



কম্পিউন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

## ডিমেনশিয়া কেয়ার

লেভেল-৩

ইনফরমাল সেক্টর

মডিউল শিরোনামঃ ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্ন প্রদানের ব্যবস্থা করণ

**(Module: Providing Person Centred Care)**

মডিউলকোড: OU-IS-DC-03-L3-V1



জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ

প্রধান উপদেষ্টার কার্যালয়,

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার



## কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,  
প্রধান উপদেষ্টার কার্যালয়।  
১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন  
ই-৬/বি, আগারগাঁও, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭  
ইমেইল: [ec@nsda.gov.bd](mailto:ec@nsda.gov.bd)  
ওয়েবসাইট: [www.nsda.gov.bd](http://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।

“ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যন্ত্র প্রদানের ব্যবস্থা করা” সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত ডিমনেশিয়া কেয়ার, লেভেল- ৩ অকুপেশনের কম্পিটেন্সি স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে ডিমনেশিয়া 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 ডিমনেশিয়া কেয়ার, লেভেল- ৩ কোর্সের দক্ষতা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের জন্য এ সিবিএলএমটি ব্যবহার করতে পারবে।



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



## সক্ষমতা ভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। দক্ষ ডিমেনশিয়া কেয়ার এর ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া, রোগপূর্ব (**Premorbid**) ব্যক্তিত্ব ব্যাখ্যা করা, দৈনন্দিন জীবনযাত্রার ক্রিয়াকলাপ গুলোতে (**ADLs**) সহায়তা করা এবং বুদ্ধিবৃত্তিক (**Cognitive**) দক্ষতা এবং মানসিক সুস্থতায় সহায়তা করার প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও ইতিবাচক মনোভাব প্রয়োজন তা এই মডিউলে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

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

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

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

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

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

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



## সূচীপত্র

কপিরাইট -----	i
মডিউল কন্টেন্ট -----	১
<b>শিখনফল (Learning Outcome) ১: ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের প্রস্তুতি নিতে পারবে -----</b>	<b>২</b>
শিখন কার্যক্রম ( Learning Activities) ১ : ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের প্রস্তুতি নেয়া -----	৩
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের প্রস্তুতি নিতে পারা -----	৪
সেলফ চেক (Self Check) ১: ব্যক্তি-কেন্দ্রিক কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারা -----	৭
উত্তরপত্র (Answer Key) ১: ব্যক্তি-কেন্দ্রিক কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারা -----	৮
টাস্ক শীট ( Task Sheet) ১.১ : ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্ন ব্যাখ্যা করা-----	১০
টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.২: কিটউড (Kitwood) এর ব্যক্তিকেন্দ্রিক যত্নের ছয়টি মূলনীতি ব্যাখ্যা করা ।-----	১১
টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.৩: ডিমেনশিয়া যত্নের জৈব-মনো-সামাজিক (Bio-psycho-social) মডেল ব্যাখ্যা করা -----	১২
<b>শিখনফল (Learning Outcome) ২: রোগপূর্ব (Premorbid) ব্যক্তিত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে-----</b>	<b>১৩</b>
শিখন কার্যক্রম ( Learning Activities) ২ : রোগপূর্ব (Premorbid) ব্যক্তিত্ব ব্যাখ্যা করা-----	১৪
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২: রোগপূর্ব (Premorbid) ব্যক্তিত্ব ব্যাখ্যা করা -----	১৫
সেলফ চেক (Self Check) ২ : রোগপূর্ব (Premorbid) ব্যক্তিত্ব ব্যাখ্যা করা -----	১৮
উত্তর পত্র (Answer Key) ২ : রোগপূর্ব (Premorbid) ব্যক্তিত্ব ব্যাখ্যা করা-----	১৯
জব শীট ( Job Sheet) ২.১: ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) সামর্থ্য চিহ্নিত করা-----	২০
জব শীট (Job Sheet) ২.২ : ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) অনুভূতি সনাক্ত করা -----	২১
জব শীট (Job Sheet) ২.৩: ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব আচরণগত বৈশিষ্ট্যগুলো চিহ্নিত করা ।-----	২২
<b>শিখনফল (Learning Outcome) ৩ : দৈনন্দিন জীবনযাপনের ক্রিয়াকলাপগুলোতে (ADLs) সহায়তা করতে পারবে -----</b>	<b>২৩</b>
শিখন কার্যক্রম ( Learning Activities) ৩ : দৈনন্দিন জীবনযাপনের ক্রিয়াকলাপ গুলোতে (ADLs) সহায়তা করা -----	২৫
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: দৈনন্দিন জীবনযাপনের ক্রিয়াকলাপ গুলোতে (ADLs) সহায়তা করা -----	২৬
সেলফ চেক (Self Check) ৩: দৈনন্দিন জীবনযাপনের ক্রিয়াকলাপগুলোতে (ADLs) সহায়তা করা-----	৩০
উত্তর পত্র (Answer Key) ৩: দৈনন্দিন জীবনযাপনের ক্রিয়াকলাপগুলোতে (ADLs) সহায়তা করা -----	৩১
টাস্ক শীট ( Task Sheet) ৩.১: প্রয়োজনীয় টুলস, সরঞ্জাম এবং উপকরণ নির্বাচন করা। -----	৩২
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.২: বাড়ির পরিবেশকে শনাক্ত করা -----	৩৩
টাস্ক শীট ( Task Sheet) ৩.৩: যত্ন পরিকল্পনা তৈরি কর এবং অনুসরণ করা -----	৩৫
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৪ : ঘুম থেকে জাগানোও সকালের কাজ-কর্মে সহায়তা করা-----	৩৭
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৫: বাথরুমে ও ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় সহায়তা করা-----	৩৮
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৬ : রান্নাঘরের কার্যাদিতে সহায়তা করা-----	৪০
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৭ : দৈনন্দিন খাবারে সহায়তা করা-----	৪২
টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৮ : শারীরিক ও মানসিক যত্নে সহায়তা করা -----	৪৪
<b>শিখনফল (Learning Outcome) ৪ : বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) দক্ষতা এবং মানসিক সুস্থতায় সহায়তা করতে পারবে -----</b>	<b>৪৬</b>
শিখন কার্যক্রম ( Learning Activities) ৪: দক্ষতা এবং মানসিক সুস্থতায় সহায়তা করা-----	৪৭
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৪: বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) দক্ষতা এবং মানসিক সুস্থতায় সহায়তা করা -----	৪৮
সেলফ চেক (Self Check) ৪: বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) দক্ষতা এবং মানসিক সুস্থতায় সহায়তা করতে পারবে -----	৫১
উত্তর পত্র (Answer Key) ৪ : বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) দক্ষতা এবং মানসিক সুস্থতায় সহায়তা করতে পারবে-----	৫২
জব শীট ( Job Sheet) ৪.১: বিভিন্ন বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) খেলায় প্রবর্তন করা-----	৫৩
জব শীট (Job Sheet) ৪.২: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আবেগ শনাক্ত কর । -----	৫৫
জব শীট ( Job Sheet) ৪.৩: মৌলিক আবেগ নিয়ন্ত্রণ দক্ষতা চর্চা করা । -----	৫৭
জব শীট (Job Sheet) ৪.৪: চিন্তা ভাবনা টুকে রাখার ডায়েরি (Reflective Diaries) রক্ষণাবেক্ষণ করা ।-----	৫৯

তথ্যসূত্র (Refernce) -----	৬১
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency) -----	৬২
সিবিএলএম প্রণয়ন -----	৬৩

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম	ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্ন প্রদানের ব্যবস্থা কর (Provide Person-Centered Care)
ইউ ও সি কোড	OU-IS-DC-03-L3-V1
মডিউল শিরোনাম	ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্ন প্রদানের ব্যবস্থা করণ
মডিউলের বর্ণনা	এই মডিউলে ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্ন প্রদানের ব্যবস্থা করার প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এই ইউনিটটিতে ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া, রোগপূর্ব (Premorbid) ব্যক্তিত্ব ব্যাখ্যা করা, দৈনন্দিন জীবনযাত্রার ক্রিয়াকলাপ গুলোতে (ADLs) সহায়তা করা এবং বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) দক্ষতা এবং মানসিক সুস্থতায় সহায়তা করার দক্ষতা অন্তর্ভুক্ত আছে।
নমিনাল সময়	১৫২ ঘন্টা
শিখনফল	এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষার্থীরা নিম্ন বর্ণিত কাজ গুলো করতে পারবেন ১. ব্যক্তি-কেন্দ্রিক কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারবে ২. রোগপূর্ব (Premorbid) ব্যক্তিত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে ৩. দৈনন্দিন জীবনযাত্রার ক্রিয়াকলাপগুলোতে (ADLs) সহায়তা করতে পারবে ৪. বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) এবং মানসিক সুস্থতায় সহায়তা করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া (Assessment Criteria):

১. ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্ন ব্যাখ্যা করা হয়েছে।
২. কিটউড (Kitwood) এর ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের ছয়টি মূলনীতি ব্যাখ্যা করা হয়েছে।
৩. ডিমেনশিয়া যত্নের জৈব-মনো-সামাজিক (Bio-psycho-social) মডেলগুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে।
৪. ক্লায়েন্টের চাহিদা অনুযায়ী বাড়ির নকশা (layout) পুনর্বিন্যাস করা হয়েছে।
৫. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) সামর্থ্য চিহ্নিত করা হয়েছে।
৬. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) অনুভূতি সনাক্ত করা হয়েছে।
৭. ক্লায়েন্টের রোগ পূর্ব আচরণগত বৈশিষ্ট্যগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে।
৮. প্রয়োজনীয় টুলস, সরঞ্জাম এবং উপকরণ নির্বাচন করা হয়েছে।
৯. বাড়ির পরিবেশকে শনাক্ত করা হয়েছে।
১০. যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করা এবং অনুসরণ করা হয়েছে।
১১. ঘুম থেকে জাগানো ও সকালের কাজ-কর্মে সহায়তা করা হয়েছে।
১২. বাথরুমে ও ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় সহায়তা করা হয়েছে।
১৩. রান্না ঘরের কার্যাদিতে সহায়তা করা হয়েছে।
১৪. দৈনন্দিন খাবারে সহায়তা করা হয়েছে।
১৫. শারীরিক ও মানসিক যত্নে সহায়তা করা হয়েছে।
১৬. বিভিন্ন বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) খেলাপি প্রবর্তন করা হয়েছে।
১৭. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আবেগ শনাক্ত করা হয়েছে।
১৮. মৌলিক আবেগ নিয়ন্ত্রণ দক্ষতা চর্চা করা হয়েছে।
১৯. চিন্তাভাবনা টুকে রাখার ডায়েরি (Reflective Diaries) রক্ষণাবেক্ষণ করা হয়েছে।

## শিখনফল (Learning Outcome) ১: ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যন্ত্রের প্রভুতি নিতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যন্ত্র ব্যাখ্যা করা হয়েছে।</li> <li>২. কিটউড (Kitwood) এর ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যন্ত্রের ছয়টি মূলনীতি ব্যাখ্যা করা হয়েছে।</li> <li>৩. ডিমেনশিয়া যন্ত্রের জৈব-মনো-সামাজিক (Bio-psycho-social) মডেলগুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে।</li> <li>৪. ক্লায়েন্টের চাহিদা অনুযায়ী বাড়ির নকশা (layout) পুনর্বিন্যাস করা হয়েছে।</li> </ol>
শর্ত ও রিসোর্স	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ</li> <li>২. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE)</li> <li>৩. টুলস</li> <li>৪. ইকুইপমেন্ট</li> <li>৫. ম্যাটেরিয়ালস</li> <li>৬. সিবিএলএম</li> <li>৭. হ্যান্ডআউটস</li> <li>৮. ল্যাপটপ</li> <li>৯. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর</li> <li>১০. কাগজ, কলম, পেন্সিল ও ইরেজার</li> <li>১১. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার</li> <li>১২. অডিও ভিডিও ডিভাইস</li> </ol>
বিষয়বস্তু	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যন্ত্র</li> <li>২. কিটউড (Kitwood) এর ব্যক্তি কেন্দ্রিক যন্ত্রের ছয়টি মূলনীতি</li> <li>৩. ডিমেনশিয়া যন্ত্রের জৈব-মনো-সামাজিক (Bio-psycho-social) মডেল</li> </ol>
এক্টিভিটি	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যন্ত্র ব্যাখ্যা করা।</li> <li>২. কিটউড (Kitwood) এর ব্যক্তিকেন্দ্রিক যন্ত্রের ছয়টি মূলনীতি ব্যাখ্যা করা।</li> <li>৩. ডিমেনশিয়া যন্ত্রের জৈব-মনো-সামাজিক (Bio-psycho-social) মডেল ব্যাখ্যা করা।</li> </ol>
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. আলোচনা (Discussion)</li> <li>২. উপস্থাপন (Presentation)</li> <li>৩. প্রদর্শন (Demonstration)</li> <li>৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice)</li> <li>৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice)</li> <li>৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work)</li> <li>৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving)</li> <li>৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test)</li> <li>২. প্রদর্শন (Demonstration)</li> <li>৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)</li> <li>৪. পোর্টফলিও (Portfolio)</li> </ol>

## শিখন কার্যক্রম ( Learning Activities) ১ : ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের প্রস্তুতি নেয়া

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

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special Instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের প্রস্তুতি নেয়া” শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ১: ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের প্রস্তুতি নেয়া
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ চেক শিট ১ এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করা। উত্তরপত্র ১ এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করা।
৪. জব/ টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/ টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/ টাস্ক সম্পাদন করা। টাস্ক ১.১: ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্ন ব্যাখ্যা করা। টাস্ক ১.২: কিটউড (Kitwood) এর ব্যক্তিকেন্দ্রিক যত্নের ছয়টি মূলনীতি ব্যাখ্যা করা। টাস্ক ১.৩: ডিমেনশিয়া যত্নের জৈব-মনো-সামাজিক (Bio-psycho-social) মডেল ব্যাখ্যা করা।

## ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের প্রভুতি নিতে পারা

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

- ১.১ ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্ন
- ১.২ কিটউড (Kitwood) এর ব্যক্তি কেন্দ্রিক যত্নের ছয়টি মূলনীতি
- ১.৩ ডিমেনশিয়া যত্নের জৈব-মনো-সামাজিক (Bio-psycho-social) মডেল

### ১.১ ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্ন

ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্ন (Person-Centered Care) একটি যত্ন প্রদানের পদ্ধতি যেখানে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নিজস্ব চাহিদা, পছন্দ, ও জীবনধারা প্রতি শ্রদ্ধা রেখে তাদের যত্ন নেওয়া হয়। এই পদ্ধতিতে রোগীকে শুধুমাত্র একটি রোগী হিসেবে নয়, বরং এক একজন মানুষ হিসেবে দেখা হয় এবং তার সামগ্রিক মানসিক, শারীরিক এবং আবেগিক চাহিদা অনুযায়ী যত্ন প্রদান করা হয়। বিশেষভাবে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে, এটি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির স্বতন্ত্র পরিচয়, তাদের দৈনন্দিন জীবনে পছন্দ এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতাকে প্রাধান্য দেয়।



ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের মাধ্যমে রোগী তার নিজের যত্নের অংশ হতে পারে, এবং এটি তার সম্মান ও মর্যাদা বজায় রাখে। এর মাধ্যমে যত্নের অভিজ্ঞতা আরো স্বাভাবিক, মানবিক এবং রোগীকে গঠনমূলকভাবে সহায়তা করে।

## ১.২ কিটউড (Kitwood) এর ব্যক্তি কেন্দ্রিক যত্নের ছয়টি মূলনীতি

কিটউড (Tom Kitwood) একজন বিশিষ্ট অধ্যাপক এবং ডিমেনশিয়া কেয়ার বিশেষজ্ঞ, যিনি ডিমেনশিয়া রোগী যত্নের ক্ষেত্রে ব্যক্তিকেন্দ্রিক পদ্ধতির ধারণা দেন। কিটউড তাঁর তত্ত্বে ছয়টি মূলনীতির উপর গুরুত্ব দিয়েছেন, যা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের যত্ন প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানে অনুসরণ করা উচিত।

কিটউডের ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের ছয়টি মূলনীতি:



- ক. **সম্মান (Respect):** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য শ্রদ্ধাশীল আচরণ অপরিহার্য। তাদের মতামত, অনুভূতি, এবং ইচ্ছাকে সম্মান জানানো গুরুত্বপূর্ণ।
- খ. **উদ্বুদ্ধকরণ (Encouragement):** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ইতিবাচক প্রবণতাগুলি চিহ্নিত করে তাদের উদ্বুদ্ধ করা, যা তাদের আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। এটি তাদের মানসিক স্বাস্থ্য ও মানসিক সুস্থতার জন্য অত্যন্ত সহায়ক।
- গ. **সম্পর্ক (Relationship):** কেয়ারগিভারের সাথে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির একটি বিশ্বাসপূর্ণ সম্পর্ক গঠন করা গুরুত্বপূর্ণ। তাঁকে অনুভব করতে হবে যে তিনি একা নন, বরং তাদের চারপাশে তাকে সাহায্য করার মতো অনেকে আছে।
- ঘ. **এনগেজমেন্ট (Engagement):** রোগীকে তাদের নিজস্ব জীবন, চিন্তা এবং অনুভূতি নিয়ে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করা। এটি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্যকে উন্নত করতে সহায়ক।
- ঙ. **বিস্মৃতি বা ভুল বুঝে যাওয়া থেকে মুক্তি (Relief from Misunderstanding):** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ভুল বোঝাবুঝি বা বিভ্রান্তি হলে, যত্ন প্রদানকারী তাদেরকে শান্তভাবে সহায়তা করে ভুল বোঝাবুঝির সমাধান করেন। এটি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির স্বস্তি ও শান্তি নিশ্চিত করে।
- চ. **অভিনবতা ও দৃষ্টিভঙ্গির গ্রহণ (Acceptance of Uniqueness and Perspective):** প্রত্যেক ব্যক্তি তার নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গি ও অভিজ্ঞতা নিয়ে জীবন কাটায়। এই দৃষ্টিভঙ্গি এবং অভিজ্ঞতাকে গ্রহণ করা এবং তাতে শ্রদ্ধা দেখানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

### ১.৩ ডিমেনশিয়া যত্নের জৈব-মনো-সামাজিক (Bio-psycho-social) মডেল

ডিমেনশিয়া যত্নের জৈব-মনো-সামাজিক (Bio-Psycho-Social) মডেল একটি অন্তর্ভুক্তিমূলক পদ্ধতি যা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, এবং সামাজিক দিক থেকে যত্ন প্রদানকে গুরুত্ব দেয়। এই মডেলটি মনে করে যে ডিমেনশিয়া শুধুমাত্র একটি শারীরিক বা মানসিক সমস্যা নয়, বরং এটি ব্যক্তির জীবনযাত্রার সমস্ত দিককে প্রভাবিত করে, এবং এর মধ্যে সঠিকভাবে যত্ন প্রদান করতে হবে।



#### ক. জৈবিক দিক (Biological):

- **শারীরিক অবস্থার মূল্যায়ন:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক স্বাস্থ্য যেমন সঠিক মেডিকেল চিকিৎসা, পুষ্টি, ওষুধ, এবং শরীরচর্চার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কিত যত্ন প্রদান।
- **রোগের প্রকৃতি:** রোগের প্রকারভেদ (যেমন, আলঝেইমার্স, ভাসকুলার ডিমেনশিয়া) অনুযায়ী শারীরিক লক্ষণ এবং চিকিৎসা।

#### খ. মনস্তাত্ত্বিক দিক (Psychological):

- **মস্তিষ্কের কার্যক্রম:** ডিমেনশিয়ার কারণে মস্তিষ্কের কার্যক্রমে যে পরিবর্তন ঘটে তা নির্ণয় এবং মানসিক স্তরের সমর্থন প্রদান করা।
- **আবেগিক সমর্থন:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মানসিক অবস্থা এবং অনুভূতির প্রতি যত্ন প্রদানের মাধ্যমে তাদের মানসিক চাপ কমানো। এটি তাদের হতাশা, উদ্বেগ, এবং অস্থিরতা কমাতে সহায়তা করে।

#### গ. সামাজিক দিক (Social):

- **পরিবার এবং সমাজের সমর্থন:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির পরিবার ও সমাজের অবদান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পরিবারের সদস্যরা এবং সমাজের অন্যান্য সদস্যরা তাদের জীবনে যোগসূত্র এবং সমর্থন প্রদান করে তাদের ভাল রাখতে সাহায্য করে।
- **সামাজিক পরিবেশ:** রোগীকে সমাজে অন্তর্ভুক্ত রাখার জন্য তাদেরকে সামাজিক কার্যকলাপে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করা এবং তাদের মধ্যে সামাজিক সম্পর্ক বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

এই মডেলটি অন্তর্ভুক্তিমূলক এবং সামগ্রিক যত্নের দিকে নজর দেয়, যেখানে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক চাহিদা একসাথে বিবেচিত হয়।

## সেলফ চেক (Self Check) ১: ব্যক্তি-কেন্দ্রিক কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারা

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

১. ব্যক্তিকেন্দ্রিক যত্ন কী? এর মূল উদ্দেশ্য কী?

উত্তর:

২. কিটউডের ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের ছয়টি মূলনীতি কী কী?

উত্তর :

৩. ডিমেনশিয়া যত্নের জৈব-মনো-সামাজিক মডেল কী?

উত্তর:

৪. কিটউডের ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের "সম্মান" মূলনীতি কীভাবে প্রয়োগ করা হয়?

উত্তর:

৫. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত রোগীদের জন্য “এনগেজমেন্ট “ কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর:

## উত্তরপত্র (Answer Key) ১: ব্যক্তি-কেন্দ্রিক কেয়ারের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারা

### ১. ব্যক্তিকেন্দ্রিক যত্ন কী? এর মূল উদ্দেশ্য কী?

**উত্তর:** ব্যক্তিকেন্দ্রিক যত্ন একটি যত্ন প্রদানের পদ্ধতি যেখানে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নিজস্ব চাহিদা, পছন্দ ও জীবনধারণের প্রতি শ্রদ্ধা রেখে তাদের যত্ন নেওয়া হয়। রোগীকে শুধুমাত্র একটি রোগী হিসেবে নয়, বরং এক একজন ব্যক্তি হিসেবে দেখা হয় এবং তার শারীরিক, মানসিক ও আবেগিক চাহিদা অনুযায়ী যত্ন প্রদান করা হয়।  
**উদ্দেশ্য:** রোগীকে সম্মান ও মর্যাদা বজায় রেখে যত্ন প্রদান করা এবং তাকে নিজের যত্নের অংশ হতে সহায়তা করা।

### ২. কিটউডের ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের ছয়টি মূলনীতি কী কী?

উত্তর : কিটউডের ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের ছয়টি মূলনীতি হলো:

- ক. **সম্মান:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মতামত, অনুভূতি ও ইচ্ছাকে সম্মান জানানো।
- খ. **উদ্বুদ্ধকরণ:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ইতিবাচক প্রবণতাপুলিকে চিহ্নিত করে তাদের আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করা।
- গ. **সম্পর্ক:** যত্ন প্রদানকারীর সাথে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির বিশ্বাসপূর্ণ সম্পর্ক গঠন।
- ঘ. **এনগেজমেন্ট:** রোগীকে তার নিজস্ব জীবন, চিন্তা এবং অনুভূতিতে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করা।
- ঙ. **বিস্মৃতি বা ভুল বোঝাবুঝি থেকে মুক্তি:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ভুল বোঝাবুঝি বা বিভ্রান্তি সমাধান করা।
- চ. **অভিনবতা ও দৃষ্টিভঙ্গির গ্রহণ:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অভিজ্ঞতা ও দৃষ্টিভঙ্গিকে গ্রহণ ও শ্রদ্ধা জানানো।

### ৩. ডিমেনশিয়া যত্নের জৈব-মনো-সামাজিক মডেল কী?

**উত্তর:** ডিমেনশিয়া যত্নের জৈব-মনো-সামাজিক (Bio-Psycho-Social) মডেল একটি অন্তর্ভুক্তিমূলক পদ্ধতি যা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক দিক থেকে যত্ন প্রদানকে গুরুত্ব দেয়। এটি মনে করে যে ডিমেনশিয়া শুধুমাত্র একটি শারীরিক বা মানসিক সমস্যা নয়, বরং এটি ব্যক্তির জীবনযাত্রার সমস্ত দিককে প্রভাবিত করে এবং এর মধ্যে সঠিকভাবে যত্ন প্রদান করতে হবে।

- জৈবিক দিক: শারীরিক স্বাস্থ্য, চিকিৎসা ও শরীরচর্চা।
- মনস্তাত্ত্বিক দিক: মস্তিষ্কের কার্যক্রম ও মানসিক চাপ সমর্থন।
- সামাজিক দিক: পরিবার এবং সমাজের সমর্থন এবং সামাজিক সম্পর্ক বজায় রাখা।

### ৪. কিটউডের ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের “সম্মান” মূলনীতি কীভাবে প্রয়োগ করা হয়?

**উত্তর:** “সম্মান” মূলনীতির মাধ্যমে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ইচ্ছা, অনুভূতি এবং মতামতকে শ্রদ্ধা জানানো হয়। যত্ন প্রদানকারী ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত এবং জীবনধারা অনুযায়ী তার সাথে আচরণ করেন এবং তাকে স্বতন্ত্র ব্যক্তিত্ব হিসেবে স্বীকৃতি দেন। রোগীকে গুরুত্বপূর্ণ অনুভব করানো এবং তাদের চাহিদার প্রতি সম্মান প্রদর্শন করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

### ৫. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত রোগীদের জন্য “এনগেজমেন্ট” কেন গুরুত্বপূর্ণ?

**উত্তর:** “সম্পৃক্তকরণ” ডিমেনশিয়া আক্রান্ত রোগীদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে সহায়তা করে। রোগীকে তার নিজস্ব জীবন, চিন্তা এবং অনুভূতি নিয়ে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণে

উৎসাহিত করলে, তারা একাকী অনুভব না করে এবং তাদের আত্মবিশ্বাসও বৃদ্ধি পায়। এই প্রক্রিয়া তাদের মানসিক উত্তেজনা কমিয়ে, জীবনের প্রতি ইতিবাচক মনোভাব তৈরি করে।

## টাস্ক শীট ( Task Sheet) ১.১ : ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্ন ব্যাখ্যা করা

### কাজের ধারাবাহিকতা

১. রোগী বা তার পরিবারের সঙ্গে কথা বলুন এবং তাদের প্রয়োজন এবং চাহিদাগুলো বুঝুন।
২. রোগীকে জিজ্ঞেস করুন তাদের কী পছন্দ এবং তাদের আদর্শ কীভাবে তারা জীবনযাপন করতে চায়।
৩. রোগী বা তার পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে পরামর্শ করে একটি যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করুন। এই পরিকল্পনায় ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির পছন্দের বিষয়গুলি অন্তর্ভুক্ত করুন।
৪. নিয়মিত ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলুন এবং তার প্রতি সমবেদনা, শ্রদ্ধা এবং সহানুভূতি দেখান।
৫. রোগীকে তার দৈনন্দিন কাজকর্মে সাহায্য করুন, কিন্তু তার স্বাধীনতা বজায় রাখুন। তাকে সিদ্ধান্ত নিতে উৎসাহিত করুন।
৬. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির পরিবারের সদস্যদের সাথে যোগাযোগ স্থাপন করুন এবং তার সামাজিক সম্পর্কগুলি মজবুত করার জন্য ব্যবস্থা নিন।
৭. নিয়মিতভাবে যত্ন পরিকল্পনা পর্যালোচনা করুন এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অবস্থা পরিবর্তিত হলে যথাযথ পরিবর্তন করুন।

## টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.২: কিটউড (Kitwood) এর ব্যক্তিকেন্দ্রিক যত্নের ছয়টি মূলনীতি ব্যাখ্যা করা।

### কাজের ধারাবাহিকতা

#### ১. প্রত্যয়ের মৌলিক অধিকার

- ক. রোগীকে কখনোই অবমূল্যায়ন করবেন না।
- খ. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সবসময় শ্রদ্ধার সাথে কথা বলুন।
- গ. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অনুভূতি এবং মতামতকে মূল্যায়ন করুন।

#### ২. প্রত্যয়ের মৌলিক সম্পর্ক

- ঘ. রোগীকে তার পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে সংযুক্ত রাখুন।
- ঙ. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির যোগাযোগের প্রয়োজনীয়তা বুঝে তার সাথে নিয়মিত সম্পর্ক স্থাপন করুন।
- চ. সম্পর্ক স্থাপন এবং বজায় রাখার জন্য আন্তরিকতা এবং সহানুভূতি দেখান।

#### ৩. স্বাধীনতার অধিকার

- ছ. রোগীকে নিজের সিদ্ধান্ত নেয়ার স্বাধীনতা দিন।
- জ. প্রয়োজন হলে সহায়তা করুন, তবে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির স্বাধীনতাকে অবজ্ঞা করবেন না।
- ঝ. রোগীকে তার দৈনন্দিন কাজকর্মে অংশগ্রহণ করতে উৎসাহিত করুন।

#### ৪. আবেগগত মর্যাদা

- ঞ. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আবেগ এবং অনুভূতির প্রতি মনোযোগ দিন।
- ট. তাকে তার অনুভূতিগুলি প্রকাশ করার জন্য নিরাপদ পরিবেশ প্রদান করুন।
- ঠ. তার আবেগের প্রতি সহানুভূতি দেখান এবং তার প্রয়োজন অনুযায়ী সহায়তা করুন।

#### ৫. সামাজিক সংযোগের অধিকার

- রোগীকে সামাজিক কার্যকলাপে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করুন।
- তার বন্ধু বা পরিবারের সাথে সম্পর্ক বজায় রাখতে সহায়তা করুন।
- সামাজিক অনুষ্ঠানে তার অংশগ্রহণ নিশ্চিত করুন।

#### ৬. দীর্ঘমেয়াদী অবস্থানের অধিকার

- ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ভবিষ্যৎ চাহিদার প্রতি মনোযোগ দিন।
- দীর্ঘমেয়াদী যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করুন যা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির উন্নতি এবং স্বাস্থ্যের প্রতি মনোযোগ দেয়।
- তার দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক ও মানসিক অবস্থার পরিবর্তনের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ যত্ন প্রদান করুন।

## টাস্ক শীট (Task Sheet) ১.৩: ডিমেনশিয়া যত্নের জৈব-মনো-সামাজিক (Bio-psycho-social) মডেল ব্যাখ্যা করা

### কাজের ধারাবাহিকতা

#### ক. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা মূল্যায়ন:

- ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক লক্ষণগুলি মূল্যায়ন করুন।
- মেডিকেল পরীক্ষা এবং চিকিৎসা পরিকল্পনা তৈরি করুন।

#### খ. মানসিক অবস্থা মূল্যায়ন:

- ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মানসিক অবস্থা এবং অনুভূতি বিশ্লেষণ করুন।
- প্রয়োজন অনুযায়ী মানসিক সহায়তা এবং থেরাপি প্রদান করুন।

#### গ. সামাজিক সমর্থন বৃদ্ধি:

- ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সামাজিক জীবনে উন্নতি করার জন্য তাকে তার পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবের সঙ্গে যুক্ত রাখুন।
- সামাজিক কার্যক্রমের মাধ্যমে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির অংশগ্রহণ নিশ্চিত করুন।

#### ঘ. কর্ম পরিকল্পনা তৈরি এবং বাস্তবায়ন:

- তিনটি দিক (জৈবিক, মনস্তাত্ত্বিক, সামাজিক) এর ভিত্তিতে একটি ব্যক্তিগত যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করুন।
- নিয়মিত পর্যালোচনা এবং পরিকল্পনার পুনঃমূল্যায়ন করুন।

শিখনফল (Learning Outcome) ২: রোগপূর্ব (Premorbid) ব্যক্তিত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. ক্লায়েন্টের রোগ পূর্ব (Premorbid) বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) সামর্থ্য চিহ্নিত করা হয়েছে।</li> <li>২. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) অনুভূতি সনাক্ত করা হয়েছে।</li> <li>৩. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব আচরণগত বৈশিষ্ট্যগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে।</li> </ol>
শর্ত ও রিসোর্স	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ</li> <li>২. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE)</li> <li>৩. টুলস</li> <li>৪. ইকুইপমেন্ট</li> <li>৫. ম্যাটেরিয়ালস</li> <li>৬. সিবিএলএম</li> <li>৭. হ্যান্ডআউটস</li> <li>৮. ল্যাপটপ</li> <li>৯. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর</li> <li>১০. কাগজ, কলম, পেন্সিল ও ইরেজার</li> <li>১১. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার</li> <li>১২. অডিও ভিডিও ডিভাইস</li> </ol>
বিষয়বস্তু	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) সামর্থ্য।</li> <li>২. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) অনুভূতি সনাক্ত করণ।</li> <li>৩. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব আচরণগত বৈশিষ্ট্যগুলো চিহ্নিতকরণ।</li> </ol>
এক্টিভিটি	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) সামর্থ্য চিহ্নিত করা।</li> <li>২. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) অনুভূতি সনাক্ত করা।</li> <li>৩. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব আচরণগত বৈশিষ্ট্যগুলো চিহ্নিত করা।</li> </ol>
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. আলোচনা (Discussion)</li> <li>২. উপস্থাপন (Presentation)</li> <li>৩. প্রদর্শন (Demonstration)</li> <li>৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice)</li> <li>৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice)</li> <li>৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work)</li> <li>৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving)</li> <li>৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)</li> </ol>
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test)</li> <li>২. প্রদর্শন (Demonstration)</li> <li>৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)</li> <li>৪. পোর্টফলিও (Portfolio)</li> </ol>

## শিখন কার্যক্রম ( Learning Activities) ২ : রোগপূর্ব (Premorbid) ব্যক্তিত্ব ব্যাখ্যা করা

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

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special Instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “রোগপূর্ব (Premorbid) ব্যক্তিত্ব ব্যাখ্যা করা” শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ২ রোগপূর্ব (Premorbid) ব্যক্তিত্ব ব্যাখ্যা করা
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ চেক শিট ২ এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করা। উত্তরপত্র ২ এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করা।
৪. জব/ টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/ টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/ টাস্ক সম্পাদন করা। জব শীট ২.১: ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) সামর্থ্য চিহ্নিত করা। জব শীট ২.২ : ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) অনুভূতি সনাক্ত করা। জব শীট ২.৩: ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব আচরণগত বৈশিষ্ট্যগুলো চিহ্নিত করা।

## ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২: রোগপূর্ব (Premorbid) ব্যক্তিত্ব ব্যাখ্যা করা

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

- ২.১ ক্রায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) সামর্থ্য।
- ২.২ ক্রায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) অনুভূতি সনাক্ত করণ।
- ২.৩ ক্রায়েন্টের রোগপূর্ব আচরণগত বৈশিষ্ট্যগুলো চিহ্নিতকরণ।

### ২.১ ক্রায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) সামর্থ্য

**রোগপূর্ব বুদ্ধিবৃত্তিক সামর্থ্য (Premorbid Cognitive Ability)** হলো রোগী বা ক্রায়েন্টের শারীরিক বা মানসিক সমস্যা বা রোগের আগে তার বুদ্ধির স্তর বা চিন্তাভাবনার ক্ষমতা। যখন কোন ব্যক্তি ডিমেনশিয়া বা অন্য কোনো মানসিক রোগে আক্রান্ত হন, তখন তাদের পূর্ববর্তী বুদ্ধিবৃত্তিক ক্ষমতার অবস্থা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ। এটি রোগটির প্রকৃতি এবং প্রভাব বুঝতে সহায়তা করে এবং উপযুক্ত চিকিৎসা বা যত্ন প্রদান করার জন্য একটি নির্ধারক ভূমিকা পালন করে।



ক্রায়েন্টের রোগপূর্ব বুদ্ধিবৃত্তিক ক্ষমতার গুরুত্ব:

- ক. **চিন্তাশক্তি এবং স্মৃতির মূল্যায়ন:** রোগী যে আগে বুদ্ধিবৃত্তিক সক্ষমতা, স্মৃতিশক্তি বা সমস্যা সমাধানে কতটা সক্ষম ছিল, তা নির্ধারণ করা। এটি ডিমেনশিয়া বা অন্যান্য কগনিটিভ সমস্যা চিহ্নিত করতে সাহায্য করে।
- খ. **তাদের দৈনন্দিন কাজকর্মে দক্ষতা:** তাদের চাকরি, শখ, পড়াশোনা, এবং অন্যান্য সামাজিক কর্মকাণ্ডে কীভাবে অংশগ্রহণ করতেন তা জানা, যেটি পরবর্তীতে যত্ন বা চিকিৎসা পরিকল্পনা তৈরিতে সহায়ক হতে পারে।
- গ. **সামাজিক ও পারিবারিক পরিবেশে ভূমিকা:** রোগী যে আগে সামাজিক বা পারিবারিক জীবনে কতটা সক্রিয় ছিল, তা পরবর্তীতে তাদের আচরণ বা মনের অবস্থা বুঝতে সাহায্য করে।

## ২.২ ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) অনুভূতি সনাক্ত করণ

রোগপূর্ব অনুভূতি (Premorbid Emotional State) হলো রোগী বা ক্লায়েন্টের মানসিক অবস্থা বা অনুভূতির পর্যায়, যা রোগ বা শারীরিক সমস্যার আগে ছিল। এটি বুঝতে হলে, যত্ন প্রদানকারীকে রোগী বা ক্লায়েন্টের আগের অনুভূতির ধরণ ও তাদের আবেগিক প্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করতে হবে।



### রোগপূর্ব অনুভূতির গুরুত্ব

- ক. **আবেগিক দক্ষতা ও সজ্ঞাতি:** রোগী আগে কোন ধরনের আবেগ প্রকাশ করতেন (যেমন আনন্দ, দুঃখ, উত্তেজনা, উদ্বেগ) তা জানলে বর্তমান অবস্থা মূল্যায়ন সহজ হয়। ডিমেনশিয়া বা অন্যান্য মানসিক রোগ তাদের আবেগিক প্রতিক্রিয়াকে প্রভাবিত করতে পারে।
- খ. **বিশেষ অনুভূতির অভাব বা বেশি অনুভূতি:** রোগী আগে কিছু বিশেষ ধরনের অনুভূতির প্রতি বেশি সংবেদনশীল ছিলেন কি না, তা জানা। উদাহরণস্বরূপ, অতিরিক্ত উদ্বেগ, হতাশা, বা সংবেদনশীলতার মধ্যে পরিবর্তন হতে পারে।
- গ. **আবেগের ব্যবস্থাপনা:** আগের অনুভূতিগুলি বুঝতে পারলে, বর্তমান পরিস্থিতিতে তাদের অনুভূতিগুলিকে সহজভাবে মোকাবিলা করা সম্ভব হয়।

## ২.৩ ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব আচরণগত বৈশিষ্ট্যগুলো চিহ্নিতকরণ।

রোগপূর্ব আচরণগত বৈশিষ্ট্যগুলো (Premorbid Behavioral Characteristics) হলো রোগী বা ক্লায়েন্টের আগের আচরণ, যেমন তার সামাজিক প্রবণতা, দৈনন্দিন কাজকর্ম, এবং বিশেষ পরিস্থিতিতে তার প্রতিক্রিয়া। এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ রোগের প্রভাবে একজনের আচরণ পরিবর্তিত হতে পারে, তাই আগের আচরণগত বৈশিষ্ট্যগুলো জানলে তাদের বর্তমান আচরণ সঠিকভাবে বোঝা যায় এবং সঠিকভাবে যত্ন দেওয়া সম্ভব হয়।



### রোগপূর্ব আচরণ চিহ্নিতকরণের গুরুত্ব

- ক. **সামাজিক আচরণ:** রোগী কীভাবে অন্যদের সাথে সম্পর্ক তৈরি করতেন বা সামাজিক পরিবেশে কেমন ছিলেন? উদাহরণস্বরূপ, তারা কি খোলামেলা ও বন্ধুত্বপূর্ণ ছিলেন, নাকি অভ্যস্ত ছিলেন একাকী থাকতে?
- খ. **অভ্যাস এবং প্রতিক্রিয়া:** রোগী সাধারণত কী ধরনের অভ্যাস বা প্রতিক্রিয়া দেখাতেন, যেমন সময়মতো খাওয়া, ঘুমানো বা দৈনন্দিন কাজকর্মে কিছু পরিবর্তন। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণগত পরিবর্তন ডিমেনশিয়ার মতো রোগের পূর্বাভাস হতে পারে।
- গ. **প্রতিক্রিয়া ও পরিচালনা:** রোগী কীভাবে চাপ, দুঃখ, বা উত্তেজনার সময় প্রতিক্রিয়া দেখাতেন? তাদের মোকাবিলার কৌশল (যেমন সমস্যা সমাধান, আবেগিক চাপ মোকাবিলা) কী ছিল?

## সেলফ চেক (Self Check) ২ : রোগপূর্ব (Premorbid) ব্যক্তিত্ব ব্যাখ্যা করা

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

১. রোগপূর্ব বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) সামর্থ্য সম্পর্কে ক্লায়েন্টের কি জানা প্রয়োজন?

উত্তর:

২. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব বুদ্ধিবৃত্তিক ক্ষমতা মূল্যায়নের প্রধান উদ্দেশ্য কি?

উত্তর:

৩. রোগপূর্ব অনুভূতি কি এবং কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর:

৪. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব আচরণগত বৈশিষ্ট্য কেন চিহ্নিত করা গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর:

৫. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব আচরণ চিহ্নিত করার উপকারিতা কি?

উত্তর:

## উত্তর পত্র (Answer Key) ২ : রোগপূর্ব (Premorbid) ব্যক্তিত্ব ব্যাখ্যা করা

### ১. রোগপূর্ব বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) সামর্থ্য সম্পর্কে ক্লায়েন্টের কি জানা প্রয়োজন?

**উত্তর:** রোগপূর্ব বুদ্ধিবৃত্তিক সামর্থ্য বোঝাতে, রোগী বা ক্লায়েন্টের শারীরিক বা মানসিক সমস্যা বা রোগের আগে তাদের চিন্তাভাবনার ক্ষমতা বা বুদ্ধির স্তর নির্ধারণ করা হয়। এটি রোগের প্রকৃতি এবং প্রভাব বোঝার জন্য গুরুত্বপূর্ণ, যা উপযুক্ত চিকিৎসা বা যত্ন প্রদান করতে সহায়তা করে।

### ২. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব বুদ্ধিবৃত্তিক ক্ষমতা মূল্যায়নের প্রধান উদ্দেশ্য কি?

**উত্তর:** ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব বুদ্ধিবৃত্তিক ক্ষমতা মূল্যায়নের উদ্দেশ্য হল রোগী যে আগে চিন্তাশক্তি, স্মৃতিশক্তি বা সমস্যা সমাধানে কতটা সক্ষম ছিল তা নির্ধারণ করা। এটি ডিমেনশিয়া বা অন্যান্য কগনিটিভ সমস্যা চিহ্নিত করতে সহায়তা করে এবং যথাযথ যত্ন বা চিকিৎসা পরিকল্পনা তৈরিতে সহায়ক হয়।

### ৩. রোগপূর্ব অনুভূতি কি এবং কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ?

**উত্তর:** রোগপূর্ব অনুভূতি হল রোগী বা ক্লায়েন্টের মানসিক অবস্থা বা অনুভূতির ধরণ যা রোগ বা শারীরিক সমস্যা আসার আগে ছিল। এটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ এর মাধ্যমে পূর্ববর্তী আবেগিক প্রতিক্রিয়া ও পরিস্থিতি বোঝা যায়, যা বর্তমান মানসিক অবস্থা এবং অনুভূতিগুলির সঠিক মূল্যায়ন করতে সাহায্য করে।

### ৪. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব আচরণগত বৈশিষ্ট্য কেন চিহ্নিত করা গুরুত্বপূর্ণ?

**উত্তর:** ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব আচরণগত বৈশিষ্ট্য চিহ্নিত করার মাধ্যমে তাদের আগের সামাজিক প্রবণতা, দৈনন্দিন কাজকর্ম এবং বিশেষ পরিস্থিতিতে প্রতিক্রিয়া বোঝা যায়। এটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ রোগের প্রভাবে আচরণে পরিবর্তন ঘটতে পারে, এবং পুরোনো আচরণগত বৈশিষ্ট্য জানলে বর্তমান আচরণ বুঝে সঠিকভাবে যত্ন প্রদান করা সম্ভব হয়।

### ৫. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব আচরণ চিহ্নিত করার উপকারিতা কি?

**উত্তর:** ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব আচরণ চিহ্নিত করার মাধ্যমে তাদের আগের সামাজিক আচরণ, অভ্যাস এবং চাপ বা দুঃখের সময় তাদের প্রতিক্রিয়া বোঝা যায়। এটি যত্ন প্রদানকারীদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি রোগীকে ভালোভাবে পরিচিত এবং চিহ্নিত করতে সাহায্য করে, যাতে যথাযথ ও কার্যকরী যত্ন প্রদান করা যায়।

## জব শীট ( Job Sheet) ২.১: ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) সামর্থ্য চিহ্নিত করা

কাজের ধারাবাহিকতা:

১. ক্লায়েন্টের অতীত বুদ্ধিবৃত্তিক ইতিহাস সংগ্রহ করা
  - ক্লায়েন্টের পরিবারের সদস্য, বন্ধু বা পরিচিতদের কাছ থেকে অতীতের বুদ্ধিবৃত্তিক সক্ষমতা সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করুন।
  - ক্লায়েন্টের স্কুল, কলেজ, বা কর্মস্থলের অভিজ্ঞতা এবং অর্জিত শিক্ষা সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করুন।
২. ক্লায়েন্টের স্মৃতি এবং চিন্তাভাবনার স্তর মূল্যায়ন করা
  - ক্লায়েন্টের স্মৃতির বিভিন্ন দিক (যেমন: সাম্প্রতিক স্মৃতি, দীর্ঘমেয়াদী স্মৃতি) মূল্যায়ন করুন।
  - ক্লায়েন্টের চিন্তা এবং সমস্যার সমাধান করার ক্ষমতা পরীক্ষা করুন (যেমন: তার আগের সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা কেমন ছিল)।
৩. ভাষাগত এবং যোগাযোগ দক্ষতা মূল্যায়ন করা
  - ক্লায়েন্টের ভাষাগত দক্ষতা মূল্যায়ন করুন (যেমন: বাক্য গঠন, শব্দের সঠিক ব্যবহার)।
  - তার যোগাযোগের দক্ষতা, যেমন: শোনার এবং বুঝতে পারার ক্ষমতা পরীক্ষা করুন।
৪. সমস্যা সমাধান এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা মূল্যায়ন করা
  - ক্লায়েন্টের সমস্যার সমাধানের উপায় এবং পদ্ধতি বুঝুন (যেমন: জীবনে কঠিন পরিস্থিতি মোকাবেলা করা কেমন ছিল)।
  - তার সিদ্ধান্ত গ্রহণের পদ্ধতি বিশ্লেষণ করুন।
৫. এন্টিমেটেড কগনিটিভ স্কোর বা স্কেল ব্যবহার করা
  - ক্লায়েন্টের পূর্বের কগনিটিভ স্কোর বা মানসিক পরীক্ষার ফলাফল, যেমন আইকিউ বা অন্যান্য মূল্যায়ন স্কোর সংগ্রহ করুন।
  - বিভিন্ন কগনিটিভ স্কেল (যেমন: Mini Mental State Examination - MMSE, Montreal Cognitive Assessment - MoCA) ব্যবহার করে তার বর্তমান কগনিটিভ স্তরের সাথে তুলনা করুন।
৬. তথ্য বিশ্লেষণ এবং যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করা
  - তথ্য বিশ্লেষণ করে, বুদ্ধিবৃত্তিক বা মানসিক সাহায্য প্রয়োজন হলে, কগনিটিভ থেরাপি বা অন্য যেকোনো সহায়তা পরিকল্পনা তৈরি করুন।
  - ক্লায়েন্টের প্রয়োজনে কিছু বিশেষজ্ঞ বা থেরাপিস্টের সাথে পরামর্শ নিন।

## জব শীট ( Job Sheet) ২.২ : ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) অনুভূতি সনাক্ত করা

কাজের ধারাবাহিকতা:

১. ক্লায়েন্টের অতীত অনুভূতি এবং আবেগ সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহ করা
  - ক. ক্লায়েন্টের পরিবারের সদস্য, বন্ধু বা সহকর্মীদের কাছ থেকে তার অনুভূতি সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করুন।
  - খ. ক্লায়েন্টের পুরনো আচরণ বা জীবনের গুরুত্বপূর্ণ মুহূর্তগুলি সম্পর্কে আলোচনা করুন, যেমন: জীবনের আনন্দময় বা দুঃখজনক মুহূর্তগুলো।
২. ক্লায়েন্টের মানসিক অবস্থা মূল্যায়ন করা
  - ক. তার মেজাজ, চিন্তা এবং আবেগের ধরণে কোনো দীর্ঘস্থায়ী পরিবর্তন হয়েছিল কি না, তা যাচাই করুন।
  - খ. ক্লায়েন্টের কাছে তার অনুভূতি, দুঃখ, বা যেকোনো মানসিক অসুবিধা সম্পর্কে সুনির্দিষ্ট প্রশ্ন করুন।
৩. অনুভূতির প্রকাশ ও প্রতিক্রিয়া বিশ্লেষণ করা
  - ক. ক্লায়েন্টের আচরণ বিশ্লেষণ করুন যে, সে সাধারণত কিভাবে আবেগ প্রকাশ করতো (যেমন: শান্ত, উত্তেজিত, দুঃখিত, খুশি)।
  - খ. তার সঙ্গীত, সাহিত্য বা শখের প্রতি আগ্রহ এবং তার মানসিক প্রতিক্রিয়া লক্ষ্য করুন।
৪. প্রধান আবেগের ধরন চিহ্নিত করা
  - ক. ক্লায়েন্টের মধ্যে যে আবেগগুলো বেশী প্রকাশ পেতো তা চিহ্নিত করুন (যেমন: অনিশ্চয়তা বা উদ্বেগ তার মধ্যে বেশি থাকতো কিনা)।
  - খ. কোন পরিস্থিতি বা জীবনের কোন অংশে সে অধিক আবেগপ্রবণ ছিল তা বিশ্লেষণ করুন।
৫. অতীত পরিস্থিতির সাথে বর্তমান অবস্থার তুলনা করা
  - ক. ক্লায়েন্টের পুরনো অনুভূতি এবং আবেগের পরিস্থিতি তার বর্তমান অবস্থা বা তার আচরণের সাথে তুলনা করুন।
  - খ. যদি ক্লায়েন্টের অনুভূতির মধ্যে কোনো উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন দেখা যায়, সেটি তার বর্তমান মানসিক অবস্থার সাথে সম্পর্কিত কিনা তা নির্ধারণ করুন।
৬. বিশেষজ্ঞের সহায়তা নেওয়া
  - ক. ক্লায়েন্টের অনুভূতির ধরন নিয়ে কোনো গুরুতর সমস্যা থাকলে, একজন সাইকোলজিস্ট বা সাইকিয়াট্রিস্টের সাথে পরামর্শ করুন।
  - খ. ক্লায়েন্টের অভ্যন্তরীণ আবেগগত সমস্যা বা মানসিক অবস্থা নির্ধারণে সাহায্য পেতে অন্য পেশাদারদের পরামর্শ গ্রহণ করুন।
৭. যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করা
  - ক. ক্লায়েন্টের মানসিক অবস্থা এবং অনুভূতির ভিত্তিতে তার জন্য উপযুক্ত যত্ন বা চিকিৎসার পরিকল্পনা তৈরি করুন।
  - খ. প্রয়োজন হলে বিশেষায়িত থেরাপি বা সহায়তার ব্যবস্থা করুন।

## জব শীট ( Job Sheet) ২.৩: ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব আচরণগত বৈশিষ্ট্যগুলো চিহ্নিত করা ।

কাজের ধারাবাহিকতা

### ১. ক্লায়েন্টের অতীত আচরণগত ইতিহাস সংগ্রহ করা

- ক. ক্লায়েন্টের পরিবারের সদস্য বা বন্ধুদের কাছ থেকে তার অতীত আচরণ সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করুন।
- খ. অতীতের গুরুত্বপূর্ণ পরিস্থিতি বা ঘটনা, যেমন: কাজের ক্ষেত্রে তার পারফরম্যান্স বা পারিবারিক সম্পর্কের বিষয়ে কথা বলুন।

### ২. অতীত সামাজিক এবং পারিবারিক আচরণ বিশ্লেষণ করা

- ক. ক্লায়েন্টের সামাজিক জীবন এবং পারিবারিক সম্পর্কের ওপর আলোচনা করুন (যেমন: পরিবারে তার ভূমিকা, বন্ধুদের সাথে সম্পর্ক)।
- খ. তার সামাজিক পরিবেশে কোনো বিশেষ পরিবর্তন বা সমস্যা ছিল কি না তা চিহ্নিত করুন।

### ৩. ক্লায়েন্টের মানসিক এবং শারীরিক অবস্থা সম্পর্কিত আচরণ বিশ্লেষণ করা

- ক. তার শারীরিক সুস্থতার অবস্থা (যেমন: ব্যথা বা অসুস্থতা) এবং মানসিক অবস্থার (যেমন: উদ্বেগ, বিষণ্ণতা) সাথে তার আচরণের সম্পর্ক পরীক্ষা করুন।
- খ. কোনো মুড বা আচরণগত পরিবর্তন খুঁজে বের করুন, যেমন: রাগ, বিষণ্ণতা বা অত্যাধিক উত্তেজনা।

### ৪. ক্লায়েন্টের দৈনন্দিন কার্যকলাপে তার আচরণ পর্যবেক্ষণ করা

- ক. ক্লায়েন্টের দৈনন্দিন জীবন এবং কাজকর্ম (যেমন: সেলফ-কেয়ার, সামাজিকতা, শখের প্রতি আগ্রহ) পর্যবেক্ষণ করুন।
- খ. তার কাজের প্রতি মনোভাব (যেমন: আগ্রহী বা উদাসীন) বিশ্লেষণ করুন।

### ৫. আচরণগত মূল্যায়ন সরঞ্জাম ব্যবহার করা

- ক. Mini Mental State Examination (MMSE) বা Montreal Cognitive Assessment (MoCA) ব্যবহার করে আচরণ এবং মানসিক অবস্থা মূল্যায়ন করুন।
- খ. যদি ক্লায়েন্টে আচরণগত কোনো অস্বাভাবিকতা বা সমস্যা দেখা যায়, তার জন্য বিশেষ থেরাপির সুপারিশ করুন।

### ৬. ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব আচরণগুলোর পরিবর্তন বিশ্লেষণ করা

- ক. ক্লায়েন্টের আচরণগত পরিবর্তন, যেমন: অতিরিক্ত আক্রমণাত্মকতা, উদাসীনতা বা অবসাদ, বিশ্লেষণ করুন।
- খ. কোনো আচরণগত পরিবর্তন সন্দেহজনক হলে, পরবর্তী পদক্ষেপ হিসেবে চিকিৎসক বা মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

### ৭. তথ্য বিশ্লেষণ এবং যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করা

- ক. ক্লায়েন্টের আচরণ বিশ্লেষণ করে, তার জন্য উপযুক্ত আচরণগত থেরাপি বা অন্যান্য সহায়তা ব্যবস্থা তৈরি করুন।
- খ. পরিবারের সদস্যদের ক্লায়েন্টের আচরণগত পরিবর্তনগুলো সম্পর্কে সচেতন করে, তাদেরও সহায়তা করার জন্য পরামর্শ দিন।

শিখনফল (Learning Outcome) ৩ : দৈনন্দিন জীবনযাপনের ক্রিয়াকলাপগুলোতে (ADLs) সহায়তা করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. প্রয়োজনীয় টুলস, সরঞ্জাম এবং উপকরণ নির্বাচন করা হয়েছে।</li> <li>২. বাড়ির পরিবেশকে শনাক্ত করা হয়েছে।</li> <li>৩. যন্ত্র পরিকল্পনা তৈরি করা এবং অনুসরণ করা হয়েছে।</li> <li>৪. ঘুম থেকে জাগানো ও সকালের কাজ-কর্মে সহায়তা করা হয়েছে।</li> <li>৫. বাথরুমে ও ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় সহায়তা করা হয়েছে।</li> <li>৬. রান্নাঘরের কার্যাদিতে সহায়তা করা হয়েছে।</li> <li>৭. দৈনন্দিন খাবারে সহায়তা করা হয়েছে।</li> <li>৮. শারীরিক ও মানসিক যত্নে সহায়তা করা হয়েছে।</li> </ol>
শর্ত ও রিসোর্স	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ।</li> <li>২. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE)।</li> <li>৩. টুলস।</li> <li>৪. ইকুইপমেন্ট।</li> <li>৫. ম্যাটেরিয়ালস।</li> <li>৬. সিবিএলএম।</li> <li>৭. হ্যান্ডআউটস।</li> <li>৮. ল্যাপটপ।</li> <li>৯. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর।</li> <li>১০. কাগজ, কলম, পেন্সিল ও ইরেজার।</li> <li>১১. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার।</li> <li>১২. অডিও ভিডিও ডিভাইস।</li> </ol>
বিষয়বস্তু	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. প্রয়োজনীয় টুলস, সরঞ্জাম এবং উপকরণ।</li> <li>২. বাড়ির পরিবেশ।</li> <li>৩. যন্ত্র পরিকল্পনা।</li> <li>৪. ঘুম থেকে জাগানো ও সকালের কাজ-কর্মে সহায়তা।</li> <li>৫. বাথরুমে ও ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় সহায়তা।</li> <li>৬. রান্নাঘরের কার্যাদিতে সহায়তা।</li> <li>৭. দৈনন্দিন খাবারে সহায়তা।</li> <li>৮. শারীরিক ও মানসিক যত্নে সহায়তা।</li> </ol>
এক্টিভিটি	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. প্রয়োজনীয় টুলস, সরঞ্জাম এবং উপকরণ নির্বাচন করা।</li> <li>২. বাড়ির পরিবেশকে শনাক্ত করা।</li> <li>৩. যন্ত্র পরিকল্পনা তৈরি কর এবং অনুসরণ করা।</li> <li>৪. ঘুম থেকে জাগানোও সকালের কাজ-কর্মে সহায়তা করা।</li> <li>৫. বাথরুমে ও ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় সহায়তা করা।</li> <li>৬. রান্নাঘরের কার্যাদিতে সহায়তা করা।</li> <li>৭. দৈনন্দিন খাবারে সহায়তা করা।</li> <li>৮. শারীরিক ও মানসিক যত্নে সহায়তা করা।</li> </ol>
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. আলোচনা (Discussion)</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>২. উপস্থাপন (Presentation)</li> <li>৩. প্রদর্শন (Demonstration)</li> <li>৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice)</li> <li>৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice)</li> <li>৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work)</li> <li>৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving)</li> <li>৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)</li> </ul>
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	<ul style="list-style-type: none"> <li>১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test)</li> <li>২. প্রদর্শন (Demonstration)</li> <li>৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)</li> <li>৪. পোর্টফলিও (Portfolio)</li> </ul>

## শিখন কার্যক্রম ( Learning Activities) ৩ : দৈনন্দিন জীবনযাপনের ক্রিয়াকলাপ গুলোতে (ADLs) সহায়তা করা

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

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special Instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “দৈনন্দিন জীবনযাপনের ক্রিয়াকলাপ গুলোতে (ADLs) সহায়তা করা” শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩ দৈনন্দিন জীবনযাপনের ক্রিয়াকলাপ গুলোতে (ADLs) 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 করা। উত্তরপত্র ৩ এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করা।
৪. জব/ টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/ টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/ টাস্ক সম্পাদন করা। জব/ টাস্ক ৩.১ প্রয়োজনীয় টুলস, সরঞ্জাম এবং উপকরণ নির্বাচন করা। জব/ টাস্ক ৩.২ বাড়ির পরিবেশকে শনাক্ত করা। জব/টাস্ক ৩.৩ যন্ত্র পরিকল্পনা তৈরি করা এবং অনুসরণ করা। জব/টাস্ক ৩.৪ বাথরুমেও ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় সহায়তা করা। জব/টাস্ক ৩.৫ রান্নাঘরের কার্যাদিতে সহায়তা করা। জব/টাস্ক ৩.৬ দৈনন্দিন খাবারে সহায়তা করা।

## ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: দৈনন্দিন জীবনযাপনের ক্রিয়াকলাপ গুলোতে (ADLs) সহায়তা করা

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

- ৩.১ প্রয়োজনীয় টুলস, সরঞ্জাম এবং উপকরণ
- ৩.২ বাড়ির পরিবেশ
- ৩.৩ যন্ত্র পরিকল্পনা
- ৩.৪ ঘুম থেকে জাগানো ও সকালের কাজ-কর্মে সহায়তা
- ৩.৫ বাথরুমে ও ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় সহায়তা
- ৩.৬ রান্নাঘরের কার্যাদিতে সহায়তা
- ৩.৭ দৈনন্দিন খাবারে সহায়তা
- ৩.৮ শারীরিক ও মানসিক যত্নে সহায়তা

### ৩.১ প্রয়োজনীয় টুলস, সরঞ্জাম এবং উপকরণ

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির যত্নে ব্যবহারযোগ্য টুলস, সরঞ্জাম এবং উপকরণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এসব সরঞ্জাম ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির দৈনন্দিন কাজকর্ম সহজ করতে এবং তাদের যত্ন সঠিকভাবে প্রদান করতে সাহায্য করে। এই উপকরণগুলি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়ক।

#### প্রয়োজনীয় টুলস, সরঞ্জাম এবং উপকরণ

- ক. **রান্নাঘরের সরঞ্জাম:** সহজে ব্যবহারযোগ্য চামচ, ছুরি, কেটলি, মিক্সার, এবং কুकिং গ্যাজেটস।
- খ. **টয়লেটারি সরঞ্জাম:** সহজে ব্যবহৃত কমোড, হ্যান্ডরেল, এবং শরীর পরিষ্কারের উপকরণ (যেমন শাওয়ার চেয়ার)।
- গ. **শারীরিক সহায়তা সরঞ্জাম:** হইলচেয়ার, সহায়ক যন্ত্র (যেমন হাঁটার স্টিক), এবং স্নানসহায়ক সরঞ্জাম।
- ঘ. **মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা সরঞ্জাম:** স্মৃতি উন্নয়ন বা মনোযোগ বাড়ানোর জন্য পাজল, মেমরি গেমস, বা কার্যকরী স্মৃতি বোর্ড।

### ৩.২ বাড়ির পরিবেশ

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য একটি নিরাপদ এবং আরামদায়ক বাড়ির পরিবেশ তৈরি করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাদের মনোযোগ, চিন্তা, এবং শারীরিক সক্ষমতা স্বাভাবিক রাখার জন্য উপযুক্ত পরিবেশের প্রয়োজন।



### বাড়ির পরিবেশের গুণাবলী

- ক. **নিরাপত্তা:** ঘরটির মধ্যে এমন নিরাপত্তামূলক ব্যবস্থা থাকতে হবে যাতে তাদের পথচলতে বা শারীরিকভাবে কোন দুর্ঘটনা না ঘটে। যেমন, পিচ্ছিল মেঝে এড়ানো, সিঁড়ির হাতল, এবং ভাল আলো ব্যবস্থা।
- খ. **সামঞ্জস্যপূর্ণ পরিবেশ:** ঘরটি পরিচ্ছন্ন, শান্ত, এবং কম উচ্চস্বরে থাকা উচিত। বেশি শব্দ বা অস্থির পরিবেশে তাদের উদ্বেগ বেড়ে যেতে পারে।
  - গ. **চিহ্নিতকরণ:** ঘরের প্রতিটি স্থানের জন্য চিহ্ন বা সংকেত ব্যবহার করা (যেমন বাথরুম বা কিচেনের সঠিক চিহ্ন) যাতে রোগী তাদের পরিবেশে আরও ভালোভাবে খাপ খাইয়ে চলতে পারে।

### ৩.৩ যত্ন পরিকল্পনা

যত্ন পরিকল্পনা (Care Plan) হচ্ছে রোগী বা ক্লায়েন্টের প্রতিটি শারীরিক, মানসিক এবং আবেগিক চাহিদা অনুযায়ী প্রস্তুত করা একটি কাস্টমাইজড পরিকল্পনা। এটি যত্ন প্রদানকারীদের পথনির্দেশ প্রদান করে এবং ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সঠিক যত্ন নিশ্চিত করে।

#### যত্ন পরিকল্পনার উপাদান

- ক. **ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ইতিহাস:** রোগী সম্পর্কে পূর্ণাঙ্গ তথ্য সংগ্রহ, যেমন তার স্বাস্থ্য সমস্যা, চিকিৎসা ইতিহাস, এবং বিশেষ প্রয়োজন।
- খ. **শারীরিক পরিকল্পনা:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক যত্নের জন্য প্রতিদিনের রুটিন নির্ধারণ (যেমন খাবার, ব্যায়াম, স্নান, এবং শোয়ার সময়সূচী)।
- গ. **মানসিক ও আবেগিক সহায়তা:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আবেগিক বা মানসিক চাহিদা অনুযায়ী মনোযোগ দেওয়া এবং প্রয়োজনে সাইকোথেরাপি বা কাউন্সেলিং সেবা প্রদান করা।
- ঘ. **সামাজিক সম্পৃক্ততা:** রোগীকে সামাজিক কার্যক্রমে অংশগ্রহণের সুযোগ দেওয়া এবং তাদের সঙ্গীদের সাথে সম্পর্ক উন্নত করতে সহায়তা করা।



### ৩.৪ ঘুম থেকে জাগানো ও সকালের কাজ-কর্মে সহায়তা

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য ঘুম থেকে জাগানো এবং সকালের রুটিন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি তাদের দিনের শুরুতে মানসিক প্রস্তুতি তৈরি করতে সাহায্য করে।

- ক. **সকালের সজ্জাতিপূর্ণ রুটিন:** সকালের সময়ের জন্য নির্দিষ্ট রুটিন তৈরি করা, যেমন তাদের সঠিক সময়ে ঘুম থেকে উঠানো এবং সকালের কাজকর্ম (যেমন দাঁত ব্রাশ, স্নান) সহায়তা করা।
- খ. **আলোর ব্যবস্থা:** ঘরটি পর্যাপ্ত আলোকিত রাখা যাতে তাদের ঘুম থেকে ওঠার সময় বুঝতে সুবিধা হয় এবং শরীরিকভাবে আরও সক্রিয় হন।
- গ. **সন্তুষ্টি নিশ্চিত করা:** তাদের সকালের পরিবেশ শান্ত ও মধুর রাখা, যাতে তারা স্বাভাবিকভাবে দিনের শুরু করতে পারে।

### ৩.৫ বাথরুমে ও ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় সহায়তা

ডিমেনশিয়া রোগীরা প্রাথমিকভাবে ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার কাজগুলি করতে অসুবিধায় পড়তে পারেন। তাদের যথাযথ সহায়তা প্রদান করা প্রয়োজন যাতে তারা স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করতে পারে।



বাথরুমে এবং ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতায় সহায়তা

- ক. **গোসল:** রোগীকে গোসল করতে সহায়তা করা, বিশেষ করে যদি তারা একা গোসল করতে অক্ষম হয়। এটি নিশ্চিত করতে হবে যে গোসল করার সময় তাদের নিরাপত্তা বজায় থাকে।
- খ. **বাথরুমে সাহায্য:** হাতল বা রেল ব্যবহার করা, যাতে তারা কমপক্ষে সাহায্য ছাড়াই বাথরুমে প্রবেশ করতে এবং বের হতে পারে।
- গ. **বাড়তি সহায়তা:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির যদি প্রসাব বা অন্যান্য ব্যক্তিগত শারীরিক কাজ করতে সহায়তা লাগে, তবে তাদের জন্য সহজ এবং সুরক্ষিত সহায়তা প্রদান।

### ৩.৬ রান্নাঘরের কার্যাদিতে সহায়তা

ডিমেনশিয়া রোগীরা রান্নাঘরের কাজকর্মে সহায়তা চাইতে পারেন, বিশেষ করে তারা খাবার তৈরি, পরিবেশন বা পরিষ্কার করতে অক্ষম হলে।



#### রান্নাঘরের কার্যাদিতে সহায়তা

- ক. **খাবার প্রস্তুতি:** রোগীকে খাবার প্রস্তুত করার সময় সহায়তা করা, যাতে তারা নিজেদের বা তাদের পরিবারের জন্য পুষ্টিকর খাবার প্রস্তুত করতে পারে।
- খ. **পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা:** রান্নাঘরের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় সহায়তা করা, যাতে তারা রান্নার পর পরিষ্কার রাখতে পারে এবং অযথা দুর্ঘটনা এড়াতে পারে।
- গ. **সহজ উপকরণ:** সহজে ব্যবহারযোগ্য রান্নার সরঞ্জাম প্রদান করা, যাতে তাদের সহজে কাজ করতে সুবিধা হয়।

### ৩.৭ দৈনন্দিন খাবারে সহায়তা

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির খাবার গ্রহণ প্রক্রিয়া মাঝে মাঝে কঠিন হয়ে যেতে পারে, তাই তাদের খাবার গ্রহণে সহায়তা দেওয়া প্রয়োজন।

- ক. **খাবার প্রস্তুত করা:** রোগীকে সুস্বাদু ও পুষ্টিকর খাবার তৈরি করে দেওয়া, যাতে তাদের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য বজায় থাকে।
- খ. **খাবার খাওয়ার সহায়তা:** রোগী যদি খাওয়ার সময় কোনো সাহায্য প্রার্থনা করেন, তবে সঠিকভাবে খাবার খেতে সহায়তা করা। এটি তাদের গুণগত জীবনমান উন্নত করতে সাহায্য করে।

### ৩.৮ শারীরিক ও মানসিক যত্নে সহায়তা

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক যত্ন প্রদান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। শারীরিক যত্ন রোগীকে সুস্থ রাখে এবং মানসিক যত্ন তাদের মনের স্থিতিশীলতা বজায় রাখে।

- ক. **শারীরিক সুস্থতা:** দৈনন্দিন ব্যায়াম, হাঁটা, বা শারীরিক চর্চায় সাহায্য করা, যা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির শরীরকে শক্তিশালী রাখে।
- খ. **মানসিক সমর্থন:** ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির মানসিক অবস্থার উন্নতি নিশ্চিত করতে তাদেরকে সুনির্দিষ্টভাবে মানসিক সহায়তা প্রদান করা। যেমন, উদ্বেগ বা হতাশার লক্ষণ দেখা দিলে তাদেরকে সাহায্য দেওয়া।

## সেলফ চেক (Self Check) ৩:দৈনন্দিন জীবনযাপনের ক্রিয়াকলাপ গুলোতে (ADLs) সহায়তা করা

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

১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য প্রয়োজনীয় টুলস, সরঞ্জাম এবং উপকরণ কী কী?

উত্তর:

২. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য বাড়ির পরিবেশে কোন গুণাবলীর প্রয়োজন?

উত্তর:

৩. যত্ন পরিকল্পনার উপাদান কী কী?

উত্তর:

৪. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য সকালের কাজকর্মে সহায়তা কিভাবে প্রদান করা হয়?

উত্তর:

৫. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির বাথরুমে ও ব্যক্তিগত পরিষ্কারের জন্য সহায়তা কিভাবে প্রদান করা হয়?

উত্তর:

## উত্তর পত্র (Answer Key) ৩: দৈনন্দিন জীবনযাপনের ক্রিয়াকলাপগুলোতে (ADLs) সহায়তা করা

১. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য প্রয়োজনীয় টুলস, সরঞ্জাম এবং উপকরণ কী কী?

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য প্রয়োজনীয় টুলস, সরঞ্জাম এবং উপকরণের মধ্যে রয়েছে

- রান্নাঘরের সরঞ্জাম (যেমন চামচ, ছুরি),
- টয়লেটারি সরঞ্জাম (যেমন কমোড, হ্যান্ডরেল),
- শারীরিক সহায়তা সরঞ্জাম (যেমন হইলচেয়ার), এবং
- মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা সরঞ্জাম (যেমন পাজল, মেমরি গেমস)।

২. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য বাড়ির পরিবেশে কোন গুণাবলীর প্রয়োজন?

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য বাড়ির পরিবেশে নিরাপত্তা, যেমন পিছল মেঝে এড়ানো, সিঁড়ির হাতল, ভালো আলো ব্যবস্থা থাকা প্রয়োজন। এছাড়া, সামঞ্জস্যপূর্ণ পরিবেশ, যেমন পরিচ্ছন্ন এবং শান্ত ঘর, এবং ঘরের বিভিন্ন স্থানের চিহ্নিতকরণও গুরুত্বপূর্ণ।

৩. যত্ন পরিকল্পনার উপাদান কী কী?

উত্তর: যত্ন পরিকল্পনার উপাদানগুলো অন্তর্ভুক্ত করে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির ইতিহাস (যেমন স্বাস্থ্য সমস্যা ও চিকিৎসা ইতিহাস), শারীরিক পরিকল্পনা (যেমন খাবার, ব্যায়াম, স্নান), মানসিক ও আবেগিক সহায়তা (যেমন সাইকোথেরাপি), এবং সামাজিক সম্পৃক্ততা (যেমন সামাজিক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ)।

৪. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য সকালের কাজকর্মে সহায়তা কিভাবে প্রদান করা হয়?

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য সকালের কাজকর্মে সহায়তার মধ্যে রয়েছে একটি সজ্জাতিপূর্ণ সকালের রুটিন তৈরি করা, যেমন সঠিক সময়ে ঘুম থেকে উঠানো, সকালের কাজকর্মে (যেমন দাঁত ব্রাশ, স্নান) সহায়তা করা এবং পর্যাপ্ত আলো প্রদান করা যাতে তাদের শারীরিকভাবে সক্রিয় হতে সহায়তা হয়।

৫. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির বাথরুমে ও ব্যক্তিগত পরিষ্কারের জন্য সহায়তা কিভাবে প্রদান করা হয়?

উত্তর: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির বাথরুমে সহায়তার জন্য হাতল বা রেল ব্যবহার করা, যাতে তারা সহজে প্রবেশ ও বের হতে পারে। এছাড়া, স্নান করতে সাহায্য করা, বিশেষ করে যদি তারা একা স্নান করতে অক্ষম হন, এবং যদি পেশাব বা অন্য কোন ব্যক্তিগত শারীরিক কাজ করতে সহায়তা প্রয়োজন হয়, তাও নিরাপদভাবে সহায়তা প্রদান করা।

## টাস্ক শীট ( Task Sheet) ৩.১: প্রয়োজনীয় টুলস, সরঞ্জাম এবং উপকরণ নির্বাচন করা।

কাজের ধারাবাহিকতাঃ

### ১. ক্লায়েন্টের প্রয়োজনীয়তা বিশ্লেষণ করা

- ক্লায়েন্টের দৈনন্দিন কার্যাবলী নির্ধারণ করুন (যেমন: হাঁটা, খাওয়া, বসা, কথা বলা ইত্যাদি) এবং সে অনুযায়ী উপকরণ নির্বাচন করুন।
- তার শারীরিক এবং মানসিক অবস্থা যাচাই করে, বিশেষ প্রয়োজনে যন্ত্রপাতি বা সহায়ক টুলস ব্যবহার নিশ্চিত করুন (যেমন: হাঁটার জন্য সহায়ক হাঁটার স্টিক, বাথরুমের জন্য হাতল, খাবারের জন্য বিশেষ সরঞ্জাম ইত্যাদি)।

### ২. যন্ত্র পরিকল্পনার সাথে টুলসের সামঞ্জস্য নিশ্চিত করা

- যন্ত্র পরিকল্পনা তৈরি করার সময় প্রতিটি পর্যায়ে ব্যবহৃত টুলস এবং সরঞ্জাম চিহ্নিত করুন।
- পরিকল্পনার প্রেক্ষিতে প্রয়োজনীয় টুলস যেমন: খাবারের উপকরণ, চিকিৎসা সরঞ্জাম, বা সহায়ক যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।

### ৩. সুরক্ষা এবং নিরাপত্তা যাচাই করা

- টুলসের ব্যবহারিক নিরাপত্তা পরীক্ষা করুন, বিশেষ করে যে সরঞ্জামগুলি শারীরিক সহায়তা দেয় (যেমন: হইলচেয়ার, হাঁটার স্টিক, ডায়াবেটিক পরীক্ষার যন্ত্র)।
- যন্ত্রপাতি বা উপকরণের মধ্যে কোনো ত্রুটি বা ঝুঁকি আছে কিনা তা যাচাই করুন।

### ৪. টুলস এবং উপকরণের গুণমান নিশ্চিত করা

- সুনির্দিষ্ট ব্র্যান্ড বা মান নিয়ন্ত্রণ করা সরঞ্জাম ব্যবহার করুন।
- ক্লায়েন্টের ব্যবহারের জন্য যথাযথ ও মানসম্পন্ন উপকরণ ব্যবহার করুন।

### ৫. টুলস এবং উপকরণের পর্যবেক্ষণ ও রক্ষণাবেক্ষণ

- সরঞ্জামগুলির নিয়মিত পরীক্ষা করুন এবং যেকোনো ক্ষতি বা সমস্যা শনাক্ত করুন।
- কোনো সরঞ্জাম বা উপকরণ যদি ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তা ঠিক করুন বা পরিবর্তন করুন।

### ৬. ক্লায়েন্টের স্বাচ্ছন্দ্য এবং সুবিধা নিশ্চিত করা

- ক্লায়েন্টের শারীরিক অবস্থা এবং সক্ষমতার অনুযায়ী উপকরণের আকার, ডিজাইন এবং ব্যবহারযোগ্যতা নিশ্চিত করুন।
- যেমন, হইলচেয়ারের আর্মস্ট বা কুশন, হাঁটার স্টিকের উচ্চতা এবং খাবারের জন্য সরঞ্জামের ডিজাইন ক্লায়েন্টের সুবিধামতো হতে হবে।

### ৭. প্রশিক্ষণ এবং ব্যবহারিক সহায়তা প্রদান করা

- ক্লায়েন্টকে সঠিকভাবে টুলস এবং উপকরণ ব্যবহারের জন্য প্রশিক্ষণ দিন (যেমন: হইলচেয়ার বা হাঁটার স্টিক ব্যবহার করা)।
- পরিবারের সদস্য বা যত্নকারীদের প্রশিক্ষণ দিন যাতে তারা ক্লায়েন্টকে সাহায্য করতে পারে।

## টাস্ক শীট ( Task Sheet) ৩.২: বাড়ির পরিবেশকে শনাক্ত করা

কাজের ধারাবাহিকতা

১. বাড়ির শারীরিক পরিবেশ পর্যালোচনা করা
  - বাড়ির প্রতিটি ঘরের আসবাবপত্রের অবস্থান এবং সেগুলির নিরাপত্তা পর্যালোচনা করুন।
  - সিঁড়ি, দরজা, জানালা, এবং অন্যান্য আসবাবপত্রের অবস্থান এবং নিরাপত্তা চেক করুন যাতে ক্লায়েন্টের চলাফেরায় সমস্যা না হয়।
  - ফ্লোরিং বা কার্পেটের অবস্থাও চেক করুন যাতে সেগুলি স্লিপ প্রুফ এবং নিরাপদ হয়।
২. বাড়ির মধ্যে আলো এবং বাতাসের ব্যবস্থা পর্যালোচনা করা
  - প্রতিটি কক্ষে পর্যাপ্ত আলো থাকার জন্য লাইটিং ব্যবস্থা পরীক্ষা করুন।
  - বাতাস চলাচল এবং ভেন্টিলেশনের জন্য উইন্ডো এবং দরজার অবস্থান পরীক্ষা করুন, যেন গরম এবং আর্দ্রতা নিয়ন্ত্রণে থাকে।
৩. বাড়ির সুরক্ষা ব্যবস্থা পর্যালোচনা করা
  - হ্যান্ড রেল, স্লিপ প্রুফ মাটির কাজ এবং গার্ডরেল সিস্টেমের অবস্থান চেক করুন, বিশেষত বাথরুম এবং সিঁড়ির কাছাকাছি।
  - ফায়ার এলার্ম, স্মোক ডিটেক্টর এবং অন্যান্য নিরাপত্তা সিস্টেমের কার্যকারিতা পরীক্ষা করুন।
  - কিশোর বা পোষা প্রাণীর উপস্থিতির কারণে কোনো সুরক্ষা ঝুঁকি সৃষ্টি হয় কিনা, তা যাচাই করুন।
৪. শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী সহায়ক সরঞ্জাম স্থাপন করা
  - হাঁটার সহায়ক যন্ত্রপাতি (যেমন: হইলচেয়ার, স্টিক, হ্যান্ড রেল) সঠিক জায়গায় স্থাপন করুন।
  - ক্লায়েন্টের শারীরিক সক্ষমতার ভিত্তিতে স্নান, শোয়ার, এবং বাথরুমের সরঞ্জাম স্থাপন করুন।
  - অতিরিক্ত প্রয়োজনীয় উপকরণ যেমন: ভাজযোগ্য চেয়ার, খাবার প্রস্তুতির উপকরণ ইত্যাদি স্থাপন করুন।
৫. সামাজিক এবং মানসিক পরিবেশ মূল্যায়ন করা
  - ক্লায়েন্টের পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে সম্পর্ক মূল্যায়ন করুন এবং তাদের যেকোনো মানসিক বা আবেগিক সহায়তা ব্যবস্থা তৈরি করুন।
  - সামাজিক কর্মকাণ্ড বা শখের উপকরণের সুবিধা প্রদান করুন, যেন ক্লায়েন্ট সহজেই বিভিন্ন সামাজিক কর্মকাণ্ডে অংশ নিতে পারে।
৬. পরিবেশগত ঝুঁকি চিহ্নিত করা
  - বাড়ির ভেতরে ত্রুটিপূর্ণ যন্ত্রপাতি, বৈদ্যুতিক তার, শিপিং ফ্লোর বা আনাচে-কানাচে জিনিসপত্র চিহ্নিত করে তা সরিয়ে ফেলুন বা মেরামত করুন।
  - অপ্রয়োজনীয় গ্যাজেট বা ঝুঁকিপূর্ণ উপকরণ সরিয়ে ফেলুন।

৭. বাড়ির সংস্কার বা উন্নয়ন পরিকল্পনা তৈরি করা

- প্রাথমিকভাবে চিহ্নিত ঝুঁকিগুলি এবং প্রয়োজনীয় পরিবর্তনগুলির জন্য পরিকল্পনা তৈরি করুন।
- পরিবারের সদস্যদের সাথে পরামর্শ করে পরিবর্তনগুলির জন্য বাজেট এবং সময়সীমা নির্ধারণ করুন।

## টাস্ক শীট ( Task Sheet) ৩.৩: যন্ত্র পরিকল্পনা তৈরি করা এবং অনুসরণ করা

কাজের ধারাবাহিকতা

### ১. ক্লায়েন্টের চাহিদা এবং অবস্থা বিশ্লেষণ করা

- ক্লায়েন্টের মেডিক্যাল রেকর্ড, রোগের ইতিহাস এবং শারীরিক পরীক্ষা পর্যালোচনা করুন।
- ক্লায়েন্টের মানসিক অবস্থা, আবেগিক চাহিদা এবং তার সামাজিক অবস্থা মূল্যায়ন করুন।
- পারিবারিক সদস্যদের কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ করুন, যেমন তাদের ভূমিকা এবং যত্নে সহায়তার প্রয়োজন।

### ২. ক্লায়েন্টের লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য নির্ধারণ করা

- ক্লায়েন্টের শারীরিক বা মানসিক অবস্থা দেখে যে উন্নতি সম্ভব, তার ভিত্তিতে লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।
- লক্ষ্যগুলি সুনির্দিষ্ট এবং পরিমাপযোগ্য হওয়া উচিত (যেমন: "২ সপ্তাহের মধ্যে হাঁটার ক্ষমতা ২০ মিনিট বৃদ্ধি করা" বা "মাঝে মাঝে আতঙ্ক কমানো")।

### ৩. যন্ত্র পরিকল্পনার প্রস্তুতি ও বিস্তারিত লেখা

- যন্ত্র পরিকল্পনায় ক্লায়েন্টের শারীরিক, মানসিক এবং আবেগিক চাহিদার ভিত্তিতে যন্ত্রের ধরন এবং সময়সূচি নির্ধারণ করুন।
- প্রয়োজনীয় উপকরণ (যেমন: হাঁটার স্টিক, মেডিকেশন, স্নান সহায়ক উপকরণ) এবং সহায়তাকারী প্রক্রিয়া উল্লেখ করুন।
- পরিকল্পনার মধ্যে যন্ত্র প্রদানকারীদের দায়িত্ব এবং রোল স্পষ্টভাবে উল্লেখ করুন।

### ৪. যন্ত্র পরিকল্পনাকে বাস্তবায়ন করা

- পরিকল্পনা অনুযায়ী প্রতিদিনের কর্মকাণ্ড শুরু করুন (যেমন: খাবার, ব্যায়াম, শারীরিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, স্নান ইত্যাদি)।
- ক্লায়েন্টের উন্নতি এবং শারীরিক অবস্থা পর্যালোচনা করুন।

### ৫. যন্ত্র পরিকল্পনা নিয়মিত মূল্যায়ন করা

- ক্লায়েন্টের শারীরিক ও মানসিক অবস্থা পর্যবেক্ষণ করুন এবং প্রাপ্ত ফলাফল অনুযায়ী যন্ত্র পরিকল্পনা পর্যালোচনা করুন।
- যদি প্রয়োজন হয়, লক্ষ্য বা পরিকল্পনায় পরিবর্তন আনুন।

### ৬. পরিবর্তন এবং পর্যালোচনা

- পরিকল্পনার ফলাফল দেখে যদি কোনো পরিবর্তনের প্রয়োজন হয়, তা পরিকল্পনায় যুক্ত করুন।
- পরবর্তীতে নতুন লক্ষ্য নির্ধারণ করুন এবং পর্যালোচনার মাধ্যমে পরিকল্পনা উন্নয়ন করুন।

৭. যত্ন পরিকল্পনার মূল্যায়ন ও প্রতিবেদন তৈরি করা

- যত্ন পরিকল্পনার পরবর্তী সময়ের জন্য পরিবর্তন বা নতুন পরিকল্পনার জন্য প্রতিবেদন প্রস্তুত করুন।
- পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনা করে প্রতিবেদনটি তাদের কাছে পৌঁছে দিন।

## টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৪ : ঘুম থেকে জাগানোও সকালের কাজ-কর্মে সহায়তা করা

কাজের ধারাবাহিকতা

### ১. ঘীরভাবে এবং শান্তিপূর্ণভাবে ঘুম থেকে জাগানো

- ঘুম ভাঙানোর আগে, দরজা/জানালা হালকা খুলে রাখুন যাতে সূর্যের আলো প্রবেশ করতে পারে।
- প্রশান্তি সৃষ্টি করার জন্য কিছু সময় নিয়ে তাদের নাম ডেকে বলুন, অথবা কোমলভাবে হাত স্পর্শ করে তাদের জাগান।
- সরাসরি হঠাৎ করে না ডেকে ঘীরে ঘীরে তাদের জাগানোর চেষ্টা করুন।

### ২. দৈনন্দিন সকালের রুটিনের সাথে পরিচিত করানো

- ঘুম থেকে ওঠার পর প্রথমে দাঁত ব্রাশ বা মুখ ধোয়ার জন্য তাদের সহায়তা করুন।
- যদি ক্লায়েন্ট স্নান করতে প্রস্তুত থাকে, তাহলে নিরাপত্তা নিশ্চিত করে বাথরুমে সহায়তা করুন।
- তাদের সকালের প্রাতঃরাশের জন্য প্রস্তুতি নেওয়ার সময় সহায়তা করুন (যদি প্রয়োজন হয়)।

### ৩. সামান্য শারীরিক সহায়তা প্রদান করা

- স্নান বা পোশাক পরার সময় শারীরিক সহায়তা দিন, বিশেষত যদি তাদের হাঁটার সমস্যা থাকে।
- ক্লায়েন্টকে হাঁটতে সহায়তা করুন যদি তাদের কোনো ভারসাম্যজনিত সমস্যা থাকে।
- প্রয়োজন হলে চেয়ার বা অন্যান্য সহায়ক যন্ত্র ব্যবহার করে তাদের সহযোগিতা করুন।

### ৪. উৎসাহিত করা এবং মানসিক সমর্থন প্রদান করা

- ক্লায়েন্টকে সানন্দে সকালের কাজগুলো করতে উৎসাহিত করুন। তাদের জন্য ইতিবাচক কথাবার্তা বলুন, যেমন: "আজকের দিনটি ভালো যাবে" অথবা "আপনি ভালোভাবে করছেন"।
- যদি ক্লায়েন্ট উদ্ভিগ্ন বা অস্থির হন, তাহলে তাদের শান্ত করার চেষ্টা করুন, গভীর শ্বাস নিতেও উৎসাহিত করুন।

### ৫. খাবার বা পানীয় গ্রহণে সহায়তা প্রদান করা

- যদি ক্লায়েন্ট নিজে খাবার তৈরি করতে সক্ষম না হন, তাহলে তাদের জন্য সকালের খাবার বা পানীয় প্রস্তুত করুন।
- সঠিক খাবারের পরিমাণ এবং পুষ্টি সম্পর্কে নিশ্চিত হন, যেন ক্লায়েন্টের শক্তি এবং সুস্থতা বজায় থাকে।

### ৬. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতায় সহায়তা করা

- ক্লায়েন্টকে স্নান করতে সহায়তা করুন, যদি তারা নিজে করতে না পারেন।
- তাদের পোশাক এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় উপকরণের ব্যবস্থা করুন।
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করার জন্য তাদের সাহায্য করুন।

### ৭. ঘরের পরিবেশকে শান্ত এবং আরামদায়ক রাখা

- ঘরের উজ্জ্বলতা এবং তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করুন।
- অতিরিক্ত শব্দ বা গোলমাল থেকে দূরে রাখুন, যাতে ক্লায়েন্ট উদ্ভিগ্ন না হন।

## টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৫: বাথরুমে ও ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় সহায়তা করা

কাজের ধারাবাহিকতা

১. বাথরুমে নিরাপত্তা নিশ্চিত করা
  - বাথরুমের মেঝে শুকনো এবং পরিষ্কার রাখুন, যাতে পিচ্ছিল না হয়।
  - বাথরুমে ধরার জন্য হ্যান্ডেল বা রেল থাকা নিশ্চিত করুন।
  - বাথরুমের সব সেফটি সুবিধাগুলি যেমন, অ্যান্টি-স্লিপ ম্যাট ব্যবহার করুন।
২. ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম প্রস্তুত করা
  - সব ধরনের পরিষ্কারের উপকরণ সঠিক জায়গায় রাখুন এবং সুবিধাজনকভাবে ক্লায়েন্টকে প্রদান করুন।
  - টাওয়েল, মগ, সাবান, শ্যাম্পু, এবং অন্যান্য ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা সামগ্রী চেক করুন যেন সবকিছু প্রস্তুত থাকে।
৩. শরীরের প্রয়োজনীয় অংশ পরিষ্কার করতে সহায়তা করা
  - হাত এবং পা পরিষ্কার করার জন্য সহায়তা করুন।
  - মুখ ধোয়া এবং দাঁত ব্রাশ করার ক্ষেত্রে সহায়তা প্রদান করুন।
  - যদি ক্লায়েন্টের অন্য শরীরের অংশে সমস্যা থাকে (যেমন হাঁটু, কোমর), তাহলে সেখানে পরিষ্কার করতে সাহায্য করুন।
৪. গোপনীয়তা এবং সম্মান বজায় রাখা
  - যত্নের সময়ে সতর্ক থাকুন যাতে ক্লায়েন্ট অনুভব না করেন যে তাদের সম্মানহানি হচ্ছে।
  - বাথরুমে সহায়তা দেওয়ার সময় দরজা বন্ধ রাখুন বা আলাদা করে জোন তৈরি করুন যাতে ক্লায়েন্ট আরামদায়কভাবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা করতে পারে।
  - ক্লায়েন্টের অনুমতি নিয়ে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা করতে সহায়তা করুন, তাদের আগ্রহ এবং আরামকে গুরুত্ব দিন।
৫. স্নান বা গোসলের জন্য সহায়তা প্রদান
  - স্নান বা গোসলের সময় শীতল বা গরম পানির তাপমাত্রা যাচাই করুন।
  - তাদের স্নান বা গোসলের সময় উপযুক্ত সহায়তা প্রদান করুন, যেন তারা কোন দুর্ঘটনার শিকার না হয়।
  - স্নান শেষে পরিষ্কার এবং শুকনো টাওয়েল দিয়ে তাদের শরীর মুছে দিন।
৬. নতুন পোশাক পরানোর জন্য সহায়তা করা
  - ক্লায়েন্টের পছন্দ অনুসারে পোশাক নির্বাচন করে সহায়তা করুন।
  - পোশাক পরানোর সময় তাদের শারীরিক সীমাবদ্ধতাকে মাথায় রেখে সহায়তা প্রদান করুন।
৭. বাথরুম পরিষ্কার করার জন্য সহায়তা করা
  - বাথরুমে ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি (যেমন তোয়ালে, সাবান) নিয়মিত পরিষ্কার করুন।
  - বাথরুমের মেঝে এবং অন্যান্য জায়গায় পরিষ্কার রাখার জন্য ব্যবস্থাপনা করুন।

৮. পরিক্ষার-পরিচ্ছন্নতার পর পর্যালোচনা করা

- পরিক্ষার-পরিচ্ছন্নতার পর ক্লায়েন্টের শারীরিক অবস্থা যাচাই করুন।
- স্নান বা পরিক্ষারের পর তাদের আরামদায়ক অবস্থানে রাখুন এবং কোনো সমস্যা হলে সহায়তা করুন।

## টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৬ : রান্নাঘরের কার্যাদিতে সহায়তা করা

কাজের ধারাবাহিকতা

### ১. রান্নাঘরের নিরাপত্তা নিশ্চিত করা

- রান্নাঘরের মেঝে পরিষ্কার ও শুকনো রাখুন, যাতে ফসকানো বা পড়ে যাওয়ার সুযোগ না থাকে।
- রান্নাঘরের সকল ধারালো সরঞ্জাম (যেমন চাকু, কাঁচি) নিরাপদ স্থানে রাখুন।
- রান্নাঘরের গ্যাস স্টোভ বা হট প্লেটের আশপাশে কোনও flammable উপকরণ রাখবেন না।

### ২. খাবারের উপকরণ প্রস্তুত করা

- খাবারের উপকরণগুলো (যেমন সবজি, মাংস) সঠিকভাবে ধুয়ে ও সাজিয়ে রাখা।
- তাদের সাহায্য করতে পারেন তরকারী কাটা বা মসলা পেষার জন্য, তবে যদি তাদের শারীরিক অবস্থার জন্য কোনো সমস্যা হয়, তবে এগুলোর জন্য আলাদা সহায়তা দেওয়া।
- তাদের রান্নার প্রক্রিয়া ও উপকরণের প্রস্তুতির সময় সঙ্গ দিয়ে সাহায্য করুন।

### ৩. রান্নার সময় ক্লায়েন্টকে সহায়তা করা

- রান্নার জন্য আগুন বা গ্যাস ব্যবহার করার সময় তাদের পাশে দাঁড়িয়ে সহায়তা প্রদান করুন।
- তাপমাত্রা পরীক্ষা করে দেখুন, যাতে গরম চুলা বা তাপমাত্রা দুর্ঘটনার কারণ না হয়।
- রান্নার জন্য প্রয়োজনীয় পাত্র বা প্যানগুলো সঠিকভাবে সজ্জিত করুন এবং যে কোনো ভারী বা গরম পাত্র ওঠাতে তাদের সাহায্য করুন।

### ৪. খাবার পরিবেশন এবং পরিষ্কার করা

- রান্না করা খাবারকে সঠিকভাবে পরিবেশন করতে সাহায্য করুন, যেন খাবার সঠিকভাবে পরিবেশন করা যায়।
- রান্নাঘরের পাত্র, হাঁড়ি, প্যান পরিষ্কার করতে সহায়তা করুন।
- রান্নাঘরের সমস্ত কন্টেইনার এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার করে এবং সেগুলি সঠিক স্থানে রেখে দিন।

### ৫. খাবারের সুরক্ষা ও পুষ্টি নিশ্চিত করা

- ক্লায়েন্টের ডায়েটারি প্রোগ্রাম অনুযায়ী খাবার প্রস্তুত করুন (যেমন, লো ফ্যাট, লো সুগার বা সুগারের পরিমাণ নিয়ন্ত্রিত খাবার)।
- খাদ্যের পুষ্টিমান বজায় রাখতে সব ধরনের সঠিক উপকরণ এবং সিজনিং ব্যবহার করুন।
- খাবারের তাজত্ব এবং স্বাস্থ্যের জন্য তাজা উপকরণ ব্যবহার করুন।

### ৬. রান্নাঘরের সময় ব্যবস্থাপনা করা

- রান্নার সময়টি পরিকল্পিতভাবে ভাগ করে নিন, যেন ক্লায়েন্ট সহজে কাজ করতে পারে।
- যদি রান্না করতে বেশি সময় লাগে, তাহলে ক্লায়েন্টকে সহায়তা দিয়ে প্রতিটি স্টেপের মাঝে বিরতি নিতে উৎসাহিত করুন।

৭. পরামর্শ প্রদান করা

- রান্নার সময় তাদের উদ্বিগ্ন কমাতে সহায়তা করুন এবং উৎসাহ প্রদান করুন।
- যদি তাদের কোনো রান্নার বিষয় নিয়ে সংশয় থাকে, তাদেরকে স্পষ্ট পরামর্শ দিন এবং সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।

## টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৭ : দৈনন্দিন খাবারে সহায়তা করা

### কাজের ধারাবাহিকতাঃ

#### ১. খাবারের প্রস্তুতি সহায়তা প্রদান করা

- ক্লায়েন্টের ডায়েট চাহিদা অনুযায়ী খাবার তৈরি করুন (যেমন, লো ফ্যাট, লো সুগার)।
- খাবারের উপকরণগুলি প্রস্তুত করুন (যেমন, সবজি কাটা, মাংস ধোয়া ইত্যাদি)।
- তাদের সাহায্য করুন উপকরণগুলো সঠিকভাবে সাজাতে এবং রান্নার জন্য প্রস্তুত করতে।

#### ২. খাবারের সময় নিরাপত্তা নিশ্চিত করা

- খাবারের সময় ক্লায়েন্টের পছন্দ অনুযায়ী সঠিক পরিবেশন নিশ্চিত করুন (যেমন, পাত্রের উচ্চতা, টেবিলের ভঙ্গি)।
- খাবার পরিবেশন করার সময় রান্নাঘর বা পরিবেশন স্থান থেকে তীব্র তাপ বা কোনো গরম সরঞ্জাম দূরে রাখুন।
- খাবার খাওয়ার সময় ক্লায়েন্টের সোজা বসে থাকার জন্য সহায়তা দিন, যেন তারা আরামদায়কভাবে খেতে পারেন।

#### ৩. খাবার খাওয়ার সহায়তা

- যদি ক্লায়েন্ট নিজে খাবার খেতে না পারেন, তবে তাদের সাহায্য করুন চামচ বা কাঁটাচামচ ব্যবহার করতে।
- তাদের খাদ্য পরিবেশন করুন ছোট অংশে যাতে তারা সহজে খেতে পারেন।
- যদি কোন ক্লায়েন্ট খাবার খাওয়ার জন্য গতি বা সমন্বয় সমস্যায় ভোগেন, তাহলে তাদের ধীরে ধীরে খাবার খাওয়ানোর চেষ্টা করুন এবং পরামর্শ দিয়ে সহায়তা করুন।

#### ৪. খাবারের পুষ্টি নিশ্চিত করা

- ডায়েট প্রোগ্রাম অনুযায়ী স্বাস্থ্যকর খাবার প্রস্তুত করুন (যেমন, শাকসবজি, ফলমূল, প্রোটিন ইত্যাদি)।
- খাবারে অতিরিক্ত লবণ বা চিনি না দিয়ে স্বাস্থ্যকরভাবে প্রস্তুত করুন।
- নিয়মিত খাবারের সময় ক্লায়েন্টের খাবারের পরিমাণ এবং পুষ্টির বিষয় নিশ্চিত করুন।

#### ৫. খাবারের পর পরিষ্কার এবং সহায়তা প্রদান

- ক্লায়েন্টকে খাবারের পর হাত ধোয়া এবং মুখ পরিষ্কার করার জন্য সহায়তা করুন।
- খাবার খাওয়ার পর টেবিল এবং অন্যান্য জায়গাগুলি পরিষ্কার করুন।
- যদি ক্লায়েন্টের পোশাকে কোনো খাবারের দাগ থাকে, তা পরিষ্কার করতে সহায়তা করুন।

#### ৬. খাবারের সময় মনোযোগ এবং সহযোগিতা প্রদান করা

- খাবার খাওয়ার সময় ক্লায়েন্টের সঙ্গে ভালো কথা বলুন, যাতে তারা মনে মনে উৎসাহিত হয়।
- খাবার খাওয়ার সময় তাদের খাওয়ার গতি অনুযায়ী সহায়তা করুন। যাতে তারা স্বাচ্ছন্দে খাবার খেতে পারে বা অতিরিক্ত সময় না নেয়।

৭. দৈনন্দিন খাবারের অভ্যাসের পর্যবেক্ষণ

- ক্লায়েন্টের খাবারের প্রতি আগ্রহ, পছন্দ এবং অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস পর্যবেক্ষণ করুন।
- কোনো অস্বাভাবিকতা বা খাবারের প্রতি আগ্রহের অভাব দেখলে তাদের স্বাস্থ্য পর্যালোচনা করতে পরামর্শ দিন।

## টাস্ক শীট (Task Sheet) ৩.৮ : শারীরিক ও মানসিক যত্নে সহায়তা করা

### কাজের ধারাবাহিকতাঃ

#### ১. শারীরিক যত্নের সহায়তা প্রদান

- **ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা:** ক্লায়েন্টকে নিয়মিত গোসল, দাঁত ব্রাশ করা, চুল ঝাঁচড়া বা পোশাক পরিবর্তনে সহায়তা করুন।
- **শারীরিক ব্যায়াম:** দৈনন্দিন শারীরিক কসরত বা হাঁটার জন্য তাদের উৎসাহিত করুন, যদি তাদের শারীরিক অবস্থা তা অনুমোদন করে।
- **পর্যাপ্ত বিশ্রাম:** ক্লায়েন্টকে পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে উৎসাহিত করুন এবং তাদের ঘুমের পরিবেশ নিশ্চিত করুন যেন তারা ভালোভাবে বিশ্রাম নিতে পারেন।

#### ২. মানসিক স্বাস্থ্যের যত্নে সহায়তা

- **আবেগিক সহায়তা:** তাদের অনুভূতিগুলি শোনার মাধ্যমে আবেগিক সহায়তা দিন। তাদের উদ্বেগ, হতাশা বা একাকীত্ব অনুভূতি প্রকাশ করার সুযোগ দিন।
- **ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি:** শান্ত, সহানুভূতিশীল পরিবেশ তৈরি করুন যাতে ক্লায়েন্ট মানসিকভাবে সুরক্ষিত এবং স্বস্তি অনুভব করতে পারেন।
- **আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধির প্রচেষ্টা:** তাদের গুণাবলী বা সফলতাগুলি সম্মান করে তাদের আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করুন। প্রশংসা এবং ইতিবাচক উৎসাহ প্রদান করুন।

#### ৩. শারীরিক ব্যথা বা অসুস্থতা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা

- **ব্যথা নিয়ন্ত্রণ:** ব্যথা কমানোর জন্য প্রয়োজনীয় চিকিৎসা সহায়তা এবং নিয়মিত ওষুধ গ্রহণে সহায়তা প্রদান করুন।
- **দ্বৈত শারীরিক এবং মানসিক সহায়তা:** ক্লায়েন্টকে ব্যথার সময় শান্ত ও সমর্থনমূলক পরিবেশ প্রদান করুন এবং তাদেরকে সহানুভূতিশীল মনোভাবের মাধ্যমে সহায়তা করুন।
- **শারীরিক অবস্থার পর্যালোচনা:** তাদের শারীরিক অবস্থা ও সুস্থতা মনিটর করুন এবং প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

#### ৪. মনোজগতিক বা সামাজিক কার্যকলাপে সহায়তা করা

- **সামাজিক কার্যকলাপে সহায়তা:** ক্লায়েন্টকে সামাজিক কার্যক্রম যেমন, পরিবারের সদস্যদের সাথে গল্প করা, মজার আড্ডায় অংশ নেওয়া বা তাঁদের প্রিয় শখ বা আগ্রহ অনুসরণ করতে উৎসাহিত করুন।
- **মনোজগতিক খেলাধুলা:** তাদের মানসিক দক্ষতা বৃদ্ধি করতে ধাঁধা, ছবি আঁকা বা সৃজনশীল কাজের মধ্যে অংশগ্রহণে সহায়তা করুন।
- **মনোবল বৃদ্ধি:** তাদের আত্মবিশ্বাস এবং মনোবল বৃদ্ধি করতে সমর্থন দিন।

#### ৫. স্ট্রেস বা উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করা

- **শান্তিপূর্ণ পরিবেশ তৈরি করা:** মনোরম, শান্তিপূর্ণ পরিবেশ সৃষ্টি করুন, যাতে তারা নিজেকে নিরাপদ ও শান্ত অনুভব করতে পারেন।
- **গভীর শ্বাস প্রশ্বাস বা মেডিটেশন:** ক্লায়েন্টকে শ্বাস প্রশ্বাসের মাধ্যমে শরীরের চাপ কমাতে সহায়তা করুন। মাইন্ডফুলনেস বা মেডিটেশন অভ্যাসের মাধ্যমে তাদের উদ্বেগ কমানো যেতে পারে।
- **উদ্বেগ কমানোর কৌশল:** উদ্বেগ কমানোর জন্য তাদের প্রশান্তি এবং শান্তি বজায় রাখার জন্য নানা কৌশল শিখিয়ে দিন।

৬. স্বতন্ত্র যজ্ঞের মনোভাব তৈরি করা

- বিশেষ চাহিদা অনুসরণ করা: ক্লায়েন্টের বিশেষ শারীরিক বা মানসিক চাহিদার প্রতি মনোযোগ দিন এবং সে অনুযায়ী যত্ন পরিকল্পনা করুন।
- ব্যক্তিগত গোপনীয়তা নিশ্চিত করা: তাদের ব্যক্তিগত গোপনীয়তা এবং স্বাধীনতা সম্মান করুন, যাতে তারা শারীরিক এবং মানসিকভাবে স্বস্তি অনুভব করেন।

শিখনফল (Learning Outcome) 8 : বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) দক্ষতা এবং মানসিক  
সুস্থতায় সহায়তা করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. বিভিন্ন বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) খেরাপি প্রবর্তন করা হয়েছে।</li> <li>২. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আবেগ শনাক্ত করা হয়েছে।</li> <li>৩. মৌলিক আবেগ নিয়ন্ত্রণ দক্ষতা চর্চা করা হয়েছে।</li> <li>৪. চিন্তা ভাবনা টুকে রাখার ডায়েরি (Reflective Diaries) রক্ষণাবেক্ষণ করা হয়েছে।</li> </ol>
শর্ত ও রিসোর্স	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ</li> <li>২. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE)</li> <li>৩. টুলস</li> <li>৪. ইকুইপমেন্ট</li> <li>৫. ম্যাটেরিয়ালস</li> <li>৬. সিবিএলএম</li> <li>৭. হ্যান্ডআউটস</li> <li>৮. ল্যাপটপ</li> <li>৯. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর</li> <li>১০. কাগজ, কলম, পেন্সিল ও ইরেজার</li> <li>১১. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার</li> <li>১২. অডিও ভিডিও ডিভাইস</li> </ol>
বিষয়বস্তু	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. বিভিন্ন বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) খেরাপি</li> <li>২. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আবেগ</li> <li>৩. মৌলিক আবেগ নিয়ন্ত্রণ দক্ষতা</li> <li>৪. চিন্তাভাবনা টুকে রাখার ডায়েরি (Reflective Diaries)</li> </ol>
এক্টিভিটি	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. বিভিন্ন বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) খেরাপি প্রবর্তন করা</li> <li>২. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আবেগ শনাক্ত কর</li> <li>৩. মৌলিক আবেগ নিয়ন্ত্রণ দক্ষতা চর্চা করা</li> <li>৪. চিন্তা ভাবনা টুকে রাখার ডায়েরি (Reflective Diaries) রক্ষণাবেক্ষণ করা</li> </ol>
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. আলোচনা (Discussion)</li> <li>২. উপস্থাপন (Presentation)</li> <li>৩. প্রদর্শন (Demonstration)</li> <li>৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice)</li> <li>৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice)</li> <li>৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work)</li> <li>৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving)</li> <li>৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)</li> </ol>
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test)</li> <li>২. প্রদর্শন (Demonstration)</li> <li>৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)</li> <li>৪. পোর্টফলিও (Portfolio)</li> </ol>

## শিখন কার্যক্রম ( Learning Activities) ৪: দক্ষতা এবং মানসিক সুস্থতায় সহায়তা করা

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

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special Instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “দক্ষতা এবং মানসিক সুস্থতায় সহায়তা করা” শেখার জন্য উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৪: দক্ষতা এবং মানসিক সুস্থতায় সহায়তা করা
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ চেক শিট ৪ এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান <b>করা।</b> উত্তরপত্র ৪ এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত <b>করা।</b>
৪. জব/ টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/ টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/ টাস্ক সম্পাদন করা। জব শীট ৪.১: বিভিন্ন বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) থেরাপি প্রবর্তন করা জব শীট ৪.২: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আবেগ শনাক্ত করা জব শীট ৪.৩: মৌলিক আবেগ নিয়ন্ত্রণ দক্ষতা চর্চা করা জব শীট ৪.৪: চিন্তা ভাবনা টুকে রাখার ডায়েরি (Reflective Diaries) রক্ষণাবেক্ষণ করা

## ইনফরমেশন শীট (Information Sheet)8: বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) দক্ষতা এবং মানসিক সুস্থতায় সহায়তা করা

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

- 8.1 বিভিন্ন বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) থেরাপি
- 8.2 ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আবেগ
- 8.3 মৌলিক আবেগ নিয়ন্ত্রণ দক্ষতা
- 8.8 চিন্তাভাবনা টুকে রাখার ডায়েরি (Reflective Diaries)

### 8.1 বিভিন্ন বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) থেরাপি

বুদ্ধিবৃত্তিক থেরাপি (Cognitive Therapy) এমন একটি মানসিক চিকিৎসা পদ্ধতি যা মানুষের চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং আচরণে পরিবর্তন আনতে সাহায্য করে। বিশেষভাবে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে, এই থেরাপি রোগীকে তাদের চিন্তাভাবনা এবং আবেগের সাথে সম্পর্কিত সমস্যা চিহ্নিত করতে এবং সেগুলোর প্রতি নতুন দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করতে সহায়তা করে।



### বিভিন্ন বুদ্ধিবৃত্তিক থেরাপি

- ক. **কগনিটিভ বিহেভিয়ারাল থেরাপি (CBT):** এটি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নেতিবাচক চিন্তা এবং আচরণ চিহ্নিত করে এবং সেগুলোর প্রতিকূল প্রভাব কমানোর জন্য কার্যকর কৌশল শেখায়। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তি যখন উদ্বেগ, হতাশা, বা বিভ্রান্তিতে ভুগছেন, তখন CBT তাদেরকে চিন্তার ধরণ পরিবর্তন করতে সাহায্য করতে পারে।
- খ. **রিয়েলিটি থেরাপি:** এটি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সংলাপ মাধ্যমে বাস্তবতার প্রতি তাদের দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করার চেষ্টা করে, যাতে তাদের চিন্তাভাবনা এবং আচরণ আরও কার্যকর হয়।
- গ. **মাইনডফুলনেস (Mindfulness):** এই থেরাপি রোগীকে তার বর্তমান মুহূর্তের প্রতি মনোযোগী হতে শেখায়, যাতে তারা অতীতের স্মৃতি বা ভবিষ্যতের উদ্বেগ থেকে মুক্ত হতে পারে।
- ঘ. **কগনিটিভ রিহ্যাবিলিটেশন:** বিশেষভাবে ডিমেনশিয়ার মতো রোগীদের জন্য এটি কার্যকর, যেখানে ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির চিন্তাভাবনা ও স্মৃতির পুনঃসংগঠন করা হয়।

এই খেরাপিগুলো রোগীদের মানসিক শক্তি পুনরুদ্ধার করতে এবং তাদের মানসিক সমস্যা কাটিয়ে উঠতে সহায়ক হয়।

## ৪.২ ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আবেগ

ডিমেনশিয়া রোগীরা তাদের রোগের কারণে অনেক সময় আবেগের নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলতে পারেন। তাদের আবেগে পরিবর্তন আসে এবং কখনো কখনো এটি অত্যন্ত তীব্র ও অস্থির হতে পারে। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আবেগের পরিবর্তন তাদের মনের অবস্থা, সামাজিক সম্পর্ক এবং দৈনন্দিন কার্যকলাপে গভীর প্রভাব ফেলতে পারে।

- ক. **উদ্বেগ এবং আতঙ্ক:** অনেক সময় ডিমেনশিয়া রোগীরা তাদের পরিবেশ বা পরিস্থিতি বুঝতে পারে না, ফলে তারা উদ্ভিন্ন বা আতঙ্কিত হয়ে পড়েন।
- খ. **হতাশা বা একাকিত্ব:** তারা প্রায়ই হতাশা, একাকিত্ব বা হতাশার অনুভূতি অনুভব করতে পারেন।
- গ. **চলাচলের প্রতি অক্ষমতা:** তাদের অনুভূতি এবং আচরণে অস্থিরতা দেখা দিতে পারে, যেমন আকস্মিক রাগ বা উত্তেজনা।
- ঘ. **বিষন্নতা বা দুঃখ:** রোগীরা নিজের অবস্থার প্রতি অবচেতনভাবে বিষন্ন বা দুঃখিত হতে পারেন, যার ফলে তারা অতীতের জীবনকে ফিরে পেতে পারেন।

ডিমেনশিয়া রোগীদের আবেগের এই পরিবর্তনগুলো যত্নের ক্ষেত্রে বিশেষ মনোযোগের দাবি রাখে। তাদেরকে সঠিকভাবে সমর্থন ও সহায়তা দিয়ে মানসিক চাপ কমানো এবং তাদের সুরক্ষা নিশ্চিত করা প্রয়োজন।

## ৪.৩ মৌলিক আবেগ নিয়ন্ত্রণ দক্ষতা

আবেগ নিয়ন্ত্রণ দক্ষতা হলো একটি গুরুত্বপূর্ণ জীবনযাত্রা দক্ষতা যা মানুষের আবেগের প্রতিক্রিয়া ও অনুভূতি সচেতনভাবে নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য আবেগ নিয়ন্ত্রণ একটি চ্যালেঞ্জ হতে পারে, তাই তাদেরকে সাহায্য করার জন্য মৌলিক আবেগ নিয়ন্ত্রণ দক্ষতাগুলি শেখানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

**মৌলিক আবেগ নিয়ন্ত্রণ দক্ষতার কিছু কৌশল:**

- ক. **শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম:** গভীর শ্বাস নেওয়া বা ধীরে ধীরে শ্বাস প্রশ্বাস নেওয়া আবেগের তীব্রতা কমাতে সাহায্য করে। এটি উদ্বেগ এবং উত্তেজনা কমাতে কার্যকরী।
- খ. **যোগব্যায়াম এবং সান্নিধ্য:** ধ্যান বা যোগব্যায়াম অভ্যাস করা, যা মানসিক শান্তি আনে এবং আবেগের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করে। এটি মনোযোগ ও আবেগিক স্বাস্থ্য উন্নত করে।
- গ. **পজিটিভ চিন্তাভাবনা:** নেতিবাচক চিন্তা পরিবর্তন করে পজিটিভ বা কার্যকরী চিন্তা প্রবাহ সৃষ্টি করে। রোগীদের তাদের চিন্তাভাবনা পুনর্বিবেচনা করার জন্য সহায়তা করা হয় যাতে তারা আবেগিকভাবে আরো স্থিতিশীল থাকতে পারে।
- ঘ. **সহায়ক গোষ্ঠী:** রোগীকে তাদের অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলার সুযোগ দেওয়া, এবং তাদেরকে উপযুক্ত সহায়তা ও সহানুভূতির মাধ্যমে আবেগ নিয়ন্ত্রণ শেখানো।

## ৪.৪ চিন্তাভাবনা টুকে রাখার ডায়েরি (Reflective Diaries)

চিন্তাভাবনা টুকে রাখার ডায়েরি (Reflective Diaries) একটি কার্যকরী মাধ্যম যা রোগীকে তাদের অনুভূতি, চিন্তা এবং অভিজ্ঞতাগুলি লিখে সংরক্ষণ করার সুযোগ দেয়। এটি ব্যক্তির আত্মবিশ্বাস, আবেগিক অবস্থা এবং চিন্তাভাবনার কার্যকারিতা মূল্যায়ন করতে সহায়তা করে।

### চিন্তাভাবনা টুকে রাখার ডায়েরি ব্যবহারের সুবিধা:

- ক. **আবেগিক সংবেদনশীলতা:** রোগী তাদের চিন্তা এবং অনুভূতিগুলি প্রকাশ করতে পারেন, যা তাদের মানসিক চাপ কমাতে এবং তাদের অবস্থার মূল্যায়নে সাহায্য করে।
- খ. **চিন্তাভাবনার মঞ্জল:** নিয়মিতভাবে ডায়েরি লেখা রোগীকে তাদের চিন্তাভাবনা ও আবেগের প্রতি সচেতন করে তোলে, যা তাদের নিজেদের অবস্থা সম্পর্কে আরও পরিষ্কার ধারণা দেয়।
- গ. **স্মৃতি উন্নয়ন:** ডায়েরি লিখে রোগী তাদের অতীত স্মৃতি বা মুহূর্তগুলিকে পুনরায় জানাতে পারেন, যা তাদের স্মৃতিশক্তি এবং চিন্তাভাবনার সক্ষমতা উন্নত করতে সহায়তা করে।
- ঘ. **আত্মবিশ্বাস উন্নয়ন:** নিজেদের চিন্তা এবং অনুভূতি প্রকাশের মাধ্যমে রোগী আত্মবিশ্বাসী হতে পারেন, যা তাদের মানসিক সুস্থতার জন্য সহায়ক হতে পারে।

## সেলফ চেক (Self Check) 8: বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) দক্ষতা এবং মানসিক সুস্থতায় সহায়তা করতে পারবে

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

১. বুদ্ধিবৃত্তিক থেরাপি কী এবং এটি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য কীভাবে সাহায্য করে?

উত্তর:

২. কগনিটিভ বিহেভিয়ারাল থেরাপি (CBT) কী এবং এটি ডিমেনশিয়া রোগীদের জন্য কীভাবে কার্যকরী?

উত্তর:

৩. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আবেগের কোন সাধারণ পরিবর্তনগুলো লক্ষ্য করা যায়?

উত্তর:

৪. ডিমেনশিয়া রোগীদের আবেগ নিয়ন্ত্রণের জন্য মৌলিক দক্ষতার মধ্যে কী কী কৌশল রয়েছে?

উত্তর:

৫. চিন্তাভাবনা টুকে রাখার ডায়েরির কি সুবিধা রয়েছে ডিমেনশিয়া রোগীদের জন্য?

উত্তর:

## উত্তর পত্র (Answer Key) 8 : বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) দক্ষতা এবং মানসিক সুস্থতায় সহায়তা করতে পারবে

১. বুদ্ধিবৃত্তিক থেরাপি কী এবং এটি ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য কীভাবে সাহায্য করে?

উত্তর: বুদ্ধিবৃত্তিক থেরাপি (Cognitive Therapy) এমন একটি চিকিৎসা পদ্ধতি যা মানুষের চিন্তা, অনুভূতি এবং আচরণে পরিবর্তন আনতে সাহায্য করে। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য এটি তাদের চিন্তাভাবনা এবং আবেগের সমস্যা চিহ্নিত করতে এবং সেগুলোর প্রতি নতুন দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করতে সহায়তা করে।

২. কগনিটিভ বিহেভিয়ারাল থেরাপি (CBT) কী এবং এটি ডিমেনশিয়া রোগীদের জন্য কীভাবে কার্যকরী?

উত্তর: কগনিটিভ বিহেভিয়ারাল থেরাপি (CBT) একটি থেরাপি যা ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির নেতিবাচক চিন্তা ও আচরণ চিহ্নিত করে এবং সেগুলোর প্রতিকূল প্রভাব কমানোর জন্য কার্যকর কৌশল শেখায়। ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির উদ্বেগ, হতাশা, বা বিভ্রান্তি কমাতে CBT তাদের চিন্তার ধরণ পরিবর্তন করতে সাহায্য করে।

৩. ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আবেগের কোন সাধারণ পরিবর্তনগুলো লক্ষ্য করা যায়?

উত্তর: ডিমেনশিয়া রোগীদের আবেগে সাধারণত উদ্বেগ, আতঙ্ক, হতাশা, একাকিত্ব, রাগ, উত্তেজনা বা বিষন্নতা দেখা যায়। এই আবেগগুলো তাদের মানসিক অবস্থা, সামাজিক সম্পর্ক, এবং দৈনন্দিন কার্যকলাপে গভীর প্রভাব ফেলে।

৪. ডিমেনশিয়া রোগীদের আবেগ নিয়ন্ত্রণের জন্য মৌলিক দক্ষতার মধ্যে কী কী কৌশল রয়েছে?

উত্তর: ডিমেনশিয়া রোগীদের আবেগ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য মৌলিক কৌশলগুলোর মধ্যে শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম, যোগব্যায়াম, পজিটিভ চিন্তাভাবনা এবং সমর্থন গোষ্ঠীর মাধ্যমে সহানুভূতির সাহায্য প্রদান অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

৫. চিন্তাভাবনা টুকে রাখার ডায়েরির কি সুবিধা রয়েছে ডিমেনশিয়া রোগীদের জন্য?

উত্তর: চিন্তাভাবনা টুকে রাখার ডায়েরি ডিমেনশিয়া রোগীদের জন্য তাদের আবেগ, চিন্তা এবং অভিজ্ঞতাগুলি লিখে সংরক্ষণ করার সুযোগ দেয়। এটি তাদের মানসিক চাপ কমাতে, স্মৃতি উন্নয়ন করতে এবং আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

## জব শীট ( Job Sheet) 8.১: বিভিন্ন বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) থেরাপি প্রবর্তন করা

### কাজের ধারাবাহিকতাঃ

#### ১. কগনিটিভ বেহেভিওরাল থেরাপি (Cognitive Behavioral Therapy - CBT)

ক. উদ্দেশ্য: ব্যক্তির নেতিবাচক চিন্তাভাবনা, বিশ্বাস এবং আচরণ পরিবর্তন করা, যাতে তারা আরও ইতিবাচক এবং স্বাস্থ্যমণ্ডিত জীবনযাপন করতে পারে।

#### খ. পদক্ষেপ:

- নেতিবাচক চিন্তার চিহ্নিতকরণ: রোগীকে তাদের নেতিবাচক চিন্তাগুলি চিহ্নিত করতে উৎসাহিত করুন, যেমন আত্মসমালোচনা বা অযৌক্তিক ভয়ের অনুভূতি।
- চিন্তা পরিবর্তন: রোগীকে তাদের চিন্তায় পরিবর্তন আনতে সহায়তা করুন, যেমন সমস্যার মোকাবিলায় ইতিবাচক চিন্তা এবং বাস্তবসম্মত সমাধান খুঁজে বের করা।
- আচরণের পরিবর্তন: নেতিবাচক আচরণগুলি সনাক্ত করে, সেগুলির পরিবর্তে ইতিবাচক এবং কার্যকরী আচরণ শেখানো।

#### ২. রিলিজেনশন থেরাপি (Rational Emotive Behavior Therapy - REBT)

ক. উদ্দেশ্য: ব্যক্তির অযৌক্তিক বিশ্বাস চ্যালেঞ্জ করে, বাস্তবসম্মত চিন্তা এবং আস্থা তৈরি করা।

#### খ. পদক্ষেপ:

- অযৌক্তিক বিশ্বাসের চিহ্নিতকরণ: ব্যক্তির অযৌক্তিক বিশ্বাস যেমন "আমার সব কিছুই নিখুঁত হতে হবে" বা "যারা আমাকে ভালোবাসে না তাদের আমি গ্রহণ করতে পারব না", চিহ্নিত করা।
- এই বিশ্বাসের চ্যালেঞ্জ: ব্যক্তিকে শেখান কিভাবে তারা এই অযৌক্তিক বিশ্বাসগুলির বিরুদ্ধে যুক্তিপূর্ণ যুক্তি তৈরি করতে পারে।
- বাস্তবসম্মত চিন্তা তৈরি: ব্যক্তির মধ্যে নতুন এবং বাস্তবসম্মত বিশ্বাস তৈরি করা যা তাদের মানসিক চাপ কমাতে সহায়ক হবে।

#### ৩. কগনিটিভ থেরাপি ফর ডিপ্রেসন (Cognitive Therapy for Depression)

ক. উদ্দেশ্য: হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তির চিন্তাভাবনা পরিবর্তন করে তাদের মানসিক অবস্থার উন্নতি করা।

#### খ. পদক্ষেপ:

- নিজের সম্পর্কে নেতিবাচক ধারণা চিহ্নিত করা: ব্যক্তির মধ্যে যে নেতিবাচক আত্মসমালোচনা রয়েছে তা চিহ্নিত করা, যেমন "আমি কখনো কিছু ভালো করতে পারি না"।
- চিন্তার পরিবর্তন: ব্যক্তির মধ্যে তাদের সক্ষমতা এবং আত্মসম্মান নিয়ে নতুন চিন্তা তৈরি করা।
- ইতিবাচক অভিজ্ঞতার মনোনিবেশ: ব্যক্তিকে তার জীবনের ইতিবাচক দিকগুলিতে মনোযোগ দিতে উৎসাহিত করা, যেমন অর্জন এবং সফলতা।

#### ৪. মাইন্ডফুলনেস বেসড কগনিটিভ থেরাপি (Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT)

ক. উদ্দেশ্য: মানসিক চাপ এবং হতাশা কমিয়ে, বর্তমান মুহূর্তে পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে শান্তি ও সচ্ছলতা প্রতিষ্ঠা করা।

খ. পদক্ষেপ:

- **মাইন্ডফুলনেস অনুশীলন:** ক্লায়েন্টকে বর্তমান মুহূর্তে মনোযোগ দেওয়ার জন্য অনুশীলন করান, যেমন শ্বাস প্রশ্বাসের প্রতি মনোযোগ দেওয়া।
- **মনোযোগিক প্রতিক্রিয়া চিন্তা করা:** যেকোনো নেতিবাচক চিন্তা বা অনুভূতির প্রতি মনোযোগ দেওয়া এবং তা থেকে সরে আসার কৌশল শেখানো।
- **জীবনের ধ্যান:** প্রতিটি দিনকে ধ্যানসহ কাটাতে উৎসাহিত করা, যা তাদের মানসিক স্থিতিশীলতা বৃদ্ধি করবে।

৫. বিহেভিওরাল কগনিটিভ থেরাপি (Behavioral Cognitive Therapy - BCT)

ক. উদ্দেশ্য: অসুস্থ চিন্তা এবং আচরণগুলির পরিবর্তন ঘটিয়ে মানসিক সুস্থতা অর্জন করা।

খ. পদক্ষেপ:

- **নেতিবাচক আচরণ চিহ্নিতকরণ:** ব্যক্তির নেতিবাচক আচরণগুলি চিহ্নিত করা যেমন আত্মনির্ভরতা হ্রাস বা সামাজিক বিচ্ছিন্নতা।
- **পরিবর্তনশীল আচরণ পরিকল্পনা:** তাদের আচরণগুলিতে পরিবর্তন আনার জন্য একটি কার্যকরী পরিকল্পনা তৈরি করা।
- **চিন্তার পুনর্গঠন:** নেতিবাচক চিন্তা ও আচরণগুলির পরিবর্তে ইতিবাচক চিন্তা এবং দক্ষতার মাধ্যমে আচরণ পরিবর্তন করা।

## জব শীট ( Job Sheet) ৪.২: ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির আবেগ শনাক্ত কর।

### কাজের ধারাবাহিকতাঃ

#### ১. আবেগের চিহ্ন লক্ষ্য করা:

- মুখাবয়ব এবং শরীরের ভাষা পর্যবেক্ষণ করা (যেমন, অস্থিরতা, হা-হা করা বা ঠোঁট কামড়ানো)।
- চোখের সংযোগ এবং হাসি বা দুঃখজনক ভাব লক্ষ্য করা।
- হাতের অঙ্গভঙ্গি বা শরীরের কাঁপন বা ভঙ্গুর অবস্থান লক্ষ্য করা।

#### ২. আবেগের শর্ত বিবেচনা করা:

- বিভিন্ন পরিস্থিতিতে ব্যক্তির আবেগ কেমন পরিবর্তিত হচ্ছে তা পর্যবেক্ষণ করুন (যেমন, কোনো নতুন পরিবেশে গেলে ভীত বা বিরক্ত হতে পারে)।
- আবেগের পরিবর্তনগুলির সঙ্গে ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা এবং পরিস্থিতির সম্পর্ক খোঁজার চেষ্টা করুন (যেমন, কোনো নির্দিষ্ট ব্যথা বা অসুস্থতার কারণে বিরক্তি বা হতাশা হতে পারে)।
- তার দৈনন্দিন রুটিন বা পরিচিত জায়গার পরিবর্তন হলে তার আচরণ কেমন পরিবর্তিত হয় তাও খেয়াল রাখুন।

#### ৩. কমিউনিকেশন পদ্ধতি ব্যবহার করা:

- সহজ, স্পষ্ট এবং সংক্ষিপ্ত বাক্য ব্যবহার করুন এবং ব্যক্তিকে নিজস্ব আবেগ প্রকাশে উৎসাহিত করুন।
- ছবি বা সংকেত ব্যবহার করে তাদের অনুভূতিগুলি বুঝতে চেষ্টা করুন (যেমন, সুখী বা দুঃখিত মুখাবয়বের ছবি বা ইমোজি ব্যবহার করা)।
- তাদের অনুভূতি বা আবেগ সম্পর্কে সরাসরি প্রশ্ন না করে, অনুপ্রেরণামূলক বা হালকা কথাবার্তা দিয়ে তাদের প্রতিক্রিয়া জানার চেষ্টা করুন।

#### ৪. আবেগের অনুভূতিকে সমর্থন ও সম্মান প্রদান:

- তাদের অনুভূতিকে সঠিকভাবে গ্রহণ এবং গুরুত্ব দিন, তাদের অনুভূতিগুলোকে নাকচ না করে, বরং সম্মান ও সহানুভূতির সঙ্গে প্রতিক্রিয়া দিন।
- যদি তারা উদ্ভিন্ন বা বিরক্ত হয়, তবে তাদেরকে শান্তি ও আরাম দেওয়ার জন্য প্রশান্তি প্রদান করুন।
- নিশ্চিত করুন যে, আপনি তাদের অভিব্যক্তির প্রতি সহানুভূতিশীল এবং সঠিকভাবে বুঝতে চেষ্টা করছেন, বিশেষ করে যদি তারা কথা বলতে না পারে।

#### ৫. আবেগিক ত্রুটি বা পরিবর্তন শনাক্তকরণ:

- যদি তারা উদ্ভিন্ন, হতাশ বা আক্রমণাত্মক অনুভূতিতে ভোগে, তাদের আবেগ বা আচরণের অস্থিরতা মূল্যায়ন করুন এবং তাদের সহায়তায় দূত পদক্ষেপ নিন।
- আবেগিক ত্রুটি (যেমন, অস্থিরতা বা ভীতি) শনাক্ত হলে, সহায়ক মনোভাব বা পরিবেশ তৈরি করুন যাতে তারা শান্তি এবং নিরাপত্তা অনুভব করতে পারে।

৬. তাদের আগের আবেগিক ইতিহাস বিবেচনা করা:

- তাদের পরিবার বা পরিচিতদের সঙ্গে যোগাযোগ করে তাদের আগের জীবনের আচরণ এবং আবেগের ধরণ জানার চেষ্টা করুন।
- এই তথ্য ব্যবহার করে, আপনি তাদের আবেগের পরিবর্তন এবং তাদের মানসিক অবস্থার সাথে সম্পর্কিত আরো কার্যকর পদক্ষেপ নিতে পারবেন।

## জব শীট ( Job Sheet) 8.৩: মৌলিক আবেগ নিয়ন্ত্রণ দক্ষতা চর্চা করা ।

### কাজের ধারাবাহিকতাঃ

#### ১. আবেগ চিহ্নিত করা:

- ক্লায়েন্টকে তাদের অনুভূতি বা আবেগ সম্পর্কে খোলামেলা কথা বলতে উৎসাহিত করুন।
- তাদের অনুভূতির নামকরণ করুন (যেমন: দুঃখ, রাগ, ভয়, আনন্দ)।
- এই অনুভূতিগুলি কোথা থেকে আসছে এবং কী কারণে তাদের সৃষ্টি হচ্ছে তা বিশ্লেষণ করুন।

#### ২. আবেগের প্রভাব উপলব্ধি করা:

- ক্লায়েন্টকে শারীরিক অনুভূতিগুলি (যেমন, বুক ধড়ফড়, শরীর শিথিল হওয়া, মাথা ঘুরানো) চিনতে সহায়তা করুন।
- এই প্রভাবগুলি চিনে, তাদের আবেগ নিয়ন্ত্রণের জন্য কীভাবে শারীরিকভাবে প্রতিক্রিয়া জানানো উচিত, তা শিখান।
- ক্লায়েন্টকে শিক্ষিত করুন যে, তাদের আবেগের প্রভাব সঠিক সময়ে গ্রহণ করলে, তারা সেগুলি কার্যকরভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে।

#### ৩. গভীর শ্বাস প্রশ্বাস বা শিথিলকরণ প্রযুক্তি ব্যবহার:

- ক্লায়েন্টকে গভীর শ্বাস প্রশ্বাসের কৌশল শিখান: এক্ষেত্রে, ধীরে ধীরে শ্বাস নিতে এবং দীর্ঘ সময় ধরে বের করতে হবে।
- শিথিলকরণ প্রক্রিয়া যেমন, "প্রগ্রেসিভ মাস্কেল রিল্যাক্সেশন" (**Progressive Muscle Relaxation**) প্রয়োগ করতে সহায়তা করুন।
- ক্লায়েন্টকে সময় সময় শ্বাস প্রশ্বাসের এই কৌশলটি চর্চা করতে উৎসাহিত করুন, বিশেষ করে যখন তারা আবেগগতভাবে অস্থির হয়ে পড়ে।

#### ৪. ইতিবাচক চিন্তা এবং আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি:

- ক্লায়েন্টকে তাদের শক্তি এবং সাফল্যগুলি চিনতে উৎসাহিত করুন।
- নেতিবাচক চিন্তা বন্ধ করে, তাদের ইতিবাচক চিন্তা ও কথাবার্তার জন্য প্রশিক্ষণ দিন (যেমন, "আমি এটি করতে পারি" বা "আমি ভালোভাবে পরিস্থিতি সামলাতে পারি")।
- ক্রমাগত ইতিবাচক পুনরাবৃত্তি এবং সাফল্য ও কঠিন পরিস্থিতি মোকাবেলার উদাহরণ শেয়ার করতে উৎসাহিত করুন।

#### ৫. মনোযোগ ও সচেতনতা উন্নয়ন (Mindfulness):

- ক্লায়েন্টকে তাদের অনুভূতি এবং চিন্তা সম্পর্কে সচেতন হতে এবং এখনকার মুহূর্তে পূর্ণ মনোযোগ দিতে উৎসাহিত করুন।
- যেসব পরিস্থিতিতে তাদের আবেগ বেড়ে যায়, সেগুলো চিনে সেই মুহূর্তে গভীরভাবে শ্বাস নিতে বা শরীরের অবস্থান ঠিক করার অনুশীলন করুন।
- ধীরে ধীরে, ক্রমাগত "এখনকার মুহূর্তে" মনোযোগ রাখার অভ্যাস গড়ে তুলুন।

#### ৬. মুক্ত সমর্থন এবং আলোচনা:

- ক্লায়েন্টকে তাদের অনুভূতি বা আবেগ শেয়ার করার জন্য একটি নিরাপদ এবং সহানুভূতিশীল পরিবেশ প্রদান করুন।

- আলোচনা, পরামর্শ বা সাপোর্ট গ্রুপে অংশ নেওয়ার জন্য তাদের উৎসাহিত করুন, যাতে তারা তাদের আবেগ নিয়ে খোলামেলা আলাপ করতে পারে।

৭. **আবেগিক প্রতিক্রিয়া পরিবর্তন (Cognitive Reframing):**

- ক্লায়েন্টকে শেখান, কীভাবে তারা একটি নেতিবাচক পরিস্থিতি বা চিন্তা অন্যভাবে দেখার চেষ্টা করতে পারে।
- তাদেরকে মনে করিয়ে দিন যে, সব পরিস্থিতি ইতিবাচকভাবে মোকাবেলা করা সম্ভব, এমনকি দুঃখজনক পরিস্থিতিতেও।
- পরিস্থিতির পুনঃমূল্যায়ন করতে এবং তার মধ্যে ইতিবাচক বা ফলপ্রসূ দিকগুলো খুঁজে বের করার জন্য মনোযোগ দিন।

## জব শীট ( Job Sheet) 8.8: চিন্তা ভাবনা টুকে রাখার ডায়েরি (Reflective Diaries) রক্ষণাবেক্ষণ করা ।

### কাজের ধারাবাহিকতাঃ

#### ১. ডায়েরি লেখার জন্য নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করা:

- প্রতিদিন সকালে বা রাতে কিছু সময় নির্ধারণ করুন (যেমন ১০-১৫ মিনিট) ডায়েরি লেখার জন্য।
- নির্দিষ্ট সময় অনুযায়ী ডায়েরি লেখার অভ্যাস গড়ে তুলুন, যেমন প্রতিদিন রাতে ঘুমানোর আগে অথবা সকালে উঠে প্রথমেই ডায়েরি লিখে শুরু করুন।

#### ২. চিন্তা, অনুভূতি এবং অভিজ্ঞতা লিখে রাখুন:

- আপনার দৈনন্দিন চিন্তা, অনুভূতি, এবং অভিজ্ঞতা সম্পর্কে লিখুন।
- আপনার দিন বা কোন বিশেষ ঘটনা সম্পর্কে কীভাবে অনুভব করছেন তা লিখে রাখুন (যেমন, "আজ কাজের সময় আমি কিছুটা উদ্বিগ্ন ছিলাম" বা "আজ বন্ধুদের সাথে সময় কাটানো খুব ভালো ছিল")।
- বিশেষ পরিস্থিতি বা ঘটনার পর আপনার অনুভূতি কেমন ছিল, সে বিষয়ে বিস্তারিত লিখুন।

#### ৩. আত্মবিশ্লেষণ বা রিফ্লেকশন করা:

- প্রতিদিনের লিখিত অভিজ্ঞতা ও অনুভূতির পর আপনি কীভাবে সেই পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করতে পারতেন বা আপনার প্রতিক্রিয়া কী হতে পারত, সে বিষয়ে চিন্তা করুন।
- "আজকের দিনটি কীভাবে আমি আরও ভালোভাবে পরিচালনা করতে পারতাম?" বা "আমি কেন এভাবে অনুভব করলাম?"—এমন প্রশ্নের উত্তর লিখুন।
- এই আত্মবিশ্লেষণের মাধ্যমে আপনি নিজেকে আরও ভালোভাবে বুঝতে পারবেন এবং ভবিষ্যতে আরও কার্যকর পদক্ষেপ নিতে পারবেন।

#### ৪. ইতিবাচক উন্নতি ও সমাধান খোঁজা:

- আপনি যে সমস্যাগুলির মুখোমুখি হয়েছেন, সেগুলোর সমাধান খুঁজুন।
- আপনি কীভাবে আপনার চিন্তা বা অনুভূতি পরিবর্তন করতে পারেন, সে বিষয়ে কিছু পদক্ষেপ লিখুন (যেমন, "আগামীকাল আমি কাজের চাপ কমানোর জন্য বিরতি নেব")।
- আত্মবিশ্বাস বাড়ানোর জন্য বা চিন্তা করতে সহায়ক কৌশল শিখুন এবং সেগুলি ডায়েরিতে অন্তর্ভুক্ত করুন।

#### ৫. স্বতঃস্ফূর্ত চিন্তা ও অনুভূতিগুলির প্রতি খেয়াল রাখা:

- যখন আপনি কোনো বিশেষ অনুভূতি বা চিন্তা অনুভব করেন, তখন তা লিখে ফেলুন।
- এমন চিন্তা বা অনুভূতি যা আপনার মনের মধ্যে হঠাৎ চলে আসে, তা থেকেও আপনি আপনার আবেগ এবং মানসিক অবস্থার সম্পর্কে ধারণা পেতে পারেন।
- এই ধরনের চিন্তা বা অনুভূতিগুলি লিখে আপনার আত্মবিশ্লেষণ করতে সহায়তা করুন।

#### ৬. মনের শান্তি ও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি বিকাশ:

- আপনি কীভাবে ইতিবাচক চিন্তা বা মনোভাব গড়ে তুলতে পারেন, তা নিয়ে লিখুন।
- "আজ আমি কীভাবে আরো ধৈর্যশীল ছিলাম?" বা "আজ আমি কীভাবে নিজের ওপর বিশ্বাস রাখতে পারলাম?"—এমন বিষয় নিয়ে চিন্তা করুন।

- ইতিবাচক অভ্যাস এবং চিন্তা শিখে সেগুলি আপনার ডায়েরিতে অন্তর্ভুক্ত করুন।
৭. পুনরাবৃত্তি এবং উন্নতি পর্যবেক্ষণ:
- সপ্তাহের শেষে, আগের লেখা ডায়েরির পাতা পুনরায় পড়ুন এবং চিন্তা করুন কীভাবে আপনি আরও ভালো হতে পারেন।
  - প্রতিটি সপ্তাহ শেষে বা মাসে একবার আপনার ডায়েরি পর্যালোচনা করুন এবং আপনার উন্নতি, পরিবর্তন এবং অর্জিত অভিজ্ঞতাগুলি পর্যবেক্ষণ করুন।

## তথ্যসূত্র (Refernce)

- World Health Organization
- Dementia Uk
- Alzheimer's Association, USA
- National Health Service, Uk
- National Institute of Aging, USA
- Alzheimer's Society,Uk
- Alzheimer's Research Uk
- Alzheimer Society of Bangladesh
- The 36-Hour Day: A Family Guide to Caring for People with Alzheimer Disease, Other Dementias, and Memory Loss in Later Life

## দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষণার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষণার্থী নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে “হ্যাঁ” এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে “না” বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদণ্ড	হ্যাঁ	না
ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্ন ব্যাখ্যা করা হয়েছে।		
কিটউড (Kitwood) এর ব্যক্তি-কেন্দ্রিক যত্নের ছয়টি মূলনীতি ব্যাখ্যা করা হয়েছে।		
ডিমেনশিয়া যত্নের জৈব-মনো-সামাজিক (Bio-psycho-social) মডেলগুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে।		
ক্লায়েন্টের চাহিদা অনুযায়ী বাড়ির নকশা (layout) পুনর্বিদ্যায়ন করা হয়েছে।		
ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) সামর্থ্য চিহ্নিত করা হয়েছে।		
ক্লায়েন্টের রোগপূর্ব (Premorbid) অনুভূতি সনাক্ত করা হয়েছে।		
ক্লায়েন্টের রোগ পূর্ব আচরণগত বৈশিষ্ট্যগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে।		
প্রয়োজনীয় টুলস, সরঞ্জাম এবং উপকরণ নির্বাচন করা হয়েছে।		
বাড়ির পরিবেশকে শনাক্ত করা হয়েছে।		
যত্ন পরিকল্পনা তৈরি করা এবং অনুসরণ করা হয়েছে।		
ঘুম থেকে জাগানো ও সকালের কাজ-কর্মে সহায়তা করা হয়েছে।		
বাথরুমে ও ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় সহায়তা করা হয়েছে।		
রান্না ঘরের কার্যাদিতে সহায়তা করা হয়েছে।		
দৈনন্দিন খাবারে সহায়তা করা হয়েছে।		
শারীরিক ও মানসিক যত্নে সহায়তা করা হয়েছে।		
বিভিন্ন বুদ্ধিবৃত্তিক (Cognitive) থেরাপি প্রবর্তন করা হয়েছে।		

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

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

## সিবিএলএম প্রণয়ন

“Providing Person Centred Care” (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