

PARKINSON'S^{UK} CHANGE ATTITUDES. FIND A CURE. JOIN US.

পার্কিনসন্স এবং আপনি নতুন রোগীদের জন্য একটি নির্দেশিকা



পার্কিনসন্স রোগ ধরা বা নির্ণয়ের পর মনের অবস্থা স্বাভাবিক ভাবেই খুব খারাপ হতে পারে। রোগ হয়েছে জানার পর কিছু লোক মনে আঘাত পেয়ে থাকেন বা কি করবেন বুঝে উঠতে পারেন না - কিছু লোকের মনে কিছুটা রাগ হয়, অশান্তি হয়। শেষ পর্যন্ত একটা রোগ ধরা পড়েছে জানতে পেরে কিছু লোক মনে সামান্য শান্তি পান।

পার্কিনসন্স কি, এই রোগের চিকিৎসা কিভাবে করা যায় এবং এই রোগ কিভাবে আপনার প্রতিদিনকার জীবন প্রভাবিত করতে পারে, এই প্রশ্নগুলির উত্তর এই পুস্তিকায় দেওয়া হয়েছে। তাছাড়া এই পুস্তিকায় বিস্তারিত ভাবে বর্ণনা করা হয়েছে কোথায় দরকারী তথ্য ও সাহায্য পাবেন।

যখন আপনি আরও জানার জন্য প্রস্তুত, আমাদের *লিভিং উইথ পার্কিনসন্স* পুস্তিকা কীভাবে এই অসুখটি আপনার জীবনের বিভিন্ন দিক প্রভাবিত করে তা তুলে ধরে, যেমন কাজ, সম্পর্ক এবং সন্তান লালন-পালন করা। এছাড়া এই পুস্তিকা আরও বিস্তারিতভাবে উপসর্গগুলির বিষয়ে এবং কীভাবে সেগুলিকে সামলানো যেতে পারে জানায়।

সূচীপত্র

অল্প কথায় কিছু প্রকৃত তথ্য.....	5
পার্কিনসন্স সম্পর্কে তথ্য.....	7
পার্কিনসন্স কি এবং কেন তা হয়?.....	7
পার্কিনসন্স এর লক্ষণগুলো কি কি?.....	7
সকলেরই কি এই লক্ষণগুলো হয়?.....	9
পার্কিনসন্স কিভাবে ধরা বা নির্ণয় করা হয়?.....	9
রোগটি কত তাড়াতাড়ি বাড়তে থাকে?.....	10
রোগ সম্পূর্ণরূপে কমানোর চিকিৎসা আছে কি?.....	10
পার্কিনসন্স রোগে মৃত্যু হতে পারে কি?.....	10
আমার সন্তানদের পার্কিনসন্স হওয়ার সম্ভাবনা আছে কি?.....	11
পার্কিনসন্স কি চোঁয়াছে?.....	11
গড়ে কতজন লোকের পার্কিনসন্স আছে?.....	11
কত বছর বয়সে পার্কিনসন্স হয়?.....	11
ওষুধপত্র ও চিকিৎসা.....	13
পার্কিনসন্স রোগের চিকিৎসা কি?.....	13
ইমপালসিভ এবং কমপালসিভ বেহেভিয়ার কাকে বলে?	
এগুলো কি পার্কিনসন্সের ওষুধের কারণে হয়?.....	14
অন্যোপচার বা ওপারেশনের কি কি ব্যবস্থা আছে?.....	14
কোন কোন পেশাজীবী সাহায্য করতে পারেন?.....	15
কমপ্লিমেন্টারি থেরাপিতে (সম্পূরক চিকিৎসায়) উপকার হয় কি?.....	18
পার্কিনসন্স ছাড়াও আমার আরেকটি রোগ আছে। আমার কি করা উচিত?.....	19
পার্কিনসন্স নিয়ে জীবন যাপন.....	21
আমি কি আমার চাকরি চালিয়ে যেতে পারবো?.....	21
আমার কি বেনিফিট পাওয়ার অধিকার আছে?.....	22
আমি কি গাড়ি চালাতে পারবো?.....	22
ডি.ভি.এল.এ (DVLA)-কে কি জানানো দরকার যে আমার পার্কিনসন্স আছে?.....	22

আমাকে কী আমার বিমা কোম্পানিকে বলতে হবে আমার পার্কিনসন্স আছে?	23
ওষুধের কারণে গাড়ি চালাতে সমস্যা হবে কি?	23
আমি যদি একা বাস করি তবে আমার কি করা উচিত?	24
আমার খাদ্যাভ্যাস বদলানো দরকার কি?	24
প্রোটিন কী পার্কিনসন্স ওষুধপত্রের উপর প্রভাব ফেলতে পারে?	25
আমি কি ব্যায়াম করতে পারবো?	25
আমার নড়াচড়া বা চলাফেরার ক্ষমতা বাড়ানোর আর কোনো উপায় আছে কি?	26
কি ধরনের যন্ত্রসামগ্রী আমার দরকার হতে পারে?	26

অন্যদের সাথে আমার সম্পর্ক..... 27

আমার পরিবারের কি ধরনের সমস্যা হবে?	27
আমি কীভাবে আমার সন্তান বা আমার নাতি-নতিনিদের আমার রোগের কথা জানাবো?	28
আমি কীভাবে অন্যদের জানাবো আমার পার্কিনসন্স আছে?	28
আমার অন্তরঙ্গ সম্পর্কগুলোতে কতটুকু সমস্যা হবে?	29
পার্কিনসন্স কিভাবে গর্ভের ক্ষতি করে?	30

মন মানসিক বিষয়সমূহ..... 31

ইতিবাচক থাকা.....	31
সক্রিয় থাকা.....	31
আমার ভাল লাগছে না - আমি কী তারজন্য কিছু করতে পারি?	31
মানসিক চাপ ও উদ্বেগ	31
বিশ্রান্ততা.....	32
হতাশা.....	33
পরামর্শ নেওয়া.....	34

পরিবার, বন্ধু এবং কেয়ারার..... 35

আরো তথ্য ও সহায়তা.....	36
দরকারী যোগাযোগ.....	42

অ-সঞ্চালক উপসর্গগুলির প্রসঙ্গ..... 43

অল্প কথায় কিছু প্রকৃত তথ্য

- পার্কিনসন্স একটি ব্রেইনের রোগ যা আস্তে আস্তে বাড়তে থাকে।
- আমরা এখনো জানার চেষ্টা করছি পার্কিনসন্স কেন হয়।
- প্রতি 500 জনের মধ্যে একজনের পার্কিনসন্স আছে।
- অধিকাংশ ক্ষেত্রেই 50 বা তার বেশি বয়সের লোকদের পার্কিনসন্স হয়। তবে আরো কম বয়সেও তা হতে পারে।
- পার্কিনসন্স চোঁয়াছে নয় এবং পারিবারিক নয়।
- পার্কিনসন্সে ভূগার পরিমাণ একেক জনের ক্ষেত্রে একেক ধরনের হয়ে থাকে।
- বর্তমানে এই রোগ সম্পূর্ণরূপে সারানোর চিকিৎসা নেই। তবে অনেক ওষুধ ও চিকিৎসা আছে যেগুলো দিয়ে রোগের লক্ষণগুলো দমিয়ে রাখা যায়।
- যদিও অনেক সময় পার্কিনসন্স রোগ থাকলে জীবন অন্য রকম হতে পারে, তবুও বহু লোক এই রোগ নিয়ে সক্রিয়, সার্থক জীবনযাপন করে।

“আমনার সামনে বসলাম। নিজের চেহারার দিকে তাকালাম। দেখার চেষ্টা করলাম আমি কতটুকু বদলেছি। কিন্তু একটুও না। একটা কিছুও বদলায়নি। তখনো আমি চুল আঁচড়াতাম, গোসল করতাম, আগের মতই খেতাম। যখন রোগ শুরু হয়েছিল তখনকার কথা বলছি। তখনও আমি আমিই ছিলাম! দেখতে আগের মতই ছিলাম, এখনো আমি ঐ আগের মানুষটিই আছি।”

ডেইভ, 2010 সালে যার পার্কিনসন্স নির্ণয় করা হয়েছিল



পার্কিনসন্স সম্পর্কে

পার্কিনসন্স কি এবং কেন তা হয়?

পার্কিনসন্স একটি ব্রেইনের রোগ যা আস্তে আস্তে শুধু বাড়তেই থাকে। এর অর্থ হলো এটি ব্রেইনে সমস্যা সৃষ্টি করে এবং সময় চলার সাথে সাথে তা খারাপের দিকে যেতে থাকে।

মানুষের ব্রেইনে উপামাইন নামে একটি রাসায়নিক পদার্থ থাকে। কিন্তু পার্কিনসন্স রোগীদের ব্রেইনে প্রয়োজনীয় উপামাইন থাকে না কারণ যেসব স্নায়ুকোষ এই পদার্থটি তৈরি করে, পার্কিনসন্স রোগীর ব্রেইনের ঐসব কিছু স্নায়ুকোষ কিছু মরে যায়। উপামাইন না থাকলে মানুষের চলাচলের গতি কমে যায়। ফলে কাজকর্ম করতে প্রয়োজনের তুলনায় বেশি সময় লাগে।

আমরা এখনো পর্যন্ত জানি না পার্কিনসন্স কেন হয়। তবে অনেক গবেষক মনে করছেন সম্ভবত বংশগত ও পরিবেশগত এই দুই কারণের সংমিশ্রণ এর জন্য দায়ী যে কারণগুলোর জন্য উপামাইন তৈরিকারক স্নায়ু কোষগুলো মারা যায়।

পার্কিনসন্সের লক্ষণগুলো কি কি?

পার্কিনসন্সের বেশির ভাগ লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে শরীর কাঁপুনি, অঙ্গ প্রত্যঙ্গ শক্ত হয়ে যাওয়া এবং চলাফেরা বা নড়াচড়ার গতি ধীর হয়ে যাওয়া।

“ আমার শরীর তেমন কাঁপে না তবে এপাশ ওপাশ দুলতে থাকে, এবং আমি অতিরঞ্জিত অঙ্গভঙ্গি করি। দেখলে মনে হবে যেন আমি সমুদ্রে মৃদু ঢেউয়ের উপর দিয়ে চলন্ত একটি নৌকায় আছি। ”

ক্যারোলাইন, 2009 সালে যার পার্কিনসন্স নির্ণয় করা হয়েছিল

কাঁপুনি

পার্কিনসন্সের কারণে কিছু লোকের শরীর কাঁপতে পারে। ফলে দৈনন্দিন কাজকর্ম সারতে সমস্যা হতে পারে।

অন্য ধরনের কাঁপুনি, যা মানুষদের চলমান অবস্থায় প্রভাব ফেলে, তার তুলনায় পার্কিনসন্সের কাঁপুনি অচলমান অবস্থায় হওয়ার সম্ভাবনা বেশি এবং রোগীরা নড়াচড়া না করার সময়ে ক্ষতি করার প্রবণতা আছে। এই রোগের রোগী উদ্ভিন্ন বা উত্তেজিত হলে তা আরও বেশি লক্ষণীয় হতে পারে।

সাধারণত কাঁপুনি শরীরের একদিকে শুরু হয় যা অন্যদিকে যেতে পারে, রোগ বাড়ার সাথে সাথে।

পার্কিনসন্সের এই লক্ষণটি সবচেয়ে পরিচিত। কিছু লোকের মধ্যে শরীর কাঁপার সমস্যা নাও থাকতে পারে।

মাংসপেশী শক্ত বা অনমনীয় হয়ে যাওয়া
মাংসপেশী শক্ত হয়ে যায় বলে পার্কিনসন্সের কিছু লোকের ঘুরতে, চেয়ার থেকে উঠতে, বিছানায় পাশ বদলাতে অথবা আঙ্গুল ব্যবহার করতে, যেমন লিখতে বা বোতাম লাগাতে সমস্যা হয়।

সময় চলার সাথে সাথে কিছু লোকের দেহ বাঁকা হয়ে যায় বা মুখের মাংসপেশী শক্ত হয়ে যায়, যে কারণে মুখভঙ্গির মাধ্যমে মনের ভাব প্রকাশ করা কঠিন হয়ে পড়ে।

নড়াচড়ার বা চলাফেরার গতি কমে যায়
পার্কিনসন্সের লোকদের নড়াচড়া বা চলাফেরা শুরু করা কঠিন হতে পারে। কাজকর্ম সারতে প্রয়োজনের তুলনায় বেশি সময় লাগতে পারে এবং সহজে ক্লান্ত হয়ে পড়তে পারেন। তাছাড়া দেহের অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সমন্বয় সাধনেও সমস্যা হতে পারে।

অন্যান্য লক্ষণ

নড়াচড়া বা চলাফেরায় সমস্যা ছাড়াও পার্কিনসন্সের লোকদের অন্যান্য কিছু সমস্যা যেমন ক্লান্তি, বেদনা, দুশ্চিন্তা (ডিপ্রেশন), স্মরণশক্তির সমস্যা, খাবার গিলা এবং ঘুম, প্রস্রাব করতে সমস্যা, অশান্তি এবং কঠিন পায়খানা, ইত্যাদি হতে পারে। এগুলোকে অনেক সময় বলা হয় নন-মটর সিম্পটমস। এগুলোর কারণে দৈনন্দিন কাজকর্ম সারতে সমস্যা হতে পারে।



আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে
ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

মানসিক চাপ বা অন্যান্য অসুখ বিসুখ পার্কিনসন্সের লক্ষণগুলোকে বাড়িয়ে দিতে পারে। সুতরাং আপনি যদি চিন্তিত, উদ্বিগ্ন, মানসিকচাপ, স্নায়ুচাপে থাকেন বা অসুস্থ হন তবে আপনার পার্কিনসন্সের লক্ষণগুলো বেড়ে যেতে পারে। আপনার লক্ষণগুলো যদি বেড়ে যায় তবে আপনার জিপি, স্পেশ্যালিস্ট (বিশেষজ্ঞ ডাক্তার) বা পার্কিনসন্স নার্স (যদি তারা আপনার থাকেন) এর সাথে আলোচনা করুন এবং অন্য কোনো সমস্যার কারণে আপনার লক্ষণগুলো বেড়ে গেছে কি না তা পরীক্ষা করিয়ে নিন।

প্রত্যেকেরই কি এই লক্ষণগুলো হয়?

প্রত্যেক পার্কিনসন্স লোকের একই ধরনের একাধিক লক্ষণ থাকে না - একেক জনের ক্ষেত্রে তা একেক রকম হয়ে থাকে।

তাছাড়া, লক্ষণগুলো দিনে দিনে এমন কি ঘন্টায় ঘন্টায় পরিবর্তন লাভ করতে পারে - আজ যদি লক্ষণগুলো দেখা দেয় তবে কাল হয়তো আর দেখা যাবে না।

পার্কিনসন্স কিভাবে ধরা বা নির্ণয় করা হয়?

পার্কিনসন্স সাধারণত আস্তে আস্তে বাড়তে থাকে। লক্ষণগুলো চোখে পড়ার মতো এবং ডাক্তার দেখানোর অবস্থায় পৌঁছার জন্য অনেক মাস, এমন কি অনেক বছর লেগে যেতে পারে।

“ প্রথম অবস্থায় আমার জিপি আমাকে রেফার করতে চাননি। শেষ পর্যন্ত তিনি স্পেশ্যালিস্টের কাছে চিঠি লিখেন। চার মাস পরে আমার ব্লাড টেস্ট করা হলো, একটি এম.আর.আই স্কান করা হলো। সব মিলিয়ে দুই বছর পর আমার রোগ নির্ণয় করা হয়েছিল। ”

ক্রিস, 2004 সালে যার পার্কিনসন্স নির্ণয় করা হয়েছিল

রোগটি ধরা সহজ নয়। তাই গুরুত্ব দিয়ে সঠিক রোগ নির্ণয়ের জন্য একজন পার্কিনসন্স স্পেশ্যালিস্টের কাছে যাবেন।

বিশেষজ্ঞ সাধারণত নড়াচড়ার মন্থরতা তার সাথে কাঁপুনি ও আড়ষ্টতার অন্তত অন্য একটি প্রধান উপসর্গ লক্ষ্য করার চেষ্টা করবেন।

তিনি আপনার ডাক্তারী বা স্বাস্থ্যগত ইতিহাসও দেখবেন। তারপর আপনাকে পরীক্ষা নিরীক্ষা করে একটি সিদ্ধান্ত নেবেন। অন্যান্য কারণেও পার্কিনসন্সের লক্ষণগুলো দেখাতে দিতে পারে। তাই তিনি আপনাকে আরো পরীক্ষা বা টেস্ট এবং স্কানের জন্য পাঠাবেন এবং জানতে

চাইবেন অন্য কোনো কারণে আপনার মধ্যে লক্ষণগুলো দেখা দিয়েছে কি না।

রোগটি কত তাড়াতাড়ি বাড়ে?

কার মধ্যে কি কি লক্ষণ থাকতে পারে এবং তা কত তাড়াতাড়ি বাড়তে পারে, তা একেক জনের ক্ষেত্রে একেক ধরনের হয়ে থাকে।

অনেকের বেলায় দৈনন্দিন কাজকর্ম সারা কঠিন হওয়ার মতো পর্যায়ে পৌঁছতে রোগটি কয়েক বছর সময় নিয়ে থাকে। অনেক লক্ষণের চিকিৎসা রয়েছে।

রোগ নিরাময়ের কোনো চিকিৎসা আছে কি?

বর্তমানে পার্কিনসন্সের কোনও চিকিৎসা নেই। গবেষক ও বিজ্ঞানীরা অসুখটি, তার কারণ এবং কীভাবে তার চিকিৎসা করা যায় তা অনুধারন করার ক্ষেত্রে উন্নতি করছেন।

আসলে, গত দশকে সবপ্রথম নিরাময় খুঁজে পাবার ক্ষেত্রে গবেষণা বেশি অগ্রগতি করেছে। গবেষণার ক্ষেত্রে কয়েকটি নতুন উদ্দীপক দিকও খুলে গেছে যেমন জিন থেরাপি এবং স্টেম সেল থেরাপি।

ইউরোপে পার্কিনসন্স ইউকে হল পার্কিনসন্স গবেষণার বৃহত্তম অর্থপ্রদানকারী দাতব্য সংস্থা। আমরা ইতিমধ্যে রোগটি অনুধাবন করার ব্যাপারে প্রচুর উন্নতি করেছি এবং আরও ভাল চিকিৎসা ও থেরাপি সৃষ্টি করেছি। সাম্প্রতিক অগ্রগতি হওয়া সত্ত্বেও

“আমি দেখেছি যে মনের মধ্যে অশান্তি বোধ করলে, উত্তেজনা বোধ করলে এবং ঠান্ডা আবহাওয়ায় আমার শরীরের কাঁপুনি শুরু হয়ে যায়। সে সময় একটা কাজ করে আমি উপকার পাই। সেটি হলো, যে বাহুতে কাঁপুনি হয় সে বাহুর হাত উপরের দিকে লম্বা করে নিয়ে হাতের তালু ছাদের দিকে মেলে ধরে কয়েক মিনিট রাখি।”

জন, 2005 সালে যার রোগ নির্ণয় করা হয়েছিল

আমরা এখনও একটি চিকিৎসার অনুসন্ধান করে যাচ্ছি। নিচের ওয়েবসাইটে আমাদের অর্থ সাহায্যে পরিচালিত গবেষণা সম্পর্কে বিস্তারিত ভাবে জানতে পারবেন: parkinsons.org.uk/research

পার্কিনসন্সের কারণে মৃত্যু হতে পারে কি?

পার্কিনসন্সের দরুণ, অধিকাংশ মানুষের প্রত্যাশিত আয়ু খুব বেশি বদলাবে না। তবে, কিছু লক্ষণ মারাত্মক অবস্থায় পৌঁছার পর ডিজেবিলিটির পরিমাণ বেড়ে যাতে পারে এবং স্বাস্থ্যগত অবস্থা খারাপ

হয়ে যেতে পারে। ফলে রোগ জীবাণুর দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকতে পারে।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হলো স্বাস্থ্য বিভাগের বিশেষজ্ঞ লোকদের সাহায্য নিয়ে আপনার অবস্থা যতটুকু সম্ভব ভাল রাখার চেষ্টা করবেন।

আমার সন্তানদের পার্কিনসন্স হওয়ার সম্ভাবনা আছে কি?

একই পরিবারে একজনের বেশি লোকের পার্কিনসন্স হয়েছে এমন ঘটনা খুবই বিরল। গবেষকরা মনে করেন কখনো কখনো এই রোগ বংশগত হতে পারে, তবে তা কদাচিত হয়।

পার্কিনসন্স কি চোঁয়াছে?

না। পার্কিনসন্স সর্দি বা হামের মতো

একজনের কাছ থেকে অন্যজনের কাছে ছড়ায় না। কেউ জানেন না কেন এই রোগ হয়। তবে গবেষকরা একমত যে এটি সংক্রামক অর্থাৎ চোঁয়াছে নয়।

গড়ে কতজন লোকের পার্কিনসন্স আছে?

ইউ.কে-তে প্রায় 127,000 লোকের পার্কিনসন্স রয়েছে। প্রতি বছর প্রায় 10,000 লোকের রোগ ধরা পড়ে।

কত বছর বয়সে পার্কিনসন্স হয়?

বয়স বাড়ার সাথে সাথে পার্কিনসন্স হওয়ার সম্ভাবনা বাড়তে থাকে। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই 50 বা আরো বেশী বয়সে পার্কিনসন্স হয়ে থাকে, তবে আরো কম বয়সেও তা হতে পারে।





চিকিৎসা এবং ওষুধ

পার্কিনসন্সের চিকিৎসা কি?

বর্তমানে পার্কিনসন্স রোগ সম্পূর্ণরূপে সারানোর কোনো চিকিৎসা নেই। তবে অনেক ওষুধ, চিকিৎসা ও থেরাপি রয়েছে যেগুলো দিয়ে উপরে উল্লেখিত বহু লক্ষণ দমিয়ে রাখা যায়।

পার্কিনসন্সের প্রধান চিকিৎসা হল ওষুধপত্র, তবে আপনাকে বিভিন্ন দলের স্বাস্থ্য ও সামাজিক সেবার পেশাদার ব্যক্তিদের সহায়তাও পেতে হবে, যারা বিভিন্ন ধরনের থেরাপি দিতে পারেন যেমন বাচন ও ভাষা থেরাপি এবং ফিজিওথেরাপি।

পার্কিনসন্স চিকিৎসার জন্য বহু রকমের ওষুধ ব্যবহার করা হয়, এবং সেগুলি আলাদাভাবে কাজ করে কিছু উপসর্গ কমানোর জন্য।

নতুন রোগ ধরা পড়েছে এমন বহু লোকের বেলায় পার্কিনসন্সের ওষুধ ব্যবহারে বিরোট উপকার পাওয়া যেতে পারে। আপনার লক্ষণগুলো যদি হালকা হয় তবে আপনার বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শক্রমে রোগের লক্ষণগুলো আরো না বাড়া পর্যন্ত ওষুধ গ্রহণ স্থগিত রাখতে পারেন। এর কারণ হলো বেশি দিন ব্যবহারের পর পার্কিনসন্সের ওষুধের কার্যকারীতা কমে

যায়, অথবা বেশি দিন ধরে ব্যবহার করলে ওষুধের সাইড এফেক্ট বা পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হতে পারে।

প্রাথমিক অবস্থায় ওষুধ গ্রহণ করার বা না করার, যে সিদ্ধান্তই নেন না কেন, আপনার জীবন অভ্যাস যতটুকু সম্ভব স্বাস্থ্যকর রাখবেন, যেমন ব্যায়াম করবেন, বিশ্রাম নিবেন এবং স্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন।

যদি আপনাকে ওষুধ নিতেই হয়, তাহলে আপনাকে বিভিন্ন ধরনের একাধিক ওষুধ নিতে হতে পারে এবং রোগের লক্ষণ বাড়ার সাথে সাথে ওষুধের মাত্রাও বাড়তে পারে। আপনার বিধান পাবার জন্য এবং ঠিক সময়ে ওষুধগুলি নেওয়া নিশ্চিত করার জন্য একটি ভাল ব্যবস্থা করা জরুরি।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার ব্যক্তিদের পাশাপাশি, আপনি যদি আপনার রোগের জন্য ওষুধ নিতে চান, তাহলে আপনার বিশেষজ্ঞ ব্যক্তি বা পার্কিনসন্স নার্সের সাথে আলোচনা করার পূর্বে আপনার তা বন্ধ করা ঠিক হবে না।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

আবেগী (ইমপালসিভ) ও বাধ্যকারী (কমপালসিভ) আচরণ কি?

ইমপালসিভ ও কমপালসিভ বিহেভিয়ার পার্কিনসন্স রোগের কিছু ওষুধের সম্ভাব্য সাইড এফেক্ট। যদিও খুব কম লোকেরই এই সাইড-এফেক্টগুলো হয়, তবে এগুলো লোকটি ও তার আত্মীয়-স্বজনদের জীবনে বিরাট প্রভাব ফেলতে পারে।

ইমপালসিভ বিহেভিয়ার হলো এমন এক ধরনের আচরণ যখন কোনো ব্যক্তি নির্দিষ্ট কিছু কাজ করা থেকে নিজেকে দমিয়ে রাখতে পারেন না, যে কাজগুলো করলে তিনি বা অন্য কেউ আহত বা ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারেন। বহু রোগীর বেলায়ই দেখা যায় যে পার্কিনসন্স রোগ হওয়ার আগে তারা সাধারণত এ ধরনের আচরণ করতেন না।

যখন কোনো লোকের মধ্যে নির্দিষ্ট কোনো আচরণ বা কাজ করার নেশা আগে এবং ঐ নেশার সাথে জড়িত দৃষ্টিভঙ্গি বা উত্তেজনা কমানোর জন্য একই আচরণ বা কাজ বার বার তা করতে থাকেন তখন সেটিকে বলা হয় কমপালসিভ বিহেভিয়ার। এই আচরণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে জুয়া খেলার নেশা, খাওয়া ও কেনাকাটার নেশা, অথবা বাড়তি যৌন চিন্তা ও যৌন অনুভূতি। অনেক সময় কারো কারোর মধ্যে একসাথে উপরে উল্লিখিত একাধিক আচরণ দেখা যায়।

যদি মনে করেন আপনি ইমপালসিভ ও কমপালসিভ বিহেভিয়ার প্রদর্শন করছেন, অথবা আপনি যদি পার্কিনসন্স রোগীর পরিবারের সদস্য, কেয়ারার বা বন্ধু হন এবং রোগীর আচার আচরণে পরিবর্তন দেখতে পান তবে সাহায্য নিতে ভয়

পাবেন না। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার ব্যক্তি তাদের সাথে কথা বলে থাকবেন যাদের এই উপসর্গগুলি আছে, এবং আপনি তাদের যা বলবেন তা গোপন রাখা হবে।

ডাক্তার যে ভাবে বলেছেন সেভাবে ওষুধ গ্রহণ করবেন। যদি রোগের কোনো লক্ষণ নিয়ে আপনি চিন্তিত থাকেন তবে ওষুধ বদলানোর আগে আপনার স্পেশ্যালিস্টের বা পার্কিনসন্স নার্সের সাথে আলোচনা করে নেবেন।

আমাদের গোপনীয় ফ্রিফোন হেল্পলাইনে ফোন করতে পারেন: **0808 800 0303**
(ইউ.কে.র ল্যান্ডলাইন ও বেশির ভাগ মোবাইল নেটওয়ার্ক থেকে কলচার্জ ফ্রি)
অথবা ইমেইল করুন:
hello@parkinsons.org.uk

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

অপ্রোপচার বা ওপারেশনের কি কি সুযোগ রয়েছে?

পার্কিনসন্সের কিছু লক্ষণ দমন করার জন্য ব্রেইনের গভীর অংশ হালকা ভাবে কাঁপানো হয়। এর জন্য ব্রেইনের ভিতরে স্থায়ীভাবে ইলেকট্রিসিটির পাত বসানো হয়। তারপর ঐ পাতগুলো দিয়ে সামান্য ইলেকট্রিসিটি ব্রেইনে পাঠিয়ে তা করা হয়।

সব রোগীর বেলায় এটা উপযুক্ত নয়। যে কোনো সার্জারি বা ওপারেশনেই বিপদের সম্ভাবনা থাকে। ওষুধপত্র দিয়ে চিকিৎসায় কাজ না হলে একে কেবল একটি বিকল্প ভাবা হয়। বিস্তারিত তথ্যের জন্য আপনার বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে
ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

কোন কোন পেশাজীবী আমাকে সাহায্য করতে পারবেন?

আপনার অবস্থা যাতে খারাপের দিকে
না যায় সেজন্য অনেক লোক আপনাকে
সাহায্য করার কাজে জড়িত থাকতে
পারেন। আপনার লক্ষণগুলো কি ধরনের
তার উপর ভিত্তি করে কিছু লোকের বড়
দায়-দায়িত্ব থাকবে, আবার কিছু লোকের
ছোটখাটো দায়-দায়িত্ব থাকবে।

আপনার জিপি, স্পেশ্যালিস্ট বা পার্কিনসন্স
নার্স এখানে উল্লেখিত স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল
কেয়ার বিশেষজ্ঞদের কাছে সুপারিশ পাঠাতে
পারবেন। কোনো কোনো এলাকায়, রোগী
নিজেই সোশ্যাল কেয়ার বা স্বাস্থ্যসেবা
বিশেষজ্ঞদের কাছে যেতে পারেন।

পার্কিনসন্স ইউ.কে.-র ইনফর্মেশন এন্ড
সাপোর্ট ওয়ার্কাররা আপনার এলাকার
সেবা ব্যবস্থাগুলো সম্পর্কে তথ্য দিতে
এবং তাদের সাথে যোগাযোগ করিয়ে
দিতে পারবেন।

পার্কিনসন্স রোগের সব লক্ষণ নির্ণয়
করা – বিশেষত যোগুলি নড়াচড়া সংক্রান্ত
নয় – অনেক সময় কঠিন হয়। আপনার
শরীর কাঁপা বা মাংসপেশী শক্ত হয়ে
যাওয়ার লক্ষণগুলো বাদে অন্যান্য লক্ষণ
নির্ণয় করতে আপনাকে, আপনার জিপিকে,
আপনার স্পেশ্যালিস্ট বা পার্কিনসন্স নার্সকে
সাহায্য করার জন্য পার্কিনসন্স ইউ.কে.-র
একটি প্রশ্নপত্র রয়েছে।

আমাদের ওয়েবসাইট parkinsons.org.uk
থেকে প্রশ্নপত্রটি ডাউনলোড করে নিতে
পারেন – অথবা আমাদেরকে ফোন করে
প্রশ্নপত্র পাঠানোর অর্ডার করতে পারেন।
(যোগাযোগের বিবরণ শেষ পৃষ্ঠায় পাবেন)।

এই পুস্তিকার শেষ পৃষ্ঠায় কিছু খালি
জায়গা রয়েছে। যে পেশাজীবীরা আপনাকে
দেখবেন তাদের নাম ঠিকানা ও
যোগাযোগের বিবরণ সেখানে লিখে
রাখবেন। এই পুস্তিকাটি আপনার জিপি,
স্পেশ্যালিস্ট বা পার্কিনসন্স নার্সের সাথে
এপয়েন্টমেন্টে নিয়ে যেতে পারেন। আপনি
যে পেশাজীবীদের কাছে যেতে চান তাদের
কথা স্মরণ করতে পারার জন্য।

খাদ্যাভ্যাসের ক্ষেত্রে আপনার সমস্যা হলে
যেমন আপনার শরীরের ওজন কম বা
বেশি হলে অথবা হজমশক্তি ভাল না
হলে যেমন পায়খানা কঠিন হলে একজন
ডায়েটিশিয়ান আপনাকে সাহায্য করতে
পারবেন।

জিপিরা আপনাকে অনেক ধরনের
স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার ব্যক্তিদের কাছে
পাঠাতে পারেন যেমন হাসপাতালের
বিশেষজ্ঞ ডাক্তার, মনোবিদ এবং
ফিজিওথেরাপিস্ট।

আপনার জিপি হয়তো আপনার রোগ ও
আপনার অবস্থা সম্পর্কে বেশি জানেন।
কিন্তু সাধারণত একজন জিপির সব
রোগীর মধ্যে মাত্র তিন বা চারজন
পার্কিনসন্সের রোগী থাকেন। সুতরাং
স্পেশ্যালিস্টরা পার্কিনসন্স সম্পর্কে যতটুকু
জানেন ততটুকু হয়তো জিপি জানেন না।

তাই পার্কিনসন্স সম্পর্কে পরামর্শ নেওয়ার জন্য একজন স্পেশ্যালিস্টের সাথে দেখা করার আমরা সুপারিশ করি।

ওকুপ্যাশন্যাল থেরাপিস্টরা ডিজেবোল্ড লোকদেরকে যতটুকু সম্ভব স্বনির্ভর জীবন যাপন করতে সাহায্য করে থাকেন। তারা পরীক্ষা করে দেখবেন আপনি দৈনন্দিন কাজকর্ম কতটুকু সারতে পারেন। তাছাড়া আপনার বাসস্থান ও কর্মস্থল আপনার জন্য নিরাপদ করা ও আপনার উপযোগী করার উপায় আপনাকে বলে দেবেন। ওকুপ্যাশন্যাল থেরাপিস্ট আপনার বাসস্থান আপনার বসবাসের জন্য উপযোগী করে তোলা সহ ডিজেবিলিটি সহায়ক যন্ত্রসামগ্রী সম্পর্কেও পরামর্শ দিতে পারবেন। পেশাগত থেরাপিস্টরা আপনাকে অবকাশ কার্যকলাপের বিষয়ে বলতে পারেন যা আপনাকে ফিট থাকতে সাহায্য করতে পারে এবং আপনি তা উপভোগ করতেও পারেন।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

পার্কিনসন্স নার্সদের পার্কিনসন্স রোগ সম্পর্কে বিশেষ জ্ঞান, অভিজ্ঞতা এবং পারদর্শীতা থাকে। ওষুধপত্র খাওয়ার ব্যাপারে পরামর্শ দান সহ, পার্কিনসন্স রোগীদের সেবায়ত্ত্ব করার ক্ষেত্রে তারা বড় দায়িত্ব পালন করেন।

বর্তমানে সব এলাকায় পার্কিনসন্স নার্সের সুবিধা নেই। আপনার এলাকার স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থাগুলো সম্পর্কে আরো জানতে চাইলে আপনার জিপি বা আপনার স্থানীয় পার্কিনসন্স ইউকে-র তথ্য ও সহায়তা কর্মী আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন। স্থানীয়

তথ্য ও সহায়তা কর্মী খুঁজে পাওয়ার উপায় জানার জন্য পৃষ্ঠা 36 দেখুন।

পার্কিনসন্স স্পেশ্যালিস্টরা হলেন ডাক্তার, সাধারণত নিউরোলজিস্ট বা জেরিয়াট্রিশিয়ান (পার্কিনসন্সের ক্ষেত্রে বিশেষ দক্ষতা সহ বৃদ্ধ লোকদের সেবায়ত্ত্বের ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ)।

নিশ্চিত করে একজন স্পেশ্যালিস্টের কাছে যাবেন কারণ পার্কিনসন্স একটি জটিল রোগ যা নির্ণয় করা কঠিন, এবং ওষুধ নির্ধারণও জটিল। পার্কিনসন্সের উপর নিদানিক নির্দেশিকা সুপারিশ করে চিকিৎসা না করে জিপি রোগীদের একজন বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠিয়ে দেবেন।

আপনার নিউরোলজিস্ট বা জেরিয়াট্রিশিয়ান পার্কিনসন্স স্পেশ্যালিস্ট কি না জেনে নেবেন কারণ প্রত্যেকের তা থাকে না।

আপনাকে যদি ইংল্যান্ডে কোনো একজন স্পেশ্যালিস্টের কাছে পাঠানোর প্রয়োজন হয় তবে আপনি পছন্দ করতে পারবেন কোথায় এবং কার নেতৃত্বাধীন টিমের অধীনে চিকিৎসা আপনি নিতে চান।

আপনি যদি নরদার্ন আয়ারল্যান্ড, স্কটল্যান্ড বা ওয়েলসে বাস করেন এবং যে স্পেশ্যালিস্টের কাছে পাঠানো হয়েছে সেই স্পেশ্যালিস্টের উপর আপনি সন্তুষ্ট না থাকেন তবে আপনার জিপি-কে তা জানান। জিপি একই হাসপাতালের বা অন্য কোনো স্থানের আরেকজন স্পেশ্যালিস্টের সাথে আপনার জন্য এপয়েন্টমেন্ট বানাতে পারবেন। তবে মনে রাখবেন যে এতে চিকিৎসা পেতে দেরী হতে পারে।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে
ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

আপনার স্পেশ্যালিস্টের মাধ্যমে অন্যান্য
পেশাজীবির যেমন পার্কিনসন্স নার্স,
থেরাপিস্ট ও ডায়েটিশিয়ানের কাছে
যাওয়া সহজ হয় কারণ তারা প্রায়
সময়ই সম্পর্কযুক্ত অন্যান্য স্বাস্থ্য
পেশাজীবীদের দলে কাজ করেন।

ডাক্তারের দেওয়া ওষুধ ও ওষুধের
ব্যবহার বুঝতে **ফার্মাসিস্টরা** আপনাকে
সাহায্য করতে পারবেন।

আপনার যদি আর কোনো অসুখ বিসুখ
বা রোগ থাকে তবে ফার্মাসিস্ট
পার্কিনসন্সের ওষুধের সাথে অন্য রোগের
ওষুধ খাওয়ার নিয়ম বলে দেবেন।

তাছাড়া ওষুধ গ্রহণে সাহায্যকারী সামগ্রী,
যেমন পিল টাইমার্স সম্পর্কে পরামর্শ দিতে
পারবেন এবং বোতল খুলতে আপনার
সমস্যা হলে সে সম্পর্কে পরামর্শ দিতে
পারবেন।

হাড়ের জোড়া নমনীয় করা এবং
মাংসপেশীর শক্তি ফিরিয়ে আনার জন্য
ফিজিওথেরাপিস্টরা শারীরিক চিকিৎসা
ব্যবহার করেন। আপনার যদি নড়তে
চড়তে বা চলতে ফিরতে সমস্যা হয়
তবে নিরাপদের সাথে আপনাকে সেবায়ত্ত
করার উপায় সম্পর্কে তারা আপনার
কেয়ারারকেও পরামর্শ দিতে পারেন
(যদি আপনার কেয়ারার থাকেন)।
তাছাড়া আপনি যাতে পড়ে না যান সে
ব্যাপারে ব্যবস্থা নেওয়ার ব্যাপারেও তারা

“ পার্কিনসন্স নার্সের সাহায্য
ছিল অপূর্ব - আমার রোগ
ধরা পড়ার পর তিনি
আমার ঘরে এসেছিলেন এবং
পার্কিনসন্স সম্পর্কে এতো
সুন্দর করে আমাকে
বুঝিয়েছিলেন যে তার মুখে
কিছু কথা এখনো আমার
হুবহু মনে আছে। ”

**ডায়ানা, 2004 সালে যার
রোগ নির্ণয় করা হয়েছিল**

আপনাকে বলে দিতে পারবেন। একজন
ফিজিওথেরাপিস্টের সাথে দেখা করলে
সত্যিকারের ফল পাবেন। তাই আমরা
সুপারিশ করছি যে ফিজিওথেরাপিস্টের
কাছে পাঠানোর জন্য আপনার জিপি
বা সংশ্লিষ্ট ডাক্তারকে অনুরোধ করুন।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে
ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

প্রাক্টিস নার্সরা জিপিদের সার্জারিতে
কাজ করেন। তারা নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা
করেন এবং পরামর্শ সভার আয়োজন
করেন। তাদের কাছ থেকে মূল্যবান তথ্য
বিশেষ করে সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে
জানতে পারবেন।

সাইকোলজিস্ট এবং কাউন্সেলার রোগটিকে
মেনে নিতে আপনাকে সাহায্য করতে
পারবেন। তাছাড়া মনের অশান্তি বা

উদ্বেগ, মন খারাপ বা দুশিন্তা ইত্যাদি দূর করতেও তারা সাহায্য করবেন।

সোশ্যাল ওয়ার্কার আপনার বাসস্থানে সাহায্য পাওয়া, বেনিফিট দাবী করা সহ আপনার কেয়ারারকে বিশ্রাম দেওয়ার জন্য বাইরের কেয়ার নিয়োগের ব্যাপারে পরামর্শ দেবেন। তাছাড়া আপনার কমিউনিটি কেয়ার এসেসমেন্ট ও কেয়ারার এসেসমেন্ট করাও তাদের দায়িত্ব। আপনার এলাকার সোশ্যাল সার্ভিসেস ডিপার্টমেন্টে যোগাযোগ করুন অথবা যদি আপনি স্কটল্যান্ডে বাস করেন তবে সোশ্যাল ওয়ার্ক ডিপার্টমেন্টের সাথে যোগাযোগ করুন।

স্পীচ এন্ড ল্যাংগুয়েজ থেরাপিস্টরা (সচরাচর SALTs হিসাবে পরিচিত) হলেন স্বাস্থ্যসেবা বিভাগের পেশাজীবি। এরা মুখভঙ্গি ও অঙ্গভঙ্গি থেকে আরম্ভ করে মুখের কথা ও কথোপকথনে সাহায্যকারী যন্ত্রসামগ্রীর ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ। তাছাড়া মুখ দিয়ে গিলার সমস্যার ব্যাপারেও তারা বিশেষজ্ঞ। স্পীচ এন্ড ল্যাংগুয়েজ থেরাপিস্টের কাছ থেকে বিরাট উপকার পাবেন। তাই আমরা সুপারিশ করছি যে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তাদের একজনের সাথে যোগাযোগ করুন।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

কমপ্লিমেন্টারি থেরাপি (সম্পূরক চিকিৎসায়) উপকার হয় কি?

এই প্রশ্নের সহজ জবাব নেই। অনেক লোক আমাদেরকে বলেছেন কমপ্লিমেন্টারি থেরাপি বা সম্পূরক চিকিৎসায় উপকার পেয়েছেন। যেমন কিছু লোক আমাদেরকে বলেছেন

“ গত ছয় বছর ধরে আমি একক ভাবে পিলাটে লেসন নিচ্ছি। আমি বিরাট উপকার পেয়েছি। আমি অপারিসীম আনন্দ পাই। আমি নিজেকে সতেজ অনুভব করি এবং প্রাণশক্তি ফিরে পাই। আমার ব্রেইন ও শরীর সচেতন রাখার জন্য তিনি সব সময়ই নতুন ব্যায়াম করতে দেন। ”

থেলমা, 1983 সালে যার রোগ নির্ণয় করা হয়েছিল

কমপ্লিমেন্টারি থেরাপি রোগের লক্ষণগুলোকে নিয়ন্ত্রণের ভিতরে রাখে, মানসিক চাপ কমায়ে, এবং সার্বিক ভাবে মনের মধ্যে এক ধরনের ভাল লাগার ভাব জন্মায়। আমাদের অনেক স্থানীয় সংগঠন তাদের আয়োজিত মিটিংগুলোতে কমপ্লিমেন্টারি থেরাপির ব্যবস্থা করে থাকেন এবং তা ব্যবহার করে দেখার উৎসাহ দিয়ে থাকেন।

তবে, পার্কিনসন্স রোগের চিকিৎসায় তাদের কার্যকারিতার বিষয়ে চিকিৎসাবিদ্যায় খুব বেশি গবেষণা করা হয়নি। সুতরাং পার্কিনসন্স রোগের লক্ষণগুলো কমানোর ক্ষেত্রে কমপ্লিমেন্টারি থেরাপিগুলো যে নিশ্চিত কাজ করে সে সম্পর্কে যথেষ্ট বৈজ্ঞানিক প্রমাণ নেই। তাছাড়া কমপ্লিমেন্টারি থেরাপি বহু ধরনের। তাই সব থেরাপি কাজ করে কি না তা সাধারণ ভাবে বলা অসম্ভব।

থেরাপির কার্যকারীতা নির্ভর করে আপনি তা থেকে কি আশা করেন তার উপর। উদাহরণস্বরূপ, কোনো এক থেরাপি থেকে আপনি হয়তো আসল উপকার নাও পেতে পারেন, কিন্তু তা ব্যবহার করা আপনার কাছে ভাল লাগতে পারে। এমতাবস্থায় আপনার মনে হতে পারে ঐ ওষুধে যথেষ্ট উপকার হয়, তাই এর ব্যবহার চালিয়ে যাওয়া ভাল।

যদি কমপ্লিমেন্টারি থেরাপি ব্যবহার করে দেখতে চান তবে আপনার জিপি, স্পেশ্যালিস্ট বা পার্কিনসন্স নার্সের সাথে পরামর্শ করে জেনে নেবেন তা আপনার জন্য উপযুক্ত কি না। বিশেষ করে, ভেষজ বা কবিরাজি ওষুধ অথবা ভিটামিন ওষুধ নিতে হয় এমন থেরাপি নেওয়ার আগে তাদের সাথে পরামর্শ করে নেবেন। এর কারণ হলো কিছু ওষুধ পার্কিনসন্সের মূল ওষুধের কার্যকারীতায় বাধা প্রদান করতে পারে।

তাছাড়া একজন পাশকরা কমপ্লিমেন্টারি থেরাপিস্ট ব্যবহার করা খুব জরুরী। জিপি-র সার্জারিতে স্থানীয় পাশকরা থেরাপিস্টদের তালিকা পাবেন।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

পার্কিনসন্স ছাড়াও আমার আরেকটি স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে। আমার কি করা উচিত?

আপনার যদি আরেকটি রোগ থাকে এবং আপনি চিন্তিত থাকেন ঐ রোগটি পার্কিনসন্স রোগের, বা পার্কিনসন্স রোগ ঐ



রোগের ক্ষতি করতে পারে, তবে আপনার জিপি, স্পেশ্যালিস্ট বা পার্কিনসন্স নার্সের সাথে তা নিয়ে আলাপ করে নেবেন।

আপনার সেবায় থাকা সকল স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার ব্যক্তির আপনার স্বাস্থ্যের বিষয়ে অবগত থাকা নিশ্চিত করুন। এছাড়া আপনি অন্য একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার ব্যক্তিকে দেখিয়ে থাকলে তারা চিকিৎসার যে পরামর্শ বা বিধান দিয়েছেন তা তাদের জানান। আপনি যাতে সেরা সার্বিক সেবা পান এটা তা নিশ্চিত করবে।



পার্কিনসন্স নিয়ে জীবন যাপন

আমি কি চাকরি চালিয়ে যেতে পারবো?

যারা ফুল-টাইম বা পার্ট-টাইম কাজ করেন তাদের যদি পার্কিনসন্স ধরা পড়ে তবে তারা বিশেষ ভাবে চিন্তিত হয়ে পড়তে পারেন। চাকুরী থেকে টাকা পয়সা আসে, সংসার চলে। তাছাড়া চাকুরী থেকে আশ্ব-বিশ্বাস, আশ্ব-সচেতনতা ও আশ্বতৃষ্ণি জন্মে।

পার্কিনসন্স রোগ ধরা পড়েছে বলে কাজ ছেড়ে দিতে হবে এমন কোনো কথা নেই।

আপনাকে যদি কাজ চালিয়ে যেতেই হয় বা কাজ করতে থাকতে চান, তবে খুব গুরুত্ব দিয়ে আপনার স্পেশ্যালিস্টের সাথে পরামর্শ করে আপনার জন্য সবচেয়ে বেশি কার্যকরী ওষুধগুলো সম্পর্কে জেনে নেবেন।

যদি কাজে ব্যবহারিক সমস্যা দেখা দেয় তবে একজন ওকুপ্যাশনালিস্ট আপনার অবস্থা পরীক্ষা নিরীক্ষা করে একটি সমাধান বের করতে সাহায্য করতে পারবেন। একটি মূল্যায়ন করার ব্যাপারে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলুন।

তবে কিছু কাজ করতে সমস্যা হতে পারে। যেমন আপনার দায়িত্ব পালনের সময় যদি প্রচুর শক্তি বা শারীরিক ক্ষমতার প্রয়োজন হয় তবে শরীর কাঁপার কারণে কাজ

করতে অসুবিধা হতে পারে। যদি তাই হয় তবে অন্য কোনো দায়িত্ব কাজ করার বিষয়টি বিবেচনা করতে পারেন।

প্রয়োজন অনুযায়ী আপনার চাকরিতে 'যুক্তিসংগত' অদলবদল এবং পরিবর্তন করার আপনার নিয়োগকর্তার একটি আইনী কর্তব্য আছে। এরমধ্যে থাকতে পারে সুবিধাজনক কাজের সময় বা আপনার কাজের সাহায্যের জন্য সরঞ্জাম দেওয়া।

আপনি যদি কাজ ছেড়ে দেওয়ার সিদ্ধান্তই নেন, তবে আপনার আর্থিক, মন মানসিক ও বাস্তব জীবনের লাভ লোকসান নিয়ে ভালভাবে চিন্তা করে নেবেন।

আমাদের পরামর্শ হলো তাড়াহুড়া করে কাজ ছেড়ে দেবেন না - ওষুধ ব্যবহার করতে থাকুন এবং সময় নিয়ে ভেবেচিন্তে সিদ্ধান্ত নিন।

আপনি যদি কাজ ছেড়ে দিতেই চান তবে কর্তৃপক্ষের এবং পেশাজীবীদের বা ট্রেইড ইউনিয়নের সাথে আলোচনা করে শর্তাবলী ঠিক করে নেবেন, এবং কখন কাজ ছাড়বেন তা ঠিক করে নেবেন।

একজন চাকরীজীবী হিসাবে আপনার কি কি অধিকার রয়েছে এবং কর্তৃপক্ষের কি কি দায়-দায়িত্ব রয়েছে সেগুলো জেনে নিলে

আপনার জন্য ভাল হতে পারে
(যদি তা যথোপযুক্ত হয়)।

পার্কিনসন্স রোগ নিয়ে কাজ চালিয়ে
যাওয়া সম্পর্কে আপনার আর কোনো
প্রশ্ন থাকলে আমাদের হেল্পলাইনে
ফোন করুন: **0808 800 0303**
অথবা আমাদেরকে ইমেইল করুন:
hello@parkinsons.org.uk আপনার
এলাকার সিটিজেন্স এডভাইস ব্যুরো
ও আপনার এলাকার বেনিফিট অফিস
থেকেও এ ব্যাপারে সাহায্য নিতে পারবেন।

**আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে
ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।**

আমার কি বেনিফিট পাওয়ার অধিকার আছে?

খাই খরচের জন্য প্রয়োজনীয় টাকা পয়সা
থাকা খুব জরুরী। আপনি হয়তোবা
আর্থিক সাহায্য পাওয়ার যোগ্য হতে
পারেন। বেনিফিট পাওয়ার যোগ্যতা
অর্জনের আইনগুলো খুব জটিল ও
পরিবর্তনশীল। এ ব্যাপারে বিস্তারিত জানা
ও পথ-নির্দেশনার জন্য যোগাযোগ করুন:

- আমাদের হেল্পলাইনে:
0808 800 0303
- আমাদের ইনফর্মেশন এন্ড সাপোর্ট
ওয়ার্কারদের সাথে (আমাদের হেল্পলাইনে
ফোন করুন বা ভিজিট করুন:
parkinsons.org.uk/isw)
- আপনার এলাকার সিটিজেন্স এডভাইস
ব্যুরোর সাথে
- আপনার এলাকার বেনিফিট অফিসের

সাথে (টেলিফোন ডাইরেক্টরির
'Government' এর অধীনে টেলিফোন
নাম্বার পাবেন)

- বেনিফিট বিষয়ে পরামর্শদাতা
প্রতিষ্ঠানগুলোর সাথে
- আপনার সোশ্যাল সার্ভিসেস বিভাগের/
সোশ্যাল ওয়ার্ক ডিপার্টমেন্টের
ডিজিবিলাটি রাইটস অফিসারদের সাথে

**আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে
ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।**

আমি কি গাড়ি চালাতে পারবো?

পার্কিনসন্স রোগের কারণে আপনার
লাইসেন্স বাতিল হওয়ার কথা নয়।
তবে আপনার ডাক্তারী পরীক্ষা বা ড্রাইভিং
ক্ষমতা পরীক্ষা করার প্রয়োজন হতে পারে।

আমাকে কি আমার ড্রাইভিং লাইসেন্সিং সংস্থাকে জানাতে হবে যে আমার পার্কিনসন্স হয়েছে?

হ্যাঁ। ড্রাইভিং লাইসেন্সের জন্য দরখাস্ত
করলে দরখাস্ত ফর্মের একটি অংশ পূরণ
করতে হয় যেখানে যে কোনো ধরনের
স্বাস্থ্য সমস্যার কথা লিখে দিতে হয়।

আপনার যদি ইতিমধ্যেই লাইসেন্স থেকে
থাকে তবে আইন অনুযায়ী নির্দিষ্ট
কয়েকটি স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিলে বা
খারাপের দিকে গেলে ডি.ভি.এল.এ-কে
আপনি জানাতে বাধ্য থাকবেন। ইংল্যান্ড,
স্কটল্যান্ড এবং ওয়েলশে লাইসেন্সিং সংস্থা
হল DVLA এবং উত্তর আয়ারল্যান্ডের
ক্ষেত্রে তা হল DVA।

আমাকে কী আমার বিমা কোম্পানিকে বলতে হবে আমার পার্কিনসন্স আছে?

গাড়ি চালানোর স্বাস্থ্যগত যোগ্যতা না থাকা সত্ত্বেও যদি কেউ জেনেশুনে গাড়ি চালান তবে তার ইন্সুরেন্স বাতিল হয়ে যেতে পারে। সুতরাং যদি এমন কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয় যে কারণে গাড়ি চালাতে অসুবিধা হতে পারে, তবে আপনার ইন্সুরেন্স কোম্পানীকে অবশ্যই জানাতে হবে।

কার ইন্সুরেন্স পাওয়ার জন্য যে কোনো ধরনের মিথ্যা তথ্য দিলে বা কোনো ধরনের তথ্য লুকিয়ে রাখলে তা আইনত দণ্ডনীয় অপরাধ হিসাবে গন্য হবে।

ওষুধের কারণে গাড়ি চালাতে সমস্যা হবে কি?

পার্কিনসন্স রোগের কিছু ওষুধের কারণে ঘুম ঘুম ভাব হয় এবং কখনো কখনো তা মারাত্মক হয়ে থাকে। পার্কিনসন্সের কিছু ওষুধের কারণে দিনের বেলায় মাত্রাতিরিক্ত ঘুম হয় বা হঠাৎ ঘুম এসে যায়।

পার্কিনসন্স রোগের শেষ পর্যায়ে থাকা যেসব রোগী একাধিক ওষুধ গ্রহণ করেন এবং যখন ওষুধের পরিমাণ, যেমন ডপামাইন এগোনিস্ট এর পরিমাণ বাড়ানো হয়, তখন উপরে উল্লেখিত সমস্যাগুলো হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

যদিও এটা একটা চিন্তার ব্যাপারে তবুও ডি.ভি.এল.এ বলেছে যে হঠাৎ ঘুম আসার সম্ভাবনা কম থাকে। তারা আরো বলেছে যে পার্কিনসন্সের ওষুধ খাওয়ার মানে এই নয় যে ড্রাইভিং ছেড়ে দিতে হবে। তবে দিনের বেলায় যদি আপনার মাত্রাতিরিক্ত ঘুম হয় বা হঠাৎ ঘুম এসে যায় তবে গাড়ি চালাবেন না। আপনার জিপি, স্পেশ্যালিস্ট বা পার্কিনসন্স নার্সকে তা জানাবেন।

**আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।**



আমি যদি একা বাস করি তবে আমার কি করা উচিত?

কিছু পার্কিনসন্স রোগীর জন্য একা থাকাটা চিন্তার ব্যাপার। তবে প্রচুর রোগী একা থাকেন এবং ভালভাবেই জীবন যাপন করে থাকেন।

সাধারণত পড়ে যাওয়ার ভয় থাকে, কিন্তু অনেক কিছু করার আছে যেগুলোর মাধ্যমে বাসস্থানকে নিরাপদ করা যায় এবং পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা কমানো যায় যেমন:

- আসবাবপত্র পুনর্বিদ্যায়ন করে রুমগুলোকে নিরাপদ করে তোলা
- টিলা মাদুর বা রাগ সরিয়ে নেওয়া
- ঘরের ভিতরে (যেমন সিঁড়িতে, বাথে বা শাওয়ারে) হাত দিয়ে ধরে উঠানামার হাতল লাগানো
- নিরপদে নড়াচড়া বা চলাফেরার জন্য ঘরের ভিতরের আলো বা লাইটের উজ্জ্বলতা বাড়িয়ে দেওয়া

একজন পেশাগত থেরাপিস্টের সাথে এই বিষয়গুলি এবং সেগুলির জন্য কোথায় সাহায্য পাওয়া যেতে পারে আলোচনা করলে আপনার উপকার হতে পারে।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

আমার খাদ্যাভ্যাস বদলানো দরকার কি?

খাবারে বিশেষ কোনো পরিবর্তন আনার দরকার নেই। তবে অন্য যে কোনো জনের মতোই যতটুকু সম্ভব স্বাস্থ্যকর খাবার খেলে আপনি উপকৃত হবেন।

দৈনিক তিন বেলা (অথবা কম পরিমাণে দৈনিক চার বেলা) সহ, আমরা সুস্বাদু এবং পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার সুপারিশ করি। শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য (যেমন ব্রেড, ভাত, আলু, নুডুল, সিরিয়েল, ক্যাকার্স, ওটস, ইয়াম বা ওলকচু), ফল ও শাক-সবজি, দুগ্ধজাতীয় খাবার এবং প্রোটিন (মাংস, মাছ, ডিম, বিন, বা চানা) খাবেন। চর্বি জাতীয় বা চিনিযুক্ত খাবার কম খাবেন।

প্রচুর পানীয় পান করবেন। আপনার ডাক্তার এলকোহল পান নিষিদ্ধ না করে থাকলে সামান্য পরিমাণে এলকোহলিক ডিংক ক্ষতিকর নয়।

অনেক পার্কিনসন্স রোগীর পায়খানা কঠিন হয়। এ ক্ষেত্রে ব্যায়াম করলে এবং নিয়মিত প্রচুর পরিমাণে পানীয় পান করলে এবং আর্শযুক্ত খাবার যেমন সেরিয়েল, হোলমিল ব্রেড, ব্রাউন রাইস, বীচি, নাটস, ফল, শাক সবজি ও ছোলা খেলে সাধারণত উপকার পাওয়া যায়।

আপনার শরীরের ওজন যদি বেশি থাকে তবে চর্বিযুক্ত খাবার এবং শ্বেতসার খাবার খাওয়া কমানো উচিত। শরীরের ওজন কম থাকলে চলতে ফিরতে সহজ হয় এবং জোড়াগুলোর উপর কম চাপ পড়ে।

মাঝেমধ্যে ওজন কমানোর সময় খাবারের দিকে নজর রাখতে হয় ও সাল্পিমেন্ট (সম্পূরক ভিটামিন) নিতে হয়। সুতরাং খাবারে যে কোনো ধরনের পরিবর্তন আনার আগে নিশ্চিত করে আপনার ডাক্তার বা ডায়েটিশিয়ানের সাথে আলোচনা করে নেবেন।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে
ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

প্রোটিন কী পার্কিনসন্স ওষুধপত্রের উপর প্রভাব ফেলতে পারে?

লেভোডোপা ওষুধ (এই রোগের চিকিতসায়
ব্যবহৃত অন্যতম প্রধান ওষুধ) গ্রহণকারী
অল্প কিছু লোকের ক্ষেত্রে বেশি প্রোটিন যুক্ত
খাবার তাদের ওষুধের কার্যকারীতা কমিয়ে
দেয়।

যদি আপনি তা লক্ষ্য করেন তবে আমরা
সুপারিশ করছি যে আপনার স্পেশ্যালিস্ট
বা পার্কিনসন্স নার্সের সাথে তা নিয়ে
আলাপ করবেন। কিছু লোক খাবারের
30 মিনিট আগে ওষুধ খেয়ে দেখেছেন
যে ওষুধ বেশি কাজ করে।

আমি কি ব্যায়াম করতে পারবো?

হ্যাঁ। পার্কিনসন্স লোকদের জন্য ব্যায়াম
করা বিশেষ ভাবে প্রয়োজন। ব্যায়াম
মাংসপেশী ও হাড়ের জোড়াগুলো নমনীয়
রাখে।

চলাফেরায় সাহায্য করা ছাড়াও ব্যায়াম
আপনার মনমেজাজ ভাল রাখবে। আপনি
যদি স্থানীয় স্পোর্টস ক্লাবে বা এক্সারসাইজ
ক্লাবে যোগ দেন তবে আপনি মানুষের
সাথে মিলামিশারও সুযোগ পাবেন।

তাছাড়া কম শারীরিক পরিশ্রমের
খেলাধুলাও রয়েছে যেগুলোতে পড়ে যাওয়ার
ঝুঁকি কম থাকে যেমন ইয়োগা বা যোগ
ব্যায়াম, টাই চি, হাঁটা, বাগান করা,
গলফ এবং প্রতিদিন শরীর আড়মোড়া
দেওয়া।

“ পার্কিনসন্স লোকদের জন্য
ব্যায়াম অত্যন্ত প্রয়োজন।
অনেক প্রমাণ পাওয়া যাচ্ছে
যে ব্যায়াম অনেক উপকার
বয়ে আনে। ব্যায়ামের জন্য
জিমে যেতে হবে এমন কোনো
কথা নেই। এমনকি বসা
থাকা অবস্থায়ও ব্যায়াম
করা যায়। আপনার
প্রতিদিনের স্বাভাবিক কাজের
সাথে কিছু ব্যায়াম করলে
অনেক উপকার পাবেন। ”

ফিযোনা, একজন ফিজিওথেরাপিস্ট

কোনো ব্যায়াম আপনার জন্য উপযুক্ত
কি না বা আপনার জন্য নিরাপদ কি
না তা বুঝতে না পারলে আপনার
জিপির সাথে আলোচনা করুন অথবা
ফিজিওথেরাপিস্টের কাছে আপনাকে
পাঠানোর অনুরোধ করুন।

মূল কথা হলো আপনার সক্রিয় বা
কর্মঠ থাকা প্রয়োজন। তবে আপনার
নিজস্ব গতিতে ও অবস্থার আলোকে তা
করবেন, তা করতে বেশি সময় লাগলেও।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে
ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

আমার নড়াচড়া বা চলাফেরার ক্ষমতা বাড়ানোর আর কোনো উপায় আছে কি?

যতটুকু সম্ভব সচল থাকার জন্য ব্যায়াম, ওষুধ এবং সাধারণভাবে কর্মঠ থাকা উত্তম। কিছু যন্ত্রপাতি রয়েছে যেগুলো আপনার সাহায্যে আসতে পারে, তবে তা নির্ভর করবে আপনার শারীরিক লক্ষণগুলোর উপর।

আমার কি ধরনের যন্ত্রসামগ্রীর দরকার হতে পারে?

চলাফেরায় সাহায্যকারী যন্ত্রসামগ্রী ব্যবহার করতে গিয়ে অনেকে মনে কষ্ট পেতে পারেন, তবে বিশেষজ্ঞমূলক যন্ত্রপাতি যেমন ধরে উঠানামার হাতল, হাটতে সাহায্যের জন্য লাঠি, ইত্যাদি স্বনির্ভরতা বাড়াতে সাহায্য করে।

যাদের কাজকর্ম সারতে যেমন হাত পা ধুইতে, গোসল করতে, নাগাল পেতে, খেতে ও পান করতে সমস্যা হয় তাদের

জন্য অনেক ধরনের যন্ত্রসামগ্রী রয়েছে।

আপনি যদি দৈনিন্দিন কাজকর্ম সারায় সাহায্যের জন্য যন্ত্রসামগ্রী কেনার চিন্তাভাবনা করেন তবে আমরা জোর দিয়ে পরামর্শ দিচ্ছি যে কেনার আগে যথামত থেরাপিস্টের মাধ্যমে আপনার অবস্থা পরীক্ষা করিয়ে নেবেন।

একজন ফিজিওথেরাপিস্ট বা ওকুপেশন্যাল থেরাপিস্ট আপনার জন্য উপযুক্ত যন্ত্রপাতির ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পরবেন।

যদি থেরাপিস্ট কোনো যন্ত্রপাতি কেনার পরামর্শ দেন তবে তিনি উপযুক্ত বিক্রেতা কোম্পানী সম্পর্কে সহ, তা কেনার আর্থিক সাহায্য ব্যবস্থা সম্পর্কে আপনাকে বলবেন। ফিজিওথেরাপিস্ট বা ওকুপেশন্যাল থেরাপিস্টের কাছে আপনার ব্যাপারে সুপারিশ পাঠানো নিয়ে আপনার জিপির সাথে আলোচনা করুন।



অন্যদের সাথে আমার সম্পর্ক

আমার পরিবারের কি ধরনের সমস্যা হবে?

একেক জন একেক ভাবে জীবন সমস্যা মোকাবেলা করেন। কিন্তু পরিবারের কারোর যদি পার্কিনসন্স রোগ ধরা পড়ে তবে পরিবারের সকলের উপর বিরাট প্রভাব পড়তে পারে।

যদি আপনি বা আপনার ঘনিষ্ঠজনরা চিন্তিত বা উদ্বিগ্ন হন তবে একজন কাউন্সেলরের সাহায্য নিতে পারেন। তাছাড়া আমাদের হেল্পলাইনেও ফোন করে তথ্য ও সাহায্য নিতে পারেন: **0808 800 0303**।

আমাদের একজন তথ্য ও সহায়তা কর্মীর সাথে কথা বললে আপনার বা আপনার পরিবারের লাভ হতে পারে। আপনার স্থানীয় তথ্য ও সহায়তা কর্মীর বিবরণের জন্য আপনি হেল্পলাইনকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন বা parkinsons.org.uk/isw ওয়েবসাইট দেখতে পারেন।

পার্কিনসন্স রোগ বাড়তে থাকাকালে আপনার সাহায্য নেওয়ার পরিমাণও বাড়তে থাকতে পারে। সুতরাং পরিবারে আপনার দায়-দায়িত্ব আন্তে আন্তে কমে যেতে পারে। এই পরিবর্তিত পরিস্থিতি পরিবারের সকলের জন্যই কঠিন হয়ে

দাঁড়াতে পারে, তবে পরিবারের সবার সংগে খোলাখুলি আলাপ করে নিলে সবকিছু সহজ হয়ে আসতে পারে।

জীবন পরিচালনা করার ক্ষেত্রে সমস্যা দেখা দিলে আত্মীয় স্বজনদের বা বন্ধুদের জানাবেন যাতে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

তাছাড়া যখন সমস্যা হবে না তখনও তাদেরকে জানাবেন। আপনার পরিবার ও বন্ধুরা আপনাকে যতটুকু সম্ভব সাহায্য করার চেষ্টা করবেন। তবে আপনার নিজেরও যতটুকু সম্ভব স্বনির্ভর থাকা প্রয়োজন।

পরিবারের সকলকে নিয়ে যা করতে আনন্দ পেতেন তা করার চেষ্টা করবেন। মনে রাখবেন যে পার্কিনসন্স যেন আপনার সবকিছুকে নিয়ন্ত্রণ না করে।

আপনার অবস্থা যদি খারাপ আকার ধারণ করে এবং নিজে নিজের যত্ন নিতে সমর্থ না হন, তবে তখন আপনার সেবায়ত্তের ব্যবস্থা নিয়ে, আপনার ইচ্ছা অনিচ্ছা নিয়ে আপনার পরিবারের বা বন্ধুদের সাথে কথা বলে নিতে পারেন। এ ব্যাপারে হয়তো তারা কথা বলতে চান কিন্তু ভয়ে তা শুরু করতে পারছেন না। আপনি নিজেই তা শুরু করলে তাদের ভয় কমতে পারে।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে
ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

আমার সন্তানদেরকে বা নাতি-নাতনীদের কিভাবে বলবো যে আমার পার্কিনসন্স হয়েছে?

এক প্রিয়জনের পার্কিনসন্স থাকলে
সন্তানরা কঠিন পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে
পারেন। তাই তারা যদি কারোর সাথে,
যেমন জিপি বা পার্কিনসন্স নার্সের সাথে
পার্কিনসন্স নিয়ে কথা বলার বা প্রশ্ন
করার সুযোগ পান তবে ভাল হয়।
তাছাড়া তারা যদি পার্কিনসন্স রোগ
সম্পর্কে তথ্য সহজে পাওয়ার সুযোগ
পান, তাহলেও ভাল হবে।

বাচ্চাদের জন্য লেখা আমাদের কিছু বই
রয়েছে। তিন থেকে সাত বছর বয়সের
বাচ্চাদেরকে পার্কিনসন্স সম্পর্কে বুঝিয়ে
বলতে বইগুলো সাহায্য করবে।

- আমার মায়ের পার্কিনসন্স হয়েছে
- বাবার পার্কিনসন্স হয়েছে
- দাদার পার্কিনসন্স হয়েছে।

মানুষকে কিভাবে বলবো যে আমার পার্কিনসন্স হয়েছে?

পার্কিনসন্স হয়েছে তা মানুষকে বলা
অনেক সময় কঠিন হতে পারে।
সঠিক শব্দ ব্যবহার করা কঠিন হতে
পারে, বিশেষ করে, মানুষ কিভাবে
তার প্রতিক্রিয়া দেখাবেন তা নিয়ে যদি
আপনি চিন্তিত থাকেন। আপনার মনে
এই আশংকা জন্ম নিতে পারে আপনার

“ যখন নিজেকে একজন
পার্কিনসন্স রোগী হিসাবে মেনে
নিলাম, কিন্তু এর জন্য
নিজেকে অন্যদের চেয়ে ছোট
করে না দেখা শুরু করলাম,
তখন অন্য লোকরাও
আমাকে সেভাবে দেখতে
থাকেন। এটাতো আর
জীবনের সবচেয়ে বড়
বিষয় না। ”

ক্যারোলাইন, যার 2003
সালে রোগ ধরা পড়েছিল

পার্কিনসন্স হয়েছে জানতে পারলে মানুষ
রোগটি সম্পর্কে যা জানেন বা ভাবেন
সেই আলোকে আপনাকে বিচার বা
চিহ্নিত করতে পারেন।

কাকে বলবেন, কতটুকু বলবেন তা
আপনার ব্যাপার। তবে নিম্নলিখিত
কৌশলগুলো আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

- আপনার ঘনিষ্ঠ অন্ততপক্ষে একজনকে
বলুন। এতে পার্কিনসন্স নিয়ে অন্ততপক্ষে
একজনের সাথে কথা বলতে পারবেন।
তাছাড়া তিনি অন্য লোকদেরকে বলতেও
আপনাকে সাহায্য করবেন।
- কখন ও কিভাবে বলবেন তা সতর্কতার
সাথে ঠিক করে নিন। সকলকে একত্রে
বলে দিতে পারেন, বা যখন বলা
প্রয়োজন তখন বলতে চাইতে পারেন।

কিছু লোক সামনাসামনি না বলে চিঠি দিয়ে বা ইমেইলে জানানো সহজ বোধ করেন।

- যা বলতে চান তা অনুশীলন করেন নিন। বলার পর কি ধরনের প্রতিক্রিয়া আসতে পারে এবং আপনার মনে কি ধরনের অনুভূতি হতে পারে, ইত্যাদির ব্যাপারে নিজেকে তৈরি করে নিন।
- অন্যান্য পার্কিনসন্স লোকদেরকে জিজ্ঞাসা করে জেনে নিন তারা কিভাবে মানুষকে তাদের রোগ সম্পর্কে বলেছিলেন।
- তাদের কাছ থেকে ভাল উপদেশ পেতে পারেন। আপনার এলাকার পার্কিনসন্স ইউ.কে গ্রুপ, বা আমাদের অনলাইন ফোরামের মাধ্যমে অন্যান্য পার্কিনসন্স রোগীদের সাথে যোগাযোগ করার চেষ্টা করতে পারেন।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

আমার অন্তরঙ্গ সম্পর্কে কি ধরনে সমস্যা হবে?

পার্কিনসন্স হওয়ার মানে এই নয় যে অন্তরঙ্গ সম্পর্কে সমস্যা হবে। তবে কখনো কখনো সমস্যাও হতে পারে।

পার্কিনসন্সের কারণে স্বাধীন ভাবে নড়াচড়া করা এবং হঠাৎ শারীরিক অঙ্গভঙ্গি করা কঠিন হতে পারে। আপনার স্বামী/স্ত্রী বা যৌনসাথী আপনাকে সাহায্য গ্রহণকারী হিসাবে দেখা শুরু করতে পারেন। এমতাবস্থায় সাহায্য প্রদানকারী হিসাবে তার মধ্যে অন্তরঙ্গ যৌনক্রিয়ার ইচ্ছা নাও জাগতে পারে। আপনার মানসিক চাপ ও উদ্বেগও সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

যদি আপনার এই ধরনের কোনো সমস্যা হয় তবে সেগুলোর সমাধান আছে। আপনার মনের অনুভূতি নিয়ে আপনার স্বামীর/স্ত্রীর সাথে কথা বলুন। যদি



সমস্যার কারণটি ক্লান্তি হয়, তবে সাধারণত যে সময়ে যৌন মিলন করেন সে সময়টা বদলিয়ে অন্য সময় তা করে দেখতে পারেন।

ভালবাসার সম্পর্কে অন্যান্য সমস্যাও দেখা দিতে পারে। পার্কিনসন্স বাড়তে থাকাকালে আপনি ও আপনার জীবনসার্থী নিজেদেরকে সেবায়ুক্তকারী ও সেবায়ুক্ত লাভকারী হিসাবে দেখা শুরু করতে পারেন। এই নতুন দায়িত্বে অনেক জীবনসার্থী নিজেদেরকে সমান অংশীদার হিসাবে দেখতে পারেন না। কোনো উদ্বেগ থাকলে তা নিয়ে একে অপরের সাথে আলোচনা চালিয়ে যান।

এ ধরনের যে কোনো সমস্যা নিয়ে আপনার স্পেশ্যালিস্ট বা পার্কিনসন্স নার্সের সাথে আলাপ করুন। তারা আপনাকে অন্যান্য সাহায্যকারীদের যেমন ভালবাসার সম্পর্ক সম্পর্কে পরামর্শ প্রদানকারী কাউন্সেলর বা সাইকোসেকসুয়াল থেরাপিস্টের কাছে আপনাকে পাঠাতে পারবেন।

মনে রাখবেন, উপভোগ্য ও তৃপ্তিকর যৌনমিলনের পথে পার্কিনসন্স বাধা দানকারী হতে দেবেন না।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

পার্কিনসন্স কিভাবে গর্ভের ক্ষতি করে?
পার্কিনসন্স রয়েছে এমন কোনো মহিলা যখন গর্ভধারণ করেন তখন তার কি



হয় সে সম্পর্কে নির্দিষ্ট করে বলা কঠিন। এর কারণ হলো তেমন বেশি গর্ভবতী মহিলাকে নিয়ে গবেষণা করার সুযোগ পাওয়া যায়নি। কিছু মহিলার উপসর্গ বেড়ে যায়, কিন্তু কিছু মহিলার বাড়ে না। তবে খুশির সংবাদ হলো যাদেরকে নিয়ে গবেষণা করা হয়েছিলো তাদের বেশির ভাগই গর্ভকাল পুরো করেছেন এবং সুস্থ সবল শিশুর জন্ম দিয়েছেন।

পার্কিনসন্স রোগ নিয়ে গর্ভবতী হলে বা হয়ে যাবার বিষয়ে আপনার দুশ্চিন্তা থাকলে, আপনার পার্কিনসন্স নার্স বা বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

মন মানসিক সমস্যা

ইতিবাচক থাকুন

অনেক লোক কিছুই হয়নি এমন ভান না করে বরং পার্কিনসন্সের সাথে জড়িত সমস্যাগুলো ভাল করে বুঝে নেন, সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করেন এবং এভাবে পরিপূর্ণ ও সক্রিয় জীবন যাপন করেন থাকেন। যদিও অনেক সময় এই রোগ নিয়ে বেঁচে থাকা কষ্টকর হতে পারে, আপনার উপর পার্কিনসন্সের প্রভাব খতিয়ে দেখা এবং আপনি এখনও কী করতে পারেন সেই ব্যাপারে ইতিবাচকভাবে ভাবলে কাজ দিতে পারে।

সক্রিয় ও কর্মঠ থাকুন

বন্ধু বান্ধব বা আত্মীয় স্বজনদের সাথে সময় কাটানো ইতিবাচক মনোভাব পোষণ করতে ও সক্রিয় থাকতে সাহায্য করে। পরিবারের লোকজন ও বন্ধুদের মনোভাব এতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে। তাদের উচিত হবে যতটুকু সম্ভব স্বাভাবিক ও সক্রিয় জীবন যাপনে আপনাকে সাহস যোগানো ও সাহায্য করা।

সুস্থ সুন্দর জীবন যাপনের জন্য আপনার ভাল লাগে এমন খেলাধূলা করা বা কাজকর্ম করা অত্যন্ত আবশ্যিক। পার্কিনসন্স রোগী বা রোগীর সেবামঞ্জকারী উভয়ের জন্যই তা দরকার।

খেলাধূলায় অংশ নিতে পারেন বা জিমে যেতে পারেন, শখের কাজে যেমন আর্ট

শিক্ষার ক্লাসে, নাটকের দলে কিংবা গানের দলে অংশ নিয়ে সময় কাটাতে পারেন। বিদ্যাশিক্ষারও অনেক সুযোগ রয়েছে যেমন আছে হস্তশিল্প, ভাষা বা মার্শাল আর্ট শিক্ষা থেকে শুরু করে ইউনিভার্সিটির ডিগ্রি অর্জন পর্যন্ত অনেক শিক্ষার সুযোগ।

আমার মন খারাপ - আমার করার কিছু আছে কি?

অধিকাংশ পার্কিনসন্স রোগীর মন মানসিক অবস্থা অনেক সময় খারাপ থাকে। রোগ ধরা পড়ার পর প্রথম অবস্থায় স্বাভাবিক ভাবেই মনে এক ধরনের রাগ, বিষন্নতা বোধ বা উদ্বেগ জন্ম নেয়। তবে সময় চলার সাথে সাথে তা কমে যেতে পারে অথবা বাড়তেও পারে, এমন কি রোগ বাড়ার সাথে তা ফিরে আসতে পারে।

মানসিক চাপ ও মনের অশান্তি

যদি আপনি মানসিক চাপ অনুভব করেন তবে আপনার জিপি, স্পেশ্যালিস্ট বা পার্কিনসন্স নার্সের সাথে তা নিয়ে আলাপ করুন। তারা আপনাকে তথ্য দিয়ে মনের চিন্তা দূর করতে সাহায্য করতে পারবেন অথবা যারা সাহায্য করতে পারবেন তাদের কাছে আপনাকে পাঠাতে পারবেন। তাছাড়া পরিবারের লোকদের ও ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের সাথে মনের কথা নিয়ে আলাপ করলে ভাল বোধ করবেন।

মনের অশান্তি ও মানসিক চাপ রোগের লক্ষণ বাড়িয়ে দিতে পারে। তাছাড়া ঘুমের অসুবিধা হতে পারে। এতে আপনি ক্লান্ত ও পরিশ্রান্ত বোধ করতে পারেন। তাই আরাম করা বা বিশ্রামের উপায় বের করা আপনার জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ।

ব্যায়াম ক্লান্তি দূর করে এবং মনে সুখ পেতে সাহায্য করে। কমপ্লিমেন্টারি থেরাপি যেমন এরোমাথেরাপি, ইয়োগা, রিফ্লেক্সোলজি এবং গান বাজনা বা আর্ট থেরাপি কিছু লোকের মন মেজাজ ফুরফুরে করতে এবং উদ্বেগ ও মানসিক চাপ দূর করতে সাহায্য করে।

আপনার জীবনে উদ্বেগ বা মানসিক চাপ মারাত্মক বাধা হয়ে দাঁড়ালে দেরী না করে সাহায্য ও পরামর্শ নেবেন। আপনার ডাক্তার, স্পেশ্যালিস্ট বা পার্কিনসন্স নার্সের সাথে কথা বলুন।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

দুশ্চিন্তা (ডিপ্রেশন)

কোনো না কোনো এক সময়ে পার্কিনসন্স রোগীরা দুশ্চিন্তায় (ডিপ্রেশনে) ভুগেন। রোগের কারণে ব্রেইনে রাসায়নিক পরিবর্তনের জন্য তা হতে পারে। তাছাড়া পার্কিনসন্সের কারণে জীবন বদলে যাওয়ার কারণেও তা হতে পারে। দুশ্চিন্তার বা ডিপ্রেশনের লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে মন খারাপ বা আত্ম-সচেতনতা কমে যাওয়া, যেসব কাজ করতে আনন্দ পেতেন সেগুলোতে আর আনন্দ না পাওয়া, ক্লান্তি এবং ঘুম কম হওয়া।

“আমি কাজকর্ম করি আমি করতে পারি। যেগুলো করতে পারি না ... অন্য কেউ তা করতে পারেন। ব্যারাম লুকিয়ে রাখবেন না। চালিয়ে যান। একেক বারে একেকটি দিনকে মোকাবেলা করুন, তারপর মুচকি হাসি দিন।”

ডেরেক, 2009 সালে যার রোগ নির্ণয় করা হয়েছিল

আপনার ডাক্তার এন্টি-ডিপ্রেশেন্ট ওষুধ দিতে পারেন। এগুলো খুই কার্যকরী যদি তা পার্কিনসন্সের ওষুধের সাথে নেওয়া যায়। তাছাড়া কাউন্সেলিং এবং কগনেটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি থেকেও উপকার পাওয়া যায়। ব্যায়াম করলে দুশ্চিন্তা কমে।

কারো মারাত্মক ডিপ্রেশন হলে তার পরিবারের বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের জন্য কঠিন পরিস্থিতির সৃষ্টি হতে পারে বিশেষ করে তারা যদি লোকটির সেবায়ত্তর কাজে শরীক থাকেন। ডিপ্রেশনের লক্ষণগুলো সম্পর্কে এবং সমস্যাটি সম্পর্কে জেনে নিলে পরিস্থিতি সামলানো সহজ হয়ে থাকে। এটা বিশেষ ভাবে গুরুত্বপূর্ণ যদি পার্কিনসন্স রোগ নির্ণয়ের আগে থেকেই আপনার ডিপ্রেশন থেকে থাকে।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

হতাশা

যদি চলতে ফিরতে আপনার সমস্যা হয় তবে সেজন্য আপনাকে বাড়তি চেষ্টা চালাতে হতে পারে। ফলে আপনার মনে হতাশা জন্ম নিতে পারে।

এই হতাশা সম্পূর্ণরূপে দূর করা মুশকিল। তবে সম্ভাব্য উত্তম চিকিৎসা ও সহায়তা বের কর নিলে, ব্যায়াম করলে এবং দৈনিক কাজকর্ম গোছিয়ে নেওয়ার উপায় জেনে নিলে আপনি উপকার পাবেন।

অনেক লোক প্রশ্ন করেন “আমার কেন হলো?” দুঃখজনক হলেও সত্য যে এই প্রশ্নের কোনো জবাব নেই। তবে বহু লোক পরিস্থিতি যতটুকু সম্ভব মেনে নে এবং জীবন চালিয়ে চালিয়ে যেতে থাকেন।

এটা করার নির্দিষ্ট কোনো উপায় নেই, তবে আপনার মনের হতাশা (এবং অন্য কোনো মন মানসিক সমস্যা) কমাতে পারবেন যদি আপনি এমন কারোর সাথে আলাপ করেন যিনি মনের কথা সবকিছু বুঝবেন। তিনি হতে পারেন আপনার ঘনিষ্ঠ বন্ধু, অন্য কোনো পার্কিনসন্স রোগী বা বিশেষজ্ঞ, যেমন আপনার পার্কিনসন্স নার্স।

মন মানসিক সমস্যায় সাহায্য

আপনার স্থানীয় পার্কিনসন্স ইউ.কে গ্রুপে একই পরিস্থিতির লোকদের সাথে পরিচিত হতে পারবেন।

আপনার নিকটতম গ্রুপ সম্পর্কে জানার জন্য ভিজিট করুন:

parkinsons.org.uk/localgroups

তাছাড়া আমাদের হেল্পলাইনেও ফোন করতে পারেন: 0808 800 0303 বা

“ আমরা স্বামী স্ত্রী প্রায়ই শনি ও রবিবার বাইরে কাটাতাম। শিলা প্রয়োজনীয় জিনিস প্যাক করতে পারতো না। তাই আমি একটি তালিকা তৈরি করতাম। তারপর এককেটি জিনিস ব্যাগে ভরার পর তা তালিকা থেকে কেটে দিতাম। বন্ধুদের ও পরিবারের লোকদের সাহায্যও আমার উপকারে এসেছে, তাদের সাহায্য আমার আত্ম-বিশ্বাস বাড়িয়েছে। ”

ডেভিড, যার স্ত্রী একজন পার্কিনসন্স রোগী

ঠিকানায় ইমেইল পাঠাতে পারেন:
hello@parkinsons.org.uk

আপনি আপনার স্থানীয় পার্কিনসন্স ইউকে তথ্য ও সহায়তা কর্মীর সাথেও কথা বলতে পারেন। হেল্পলাইনের কাছে বা parkinsons.org.uk/isw ওয়েবসাইটে আপনি তাদের বিবরণ পাবেন।

আমাদের অনলাইন ফোরামে যোগ দিয়েও আপনার মনের অভিজ্ঞতার কথা বলতে ও অন্য লোকদের সাথে আলাপ করতে পারবেন। ভিজিট করুন:
parkinsons.org.uk/forum

কাউন্সেলিং

রোগ ধরার পর খুব আশাবাদী ও প্রচুর মনোবলের অধিকারী লোকদেরও মন মানসিক অবস্থা ঠিক রাখা কঠিন হতে পারে। অন্যদিকে যারা দুশ্চিন্তাশীল তাদের জন্য মন মানসিক অবস্থা ঠিক রাখা সব সময়ই কঠিন হয়। তারপরেও মন মানসিক অবস্থা ভাল রাখে এমন পদ্ধতিগুলো তাদের অনুসরণ করে দেখা প্রয়োজন।

যদি মন মানসিক অবস্থা ভাল রাখতে সমস্যা হয় তবে আপনার জিপিএর, স্পেশ্যালিস্টের বা পার্কিনসন্স নার্সের সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে আপনার

এলাকার কাউন্সেলারদের বিস্তারিত দিতে পারবেন। তাছাড়া তারা আপনাকে মনস্তাত্ত্বিক সাহায্যের জন্য পাঠাতে পারবেন যদি তার ব্যবস্থা থাকে।

আপনার এলাকার সেবা ব্যবস্থাগুলো সম্পর্কে আপনার স্থানীয় ইনফর্মেশন এন্ড সাপোর্ট ওয়ার্কার আপনাকে আরো তথ্য দিতে পারবেন।

একজন কাউন্সেলারের সাথে কথা বলতে চাইলে আপনি কিছু প্রতিষ্ঠানের সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন। কাউন্সেলিং এর জন্য কাদের সাথে যোগাযোগ করবেন তা জানার জন্য 36নং পৃষ্ঠায় আরো তথ্য ও সাহায্য অংশটুই পড়ে নিন।



পরিবার, বন্ধু এবং কেয়ারার

আপনি যদি পার্কিনসন্স রয়েছে এমন কাউকে সাহায্য বা দেখাশোনা করেন তবে আপনাকে অনেক সময় কেয়ারার হিসাবে বিবেচনা করা হবে। এই শব্দটি অনেকে পছন্দ করেন না। একেক জনের কাছে কেয়ারার শব্দটির অর্থ একেক ধরনের হয়ে থাকে। প্রতি সপ্তাহে বিভিন্ন পরিমাণ সময় আপনি হয়তো কাউকে মান মানসিক অবস্থা ভাল করার জন্য সাহায্য করেন, কাজে কর্মে সাহায্য করেন বা ব্যক্তিগত পরিচর্যা সাহায্য করেন।

রোগটি দিনে দিনে বদলাতে বা বাড়তে পারে। তাই বন্ধু-বান্ধব বা পরিবারের লোকদের তা জানা দরকার তা কিভাবে বাড়ে। কখন তাকে বিশ্রাম নিতে দেবেন, কখন সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেবেন, ইত্যাদি নিয়ে ভাবুন। এই সিদ্ধান্তগুলো নেওয়া সহজ নয়। সুতরাং কখনো ভুল হয়ে গেলে নিরুৎসাহিত হবেন না। যাকে সেবা করছেন তার প্রয়োজনগুলোর সাথে আপনার নিজের প্রয়োজনগুলোর দিকেও খেয়াল রাখবেন।

নিচে কিছু কৌশল দেওয়া হলো:

- আপনি যে ব্যক্তির খেয়াল রাখেন তার সম্পর্কের বাইরে আপনার নিজস্ব সহায়তা নেটওয়ার্ক বজায় রাখার চেষ্টা করুন। কথা বলার জন্য কেউ থাকা জরুরি। তিনি হতে পারেন পরিবারের একজন সদস্য, বিশ্বস্ত বন্ধু বা অন্য সেবাদাতা।
- আপনার মনের অনুভূতিগুলো নিয়ে ভাবুন এবং যার সেবা করেন তার

সাথে আপনার মনের কথাগুলো নিয়ে আলাপ করার চেষ্টা করুন।

- একজন কেয়ারার হিসাবে আপনি কি কি করতে পারবেন এবং করতে চান তা স্পষ্ট করে তাকে বলে দিন যাতে আপনার কাছ থেকে সেবাগ্রাহক অবাস্তব কোনো কিছু আশা না করেন।
- আপনার দ্বারা করা সম্ভব নয় বা আপনি করতে চান না এমন কাজগুলোর জন্য অন্যদের সাহায্য নিন, যাতে পরে ঝামেলা না হয়।
- আপনার নিজের যত্ন নিন বিশেষ করে আপনার স্বাস্থ্যের এবং আপনার নিজের সামাজিক জীবন, শখের কাজ বা অবসর যাপনের জন্য কিছুটা সময় হাতে রাখুন।
- আপনি ও সেবাগ্রাহক উভয়ে আনন্দ পান এমন কিছু একসাথে করার চেষ্টা করুন।
- মনকে ফুর্তির মধ্যে রাখুন। আপনার হাস্য রসবোধ সবকিছুকে মেনে নিতে সাহায্য করবে।
- কেয়ারার হিসাবে আপনি আর্থিক সাহায্য পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন। আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন **0808 800 0303** বা কেয়ারার্স ইউ.কে-র হেল্পলাইনে ফোন করুন **0808 808 7777** এবং বিস্তারিত জেনে নিন।

আরো জানতে চাইলে আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন 0808 800 0303।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

আরো তথ্য ও সহায়তা

পার্কিনসন্স ইউ.কে থেকে সাহায্য ও তথ্য

আপনার প্রশ্নগুলোর উত্তর কোথায় পাবেন জানা থাকলে বা মনের কথা খুলে বলার মতো কেউ থাকলে পার্কিনসন্স নিয়ে জীবন যাপনে তা বিরাট সহায়ক হতে পারে।

আমাদের গোপনীয় ফ্রি ফোন নাম্বারে ফোন করে সাধারণ সাহায্য ও তথ্য নিতে পারেন। ফোন করুন: **0808 800 0303** (ইউ.কের ল্যান্ডলাইন ও অধিকাংশ মোবাইল নেটওয়ার্ক থেকে কলচার্জ ফ্রি)। অথবা ইমেইল করুন: **hello@parkinsons.org.uk**

আমাদের হেল্পলাইন আপনাকে আমাদের যে কোনো একজন লোক্যাল ইনফর্মেশন এন্ড সাপোর্ট ওয়ার্কারের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারবে। তিনি পার্কিনসন্স রোগী, রোগীর পরিবার ও বন্ধু বান্ধবদেরকে এক-এক-ভিত্তিক তথ্য দিতে ও সাহায্য করতে পারবেন। তাছাড়া তিনি আপনার এলাকার সংগঠন ও সেবা ব্যবস্থাগুলোর সাথেও যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারবেন।

আমাদের ওয়েবসাইটে আপনার এলাকার সাহায্যকারী দলের তথ্য এবং তাদের সাথে যোগাযোগের বিবরণও পাবেন। আমাদের ওয়েবসাইট হলো: **parkinsons.org.uk/localtoyou**

এছাড়া আপনি আমাদের অনলাইন আলোচনার ফোরামে একই রকম রোগীর

সাথে কথা বলার জন্য আমাদের **parkinsons.org.uk/forum** ওয়েবসাইটে যান। অধিকন্তু, আপনি ফেসবুক এবং টুইটারেও আমাদের পাবেন। দেখুন: **www.facebook.com/parkinsonsuk**
www.twitter.com/parkinsonsuk

তথ্য সামগ্রী

পার্কিনসন্স নিয়ে জীবন যাপনের আরেকটি উন্নত মানের উপায় হলো আমাদের প্রকাশিত বই পুস্তক পড়া, ডিভিডি এবং রেকর্ডকৃত ক্যাসেট ব্যবহার করে বিস্তারিত জেনে নেওয়া।

ওগুলোতে অনেক ধরনের বিষয় সম্পর্কে তথ্য রয়েছে যেমন রোগের লক্ষণ, চিকিৎসা বা ওষুধ, বেনিফিট, এবং মন মানসিক বিষয়াদি। আমাদের তথ্য অন্য ভাষায় অনুবাদ করে দেবার জন্য আমাদেরকে অনুরোধ করতে পারবেন।

আমাদের ওয়েবসাইট **parkinsons.org.uk/publications** থেকে আমাদের বই পুস্তকগুলো ডাইনলোড করে নিতে পারবেন অথবা আমাদের সাথে যোগাযোগ করে সামগ্রীগুলোর নামের তালিকা বা ক্যাটালগ ও অর্ডার ফর্ম আপনাকে পাঠানোর অনুরোধ করতে পারেন।

0845 121 2354

resources@parkinsons.org.uk

পিয়র সাপোর্ট সার্ভিস

পার্কিনসন্সের দ্বারা প্রভাবিত হয়েছেন এমন কারোর সাথে ফোনে আলাপ করতে চাইলে আমাদের পিয়র সাপোর্ট সার্ভিস ব্যবহার করতে পারেন। আমরা একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বেচ্ছাসেবকের সাথে আপনাকে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারবো, যার আপনার মতোই পার্কিনসন্সের অভিজ্ঞতা রয়েছে।

অভিজ্ঞতার মধ্যে থাকতে পারে পার্কিনসন্সের সাথে জড়িত যে কোনো বিষয়। যেমন:

- চিকিৎসা বা ওষুধপত্র সম্পর্কে ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা
- রোগটি নিয়ে জীবন যাপনের উপায়
- পার্কিনসন্স রয়েছে এমন লোকের সেবায়ন করা।

সমকক্ষ সহায়তার পরিষেবার জন্য আমাদের হেল্পলাইনে কল করুন।

পার্কিনসন্সের যাত্রাপথ

পার্কিনসন্স ইউকে এবং রোগীদের সৃষ্টি করা এটা একটি স্ব-পরিচালন কর্মসূচী। এর লক্ষ্য হল আপনাকে তথ্য দেওয়া, ভাবার সুযোগ দেওয়া, এবং আপনার অগ্রগণ্যতাগুলি কী তা ঠিক করতে সাহায্য করা।

যাদের সম্প্রতি রোগ ধরা পড়েছে, যারা বহুদিন পার্কিনসন্স রোগে ভুগছেন এবং মিশ্র গোষ্ঠীদের জন্য আমরা স্ব-পরিচালন গোষ্ঠীর ব্যবস্থা রাখি। গোষ্ঠীগুলি সেবাদাতা এবং সঙ্গীদের জন্যও কাজ করে।

চলে আসুন তাহলে আপনি অন্য পার্কিনসন্স রোগীদের অভিজ্ঞতা থেকে শেখার সুযোগ পাবেন। দলগুলি আলোচনা করবে:

- স্ব-পরিচালন কী
- অপেক্ষা করা এবং ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনা করা
- সম্পর্ক, অনুভূতি এবং আবেগগুলি
- কী জরুরি
- সেরা সুপরামর্শগুলি
- নিজের যত্ন নেওয়া
- পার্কিনসন্স ইউকে থেকে সহায়তা

প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবীরা স্ব-পরিচালন দলগুলি চালান, যাদের পার্কিনসন্সের নিজস্ব অভিজ্ঞতা আছে এবং এইগুলি দুই, তিন বা ছয় সপ্তাহ ধরে চলে।

আপনার এলাকায় তারিখ এবং অবস্থানের উপর আরও তথ্যের জন্য বা একটি জায়গা বুক করার জন্য অনুগ্রহ করে parkinsons.org.uk/selfmanagement ওয়েবসাইট দেখুন selfmanagement@parkinsons.org.uk, ঠিকানায় ই-মেল দিন বা আমাদের হেল্পলাইনে কল করুন।

দরকারী যোগাযোগ

এইজ ইউ.কে

0800 169 6565

www.ageuk.org.uk

এইজ কমরি

0800 022 3444

এইজ এন.আই

0808 808 7575

এইজ স্কটল্যান্ড

0845 125 9732

একশন অন ডিপ্ৰেশন (স্কটল্যান্ড)

0131 243 2786

admin@actionondepression.org

www.actionondepression.org

দি আফিয়া ট্রাস্ট

এই স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনের লক্ষ্য হলো

স্বাস্থ্যসেবা লাভের ক্ষেত্রে ইংল্যান্ডের

ব্লাক ও এশিয়ান সহ, অন্যান্য

সংখ্যালঘু কমিউনিটির লোকদের

পিছিয়ে থাকা দূর করা।

020 7803 1180

info@afiya-trust.org

www.afiya-trust.org

ব্রিটিশ এসোসিয়েশন ফর

কাউন্সেলিং এন্ড সাইকোথেরাপি

01455 883 300

টেকস্টফোন: 01455 560 606

bacp@bacp.co.uk

www.bacp.co.uk

কেয়ারার্স ট্রাস্ট

ইংল্যান্ড 0844 800 4361

স্কটল্যান্ড 0300 123 2008

ওয়েলস 0292 009 0087

info@carers.org

www.carers.org

কেয়ারার্স ইউ.কে

advice@carersuk.org

www.carersuk.org

পরামর্শ-লাইন (ইংল্যান্ড, স্কটল্যান্ড,

ওয়েলস) 0808 808 7777

(সোমবার - শূক্রবার,

সকাল 10টা - বিকেল 4টা)

পরামর্শ-লাইন (নরদার্ন আয়ারল্যান্ড)

028 9043 9843

কজ (নরদার্ন আয়ারল্যান্ড)

কজ হল একটি অসাধারণ সমকক্ষ-
পরিচালিত আঞ্চলিক দাতব্য সংস্থা যারা
নরদার্ন আয়ারল্যান্ডব্যাপী সেইসব পরিবার,
সঙ্গী এবং বন্ধুদের পরিষেবা দেয় যারা
একজন প্রিয়জনের যন্ত্র নিচ্ছেন যার
গুরুতর এবং মানসিক রোগ হয়েছে।

0845 603 0291

www.cause.org.uk

সিটিজেনস অ্যাডভাইস

ইংল্যান্ড

0844 411 1444

ওয়েলশ

0844 477 2020

টেক্সট রিলে

0844 411 1445

www.citizensadvice.org.uk

অনলাইন পরামর্শের জন্য ওয়েবসাইট:

www.adviceguide.org.uk

উত্তর আয়ারল্যান্ড

www.citizensadvice.co.uk

স্কটল্যান্ড

03454 040 506

www.cas.org.uk

ডিপ্রেশন এলায়েন্স

ডিপ্রেশন রোগী ও তাদের পরিবারদের
সাহায্যে নিয়োজিত একটি চ্যারিটি সংস্থা

0800 123 2320 (শুধুমাত্র

ভয়েসমেল)

info@depressionalliance.org

www.depressionalliance.org

ডিজিবেলিটি একশন

(নরদার্ন আয়ারল্যান্ড)

এই সংস্থাটি ডিজেবোল্ড লোকদের সাথে
অংশীদারিত্ব ভিত্তিতে কাজ করে যেয়ে
সমাজে ডিজেবোল্ড লোকদের সম্পৃক্তি,
ডিজেবোল্ড লোকদের সহায়ক নীতিমালা
প্রণয়ন, ডিজেবোল্ড লোকদের প্রতি মানুষের
মনোভাবের পরিবর্তন এবং নাগরিক
হিসাবে ডিজেবোল্ড লোকদের পুরো
অধিকার আদায়, ইত্যাদি নিশ্চিত করে।

028 9029 7880

টেকস্টফোন 028 9029 7882

hq@disabilityaction.org

www.disabilityaction.org

ডিজিবেলিটি লিভিং ফাউন্ডেশন

0300 999 0004 (সোমবার -

শুক্রবার, সকাল 10টা - বিকেল 4টা)

helpline@dlf.org.uk

www.dlf.org.uk

ডিজেবোল্ড প্যারেন্টস নেটওয়ার্ক

07817 300103

disabledparentsnetwork.org.uk

ডিজিবেলিটি প্রোগনোসিস এন্ড

প্যারেন্টহুড ইন্টারন্যাশন্যাল

0800 018 4730 (মঙ্গলবার,

বুধবার এবং বৃহস্পতিবার,
সকাল 10.30-দুপুর 2.30)

info@dppi.org.uk

www.dppi.org.uk

ড্রাইভার এন্ড ভেহিকোল এজেন্সি

(ডি.ভি.এ) (নরদার্ন আয়ারল্যান্ড)

0845 402 4000 (সোমবার -

শুক্রবার, সকাল 9টা - বিকেল 5টা)

028 7034 1380 (টেক্সটফোন)

dva@doeni.gov.uk

ড্রাইভার এন্ড ভেহিকোল
লাইসেন্সিং এজেন্সি (ডি.ভি.এল.এ)
(ইংল্যান্ড, স্কটল্যান্ড, ওয়েলস)
0300 790 6802 (ড্রাইভার লাইসেন্স
করার অনুসন্ধান) (সোমবার - শুব্বার,
সকাল 8টা - সন্ধ্যা 7টা, শনিবার সকাল
8টা - দুপুর 2টা)
18001 0300 123 1278
(টেক্সটফোন)
www.dvla.gov.uk

স্থানীয় স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা সমূহ
ফোন বুক আপনার নিকটতম
প্রাইমারি কেয়ার ট্রাস্টের (ইংল্যান্ডে),
হেলথ বোর্ডের (স্কটল্যান্ডে বা ওয়েলসে)
বা হেলথ এন্ড সোশ্যাল কেয়ার ট্রাস্টের
(নরদার্ন আয়ারল্যান্ডে) বিস্তারিত জেনে
নিন অথবা নিম্নলিখিত ওয়েবসাইটগুলো
দেখুন:

ইল্যান্ড:
www.nhs.uk

নরদার্ন আয়ারল্যান্ড:
www.hscni.net

স্কটল্যান্ড:
www.show.scot.nhs.uk

ওয়েলস:
www.wales.nhs.uk

মাইন্ড
0300 123 3393
info@mind.org.uk
www.mind.org.uk

নরদার্ন আয়ারল্যান্ড এসোসিয়েশন
ফর মেন্টাল হেলথ
028 9032 8474
info@niamhwellbeing.org
www.niamhwellbeing.org

নো প্যানিক
মনের অশান্তি দূর করার ক্ষেত্রে
সাহায্যকারী একটি চ্যারিটি সংস্থা।
0800 138 8889
admin@nopanic.org.uk
www.nopanic.org.uk

দি আউটসাইডার
ডিজিবেলিটির কারণে যারা নিঃসঙ্গ
হয়ে পড়েছেন তাদের জন্য একটি ক্লাব।
তাছাড়া যৌন সম্পর্ক বা ব্যক্তিগত
সম্পর্ক নিয়ে উদ্ভিন্ন লোকদেরকেও
পরামর্শ প্রদান করে।
07074 990 808
info@outsiders.org.uk
www.outsiders.org.uk

সেক্স এন্ড ডিজিবেলিটি হেল্পলাইন
07074 993527
(সোমবার - শুব্বার,
সকাল 11টা - সন্ধ্যা 7টা)
sexdis@outsiders.org.uk
www.outsiders.org.uk

রিলেইট
স্বামী স্ত্রী বা জীবন সাথীদের মধ্যে
সমস্যায় কাউন্সেলিং ও সাহায্য প্রদান
করে। 400টি স্থানে, ফোনে এবং
অনলাইনে সেবা প্রদান করে।
0300 100 1234
www.relate.org.uk

রিলেশনশিপস স্কটল্যান্ড

0845 119 2020 (সোমবার -
শুক্রবার, সকাল 9টা - বিকেল 5টা)
enquiries@relationships-scotland.
org.uk
www.relationships-scotland.org.uk

স্কটিশ এসোসিয়েশন ফর
মেন্টাল হেলথ

0141 530 1000
enquire@samh.org.uk
www.samh.org.uk



যাদের সাথে যোগাযোগ রাখবো

জিপি	
স্পেশ্যালিস্ট	
পার্কিনসন্স নার্স	
ইনফর্মেশন ও সাপোর্ট ওয়ার্কার	
ফিজিওথেরাপিস্ট	
ওকুপ্যাশনাল থেরাপিস্ট	
স্পীচ এ্যান্ড ল্যাংগুয়েজ থেরাপিস্ট	
পার্কিনসন্স ইউ.কে-র স্থানীয় গ্রুপের সাথে যোগাযোগ বিবরণ	
অন্যান্য	
জরুরী অবস্থায় দয়া করে যোগাযোগ করুন	

অ-সঞ্চালক উপসর্গগুলির প্রশ্নমালা

পার্কিনসম্পের সবগুলি উপসর্গের মূল্যায়ন করা - বিশেষত যেগুলি নড়াচড়া সংক্রান্ত নয় - মুশ্কিল হতে পারে। আপনার বিশেষজ্ঞ বা পার্কিনসম্প নার্সের সাথে দেখা করার পূর্বে এই প্রশ্নমালাটি পূরণ করলে কাজ দেবে যাতে তারা আপনার অ-সঞ্চালক উপসর্গগুলির মূল্যায়ন করতে পারেন।

যেগুলি আপনাকে প্রভাবিত করে সেগুলিতে টিকচিহ্ন দিন এবং এটা দিয়ে একটি অগ্রগণ্যতা তালিকা বানান আপনার বিশেষজ্ঞ বা পার্কিনসম্প নার্সের সাথে পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টে আলোচনা করার জন্য।

- 1 দিনের বেলা মুখ দিয়ে লালা পড়া।
- 2 আপনার স্বাদ বা গন্ধ নেওয়ার যোগ্যতার পরিবর্তন বা হারানো।
- 3 খাবার বা পানীয় গিলতে অসুবিধা বা দম বন্ধ হয়ে আসা।
- 4 বমি করা বা অসুস্থ বোধ করা (গাবমি ভাব)।
- 5 কোষ্ঠকাঠিন্য (সপ্তাহে তিনবারের কম মলত্যাগ) বা মলত্যাগ করতে অসুবিধে।
- 6 অন্ত্র (মল) বেগ ধারণে অক্ষমতা।
- 7 মলত্যাগ করার পরেও পুরোপুরি হয় নি মনে হওয়া।
- 8 মূত্র ত্যাগ করার তাগিদ বোধ করায় আপনাকে টয়লেটে ছুটতে হয়।
- 9 মূত্র ত্যাগের জন্য নিয়মিত রাতে জেগে ওঠা।
- 10 অব্যাখ্যাত বেদনা (জ্ঞাত রোগের দরুন নয় যেমন গাঁটে বাত)।
- 11 অব্যাখ্যাত ওজনে পরিবর্তন (পথ্যের পরিবর্তনের দরুন নয়)।
- 12 সম্প্রতি ঘটা বিষয় মনে করতে না পারা বা কিছু করতে ভুলে যাওয়া।
- 13 আপনার চারপাশে কী ঘটছে বা কিছু করার ব্যাপারে অনীহা।
- 14 কোন কিছু দেখা বা শোনা যা আপনি জানেন বা আপনাকে বলা হয়েছে তা নেই।

- 15 মনোসংযোগ করতে বা মন দিতে অসুবিধা।
- 16 দুঃখিত, 'মনমরা' 'নিরাশ' বোধ করা।
- 17 উদ্ভিন্ন, ভীত বা আতঙ্কিত বোধ করা।
- 18 সম্মুখে কম বা বেশি আগ্রহ বোধ করা।
- 19 চেষ্টা করার সময় সম্মুখে করতে অসুবিধা।
- 20 দাঁড়ানো, বসা বা শোওয়া অবস্থায়, টলমলে, মাথা বিম্বিম্ব করা বা দুর্বল বোধ করা।
- 21 আছাড় খাওয়া।
- 22 কাজ করার সময়ে জেগে থাকতে অসুবিধা যেমন গাড়ী চালাতে বা খেতে।
- 23 রাত্রিবেলা ঘুমতে বা ঘুমিয়ে থাকতে অসুবিধা।
- 24 মারাত্মক, সুস্পষ্ট বা ভয় পাবার মত স্বপ্ন দেখা।
- 25 ঘুমিয়ে কথা বলা বা নড়াচড়া করা, মনে হয় দেখা স্বপ্নের অভিনয় করছেন।
- 26 রাত্রিবেলা বা বিশ্রাম নেওয়ার সময়ে আপনার পায়ে অস্বস্তিকর অনুভূতি, এবং আপনাকে নড়াচড়া করতেই হবে বোধ করা।
- 27 পা ফুলে যাওয়া।
- 28 অতিরিক্ত ঘাম হওয়া।
- 29 একটা জিনিসকে দুটো করে দেখা।
- 30 আপনার কিছু হচ্ছে বিশ্বাস করা যা অন্যরা বলেন হচ্ছে না।

পার্কিনসন্স এবং আপনি (2014)

এই পুস্তিকা সম্পর্কে আপনার কোনো মন্তব্য বা উপদেশ থাকলে আমাদেরকে জানান। যতটুকু সম্ভব ভাল সেবা প্রদান করার ক্ষেত্রে আপনার মন্তব্য বা উপদেশ আমাদেরকে সাহায্য করবে। দয়া করে এই ফর্মটি পূরণ করে নিচের ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন:

এডিটোরিয়াল অ্যান্ড ক্রিয়েটিভ সার্ভিসেস, Parkinson's UK,
215 Vauxhall Bridge Road, London SW1V 1EJ.

অথবা আমাদেরকে ইমেইল করুন: publications@parkinsons.org.uk। ধন্যবাদ!

দয়া করে টিক দিন...

- আমার পার্কিনসন্স আছে। আপনাকে ডাক্তার কখন বলেছিলেন যে আপনার পার্কিনসন্স হয়েছে?
- আমি একজন পার্কিনসন্স রোগীর পরিবার/বন্ধু/কেয়ারার
- আমি পার্কিনসন্স রোগীদের জন্য কর্তব্যরত একজন পেশাজীবী

এই পুস্তিকা আপনি কোথায় পেয়েছিলেন?

দয়া করে টিক দিন...

- জিপি, স্পেশ্যালিস্ট বা পার্কিনসন্স নার্স
- পার্কিনসন্স ইউ.কে-র স্থানীয় গ্রুপ বা সমাবেশ
- আমাদের ওয়েবসাইট
- ইনফর্মেশন এন্ড সাপোর্ট ওয়ার্কার
- আমাদের কাছ থেকে অর্ডার করে নিয়েছিলেন
- অন্য কোথাও

এই পুস্তিকা আপনার কাছে কতটুকু দরকারী বলে মনে হয়েছে?

(1 মানে দরকারী নয়, 4 মানে খুব বেশি দরকারী) 1 2 3 4

এই পুস্তিকায় কি আপনাকে এমন তথ্য পেয়েছেন যা আপনার রোগের লক্ষণগুলো আরো ভালভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করেছে?

- প্রয়োজ্য নয় এটি সাহায্য করেনি এটি সামান্য সাহায্য করেছে
- এটি অনেক সাহায্য করেছে

আপনি কি মনে করেন পুস্তিকাটি সহজপাঠ্য/সহজে ব্যবহারযোগ্য? হ্যাঁ না

পরের পৃষ্ঠায় যান

পুস্তিকার কোন বিষয় বা অংশটি সবচেয়ে বেশি দরকারী বলে আপনি মনে করেন?

আপনি কি এমন কোনো তথ্য চাচ্ছিলেন যা এই বইয়ে পাননি?

আপনার কি আর কোনো মন্তব্য আছে?

আপনি যদি পার্কিনসন্স ইউ.কে-র মেম্বার হতে চান, বা আমাদের ইনফর্মেশন রিভিউ গ্রুপে যোগ দিতে চান (পার্কিনসন্স রোগীদের গ্রুপ যারা নতুন ও পুনঃসংস্করিত সামগ্রী সম্পর্কে আমাদেরকে তাদের মতামত প্রদান করেন), তবে দয়া করে নিচে আপনার বিস্তারিত দিন। আমরা আপনার সাথে যোগাযোগ করবো।

মেম্বারশিপ

ইনফর্মেশন রিভিউ গ্রুপ

নাম.....

ঠিকানা.....

টেলিফোন.....

ইমেইল.....

আপনার জাতিগত উৎস কি?

দয়া করে টিক দিন...

এশিয়ান বা এশিয়ান ব্রিটিশ

ব্লাক বা ব্লাক ব্রিটিশ

চাইনিজ

মিক্সড বা মিশ্র জাতিগত উৎস

হোয়াইট ব্রিটিশ

হোয়াইট অন্যান্য

অন্য কোনো জাতিগত উৎস (দয়া করে উল্লেখ করুন)



যারা এই পুস্তিকা প্রকাশে এবং পর্যালোচনায় সাহায্য করেছেন তাদের সকলকে ধন্যবাদ:

জন হিল্ডেল, কনসালট্যান্ট ফিজিশিয়ান, কেয়ার অফ দ্য এন্ডার্লি, বেসি ক্যাডওয়ালডার
ইউনিভার্সিটি হেল্থ বোর্ড এবং ব্যাংগর ইউনিভার্সিটি

জিনা রবিনসন, সান্ডারল্যাণ্ড ইউনিভার্সিটিতে অ্যাকাডেমিক সিনিয়র নার্স এবং সিনিয়র
লেকচারার

ক্লেয়ার হিউইট, ইনফরমেশন অ্যান্ড সাপোর্ট ওয়ার্কার, পার্কিনসন ইউকে

আমাদের ইনফরমেশন রিভিউ গ্রুপ সহ মতামত প্রদানকারী অন্যান্য পার্কিনসন
রোগীদেরকেও ধন্যবাদ।

এই পুস্তিকার সবগুলি ফটোতে পার্কিনসন রোগী, পার্কিনসন রোগীদের সাথে জড়িত
স্বাস্থ্য ও সমাজসেবার পেশাদার ব্যক্তি এবং পার্কিনসন ইউকে-র কর্মীবৃন্দ আছেন।
আপনাদের ছবি আমাদের ব্যবহার করতে দেবার জন্য আপনাদের সবাইকে ধন্যবাদ।

আমরা সমসাময়িক, পক্ষপাতহীন এবং সঠিক তথ্য দেওয়ার আশ্রয় চেপ্টা করি।
আশা করি আমাদের তথ্য যে কোনো পেশাজীবির দেওয়া তথ্যের সাথে যোগ করে
কোনো সিদ্ধান্ত গ্রহণে আপনাকে সাহায্য করবে। পার্কিনসন নিয়ে জীবন যাপনের
কোনো বিষয় নিয়ে যদি আপনি চিন্তিত থাকেন তবে দয়া করে আপনার হেলথ
এন্ড সোশ্যাল কেয়ার টিমের লোকদের সাথে কথা বলবেন।

এই পুস্তিকার রেফারেন্সসহ নিচের ওয়েবসাইটে মাইক্রোসফট ওয়ার্ড ভার্সনে পাওয়া যাবে:
parkinsons.org.uk/publications

আমাদের সামগ্রীগুলো কিভাবে অর্ডার করবেন

0845 121 2354

resources@parkinsons.org.uk

আমাদের ওয়েবসাইট থেকে তা ডাউনলোড করে নিন: parkinsons.org.uk/publications

আপনি কি সাহায্য করতে পারবেন?

আমরা যেসব কাজ করি সেগুলোর খরচ বহনের জন্য পার্কিনসন ইউকে মানুষের ও
বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের অর্থ-সাহায্যের উপর নির্ভর করে। পার্কিনসন রোগীদের সহায়তা
করার কাজে আপনি আমাদেরকে বিভিন্ন ভাবে সাহায্য করতে পারেন। আপনি যদি
সাহায্য করতে চান তবে দয়া করে আমাদের সাপোর্টার সার্ভিসেস টিমকে

020 7932 1303 নাম্বারে ফোন করুন বা আমাদের ওয়েবসাইট ভিজিট করুন:

parkinsons.org.uk/support ধন্যবাদ।

প্রতিটি ঘন্টায় ইউ.কে-র কাউকে না কাউকে
বলা হচ্ছে যে তার পার্কিনসন্স হয়েছে। আমরা আছি
সাহায্য করার জন্য, সুতরাং কাউকেই আর একা
পার্কিনসন্সের মোকাবেলা করতে হবে না।

আমাদের স্থানীয় সংগঠনগুলোর নেটওয়ার্ক, আমাদের
ওয়েবসাইট এবং বিনামূল্যের গোপনীয় হেল্পলাইনের মাধ্যমে
আমরা পার্কিনসন্স রোগীদের, তাদের কেয়ারারদের
ও পরিবারদের একত্র করি। পার্কিনসন্সের সাথে জড়িত
প্রতিটি বিষয়ে স্পেশ্যালিস্ট নার্সরা, আমাদের সমর্থক
ও কর্মীরা তথ্য ও প্রশিক্ষণ প্রদান করেন।

ইউ.কে-র পার্কিনসন্স সহায়তা ও গবেষণাকারী চ্যারিটি
সংস্থা হিসাবে আমরা পার্কিনসন্স রোগ নিরাময় লাভের
চিকিৎসা বের করার গবেষণা চালিয়ে যাচ্ছি এবং আমরা
তা আবিষ্কারের খুব কাছাকাছি চলে এসেছি। তাছাড়া আমরা
মানুষের মনোভাব পরিবর্তনের আন্দোলন করি এবং উন্নত
মানের সেবা প্রদানের দাবী আদায়ের কাজ করি।

আমাদের কাজ সম্পূর্ণরূপে মানুষের দানের উপর নির্ভরশীল।
পার্কিনসন্স নিরাময়ের চিকিৎসা বের করতে এবং পার্কিনসন্স
রোগীর জীবন উন্নত করতে আমাদেরকে সাহায্য করুন।

পার্কিনসন্স ইউ.কে

ফ্রি* গোপনীয় হেল্পলাইন **0808 800 0303**

সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা-সন্ধ্যা 8টা,
শনিবার সকাল 10টা-বিকাল 2টা।

ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

টেকস্ট রিলে **18001 0808 800 0303**

(শুধুমাত্র টেকস্টফোন ব্যবহারকারীদের জন্য)

hello@parkinsons.org.uk

parkinsons.org.uk

* ইউ.কে-র ল্যান্ডলাইন এবং অধিকাংশ মোবাইল নেটওয়ার্ক থেকে কলচার্জ ফ্রি

সর্বশেষ সংস্করণ অক্টোবর 2014. পরবর্তী সংস্করণ অক্টোবর 2017.
B181

© পার্কিনসন্স ইউ.কে, ডিসেম্বর 2014. পার্কিনসন্স ইউ.কে পার্কিনসন্স ডিজিটাল সোসাইটি
অব দি ইউনাইটেড কিংডমের ব্যবসায়িক নাম। ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে (258197)
এবং স্কটল্যান্ডে (SC037554) রেজিস্ট্রিকৃত একটি চ্যারিটি।

