অবসর পাওয়া

আপনি কি কোন বন্ধু, আত্মীয় বা প্রতিবেশীকে বাড়িতে দেখাশোনা করতে সাহায্য করেন?

আপনি কি সময়ে সময়ে অবসর পেতে চান?

Leeds
CITY COUNCIL

www.leeds.gov.uk/caringinleeds

লীড্‌সে যত্ন নেওয়া

কিভাবে অবসর পাওয়া যায়

দেখাশোনা করার দরকার হয় এমন কোন প্রাপ্তবয়স্ক অথবা বাচ্চাদেরকে যেসব ব্যক্তি দেখাশোনা করতে সাহায্য করেন লীড্‌স্ সিটি কাউন্সিলের সোশ্যাল কেয়ার তাদের জন্য অবসর নেওয়ার ব্যবস্থা করে এবং তা প্রদান করে। যদি আপনি কেয়ারার (দেখাশোনাকারী/যত্নকারী) হয়ে থাকেন তাহলে অবসর পেতে পারার বিভিন্ন উপায় রয়েছে, তবে বেশীরভাগ ক্ষেত্রে প্রথমে আপনার একটি এ্যাসেস্‌মেন্ট করা দরকার হবে। একটি কেয়ারার্স এ্যাসেস্‌মেন্ট হলো আপনার অবসরের দরকারের প্রতি লক্ষ্য রাখা এবং যত্ন নেওয়ার কাজ যাতে আপনি পালন করে যেতে পারেন সেজন্য আপনাকে অন্যান্য সাহায্য দেওয়ার জন্য আপনার আর সোশ্যাল কেয়ার সার্ভিসেসের কর্মচারীর মধ্যে একটি মিটিং (বৈঠক)।

নিচের তালিকাভূক্ত যে কোন সেবা পাওয়ার জন্য **টেলিফোন সেন্টারের** সঙ্গে যোগাযোগ করুন, যদি তারা সংস্থার সঙ্গে সরাসরি যোগাযোগ করার জন্য কোন টেলিফোন নম্বর না দেয় তাহলে কেয়ারারদের জন্য একটি এ্যাসেস্‌মেন্ট চেয়ে নিন।

টেলিফোন সেন্টার: 0113 222 4401 প্রাপ্তবয়স্কদের কেয়ারার
0113 222 4403 বাচ্চাদের কেয়ারার

অল্প সময়ের অবসর/সিটিং স্কীম্‌স্ - যদি আপনি কোন প্রাপ্তবয়স্কের দেখাশোনা করেন

এই স্কীমগুলি (প্রকল্প) আপনি যে বাড়িতে কোন ব্যক্তির দেখাশোনা করেন সেখানে দিনে বা সন্ধ্যায় কয়েকঘন্টার জন্য একজন প্রশিক্ষনপ্রাপ্ত কেয়ার ওয়ার্কার পাঠায়। এটা আপনাকে আপনার নিজের জন্য কিছু সময় দেওয়ার জন্য করা হয় কাজেই আপনি কোন সামাজিক বা বিনোদনমূলক অথবা আপনার ইচ্ছামত অন্য কোন কাজ করতে পারেন। যদি এটা সম্ভব হয় এবং যে ব্যক্তির দেখাশোনা করা হচ্ছে তিনি যদি চান তাহলে এই অল্পসময়ের জন্য যে কেয়ার ওয়ার্কার কাজ করবেন তিনি তাদেরকে বাইরে নিয়ে যেতে পারেন।

এই ধরণের অবসর কখনও সারাদিনের জন্য অথবা কোন এক সময়ের ভিত্তিতে দেওয়া হতে পারে। যেসব ক্ষেত্রে যত্নের প্রয়োজন অত্যন্ত বেশী সেসব পরিস্থিতিতে এটা সারারাতের জন্য দেওয়া হতে পারে।

আপনার নিজের জন্য এই ধরণের অবসরের স্বপারিশ করতে হলে অপর দিকে দেওয়া নম্বরগুলির যেটার আওতার মধ্যে আপনি লীড্‌সের যে এলাকায় থাকেন সে এলাকাটি পড়ে সেই নম্বরে দয়া করে ফোন করুন।

কেয়ারারদের জন্য কি ধরণের অবসরের ব্যবস্থা রয়েছে এবং এইগুলি কিভাবে পেতে হয় সে সম্বন্ধে এটি একটি সংক্ষিপ্ত নির্দেশনা। কেয়ারারদের জন্য অবসর এবং অন্যান্য যেসব সেবা রয়েছে সেগুলির সম্বন্ধে আরোও বিস্তারিত তথ্য ‘চয়েসেস ফর কেয়ারার্স (কেয়ারারদের জন্য পছন্দ)’ ডাইরেক্টরীতে দেওয়া হয়েছে। একটি প্রতিলিপির জন্য 0113 247 8629 এই নম্বরে ফোন করুন অথবা www.leeds.gov.uk/caringinleeds এই ওয়েব্‌সাইটে দেখুন।

অবসর পাওয়া

○	ওয়েষ্ট লীড্‌স্	কেয়ার ইউকে	**0113 240 4164**
○	নর্থ ওয়েষ্ট লীড্‌স্	কেয়ার ইউকে	**0113 240 4164**
○	সাউথ লীড্‌স্	জাজ্‌কা কেয়ার	**0113 274 1900**
○	নর্থ ইষ্ট লীড্‌স্	মুরকেয়ার	**0113 268 4211**
○	ইষ্ট লীড্‌স্	এ্যালাইড হেল্‌থ্‌কেয়ার	**0113 223 7321**
○	লীড্‌স্ ফ্যামিলি প্লেইস্‌মেন্ট সার্ভিসের যে কোন এলাকা		
		- এ্যাডাল্ট স্কীম	**0113 247 8659**
		- চিল্‌ড্রেন্‌স্ স্কীম	**0113 247 8655**
○	লীড্‌স্ এ্যালাইড হেল্‌থ্‌কেয়ারের যে কোন এলাকা অশ্বেতাঙ্গ এবং জাতিগত সংখ্যালঘু কেয়ারারদের বিশেষজ্ঞ সেবা		**0113 223 7321**

পারিবারিক বাড়িতে দীর্ঘ দিনের অবসর
-যদি আপনি কোন প্রাপ্ত বয়স্ক বা বাচ্চার দেখাশোনা করেন

সোশ্যাল কেয়ার সার্ভিসেসের ফ্যামিলি প্লেস্‌মেন্ট স্কীম তাদের কোন একজন কেয়ারারের পারিবারিক বাড়িতে অবসরের ব্যবস্থা করতে পারে। ফ্যামিলি প্লেস্‌মেন্ট কেয়ার ওয়ার্কারগণ বিভিন্ন ধরণের পটভূমি থেকে আসেন এবং স্কীমে কাজ করার আগে তাদেরকে সতর্কতার সাথে নির্বাচিত করা হয় এবং ট্রেনিং দেওয়া হয়।

আপনাকে এবং আপনি যে ব্যক্তির দেখাশোনা করবেন তাঁকে সতর্কতার সঙ্গে স্কীমটির একজন সোশ্যাল ওয়ার্কার দ্বারা একজন ফ্যামোলি প্লেস্‌মেন্ট কেয়ারের সঙ্গে মেলানো হবে। আপনি স্কীমটি ব্যবহার করতে চান কি-না সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে কেয়ারারটির সঙ্গে মিলিত হবার সুযোগ পাবেন।

বিভিন্ন লোকের প্রয়োজনের সাতে খাপ খাওয়ানোর জন্য স্কীমটি নমনীয় হবার চেষ্টা করে এবং দিনে, সন্ধ্যায় বা সারারাত এবং সেই সাথে দীর্ঘদিনের জন্যও যত্ন প্রদান করতে পারে।

○ আরোও তথ্য জানার জন্য ফোন করুন :

ফ্যামিলি প্লেস্‌মেন্ট

- **এ্যাডাল্ট্‌স্ স্কীম (প্রাপ্তবয়স্কদের প্রকল্প) ফোন: - 0113 247 8659**
- **চিল্‌ড্রেন্’স্ স্কীম (বাচ্চাদের প্রকল্প) ফোন : 0113 247 8655**

কেয়ার হোম এবং হোস্টেলে অবসর

আপনি যে ব্যক্তির দেখাশোনা করেন তাঁর যত্নের প্রয়োজন অথবা স্বাস্থ্যের অবস্থা হয়ত এমন হতে পারে যে হয়ত দীর্ঘদিনের জন্য বাড়ি থেকে বাইরে কোন উদ্দেশ্য অনুসারে তৈরী বা বিশেষজ্ঞ প্রয়োজনযুক্ত হোমে তাঁর থাকতে হতে পারে।

এই ধরণের অবসর কোন সোশ্যাল ওয়ার্কার দ্বারা ঠিক করতে হবে যিনি আপনাকে সঠিক জায়গা খুঁজতে সাহায্য করবেন।

ছুটি

- আপনি যে ব্যক্তির দেখাশোনা করেন তাঁর জন্য বিকল্প বাসস্থানের ব্যবস্থা এ্যাডাল্ট সোশ্যাল কেয়ারের মাধ্যমে করা যেতে পারে তখন আপনি যত্ন নেওয়ার দায়িত্ব থেকে আপনার পাওনা ছুটি নিতে পারেন।

- আপনি যে ব্যক্তির দেখাশোনা করেন তাঁর সঙ্গে আপনিও যদি হলিডেতে যেতে চান তাহলে আপনার হয়ত উপযুক্ত স্থবিধা সম্বন্ধে উপদেশ নেওয়ার দরকার হতে পারে।
  কেয়ারার্স লীড্স্ : 0113 246 8338 এবং D.I.A.L (ডায়াল): 0113 214 3630
  যেসব লোকদের কোন পঙ্গুত্ব রয়েছে তাঁদের এবং তাঁদের কেয়ারারদের জন্য হলিডের স্থযোগ-স্থবিধা সম্বন্ধে খবরাখবর পাওয়ার জন্য এইগুলি হলো ভালো জায়গা।

- আর্থিক সাহায্য - হলিডের খরচাদিতে যাতে সাহায্য হয় সেজন্য কিছু অর্থ সাহায্যের ব্যবস্থা রয়েছে (সাধারণতঃ মাত্র একবার)। **0113 246 8338** এই নম্বরে **কেয়ারার্স লীড্স্** থেকে বিস্তারিত পেতে পারেন।
  এ্যাডাল্ট সোশ্যাল কেয়ারের ‘টাইম ফর কেয়ারার্স’ হলো এমনএকটি ফান্ড, যেসব লোকেরা অন্য আর কোন ধরণের অবসর ব্যবহার করতে পারেননা তাদের হলিডের জন্যই এই ফান্ডটি রয়েছে।

নবীন কেয়ারারদের জন্য অবসর এবং সহায়তা

- **উইলোস ইয়ং কেয়ারার্স প্রজেক্ট : 0113 240 8368**
  যেসব ছেলেমেয়ে এবং নবীন ব্যক্তিদের কোনরকম কেয়ারের দরকার হয় তাদের জন্য।

অবসর পাওয়া

পঙ্গু শিশুদের কেয়ারারদের জন্য অবসর

- কেয়ারার পিতা-মাতাদের জন্য অবসর এবং অন্যান্য সহায়তার ব্যবস্থা করার দায়িত্ব হলো লীড্স্ সিটি কাউন্সিল সোশ্যাল কেয়ার সার্ভিসেসের। বিভিন্ন রকমের সুযোগ-সুবিধা রয়েছে - ফ্যামিলি ব্রেক এবং সিটিং স্কীম; প্লে স্কীম এবং প্লে ক্লাব; যেসব ছেলেমেয়েদের যত্নের প্রয়োজন জটিল ধরণের তাদের জন্য সারারাতের সাময়িক বিরতির কর্ম-প্রকল্প রয়েছে।

  এইসবগুলিই হেল্‌থ্ অথবা সোশ্যাল কেয়ারের এ্যাসেস্‌মেন্টের মাধ্যমে ব্যবস্থা করা হয়।

- **দ্য উইক্‌এন্ডার্স ক্লাব: 0113 216 5133** এটি হলো যেসব প্রতিবন্ধী ছেলেমেয়ে মাসে একবার স্কীমটি ব্যবহার করে তাদের জন্য সপ্তাহান্তের একটি প্লে ক্লাব।

- **মার্টিন হাউস : 01937 845 045** এটি বল্টন স্পায় অবস্থিত বাচ্চাদের একটি হস্‌পিস্, এটি বাচ্চাদের এবং তাদের পরিবারদেরকে হস্‌পিসে অল্পদিনের জন্য থাকতে দেয়।

- সর্ব্বশেষে, স্কুলে অথবা কমিউনিটি বিল্ডিংয়ে ছুটির সময়ের প্লে স্কীম রয়েছে যদিও এইগুলি পুরো নগরীর মধ্যে সমানভাবে ছড়িয়ে নাই, আরোও তথ্যের জন্য ফোন করুন **0800 731 0640 .**

- লীড্‌সের পরিবারদের জন্য দ্য ফ্যামিলি হাব্ নামে তথ্যাদির একটি ডাইরেক্টরী রয়েছে।
  www.thefamilyhubleeds.org
  ফোন: **0800 731 0640**
  অথবা ইমেইল করুন: **familyhub@leeds.gov.uk**

লীড্‌সে যত্ন নেওয়া

কেয়ারারদের জন্য দরকারী যোগাযোগসমূহ

- এ্যাডাল্ট সোশ্যাল কেয়ার **0113 222 4401**
- কেয়ারার্স লীড্‌স্ **0113 246 8338 - সহায়তা এবং উপদেশের জন্য**
  www.carersleeds.org.uk

- আল্‌জেইমার্স **0113 231 1727 www.alzheimers.org.uk**
- কেয়ারার্স ইউকে - উপদেশের জন্য **জাতীয় হেল্পলাইন 0808 808 7777**
- **NHS ডাইরেক্ট 0845 4647 -** চিকিৎসা সংক্রান্ত উপদেশের জন্য
  ইমার্জেন্সী ডিউটি (জরুরী অবস্থার কর্তব্যরত) সোশ্যাল কেয়ার সার্ভিসেস (কাজের সময়ের বাইরে) 0113 240 9536
- কেয়ারার্স ইমার্জেন্সী প্ল্যান স্কীম **0845 026 8923**

এই সিরিজের আরোও ২টি প্রচারপত্র রয়েছে :

কেয়ারারদের জন্য সেবাসমূহের একটি সারাংশ
কেয়ারারদের জন্য এ্যাসেস্‌মেন্ট

এই প্রচারপত্রগুলি বড় ছাপার অক্ষরে, ব্রেইল (অন্ধলিপি) এবং অডিও টেপ সহ নিম্নলিখিত ভাষাতেও পাওয়া যায়:

বাংলা, ক্যান্টনীজ, পাঞ্জাবী এবং উর্দু

লীড্‌সে কেয়ারারদের জন্য সেবাসমূহের একটি ডাইরেক্টরীও রয়েছে :
'চয়েসেস ফর কেয়ারার্স (কেয়ারারদের জন্য পছন্দ)'

উপরের যে কোন একটি প্রতিলিপি পেতে চাইলে দয়া করে ফোন করুন
0113 227 8629

লীড্‌স্ সিটি কাউন্সিল দ্বারা প্রকাশিত অক্টোবর ২০০৯