষ্কে চ্যালেঞ্জ করা, যেমন বই পড়া, খাঁধা খেলা ইত্যাদি।

৫. ডিমেনশিয়া সম্পর্কে সমাজে কী ধরনের ভুল ধারণা প্রচলিত রয়েছে?

উত্তর: ডিমেনশিয়া সম্পর্কে কিছু ভুল ধারণা প্রচলিত রয়েছে:

- ডিমেনশিয়া মানে সবার স্মৃতি হারিয়ে ফেলা: এটি সবসময় হয় না, এবং ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক স্তরে স্মৃতির কিছু অংশ প্রভাবিত হয়।
- ডিমেনশিয়া অপপ্রতিরোধ্য: ডিমেনশিয়ার অগ্রগতি হলেও, কিছু রোগী সময়মত চিকিৎসা পেলে লক্ষণ উন্নত হতে পারে।
- ডিমেনশিয়া মানে বুদ্ধিমত্তা হারিয়ে ফেলা: ডিমেনশিয়ার কারণে কিছু সমস্যা হলেও, অনেক সময় রোগী তাদের পূর্বের বুদ্ধিমত্তা ধরে রাখতে পারে।
- ডিমেনশিয়া কেবল বয়সীদের হয়: এটি যে কোনও বয়সের মানুষেরও হতে পারে, বিশেষ করে যদি তাদের জেনেটিক ঝুঁকি থাকে।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ২.১ : ডিমেনশিয়ার লক্ষণ চিহ্নিত কর, ঝুঁকির কারণগুলো চিহ্নিত কর এবং সনাক্ত করা লক্ষণ ও ঝুঁকিগুলো সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গের কাছে রিপোর্ট কর

উদ্দেশ্য: এই টাস্কের উদ্দেশ্য হলো ডিমেনশিয়ার লক্ষণ ও ঝুঁকির কারণগুলো সঠিকভাবে চিহ্নিত করা এবং সেগুলো সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গ (যেমন পরিবার, পরিচর্যা প্রদানকারী, চিকিৎসক বা অন্য সংশ্লিষ্ট সদস্য) এর কাছে রিপোর্ট করা। এর মাধ্যমে রোগীর সঠিক চিকিৎসা ও সহায়তা নিশ্চিত করা সম্ভব হবে।

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্ট:

১. ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত গাইড বা বই: ডিমেনশিয়ার লক্ষণ এবং ঝুঁকি সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য।
২. পেন এবং পেপার / ল্যাপটপ: লক্ষণ এবং ঝুঁকি চিহ্নিত করতে এবং রিপোর্ট তৈরি করতে ব্যবহৃত হবে।
৩. চেকলিস্ট / ফরম: লক্ষণ এবং ঝুঁকি চিহ্নিত করার জন্য একটি ফরম বা চেকলিস্ট।
৪. মোবাইল ফোন / ল্যাপটপ: রিপোর্টিং এর জন্য বা ডেটা সংগ্রহের জন্য ব্যবহার।
৫. চিকিৎসক বা বিশেষজ্ঞের সহায়তা (যদি প্রয়োজন হয়): রোগীর সঠিক সনাক্তকরণের জন্য।

পদক্ষেপ:

১. ডিমেনশিয়ার লক্ষণ চিহ্নিত করা:
 - ডিমেনশিয়ার
 - চিন্তা এবং বিচার ক্ষমতার দুর্বলতা
 - অভ্যস্ত কার্যকলাপের সমস্যা
 - ভুল তথ্য মনে রাখা
২. ডিমেনশিয়ার ঝুঁকির কারণ চিহ্নিত করা:
 - বয়স
 - পরিবারে ইতিহাস
 - স্বাস্থ্য সমস্যা
 - শারীরিক বা মানসিক চাপ
 - অলস জীবনযাত্রা
৩. সনাক্ত করা লক্ষণ এবং ঝুঁকি সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গের কাছে রিপোর্ট করা
 - লক্ষণ চিহ্নিত করা এবং রিপোর্ট করা
 - ঝুঁকির কারণ চিহ্নিত করা এবং রিপোর্ট করা
 - রিপোর্ট করার মাধ্যম
 - ফিডব্যাক গ্রহণ করা
৪. প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপ ও সুপারিশ প্রদান করা
৫. মোটিভেশন এবং সাপোর্ট

শিখনফল (Learning Outcome) ৩ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	<ul style="list-style-type: none"> ৩.১ লাইফস্টাইল পরিবর্তনকে উৎসাহিত করা হয়েছে ৩.২ হৃদযন্ত্র সুস্থ রাখার যত্ন নেওয়া হয়েছে ৩.৩ শারীরিক ব্যায়ামকে উৎসাহিত করা হয়েছে ৩.৪ স্মৃতিশক্তি উন্নত করার জন্য কার্যক্রম চালু করা হয়েছে
শর্ত ও রিসোর্স	<ul style="list-style-type: none"> ১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) ৩. টুলস ৪. ইকুইপমেন্ট ৫. ম্যাটেরিয়ালস ৬. সিবিএলএম ৭. হ্যান্ডআউটস ৮. ল্যাপটপ ৯. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ১০. কাগজ, কলম, পেন্সিল ও ইরেজার ১১. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ১২. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	<ul style="list-style-type: none"> ১. লাইফস্টাইল ২. সুস্থ হৃদযন্ত্রের জন্য যত্ন ৩. শারীরিক অনুশীলন ৪. স্মৃতিশক্তি উন্নত করার জন্য কার্যক্রম
এক্টিভিটি	<ul style="list-style-type: none"> ১. লাইফ স্টাইল পরিবর্তন করা ২. সুস্থ হৃদযন্ত্রের যত্ন নেয়া ৩. শারীরিক ব্যায়াম করা ৪. স্মৃতিশক্তি উন্নত করার জন্য কার্যক্রম গ্রহণ করা
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	<ul style="list-style-type: none"> ১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	<ul style="list-style-type: none"> ১. লিখিত অতীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

শিখন কার্যক্রম) Learning Activities (৩ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করা

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফর্ম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special Instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করা” শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করা
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ চেক শিট ৩ এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৩ এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব / টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব / টাস্ক শিট অনুযায়ী জব / টাস্ক সম্পাদন করুন টাস্ক শীট ৩.১ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে লাইফ স্টাইল পরিবর্তন এ সহায়তা করা টাস্ক শীট ৩.২ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সুস্থ হৃদযন্ত্রের যত্নে এ সহায়তা করা টাস্ক শীট ৩.৩ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে শারীরিক ব্যয়াম করতে সহায়তা করা টাস্ক শীট ৩.৪ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে স্মৃতিশক্তি উন্নত করার জন্য কার্যক্রম এ সহায়তা করা

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করা

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে-

- ৩.১ লাইফস্টাইল
- ৩.২ সুস্থ হৃদযন্ত্রের জন্য যত্ন
- ৩.৩ শারীরিক অনুশীলন
- ৩.৪ স্মৃতিশক্তি উন্নত করার জন্য কার্যক্রম

৩.১ লাইফস্টাইল

লাইফস্টাইল ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে এবং মস্তিষ্কের কার্যকারিতা উন্নত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। কিছু স্বাস্থ্যকর লাইফস্টাইল অভ্যাস হল:

ক. **স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস:** পুষ্টিকর এবং সুষম খাদ্য গ্রহণ করুন। মস্তিষ্কের জন্য উপকারী খাবারগুলো হল:

- **ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড:** মাছ (বিশেষ করে তেলতেলাভরা মাছ), বাদাম এবং বীজে পাওয়া যায়, যা মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য সমর্থন করে।
- **অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস:** ফল, শাকসবজি, বিশেষ করে বেরি জাতীয় ফল (যেমন ব্লুবেরি) মস্তিষ্কের কোষগুলোকে ক্ষতি থেকে রক্ষা করে।
- **কম চর্বিযুক্ত এবং কম চিনিযুক্ত খাবার:** বিশেষত অপ্রক্রিয়াজাত খাবার এবং রিফাইন্ড চিনি পরিহার করা উচিত।

খ. **মানসিক চাপ কমানো:** দীর্ঘস্থায়ী মানসিক চাপ ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়ায়। তাই প্রাকৃতিক উপায়ে যেমন ধ্যান, যোগব্যায়াম, বা অন্যান্য শখের মাধ্যমে মানসিক চাপ কমাতে হবে।

গ. **ভালো ঘুম:** পর্যাপ্ত এবং নিয়মিত ঘুম মস্তিষ্কের সুস্থতার জন্য অপরিহার্য। এটি মস্তিষ্কের কোষগুলোর পুনরুদ্ধার এবং নতুন তথ্য শিখতে সাহায্য করে।

ঘ. **সামাজিক সংযোগ:** একাকীত্ব ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে, তাই সামাজিক সম্পর্ক বজায় রাখা এবং নিয়মিত পরিবারের সদস্য, বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

৩.২ সুস্থ হৃদযন্ত্রের জন্য যত্ন

হৃদযন্ত্রের সুস্থতা ডিমেনশিয়ার প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে, কারণ হৃদরোগ বা রক্তচাপের সমস্যা মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। কিছু উপায় যা হৃদযন্ত্রকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করতে পারে:

ক. **নিয়মিত শারীরিক অনুশীলন:** ব্যায়াম রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে, হৃদযন্ত্রকে শক্তিশালী করে এবং মস্তিষ্কের কার্যকারিতা উন্নত করে।

- হাঁটা, দৌড়ানো, সাঁতার কাটা, সাইক্লিং ইত্যাদি অনুশীলন হৃদযন্ত্রকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করবে।

- খ. **স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস:** উচ্চ কোলেস্টেরল এবং অতিরিক্ত চর্বি কমাতে পরিমাণমতো ফলমূল, শাকসবজি, অল্প চর্বিযুক্ত প্রোটিন খাওয়া উচিত। এছাড়া স্যাচুরেটেড ফ্যাট এবং ট্রান্স ফ্যাট থেকে বিরত থাকতে হবে।
- গ. **ধূমপান ও মদ্যপান ত্যাগ করা:** ধূমপান হৃদরোগের অন্যতম কারণ এবং এটি ডিমেনশিয়ার ঝুঁকিও বাড়াতে পারে। অতিরিক্ত মদ্যপানও হৃদরোগ এবং মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।
- ঘ. **বয়স এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করা:** বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে রক্তচাপ বাড়তে পারে, যা মস্তিষ্কের রক্তনালীর উপর চাপ সৃষ্টি করে এবং ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়ায়। তাই রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

৩.৩ শারীরিক অনুশীলন

শারীরিক অনুশীলন ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলোর উপশমে সহায়তা করে এবং মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। কিছু উপকারী শারীরিক অনুশীলন হল:

- ক. **এয়ারোবিক ব্যায়াম:** হাঁটা, দৌড়ানো, সাইক্লিং বা সাঁতার কাটা এই ধরনের ব্যায়াম হার্ট এবং মস্তিষ্কের সুস্থতার জন্য উপকারী। এগুলি মস্তিষ্কে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে, যা স্মৃতিশক্তি এবং মস্তিষ্কের কার্যকারিতা উন্নত করতে সাহায্য করে।



- খ. **শক্তি প্রশিক্ষণ:** পেশী শক্তিশালী করতে এবং শারীরিক অবস্থার উন্নতি ঘটাতে ভার উত্তোলন বা শরীরের বাকি অংশের শক্তি প্রশিক্ষণ করা যেতে পারে।
- গ. **ইলাস্টিক ব্যায়াম: নমনীয়তা** উন্নত করতে ও শরীরের নমনীয়তা বজায় রাখতে স্ট্রেচিং ব্যায়াম বা যোগব্যায়াম অনুশীলন করা যেতে পারে।
- ঘ. **ব্যালেন্স ও সমন্বয় ব্যায়াম:** বৃদ্ধ বয়সে খোঁড়া বা পড়ে যাওয়ার সমস্যা কমাতে, যোগব্যায়াম, পাইলেটস এবং ভারসাম্য বজায় রাখার ব্যায়াম গুরুত্বপূর্ণ।



৩.৪ স্মৃতিশক্তি উন্নত করার জন্য কার্যক্রম

মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বজায় রাখতে এবং স্মৃতিশক্তি উন্নত করতে কিছু কার্যক্রম রয়েছে যা নিয়মিত অনুশীলন করলে ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমানো সম্ভব:

ক. মস্তিষ্কের জন্য অনুশীলন:

- পাজল সমাধান, ক্রসওয়ার্ড, সুতির খেলাগুলি, অথবা মেমরি গেম যেমন নাম ও মুখের মিল খুঁজে বের করা, এসব কার্যক্রম মস্তিষ্কের কোষগুলিকে সক্রিয় রাখে।
- সৃজনশীল কাজ, যেমন ছবি আঁকা বা লেখা, মস্তিষ্কের সৃজনশীলতা এবং স্মৃতি উন্নত করতে সহায়তা করে।

খ. শিক্ষা এবং নতুন কিছু শেখা:

- নতুন ভাষা শেখা, নতুন শখের কাজ বা দক্ষতা অর্জন করা মস্তিষ্কে চ্যালেঞ্জ করে এবং স্মৃতিশক্তি উন্নত করতে সাহায্য করে।

গ. নতুন অভিজ্ঞতা অর্জন করা:

- নতুন জায়গায় ভ্রমণ, নতুন মানুষের সাথে পরিচিত হওয়া, কিংবা কোনো নতুন অভিজ্ঞতা অর্জন করা মস্তিষ্কের জন্য অত্যন্ত সহায়ক।

ঘ. যোগব্যায়াম ও ধ্যান:

- ধ্যান, মাইন্ডফুলনেস এবং যোগব্যায়াম মানসিক শান্তি বজায় রাখতে সহায়তা করে এবং মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা উন্নত করে।

ঙ. নিয়মিত সামাজিক সংযোগ:

- বন্ধু ও পরিবারের সাথে সময় কাটানো, আলোচনা করা, একে অপরের সঙ্গে ভালো সম্পর্ক বজায় রাখা মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। একাকীত্ব মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা কমাতে পারে, তাই সামাজিক জীবন সমৃদ্ধ রাখা গুরুত্বপূর্ণ।



পাজল সমাধান



ক্রসওয়ার্ড



ছবি আঁকা



নতুন জায়গায় ভ্রমণ



যোগব্যায়াম



বন্ধুদের সাথে সময় কাটানো

সেলফ চেক (Self Check)৩: ডিমেনশিয়াল ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করা

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১. মস্তিষ্কের সুস্থতা বজায় রাখতে কোন ধরনের খাদ্য গ্রহণ করা উচিত?
উত্তর:
২. ডিমেনশিয়াল ঝুঁকি কমানোর জন্য মানসিক চাপ কিভাবে কমানো যায়?
উত্তর:
৩. হৃদযন্ত্র সুস্থ রাখতে কোন ধরনের ব্যায়াম করা উচিত?
উত্তর:
৪. মস্তিষ্কের কার্যকারিতা উন্নত করার জন্য কোন ধরনের শারীরিক অনুশীলন উপকারী?
উত্তর:
৫. স্মৃতিশক্তি উন্নত করতে কোন ধরনের কার্যক্রম সহায়ক?
উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key) ৩: ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করা

১. মস্তিষ্কের সুস্থতা বজায় রাখতে কোন ধরনের খাদ্য গ্রহণ করা উচিত?

উত্তর: মস্তিষ্কের জন্য উপকারী খাদ্য হলো ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস, এবং কম চর্বি ও চিনিযুক্ত খাবার।

২. ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য মানসিক চাপ কিভাবে কমানো যায়?

উত্তর: ধ্যান, যোগব্যায়াম, বা শখের মাধ্যমে মানসিক চাপ কমানো উচিত।

৩. হৃদযন্ত্র সুস্থ রাখতে কোন ধরনের ব্যায়াম করা উচিত?

উত্তর: হাঁটা, দৌড়ানো, সাঁতার কাটা, এবং সাইক্লিং এর মত শারীরিক অনুশীলন হৃদযন্ত্রকে সুস্থ রাখে।

৪. মস্তিষ্কের কার্যকারিতা উন্নত করার জন্য কোন ধরনের শারীরিক অনুশীলন উপকারী?

উত্তর: এয়ারোবিক ব্যায়াম, শক্তি প্রশিক্ষণ, স্ট্রেচিং, এবং ব্যালেন্স ও সমন্বয় ব্যায়াম মস্তিষ্কের কার্যকারিতা উন্নত করতে সাহায্য করে।

৫. স্মৃতিশক্তি উন্নত করতে কোন ধরনের কার্যক্রম সহায়ক?

উত্তর: পাজল সমাধান, ক্রসওয়ার্ড, সৃজনশীল কাজ, এবং নতুন কিছু শেখা স্মৃতিশক্তি উন্নত করতে সহায়ক।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.১ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে লাইফ স্টাইল পরিবর্তন এ সহায়তা করা

উদ্দেশ্য: এই টাস্কের উদ্দেশ্য হলো ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে রোগীদের লাইফস্টাইল পরিবর্তনে সহায়তা করা। রোগীদের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখতে কার্যকর জীবনের অভ্যাস গড়ে তুলতে সহায়তা প্রদান করা, যার মাধ্যমে ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি হ্রাস করা সম্ভব হবে।

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্ট:

১. লাইফস্টাইল সম্পর্কিত গাইড
২. শারীরিক ব্যায়ামের জন্য সরঞ্জাম
৩. নির্দেশনা ফরম/পত্রিকা
৪. পেন এবং পেপার / ল্যাপটপ
৫. স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ যন্ত্র (যদি প্রয়োজন হয়)

পদক্ষেপ:

১. প্রথমে রোগীকে ডিমেনশিয়ার ঝুঁকির কারণ ও এর পরিণতি সম্পর্কে সচেতন করতে হবে।
২. রোগীকে জানিয়ে দিন যে, সঠিক লাইফস্টাইল পরিবর্তন (যেমন শারীরিক ব্যায়াম, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, সামাজিক সম্পর্কের উন্নতি) ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।
৩. ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সপ্তাহে কমপক্ষে ১৫০ মিনিট মাঝারি মানের শারীরিক কার্যকলাপের পরামর্শ দিন (যেমন হাঁটা, সাইকেল চালানো বা যোগব্যায়াম করা)।
৪. উদাহরণ: রোগীকে প্রতিদিন ৩০ মিনিট হাঁটতে উৎসাহিত করুন। যদি হাঁটা কঠিন হয়, তবে সহজ যোগা বা হালকা স্ট্রেচিং ব্যায়াম শুরু করতে সহায়তা করুন।
৫. স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস যেমন বেশি ফলমূল, শাকসবজি, সম্পূর্ণ শস্য, মিষ্টি জাতীয় খাবারের সীমিত ব্যবহার এবং বেশি ফ্যাট খাবার পরিহার করা।
৬. ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে অ্যান্টি-অক্সিডেন্টসমৃদ্ধ খাবার (যেমন ব্লুবেরি, পেঁপে, কলা, পালং শাক) এবং ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডসমৃদ্ধ খাবার (যেমন মাছ ও বাদাম) নিয়মিত খাবারে অন্তর্ভুক্ত করুন।
৭. ধ্যান, শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম, বা মৃদু যোগা করার মাধ্যমে মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করুন।
৮. রোগীকে সামাজিক যোগাযোগ স্থাপন করতে সহায়তা করুন। বিভিন্ন সামাজিক কার্যকলাপে অংশগ্রহণ, বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ, অথবা গোষ্ঠী বা ক্লাবের সদস্য হওয়া।
৯. রোগীকে মস্তিষ্কের ব্যায়াম হিসেবে নতুন কিছু শিখতে উৎসাহিত করুন। যেমন নতুন ভাষা শিখা, বই পড়া বা শব্দ খেলা (পাজল, ক্রসওয়ার্ড)।
১০. প্রতিদিন নিয়মিত ৭-৯ ঘণ্টা ঘুমানোর পরামর্শ দিন, কারণ অনিয়মিত বা কম ঘুম ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে।
১১. রোগীকে একটি স্থিতিশীল ঘুমের রুটিন তৈরি করতে সাহায্য করুন (যেমন প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমাতে যাওয়া এবং একই সময়ে ওঠা)।
১২. রোগীর স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ ইত্যাদি সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করা।
১৩. রোগীকে স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য নিয়মিত ডাক্তার দেখানোর পরামর্শ দিন।

১৪. রোগী এবং তার পরিবারের সদস্যদের সাথে নিয়মিত আলোচনা করুন এবং লাইফস্টাইল পরিবর্তনের প্রভাব পর্যবেক্ষণ করুন।
১৫. লক্ষ করুন, রোগী তার জীবনধারা পরিবর্তনে কেমন সাড়া দিচ্ছে এবং সেসব পদক্ষেপ সঠিকভাবে অনুসরণ করছে কিনা।
১৬. রোগীকে তার অগ্রগতি সম্পর্কে উৎসাহিত করুন এবং নিয়মিত সহায়তা প্রদান করুন।
১৭. রোগী যদি কোন কারণে পরিবর্তন করতে না পারে, তবে তাকে ঋণ্য ধরতে এবং ধীরে ধীরে পরিবর্তন আনার পরামর্শ দিন।

১৮. টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.২ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সুস্থ হৃদযন্ত্রের যত্নে সহায়তা করা

উদ্দেশ্য: এই টাস্কের উদ্দেশ্য হলো রোগীকে সুস্থ হৃদযন্ত্র বজায় রাখতে সহায়তা করা, যা ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়ক হতে পারে। সুস্থ হৃদযন্ত্রের মাধ্যমে মস্তিষ্কে রক্ত সঞ্চালন উন্নত হয়, যা স্মৃতিশক্তি এবং মানসিক সুস্থতা রক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ। রোগীর হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য উন্নত করতে এবং ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ করা।

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্ট

১. ব্লাড প্রেশার মনিটর
২. পেন এবং পেপার / ল্যাপটপ
৩. স্বাস্থ্য সম্পর্কিত গাইড বা পুস্তিকা
৪. ফিটনেস সরঞ্জাম
৫. স্বাস্থ্য ডায়রি / রিপোর্ট ফর্ম

পদক্ষেপ:

১. নিয়মিত রোগীর রক্তচাপ পরিমাপ করুন। উচ্চ রক্তচাপ (হাইপেরটেনশন) ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে।
২. যদি রক্তচাপ বেশি থাকে, তবে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ করুন।
৩. রোগীর হৃদস্পন্দন (পালস রেট) নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করুন। সুস্থ হৃদযন্ত্রের জন্য এটি ৬০-১০০ বিট প্রতি মিনিটের মধ্যে হওয়া উচিত।
৪. রোগীকে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে সহায়তা করুন। উদাহরণস্বরূপ, ফলমূল, শাকসবজি, তাজা মাছ (যেমন সালমন) এবং বাদাম।
৫. অতিরিক্ত লবণ, চর্বি এবং চিনি থেকে বিরত থাকতে উৎসাহিত করুন।
৬. রোগীকে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ খাবার যেমন মাছ (বিশেষত সালমন ও মাকেরেল), বাদাম, এবং ফ্ল্যাক্স সিড খেতে উৎসাহিত করুন।
৭. রোগীকে নিয়মিত কার্ডিওভাসকুলার (হৃদরোগের জন্য উপকারী) ব্যায়াম যেমন হাঁটা, সাইকেল চালানো বা সাঁতার কাটতে উৎসাহিত করুন। প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে ১৫০ মিনিট মাঝারি-মানের শারীরিক কার্যকলাপ প্রয়োজন।
৮. যদি রোগী হাঁটতে বা দ্রুত চলতে না পারে, তবে সহজ যোগা বা স্ট্রেচিং ব্যায়াম শুরু করতে সাহায্য করুন। এটি হৃদযন্ত্রের জন্য উপকারী হতে পারে।
৯. অতিরিক্ত ওজন হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। রোগীকে সুস্থ ওজন বজায় রাখার পরামর্শ দিন।
১০. রোগীর ওজন এবং উচ্চতা পরিমাপ করুন, BMI (বডি মাস ইনডেক্স) হিসাব করুন এবং যদি প্রয়োজন হয়, স্বাস্থ্যকর খাদ্য ও শারীরিক কার্যকলাপের মাধ্যমে ওজন কমানোর জন্য পরামর্শ দিন।
১১. ধূমপান হৃদরোগ এবং ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়ায়। রোগীকে ধূমপান ত্যাগ করতে উৎসাহিত করুন।
১২. অতিরিক্ত মদ্যপান হৃদযন্ত্রের জন্য ক্ষতিকর। রোগীকে মদ্যপান সীমিত করতে সহায়তা করুন।
১৩. মানসিক চাপ হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়, তাই রোগীকে ধ্যান, শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম বা প্রশান্তির জন্য সময় কাটানোর পরামর্শ দিন।
১৪. সামাজিক সম্পর্ক গড়ে তোলার মাধ্যমে রোগীকে মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে সহায়তা করুন। পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে সময় কাটানো গুরুত্বপূর্ণ।

১৫. রোগীকে চিকিৎসকের সঙ্গে নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে উৎসাহিত করুন। বিশেষ করে হার্ট, কোলেস্টেরল এবং রক্তচাপ পরীক্ষা করতে সহায়তা করুন।
১৬. ডায়াবেটিস বা অন্যান্য হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ানো সমস্যাগুলি নিয়ন্ত্রণে রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। রোগীকে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা ও চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে উৎসাহিত করুন।
১৭. নিয়মিত রোগীর হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য এবং সুস্থ জীবনযাপন অভ্যাসের অগ্রগতি পর্যবেক্ষণ করুন। প্রয়োজন হলে, নতুন পরিকল্পনা তৈরি করুন এবং প্রয়োজনীয় সমর্থন দিন।
১৮. রোগীকে নিয়মিত স্বাস্থ্যকর অভ্যাস অনুসরণ করতে উৎসাহিত করুন এবং তার পরিশ্রমের জন্য প্রশংসা করুন।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৩ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে শারীরিক ব্যায়াম করতে সহায়তা করা

উদ্দেশ্য: এই টাস্কের উদ্দেশ্য হলো রোগীকে শারীরিক ব্যায়াম করতে সহায়তা প্রদান করা, যা ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়ক। নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং মনোযোগ, স্মৃতিশক্তি উন্নত করতে সাহায্য করে। এভাবে রোগীর মানসিক ও শারীরিক সুস্থতা রক্ষা করা সম্ভব হবে।

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্ট:

১. ফিটনেস সরঞ্জাম (যদি প্রয়োজন হয়)
২. ফিটনেস গাইড/পুস্তিকা
৩. ব্লাড প্রেশার মনিটর
৪. পেন এবং পেপার / ল্যাপটপ

পদক্ষেপ

১. প্রথমে রোগীকে শারীরিক ব্যায়াম এবং এর মাধ্যমে ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমানোর উপকারিতা সম্পর্কে জানিয়ে দিন। ব্যায়াম কিভাবে মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বাড়াতে এবং স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে, তা ব্যাখ্যা করুন।
২. ব্যায়াম করলে মস্তিষ্কে রক্ত সঞ্চালন ভালো হয় এবং নিউরোট্রান্সমিটার উৎপাদন বাড়ায়, যা স্মৃতিশক্তি এবং মানসিক সুস্থতা রক্ষা করতে সহায়তা করে।
৩. রোগীর শারীরিক ক্ষমতার উপর ভিত্তি করে, সহজ ব্যায়াম যেমন হাঁটা, স্ট্রেচিং, যোগা বা হালকা ব্যায়াম শুরু করতে উৎসাহিত করুন।
৪. রোগীকে সপ্তাহে ৩-৫ দিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট ব্যায়াম করতে উৎসাহিত করুন। প্রতিদিনের শারীরিক অনুশীলন মস্তিষ্কের জন্য উপকারী।
৫. যদি রোগী শারীরিকভাবে দুর্বল হন, তবে তাকে ধীরে ধীরে ব্যায়াম শুরু করতে বলুন (যেমন ৫-১০ মিনিট হাঁটা)। সময়ের সাথে সাথে ব্যায়ামের সময় ও মাত্রা বাড়াতে উৎসাহিত করুন।
৬. হাঁটা একটি সহজ এবং প্রাকৃতিক ব্যায়াম যা সকল বয়সের জন্য উপকারী। রোগীকে প্রতিদিন অন্তত ২০-৩০ মিনিট হাঁটার জন্য উৎসাহিত করুন।
৭. যোগা এবং স্ট্রেচিং ব্যায়াম মস্তিষ্কের কার্যকারিতা উন্নত করতে সহায়তা করে এবং শরীরকে নমনীয় রাখে। এটি বিশেষত বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য উপকারী।
৮. রোগীকে হালকা অ্যারোবিक्स ব্যায়ামের পরামর্শ দিন, যেমন সাইকেল চালানো বা জলক্রীড়া। এটি হৃদপিণ্ড এবং মস্তিষ্কের জন্য খুবই উপকারী।
৯. রোগীকে ব্যায়াম করার সময় সঠিক পদ্ধতিতে পরিচালিত করতে সহায়তা করুন, যেন তারা আঘাত না পায়।
১০. রোগীকে ব্যায়ামের আগে এবং পরে পর্যাপ্ত পানি পান করার পরামর্শ দিন এবং উত্তপ্ত পরিবেশ থেকে দূরে থাকতে বলুন।
১১. রোগীর অগ্রগতি মনিটর করুন এবং ব্যায়ামের ধরন, সময়, ও মাত্রা রেকর্ড করুন। এতে রোগীর শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধির প্রক্রিয়া পর্যবেক্ষণ করা সহজ হবে।
১২. ব্যায়ামের পর রোগীর রক্তচাপ এবং হৃদস্পন্দন পরিমাপ করুন, যাতে কোন সমস্যা দেখা দিলে তা দ্রুত চিহ্নিত করা যায়।

১৩. রোগীকে ব্যায়াম চালিয়ে যেতে উৎসাহিত করুন, এবং যে কোনো অগ্রগতি বা সফলতা (যেমন ব্যায়ামের সময় বৃদ্ধি বা কঠিন ব্যায়াম করা) উদযাপন করুন।
১৪. রোগী যদি ব্যায়াম করতে বিরতি নিতে চায়, তবে তাকে ধৈর্য সহকারে সমর্থন করুন। এভাবে ধীরে ধীরে, তাকে সঠিক গতি অনুসরণ করতে সহায়তা করুন।
১৫. রোগী এবং তার পরিবারের সাথে নিয়মিত আলোচনা করুন, এবং ব্যায়ামের সুবিধা বা সমস্যা পর্যবেক্ষণ করুন। যদি কোনো পরিবর্তন প্রয়োজন হয় তবে তা সুনির্দিষ্টভাবে পরামর্শ দিন।
১৬. রোগীর শারীরিক অবস্থার উন্নতির জন্য প্রয়োজন হলে একজন ফিজিওথেরাপিস্ট বা শারীরিক পরামর্শদাতার সাহায্য নিতে পারেন।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৪ : ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে স্মৃতিশক্তি উন্নত করার জন্য কার্যক্রম এ সহায়তা করা

উদ্দেশ্য: এই টাস্কের উদ্দেশ্য হলো রোগীকে স্মৃতিশক্তি উন্নত করতে সহায়তা করা, যা ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়ক হতে পারে। স্মৃতিশক্তি বাড়ানোর কার্যক্রম মস্তিষ্কের কার্যক্রমকে চ্যালেঞ্জ করে এবং মস্তিষ্কের নিউরোপ্লাস্টিসিটি উন্নত করতে সাহায্য করে, যার ফলে ডিমেনশিয়ার প্রভাব কমানো সম্ভব হয়।

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্ট:

১. পেন এবং পেপার বা ল্যাপটপ
২. স্মৃতিশক্তি উন্নত করার গেম বা কার্যক্রমের গাইড
৩. কনসেন্ট্রেশন এবং মেমরি পাজল
৪. শব্দ গেমস এবং কুইজ
৫. স্মৃতির জন্য ছবি বা অ্যালবাম

পদক্ষেপ:

১. প্রথমে রোগীকে স্মৃতিশক্তি উন্নত করার কার্যক্রমের উপকারিতা বোঝান। ব্যাখ্যা করুন যে স্মৃতিশক্তি উন্নত করলে তারা তাদের দৈনন্দিন কাজ আরও সহজে করতে পারবেন এবং মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে সাহায্য হবে।
২. রোগীকে মস্তিষ্ক চ্যালেঞ্জ করতে এমন গেম খেলতে উৎসাহিত করুন যা তার স্মৃতিশক্তিকে বাড়াবে, যেমন পাজল, সুখোকু, ক্রসওয়ার্ড বা শব্দ গেম।
৩. রোগীকে প্রিয় বিষয় নিয়ে কুইজ বা প্রশ্নোত্তর গেম খেলান, যেমন তার প্রিয় সিনেমা, গান, বা খাবারের নাম। এভাবে রোগী তার স্মৃতি ব্যবহার করে মানসিক চ্যালেঞ্জ নিতে পারেন।
৪. রোগীকে প্রতিদিন কিছু সময় জন্য চিন্তা এবং মেমরি অনুশীলন করতে উৎসাহিত করুন। উদাহরণস্বরূপ, একটি ছোট গল্প শোনানো এবং তারপর রোগীকে সেই গল্পের বিস্তারিত মনে করিয়ে দেওয়া।
৫. এমন কার্যক্রম পরিচালনা করুন যাতে রোগীকে তাঁর পারিপার্শ্বিকতা বা অতীত জীবন স্মরণ করতে হয় (যেমন পরিবারের সদস্যদের নাম, তাদের প্রিয় অনুষ্ঠান বা পুরানো স্মৃতি নিয়ে আলোচনা)।
৬. রোগীকে স্মৃতিশক্তি বাড়ানোর জন্য সৃজনশীল কার্যক্রম যেমন চিত্র আঁকা, গল্প বলা, গান গাওয়া বা কোনো শখের কাজ করতে উৎসাহিত করুন। এগুলি মানসিক তাজগতা বৃদ্ধির জন্য সহায়ক।
৭. রোগীকে পরিবার বা বন্ধুদের সাথে নিয়মিত কথা বলার জন্য উৎসাহিত করুন। কথোপকথন এবং সামাজিক যোগাযোগ রোগীর স্মৃতিশক্তি এবং মনোযোগ উন্নত করতে সহায়তা করতে পারে।
৮. স্মৃতিশক্তি উন্নয়ন কার্যক্রমের সাথে যুক্ত রোগীর অগ্রগতি রেকর্ড করুন। নিয়মিত পর্যালোচনা করুন যাতে বোঝা যায় কোন ধরনের কার্যক্রম তাদের জন্য বেশি কার্যকর।
৯. রোগী এবং পরিবারের সদস্যদের থেকে ফিডব্যাক নিন এবং কার্যক্রমের পরিকল্পনায় পরিবর্তন আনুন যদি প্রয়োজন হয়।
১০. রোগীকে তাদের স্মৃতিশক্তি উন্নয়নের জন্য প্রশংসা করুন এবং ছোট ধরনের পুরস্কার প্রদান করুন, যাতে তারা আরও উৎসাহিত হয়।
১১. রোগী যখন একটি স্মৃতি চ্যালেঞ্জ সফলভাবে সম্পন্ন করবে, তখন তা উদযাপন করুন। এটি তাদের আরও সচেতন এবং অনুপ্রাণিত করবে।
১২. রোগীকে স্মৃতিশক্তি উন্নত করতে পরিবারের সদস্যদের সহায়তা করতে উৎসাহিত করুন। পরিবারের সদস্যরা রোগীকে আরও প্রেরণা দিতে এবং স্মৃতিশক্তির কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে পারে।

**শিখনফল (Learning Outcome) ৪ : ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিগণের স্বাচ্ছন্দ্যময়
জীবনযাপনের বিষয়টি ব্যাখ্যা করতে পারবে**

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	<ol style="list-style-type: none"> ১. ডিমেনশিয়ার তিনটি পর্যায় ব্যাখ্যা করা হয়েছে। ২. ডিমেনশিয়া এবং পুষ্টি ব্যাখ্যা করা হয়েছে। ৩. মর্যাদার সাথে ভালোভাবে মৃত্যুর ব্যাখ্যা দেওয়া হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	<ol style="list-style-type: none"> ১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) ৩. টুলস ৪. ইকুইপমেন্ট ৫. ম্যাটেরিয়ালস ৬. সিবিএলএম ৭. হ্যান্ডআউটস ৮. ল্যাপটপ ৯. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ১০. কাগজ, কলম, পেন্সিল ও ইরেজার ১১. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ১২. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	<ol style="list-style-type: none"> ১. ডিমেনশিয়ার তিনটি পর্যায় ২. ডিমেনশিয়া এবং পুষ্টি ৩. মর্যাদার সাথে ভালভাবে মৃত্যু
এক্টিভিটি	<ol style="list-style-type: none"> ১. ডিমেনশিয়ার তিনটি পর্যায় ব্যাখ্যা করা ২. ডিমেনশিয়া এবং পুষ্টি ব্যাখ্যা করা ৩. মর্যাদার সাথে ভালভাবে মৃত্যুর পদ্ধতি ব্যাখ্যা করা
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> ১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Portfolio)

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities) ৪: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিগণের স্বাচ্ছন্দ্যময় জীবনযাপনের বিষয়টি ব্যাখ্যা করা

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special Instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিগণের স্বাচ্ছন্দ্যময় জীবনযাপনের বিষয়টি ব্যাখ্যা করা” শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৪ : ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিগণের স্বাচ্ছন্দ্যময় জীবনযাপনের বিষয়টি ব্যাখ্যা করা
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ চেক শিট ৪ এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৪ এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব / টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব / টাস্ক শিট অনুযায়ী জব / টাস্ক সম্পাদন করুন টাস্ক শীট ৪.১ : ডিমেনশিয়ার তিনটি পর্যায় ব্যাখ্যা করা টাস্ক শীট ৪.২ : ডিমেনশিয়া এবং পুষ্টি ব্যাখ্যা করা টাস্ক শীট ৪.৩ : মর্যাদার সাথে ভালভাবে মৃত্যুর পদ্ধতি ব্যাখ্যা করা

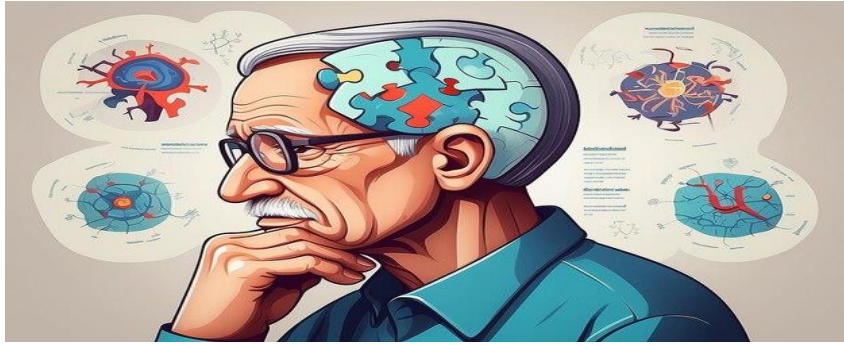
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet):8 ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিগণের স্বাচ্ছন্দ্যময় জীবনযাপনের বিষয়টি ব্যাখ্যা করা

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে-

- 8.1 ডিমেনশিয়ার তিনটি পর্যায়
- 8.2 ডিমেনশিয়া এবং পুষ্টি
- 8.3 মর্যাদার সাথে ভালভাবে মৃত্যু

8.1 ডিমেনশিয়ার তিনটি পর্যায়

ডিমেনশিয়া সাধারণত তিনটি পর্যায়ে বিভক্ত করা হয়, যার প্রতিটি পর্যায়ে রোগের লক্ষণ এবং প্রভাব বৃদ্ধি পায়। এই তিনটি পর্যায় হল



ক. প্রাথমিক পর্যায় (First Stage):

- **লক্ষণ:** ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক লক্ষণগুলো এখানে দেখা যায়। রোগী হয়তো কিছু কিছু তথ্য ভুলে যেতে পারেন, যেমন নাম, দিন, সময় বা ঘরবাড়ির পরিচিত জিনিসপত্র। তবে তারা সাধারণ কাজগুলি করতে সক্ষম থাকে এবং তাদের দৈনন্দিন জীবন সাধারণভাবে চলতে থাকে।
- **স্বাধীনতা:** রোগী অধিকাংশ সময়ে নিজের কাজ করতে পারেন, কিন্তু কিছু ক্ষেত্রে ছোট ছোট সহায়তা প্রয়োজন হতে পারে।
- **মনস্তাত্ত্বিক পরিবর্তন:** কিছু ক্ষেত্রে রোগী উদ্বেগ, বিষণ্ণতা বা আচরণগত পরিবর্তন অনুভব করতে পারেন।

খ. মধ্যম পর্যায় (Middle Stage):

- **লক্ষণ:** এই পর্যায়ে রোগীর আরও প্রবল হয়ে ওঠে। তারা পরিচিত মানুষদেরও ভুলে যেতে পারেন এবং নিজের পরিচয় ভুলে যেতে পারেন। দৈনন্দিন কাজগুলো করতে আরও বেশি সহায়তা প্রয়োজন হয়।

- **স্বাধীনতা:** রোগী একে অপরের সাহায্য ছাড়া কাজ করতে পারেন না, যেমন খাওয়া, পোশাক পরা, গোসল করা বা ঘরের বিভিন্ন কাজ।
- **আচরণগত পরিবর্তন:** রোগী মানসিকভাবে অস্থির, আক্রমণাত্মক বা কনফিউজড হতে পারেন। উদ্বেগ বা আবেগের ওঠানামা বৃদ্ধি পেতে পারে।
- **সানডাউনিং সমস্যা:** সানডাউনিং হলো আচরণ, অনুভূতি এবং চিন্তার সমষ্টি যা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে বিশেষ করে শেষ বিকেলে বা সন্ধ্যায় হতে পারে।



গ. শেষ পর্যায় (Last Stage):

- **লক্ষণ:** এই পর্যায়ে রোগী সম্পূর্ণভাবে নিজের পরিচয় ভুলে যান এবং দৈনন্দিন জীবনের কাজগুলি করতে সক্ষম হন না। তারা একে অপরের সাথে যোগাযোগ করতে পারে না এবং তাদের স্মৃতিশক্তি প্রায় নিঃশেষিত হয়ে যায়।
- **স্বাধীনতা:** রোগী সম্পূর্ণভাবে নির্ভরশীল হয়ে পড়েন এবং তাদের যত্ন নিতে একজন caregiver বা সহায়কের প্রয়োজন।
- **শারীরিক এবং মানসিক অবস্থা:** প্রায় সম্পূর্ণরূপে পরনির্ভরশীল হয়ে যায়, যেমন হাঁটতে না পারা, শ্বাসপ্রশ্বাসের সমস্যা ইত্যাদি। রোগী অন্যান্য শারীরিক জটিলতায় আক্রান্ত হতে পারেন এবং মৃত্যু পর্যন্ত তাদের শারীরিক অবস্থা খারাপ হতে থাকে।

8.2 ডিমেনশিয়া এবং পুষ্টি

ডিমেনশিয়ার রোগীদের জন্য সঠিক পুষ্টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ শরীর এবং মস্তিষ্কের সুস্থতার জন্য পুষ্টি সরবরাহ করা প্রয়োজন। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পুষ্টির চাহিদা পরিবর্তিত হতে পারে, এবং কিছু কারণে তাদের খাদ্য গ্রহণের অভ্যাসে সমস্যা হতে পারে।



- ক. **ক্যালোরির সঠিক মাত্রা:** ডিমেনশিয়ার রোগীদের ক্যালোরির মাত্রা বজায় রাখতে হবে, কারণ তারা প্রায়ই খাদ্য গ্রহণে আগ্রহ হারান বা ভুলে যান। পর্যাপ্ত ক্যালোরি গ্রহণ করা জরুরি, যাতে তারা শরীরের শক্তির জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি পেতে পারেন।
- খ. **ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড:** মাছ (বিশেষত তেলতেলাভরা মাছ) যেমন স্যামন এবং সারডিনে থাকা ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড মস্তিষ্কের কার্যকারিতা উন্নত করে এবং স্নায়ু প্রতিরোধের জন্য সহায়ক। এটি স্মৃতিশক্তি এবং ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।
- গ. **ভিটামিন ও মিনারেলস:**
 - **ভিটামিন বি১২ এবং ফোলেট:** এই ভিটামিনগুলো স্নায়ু সিস্টেমের জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বজায় রাখতে সাহায্য করতে পারে।
 - **ভিটামিন ডি:** এটি মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। সূর্যালোকের মাধ্যমে ভিটামিন ডি পাওয়া যেতে পারে, তবে কিছু খাবারে ভিটামিন ডি থাকে (যেমন মাছ, ডিম, এবং কিছু শক্তিশালী ডেইরি পণ্য)।
- ঘ. **ফাইবার এবং প্রোটিন:** সুষম ডায়েটের জন্য পর্যাপ্ত প্রোটিন এবং ফাইবার সরবরাহ করা প্রয়োজন, যাতে রোগীর শক্তি বজায় থাকে এবং হজম ক্ষমতা উন্নত হয়। পুরো শস্য, শাকসবজি, শসা, এবং বাদাম থেকে প্রোটিন এবং ফাইবার পাওয়া যায়।
- ঙ. **হাইড্রেশন:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত রোগীরা মাঝে মাঝে পানি পানের বিষয়টি ভুলে যেতে পারেন। এটি তাদের শারীরিক অবস্থা খারাপ করতে পারে, তাই নিয়মিত জল পান নিশ্চিত করা উচিত।
- চ. **খাবারের পরিবেশন এবং পরিবেশ:** ডিমেনশিয়া রোগী সাধারণত খাবার খাওয়ার ক্ষেত্রে বিভ্রান্ত হতে পারেন, তাই তাদের জন্য খাবারের পরিবেশন সহজ ও আকর্ষণীয় হতে হবে। ছোট, সহজ এবং সুস্বাদু খাবারের প্রতি তাদের আগ্রহ বেশি থাকে।

৪.৩ মর্যাদার সাথে ভালভাবে মৃত্যু

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত রোগীদের জন্য মর্যাদার সাথে মৃত্যু নিশ্চিত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এর মধ্যে রোগীর মানসিক, শারীরিক এবং অনুভূতিগত অবস্থার প্রতি যথাযথ সম্মান প্রদর্শন করা উচিত। কিছু মূল দিক অন্তর্ভুক্ত:

ক. প্যালিয়েটিভ কেয়ার:

- প্যালিয়েটিভ কেয়ার রোগীকে শারীরিক ও মানসিকভাবে সাহায্য দেয়। ডিমেনশিয়ার শেষ পর্যায়ে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী এটি দেওয়া যেতে পারে, যেখানে রোগীর যন্ত্রণাকে কমানো এবং জীবনযাত্রার মান উন্নত করা হয়।

খ. **বিশ্বাস ও পরামর্শ:** রোগীর পরিবার এবং চিকিৎসকদের মধ্যে খোলামেলা এবং সহানুভূতিশীল আলোচনা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যাতে তারা রোগীর ইচ্ছা, মতামত এবং যত্নের পদ্ধতি সঠিকভাবে বুঝতে পারেন।

গ. **ধর্মীয় বা সাংস্কৃতিক আচার:** ধর্মীয় বিশ্বাস বা সাংস্কৃতিক অভ্যাস অনুযায়ী মৃত্যু সম্পর্কিত প্রক্রিয়া সম্পাদন করা উচিত, যা রোগীর এবং পরিবারের মানসিক শান্তি এনে দেয়।

ঘ. **অন্তিম শোকার্তিকা:** রোগী মৃত্যুর আগের পর্যায়ে, পরিবারের সদস্যদের পাশে থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ, এবং তারা যাতে শেষ সময়টুকু শান্তিপূর্ণভাবে এবং সম্মানের সাথে কাটাতে পারে, তা নিশ্চিত করা উচিত।

ঙ. **পরিবার এবং বন্ধুর সমর্থন:** রোগীর জীবনের শেষ সময়ে তাদের পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুর সমর্থন খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এটি রোগীকে মানসিক শান্তি এবং সাহায্য প্রদান করতে সাহায্য করে।

সেলফ চেক (Self Check) 8: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিগণের স্বাচ্ছন্দ্যময় জীবনযাপনের বিষয়টি ব্যাখ্যা করা

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১. ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক পর্যায়ে রোগীর কোন লক্ষণগুলি দেখা যায়?

উত্তর:

২. মধ্যম পর্যায়ে ডিমেনশিয়ার রোগীর স্বাধীনতা কেমন থাকে?

উত্তর:

৩. ডিমেনশিয়ার রোগীর পুষ্টির চাহিদা কেন পরিবর্তিত হয়?

উত্তর:

৪. ডিমেনশিয়ার রোগীদের জন্য কোন খরনের খাবার গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর:

৫. মর্যাদার সাথে মৃত্যু নিশ্চিত করার জন্য কোন পদ্ধতি গুলি গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key) 8 : ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিগণের স্বাচ্ছন্দ্যময় জীবনযাপনের বিষয়টি ব্যাখ্যা করা

১. ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক পর্যায়ে রোগীর কোন লক্ষণগুলি দেখা যায়?

উত্তর: ডিমেনশিয়ার, যেমন নাম, দিন, সময় বা পরিচিত জিনিস ভুলে যাওয়া, তবে দৈনন্দিন কাজ সাধারণভাবে করা যায়।

২. মধ্যম পর্যায়ে ডিমেনশিয়ার রোগীর স্বাধীনতা কেমন থাকে?

উত্তর: রোগী একা কাজ করতে পারেন না এবং সহায়তা প্রয়োজন হয় যেমন খাওয়া, পোশাক পরা বা গোসল করা।

৩. ডিমেনশিয়ার রোগীর পুষ্টির চাহিদা কেন পরিবর্তিত হয়?

উত্তর: তারা প্রায়ই খাদ্য গ্রহণে আগ্রহ হারান বা ভুলে যান, তাই তাদের পুষ্টির চাহিদা বিশেষভাবে পরিচালনা করা প্রয়োজন।

৪. ডিমেনশিয়ার রোগীদের জন্য কোন ধরনের খাবার গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর: ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, ভিটামিন বি১২, ভিটামিন ডি, প্রোটিন, ফাইবার এবং হাইড্রেশন গুরুত্বপূর্ণ।

৫. মর্যাদার সাথে মৃত্যু নিশ্চিত করার জন্য কোন পদ্ধতি গুলি গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর: প্যালিয়েটিভ কেয়ার, বিশ্বাস ও পরামর্শ, ধর্মীয় আচার, অন্তিম শোকার্ভিকা এবং পরিবারের সমর্থন নিশ্চিত করা প্রয়োজন।

টাস্ক শীট (Task Sheet) 8.১ : ডিমেনশিয়ার তিনটি পর্যায় ব্যাখ্যা করা

উদ্দেশ্য: এই টাস্কের উদ্দেশ্য হলো ডিমেনশিয়ার তিনটি পর্যায় - প্রাথমিক, মধ্যবর্তী, এবং অগ্রগামী পর্যায় - ব্যাখ্যা করা। প্রতিটি পর্যায় সম্পর্কে বিস্তারিত জানানো, যাতে রোগীর অবস্থান এবং প্রয়োজনীয় সহায়তা সঠিকভাবে নির্ধারণ করা যায়। রোগী এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের এই পর্যায়গুলো সম্পর্কে সচেতন করা, যাতে তারা উপযুক্ত সহায়তা ও যত্ন প্রদান করতে পারে।

পদক্ষেপ:

ডিমেনশিয়া সম্পর্কে পরিচিতি প্রদান:

- রোগী ও পরিবারের সদস্যদের ডিমেনশিয়ার মৌলিক ধারণা প্রদান করুন এবং ব্যাখ্যা করুন যে এটি মস্তিষ্কের কার্যকারিতার একটি অবক্ষয় যা স্মৃতিশক্তি, চিন্তা এবং আচরণকে প্রভাবিত করে।
- ডিমেনশিয়ার তিনটি প্রধান পর্যায় সম্পর্কে পরিচিতি দিন: প্রাথমিক পর্যায়, মধ্যবর্তী পর্যায়, এবং অগ্রগামী পর্যায়।

১. প্রাথমিক পর্যায় ব্যাখ্যা করা:

ক. লক্ষণ:

- প্রাথমিক পর্যায়ে, রোগী কিছুটা ভুলে যেতে পারেন, যেমন নাম ভুলে যাওয়া বা পছন্দের খাবার ভুলে যাওয়া। এটি সাধারণত বয়সের কারণে ঘটে, তবে ডিমেনশিয়ার অশুভ লক্ষণ হতে পারে।
- সংবেদনশীলতার সমস্যা বৃদ্ধি পায়, যেমন সময় এবং স্থানের ধারণা ভুলে যাওয়া।
- রোগী দৈনন্দিন কাজ করতে কিছুটা সমস্যা অনুভব করেন, তবে তারা তাদের রুটিন পরিচালনা করতে সক্ষম হয়।

খ. সহায়তা:

- রোগীকে দৈনন্দিন কার্যক্রমে সহায়তা প্রদান করুন, কিন্তু তারা স্বতঃস্ফূর্তভাবে নিজেদের কাজ চালিয়ে যেতে সক্ষম।
- প্রাত্যহিক ব্যবস্থাপনায় সাহায্য করুন (যেমন, ডায়রি বা নোট ব্যবহার করা স্মৃতিশক্তি বাড়াতে সহায়ক হতে পারে)।

২. মধ্যবর্তী পর্যায় ব্যাখ্যা করা:

ক. লক্ষণ:

- রোগী ব্যাপকভাবে ভুলে যান, যেমন পরিবারের সদস্যদের নাম বা প্রিয় স্থানগুলি।
- তাদের আচরণে পরিবর্তন আসতে পারে (যেমন অস্থিরতা, অনিদ্রা বা মানসিক অস্থিরতা)।
- দৈনন্দিন কাজগুলিতে সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে, যেমন পোশাক পরা, খাওয়ার জন্য প্রস্তুতি, বা বাসার জায়গা চিনতে সমস্যা।

খ. সহায়তা:

- রোগীকে তাদের দৈনন্দিন কাজগুলি সম্পন্ন করতে সহায়তা করুন।
- পরিবারের সদস্যদের প্রতি তাদের সহানুভূতির গুরুত্ব বোঝান এবং তাদের সাথে বেশি সময় কাটানোর পরামর্শ দিন।

- রোগীকে তার পরিচিত স্থানগুলি চিনতে সাহায্য করার জন্য পরিবেশ সাজানোর দিকে নজর দিন।

৩. শেষ পর্যায় ব্যাখ্যা করা:

ক. লক্ষণ:

- এই পর্যায়ে রোগীর স্মৃতিশক্তি এবং চিন্তা ক্ষমতা ব্যাপকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। রোগী তাদের নাম, পরিবারের সদস্যদের চিনতে অক্ষম হতে পারে।
- তারা কথোপকথনে অংশ নিতে বা সঠিকভাবে যোগাযোগ করতে সক্ষম নাও হতে পারে। কখনও কখনও তারা আচরণগত সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন, যেমন আক্রমণাত্মক আচরণ বা বিভ্রান্তি।
- রোগীকে শারীরিকভাবে সাহায্য করা প্রয়োজন হতে পারে, এমনকি তাদের পরিচ্ছন্নতা বা খাওয়ার জন্যও সহায়তা প্রয়োজন।

খ. সহায়তা:

- রোগীর জীবনের শেষে পর্যায়ে পৌঁছালে তাকে ২৪ ঘণ্টা সহায়তা এবং মনোযোগ দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।
- শারীরিক যত্ন, খাদ্য এবং পানীয় প্রদান করা, এবং রোগীর অবস্থান ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে আরও গভীর পর্যায়ে সহায়তা প্রয়োজন।
- পরিবার এবং চিকিৎসককে পরিস্থিতি বুঝতে সহায়তা করুন এবং সহানুভূতির সাথে কাজ করার পরামর্শ দিন।

৪. পরিবার এবং পরিচর্যাকারীদের সাথে পরামর্শ করা:

- **পরিবারের সহায়তা:** পরিবারের সদস্যদের তিনটি পর্যায় সম্পর্কে অবহিত করুন, যাতে তারা রোগীর পরিবর্তনগুলি বুঝতে পারে এবং সেই অনুযায়ী সহায়তা প্রদান করতে পারে।
- **পরিচর্যাকারীদের প্রশিক্ষণ:** পরিচর্যাকারীদের জন্য ডিমেনশিয়া বিশেষজ্ঞদের সাথে আলোচনা এবং প্রশিক্ষণ আয়োজন করুন যাতে তারা রোগীর প্রয়োজন অনুযায়ী কার্যকরী সহায়তা প্রদান করতে পারে।

৫. অগ্রগতির পর্যবেক্ষণ এবং সমন্বয়:

- **রোগীর অগ্রগতি রেকর্ড করুন:** রোগীর অবস্থান অনুযায়ী পর্যায় এবং তাদের মানসিক বা শারীরিক পরিবর্তন ট্র্যাক করুন। এটি তাদের চিকিৎসা বা সহায়তার পরিকল্পনায় পরিবর্তন আনার সময় সহায়ক হতে পারে।
- **ফিডব্যাক প্রদান:** পরিবারের সদস্যদের ও পরিচর্যাকারীদের সাথে নিয়মিত আলোচনা করুন, যাতে তারা সঠিক তথ্যের ভিত্তিতে রোগীর সহায়তা প্রদান করতে পারে।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ৪.২ : ডিমেনশিয়া এবং পুষ্টি ব্যাখ্যা কর

উদ্দেশ্য:

এই টাস্কের উদ্দেশ্য হলো ডিমেনশিয়া এবং পুষ্টির সম্পর্ক ব্যাখ্যা করা এবং রোগীকে পুষ্টির মাধ্যমে তাদের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়তা করা। ডিমেনশিয়া রোগীদের জন্য সঠিক পুষ্টি গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি তাদের মস্তিষ্কের কার্যকারিতা এবং সাধারণ স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে। সঠিক পুষ্টির মাধ্যমে ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলি পরিচালনা এবং সামাল দেওয়া সম্ভব হতে পারে।

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্ট:

১. পেন এবং পেপার: রোগীর খাদ্য এবং পুষ্টির অবস্থা ট্র্যাক করার জন্য।
২. পুষ্টি সম্পর্কিত বই বা গাইডলাইন: ডিমেনশিয়ার রোগীদের জন্য বিশেষভাবে পরিকল্পিত পুষ্টির নির্দেশিকা।
৩. ফুড ডায়েরি বা মেনু প্ল্যান: রোগীর খাদ্যাভ্যাস এবং পুষ্টির বিশ্লেষণ করার জন্য একটি রেকর্ড রাখা।
৪. বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর খাবারের ছবি বা তালিকা: রোগী এবং তাদের পরিবারের জন্য পুষ্টিকর খাবারের ছবি বা তালিকা যাতে তারা খাবারের সঠিক নির্বাচন করতে পারে।
৫. ফুড টেমপ্লেট: রোগীর জন্য খাবারের তালিকা এবং স্বাস্থ্যকর পুষ্টির বিষয়ক নির্দেশনা।

পদক্ষেপ:

১. ডিমেনশিয়া এবং পুষ্টি সম্পর্কিত পরিচিতি প্রদান:

- ক. ডিমেনশিয়া ব্যাখ্যা করুন: ডিমেনশিয়া হলো মস্তিষ্কের একটি অবস্থা, যা মেমরি, চিন্তা, সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং আচরণে পরিবর্তন আনে। এটি মস্তিষ্কের ক্ষতির কারণে ঘটে, যা বিভিন্ন ধরনের হতে পারে, যেমন আলঝেইমার রোগ, ভাসকুলার ডিমেনশিয়া, ইত্যাদি।
- খ. পুষ্টির গুরুত্ব: পুষ্টি মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে, এবং ডিমেনশিয়ার রোগীদের জন্য সঠিক পুষ্টি মস্তিষ্কের কার্যকারিতা এবং স্মৃতিশক্তি উন্নত করতে সহায়তা করতে পারে।

২. ডিমেনশিয়া রোগীদের জন্য পুষ্টির ভূমিকা ব্যাখ্যা করা:

- ক. পুষ্টির প্রভাব: সঠিক পুষ্টি মস্তিষ্কের শক্তি প্রদান করতে সাহায্য করে এবং নিউরোট্রান্সমিটার উৎপাদন বৃদ্ধির মাধ্যমে স্মৃতিশক্তি উন্নত করতে পারে। এটি এমন কিছু উপাদান সরবরাহ করে যা মস্তিষ্কের স্বাভাবিক কার্যক্রম বজায় রাখতে সাহায্য করে, যেমন ভিটামিন B12, ফোলেট, ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস (যেমন ভিটামিন C, E) ইত্যাদি।
- খ. প্রতিকূল পুষ্টির প্রভাব: অপর্যাপ্ত বা ভুল ধরনের পুষ্টি ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলিকে আরও খারাপ করতে পারে। বিশেষ করে, পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল না খাওয়া বা অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস অ্যালঝেইমারের মতো রোগের জন্য ঝুঁকি তৈরি করতে পারে।

৩. ডিমেনশিয়া রোগীদের জন্য সঠিক পুষ্টি নির্বাচন:

- ক. বহুমুখী পুষ্টি: রোগীদের খাবারে ফল, শাকসবজি, সম্পূর্ণ শস্য, বাদাম, মাছ এবং কম চর্বিযুক্ত প্রোটিন (যেমন মুরগির মাংস, মটরশুটি) অন্তর্ভুক্ত করা উচিত। এইসব খাবার মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।

- খ. **ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড:** মাছ (বিশেষ করে স্যামন, সার্ডিন), আখরোট এবং ফ্ল্যাক্সসিডে প্রচুর পরিমাণে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড থাকে, যা স্মৃতিশক্তি উন্নত করতে সাহায্য করে এবং নিউরোপ্রোটেকটিভ উপাদান হিসেবে কাজ করে।
- গ. **ভিটামিন B12 এবং ফোলেট:** ভিটামিন B12 এবং ফোলেট মস্তিষ্কের সঠিক কার্যকারিতা বজায় রাখতে সহায়ক। এগুলি মাংস, মাছ, ডিম, দুধ এবং সবুজ শাকসবজিতে পাওয়া যায়।
- ঘ. **অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস:** ফল ও শাকসবজি, বিশেষ করে বেরি, সাইট্রাস ফল, পালং শাক এবং ব্রোকলি, অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে সমৃদ্ধ, যা মস্তিষ্কের কোষগুলিকে সুরক্ষা দেয়।
৪. **রোগীর খাদ্যাভ্যাস পর্যবেক্ষণ এবং পরিকল্পনা তৈরি:**
- ক. **ফুড ডায়েরি তৈরি:** রোগীর বর্তমান খাদ্যাভ্যাস ট্র্যাক করুন এবং তাদের পুষ্টির চাহিদা অনুযায়ী খাবারের পরিকল্পনা তৈরি করুন। এটি রোগী এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের সঠিক খাবারের জন্য সহায়তা করবে।
- খ. **খাদ্য সংক্রান্ত রেকর্ড রাখা:** রোগীর খাওয়া-দাওয়া সম্পর্কিত তথ্য যেমন খাবারের সময়, পরিমাণ, এবং খাওয়ার ধরন নিয়মিত রেকর্ড করুন যাতে তাদের পুষ্টি প্রয়োজনীয়তা পূরণ হচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করা যায়।
৫. **তরল পদার্থ এবং জল সেবন নিশ্চিত করা:**
- ক. **তরল পানের গুরুত্ব:** পর্যাপ্ত জল খাওয়ার গুরুত্ব তুলে ধরুন। ডিমেনশিয়া রোগীরা অনেক সময় ভুলে যান বা তাদের খিদে বা তৃষ্ণার অনুভূতি কমে যায়, যার কারণে তাদের জল বা তরল খাবারের প্রয়োজন পূরণ হতে পারে না।
- খ. **জল এবং তরল খাওয়ার পরিমাণ নির্ধারণ:** রোগীর জন্য পর্যাপ্ত জল এবং অন্যান্য তরল (যেমন সুপ, ফলের রস) পান করার জন্য সহায়তা করুন, বিশেষ করে যদি তারা খাবারের প্রতি আগ্রহ হারান।
৬. **ডিমেনশিয়া রোগীদের জন্য খাবারের পরিবেশ তৈরি করা:**
- ক. **খাবারের পরিবেশ:** রোগীর জন্য আরামদায়ক এবং উদ্বেগমুক্ত পরিবেশ তৈরি করুন যাতে তারা খাবারের প্রতি আগ্রহ ফিরে পায় এবং সহজে খেতে পারে। তাদের খাবার সহজলভ্য এবং পরিষ্কার রাখতে সহায়তা করুন।
- খ. **খাওয়ার সময় নিয়মিত সঙ্গ:** রোগীর সাথে খাবার সময় তাদের সাথে কথা বলুন, যেন তারা সামাজিকভাবে যুক্ত থাকে এবং খাওয়ার প্রতি আগ্রহ অনুভব করে।
৭. **পরিবার এবং পরিচর্যাকারীদের প্রশিক্ষণ:**
- ক. **পরিবারের সাথে আলোচনা:** রোগীর পরিবারের সদস্যদের সাথে খাদ্য পরিকল্পনা এবং পুষ্টি বিষয়ক পরামর্শ শেয়ার করুন যাতে তারা রোগীকে পুষ্টিকর খাবার সরবরাহে সহায়তা করতে পারে।
- খ. **পরিচর্যাকারীদের সহায়তা:** পরিচর্যাকারীদের জন্য বিশেষজ্ঞদের সাথে আলোচনা এবং প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করুন যাতে তারা রোগীর পুষ্টি নিশ্চিত করতে আরও ভালোভাবে সহায়তা করতে পারে।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ৪ .৩ : মর্যাদার সাথে ভালভাবে মৃত্যুর পদ্ধতি ব্যাখ্যা কর

উদ্দেশ্য: এই টাস্কের উদ্দেশ্য হলো মর্যাদার সাথে ভালভাবে মৃত্যুর (Dying with Dignity) ধারণা এবং তার পদ্ধতি সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টি করা। ডিমেনশিয়া বা অন্য কোন দীর্ঘস্থায়ী রোগে আক্রান্ত রোগীদের জন্য এই পদ্ধতি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি রোগীকে তার শেষ সময়গুলোতে শান্তি, সান্ত্বনা এবং মর্যাদা দিতে সহায়তা করে। এই টাস্কের মাধ্যমে রোগী এবং তার পরিবারকে মৃত্যুর বিষয়টি নিয়ে সম্মানজনক ও সচেতন উপায়ে প্রস্তুত করার চেষ্টা করা হবে।

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্ট:

১. **পেন এবং পেপার:** রোগী এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনা এবং তথ্য রেকর্ড করার জন্য।
২. **মর্যাদার সাথে মৃত্যুর গাইডলাইন বা নির্দেশিকা:** মর্যাদার সাথে মৃত্যুর পদ্ধতি এবং এর গুরুত্বপূর্ণ দিকগুলো সম্পর্কিত একটি গাইডলাইন বা বুকলেট।
৩. **পরিবারের সদস্যদের জন্য পরামর্শকারী পুস্তিকা:** পরিবারের সদস্যদের জন্য সমর্থন এবং পরামর্শ সরবরাহের জন্য একটি পুস্তিকা যাতে তারা কিভাবে রোগীর শেষ সময়কে সম্মানজনক করতে সহায়তা করতে পারে তা জানতে পারে।
৪. **স্বাস্থ্যসেবা ও মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা টিমের যোগাযোগ তথ্য:** মৃত্যু সম্পর্কে আলোচনা করার জন্য এবং রোগীর চাহিদা মেটানোর জন্য স্বাস্থ্যসেবা, মানসিক সহায়তা এবং কাউন্সেলিংয়ের জন্য যোগাযোগের তথ্য।
৫. **ধর্মীয় ও সাংস্কৃতিক পরামর্শ:** রোগী বা পরিবারের ধর্মীয় বা সাংস্কৃতিক পছন্দ এবং প্রয়োজন অনুযায়ী, প্রয়োজনে ধর্মীয় পরামর্শ বা সাহায্যের জন্য যোগাযোগের তথ্য।

পদক্ষেপ:

১. **মর্যাদার সাথে মৃত্যুর পরিচিতি প্রদান**
 - ক. **মর্যাদার সাথে মৃত্যুর ধারণা:** মর্যাদার সাথে মৃত্যু হলো এমন একটি প্রক্রিয়া যেখানে রোগী তার শেষ সময়টিতে সম্মান, শান্তি এবং আত্মসম্মানে শেষ জীবন কাটাতে পারেন। এটি রোগী এবং তাদের পরিবারের জন্য একটি শান্তিপূর্ণ প্রক্রিয়া যেখানে রোগী তার স্বাধীনতা, পছন্দ এবং আত্মবিশ্বাস বজায় রাখতে পারেন।
২. **মর্যাদার সাথে মৃত্যুর জন্য প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি**
 - ক. **রোগী এবং পরিবারের আলোচনা:** রোগী এবং পরিবারের সাথে মৃত্যুর বিষয়টি নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করা। এই সময়ে রোগী তাদের শেষ ইচ্ছা এবং চাহিদা ব্যক্ত করতে পারেন এবং পরিবার সেটি বাস্তবায়নে সাহায্য করতে পারে।
 - খ. **ইচ্ছার বা অগ্রাধিকার তালিকা তৈরি:** রোগীর শেষ ইচ্ছাগুলি লিখিতভাবে বা আলোচনা করে স্পষ্ট করা। এর মধ্যে চিকিৎসার পছন্দ, ব্যথার ব্যবস্থাপনা, ধর্মীয় বা সাংস্কৃতিক কার্যক্রম, এবং আত্মীয়-স্বজনদের সাথে সময় কাটানোর ইচ্ছা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

৩. শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক সহায়তা প্রদান

- ক. **শারীরিক সহায়তা:** রোগীকে শারীরিকভাবে সহায়তা করা যাতে তার শেষ সময়টা কম কষ্টের হয়। এর মধ্যে ব্যথা ব্যবস্থাপনা (যেমন পেইন কন্ট্রোল), উপশমের ব্যবস্থা, এবং শারীরিকভাবে আরামদায়ক পরিবেশ তৈরি করা।
- খ. **মানসিক এবং আবেগিক সহায়তা:** রোগী এবং পরিবারের সদস্যদের মানসিক সমর্থন দেওয়া যাতে তারা নিজেদের আবেগগুলো সঠিকভাবে প্রকাশ করতে পারে এবং শান্তিপূর্ণভাবে মৃত্যুর প্রস্তুতি নিতে পারে।
- গ. **আধ্যাত্মিক সহায়তা:** ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক সহায়তা প্রদান করা, যদি রোগী বা তার পরিবার তা চান। এটি তাদের শান্তি এবং আত্মবিশ্বাস বাড়াতে সাহায্য করতে পারে।

৪. ডিমেনশিয়া রোগীদের জন্য বিশেষ প্রস্তুতি

- ক. **স্মৃতিশক্তি এবং আচরণের পরিবর্তন:** ডিমেনশিয়া রোগীদের মধ্যে মৃত্যুর আগে স্মৃতির অবক্ষয় এবং আচরণের পরিবর্তন দেখা দিতে পারে। তাদের জন্য সান্দ্রনা এবং শারীরিক আরাম নিশ্চিত করতে বিশেষ পদক্ষেপ নেওয়া উচিত।
- খ. **পারিবারিক সহায়তা:** ডিমেনশিয়া রোগীর পরিবারকে প্রস্তুত করা, তাদের বুঝানো যাতে তারা রোগীর অবস্থা বুঝতে পারে এবং তাকে শ্রদ্ধার সাথে সম্মান দিতে পারে। বিশেষ করে, শেষ সময়টিতে রোগীর চাহিদা এবং পছন্দ সম্মানজনকভাবে পূরণ করা।

৫. সামাজিক বিচ্ছিন্নতা এবং সমর্থন

- ক. **সামাজিক বিচ্ছিন্নতা কমানো:** রোগীর সামাজিক বিচ্ছিন্নতা দূর করার জন্য পরিবেশ তৈরি করুন, যেখানে পরিবার এবং প্রিয়জনদের সাথে থাকতে পারে এবং তাদেরকে সমর্থন দিতে পারে। রোগীকে সামাজিকভাবে সংযুক্ত রাখা তার মানসিক শান্তি বজায় রাখতে সাহায্য করতে পারে।
- খ. **সহানুভূতির সঙ্গে সমর্থন প্রদান:** রোগী এবং তার পরিবারের জন্য সহানুভূতি প্রদর্শন এবং তাদের শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক প্রয়োজন অনুযায়ী উপযুক্ত সহায়তা দেওয়া।

৬. ফাইনাল কেয়ার এবং মৃত্যুর পরের সহায়তা

- ক. **ফাইনাল কেয়ার (End-of-life care):** রোগীর মৃত্যুর পরে তাদের স্বাস্থ্যসেবা, মানসিক ও শারীরিক চাহিদা সম্পর্কে পরিষ্কার নির্দেশনা প্রদান এবং সহানুভূতির সাথে প্রক্রিয়া পরিচালনা করা।
- খ. **পরিবারের পরামর্শ:** পরিবারের সদস্যদের জন্য মৃত্যুর পর কী কী পদক্ষেপ নেওয়া উচিত এবং তারা কীভাবে একে অপরকে সহায়তা করতে পারে, তা নিয়ে পরামর্শ প্রদান।

৭. মর্যাদার সাথে মৃত্যু নিশ্চিত করতে প্রশাসনিক ব্যবস্থা

- ক. **আইনি দিক:** রোগী যদি মৃত্যুর আগে কোনো ইচ্ছাপত্র বা অ্যাডভান্স ডিরেকটিভ (Advance Directive) তৈরি করে থাকেন, তাহলে সেইসব দিক নির্দেশনা পালন করা। পরিবার বা স্বাস্থ্যসেবা কর্মীরা এটি বুঝতে এবং সম্মান জানাতে প্রস্তুত থাকতে হবে।
- খ. **দাফন বা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থা:** রোগীর শেষ ইচ্ছার অনুযায়ী দাফন বা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিকল্পনা সম্পন্ন করা।

তথ্যসূত্র (Reference)

- World Health Organization
- Dementia Uk
- Alzheimer's Association, USA
- National Health Service, Uk
- National Institute of Aging, USA
- Alzheimer's Society, Uk
- Alzheimer's Research Uk
- Alzheimer Society of Bangladesh

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষণার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষণার্থী নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে “হ্যাঁ” এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে “না” বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদণ্ড	হ্যাঁ	না
১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ওএইচএস নির্দেশিকা অনুসরণ করা হয়েছে		
২. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী পিপিই পরিধান করা হয়েছে		
৩. কাজের প্রয়োজন অনুসারে টুলস ও সরঞ্জাম সংগ্রহ করা হয়েছে		
৪. কাজের প্রয়োজন অনুসারে মালামাল সংগ্রহ করা হয়েছে		
৫. শিরিষ কাগজ দিয়ে প্রয়োজনানুসারে সারফেসকে ঘষা হয়েছে		
৬. প্রাইমার/বেইস কোর্ডের সাথে প্রয়োজনীয় উপকরণ প্রস্তুতকারী প্রতিষ্ঠানের		
৭. নির্দেশিকা অনুসারে মিস্কড করা হয়েছে		
৮. প্রাইমার/বেইস কোট প্রয়োগ করা হয়েছে		
৯. কাঠের সারফেসের ব্রটিগুলো পাটি দিয়ে পুরণ করা হয়েছে		
১০. পুনরায় ফিনিসিং এর জন্য মাঝারি গ্রেডের শিরিষ কাগজ দিয়ে সারফেস ঘষা হয়েছে		
১১. মসৃণ ফিনিশের জন্য কাঠ সারফেসে প্রয়োজনানুসারে ঘষা হয়েছে		
১২. প্রস্তুতকারী প্রতিষ্ঠানের নির্দেশিকা অনুসারে সিনথেটিক এনামেল রঙ প্রস্তুত করা হয়েছে		
১৩. প্রয়োজনানুসারে কাঠ/উডেন সারফেসের উপর প্রথম কোট সিনথেটিক এনামেল রঙ লাগানো হয়েছে		
১৪. প্রয়োজনানুসারে সঠিক টুলস ব্যবহার করে মধ্যবর্তী কোট সিনথেটিক এনামেল রঙ লাগানো হয়েছে		
১৫. প্রয়োজনানুসারে সারফেসে ফাইনাল কোট/ টপ কোট প্রয়োগ করা হয়েছে		

আমি (প্রশিক্ষণার্থী) এখন আমার আনুষ্ঠানিক যোগ্যতা মূল্যায়ন করতে নিজেকে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রনয়ন

“ডিমেনশিয়া সম্পর্কে জানার এবং বোঝার জ্ঞান অর্জন করুন” (অকুপেশন: ডিমেনশিয়া কেয়ার) শীর্ষক কমপিউটারি বেসড লার্নিং ম্যাটারিয়াল (সিবিএলএম) টি – জাতীয় দক্ষতা সনদায়নের নিমিত্ত জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক সমাহার কনসালটেন্টস লি: এর সহায়তায় প্যাকেজ SD-9C (তারিখ: 15 জানুয়ারী 2024) এর অধিনে 2024 এর আগষ্ট মাসে প্রণয়ন করা হয়েছে।

ক্রমিক নং	নাম ও ঠিকানা	পদবি	মোবাইল নম্বর ও ইমেইল
০১	মোঃ আজিজুল হক	লেখক	০১৭২০৪৯৮১৯৭ alzbangladesh@yahoo.com
০২	মোঃ নুরুন নবী মিল্লাত	সম্পাদক	০১৭৫০ ৬৩০০০৯ nurunnabi.millat@gmail.com
০৩	খান মোহাম্মদ মাহমুদ হাসান	কো – অর্ডিনেটর	০১৭৪০-৮৭৮৯৭ kmmhasan@gmail.com
০৪	মোঃ নজরুল ইসলাম	রিভিউয়ার	01711273708 ndewli@yahoo.com