PARKINSON'S UK

CHANGE ATTITUDES. FIND A CURE. JOIN US.

পার্কিনসন্স সম্পর্কে তথ্য ও সাহায্য

Parkinson's information and support

Bengali

পার্কিনসন্স ধরা পড়ার আপনার জীবন উল্টে যেতে পারে - আসুন আমাদের সাহায্য নিন

আপনার, বা আপনার পরিচিত কারোর যদি পার্কিনসন্স রোগ থাকে তবে আপনার মনে সম্ভবত অনেক প্রশ্ন ও কিছু দুশ্চিন্তা আছে।

পার্কিনসন্স রোগে প্রভাবিত হয়েছেন এমন সকলকে আমরা অনেক ধরনের তথ্য ও সহায়তা প্রদান করি। আমরা আপনাকে সাহায্য করার অপেক্ষায় আছি। যখনই প্রয়োজন তখনই আপনি আমাদেরকে পাবেন। আমাদের সাথে যে কোনো পদ্ধতিতে যোগাযোগ করতে পারবেন।

এই তথ্যপত্রে আমাদের সাথে যোগাযোগের বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে বর্ণনা করা হয়েছে। আপনার জন্য যে পদ্ধতিটি সবচেয়ে সুবিধাজনক হবে সে পদ্ধতিতে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন, এবং আমাদেরকে আপনার সেবা করতে দিন।

আমি ইন্টারনেটে পার্কিনসন্স সম্পর্কে জানতে চাই।

6, 8 এবং 11 নং পৃষ্ঠায় যান।

আমার মনে অনেক প্রশ্ন, আমি কি আমার এলাকায় কারোর সাথে কথা বলতে পারবো?

5 এবং 7 নং পৃষ্ঠায় যান।

আমি নির্ভরযোগ্য তথ্য কোথায় পাবো?

8 নং পৃষ্ঠায় যান।

আমি কি কারোর সাথে ফোনে আলাপ করতে পারবো?

5 এবং 7 নং পৃষ্ঠায় যান।

আমি পার্কিনসন্স সম্পর্কে সমসাময়িক খবরাখবর জানতে চাই।

10 নং পৃষ্ঠায় যান।

আমাদের যে কোনো তথ্য বা সাহায্যের জন্য ফোন করুন: **0808 800 0303** বা ভিজিট করুন: **parkinsons.org.uk/supportnetworks**

পার্কিনসন্স ইউ.কে টিমের কাছ থেকে তথ্য ও সাহায্য

আজই এই টিমের কোনো একজনকে ফোন করুন, অথবা আপনার এলাকার কারোর সাথে কথা বলুন।

হেল্পলাইন

ফোনের অন্য মাথায় আমাদের বিশেষজ্ঞ নার্স ও পরামর্শদাতারা রয়েছেন। তারা পার্কিনসন্স নিয়ে জীবন যাপনের সাথে জড়িত সব বিষয়ে তথ্য দেবেন।

যার মধ্যে রয়েছে রোগের লক্ষণগুলো দমিয়ে রাখা ও ওষুধপত্র সম্পর্কে তথ্য, দৈনন্দিন জীবন যাপন সম্পর্কে পরামর্শ, সামাজিক সেবাযত্ন বা সোশ্যাল কেয়ার, চাকুরী, বেনিফিট এবং আরো অনেক কিছু সম্পর্কে তথ্য ও সাহায্য।

পার্কিনসন্স নিয়ে জীবন যাপন নিয়ে যদি কারোর সাথে আপনি শুধু আলাপ করতে চান বা আপনার পরিচিত কারোর যেমন বন্ধুর, পরিবারের কারোর বা সহকর্মীর পার্কিনসন্স নিয়ে আলাপ করতে চান, তাহলেও আপনি আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

হেল্পলাইনটি ফ্রি ও গোপনীয়। ইন্টারপ্রিটিং ও টেকস্ট রিলে সার্ভিসের ব্যবস্থা আছে।

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

আপনার এলাকায় তথ্য ও সাহায্য ব্যবস্থা

আমাদের ইনফর্মেশন এন্ড সাপোর্ট ওয়ার্কাররা পার্কিনসন্স সম্পর্কে গোপনতা রক্ষা করে একজন-একজন ভিত্তিক সহায়তা ও তথ্য প্রদান করেন।

তারা পার্কিনসন্স দ্বারা প্রভাবিত হয়েছেন, যেমন রোগীর পরিবার ও বন্ধুদের সহ, যে কোনো কাউকে সাহায্য করেন। তারা প্রয়োজন হলে স্থানীয় সেবা ব্যবস্থাগুলোর মাধ্যমে, এবং স্বাস্থ্য বিভাগ ও সোশ্যাল সার্ভিসেসের পেশাজীবিদের সাথে যোগাযোগ করে আপনার চাহিদা মিটাতে সাহায্য করবেন।

বেনিফিট থেকে শুরু করে মন মানসিক ব্যাপারে তথ্যের দরকার হলে আমাদের ইনফর্মেশন এন্ড সাপোর্ট ওয়ার্কাররা আপনাকে সাহায্য করার জন্য সর্বদা প্রস্তুত আছেন।

বিস্তারিত জানতে ফোন করুন: **0808 800 0303**
(টেক্সট রিলে **18001 0808 800 0303**)।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

এমন একজন যিনি আপনার মনের কথা বুঝবেন

পার্কিনসন্স দ্বারা প্রভাবিত হয়েছেন এমন কারোর সাথে কথা বলা

ওয়েবসাইট ফোরাম

ইন্টারনেটে পার্কিনসন্স রোগ দ্বারা প্রভাবিত হয়েছেন এমন লোকদের সাথে অভিজ্ঞতা বিনিময় ও আলাপ করার সুন্দর একটি পদ্ধতি হলো আমাদের ওয়েব ফোরাম। এই ফোরামটি পার্কিসন্স রোগী, রোগীর পরিবার ও বন্ধুদের জন্য।

এই সাইটে গিয়ে ফোরামের মেম্বারদের সাথে বিভিন্ন বিষয়, যেমন রোগ ধরা পড়ার পর মনের প্রতিক্রিয়া ও দৈনন্দিন জীবন সহজ করার উপায় সম্পর্কে মনের চিন্তা ভাবনা ও অভিজ্ঞতা একে অপরের সংগে বিনিময় করতে পারবেন।

পিয়ার সাপোর্ট সার্ভিস

পার্কিনসন্সের দ্বারা প্রভাবিত হয়েছেন এবং আপনার মতোই সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিলেন এমন একজন লোকের সাথে ফোনে আলাপ করতে চাইলে আমরা একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত পিয়ার সাপোর্ট ভলান্টিয়ারের সাথে আপনাকে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারবো।

আপনি তার সাথে পার্কিনসন্সের সাথে জড়িত যে কোনো বিষয় নিয়ে যেমন, চিকিৎসার বা ওষুধপত্রের বিভিন্ন দিক, রোগটি নিয়ে জীবন যাপনের উপায় এবং পার্কিনসন্স রোগীর সেবাযত্ন পদ্ধতি, ইত্যাদি যে কোনো বিষয় নিয়ে আলাপ করতে পারবেন।

অপনার মতো একই পরিস্থিতিতে আছেন এমন কারোর সাথে কথা বলতে চাইলে আমাদের ভলান্টিয়াররা আপনাকে আনন্দের সাথে সাহায্য করবেন। এই সেবাটি সম্পূর্ণরূপে ফ্রি এবং গোপনীয়। আমাদের ভলান্টিয়াররা আপনার সুবিধাজনক সময়ে আপনাকে ফোন করবেন।

স্থানীয় সংগঠনের সাহায্য

আমাদের যে কোনো একটি সংগঠনে গিয়ে সাহায্য নিন, বন্ধুত্ব গড়ুন এবং পার্কিনসন্স দ্বারা প্রভাবিত হয়েছেন এমন লোকদের সাথে পরিচিত হোন।

স্থানীয় সংগঠনগুলো সাধারণত ছোট বড় বিভিন্ন আকারের ও প্রকারের হয়ে থাকে। কিছু সংগঠন নির্দিষ্টভাবে শুধু কম বয়সের পার্কিনসন্স রোগীদের জন্য হয়ে থাকে।

অনেক সংগঠন বন্ধুত্ব ও সহায়তা প্রদানের সুযোগ করে দেওয়া ছাড়াও অনেক ধরনের ক্রিয়াকর্মের যেমন ব্যায়াম শিক্ষার ক্লাস ও নাচ, ভ্রমন এবং পার্কিনসন্সের সাথে জড়িত বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা সভার আয়োজন করে থাকে।

বিস্তারিত জানতে ফোন করুন: **0808 800 0303**
(টেক্সট রিলে **18001 0808 800 0303**)।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

আপনার যা কিছু জানার দরকার

নির্ভরযোগ্য তথ্য

তথ্য সামগ্রী

আমাদের সবসাময়িক তথ্যসামগ্রী তথ্যের গুণগত মানদন্ড পূরণ করে। পার্কিনসন্স নিয়ে জীবন যাপন করা সম্পর্কে জানার জন্য আমাদের তথ্য সামগ্রীগুলোর জুড়ি নেই।

পার্কিনসন্স কি এবং এর চিকিৎসা কি, ইত্যাদি সহ অনেক বিষয়ে আমাদের তথ্য সামগ্রী রয়েছে। মান মনাসিক অবস্থা এবং রোগটি দৈনন্দিন জীবনকে কিভাবে প্রভাবিত করে, ইত্যাদি সম্পর্কেও আমাদের তথ্য সামগ্রী রয়েছে। তাছাড়া রোগীর পরিবার পরিজন ও বন্ধুদের জন্যও আমাদের তথ্য সামগ্রী রয়েছে।

যে কোনো তথ্যপত্র বিনামূল্যে অর্ডার করতে বা ডাউনলোড করতে পারবেন। তাছাড়া অন্যান্য ভাষায়ও তা পাবেন।

ওয়েবসাইট

আমাদের ওয়েবসাইট পার্কিনসন্স সম্পর্কিত তথ্যে ভরপুর। আমাদের ওয়েবসাইটে পাবেন রোগটি সম্পর্কে ও জীবন যাপন সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য, এবং আরো পাবেন পার্কিনসন্স নিয়ে গবেষণা সম্পর্কে সর্বশেষ খবরাখবর।

আরো পাবেন আপনার নিকটতম ইনফর্মেশন এন্ড সাপোর্ট ওয়ার্কার ও স্থানীয় সংগঠনের সাথে যোগাযোগের বিবরণ সহ আমাদের সব তথ্য ও সাহায্য সেবা বিভাগগুলোর সাথে যোগাযোগের বিবরণ।

স্থানীয় তথ্য সভা

আমরা সারা বছরব্যাপী ইউ.কে-র সর্বত্র অনেক ধরনের তথ্য সভার আয়োজন করি। আপনি এ ধরনের কোনো সভায় যোগ দিতে পারেন এবং আপনার এলাকার সহায়তা ও সেবা ব্যবস্থাগুলো জেনে নিতে পারেন, আপনার এলাকার পার্কিনসন্স টিমের লোকদের সাথে পরিচিত হতে পারেন।

তাছাড়া পার্কিনসন্স নিয়ে জীবন যাপন সম্পর্কেও আপনি তথ্য পাবেন। পার্কিনসন্সের দ্বারা প্রভাবিত হয়েছেন এমন যে কেউ আমাদের তথ্য সভাগুলোতে আসতে পারেন।

বিস্তারিত জানতে ফোন করুন: **0808 800 0303**
(টেক্সট রিলে **18001 0808 800 0303**)।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

যোগাযোগ রাখুন

চলমান সব খবরাখবর জেনে নিন এবং পার্কিনসন্স দ্বারা প্রভাবিত হয়েছেন এমন লোকদের সাথে যোগাযোগ রক্ষা করুন।

পার্কিনসন্স ইউ.কে-র মেম্বারশিপ

আপনি যদি নিয়মিত ভাবে আমাদের কাছ থেকে তথ্য, সহায়তা ও খবরাখবর চান, তবে পার্কিনসন্স ইউ.কে-র মেম্বার হওয়া আপনার জন্য উত্তম নয় কি?

মেম্বাররা আমাদের ত্রিমাসিক ম্যাগাজিন *দি পার্কিনসন্স* পেয়ে থাকেন। প্রতিটি সংখ্যা পার্কিনসন্স নিয়ে জীবন যাপনকারী লোকদের অভিজ্ঞতার কথায় এবং রোগটি সম্পর্কে সমসাময়িক তথ্যে ভরপুর থাকে।

তাছাড়া আপনি *প্রোগেস* (Progress) নামের একটি ম্যাগাজিন পাবেন। এতে পাবেন পার্কিনসন্স গবেষণার অগ্রগতি ও আবিষ্কার সম্পর্কে তথ্য।

খবরাখবর ও মিটিং সমাবেশ সম্পর্কে তথ্য, স্থানীয় লোকদের অভিজ্ঞতার কাহিনী সহ আপনার এলাকায় কি হচ্ছে বা না হচ্ছে সে সম্পর্কেও আমরা আপনাকে তথ্য পাঠাবো।

পার্কিনসন্স ইউ.কে-র বাৎসরিক মেম্বারশিপ ফি মাত্র £4।

বিস্তারিত জানতে ফোন করুন: **0808 800 0303**
(টেকস্ট রিলে **18001 0808 800 0303**)।
বাঙালী ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

সামাজিক মিডিয়া

আপনার যদি ইন্টারনেট থাকে তবে ‘মাইক্রোব্লগিং সাইট’ টুইটারে আমাদের চ্যারিটি সংস্থা, পার্কিনসন্স রোগ নিয়ে বৈজ্ঞানিক গবেষণা ও চিকিৎসা আবিষ্কারের সর্বশেষ খবরাখবর সহ পার্কিনসন্স এর সাথে জড়িত অন্যান্য সর্বশেষ খবরাখবর জেনে নিন।

ফেইসবুকে মিটিং সমাবেশ ইত্যাদির সমসাময়িক খবরাখবর জেনিন এবং পার্কিনসন্সের দ্বারা প্রভাবিত হয়েছেন এমন লোকদের সাথে অভিজ্ঞতা বিনিময় করুন।

www.facebook.com/parkinsonsuk

www.twitter.com/parkinsonsuk

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 জন্য কাজ করি।

আমাদের কাজকর্ম 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**
টেকস্ট রিলে **18001 0808 800 0303**
সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা-সন্ধ্যা 4টা, শনিবার সকাল 10টা-বিকাল 2টা। ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা আছে।

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

parkinsons.org.uk/supportnetworks
hello@parkinsons.org.uk

This resource is supported by The Medtronic Foundation and we are grateful for their generous gift. Our supporters don't have any input into the content of our publications.

এই প্রচারপত্রটি প্রস্তুত ও প্রকাশ করার জন্য দ্য মেডট্রনিক ফাউন্ডেশন কিছু টাকা দান করেছে এবং তাদের এই উদার উপহারের জন্য আমরা কৃতজ্ঞ। আমাদের সমর্থকরা টাকা দিলেও এই প্রচারপত্রটির বিষয়বস্তুর ওপর তাদের কোন দখল নেই।

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