



কেয়ারারদের জন্য
প্রয়োজনীয় তথ্য



আপনি কী একজন কেয়ারার?

আপনি যদি এমন একজন পরিবারের সদস্য, সঙ্গী, বন্ধু বা প্রতিবেশীর দেখাশোনা করছেন যার অসুস্থতা, অক্ষমতা, দুর্বলতা, দুর্বল মানসিক স্বাস্থ্য বা আসক্তির কারণে সহায়তার প্রয়োজন, তাহলে আপনি একজন কেয়ারার বা যত্নপ্রদানকারী। কেয়ারার যেকোন বয়সের হতে পারে - শিশু, প্রাপ্তবয়স্ক এবং বয়স্ক ব্যক্তি।

আপনি যে ধরনের যত্ন এবং সহায়তা প্রদান করছেন তা বিভিন্ন ধরণের হতে পারে। এর মধ্যে থাকতে পারে দৈনন্দিন কাজে সাহায্য করা যেমন বিছানা থেকে উঠা, ব্যক্তিগত যত্ন যেমন পরিষ্কার করানো ও স্নান করানো, ওষুধে সাহায্য করা এবং খাবার তৈরি করা। কারো জন্য যত্ন নেওয়ার অর্থ হল তাদের আবেগগতভাবে সমর্থন করা, তাদের বাইরের আগ্রহ এবং বন্ধুত্ব বজায় রাখতে সাহায্য করা বা তাদের আর্থিক ব্যবস্থাপনায় সহায়তা করা।

একজন কেয়ারার হওয়া আপনার নিজের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে। এটি মাঝে মাঝে চাপযুক্ত এবং ক্লান্তিকর হতে পারে কিন্তু সমর্থন উপলব্ধ রয়েছে।

একজন কেয়ারার হিসাবে নিজেকে চিহ্নিত করা প্রথম পদক্ষেপ হতে পারে। বিভিন্ন সম্প্রদায়ের লোকদের জন্য, এটি কঠিন হতে পারে কারণ এটি এমন একটি শব্দবন্ধ হতে পারে যা পরিচিত বা ব্যবহৃত হয় না।

আপনার স্থানীয় কেয়ারার সেন্টার থেকে সাহায্য এবং সমর্থন উপলব্ধ রয়েছে।

আপনি যদি আপনার স্থানীয় কেয়ারার সেন্টার সাথে যোগাযোগ করতে না জানেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে **0131 467 2994** এ যোগাযোগ করুন বা info@mecopp.org.uk - এ ইমেল করুন এবং আমরা তাদের সাথে আপনাকে যোগাযোগ করতে পারি।

এছাড়াও আপনি কেয়ার ইনফরমেশন স্কটল্যান্ড ওয়েবসাইট www.careinfoscotland.scot

এ আপনার স্থানীয় কেয়ারার সেন্টার খুঁজে পেতে পারেন।



একটি কেয়ারার সেন্টার কী?

একজন কেয়ারার হিসাবে, এমন সময় আসবে যখন আপনার ভূমিকায় আপনাকে সাহায্য করার জন্য পরামর্শ, তথ্য, ব্যবহারিক বা মানসিক সমর্থনের প্রয়োজন হবে। এই পরিষেবাগুলি আপনার স্থানীয় কেয়ারার সেন্টার দ্বারা প্রদান করা যেতে পারে।

কেয়ারার সেন্টারে প্রসিদ্ধিত কর্মী এবং স্বেচ্ছাসেবক রয়েছে যারা আপনাকে বিভিন্ন বিষয়ে সাহায্য করতে পারে। এতে কন্যামূলক সুবিধা, স্থানীয় পরিষেবা এবং আপনি কীভাবে সেগুলি অ্যাক্সেস করতে পারেন, গ্রুপে অংশ নেওয়া বা আপনার মতামত জানাতে আপনাকে সমর্থন করা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

আপনি আপনার GP, সামাজ্য কর্মী বা অন্য যে কোনও পেশাদারকে আপনার স্থানীয় কেয়ারার সেন্টারের সাথে যোগাযোগ করার জন্য আপনাকে সহায়তা করছেন তাদের বলতে পারেন, অথবা আপনি সরাসরি তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

কেয়ারার সেন্টার আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে রয়েছে তাই অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন।

আপনার স্থানীয় কেয়ারার সেন্টার কোথায় তা জানতে, অনুগ্রহ করে

0131 467 2994 নম্বরে MECOPP এর সাথে যোগাযোগ করুন বা info@mecopp.org.uk - এ ইমেল করুন।

এছাড়াও আপনি কেয়ার ইনফরমেশন স্কটল্যান্ড ওয়েবসাইট www.careinfoscotland.scot- এ আপনার স্থানীয় কেয়ারার সেন্টার খুঁজে পেতে পারেন।



একটি প্রাপ্তবয়স্ক কেয়ারার সহায়তা পরিকল্পনা কি?

প্রতিটি প্রাপ্তবয়স্ক কেয়ারার এর একটি অ্যাডাল্ট কেয়ার সাপোর্ট প্ল্যান পাওয়ার অধিকার রয়েছে। আপনি যদি ইতিমধ্যে আপনার কেয়ারার এর ভূমিকা সম্পর্কে আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করে থাকেন তবে আপনাকে একটি পাওয়া উচিত। যদি আপনাকে এই সম্পর্কে বলা না থাকে তবে আপনি একটি চাইতে পারেন।

অ্যাডাল্ট কেয়ার সাপোর্ট প্ল্যান হল স্থানীয় কাউন্সিলের সাথে আলোচনা করার একটি সুযোগ যে আপনাকে আপনার কেয়ারার এর ভূমিকায় সাহায্য করার জন্য কী সমর্থন বা পরিষেবার প্রয়োজন রয়েছে। আপনাকে জিজ্ঞাসা করা হবে আপনি কি ধরণের সহায়তা প্রদান করছেন, এটি আপনাকে এবং আপনার জীবন যাপন করার ক্ষমতাকে কীভাবে প্রভাবিত করে এবং আপনার জন্য কী গুরুত্বপূর্ণ।

এমন অনেকগুলি বিষয় আছে যা একজন কেয়ারার হিসেবে আপনাকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনি আপনার নিজের জীবনযাত্রার মান নিয়ে আলোচনা করতে চাইতে পারেন, আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ জিনিসগুলি করার জন্য কীভাবে আরও সময় দেওয়া যায়, বা আপনার কোনো রকমের আর্থিক, স্বাস্থ্য, বা মানসিক উদ্বেগ থাকতে পারে। আপনি আইনি সমস্যা সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হতে পারেন বা আপনার বাড়ির পরিবেশ জড়িত সহায়তা এবং অভিযোজন উন্নত করতে কী করা যেতে পারে।

আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তা কে সর্বোত্তমভাবে প্রদান করতে পারে এবং কীভাবে এই সহায়তা পূরণ করা যেতে পারে তা সনাক্ত করতে অ্যাডাল্ট কেয়ার সাপোর্ট প্ল্যান আপনাকে এবং কাউন্সিলকে সহায়তা করবে। আপনি আপনার অ্যাডাল্ট কেয়ার সাপোর্ট প্লানে আগে থেকে কী অন্তর্ভুক্ত করতে চান সে সম্পর্কে চিন্তা করে কিছু সময় ব্যয় করা সহায়ক হতে পারে। আপনার স্থানীয় কেয়ারার সেন্টার এটিতে আপনাকে সাহায্য এবং সমর্থন করতে পারে।

আপনি যদি আপনার স্থানীয় কেয়ারার সেন্টারের সাথে যোগাযোগ করতে না জানেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে **0131 467 2994** এ যোগাযোগ করুন বা info@mecopp.org.uk - এ ইমেল করুন এবং আমরা তাদের সাথে আপনার যোগাযোগ করতে পারি।

এছাড়াও আপনি কেয়ার ইনফরমেশন স্কটল্যান্ড ওয়েবসাইট www.careinfoscotland.scot- এ আপনার স্থানীয় কেয়ারার সেন্টার খুঁজে পেতে পারেন।



একটি তরুণ কেয়ারার এর বিবৃতি কী?



তরুণ কেয়ারার হলেন 18 বছরের কম বয়সী শিশু বা যুবকরা যারা পরিবারের অন্য সদস্যের প্রতি যত্নদান করেন কারণ সে প্রতিবন্ধী বা অসুস্থ। আপনি যদি 18 বছর বয়সী হন এবং এখনও স্কুলে যান, তাহলে আপনিও একজন তরুণ কেয়ারার।

আপনি মাতা-পিতা, দাদু-দিদা, ভাই, বোন বা পরিবারের অন্য কোনো সদস্যের জন্য রান্না, পরিষ্কার এবং কাপড় ধোয়ার কাজে সাহায্য করতে পারেন। আপনি তাদের ডেসিং, ঘোরাফেরা এবং ওষুধ দিয়েও সাহায্য করতে পারেন।

একজন তরুণ কেয়ারার হিসাবে আপনি যে অতিরিক্ত সহায়তা প্রদান করছেন তা আপনার শিক্ষা এবং আপনার সামাজিক জীবনকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনার বাড়ির কাজ করতে বা আপনার বন্ধুদের সাথে কাটাতে সময় খুঁজে পেতে সমস্যা হতে পারে। একজন তরুণ কেয়ারার হওয়া আপনার শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যকেও প্রভাবিত করতে পারে।

একজন তরুণ কেয়ারার হিসেবে আপনি একটি তরুণ কেয়ারার বিবৃতি পাওয়ার অধিকারী। এটি আপনাকে একজন পেশাদারকে জানাতে সাহায্য করবে যে একজন তরুণ কেয়ারার হতে কেমন লাগে। আপনি যে ধরনের সহায়তা প্রদান করছেন তা কীভাবে আপনাকে প্রভাবিত করছে এবং এটি রেকর্ড করা সবচেয়ে জরুরী যে আপনার জন্য কী গুরুত্বপূর্ণ এবং আপনি কী করতে চান। ইয়াং কেয়ারার স্টেটমেন্ট (Young Carer Statement) এর তথ্যগুলি আপনাকে কীভাবে সর্বোত্তম সহায়তা করবে তা চিহ্নিত করতে ব্যবহার করা হবে।

যদি আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষ জানেন যে আপনি একজন তরুণ কেয়ারার, তাদের অবশ্যই আপনাকে একটি তরুণ কেয়ারার এর বিবৃতি প্রদান করতে হবে। অন্যভাবে কেয়ারার যেমন আপনার নির্দেশিকা শিক্ষক বা আপনার সাথে জড়িত যে কোনো স্বাস্থ্য পেশাদাররাও একটি তরুণ কেয়ারার এর বিবৃতি প্রস্তুত করতে পারেন। এছাড়াও আপনি লোকদের বলতে পারেন যে আপনি একজন তরুণ কেয়ারার এবং একটি তরুণ কেয়ারার এর বিবৃতি অনুরোধ করতে পারেন।

আপনি যদি না চান তবে আপনার একটি ইয়াং কেয়ারার স্টেটমেন্ট থাকতে হবে না। এটি আপনার পছন্দ কিন্তু একটি থাকলে নিশ্চিত হবে যে আপনার কথা শোনা হচ্ছে, বিশেষ করে আপনাকে প্রভাবিত করে এমন যেকোনো সিদ্ধান্তের বিষয়ে।

আপনি আপনার ইয়াং কেয়ারার স্টেটমেন্ট (Young Carer Statement) এ আগে থেকে কী অন্তর্ভুক্ত করতে চান সে সম্পর্কে চিন্তা করে কিছু সময় ব্যয় করা সহায়ক হতে পারে। আপনার স্থানীয় তরুণ কেয়ারার পরিষেবা বা কেয়ারার সেন্টার এটিতে আপনাকে সাহায্য এবং সমর্থন করতে পারে।

আপনি যদি আপনার স্থানীয় কেয়ারার সেন্টারের সাথে যোগাযোগ করতে না জানেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে **0131 467 2994** এ যোগাযোগ করুন বা info@mecopp.org.uk - এ ইমেল করুন এবং আমরা তাদের সাথে আপনাকে যোগাযোগ করতে পারি।

এছাড়াও আপনি কেয়ার ইনফরমেশন স্কটল্যান্ড ওয়েবসাইট www.careinfoscotland.scot - এ আপনার স্থানীয় কেয়ারার সেন্টার খুঁজে পেতে পারেন।

হাসপাতাল থেকে ডিসচার্জ

যখন একজন ব্যক্তি হাসপাতাল থেকে বাড়িতে আসে, তখন যে কোনো কেয়ারার এর জন্য এটি চাপের সময় হতে পারে। তারা নিরাপদে বাড়ি ফিরতে পারে তা নিশ্চিত করতে তাদের অতিরিক্ত শ্রম এবং সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। আপনাকে নতুন জিনিসের প্রতি অভ্যস্ত হতে হবে, যেমন ওষুধ দেওয়া বা এমন সরঞ্জাম ব্যবহার করা যাতে আপনি অভ্যস্ত নন।

হাসপাতাল থেকে বাড়ি ফেরার আগে আপনি যদি বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করতে এবং পরিকল্পনা করতে সক্ষম হন তবে এটি সাহায্য করতে পারে।

তারা কখন বাড়িতে আসবে এবং কী সহায়তা দেওয়া হবে সে সম্পর্কে আপনি তথ্য পেতে পারেন। আপনি হাসপাতালের কর্মীদেরও বলতে পারেন যে আপনি কীভাবে পরিচালনা করবেন এবং তাদের সাপোর্ট হিসাবে আপনার কী অতিরিক্ত সহায়তা প্রয়োজন হতে পারে। আপনি তাদের কাছে থাকা কোনও ওষুধ সম্পর্কে প্রশ্ন করতে পারেন বা কোন সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্য পেশাদাররা যোগ দেবেন। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব হাসপাতালের কর্মীদের জানান যে আপনি একজন কেয়ারার। তাদের জানান যে আপনি যোগদান করতে চান নতুবা তারা আপনার ধারণাগুলি বিবেচনা করতে নাও পারেন।

সঠিক সহায়তা প্রদান করা হয়েছে তা নিশ্চিত করতে বিভিন্ন স্বাস্থ্য এবং সামাজিক কর্ম পেশাদাররা হাসপাতালের ডিসচার্জ এর সাথে জড়িত হতে পারেন।

আপনার স্থানীয় কেয়ার সেন্টার থেকে সাহায্য এবং সমর্থন পাওয়া যায়।

আপনি যদি আপনার স্থানীয় কেয়ারার সেন্টার সাথে যোগাযোগ করতে না জানেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে **0131 467 2994** এ যোগাযোগ করুন বা info@mecopp.org.uk - এ ইমেল করুন এবং আমরা তাদের সাথে আপনার যোগাযোগ করতে পারি।

এছাড়াও আপনি কেয়ার ইনফরমেশন স্কটল্যান্ড ওয়েবসাইট www.careinfoscotland.scot - এ আপনার স্থানীয় কেয়ারার সেন্টার খুঁজে পেতে পারেন।



সংক্ষিপ্ত বিরতি



অন্য ব্যক্তির যত্ন নেওয়া পথভিধান অর্থাৎ ফলপ্রসূ হতে পারে, তবে এটি চাপযুক্তও হতে পারে। এটি আপনার শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা উভয়কেই প্রভাবিত করতে পারে। আপনার কেয়ারার এর ভূমিকা এবং দায়িত্ব থেকে সময় নেওয়া আপনাকে নিজের যত্ন নিতে এবং আপনার কেয়ারারের পরিস্থিতি মোকাবেলায় সহায়তা করতে পারে।

আপনার কেয়ারার এর ভূমিকা থেকে দূরে থাকা সময়কে প্রায়ই 'সংক্ষিপ্ত বিরতি' বা কখনও কখনও একটি 'অবকাশ' হিসাবে উল্লেখ করা হয়। সংক্ষিপ্ত বিরতি হল কেয়ারার এর জন্য তাদের আনন্দের কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করার একটি সুযোগ, দৃশ্যের পরিবর্তন, ভিন্ন কিছু চেষ্টা করার বা বন্ধুদের সাথে মজা করার, অথবা নিজের জন্য কিছু সময় আনন্দ করার জন্য।

গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল এটি মনে রাখা যে একজন কেয়ারার এর জন্য একটি ছোট বিরতির উদ্দেশ্য হল তাদের কেয়ারার এর ভূমিকা থেকে তাদের বিরতি দেওয়া এবং তাদের নিজস্ব স্বাস্থ্য এবং সুস্থতাকে সমর্থন করা। সর্বোত্তম সংক্ষিপ্ত বিরতি হল যেটি যা আপনার প্রয়োজন অনুসারে হবে।

সংক্ষিপ্ত বিরতির অনেক রূপ হতে পারে এবং আপনার নিজের জন্য বা আপনি যে ব্যক্তির জন্য যত্নপ্রদান করেন তার সাথেও হতে পারে। এটি একটি দিনের ড্রিপ হতে পারে, সাপ্তাহিক ফ্রি-টাইম হতে পারে, যেমন একটি গ্রুপ বা ক্লাসে যাওয়া, রাতারাতি ভ্রমণ বা দীর্ঘ সময়ের জন্য বাড়ি থেকে দূরে থাকা। এর মধ্যে এমনও হতে পারে যে কেউ আপনার বাড়িতে একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য একজন কেয়ারার এর ভূমিকা নিতে আসবে এবং এই সুযোগে আপনি নিজের জন্য কিছু সময় পেয়ে যাবেন।

সংক্ষিপ্ত বিরতিগুলি হল আপনাকে নিজের জন্য সময় দেওয়ার জন্য বাড়ি থেকে দূরে থাকার জন্য কিন্তু আপনি চাইলে যে ব্যক্তির যত্ন নিচ্ছেন তাকেও জড়িত করতে পারেন।

আপনি যদি সংক্ষিপ্ত বিরতি সম্পর্কে আরও বেশি জানতে চান এবং কীভাবে সেগুলি পাবেন, তবে আপনি আপনার স্থানীয় কেয়ার সেন্টারের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

এছাড়াও আপনি কেয়ার ইনফরমেশন স্কটল্যান্ড ওয়েবসাইট www.careinfoscotland.scot- এ আপনার স্থানীয় কেয়ারার সেন্টার খুঁজে পেতে পারেন।

শেয়ার্ড কেয়ার স্কটল্যান্ডের কাছে পরিষেবার একটি ডিরেক্টরি, তথ্য লিফলেট এবং তহবিল সংক্রান্ত তথ্য সহ সঠিক সংক্ষিপ্ত বিরতি খুঁজে পেতে সহায়তা করার জন্য বিভিন্ন তথ্য রয়েছে। আপনি শেয়ার্ড কেয়ার স্কটল্যান্ড ওয়েবসাইট

www.sharedcarescotland.org.uk - এ আরও জানতে পারেন।

অথবা আপনি আমাদের সাথে **0131 467 2994** – নম্বরে info@mecopp.org.uk- এ ইমেল করে যোগাযোগ করতে পারেন এবং আমরা আপনাকে সঠিক প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ করতে সাহায্য করব।



MECOPP
Norton Park
57 Albion Road
Edinburgh
EH7 5QY

0131 467 2994

info@mecopp.org.uk

www.mecopp.org.uk

MECOPP gratefully acknowledges the financial support provided by the Charities Aid Foundation in making the production and publication of this resource possible. We would also like to thank the Scottish Young Carers Services Alliance and Shared Care Scotland for their contribution to the relevant content.

Minority Ethnic Carers of People Project (MECOPP) is a charity registered in Scotland, Charity no. SC029700, and a registered company, no. SC202715.