কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

ডিমেনশিয়া কেয়ার

লেভেল-৩

ইনফরমাল সেক্টর

মডিউল শিরোনামঃ ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করণ

(Module: Communicating to Persons Living with Dementia)

মডিউল কোড: OU-IS-DC-04-L3-V1

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ
প্রধান উপদেষ্টার কার্যালয়,
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

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

এই কম্পিটেন্সি 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।

“ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করা” সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত ডিমেনশিয়া কেয়ার, লেভেল - ৩ অকুপেশনের কম্পিটেন্সি স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে।

এতে ডিমেনশিয়া কেয়ার, লেভেল - ৩ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছে এই 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 পারা।

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

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। একজন দক্ষ ডিমেনশিয়া কেয়ার এর জন্য যে প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও ইতিবাচক মনোভাব প্রয়োজন তা এই মডিউলে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এই মডিউলে ডিমেনশিয়ায় আক্রান্তব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবংমনোভাব অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এই ইউনিটটিতে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ, যাদের ডিমেনশিয়া আছে তাদের সাথে যোগাযোগ করা, ঔষধ প্রয়োগে (Medication) সাপোর্ট করা এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর (BPSD) যত্ন ও ব্যবস্থার সৃজনশীল উদ্যোগ সম্পাদন করার মত দক্ষতাগুলো অন্তর্ভুক্ত আছে।

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 সংশিষ্ট অনুশীলন ও সম্পন্ন করতে হবে।

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

তথ্যপত্রটি পড়ুন। এতে কার্যক্রম সম্পর্কে সঠিক ধারণা এবং সুনির্দিষ্টভাবে কাজ করার ধারণা পাওয়া যাবে। 'তথ্যপত্রটি' পড়া শেষ করে 'সেলফ চেক শীট' এ 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।

সূচীপত্র

কপিরাইট----------*ii*
সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা ----------*vi*
মডিউল কন্টেন্ট ---------- ২
ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করা (Communicate to Persons Living with Dementia) ---------- ২

শিখনফল (Learning Outcome) ১: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারবে ----------*৪*

শিখন কার্যক্রম)Learning Activitiesডিমেনশিয়া : ১ (আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের জন্য প্রস্তুতি নেয়া ---------- ৫
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের জন্য প্রস্তুতি নেয়া --- ৬
সেলফ চেক (Self Check)১ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের জন্য প্রস্তুতি :নেয়া ---------- ১১
উত্তরপত্র (Answer Key)১ডিমেনশিয়া : আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের জন্য প্রস্তুতি নেয়া ---------- ১২
টাস্ক শীট (Task Sheet)১.১: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পছন্দগুলো চিহ্নিত করা এবং শ্রদ্ধাশীল হওয়া। ------- ১৪
টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.২: ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভারের মানসিক প্রস্তুতি নেয়া ---------- ১৫
টাস্ক শীট (Task sheet) ১.৩: সময়, স্থান এবং ব্যক্তির সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিজেকে তৈরি করা ---------- ১৬
টাস্ক শীট (Task Sheet) - ১.৪: যোগাযোগের জন্য নিজের মানসিক এবং শারীরিক প্রস্তুতি নিশ্চিত করা। ---------- ১৭

শিখনফল (Learning Outcome) ২: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করতে পারবে------ *১৮*

শিখন কার্যক্রম)Learning Activities ২ (: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করা ---------- ২০
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করা :---------- ২১
সেলফ চেক (Self Check)২ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ :করা ---------- ২৮
উত্তর পত্র (Answer Key) ২ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ :করা---------- ২৯
জব শীট (Job Sheet) ২.১ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ পদ্ধতিসমূহ প্রয়োগ করা। --- ৩২
জব শীট (Job Sheet) ২.২ : ডিমেনশিয়ার অগ্রগতিতে যোগাযোগের পরিবর্তনগুলো উল্লেখ করা এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা।---------- ৩৪
টাস্ক শীট (Job Sheet) ২.২: ডিমেনশিয়ার অগ্রগতিতে যোগাযোগের পরিবর্তনগুলো উল্লেখ করা এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা ।---------- ৩৬
টাস্ক শীট (Task Sheet) ২.৩: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সুনির্দিষ্ট প্রয়োজনগুলো নির্ণয় কর এবং মনোযোগ দেয়া ---------- ৩৮
টাস্ক শীট **(Task Sheet) ২.৪: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত** ব্যক্তির অসঙ্গতির কারণগুলো চিহ্নিত করা ---------- ৩৯

শিখনফল (Learning Outcome) ৩: ঔষধ খাওয়াতে সহায়তা করতে পারবে ---------- *৪০*

শিখন কার্যক্রম)Learning Activities) ৩ : ঔষধ খাওয়াতে **সহায়তা করা**---------- ৪১
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: ঔষধ খাওয়াতে **সহায়তা করা** ---------- ৪২
সেলফ চেক (Self Check) ৩: ঔষধ খাওয়াতে **সহায়তা করা**---------- ৪৬
উত্তর পত্র (Answer Key) ৩: ঔষধ খাওয়াতে **সহায়তা করা**---------- ৪৭
জব শীট (Task Sheet) ৩.১: ব্যবস্থাপত্রের ঔষধগুলো নিয়মমাফিক প্রয়োগ করা ---------- ৪৮
স্পেসিফিকেশন শীট (Task Sheet) ৩.১: ব্যবস্থাপত্রের ঔষধগুলো নিয়মমাফিক প্রয়োগ করা ---------- ৫০
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.২: **ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রে** ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করা ---------- ৫১
টাস্ক শীট (**Task Sheet)** ৩.৩: **ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির** ক্ষেত্রে ঔষধের যে কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা ---------- ৫৩

শিখনফল (Learning Outcome) -৪: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর)BPSD) যত্ন ও ব্যবস্থার সৃজনশীল উদ্যোগ সম্পাদন করতে পারবে ---------- *৫৫*

শিখন কার্যক্রম)Learning Activities) ৪: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর)BPSD) যত্ন ও ব্যবস্থার সৃজনশীল উদ্যোগ সম্পাদন করতে পারা----------৫৭
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet(৪: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর)BPSD) যত্ন ও ব্যবস্থার সৃজনশীল উদ্যোগ সম্পাদন করা ---------- ৫৮
সেলফ চেক (Self Check) ৪) ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর :BPSD) যত্ন ও ব্যবস্থার সৃজনশীল উদ্যোগ সম্পাদন **করা**---------- ৬৫
উত্তর পত্র (Answer Key) ৪) ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর :BPSD) যত্ন ও ব্যবস্থার সৃজনশীল উদ্যোগ সম্পাদন **করা**---------- ৬৬
টাস্ক শীট (**Task Sheet)** ৪.১: ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলো)BPSD) চিহ্নিত করা--------- ৬৯
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৪.২: অস্বাভাবিক আচরণ ও আচরণগত লক্ষণগুলো ব্যাখ্যা করা ----------৭০
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৪.৩: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির চ্যালেঞ্জিং আচরণগুলো চিহ্নিত করা----------৭২
টাস্ক শীট (**Task Sheet**) ৪.৪ **: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত** ব্যক্তিকেন্দ্রিক পরিকল্পনা প্রণয়ন এবং সৃজনশীল পদ্ধতির মাধ্যমে - বাস্তবায়ন করা। ----------৭৫

তথ্যসূত্র (Reference) ----------৭৭
দক্ষতা পর্যালোচনা **(Review of Competency)**---------- ৭৮
সিবিএলএম প্রনয়ন ----------৭৯

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম	**ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করা (Communicate to Persons Living with Dementia)**
ইউ ও সি কোড	**OU-IS-DC-04-L3-V1**
মডিউল শিরোনাম	**ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করা**
মডিউলের বর্ণনা	এই মডিউলে ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবংমনোভাব অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এই মডিউলে ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব অন্তর্ভূক্ত করা হয়েছে। এতে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের জন্য প্রস্তুতি নিবে, যাদের ডিমেনশিয়া আছে তাদের সাথে যোগাযোগ করা, ঔষধ প্রয়োগে (Medication) সহায়তা করা এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর (BPSD) যত্ন ও ব্যবস্থার সৃজনশীল উদ্যোগ সম্পাদন করার মত দক্ষতাগুলো অন্তর্ভুক্ত আছে।
নমিনাল সময়	৬০ ঘন্টা
শিখনফল	**এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষার্থীরা নিম্ন বর্ণিত কাজগুলো করতে পারবেন** ১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারা ২. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করতে পারা ৩. ঔষধ খাওয়াতে সাপোর্ট করতে পারা ৪. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর (BPSD) যত্ন ওব্যবস্থার সৃজনশীল উদ্যোগ সম্পাদন করতে পারা

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া (Assessment Criteria):

১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পছন্দগুলো স্বীকৃত এবং সম্মানিত করা হয়েছে
২. মাইন্ডসেট প্রিপারেশন নেওয়া হয়েছে
৩. সময়, স্থান এবং ব্যক্তির অভিযোজন যত্ন নেওয়া হয়েছে
৪. যোগাযোগের জন্য নিজের মানসিক এবং শারীরিক প্রস্তুতি নিশ্চিত করা হয়েছে।
৫. যোগাযোগ পদ্ধতিসমূহ প্রয়োগ করা হয়েছে।
৬. ডিমেনশিয়ার অগ্রগতিতে যোগাযোগের পরিবর্তনগুলো উল্লেখ করা হয়েছে এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা হয়েছে।
৭. সুনির্দিষ্ট প্রয়োজনগুলো নির্ণয় করা হয়েছে এবং মনোযোগ দেয়া হয়েছে।
৮. অসঙ্গতির কারণগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে।
৯. অসঙ্গতির ব্যবস্থাপনা প্রবর্তন করা হয়েছে।
১০. ব্যবস্থাপত্রের ঔষধগুলো নিয়মমাফিক প্রয়োগ করা হয়েছে।
১১. ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করা হয়েছে।
১২. ঔষধের যেকোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা হয়েছে।
১৩. ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর (BPSD) সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে।

১৪. অস্বাভাবিক আচরণ ও আচরণগত লক্ষণগুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

১৫. চ্যালেঞ্জিং আচরণগুলো বের করে আনা এবং চিহ্নিত করা হয়েছে।

১৬. ব্যক্তি-কেন্দ্রিক পরিকল্পনা প্রণয়ন এবং সৃজনশীল পদ্ধতির মাধ্যমে বাস্তবায়ন করা হয়েছে।

শিখনফল (Learning Outcome) ১: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পছন্দগুলো চিহ্নিত করা এবং শ্রদ্ধাশীল হওয়া। ২. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের মানসিক প্রস্তুতি নেওয়া হয়েছে। ৩. সময়, স্থান এবং ব্যক্তির সঙ্গে পরিচিত হয়েছে। ৪. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের জন্য নিজের শারীরিক প্রস্তুতি নিশ্চিত করা হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	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	১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পছন্দ ২. মানসিক প্রস্তুতি ৩. সময়, স্থান এবংব্যক্তির সঙ্গে পরিচিতি ৪. যোগাযোগের জন্য নিজের মানসিক এবং শারীরিক প্রস্তুতি
এক্টিভিটি	১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পছন্দগুলো চিহ্নিত কর এবং শ্রদ্ধাশীল হও। ২. মানসিক প্রস্তুতি নাও। ৩. সময়, স্থান এবং ব্যক্তির সঙ্গে খাপ খায়িয়ে নিজেকে তৈরি কর। ৪. যোগাযোগের জন্য নিজের মানসিক এবং শারীরিক প্রস্তুতি নিশ্চিত কর।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	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	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration)

	৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities) ১ : ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের জন্য প্রস্তুতি নেয়া

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

শিখন কার্যক্রম **(Learning Activities)**	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা **(Resources / Special Instructions)**
১. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের জন্য প্রস্তুতি নেয়া” শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শীট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শীট ১ : ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের জন্য প্রস্তুতি নেয়া
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-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 ▪ টাস্ক ১.১ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পছন্দগুলো চিহ্নিত করা ▪ টাস্ক ১.৩ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সময়, স্থান এবং ব্যক্তির সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিজেকে তৈরি করা। ▪ টাস্ক ১.৪ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের জন্য নিজের মানসিক ও শারীরিক প্রস্তুতি নিশ্চিত করা।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের জন্য প্রস্তুতি নেয়া

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

১.১ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পছন্দ
১.২ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের ক্ষেত্রে কেয়ারগিভার এর মানসিক প্রস্তুতি
১.৩ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সময়, স্থান এবং ব্যক্তির সঙ্গে পরিচিতি
১.৪ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের ক্ষেত্রে কেয়ারগিভার এর শারীরিক প্রস্তুতি

১.১ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পছন্দ

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পছন্দগুলো বিভিন্ন কারণে ভিন্ন হতে পারে, তবে কিছু সাধারণ প্রবণতা লক্ষ্য করা যায়:

ক. পুরনো স্মৃতি: অনেকেই তাদের শৈশব বা তরুণ বয়সের স্মৃতি সম্পর্কে কথা বলতে এবং সেসব সময়ের ছবি দেখতে পছন্দ করেন।
খ. মিউজিক: পরিচিত গান ও সুর শুনতে ভালোবাসেন, যা তাদেরকে শান্তি দেয় এবং স্মৃতিগুলো ফিরিয়ে আনে।
গ. শিল্পকলা: ছবি আঁকা বা হাতে কাজ করা তাদের কাছে একটি সৃষ্টিশীল outlet হতে পারে।
ঘ. বাগান করা: প্রকৃতির সাথে যুক্ত থাকার জন্য অনেকেই বাগান করতে পছন্দ করেন।
ঙ. পড়াশোনা: পুরনো বই বা ম্যাগাজিন পড়া, বিশেষ করে পরিচিত বিষয়বস্তুর।
চ. অতীতের রেসিপি: রান্না করা বা পুরনো রেসিপি শেয়ার করা তাদের জন্য আনন্দের হতে পারে।
ছ. গৃহস্থালি কাজ: কিছু ব্যক্তি পরিচিত কাজ যেমন পরিচ্ছন্নতা বা গৃহস্থালি কাজ করতে পছন্দ করেন।
জ. পরিবারের সাথে সময় কাটানো: পরিবার ও বন্ধুদের সাথে সময় কাটানো তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী।

পুরনো স্মৃতি

মিউজিক

শিল্পকলা

বাগান করা

পড়াশোনা

অতীতের রেসিপি

গৃহস্থালি কাজ

পরিবারের সাথে সময় কাটানো

যোগব্যায়াম ও মেডিটেশন

সহায়ক গোষ্ঠী

১.২ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের ক্ষেত্রে কেয়ারগিভার এর মানসিক প্রস্তুতি

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের ক্ষেত্রে মানসিক প্রস্তুতি মানে হলো সেই প্রস্তুতি নেওয়া যা তাদের এই কঠিন কাজের জন্য মানসিকভাবে সুস্থ ও শক্তিশালী থাকতে সাহায্য করবে।

ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভারদের জন্য মানসিক প্রস্তুতি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এখানে কিছু পরামর্শ রয়েছে

ক. **শিক্ষা গ্রহণ:** ডিমেনশিয়া সম্পর্কে জানুন। রোগের বিভিন্ন স্তর এবং লক্ষণ সম্পর্কে অবহিত হলে, যত্ন প্রদানের সময়ে কিছুটা সহজতর হবে।

খ. **আবেগের প্রস্তুতি:** বিভিন্ন আবেগের মুখোমুখি হতে প্রস্তুত থাকুন। যেমন হতাশা, উদ্বেগ, এবং কখনও কখনও দুঃখ। এ ধরনের অনুভূতিগুলো স্বাভাবিক।

গ. **সীমা নির্ধারণ:** আপনার নিজের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য সময় বের করুন। কেয়ারগিভিং একটি কঠিন কাজ, তাই নিজের জন্যও সময় প্রয়োজন।

ঘ. **সহায়ক গোষ্ঠী:** অন্য কেয়ারগিভারদের সাথে যুক্ত হন। অভিজ্ঞতা শেয়ার করলে এবং সাপোর্ট পেলে মানসিকভাবে আরও শক্তিশালী হতে পারবেন।

ঙ. **যোগব্যায়াম ও মেডিটেশন:** নিয়মিত শারীরিক কার্যক্রম এবং মেডিটেশন মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করতে পারে।

চ. **পেশাদার সাহায্য:** প্রয়োজনে থেরাপি বা কাউন্সেলিংয়ের সাহায্য নিন। একজন পেশাদার সহায়তা পেলে অনুভূতি ও চাপ মোকাবিলা করা সহজ হয়।

ছ. **মহৎ উদ্দেশ্য**: মনে রাখুন, আপনার যত্ন ও ভালোবাসা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য খুবই মূল্যবান। এই উদ্দেশ্যে মনোনিবেশ করুন।

জ. **সাবধানতা:** পরিস্থিতি পরিবর্তিত হতে পারে। নমনীয়তা বজায় রাখা এবং পরিস্থিতি অনুযায়ী খাপ খাওয়ানো গুরুত্বপূর্ণ।

ঝ. **যোগাযোগের কৌশল:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে কার্যকর যোগাযোগের পদ্ধতি শেখা, যেমন ধৈর্যশীল হওয়া এবং সহজ ভাষায় কথা বলা।

ঞ. **পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে খাপ খাইয়ে নেয়া:** পরিস্থিতি অনুযায়ী মানসিক প্রস্তুতি রাখা, যাতে আকস্মিক পরিবর্তনগুলো সহজে গ্রহণ করতে পারেন।

১.৩ সময়, স্থান এবং ব্যক্তির সঙ্গে পরিচিতি

"সময়, স্থান এবং ডিমেনশিয়া ব্যক্তির সঙ্গে পরিচিতি" বলতে বুঝায় যে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি তাদের চারপাশের সময় এবং স্থানকে কতটুকু বুঝতে এবং তা চিনতে পারছেন। এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় কারণ ডিমেনশিয়ার ফলে অনেকের স্মৃতি এবং জ্ঞানের অবনতি ঘটে, যা তাদের বাস্তবতা ও পরিবেশ সম্পর্কে সচেতনতা কমাতে পারে।

উপাদানগুলো

ক. **সময়:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা প্রায়ই সময় বুঝতে এবং সঠিকভাবে চিহ্নিত করতে অসুবিধা অনুভব করেন। তারা সম্ভবত দিন, মাস বা বছর ভুলে যেতে পারেন বা পূর্ববর্তী ঘটনা ভুলে যেতে পারেন।

খ. **স্থান:** স্থান সম্পর্কিত অভিজ্ঞতা, যেমন যেখানে তারা আছেন, তাদের পরিচিত স্থানগুলোর সঠিক ধারণা থাকে না। তারা পরিচিত জায়গা থেকেও বিভ্রান্ত হয়ে যেতে পারেন।

গ. **পরিচিতি:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা পরিচিত মানুষের সাথেও সম্পর্কিত কিছু ভুল বুঝতে পারেন। তাদের পরিবারের সদস্য বা বন্ধুদের নাম ভুলে যেতে পারেন অথবা তাদের চিনতে অসুবিধা অনুভব করতে পারেন।

সময়, স্থান ও পরিচিতির প্রভাব

- এই বিষয়গুলোর ওপর ভিত্তি করে, একজন কেয়ারগিভারের দায়িত্ব হলো ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য একটি পরিচিত ও নিরাপদ পরিবেশ তৈরি করা, যা তাদের জন্য মানসিক স্বস্তি এবং নিরাপত্তা প্রদান করে।
- যত্ন গ্রহণকারী ব্যক্তি যদি সময়, স্থান এবং পরিচিতির ব্যাপারে সাহায্য পান, তাহলে তাদের দৈনন্দিন জীবন ও মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত হতে পারে।

একজন ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার সময়, স্থান এবং ব্যক্তির সঙ্গে পরিচিতি বজায় রাখতে নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলো গ্রহণ করতে পারেন

ক. **সময়ের সচেতনতা**

- **রুটিন তৈরি:** একটি নিয়মিত দৈনিক রুটিন তৈরি করুন, যাতে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি জানেন কখন কি হবে।
- **ডিমেনশিয়া বান্ধব ক্যালেন্ডার ব্যবহার:** একটি সহজ এবং স্পষ্ট ক্যালেন্ডার ব্যবহার করুন, যেখানে বিশেষ দিন এবং সময় উল্লেখ করা থাকে।
- **ডিমেনশিয়া বান্ধব ঘড়ি:** বড় এবং সহজে দেখা যায় এমন ঘড়ি ব্যবহার করুন, যা সময়ের স্পষ্ট ধারণা দেয়।

খ. **স্থানের সচেতনতা**

- **পরিচিত পরিবেশ:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে পরিচিত স্থানে রাখুন এবং সেই জায়গাকে পরিচ্ছন্ন ও পরিচিত রাখুন।
- **নির্দেশনা:** বাড়ির বিভিন্ন অংশে চিহ্নিতকরণ (যেমন, "কিচেন", "বাথরুম") ব্যবহার করুন, যাতে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি সহজে নির্দেশনা বুঝতে পারেন।
- **সেফটি জোন:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য নিরাপদ স্থান তৈরি করুন, যেখানে তারা স্বস্তিতে থাকতে পারেন।

গ. **ব্যক্তির সঙ্গে পরিচিতি**

- **ছবির অ্যালবাম:** পরিবারের সদস্য ও বন্ধুদের ছবি সহ একটি অ্যালবাম তৈরি করুন এবং নিয়মিত দেখান।
- **নাম ও সম্পর্ক বোঝানো:** যখন পরিবারের সদস্যরা আসেন, তাদের নাম এবং সম্পর্ক পরিচিত করে দিন।
- **গল্প বলা:** পরিচিত মানুষের সাথে সম্পর্কিত পুরনো স্মৃতি বা গল্প শেয়ার করুন, যা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির স্মৃতিতে সাহায্য করবে।

ঘ. **যোগাযোগ**

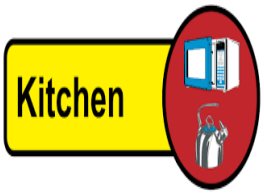
- **সহজ ভাষা:** স্পষ্ট এবং সহজ ভাষায় কথা বলুন। ধৈর্য ধরে শুনুন এবং বুঝতে সাহায্য করুন।
- অঙ্গভঙ্গি ও মুখাবয়ব: অঙ্গভঙ্গি এবং মুখাবয়ব ব্যবহার করে আপনার কথাগুলোকে সাপোর্ট করুন, যা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির বুঝতে সাহায্য করে।

ঙ. **সৃজনশীল কার্যক্রম**

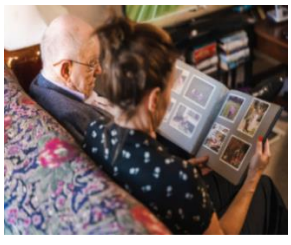
- **আবেগ প্রকাশ:** শিল্পকলা, সংগীত, বা স্মৃতিচারণমূলক কার্যক্রমের মাধ্যমে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আবেগ ও স্মৃতি উজ্জীবিত করুন।

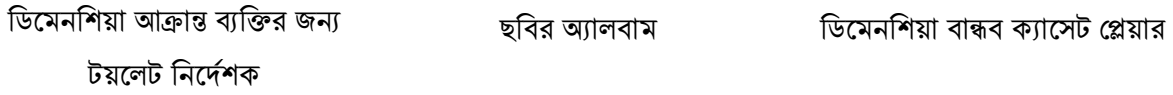
ডিমেনশিয়া বান্ধব ঘড়ি

ডিমেনশিয়া বান্ধব ক্যালেন্ডার



ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য কিচেন নির্দেশক





ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য টয়লেট নির্দেশক	ছবির অ্যালবাম	ডিমেনশিয়া বান্ধব ক্যাসেট প্লেয়ার

১.৪ যোগাযোগের জন্য নিজের শারীরিক প্রস্তুতি

যোগাযোগের জন্য ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভারদের শারীরিক প্রস্তুতি গুরুত্বপূর্ণ, যাতে তারা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে কার্যকরভাবে এবং সহানুভূতির সঙ্গে কথা বলতে পারেন। এটি তাদের আত্মবিশ্বাস এবং দক্ষতা বৃদ্ধি করে। নিচে বিষয়গুলো বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করা হলো-

ক. **স্বাস্থ্য বজায় রাখা:** কেয়ারগিভারদের শারীরিকভাবে সুস্থ থাকতে হবে, কারণ এটি তাদের মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির যত্নে আরও কার্যকর হতে পারে।

খ. **পর্যাপ্ত বিশ্রাম:** মানসিক চাপ কমানোর জন্য পর্যাপ্ত ঘুম এবং বিশ্রাম নেওয়া। ক্লান্ত শরীর এবং মন ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে কার্যকরভাবে যোগাযোগের ক্ষেত্রে বাধা হতে পারে।

গ. **যোগাযোগের জন্য প্রস্তুতি:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে আলোচনা করার জন্য সঠিক পরিবেশ তৈরি করা, যেমন শান্ত স্থান, যাতে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি কম বিভ্রান্ত হন।

ঘ. **কৌশলগত সরঞ্জাম:** প্রয়োজন হলে যোগাযোগের জন্য সহায়ক সরঞ্জাম যেমন ছবি, শব্দ, বা অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করা।

সেলফ চেক (Self Check)**১: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের জন্য প্রস্তুতি** নেয়া

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

১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের চারটি পছন্দ উল্লেখ করুন।
উত্তরঃ

২. ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভারদের মানসিক প্রস্তুতি বলতে কি বুঝায়? তিনটি মানসিক প্রস্তুতির উদাহরণ দিন।
উত্তরঃ

৩. সময়, স্থান এবং ব্যক্তির সঙ্গে পরিচিতি বলত কি বুঝায়?
উত্তরঃ

৪. যোগাযোগের জন্য নিজের (self-oriented) শারীরিক প্রস্তুতি বলতে কি বুঝায়?
উত্তরঃ

৫. মানসিক প্রস্তুতির চারটি উপাদান উল্লেখ করুন।
উত্তরঃ

উত্তরপত্র (Answer Key)১: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের জন্য প্রস্তুতি নেয়া

১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের চারটি পছন্দ উল্লেখ করুন।

উত্তরঃ

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পছন্দগুলো বিভিন্ন কারণে ভিন্ন হতে পারে, তবে কিছু সাধারণ প্রবণতা লক্ষ্য করা যায়:

ক. **পুরনো স্মৃতি**: অনেকেই তাদের শৈশব বা তরুণ বয়সের স্মৃতি সম্পর্কে কথা বলতে এবং সেসব সময়ের ছবি দেখতে পছন্দ করেন।

খ. **মিউজিক:** পরিচিত গান ও সুর শুনতে ভালোবাসেন, যা তাদেরকে শান্তি দেয় এবং স্মৃতিগুলো ফিরিয়ে আনে।

গ. **শিল্পকলা**: ছবি আঁকা বা হাতে কাজ করা তাদের কাছে একটি সৃষ্টিশীল outlet হতে পারে।

ঘ. **বাগান করা**: প্রকৃতির সাথে যুক্ত থাকার জন্য অনেকেই বাগান করতে পছন্দ করেন।

২. ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভারদের মানসিক প্রস্তুতি বলতে কি বুঝায়? তিনটি মানসিক প্রস্তুতির উদাহরণ দিন।

উত্তরঃ

ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভারদের মানসিক প্রস্তুতি মানে হলো সেই প্রস্তুতিটি তৈরি করা যা তাদের এই কঠিন কাজের জন্য মানসিকভাবে সুস্থ ও শক্তিশালী থাকতে সাহায্য করবে।

ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভারদের জন্য মানসিক প্রস্তুতি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এখানে কিছু পরামর্শ রয়েছে:

ক. **শিক্ষা গ্রহণ:** ডিমেনশিয়া সম্পর্কে জানুন। রোগের বিভিন্ন স্তর এবং লক্ষণ সম্পর্কে অবহিত হলে, যত্ন প্রদানের সময়ে কিছুটা সহজতর হবে।

খ. **আবেগের প্রস্তুতি:** বিভিন্ন আবেগের মুখোমুখি হতে প্রস্তুত থাকুন। যেমন হতাশা, উদ্বেগ, এবং কখনও কখনও দুঃখ। এ ধরনের অনুভূতিগুলো স্বাভাবিক।

গ. **সীমা নির্ধারণ:** আপনার নিজের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য সময় বের করুন। কেয়ারগিভিং একটি কঠিন কাজ, তাই নিজের জন্যও সময় প্রয়োজন।

৩. সময়, স্থান এবং ব্যক্তির সঙ্গে পরিচিতি বলত কি বুঝায়?

উত্তরঃ "সময়, স্থান এবং ডিমেনশিয়া ব্যক্তির সঙ্গে পরিচিতি" বলতে বুঝায় যে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি তাদের চারপাশের সময় এবং স্থানকে কতটুকু বুঝতে এবং তা চিনতে পারছেন। এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় কারণ ডিমেনশিয়ার ফলে অনেকের স্মৃতি এবং জ্ঞানের অবনতি ঘটে, যা তাদের বাস্তবতা ও পরিবেশ সম্পর্কে সচেতনতা কমাতে পারে।

৪. যোগাযোগের জন্য নিজের মানসিক এবং শারীরিক প্রস্তুতি বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ যোগাযোগের জন্য ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভারদের মানসিক এবং শারীরিক প্রস্তুতি বোঝায়, যাতে তারা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে কার্যকরভাবে এবং সহানুভূতির সঙ্গে কথা বলতে পারেন। এটি তাদের আত্মবিশ্বাস এবং দক্ষতা বৃদ্ধি করে। নিচে বিষয়গুলো বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করা হলো।

৫. **মানসিক প্রস্তুতির চারটি উপাদান উল্লেখ করুন**

উত্তরঃ

ক. **অভিজ্ঞতার উপলব্ধি:** ডিমেনশিয়ার কারণে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির স্মৃতি এবং চিন্তাশক্তি কীভাবে প্রভাবিত হচ্ছে তা বোঝা। এটি কেয়ারগিভারদের ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অবস্থার প্রতি সহানুভূতি ও ধৈর্য বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

খ. **যোগাযোগের কৌশল:** বিভিন্ন যোগাযোগের পদ্ধতি সম্পর্কে জানা, যেমন শরীরের ভাষা, অঙ্গভঙ্গি, এবং সহজ ভাষা ব্যবহার করা। প্রস্তুতির মাধ্যমে কেয়ারগিভাররা উপলব্ধি করতে পারেন কোন কৌশলগুলো ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য কার্যকর।

গ. **সাহায্যপ্রার্থী:** যখন ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি বিভ্রান্ত বা বিরক্ত হন, তখন কিভাবে শান্তভাবে পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে হবে তা জানার জন্য মানসিক প্রস্তুতি থাকা।

ঘ. **স্ব-শিক্ষণ:** নিয়মিত ডিমেনশিয়া সম্পর্কে পড়াশোনা বা কর্মশালা যোগদান করে নিজেকে আপডেট রাখা, যাতে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে যোগাযোগ করার সময় আরও দক্ষতা অর্জন করা যায়।

টাস্ক **শীট** (Task Sheet)**১.১: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পছন্দগুলো চিহ্নিত করা এবং শ্রদ্ধাশীল** হওয়া।

উদ্দেশ্য: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পছন্দগুলো চিহ্নিত করা এবং শ্রদ্ধাশীল হতে শিখবে।

জনাব হায়দার আলী একজন অবসর প্রাপ্ত ব্যাংকার। তার বয়স ৬৫ বছর। ৪ বছর আগে উনার স্ট্রোক হয়েছিল। তিনি ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপে ভুগছিলেন। তিনি ভাস্কুলার ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন বলে শনাক্ত হয়েছেন। একজন কেয়ারগিভার হিসেবে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পছন্দগুলো চিহ্নিতকর এবং শ্রদ্ধাশীল হোন।

কাজের ধারাবাহিকতা

১. নিজের পরিচয় দিন।

২. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পছন্দগুলো নিম্নোক্ত উপায়ে চিহ্নিত করুন এবং শ্রদ্ধাশীল হোন।

ক. সরাসরি আলোচনা

- **কথোপকথন:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সরাসরি কথা বলুন। তাদের আগ্রহ এবং পছন্দগুলো সম্পর্কে প্রশ্ন করুন, যেমন কোন ধরনের গান বা খাবার তারা পছন্দ করেন।
- **স্মৃতিচারণ:** পুরনো স্মৃতি বা অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে তাদের পছন্দগুলো জানতে চেষ্টা করুন।

খ. পর্যবেক্ষণ

- **ব্যবহারিক পর্যবেক্ষণ:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি যখন বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করছেন, তখন তাদের প্রতিক্রিয়া এবং স্বতঃস্ফূর্ততা লক্ষ্য করুন। তারা কোন কাজগুলোতে বেশি আগ্রহী বা আনন্দিত তা লক্ষ্য করুন।
- **সোশ্যাল ইন্টারেকশন:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অন্যান্য সদস্যদের সাথে তাদের আচরণ পর্যবেক্ষণ করা, যেমন পরিবারের সদস্য বা বন্ধুদের সাথে সময় কাটানোর সময়।

গ. কার্যক্রমের বৈচিত্র্য

- **বিভিন্ন কার্যক্রমের পরীক্ষা:** বিভিন্ন কার্যক্রম, যেমন শিল্পকলা, সংগীত, বা গেমস আয়োজন করুন এবং দেখুন কোনগুলোতে তারা বেশি আগ্রহী।
- **চেষ্টা করা:** নতুন কিছু চেষ্টা করানো, যেমন নতুন খাবার বা শখ, যাতে তাদের প্রতিক্রিয়া জানা যায়।

ঘ. ফিডব্যাক সংগ্রহ

- পরিবার ও বন্ধুদের মতামত: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির পরিচিতজনদের সাথে কথা বলুন, তারা কীভাবে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আগ্রহ এবং পছন্দগুলো জানাতে পারেন।
- প্রতিবেদন বা ডায়েরি: তাদের পছন্দগুলো নিয়ে একটি ডায়েরি তৈরি করা যেতে পারে, যেখানে বিভিন্ন কার্যক্রমের সময় ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির প্রতিক্রিয়া উল্লেখ করা হয়।

ঙ. সচেতনতা এবং অনুভূতি

সক্রিয়তা: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অনুভূতি এবং আবেগের প্রতি মনোযোগ দিন। তারা যখন কিছু পছন্দ করেন, তখন তাদের মুখাবয়ব ও শারীরিক ভাষা পরিবর্তন হতে পারে।

৩. ক্লায়েন্টকে ধন্যবাদ দিন।

৪. আপনার কাজ যথাযথ ব্যক্তির নিকট জমা দিন।

টাস্ক **শীট** (Task Sheet) **১.২**: ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভারের **মানসিক প্রস্তুতি** নেয়া

উদ্দেশ্য: ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভিংএর জন্য মানসিক প্রস্তুতি নিতে পারবে।

মিসেস আম্বিয়া একজন সিভিল ইঞ্জিনিয়ার । তার বয়স ৬২ বছর। তিনি আলঝেইমারস ডিজিজ ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন বলে শনাক্ত হয়েছেন । তিনি অত্যন্ত রুক্ষ স্বভাবের মানুষ, তাঁর শুচিবায়ু আছে অনেক বিষয়ে একজন ডিমেনশিয়ার কেয়ারগিভার হিসেবে কাজ করার মানসিক প্রস্তুতি নিন।

কাজের ধারাবাহিকতা

১. **তথ্য সংগ্রহ:** শিক্ষা ও গবেষণা: ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত বই, আর্টিকেল এবং গবেষণাপত্র পড়ুন। রোগটির লক্ষণ, ধরণ এবং যত্নের পদ্ধতি সম্পর্কে জানুন।

২. **আবেগের স্বীকৃতি**
নিজের অনুভূতি বোঝা: আপনি কীভাবে অনুভব করছেন তা চিহ্নিত করুন। হতাশা, উদ্বেগ বা দুঃখ স্বাভাবিক, এবং এগুলো নিয়ে কথা বলুন বা লেখার মাধ্যমে প্রকাশ করুন।

৩. **সাপোর্ট ব্যবস্থা**
সামাজিক সংযোগ: অন্য কেয়ারগিভারদের সাথে যোগাযোগ করুন। তাদের অভিজ্ঞতা থেকে শিখতে পারেন এবং সাপোর্ট পেতে পারেন।
সাপোর্ট গ্রুপ: স্থানীয় বা অনলাইন সাপোর্ট গ্রুপে যোগ দিন।

৪. **স্ব-যত্নের অভ্যাস**
শারীরিক স্বাস্থ্য: নিয়মিত ব্যায়াম এবং সঠিক খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখা।
মানসিক বিশ্রাম: পর্যাপ্ত ঘুম এবং বিশ্রামের ব্যবস্থা করুন। মেডিটেশন বা যোগব্যায়ামের মাধ্যমে মানসিক চাপ কমান।

৫. **কৌশলগত প্রস্তুতি**
সমস্যা সমাধানের কৌশল: বিভিন্ন সমস্যার মুখোমুখি হওয়ার জন্য মানসিক প্রস্তুতি নিন। কিভাবে কঠিন পরিস্থিতি মোকাবেলা করবেন তা চিন্তা করুন।
যোগাযোগের দক্ষতা: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে কীভাবে কার্যকরভাবে কথা বলবেন, সেই বিষয়ে কৌশল শিখুন।

৬. **প্রফেশনাল সাপোর্ট**
থেরাপি বা কাউন্সেলিং: প্রয়োজনে মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সাহায্য নিন। তাদের সাপোর্ট অনুভূতি ও চাপ মোকাবেলা সহজ হবে।

৭. **অভ্যাস ও রুটিন**
নিয়মিত রুটিন তৈরি: প্রতিদিনের জন্য একটি রুটিন তৈরি করুন, যা আপনাকে গতি এবং স্থিরতা দেয়।

৮. **অনুভূতি প্রকাশ**
সৃজনশীল কার্যক্রম:ছবি আঁকা, গান গাওয়া, বা লেখার মাধ্যমে আপনার অনুভূতি প্রকাশ করুন।

টাস্ক **শীট** (Task sheet) **১.৩: সময়, স্থান এবং ব্যক্তির সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিজেকে তৈরি ক**রা

উদ্দেশ্য: সময়, স্থান এবং ব্যক্তির সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিজেকে তৈরি করতে পারবে ।

জনাব কিসমত একজন মেরিন ইঞ্জিনিয়ার । তার বয়স ৬৭ বছর। তিনি লিউয়ি বডি ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন বলে শনাক্ত হয়েছেন । তিনি অত্যন্ত রুক্ষ স্বভাবের মানুষ, তাঁর শুচিবায়ু আছে অনেক বিষয়ে । একজন ডিমেনশিয়ার কেয়ারগিভার হিসেবে সময়, স্থান এবং ব্যক্তির সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিজেকে তৈরি করুন।

কাজের ধারাবাহিকতা

১. **সময়ের সচেতনতা:**
   - **দৈনিক রুটিন তৈরি:** একটি নিয়মিত রুটিন তৈরি করুন, যাতে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি জানেন কখন কী ঘটবে। এটি তাদেরকে নিরাপত্তা ও স্থিরতা দেয়।
   - ক্যালেন্ডার ব্যবহার: সপ্তাহের কার্যক্রমগুলি একটি ক্যালেন্ডারে চিহ্নিত করুন। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে সময়ের ধারণা দেওয়ার জন্য সহজ বোঝার উপায় হিসেবে কাজ করে।
২. **স্থানের সচেতনতা:**
   - **পরিচিত পরিবেশ তৈরি:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে একটি পরিচিত ও স্বস্তিদায়ক পরিবেশে রাখুন। তাদের জন্য নিরাপদ স্থান তৈরি করুন।
   - **নির্দেশক চিহ্ন:** বাড়ির বিভিন্ন অংশে চিহ্ন (যেমন "বাথরুম","কিচেন") ব্যবহার করুন, যাতে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি সহজে বুঝতে পারেন কোথায় কি।
৩. **ব্যক্তির সঙ্গে পরিচিতি**:
   - **পরিবারের ছবি:** পরিবারের সদস্য ও পরিচিত ব্যক্তিদের ছবি সহ একটি অ্যালবাম তৈরি করুন। এটি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির স্মৃতি এবং সম্পর্কের অনুভূতি জাগ্রত করতে সাহায্য করে।
   - **গল্প বলা:** পরিচিত মানুষের সঙ্গে সম্পর্কিত গল্প শেয়ার করুন, যা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির স্মৃতিকে উজ্জীবিত করতে পারে।
৪. **যোগাযোগের দক্ষতা:**
   - সহজ ও স্পষ্ট ভাষা ব্যবহার: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে কথা বলার সময় সহজ এবং স্পষ্ট ভাষা ব্যবহার করুন।
   - শরীরের ভাষা: অঙ্গভঙ্গি এবং মুখাবয়বের মাধ্যমে আপনার কথাগুলোকে সাপোর্ট করুন।
৫. **মানসিক প্রস্তুতি:**
   - অভিজ্ঞতার উপলব্ধি: ডিমেনশিয়ার লক্ষণ এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির পরিবর্তিত আচরণ সম্পর্কে সচেতন হন।
   - নম্রতা ও ধৈর্য: কখনও কখনও ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি বিভ্রান্ত বা বিরক্ত হতে পারে, তাই নম্রতা এবং ধৈর্য ধরে পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে প্রস্তুত থাকুন।
৬. **সাপোর্ট ব্যবস্থা:**
   - পরিবার ও বন্ধুদের সাপোর্ট : তাদের সাথে সংযোগ বজায় রাখুন। এরা আপনাকে মানসিক সাপোর্ট এবং অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে সাহায্য করতে পারে।
৭. **স্ব-যত্নের প্রতি মনোযোগ:**
   - নিজের যত্ন নেওয়া: আপনার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে নিজেদের জন্য সময় বের করুন

টাস্ক **শীট** (Task Sheet) - **১.৪: যোগাযোগের জন্য নিজের মানসিক এবং শারীরিক প্রস্তুতি নিশ্চিত করা।**

উদ্দেশ্য: যোগাযোগের জন্য নিজের মানসিক এবং শারীরিক প্রস্তুতি নিশ্চিত করতে পারবেন।

জনাব কোরবান সাহেব একজন সার্ভেয়ার । তার বয়স ৪৭ বছর। তিনি ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়ায় ৪ বছর ধরে ভুগছেন। তিনি উত্তেজিত থাকেন অধিকাংশ সময়। একজন ডিমেনশিয়ার কেয়ারগিভার হিসেবে যোগাযোগের জন্য মানসিক এবং শারীরিক প্রস্তুতি নিশ্চিত কর।

কাজের ধারাবাহিকতা

১. **মানসিক প্রস্তুতি নেয়া**

ক. **আবেগের স্বীকৃতি:** নিজস্ব অনুভূতিগুলো চিহ্নিত করুন এবং গ্রহণ করুন। ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভিংয়ের ফলে হতাশা বা উদ্বেগ হওয়া স্বাভাবিক।

খ. **তথ্য সংগ্রহ:**ডিমেনশিয়া সম্পর্কে তথ্য ও উপাদান শিখুন। বিভিন্ন ধরণের ডিমেনশিয়া, লক্ষণ এবং যত্নের পদ্ধতি সম্পর্কে জানুন।

গ. **যোগাযোগের কৌশল:**সহজ ও স্পষ্ট ভাষা ব্যবহার করা এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অনুভূতি বোঝার চেষ্টা করা। তাদের প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী কথোপকথন পরিচালনা করুন।

ঘ. **যোগাযোগের অভ্যাস:** নিয়মিতভাবে যোগাযোগের মাধ্যমে তাদের অভ্যাস ও পছন্দগুলো জানুন। সময়, স্থান এবং মানুষের প্রতি তাদের পরিচিতি এবং সচেতনতা তৈরি করতে সাপোর্ট করুন।

ঙ. **সাপোর্ট খোঁজা:** অন্য কেয়ারগিভারদের সঙ্গে সংযোগ করুন। তাদের অভিজ্ঞতা থেকে শিখতে পারেন এবং মানসিক সাপোর্ট পেতে পারেন।

২. **শারীরিক প্রস্তুতি নেয়া**

ক. **শারীরিক স্বাস্থ্য:** নিয়মিত ব্যায়াম করুন এবং সঠিক খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখুন। স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে।

খ. **বিশ্রাম নিশ্চিত করা:** পর্যাপ্ত ঘুম এবং বিশ্রাম নিন। ক্লান্ত মনের কারণে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগে সমস্যা হতে পারে।

গ. **নিয়মিত সময় বের করা:** নিজের জন্য কিছু সময় বের করুন, যা আপনাকে শিথিল ও পুনরুজ্জীবিত করতে সহায়তা করে।

ঘ. **যোগব্যায়াম এবং মেডিটেশন:** মানসিক শান্তির জন্য যোগব্যায়াম বা মেডিটেশন করুন। এটি চাপ কমাতে এবং মনোযোগ বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

ঙ. **প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম প্রস্তুত রাখা:** যোগাযোগের জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম যেমন ছবি, গল্প বা গেম প্রস্তুত রাখুন। এগুলো ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে কথোপকথন সহজ করবে।

শিখনফল (Learning Outcome) ২: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. যোগাযোগ পদ্ধতিসমূহ প্রয়োগ করা হয়েছে। ২. ডিমেনশিয়ার অগ্রগতিতে যোগাযোগের পরিবর্তনগুলো উল্লেখ করা হয়েছে এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা হয়েছে। ৩. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সুনির্দিষ্ট প্রয়োজনগুলো নির্ণয় করা হয়েছে এবং মনোযোগ দেয়া হয়েছে। ৪. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসঙ্গতির কারণগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে। ৫. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসঙ্গতির ব্যবস্থাপনা প্রবর্তন করা হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	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	১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ পদ্ধতিসমূহ ২. ডিমেনশিয়ার অগ্রগতি ৩. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নির্দিষ্ট প্রয়োজনসমূহ ৪. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসঙ্গতির কারণসমূহ ৫. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসঙ্গতির ব্যবস্থাপনা
এক্টিভিটি	১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ পদ্ধতিসমূহ প্রয়োগ করা ২. ডিমেনশিয়ার অগ্রগতিতে যোগাযোগের পরিবর্তনগুলো উল্লেখ কর এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা ৩. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সুনির্দিষ্ট প্রয়োজনগুলো নির্ণয় কর এবং মনোযোগ দাও। ৪. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসঙ্গতির কারণগুলো চিহ্নিত করা
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	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	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities) ২ : ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করা

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

শিখন কার্যক্রম **(Learning Activities)**	উপকরণ/ বিশেষ নির্দেশনা **(Resources / Special Instructions)**
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের "ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করা" শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট **২:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করা
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 জব ২.১ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ পদ্ধতিসমূহ প্রয়োগ করা টাস্ক ২.২ ডিমেনশিয়ার অগ্রগতিতে যোগাযোগের পরিবর্তনগুলো উল্লেখ কর এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা টাস্ক ২.৩ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সুনির্দিষ্ট প্রয়োজনগুলো নির্ণয় কর এবং মনোযোগ দেয়া টাস্ক ২.৪ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসঙ্গতির কারণগুলো চিহ্নিত করা

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করা

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

২.১ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ পদ্ধতিসমূহ
২.২ ডিমেনশিয়ার অগ্রগতি
২.৩ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নির্দিষ্ট প্রয়োজনসমূহ
২.৪ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসঙ্গতির কারণসমূহ
২.৫ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসঙ্গতির ব্যবস্থাপনা

২.১ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ পদ্ধতিসমূহ

ডিমেনশিয়া ক্রমবর্ধনশীল । যা সময়ের সাথে সাথে একজন ব্যক্তির মৌলিক দৈনন্দিন তথ্য, যেমন নাম, তারিখ এবং স্থান মনে রাখার এবং বোঝার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করবে। তবে কিছু কার্যকর পদ্ধতি অনুসরণ করলে তাদের সাথে কথা বলার সময় অনেক সহজ ও ফলপ্রসূ হতে পারে। নিচে কিছু গুরুত্বপূর্ণ কৌশল দেওয়া হলো:

ক. সরল ও পরিষ্কার ভাষা ব্যবহার করুন: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য জটিল বা দীর্ঘ বাক্য বোঝা কঠিন হতে পারে। তাই সহজ, সংক্ষিপ্ত এবং পরিষ্কার বাক্য ব্যবহার করা জরুরি।
খ. ধৈর্যশীল হোন: তারা কখনও কখনও কথা বুঝতে বা প্রতিক্রিয়া জানাতে দেরি করতে পারেন। তাদের সময় দিন এবং চাপে না ফেলুন। ধৈর্য ধরে তাদের কথাগুলো শুনুন এবং বুঝতে সাহায্য করুন।
গ. চোখের সংযোগ বজায় রাখুন: তাদের সাথে কথা বলার সময় চোখের দিকে তাকিয়ে থাকুন। এটি তাদের মনে একটি নিরাপত্তার অনুভূতি দেয় এবং আপনার মনোযোগ তাদের প্রতি রয়েছে বুঝতে সাহায্য করে।
ঘ. দেহভাষা ও অভিব্যক্তি ব্যবহার করুন: শুধু মুখের কথা নয়, দেহভাষা এবং মুখের অভিব্যক্তি দিয়েও বোঝানোর চেষ্টা করুন। মৃদু হাসি বা হাতের নড়াচড়া দিয়ে কথা বোঝাতে পারেন।
ঙ. প্রশ্নগুলিকে সহজ রাখুন: যতটা সম্ভব হ্যাঁ বা না উত্তর দেওয়া যায় এমন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। যেমন: “তুমি কি চা খেতে চাও?” এর চেয়ে “তুমি কী করতে চাও?” জিজ্ঞাসা করা তাদের জন্য জটিল হতে পারে।
চ. পরিচিত জিনিস বা ঘটনা ব্যবহার করুন: তাদের জীবনের পরিচিত ব্যক্তি, স্থান বা ঘটনা নিয়ে কথা বলুন। এটি তাদের স্মৃতির সাথে সংযোগ স্থাপন করতে সাহায্য করতে পারে।
ছ. পরিবেশ নিরিবিলি রাখুন: যতটা সম্ভব শান্ত পরিবেশে কথা বলার চেষ্টা করুন, যাতে তারা আপনার কথা ঠিকমতো শুনতে এবং বুঝতে পারেন। অনেক শব্দ বা ব্যস্ত পরিবেশে তারা বিভ্রান্ত হতে পারেন।
জ. স্পর্শ ব্যবহার করুন: মৃদু স্পর্শ, যেমন হাত ধরা বা কাঁধে আলতো করে রাখা, তাদের সাথে সংযোগ স্থাপন এবং আরাম দিতে পারে।
ঝ. সময়মতো বিরতি দিন: তারা কখনও কখনও অতিরিক্ত তথ্য বা দীর্ঘ কথোপকথনে ক্লান্ত হতে পারেন। সময়মতো বিরতি দিয়ে তাদের শিথিল হতে দিন।
ঞ. ইতিবাচক মনোভাব রাখুন: আপনার স্বর, অভিব্যক্তি, এবং আচরণ ইতিবাচক রাখুন। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা অনেক সময় আবেগগত প্রতিক্রিয়াগুলিকে আপনার মনোভাবের সাথে সংযুক্ত করে বোঝেন।

চোখের সংযোগ বজায় রাখা

দেহভাষার ব্যবহার

মৃদু স্পর্শ

২.২ ডিমেনশিয়ার অগ্রগতি

ডিমেনশিয়া একটি দীর্ঘস্থায়ী মস্তিষ্কজনিত সমস্যা ,যা সময়ের সাথে সাথে অগ্রসর হয়। সাধারণত, এর অগ্রগতি কয়েকটি পর্যায়ে ভাগ করা যায়। ডিমেনশিয়ার অগ্রগতি নির্ভর করে কী ধরনের ডিমেনশিয়া হয়েছে (যেমন: অ্যালঝাইমার, ভাসকুলার ডিমেনশিয়া), তবে সাধারণত ডিমেনশিয়ার অগ্রগতি তিনটি প্রধান ধাপে ঘটে:

ক. **প্রাথমিক পর্যায় (Early Stage):** এটি ডিমেনশিয়ার শুরুর পর্যায়, যা সাধারণত খুব ধীরগতিতে শুরু হয় এবং লক্ষণগুলো সহজেই চোখে পড়ে না।

লক্ষণসমূহ:

- সাম্প্রতিক স্মৃতিশক্তির হ্রাস, যেমন সাম্প্রতিক ঘটনা ভুলে যাওয়া।
- সাধারণ কাজ বা পরিকল্পনায় অসুবিধা।
- সময় এবং স্থান নিয়ে বিভ্রান্তি, যেমন দিন বা স্থান ভুলে যাওয়া।
- মনোযোগ ধরে রাখায় সমস্যা।
- ব্যক্তিত্ব বা আচরণে সূক্ষ্ম পরিবর্তন।

চিকিৎসা ও সাপোর্ট : এই পর্যায়ে ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলো মৃদু থাকে এবং দৈনন্দিন জীবনের কাজগুলো সম্পন্ন করা সম্ভব থাকে। চিকিৎসা এবং জীবনযাপনের পরিবর্তনের মাধ্যমে এটি কিছুটা নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।

খ. **মধ্যম পর্যায় (Middle Stage):**

এটি ডিমেনশিয়ার মাঝামাঝি পর্যায়, যেখানে লক্ষণগুলো আরও দৃশ্যমান এবং ব্যক্তির দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব ফেলে।

লক্ষণসমূহ:

- কথা বলায় অসুবিধা, যেমন সঠিক শব্দ খুঁজে পেতে সমস্যা।
- দীর্ঘমেয়াদী স্মৃতিতে সমস্যা, যেমন ব্যক্তিগত ইতিহাস ভুলে যাওয়া।
- ব্যক্তিত্ব এবং মেজাজের গুরুতর পরিবর্তন, যেমন উদ্বেগ, অস্থিরতা বা আগ্রাসী আচরণ।
- জটিল কাজ, যেমন টাকা ব্যবস্থাপনা বা পরিকল্পনা করা, অসম্ভব হয়ে পড়ে।
- স্থান এবং সময়ের প্রতি আরও বেশি বিভ্রান্তি।
- ব্যক্তিগত যত্নের প্রয়োজন, যেমন খাবার খাওয়া, পোশাক পরিধান বা গোসল করা।

চিকিৎসা ও সাপোর্ট : এই পর্যায়ে আক্রান্ত ব্যক্তির সাপো্র্টের প্রয়োজন হয়। তারা অনেক কাজ করতে সক্ষম থাকলেও প্রতিদিনের জীবনের বিভিন্ন কাজ করতে একজন কেয়ারগিভারের সাহায্য প্রয়োজন হতে পারে।

গ. **শেষ পর্যায় (Late Stage):** এই পর্যায়ে ডিমেনশিয়া গুরুতর আকার ধারণ করে এবং ব্যক্তির স্বতন্ত্রভাবে কাজ করার ক্ষমতা প্রায় পুরোপুরি হারিয়ে যায়।

লক্ষণসমূহ:

- গুরুতর স্মৃতি ক্ষয় , ব্যক্তিগত পরিচয় এবং নিকট আত্মীয়দেরও চিনতে না পারা।
- যোগাযোগের ক্ষমতা প্রায় পুরোপুরি হারিয়ে ফেলা।
- দৈনন্দিন কাজ সম্পূর্ণ করতে অসমর্থ হওয়া, যেমন হাঁটতে, খেতে, বা টয়লেটে যেতে পারা।
- শারীরিক দুর্বলতা, যেমন চলাফেরা করা বা বসা কঠিন হয়ে পড়া।
- সংক্রমণ বা অন্যান্য স্বাস্থ্যগত জটিলতা দেখা দেওয়া, যেমন নিউমোনিয়া।

চিকিৎসা ও সাপোর্ট : এই পর্যায়ে আক্রান্ত ব্যক্তির পূর্ণ সময়ের যত্ন ও চিকিৎসা প্রয়োজন হয়। পেশাদার কেয়ারগিভার বা হাসপাতালের সাপোর্ট অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ হয়ে দাঁড়ায়।

ডিমেনশিয়ার অগ্রগতি একজন থেকে আরেকজনের ক্ষেত্রে ভিন্ন হতে পারে। কিছু ক্ষেত্রে এটি ধীরে ধীরে অগ্রসর হয়, আবার কিছু ক্ষেত্রে দ্রুততর হয়। জীবনের অন্যান্য স্বাস্থ্যগত অবস্থা, বয়স, এবং জীবনযাপনের পদ্ধতি ডিমেনশিয়ার অগ্রগতির ওপর প্রভাব ফেলে।

২.৩ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নির্দিষ্ট প্রয়োজনসমূহ

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নির্দিষ্ট প্রয়োজনসমূহ বিভিন্ন পর্যায়ে ভিন্ন হতে পারে। তবে তাদের সাধারণ কিছু প্রয়োজন রয়েছে যা তাদের মানসিক, শারীরিক ও আবেগগত স্বাস্থ্যের জন্য সহায়ক। নিচে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির গুরুত্বপূর্ণ কিছু প্রয়োজন আলোচনা করা হলো:

ক. **নিরাপত্তা:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা জায়গা বা সময় সম্পর্কে বিভ্রান্ত হতে পারেন, ফলে তারা বিভিন্ন বিপদের সম্মুখীন হতে পারেন।

- **নিরাপত্তার ব্যবস্থা:** বাড়িতে নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে দরকারি ব্যবস্থা নিন, যেমন রান্নাঘরের সরঞ্জাম বা ধারালো বস্তুগুলো দূরে রাখা, দরজায় লক, প্রয়োজনীয় স্থানগুলিতে গ্রিপ বার বসানো।
- **বিপদ এড়ানোর জন্য সাপোর্ট :** চলাফেরার সময় বা গাড়ি চালানোর সময় তাদের সাথে থাকা এবং তাদের ওপর নজর রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

খ. দৈনন্দিন যত্ন: ডিমেনশিয়ার অগ্রগতি সাপেক্ষে আক্রান্ত ব্যক্তি তাদের দৈনন্দিন কাজ করতে সক্ষম নাও হতে পারেন।

- **ব্যক্তিগত যত্ন:** খাওয়া, গোসল, পোশাক পরিধান, এবং টয়লেট ব্যবহারে সাহায্য প্রয়োজন হতে পারে।
- **পরিপূরক কাজের সাপোর্ট :** ঘর পরিষ্কার করা,ঔষধ সঠিক সময়ে খাওয়া ইত্যাদি কাজগুলোতে সাহায্য করতে হবে।

গ. **সময়ের ধারনা:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা সময় এবং স্থান সম্পর্কে বিভ্রান্ত হয়ে যেতে পারেন।

- **সময়সূচি তৈরি:** প্রতিদিনের কাজগুলোর জন্য একটি নির্দিষ্ট সময়সূচি তৈরি করা গুরুত্বপূর্ণ, যেন তারা প্রতিদিনের কাজগুলিতে নির্ভরযোগ্যতা পান।
- **ভিজ্যুয়াল সাপোর্ট :** ঘরে বড় ঘড়ি, ক্যালেন্ডার, এবং পরিচিত জিনিসপত্র ব্যবহার করা, যা তাদের দিন বা সময় বুঝতে সাহায্য করে।

ঘ. **সামাজিক সংযোগ:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে একাকীত্ব বা বিচ্ছিন্নতার অনুভূতি সৃষ্টি হতে পারে, যা মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে।

- **পারিবারিক এবং সামাজিক যোগাযোগ:** পরিবার ও বন্ধুদের সাথে নিয়মিত সময় কাটানো এবং কথা বলা তাদের মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
- **সমাজভিত্তিক কার্যক্রম:** সামাজিক বিভিন্ন কার্যক্রম বা ডিমেনশিয়া সাপোর্ট গ্রুপে অংশগ্রহণ তাদের মানসিক স্বাস্থ্যকে ভালো রাখা যায়।

ঙ. **মনের যত্ন ও মানসিক সাপোর্ট :** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা মানসিক অস্থিরতা, উদ্বেগ বা হতাশা অনুভব করতে পারেন।

- **মানসিক সাপোর্ট:** নিয়মিত আলোচনা, সমবেদনাপূর্ণ আচরণ, এবং তাদের মানসিক অবস্থা বুঝে সহানুভূতিশীল আচরণ করা প্রয়োজন।
- **থেরাপি:** কখনও কখনও কাউন্সেলিং বা মানসিক স্বাস্থ্যসেবা সহায়ক হতে পারে। আর্ট থেরাপি, মিউজিক থেরাপি ইত্যাদি সৃষ্টিশীল পদ্ধতিও তাদের মনকে শান্ত রাখতে সাপোর্ট করতে পারে।

চ. **শারীরিক যত্ন**:ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা শারীরিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়তে পারেন, তাই তাদের শারীরিক স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য সঠিক ব্যবস্থা গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

- **সুষম খাদ্য:** পুষ্টিকর খাবার খাওয়ানো এবং পানি পান করানো তাদের শারীরিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে সাহায্য করবে।
- **শারীরিক কার্যক্রম:** হালকা ব্যায়াম বা হাঁটার মতো শারীরিক কার্যক্রম তাদের শরীরকে সক্রিয় রাখবে।

ছ. **মেডিকেল কেয়ার ও ঔষধ:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা নিয়মিত চিকিৎসা এবং ঔষধ গ্রহণের প্রয়োজন হতে পারে।

- **ডাক্তারি পর্যবেক্ষণ**: নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং ঔষধের সঠিক ব্যবস্থাপনা অত্যন্ত জরুরি।

জ. **বিষয়গুলো ধীরগতিতে ব্যাখ্যা করা:** তাদের জন্য নতুন তথ্য বুঝতে এবং সিদ্ধান্ত নিতে সময় প্রয়োজন । তাই প্রতিটি বিষয় ধীরগতিতে এবং স্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করতে হবে।

ঝ. **পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও ঘুম:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা ঘুমের সমস্যা যেমন অনিদ্রা বা অস্বাভাবিক ঘুমের চক্রের মুখোমুখি হতে পারেন।

নিরাপত্তার ব্যবস্থায় গ্রিপ বার

পোশাক পরিধানে সাহায্য

ভিজ্যুয়াল সাপোর্ট হিসেবে ঘড়ি

সামাজিক সংযোগ

পানি পান করতে সাহায্য করা

শারীরিক কার্যক্রম

২.৪ অসঙ্গতির কারণসমূহ

অসঙ্গতি হল অনিচ্ছাকৃত প্রস্রাব (প্রস্রাবের অসঙ্গতি) বা মল (মলের অসঙ্গতি)। কিছু লোকের উভয় প্রকার থাকে। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা অনেকেই ভাষা ও অনুভূতি প্রকাশের ক্ষমতা হারিয়ে ফেলেন ফলে তাঁরা অসঙ্গতি এবং টয়লেট ব্যবহার করার সমস্যাগুলোতে ভোগেন।

ডিমেন
শিয়া
আক্রান্ত
ব্যক্তি এবং কেয়ারগিভারদের জন্য অসঙ্গতি কষ্টকর হতে পারে। যাইহোক, অসঙ্গতি মোকাবিলা এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মর্যাদা বজায় রাখার উপায় আছে।

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যে অসঙ্গতি হওয়ার কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- গতিশীলতা হ্রাস, যার ফলে সময়মতো টয়লেটে পৌঁছাতে অসুবিধা হয়
- স্মৃতি সমস্যা - তারা টয়লেট ব্যবহার করতে ভুলে যেতে পারে, বা এটি কোথায়
- টয়লেটের প্রয়োজনের শারীরিক সংকেত চিনতে অসুবিধা
- তাদের টয়লেট প্রয়োজন তা জানাতে অসুবিধা
- সমন্বয়ের সমস্যা, যেমন বোতাম এবং জিপ বার্ধক্য পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে আনা
- মূত্রাশয় নিয়ন্ত্রণকারী মস্তিষ্কের অংশের ক্ষতি

অনেক শারীরিক অবস্থাও অসঙ্গতি সৃষ্টি করতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে:

- কোষ্ঠকাঠিন্য
- প্রোস্টেট সমস্যা
- মূত্রনালীর সংক্রমণ (UTI)
- ডায়াবেটিস
- স্ট্রোক
- পেশীর সমস্যা
- কিডনি সংক্রমণ
- মূত্রাশয়/অন্ত্র নিয়ন্ত্রণকে প্রভাবিত করতে পারে এমন ঔষধ গ্রহণ।

২.৫ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রে অসঙ্গতির ব্যবস্থাপনা

যদিও অসঙ্গতি সাধারণত ডিমেনশিয়া মাঝামাঝি বা শেষ পর্যায়ে ঘটে, তবে প্রতিটি পরিস্থিতিই অনন্য। নিম্নলিখিত টিপসগুলো ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের কেয়ারগিভারদের সাহায্য করতে পারে।

- যতটা সম্ভব গোপনীয়তার প্রয়োজনীয় তাকে সম্মান করুন।
- তিরস্কার করবেন না বা ব্যক্তিকে দোষী বোধ করবেন না।
- ব্যক্তিকে কখন তাকে টয়লেট ব্যবহার করতে হবে তা আপনাকে বলতে উৎসাহিত করুন।
- বাথরুম খুঁজে পাওয়া এবং টয়লেট ব্যবহার করা সহজ করুন ।
- দেয়ালের বিপরীতে বাথরুমের দরজা রঙ করুন।
- বাথরুমের দরজা খোলা রাখুন যাতে টয়লেট দেখা যায়।
- বাথরুমের দরজায় টয়লেটের ছবি লাগান।
- স্যানিটারি প্যাড পরিয়ে রাখুন।
- ব্যক্তি নিজে ওয়াশরুমে যেতে পারে সেজন্য প্রয়োজনীয় সহায়ক যন্ত্র যেমন ওয়াকার রাখা।
- টয়লেটকে নিরাপদ এবং সহজে ব্যবহার করা যায়। উদাহরণস্বরূপ, টয়লেট সিট বাড়ান, টয়লেটের উভয় পাশে গ্র্যাব বার স্থাপন করুন এবং শোবার ঘর এবং বাথরুম আলোকিত করতে রাতের আলো ব্যবহার করুন।

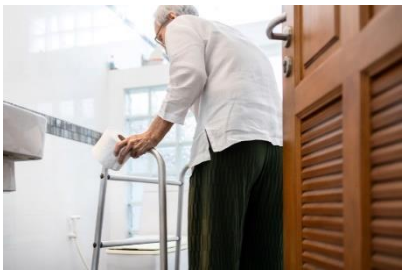
অগ্রিম পরিকল্পনা

- ব্যক্তির রুটিন টয়লেটের সময়সূচী পর্যবেক্ষণ করুন এবং চিনুন।
- তার স্বাভাবিক সময়ের ঠিক আগে বাথরুম ব্যবহার করার জন্য মনে করিয়ে দিন।
- টয়লেট ব্যবহারের জন্য একটি নিয়মিত সময়সূচী সেট করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, প্রতিদিন সকালে প্রতি দুই ঘণ্টা পর, খাবারের পরে এবং শোবার আগে প্রথমে বাথরুমে যেতে সাহায্য করুন।
- কখন দুর্ঘটনা ঘটে তা শনাক্ত করুন, তারপর তার জন্য পরিকল্পনা করুন। যদি তারা প্রতি দুই ঘন্টা হয়, সেই সময়ের আগে ব্যক্তিকে বাথরুমে নিয়ে যান।

প্যাড পরানো

টয়লেটের উভয় পাশে গ্র্যাব বার স্থাপন

বাথরুমের দরজায় টয়লেটের ছবি



ওয়াকারের সাহায্যে ওয়াশরুমে যাওয়া

সেলফ চেক (Self Check)**২ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ** করারঃ

১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে তিনটি যোগাযোগ পদ্ধতি উল্লেখ করুন।
উত্তরঃ

২. ডিমেনশিয়ার অগ্রগতির দুটি পর্যায় লিখুন।
উত্তরঃ

৩. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নির্দিষ্ট প্রয়োজনসমূহ কি কি?

উত্তরঃ

৪. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসঙ্গতি বলতে কি বুঝায়?
উত্তরঃ

৫. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসঙ্গতি কারণসমূহ কি কি?

উত্তরঃ

৬. কোন কোন শারীরিক অবস্থা অসঙ্গতির কারণ হতে পারে ?
উত্তরঃ

৭. অসঙ্গতির ব্যবস্থাপনায় ৩ টি টিপস লিখুন।
উত্তরঃ

৮. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের অসঙ্গতি সমস্যায় বাথরুম ব্যবস্থাপনা আলোচনা কর।

উত্তর:

৯. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসঙ্গতির ব্যবস্থাপনায় তিনটি অগ্রিম পরিকল্পনা উল্লেখ করুন।
উত্তরঃ

উত্তর পত্র (Answer Key) ২ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ :করা

১. **ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে তিনটি যোগাযোগ পদ্ধতি উল্লেখ করুন।**

উত্তরঃ ডিমেনশিয়া রোগীর সাথে কার্যকর যোগাযোগের জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ পদ্ধতি নিম্নে উল্লেখ করা হলো

ক. **সহজ ভাষা ব্যবহার:**
স্পষ্ট ও সংক্ষিপ্ত বাক্য: সহজ এবং পরিষ্কার বাক্যে কথা বলুন। জটিল বাক্য বা শব্দ ব্যবহার না করে সহজবোধ্যভাবে কথোপকথন করুন।

খ. **ধৈর্য ধরে শোনা:**
ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির কথা শোনা: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির কথা বলার সময় ধৈর্য ধরে শুনুন। তাদের প্রতিক্রিয়া ও অনুভূতির প্রতি মনোযোগ দিন।

গ. **অঙ্গভঙ্গি ও শারীরিক ভাষা:**
শরীরের ভাষা: অঙ্গভঙ্গি, মুখাবয়ব এবং দেহভঙ্গি ব্যবহার করুন। এটি আপনার কথাগুলোর সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করে।

২. **ডিমেনশিয়ার অগ্রগতির দুটি পর্যায় লিখুন।**

উত্তরঃ ডিমেনশিয়ার অগ্রগতি সাধারণত কয়েকটি পর্যায়ে বিভক্ত হয়, যা রোগের ধরণ ও প্রভাবের ওপর ভিত্তি করে পরিবর্তিত হতে পারে। সাধারণত, ডিমেনশিয়ার অগ্রগতি নিম্নলিখিত পর্যায়গুলোতে দেখা যায়:

ক. **প্রাথমিক পর্যায়:**
- **লক্ষণ**: মেমরি সমস্যা, যেমন সাম্প্রতিক ঘটনা ভুলে যাওয়া, নাম ভুলে যাওয়া।
- **আচরণ**: সাধারণ কার্যক্রমে অসুবিধা, যেমন জিনিস খুঁজে বের করা বা পরিচিত স্থানে যাওয়ার সময়ে বিভ্রান্তি।

খ. **মধ্যবর্তী পর্যায়:**
- **লক্ষণ**: স্মৃতির অবনতি বেড়ে যাওয়া, অপরিচিত পরিস্থিতিতে অস্বস্তি অনুভব করা।
- **আচরণ**: সামাজিক কার্যক্রম থেকে বিচ্ছিন্ন হওয়া, পরিবারের সদস্যদের চিনতে অসুবিধা।
- **যোগাযোগের সমস্যা**: কথোপকথনে অসুবিধা, শব্দ বা বাক্য চয়ন করা কঠিন।

৩. **ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নির্দিষ্ট প্রয়োজনসমূহ কি কি?**

উত্তরঃ ডিমেনশিয়া ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নির্দিষ্ট প্রয়োজনসমূহ বিভিন্ন ধরণের হতে পারে, যা তাদের শারীরিক, মানসিক এবং আবেগগত সুরক্ষা নিশ্চিত করতে সহায়তা করে। নিচে কিছু প্রধান প্রয়োজন উল্লেখ করা হলো:

ক. শারীরিক যত্ন:
খ. মানসিক সাপোর্ট :
গ. খাদ্য ও পুষ্টি:
ঘ. যোগাযোগের প্রয়োজনীয়তা:
ঙ. কার্যক্রম এবং বিনোদন:
চ. সামাজিক চাহিদা:
ছ. স্বাস্থ্য এবং চিকিৎসা

৪. **ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসঙ্গতি বলতে কি বুঝায়?**

উত্তরঃ অসঙ্গতি হল অনিচ্ছাকৃত প্রস্রাব (প্রস্রাবের অসঙ্গতি) বা মল (মলের অসঙ্গতি) । কিছু লোকের উভয় প্রকার (দ্বৈত অসঙ্গতি) থাকে। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা অনেকেই ভাষা ও অনুভূতি প্রকাশের ক্ষমতা হারিয়ে ফেলেন ফলে তাঁরা অসঙ্গতি এবং টয়লেট ব্যবহার করার সমস্যাগুলোতে ভোগেন।

৫. **ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসঙ্গতি কারণসমূহ কি কি?**

উত্তরঃ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যে অসঙ্গতি হওয়ার কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে-

- গতিশীলতা হ্রাস, যার ফলে সময়মতো টয়লেটে পৌঁছাতে অসুবিধা হয়
- স্মৃতি সমস্যা - তারা টয়লেট ব্যবহার করতে ভুলে যেতে পারে, বা এটি কোথায়
- টয়লেটের প্রয়োজনের শারীরিক সংকেত চিনতে অসুবিধা
- তাদের টয়লেট প্রয়োজন তা জানাতে অসুবিধা
- সমন্বয়ের সমস্যা, যেমন বোতাম এবং জিপ বার্ধক্য পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে আনা
- মূত্রাশয় নিয়ন্ত্রণকারী মস্তিষ্কের অংশের ক্ষতি

৬. **কোন কোন শারীরিক অবস্থা অসঙ্গতির কারণ হতে পারে** ?

উত্তর: অনেক শারীরিক অবস্থাও অসঙ্গতি সৃষ্টি করতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে:

- কোষ্ঠকাঠিন্য
- প্রোস্টেট সমস্যা
- মূত্রনালীর সংক্রমণ (UTI)
- ডায়াবেটিস
- স্ট্রোক

৭. **অসঙ্গতি ব্যবস্থাপনায় ৩ টি টিপস লিখুন।**

উত্তরঃ যদিও অসঙ্গতি সাধারণত ডিমেনশিয়া মাঝামাঝি বা শেষ পর্যায়ে ঘটে, তবে প্রতিটি পরিস্থিতিই অনন্য। নিম্নলিখিত টিপসগুলো ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের কেয়ারগিভারদের সাহায্য করতে পারে।

- যতটা সম্ভব গোপনীয়তার প্রয়োজনীয় তাকে সম্মান করুন।
- তিরস্কার করবেন না বা ব্যক্তিকে দোষী বোধ করবেন না।
- ব্যক্তিকে কখন তাকে টয়লেট ব্যবহার করতে হবে তা আপনাকে বলতে উৎসাহিত করুন।

৮. **ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের অসঙ্গতি সমস্যায় বাথরুম ব্যবস্থাপনা আলোচনা কর।**

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের অসঙ্গতি সমস্যায় **বাথরুম ব্যবস্থাপনা তুলে ধরা হলো**-

- বাথরুম খুঁজে পাওয়া এবং টয়লেট ব্যবহার করা সহজ করুন
- বাথরুমের দরজা খোলা রাখুন যাতে টয়লেট দেখা যায়।
- বাথরুমের দরজায় টয়লেটের ছবি লাগান।
- দেয়ালের বিপরীতে বাথরুমের দরজা রঙ করুন।
- টয়লেটকে নিরাপদ এবং সহজে ব্যবহার করা যায়। উদাহরণস্বরূপ, টয়লেট সিট বাড়ান, টয়লেটের উভয় পাশে গ্র্যাব বার স্থাপন করুন এবং শোবার ঘর এবং বাথরুম আলোকিত করতে রাতের আলো ব্যবহার করুন।

৯. **ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের অসঙ্গতি মোকাবিলায় অগ্রিম পরিকল্পনা আলোচনা কর।**

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের অসঙ্গতি **মোকাবিলায় অগ্রিম** পরিকল্পনা তুলে ধরা হলো-

- ব্যক্তির রুটিন টয়লেটের সময়সূচী পর্যবেক্ষণ করুন এবং চিনুন।
- তার স্বাভাবিক সময়ের ঠিক আগে বাথরুম ব্যবহার করার জন্য একটি অনুস্মারক প্রদান করুন।
- টয়লেট ব্যবহারের জন্য একটি নিয়মিত সময়সূচী সেট করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, প্রতিদিন সকালে প্রতি দুই ঘণ্টা পর, খাবারের ঠিক পরে এবং শোবার আগে প্রথমে বাথরুমে যেতে সাহায্য করুন।

জব শীট (Job Sheet) **২.১** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে **যোগাযোগ পদ্ধতিসমূহ প্রয়োগ করা।**

উদ্দেশ্য: যোগাযোগ পদ্ধতিসমূহ প্রয়োগ করতে পারবে।

প্রেক্ষাপটঃ জনাব আনসার আলী একজন অবসরপ্রাপ্ত বেসরকারি কর্মকর্তা । তার বয়স ৭৫ বছর। ওজন ৬৫ কেজি । তিনি ডিমেনশিয়ার শেষ ধাপে আছে। চোখে কম দেখেন। একা খেতে পারেন না, বাথরুমে একা যেতে পারেন না। বেশিরভাগ সময় উত্তেজিত থাকেন। ঘুমের সমস্যায় ভোগেন, কথা অস্পষ্ট। নিয়মিত ধূমপান করেন। একজন কেয়ারগিভার হিসেবে যোগাযোগ পদ্ধতিসমূহ প্রয়োগ করুন।

কাজের ধারাবাহিকতা:

১. নিজের পরিচয় দিন।
২. আপনার কাজের জন্য অনুমতি নিন।
৩. প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন ও ক্লায়েন্টের ব্যক্তিগত ফাইল দেখুন।
৪. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরিধান করুন।
৫. জব শীট পড়ুন।
৬. যোগাযোগ পদ্ধতিসমূহ প্রয়োগ করুন।
   - সহানুভূতি ও বোঝাপড়া: প্রথমেই তাদের প্রতি সহানুভূতি প্রকাশ করুন। বুঝুন যে তারা কি অনুভব করছে এবং তাদের পরিস্থিতি সম্পর্কে সচেতন থাকুন।
   - শান্ত পরিবেশ তৈরি করা: কথোপকথনের জন্য একটি শান্ত এবং পরিচিত পরিবেশ নির্বাচন করুন। প্রচুর ব্যাকগ্রাউন্ড শোরগোল বা বিশৃঙ্খল পরিবেশ এড়িয়ে চলুন।
   - সরল ভাষা ব্যবহার: সহজ এবং পরিষ্কার ভাষায় কথা বলুন। জটিল বাক্য বা শব্দ এড়িয়ে চলুন।
   - ধীরগতিতে কথা বলা: ধীর গতিতে এবং স্পষ্টভাবে কথা বলুন। এটি তাদের জন্য বোঝা সহজ করবে।
   - শরীরের ভাষা ব্যবহার: আপনার শরীরের ভাষা এবং মুখাবয়ব ব্যবহার করুন। হাসি, আঙুল দিয়ে নির্দেশ করা ইত্যাদি তাদের সঙ্গে যোগাযোগের ক্ষেত্রে সহায়ক হতে পারে।
   - স্মৃতিচিহ্ন ব্যবহার করা: তাদের স্মৃতি উদ্দীপিত করতে ছবির মতো স্মৃতিচিহ্ন বা পূর্বের অভিজ্ঞতার কথা উল্লেখ করুন।
   - প্রশ্ন জিজ্ঞাসা: খোলামেলা প্রশ্ন করুন যা সহজে উত্তর দেওয়া যায়। যেমন "আপনি আজকে কেমন আছেন?"।
   - শ্রবণযোগ্যতা: তাদের কথা বলার জন্য পর্যাপ্ত সময় দিন এবং তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনুন। এটি তাদের অনুভূতি ও চিন্তাভাবনার মূল্য দেয়।
   - অবস্থান পরিবর্তন: প্রয়োজনে আপনার অবস্থান পরিবর্তন করুন, যাতে তাদের চোখের দিকে তাকাতে পারেন। এটি তাদের সাথে সংযোগ স্থাপন করতে সহায়ক।
   - সক্রিয় সম্পর্ক তৈরি: কথোপকথনের মাধ্যমে তাদের আগ্রহের বিষয়গুলি খুঁজে বের করুন এবং সেই অনুযায়ী আলাপ করুন।
৭. নিজে পরিষ্কার হোন।
৮. জায়গাটি পরিষ্কার করুন।
৯. ক্লায়েন্টকে ধন্যবাদ দিন।
১০. আপনার কাজ জমা দিন।

Job Execution Checklist

তারিখ	মৌখিক যোগাযোগের কৌশল	অ-মৌখিক যোগাযোগের কৌশল	পরিবেশের প্রস্তুতি	সক্রিয় শোনার কৌশল	সহানুভূতি ও মনোযোগ	মন্তব্য/প্রতিক্রিয়া

জব শীট (Job Sheet) ২.২ : ডিমেনশিয়ার অগ্রগতিতে যোগাযোগের পরিবর্তনগুলো উল্লেখ করা এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা।

উদ্দেশ্য: ডিমেনশিয়ার অগ্রগতিতে যোগাযোগের পরিবর্তনগুলো উল্লেখ কর এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করতে পারবে।

প্রেক্ষাপটঃ জনাব ছানোয়ার হোসেন একজন ব্যবসায়ী ছিলেন। তার বয়স ৬৮ বছর। ওজন ৭০ কেজি । ৭ বছর যাবৎ ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন। সময়ের সাথে সাথে তাঁর শারীরিক এবং মানসিক অবস্থার পরিবর্তনের ফলে ব্যক্তিত্বে ব্যপক পরিবর্তন হয়েছে। এক সময়ের শান্ত স্বভাবের মানুষ এখন বেশিরভাগ সময় উত্তেজিত থাকে। একজন কেয়ারগিভার হিসেবে ডিমেনশিয়ার অগ্রগতিতে যোগাযোগের পরিবর্তনগুলো উল্লেখ করুন এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করুন।

কাজের ধারাবাহিকতা:

১. নিজের পরিচয় দিন।
২. আপনার কাজের জন্য অনুমতি নিন।
৩. প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ কর ও ক্লায়েন্টের ব্যক্তিগত ফাইল দেখুন।
৪. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরিধান কর।
৫. জব শীট পড়ুন।
৬. ডিমেনশিয়ার অগ্রগতিতে যোগাযোগের পরিবর্তনগুলো উল্লেখ করুন এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করুন
   - **পর্যবেক্ষণ শুরু করা:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণ, চিন্তা-ভাবনা এবং কথোপকথনের ধরণ নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করুন। পরিবর্তনগুলো চিহ্নিত করার জন্য নজর রাখুন।
   - **পরিবর্তন শনাক্ত করা:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির কথাবার্তা ও আচরণের মধ্যে কোন পরিবর্তন হচ্ছে তা চিহ্নিত করুন। উদাহরণস্বরূপ, কি ধরণের প্রশ্ন তারা করছেন, কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাচ্ছেন ইত্যাদি।
   - **লেখা বা রেকর্ড রাখা:** পরিবর্তনগুলো লিপিবদ্ধ করুন। এটি ভবিষ্যতে সাহায্য করবে বুঝতে যে কোন ধরণের পরিবর্তন কিভাবে ঘটছে এবং এর প্রভাব কেমন।
   - **যোগাযোগের পদ্ধতি পরিবর্তন করা:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অগ্রগতির ভিত্তিতে যোগাযোগের কৌশলগুলো সমন্বয় করুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি তারা কম কথা বলতে শুরু করে, তাহলে সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন বা নির্দেশনা ব্যবহার করুন।
   - **প্রতিক্রিয়া বিশ্লেষণ:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির প্রতিক্রিয়া বিশ্লেষণ করুন। তারা কিভাবে প্রতিক্রিয়া দিচ্ছে এবং কী ধরনের যোগাযোগ তাদের জন্য কার্যকর হচ্ছে।
   - স্বচ্ছতার জন্য সহজ ভাষা ব্যবহার: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির পরিস্থিতি অনুযায়ী সহজ এবং স্পষ্ট ভাষায় যোগাযোগ করুন। জটিল ধারণা বা বাক্য এড়িয়ে চলুন।
   - **অবস্থান পরিবর্তন:** যোগাযোগের সময় ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে শারীরিক অবস্থান পরিবর্তন করে তাদের চোখের দিকে তাকাতে চেষ্টা করুন। এটি তাদের সাথে সংযোগ স্থাপন করতে সহায়ক।
   - **প্রশ্ন জিজ্ঞাসার কৌশল:** খোলামেলা প্রশ্নের বদলে ক্লোজড প্রশ্ন ব্যবহার করুন যাতে তারা সহজেই উত্তর দিতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, "আপনি কি এই খাবারটি পছন্দ করেন?"।
   - **প্রসঙ্গ পরিবর্তন:** যদি তারা বিভ্রান্ত বা বিরক্ত বোধ করেন, তাহলে আলাপের বিষয় পরিবর্তন করুন। পরিচিত ও ইতিবাচক বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করুন।
   - **সহায়তা চাইতে দ্বিধা করবেন না:** প্রয়োজনে পেশাদারদের সহায়তা নিন। ডাক্তার বা থেরাপিস্টের পরামর্শ নিতে পারে যোগাযোগের কৌশল সমন্বয় করার জন্য।

৭. নিজে পরিষ্কার হোন।
৮. জায়গাটি পরিষ্কার করুন।
৯. ক্লায়েন্টকে ধন্যবাদ দিন।
১০. আপনার কাজ জমা দিন।

টাস্ক **শীট** (Job Sheet) **২.২: ডিমেনশিয়ার অগ্রগতিতে যোগাযোগের পরিবর্তনগুলো উল্লেখ** করা **এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত** করা ।

উদ্দেশ্য: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির যোগাযোগের ক্ষেত্রে পরিবর্তনগুলো চিহ্নিত করা এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা, যাতে তাদের প্রয়োজনীয় সাপোর্ট এবং উপযুক্ত ব্যবস্থা নেওয়া যায়।

প্রেক্ষাপট: জনাব ছানোয়ার হোসেন একজন ব্যবসায়ী ছিলেন। তার বয়স ৬৮ বছর। ওজন ৭০ কেজি । ৭ বছর যাবৎ ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন। সময়ের সাথে সাথে তাঁর শারীরিক এবং মানসিক অবস্থার পরিবর্তনের ফলে ব্যক্তিত্বে ব্যপক পরিবর্তন হয়েছে। এক সময়ের শান্ত স্বভাবের মানুষ এখন বেশিরভাগ সময় উত্তেজিত থাকে। একজন কেয়ারগিভার হিসেবে ডিমেনশিয়ার অগ্রগতিতে যোগাযোগের পরিবর্তনগুলো উল্লেখ করুন এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করুন।

কাজের ধাপগুলো:

১. যোগাযোগের পরিবর্তন পর্যবেক্ষণ
   - ভাষাগত পরিবর্তন
     - ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির কথা বলার ক্ষমতা, শব্দচয়ন, এবং বাক্যের গঠন কেমন হচ্ছে তা পর্যবেক্ষণ করা।
     - কথোপকথনে অস্বচ্ছতা, শব্দ হারানো, বা বাক্য সম্পূর্ণ না করতে পারার লক্ষণ দেখা যাচ্ছে কিনা।
   - বোধশক্তির পরিবর্তন
     - ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির চিন্তার ধারার পরিবর্তন, যেমন বিভ্রান্তি বা অসংলগ্ন কথাবার্তা উল্লেখ করা।
     - আলোচনা করার সময় ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি কি বিষয়ের উপর মনোযোগ দিচ্ছেন এবং কি ধরনের তথ্য বুঝতে পারছেন।
   - শরীরী ভাষা
     - ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মুখাবয়ব, অঙ্গাভঙ্গি, এবং চোখের যোগাযোগের পরিবর্তন লক্ষ্য করা।
     - কোন ধরনের অনুভূতি বা ইশারার মাধ্যমে যোগাযোগের চেষ্টা করছেন কিনা।

২. যোগাযোগের অগ্রগতির চিহ্নিতকরণ
   - মৌখিক যোগাযোগ:
     - ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মৌখিক কথাবার্তা কেমন হচ্ছে, এবং আগের তুলনায় এটি কিভাবে পরিবর্তিত হচ্ছে
   - অ-মৌখিক যোগাযোগ:
     - শরীরী ভাষা এবং মেজাজের পরিবর্তন লক্ষ্য করা।
     - ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি কি অবস্থায় বা পরিস্থিতিতে বেশি খুশি বা বিরক্ত হচ্ছেন তা নোট করা।
   - সামাজিক যোগাযোগ:
     - পরিবারের সদস্যদের এবং বন্ধুদের সাথে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির যোগাযোগের পরিস্থিতি কেমন হচ্ছে।
     - সামাজিক মেলামেশায় অংশগ্রহণের ইচ্ছা কমে যাচ্ছে কিনা।

৩. সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা

- পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনা:
    - ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির যোগাযোগের পরিবর্তনগুলো পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনা করা।
    - চিকিৎসকের সাহায্যে অবগত করা যাতে তারা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অবস্থার উন্নয়নে সাপোর্ট করতে পারেন।
- কেয়ারগিভারদের প্রশিক্ষণ:
    - ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের ক্ষেত্রে কেয়ারগিভারদের জন্য নির্দেশনা প্রদান করা।
    - কিভাবে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নতুন যোগাযোগের কৌশলগুলো গ্রহণ করা এবং সেগুলোকে সাপোর্ট করা যায় তা বোঝানো।

৪. প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করা
- অবহিতকরণের নথি তৈরি:
    - যোগাযোগের পরিবর্তনের ওপর একটি রিপোর্ট তৈরি করা।
    - সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে নিয়মিত আপডেট দেওয়া এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করা।
- পরিকল্পনা এবং সাপোর্ট :
    - ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির যোগাযোগের পরিবর্তন অনুযায়ী চিকিৎসা এবং যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করা।
    - সামাজিক মেলামেশা ও সেবা উন্নয়নে পদক্ষেপ গ্রহণ করা।

Task Execution Checklist

তারিখ	ভাষাগত পরিবর্তন	বোধশক্তির পরিবর্তন	শরীরী ভাষা	সামাজিক যোগাযোগ	অবহিতকরণের নথি	প্রতিক্রিয়া/মন্তব্য

টাস্ক শীট (Task Sheet) ২.৩: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সুনির্দিষ্ট প্রয়োজনগুলো নির্ণয় কর এবং মনোযোগ দেয়া

উদ্দেশ্য: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সুনির্দিষ্ট প্রয়োজনগুলো নির্ণয় এবং মনোযোগ দিতে পারা

প্রেক্ষাপট: মিসেস মাসুমা আলী একজন গৃহিণী। তার বয়স ৬৪ বছর। ওজন ৬৫ কেজি। ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন। ৩ বছর যাবৎ পারকিন্সন্স রোগজনিত ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন। একজন কেয়ারগিভার হিসেবে সুনির্দিষ্ট প্রয়োজনগুলো নির্ণয় করুন এবং মনোযোগ দিন ।

কাজের ধাপগুলো:

১. দৈনন্দিন কার্যক্রমের প্রয়োজন চিহ্নিত করা
   - স্বাস্থ্যবিষয়ক প্রয়োজন: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির প্রতিদিনের চিকিৎসা, ঔষধের ডোজ ও স্বাস্থ্য পরীক্ষা নিশ্চিত করা। চিকিৎসক বা নার্সের পরামর্শ অনুযায়ী স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ।
   - পুষ্টি ও খাদ্য প্রয়োজন: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা নির্ধারণ করা এবং সঠিক পুষ্টি প্রদান করা। খাদ্যাভ্যাস অনুযায়ী সুষম খাবার তৈরি করা এবং সঠিক সময়ে পরিবেশন করা।
২. শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য প্রয়োজন চিহ্নিত করা
   - শারীরিক ব্যায়াম: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক সক্ষমতা অনুযায়ী নিয়মিত ব্যায়াম বা হাঁটার পরিকল্পনা তৈরি করা। ব্যায়ামের সময় পর্যবেক্ষণ ও সুরক্ষিত পরিবেশ নিশ্চিত করা।
   - মানসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োজন: মানসিক সাপোর্ট এবং সামাজিক যোগাযোগের সুযোগ নিশ্চিত করা। অবসাদ বা উদ্বেগের লক্ষণ দেখা দিলে তাৎক্ষণিকভাবে মনোযোগ দেওয়া।
৩. সামাজিক প্রয়োজন চিহ্নিত করা
   - সামাজিক মেলামেশার প্রয়োজন: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুদের সাথে যুক্ত করার ব্যবস্থা করা। সামাজিক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণের সুযোগ সৃষ্টি করা।
   - নতুন অভিজ্ঞতার প্রয়োজন: নতুন কিছু শেখার বা নতুন অভিজ্ঞতার জন্য সুযোগ দেওয়া (যেমন: সংগীত, শিল্প, বা গল্প শোনা)।
৪. নিরাপত্তা ও পরিবেশের প্রয়োজন চিহ্নিত করা
   - সুরক্ষিত পরিবেশ: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য নিরাপদ এবং পরিচিত পরিবেশ তৈরি করা। কোনও তীক্ষ্ণ বা বিপজ্জনক জিনিসপত্র সরিয়ে রাখা।
   - জরুরি পরিস্থিতির জন্য প্রস্তুতি: জরুরি পরিস্থিতির জন্য সঠিক প্রস্তুতি থাকা (যেমন: চিকিৎসকের নম্বর, জরুরি সেবা, এবং ঔষধের তালিকা)।
৫. চিকিৎসা ও সেবা প্রক্রিয়ার প্রয়োজন চিহ্নিত করা
   - চিকিৎসা পরিকল্পনা: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির চিকিৎসা পরিকল্পনা অনুযায়ী নিয়মিত ফলো-আপ নিশ্চিত করা। কেয়ারগিভার ও পরিবারের সদস্যদের প্রশিক্ষণ প্রদান করা।
   - তথ্য ও সাপোর্ট : ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য এবং উপদেশ প্রদান করা। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির পরিবারের সদস্যদের জন্য তথ্য ও সাপোর্ট সরবরাহ করা।

Task Execution Checklist

তারিখ	দৈনন্দিন প্রয়োজন	শারীরিক প্রয়োজন	মানসিক প্রয়োজন	সামাজিক প্রয়োজন	নিরাপত্তা প্রয়োজন	চিকিৎসা প্রয়োজন	মন্তব্য

টাস্ক শীট **(Task Sheet)** ২.৪: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত **ব্যক্তির অসঙ্গতির কারণগুলো চিহ্নিত করা**

উদ্দেশ্য: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসঙ্গতিগুলো চিহ্নিত করা এবং সেগুলোর কারণ নির্ণয় করে সঠিক ব্যবস্থাপনা গ্রহণ করা।

প্রেক্ষাপট: মিসেস মায়মুনা একজন গৃহিণী। তার বয়স ৭০ বছর। ওজন ৬৮ কেজি । ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন। ৫ বছর যাবৎ আলঝেইমার্স ডিজিজ ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন। তাঁর অসঙ্গতি জনিত সমস্যা আছে। একজন কেয়ারগিভার হিসেবে অসঙ্গতির কারণগুলো চিহ্নিত করুন।

কাজের ধাপগুলো:

১. শারীরিক অসঙ্গতির কারণ চিহ্নিত করা
   - **শারীরিক সমস্যা:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মাথা ঘোরা, শারীরিক দুর্বলতা, রসাম্যহীনতা বা হাঁটতে সমস্যা হচ্ছে কি না তা পর্যবেক্ষণ করা। পেশির খিঁচুনি, খাওয়াতে অসুবিধা, ওজন হ্রাস/বৃদ্ধি অথবা পেটে সমস্যা (কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়া) ইত্যাদি লক্ষণ আছে কিনা।
   - **স্বাস্থ্যগত অবস্থা:** রক্তচাপ, ডায়াবেটিস বা অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অসঙ্গতির কারণ হতে পারে কিনা তা দেখা।
   - **পর্যাপ্ত পুষ্টি ও হাইড্রেশন:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি ঠিকমত খাচ্ছেন ও পর্যাপ্ত পানি পান করছেন কিনা।
২. ঔষধজনিত অসঙ্গতির কারণ চিহ্নিত করা
   - **পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত ঔষধের কারণে অসঙ্গতি দেখা যাচ্ছে কিনা, যেমন মাথা ঘোরা, দুর্বলতা বা মানসিক সমস্যা।
   - **ডোজ সংক্রান্ত সমস্যা:** ঔষধের ডোজ সঠিকভাবে অনুসরণ করা হচ্ছে কিনা এবং ঔষধগুলোতে কোনো পরিবর্তন আনা হয়েছে কিনা।
৩. পরিবেশগত কারণ চিহ্নিত করা
   - **পরিবেশের পরিবর্তন:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি নতুন পরিবেশে মানিয়ে নিতে পারছেন না বা পরিচিত পরিবেশের বাইরে গিয়ে বিভ্রান্তি অনুভব করছেন কিনা।
   - **নতুন পরিস্থিতি বা স্ট্রেস:** কোনো নতুন বা চাপময় পরিস্থিতি অসঙ্গতির কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে কিনা।

Task Execution Checklist

তারিখ	অসঙ্গতি	ঔষধ জনিত কারণে অসঙ্গতি	পর্যালোচনা ও পদক্ষেপ

শিখনফল (Learning Outcome) ৩: ঔষধ খাওয়াতে সহায়তা করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে ব্যবস্থাপত্রের ঔষধগুলো নিয়মমাফিক প্রয়োগ করতে পারা ২. ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করতে পারা ৩. ঔষধের যেকোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করতে পারা
শর্ত ও রিসোর্স	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	১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে ব্যবস্থাপত্রের ঔষধগুলো নিয়মমাফিক প্রয়োগ ২. ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ৩. ঔষধের যেকোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা
এক্টিভিটি	জব ৩.১ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে ব্যবস্থাপত্রের ঔষধগুলো নিয়মমাফিক প্রয়োগ করা টাস্ক ৩.২ ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করা টাস্ক ৩.৩ ঔষধের যে কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	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	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

শিখন কার্যক্রম)Learning Activities) **৩ : ঔষধ খাওয়াতে স**হায়তা করা

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

শিখন কার্যক্রম **(Learning Activities)**	**উপকরণ/ বিশেষ নির্দেশনা** **(Resources / Special Instructions)**
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের **"ঔষধ খাওয়াতে সহায়তা করা"** শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩: ঔষধ খাওয়াতে সহায়তা করা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ চেক শিট ৩ এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন । উত্তরপত্র ৩ এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব / টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/ টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/ টাস্ক সম্পাদন করুন জব ৩.১ ব্যবস্থাপত্রের ঔষধগুলো নিয়মমাফিক প্রয়োগ করা স্পেসিফিকেশন শীট: ব্যবস্থাপত্রের ঔষধগুলো নিয়মমাফিক প্রয়োগ করা টাস্ক শীট ৩.২ ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করা টাস্ক ৩.৩ ঔষধের যে কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: **ঔষধ খাওয়াতে সহায়তা করা**

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

৩.১ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে ব্যবস্থাপত্রের ঔষধগুলো নিয়মমাফিক প্রয়োগ
৩.২ ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া
৩.৩ ঔষধের যেকোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করণ

৩.১ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রে ব্যবস্থাপত্রের ঔষধগুলো নিয়মমাফিক প্রয়োগ করতে পারা

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে ঔষধ নিয়মমাফিক প্রয়োগ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি রোগের লক্ষণ নিয়ন্ত্রণে এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জীবনমান উন্নত করতে সাপোর্ট করে। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের ঔষধ সঠিকভাবে প্রয়োগ করতে কয়েকটি ধাপ অনুসরণ করা যেতে পারে:

ক. **ঔষধের সময়সূচী তৈরি করা:** ঔষধের সময় এবং ডোজ সঠিকভাবে নিশ্চিত করতে একটি স্পষ্ট সময়সূচী তৈরি করা উচিত। এটি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির রুটিনের অংশ হওয়া উচিত, যাতে কোন ডোজ বাদ না যায়।

MEDICATION CHART

MEDICATION	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
ELVANSE X 1	7AM	7AM	7AM	7AM
DEXAMPHETAMINE X 2	13.00 / 17.00	13.00 / 17.00	13.00 / 17.00	13.00 / 17.00
MEDICATION	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
ELVANSE X 1	7AM	7AM	7AM	
DEXAMPHETAMINE X 2	13.00 / 17.00	13.00 / 17.00	13.00 / 17.00	

খ. **ঔষধ মনে রাখার জন্য সাহায্যকারি যন্ত্রপাতি:** ঔষধের স্মরণ করিয়ে দেওয়ার জন্য এলার্ম বা স্মার্টফোনের রিমাইন্ডার ব্যবহার করা যেতে পারে। এছাড়াও পিল অর্গানাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে, যেখানে প্রতিদিনের ঔষধ সাজানো থাকবে।

গ. **ফ্যামিলি মেম্বার বা কেয়ারগিভারের সাহায্য নেওয়া:** যদি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি নিজে ঔষধ নেওয়ার বিষয়ে অনিয়মিত হন, তবে পরিবারের কেউ বা কেয়ারগিভার এটি তদারকি করতে পারেন।

ঘ. **ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টের পরামর্শ:** ঔষধ সম্পর্কে বিস্তারিত জেনে রাখা জরুরি। কোন খাবারের সাথে ঔষধ খাওয়া উচিত, কোন ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে, ইত্যাদি বিষয়ে পরিষ্কার ধারণা রাখা দরকার।

ঙ. **ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অবস্থার পরিবর্তন পর্যবেক্ষণ:** ঔষধ প্রয়োগের পরে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক অবস্থার পরিবর্তন মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করা জরুরি। যদি কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা যায়, তবে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

চ. **রেগুলার ফলো-আপ:** নিয়মিত ডাক্তার দেখানো এবং ফলো-আপের মাধ্যমে চিকিৎসা পদ্ধতি বা ঔষধের প্রয়োজনীয় পরিবর্তন করা যেতে পারে।

এই ধাপগুলো অনুসরণ করলে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ঔষধ নিয়মিতভাবে সঠিকভাবে প্রয়োগ করা সম্ভব হবে।

৩.২ ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করতে পারা

ডিমেনশিয়া রোগীদের জন্য ব্যবহৃত ঔষধগুলোর কিছু সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে, যা রোগীর অবস্থার উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়। কিছু সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলো:

ক. **শারীরিক লক্ষণ:** ডিমেনশিয়ার চিকিৎসায় ব্যবহৃত ঔষধের কিছু সাধারণ শারীরিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে:

- মাথা ঘোরা বা মাথা ব্যথা
- অস্বাভাবিক ক্লান্তি বা দুর্বলতা
- মুখ শুকিয়ে যাওয়া
- হজমের সমস্যা (বমি, কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়া)
- শ্বাসকষ্ট বা বুক ধড়ফড় করা
- রক্তচাপের পরিবর্তন

খ. **মানসিক ও আচরণগত পরিবর্তন:** ডিমেনশিয়া ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে মানসিক পরিবর্তন খুবই সাধারণ হতে পারে:

- উদ্বেগ বা বিষণ্ণতা বেড়ে যাওয়া
- মেজাজ খিটখিটে হওয়া
- ঘুমের সমস্যা (অনিদ্রা বা অতিরিক্ত ঘুম)
- ভ্রম বা হ্যালুসিনেশন দেখা
- কনফিউশন বা অতিরিক্ত বিভ্রান্তি

গ. **ব্যবহৃত ঔষধের ওপর নির্ভরশীল পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া:**

- Acetylcholinesterase Inhibitors (যেমন Donepezil, Rivastigmine): মাথা ঘোরা, বমি, ক্ষুধা কমে যাওয়া, এবং ঘুমের সমস্যা।
- NMDA Antagonists (যেমন Memantine): মাথা ব্যথা, বমি বমি ভাব, ক্লান্তি, এবং কনফিউশন।
- অ্যান্টিসাইকোটিক ঔষধ (যদি ব্যবহার করা হয়): আচরণগত পরিবর্তন, চলাফেরায় সমস্যা, অতিরিক্ত তন্দ্রা।

ঘ. **ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি পর্যবেক্ষণ:** ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করতে নিয়মিত ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে পর্যবেক্ষণ করা প্রয়োজন:

- ঔষধ নেওয়ার পরের অবস্থা লক্ষ্য করা
- কোনো নতুন লক্ষণ দেখা দিলে তা চিকিৎসককে জানানো
- ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত পরিবর্তন নোট রাখা

ঙ. **ডাক্তারের সাথে নিয়মিত পরামর্শ:** ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করে তা দ্রুত ডাক্তারের সাথে শেয়ার করা গুরুত্বপূর্ণ। ডাক্তার ঔষধের ডোজ কমানো বা পরিবর্তন করতে পারেন।

চ. **বিকল্প ঔষধের পরীক্ষা:** কোনো ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া গুরুতর হলে ডাক্তারের পরামর্শে বিকল্প ঔষধ দেওয়া যেতে পারে।

এইসব লক্ষণ এবং পদ্ধতির মাধ্যমে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করা সম্ভব।

মাথা ঘোরানো

নিদ্রাহীনতা

জীর্ণতা এবং ক্লান্তি

৩.৩ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ঔষধের যেকোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করতে পারা

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ঔষধের যেকোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দ্রুত সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নিরাপত্তা ও সুস্থতা নিশ্চিত করতে সাপোর্ট করে। নিচে এই বিষয়টি কার্যকরভাবে সম্পন্ন করার কয়েকটি ধাপ দেওয়া হলো:

ক. **পরিবারের সদস্য বা কেয়ারগিভারের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ:**

- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া শনাক্ত করা: যদি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যে কোনো শারীরিক বা মানসিক পরিবর্তন (যেমন ক্লান্তি, মাথা ঘোরা, ঘুমের সমস্যা, মেজাজ পরিবর্তন) দেখা যায়, তা দ্রুত পরিবারের সদস্য বা কেয়ারগিভারকে জানানো উচিত।
- ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অবস্থা পর্যবেক্ষণ: কেয়ারগিভার বা পরিবারের সদস্যরা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির দৈনন্দিন আচরণ এবং শারীরিক লক্ষণ নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করে যেকোনো অস্বাভাবিক পরিবর্তন অবহিত করবেন।

খ. **ডাক্তারের সাথে দ্রুত পরামর্শ:**

- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে চিকিৎসককে অবহিত করা: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যে কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিলে, তা অবিলম্বে ডাক্তারের সাথে শেয়ার করা উচিত। চিকিৎসক সেই অনুযায়ী ঔষধের ডোজ পরিবর্তন করতে পারেন বা অন্য কোন চিকিৎসা পরিকল্পনা সাজাতে পারেন।
- স্বাস্থ্য রিপোর্ট তৈরি করা: পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার বিস্তারিত নোট করে রাখতে হবে, যেমন কখন থেকে লক্ষণগুলো শুরু হয়েছে, কীভাবে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির উপর প্রভাব ফেলছে, ইত্যাদি।

গ. **ফার্মাসিস্ট বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নেওয়া:**

- ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নিয়ে প্রশ্ন করা: ফার্মাসিস্টের কাছ থেকে প্রতিটি ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এবং তার ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে বিস্তারিত জেনে রাখা উচিত। যদি কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেয়, তাহলে তা ফার্মাসিস্টকে জানানো যেতে পারে।

ঘ. **স্বাস্থ্য সেবা দলের অন্যান্য সদস্যদের অবহিত করা:**

- যদি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি হোম কেয়ার বা হাসপাতালে থাকেন, তবে নার্স বা অন্য স্বাস্থ্যকর্মীদের দ্রুত অবহিত করা উচিত।
- বিভিন্ন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী যদি একই ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির দায়িত্ব পালন করেন, তাহলে সবাইকে একই তথ্য প্রদান করা উচিত।

ঙ. **জরুরি ক্ষেত্রে ব্যবস্থা নেওয়া:**

- কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া গুরুতর হতে পারে (যেমন শ্বাসকষ্ট, হার্ট রেট কমে যাওয়া, বমি, অস্বাভাবিক রক্তচাপ)। এ ধরনের অবস্থায় জরুরি চিকিৎসা সেবা নেওয়া উচিত এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিদের তাৎক্ষণিকভাবে জানাতে হবে।

চ. **মেডিকেল ডকুমেন্টেশন:**

- ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ঔষধ এবং তার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার তথ্য লিখিতভাবে সংরক্ষণ করা দরকার, যাতে সংশ্লিষ্ট চিকিৎসক ও অন্যান্য ব্যক্তিবর্গ সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

এই ধাপগুলো অনুসরণ করলে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দ্রুত ও সঠিকভাবে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিদের অবহিত করা সম্ভব।

সেলফ চেক (Self Check) ৩: **ঔষধ খাওয়াতে স**হায়তা করা

১. ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের ঔষধ সঠিকভাবে প্রয়োগ করতে ৩টি ধাপ লিখুন।

উত্তরঃ

২. ডিমেনশিয়া রোগীদের ঔষধ জনিত ৪টি শারীরিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া লিখুন।
উত্তর:

৩. ডিমেনশিয়া রোগীদের ঔষধ জনিত ৪টি মানসিক ও আচরণগত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া লিখুন।
উত্তরঃ

৪. ডিমেনশিয়া রোগীদের ঔষধ জনিত ঔষধের ওপর নির্ভরশীল পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া লিখুন।
উত্তরঃ

৫. ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করতে করণীয় কি?
উত্তরঃ

৬. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ঔষধের যেকোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা কেন গুরুত্বপূর্ণ?
উত্তরঃ

উত্তর পত্র (Answer Key) **৩: ঔষধ খাওয়াতে** সহায়তা করা

১. **ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের ঔষধ সঠিকভাবে প্রয়োগ করতে ৩টি ধাপ লিখুন।**

উত্তরঃ ডিমেনশিয়া ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের ঔষধ সঠিকভাবে প্রয়োগ করতে নিম্নোক্ত ধাপগুলো অনুসরণ করা যেতে পারে:

- ঔষধের সময়সূচী তৈরি করা:
- ঔষধ মনে রাখার জন্য সাহায্যকারি যন্ত্রপাতি:
- ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টের পরামর্শ:

২. **ডিমেনশিয়া রোগীদের ঔষধ জনিত ৪টি শারীরিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া লিখুন।**

উত্তর: ডিমেনশিয়ার চিকিৎসায় ব্যবহৃত ঔষধের কিছু সাধারণ শারীরিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে:

- মাথা ঘোরা বা মাথা ব্যথা
- অস্বাভাবিক ক্লান্তি বা দুর্বলতা
- হজমের সমস্যা (বমি, কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়া)
- শ্বাসকষ্ট বা বুক ধড়ফড় করা

৩. **ডিমেনশিয়া রোগীদের ৪টি মানসিক ও আচরণগত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া লিখুন।**

উত্তরঃ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে মানসিক পরিবর্তন খুবই সাধারণ হতে পারে:

- উদ্বেগ বা বিষণ্নতা বেড়ে যাওয়া
- মেজাজ খিটখিটে হওয়া
- ঘুমের সমস্যা (অনিদ্রা বা অতিরিক্ত ঘুম)
- ভ্রম বা হ্যালুসিনেশন দেখা

৪. **ডিমেনশিয়া রোগীদের ঔষধ জনিত ঔষধের ওপর নির্ভরশীল পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া লিখুন।**

উত্তরঃ

- Acetylcholinesterase Inhibitors (যেমন Donepezil, Rivastigmine): মাথা ঘোরা, বমি, ক্ষুধা কমে যাওয়া, এবং ঘুমের সমস্যা।
- NMDA Antagonists (যেমন Memantine): মাথা ব্যথা, বমি বমি ভাব, ক্লান্তি, এবং কনফিউশন।
- অ্যান্টিসাইকোটিক ঔষধ (যদি ব্যবহার করা হয়): আচরণগত পরিবর্তন, চলাফেরায় সমস্যা, অতিরিক্ত তন্দ্রা।

৫. **ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করতে করণীয় কি?**

উত্তরঃ ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করতে নিয়মিত ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে পর্যবেক্ষণ করা প্রয়োজন:

- ঔষধ নেওয়ার পরের অবস্থা লক্ষ্য করা
- কোনো নতুন লক্ষণ দেখা দিলে তা চিকিৎসককে জানানো
- ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত পরিবর্তন নোট রাখা

৬. **ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ঔষধের যেকোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা কেন গুরুত্বপূর্ণ?**

উত্তরঃ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ঔষধের যেকোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দ্রুত সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নিরাপত্তা ও সুস্থতা নিশ্চিত করতে সাপোর্ট করে।

জব **শীট** (Task Sheet) **৩.১: ব্যবস্থাপত্রের ঔষধগুলো নিয়মমাফিক প্রয়োগ করা**

উদ্দেশ্য : ব্যবস্থাপত্রের ঔষধগুলো নিয়মমাফিক প্রয়োগ করতে পারা

প্রেক্ষাপট: জনাব মিসেস নার্গিস একজন এনজিও কর্মী। তার বয়স ৬০ বছর। ওজন ৭৮ কেজি । তিনি হার্টের সমস্যার পাশাপাশি অস্টিওপোরোসিস এ ভুগছেন। তিনি ডিমেনশিয়ার প্রারম্ভিক পর্যায়ে আছেন।ডাক্তারের পরামর্শ মতো তাকে নিয়মিত ঔষধ খেতে হয়। একজন কেয়ারগিভার হিসেবে ব্যবস্থাপত্রের ঔষধগুলো নিয়মমাফিক প্রয়োগ করুন।

কাজের ধাপগুলো:

১. ঔষধের সঠিক ডোজ এবং সময়সূচী নির্ধারণ
   - প্রতিদিনের ঔষধের তালিকা: প্রতিদিন কোন ঔষধ কখন এবং কী পরিমাণে নিতে হবে তা স্পষ্টভাবে লিখিত রাখা।
   - সঠিক ডোজ অনুসরণ: কোনো ঔষধ মিস না করা এবং চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নির্দিষ্ট ডোজ ও সময়মতো নেওয়া নিশ্চিত করা।

২. পিল অর্গানাইজার বা ঔষধের বাক্স ব্যবহার
   - প্রতিদিনের ঔষধগুলো সাজানো: প্রতিদিনের ও সপ্তাহের ঔষধগুলো একটি পিল অর্গানাইজার বা ঔষধের বাক্সে আলাদা করে রাখা।
   - ঔষধের সময়সূচী রক্ষা করা: প্রতিদিন সকালে বা নির্দিষ্ট সময়ে ঔষধের বক্স চেক করা এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ঔষধগুলো ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে দেওয়া।

৩. রিমাইন্ডার বা এলার্ম সেট করা
   - মোবাইল বা ঘড়িতে এলার্ম: প্রতিটি ঔষধের জন্য মোবাইল ফোনে বা ঘড়িতে রিমাইন্ডার বা এলার্ম সেট করা।
   - ডিজিটাল অ্যাপ ব্যবহার: কিছু স্মার্টফোন অ্যাপ ব্যবহারের মাধ্যমে নিয়মিত ঔষধ নেওয়ার সময় মনে করিয়ে দেওয়া সম্ভব।

৪. কেয়ারগিভার বা পরিবারের সদস্যদের দায়িত্ব
   - কেয়ারগিভারের পর্যবেক্ষণ: যদি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি নিজে ঔষধ নিতে না পারেন, তবে কেয়ারগিভার বা পরিবারের সদস্যদের ঔষধ খাওয়ানোর দায়িত্ব নিতে হবে।
   - প্রতিদিনের পর্যবেক্ষণ নোট: প্রতিদিন ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি সঠিকভাবে ঔষধ নিয়েছেন কিনা তা নোট করে রাখতে হবে।

৫. চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ প্রয়োগ
   - প্রতিটি ঔষধ সম্পর্কে তথ্য: কোন ঔষধ কেন দেওয়া হচ্ছে এবং কীভাবে কাজ করে তা বুঝে রাখা। যদি কোনো নতুন ঔষধ সংযোজন হয়, তবে তার সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া।
   - ডোজ পরিবর্তন বা বন্ধ করার ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া: ডোজ কমানো বা ঔষধ বন্ধ করতে হলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

৬. ঔষধ মিস হলে করণীয়
   - ডোজ মিস হলে করণীয়: কোনো ডোজ মিস হলে তাৎক্ষণিকভাবে চিকিৎসককে জানানো এবং পরবর্তী ডোজ কীভাবে নিতে হবে সে বিষয়ে নির্দেশনা অনুসরণ করা।
   - মিসড ডোজের পরিকল্পনা: ডাক্তারের সাথে আলোচনা করে মিসড ডোজের ব্যবস্থাপনা করা।

৭. ফলো-আপ এবং রিভিউ

- নিয়মিত ফলো-আপ: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ঔষধ প্রয়োগের পর প্রতিক্রিয়া পর্যবেক্ষণ করা এবং নিয়মিতভাবে চিকিৎসকের সাথে ফলো-আপ রাখা।
- ঔষধের প্রভাব পর্যালোচনা: ঔষধ সঠিকভাবে কাজ করছে কিনা এবং কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিচ্ছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ করা।

Task Execution Checklist

তারিখ	প্রতিদিনের ঔষধের তালিকা	ঔষধ নেওয়ার সময়	ঔষধ সঠিকভাবে নেওয়া হয়েছে কিনা	মিসড ডোজ (হ্যাঁ/না)	মিসড ডোজের ব্যবস্থা	ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া হয়েছে কিনা

স্পেসিফিকেশন **শীট** (Task Sheet) **৩.১: ব্যবস্থাপত্রের ঔষধগুলো নিয়মমাফিক প্রয়োগ করা**

এই স্পেসিফিকেশন শীটের লক্ষ্য হলো ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী ঔষধগুলো সঠিক নিয়মে প্রয়োগ করা, যাতে রোগী দ্রুত সুস্থ হতে পারে এবং সঠিক চিকিৎসা নিশ্চিত করা হয়। এটি স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের জন্য একটি গাইডলাইন হিসেবে কাজ করে।

১. ব্যবস্থাপত্রের বিশ্লেষণ

- **প্রথম পদক্ষেপ**: রোগীর ব্যবস্থাপত্র প্রাপ্তির পর তা সঠিকভাবে পরীক্ষা করা। নিশ্চিত করতে হবে যে সমস্ত ঔষধ, ডোজ, সময়, ও প্রয়োগ পদ্ধতি সঠিক এবং সুস্পষ্টভাবে লেখা হয়েছে।
- **রোগীর তথ্য যাচাই করা**: রোগীর বয়স, লিঙ্গ, ও শারীরিক অবস্থা (যেমন: অ্যালার্জি, গর্ভাবস্থা) যাচাই করা যাতে ঔষধের প্রয়োগে কোনও সমস্যা না হয়।

২. ঔষধের তালিকা প্রস্তুত করা

- ব্যবস্থাপত্রে উল্লেখিত সমস্ত ঔষধের নাম, ডোজ এবং প্রয়োগ পদ্ধতি একত্রিত করা।
- ঔষধের প্রয়োজনীয় পরিমাণ এবং সময় অনুযায়ী প্রস্তুতকৃত তালিকা অনুযায়ী প্রয়োগ করা হবে।

৩. ঔষধ প্রয়োগের প্রস্তুতি

- **উপকরণ প্রস্তুত করা**: প্রয়োগের জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত উপকরণ (যেমন: ইনজেকশন সিরিঞ্জ, ট্যাবলেট, লিকুইড মেডিসিন, বা কোনো বিশেষ যন্ত্র) প্রস্তুত রাখা।
- **হ্যান্ডওয়াশ এবং স্যানিটেশন**: ঔষধ প্রয়োগের আগে হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে এবং পরিবেশ স্যানিটারি রাখতে হবে।

৪. ঔষধ প্রয়োগ

- **প্রয়োগের নিয়ম মেনে**: ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী ঔষধ প্রয়োগ করতে হবে। যেমন:
    - ট্যাবলেট: রোগীকে খাবারের সাথে অথবা ডাক্তারের নির্দেশনায় গ্রহণ করানো।
    - ইনজেকশন: সঠিক জায়গায় এবং সঠিক মাত্রায় ইনজেকশন প্রয়োগ।
    - লিকুইড: সঠিক পরিমাণ পরিমাপ করে রোগীকে দেওয়া।
- **ঔষধের প্রয়োগ সময়**: ব্যবস্থাপত্রে উল্লেখিত সময় অনুযায়ী ঔষধ প্রয়োগ করা হবে (যেমন: দিনে ২ বার, ৩ বার, বা বিশেষ কোনো সময় অনুযায়ী)।

৫. পরে মনিটরিং

- ঔষধ প্রয়োগের পর রোগীর অবস্থা পর্যবেক্ষণ করা। কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা অস্বাভাবিক লক্ষণ দেখা দিলে তা দ্রুত চিকিৎসককে জানানো।
- রোগীর আরাম এবং স্বাস্থ্যের উন্নতি পর্যালোচনা করা।

৬. রেকর্ড সংরক্ষণ

- ঔষধ প্রয়োগের সঠিক রেকর্ড রাখা যাতে ভবিষ্যতে ঔষধ প্রয়োগের বিষয়ে কোন ভুল না হয়।
- প্রয়োগের তারিখ, সময় এবং ডোজ সংক্রান্ত তথ্য লিপিবদ্ধ করা।

৭. প্রতিবেদন এবং পরামর্শ

- ঔষধ প্রয়োগের পর রোগীর অবস্থা এবং কোন অস্বাভাবিক পরিবর্তন যদি ঘটে থাকে, তবে তা সংশ্লিষ্ট ডাক্তার বা স্বাস্থ্যসেবা কর্তৃপক্ষের কাছে জানানো।

৮. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও সুরক্ষা

- ব্যবস্থাপত্রের ঔষধ প্রয়োগের পর সমস্ত উপকরণ পরিষ্কার ও সঠিকভাবে স্যাচুরেটেড করা।
- ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী প্রয়োগ পদ্ধতি সম্পন্ন হওয়া পর স্বাস্থ্য নিরাপত্তা মান বজায় রাখা।
- এই স্পেসিফিকেশন শীটের মূল উদ্দেশ্য হলো ঔষধগুলো সঠিক নিয়মে প্রয়োগ করা যাতে রোগীকে সঠিক এবং কার্যকর চিকিৎসা প্রদান করা যায়।

টাস্ক **শীট** (Task Sheet) **৩.২:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রে **ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত** করা

উদ্দেশ্য : ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করতে পারা

প্রেক্ষাপটঃ জব্বার সাহেব একটি বহুজাতিক প্রতিষ্ঠান থেকে অবসর নিয়েছেন। তার বয়স ৭০ বছর। ওজন ৭৮ কেজি ।তিনি ফ্যাটযুক্ত খাবার পছন্দ করেন। নিয়মিত ধূমপান করেন। ডায়াবেটিসসহ উচ্চরক্তচাপে ভুগছেন। তিনি ডিমেনশিয়ার মাঝামাঝি পর্যায়ে আছেন। সম্প্রতি তিনি ভুল বশত বেশি মাত্রায় ঔষধ খেয়ে হাসপাতালে ভর্তি হয়েছিলেন। । একজন কেয়ারগিভার হিসেবে ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করুন।

কাজের ধাপগুলো:

১. **শারীরিক লক্ষণ পর্যবেক্ষণ**

- মাথা ঘোরা বা মাথাব্যথা: প্রতিদিনের কাজ করতে সমস্যা হচ্ছে কি না।
- ক্লান্তি বা দুর্বলতা: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি অস্বাভাবিকভাবে ক্লান্তি বোধ করছেন কি না।
- পেটে সমস্যা: বমি, পেটে ব্যথা, কোষ্ঠকাঠিন্য বা ডায়রিয়ার লক্ষণ দেখা যাচ্ছে কি না।
- বুক ধড়ফড় করা: হৃৎপিন্ডের ধাপ পরিবর্তিত হচ্ছে কিনা, ধীরে বা দ্রুত চলাচল করছে কি না।
- শ্বাসকষ্ট: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি শ্বাস নিতে কষ্ট অনুভব করছেন কিনা।

২. **মানসিক এবং আচরণগত লক্ষণ পর্যবেক্ষণ**

- অতিরিক্ত বিভ্রান্তি (কনফিউশন): ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি বেশি বিভ্রান্ত হচ্ছেন কি না।
- মেজাজ পরিবর্তন: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি অস্বাভাবিকভাবে রেগে যাচ্ছেন বা বিষণ্ণতা অনুভব করছেন কিনা।
- ঘুমের সমস্যা: অনিদ্রা, অতিরিক্ত ঘুম বা ঘুমের ধরণে পরিবর্তন হচ্ছে কি না।
- ভ্রম বা হ্যালুসিনেশন: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি কিছু দেখছেন বা শুনছেন যা বাস্তবে ঘটছে না।
- উদ্বেগ বা বিষণ্ণতা: মন খারাপ বা অস্থির বোধ করছেন কিনা।

৩. **ঔষধের তথ্য যাচাই**

- ঔষধের নাম ও ডোজ: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি কোন ঔষধ নিচ্ছেন এবং তার ডোজ সঠিকভাবে নেওয়া হচ্ছে কিনা।
- ঔষধের শুরু ও শেষ সময়: কবে থেকে ঔষধ দেওয়া হয়েছে এবং কতদিন চলবে।
- ঔষধের সাথে অন্যান্য রোগের সম্পর্ক: অন্য কোন রোগের জন্য নেওয়া ঔষধগুলোর সাথে সংঘাত ঘটছে কিনা।

৪. **প্রতিদিনের পর্যবেক্ষণ তালিকা** (Daily Checklist)

তারিখ	শারীরিক লক্ষণ	মানসিক ও আচরণগত পরিবর্তন	ঔষধের নাম ও ডোজ	বিকল্প ঔষধের প্রয়োগ (যদি থাকে)	ডাক্তারকে অবহিত করা হয়েছে কিনা

৫. **পরিবার ও কেয়ারগিভারদের অবহিত করার ধাপ**

- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে তাৎক্ষণিক অবহিত করা: শারীরিক বা মানসিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিলে দ্রুত কেয়ারগিভার ও পরিবারের সদস্যদের জানানো।
- পর্যবেক্ষণ নোট শেয়ার করা: প্রতিদিনের নোট পরিবারের সদস্য বা কেয়ারগিভারের সাথে শেয়ার করা।
- চিকিৎসকের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ: পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার পরিপ্রেক্ষিতে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া।

৬. **জরুরি পদক্ষেপ** (Emergency Response)

- গুরুতর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া (যেমন শ্বাসকষ্ট, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া, হার্টের সমস্যা) দেখা দিলে তাৎক্ষণিকভাবে জরুরি সেবা নেওয়া এবং পরিবারের সদস্য ও ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা।

৭. **ডকুমেন্টেশন এবং রিপোর্টিং**

- প্রতিদিনের পর্যবেক্ষণ ডকুমেন্ট করা।
- ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার রিপোর্ট চিকিৎসক ও স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে শেয়ার করা।

টাস্ক **শীট (Task Sheet) ৩.৩:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির **ক্ষেত্রে ঔষধের যে কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা**

উদ্দেশ্য : ঔষধের যে কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করতে পারা

প্রেক্ষাপট: মিসেস উম্মে কুলসুম একজন এনজিও কর্মী। তার বয়স ৬৬ বছর। তিনি হাঁপানির পাশাপাশি মিক্সড ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন। সম্প্রতি তিনি ভুল বশত বেশি মাত্রায় ঔষধ খেয়ে হাসপাতালে ভর্তি হয়েছিলেন। । একজন কেয়ারগিভার হিসেবে ঔষধের যে কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করুন।

কাজের ধাপগুলো:

১. **পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া শনাক্ত করা**
   - শারীরিক লক্ষণ: মাথা ঘোরা, বমি, দুর্বলতা, বুক ধড়ফড় করা, শ্বাসকষ্ট, হজমে সমস্যা।
   - মানসিক ও আচরণগত পরিবর্তন: অতিরিক্ত বিভ্রান্তি, মেজাজ পরিবর্তন, হ্যালুসিনেশন, ঘুমের সমস্যা, উদ্বেগ বা বিষণ্ণতা।
   - লক্ষণের শুরু ও অবস্থা: লক্ষণগুলো কখন থেকে শুরু হয়েছে এবং কতটা গুরুতর।
২. **পরিবারের সদস্য/কেয়ারগিভারকে অবহিত করা**
   - তাৎক্ষণিক অবহিত করা: লক্ষণ দেখা দিলে তাৎক্ষণিকভাবে পরিবারের সদস্য বা কেয়ারগিভারকে জানানো।
   - পর্যবেক্ষণের নোট শেয়ার: পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে প্রতিদিনের পর্যবেক্ষণ এবং নোট কেয়ারগিভারের সাথে শেয়ার করা।
৩. **চিকিৎসককে অবহিত করা**
   - পর্যবেক্ষণ রিপোর্ট করা: লক্ষণগুলোর বিস্তারিত ডাক্তারের কাছে রিপোর্ট করা (শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন)। কোন ঔষধ থেকে লক্ষণগুলো শুরু হয়েছে তা জানানো।
   - চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যবস্থা নেওয়া: ঔষধ পরিবর্তন, ডোজ কমানো বা অন্য চিকিৎসা প্রয়োজন হলে দ্রুত ব্যবস্থা নেওয়া।
৪. **ফার্মাসিস্টের সাথে পরামর্শ করা**
   - ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ: ফার্মাসিস্টের কাছে ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এবং বিকল্প ঔষধের সুপারিশ সম্পর্কে জানতে হবে।
   - ঔষধের ব্যবস্থাপনা আপডেট: ফার্মাসিস্টের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ ব্যবস্থাপনা পরিবর্তন করতে হবে।
৫. **স্বাস্থ্য সেবা দলের অন্যান্য সদস্যদের জানানো**
   - নার্স বা স্বাস্থ্যকর্মীদের অবহিত করা: হোম কেয়ার বা হাসপাতালে থাকলে স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীদের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে দ্রুত অবহিত করা। প্রয়োজনে মেডিক্যাল টিমকে অবহিত করা।
৬. **জরুরি অবস্থায় পদক্ষেপ**
   - গুরুতর লক্ষণ দেখা দিলে তাৎক্ষণিক পদক্ষেপ: শ্বাসকষ্ট, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া বা হৃদযন্ত্রের সমস্যার ক্ষেত্রে জরুরি সেবা নেওয়া। জরুরি নম্বরে যোগাযোগ করা এবং ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া।
৭. **ডকুমেন্টেশন এবং রিপোর্টিং**
   - প্রতিদিনের নোট রাখা: লক্ষণগুলোর শুরু, পরিবর্তন এবং ব্যবস্থাপনা নিয়ে প্রতিদিনের ডকুমেন্টেশন করা।

- চিকিৎসক ও কেয়ারগিভারদের সাথে নোট শেয়ার করা: সঠিক ডকুমেন্টেশন চিকিৎসকের সিদ্ধান্তে সাপোর্ট করতে পারে, সেই সাথে পরিবারের সদস্যদেরও বিষয়টি পরিষ্কার করা যাবে।

৮. **ফলো-আপ ব্যবস্থা নেওয়া**

- নিয়মিত ফলো-আপ: চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ প্রয়োগ এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া পর্যবেক্ষণে নিয়মিত ফলো-আপ রাখা। ডাক্তারের সুপারিশ অনুসারে ঔষধ ব্যবস্থাপনায় পরিবর্তন হলে তা দ্রুত বাস্তবায়ন করা।

Task Execution Checklist

তারিখ	পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ধরণ	পরিবারের সদস্যকে অবহিত করা হয়েছে	ডাক্তার/ফার্মাসিস্টের পরামর্শ	গৃহীত ব্যবস্থা	জরুরি সেবা প্রয়োজন (হ্যাঁ/না)	ফলো-আপ তারিখ

শিখনফল (Learning Outcome) -৪: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর) BPSD) যত্ন ও ব্যবস্থার সৃজনশীল উদ্যোগ সম্পাদন করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. যোগাযোগ পদ্ধতিসমূহ প্রয়োগ করা হয়েছে। ২. ডিমেনশিয়ার অগ্রগতিতে যোগাযোগের পরিবর্তনগুলো উল্লেখ করা হয়েছে এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা হয়েছে। ৩. সুনির্দিষ্ট প্রয়োজনগুলো নির্ণয় করা হয়েছে এবং মনোযোগ দেয়া হয়েছে। ৪. অসঙ্গতির কারণগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে। ৫. অসঙ্গতির ব্যবস্থাপনা প্রবর্তন করা হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	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	১. ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গ (BPSD) ২. অস্বাভাবিক আচরণ ও আচরণগত লক্ষণসমূহ ৩. প্রতিদন্দ্বিতামূলক আচরণসমূহ (Challenging behaviour) ৪. ব্যক্তি-কেন্দ্রিক পরিকল্পনাপ্রণয়ন এবংসৃজনশীল পদ্ধতির মাধ্যমে বাস্তবায়ন
এক্টিভিটি	টাস্ক ৪.১ ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলো (BPSD) চিহ্নিত করা টাস্ক ৪.২ অস্বাভাবিক আচরণ ও আচরণগত লক্ষণগুলো ব্যাখ্যা করা টাস্ক ৪.৩ চ্যালেঞ্জিং আচরণগুলো চিহ্নিত করা টাস্ক ৪.৪ ব্যক্তি-কেন্দ্রিক পরিকল্পনা প্রণয়ন এবং সৃজনশীল পদ্ধতির মাধ্যমে বাস্তবায়ন করা।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	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	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities) ৪: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর (BPSD) যত্ন ও ব্যবস্থার সৃজনশীল উদ্যোগ সম্পাদন করতে পারা

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

শিখন কার্যক্রম **(Learning Activities)**	উপকরণ/ বিশেষ নির্দেশনা **(Resources / Special Instructions)**
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের "**ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর (BPSD) যত্ন ও ব্যবস্থার সৃজনশীল উদ্যোগ সম্পাদন করা"** শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৪: "ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর (BPSD) যত্ন ও ব্যবস্থার সৃজনশীল উদ্যোগ সম্পাদন **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 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 ৪.১ ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলো (BPSD) চিহ্নিত করা টাস্ক ৪.২ অস্বাভাবিক আচরণ ও আচরণগত লক্ষণগুলো ব্যাখ্যা করা টাস্ক ৪.৩ চ্যালেঞ্জিং আচরণগুলো চিহ্নিত **করা** টাস্ক ৪.৪ ব্যক্তি-কেন্দ্রিক পরিকল্পনা প্রণয়ন এবং সৃজনশীল পদ্ধতির মাধ্যমে বাস্তবায়ন করা।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৪: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর(BPSD) যত্ন ও ব্যবস্থার সৃজনশীল উদ্যোগ সম্পাদন করা

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

৪.১ ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর (BPSD)

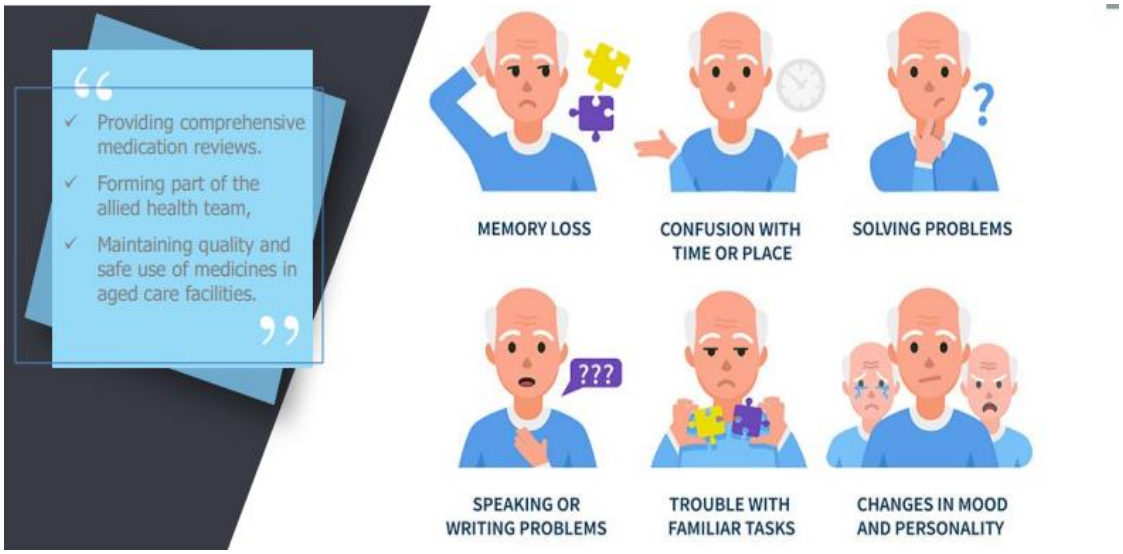
৪.২ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অস্বাভাবিক আচরণ

৪.৩ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির চ্যালেঞ্জিং আচরণগুলো

৪.৪ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রে ব্যক্তিকেন্দ্রিক পরিকল্পনা প্রণয়ন এবংসৃজনশীল পদ্ধতির মাধ্যমে বাস্তবায়ন ।

৪.১ ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর (BPSD)

ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলো (Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia বা BPSD) বলতে বোঝায় সেই মানসিক এবং আচরণগত পরিবর্তনগুলো, যা ডিমেনশিয়ার কারণে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে দেখা দেয়।



এসব উপসর্গ ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক স্মৃতি ক্ষয়ের সমস্যার পাশাপাশি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের মানসিক অবস্থা এবং দৈনন্দিন জীবনে মারাত্মক প্রভাব ফেলে।

BPSD উপসর্গগুলো নিম্নলিখিতভাবে শ্রেণিবিভাগ করা যায়:

ক. আচরণগত উপসর্গ:

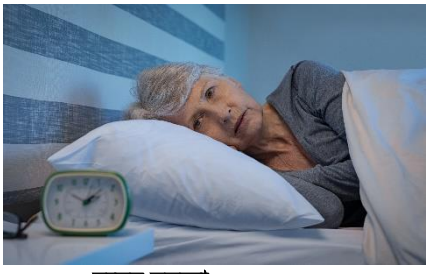
- আক্রমণাত্মক আচরণ (Aggression): শারীরিক বা মৌখিক আক্রমণাত্মক আচরণ।
- উত্তেজনা (Agitation): অস্থিরতা, অস্বস্তি বা উত্তেজনা।
- উদ্বেগ (Anxiety): উদ্বেগ, ভয়ের অনুভূতি।
- বিপথগামীতা (Wandering): উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘুরে বেড়ানো।
- অনিদ্রা (Sleep disturbances): ঘুমের সমস্যা বা রাতের দিকে অতিরিক্ত সচেতনতা।

আক্রমণাত্মক আচরণ

অস্থিরতা

উদ্বেগ

উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘুরে বেড়ানো



ঘুমের সমস্যা

খ. **মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গ:**

- ভ্রম (Delusions): মিথ্যা ধারণা তৈরি করা, যেমন মনে করা কেউ তার ক্ষতি করতে চায়।
- হ্যালুসিনেশন (Hallucinations): এমন কিছু দেখা বা শোনা যা বাস্তবে নেই।
- বিষণ্নতা (Depression): মনমরা থাকা, দুঃখবোধ বা অনিচ্ছা অনুভব করা।
- উদ্বেগ (Anxiety): অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা বা ভয়।
- অবসাদ (Apathy): কাজের প্রতি আগ্রহের অভাব বা উদাসীনতা।

ডিলিউশন

হ্যালুসিনেশন

বিষণ্নতা

অবসাদ

৪.২ অস্বাভাবিক আচরণও আচরণগত লক্ষণগুলো ব্যাখ্যা করা

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে বিভিন্ন ধরণের অস্বাভাবিক আচরণ এবং আচরণগত লক্ষণ দেখা যায়। এসব লক্ষণ প্রধানত মস্তিষ্কের কোষের ক্ষতি বা মস্তিষ্কের ক্রমবর্ধমান অবক্ষয়ের ফলে ঘটে। এই আচরণগুলি ব্যাখ্যা করতে পারা তাদের যত্ন এবং সাপোর্ট প্রদানের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ। এখানে কিছু সাধারণ অস্বাভাবিক আচরণ এবং তা ব্যাখ্যা করা হলো।

ক. **স্মৃতিহ্রাস ও বিভ্রান্তি (Memory Loss and Confusion):** ডিমেনশিয়ার সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণ হল স্মৃতিহ্রাস , বিশেষ করে সাম্প্রতিক ঘটনার স্মৃতি হারিয়ে ফেলা। ব্যক্তিরা কোন দিন, মাস, বা বছর সম্পর্কে বিভ্রান্ত হয়ে পড়তে পারেন, এবং পরিচিত পরিবেশে বা মানুষের মধ্যে হারিয়ে যেতে পারেন।

ব্যাখ্যা: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মস্তিষ্কের সেই অংশটি যা স্মৃতি ও চিন্তার সাথে সম্পর্কিত, সেটি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এর ফলে তারা নতুন স্মৃতি তৈরি করতে পারেন না বা আগের স্মৃতি সহজে মনে করতে ব্যর্থ হন। এই বিভ্রান্তি মস্তিষ্কের পরিচিতি ও ধারণা ক্ষমতা হ্রাসের কারণে ঘটে।

খ. **আচরণগত পরিবর্তন ও মেজাজের ওঠানামা (Behavioral Changes and Mood Swings):** তারা হঠাৎ করে রেগে যেতে পারেন, মন খারাপ করতে পারেন বা হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়তে পারেন। মেজাজের এই পরিবর্তনগুলো দ্রুত ঘটে যেতে পারে, এবং আচরণে আগ্রাসী বা নির্লিপ্ত হতে পারেন।

ব্যাখ্যা: ডিমেনশিয়া মস্তিষ্কের বিভিন্ন অংশকে প্রভাবিত করে, যার ফলে আবেগের নিয়ন্ত্রণ ও বিচার ক্ষমতা দুর্বল হয়ে পড়ে। এর ফলে তারা ছোটখাটো বিষয়ে অতি-প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারেন এবং মেজাজে দ্রুত পরিবর্তন ঘটে।

গ. **অন্যদের প্রতি সন্দেহ (Paranoia and Delusions):** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা কখনও কখনও অন্যদের প্রতি সন্দেহ পোষণ করতে শুরু করেন। উদাহরণস্বরূপ, তারা ভাবতে পারেন যে কেউ তাদের জিনিস চুরি করছে বা তাদের ক্ষতি করার চেষ্টা করছে।

ব্যাখ্যা: মস্তিষ্কের বিকৃতি ও তথ্য প্রক্রিয়াকরণে ত্রুটি এই ধরনের বিভ্রান্তিকর ধারণা তৈরি করতে পারে। ব্যক্তিরা বাস্তবতা সঠিকভাবে বুঝতে না পেরে কল্পিত শত্রুতা বা ঘটনার সৃষ্টি করে।

ঘ. **বারবার প্রশ্ন করা বা** একই **কাজ পুনরাবৃত্তি (Repetitive Behavior):** একই প্রশ্ন বারবার করা, বা একই কাজ পুনরায় করতে থাকা, যেমন একই জিনিস বারবার গুছানো বা একই কথা বারবার বলা।

ব্যাখ্যা: মস্তিষ্কের স্মৃতির সেই অংশটি ঠিকভাবে কাজ না করার ফলে তারা আগের তথ্য ভুলে যান। এজন্য তারা একই কথা বারবার করেন বা একই কাজ পুনরাবৃত্তি করতে থাকেন।

ঙ. **রাতের সময় অস্বস্তি বা ঘুমের সমস্যা (Sundowning and Sleep Disturbances):** অনেক ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি রাতে বা সন্ধ্যার দিকে বেশি অস্থির হয়ে ওঠেন, যা "সান্ডাউনিং" নামে পরিচিত। তারা রাতে ঠিকমতো ঘুমাতে পারেন না বা রাতে ঘুম থেকে উঠে হাঁটাহাঁটি করতে পারেন।

ব্যাখ্যা: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের দেহের অভ্যন্তরীণ ঘড়ির (circadian rhythm) সমস্যা এবং দিনের শেষে ক্লান্তি বা বিভ্রান্তির ফলে তাদের মধ্যে এই ধরনের অস্থিরতা তৈরি হয়।

চ. **অহেতুক হেঁটে বেড়ানো বা এদিক-ওদিক ঘোরাঘুরি (Wandering):** অনেক সময় ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা তাদের পরিচিত জায়গা ভুলে যান এবং হঠাৎ করে বাড়ির বাইরে চলে যেতে পারেন বা এদিক-ওদিক ঘুরে বেড়াতে পারেন।

ব্যাখ্যা: দিক-নির্দেশনা বা পরিবেশের সাথে সম্পর্কিত তথ্য বুঝতে পারার ক্ষমতা কমে যাওয়ায় তারা জায়গার সাথে মানিয়ে নিতে পারেন না এবং নতুনভাবে পরিবেশ অন্বেষণ করতে শুরু করেন। এই বিভ্রান্তি তাদের ঘোরাঘুরির কারণ হতে পারে।

ছ. **ভাষাগত সমস্যা ও যোগাযোগের দুর্বলতা (Language and Communication Difficulties):** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি কথা বলতে, বাক্য তৈরি করতে, বা কোন কথা বুঝতে অসুবিধায় পড়তে পারেন। তারা সঠিক শব্দ খুঁজে পেতে সমস্যায় পড়েন।

ব্যাখ্যা: মস্তিষ্কের সেই অংশগুলো যেগুলো ভাষা এবং কথোপকথনের সাথে সম্পর্কিত, তা ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ফলে যোগাযোগ ক্ষমতা কমে যায় এবং তারা সঠিক শব্দ বা বাক্য গঠন করতে ব্যর্থ হন।

জ. **অদ্ভুত বা অনুচিত আচরণ (Inappropriate Behavior):** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা মাঝে মাঝে সমাজে অনুচিত আচরণ করতে পারেন, যেমন প্রকাশ্যে কাপড় পরিবর্তন করা বা অবাঞ্ছিত মন্তব্য করা।

ব্যাখ্যা: মস্তিষ্কের সেই অংশ যেটি আচরণ নিয়ন্ত্রণ করে এবং সামাজিক শিষ্টাচার রক্ষা করে, সেটি দুর্বল হয়ে যায়। এর ফলে তারা অবচেতনভাবে এমন আচরণ করতে পারেন যা সাধারণত অনুচিত বলে বিবেচিত হয়।

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অস্বাভাবিক আচরণগুলো তাদের মস্তিষ্কের অবক্ষয়ের ফলে ঘটে এবং তাদের যত্ন নেওয়ার সময় ধৈর্য ও সহানুভূতি প্রদর্শন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

৪.৩ চ্যালেঞ্জিং আচরণগুলো চিহ্নিত করতে পারা

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা প্রায়ই এমন চ্যালেঞ্জিং আচরণ প্রদর্শন করেন যা তাদের দৈনন্দিন জীবন এবং কেয়ারগিভারদের জন্য কাজকে জটিল করে তোলে। চ্যালেঞ্জিং আচরণ চিহ্নিত করতে পারা, এর পেছনের কারণ বুঝতে সাপোর্ট করতে পারে এবং তাদের জন্য সহানুভূতিশীল ও কার্যকর যত্ন প্রদান করা সম্ভব হয়। এখানে কিছু সাধারণ চ্যালেঞ্জিং আচরণ এবং তা চিহ্নিত করার পদ্ধতি তুলে ধরা হলো:

ক. **আক্রমণাত্মক বা সহিংস আচরণ (Aggression or Violence):** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা কখনও কখনও হঠাৎ করে রেগে যান এবং শারীরিক বা মৌখিকভাবে আক্রমণাত্মক হতে পারেন। তারা চিৎকার করতে পারেন, গালমন্দ করতে পারেন, এমনকি কাউকে আক্রমণও করতে পারেন।

চিহ্নিত করার উপায়:

- হঠাৎ করে কোনো কারণ ছাড়াই রাগান্বিত হয়ে ওঠা।
- কোনো কাজ বা কথার প্রতিক্রিয়ায় অতি-প্রতিক্রিয়া দেখানো।
- ব্যক্তির নিত্যকার রুটিনে পরিবর্তন আসা বা নতুন পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নিতে অক্ষম হলে এমন আচরণ দেখা দিতে পারে।

খ. **প্রতিরোধমূলক আচরণ (Resistance to Care):** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা যত্ন নেওয়ার সময়ে প্রতিরোধ করতে পারেন। যেমন, গোসল করা, খাওয়া, বা ঔষধ খাওয়ার সময় তারা এসব কাজে বাধা দিতে পারেন বা অস্বীকৃতি জানাতে পারেন।

চিহ্নিত করার উপায়:

- ব্যক্তির অস্বাভাবিক প্রতিরোধ বা বিরক্তি প্রকাশ করা।
- ব্যক্তির নির্দিষ্ট কাজ করার সময় অস্বস্তি দেখা দিলে।
- তারা মনে করতে পারেন না কেন তাদের এসব কাজ করতে হবে, এবং তাই তাদের এ ধরনের প্রতিরোধমূলক আচরণ দেখা যায়।

গ. **ভ্রম বা মিথ্যা বিশ্বাস (Delusions or False Beliefs):** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা প্রায়ই ভ্রমে ভোগেন। তারা ভুলভাবে বিশ্বাস করতে পারেন যে কেউ তাদের জিনিস চুরি করেছে, তাদের উপর নজর রাখছে, বা তাদের ক্ষতি করার চেষ্টা করছে।

চিহ্নিত করার উপায়:

- ব্যক্তির সন্দেহপ্রবণ আচরণ লক্ষ্য করা।
- ব্যক্তির নিজের বা অন্যের বিরুদ্ধে মিথ্যা অভিযোগ আনা।
- তারা নিয়মিতভাবে বলে থাকে যে তাদের কোনো কিছু হারিয়ে গেছে, যা হয়তো তারা ভুল স্থানে রেখেছেন।

ঘ. **অবাধ্যতা এবং নিয়ম না মানা (Disobedience or Rule-Breaking):** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা অনেক সময় নিয়ম মেনে চলতে বা নির্দেশ মানতে অস্বীকৃতি জানান। তারা নিজস্ব শর্তে কাজ করতে চান, যা যত্নদাতাদের পক্ষে চ্যালেঞ্জিং হয়ে দাঁড়ায়।

চিহ্নিত করার উপায়:

- যখন তারা কোনো নির্দেশ বা নিয়ম মানতে অস্বীকৃতি জানান।
- কোনো কাজ করার জন্য বারবার তাদেরকে মনে করিয়ে দিতে হয়।
- রুটিন পরিবর্তন হলে বা নতুন কাজের জন্য তাদের মধ্যে প্রতিরোধ দেখা দেয়।

ঙ. **উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘুরে বেড়ানো বা পথ ভুলে যাওয়া (Wandering or Getting Lost):** এটি ডিমেনশিয়া আক্রান্তদের একটি সাধারণ চ্যালেঞ্জিং আচরণ। তারা কোন কারণে হঠাৎ বাড়ি থেকে বের হয়ে যেতে পারেন বা অন্য জায়গায় চলে যেতে পারেন এবং পথ ভুলে যেতে পারেন।

চিহ্নিত করার উপায়:

- ব্যক্তিরা হঠাৎ করে ঘরের বাইরে যেতে চাইলে।
- পরিচিত জায়গায় বা নতুন পরিবেশে বিভ্রান্ত হয়ে পড়ে।
- অতিরিক্তভাবে হাঁটাহাঁটি করা এবং কোনো উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘুরে বেড়ানো।

চ. **বিভ্রান্তি বা যোগাযোগে সমস্যা (Confusion or Communication Difficulties):** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা প্রায়ই সঠিকভাবে কথা বলতে বা অন্যের কথা বুঝতে ব্যর্থ হন। তারা বিভ্রান্তি বোধ করতে পারেন এবং ভুলভাবে যোগাযোগ করেন।

চিহ্নিত করার উপায়:

- ব্যক্তিরা একাধিকবার একই কথা বলছেন বা প্রশ্ন করছেন।
- ব্যক্তিরা সাধারণ জিনিস যেমন সময়, স্থান, এবং মানুষ চিনতে ভুল করছেন।
- কথা বলার সময় সঠিক শব্দ খুঁজে পাচ্ছেন না বা বাক্য তৈরিতে সমস্যা হচ্ছে।

ছ. **অস্বাভাবিক সময়সূচি বা ঘুমের ব্যাঘাত (Disrupted Sleep or Abnormal Routine):** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা রাতে ঘুমাতে অসুবিধায় পড়তে পারেন বা ঘন ঘন ঘুম থেকে উঠতে পারেন। তারা রাতে অস্থিরভাবে ঘোরাঘুরি করতে পারেন।

চিহ্নিত করার উপায়:

- রাতে ঘন ঘন ঘুম থেকে উঠছেন বা ঘুমের সময় পরিবর্তন হচ্ছে।
- সন্ধ্যার দিকে বেশি অস্থির বা উত্তেজিত হয়ে পড়ছেন (সান্ডাউনিং)।
- রাতে হেঁটে বেড়াচ্ছেন বা কোনো কাজে মগ্ন হয়ে পড়ছেন।

জ. **অবাঞ্ছিত সামাজিক আচরণ (Inappropriate Social Behavior):** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা মাঝে মাঝে অবাঞ্ছিত বা সামাজিকভাবে অস্বাভাবিক আচরণ করেন, যেমন প্রকাশ্যে অশালীন কথা বলা বা ব্যক্তিগত কাজ প্রকাশ্য করা।

চিহ্নিত করার উপায়:

- সাধারণ সামাজিক শিষ্টাচার না মানা।
- অস্বাভাবিক বা অবাঞ্ছিত পরিস্থিতিতে অপ্রত্যাশিত কাজ করা।
- অন্যদের প্রতি অনুপযুক্তভাবে কথা বলা বা অঙ্গভঙ্গি করা।

ঝ. **খাওয়ার সমস্যা (Eating Problems):** অনেক ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি খাবার নিয়ে সমস্যা তৈরি করেন। তারা খাবার খেতে অস্বীকৃতি জানাতে পারেন, বা খাবার সম্পর্কে বিভ্রান্তি তৈরি করতে পারেন।

চিহ্নিত করার উপায়:

- খাওয়ার সময় ব্যক্তি অসুবিধা বা অস্বস্তি প্রকাশ করছেন।
- খাদ্য গ্রহণে অনীহা বা ভুলভাবে খাবার গ্রহণ করছেন।
- নতুন ধরনের খাবারের প্রতি অস্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া।

চ্যালেঞ্জিং আচরণগুলো চিহ্নিত করতে পারা যত্নদাতাদের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা। এর মাধ্যমে যত্নের পদ্ধতি উন্নত করা যায় এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের মানসিক এবং শারীরিক স্বস্তি নিশ্চিত করা সম্ভব হয়

আক্রমণাত্মক আচরণ

প্রতিরোধমূলক আচরণ

ডিলিউশন

৪.৪ ব্যক্তিকেন্দ্রিক পরিকল্পনা প্রণয়ন এবং সৃজনশীল পদ্ধতির মাধ্যমে বাস্তবায়ন করতে পারা

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের যত্নে ব্যক্তি কেন্দ্রিক পরিকল্পনা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি প্রতিটি ব্যক্তির আলাদা প্রয়োজন, ইচ্ছা, এবং অভিজ্ঞতাকে বিবেচনা করে তাদের জীবনের মান উন্নত করতে সাপোর্ট করে। এই ধরনের পরিকল্পনা তৈরির এবং সৃজনশীল পদ্ধতিতে বাস্তবায়নের কিছু ধাপ রয়েছে:

ক. **ব্যক্তির প্রয়োজন ও আগ্রহ নির্ধারণ করা**: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জীবনের ইতিহাস, পছন্দ, এবং ব্যক্তিগত ইচ্ছাগুলি জানার মাধ্যমে একটি প্রাথমিক ধারণা গড়ে তোলা। এতে তাদের পূর্বের অভ্যাস, সাংস্কৃতিক বিশ্বাস, এবং সামাজিক সম্পর্ককে গুরুত্ব দেওয়া জরুরি।

খ. **স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ:** ব্যক্তির দৈনন্দিন কাজ করার সামর্থ্য, শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য, এবং নিরাপত্তার প্রয়োজনীয়তা মূল্যায়ন করা উচিত। এটি তার পরিবেশের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ হয়ে যাতে তারা আরামদায়কভাবে থাকতে পারেন, সে বিষয়ে মনোযোগ দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

গ. **ব্যক্তিগত সম্পর্ক এবং সামাজিক যোগাযোগ:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে নিয়মিতভাবে যোগাযোগ রক্ষা করা এবং পরিবারের সদস্য ও বন্ধুদের সঙ্গে তাদের সম্পর্ক বজায় রাখার সুযোগ প্রদান করা। সামাজিকভাবে সক্রিয় থাকা মস্তিষ্ককে উজ্জীবিত রাখতে সহায়ক হতে পারে।

ঘ. **সৃজনশীল পদ্ধতির ব্যবহার:** সৃজনশীল পদ্ধতিগুলি যেমন গান, চিত্রাঙ্কন, গল্প বলা, কিংবা স্মৃতিচারণমূলক কার্যকলাপের মাধ্যমে মস্তিষ্কের উদ্দীপনা বাড়ানো সম্ভব। উদাহরণস্বরূপ, স্মৃতিচারণমূলক কার্যকলাপের মাধ্যমে অতীতের সুখকর মুহূর্তগুলি মনে করিয়ে দেওয়া ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মানসিক অবস্থা উন্নত করতে পারে।

ঙ. **নির্দিষ্ট সময়সূচি তৈরি:** একটি নির্দিষ্ট রুটিন মেনে চললে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা কিছুটা বেশি আরামদায়ক বোধ করেন। প্রতিদিনের কাজ যেমন খাবার সময়, ঘুমানোর সময়, এবং সৃজনশীল কার্যকলাপগুলি একটি নির্দিষ্ট ছকে সাজানো উচিত।

চ. **প্রযুক্তি ও উদ্ভাবনী উপকরণের ব্যবহার:** স্মৃতি ধরে রাখার জন্য বিভিন্ন অ্যাপ, স্মার্ট ডিভাইস, কিংবা ভার্চুয়াল রিয়েলিটি (VR)-এর মতো উদ্ভাবনী প্রযুক্তি ব্যবহার করা যেতে পারে। এগুলি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য উদ্দীপক ও সহায়ক হতে পারে।

ছ. **নিয়মিত মূল্যায়ন ও পরিবর্তন:** পরিকল্পনার কার্যকারিতা নিয়মিতভাবে মূল্যায়ন করা এবং প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে পরিবর্তন আনা উচিত। ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক অবস্থার উপর ভিত্তি করে পরিকল্পনাকে পরিবর্তন করতে হবে।

এভাবে ব্যক্তি-কেন্দ্রিক পরিকল্পনা প্রণয়ন ও সৃজনশীল পদ্ধতির মাধ্যমে বাস্তবায়ন ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের মানসিক প্রশান্তি ও জীবনের গুণগত মান বাড়াতে সহায়ক হতে পারে।

সেলফ চেক (Self Check) **৪: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর (**BPSD) **যত্ন ও ব্যবস্থার সৃজনশীল উদ্যোগ সম্পাদন** করা

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

১. ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলো (Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia বা BPSD) বলতে কি বোঝায়?
উত্তরঃ

২. ডিমেনশিয়ার আচরণগত ৫টি উপসর্গ লিখুন।
উত্তরঃ

৩. ডিমেনশিয়ার মনস্তাত্ত্বিক ৫টি উপসর্গ লিখুন।
উত্তরঃ

৪. আচরণগত এবং মানসিক লক্ষণগুলোর জন্য ঔষধবিহীন চিকিৎসা ব্যাখা করুন।
উত্তরঃ

৫. উত্তেজনা রোধ করার জন্য ৩ টি পরামর্শ দিন।
উত্তরঃ

৬. ডিমেনশিয়ায় জটিল চাহিদাগুলো মোকাবিলা করা ব্যাখা করুন।
উত্তরঃ

৭. ডিমেনশিয়ার সঙ্গে ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন ব্যাখা করুন।
উত্তরঃ

৮. ব্যক্তির সুস্থতা বজায় রাখার অন্যান্য পরামর্শগুলোর লিখুন।
উত্তরঃ

৯. একটি যত্ন পরিকল্পনা কী এবং কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ?
উত্তরঃ

উত্তর পত্র (Answer Key) ৪ : ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলোর (BPSD) যত্ন ও ব্যবস্থার সৃজনশীল উদ্যোগ সম্পাদন করা

১. **ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলো (Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia বা BPSD) বলতে কি বোঝায়?**

উত্তর: ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলো (Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia বা BPSD) বলতে বোঝায় সেই মানসিক এবং আচরণগত পরিবর্তনগুলো, যা ডিমেনশিয়ার কারণে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে দেখা দেয়। এসব উপসর্গ ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক স্মৃতি ক্ষয়ের সমস্যার পাশাপাশি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের মানসিক অবস্থা এবং দৈনন্দিন জীবনে মারাত্মক প্রভাব ফেলে।

২. **ডিমেনশিয়ার আচরণগত ৫টি উপসর্গ লেখ**

উত্তর: ডিমেনশিয়ার আচরণগত ৫টি উপসর্গ হলো-

- আক্রমণাত্মক আচরণ (Aggression): শারীরিক বা মৌখিক আক্রমণাত্মক আচরণ।
- উত্তেজনা (Agitation): অস্থিরতা, অস্বস্তি বা উত্তেজনা।
- উদ্বেগ (Anxiety): উদ্বেগ, ভয়ের অনুভূতি।
- বিপথগামীতা (Wandering): উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘুরে বেড়ানো।
- অনিদ্রা (Sleep disturbances): ঘুমের সমস্যা বা রাতের দিকে অতিরিক্ত সচেতনতা।

৩. **ডিমেনশিয়ার মনস্তাত্ত্বিক ৫টি উপসর্গ লিখুন।**

উত্তর : ডিমেনশিয়ার মনস্তাত্ত্বিক ৫টি উপসর্গ হলো-

- ভ্রম (Delusions): মিথ্যা ধারণা তৈরি করা, যেমন মনে করা কেউ তাকে ক্ষতি করতে চায়।
- হ্যালুসিনেশন (Hallucinations): এমন কিছু দেখা বা শোনা যা বাস্তবে নেই।
- বিষণ্ণতা (Depression): মনমরা থাকা, দুঃখবোধ বা অনিচ্ছা অনুভব করা।
- উদ্বেগ (Anxiety): অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা বা ভয়।
- অবসাদ (Apathy): কাজের প্রতি আগ্রহের অভাব বা উদাসীনতা।

৪. **আচরণগত এবং মানসিক লক্ষণগুলোর জন্য ঔষধবিহীন চিকিৎসা ব্যাখা করা**

উত্তর: আচরণ মোকাবিলা জন্য ঔষধ ব্যবহার করার আগে কেয়ারগিভাররা নিম্নলিখিত কিছু ঔষধবিহীন কৌশল চেষ্টা করতে পারেনঃ

- শান্ত বাক্যাংশ ব্যবহার করে এবং আপনি সেখানে আছেন তা ব্যক্তিকে জানাতে দিয়ে ব্যক্তিকে আশ্বস্ত করুন।
- শিথিলতা প্রচারের জন্য শিল্প, গান বা থেরাপিউটিক স্পর্শের মতো ক্রিয়াকলাপে ব্যক্তিকে জড়িত করুন।
- হাঁটাচলা করা, বাড়ির কাজ করা বা গাড়িতে চড়ার মতো শক্তির মাধ্যম খুঁজে বের করুন।
- বিভ্রান্তির জন্য তৃতীয় ব্যক্তির পরিচয় করিয়ে দিয়ে ব্যক্তির মনোযোগ পুনর্নির্দেশ করুন
- শব্দের মাত্রা এবং বিভ্রান্তি হ্রাস করে পরিবেশ পরিবর্তন করুন।

৫. **উত্তেজনা রোধ করার জন্য ৩ টি পরামর্শ দিন।**

উত্তর: আলঝেইমার বা অন্য কোনও ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত একজন ব্যক্তি উদ্বিগ্ন বা উত্তেজিত বোধ করতে পারেন।

সে হয়তো অস্থির হয়ে পড়তে পারে, যার ফলে তার নড়াচড়া বা গতি বাড়ানোর প্রয়োজন হতে পারে। নির্দিষ্ট জায়গায় বা নির্দিষ্ট বিবরণে মনোনিবেশ করার সময়ব্যক্তিটি বিরক্ত হতে পারে। এই অনুভূতিগুলো কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করার অনেক উপায়রয়েছে:

একটি শান্ত পরিবেশ তৈরি করুন।

- চাপ সৃষ্টিকারী, উদ্দীপক বা বিপদ দূর করুন।
- ব্যক্তিকে নিরাপদ বা শান্ত জায়গায়নিয়ে যান।
- প্রত্যাশা পরিবর্তন করুন।

৬. **ডিমেনশিয়ায় জটিল চাহিদাগুলো মোকাবিলা করা ব্যাখা করা**

উত্তর: একবার আপনি একটি নতুন আচরণের কারণ বুঝতে পারলে, আপনি সেই ব্যক্তির চাহিদা মেটাতে এবং নিজের প্রতিক্রিয়া মোকাবিলা করতে আরও ভালভাবে প্রস্তুত হন।

উদাহরণস্বরূপ, আপনার মা যদি উদ্দেশ্য নিয়ে হাঁটেন, তাহলে বাগানে হাঁটার মতো অর্থপূর্ণ কাজে হাঁটার ইচ্ছাকে কাজে লাগানোর চেষ্টা করুন। কেয়ার হোমগুলো নিরাপদ স্থান সরবরাহ করে যেখানে ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত বয়স্ক ব্যক্তিরা হাঁটতে পারে এবং কেয়ারগিভারদের বিশেষভাবে এমন লোকদের সক্রিয়ভাবে জড়িত করার জন্য প্রশিক্ষিত করা হয় যারা উদ্দেশ্য নিয়ে হাঁটার লক্ষণ দেখায়।

৭. **ডিমেনশিয়ার সঙ্গে ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন ব্যাখা করুন।**

উত্তর: ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন ঘটে যখন ডিমেনশিয়া মস্তিষ্কের নির্দিষ্ট কিছু অংশকে ক্ষতিগ্রস্থ করে, উদাহরণস্বরূপ যারা যোগাযোগ নিয়ন্ত্রণ করে। যে ব্যক্তি একসময় শান্ত ছিলেন, তিনি এখন চিৎকার করা শুরু করতে পারেন, এমনকি শারীরিকভাবে আক্রমণাত্মকও হতে পারেন। ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিরা উদ্বেগের মাত্রা বা মেজাজের পরিবর্তনও অনুভব করতে পারেন যা তাদের বিষণ্ন বোধ করতে পারে।

৮. **ব্যক্তির সুস্থতা বজায় রাখার অন্যান্য পরামর্শগুলোর লিখুন।**

উত্তর: আচরণগুলো ধাপে ধাপে দেখে সেগুলো মোকাবিলা করা সহায়ক হতে পারে। একজন পেশাদার (যেমন একজন ডিমেনশিয়া বিশেষজ্ঞ নার্স বা একজন ডিমেনশিয়া সাপোর্ট কর্মী) আপনাকে নীচের পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করতে সাপোর্ট করতে পারেন।

- সমস্যা চিহ্নিত করুন
- পরিস্থিতি দেখুন
- এইভাবে আচরণ করার সময়সেই ব্যক্তি কেমন অনুভব করছেন, তা বিবেচনা করুন।

৯. **একটি যত্ন পরিকল্পনা কী এবং কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ?**

উত্তর: একটি যত্ন পরিকল্পনা প্রক্রিয়ার ফলাফলের লিখিত রেকর্ড (বৈদ্যুতিক বা কাগজ-ভিত্তিক), যেখানে কেয়ারগিভার পেশাদার এবং প্রাপকরা যত্ন লক্ষ্যগুলোর একটি সেট অর্জনের জন্য একটি কর্ম পরিকল্পনা নিয়ে আলোচনা এবং সম্মত হন যা যত্ন প্রাপকদের চাহিদা এবং শর্তগুলোর জন্য সবচেয়ে বেশি উদ্বেগজনক; এবং জীবন্ত নথি যা যত্ন প্রাপক, যত্ন পেশাদার এবং/অথবা অন্যদের (যেমন: যত্ন প্রাপকদের পরিবার) দ্বারা নিয়মিতভাবে ব্যবহৃত, পর্যালোচনা এবং আপডেট করা হয় (প্রতিদিন থেকে কয়েক মাস পর্যন্ত)।

টাস্ক **শীট (Task Sheet) ৪.১: ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলো (**BPSD) **চিহ্নিত করা**

উদ্দেশ্য **:** ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলো (BPSD) চিহ্নিত করতে পারা।
প্রেক্ষাপট: মিসেস লায়লা একজন রাজনীতিবিদ। তার বয়স ৬৮ বছর। ওজন ৭০ কেজি । ৬ বছর যাবৎ ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন। সময়ের সাথে সাথে তাঁর শারীরিক এবং মানসিক অবস্থার পরিবর্তনের ফলে ব্যক্তিত্বে ব্যাপক পরিবর্তন হয়েছে। এক সময়ের চঞ্চল স্বভাবের মানুষ এখন বেশিরভাগ সময় চুপচাপ থাকে, লোকজনের সাথে মিশতে চায় না। একা থাকতে পছন্দ করেন। কখনো কখনো হঠাৎ রেগে যান। একজন কেয়ারগিভার হিসেবে ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলো (BPSD) চিহ্নিত করুন।

কাজের ধারাবাহিকতা**:**

১. নিজের পরিচয় দিন।
২. আপনার কাজের জন্য অনুমতি নিন।
৩. প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৪. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরিধান করা
৫. টাস্ক শীট পড়ুন।
৬. ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবংমনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলো (BPSD) চিহ্নিত করুন।

আচরণগত উপসর্গ

- আক্রমণাত্মক আচরণ (Aggression): শারীরিক বা মৌখিক আক্রমণাত্মক আচরণ।
- উত্তেজনা (Agitation): অস্থিরতা, অস্বস্তি বা উত্তেজনা।
- উদ্বেগ (Anxiety): উদ্বেগ, ভয়ের অনুভূতি।
- বিপথগামীতা (Wandering): উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘুরে বেড়ানো।
- অনিদ্রা (Sleep disturbances): ঘুমের সমস্যা বা রাতের দিকে অতিরিক্ত সচেতনতা।

মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গ

- ভ্রম (Delusions): মিথ্যা ধারণা তৈরি করা, যেমন মনে করা কেউ তাকে ক্ষতি করতে চায়।
- হ্যালুসিনেশন (Hallucinations): এমন কিছু দেখা বা শোনা যা বাস্তবে নেই।
- বিষণ্ণতা (Depression): মনমরা থাকা, দুঃখবোধ বা অনিচ্ছা অনুভব করা।
- উদ্বেগ (Anxiety): অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা বা ভয়।
- অবসাদ (Apathy): কাজের প্রতি আগ্রহের অভাব বা উদাসীনতা।

৭. নিজে পরিষ্কার হোন।
৮. জায়গাটি পরিষ্কার করুন।
৯. ক্লায়েন্টকে ধন্যবাদ দিন।
১০. আপনার কাজ জমা দিন।

টাস্ক **শীট** (Task Sheet) **৪.২: অস্বাভাবিক আচরণ ও আচরণগত লক্ষণগুলো ব্যাখ্যা করা**

উদ্দেশ্য**:** অস্বাভাবিক আচরণ ও আচরণগত লক্ষণগুলো ব্যাখ্যা করতে পারা

প্রেক্ষাপট: মিসেস আরজু একজন আর্কিটেক্ট। ৬ বছর যাবৎ ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন। সময়ের সাথে সাথে তাঁর শারীরিক এবং মানসিক অবস্থার পরিবর্তনের ফলে ব্যক্তিত্বে ব্যাপক পরিবর্তন হয়েছে। ওজন কমেছে । এক সময়ের শান্ত স্বভাবের মানুষ এখন বেশিরভাগ সময় উত্তেজিত থাকে। পরিবারের লোকজন তাঁর কাছে গেলে বটি নিয়ে তেড়ে আসে। একজন কেয়ারগিভার হিসেবে ডিমেনশিয়ার অস্বাভাবিক আচরণ ও আচরণগত লক্ষণগুলো চিহ্নিত করুন।

কাজের ধারাবাহিকতা:

১. নিজের পরিচয় দিন।
২. আপনার কাজের জন্য অনুমতি নিন।
৩. প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৪. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরিধান করা
৫. টাস্ক শীট পড়ুন।
৬. ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবংমনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলো (BPSD) ব্যাখা করুন।

ক. **হঠাৎ মেজাজের পরিবর্তন**
- লক্ষণ: কোনো নির্দিষ্ট কারণ ছাড়াই হঠাৎ করে রাগ বা দুঃখে ভেঙে পড়া।
- সম্ভাব্য কারণ: মানসিক চাপ, বিষণ্ণতা, বাইপোলার ডিসঅর্ডার বা মাদকাসক্তি।

খ. **অতিরিক্ত উদ্বেগ বা ভয়**
- লক্ষণ: স্বাভাবিক পরিস্থিতিতেও অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা বা আতঙ্কিত হওয়া।
- সম্ভাব্য কারণ: উদ্বেগজনিত ব্যাধি (Anxiety Disorder), প্যানিক ডিসঅর্ডার, পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (PTSD)।

গ. **ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন**
- লক্ষণ: ব্যক্তি হঠাৎ করে স্বাভাবিক আচার-ব্যবহারের চেয়ে ভিন্নভাবে আচরণ করা শুরু করে।
- সম্ভাব্য কারণ: ডিমেনশিয়া, শিজোফ্রেনিয়া বা কোনো গুরুতর মানসিক আঘাত।

ঘ. **সমাজবিমুখতা**
- লক্ষণ: সামাজিক যোগাযোগে অনীহা, পরিবার বা বন্ধুদের থেকে দূরে থাকা।
- সম্ভাব্য কারণ: বিষণ্ণতা, সোশ্যাল ফোবিয়া বা অটিজম স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডার।

ঙ. **ভুলে যাওয়া বা বিভ্রান্তি**
- লক্ষণ: সহজ বিষয় ভুলে যাওয়া, মনোযোগ ধরে রাখতে না পারা।
- সম্ভাব্য কারণ: ডিমেনশিয়া, আলঝেইমার, মানসিক চাপ।

চ. **ভ্রান্ত ধারণা বা হ্যালুসিনেশন**
- লক্ষণ: এমন কিছু দেখা বা শোনা যা বাস্তবে নেই।
- সম্ভাব্য কারণ: শিজোফ্রেনিয়া, সাইকোসিস বা মাদকাসক্তি।

ছ. **আক্রমণাত্মক আচরণ**
- লক্ষণ: ছোটখাটো বিষয়েও অতিরিক্ত রাগান্বিত বা সহিংস হয়ে ওঠা।
- সম্ভাব্য কারণ: বাইপোলার ডিসঅর্ডার, মাদকাসক্তি, ট্রমাটিক ব্রেইন ইনজুরি।

জ. **খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন**

- লক্ষণ: অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণ বা সম্পূর্ণ খাবার ত্যাগ করা।
- সম্ভাব্য কারণ: ইটিং ডিসঅর্ডার (Anorexia, Bulimia), বিষণ্নতা।

ঝ. **ঘুমের অভ্যাসে পরিবর্তন**

- লক্ষণ: খুব বেশি বা খুব কম ঘুমানো, রাতে ঘুম না আসা।
- সম্ভাব্য কারণ: ইনসোমনিয়া, বিষণ্নতা বা মানসিক চাপ।

৭. নিজে পরিষ্কার হোন।
৮. জায়গাটি পরিষ্কার করুন।
৯. ক্লায়েন্টকে ধন্যবাদ দিন।
১০. আপনার কাজ জমা দিন।

টাস্ক **শীট** (Task Sheet) ৪.৩: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির **চ্যালেঞ্জিং আচরণগুলো চিহ্নিত করা**

উদ্দেশ্য: চ্যালেঞ্জিং আচরণগুলো চিহ্নিত করতে পারা

প্রেক্ষাপট: কাদের সাহেব একজন মৎস্যজীবী। তার বয়স ৬২ বছর। ওজন ৭৮ কেজি। তিনি ফ্যাটযুক্ত খাবার পছন্দ করেন। নিয়মিত ধূমপান করেন। যা হৃদযন্ত্র সুস্থ রাখার ক্ষেত্রে বাধা এবং ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়ায়। তিনি ভাস্কুলার ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন। তিনি সুস্থ জীবনযাপন করেন না। মাঝেমধ্যে অ্যালকোহল সেবন করেন। অত্যন্ত রুক্ষ স্বভাবের হওয়ায় তাকে সামলানো কঠিন। একজন ডিমেনশিয়া কেয়ারগিভার হিসেবে তাঁর চ্যালেঞ্জিং আচরণগুলো চিহ্নিত করুন।

কাজের ধারাবাহিকতা

১. নিজের পরিচয় দিন।
২. আপনার কাজের জন্য অনুমতি নিন।
৩. প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৪. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরিধান করা
৫. জব শীট পড়ুন।
৬. কাদের সাহেবের চ্যালেঞ্জিং আচরণগুলো চিহ্নিত করুন।

ক. **আচরণগত অস্থিরতা**

- **বিশেষত্ব**: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি অস্থির বা উদ্বিগ্ন হয়ে উঠতে পারে, এক জায়গা থেকে আরেক জায়গায় চলাফেরা করে বা কোনো কিছুতেই মনোযোগ রাখতে পারে না।
- **চ্যালেঞ্জ**: এটি কেয়ারগিভারের জন্য মানসিক চাপ সৃষ্টি করতে পারে এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নিরাপত্তা নিশ্চিত করা কঠিন হতে পারে।

খ. **আক্রমণাত্মক বা আগ্রাসী আচরণ**

- **বিশেষত্ব**: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি কখনো কখনো শারীরিক বা মৌখিকভাবে আক্রমণাত্মক হয়ে উঠতে পারে, যেমন হাত তোলা, চিৎকার করা, বা গালি দেওয়া।
- **চ্যালেঞ্জ**: এই ধরনের আচরণ কেয়ারগিভারের জন্য মানসিক ও শারীরিকভাবে অত্যন্ত কঠিন হতে পারে এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নিরাপত্তা বা অন্যদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে সমস্যা তৈরি হতে পারে।

গ. **স্মৃতিভ্রংশ বা ভুলে যাওয়া**

- **বিশেষত্ব**: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি অনেক কিছু ভুলে যেতে পারে, বিশেষত নিজের পরিচয়, বর্তমান পরিস্থিতি বা পরিবার সদস্যদের নাম।
- **চ্যালেঞ্জ**: কেয়ারগিভারের জন্য এটি খুবই হতাশাজনক হতে পারে, কারণ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যাক্তি বারবার একই প্রশ্ন করে বা ভুল তথ্য দিয়ে বিভ্রান্তি তৈরি করে।

ঘ. **অন্যদের সাথে যোগাযোগের সমস্যা**

- **বিশেষত্ব**: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি প্রায়শই সঠিক শব্দ খুঁজে পায় না বা কথা বলতে সমস্যা অনুভব করে।
- **চ্যালেঞ্জ**: এটি কেয়ারগিভারের জন্য কঠিন হতে পারে, কারণ তাদের ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে বোঝাতে এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির চাহিদা পূরণ করতে আরও ধৈর্য ও কৌশল প্রয়োজন।

ঙ. **ভীতি বা প্যানিক অ্যাটাক**

- **বিশেষত্ব**: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি অনেক সময় আতঙ্কিত হয়ে উঠতে পারে বা অযথা ভয় অনুভব করতে পারে, যা কোনো নির্দিষ্ট কারণ ছাড়াই ঘটে।
- **চ্যালেঞ্জ**: এই ধরনের আচরণ কেয়ারগিভারদের জন্য উদ্বেগের কারণ হতে পারে এবং তাদের ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে শান্ত করা কঠিন হতে পারে।

চ. **নিত্যনতুন স্থান পরিবর্তন বা পলায়ন প্রবণতা**

- **বিশেষত্ব**: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি কখনো কখনো বাসা বা পরিচিত জায়গা ছেড়ে চলে যেতে চায় বা পথ হারিয়ে ফেলতে পারে।
- **চ্যালেঞ্জ**: এটি কেয়ারগিভারের জন্য বিপজ্জনক হতে পারে, কারণ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি সহজেই হতাশ বা বিভ্রান্ত হয়ে যেতে পারে।

ছ. **খাদ্য বা পানীয় গ্রহণে অসুবিধা**

- **বিশেষত্ব**: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি খেতে বা খাওয়ার ব্যাপারে আগ্রহ হারাতে পারে, অথবা ভুল সময়ে বা উপায়ে খেতে পারে।
- **চ্যালেঞ্জ**: কেয়ারগিভারের জন্য এটি একটি সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়, কারণ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে নিয়মিত ও যথাযথ পুষ্টি দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

জ. **নিজস্ব পরিচিতি সম্পর্কে বিভ্রান্তি**

- **বিশেষত্ব**: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি নিজের পরিচয় ভুলে যেতে পারে, যেমন তারা নিজেদের নাম বা পরিচিত মানুষের নাম ভুলে যেতে পারে।
- **চ্যালেঞ্জ**: এই বিভ্রান্তি কেয়ারগিভারের জন্য এক ধরনের মানসিক চাপ হতে পারে এবং তাদের সহানুভূতির সাথে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে সাহায্য করতে হয়।

ঝ. **সোশ্যাল ইন্টেরঅ্যাকশন এড়িয়ে চলা**

- **বিশেষত্ব**: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি সামাজিক সম্পর্ক এড়িয়ে যেতে পারে, অন্যদের সঙ্গে কম কথা বলতে পারে বা একাকীত্ব অনুভব করতে পারে।
- **চ্যালেঞ্জ**: কেয়ারগিভারকে নিশ্চিত করতে হবে যে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি যেন একা অনুভব না করে এবং তাকে সাপোর্ট প্রদান করা ।

ঞ. **অসংলগ্ন বা অসংলগ্ন ভাষা ব্যবহার**

- **বিশেষত্ব**: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি কখনো কখনো অযৌক্তিক বা অসংলগ্ন ভাষা ব্যবহার করতে পারে যা বুঝতে কেয়ারগিভারের জন্য কঠিন হতে পারে।

- **চ্যালেঞ্জ**: কেয়ারগিভারের জন্য এটি মানসিকভাবে ক্লান্তিকর হতে পারে, এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে বোঝাতে এবং সঠিক সাপোর্ট দিতে হবে।

৭. নিজে পরিষ্কার হোন।
৮. জায়গাটি পরিষ্কার করুন।
৯. ক্লায়েন্টকে ধন্যবাদ দিন।
১০. আপনার কাজ জমা দিন।

টাস্ক শীট (Task Sheet) ৪.৪ : ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি-কেন্দ্রিক পরিকল্পনা প্রণয়ন এবং সৃজনশীল পদ্ধতির মাধ্যমে বাস্তবায়ন করা।

উদ্দেশ্য : ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি-কেন্দ্রিক পরিকল্পনা প্রণয়ন এবং সৃজনশীল পদ্ধতির মাধ্যমে বাস্তবায়ন করতে পারা

প্রেক্ষাপট: কামাল সাহেব একজন হোটেল ব্যবসায়ী ছিলেন। তার বয়স ৬৬ বছর। ওজন ৭৮ কেজি । নিয়মিত ধূমপান করেন। তিনি পারকিন্সন্স ডিজিজ ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন। একজন কেয়ারগিভার হিসেবে ব্যক্তি-কেন্দ্রিক পরিকল্পনা প্রণয়ন এবং সৃজনশীল পদ্ধতির মাধ্যমে বাস্তবায়ন করুন।

কাজের ধারাবাহিকতা:

১. ব্যক্তি-কেন্দ্রিক পরিকল্পনা প্রণয়ন

- কামাল সাহেবের পটভূমি এবং পছন্দ সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ: কামাল সাহেবের ব্যক্তিগত ইতিহাস, পছন্দ, অপছন্দ, শখ, দৈনন্দিন রুটিন এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে সম্পর্কের বিষয়ে জ্ঞান অর্জন।
- কামাল সাহেবের ক্ষমতা এবং সীমাবদ্ধতা মূল্যায়ন: তিনি কি করতে পারে এবং করতে পারে না, সে অনুযায়ী পরিকল্পনা তৈরি করা।
- যথাযথ লক্ষ্য নির্ধারণ: তাঁর মানসিক স্বাস্থ্য, সামাজিক সংযোগ এবং দৈনন্দিন জীবনের দক্ষতা উন্নত করার লক্ষ্যে স্পষ্ট ও মাপযোগ্য লক্ষ্য স্থির করা।

২. সৃজনশীল পদ্ধতির মাধ্যমে পরিকল্পনা বাস্তবায়ন

- কামাল সাহেবের প্রয়োজন অনুযায়ী কার্যক্রম সাজানো: তাঁর পছন্দের উপর ভিত্তি করে আনন্দদায়ক এবং পরিচিত কার্যক্রম তৈরি করা, যেমন গান শোনা, চিত্রাঙ্কন করা, বাগান করা, ইত্যাদি।
- ইন্দ্রিয়ের উপর নির্ভরশীল থেরাপি: মিউজিক থেরাপি, আরোমাথেরাপি, এবং আলো এবং শব্দ নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির পরিবেশকে আরামদায়ক করা।
- সামাজিক সংযোগ বৃদ্ধি করা: তাঁর সাথে পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং পরিচিতদের নিয়মিত সাক্ষাৎ নিশ্চিত করা, যাতে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি একাকিত্ব বোধ না করে।
- কামাল সাহেবের রুটিনের সাথে মিল রেখে দিন-রাতের কর্মকান্ড সাজানো: দৈনন্দিন কাজকর্মে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে অন্তর্ভুক্ত করা, যেমন হালকা গৃহকর্ম, নিজের যত্ন নেয়া ইত্যাদি।
- তাঁর আচরণের পরিবর্তনের প্রতি নমনীয়তা: তাঁর আচরণের পরিবর্তন অনুযায়ী পরিকল্পনায় পরিবর্তন আনা এবং সেই অনুযায়ী সমন্বয় করা।

৩. পরিবারের সদস্যদের অন্তর্ভুক্ত করা

- পরিবারের সদস্যদের প্রশিক্ষণ দেয়া: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির চাহিদা, আচরণগত উপসর্গ এবং কীভাবে তার সাথে সহানুভূতিশীল আচরণ করতে হয় তা নিয়ে পরিবারের সদস্যদের সচেতন এবং প্রশিক্ষিত করা।
- নিয়মিত পর্যবেক্ষণ এবং মূল্যায়ন: পরিকল্পনার কার্যকারিতা নির্ধারণের জন্য নিয়মিত মূল্যায়ন করা এবং প্রয়োজন অনুযায়ী পরিবর্তন আনা।

৪. সৃজনশীল উপকরণ ও প্রযুক্তি ব্যবহার

- ডিজিটাল থেরাপি এবং স্মৃতির জন্য অ্যাপ: স্মৃতি উন্নয়নের জন্য বিশেষ ডিজিটাল টুলস বা মোবাইল অ্যাপ ব্যবহার করা।
- রিমিনিসেন্স থেরাপি: অতীতের সুখকর স্মৃতিগুলো আলোচনা বা ছবি দেখে বা ভিডিওর মাধ্যমে পুনরুদ্ধার করা, যা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মানসিক স্থিতিশীলতা বাড়ায়।

তথ্যসূত্র (Reference)

- World Health Organization, Dementia Uk, Alzheimer's Association, USA

- https://smallthings.org.uk/2018/04/22/creative-approaches-to-person-centred-care/
- https://www.dementiahub.sg/dementia-practice/person-centred-care-planning-in-dementia/
- https://www.aihw.gov.au/reports/dementia/dementia-in-aus/contents/behaviours-and-psychological-symptoms-of-dementia/what-are-behaviours-and-psychological-symptoms-of
- https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/symptoms-and-diagnosis/symptoms/managing-behaviour-changes
- https://www.alz.org/media/documents/alzheimers-dementia-related-behaviors-ts.pdf
- https://projectweforgot.com/articles/developing-a-balanced-mindset-for-caregivers/
- https://youtu.be/_rsjSktFPuI
- https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/treatments/dementia-medication/dementia-medication-side-effects
- https://www.verywellhealth.com/what-is-orientation-and-how-is-it-affected-by-dementia-98571

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 মানদন্ড	**হ্যাঁ**	**না**
ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের পছন্দগুলো চিহ্নিতকরা এবংশ্রদ্ধাশীল হওয়া।		
মানসিক প্রস্তুতি নেওয়া হয়েছে।		
সময়, স্থান এবংব্যক্তির সঙ্গে পরিচিত হয়েছে।		
যোগাযোগের জন্য নিজের মানসিক এবং শারীরিক প্রস্তুতি নিশ্চিত করা হয়েছে।		
যোগাযোগ পদ্ধতি সমূহ প্রয়োগ করা হয়েছে।		
ডিমেনশিয়ার অগ্রগতিতে যোগাযোগের পরিবর্তনগুলো উল্লেখ করা হয়েছে এবং সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা হয়েছে।		
সুনির্দিষ্ট প্রয়োজনগুলো নির্ণয় করা হয়েছে এবং মনোযোগ দেয়া হয়েছে।		
অসঙ্গতির কারণগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে।		
অসঙ্গতির ব্যবস্থাপনা প্রবর্তন করাহয়েছে।		
ব্যবস্থাপত্রের ঔষধগুলো নিয়মমাফিক প্রয়োগ করাহয়েছে।		
ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করা হয়েছে।		
ঔষধের যেকোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গকে অবহিত করা হয়েছে।		
ডিমেনশিয়ার আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গগুলো (BPSD) সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে।		
অস্বাভাবিক আচরণ ও আচরণগত লক্ষণগুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে।		
চ্যালেঞ্জিং আচরণগুলো বের করে আনা এবং চিহ্নিত করা হয়েছে।		
ব্যক্তিকেন্দ্রিক পরিকল্পনা প্রণয়ন এবংসৃজনশীল পদ্ধতির মাধ্যমে বাস্তবায়ন করা হয়েছে।		

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

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রনয়ন

“ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ 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