



কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

ডিমেনশিয়া কেয়ার

লেভেল-৩

ইনফরমাল সেক্টর

মডিউল শিরোনামঃ ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে কাজ করার
প্রস্তুতি গ্রহণ করণ

(Module: Preparing to Work as A Dementia Caregiver)

মডিউল কোড: OU-IS-DC-02-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 কেয়ারগিভার হিসাবে কাজ করার প্রস্তুতি গ্রহণ 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 ডিমনেশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে কাজ করার প্রস্তুতি গ্রহণ করা বিষয়টি ব্যাখ্যা করার দক্ষতাসমূহ অর্জন করতে পারবেন। একজন দক্ষ ডিমনেশিয়া 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 অনুশীলনও 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 উল্লেখিত 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।

সূচিপত্র

কপিরাইট -----	i
সক্ষমতা ভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা-----	v
মডিউল কন্টেন্ট -----	১

শিখনফল (Learning Outcome) ১ : ডিমেনশিয়া কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারবে ----- ৩

শিখন কার্যক্রম ১ (Learning Activities) : ডিমেনশিয়া কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি-----	৫
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: ডিমেনশিয়া কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি নেয়া-----	৬
সেলফ চেক (Self Check) ১ডিমেনশিয়া কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি : নেয়া-----	১৪
উত্তরপত্র (Answer Key)১ডিমেনশিয়া কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি : নেয়া -----	১৫
টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.১ ডিমেনশিয়া কেয়ার গিভারের ভূমিকা এবং দায়িত্বগুলো চিহ্নিত ক :রা-----	১৭
টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.২ ডিমেনশিয়া যত্ন সম্পর্কিত নৈতিক সমস্যাগুলো চিহ্নিত :করা-----	১৮
টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.৩ ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে ইতিবাচক মনোভাবের ব্যাখ্যা কর : -----	১৯
টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.৪ ক্লায়েন্টের ইতিহাস ব্যাখ্যা :করা -----	২০
টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.৫ ডিমে :নশিয়ার জন্য যত্ন পরিকল্পনা প্রস্তুত করা-----	২১

শিখনফল (Learning Outcome) ২: ডিমেনশিয়াবান্ধব আচরণ গড়ে তুলতে পারবে----- ২২

শিখন কার্যক্রম ২ (Learning Activities) : ডিমেনশিয়া বান্ধব আচরণ গড়ে তোলা-----	২৪
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২ :ডিমেনশিয়া বান্ধব আচরণ গড়ে তোলা-----	২৫
সেলফ চেক (Self Check)২ :ডিমেনশিয়া বান্ধব আচরণ গড়ে তোলা-----	২৯
উত্তর পত্র (Answer Key)২ : ডিমেনশিয়া বান্ধব আচরণ গড়ে তোলা -----	৩০
টাস্ক শীট (Task Sheet) ২.১ বান্ধব আচরণগুলো ব্যাখ্যা- ডিমেনশিয়া : করা-----	৩১
টাস্ক শীট (Task Sheet) ২.২ বান্ধব আচরণ অনুশীলন- ডিমেনশিয়া : করা-----	৩২
টাস্ক শীট (Task Sheet) ২.৩ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে সম্পর্ক তৈরি : করা-----	৩৪
টাস্ক শীট (Task Sheet) ২.৪ গুরুত্ব সহকারে শ্রবণ অনুশীলন :ন করা-----	৩৫
টাস্ক শীট (Task Sheet) ২.৫ ওপেন এন্ডেড প্রশ্নোত্তর অনুশীলন : করা -----	৩৬
টাস্ক শীট (Task Sheet) ২.৬ প্রতিরোধ দক্ষতার সাথে গ্রহণযোগ্য ভূমিকা অনুশীলন :ন করা-----	৩৭

শিখনফল (Learning Outcome) ৩ : অসংযম এবং অসংলগ্নতা নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে ----- ৩৮

শিখন কার্যক্রম ৩ (Learning Activities) : অসংজ্ঞাতি এবং অসংযম নিয়ন্ত্রণ করা-----	৪০
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: অসংজ্ঞাতি এবং অসংযম নিয়ন্ত্রণ করা-----	৪১
সেলফ চেক (Self Check)৩ অসংজ্ঞাতি : এবং অসংযম নিয়ন্ত্রণ করা -----	৪৪
উত্তর পত্র (Answer Key) ৩ অসংজ্ঞাতি : এবং অসংযম নিয়ন্ত্রণ করা-----	৪৫
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.১ : অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিগুলো প্রয়োগ করতে পারা-----	৪৭
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.২ : অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি প্রয়োগ করা -----	৪৯
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৩ : অসংযমের সময় পোশাকের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা-----	৫২
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৪ : অসংযমের সময় ত্বকের যত্নের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা -----	৫৪
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৫ : অসংযমের সময় বাথরুম এইডের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান কর -----	৫৫

শিখনফল (Learning Outcome) ৪ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে পারবে ----- ৫৭

শিখন কার্যক্রম ৪ (Learning Activities) : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ করা-----	৫৯
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৪ ব্যক্তিগত : স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ করা-----	৬০
সেলফ চেক (Self Check) ৪ ব্যক্তিগত : স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ করা -----	৬৪
উত্তর পত্র (Answer Key) ৪ ব্যক্তিগত : স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ করা-----	৬৫
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৪.১ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, এবং স্বাস্থ্যবিধি সমস্যাগুলো ব্যাখ্যা করা-----	৬৬
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৪.২ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি নর্ম প্রয়োগ করা -----	৬৮
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৪.৩ : অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিগুলো প্রয়োগ করতে পারা-----	৭১
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৪.৫ : স্বয়ংক্রিয় সমস্যাগুলো চিহ্নিত- করা-----	৭২

টাস্ক শীট)Task Sheet) ৪.৫ : স্বয়ংক্রিয় সমস্যাগুলো সমাধান- করা -----	৭৩
টাস্ক শীট)Task Sheet) ৪.৬ : পুষ্টিকর খাবার ও সুস্থ জীবনযাপন নিশ্চিত করা-----	৭৫
শিখনফল (Learning Outcome) ৫ : টাইম ম্যানেজমেন্ট নিশ্চিত করতে পারবে -----	৭৭
শিখন কার্যক্রম ৫ (Learning Activities) : টাইম ম্যানেজমেন্ট নিশ্চিত করা -----	৭৮
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৫ : টাইম ম্যানেজমেন্ট নিশ্চিত করা -----	৭৯
৫.৪ দৈনন্দিন নির্ধারিত কাজগুলো সময়সূচি অনুযায়ী সম্পন্ন করা -----	৮০
উত্তর পত্র (Answer Key) ৫ : টাইম ম্যানেজমেন্ট নিশ্চিত করা -----	৮২
টাস্ক শীট)Task Sheet) ৫.১ : কাজে নিয়মানুবর্তিতা বজায় রাখা-----	৮৩
টাস্ক শীট)Task Sheet) ৫.২ : সময়ানুবর্তিতা নিশ্চিত করা -----	৮৫
টাস্ক শীট)Task Sheet) ৫.৩ : ক্লায়েন্টের প্রয়োজনে তাৎক্ষণিক সাড়া দেয়া -----	৮৬
টাস্ক শীট)Task Sheet) ৫.৪ : দৈনন্দিন নির্ধারিত কাজগুলো সময়সূচি অনুযায়ী সম্পন্ন করা -----	৮৭
টাস্ক শীট)Task Sheet) ৫.৫ : ব্যক্তিগত সময়সূচি প্রণয়ন এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা -----	৮৮
তথ্যসূত্র (Refernce)-----	৮৯
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency) -----	৯০
সিবিএলএম প্রণয়ন-----	৯১

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম	ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে কাজ করার প্রস্তুতি গ্রহণ করা (Prepare To Work as a Dementia Caregiver)
ইউ ও সি কোড	OU-IS-DC-02-L3-V1
মডিউল শিরোনাম	ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে কাজ করার প্রস্তুতি গ্রহণ করণ
মডিউলের বর্ণনা	এই মডিউলে ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে কাজ করার প্রস্তুতি গ্রহণ করার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা, জ্ঞান এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এতে ডিমেনশিয়া কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি নিবে, ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণ গড়ে তোলা, অসঙ্গতি (Inconsistency) এবং অসংযম (Incontinence) নিয়ন্ত্রণ করা, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি (Personal Health and Hygiene) বজায় এবং সময় ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত রাখার দক্ষতা সমূহ অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।
নমিনাল সময়	২৮ ঘন্টা
শিখনফল	এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষার্থীরা নিম্ন বর্ণিত কাজ গুলো করতে পারবে। ডিমেনশিয়া কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারবে; ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণ গড়ে তুলতে পারবে; অসংযম এবং অসংলগ্নতা নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে; ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি (Personal Health and Hygiene) বজায় রাখতে পারবে; টাইম ম্যানেজমেন্ট নিশ্চিত করতে পারবে;

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া (Assessment Criteria):

- ভূমিকা এবং দায়িত্বগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে
- ডিমেনশিয়া যত্ন সম্পর্কিত নৈতিক সমস্যাগুলো বিষয়াদি চিহ্নিত করা হয়েছে।
- ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে ইতিবাচক মনোভাবের তৈরি করা হয়েছে
- ক্লায়েন্টের ইতিহাস ব্যাখ্যা করা হয়েছে
- ডিমেনশিয়ার জন্য যত্ন পরিকল্পনা ব্যাখ্যা এবং প্রস্তুত করা হয়েছে
- ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণগুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে
- ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণ অনুশীলন করা হয়েছে
- ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে সম্পর্ক তৈরি করা হয়েছে
- প্রতিফলিত শ্রবণ অনুশীলন করা হয়েছে
- খোলা প্রশ্নোত্তর (open ended) অনুশীলন করা হয়েছে
- অসঙ্গতির কারণগুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে
- অসংযম (Incontinence) নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি প্রয়োগ করা হয়েছে
- অসংযমের সময় পোশাকের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা হয়েছে
- অসংযমের সময় ত্বকের যত্নের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা হয়েছে
- অসংযমের সময় বাথরুম এইডের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা হয়েছে
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, এবং স্বাস্থ্য বিধিসমূহ ব্যাখ্যা করা হয়েছে

১৭. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধির নিয়মসমূহ প্রয়োগ করা হয়েছে
১৮. ব্যক্তিগত যত্ন ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করা হয়েছে
১৯. ব্যক্তিগত যত্নের বিষয়াদি চিহ্নিত করা হয়েছে
২০. ব্যক্তিগত যত্নের বিষয়গুলোতে মনোযোগ দেয়া হয়েছে
২১. পুষ্টিকর খাবার ও সুস্থ জীবন যাপন নিশ্চিত করা হয়েছে
২২. কাজে নিয়মানুবর্তিতা বজায় রাখা হয়েছে
২৩. সময়ানুবর্তিতা নিশ্চিত করা হয়েছে
২৪. ক্লায়েন্টের প্রয়োজনে তাৎক্ষণিক সাড়া দেয়া হয়েছে
২৫. দৈনন্দিন নির্ধারিত কাজগুলো সময়সূচি অনুযায়ী সম্পন্ন করা হয়েছে
২৬. ব্যক্তিগত সময়সূচি প্রণয়ন এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা হয়েছে

শিখনফল (Learning Outcome) ১ : ডিমেনশিয়া কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	<ul style="list-style-type: none"> ১.১ ভূমিকা এবং দায়িত্বগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে। ১.২ ডিমেনশিয়া যত্ন সম্পর্কিত নৈতিক বিষয়াদি চিহ্নিত করা হয়েছে। ১.৩ ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে ইতিবাচক মনোভাব তৈরি হয়েছে। ১.৪ ক্লায়েন্টের ইতিহাস ব্যাখ্যা করা হয়েছে। ১.৫ ডিমেনশিয়ার যত্ন পরিকল্পনা ব্যাখ্যা এবং প্রস্তুত 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 কেয়ারগিভার হিসাবে ভূমিকা এবং দায়িত্ব ২. ডিমেনশিয়া যত্ন সম্পর্কিত নৈতিক সমস্যা ৩. ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে ইতিবাচক মনোভাব ৪. ক্লায়েন্টের ইতিহাস ৫. ডিমেনশিয়ার জন্য যত্ন পরিকল্পনা প্রস্তুত
জব/ টাস্ক /এক্টিভিটি	<ul style="list-style-type: none"> ১. ডিমেনশিয়া কেয়ার গিভারের ভূমিকা এবং দায়িত্বগুলো চিহ্নিত করতে পারা ২. ডিমেনশিয়া যত্ন সম্পর্কিত নৈতিক সমস্যাগুলো চিহ্নিত করতে পারা ৩. ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে ইতিবাচক মনোভাবের ব্যাখ্যা করতে পারা ৪. ক্লায়েন্টের ইতিহাস ব্যাখ্যা করা ৫. ডিমেনশিয়ার জন্য যত্ন পরিকল্পনা প্রস্তুত করতে পারা
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 অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Portfolio)

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)১ : ডিমেনশিয়া কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি

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 কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি নেয়া” শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ১ ডিমেনশিয়া কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি নেয়া
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 কেয়ার গিভারের ভূমিকা এবং দায়িত্বগুলো চিহ্নিত করতে পারা ৬. টাস্ক শীট ১.২ : ডিমেনশিয়া যত্ন সম্পর্কিত নৈতিক সমস্যাগুলো চিহ্নিত করতে পারা ৭. টাস্ক শীট ১.৩ : ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে ইতিবাচক মনোভাবের ব্যাখ্যা করতে পারা ৮. টাস্ক শীট ১.৪ : ক্লায়েন্টের ইতিহাস ব্যাখ্যা করা ৯. টাস্ক শীট ১.৫ : ডিমেনশিয়ার জন্য যত্ন পরিকল্পনা প্রস্তুত করতে পারা

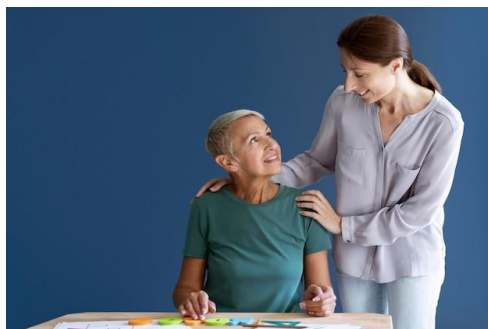
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: ডিমেনশিয়া কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি নেয়া

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

- ১.১ ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে ভূমিকা এবং দায়িত্ব
- ১.২ ডিমেনশিয়া যত্ন সম্পর্কিত নৈতিক সমস্যা
- ১.৩ ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে ইতিবাচক মনোভাব
- ১.৪ ক্লায়েন্টের ইতিহাস
- ১.৫ ডিমেনশিয়ার জন্য যত্ন পরিকল্পনা প্রস্তুত

১.১ ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে ভূমিকা এবং দায়িত্ব

ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসেবে আপনার ভূমিকা ও দায়িত্ব অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং চ্যালেঞ্জিং। সংক্ষেপে, ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভারের প্রধান দায়িত্বগুলো হলো:

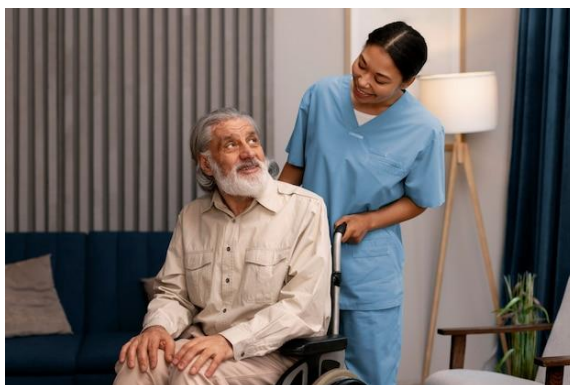


- ক. **শারীরিক যত্ন:** রোগীর স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ, নিয়মিত ওষুধ প্রদান, পুষ্টিকর খাদ্য নিশ্চিত করা।
- খ. **মানসিক ও আবেগিক সহায়তা:** রোগীকে শান্ত রাখা, তাদের আত্মবিশ্বাস বজায় রাখা, আবেগগত সহায়তা প্রদান করা।
- গ. **দৈনন্দিন কার্যাবলী:** রোগীর স্মৃতি বা গতি সমস্যা থাকলে তাদের শারীরিক কাজকর্মে সহায়তা করা (যেমন: খাওয়া, গোসল করা, পোশাক পরা)।
- ঘ. **পারিবারিক সহায়তা:** পরিবারের সঙ্গে যোগাযোগ বজায় রাখা, একে অপরের সহযোগিতায় কাজ করা।
- ঙ. **ধৈর্য এবং সহানুভূতি:** রোগীর প্রতি সহানুভূতি প্রদর্শন করা, তাদের অনুভূতির প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়া।
- চ. **নিজের মনের চাপ কমানো:** কেয়ারগিভারের জন্য বিশ্রাম এবং অবসর নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ, যাতে তারা শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে পারে।

এভাবে, ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসেবে আপনি রোগীর নিরাপত্তা, সুখ, এবং সুস্থতা নিশ্চিত করতে সহায়তা করেন।

১.২ ডিমেনশিয়া যন্ত্র সম্পর্কিত নৈতিক সমস্যা

ডিমেনশিয়া যন্ত্র সম্পর্কিত নৈতিক সমস্যাগুলি অত্যন্ত জটিল এবং অনেক সময় এসব সমস্যার মধ্যে কোনো স্পষ্ট সমাধান পাওয়া যায় না। এসব সমস্যা সাধারণত রোগীর অধিকার, সম্মান, এবং যন্ত্রের মান বজায় রাখার মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখার সাথে সম্পর্কিত। নিচে ডিমেনশিয়া যন্ত্রে কিছু সাধারণ নৈতিক সমস্যা আলোচনা করা হলো:



রোগীদের আত্মনির্ভরতা বনাম যন্ত্রের প্রয়োজন: ডিমেনশিয়া রোগীদের শারীরিক এবং মানসিকভাবে বেশি সহায়তা প্রয়োজন হয়, কিন্তু অনেক সময় তারা নিজেদের স্বাধীনতার প্রতি গুরুত্ব দেন। কেয়ারগিভারদের জন্য চ্যালেঞ্জ হলো, রোগীর স্বাধীনতা এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করার মধ্যে সঠিক ভারসাম্য বজায় রাখা। রোগী যদি সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম না হন, তবে কেয়ারগিভারদের দায়িত্ব হলো তাদের সবচেয়ে ভালো স্বার্থে সিদ্ধান্ত নেওয়া।

- ক. **রোগীর সম্মান এবং মর্যাদা:** ডিমেনশিয়া রোগীদের স্মৃতিশক্তি ক্ষীণ হয়ে গেলে তারা তাদের পরিচিত জনদেরও ভুলে যেতে পারে এবং কখনো কখনো অস্বাভাবিক আচরণ করতে পারে। তবে, তাদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল এবং মর্যাদাপূর্ণ আচরণ রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাদের অক্ষমতা বা অস্বাভাবিক আচরণের কারণে তাদের সম্মানহানি হওয়া উচিত নয়।
- খ. **গোপনীয়তা এবং তথ্য শেয়ারিং:** ডিমেনশিয়া রোগীর চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্য ও ব্যক্তিগত বিষয় গোপন রাখা উচিত, কিন্তু রোগী যদি তথ্য সঠিকভাবে মনে না রাখতে পারে, তবে কেয়ারগিভার বা চিকিৎসককে পরিবার বা অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হতে পারে। এই ক্ষেত্রে, রোগীর সম্মতি এবং গোপনীয়তার নীতি বজায় রাখা একটি বড় নৈতিক সমস্যা।
- গ. **আবেগিক এবং শারীরিক অপব্যবহার:** ডিমেনশিয়া রোগীরা অনেক সময় বিরক্তিকর বা আক্রমণাত্মক আচরণ করতে পারেন। তবে, তাদের প্রতি শারীরিক বা মানসিক অত্যাচার বা অপব্যবহার করা কখনোই নৈতিকভাবে গ্রহণযোগ্য নয়। কেয়ারগিভারের দায়িত্ব হলো রোগীর সঙ্গে সহানুভূতির সাথে আচরণ করা এবং চাপের মধ্যে থেকেও তাদের অধিকার রক্ষা করা।
- ঘ. **অবশ্যকতার বাইরে চিকিৎসা বা ব্যবস্থা গ্রহণ:** কিছু ক্ষেত্রে ডিমেনশিয়া রোগী অতিরিক্ত চিকিৎসা বা তাৎক্ষণিক সিদ্ধান্তে অপারেশন ইত্যাদি নিতে অক্ষম থাকতে পারেন। কিন্তু, কখনো কখনো

চিকিৎসক বা কেয়ারগিভারদের পক্ষ থেকে অতিরিক্ত বা অযথা চিকিৎসার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়, যা রোগীর প্রকৃত চাহিদার সঙ্গে মিল নাও খেতে পারে।

- ঙ. **আত্মহত্যা বা জীবনসংগ্রামের ইচ্ছা:** ডিমেনশিয়া রোগীদের মাঝে কিছু ক্ষেত্রে আত্মহত্যার চিন্তা বা জীবন থেকে অবসান নেওয়ার ইচ্ছা দেখা দিতে পারে। তাদের মনের অবস্থা এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা দুর্বল হয়ে যাওয়ার কারণে, এমন পরিস্থিতিতে তাদের ইচ্ছার প্রতি শ্রদ্ধা রেখে সহানুভূতির সঙ্গে সঠিক মনোভাব এবং পেশাদার সাহায্য নেওয়া উচিত।
- চ. **অপ্রাপ্তবয়স্ক বা মানসিকভাবে অক্ষম রোগীদের জন্য সিদ্ধান্ত গ্রহণ:** কিছু ক্ষেত্রে ডিমেনশিয়া রোগী সিদ্ধান্ত নিতে অক্ষম থাকেন এবং তাদের পক্ষে সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা হারিয়ে ফেলেন। এই অবস্থায়, তাদের পরিবার বা আইনগত প্রতিনিধি তাদের পক্ষে সিদ্ধান্ত নেন। তবে, এটি নিশ্চিত করা যে এসব সিদ্ধান্ত রোগীর স্বার্থে এবং তাদের সেরা মঙ্গলকে প্রাধান্য দিয়ে নেওয়া হচ্ছে, নৈতিকভাবে অপরিহার্য।
- ছ. ডিমেনশিয়া যত্নে নৈতিক সমস্যা সমাধান করার জন্য কেয়ারগিভারদের দায়িত্ব হলো রোগীর অধিকার এবং মর্যাদা রক্ষা করা, সতর্কভাবে এবং সহানুভূতির সাথে সিদ্ধান্ত নেওয়া, এবং নিয়মিত তাদের চিকিৎসক বা পেশাদারদের সঙ্গে যোগাযোগ রেখে চলা।

১.৩ ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে ইতিবাচক মনোভাব

ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসেবে ইতিবাচক মনোভাব রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি শুধুমাত্র রোগীর জন্যই নয়, কেয়ারগিভারের জন্যও উপকারী। ডিমেনশিয়া রোগীদের যত্ন নেওয়া চ্যালেঞ্জিং হতে পারে, তবে একজন কেয়ারগিভার যদি ইতিবাচক মনোভাব ধরে রাখেন, তাহলে তারা নিজেদের দায়িত্ব আরও ভালোভাবে পালন করতে পারেন এবং রোগীর মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সহায়তা করতে পারেন।



সহানুভূতি ও ধৈর্য: ইতিবাচক মনোভাবের একটি মূল উপাদান হল রোগীর প্রতি সহানুভূতি এবং ধৈর্য দেখানো। ডিমেনশিয়া রোগীরা অনেক সময় বিভ্রান্ত, অনিশ্চিত বা চিন্তা করতে অক্ষম হয়ে পড়েন, ফলে তাদের আচরণ বা কথাবার্তা হতাশাজনক হতে পারে। কেয়ারগিভারের ধৈর্য এবং সহানুভূতির সঙ্গে তাদের সামলানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

- ক. **রোগীর ক্ষমতাকে গুরুত্ব দেওয়া:** ডিমেনশিয়া রোগীরাও যে কিছু কাজ করতে সক্ষম, তা বুঝতে হবে এবং তাদের সক্ষমতা অনুসারে দায়িত্ব দেওয়া উচিত। ছোট ছোট কাজের মাধ্যমে তাদের আত্মবিশ্বাস তৈরি হতে

পারে। যেমন, রোগী যদি কিছুটা স্মৃতি ফিরে পায় বা ছোট কোন কাজ করতে পারে, সেক্ষেত্রে তাদের প্রচুর প্রশংসা করা উচিত।

- খ. **আশাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি:** ক্লান্তি এবং হতাশা চরম পর্যায়ে পৌঁছালে, আশাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি বজায় রাখা অনেক কঠিন হয়ে পড়তে পারে। তবে, ইতিবাচক মনোভাব কেয়ারগিভারের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের জন্যও উপকারী। রোগীকে সাহায্য করার জন্য প্রত্যেকটা ছোট অগ্রগতি বা উন্নতির দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত, যা রোগীর এবং কেয়ারগিভারের মধ্যে প্রেরণা সৃষ্টি করতে পারে।
- গ. **বিশ্বাস এবং আত্মবিশ্বাস:** ডিমেনশিয়া রোগী মাঝে মাঝে সিদ্ধান্ত নিতে অক্ষম হলেও, তাদের বিশ্বাস এবং আত্মবিশ্বাস রাখতে সাহায্য করা দরকার। কেয়ারগিভার হিসেবে রোগীকে প্রমাণ করতে হবে যে তারা গুরুত্ব পায় এবং তাদের চিন্তা, অনুভূতি এবং অবস্থা শ্রদ্ধেয়।
- ঘ. **নেতিবাচক পরিস্থিতি সামলানো:** ডিমেনশিয়া রোগী অনেক সময় মেজাজ খারাপ করতে পারেন বা ক্ষিপ্ত হয়ে উঠতে পারেন। এই পরিস্থিতিতে, কেয়ারগিভারের ইতিবাচক মনোভাব রাখতে হবে, যাতে রোগীর মনোভাব শান্ত করা যায় এবং পরিস্থিতি দ্রুত সামলে নেওয়া সম্ভব হয়। যেকোনো বিরক্তি বা উত্তেজনার মধ্যে শান্তি এবং নমনতা বজায় রাখা উচিত।
- ঙ. **পরিবার এবং সামাজিক সহায়তা:** ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভারদের জন্য একা সবকিছু সামলানো সম্ভব নয়, তাই পরিবার এবং বন্ধুদের সহায়তা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। ইতিবাচক মনোভাব থাকতে পারে যদি পরিবার এবং সহায়কেরা একে অপরকে সাহায্য ও সহায়তা করে। এটি কেয়ারগিভারদের মানসিক চাপ কমিয়ে দেয় এবং সঠিকভাবে যত্ন নেওয়ার জন্য উৎসাহিত করে।
- চ. **নিজের যত্ন নেওয়া:** ইতিবাচক মনোভাব বজায় রাখতে হলে কেয়ারগিভারকে নিজেকে সময় দিতে হবে। পর্যাপ্ত বিশ্রাম, শখের কাজ, সামাজিক সঙ্গ বা অন্যান্য এন্টিভিটি করে শারীরিক ও মানসিক অবসাদ কাটাতে হবে। নিজেকে যত্ন না নিলে, দীর্ঘমেয়াদে ইতিবাচক মনোভাব রাখা কঠিন হয়ে পড়বে।
- ছ. **যত্নের প্রতি প্রতিশ্রুতি:** ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভারদের জন্য তাদের ভূমিকার প্রতি একটি গভীর প্রতিশ্রুতি থাকা উচিত। যত্ন নেওয়ার সময়ে, যতই চ্যালেঞ্জ আসুক, তাদের দায়িত্ব পালন করা একটি ইতিবাচক মনোভাবের অন্যতম মূল উপাদান। রোগীর প্রতি দায়িত্বশীল মনোভাব কেয়ারগিভারকে প্রতিদিন আরও দায়িত্বশীল এবং পরিপূর্ণ হতে উৎসাহিত করে।

ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসেবে ইতিবাচক মনোভাব থাকা রোগী এবং কেয়ারগিভার উভয়ের জন্যই স্বাস্থ্যকর এবং ফলপ্রসূ। ধৈর্য, সহানুভূতি, আশাবাদী মনোভাব এবং নিজের যত্ন নেওয়া কেয়ারগিভারকে তার দায়িত্ব পালনে সক্ষম করে তোলে এবং রোগীকে একটি শান্তিপূর্ণ, নিরাপদ, এবং সম্মানজনক জীবনযাপন উপহার দিতে সহায়তা করে।

১.৪ ক্লায়েন্টের ইতিহাস

ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভিং এ ক্লায়েন্টের ইতিহাস (Client History) অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। এটি রোগীর সামগ্রিক শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক অবস্থার একটি বিস্তারিত পর্যালোচনা, যা তাদের যত্ন এবং চিকিৎসার পরিকল্পনা নির্ধারণ করতে সাহায্য করে। ক্লায়েন্টের ইতিহাস সংগ্রহ করা কেয়ারগিভার, চিকিৎসক এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের জন্য অমূল্য তথ্য সরবরাহ করে, যা রোগীর প্রতি সঠিক এবং উপযুক্ত যত্ন প্রদান করতে সহায়তা করে।



ক্লায়েন্টের ইতিহাসের প্রধান উপাদানগুলো:

ক. ব্যক্তিগত তথ্য

- **নাম:** রোগীর পূর্ণ নাম।
- **বয়স এবং জন্ম তারিখ:** রোগীর বয়স এবং জন্ম তারিখ জানা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ ডিমেনশিয়া বিভিন্ন বয়সে বিভিন্ন রকমভাবে প্রকাশ পায়।
- **লিঙ্গ এবং পারিবারিক অবস্থা:** রোগীর লিঙ্গ, বিবাহিত অবস্থা, এবং পরিবারের সদস্যদের তথ্য।
- **অর্থনৈতিক ও সামাজিক অবস্থা:** রোগীর আয়ের উৎস, সামাজিক অবস্থান, এবং সামাজিক সহায়তার পরিসীমা।

খ. স্বাস্থ্য ইতিহাস

- **পূর্ববর্তী স্বাস্থ্য সমস্যা:** রোগী আগে কোন শারীরিক বা মানসিক সমস্যা বা রোগে আক্রান্ত ছিলেন কিনা (যেমন: হৃদরোগ, স্ট্রোক, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি)।
- **ডিমেনশিয়ার লক্ষণ শুরু হওয়া সময়:** ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রংশের লক্ষণগুলো কবে থেকে শুরু হয়েছিল এবং কীভাবে তা প্রগতি লাভ করেছে।
- **বর্তমান চিকিৎসা:** রোগীর বর্তমান চিকিৎসা এবং চিকিৎসক দ্বারা নির্ধারিত ওষুধ, থেরাপি বা অন্য কোনো চিকিৎসা পদ্ধতির তথ্য।
- **ঔষধের ইতিহাস:** রোগী কী কী ওষুধ সেবন করছেন, তাদের কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা সাইড এফেক্ট আছে কিনা।

গ. পারিবারিক ইতিহাস

- **পরিবারের রোগ ইতিহাস:** পরিবারের সদস্যদের মধ্যে ডিমেনশিয়া বা অন্যান্য মানসিক রোগের ইতিহাস আছে কিনা। পরিবারের সদস্যদের চিকিৎসা ইতিহাস এবং তাঁদের শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্য।
- **পারিবারিক সাপোর্ট:** রোগীর পরিবারের সদস্যরা কতটুকু সহায়তা প্রদান করছেন এবং তারা কিভাবে রোগীকে সাহায্য করছেন।

ঘ. সামাজিক ইতিহাস

- **কর্মজীবন:** রোগীর পেশা, চাকরি, কর্মজীবনের ইতিহাস এবং অবসরকালীন কার্যক্রম।
- **প্রিয় শখ বা আগ্রহ:** রোগীর আগের শখ, পছন্দের কার্যকলাপ বা অবসর সময়ের গতি (যেমন: বই পড়া, গান শোনা, বাগান করা ইত্যাদি)।

- **সামাজিক সম্পর্ক:** রোগীর সামাজিক জীবন, বন্ধুবান্ধব বা আত্মীয়দের সঙ্গে সম্পর্ক, এবং পরিবার বা সমাজের মধ্যে তাদের অবদান।

ঙ. মানসিক এবং আচরণগত ইতিহাস

- **স্মৃতি এবং চিন্তার সমস্যা:** রোগীর স্মৃতি বা চিন্তায় কোনো সমস্যা অনুভব করছেন কিনা, যেমন: মনে রাখতে না পারা, ভুলে যাওয়া, সময় ও স্থান বিভ্রাট ইত্যাদি।
- **আচরণগত পরিবর্তন:** রোগীর আচরণে কোনো পরিবর্তন হয়েছে কিনা, যেমন: মেজাজের পরিবর্তন, উত্তেজনা বা হতাশা।
- **মনোভাব এবং মনের অবস্থা:** রোগীর মানসিক অবস্থা যেমন উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, আত্মবিশ্বাসের অভাব, এবং আত্মহত্যার চিন্তা ইত্যাদি।

চ. প্রতিক্রিয়া এবং চিকিৎসা প্রণালী

- **রোগীর প্রতিক্রিয়া:** রোগী তার শারীরিক এবং মানসিক অবস্থা নিয়ে কীভাবে প্রতিক্রিয়া দিচ্ছেন এবং চিকিৎসার প্রতি তার মনোভাব কেমন।
- **অতীত চিকিৎসা এবং সাফল্য:** অতীতে রোগী যে চিকিৎসা গ্রহণ করেছেন, তা কতটা কার্যকর ছিল, এবং বর্তমান চিকিৎসার সঙ্গে তার প্রতিক্রিয়া কেমন।

ছ. ফিজিক্যাল এবং নিউরোলজিক্যাল তথ্য

- **শারীরিক অবস্থা:** রোগীর শারীরিক স্বাস্থ্য, গতিশীলতা (হাঁটা, দাঁড়ানো, চলাফেরা ইত্যাদি) এবং যেকোনো শারীরিক প্রতিবন্ধকতা বা অসুবিধা।
- **নিউরোলজিক্যাল লক্ষণ:** ডিমেনশিয়ার সাথে সম্পর্কিত কোনো নিউরোলজিক্যাল লক্ষণ যেমন চিন্তা করার সমস্যা, সিদ্ধান্ত নেয়ার অক্ষমতা, এবং ভাষাগত সমস্যা।

জ. গতিক চিকিৎসা এবং সহায়তা

- **পূর্ববর্তী থেরাপি ও চিকিৎসা:** রোগী অতীতে কোন ধরনের থেরাপি গ্রহণ করেছেন (যেমন: কগনিটিভ থেরাপি, ফিজিক্যাল থেরাপি, ইত্যাদি) এবং সেই চিকিৎসার সাফল্য বা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া।
- **বয়স অনুযায়ী যত্নের পরিবর্তন:** রোগীর বয়স বাড়ার সাথে সাথে তার যত্নের প্রয়োজনীয়তা পরিবর্তিত হয়েছে কিনা, এবং এই পরিবর্তনের সাথে কেয়ারগিভারদের উপযোগী পদক্ষেপ কী।

১.৫ ডিমেনশিয়ার জন্য যত্ন পরিকল্পনা প্রস্তুত

ডিমেনশিয়া রোগীর জন্য যত্ন পরিকল্পনা (Care Plan) প্রস্তুত করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি রোগীর শারীরিক, মানসিক এবং আবেগিক প্রয়োজনের ভিত্তিতে উপযুক্ত যত্ন নিশ্চিত করে। ডিমেনশিয়া একটি নিরাময়যোগ্য রোগ না হলেও, সঠিক যত্ন পরিকল্পনা রোগীর জীবনযাত্রা উন্নত করতে এবং তাদের মানসিক ও শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়ক হতে পারে। নিচে ডিমেনশিয়া রোগীর জন্য একটি বিস্তারিত যত্ন পরিকল্পনা প্রস্তুতির প্রক্রিয়া দেওয়া হলো:



ডিমেনশিয়ার জন্য যত্ন পরিকল্পনা প্রস্তুত করার ধাপ:

- ক. **রোগীর অবস্থার মূল্যায়ন:** প্রথমে, রোগীর বর্তমান শারীরিক, মানসিক এবং আচরণগত অবস্থা বিশ্লেষণ করা প্রয়োজন। এর জন্য বিভিন্ন মূল্যায়ন টুলস (যেমন: কগনিটিভ স্কেল, নিউরোলজিক্যাল পরীক্ষা) ব্যবহার করা যেতে পারে।
- **শারীরিক অবস্থা:** রোগীর চলাফেরা, খাদ্য গ্রহণ, শয্যাশায়ী অবস্থা (যদি থাকে) ইত্যাদি।
 - **মানসিক অবস্থা:** স্মৃতিশক্তি, চিন্তা করার ক্ষমতা, মনোযোগ এবং ভাষাগত ক্ষমতা।
 - **আচরণগত অবস্থা:** উদ্বেগ, উত্তেজনা, মনোমালিন্য বা আক্রমণাত্মক আচরণ।
- খ. **রোগীর এবং পরিবারের সাথে আলোচনা:** যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করার আগে রোগী এবং তার পরিবারের সঙ্গে আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ। রোগীর ব্যক্তিগত পছন্দ, জীবনযাত্রার অভ্যাস এবং পরিবারের সহায়তার পরিসীমা জানা প্রয়োজন।
- **রোগীর ইচ্ছা:** রোগী কী ধরনের যত্ন চান বা কী ধরনের পরিবেশে থাকতে পছন্দ করেন?
 - **পারিবারিক সাপোর্ট:** পরিবারের সদস্যরা কীভাবে যত্ন প্রদান করতে পারেন এবং তাদের শারীরিক বা মানসিক সীমাবদ্ধতা কী?
 - **সামাজিক প্রয়োজনীয়তা:** রোগী সামাজিক যোগাযোগ বজায় রাখতে চান কিনা, তাদের বন্ধু-বান্ধবী বা আত্মীয়দের সাথে যোগাযোগ অব্যাহত রাখতে চাইছেন কিনা?
- গ. **যত্নের উদ্দেশ্য নির্ধারণ:** যত্ন পরিকল্পনার উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য নির্ধারণ করা প্রয়োজন। এটি সুনির্দিষ্ট, পরিমাপযোগ্য এবং বাস্তবসম্মত হওয়া উচিত।
- **শারীরিক সুস্থতা:** রোগীর শারীরিক অবস্থা স্থিতিশীল রাখা এবং সংক্রমণ বা শারীরিক সমস্যাগুলি প্রতিরোধ করা।
 - **মানসিক সুস্থতা:** রোগীর কগনিটিভ (বুদ্ধিমত্তা) কার্যক্রম উন্নত করা বা স্থিতিশীল রাখা।
 - **আবেগিক ও সামাজিক সহায়তা :** রোগীর মানসিক শান্তি ও সামাজিক সম্পর্ক বজায় রাখা।
 - **স্বাধীনতা বজায় রাখা:** রোগীকে যতটুকু সম্ভব তাদের দৈনন্দিন কাজকর্মে সহায়তা দেওয়া, যাতে তারা আত্মবিশ্বাসী ও স্বাধীন বোধ করেন।
- ঘ. **বিশেষ যত্নের প্রয়োজন নির্ধারণ:** ডিমেনশিয়া রোগীদের জন্য বিভিন্ন স্তরের সহায়তা প্রয়োজন হতে পারে। বিভিন্ন যত্নের ধরন নির্ধারণ করা উচিত, যেমন:
- **খাদ্য ও পুষ্টি:** রোগীর পুষ্টি চাহিদা পূরণ করার জন্য খাদ্য পরিকল্পনা তৈরি করা।
 - **চলাফেরা ও শারীরিক সহায়তা:** রোগী যদি শারীরিকভাবে দুর্বল হন, তবে হাঁটার জন্য সহায়তা এবং শারীরিক ব্যায়ামের পরিকল্পনা।

- **ষাটোর্ধ মনোযোগ:** বুদ্ধিবৃত্তিক কার্যকলাপ (যেমন: স্মৃতি চর্চা, পাজল খেলা) এবং ভাষাগত সহায়তা।
 - **অনিদ্রা ও ঘুম:** রোগী যদি ঘুমের সমস্যায় ভোগেন, তবে ঘুমের শৃঙ্খলা বজায় রাখার জন্য বিশেষ যত্ন।
- ঙ. **চিকিৎসা ও ঔষধের ব্যবস্থাপনা:** ডিমেনশিয়ার জন্য বিভিন্ন ঔষুধ (যেমন: অ্যাসেটাইলকলিন ইস্টেরেজ ইনহিবিটর) ব্যবহার করা হয় যা রোগীর অবস্থার উন্নতি করতে সাহায্য করতে পারে। এই চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা পর্যবেক্ষণ করতে হবে।
- **ঔষধের সঠিক ডোজ এবং সময়সূচী:** রোগীকে সময়মত এবং সঠিক ডোজে ঔষুধ প্রদান।
 - **পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া:** ঔষধের কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিলে তা নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা।
 - **বিকল্প চিকিৎসা:** যদি ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া মারাত্মক হয়, তবে পেশাদার চিকিৎসকের পরামর্শে বিকল্প চিকিৎসা পরিকল্পনা তৈরি করা।
- চ. **আচরণগত পরিকল্পনা:** ডিমেনশিয়া রোগীরা কখনো কখনো আচরণগত সমস্যায় ভুগতে পারেন, যেমন: উত্তেজনা, ভয়, বিভ্রান্তি, অথবা আক্রমণাত্মক আচরণ। এগুলি মোকাবিলা করার জন্য পরিকল্পনা তৈরি করা উচিত।
- **শান্ত পরিবেশ তৈরি করা:** রোগীকে উত্তেজনা বা বিভ্রান্তি থেকে দূরে রাখতে শান্তিপূর্ণ পরিবেশ তৈরি করা।
 - **আগ্রাসী আচরণ নিয়ন্ত্রণ:** যদি রোগী আক্রমণাত্মক আচরণ করে, তবে সহানুভূতির সঙ্গে পরিস্থিতি মোকাবিলা করা।
 - **যোগাযোগের পদ্ধতি:** রোগী যদি কথোপকথনে সমস্যা অনুভব করেন, তবে সহজ ভাষা এবং সোজা নির্দেশনা ব্যবহার করা।
- ছ. **সামাজিক এবং আবেগিক সহায়তা:** ডিমেনশিয়া রোগীরা একাকীত্ব বা সামাজিক বিচ্ছিন্নতার শিকার হতে পারেন। তাদের সামাজিক এবং আবেগিক অবস্থার উন্নতির জন্য কিছু পদক্ষেপ নেওয়া প্রয়োজন।
- **পারিবারিক ও বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগ:** রোগীর পরিবার বা বন্ধুদের সঙ্গে সামাজিকতা বাড়ানো।
 - **তাদের আগ্রহের কাজ:** রোগীর আগ্রহের কাজ বা শখ পুনরুদ্ধার করা (যেমন: গান শোনা, বাগান করা, পেইন্টিং ইত্যাদি)।
- জ. **মূল্যায়ণ এবং সমন্বয়:** যত্ন পরিকল্পনা নিয়মিত মূল্যায়ণ এবং সমন্বয়ের মাধ্যমে কার্যকর হতে পারে। রোগীর অবস্থা পরিবর্তিত হলে যত্ন পরিকল্পনাও পরিবর্তন করা উচিত।
- **প্রতিদিনের বা সাপ্তাহিক মূল্যায়ন:** যত্ন পরিকল্পনা অনুসারে প্রতিদিন বা সাপ্তাহিক ভিত্তিতে রোগীর অগ্রগতি মূল্যায়ন করা।
 - **পরিবর্তন ও পরিমার্জন:** রোগীর অবস্থার পরিবর্তনের সাথে সাথে যত্ন পরিকল্পনা আপডেট করা।

সেলফ চেক (Self Check) ১: ডিমেনশিয়া কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি নেয়া

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

১. ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে ভূমিকা এবং দায়িত্ব ব্যাখ্যা কর।

উত্তর:

২. ডিমেনশিয়া যত্ন সম্পর্কিত নৈতিক বিষয়াদি ব্যাখ্যা কর।

উত্তর:

৩. ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে কিভাবে ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তোলা যায়?

উত্তর:

৪. ডিমেনশিয়ার জন্য যত্ন পরিকল্পনা কি?

উত্তর:

৫. সম্ভাব্য পড়ে যাওয়ার ঝুঁকিগুলো কি কি ?

উত্তর:

৬. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য ডেইলি কেয়ার চেকলিস্ট ?

উত্তর:

৭. পরিচর্যা পরিকল্পনা তৈরি করার আগের ৫টি বিবেচ্য বিষয়সমূহ ?

উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key)১: ডিমেনশিয়া কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি নেয়া

১. ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে ভূমিকা এবং দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন।

উত্তর: ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির পরিচর্যার কাজটি সম্মানজনক ও একটি মানবিক কাজ। ডিমেনশিয়া মস্তিষ্কের ক্ষয়জনিত সমস্যা হওয়ার কারণে আক্রান্ত ব্যক্তিদের পক্ষে কোন কিছু মনে রাখা, পরিষ্কারভাবে চিন্তা করা, অন্যদের সাথে যোগাযোগ করা এবং নিজের যত্ন নেয়া কঠিন করে তোলে। এছাড়াও, ডিমেনশিয়া মেজাজের পরিবর্তন ঘটাতে পারে এবং এমনকি একজন ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব এবং আচরণও পরিবর্তিত হতে পারে।

২. ডিমেনশিয়া যত্ন সম্পর্কিত নৈতিক বিষয়াদি ব্যাখ্যা করুন।

উত্তর: একজন ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভারকে প্রতিদিন কঠিন নৈতিক সিদ্ধান্তের সম্মুখীন হন। গোপনীয়তা, অপব্যবহারের সম্ভাবনা এবং ওষুধ ও পদ্ধতির সুবিধা এবং ঝুঁকি সম্পর্কিত বিষয়গুলো বিবেচনা করার সময় কেয়ারগিভারদের একাধিক সেবাগ্রহীতার চাহিদার ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে। যদি রোগীরা আর তাদের নিজস্ব ইচ্ছা প্রকাশ করতে সক্ষম না হয়, মনোনীত সিদ্ধান্ত গ্রহণকারীদের অবশ্যই পদক্ষেপ নিতে হবে এবং প্রয়োজনে কঠিন সিদ্ধান্ত নিতে হবে। সিদ্ধান্ত গ্রহণকারীদের অবশ্যই তাদের নিজস্ব চাহিদা এবং আকাঙ্ক্ষাকে একপাশে রেখে দিতে হবে এবং তারা যা বিশ্বাস করে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি সক্ষম হলে তা করতে হবে।

৩. ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে কিভাবে ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তোলা যায়?

উত্তর: একজন কেয়ারগিভারের মনোভাব ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে প্রভাবিত করতে পারে। কেয়ারগিভাররা আচরণে “বস্তুনিষ্ঠ মনোভাব” প্রকাশ করার মাধ্যমে যে সকল ব্যক্তির স্নায়বিক প্রতিবন্ধকতা রয়েছে, তাদের নেতিবাচক মানসিক প্রতিক্রিয়া রোধ করতে পারে। বস্তুনিষ্ঠ মনোভাব রোগের অগ্রগতির সাথে সাথে কেয়ারগিভার এবং আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে সম্পর্ক ঘনিষ্ঠ করতে সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

৪. ডিমেনশিয়ার জন্য যত্ন পরিকল্পনা কি?

উত্তর: ডিমেনশিয়া যত্নের জন্য পরিকল্পনা করা কঠিন লাগতে পারে। সময়ের সাথে সাথে, ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলো আরও খারাপ হয় এবং চ্যালেঞ্জিং আচরণগুলো প্রায়শই বৃদ্ধি পায়। সেবাগ্রহীতার প্রয়োজনীয় যত্নের মাত্রা তাদের রোগের অগ্রগতির সাথে সাথে পরিবর্তিত হবে। যদিও আপনি আপনার পিতামাতার রোগ নির্ণয় পরিবর্তন করতে পারবেন না। তবে আপনি আগাম পরিকল্পনা করে তাদের যতটা সম্ভব সুস্থ এবং নিরাপদ রাখার জন্য পদক্ষেপ নিতে পারেন।

৫. সম্ভাব্য পড়ে যাওয়ার ঝুঁকিগুলো কি কি?

উত্তর: সম্ভাব্য পড়ে যাওয়ার ঝুঁকিগুলো মধ্যে সুতা, দড়ি, ফিতা, কার্পেট এবং বৈদ্যুতিক তার এর মতো দ্রব্যাদি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি পড়ে গেলে এবং সাহায্যের জন্য কল করতে অক্ষম হলে একটি মেডিকেল সতর্কতা ডিভাইস কেনা যেতে পারে।

৬. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য ডেইলি কেয়ার চেকলিস্ট কি?

উত্তর: ঠিক যেমন নিজের যত্ন নেওয়া এবং একটি পরিকল্পনা করা গুরুত্বপূর্ণ, তেমনি একজন ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির যত্ন নেওয়ার সময় একটি নির্দিষ্ট দৈনিক যত্ন পরিকল্পনা থাকা অবিশ্বাস্যভাবে সহায়ক হতে পারে। যখন দিনটি পরিকল্পনা করা হয়, তখন আপনি কী করবেন তা খুঁজে বের করার জন্য আপনাকে বেশি সময় ব্যয় করতে

হবে না এবং আপনি একে অপরের জন্য যে কাজগুলোর পরিকল্পনা করেছেন সেগুলোতে আরও ফোকাস করতে হবে। এটি আরও সহজে করা যেতে পারে যদি আপনার একটি দ্বিতীয় পরিকল্পনা থাকে, একটি প্ল্যান বি, ঠিক সেই ক্ষেত্রে যদি মূল পরিকল্পনার সাথে কোনো সমস্যা থাকে।

৭. পরিচর্যা পরিকল্পনা তৈরি করার আগের ৫টি বিবেচ্য বিষয়সমূহ কি কি?

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করার আগে, নিম্নলিখিতগুলো বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণঃ

- সক্ষমতা, আগ্রহ, পছন্দ এবং অপছন্দ
- তাদের পুরানো রুটিন এবং এমনকি স্ব-যত্নের কাজ
- খাওয়া, ড্রেসিং এবং গোসলের মতো ব্যক্তিগত যত্নের কাজের জন্য যথেষ্ট সময়
- জেগে ওঠা এবং বিছানায় যাওয়ার জন্য স্বাভাবিক, সামঞ্জস্যপূর্ণ সময় (এটি বিশেষ করে গুরুত্বপূর্ণ এবং সহায়ক কারণ ডিমেনশিয়া রোগীরা প্রায়ই ঘুমের সমস্যা অনুভব করে)
- দিনের সময় যেখানে তারা সবচেয়ে ভালো কাজ করে

টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.১: ডিমেনশিয়া কেয়ার গিভারের ভূমিকা এবং দায়িত্বগুলো চিহ্নিত করা

উদ্দেশ্যঃ ডিমেনশিয়া রোগীরা সাধারণত স্মৃতি, চিন্তা, এবং আচরণের সমস্যা সম্মুখীন হন। এই রোগীদের জন্য বিশেষ যত্ন এবং সহায়তার প্রয়োজন হয়। ডিমেনশিয়া কেয়ার গিভারের ভূমিকা রোগীর মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতি এবং তাদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রা সহায়ক করার জন্য অপরিহার্য। এই এসেসমেন্টে আপনাকে নিম্নলিখিত বিষয়ে কাজ করতে হবে:

কাজের ধাপগুলো:

১. ডিমেনশিয়া কেয়ার গিভারের ভূমিকা চিহ্নিত করুন

- ডিমেনশিয়া কেয়ার গিভারের ভূমিকা কী?
- কেয়ার গিভারের কার্যক্রম বা দায়িত্ব কী কী?
- কেয়ার গিভাররা রোগীর কীভাবে সহায়তা করার উপায়
- তাদের শারীরিক এবং মানসিক সহায়তার ভূমিকা কী?

২. কেয়ার গিভারের দায়িত্বের তালিকা তৈরি করুন:

- রোগীর দৈনন্দিন যত্ন ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করা
- আচরণ এবং মানসিক অবস্থা পরিচালনা
- রোগীর সঠিক খাবার ও ওষুধ ব্যবস্থাপনা
- পরিবার এবং অন্যান্য সহায়কদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখা
- রোগীর শারীরিক স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ
- সামাজিক সংযোগ এবং আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধির জন্য উদ্যোগ নেয়া
- কেয়ার গিভারের স্বাস্থ্যের খেয়াল রাখা

৩. ভূমিকা এবং দায়িত্বগুলোর মধ্যে সম্পর্ক চিহ্নিত করুন:

- কেয়ার গিভারের শারীরিক এবং মানসিক দায়িত্বের মধ্যে সম্পর্ক কী?
- পরিবারের সদস্যদের সহায়তা দেওয়ার ভূমিকা কিভাবে কেয়ার গিভারের দায়িত্বকে সম্পূর্ণ করে?

টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.২ : ডিমেনশিয়া যন্ত্র সম্পর্কিত নৈতিক সমস্যাগুলো চিহ্নিত করা

উদ্দেশ্যঃ এই অ্যাসাইনমেন্টের উদ্দেশ্য হল ডিমেনশিয়া রোগীর যন্ত্র দেওয়ার সময় সৃষ্ট নৈতিক সমস্যাগুলি চিহ্নিত করা এবং সেগুলোর উপযুক্ত সমাধান বা ব্যাখ্যা প্রদান করা। ডিমেনশিয়া রোগীরা অনেক সময় স্মৃতি, চিন্তা এবং আচরণগত পরিবর্তনগুলোর কারণে কিছু জটিল পরিস্থিতির সৃষ্টি করতে পারেন, যেগুলি কেয়ার গিভার বা স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের নৈতিক সিদ্ধান্ত গ্রহণে বাধা দিতে পারে। এই অ্যাসাইনমেন্টে আপনাকে সেসব সমস্যাগুলি চিহ্নিত করতে হবে এবং সেগুলোর সাথে সম্পর্কিত নৈতিক দৃষ্টিকোণ বিশ্লেষণ করতে হবে।

কাজের ধাপগুলো:

১. ডিমেনশিয়া যন্ত্রের নৈতিক সমস্যাগুলি চিহ্নিত করুন:

- রোগীকে গোপনীয়তা এবং সম্মান প্রদান করার ক্ষেত্রে কী কী চ্যালেঞ্জ সৃষ্টি হয়?
- রোগীকে মিথ্যা বলার বা বিভ্রান্তিকর তথ্য দেওয়ার নৈতিক সমস্যা কীভাবে মোকাবেলা করা যায়?
- রোগীর স্বাধীনতা এবং নিরাপত্তা সংক্রান্ত নৈতিক দ্বন্দ্ব কীভাবে সমাধান করা সম্ভব?
- আক্রমণাত্মক বা উদ্ভিন্ন আচরণের ক্ষেত্রে কেয়ার গিভারের কী দায়িত্ব থাকে?
- কেয়ার গিভারদের জন্য কতটা সিদ্ধান্তগ্রহণের ক্ষমতা থাকা উচিত, বিশেষ করে যখন রোগী নিজের চিকিৎসা বা যন্ত্র বিষয়ে সচেতন নয়?

২. নৈতিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রক্রিয়া বর্ণনা করুন:

- যখন রোগী তাদের সিদ্ধান্ত নিতে অক্ষম থাকে, তখন কেয়ার গিভারদের কীভাবে নৈতিকভাবে সিদ্ধান্ত নিতে হবে?
- পরিবার এবং চিকিৎসকদের মধ্যে সমন্বয়ের মাধ্যমে নৈতিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার ভূমিকা ব্যাখ্যা করুন।
- যদি রোগী তাদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সিদ্ধান্তে ভুল বা বিভ্রান্তি সৃষ্টি করেন, তবে কেয়ার গিভাররা কীভাবে তা সঠিকভাবে পরিচালনা করবেন?

৩. নৈতিক সমস্যাগুলোর সমাধান ও প্রভাব:

- নৈতিক সমস্যাগুলোর সমাধান করার জন্য কেয়ার গিভারদের কী ধরনের প্রশিক্ষণ বা সহায়তা প্রয়োজন?
- রোগী এবং তার পরিবারের ওপর নৈতিক সিদ্ধান্তগুলোর কী প্রভাব পড়তে পারে?

টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.৩ : ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে ইতিবাচক মনোভাবের ব্যাখ্যা কর

উদ্দেশ্যঃ এই অ্যাসাইনমেন্টের উদ্দেশ্য হল ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসেবে ইতিবাচক মনোভাবের গুরুত্ব এবং তার প্রভাব সম্পর্কে বিশ্লেষণ করা। ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভিং একটি চ্যালেঞ্জিং কাজ হতে পারে, তাই ইতিবাচক মনোভাব কেয়ার গিভারদের দক্ষতা, রোগীর যত্ন, এবং পরিবারের সমর্থন নিশ্চিত করতে সহায়তা করে। এই অ্যাসাইনমেন্টে আপনাকে ইতিবাচক মনোভাবের ব্যাখ্যা দিতে হবে এবং কিভাবে এটি ডিমেনশিয়া রোগী এবং তাদের পরিবারের জন্য সহায়ক হতে পারে, তা বিশ্লেষণ করতে হবে।

কাজের ধাপগুলো:

১. ইতিবাচক মনোভাবের সংজ্ঞা প্রদান করুন:

- "ইতিবাচক মনোভাব" বলতে কী বোঝানো হয়?
- কেয়ারগিভার হিসেবে একটি ইতিবাচক মনোভাবের প্রধান বৈশিষ্ট্য কী কী?

২. ডিমেনশিয়া কেয়ার গিভার হিসেবে ইতিবাচক মনোভাবের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন:

- ইতিবাচক মনোভাব রোগীর যত্নে কীভাবে সাহায্য করে?
- রোগীকে মানসিক সমর্থন প্রদান এবং তাদের আচরণ ব্যবস্থাপনায় ইতিবাচক মনোভাবের ভূমিকা কী?
- কিভাবে ইতিবাচক মনোভাব রোগী এবং পরিবারের মধ্যে বিশ্বাস ও সম্পর্কের উন্নতি ঘটাতে সাহায্য করে?

৩. ইতিবাচক মনোভাবের সুবিধা:

- রোগীর উদ্বেগ, হতাশা বা আক্রমণাত্মক আচরণ কমাতে ইতিবাচক মনোভাব কিভাবে সাহায্য করে?
- কেয়ার গিভারের জন্য ইতিবাচক মনোভাবের উপকারিতা কী?
- কিভাবে ইতিবাচক মনোভাব কেয়ার গিভারের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়তা করে?

৪. ইতিবাচক মনোভাবের চ্যালেঞ্জ এবং কিভাবে তা কাটিয়ে ওঠা যায়:

- কিছু সময় কেয়ার গিভারদের জন্য ইতিবাচক মনোভাব বজায় রাখা কঠিন হতে পারে, বিশেষত যখন তারা চাপ বা ক্লান্তির মধ্যে থাকেন। এই পরিস্থিতিতে কেয়ার গিভারের কী ধরনের কৌশল গ্রহণ করা উচিত?

টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.৪ : ক্লায়েন্টের ইতিহাস ব্যাখ্যা করা

উদ্দেশ্যঃ এই অ্যাসাইনমেন্টের উদ্দেশ্য হল ক্লায়েন্টের ইতিহাস সম্পর্কে সঠিক ধারণা লাভ করা এবং সেটি কিভাবে তাদের যত্নের জন্য গুরুত্বপূর্ণ তা ব্যাখ্যা করা। একজন কেয়ার গিভার হিসেবে, ক্লায়েন্টের পূর্ণ ইতিহাস জানা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি রোগীটির শারীরিক, মানসিক, সামাজিক এবং পারিবারিক অবস্থার প্রতি সঠিক দৃষ্টিকোণ প্রদান করে এবং তাদের যত্নের প্রক্রিয়াকে আরও উন্নত ও উপযুক্ত করে তোলে।

কাজের ধাপগুলো:

১. ক্লায়েন্টের ইতিহাসের বিভিন্ন উপাদান চিহ্নিত করুন:

- **শারীরিক ইতিহাস:** ক্লায়েন্টের পূর্ববর্তী এবং বর্তমান শারীরিক অবস্থা, রোগের ইতিহাস এবং চিকিৎসা সম্পর্কিত তথ্য।
- **মানসিক স্বাস্থ্য ইতিহাস:** ক্লায়েন্টের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য, যেমন কোনো মানসিক অসুস্থতা, চিকিৎসা বা থেরাপি।
- **পারিবারিক ইতিহাস:** ক্লায়েন্টের পরিবারে কোনো ঐতিহাসিক রোগের প্রবণতা, পরিবারের সদস্যদের সম্পর্ক এবং সমর্থন ব্যবস্থা।
- **সামাজিক ইতিহাস:** ক্লায়েন্টের সামাজিক পরিবেশ, সঙ্গী, বন্ধুবান্ধব, সামাজিক কার্যকলাপ এবং তার জীবনযাত্রা।
- **অর্থনৈতিক ইতিহাস:** ক্লায়েন্টের আর্থিক অবস্থা এবং স্বাস্থ্যসেবা খরচের জন্য প্রাপ্যতা।
- **সাংস্কৃতিক ইতিহাস:** ক্লায়েন্টের সাংস্কৃতিক পরিচয় এবং এটি তার চিকিৎসার প্রতি কীভাবে প্রভাব ফেলতে পারে।

২. ক্লায়েন্টের ইতিহাস কিভাবে যত্ন পরিকল্পনাতে সাহায্য করে:

- ক্লায়েন্টের ইতিহাসের বিভিন্ন অংশের গুরুত্ব আলোচনা করুন।
- কিভাবে এই ইতিহাসের তথ্য ব্যবহার করে কেয়ারগিভাররা রোগীটির জন্য যথাযথ যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করতে পারেন?
- বিভিন্ন ইতিহাসের উপাদান কিভাবে একে অপরের সঙ্গে সম্পর্কিত হতে পারে এবং কীভাবে তা ক্লায়েন্টের বর্তমান পরিস্থিতি এবং ভবিষ্যত পরিকল্পনায় সাহায্য করতে পারে?

৩. ক্লায়েন্টের ইতিহাসের সাথে সম্পর্কিত চ্যালেঞ্জসমূহ:

- ক্লায়েন্টের ইতিহাস সংগ্রহ করার সময় কী কী চ্যালেঞ্জ হতে পারে?
- ক্লায়েন্টের ইতিহাসে ভুল বা অসম্পূর্ণ তথ্যের প্রভাব কী হতে পারে?
- কীভাবে এই চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবেলা করা যায়?

টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.৫ ডিমেনশিয়ার জন্য যত্ন পরিকল্পনা প্রস্তুত করা :

উদ্দেশ্যঃ এই অ্যাসাইনমেন্টের উদ্দেশ্য হল ডিমেনশিয়া রোগীর জন্য একটি উপযুক্ত এবং ব্যক্তিগতকৃত যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করা। ডিমেনশিয়া একটি দীর্ঘস্থায়ী অবস্থার নাম, যার ফলে রোগীর শারীরিক এবং মানসিক অবস্থায় ধীরে ধীরে পরিবর্তন ঘটে। এই রোগীটির জন্য একটি যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যাতে তাদের প্রয়োজনীয় যত্নের সঠিক ব্যবস্থা নিশ্চিত করা যায়।

কাজের ধাপগুলো:

১. যত্ন পরিকল্পনার মূল উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন:

- ডিমেনশিয়া রোগীর জন্য যত্ন পরিকল্পনা প্রস্তুতির প্রধান লক্ষ্য কী?
- একটি সফল যত্ন পরিকল্পনার উপাদান কী কী হতে পারে?

২. যত্ন পরিকল্পনার বিভিন্ন দিক চিহ্নিত করুন:

- **শারীরিক যত্ন:** রোগীর শারীরিক অবস্থার উন্নতি এবং মনিটরিং, যেমন: খাবার গ্রহণ, হাইড্রেশন, ওষুধ ব্যবস্থাপনা, এবং শারীরিক কার্যকলাপ।
- **মানসিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য যত্ন:** রোগীর মানসিক স্বাস্থ্য, যেমন উদ্বেগ, হতাশা, এবং আতঙ্কের জন্য সহায়তা, এবং শিকল ও আক্রমণাত্মক আচরণ পরিচালনা।
- **আচরণগত এবং সামাজিক যত্ন:** রোগীর সামাজিক সংযোগ এবং সম্পর্ক বজায় রাখা, একাকীত্ব দূর করা, এবং সামাজিক কার্যকলাপের মধ্যে তাদের অন্তর্ভুক্ত করা।
- **পরিবার এবং সহায়কদের সহায়তা:** পরিবারের সদস্যদের সহায়তা এবং পরামর্শ, সহায়কদের জন্য প্রশিক্ষণ এবং মনোযোগ প্রদান করা।
- **নিরাপত্তা পরিকল্পনা:** রোগীর নিরাপত্তা বজায় রাখার জন্য সঠিক ব্যবস্থা, যেমন: পরিবেশের সুরক্ষা, ভুলভাবে চলে যাওয়ার ঝুঁকি কমানো, এবং অতিরিক্ত চ্যালেঞ্জের মোকাবিলা।

৩. যত্ন পরিকল্পনা বাস্তবায়ন এবং পর্যবেক্ষণ:

- পরিকল্পনাটি কীভাবে বাস্তবায়ন করা হবে এবং এর কার্যকারিতা পর্যালোচনা করা হবে?
- পরিবারের সদস্যরা কীভাবে যত্ন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণ করতে পারে এবং তারা কি ধরনের সহায়তা পাবেন?

৪. যত্ন পরিকল্পনার পুনঃমূল্যায়ন এবং সমন্বয়:

- যত্ন পরিকল্পনার নিয়মিত পর্যালোচনা এবং যে কোনো পরিবর্তন প্রয়োগের জন্য একটি পদ্ধতি স্থাপন করুন।
- কিভাবে ক্লায়েন্টের শারীরিক বা মানসিক অবস্থার পরিবর্তনের সাথে পরিকল্পনাটি সামঞ্জস্যপূর্ণ রাখা হবে?

শিখনফল (Learning Outcome) ২: ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণ গড়ে তুলতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	<ol style="list-style-type: none"> ১. ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণগুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে ২. ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণ অনুশীলন করা হয়েছে ৩. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে সম্পর্ক তৈরি করা হয়েছে ৪. প্রতিফলিত শ্রবণ অনুশীলন করা হয়েছে ৫. খোলা প্রশ্নোত্তর (open ended) অনুশীলন করা 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. ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণ ২. ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণ অনুশীলন ৩. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে সম্পর্ক ৪. প্রতিফলিত শ্রবণ অনুশীলন ৫. খোলা প্রশ্নোত্তর (open ended) অনুশীলন ৬. প্রতিরোধ দক্ষতার (resistance skill) সাথে গ্রহণযোগ্য ভূমিকা অনুশীলন
জব/ টাস্ক /এক্টিভিটি	<ol style="list-style-type: none"> ১. ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণগুলো ব্যাখ্যা কর ২. ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণ অনুশীলন কর ৩. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে সম্পর্ক তৈরি কর ৪. গুরুত্ব সহকারে শ্রবণ অনুশীলন কর ৫. ওপেন এন্ডেড প্রশ্নোত্তর অনুশীলন কর ৬. প্রতিরোধ দক্ষতার সাথে গ্রহণযোগ্য ভূমিকা অনুশীলন কর
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. পোর্টফলিও (Portfolio)
---------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities) ২ : ডিমেনশিয়া বান্ধব আচরণ গড়ে তোলা

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 বান্ধব আচরণ গড়ে তোলা” শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ২ : ডিমেনশিয়া বান্ধব আচরণ গড়ে তোলা
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 টাস্ক শীট ২.১ : ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণগুলো ব্যাখ্যা করা টাস্ক শীট ২.২ : ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণ অনুশীলন করা টাস্ক শীট ২.৩ : ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে সম্পর্ক তৈরি করা টাস্ক শীট ২.৪ : গুরুত্ব সহকারে শ্রবণ অনুশীলন করা টাস্ক শীট ২.৫ : ওপেন এন্ডেড প্রশ্নোত্তর অনুশীলন করা টাস্ক শীট ২.৬ : প্রতিরোধ দক্ষতার সাথে গ্রহণযোগ্য ভূমিকা অনুশীলন করা

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২: ডিমেনশিয়া বান্ধব আচরণ গড়ে তোলা

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

- ২.১ ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণ
- ২.২ ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণ অনুশীলন
- ২.৩ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে সম্পর্ক
- ২.৪ প্রতিফলিত শ্রবণ অনুশীলন
- ২.৫ খোলা প্রশ্নোত্তর (open ended) অনুশীলন
- ২.৬ প্রতিরোধ দক্ষতার (resistance skill) সাথে গ্রহণযোগ্য ভূমিকা অনুশীলন

২.১ ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণ

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে সহানুভূতিপূর্ণ এবং কার্যকরীভাবে সম্পর্ক তৈরি করতে ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এর মাধ্যমে তাদের জীবনে শান্তি এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করা যায়।



ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণের মূল উদ্দেশ্য হলো রোগীকে তাদের স্মৃতি বা চিন্তা-ভাবনায় সৃষ্ট যে কোনো বিভ্রান্তি বা অস্বস্তি কমাতে সহায়তা করা, যাতে তারা আত্মবিশ্বাসী এবং নিরাপদ অনুভব করে। এতে কেয়ারগিভারদের প্রতি আস্থাও বাড়ে, এবং তারা নিজেদের জীবনের কিছু অংশে স্বাবলম্বী থাকতে পারেন। ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণে অন্তর্ভুক্ত থাকে:

- ক. **সহানুভূতি:** রোগীর মানসিক অবস্থার প্রতি শ্রদ্ধাশীল মনোভাব এবং তাদের অনুভূতি বুঝে সাড়া দেওয়া।
- খ. **ধৈর্যশীলতা:** রোগীর ভুল অথবা বিভ্রান্তির জন্য তাড়াহুড়া বা রেগে না গিয়ে ধৈর্য ধরে তাদের সাথে কথা বলা।
- গ. **ইচ্ছিত দিয়ে সাহায্য করা:** কখনও কখনও রোগী সরাসরি প্রশ্নের উত্তর দিতে না পারলে তাদেরকে ইচ্ছিত দিয়ে সাহায্য করা যায়।
- ঘ. **সহজ ভাষা ব্যবহার:** রোগীর বুঝতে সহজ ভাষা ব্যবহার করা এবং কথা বলা।
- ঙ. **বিনয় ও শান্ত আচরণ:** তাদের প্রতি শালীনতা এবং শান্তভাবে আচরণ করা, যাতে রোগী নির্ভয়ে কথা বলতে পারে।

২.২ ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণ অনুশীলন

ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণ অনুশীলন করতে হলে কিছু কার্যকরী কৌশল শিখতে হবে, যেগুলি কেয়ারগিভার হিসেবে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত রোগীদের সাথে সঠিকভাবে যোগাযোগ স্থাপন করতে সাহায্য করবে।



- ক. **রোগীর জন্য সহায়ক পরিবেশ তৈরি করা:** রোগীর আশপাশে এমন পরিবেশ তৈরি করুন যাতে তারা আরামদায়ক অনুভব করে। বাসার যেকোনো ভীতি বা বিশৃঙ্খলা তাদের মানসিক চাপ সৃষ্টি করতে পারে।
- খ. **ধৈর্য ধরে প্রশ্ন করা:** রোগীর প্রতি সবসময় ধৈর্যশীল থাকতে হবে, বিশেষত যখন তারা কোন প্রশ্নের উত্তর দিতে বা কোনো কাজ করতে সময় নিচ্ছে।
- গ. **স্পষ্ট নির্দেশনা প্রদান:** রোগী যদি বিভ্রান্ত হয়ে যায়, তাদের স্পষ্ট এবং সহজ নির্দেশনা দিতে হবে। যেমন, “এই দরজা দিয়ে যান”, বা “আপনি ঠিক আছেন, কিছু মনে করবেন না”।
- ঘ. **তাদের অনুভূতির প্রতি শ্রদ্ধা:** রোগী যদি অস্বস্তি অনুভব করে বা কোনো ঘটনা মনে রাখতে পারে না, তাদের অনুভূতির প্রতি সম্মান প্রদর্শন করুন। এমনকি যদি তারা আপনার কাছে কিছু ভুল বলেও, তাদের বলার ধরন বা অনুভূতিকে কখনো নাকচ করবেন না।

২.৩ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে সম্পর্ক

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে সুসম্পর্ক গড়ে তোলা সহজ নয়, তবে এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাদের সাথে সুসম্পর্ক তৈরির কিছু কৌশল নিম্নরূপ:



- ক. **সাজগোজ ও শরীরী ভাষা:** শরীরী ভাষা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। রুক্ষ বা তাড়াহুড়া করতে গিয়ে তাদের প্রতি আক্রমণাত্মক বা অসংবেদনশীল শরীরী ভাষা ব্যবহার না করা উচিত। সোজা দাঁড়িয়ে হাসি মুখে কথা বলুন, সোজা চোখে চোখ রেখে কথা বলুন।
- খ. **নির্ভরযোগ্যতা ও সহায়তা :** রোগীকে তাদের নির্ভরযোগ্য হিসেবে অনুভব করতে সহায়তা করা এবং সব সময় তাদের পাশে থাকার অনুভূতি দেয়া।

- গ. **একটু সময় দেওয়া:** তাদের সাথে সময় কাটান, তাদের শুনুন এবং তাদের সম্পর্কে খোলামেলা প্রশ্ন করুন, যাতে তারা অনুভব করে যে তারা গুরুত্বপূর্ণ এবং তাদের কথা শোনা হচ্ছে।
- ঘ. **স্মৃতি উদযাপন:** রোগীর অতীতের সুখকর স্মৃতির কথা মনে করিয়ে দেয়া, এবং সেই স্মৃতি তাদের সাথে আলোচনা করা। এটি তাদের আত্মবিশ্বাস এবং আনন্দ বোধ বাড়াতে সাহায্য করে।

২.৪ প্রতিফলিত শ্রবণ অনুশীলন

প্রতিফলিত শ্রবণ বা Reflective Listening হলো এমন একটি কৌশল যেখানে কেয়ারগিভার রোগীর কথাগুলোর প্রতি গভীর মনোযোগ দিয়ে তাদের অনুভূতির প্রতি সমবেদনা জানায়।

এটি কীভাবে কাজ করে:

- ক. **শ্রবণের জন্য মনোযোগ দেওয়া:** রোগী যখন কিছু বলছে, তখন পুরো মনোযোগ দিয়ে তাদের কথা শুনুন এবং তাদের কথার মধ্যে কি চাওয়া বা অনুভূতি প্রকাশিত হচ্ছে তা বোঝার চেষ্টা করুন।
- খ. **প্রতিক্রিয়া প্রদান:** তাদের কথার প্রতিক্রিয়া জানান, যেমন “আপনি বলছেন, আপনি খুব ক্লান্ত অনুভব করছেন, তাই না?” এটি রোগীকে জানান দেয় যে আপনি তাদের অনুভূতি বুঝতে পারছেন।
- গ. **ইনফরমাল ভাষায় প্রতিফলন:** কোন কঠিন বা জটিল ভাষার পরিবর্তে সাধারণ এবং সহজ ভাষায় তাদের অনুভূতির প্রতিফলন করুন।

অনুশীলন:

- ক. রোগী যদি বলে, “আমি কোথায় যাচ্ছি, আমি কী করতে যাচ্ছি?” তখন আপনি প্রতিফলিত শ্রবণের মাধ্যমে বলতে পারেন: “আপনি মনে করছেন যে, কিছু ভুল হয়েছে, এবং আপনি জানছেন না কোথায় যাচ্ছেন?”
- খ. যদি রোগী চিন্তা করে বলুন “আমি কি ঠিক করলাম?”, তখন তাদের সমর্থন জানিয়ে বলুন, “আপনি যা করছেন তা সঠিক। আপনি নিশ্চয়ই ঠিক আছেন।”

২.৫ খোলা প্রশ্নোত্তর (open ended) অনুশীলন

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে খোলামেলা ও সহজ ভাষায় যোগাযোগ স্থাপন করা গুরুত্বপূর্ণ। খোলা প্রশ্ন রোগীর চিন্তা ও অনুভূতির আরও বিস্তারিত উত্তর আনতে সাহায্য করে, যা তাদের সংলাপের অংশ হতে সাহায্য করে এবং তাদের মানসিক সুস্থতা বজায় রাখে।

উদাহরণ:

- বন্ধ প্রশ্ন (Yes/No): "আপনি কি খেতে চান?"
- খোলা প্রশ্ন (Open-ended): "আজ আপনি কী খেতে পছন্দ করবেন?"

খোলা প্রশ্ন রোগীকে তার চিন্তা-ভাবনা বা অনুভূতি প্রকাশ করতে উৎসাহিত করে। এই ধরনের প্রশ্ন তাদের মনোযোগ আরও ভালোভাবে ধরে রাখে এবং তাদের কথোপকথনে অংশগ্রহণ বাড়ায়।

অনুশীলন:

- “আপনি আজ কী করেছেন?”
- “আপনি কী ভাবছেন এই মুহূর্তে?”
- “আপনি কেমন অনুভব করছেন?”

- এগুলো রোগীকে তার অভ্যন্তরীণ অনুভূতি বা চিন্তা প্রকাশে সাহায্য করে, এবং আপনার সাথে সম্পর্ক আরও গভীর করে।

২.৬ প্রতিরোধ দক্ষতার (resistance skill) সাথে গ্রহণযোগ্য ভূমিকা অনুশীলন

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত রোগীরা কখনো কখনো তাদের সাহায্যপ্রাপ্তির প্রস্তাবনা বা যত্নকে প্রতিরোধ করতে পারে। তাদের "না" বা "আমি করতে চাই না" সেসকল কথার সঠিকভাবে সাড়া দিতে হলে, প্রতিরোধ দক্ষতা শেখাটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

- ক. ধৈর্যশীলতা:** রোগী প্রতিরোধ করলেও, আপনি তাদের প্রতি ধৈর্যশীল এবং সহানুভূতিশীল থাকুন। প্রয়োজনে তাদের শান্ত করতে বা আস্থা পুনঃস্থাপন করতে সময় নিন।
- খ. আস্থা তৈরি:** কখনও কখনও রোগী তাদের নিরাপত্তা এবং স্বাধীনতা হারানোর ভয়ে কোনো প্রস্তাবে সম্মতি জানায় না। তাদের সাহায্য দিয়ে তাদের বিশ্বাস জাগাতে হবে। যেমন, “আপনি যদি এই কাজটি না করেন, আমি বুঝতে পারি। আপনি যখন প্রস্তুত, আমি পাশে আছি।”
- গ. বিকল্প প্রস্তাবনা দেওয়া:** যদি রোগী কিছু করতে না চায়, তাদের কাছে একটি বিকল্প প্রস্তাব দিন। যেমন, “আপনি কি এখন করতে চান না? আমরা পরে এটি করতে পারি।”

অনুশীলন:

- ক.** রোগী যদি গোসল করতে না চায়, আপনি বলতে পারেন: “আপনি আজ একটু আরাম করতে চান, পরে আমরা আবার চেষ্টা করতে পারি।”
- খ.** যদি রোগী কিছু করতে অস্বীকার করে, তাহলে প্রশংসা করতে পারেন, “এটি ঠিক আছে, আপনি যখন প্রস্তুত হবেন তখন আমাকে জানান।”

সেলফ চেক (Self Check)২ : ডিমেনশিয়া বান্ধব আচরণ গড়ে তোলা

১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণের পরিবর্তনের সাথে কিভাবে মোকাবিলা করা যায়?

উত্তরঃ

২. BPSD বলতে কি বোঝ?

উত্তরঃ

৩. ডিমেনশিয়া বান্ধব আচরণ অনুশীলন ব্যাখ্যা কর।

উত্তরঃ

৪. সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য ৫ টি ডিমেনশিয়া বান্ধব কার্যক্রম কি কি?

উত্তরঃ

৫. ডিমেনশিয়াবান্ধব কার্যক্রমের সুবিধা কি?

উত্তরঃ

৬. ডিমেনশিয়া বান্ধব কার্যকলাপের জন্য নিরাপত্তা টিপস কি?

উত্তরঃ

৭. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সম্পর্ক গড়ে তোলার সহজ উপায় লেখ?

উত্তরঃ

উত্তর পত্র (Answer Key) ২ : ডিমেনশিয়া বান্ধব আচরণ গড়ে তোলা

১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণের পরিবর্তনের সাথে কিভাবে মোকাবিলা করা যায়?

উত্তরঃ ডিমেনশিয়া, আক্রান্ত ব্যক্তির উপর খুব বড় প্রভাব ফেলতে পারে। তারা তাদের স্মৃতিশক্তি এবং চিন্তা করার দক্ষতা হারানোর ভয় পেতে পারে, এমনকি তারা তাদের পরিচয় ভুলে যাবার ভয়ও পায়। তারা এমনও দেখতে পারে যে তারা বুঝতে পারছে না কী ঘটছে বা কেন তারা মনে করে যে তারা তাদের চারপাশে বা তাদের কাছে যা ঘটছে তা তাদের নিয়ন্ত্রণে নেই। এই সব তাদের আচরণকে প্রভাবিত করতে পারে।

২. BPSD বলতে কি বোঝ?

উত্তরঃ ডিমেনশিয়ার শেষ পর্যায়ে, ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত কিছু লোক ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক লক্ষণ (BPSD) হিসাবে পরিচিত হয়।

৩. ডিমেনশিয়া বান্ধব আচরণ অনুশীলন ব্যাখ্যা কর।

উত্তরঃ ব্যায়াম এবং শারীরিক কর্মকাণ্ড ডিমেনশিয়া বা আলঝেইমারস আক্রান্ত ব্যক্তিদের সুস্থতা বাড়াতে এবং চ্যালেঞ্জিং আচরণ কমানোর জন্য দুর্দান্ত, ওষুধ মুক্ত উপায়। তাদের দক্ষতার স্তরের সাথে মানানসই উপভোগ্য এবং নিরাপদ কর্মকাণ্ডগুলো সন্ধান করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ব্যায়াম রক্তসঞ্চালন, শক্তি, নমনীয়তা এবং ঘুমের উন্নতি করে। এটি ব্যাখ্যা কমাতে পারে এবং পতনের ঝুঁকি কমানোর একটি কার্যকর উপায়।

৪. সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য ৫ টি ডিমেনশিয়া বান্ধব কার্যক্রম কি কি?

উত্তরঃ ডিমেনশিয়া বান্ধব ৫টি কার্যকলাপ যা শারীরিক স্বাস্থ্য ভালো রাখতে পারে

১। হাঁটা ২। বসে থেকে দাঁড়ানো ব্যায়াম ৩। দাঁড়ানোর সময় আপনার ভারসাম্য বজায় রাখুন ৪। সাহায্য ছাড়া বসা ৫। বাগান করা

৫. ডিমেনশিয়া বান্ধব কার্যক্রমের সুবিধা কি?

উত্তরঃ ব্যক্তির উপর নির্ভর করে, ব্যায়ামের বিভিন্ন সুবিধা থাকতে পারে। যাইহোক, সক্রিয় থাকা সাধারণত বিভিন্ন উপায়ে স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা বাড়ায়, যার মধ্যে রয়েছেঃ মেজাজ বৃদ্ধি, স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট, এবং আক্রমণাত্মক, উত্তেজিত, বা ঘোরাঘুরির পর্বগুলো কমাতে শিথিলকরণ কৌশল গুলো, দৈনন্দিন কাজের জন্য শারীরিক ক্ষমতা বাড়াতে

৬. ডিমেনশিয়া বান্ধব কার্যকলাপের জন্য নিরাপত্তা টিপস কি?

উত্তরঃ ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য ব্যায়ামের অনেক সুবিধা রয়েছে, কিন্তু শারীরিক ক্রিয়াকলাপের আগে, চলাকালীন এবং পরে - নিরাপত্তা সর্বদা সবার আগে আসা উচিত। আপনি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য একটি অপসারণযোগ্য ট্র্যাকিং ব্রেসলেট কেনার কথাও বিবেচনা করতে পারেন, বিশেষ করে যখন আউটডোর ডিমেনশিয়া বান্ধব কার্যকলাপগুলো কর।

পড়ে যাওয়া সনাক্তকরণের সাথে ব্যক্তিগত অ্যালার্ম ওয়াচ হল একটি সহজ-ব্যবহারযোগ্য ব্যক্তিগত অ্যালার্ম ঘড়ি যার সাথে পতন সনাক্তকরণ, GPS ট্র্যাকিং এবং একটি জরুরী এসওএস ঘড়ি বোতাম যা ব্যবহারকারীকে জরুরী পরিস্থিতিতে পরিবার এবং বন্ধুদের অবহিত করতে সক্ষম করে

৭. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সম্পর্ক গড়ে তোলার ২টি সহজ উপায় লেখ?

উত্তরঃ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সম্পর্ক গড়ে তোলার ২টি সহজ উপায় হলো-

আপনার সঙ্গীর কাছে যাওয়ার আগে আপনার মেজাজ পরীক্ষা করুন – শরীরী ভাষা সংক্রামক। ২। আপনি অনুরোধ করার আগে সংযোগ করুন - আপনার সঙ্গী এমন কিছু করার মাঝখানে থাকতে পারে যা তাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়। অনুমান করবেন না যে আপনার যা প্রয়োজন বা তাদের যা করতে চান তা তারা ইতিমধ্যে যা করছেন বা করার পরিকল্পনা করছেন তার চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। তারা কি করছে, তারা কেমন অনুভব করছে, তাদের কোন পরিকল্পনা আছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য একটু সময় নিন।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ২.১ : ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণগুলো ব্যাখ্যা করা

উদ্দেশ্য: এই অ্যাসাইনমেন্টের উদ্দেশ্য হলো ডিমেনশিয়া রোগীর সঙ্গে সম্পর্কিত আচরণগত কৌশল এবং তাদের যত্নে ব্যবহারযোগ্য ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণগুলির ব্যাখ্যা করা। ডিমেনশিয়া রোগীরা বিশেষ ধরনের আচরণ প্রদর্শন করতে পারেন, যা তাদের শারীরিক এবং মানসিক অবস্থার পরিবর্তনের ফলস্বরূপ হতে পারে। এই আচরণগুলি সঠিকভাবে বোঝা এবং যত্ন প্রদানের সময় উপযুক্ত কৌশল অবলম্বন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

কাজের ধাপগুলো:

১. ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণ কী?

- "ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণ" বলতে কী বোঝানো হয়?
- ডিমেনশিয়া রোগীদের প্রতি কেয়ার গিভারের কি ধরনের আচরণ প্রদর্শন করা উচিত?

২. ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণগুলির কিছু উদাহরণ দিন:

- রোগীর অনুভূতিকে গুরুত্ব দেওয়া এবং তাদের অবস্থাকে বোঝার চেষ্টা করা।
- রোগীর আচরণ, ভুল বা বিভ্রান্তি সহকারে শান্ত এবং ধৈর্যশীল মনোভাব রাখা।
- সহজ এবং স্পষ্ট ভাষায় কথা বলা, শরীরের ভাষা এবং মুখাবয়বের মাধ্যমে রোগীর সাথে যোগাযোগ স্থাপন করা।
- রোগীর জন্য সুপরিষ্কৃত দৈনন্দিন রুটিন তৈরি করা, শান্তিপূর্ণ এবং নিরাপদ পরিবেশ প্রদান করা।
- রোগীর স্বাধীনতা এবং ব্যক্তিগত মর্যাদা বজায় রাখা, তাদের প্রয়োজনে সাহায্য করা, কিন্তু বেশি হস্তক্ষেপ না করা।
- রোগীর আচরণের পরিবর্তন বা অসুবিধা উপলব্ধি করে তাদের উপযুক্ত সাহায্য প্রদান করা।

৩. কিভাবে ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণ রোগীর জন্য সহায়ক হয়:

- ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণ কিভাবে রোগীর উদ্বেগ, হতাশা এবং আক্রমণাত্মক আচরণ কমাতে সাহায্য করতে পারে?
- এই আচরণগুলি কিভাবে রোগীর স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে সাহায্য করে এবং তাদের মানসিক শান্তি বজায় রাখে?
- রোগী এবং কেয়ার গিভারের সম্পর্কের উন্নতি কীভাবে ঘটে?

৪. ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণের প্রয়োগে চ্যালেঞ্জ ও কৌশল:

- কেয়ার গিভারদের জন্য কখনও কখনও ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণগুলো প্রয়োগ করা কঠিন হতে পারে। এই চ্যালেঞ্জগুলো কী কী হতে পারে?
- কীভাবে এই চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবেলা করা যায় এবং ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণগুলো সফলভাবে প্রয়োগ করা সম্ভব?

টাস্ক শীট (Task Sheet)২.২: ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণ অনুশীলন করা

উদ্দেশ্যঃ এই অ্যাসাইনমেন্টের উদ্দেশ্য হলো ডিমেনশিয়া আক্রান্ত রোগীর জন্য একটি উপযুক্ত এবং ব্যক্তিগতভাবে উপযোগী যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করা। ডিমেনশিয়া একটি দীর্ঘস্থায়ী অবস্থার নাম, যার ফলে রোগীর শারীরিক এবং মানসিক অবস্থায় ধীরে ধীরে পরিবর্তন ঘটে। এই রোগীটির জন্য একটি যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যাতে তাদের প্রয়োজনীয় যত্নের সঠিক ব্যবস্থা নিশ্চিত করা যায়। এ কাজে ডিমেনশিয়া -বান্ধব আচরণ শিখতে হবে, যাতে রোগীর শারীরিক এবং মানসিক সুরক্ষা নিশ্চিত করা যায় এবং তাদের জীবনযাত্রার মান উন্নত করা যায়।

কাজের ধাপগুলো:

১. রোগী সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করুন:

- রোগীটি কতদিন ধরে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত?
- রোগীর শারীরিক এবং মানসিক অবস্থার বর্তমান অবস্থা কী?
- রোগীর কোনো পূর্ববর্তী চিকিৎসা ইতিহাস বা বিশেষ শারীরিক সমস্যা আছে কি?
- রোগীর শখ বা পছন্দগুলো কী?

২. রোগীর জন্য উপযুক্ত যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করুন:

ক. **শারীরিক যত্ন:** রোগীর শারীরিক সুবিধা এবং ক্ষমতা অনুসারে, তাদের দৈনন্দিন শারীরিক যত্নের পরিকল্পনা তৈরি করুন।

- **খাদ্যাভ্যাস:** রোগীকে পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য খাওয়ানোর জন্য একটি খাদ্য পরিকল্পনা তৈরি করুন।
- **ব্যায়াম:** রোগীর শারীরিক সক্ষমতা অনুযায়ী, তাদের জন্য কিছু সহজ শারীরিক কসরত বা হাঁটার পরিকল্পনা করুন।
- **স্বাস্থ্য পরীক্ষার পরিকল্পনা:** রোগীর নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা, যেমন রক্তচাপ, ব্লাড সুগার ইত্যাদি তদারকি করতে নিয়মিত পরিকল্পনা করুন।

খ. **মানসিক যত্ন:**

- **মনোরঞ্জন ও সঙ্গ:** রোগীকে তাদের প্রিয় শখ বা সামাজিক সঙ্গের মধ্যে রাখুন, যাতে তারা মানসিকভাবে সুস্থ থাকে।
- **আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধির কার্যক্রম:** রোগীকে ধীরে ধীরে তাদের প্রয়োজনীয় কাজগুলোর জন্য উৎসাহিত করুন, যেমন স্মৃতি উন্নয়নমূলক খেলা বা শখের কাজগুলোতে অংশ নেওয়া।

গ. **নিরাপত্তা:**

- রোগীকে নিরাপদভাবে চলাফেরা করতে সহায়তা করুন। ঘরের পরিবেশ নিরাপদ রাখতে সঠিক ব্যবস্থা নিন (যেমন: সিঁড়ি, রেলিং, আলো এবং বাতাসের ব্যবস্থা)।
- **বাথরুম সহায়তা:** রোগীকে বাথরুমে যাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় সহায়তা দিন। নিরাপদভাবে বাথরুমে যাওয়ার জন্য ওয়াকার বা হইলচেয়ার ব্যবহার করুন।

৩. ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণ ও যোগাযোগ কৌশল:

ক. রোগীর প্রতি ধৈর্যশীল হতে হবে। তাদের আচরণ বুঝতে চেষ্টা করুন এবং হালকা, শান্ত ভাষায় তাদের সাথে কথা বলুন।

খ. রোগীকে জিজ্ঞাসা করুন সহজ এবং সরলভাবে, যাতে তারা সহজে বুঝতে পারে।

- গ. যদি রোগী বিভ্রান্ত বা উদ্ভিন্ন হয়ে থাকেন, তাদের শান্ত করতে সহায়তা করুন এবং তাদের নিরাপদ অনুভব করতে সহায়তা করুন।
- ঘ. **স্মৃতি সহায়তা:** রোগীকে তাদের পছন্দের বিষয় বা পুরনো স্মৃতি মনে করিয়ে দিতে চেষ্টা করুন, যা তাদের মনের শান্তি ফিরিয়ে আনতে সহায়তা করবে।
- ঙ. **অনুপ্রেরণা ও উৎসাহ:** রোগীকে তাদের শখ বা আগ্রহের প্রতি উৎসাহিত করুন, যাতে তারা তাদের দৈনন্দিন জীবনে সক্রিয় থাকে।

৪. ব্যক্তিগত যত্ন ও নিরাপত্তা:

- রোগীর ঘর এবং অন্যান্য পরিবেশ সুরক্ষিত রাখুন যাতে কোনো দুর্ঘটনা না ঘটে।
- রোগীকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন। তাদের পোশাক আরামদায়ক এবং সহজে পরিধানযোগ্য হওয়া উচিত।
- রোগীকে পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও ঘুম নিশ্চিত করতে সাহায্য করুন, কারণ এটি শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

৫. স্বাস্থ্য প্রতিবেদন ও উন্নতি মূল্যায়ন:

- রোগীর শারীরিক এবং মানসিক অবস্থার পর্যবেক্ষণ করুন। প্রতি মাসে তাদের স্বাস্থ্য প্রতিবেদন তৈরি করুন এবং চিকিৎসক বা বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে, যত্ন পরিকল্পনাতে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন করুন।

৬. মূল্যায়ন ও পর্যালোচনা:

- রোগীর যত্ন পরিকল্পনার কার্যকারিতা পর্যালোচনা করুন এবং রোগীর শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক অবস্থার উন্নতির জন্য কোন পরিবর্তন বা উন্নতি করা যেতে পারে তা মূল্যায়ন করুন।
- কেয়ারগিভারের জন্য কোন প্রশিক্ষণ বা সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে, তা চিহ্নিত করুন।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ২.৩ : ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে সম্পর্ক তৈরি করা

উদ্দেশ্যঃ এই অ্যাসাইনমেন্টের উদ্দেশ্য হল ডিমেনশিয়া রোগী বা ক্লায়েন্টের সাথে ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণ প্রদর্শন এবং সেগুলি বাস্তবে প্রয়োগ করার দক্ষতা অনুশীলন করা। একজন কেয়ার গিভার হিসেবে, ডিমেনশিয়া রোগীর সাথে সঠিক আচরণ এবং মনোভাব বজায় রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি রোগীর মানসিক এবং শারীরিক সুস্থতা, নিরাপত্তা, এবং স্বাচ্ছন্দ্য নিশ্চিত করে।

এই এসেসমেন্টে আপনাকে ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণ প্রদর্শন করার জন্য কিছু কৌশল এবং পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে এবং কিভাবে আপনি সেগুলো বাস্তবে প্রয়োগ করবেন তা ব্যাখ্যা করতে হবে।

কাজের ধাপগুলো:

১. ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণ কীভাবে অনুশীলন করবেন:

- ক. **সহানুভূতি ও শ্রদ্ধা:** রোগীর অনুভূতিকে গুরুত্ব দিন এবং তাদের অবস্থাকে বুঝতে চেষ্টা করুন। রোগীর প্রতিক্রিয়ায় ধৈর্যশীল এবং সহানুভূতিশীল মনোভাব রাখুন।
- খ. **ধৈর্য ও শান্ত থাকা:** রোগীর সাথে কথা বলার সময় ধৈর্য ধারণ করুন, যদি তারা বিভ্রান্ত হন বা ভুল করে থাকেন, তাহলে তাদের শান্তভাবে সহায়তা করুন।
- গ. **স্পষ্ট ও সহজ ভাষায় কথা বলা:** রোগীর সাথে যোগাযোগের সময় সহজ ভাষা ব্যবহার করুন এবং শরীরী ভাষা ও মুখাবয়বের মাধ্যমে সহানুভূতি প্রকাশ করুন।
- ঘ. **পুনরাবৃত্তি করা:** রোগী বিভ্রান্ত হলে তাদের সাথে সহানুভূতির সাথে পুনরায় কথা বলুন এবং অতিরিক্ত সময় দিন যাতে তারা বুঝতে পারে।
- ঙ. **ক্লায়েন্টের স্বাধীনতার প্রতি শ্রদ্ধা:** তাদের স্বাভাবিক জীবনযাত্রার অংশ হতে দিন, যেমন নিজের খাবার খাওয়া বা হাঁটাচলা করা, যতক্ষণ এটি নিরাপদ থাকে।
- চ. **কার্যকর পরিবেশ তৈরি করা:** পরিবেশ এমনভাবে তৈরি করুন যাতে রোগী শান্ত এবং সুরক্ষিত অনুভব করেন। শব্দের ভলিউম কম রাখা, পরিষ্কার এবং সাজানো পরিবেশ বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

২. ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণের প্রয়োগ এবং পর্যবেক্ষণ:

- ক. **রোগী বা ক্লায়েন্টের প্রতিক্রিয়া পর্যবেক্ষণ:** আপনি যে আচরণগুলি ব্যবহার করছেন তার প্রতি রোগীর প্রতিক্রিয়া কী? তাদের মানসিক অবস্থা বা আচরণে কী পরিবর্তন ঘটছে?
- খ. **ব্যবহৃত কৌশলগুলি মূল্যায়ন:** আপনি কোন কৌশলগুলি ব্যবহার করেছেন এবং সেগুলি কতটা কার্যকরী হয়েছে তা বিশ্লেষণ করুন।
- গ. **আপনার নিজের প্রতিক্রিয়া এবং অনুভূতি:** কেয়ার গিভার হিসেবে, এই আচরণগুলির প্রয়োগের পর আপনার নিজের অনুভূতি কী ছিল? আপনি কি কোনো চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয়েছেন?

৩. ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণের প্রয়োগে সমস্যা বা চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা:

- ক. **কোন ধরনের চ্যালেঞ্জ হতে পারে:** কখনও কখনও রোগীর প্রতিক্রিয়া বা অবস্থার কারণে ডিমেনশিয়া-বান্ধব আচরণগুলো প্রয়োগ করা কঠিন হতে পারে।
- খ. **চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা কৌশল:** যদি কোনো চ্যালেঞ্জ বা প্রতিবন্ধকতা থাকে, তাহলে কীভাবে আপনি তা মোকাবেলা করেছেন? উদাহরণস্বরূপ, রোগী যদি আক্রমণাত্মক আচরণ দেখায়, তবে আপনি কীভাবে শান্ত এবং ধৈর্যশীল থাকতে পারবেন?

টাস্ক শীট (Task Sheet) ২.৪ : গুরুত্ব সহকারে শ্রবণ অনুশীলন করা

উদ্দেশ্যঃ এই অ্যাসাইনমেন্টের উদ্দেশ্য হল শ্রবণ দক্ষতা উন্নত করা এবং বিশেষভাবে ডিমেনশিয়া রোগীর সাথে যোগাযোগের ক্ষেত্রে গুরুত্ব সহকারে শ্রবণের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করা। শ্রবণ, বা সক্রিয় শ্রবণ, ডিমেনশিয়া রোগীদের যত্নে একটি অপরিহার্য দক্ষতা। কেয়ার গিভারদের রোগীর অনুভূতি, উদ্বেগ এবং চাহিদাগুলি বুঝতে সক্ষম হতে হবে, যা রোগীর মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

কাজের ধাপগুলো:

১. গুরুত্ব সহকারে শ্রবণ অনুশীলন:

- আপনি কিভাবে শ্রবণকে গুরুত্ব সহকারে প্রয়োগ করবেন, তা বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করুন। উদাহরণস্বরূপ, কিভাবে আপনি ডিমেনশিয়া রোগীর অনুভূতি এবং পরিস্থিতি বোঝার চেষ্টা করবেন?
- রোগীর কথায় মনোযোগ দিন এবং কখনও তাদের কথা কেটে ফেলবেন না।
- তাদের কথা শেষ না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন, এবং তাদের অনুভূতি বা বক্তব্যের প্রতি সহানুভূতি দেখান।
- শ্রবণকালে মুখাবয়ব, চোখের যোগাযোগ এবং দেহভঙ্গি কেমন হবে তা ব্যাখ্যা করুন।

২. গুরুত্ব সহকারে শ্রবণ অনুশীলন করার সময় যে টেকনিকগুলি ব্যবহার করতে হবে:

- **প্রশ্ন করা:** শ্রবণকারীর কথা ভালোভাবে বুঝতে, প্রশ্ন করার মাধ্যমে আরও বিস্তারিত তথ্য জানুন।
- **প্রতিক্রিয়া প্রদান:** রোগীর অনুভূতির প্রতি প্রতিক্রিয়া জানাতে হবে, যেমন "আমি বুঝতে পারছি আপনি অসন্তুষ্ট" বা "আপনার চিন্তা নিয়ে আমি চিন্তিত।"
- **উপস্থিতি নিশ্চিত করা:** শ্রবণের সময় আপনার মনোযোগ একদৃষ্টিতে রাখুন এবং পরিবেশে ব্যাঘাত সৃষ্টি হতে না দিন।
- **বিশ্বস্ততা তৈরি করা:** রোগী যাতে তাদের অনুভূতিগুলি খোলামেলা প্রকাশ করতে পারে, সে জন্য একটি নিরাপদ এবং বিশ্বাসপূর্ণ পরিবেশ তৈরি করা প্রয়োজন।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ২.৫ : ওপেন এন্ডেড প্রশ্নোত্তর অনুশীলন করা

উদ্দেশ্যঃ এই অ্যাসাইনমেন্টের উদ্দেশ্য হল ওপেন এন্ডেড প্রশ্ন (Open-ended Questions) ব্যবহার করে ডিমেনশিয়া রোগীর সঙ্গে কার্যকরী ও সহানুভূতিশীল যোগাযোগ তৈরি করা। ওপেন এন্ডেড প্রশ্ন এমন প্রশ্ন যা সহজে "হ্যাঁ" বা "না" দিয়ে উত্তর দেওয়া যায় না, বরং রোগীকে বিস্তারিতভাবে নিজের অনুভূতি, চিন্তা, বা অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে উৎসাহিত করে। ডিমেনশিয়া রোগীদের সাথে এর মাধ্যমে আরও ভালোভাবে যোগাযোগ স্থাপন করা সম্ভব হয় এবং তাদের আত্মবিশ্বাস ও মানসিক সুস্থতা উন্নত হতে পারে।

কাজের ধাপগুলো:

১. ওপেন এন্ডেড প্রশ্নের প্রয়োগ করুন:

- ক. রোগীর প্রতি সহানুভূতি প্রদর্শন এবং তাদের অনুভূতি বা অবস্থার প্রতি মনোযোগ দেওয়ার জন্য কীভাবে ওপেন এন্ডেড প্রশ্ন ব্যবহার করবেন তা ব্যাখ্যা করুন।
- খ. কোন পরিস্থিতিতে ওপেন এন্ডেড প্রশ্ন ব্যবহার করলে রোগী তাদের অনুভূতি প্রকাশ করতে উৎসাহিত হবে? উদাহরণ হিসেবে কিছু প্রশ্ন উল্লেখ করুন, যেমন:
 - "আজকের দিনটি আপনার জন্য কেমন ছিল?"
 - "আপনি কী মনে করেন, আপনার প্রয়োজনীয় কিছু আছেতো যা আমরা সহায়তা করতে পারি?"
 - "আপনি যখন একা থাকেন, তখন কী কিছু বিশেষ অনুভব করেন?"
- গ. এসব প্রশ্নের মাধ্যমে আপনি কীভাবে রোগীর অনুভূতি বা চিন্তা শোনার সুযোগ তৈরি করবেন?

২. অপেক্ষা এবং মনোযোগ দিন:

- ক. ওপেন এন্ডেড প্রশ্নের উত্তর পাওয়ার জন্য আপনার মনোযোগ এবং ধৈর্য গুরুত্বপূর্ণ। রোগীর দেওয়া উত্তর থেকে আরও বিস্তারিত জানতে কখন আপনি আরও প্রশ্ন করবেন?
- খ. রোগী যদি কিছু বিভ্রান্তিকর বা অস্পষ্ট উত্তর দেন, তবে আপনি কীভাবে তাদের আরো স্পষ্টভাবে উত্তর দেওয়ার জন্য উৎসাহিত করবেন? উদাহরণস্বরূপ, "আপনি যা বলেছেন, সেটা বোঝার জন্য আমি আরও জানতে চাই, আপনি কি একটু বিস্তারিত বলতে পারবেন?"

রোগীর প্রতিক্রিয়া এবং মূল্যায়ন:

- ওপেন এন্ডেড প্রশ্নের প্রয়োগের পর রোগীর প্রতিক্রিয়া কী ছিল? তারা কি আরো খোলামেলা হয়ে উঠেছে?
- রোগী তাদের অনুভূতি বা চিন্তা শেয়ার করেছে কি? তাদের জবাবের মধ্যে কোনো পরিবর্তন এসেছে?
- রোগীর অনুভূতিকে মূল্যায়ন করুন: তারা কি শান্ত এবং নিরাপদ অনুভব করেছে?
- রোগীর সাথে আপনি কীভাবে আরও গভীর সম্পর্ক তৈরি করতে পারবেন?

টাস্ক শীট (Task Sheet) ২.৬ : প্রতিরোধ দক্ষতার সাথে গ্রহণযোগ্য ভূমিকা অনুশীলন করা

উদ্দেশ্যঃ এই অ্যাসাইনমেন্টের উদ্দেশ্য হল রোগীর প্রতি প্রতিরোধ (Resilience) বা মানসিক স্থিতিস্থাপকতা প্রদর্শন করা এবং কেয়ারগিভার হিসেবে আপনার ভূমিকা কার্যকরীভাবে পালন করা। প্রতিরোধ দক্ষতা কেবল ডিমেনশিয়া রোগীকে সহায়তা করার জন্যই নয়, বরং নিজের মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং চাপের পরিস্থিতি মোকাবেলা করার জন্যও গুরুত্বপূর্ণ। এই এসেসমেন্টের মাধ্যমে আপনি কীভাবে রোগীর যত্নে প্রতিরোধ দক্ষতা ব্যবহার করবেন এবং এটি আপনাকে কীভাবে আরো গ্রহণযোগ্য ভূমিকা পালন করতে সহায়তা করবে তা বিশ্লেষণ করবেন।

কাজের ধাপগুলো:

১. প্রতিরোধ দক্ষতা প্রয়োগ :

- প্রতিরোধ দক্ষতা ব্যবহার করে আপনি কীভাবে চাপপূর্ণ পরিস্থিতি মোকাবেলা করবেন?
- কীভাবে রোগীর আচরণের প্রতি মনোযোগ দিয়ে আপনার নিজস্ব প্রতিক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করবেন? উদাহরণ হিসেবে কিছু বাস্তব পরিস্থিতি উল্লেখ করুন যেখানে আপনার প্রতিরোধ দক্ষতা প্রযোজ্য হতে পারে (যেমন রোগী যদি আক্রমণাত্মক আচরণ দেখায় বা বিভ্রান্ত হয়)।
- শান্ত, সহানুভূতিশীল এবং স্থিতিস্থাপক মনোভাব বজায় রাখার জন্য কী পদক্ষেপ নিতে পারেন?

২. গৃহীত ভূমিকা ও দায়িত্ব:

- আপনি কেয়ারগিভার হিসেবে রোগীর যত্নে কীভাবে ভূমিকা পালন করছেন এবং সেই ভূমিকা গ্রহণের মাধ্যমে আপনি কীভাবে রোগীকে সহায়তা করছেন?
- আপনার ভূমিকা রোগীর মানসিক স্বাস্থ্যে কীভাবে সাহায্য করছে? আপনি কিভাবে তাদের উদ্বেগ বা অস্বস্তি প্রশমিত করতে সহায়তা করছেন?

৩. মানসিক চাপ মোকাবেলা:

- কেয়ার গিভার হিসেবে আপনি কীভাবে মানসিক চাপ মোকাবেলা করেন?
- রোগীর আচরণ বা স্বাস্থ্যগত পরিবর্তনগুলোর প্রতি আপনার মনোভাব কিভাবে সমঝোতা এবং সহানুভূতির মাধ্যমে স্থির রাখা যায়?
- আপনার নিজস্ব মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে আপনি কীভাবে প্রতিরোধ দক্ষতা অনুশীলন করবেন?

৪. প্রতিরোধ দক্ষতার মাধ্যমে গ্রহণযোগ্য ভূমিকা:

- রোগীর সাথে আপনার সম্পর্কের উন্নতি করার জন্য প্রতিরোধ দক্ষতা কতটা সহায়ক হতে পারে?
- রোগী যদি কখনো অস্থির বা বিভ্রান্ত হয়ে পড়েন, আপনি কীভাবে তাদের সঙ্গে শান্ত ও গ্রহণযোগ্যভাবে আচরণ করবেন, যাতে তারা নিজেদের নিরাপদ এবং সমর্থিত অনুভব করে?

শিখনফল (Learning Outcome) ৩ : অসঙ্গতি এবং অসংযম নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	<ol style="list-style-type: none"> ১. অসঙ্গতির কারণগুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে ২. অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি প্রয়োগ করা হয়েছে ৩. অসংযমের সময় পোশাকের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা হয়েছে ৪. অসংযমের সময় ত্বকের যত্নের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা হয়েছে ৫. অসংযমের সময় বাথরুম এইডের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা 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. অসঙ্গতির কারণসমূহ ২. অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি প্রয়োগ ৩. অসংযমের সময় পোশাকের মাধ্যমে সহায়তা ৪. অসংযমের সময় ত্বকের যত্নের মাধ্যমে সহায়তা ৫. অসংযমের সময় বাথরুম এইডের মাধ্যমে সহায়তা
জব/ টাস্ক /এক্টিভিটি	<ol style="list-style-type: none"> ১. অসঙ্গতির কারণগুলো ব্যাখ্যা করা ২. অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি প্রয়োগ করা ৩. অসংযমের সময় পোশাকের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা ৪. অসংযমের সময় ত্বকের যত্নের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা ৫. অসংযমের সময় বাথরুম এইডের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান 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 অতীক্ষা (Written Test)

	<ol style="list-style-type: none">২. প্রদর্শন (Demonstration)৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)৪. পোর্টফলিও (Portfolio)
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities) ৩ : অসঙ্গতি (inconsistency) এবং অসংযম (Incontinence) নিয়ন্ত্রণ 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 “অসঙ্গতি এবং অসংযম নিয়ন্ত্রণ করা” শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩ : অসঙ্গতি এবং অসংযম নিয়ন্ত্রণ 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।	নিম্নোক্ত জব / টাস্ক শিট অনুযায়ী জব / টাস্ক সম্পাদন করুন টাস্ক শীট ৩.১ : অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিগুলো প্রয়োগ করা টাস্ক শীট ৩.২ : অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি প্রয়োগ করা টাস্ক শীট ৩.৩ : অসংযমের সময় পোশাকের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা টাস্ক শীট ৩.৪ : অসংযমের সময় ত্বকের যত্নের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা টাস্ক শীট ৩.৫ : অসংযমের সময় বাথরুম এইডের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: অসঙ্গতি (inconsistency) এবং

অসংযম (Incontinence) নিয়ন্ত্রণ করা

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

- ৩.১ অসঙ্গতির কারণসমূহ
- ৩.২ অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি প্রয়োগ
- ৩.৩ অসংযমের সময় পোশাকের মাধ্যমে সহায়তা
- ৩.৪ অসংযমের সময় ত্বকের যত্নের মাধ্যমে সহায়তা
- ৩.৫ অসংযমের সময় বাথরুম এইডের মাধ্যমে সহায়তা

৩.১ অসঙ্গতির কারণসমূহ

অসঙ্গতি হল অনিচ্ছাকৃত প্রস্রাব (প্রস্রাবের অসঙ্গতি) বা মল (মলের অসঙ্গতি)। কিছু লোকের উভয় প্রকার থাকে। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অনেকেরই ভাষা ও অনুভূতি প্রকাশের ক্ষমতা হারিয়ে ফেলেন ফলে তাঁরা অসঙ্গতি এবং টয়লেট ব্যবহার করার সমস্যাগুলোতে ভোগেন। অসঙ্গতির কিছু প্রধান কারণ হলো:

- ক. **মস্তিষ্কের ক্ষতি:** ডিমেনশিয়া রোগে মস্তিষ্কের কাজ কমে যাওয়ার ফলে মূত্র বা পায়খানার নিয়ন্ত্রণ হারানো যায়। রোগী শারীরিক প্রয়োজনের সংকেত বুঝতে বা দ্রুত প্রতিক্রিয়া জানাতে অক্ষম হতে পারে।
- খ. **ভুল সময় ও ভুল স্থান নির্বাচন:** রোগী তাদের মূত্র বা পায়খানা ধারণ করার সময় কোন জায়গা বা সময় নির্ধারণ করতে পারে না, ফলে নিয়ন্ত্রণ হারানো হয়।
- গ. **শারীরিক ক্ষমতার অভাব:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি শারীরিকভাবে দুর্বল হতে পারে এবং তাদের পেশি বা স্নায়ুর কার্যকারিতা কমে যাওয়ায় নিয়ন্ত্রণে সমস্যা হয়।
- ঘ. **মেজাজ বা মানসিক অবস্থা:** উদ্বেগ, বিষণ্ণতা বা অতিরিক্ত চাপের কারণে অনেক সময় অসংযম দেখা দেয়। মনোযোগের অভাব বা আতঙ্কও সমস্যাকে বাড়িয়ে তোলে।
- ঙ. **ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া:** কিছু ঔষধ যেমন, অ্যান্টিডিপ্রেসেন্টস, অ্যান্টিহিস্টামিনস বা মূত্রনালি সংক্রান্ত ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে ইনকন্টিনেন্স হতে পারে।
- চ. **শারীরিক অসুস্থতা:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত রোগীর অন্যান্য শারীরিক সমস্যা যেমন, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ বা কিডনি সমস্যা ইনকন্টিনেন্সে ভূমিকা রাখতে পারে।

৩.২ অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি প্রয়োগ

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত রোগীর অসংযম নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করার জন্য কিছু কার্যকর পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে। এগুলি রোগীর শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলে এবং তাদের জীবনমান উন্নত করতে সাহায্য করে।

- ক. **পায়খানা বা মূত্রনালীর নিয়মিত নিরীক্ষণ:** প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে রোগীকে বাথরুমে যেতে সহায়তা করুন। নির্দিষ্ট সময় তাদের মূত্রত্যাগ বা পায়খানা করার জন্য ট্রেনিং দিতে পারেন।
- খ. **শারীরিক সহায়তা:** রোগীর যদি শারীরিক দুর্বলতা থাকে, তবে তাদের চলাফেরা বা বাথরুমে যাওয়ার জন্য সহায়তা প্রদান করুন। একটি হইলচেয়ার বা walker ব্যবহার করতে সহায়তা করতে পারেন, যাতে তারা সঠিকভাবে এবং সহজে বাথরুমে যেতে পারে।

- গ. **বিশ্রাম ও শিথিলতা:** মানসিক চাপ কমাতে রোগীকে শিথিল করতে সাহায্য করুন, যেমন ধীরভাবে কথা বলা, সজীত শোনা বা তাদের পছন্দসই শান্তিপূর্ণ পরিবেশ তৈরি করা।
- ঘ. **টয়লেট ট্রেনিং:** রোগীকে ধীরে ধীরে সঠিক সময়ে এবং সঠিকভাবে মূত্র বা পায়খানা করার অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য সাহায্য করুন। এই জন্য, তাকে দিনে ২-৩ ঘণ্টা পর পর বাথরুমে পাঠানো যেতে পারে।
- ঙ. **পানি ও খাদ্য নিয়ন্ত্রণ:** রোগীকে অতিরিক্ত পানি পান করতে নিষেধ করা এবং টয়লেট যাওয়ার সময় আরও সচেতন করে তোলা। তবে অত্যধিক নিয়ন্ত্রণও অসুবিধাজনক হতে পারে, তাই পরিমাণে সুষম হতে হবে।

৩.৩ অসংযমের (Incontinence) সময় পোশাকের মাধ্যমে সহায়তা

অসংযমের কারণে রোগী তাদের পোশাক নিয়ে সমস্যা অনুভব করতে পারে। এই সময় কেয়ারগিভারের দায়িত্ব হলো রোগীকে সঠিক পোশাক নির্বাচন করতে সহায়তা করা, যাতে তাদের আরামদায়ক ও নিরাপদ বোধ হয়।

- ক. **সহজ পরিধানযোগ্য পোশাক:** রোগীকে এমন ধরনের পোশাক পরানো উচিত যা সহজে পরিধান ও খুলতে সুবিধাজনক। যেমন, ওয়েস্টব্যন্ডের পরিবর্তে এলাস্টিক বা কুলানো শার্ট, প্যান্ট বা স্কার্ট যা সহজে উঠানো নামানো যায়।
- খ. **পেশাব-নিয়ন্ত্রণ সহায়ক পোশাক:** কিছু পোশাক বিশেষভাবে তৈরি করা হয় অসংযমের জন্য, যা শোষণশীল এবং দ্রুত শুকানো যায়। যেমন, প্যান্ট, পাজামা, বা অন্তর্বাস যা শোষক উপাদান দিয়ে তৈরি, যা মূত্ররোধ করে এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বজায় রাখে।
- গ. **পর্যাপ্ত সময় প্রদান:** যদি রোগী তাদের পোশাক বদলাতে কোনো অসুবিধা অনুভব করে, তাহলে তাদের সহায়তা করুন যেন তারা আরামদায়কভাবে এবং নির্ভয়ে কাজটি সম্পন্ন করতে পারে।
- ঘ. **পোশাকের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা:** অসংযমের কারণে কিছু সময় পোশাক নষ্ট হয়ে যেতে পারে, তাই নিয়মিত তাদের পোশাক পরিষ্কার রাখা এবং ব্যাকআপ পোশাক প্রস্তুত রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

৩.৪ অসংযমের সময় ত্বকের যত্নের মাধ্যমে সহায়তা

অসংযমের কারণে ত্বকে জ্বালা, ফুসকুড়ি বা অন্যান্য সমস্যা হতে পারে, বিশেষ করে মূত্র বা পায়খানার অবশিষ্টাংশের কারণে। এই সমস্যা থেকে বাঁচাতে ত্বকের সঠিক যত্ন নেয়া প্রয়োজন।

- ক. **প্রতিদিন পরিষ্কার রাখা:** রোগীকে প্রতিদিন বাথরুমে পরিষ্কার করতে সাহায্য করুন, বিশেষ করে মূত্রনালীর বা পায়খানা পরবর্তী। সাবান ও পানির মাধ্যমে সঠিকভাবে পরিষ্কার করা উচিত যাতে কোন প্রকার ইনফেকশন না হয়।
- খ. **স্কিন প্রটেকশন ক্রিম বা পাউডার ব্যবহার:** ত্বকে সুরক্ষা দিতে বিশেষ ধরনের চর্ম সুরক্ষা ক্রিম বা পাউডার ব্যবহার করা যেতে পারে, যা ত্বকে আর্দ্রতা থেকে রক্ষা করে এবং ফুসকুড়ি প্রতিরোধ করে।
- গ. **কিছুক্ষণ পর পর পোশাক বদলানো:** যদি রোগীর পোশাক ভিজে যায়, তবে দ্রুত তা পরিবর্তন করা প্রয়োজন, কারণ ভিজে থাকা পোশাক ত্বকে নরম করে ফেলতে পারে এবং ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।
- ঘ. **হালকা আবরণ:** রোগীর ত্বক হালকাভাবে মুছে বা আলতোভাবে পরিষ্কার করুন, যাতে ত্বক আঘাত না পায়। স্পর্শের মাধ্যমে কোনো অস্বস্তি বা চাপ না তৈরির চেষ্টা করুন।

৩.৫ অসংযমের সময় বাথরুম এইডের মাধ্যমে সহায়তা

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য বাথরুমের যাতায়াতে সহায়তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ তারা সময়মতো বাথরুমে যেতে পারবে না বা তাদের সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। বিভিন্ন বাথরুম এইডস ব্যবহার করে রোগীকে সহায়তা দেওয়া যেতে পারে।

- ক. **ওয়াকার বা হইলচেয়ার:** রোগী যদি শারীরিকভাবে দুর্বল হয়, তবে একটি ওয়াকার বা হইলচেয়ার ব্যবহার করতে পারেন, যাতে তারা সহজে বাথরুমে যেতে পারে এবং নিরাপদে বসতে পারে।
- খ. **টয়লেট রাইজার:** কিছু রোগীর জন্য টয়লেট সিটের উচ্চতা খুব কম হতে পারে। টয়লেট রাইজার ব্যবহার করে তাদের বসতে সহজ করা যেতে পারে, যা তাদের পক্ষে আরো স্বাচ্ছন্দ্যজনক হয়।
- গ. **গ্রিপ রডস বা রেলিংস:** বাথরুমে গ্রিপ রড বা রেলিংস স্থাপন করে রোগীকে বাথরুমে চলাচলে সহায়তা করা যেতে পারে। এটি রোগীর জন্য নিরাপদ এবং সহজ প্রবেশের পথ তৈরি করে।
- ঘ. **ইনকন্টিনেন্স প্যাড বা ডায়াপার:** কিছু রোগীর জন্য ইনকন্টিনেন্স প্যাড বা ডায়াপার ব্যবহার করা যেতে পারে, যা তাদের বাথরুমে যাওয়ার সময় বা রাতে শুষে থাকার সময় সুবিধা দেয়।

সেলফ চেক (Self Check) ৩: অসজ্ঞাতি এবং অসংযম (Incontinence) নিয়ন্ত্রণ করা

১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসংযমের প্রধান কারণ কী কী?

উত্তর:

২. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসংযম নিয়ন্ত্রণে সহায়তার জন্য কোন পদ্ধতিগুলি কার্যকর হতে পারে?

উত্তর:

৩. অসংযমের সময় পোশাকের মাধ্যমে কিভাবে সহায়তা করা যেতে পারে?

উত্তর:

৪. অসংযমের কারণে ত্বকের যত্ন কিভাবে নিতে হবে?

উত্তর:

৫. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির বাথরুমে যাতায়াতে সহায়তার জন্য কোন বাথরুম এইডস ব্যবহার করা যেতে পারে?

উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key) ৩: অসংযম (Incontinence) নিয়ন্ত্রণ করা

১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসংযমের প্রধান কারণ কী কী?

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসংযমের প্রধান কারণগুলো হলো:

- ডিমেনশিয়া রোগে মস্তিষ্কের কার্যক্রম কমে গিয়ে মূত্র বা পায়খানার নিয়ন্ত্রণ হারানো।
- রোগী সময় বা স্থান নির্ধারণে অসুবিধা অনুভব করতে পারে, ফলে নিয়ন্ত্রণ হারায়।
- শরীরের দুর্বলতা এবং পেশি বা স্নায়ুর কার্যকারিতা কমে গেলে নিয়ন্ত্রণে সমস্যা হতে পারে।
- উদ্বেগ, বিষণ্ণতা বা অতিরিক্ত চাপের কারণে অসংযম হতে পারে।
- কিছু ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে পেশাব- নিয়ন্ত্রণ হতে পারে।
- ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপের মতো শারীরিক সমস্যা পেশাব- নিয়ন্ত্রণে ভূমিকা রাখতে পারে।

২. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসংযম নিয়ন্ত্রণে সহায়তার জন্য কোন পদ্ধতিগুলি কার্যকর হতে পারে?

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসংযম নিয়ন্ত্রণে সহায়তার জন্য কিছু কার্যকর পদ্ধতি হলো:

- রোগীকে নির্দিষ্ট সময়ে বাথরুমে যেতে সহায়তা করা।
- রোগীকে চলাফেরা বা বাথরুমে যাওয়ার জন্য সহায়তা প্রদান।
- মানসিক চাপ কমাতে রোগীকে শিথিল করতে সহায়তা করা।
- রোগীকে সঠিক সময়ে এবং সঠিকভাবে মূত্র বা পায়খানা করার অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য সহায়তা করা।
- অতিরিক্ত পানি পান করা থেকে বিরত রাখা এবং টয়লেট যাওয়ার সময় আরও সচেতন করে তোলা।

৩. অসংযমের সময় পোশাকের মাধ্যমে কিভাবে সহায়তা করা যেতে পারে?

উত্তর: অসংযমের সময় রোগীকে সঠিক পোশাক নির্বাচনে সহায়তা করতে হবে, যেমন:

- সহজে পরিধান ও খুলতে সুবিধাজনক পোশাক পরানো, যেমন এলাস্টিক ওয়েস্টব্যান্ড বা বুলানো শার্ট, প্যান্ট।
- শোষণশীল এবং দ্রুত শুকানো যায় এমন পোশাক পরানো, যা মূত্ররোধ করে এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বজায় রাখে।
- নিয়মিত পোশাক পরিষ্কার রাখা এবং ব্যাকআপ পোশাক প্রস্তুত রাখা।

৪. অসংযমের কারণে ত্বকের যত্ন কিভাবে নিতে হবে?

উত্তর: অসংযমের কারণে ত্বকের সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য:

- রোগীকে মূত্রনালী বা পায়খানা পরবর্তী সঠিকভাবে পরিষ্কার করতে সাহায্য করা।
- ত্বকে সুরক্ষা দিতে বিশেষ ক্রিম বা পাউডার ব্যবহার করা যা ত্বকে আর্দ্রতা থেকে রক্ষা করে।
- ভিজে পোশাক দ্রুত পরিবর্তন করা, কারণ ভিজে থাকা পোশাক ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।
- ত্বক হালকাভাবে পরিষ্কার বা মুছে রাখা যাতে কোনো আঘাত না হয়।

৫. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির বাথরুমে যাতায়াতে সহায়তার জন্য কোন বাথরুম এইডস ব্যবহার করা যেতে পারে?

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির বাথরুমে যাতায়াতে সহায়তার জন্য কিছু কার্যকর বাথরুম এইডস হলো:

- রোগীকে সহজে বাথরুমে যেতে সাহায্য করার জন্য।
- টয়লেট সিটের উচ্চতা বৃদ্ধি করার জন্য, যাতে রোগী সহজে বসতে পারে।

- বাথরুমে নিরাপদভাবে চলাচলে সহায়তার জন্য গ্রিপ রড বা রেলিংস স্থাপন করা।
- রোগীকে শুয়ে থাকার সময় বা টয়লেট যাওয়ার সময় সুবিধা দেয়।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.১ : অসংযম (Incontinence) নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিগুলো প্রয়োগ করতে পারা

উদ্দেশ্যঃ এই অ্যাসাইনমেন্টের উদ্দেশ্য হল বিভিন্ন ধরনের অসংযমের (Discrepancies) কারণগুলো চিহ্নিত করা এবং বিশ্লেষণ করা। বিশেষভাবে ডিমেনশিয়া রোগীর যত্নে, অসংযম ঘটতে পারে যেমন রোগীর আচরণ, চিকিৎসা, তথ্য বা পরিবেশের মধ্যে। এসব অসংযমের কারণ বুঝে সঠিকভাবে মোকাবেলা করা এবং তার ওপর ভিত্তি করে যথাযথ পদক্ষেপ গ্রহণ করা একজন কেয়ার গিভারের গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা।

কাজের ধাপগুলো:

অসংযমের বিভিন্ন ধরনের কারণ বের করুন এবং লিপিবদ্ধ কর

ক. চিকিৎসাগত অসংযম:

- রোগীর চিকিৎসা পরিকল্পনা বা নির্দেশনায় কোনো ধরনের অসংযম ঘটলে কী সমস্যা হতে পারে? উদাহরণ হিসেবে চিকিৎসক, নার্স এবং কেয়ার গিভারের মধ্যে তথ্যের পার্থক্য হতে পারে।
- চিকিৎসা তথ্য বা নির্দেশনায় অসংযম কিভাবে রোগীর স্বাস্থ্য পরিস্থিতির অবনতি ঘটাতে পারে?

খ. মনস্তাত্ত্বিক অসংযম:

- রোগীর চিন্তা বা আচরণের মধ্যে অসংযম কেন হতে পারে? উদাহরণ হিসেবে রোগী বিভ্রান্ত বা ভুল মনে করতে পারে, এবং এতে চিকিৎসার সাথে সম্পর্কিত তথ্যের মধ্যে অসংযম দেখা দিতে পারে।
- ডিমেনশিয়া রোগীদের মধ্যে স্মৃতিভ্রম এবং বিভ্রান্তির কারণে অনেক সময় অসংযম দেখা দেয়।

গ. প্রযুক্তিগত বা সিস্টেমের অসংযম:

- প্রযুক্তি ব্যবহারে বা স্বাস্থ্য তথ্য সিস্টেমে কোনো ত্রুটি থাকার কারণে অসংযম হতে পারে। যেমন, রোগীর মেডিকেল রেকর্ড সঠিকভাবে আপডেট না হওয়া, যা ভুল তথ্যের জন্ম দেয়।

ঘ. পরিবেশগত অসংযম:

- রোগীর শারীরিক বা মানসিক অবস্থার সাথে পরিবেশের উপযুক্ততার মধ্যে অসংযম। উদাহরণস্বরূপ, এক জায়গায় শান্তিপূর্ণ পরিবেশ না থাকা, যা রোগীর মধ্যে বিভ্রান্তি বা অস্বস্তি সৃষ্টি করতে পারে।

লিপিबद्ध करार फरम्याट:

असङ्गतिर कारण/धरण	बिबरण	उदाहरण	फलाफल/प्रभाव
चिकित्सागत असङ्गति			
मनस्ताद्विक असङ्गति			
परिवेशगत असङ्गति			
तथ्य असङ्गति			
प्रयुक्तिगत असङ्गति			

টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.২ : অসংযম (Incontinence) নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি প্রয়োগ করা

উদ্দেশ্যঃ এই এসেসমেন্টের লক্ষ্য হল অসংযম (Incontinence) নিয়ন্ত্রণের বিভিন্ন পদ্ধতির প্রয়োগ এবং তার কার্যকারিতা সম্পর্কে বিস্তারিত বিশ্লেষণ করা। ডিমেনশিয়া রোগীদের মধ্যে অসংযম একটি সাধারণ সমস্যা হতে পারে, যা তাদের আচরণে বা সিদ্ধান্ত গ্রহণে অপ্রত্যাশিত এবং অপ্রকৃতির পরিবর্তন সৃষ্টি করতে পারে। এই এসেসমেন্টে, আপনাকে অসংযম নিয়ন্ত্রণের বিভিন্ন কৌশল শিখতে হবে এবং তা প্রয়োগের প্রক্রিয়া বিশ্লেষণ করতে হবে।

কাজের ধাপগুলো:

১. অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি:

ক. কৌশল ১: মনোযোগ বা শ্বাস-প্রশ্বাসের কৌশল

কীভাবে ধীরে ধীরে শ্বাস-প্রশ্বাসের কৌশল (Breathing exercises) ব্যবহার করে রোগীর মনোযোগ এবং আচরণ নিয়ন্ত্রণ করা যায়?

- উদাহরণ: রোগী যখন উত্তেজিত বা অস্থির হয়ে ওঠে, তখন শ্বাস-প্রশ্বাসের কৌশল ব্যবহার করে তার মন শান্ত করা যেতে পারে।

খ. কৌশল ২: ডিসট্রাকশন (Distraction) বা বিশ্রান্তিকরণ

রোগীকে কোন ধরনের অন্য কোনো কার্যকলাপে মনোযোগী করে তোলার মাধ্যমে তার অসংযম নিয়ন্ত্রণ করা। উদাহরণ হিসেবে, রোগী যদি কিছু অস্থির আচরণ বা অবিবেচক কাজ করে, তখন তাকে অন্য কোনো কর্মে নিয়োজিত করা যায়।

- উদাহরণ: খেলা, গান শোনা, বা ছবি আঁকা।

গ. কৌশল ৩: ইতিবাচক প্রেরণা

রোগীর ভালো আচরণে ইতিবাচক ফলাফল বা পুরস্কৃত করার মাধ্যমে তার মধ্যে আচরণগত পরিবর্তন আনা।

- উদাহরণ: যদি রোগী কোনো বিষয়ে সঠিক আচরণ প্রদর্শন করে, তাহলে তাকে প্রশংসা করা এবং তার মনোবল বৃদ্ধি করা।

ঘ. কৌশল ৪: সীমাবদ্ধতা বা সময়সীমা নির্ধারণ

রোগীর আচরণ বা কার্যকলাপের জন্য কিছু সীমাবদ্ধতা বা সময়সীমা নির্ধারণ করা, যাতে তারা বেশি শারীরিক বা মানসিক উত্তেজনা অনুভব না করে।

- উদাহরণ: রোগীকে একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য কোনো কাজ করতে দেওয়া এবং তারপর বিশ্রাম নেওয়ার সময় দেওয়া।

২. অসংযম নিয়ন্ত্রণের প্রয়োগ ও পর্যবেক্ষণ:

ক. প্রয়োগের পরবর্তী পর্যবেক্ষণ:

অসংযম নিয়ন্ত্রণ কৌশল প্রয়োগের পর কীভাবে আপনি রোগীর প্রতিক্রিয়া পর্যবেক্ষণ করবেন?

- রোগীর মনোভাব বা আচরণে কোনো পরিবর্তন ঘটেছে কিনা তা লক্ষ্য করুন।

খ. প্রতিক্রিয়া ও মানসিক অবস্থা:

রোগী কি আরো শান্ত বা স্বাভাবিক হয়েছে? কি ধরনের পরিবর্তন এসেছে তাদের আচরণ বা আবেগে?

গ. কৌশলের কার্যকারিতা মূল্যায়ন:

আপনি কীভাবে মূল্যায়ন করবেন যে কোন কৌশলটি কার্যকরী হয়েছে এবং কোনটি প্রয়োগে সমস্যা তৈরি করেছে?

৩. প্রতিকূল পরিস্থিতি মোকাবেলা:

ক. যদি রোগী অসংযম নিয়ন্ত্রণ করতে না পারে:

যদি কোনো কৌশল প্রয়োগের পর রোগী অসংযম নিয়ন্ত্রণে ব্যর্থ হয়, তবে আপনি কীভাবে পরিস্থিতি মোকাবেলা করবেন?

খ. পদ্ধতিগত সমন্বয়:

যদি একাধিক কৌশল প্রয়োগের পরও সমস্যা থাকে, তাহলে আপনি কীভাবে কেয়ার গিভারদের সাথে আলোচনা করে আরো কার্যকরী পদ্ধতি নির্ধারণ করবেন?

৪. সমস্যা সমাধান ও পদক্ষেপ:

আপনি যদি কোনো চ্যালেঞ্জ বা প্রতিবন্ধকতার মুখোমুখি হন, তাহলে কীভাবে তা সমাধান করবেন?

- উদাহরণ হিসেবে, যদি রোগী খাপছাড়া আচরণ করে এবং তা শীঘ্রই নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হয়ে পড়ে, আপনি কীভাবে দ্রুত এবং দক্ষভাবে পরিস্থিতি শান্ত করবেন?

লিপিবদ্ধ করার ফরম্যাট

ক্র. নং	অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি	বিবরণ	প্রয়োগের উদাহরণ	ফলাফল/প্রভাব
১	মনোযোগ বা শ্বাস-প্রশ্বাসের কৌশল			
২	বিভ্রান্তিকরণ (Distraction) বা			
৩	ইতিবাচক প্রেরণা			
৪	সীমাবদ্ধতা বা সময়সীমা নির্ধারণ			
৫	পুনরাবৃত্তি ও ধৈর্যধারণ			

টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৩ : অসংযমের (Incontinence) সময় পোশাকের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা

উদ্দেশ্যঃ এই এসেসমেন্টের উদ্দেশ্য হল, অসংযম বা আবেগীয় অস্থিরতা নিয়ন্ত্রণের জন্য পোশাকের মাধ্যমে কীভাবে সহায়তা প্রদান করা যায়, তা বিশ্লেষণ করা। কিছু ডিমেনশিয়া আক্রান্ত রোগী, বিশেষত যাদের অস্থিরতা বা উত্তেজনা প্রবণতা রয়েছে, তাদের জন্য উপযুক্ত পোশাক নির্বাচন ও ব্যবহারের মাধ্যমে আচরণ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক হতে পারে। এই এসেসমেন্টে আপনাকে পোশাকের মাধ্যমে রোগীকে শান্ত করতে বা তাদের সুরক্ষিত রাখতে ব্যবহৃত কৌশলগুলি বিশ্লেষণ করতে হবে।

কাজের ধাপগুলো:

১. পোশাকের মাধ্যমে অসংযম নিয়ন্ত্রণ:

ক. আরামদায়ক পোশাক নির্বাচন:

রোগীকে এমন পোশাক পরাতে হবে যা আরামদায়ক এবং শারীরিকভাবে অস্বস্তিকর নয়। অধিক চাপ বা অস্বস্তির পোশাক পরলে রোগী আরও অস্থির হতে পারে।

- **উদাহরণ:** তুলো বা হালকা কাপড়ের পোশাক পরানো যা শরীরকে শ্বাস নিতে সহায়তা করে।

খ. সাধারণ এবং পরিচ্ছন্ন পোশাক:

অসংযমের সময়ে বিভ্রান্তিকর বা অত্যধিক উজ্জ্বল রঙের পোশাক পরানো এড়িয়ে চলুন, যেগুলি রোগীর মনোযোগে ব্যাঘাত ঘটাতে পারে।

- **উদাহরণ:** খুব উজ্জ্বল বা জটিল ডিজাইনের পোশাক পরানোর পরিবর্তে সহজ এবং পরিচ্ছন্ন পোশাক নির্বাচন করা।

গ. স্বাধীনতা ও সুরক্ষা:

রোগীকে নিজের পোশাক পরার স্বাধীনতা দেওয়া, তবে সুরক্ষিত রাখতে নিরাপদ এবং সহজভাবে পরা পোশাক সরবরাহ করা।

- **উদাহরণ:** স্বতন্ত্রভাবে পোশাক পরার জন্য কিপ লেগিং বা এলাস্টিক প্যান্ট প্রদান করা যা সহজে পরা যায়।

ঘ. নিরাপত্তা:

এমন পোশাক নির্বাচন করা যা রোগীর সুরক্ষা নিশ্চিত করে। যেমন, কোনো জিনিসপত্র বা ঝুলন্ত অংশ যা রোগীর দুর্ঘটনা ঘটাতে পারে, তা এড়িয়ে চলা।

- **উদাহরণ:** ঝুলন্ত দড়ি, অতিরিক্ত গয়না বা অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ উপকরণ পরিহিত পোশাক পরানো।

২. প্রয়োগের পদ্ধতি ও মূল্যায়ন:

ক. প্রয়োগের প্রক্রিয়া:

কিভাবে পোশাকের মাধ্যমে অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি প্রয়োগ করবেন? উদাহরণস্বরূপ, রোগী যদি উত্তেজিত হন, তবে তাকে আরামদায়ক পোশাক পরানোর মাধ্যমে তাকে শান্ত করার চেষ্টা করবেন।

খ. পোশাকের প্রতিক্রিয়া মূল্যায়ন:

আপনি কীভাবে মূল্যায়ন করবেন যে, পোশাকের মাধ্যমে রোগীকে শান্ত করা গিয়েছে?

- **উদাহরণ:** রোগী শান্ত হয়েছে কিনা, বা তাদের আচরণে কোনো পরিবর্তন এসেছে কিনা তা লক্ষ্য করা।

- মূল্যায়ন করতে হবে, কোন পোশাক রোগীর জন্য সবচাইতে কার্যকর ছিল এবং কেন।

লিপিবদ্ধ করার ফরম্যাট:

ক্র. নং	অংশ	বিবরণ / বিশ্লেষণ
১.	পোশাকের মাধ্যমে অসংযম নিয়ন্ত্রণ	
২.	অসংযমের সময় পোশাক নির্বাচন কৌশল	
৩.	প্রয়োগের পদ্ধতি	
৪.	প্রতিবেদন / ফলাফল মূল্যায়ন	
৫.	চ্যালেঞ্জ এবং সমাধান	

টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৪ : অসংযমের (Incontinence) সময় ত্বকের যত্নের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা

উদ্দেশ্যঃ ডিমেনশিয়া বা অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত রোগীদের আচরণগত অসংযমের সময় ত্বকের সঠিক যত্ন প্রদান তাদের শারীরিক এবং মানসিক আরাম প্রদান করতে পারে। এই জব সীটে, আপনাকে রোগীর ত্বক সম্পর্কিত যে সব সমস্যা দেখা দিতে পারে, সেই অনুযায়ী ত্বক যত্নের সঠিক পদ্ধতি প্রয়োগ করতে হবে এবং সেই প্রক্রিয়াটি লিপিবদ্ধ করতে হবে।

কাজের ধাপগুলো:

১. অসংযমের প্রভাব রোগীর ত্বকে কীভাবে প্রভাব ফেলতে পারে:

- উত্তেজনা বা উদ্বেগের কারণে ত্বকের শুষ্কতা, চুলকানি বা র্যাশ দেখা দিতে পারে।
- ঘাম বা অতিরিক্ত চাপের কারণে ত্বক উন্মুক্ত হতে পারে, যা সংক্রমণ বা ক্ষতি হতে পারে।

২. ত্বককে শান্ত এবং আরামদায়ক রাখতে ত্বকের যত্নের গুরুত্ব:

- ত্বক যত্নের মাধ্যমে রোগীকে আরামদায়ক এবং শারীরিকভাবে শান্ত রাখা সম্ভব।
- ত্বকের সঠিক যত্ন রোগীকে অবসাদ বা অস্থিরতা থেকে মুক্ত করতে সাহায্য করে।

৩. ত্বক যত্নের কৌশল:

- **আর্দ্রতা প্রদান:** ত্বক শুষ্ক হলে তা চুলকানি বা অস্বস্তি সৃষ্টি করতে পারে, তাই ময়েশ্চারাইজার বা অলিভ অয়েল ব্যবহার করা উচিত।
- **পানি ও ত্বক পরিষ্কার রাখা:** ত্বক পরিষ্কার ও সতেজ রাখতে হালকা পরিষ্কারকারী সাবান ব্যবহার করুন।
- **উপযুক্ত তাপমাত্রা:** শীতকালে উষ্ণ পানি এবং গরম আবহাওয়ায় ঠান্ডা পানি দিয়ে ত্বক পরিষ্কার করুন।
- **খুলোময় পরিবেশে সতর্কতা:** যদি রোগী বাইরে বের হন, সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।

৪. প্রয়োগের কৌশল:

- রোগীর ত্বক ধীরে ধীরে পরিষ্কার করুন এবং আর্দ্রতা প্রদান করুন।
- যখন রোগী অস্থির হন, ধৈর্য সহকারে ত্বকের যত্নের প্রক্রিয়া পালন করুন।
- প্রয়োজনে, ত্বককে শান্ত রাখতে অ্যালোভেরা জেল বা অন্যান্য শীতল উপাদান ব্যবহার করুন।

৫. প্রয়োগের পর ফলাফল মূল্যায়ন:

- রোগী ত্বক যত্নের পর আরও শান্ত এবং স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করছেন কি না তা লক্ষ্য করুন।
- ত্বকের অবস্থার উন্নতি হয়েছে কিনা, যেমন শুষ্কতা বা চুলকানি কমেছে কিনা, তা পর্যবেক্ষণ করুন।
- যদি ত্বকের সমস্যা না কমে, বিকল্প পদ্ধতি প্রয়োগ করুন।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৫ : অসংযমের (Incontinence) (সময় বাথরুম এইডের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান কর

উদ্দেশ্যঃ ডিমেনশিয়া বা অন্যান্য মানসিক সমস্যা সম্বলিত রোগীদের বাথরুম ব্যবহারে অসুবিধা হতে পারে, বিশেষত যখন তারা অস্থির বা অসংযত হন। এই জব সীটে আপনাকে এমন পরিস্থিতিতে বাথরুম সহায়তার প্রয়োজনীয়তা, পদ্ধতি এবং সহানুভূতির সঙ্গে এই ধরনের সহায়তা প্রদান কিভাবে করা যাবে, তা ব্যাখ্যা করতে হবে। এই প্রক্রিয়াটি রোগীকে শারীরিকভাবে সহায়তা প্রদান করবে এবং তাদের সম্মান বজায় রাখবে।

কাজের ধাপগুলো:

পদক্ষেপ ১: অসংযমের প্রভাব এবং বাথরুম ব্যবহারের চ্যালেঞ্জ চিহ্নিত করুন

ক. অসংযমের প্রভাব:

- যখন রোগী অস্থির বা উত্তেজিত হন, তখন বাথরুম ব্যবহার করা তাদের জন্য কঠিন হতে পারে।
- কিছু রোগী শারীরিক বা মানসিক কারণে বাথরুম ব্যবহারে সহায়তা প্রয়োজন, যেমন তাদের স্মৃতিশক্তির দুর্বলতা বা গতিশীলতার সমস্যা।

খ. চ্যালেঞ্জগুলি:

- রোগী যদি বিশ্রান্ত হন বা অস্থির হন, তারা বাথরুমে যাওয়ার সময় ভুল জায়গায় চলে যেতে পারেন বা দুর্ঘটনাও ঘটতে পারে।
- কিছু রোগী হয়তো তাদের গোপনীয়তা সংক্রান্ত বিষয়ে সংকোচ বোধ করতে পারেন, যা তাদের সহযোগিতায় বাধা সৃষ্টি করতে পারে।

পদক্ষেপ ২: বাথরুম সহায়তা প্রদান পদ্ধতির প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করুন

ক. রোগীর শারীরিক নিরাপত্তা নিশ্চিত করা:

বাথরুমে যাওয়ার সময় রোগীকে নিরাপদ রাখতে সহায়তা করা অপরিহার্য। এর মধ্যে রোগীর জন্য সঠিক সহায়ক পন্থা ব্যবহার, যেমন হ্যান্ডরেল বা মোবাইল ওয়াকার।

খ. গোপনীয়তা এবং সম্মান বজায় রাখা:

রোগীর গোপনীয়তা এবং সম্মান রক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ। তাদের আত্মসম্মান যাতে বিনষ্ট না হয়, সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।

পদক্ষেপ ৩: বাথরুম সহায়তা প্রদান কৌশল এবং পদ্ধতি

ক. সহযোগিতা ও সহানুভূতি প্রদান:

- রোগীকে ধীরে ধীরে বাথরুমে যাওয়ার জন্য প্রেরণা দিন, তার পছন্দ অনুযায়ী সহায়তা দিন।
- রোগী যদি বাধা দেন বা অস্বীকৃতি জানান, তাদের ধৈর্যসহকারে বুঝান এবং অগ্রসর হওয়ার জন্য তাদের সময় দিন।

খ. প্রযুক্তি বা উপকরণের ব্যবহার:

- হ্যান্ডরেল, গোসল চেয়ার, ওয়াকার বা কিপার ব্যবহার করতে পারেন, যা রোগীকে চলাফেরা করতে সহায়তা করবে।

- বাথরুমে নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য পিচ্ছিল না হওয়ার ব্যবস্থা নিন (যেমন, রাবারের ম্যাট বা গ্রিপিং টেপ ব্যবহার করুন)।

গ. রোগীর সহায়তা প্রদান:

- রোগী যদি একা বাথরুমে যেতে অক্ষম হন, তখন তাদের সাথে থেকে ধাপে ধাপে সহায়তা করুন, যেন তারা নিরাপদ থাকে এবং যদি সম্ভব হয়, গোপনীয়তার বিষয়টিও রক্ষা করতে পারেন।

পদক্ষেপ ৪: রোগীর আত্মসম্মান এবং গোপনীয়তা বজায় রাখা

ক. রোগীর গোপনীয়তা রক্ষা করুন:

- যতটুকু সম্ভব, বাথরুমে সহায়তা দেওয়ার সময় তাদের গোপনীয়তা রক্ষা করুন।
- বাথরুমে যাওয়ার জন্য তাদের অনুমতি নিন এবং প্রয়োজনে গোসল বা শাওয়ার করার সময় সহায়তা দিন, কিন্তু যতটা সম্ভব ব্যক্তিগত স্থান রক্ষা করুন।

খ. মেজাজ এবং শারীরিক অবস্থার প্রতি লক্ষ্য রাখা:

- রোগী যদি অস্থির বা সংকুচিত হন, তাদের প্রতি সহানুভূতিশীল এবং ধৈর্যশীল মনোভাব বজায় রাখুন।
- যদি তারা বিব্রত বা অস্বস্তি বোধ করেন, স্নেহপূর্ণ কথাবার্তা দিয়ে তাদের স্বস্তি দিন।

পদক্ষেপ ৫: ফলাফল মূল্যায়ন

ক. রোগীর প্রতিক্রিয়া:

- রোগী বাথরুম সহায়তার পর কেমন অনুভব করেছেন? তার মনোভাব বা শারীরিক অবস্থায় কোনো পরিবর্তন ঘটেছে কিনা তা লক্ষ্য করুন।
- যদি রোগী কোনো সমস্যা বা অস্বস্তি বোধ করেন, তাদের প্রয়োজনীয়তা বা অনুশীলন অনুসারে সহায়তা করুন।

খ. অন্য কোনো সহায়তার প্রয়োজন:

- যদি রোগী আরও কোনো সহায়তা চান বা তাদের সাথে আরো নরম বা সহানুভূতিশীল পদ্ধতিতে আচরণ করা উচিত বলে মনে হয়, তবে সে অনুযায়ী পদক্ষেপ নিন।

শিখনফল (Learning Outcome) ৪ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	<ol style="list-style-type: none"> ১. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, এবং স্বাস্থ্য বিধিসমূহ ব্যাখ্যা করা হয়েছে ২. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধির নিয়মসমূহ প্রয়োগ করা হয়েছে ৩. ব্যক্তিগত যত্ন ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করা হয়েছে ৪. ব্যক্তিগত যত্নের বিষয়াদি চিহ্নিত করা হয়েছে ৫. ব্যক্তিগত যত্নের বিষয়গুলোতে মনোযোগ দেয়া হয়েছে ৬. পুষ্টিকর খাবার ও সুস্থ জীবন যাপন নিশ্চিত করা 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. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, এবং স্বাস্থ্য বিধিসমূহ ২. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধির নিয়মসমূহ ৩. ব্যক্তিগত যত্ন ও নিরাপত্তা ৪. ব্যক্তিগত যত্নের বিষয়াদি ৫. ব্যক্তিগত যত্নের বিষয়গুলো ৬. পুষ্টিকর খাবার ও সুস্থ জীবন যাপন
জব/ টাস্ক /এক্টিভিটি	<ol style="list-style-type: none"> ১. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, এবং স্বাস্থ্যবিধি সমস্যাগুলো ব্যাখ্যা কর ২. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি নর্ম প্রয়োগ কর ৩. নিজের যত্ন এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত কর ৪. স্ব-যত্নের সমস্যাগুলো চিহ্নিত কর ৫. স্ব-যত্নের সমস্যাগুলো সমাধান কর ৬. পুষ্টিকর খাবার ও সুস্থ জীবনযাপন নিশ্চিত কর
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. পোর্টফলিও (Portfolio)
--	----------------------------------------------------------------

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities) ৪: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ 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 “ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ করা” শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৪ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ করা
৩. সেলফ চেকে 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 শিট ৪.১ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, এবং স্বাস্থ্যবিধি সমস্যাগুলো ব্যাখ্যা কর টাস্ক শিট ৪.২ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি নর্ম প্রয়োগ কর টাস্ক শিট ৪.৩ : অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিগুলো প্রয়োগ কর টাস্ক শিট ৪.৪ : স্ব-যত্নের সমস্যাগুলো চিহ্নিত কর টাস্ক শিট ৪.৫ : স্ব-যত্নের সমস্যাগুলো সমাধান কর টাস্ক শিট ৪.৬ : পুষ্টিকর খাবার ও সুস্থ জীবনযাপন নিশ্চিত কর

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৪ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ করা

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

- ৪.১ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, এবং স্বাস্থ্য বিধিসমূহ
- ৪.২ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধির নিয়মসমূহ
- ৪.৩ ব্যক্তিগত যত্ন ও নিরাপত্তা
- ৪.৪ ব্যক্তিগত যত্নের বিষয়াদি
- ৪.৫ ব্যক্তিগত যত্নের বিষয়গুলো
- ৪.৬ পুষ্টিকর খাবার ও সুস্থ জীবন যাপন

৪.১ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্য বিধিসমূহ

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি তাদের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করতে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যবিধি হলো সেই নিয়মাবলী বা অভ্যাস যা তাদের দৈনন্দিন জীবনকে সুস্থ, নিরাপদ ও কার্যকরী করে তোলে। এটি কেবল শারীরিক স্বাস্থ্য নয়, মানসিক স্বাস্থ্য এবং সামাজিক সম্পর্কও অন্তর্ভুক্ত করে।



ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বিধিসমূহ:

- ক. **সঠিক খাদ্যাভ্যাস:** পুষ্টিকর এবং ভারসাম্যপূর্ণ খাবার খাওয়া, যাতে শরীর ও মস্তিষ্কের সঠিক কার্যক্ষমতা বজায় থাকে।
- খ. **নিয়মিত ব্যায়াম:** সহজ শারীরিক কসরত বা হাঁটা, যা তাদের শক্তি বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে এবং শারীরিক সক্ষমতা বজায় রাখে।

- গ. **পর্যাপ্ত বিশ্রাম:** ভালো ঘুম এবং বিশ্রামের মাধ্যমে শরীর পুনরুদ্ধার হয়, যা তাদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যে ইতিবাচক প্রভাব ফেলে।
- ঘ. **ওষুধের সঠিক ব্যবহার:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত ওষুধ গ্রহণ করা জরুরি। সঠিক ডোজ এবং সময়মতো ওষুধ গ্রহণ তাদের অবস্থার উন্নতি ঘটাতে সাহায্য করে।
- ঙ. **স্বাস্থ্য পরামর্শ:** নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা, বিশেষ করে ডায়াবেটিস, রক্তচাপ এবং হৃদরোগ সম্পর্কিত সমস্যা থেকে দূরে থাকতে।
- চ. **পানি ও তরল সেবন:** পর্যাপ্ত পানি পান করার মাধ্যমে শরীরের সঠিক হাইড্রেশন বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

৪.২ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধির নিয়মসমূহ

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য স্বাস্থ্যবিধি বা হাইজিন খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি তাদের স্বাস্থ্য, পরিচ্ছন্নতা এবং সামাজিকভাবে গ্রহণযোগ্যতার সঙ্গে সম্পর্কিত। স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা তাদের মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে এবং তাদের আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করে।

স্বাস্থ্যবিধির নিয়মসমূহ:

- ক. **বাতাস ও আলো:** রোগীকে পরিষ্কার এবং শীতল পরিবেশে রাখতে হবে, যেখানে যথেষ্ট আলো এবং তাজা বাতাস প্রবাহিত হয়।
- খ. **নিয়মিত পরিচ্ছন্নতা:**
 - **গা পরিষ্কার রাখা:** দৈনিক গোসল বা শাওয়ারে পরিষ্কার থাকা উচিত।
 - **দাঁত ব্রাশ করা:** দিনে অন্তত দুবার দাঁত পরিষ্কার করা।
 - **হাত ধোওয়া:** খাবার আগে, বাথরুম ব্যবহারের পর হাত ধোওয়ার অভ্যাস গড়ে তোলা।
- গ. **পোশাকের পরিচ্ছন্নতা:** রোগীকে প্রতিদিন পরিচ্ছন্ন পোশাক পরাতে হবে। পোশাক অবশ্যই আরামদায়ক এবং রোগীর অবস্থার সঙ্গে উপযুক্ত হতে হবে।
- ঘ. **নখ ও চুলের যত্ন:** নিয়মিত নখ কাটানো এবং চুল কাটা ও পরিষ্কার করা।
- ঙ. **ব্যক্তিগত সুরক্ষা:** ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিধি, যেমন স্যানিটারি প্যাড বা ইনকন্টিনেন্স প্যাড ব্যবহার করা, যাতে কোনো দুর্ঘটনা না ঘটে।

8.৩ ব্যক্তিগত যত্ন ও নিরাপত্তা

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নিরাপত্তা ও যত্ন নিশ্চিত করা খুবই জরুরি, কারণ তারা শারীরিকভাবে দুর্বল এবং মানসিকভাবে অস্থির হতে পারেন। ব্যক্তিগত যত্নের মাধ্যমে তাদের দৈনন্দিন জীবনযাপন আরও নিরাপদ ও আরামদায়ক করা সম্ভব।

ব্যক্তিগত যত্ন:

- ক. **সাবধানতা অবলম্বন:** ঘরের পরিবেশ নিরাপদ রাখা, যাতে কোনো প্রকার দুর্ঘটনা (যেমন পড়ে যাওয়া) না ঘটে।
- খ. **মেডিকেল যত্ন:** নিয়মিত চিকিৎসা পরামর্শ এবং ফিজিক্যাল থেরাপি দেওয়া।
- গ. **মনোরঞ্জন ও সঙ্গ:** রোগীকে তাদের প্রিয় শখ বা কিছু সময় সামাজিক সঙ্গের মধ্যে রাখুন, যাতে তারা মানসিকভাবে সুস্থ থাকে।
- ঘ. **মোবিলিটি সহায়তা:** রোগীকে হাঁটার সময় বা চলাচলে সহায়তা প্রদান, যাতে তারা নিরাপদে চলাফেরা করতে পারে।
- ঙ. **নিরাপদ টয়লেট ব্যবহারের সহায়তা:** ব্যারেল, রেলিং বা সিঁড়ি ব্যবহার করা, যাতে রোগী নিরাপদে বাথরুমে যেতে পারে।

নিরাপত্তা:

- ক. **বাথরুমে নিরাপত্তা:** বাথরুমে রেলিং বা গ্রিপ ব্যবহার করা, যাতে রোগী পড়ে না যায়।
- খ. **ফ্লোরের সুরক্ষা:** মেঝে পরিষ্কার রাখা এবং পিচ্ছিল না হতে দেওয়া।
- গ. **ফায়ার সেফটি:** গ্যাস বা বৈদ্যুতিক সিস্টেম পরীক্ষা করা, যাতে দুর্ঘটনা থেকে সুরক্ষা নিশ্চিত করা যায়।

8.8 ব্যক্তিগত যত্নের বিষয়াদি

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির যত্নে কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি রয়েছে, যেগুলি কেয়ারগিভারদের অবগত থাকা প্রয়োজন।

- ক. **অর্থব শারীরিক অবস্থা:** রোগীর শারীরিক অবস্থা বুঝে, তাদের যত্নের মাত্রা বাড়ানো বা কমানো। যেমন, যদি রোগী শারীরিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়ে, তবে তাদের আরও বেশি সহায়তা প্রয়োজন।
- খ. **মানসিক অবস্থা:** রোগীর মানসিক অবস্থা অনুযায়ী যত্ন নেয়া। যখন রোগী বিভ্রান্ত থাকে বা অস্থিরতা অনুভব করে, তখন তাদের শান্ত রাখার চেষ্টা করা।
- গ. **তথ্য সংগ্রহ:** রোগীর প্রতিদিনের অভ্যাস, পরিবর্তন এবং অবস্থার উপর নজর রাখা এবং সেই অনুযায়ী যত্ন প্রণয়ন করা।
- ঘ. **স্বাস্থ্য রিপোর্ট:** নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষার রিপোর্ট রাখা এবং যদি কোনো নতুন সমস্যা দেখা দেয়, চিকিৎসককে জানানো।

8.৫ ব্যক্তিগত যত্নের বিষয়গুলো

ব্যক্তিগত যত্নের বিষয়গুলো বেশ বিস্তৃত, এবং সেগুলি রোগীর মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্যকে সরাসরি প্রভাবিত করে। কিছু গুরুত্বপূর্ণ দিক হল:

- ক. **শরীরের পরিষ্কার রাখা:** দৈনন্দিন গোসল, হাত-মুখ ধোয়া এবং নখ কাটার মাধ্যমে ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা।
- খ. **বিশ্রাম ও ঘুম:** রোগীকে পর্যাপ্ত এবং শান্তিপূর্ণ ঘুম নিশ্চিত করা। ঘুমের অভাব শারীরিক এবং মানসিক অবস্থাকে অবনতি করতে পারে।

- গ. **দৈনন্দিন কায়িক পরিশ্রম:** সহজ হাঁটা বা ব্যায়াম করা রোগীকে সক্রিয় রাখে এবং তাদের শারীরিক ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য সহায়ক হয়।
- ঘ. **দৈনন্দিন ভরপেট খাবার:** পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, যা রোগীকে শক্তি দেয় এবং শরীরের প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া বজায় রাখে।

৪.৬ পুষ্টিকর খাবার ও সুস্থ জীবনযাপন

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য পুষ্টিকর খাবার ও সুস্থ জীবনযাপন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক খাদ্যাভ্যাস তাদের মস্তিষ্কের কার্যক্রম এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাতে সাহায্য করে।

পুষ্টিকর খাবার:

- ক. **শাকসবজি ও ফলমূল:** ভিটামিন, মিনারেল এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ খাবার যেমন শাকসবজি, ফলমূল, যা মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য ভালো রাখে।
- খ. **ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড:** মাছ, বাদাম, এবং শাকসবজি থেকে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড গ্রহণ করা, যা মস্তিষ্কের কার্যকারিতা উন্নত করতে সহায়তা করে।
- গ. **প্রোটিন:** মাংস, ডাল, মটরশুঁটি এবং অন্যান্য প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার, যা শরীরের কোষ পুনর্নির্মাণে সাহায্য করে।
- ঘ. **কম চিনি ও লবণ:** খাদ্যতালিকায় কম চিনি ও লবণ ব্যবহার করা, যাতে হৃদরোগ এবং ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমানো যায়।
- ঙ. **পর্যাপ্ত পানি:** পানি বা তরল সেবন নিশ্চিত করা, যাতে শরীর হাইড্রেটেড থাকে এবং কোষের কার্যক্রম সঠিকভাবে চলে।

সুস্থ জীবনযাপন:

- ক. **নিয়মিত শারীরিক কসরত:** হাঁটা, সহজ ব্যায়াম অথবা কিছু সহজ শারীরিক কার্যকলাপ যা শরীরকে সচল রাখে।
- খ. **সামাজিক সম্পর্ক:** রোগীকে সামাজিকভাবে সক্রিয় রাখা, যাতে তাদের মানসিক স্বাস্থ্য ভালো থাকে।
- গ. **মানসিক শান্তি:** প্রতিদিন কিছু সময় বিশ্রাম বা ধ্যান করা, যাতে মানসিক চাপ কমে এবং রোগীর আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়।

সেলফ চেক (Self Check) ৪ :ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ করা

১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর:

২. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য স্বাস্থ্যবিধির নিয়মসমূহ কী কী?

উত্তর:

৩. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যক্তিগত যত্নের জন্য কেয়ারগিভারের দায়িত্ব কী?

উত্তর:

৪. পুষ্টিকর খাবারের মধ্যে কোন কোন উপাদান ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর:

৫. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সুস্থ জীবনযাপন নিশ্চিত করার জন্য কেয়ারগিভারের কী দায়িত্ব?

উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key) 8 : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ করা

১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি তাদের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়তা করে। স্বাস্থ্যবিধি মানে সঠিক খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়াম, পর্যাপ্ত বিশ্রাম, ওষুধের সঠিক ব্যবহার এবং স্বাস্থ্য পরীক্ষা, যা তাদের দৈনন্দিন জীবনকে সুস্থ, নিরাপদ এবং কার্যকরী করে তোলে। এটি তাদের মানসিক চাপ কমাতে এবং সামাজিক সম্পর্ক বজায় রাখতে সাহায্য করে।

২. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য স্বাস্থ্যবিধির নিয়মসমূহ কী কী?

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য স্বাস্থ্যবিধির নিয়মসমূহ অন্তর্ভুক্ত করে:

- পরিষ্কার এবং শীতল পরিবেশে রাখা, যেখানে যথেষ্ট আলো এবং তাজা বাতাস প্রবাহিত হয়।
- দৈনিক গোসল, দাঁত ব্রাশ করা, খাবার আগে হাত ধোওয়া এবং নিয়মিত পোশাক পরিবর্তন করা।
- নিয়মিত নখ কাটা এবং চুল পরিষ্কার রাখা।
- স্যানিটারি প্যাড বা ইনকন্টিনেন্স প্যাড ব্যবহার করে দুর্ঘটনা এড়ানো।

৩. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যক্তিগত যত্নের জন্য কেয়ারগিভারের দায়িত্ব কী?

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যক্তিগত যত্নের জন্য কেয়ারগিভারের দায়িত্ব অন্তর্ভুক্ত করে:

- ঘরের পরিবেশ নিরাপদ রাখা যাতে কোনো দুর্ঘটনা না ঘটে, যেমন পড়ে যাওয়া।
- নিয়মিত চিকিৎসা পরামর্শ এবং ফিজিক্যাল থেরাপি প্রদান করা।
- রোগীকে তাদের প্রিয় শখ বা কিছু সময় সামাজিক সঙ্গের মধ্যে রাখা, যাতে তারা মানসিকভাবে সুস্থ থাকে।
- রোগীকে হাঁটার সময় বা চলাচলে সহায়তা প্রদান, যাতে তারা নিরাপদে চলাফেরা করতে পারে।

৪. পুষ্টির খাবারের মধ্যে কোন কোন উপাদান ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য পুষ্টির খাবারের মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ উপাদানগুলো হলো:

- ভিটামিন, মিনারেল এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ, যা মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য ভালো রাখে।
- মাছ, বাদাম, এবং শাকসবজি থেকে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড গ্রহণ করা, যা মস্তিষ্কের কার্যকারিতা উন্নত করতে সহায়তা করে।
- মাংস, ডাল, মটরশুঁটি, যা শরীরের কোষ পুনর্নির্মাণে সাহায্য করে।
- হৃদরোগ এবং ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে কম চিনি ও লবণ ব্যবহার করা।
- শরীর হাইড্রেটেড রাখতে পর্যাপ্ত পানি পান করা।

৫. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সুস্থ জীবনযাপন নিশ্চিত করার জন্য কেয়ারগিভারের কী দায়িত্ব?

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সুস্থ জীবনযাপন নিশ্চিত করার জন্য কেয়ারগিভারের দায়িত্ব অন্তর্ভুক্ত করে:

- রোগীকে সহজ ব্যায়াম বা হাঁটার জন্য উৎসাহিত করা, যা শরীরকে সচল রাখে।
- রোগীকে সামাজিকভাবে সংযুক্ত রাখা, যাতে তারা একাকীত্ব বা অবসাদ থেকে মুক্ত থাকে।
- রোগীকে মানসিক শান্তি এবং নিরাপত্তা প্রদান করা, যা তাদের আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করতে সহায়তা করে।

টাস্ক শীট (Task Sheet) 8.১ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, এবং স্বাস্থ্যবিধি সমস্যাগুলো ব্যাখ্যা করা

উদ্দেশ্যঃ অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিগুলো প্রয়োগ করতে পারবে।

জনাব কাদের একজন অবসরপ্রাপ্ত সরকারি কর্মকর্তা । তার বয়স ৭২ বছর। ওজন ৭০ কেজি । তিনি আন্ধবেইমারস ডিজিজ ডিমেনশিয়ার শেষ পর্যায়ে আছেন। তার অসংযম জনিত সমস্যা আছে। একজন কেয়ারগিভার হিসেবে অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিগুলো প্রয়োগ কর।

কাজের ধাপগুলো:

পদক্ষেপ ১: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা চিহ্নিত করা

ক. পুষ্টির অভাব:

- সঠিক পুষ্টির অভাব শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যে নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে, যেমন অল্প শক্তি, শারীরিক দুর্বলতা এবং মানসিক অবসাদ।
- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের অভাব, বিশেষ করে ভিটামিন, প্রোটিন, ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানের অভাব শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের কার্যকারিতা কমিয়ে দিতে পারে।

খ. অপর্যাপ্ত পানি পান:

- শরীরের যথেষ্ট পরিমাণ পানি না পেলে সারা শরীরের কার্যকারিতা বিঘ্নিত হতে পারে, যেমন ত্বক শুষ্ক হওয়া, ক্লান্তি এবং শরীরের পুষ্টি উপাদান শোষণ কমে যাওয়ার মতো সমস্যা সৃষ্টি হয়।

গ. ব্যায়ামের অভাব:

- দৈনন্দিন শারীরিক কার্যকলাপের অভাবে শারীরিক দুর্বলতা, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস এবং অন্যান্য দীর্ঘমেয়াদি রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

পদক্ষেপ ২: স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত সমস্যা চিহ্নিত করা

ক. ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার অভাব:

- স্বাস্থ্যবিধি অভাবের ফলে ত্বক, দাঁত এবং শরীরের অন্যান্য অংশে জীবাণু বৃদ্ধি পায়, যা রোগের বিস্তার ঘটাতে পারে।
- বিশেষত, শ্বাসকষ্ট, ত্বকের র্যাশ, দাঁতের ক্ষয়, এবং পচনশীল রোগের সৃষ্টি হতে পারে।

খ. হাইজিনিক পোশাক না পরিধান করা:

- অপরিষ্কার পোশাক বা দীর্ঘ সময় অপরিষ্কার থাকা শরীরের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে, যা ত্বক সংক্রমণ, শরীরের গন্ধ এবং অন্যান্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

গ. নিরাপদ পুষ্টি এবং স্যানিটেশন:

- অপরিচ্ছন্ন খাবার, পানি বা উপকরণ ব্যবহার শরীরের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর হতে পারে এবং যেকোনো ধরনের খাদ্যবাহিত রোগ বা সংক্রমণ ঘটাতে পারে।

পদক্ষেপ ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সমস্যা প্রতিরোধের পদ্ধতি

ক. স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং পুষ্টি:

- স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণের মাধ্যমে শরীরের প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান নিশ্চিত করা, যেমন প্রোটিন, ভিটামিন, মিনারেল ইত্যাদি।
- সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস এবং খাদ্য সময়সূচী তৈরি করা।

খ. পানি পান এবং শরীরের আর্দ্রতা বজায় রাখা:

- পর্যাপ্ত পানি পান করার মাধ্যমে শরীরের হাইড্রেশন বজায় রাখা এবং শরীরের শক্তি ও কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করা।

গ. ব্যায়াম এবং শারীরিক কার্যকলাপ:

- নিয়মিত ব্যায়াম করা এবং শারীরিক কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করা, যেমন হাঁটা, সাঁতার কাটা, যোগব্যায়াম ইত্যাদি।
- শারীরিক অবস্থার উন্নতি ও স্বাস্থ্য সমস্যা দূরীকরণে সহায়তা পাওয়া যায়।

ঘ. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা:

- প্রতিদিনের ব্যক্তিগত পরিষ্কৃত্যর যত্ন নেয়া, যেমন হাত ধোয়া, দাঁত ব্রাশ করা, এবং গোসল করা।
- স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত নিয়মগুলি মেনে চলা যেমন শৌচাগার পরিষ্কার রাখা এবং পরিষ্কৃত্য পোশাক পরিধান করা।

টাস্ক শীট (Task Sheet) 8.২ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি নর্ম প্রয়োগ করা

উদ্দেশ্যঃ অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিগুলো প্রয়োগ করতে পারবে।

জনাব কাদের একজন অবসরপ্রাপ্ত সরকারি কর্মকর্তা । তার বয়স ৭২ বছর। ওজন ৭০ কেজি । তিনি আন্ধবেইমারস ডিজিজ ডিমেনশিয়ার শেষ পর্যায়ে আছেন। তার অসংযম জনিত সমস্যা আছে। একজন কেয়ারগিভার হিসেবে অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিগুলো প্রয়োগ কর।

কাজের ধাপগুলো:

পদক্ষেপ ১: স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত নর্ম চিহ্নিত করা

ক. স্বাস্থ্যবিধি নর্ম:

- স্বাস্থ্যবিধি নর্মগুলি সেই সকল নিয়ম যা ব্যক্তির স্বাস্থ্যের নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন নিশ্চিত করতে সাহায্য করে। উদাহরণস্বরূপ, হাত ধোয়ার নিয়ম, শৌচাগার পরিষ্কার রাখা, শারীরিক পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা ইত্যাদি।

খ. স্বাস্থ্য সম্পর্কিত নর্ম:

- স্বাস্থ্য সম্পর্কিত নর্ম এমন নিয়ম যা শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করে, যেমন সঠিক খাদ্যাভ্যাস, নিয়মিত ব্যায়াম, পর্যাপ্ত ঘুম ইত্যাদি।

পদক্ষেপ ২: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি নিয়ম প্রয়োগের কৌশল

ক. স্বাস্থ্যবিধি নিয়মগুলি কার্যকরভাবে প্রয়োগ করা:

- হাত ধোয়ার নিয়ম:
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা:
- পরিষ্কার পরিবেশ:

খ. স্বাস্থ্য সম্পর্কিত নিয়ম প্রয়োগ:

- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস:
- ব্যায়াম এবং শারীরিক কার্যকলাপ:
- পর্যাপ্ত ঘুম:

পদক্ষেপ ৩: নিয়মগুলোর প্রয়োগ মূল্যায়ন

ক. স্বাস্থ্যবিধি নিয়মের প্রয়োগে সমস্যাগুলো চিহ্নিত করা:

- নিয়মগুলো মেনে চলতে কোন সমস্যা হচ্ছে কি? উদাহরণস্বরূপ, কখনো ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বা খাবার প্রস্তুতির ক্ষেত্রে অস্বচ্ছলতা দেখা দিতে পারে।
- নিয়মগুলি মেনে চলতে রোগী বা ক্লায়েন্টকে কোনো অসুবিধার মুখোমুখি হতে হচ্ছে কি?

খ. কৌশল ও প্রয়োগের কার্যকারিতা:

- নিয়মগুলো প্রয়োগ করার পরে, রোগীর বা ক্লায়েন্টের শারীরিক ও মানসিক অবস্থায় কোনো পরিবর্তন এসেছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ করা।

- স্বাস্থ্যবিধি এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত নিয়মগুলির প্রয়োগের ফলে কোন রোগ বা সমস্যা প্রতিরোধ করা গেছে কিনা তা মূল্যায়ন করা।

পদক্ষেপ ৪: নিয়ম প্রয়োগের ফলাফল

ক. ফলাফল মূল্যায়ন:

- নিয়মগুলি সফলভাবে প্রয়োগ করার পর রোগীর স্বাস্থ্য এবং মনোভাবের পরিবর্তন কীভাবে হয়েছে তা বিশ্লেষণ করা।
- স্বাস্থ্য সম্পর্কিত নিয়মগুলো মেনে চলার পর রোগী বা ক্লায়েন্টের শারীরিক সুস্থতায় এবং মানসিক স্থিতিশীলতায় কোনো উন্নতি এসেছে কিনা তা পর্যালোচনা করা।

খ. উন্নতির জায়গা:

- কোন ক্ষেত্রে আরও উন্নতির প্রয়োজন হতে পারে এবং কীভাবে সেগুলো অদূর ভবিষ্যতে সমাধান করা যাবে তার উপর মন্তব্য।

লিপিবদ্ধ করার জন্য ফরম্যাট

ক্র. নং	অংশ	বিবরণ / বিশ্লেষণ
১	স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত নিয়ম	
২	স্বাস্থ্য সম্পর্কিত নিয়ম	
৩	নিয়ম প্রয়োগ কৌশল	
৪	প্রয়োগের কার্যকারিতা	

৫	ফলাফল মূল্যায়ন	
---	-----------------	--

টাস্ক শীট (Task Sheet) 8.৩ : অসংযম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিগুলো প্রয়োগ করতে পারা

উদ্দেশ্যঃ ডিমেনশিয়া রোগীর যত্নের ক্ষেত্রে নিজের শারীরিক, মানসিক এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। রোগীর সঠিক যত্ন নেওয়ার জন্য কেয়ারগিভারকে শারীরিকভাবে সুস্থ এবং নিরাপদ থাকতে হবে। এই কাজের মাধ্যমে কেয়ারগিভার তার স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করার কৌশলগুলি শিখবেন এবং প্রয়োগ করবেন।

কাজের ধাপগুলো:

১. **ঝুঁকি শনাক্ত করা:** পরিবেশে যদি কোনো ঝুঁকি থাকে, যেমন স্লিপি ফ্লোর, অপ্রত্যাশিত বস্তু ইত্যাদি, তা সরিয়ে ফেলুন।
২. **নিরাপত্তা গেট স্থাপন:** রোগী যদি হাঁটাচলা বা চলাফেরা করতে সমস্যা অনুভব করেন, তাহলে তাদের নিরাপত্তার জন্য সেফটি গেট বা বাডি বার ব্যবহার করুন।
৩. **বিভিন্ন কার্যক্রমের পর বিশ্রাম:** নিয়মিত ছোট বিরতি নিয়ে শারীরিক শক্তি পুনরুদ্ধার করুন, যাতে ক্লান্তি দূর হয়।
৪. **নিরাপদভাবে রোগীকে স্থানান্তর করা:** রোগীকে স্থানান্তরের সময় শরীরের কোন অংশে চাপ না পড়ে এবং তারা নিরাপদভাবে স্থানান্তরিত হয় তা নিশ্চিত করুন।
৫. **নিজের মানসিক সুস্থতা:** কেয়ারগিভার হিসেবে নিজের মানসিক চাপ এবং উদ্বেগ কমানোর কৌশল যেমন মাইন্ডফুলনেস বা শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম প্রয়োগ করুন।
৬. **ইতিবাচক মনোভাব রাখা:** রোগীর প্রতি সহানুভূতি ও ধৈর্যশীল মনোভাব রাখা, যা আপনার মানসিক চাপ কমানোর পাশাপাশি রোগীর জন্যও উপকারী।
৭. **নিরাপদ খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখা:** সুষম খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখুন।
৮. **বিশ্রাম নিশ্চিত করা:** যথেষ্ট পরিমাণ ঘুম এবং বিশ্রামের সময় নেয়া যাতে পরবর্তী কাজের জন্য প্রস্তুত থাকতে পারেন।
৯. **হাত পরিষ্কার রাখা:** নিয়মিত হাত ধোয়া, বিশেষ করে খাবার প্রস্তুতির পর এবং রোগীকে যত্ন দেওয়ার পর।

টাস্ক শীট (Task Sheet) 8.৫ : স্ব-যত্নের সমস্যাগুলো চিহ্নিত করা

উদ্দেশ্যঃ ডিমেনশিয়া রোগীদের স্ব-যত্নের সমস্যাগুলো চিহ্নিত করা এবং সেগুলোর উপর মনোযোগ দিয়ে সঠিক সহায়তা প্রদান করা। ডিমেনশিয়া রোগীরা নিজেদের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে অসুবিধার সম্মুখীন হন। এই কাজের মাধ্যমে কেয়ারগিভার তাদের রোগীদের স্ব-যত্নের চ্যালেঞ্জগুলো চিহ্নিত করতে পারবেন এবং রোগীর স্বতন্ত্র প্রয়োজন অনুযায়ী সহায়তা প্রদান করবেন।

কাজের ধাপগুলো:

১. রোগী স্বাভাবিক জীবনযাত্রার অংশ, যেমন খাওয়া, গোসল, বা কাপড় পরিধান করার জন্য সহায়তা প্রয়োজন কিনা তা পর্যবেক্ষণ করুন। তাদের দৈনন্দিন কাজে কোন কোন সমস্যা হচ্ছে সেটা চিহ্নিত করুন।
২. রোগীর স্ব-যত্নের যে অংশগুলোতে সমস্যা হচ্ছে, যেমন খাবার খাওয়া বা ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা, সেগুলো শনাক্ত করুন। ডিমেনশিয়ার কারণে রোগী ভুলে যেতে পারেন বা চিন্তা করতে অসুবিধা অনুভব করতে পারেন, যা তাদের স্ব-যত্নে বাধা সৃষ্টি করে।
৩. রোগী যদি স্থানচ্যুত হন বা অযথা ঘুরে বেড়ান, তবে তাদের সঠিক দিক নির্দেশনা দিতে সমস্যা হতে পারে। এটি চিহ্নিত করে কিভাবে রোগীকে নিরাপদে রাখতে পারেন সেটি পরিকল্পনা করুন।
৪. ডিমেনশিয়া রোগীরা শারীরিকভাবে দুর্বল হতে পারেন, যেমন হাঁটা বা দাড়ানোতে সমস্যা। তাদের শারীরিক অবস্থাও স্ব-যত্নে চ্যালেঞ্জ তৈরি করতে পারে।
৫. রোগীর মানসিক অবস্থার কারণে অস্থিরতা, চিন্তা বা উদ্বেগের কারণে তাদের স্ব-যত্নের সমস্যাগুলো বেড়ে যেতে পারে। তাদের মানসিক চাপ কমানোর উপায় চিহ্নিত করুন।
৬. রোগী যাতে সময়মতো এবং সঠিক পরিমাণে খাবার ও পানি গ্রহণ করতে পারেন তার জন্য পরিকল্পনা তৈরি করুন। যেমন, সহজভাবে খাওয়ার সময়সূচি তৈরি করা অথবা তাদের সাহায্য করে খাবার পরিবেশন করা।
৭. যদি রোগী শৌচাগার ব্যবহার করতে না পারেন বা ভুল স্থানে গিয়ে পড়েন, তবে তাদের জন্য নিরাপদ সাপোর্ট সিস্টেম তৈরি করুন।
৮. রোগী যদি শারীরিকভাবে দুর্বল হন, তবে তাদের চলাচল এবং শারীরিক কর্মকাণ্ডে সহায়তা প্রদান করুন। অপ্রত্যাশিত দুর্ঘটনা এড়াতে, নিরাপত্তা গেট বা সাপোর্ট বার ব্যবহার করুন।
৯. রোগীকে দৈনন্দিন স্বাস্থ্যবিধি যেমন **গোসল** নেওয়া, দাঁত ব্রাশ করা, পোশাক পরিবর্তন করা, এবং ব্যক্তিগত গোসল করতে সহায়তা প্রদান করুন।
১০. রোগীর উদ্বেগ বা অস্থিরতা কমানোর জন্য তাদের প্রতি সহানুভূতিশীল মনোভাব এবং ধৈর্যশীল আচরণ বজায় রাখুন।
১১. রোগীর পরিবারের সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করুন এবং তাদের সাথে রোগীর যত্নের বিষয়ে আলোচনা করুন। এটি নিশ্চিত করবে যে, রোগীর স্ব-যত্নের সমস্যা চিহ্নিত হয়ে তার সঠিক সহায়তা দেওয়া হচ্ছে।
১২. রোগীর যত্নের জন্য সহায়তার বিভিন্ন দিক পর্যালোচনা করুন এবং তাদের উন্নতি বা সমস্যার সমাধানের জন্য পদক্ষেপ নিন।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ৪.৫ : স্ব-যত্নের সমস্যাগুলো সমাধান করা

উদ্দেশ্যঃ ডিমেনশিয়া রোগীদের স্ব-যত্নের সমস্যাগুলো চিহ্নিত করার পর, সেগুলোর কার্যকর সমাধান প্রদান করা। রোগী তাদের দৈনন্দিন স্ব-যত্নে যেমন খাওয়া, গোসল, পোশাক পরা, এবং অন্যান্য ব্যক্তিগত কাজগুলোতে অক্ষম হয়ে পড়তে পারেন। এই কাজের মাধ্যমে কেয়ারগিভার রোগীর স্ব-যত্নে সহায়তা প্রদানের জন্য সঠিক কৌশল ও সমাধান কার্যকরভাবে প্রয়োগ করবেন

কাজের ধাপগুলো:

১. প্রথমে রোগীর স্ব-যত্নের সমস্যাগুলি চিহ্নিত করতে হবে, যাতে আপনি কোন ক্ষেত্রে সহায়তা প্রদান করবেন তা সঠিকভাবে পরিকল্পনা করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ:
 - রোগী যদি খেতে ভুলে যান বা খাওয়ার ক্ষেত্রে সমস্যা অনুভব করেন, তাদের জন্য সহজ এবং পুষ্টিকর খাবার প্রস্তুত করা।
 - রোগী যদি গোসল করতে অক্ষম হন বা নিয়মিত গোসল করতে ভুলে যান, তবে তাদের জন্য স্নানের সহায়তা প্রদান।
 - রোগী যদি নিজেদের পোশাক পরতে না পারেন, তবে তাদের পোশাক পরিবর্তনে সহায়তা করা।
 - শৌচাগার ব্যবহার করতে সমস্যা হলে তাদের সাহায্য করা এবং নিরাপদ পরিবেশ নিশ্চিত করা।
২. রোগীকে খাবার খেতে সাহায্য করতে স্পষ্ট নির্দেশনা দিন। কিছু ক্ষেত্রে, খাবারের জন্য তাদের সাহায্য করতে হতে পারে। তাদের জন্য সহজে খাওয়া যায় এমন খাবার প্রস্তুত করুন, যেমন স্যুপ, পেস্টা, বা স্যান্ডউইচ।
৩. রোগী যদি স্নানে যেতে সমস্যায় পড়েন, তবে তাদের গোসল করার জন্য সহায়তা দিন। একটি নিরাপদ এবং স্বাচ্ছন্দ্যময় গোসলের পরিবেশ তৈরি করুন (যেমন, হ্যান্ডেল বা সাপোর্ট বার ব্যবহার)। যদি রোগী অবিরত গোসল করতে চান না, তবে হাত বা মুখ ধোয়ার মত মৌলিক যত্নের জন্য সহায়তা দিন।
৪. রোগী যদি পোশাক পরতে অসুবিধা অনুভব করেন, তাহলে তাদের সহজভাবে এবং ধৈর্যসহকারে পোশাক পরাতে সহায়তা করুন। এই প্রক্রিয়াটি ধীরগতিতে এবং রোগীর আরামদায়কভাবে করতে হবে।
৫. রোগী যদি বাথরুমে যেতে সমস্যা অনুভব করেন, তবে তাদের জন্য নিরাপদ চলাচলের জন্য সাপোর্ট তৈরি করুন (যেমন, হালকা সেফটি গেট বা সাপোর্ট বার)। কিছু রোগী নিজেরাই বাথরুম ব্যবহার করতে সক্ষম হলেও তাদের জন্য পর্যাপ্ত নিরাপত্তা ব্যবস্থা থাকতে হবে।
৬. রোগীর জন্য নিরাপদ পরিবেশ তৈরি করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যেহেতু ডিমেনশিয়া রোগীরা শারীরিক এবং মানসিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়তে পারেন, তাদের জন্য একটি নিরাপদ এবং শিথিল পরিবেশ তৈরি করা উচিত:
 - **পরিষ্কার ও ঝুঁকিমুক্ত পরিবেশ:** রোগীর আশপাশে কোনো কিছু পড়ে থাকলে তা সরিয়ে ফেলুন। কোনো ধরনের তীক্ষ্ণ বা বিপজ্জনক বস্তু যেন থাক না পারে তা নিশ্চিত করুন।
 - **সাধারণ নির্দেশনা:** রোগীকে পরিবেশে চলাফেরা করতে সহায়তা করতে সাধারণ এবং পরিষ্কার নির্দেশনা প্রদান করুন।
 - **নিরাপত্তা ব্যবস্থাগুলি:** যেমন, সেফটি গেট, সাপোর্ট বার, অটোমেটিক লাইট, হালকা রেলিং ইত্যাদি রোগীর চলাচলকে নিরাপদ রাখবে।
৭. ডিমেনশিয়া রোগীরা অনেক সময় উদ্বেগ, অস্থিরতা বা মানসিক চাপ অনুভব করেন, যা তাদের স্ব-যত্নের সক্ষমতাকে আরও খারাপ করতে পারে। তাদের মানসিক অবস্থার দিকে খেয়াল রেখে যত্ন দিন:
 - **সহানুভূতিশীল মনোভাব:** রোগীর অনুভূতিকে শ্রদ্ধা করুন এবং তাদের অবস্থাকে বুঝতে চেষ্টা করুন। তাদের সাথে ধৈর্যশীল এবং শান্ত আচরণ করুন।

- **প্রশ্নের উত্তর দেওয়া:** রোগী যদি কিছু ভুল বা অস্বাভাবিক প্রশ্ন করে, তবে শান্তভাবে এবং ধৈর্য সহকারে উত্তর দিন।
 - **মনোযোগী শ্রবণ:** রোগীর কথা মনোযোগ দিয়ে শুনুন, যাতে তারা মনে করেন যে তাদের কথা মূল্যবান।
৮. যদি রোগী একা থাকতে না পারে, তাদের জন্য অন্য সহায়ক ব্যবস্থা গ্রহণ করুন:
- **সহকারী কর্মী:** কোনও সহকারী কর্মী বা সহায়তাকারী রেখে দিন যারা রোগীর দৈনন্দিন কাজগুলো তত্ত্বাবধান করবে।
 - **পরিবারের সহায়তা:** পরিবার সদস্যদের সাথে যোগাযোগ রাখুন এবং তাদের সাহায্যের জন্য উৎসাহিত করুন। এটি রোগীকে আরও সুরক্ষিত এবং সহানুভূতিশীল পরিবেশে রাখতে সাহায্য করবে।

টাস্ক শীট (Task Sheet) 8.৬ : পুষ্টিকর খাবার ও সুস্থ জীবনযাপন নিশ্চিত করা

উদ্দেশ্যঃ ডিমেনশিয়া রোগীদের পুষ্টিকর খাবার প্রদান এবং সুস্থ জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজনীয় যত্ন নিতে সহায়তা করা। রোগীর শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে এবং তাদের শক্তি, সহনশীলতা এবং দৈনন্দিন কার্যক্রমের জন্য যথাযথ পুষ্টির চাহিদা পূরণ করা।

কাজের ধাপগুলো:

১. **রোগীর পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা চিহ্নিত করা:** ডিমেনশিয়া রোগীর খাদ্যাভ্যাসের সাথে সম্পর্কিত কোনো পরিবর্তন বা সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে। প্রথমে তাদের পুষ্টির প্রয়োজন চিহ্নিত করুন:

- রোগীর পছন্দ ও অযাচিত খাবারগুলো চিহ্নিত করুন।
- যদি রোগীর অ্যাপেটাইট (খাবারের প্রতি আগ্রহ) কমে যায় বা খাবার খেতে অস্বীকার করেন, তবে তাদের জন্য হালকা, সহজপাচ্য খাবার প্রস্তুত করুন।
- রোগী যদি কিছু নির্দিষ্ট পুষ্টি উপাদান (যেমন ভিটামিন, প্রোটিন) গ্রহণে অক্ষম হন, তবে সেই প্রয়োজনীয় উপাদান সম্বলিত খাবার নির্বাচন করুন।

২. **পুষ্টিকর খাবার প্রস্তুত করা:** রোগীকে শারীরিক ও মানসিকভাবে শক্তিশালী রাখতে, সুস্বাদু এবং পুষ্টিকর খাবার পরিকল্পনা করুন। এর মধ্যে প্রচুর ফলমূল, শাকসবজি, প্রোটিন, এবং প্রয়োজনীয় কার্বোহাইড্রেট অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

- যদি রোগী খাদ্য গ্রহণে সমস্যার সম্মুখীন হন, তবে সহজে খাওয়া যায় এমন খাবার তৈরি করুন, যেমন সুপ, পিউরি করা খাবার, বা ছোট ছোট পিসে কাটা খাবার।
- রোগীকে প্রতিদিন কমপক্ষে তিনটি প্রধান খাবার এবং দুইটি হালকা খাবার (নাস্তায়) প্রদান করুন।

৩. **রোগীর জলপান নিশ্চিত করা:** ডিমেনশিয়া রোগীদের মধ্যে কখনও কখনও পানির অভাব দেখা দিতে পারে, যা তাদের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।

- রোগীকে পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করতে উৎসাহিত করুন। জলপান নিশ্চিত করার জন্য তাদেরকে মাঝে মাঝে পানি বা ফলের রস দেওয়ার পরামর্শ দিন।
- নিয়মিতভাবে তাদের জলপানের পরিমাণ পর্যবেক্ষণ করুন এবং প্রয়োজনে তাদেরকে সাহায্য করুন যাতে তারা পর্যাপ্ত পানি পান করে।

৪. **শারীরিক সক্রিয়তা বজায় রাখা:** ডিমেনশিয়া রোগীদের শারীরিক সক্রিয়তা বজায় রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি তাদের স্বাস্থ্যের উন্নতি এবং মানসিক অবস্থার উন্নতিতে সহায়তা করে।

- রোগীকে হালকা ব্যায়াম বা হাঁটাইটি করার জন্য উৎসাহিত করুন। রোগীর শারীরিক অবস্থার উপর ভিত্তি করে ব্যায়াম প্রোগ্রাম তৈরি করুন।
- যদি রোগী শারীরিকভাবে খুব দুর্বল হন, তবে তাদের জন্য যোগ বা পাইলেটসের মতো হালকা শারীরিক কার্যক্রমের পরামর্শ দিন।
- রোগীকে সামাজিকভাবে সক্রিয় রাখুন যাতে তারা মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে পারে। এটা তাদের মেজাজ ভালো রাখে এবং মানসিক অবস্থার উন্নতি ঘটাতে সহায়তা করে।

৫. **পর্যবেক্ষণ ও রিপোর্টিং:** রোগীর পুষ্টি এবং শারীরিক সুস্থতা নিশ্চিত করতে নিয়মিত তাদের অবস্থা পর্যবেক্ষণ করুন:

- রোগী কি খাচ্ছে এবং কতটুকু খাবার খাচ্ছে তা লিপিবদ্ধ করুন।
- কোনো অস্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া (যেমন, খাবারে অস্বীকৃতি, পেটের সমস্যা, খাবার অ্যালার্জি) দেখা দিলে তা চিহ্নিত করুন।
- রোগীর শারীরিক ও মানসিক অবস্থা প্রতিদিন অথবা সপ্তাহিকভাবে রিপোর্ট করুন। কোন সমস্যা বা পরিবর্তন দেখা দিলে তা প্রাসঙ্গিক কর্তৃপক্ষকে জানিয়ে ব্যবস্থা নিন।

৬. **পরিবার বা পরিচর্যাকারীকে শিক্ষা দেওয়া:** রোগীর পরিবারের সদস্যদের বা পরিচর্যাকারীদের পুষ্টি এবং সুস্থ জীবনযাপন বিষয়ে সচেতন করুন।

- রোগীর জন্য পুষ্টিকর খাবার প্রস্তুত করার পদ্ধতি এবং প্রয়োজনীয় পরিবর্তনগুলি শিখিয়ে দিন।
- পরিবারের সদস্যদের শারীরিক যত্নের জন্য প্রয়োজনীয় নির্দেশনা প্রদান করুন যাতে তারা বাড়িতে রোগীকে সমর্থন দিতে পারে।

শিখনফল (Learning Outcome) ৫ : টাইম ম্যানেজমেন্ট নিশ্চিত করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	<ol style="list-style-type: none"> ১. কাজে নিয়মানুবর্তিতা বজায় রাখা হয়েছে ২. সময়ানুবর্তিতা নিশ্চিত করা হয়েছে ৩. ক্লায়েন্টের প্রয়োজনে তাৎক্ষণিক সাড়া দেয়া হয়েছে ৪. দৈনন্দিন নির্ধারিত কাজগুলো সময়সূচি অনুযায়ী সম্পন্ন করা হয়েছে ৫. ব্যক্তিগত সময়সূচি প্রণয়ন এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা 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. কাজে নিয়মানুবর্তিতা ২. সময়ানুবর্তিতা ৩. ক্লায়েন্টের প্রয়োজনে তাৎক্ষণিক সাড়া দেয়া ৪. দৈনন্দিন নির্ধারিত কাজগুলো সময়সূচি অনুযায়ী সম্পন্ন করা ৫. ব্যক্তিগত সময়সূচি প্রণয়ন এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা
জব/ টাস্ক /এক্টিভিটি	<ol style="list-style-type: none"> ১. কাজে নিয়মানুবর্তিতা বজায় রাখ ২. সময়ানুবর্তিতা নিশ্চিত কর ৩. ক্লায়েন্টের প্রয়োজনে তাৎক্ষণিক সাড়া দাও ৪. দৈনন্দিন নির্ধারিত কাজগুলো সময়সূচি অনুযায়ী সম্পন্ন কর ৫. ব্যক্তিগত সময়সূচি প্রণয়ন এবং রক্ষণাবেক্ষণ কর
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) ৫: টাইম ম্যানেজমেন্ট নিশ্চিত 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 “সময় ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করা” শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ২: সময় ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করা” এর শিক্ষা উপকরণ প্রদান করবে
৩. সেলফ চেকে 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 ৫.১ : কাজে নিয়মানুবর্তিতা বজায় রাখা ৬. টাস্ক শীট ৫.২ : সময়ানুবর্তিতা নিশ্চিত করা ৭. টাস্ক শীট ৫.৩ : ক্লায়েন্টের প্রয়োজনে তাৎক্ষণিক সাড়া দেয়া ৮. টাস্ক শীট ৫.৪ : দৈনন্দিন নির্ধারিত কাজগুলো সময়সূচি অনুযায়ী সম্পন্ন করা ৯. টাস্ক শীট ৫.৫ : ব্যক্তিগত সময়সূচি প্রণয়ন এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৫ :টাইম ম্যানেজমেন্ট নিশ্চিত করা

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

- ৫.১ কাজে নিয়মানুবর্তিতা
- ৫.২ সময়ানুবর্তিতা
- ৫.৩ ক্লায়েন্টের প্রয়োজনে তাৎক্ষণিক সাড়া দেয়া
- ৫.৪ দৈনন্দিন নির্ধারিত কাজগুলো সময়সূচি অনুযায়ী সম্পন্ন করা
- ৫.৫ ব্যক্তিগত সময়সূচি প্রণয়ন এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা

৫.১ কাজে নিয়মানুবর্তিতা

ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসেবে কাজে নিয়মানুবর্তিতা মানে হচ্ছে সময়মত এবং সঠিকভাবে দায়িত্ব পালন করা। একজন কেয়ারগিভারের জন্য এই গুণটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির যত্ন নেওয়ার জন্য ধারাবাহিকতা এবং শৃঙ্খলা অপরিহার্য।

- ক. **কাজের শৃঙ্খলা:** কেয়ারগিভারকে নিয়মিত এবং ধারাবাহিকভাবে রোগীর সেবা ও যত্ন দিতে হবে। এই রোগের আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য একটি সুনির্দিষ্ট রুটিনের প্রয়োজন, যা তারা প্রতিদিন অনুসরণ করতে পারে। কেয়ারগিভারকে কাজের প্রতি দায়বদ্ধতা থাকতে হবে এবং তার দায়িত্ব যথাযথভাবে পালন করতে হবে।
- খ. **দায়িত্ব ও কর্তব্যে মনোযোগ:** কেয়ারগিভার হিসেবে রোগীর দৈনন্দিন কাজগুলো যথাসম্ভব নির্দিষ্ট সময়ে এবং সঠিকভাবে সম্পন্ন করতে হবে, যেমন খাওয়ানো, গোসল করানো, ওষুধ দেওয়া এবং বাথরুমে সহায়তা।

৫.২ সময়ানুবর্তিতা

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য সময়ানুবর্তিতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ তাদের রুটিনের প্রতিটি কাজের একটি নির্দিষ্ট সময়সীমা থাকতে হয়, যা তাদের মেমরি এবং মানসিক অবস্থা ধরে রাখতে সাহায্য করে।

- ক. **নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে কাজ সমাপ্তি:** রোগীর চিকিৎসা, খাদ্য গ্রহণ, বিশ্রাম, ওষুধ গ্রহণ—এসব কাজ অবশ্যই নির্দিষ্ট সময়ে করতে হবে যাতে রোগী কোন ধরনের বিভ্রান্তি বা উদ্বেগ অনুভব না করে।
- খ. **সময়মতো প্রতিক্রিয়া:** রোগী যখন কোনো কাজের জন্য সাহায্য চায়, কেয়ারগিভারকে তাৎক্ষণিকভাবে সাড়া দিতে হবে। সময়মত প্রতিক্রিয়া রোগীকে মানসিক শান্তি দেয় এবং তাদের আত্মবিশ্বাস বাড়ায়।

৫.৩ ক্লায়েন্টের প্রয়োজনে তাৎক্ষণিক সাড়া দেয়া

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মনোযোগ এবং স্মৃতি সমস্যা হতে পারে, তাই তাদের প্রয়োজনে তাৎক্ষণিক সাড়া দেয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

- ক. **ক্লায়েন্টের চাহিদা মেটানো:** রোগী যদি কোনো সমস্যা বা সাহায্য চায়, কেয়ারগিভারকে তাৎক্ষণিকভাবে সহায়তা করতে হবে। যেমন, যদি তারা হালকা অসুবিধায় থাকে, বা তাদের কিছু ভুলে যাওয়ার কারণে সহায়তা চায়, কেয়ারগিভারের সাড়া দেওয়া তাদের স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করে।
- খ. **সহানুভূতি এবং দ্রুত সাড়া:** রোগীর প্রয়োজনে দ্রুত সাড়া দেওয়া তাদের মানসিক চাপ কমায় এবং কেয়ারগিভারের প্রতি তাদের আস্থা বজায় রাখে।

৫.৪ দৈনন্দিন নির্ধারিত কাজগুলো সময়সূচি অনুযায়ী সম্পন্ন করা

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য একটি সুসংগঠিত সময়সূচি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। কেয়ারগিভারদের জন্য এটি একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব, যাতে তারা রোগীর দৈনন্দিন কার্যকলাপ সঠিকভাবে সম্পন্ন করতে পারে এবং রোগী একটি স্থিতিশীল পরিবেশে জীবনযাপন করতে পারে।

- ক. **খাবারের সময়সূচি:** রোগীর নির্দিষ্ট সময়েই খাবার দেওয়া, যা তাদের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতার জন্য সহায়ক। খাদ্য গ্রহণের সময় নির্দিষ্ট করা তাদের খাবারের প্রতি আগ্রহ বজায় রাখতে সাহায্য করে।
- খ. **দৈনন্দিন কাজের রুটিন:** যেমন গোসল, বিশ্রাম, স্লিপিং টাইম, মুভিং টাইম ইত্যাদি নিয়মিতভাবে করা উচিত। এসব কাজ নির্দিষ্ট সময়ে করা ডিমেনশিয়া রোগীর মধ্যে আত্মবিশ্বাস এবং নিরাপত্তাবোধ সৃষ্টি করে।
- গ. **ওষুধের সময়সীমা:** রোগীর ওষুধের সময় এবং পরিমাণ সঠিকভাবে ট্র্যাক করা এবং সময়মতো ওষুধ দেওয়া অত্যন্ত জরুরি। ভুল সময়ে বা ভুল পরিমাণে ওষুধ দেওয়া তাদের শারীরিক অবস্থা আরও খারাপ করতে পারে।

৫.৫ ব্যক্তিগত সময়সূচি প্রণয়ন এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা

ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভারের জন্য একটি ব্যক্তিগত সময়সূচি তৈরি এবং তা রক্ষণাবেক্ষণ করার প্রয়োজনীয়তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি কেয়ারগিভারের দৈনন্দিন কার্যকলাপ এবং কাজের গতিশীলতা নির্ধারণে সাহায্য করে এবং রোগীর যত্নের মান বাড়ায়।

- ক. **কেয়ারগিভারের সময়সূচি:** কেয়ারগিভারদের নিজেদের জন্যও একটি সুস্থ সময়সূচি তৈরি করা উচিত, যাতে তারা পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে পারেন এবং নিজেদের শক্তি ধরে রাখতে পারেন। এটি তাদের জন্য কাজের সময় এবং বিশ্রামের মধ্যে সঠিক ভারসাম্য বজায় রাখবে।
- খ. **রোগীর সময়সূচির সাথে সামঞ্জস্য রাখা:** রোগীর নিয়মিত সময়সূচি অনুযায়ী কাজ করা, যেমন খাওয়া, গোসল করা, ঘুমানো, খেলা ইত্যাদি। নিয়মিত রুটিন রোগীর জন্য একটি আস্থাশীল পরিবেশ তৈরি করে।
- গ. **সময়ের পরিকল্পনা ও ফ্লেক্সিবিলিটি:** কখনও কখনও ডিমেনশিয়া রোগীরা তাদের সময়সূচি থেকে বিচ্যুত হতে পারেন, তাই সময়সূচি তৈরি করার সময় কিছু ফ্লেক্সিবিলিটি রাখা উচিত, যাতে জরুরি পরিস্থিতিতে তা সামঞ্জস্য করা যায়।

সেলফ চেক (Self Check) ৫ : টাইম ম্যানেজমেন্ট নিশ্চিত করা

১. ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসেবে কাজের নিয়মানুবর্তিতা কীভাবে বজায় রাখা যায়?

উত্তর:

২. সময়ানুবর্তিতার গুরুত্ব কী এবং এটি কীভাবে নিশ্চিত করা যায়?

উত্তর:

৩. ক্লায়েন্টের প্রয়োজনে তাৎক্ষণিক সাড়া দেয়ার গুরুত্ব কী?

উত্তর:

৪. দৈনন্দিন নির্ধারিত কাজগুলো সময়সূচি অনুযায়ী সম্পন্ন করা কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর:

৫. ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসেবে ব্যক্তিগত সময়সূচি তৈরি এবং রক্ষণাবেক্ষণের গুরুত্ব কী?

উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key) ৫: টাইম ম্যানেজমেন্ট নিশ্চিত করা

১. ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসেবে কাজের নিয়মানুবর্তিতা কীভাবে বজায় রাখা যায়?

উত্তর: ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসেবে কাজের নিয়মানুবর্তিতা বজায় রাখার জন্য, কেয়ারগিভারকে সময়মতো এবং সঠিকভাবে দায়িত্ব পালন করতে হবে। কাজের শৃঙ্খলা এবং দায়িত্বে মনোযোগ দিয়ে প্রতিদিনের নির্ধারিত কাজগুলো পালন করতে হবে, যেমন: রোগীর খাওয়ানো, গোসল করানো, ওষুধ দেওয়া এবং বাথরুমে সহায়তা। রোগীকে একটি সুনির্দিষ্ট রুটিন অনুসরণ করতে সহায়তা করলে তারা নিরাপত্তা এবং স্বস্তি অনুভব করে।

২. সময়ানুবর্তিতার গুরুত্ব কী এবং এটি কীভাবে নিশ্চিত করা যায়?

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য সময়ানুবর্তিতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ তাদের রুটিনের প্রতি নির্দিষ্ট সময়ের প্রতি আনুগত্য তাদের মানসিক সুস্থতা এবং শৃঙ্খলা বজায় রাখতে সাহায্য করে। কেয়ারগিভারকে রোগীর চিকিৎসা, খাবার, বিশ্রাম, ওষুধ গ্রহণ—এসব কাজ নির্দিষ্ট সময়ে করতে হবে, এবং রোগীর চাহিদায় তাৎক্ষণিকভাবে সাড়া দিতে হবে যাতে তারা উদ্বেগ অনুভব না করে এবং শান্ত থাকতে পারে।

৩. ক্লায়েন্টের প্রয়োজনে তাৎক্ষণিক সাড়া দেয়ার গুরুত্ব কী?

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মনোযোগ এবং স্মৃতি সমস্যা হতে পারে, তাই তাদের প্রয়োজনে তাৎক্ষণিক সাড়া দেয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ক্লায়েন্ট যদি কোনো সমস্যা বা সাহায্য চায়, কেয়ারগিভারকে দ্রুত সাড়া দিতে হবে। এতে রোগীর মানসিক চাপ কমে এবং তারা আত্মবিশ্বাস ফিরে পায়। উদাহরণস্বরূপ, রোগী যদি কিছু ভুলে যায় বা ছোট একটি সমস্যার জন্য সাহায্য চায়, তাৎক্ষণিকভাবে সহায়তা তাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

৪. দৈনন্দিন নির্ধারিত কাজগুলো সময়সূচি অনুযায়ী সম্পন্ন করা কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য একটি সুসংগঠিত সময়সূচি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়, কারণ এটি তাদের নিরাপত্তা এবং মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে সাহায্য করে। কেয়ারগিভারকে রোগীর খাবার, গোসল, বিশ্রাম, স্লিপিং টাইম এবং ওষুধের সময় নির্দিষ্ট করতে হবে। সময়মতো এই কাজগুলো সম্পন্ন করলে রোগী শৃঙ্খলা এবং নিরাপত্তা অনুভব করে, এবং এটি তাদের আত্মবিশ্বাস বাড়ায়।

৫. ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসেবে ব্যক্তিগত সময়সূচি তৈরি এবং রক্ষণাবেক্ষণের গুরুত্ব কী?

উত্তর: ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভারের জন্য একটি সুস্থ ব্যক্তিগত সময়সূচি তৈরি এবং তা রক্ষণাবেক্ষণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি কেয়ারগিভারের শক্তি ধরে রাখতে এবং বিশ্রাম নিতে সাহায্য করে, যাতে তারা রোগীর যত্ন আরো ভালভাবে দিতে পারে। এছাড়াও, কেয়ারগিভারকে রোগীর সময়সূচির সাথে সামঞ্জস্য রেখে কাজ করতে হবে, যাতে রোগীকে তার রুটিন অনুসরণ করতে সাহায্য করা যায় এবং স্থিতিশীল পরিবেশ তৈরি হয়।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ৫.১ : কাজে নিয়মানুবর্তিতা বজায় রাখা

উদ্দেশ্যঃ কাজে নিয়মানুবর্তিতা বজায় রেখে একাধিক কার্যক্রম এবং সেবার গুণগত মান নিশ্চিত করা। এটি কর্মক্ষেত্রে শৃঙ্খলা এবং দক্ষতা বৃদ্ধি করার মাধ্যমে রোগীর প্রতি যত্নের মান উন্নত করে। নিয়মিত সময়ের মধ্যে কাজ সম্পাদন, যথাযথ আচরণ এবং অন্যান্য কর্মীদের সাথে সহযোগিতার মাধ্যমে সুস্থ কাজের পরিবেশ তৈরি করা।

কাজের ধাপগুলো:

১. নিয়মিত সময় অনুসরণ করা:

- কর্মস্থলে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে উপস্থিত থাকা নিশ্চিত করুন এবং কর্মঘণ্টা অনুসরণ করুন। দেরি না করে কাজ শুরু করুন এবং নির্ধারিত সময়ের মধ্যে কাজ শেষ করার চেষ্টা করুন।
- সমস্ত কাজ বা প্রোজেক্টের জন্য নির্ধারিত সময়সীমা মেনে চলুন। সময়সীমার মধ্যে কাজ শেষ করতে পরিকল্পনা তৈরি করুন।

২. কাজের পরিকল্পনা ও অগ্রাধিকার:

- কাজের অগ্রাধিকার নির্ধারণ করুন এবং সময়মতো গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো আগে করুন।
- কাজকে ছোট ছোট অংশে ভাগ করে এগিয়ে যান এবং একবারে এক কাজ সম্পাদন করুন। এতে আপনার মনোযোগ বৃদ্ধি পাবে এবং কাজের গুণগত মানও উন্নত হবে।

৩. নিয়মাবলী মেনে চলা:

- প্রতিষ্ঠানের সকল নিয়মাবলী, দিকনির্দেশনা এবং কর্মপন্থা মেনে চলুন। নিয়মের প্রতি শ্রদ্ধা দেখান এবং কর্মক্ষমতা বাড়াতে চেষ্টা করুন।
- নিয়মিতভাবে কাজের অগ্রগতি বা যে কোন সমস্যার ব্যাপারে সুপারভাইজার বা দায়িত্বশীল ব্যক্তিকে রিপোর্ট করুন।
- সহকর্মী ও উর্ধ্বতনদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখতে চেষ্টা করুন এবং তাদের নির্দেশনা মেনে চলুন।

৪. পেশাদারিত্ব বজায় রাখা:

- নিজের কাজের প্রতি দায়িত্বশীল মনোভাব রাখুন এবং যে কোন কাজে সময়মতো সাড়া দিন।
- সহকর্মীদের সাথে সদয় এবং পেশাদার আচরণ বজায় রাখুন। আন্তরিক এবং সাহায্যকারী মনোভাব থাকা গুরুত্বপূর্ণ।
- দায়িত্বশীলভাবে কাজ সম্পাদন করুন এবং নিজের কার্যক্রমের প্রতি বিশ্বস্ততা বজায় রাখুন।

৫. প্রশিক্ষণ ও উন্নতি:

- কাজের সাথে সম্পর্কিত নতুন জ্ঞান বা দক্ষতা অর্জন করার জন্য সময় সময় প্রশিক্ষণ গ্রহণ করুন।
- কর্মস্থলে যদি নতুন নিয়ম বা নীতি প্রবর্তন করা হয়, তা দ্রুত শিখে তার প্রতি সম্মান দেখান এবং মেনে চলুন।

৬. স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বিধি পালন:

- স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা সম্পর্কিত সকল নিয়মাবলী মেনে চলুন। কেবল নিজের জন্য নয়, অন্যদের জন্যও নিরাপদ কর্মপরিবেশ নিশ্চিত করতে সচেতন থাকুন।

- পিপিই ব্যবহার করার প্রয়োজন হলে তা সঠিকভাবে ব্যবহার করুন। রোগী বা সহকর্মীর কাছে পিপিই এর প্রয়োজনীয়তা পরিষ্কারভাবে ব্যাখ্যা করুন।

৭. স্বতঃপ্রণোদিত হওয়া:

- আপনার কাজের দায়িত্ব ও লক্ষ্য সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা থাকলে, নিজ উদ্যোগে কাজ করতে পারবেন। আপনার কাজের ক্ষেত্রেও সুপ্রতিক্রিয়া তৈরি করার জন্য সর্বদা সক্রিয় থাকুন।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ৫.২ : সময়ানুবর্তিতা নিশ্চিত করা

উদ্দেশ্যঃ কর্মক্ষেত্রে সময়ের সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করা, নির্ধারিত সময়ের মধ্যে কাজ শেষ করা এবং সময়ানুবর্তিতা বজায় রেখে কর্মক্ষেত্রের শৃঙ্খলা রক্ষা করা। এটি ক্লায়েন্টকে সঠিক সময়ে সেবা প্রদান এবং কাজের কার্যকারিতা উন্নত করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

কাজের ধাপগুলো:

১. সময়সূচী তৈরি করা:

- প্রতিদিনের কাজের জন্য সময়সীমা নির্ধারণ করুন এবং সেটি অনুসরণ করুন।
- দিনে কি কাজ করতে হবে, তার একটি তালিকা তৈরি করুন এবং অগ্রাধিকার অনুযায়ী কাজগুলো ভাগ করে নিন।

২. সময়ের ব্যবহার মনিটরিং করা:

- কাজের প্রতি সময় কতটুকু ব্যয় হচ্ছে তা মনিটর করুন। অপ্রয়োজনীয় সময় অপচয় এড়াতে সতর্ক থাকুন।
- সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো প্রথমে শেষ করুন। অপ্রত্যাশিত কোনো বাধা বা সমস্যা দেখা দিলে সেটা সমাধান করুন।

৩. শৃঙ্খলা বজায় রাখা:

- কাজের মাঝে বিরতি নিন যাতে পুনরায় মনোযোগ দেওয়া যায় এবং কাজের গুণগত মান বজায় থাকে।
- সব কাজ নির্ধারিত সময়ের মধ্যে শেষ করার লক্ষ্য রাখুন। যেকোনো কাজ শেষ হলে, পরবর্তী কাজ শুরু করুন।

৪. প্রতিদিনের লক্ষ্য নির্ধারণ:

- প্রতিদিন সকালে কাজের লক্ষ্য নির্ধারণ করুন এবং সেগুলির জন্য প্রাথমিক পরিকল্পনা তৈরি করুন।
- নিজের কাজের গতিশীলতা এবং সময়ের ব্যবহারের উপর নজর রাখুন।

টাস্ক শীট)Task Sheet) ৫.৩ : ক্লায়েন্টের প্রয়োজনে তাৎক্ষণিক সাড়া দেয়া

উদ্দেশ্যঃ ক্লায়েন্টের প্রয়োজনে বা আবেদনে দ্রুত এবং দক্ষতার সাথে প্রতিক্রিয়া জানানো, যাতে ক্লায়েন্টের সন্তুষ্টি নিশ্চিত করা যায়। এটি ভালো সেবা প্রদান এবং সম্পর্কের উন্নতিতে সাহায্য করে।

কাজের ধাপগুলো:

১. ক্লায়েন্টের প্রয়োজন সঠিকভাবে চিহ্নিত করা:

- ক্লায়েন্টের অনুরোধ বা সমস্যা শুরুতেই শুনে তার প্রয়োজন বুঝতে চেষ্টা করুন।
- ক্লায়েন্টের প্রশ্ন বা সমস্যাকে পরিষ্কারভাবে শোনার জন্য যথাযথ প্রশ্ন করুন।

২. দ্রুত সাড়া প্রদান:

- ক্লায়েন্টের অনুরোধ বা সমস্যা পাওয়ার পর যত দ্রুত সম্ভব সাড়া দিন।
- যতটা সম্ভব পেশাদার এবং পরিষ্কার ভাষায় সাড়া দিন।

৩. সময়মতো সমাধান প্রদান:

- ক্লায়েন্টের সমস্যার সমাধান বা তার প্রয়োজন পূরণের জন্য কার্যকর পদক্ষেপ নিন।
- সমস্যা সমাধানে বা প্রয়োজন পূরণে একাধিক পদক্ষেপ নিতে হতে পারে, যেহেতু কোনো কিছু কার্যকর না হলে বিকল্প ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।

৪. ক্লায়েন্টের সন্তুষ্টি নিশ্চিত করা:

- ক্লায়েন্টের সাথে যোগাযোগ রেখে তার অভিমত এবং সন্তুষ্টি পর্যবেক্ষণ করুন।
- সাড়া দেয়ার পর ক্লায়েন্ট যদি কোনো প্রতিক্রিয়া জানান তবে সেটি গ্রহণ করুন এবং প্রয়োজনে পুনরায় ব্যবস্থা নিন।

টাস্ক শীট)Task Sheet) ৫.৪ : দৈনন্দিন নির্ধারিত কাজগুলো সময়সূচি অনুযায়ী সম্পন্ন করা

উদ্দেশ্যঃ দৈনন্দিন কাজের নির্ধারিত সময়সূচী অনুযায়ী কার্যক্রম সম্পন্ন করা, যাতে কার্যক্রম গুলোর সঠিক সময়ে বাস্তবায়ন হয় এবং কাজের গুণগত মান বজায় থাকে।

কাজের ধাপগুলো:

১. কাজের তালিকা তৈরি করা:

- দৈনন্দিন কাজের জন্য একটি তালিকা প্রস্তুত করুন এবং তা অগ্রাধিকার ভিত্তিতে সাজান।
- প্রতিটি কাজের জন্য সময় নির্ধারণ করুন, যেন তা সময়মতো করা যায়।

২. সময়ের ব্যবস্থাপনা করা:

- প্রতিটি কাজের জন্য যথাযথ সময় নির্ধারণ করুন। দীর্ঘমেয়াদি কাজগুলো ছোট ছোট ভাগে ভাগ করুন।
- নির্ধারিত সময়ে কাজ শুরু ও শেষ করার জন্য সময় ট্র্যাক করুন।

৩. কাজ সম্পন্ন করা:

- প্রতিদিনের কাজের তালিকা অনুযায়ী কাজ সম্পন্ন করুন এবং নির্দিষ্ট সময়সীমার মধ্যে তা শেষ করুন।

৪. সময়সীমার মধ্যে কাজের গুণগত মান নিশ্চিত করা:

- কাজের সময়সীমা মেনে চলুন এবং একই সময়ে কাজের গুণগত মান বজায় রাখুন।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ৫.৫ : ব্যক্তিগত সময়সূচি প্রণয়ন এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা

উদ্দেশ্যঃ নিজের কাজের জন্য একটি কার্যকরী সময়সূচী তৈরি করা এবং তা নিয়মিতভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করা, যাতে দৈনন্দিন কাজের সুষ্ঠু পরিচালনা সম্ভব হয়।

কাজের ধাপগুলো:

১. সময়সূচী পরিকল্পনা করা:

- প্রতিদিনের কাজের তালিকা তৈরি করুন এবং তা সময়সূচী অনুযায়ী সাজান।
- কোন কাজগুলি আগে করা দরকার, তা নির্ধারণ করুন।

২. সময় ট্র্যাকিং ও রিভিউ:

- সময় ম্যানেজমেন্টের জন্য অ্যাপ বা টুল ব্যবহার করুন, যাতে সময়ের সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করা যায়।
- প্রতিদিন কাজের শেষে সময়সূচী পর্যালোচনা করুন এবং পরবর্তী দিনের জন্য প্রয়োজনীয় পরিবর্তন করুন।

৩. নমনীয়তা বজায় রাখা:

- যদি কোনো কাজের সময় পরিবর্তন করতে হয়, তবে তা সময়মতো পর্যালোচনা করুন এবং পরবর্তী দিনগুলোতে নমনীয়তা বজায় রাখুন।

৪. ফলো-আপ ও মনিটরিং:

- নিজের কাজের অগ্রগতি পর্যালোচনা করুন এবং সময়সূচীর কার্যকারিতা দেখুন। কিছু সময় পর রিভিউ করে সময়সূচী প্রয়োজন অনুযায়ী বদলান।

ତଥ୍ୟସୂତ୍ର (Refernce)

- Alzheimer's Uk
- Dementia Uk
- Better Health
- A train Education
- Homeinstead | com
- National Health Service, Uk
- Assisting Hands Home Care
- Dementia Australia
- Assisting Hands Home Care
- Home Instead

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
কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ওএইচএস নির্দেশিকা অনুসরণ করা হয়েছে		
কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী পিপিই পরিধান করা হয়েছে		
কাজের প্রয়োজন অনুসারে টুলস ও সরঞ্জাম সংগ্রহ করা হয়েছে		
কাজের প্রয়োজন অনুসারে মালামাল সংগ্রহ করা হয়েছে		
শিরিষ কাগজ দিয়ে প্রয়োজনানুসারে সারফেসকে ঘষা হয়েছে		
প্রাইমার/বেইস কোর্ডের সাথে প্রয়োজনীয় উপকরণ প্রস্তুতকারী প্রতিষ্ঠানের		
নির্দেশিকা অনুসারে মিক্সড করা হয়েছে		
প্রাইমার/বেইস কোট প্রয়োগ করা হয়েছে		
কাঠের সারফেসের ব্রটিগুলো পার্টি দিয়ে পূরণ করা হয়েছে		
পুনরায় ফিনিসিং এর জন্য মাঝারি গ্রেডের শিরিষ কাগজ দিয়ে সারফেস ঘষা হয়েছে		
মসৃণ ফিনিশের জন্য কাঠ সারফেসে প্রয়োজনানুসারে ঘষা হয়েছে		
প্রস্তুতকারী প্রতিষ্ঠানের নির্দেশিকা অনুসারে খিনথেটিক এনামেল রঙ প্রস্তুত করা হয়েছে		
প্রয়োজনানুসারে কাঠ/উডেন সারফেসের উপর প্রথম কোট সিনথেটিক এনামেল রঙ লাগানো হয়েছে		
প্রয়োজনানুসারে সঠিক টুলস ব্যবহার করে মধ্যবর্তী কোট সিনথেটিক এনামেল রঙ লাগানো হয়েছে		
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 প্রণয়ন

“ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসাবে কাজ করার প্রস্তুতি গ্রহণ করণ” (অকুপেশন: ডিমেনশিয়া কেয়ার) শীর্ষক কমপিটেন্সি 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