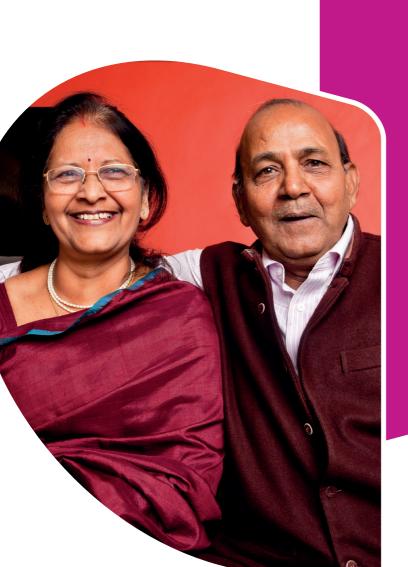


ডিমেনশিয়া কী?



ডিমেনশিয়া হল মস্তিস্ককে আক্রান্ত করে এমন কতগুলি অগ্রগতিমূলক অবস্থার একটি সামগ্রিক নাম। আমাদের মস্তিস্ক অসংখ্য স্নায়ুকোষ (নিউরোন) নিয়ে গঠিত, যেগুলো বার্তা পাঠিয়ে পরস্পরের মধ্যে যোগাযোগ রক্ষা করে। ডিমেনশিয়া এই স্নায়ুকোষগুলিকে ক্ষতিগ্রস্ত করে যে কারণে কার্যকরভাবে বার্তা প্রেরণ করা যায় না, ফলে মস্তিস্কের স্বাভাবিক ক্রিয়া ব্যাহত হয়।

ডিমেনশিয়ার 200-এর ওপর ধরন এবং কারণ আছে। এর সর্বাপেক্ষা সাধারণ চারটি হল:

- অ্যালজাইমার্স রোগ
- ভাসক্যুলার ডিমেনশিয়া
- ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া
- লিউই বডি ডিমেনশিয়া

একই সময়ে একাধিক ধরনের ডিমেনশিয়া থাকা সম্ভব – এটি মিশ্র ডিমেনশিয়া বলে পরিচিত। সব থেকে সাধারণ হল অ্যালজাইমার্স রোগ এবং ভাসক্যুলার ডিমেনশিয়া

ডিমেনশিয়া যে কোনো বয়সের মানুষকে আক্রান্ত করতে পারে কিন্তু এটি সাধারণত 65 বছরের অধিক বয়সী ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে বেশি দেখা যায়, যেখানে ব্যক্তির বয়স বাড়ার সাথে সাথে ঝুঁকিও বাড়তে থাকে। তবে, যুক্তরাজ্যে প্রায় 70,800 ব্যক্তি কম বয়সে সূত্রপাত হওয়া ডিমেনশিয়াসহ জীবন কাটাচ্ছেন, যেখানে 65 বছর বয়সের আগেই উপসর্গগুলি দেখা দিয়েছে। কম বয়সে সূত্রপাত হওয়া ডিমেনশিয়ার বিষয়ে আমাদের তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে 11 পাতায় সহায়তার উৎসগুলি দেখুন।

ডিমেনশিয়ার ঘটনাগুলির মধ্যে খুব অল্প সংখ্যক জিনগত মিউটেশন-এর কারণে হয়, যেমন কয়েক ধরনের ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া, হান্টিংটন্স রোগ এবং অ্যালজাইমার্স-এর বিরল কিছু প্রকার। অবশ্য, বেশিরভাগ ব্যক্তির ক্ষেত্রে ডিমেনশিয়া উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত নয়।

ডিমেনশিয়ার উপসর্গসমূহ

প্রত্যেক ব্যক্তির ডিমেনশিয়ার অভিজ্ঞতা স্বতন্ত্র, তবে প্রধান উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে:

স্মৃতিশক্তির সমস্যা

ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের/ ব্যক্তিরা:

- নতুন তথ্য মাথায় রাখতে সমস্যা হতে পারে
- ব্যক্তি এবং বস্তুর নাম মনে রাখতে কন্ট হতে পারে
- ক্রমাগত আরও বেশি ভুলে যেতে পারেন
- নিয়মিত জিনিস হারিয়ে ফেলেন



জ্ঞানীয় সক্ষমতা (তথ্য প্রক্রিয়াকরণ)

ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের:

- মনোযোগ এবং স্বল্প-কালীন স্মৃতির সমস্যা হতে পারে
- সময় এবং স্থান বোঝার ক্ষেত্রে সমস্যা
 হতে পারে, যেমন মাঝরাতে কাজে
 যাওয়ার জন্য জেগে ওঠা, এমনকি
 তারা অবসরপ্রাপ্ত হলেও
- কেনাকাটা করা এবং দাম দেওয়ার সময় জিনিসপত্র নির্বাচনের ক্ষেত্রে সমস্যা হতে পারে
- কার্যকারণ নিয়ে সমস্যা
- সিদ্ধান্ত গ্রহণে সমস্যা

ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত কিছু ব্যক্তি অস্থিরতা অনুভব করেন এবং স্থির হয়ে বসে থাকার তুলনায় চলাফেরা করতে পছন্দ করেন; অন্যরা হয়তো ধীরগতির হয়ে যেতে পারেন এবং তারা যেসব কার্যকলাপ উপভোগ করতেন সেগুলিতে অংশগ্রহণের উৎসাহে ঘাটতি দেখা দিতে পারে।

যোগাযোগ

ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিরা/ব্যক্তিদের:

- প্রায়ই নিজেদের কথার পুনরাবৃত্তি করতে পারেন
- সঠিক শব্দ খুঁজে পেতে সমস্যা হতে পারে
- পড়া, লেখা এবং সংখ্যাগত বিষয়ে অসুবিধা হতে পারে
- সামাজিক প্রক্রিয়ায় অন্যদের সাথে দেখা করার আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারেন

কথোপকথন অনুসরণ করা এবং তাতে যুক্ত হওয়া সমস্যাজনক হতে পারে, তাই পূর্বের বহির্মুখী কোনো ব্যক্তি আরও অন্তর্মুখী হয়ে যেতে পারেন। তাদের আত্মবিশ্বাসেও চিড় ধরতে পারে।

মেজাজ-মর্জি এবং আচরণ

ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিত্ব ব্যক্তিত্ব, আচরণ ও মেজাজে পরিবর্তন দেখা দিতে পারে, এবং তারা যে পরিবর্তনগুলির মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন তার ফলস্বরূপ এবং তাদের জীবনে সেগুলির প্রভাবে উদ্বেগ ও বিষপ্নতার অভিজ্ঞতা হতে পারে।

ডিমেনশিয়ার প্রকারভেদ

অ্যালজাইমার্স রোগ

যুক্তরাজ্যে অ্যালজাইমার্স হল ডিমেনশিয়ার সবচেয়ে প্রচলিত ধরন। এটি মস্তিষ্কে প্রোটিন জমা হওয়ার কারণে হয়ে থাকে, যার ফলে 'প্লাক' এবং 'জট' সৃষ্টি হয় যা মস্তিষ্কের কোষগুলোর বার্তা প্রেরণের ক্ষমতাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।

প্রাথমিক স্তরে অ্যালজাইমার্স রোগের উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে:

- সাম্প্রতিক ঘটনা এবং কথোপকথন ভুলে যাওয়া
- জিনিসপত্র হারিয়ে ফেলা অথবা সেগুলোকে ভুল জায়গায় রাখা
- ব্যক্তি, স্থান বা বস্তুর নাম ভুলে যাওয়া
- সঠিক শব্দ খুঁজে পেতে কষ্ট হওয়া
- নিজেদের কথার পুনরাবৃত্তি করা
- মেজাজ পরিবর্তন
- নিজেকে গুটিয়ে নেওয়া
- অপরিচিত পরিস্থিতি অথবা রুটিনের পরিবর্তনে অস্থির বোধ করা

অ্যালজাইমার্স রোগের বিস্তারের সাথে সাথে আপনি হয়তো লক্ষ্য করতে পারেন:

- সংশয় বেড়ে যাওয়া
- দৃষ্টিভ্রম এবং বিভ্রম
- ঘুমের সমস্যা
- কথা ও ভাষাজনিত সমস্যা বৃদ্ধি
- স্থানগত সচেতনতা নিয়ে সমস্যা,
 যেমন গতি এবং দুরত্বের বিচার

অবশেষে, ব্যক্তির মধ্যে আরও দেখা দিতে পারে:

- ক্ষুব্ধ বা আক্রমণাত্মক আচরণ
- গিলতে এবং খেতে সমস্যা
- মলমূত্র নিয়ন্ত্রণে অক্ষমতা
- বাকশক্তি হারানো
- নড়াচড়ায় সমস্যা
- দুর্বলতা

উপসর্গগুলির ক্ষেত্রে উন্নতি ঘটাতে এবং বিস্তার ধীর করে দিতে সহায়তা করার মতো প্রয়োজনীয় ওষুধপত্র রয়েছে, তবে তা অ্যালজাইমার্স রোগ প্রতিরোধ করে না বা সারায় না এবং সব রোগীর ক্ষেত্রে উপযুক্ত নয়।

অ্যালজাইমার্স রোগের বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে 10 পাতায় সহায়তার উৎসগুলি দেখুন।

ভাসক্যুলার ডিমেনশিয়া

ভাসক্যুলার ডিমেনশিয়া হল ডিমেনশিয়ার দ্বিতীয় সবচেয়ে প্রচলিত ধরন। মস্তিষ্কের কোষগুলিতে রক্ত সরবরাহে সমস্যার কারণে এটি ঘটে, যা সাধারণত স্ট্রোক অথবা ধারাবাহিক 'ছোট ছোট স্ট্রোক'-এর জন্য হয়ে থাকে। এটি ট্রান্সিয়েন্ট ইস্কেমিক অ্যাটাকস (TIAs) নামে পরিচিত, যে কারণে মস্তিষ্কের কিছু অঞ্চলে স্থানীয় কোষের ক্ষতি হয়।

TIAs-এর ফলাফল হিসাবে কোনো ব্যক্তির অবস্থার পরিবর্তন অথবা প্রায়শই আকস্মিক আরও বড় স্ট্রোক হয়; আবার অবনতি শুরু হওয়ার আগে তাদের অবস্থা স্থিতিশীল হতে পারে। কিছু সময় ব্যক্তির মধ্যে এসব উপসর্গ স্থিতিশীল বলে মনে হতে পারে, তবে মস্তিষ্কের ক্ষতি হলে তা আর আগের মতো করে কাজ করবে না।

মস্তিষ্কের কোন্ অঞ্চল আক্রান্ত তার ওপরে ভাসক্যুলার ডিমেনশিয়ার উপসর্গ নির্ভর করে। সবচেয়ে সাধারণ ধরনের মধ্যে রয়েছে:

- মনোযোগের সমস্যা
- দুর্বল স্বল্পকালীন স্মৃতি
- প্রতিদিনের দক্ষতা নিয়ে সমস্যা
- চিন্তা প্রক্রিয়া ধীর হয়ে যাওয়া
- আচরণ ও ব্যক্তিত্বে পরিবর্তন



- সমস্যা সমাধান এবং সিদ্ধান্ত ও পরিকল্পনা করার ক্ষেত্রে সমস্যা
- দ্রুত পরিবর্তনশীল মেজাজ

ভাসক্যুলার ডিমেনশিয়া সংক্রান্ত আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে 11 পাতায় সহায়তার উৎসগুলি দেখুন।

ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া

কিছু ডিমেনশিয়া গ্রুপকে সাধারণভাবে ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া বলে, যা মূলত ব্যক্তিত্ব, আচরণ, ভাষা এবং বাকশক্তির ক্ষতি করে। প্রাথমিক স্তরে সাধারণত স্মৃতি কম ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া
45 থেকে 65 বছর বয়সী মানুষজনের
মধ্যে সবচেয়ে বেশি দেখা যায়। মস্তিস্কের
যেসব অঞ্চল সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়
সেগুলো হল:

- ফ্রন্টাল লোব: এগুলি ব্যক্তিত্ব,
 সিদ্ধান্ত-গ্রহণ, সামাজিক ক্রিয়া,
 সমস্যা-সমাধান, অন্তর্দর্শন,
 সহানুভূতি, অনুপ্রেরণা এবং
 পরিকল্পনার সঙ্গে জড়িত। যেসব
 ডিমেনশিয়া প্রধানত ফ্রন্টাল লোবকে
 আক্রান্ত করে সেগুলি ফ্রন্টাল
 ডিমেনশিয়া, আচরণগত ধরনের
 ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া
 অথবা পিকস ডিজিজ নামে পরিচিত
 হতে পারে
- টেম্পোরাল লোব: এগুলি বাকশক্তি,
 শব্দ খুঁজে পাওয়া, বোধগম্যতা
 এবং ভাষাগত সক্ষমতার সঙ্গে
 সম্পর্কিত। যেসব ডিমেনশিয়া প্রধানত
 টেম্পোরাল লোবকে আক্রান্ত করে
 সেগুলি সেম্যান্টিক ডিমেনশিয়া
 অথবা প্রাইমারি প্রোগ্রেসিভ
 অ্যাফেসিয়া (PPA) নামে পরিচিত
 হতে পারে

প্রায়শই, ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক লক্ষণগুলি ব্যক্তি, তাদের পরিবার এবং পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মীদের চোখ এড়িয়ে যেতে পারে বা অন্য রোগাবস্থা বলে ভুল হতে পারে। এর ফলে রোগ নির্ণয়ে বিলম্ব হতে পারে – কখনো কখনো কয়েক বছর।

ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া সংক্রান্ত আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে 11 পাতায় সহায়তার উৎসগুলি দেখুন।

লিউই বডি ডিমেনশিয়া

লিউই বডি ডিমেনশিয়া হয়ে থাকে মস্তিষ্কের মধ্যে লিউই বডি নামক প্রোটিনের অস্বাভাবিক পিণ্ডের কারণে। এটি বিশেষ করে নড়াচড়া এবং ভাবনার ক্ষেত্রে ক্ষতি করে, এবং দৃষ্টিবিভ্রম, সতর্কতার ক্ষেত্রে পরিবর্তন, আর ঘুমের সমস্যার কারণ হতে পারে।

লিউই বডি ডিমেনশিয়ার দুইটি ধরন আছে; কখন নির্দিষ্ট কিছু উপসর্গ প্রথম দেখা দেয় সেটাই এগুলোর পার্থক্য সৃষ্টি করে।

লিউই বডি থেকে ডিমেনশিয়া-এর ক্ষেত্রে প্রথম উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে ভাবনা, দৃষ্টিগত উপলব্ধি এবং ঘুমের পরিবর্তন। একই সময়ে অথবা পরে নড়াচড়ার (গতিজনিত উপসর্গ) ক্ষেত্রে সমস্যা দেখা দিতে পারে।

পার্কিনসন'স ডিজিজ ডিমেনশিয়া-এর ক্ষেত্রে সাধারণত স্মৃতি, মনোযোগ অথবা ভাবনার পরিবর্তনের আগে সক্রিয়তার ক্ষেত্রে সমস্যা দেখা দেয় – এটা পার্কিনসনিজমের উপসর্গ হিসাবে পরিচিত। পার্কিনসন'স রোগে আক্রান্ত সকলেরই ডিমেনশিয়া হবে না, তবে সময়ের সাতে সাথে এর ঝুঁকি বাড়ে। উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে:

- পড়ে যাওয়া
- কাঁপুনি (পারকিনসন্স রোগের মতো)
- গিলতে সমস্যা
- এলোমেলো পায়ে হাঁটা
- নিবিড় স্বপ্ন/দুঃস্বপ্নের কারণে বিচ্ছিন্নভাবে ঘুম
- দৃষ্টিবিভ্রম এবং শ্রুতিবিভ্রম

ডিমেনশিয়ার অন্যান্য ধরনের তুলনায় স্মৃতিশক্তি সাধারণত কম ক্ষতিগ্রস্ত হয়, কিন্তু আক্রান্ত ব্যক্তি দফায় দফায় হঠাৎ করে বিদ্রান্ত বোধ করতে পারেন যা ঘণ্টায় ঘণ্টায় পরিবর্তিত হতে পারে।

লিউই বডি ডিমেনশিয়া সংক্রান্ত আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে 11 পাতায় সহায়তার উৎসগুলি দেখুন।

ডিমেনশিয়ার অন্যান্য ধরন

ডিমেনশিয়ার অন্য অনেকগুলি ধরন আছে, অথবা এমন রোগাবস্থা আছে যা ডিমেনশিয়ার দিকে নিয়ে যেতে



পারে, যার মধ্যে রয়েছে অ্যালকোহল-সম্পর্কিত মস্তিষ্কের ক্ষতি (ওয়ার্নিক'স এনসেফ্যালোপ্যাথি, কোর্সাকফ'স সিন্ড্রোম এবং অ্যালকোহলিক ডিমেনশিয়া), পোস্টেরিয়র কর্টিকাল অ্যাট্রফি এবং হান্টিংটন'স রোগ। আপনি 10-11 পাতার সহায়তার উৎসগুলিতে

এগুলি সম্পর্কে তথ্যের লিঙ্ক পাবেন।

রোগনির্ণয় হওয়া

কোনো ব্যক্তির মধ্যে যদি ডিমেনশিয়ার উপসর্গগুলি পরিলক্ষিত হয়, তাহলে যত দ্রুত সম্ভব তাকে GP বা সাধারণ চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যেতে হবে। কিছু রোগাবস্থার উপসর্গ ডিমেনশিয়ার মতো এবং তা চিকিৎসাযোগ্য হতে পারে, তাই সাধারণ চিকিৎসকের উচিত এগুলি আগে অনুসন্ধান করা। এগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- সংক্রমণ
- থাইরয়েডের সমস্যা
- বিকার (তীব্র বিভ্রান্তি, প্রায়শই কোনো সংক্রমণ বা অন্য কোনো অসুস্থতার কারণে ঘটে)
- রক্তসংবহনে সমস্যা
- ভিটামিন বি12 এর ঘাটতি
- স্লিপ অ্যাপনিয়া
- মানসিক চাপ, উদ্বেগ এবং/অথবা বিষণ্ণতা

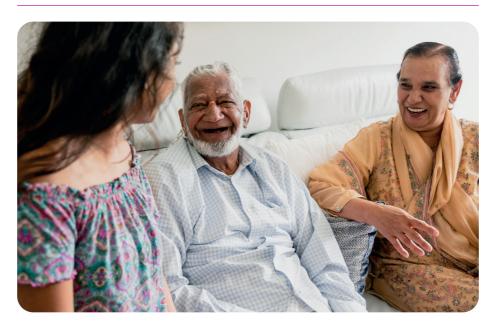
প্রথমে ব্যক্তির জিপি সম্পূর্ণ চিকিৎসাগত ও পারিবারিক ইতিহাস নেবেন এবং ব্যক্তির হৃৎস্পন্দন হার ও রক্তচাপসহ প্রাথমিক শারীরিক পরীক্ষা করবেন। তাদের রক্ত এবং/অথবা মূত্র পরীক্ষা করাতে হবে এবং যে কোনো অভ্যন্তরীণ শারীরিক অবস্থা দেখার জন্য ইসিজি (হৃৎপিণ্ডের কার্যকলাপের ছবি), এক্স-রে এবং/অথবা মস্তিষ্কের স্ক্যানের মতো অন্য পরীক্ষাগুলিও করার অনুরোধ করতে পারেন।

তারা স্মৃতি এবং বোধশক্তি সংক্রান্ত একটি সংক্ষিপ্ত পরীক্ষাও পরিচালনা করতে পারেন, যার মধ্যে আছে ব্যক্তিকে কিছু বস্তুর নাম বলতে বলা; কিছু তথ্য স্মরণ করতে এবং বলতে বলা (যেমন কোনো ঠিকানা); এবং সাধারণ একটি চিত্র সম্পন্ন করতে বলা, যেমন ঘড়িতে সংখ্যা বসানো।

ব্যক্তির উপসর্গগুলির অন্যান্য কারণ নাকচ হয়ে গেলে জিপির উচিত আরও মূল্যায়নের জন্য ব্যক্তিকে একটি মেমরি সার্ভিস/ক্লিনিক/বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করা।

ব্যক্তির ডিমেনশিয়া শনাক্ত হলে তাকে অতিরিক্ত মূল্যায়ন ও সহায়তার জন্য রেফার করা হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ স্বাস্থ্য এবং সামাজিক সেবা পেশাদার ও স্বেচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠানের কাছে। কর্মক্ষেত্রে যেকোনো বিশেষজ্ঞের পরামর্শ এবং সহায়তামূলক সেবা সম্পর্কে রোগীকে জানানো উচিত।

সহায়তা এবং পরামর্শের জন্য আপনি আমাদের ডিমেনশিয়া বিশেষজ্ঞ অ্যাডমিরাল নার্সদের (Admiral Nurses) সঙ্গেও যোগাযোগ করতে পারেন।



যোগাযোগের বিস্তারিত এবং ডিমেনশিয়া শনাক্তকরণ ও পরবর্তী পদক্ষেপগুলি সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে 10-11 পাতায় সহায়তার উৎসগুলি দেখুন।

স্মৃতি এবং বোধশক্তির অল্প সমস্যাসহ কোনো কোনো ব্যক্তির মাইল্ড কগনিটিভ ইম্পেয়ারমেন্ট (MCI) শনাক্ত হতে পারে – যেখানে পরিবর্তনগুলি ঐ ব্যক্তি এবং তার আশপাশের লোকজন কর্তৃক খেয়াল করার পক্ষে যথেষ্ট হতে পারে, কিন্তু প্রতিদিনের জীবনে তা গুরুতর প্রভাব ফেলে না। এমসিআই (MCI) ডিমেনশিয়ার কোনো ধরন নয়, কিন্তু এমসিআই (MCI) আক্রান্ত ব্যক্তির ভবিষ্যতে ডিমেনশিয়া শনাক্ত হওয়ার সম্ভাবনা আরও বেশি।

ডিমেনশিয়া প্রতিরোধ করা যায় কি?

বর্তমানে ডিমেনশিয়া প্রতিরোধ করার কোনো উপায় জানা নেই, কিন্তু আপনার জীবনযাপন রীতির কিছু পরিবর্তন করে আপনি এক্ষেত্রে বিলম্ব ঘটাতে বা ঝুঁকি কমাতে পারেন, উদা:

- সুষম ও স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ
- স্বাস্থ্য সম্মত ওজন বজায় রাখার লক্ষ্য স্থির করা – এনএইচএস (NHS) বডি মাস ইনডেক্স (BMI) ক্যালকুলেটর হল একটি গাইড: nhs.uk/live-well/ healthy-weight/bmi-calculator
- হাইড্রেটেড থাকা বা শরীরে তরলের যথাযথ মাত্রা বজায় রাখা

- ধূমপান না করা আপনি এখানে এনএইচএস (NHS) এর ধূমপান বন্ধ করুন পরামর্শ পড়তে পারেন: nhs.uk/conditions/stop-smokingtreatments
- পরামর্শ অনুযায়ী অ্যালকোহল পান নির্দেশিকার সীমার মধ্যে রাখা – আরও তথ্যের জন্য drinkaware.co.uk দেখুন
- আপনার জিপির কাছে রক্তচাপ এবং কোলেস্টেরলের মাত্রাসহ নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা চালিয়ে যাওয়া
- শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা
- আপনাব টাইপ ২ ডায়াবিটিস থাকলে

- কার্যকরভাবে এর মোকাবিলার জন্য আপনাকে দেওয়া পরামর্শ অনুসরণ এবং আপনার রক্তে শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখাটা নিশ্চিত করুন
- আপনার মস্তিষ্কের বিভিন্ন অংশকে ব্যবহার করে এমন মানসিকভাবে উদ্দীপক কার্যকলাপে অংশগ্রহণ, যেমন হাঁটা, বাগান করা, গান গাওয়া, শিল্প, সঙ্গীত, খেলাধূলা, পড়া, পাজল অথবা ভাষা শেখা

সহায়তার উৎস

ডিমেনশিয়ার যে কোনো দিক সম্পর্কে কোনো বিশেষজ্ঞ ডিমেনশিয়া নার্সের সঙ্গে কথা বলতে, অনুগ্রহ করে **0800 888 6678** নম্বরে আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন (সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা - সন্ধ্যা 9টা, শনিবার এবং রবিবার সকাল 9টা - বিকাল 5টা) অথবা helpline@dementiauk.org-এ ইমেইল করুন

কোনো অ্যাডমিরাল নার্স (Admiral Nurse)-এর সঙ্গে ফোন বা ভিডিও সাক্ষাত বুক করতে অনুগ্রহ করে dementiauk.org/book-an-appointment দেখুন

ডিমেনশিয়া ইউকে-এর সংস্থানসমূহ

অ্যালকোহল-সম্পর্কিত মস্তিষ্কের ক্ষতির জন্য dementiauk.org/ alcohol-related-brain-damage অ্যালজাইমার্স রোগের জন্য dementiauk.org/ alzheimers-disease ডিমেনশিয়া শনাক্ত হওয়ার আবেগগত প্রভাবের জন্য

dementiauk.org/ emotional-impact

ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়ার জন্য dementiauk.org/

frontotemporal-dementia

ডিমেনশিয়া শনাক্ত হওয়া সম্পর্কিত dementiauk.org/getting-adiagnosis-of-dementia

অল্প বয়সে ডিমেনশিয়ার সূত্রপাত শনাক্ত হওয়া সম্পর্কিত dementiauk.org/young-onsetdementia-getting-a-diagnosis

হান্টিংটন'স রোগের জন্য dementiauk.org/ huntingtons-disease

লিউই বডি ডিমেনশিয়ার জন্য dementiauk.org/dementia-withlewy-bodies

পোস্টেরিয়র কর্টিকাল অ্যাট্রফির জন্য dementiauk.org/ posterior-cortical-atrophy

ডিমেনশিয়া নির্ণয়ের পরে পরবর্তী পদক্ষেপ সম্পর্কিত dementiauk.org/

dementiauk.org/ after-a-diagnosis অল্প বয়সে ডিমেনশিয়ার সূত্রপাত নির্ণয় হওয়ার পরে পরবর্তী পদক্ষেপ সম্পর্কিত

dementiauk.org/young-onsetdementia-next-steps

পার্কিনসন'স রোগের জন্য dementiauk.org/parkinsonsdisease

ডিমেনশিয়ার পরীক্ষা সম্পর্কিত dementiauk.org/tests-fordementia-and-alzheimers

ভাসক্যুলার ডিমেনশিয়ার জন্য dementiauk.org/vasculardementia

অল্প বয়সে সূত্রপাত হওয়া ডিমেনশিয়া বিভাগ সম্পর্কিত dementiauk.org/young-onsetdementia

অন্যান্য সংস্থান

হান্টিংটন'স ডিজিজ অ্যাসোসিয়েশন (Huntington's Disease Association) hda.org.uk

লিউই বডি সোসাইটি (Lewy Body Society) lewybody.org

পার্কিনসন'স ইউকে (Parkinson's UK) parkinsons.org.uk

রেয়ার ডিমেনশিয়া সাপোর্ট (Rare Dementia Support) raredementiasupport.org এই লিফলেটের তথ্য ডিমেনশিয়া বিশেষজ্ঞ অ্যাডমিরাল নার্সদের (Admiral Nurses) দ্বারা লেখা এবং পর্যালোচনা করা হয়েছে। আমরা আশা করি এটি আপনার কাজে লাগবে। আপনার কোনো মতামত থাকলে অনুগ্রহ করে এখানে ইমেইল করুন feedback@dementiauk.org

প্রকাশনার তারিখ: মার্চ 2023 পর্যালোচনার তারিখ: মার্চ 2025

© Dementia UK 2023

আমরা নিশ্চিত করতে চাই যে, কাউকে যেন একা ডিমেনশিয়ার মোকাবিলা করতে না হয় – আর আমরা শুধু আমাদের মহানুভব সহায়তাকারীদের কারণেই এটা করতে পারি। আপনি সাহায্য করতে চাইলে অনুগ্রহ করে কিছু সদয় উপহার দেওয়ার কথা বিবেচনা করুন।



দান করতে: ফোন করুন **o30o 365 550o** নম্বরে, ভিজিট করুন: **dementiauk.org/donate-to-support** অথবা QR কোড স্ক্যান করুন। ধন্যবাদ।



ডিমেনশিয়ার যে কোনো দিক সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে অনুগ্রহ করে আমাদের অ্যাডমিরাল নার্সদের (Admiral Nurses) সঙ্গে যোগাযোগ করুন। হেল্পলাইন: 0800 888 6678 অথবা helpline@dementiauk.org ভার্চুয়াল ক্লিনিক: dementiauk.org/book-an-appointment



dementiauk.org • info@dementiauk.org

Dementia UK, 7th Floor, One Aldgate, London EC3N 1RE ডিমেনশিয়া ইউকে হল ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (1039404) এবং স্কটল্যান্ডের (SC 047429) একটি নিবন্ধিত দাতব্য সংস্থা।