

# লীড্‌সে যত্ন নেওয়া

## কেয়ারারদের জন্য সেবাসমূহের একটি দ্রুত নির্দেশনা

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

বিভিন্ন উপায়ে আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারি



[www.leeds.gov.uk/caringinleeds](http://www.leeds.gov.uk/caringinleeds)

## লীড্‌সে যত্ন নেওয়া

২০০১ সালের আদমশুমারীতে দেখা গিয়েছে যে লীড্‌সে ৭০,০০০ বেশী কেয়ারার (দেখাশোনা/যত্নকারী) রয়েছেন যাঁরা কোন প্রাপ্ত বয়স্ক বা শিশু আত্মীয়, প্রতিবেশী বা বন্ধুকে তাঁদের বাড়িতে সহায়তা করতে সাহায্য করছেন। কেয়ারারগণ যাদের দেখাশোনা করছেন তাঁদের জীবনের মানে কেয়ারারদের অনেক অবদান রয়েছে, অনেকসময় নিজেদের মানসিক আর শারীরিক মঙ্গলের প্রতি খেয়াল না রেখেই তাঁরা এসব করে যান। কেয়ারারদেরকে সহায়তা করার জন্য যেসব সেবা রয়েছে সেগুলি সম্বন্ধে কিছু তথ্য এই প্রচারপত্রটিতে দেওয়া হয়েছে। ‘চয়েসেস ফর কেয়ারার্স’ নামে ডাইরেক্টরিটিতে আরোও বিস্তারিত দেওয়া হয়েছে এবং [www.leeds.gov.uk/caringinleeds](http://www.leeds.gov.uk/caringinleeds) আমাদের এই ওয়েবসাইটে পাওয়া যেতে পারে।

### আপনি কি একজন কেয়ারার?

যদি আপনি এমন কোন ব্যক্তির প্রচুর পরিমাণে এবং নিয়মিতভাবে দেখাশোনা করে থাকেন যিনি দীর্ঘকাল যাবত অস্বস্থ, প্রতিবন্ধী লোক যিনি বয়স্ক অথবা দুর্বল অথবা যাঁর মাদকদ্রব্য অপব্যবহার করার সমস্যা রয়েছে তাহলে আপনার অবশ্যই কিছু সাহায্যের দরকার আছে। বিভিন্ন ধরনের সংস্থা থেকে অনেক ধরনের সাহায্য পাওয়া যায়। তবে কোন সংস্থা থেকে আপনি সাহায্য পাবেন সেটা প্রায় সময় নির্ভর করে আপনি যার দেখাশোনা করছেন তার স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং বয়সের উপরে।

### কেয়ারারের এ্যাসেস্‌মেন্ট

সোশ্যাল কেয়ার সার্ভিসেস একজন কেয়ারার হিসাবে আপনার কি প্রয়োজন তার এ্যাসেস্‌মেন্ট করতে পারে যাতে তারা আপনাকে আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী সেবা পেতে সাহায্য করতে পারে। আপনি যে ব্যক্তির দেখাশোনা করছেন তিনি সোশ্যাল কেয়ার সার্ভিসেসের সেবা ব্যবহার করছেন কি-না তাতে কিছু আসে যায়না। একটি এ্যাসেস্‌মেন্টের জন্য ফোন করুন:

টেলিফোন সেন্টার : 0113 222 4401 প্রাপ্ত বয়স্কদের কেয়ারার  
0113 222 4403 বাচ্চাদের কেয়ারার

তারা আপনার সম্বন্ধে বিস্তারিত সঠিক অফিসে পাঠিয়ে দেবে। মেন্টাল হেল্‌থ সার্ভিস ব্যবহারকারী লোকেদের কেয়ারারগণ মেন্টাল হেল্‌থ সার্ভিসের যেসব পেশাদারী ব্যক্তি এইসব লোকের মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে জড়িত আছেন তাঁদের সঙ্গে কথা বলেও একটি কেয়ারার্স নীড্‌স্‌ এ্যাসেস্‌মেন্ট (দেখাশোনাকারীদের প্রয়োজন মূল্যায়ন) চাইতে পারেন।



## কেয়ারারদের জন্য সেবাসমূহের একটি দ্রুত নির্দেশনা



### কেয়ারারদের জন্য তথ্য, সহায়তা, পরামর্শ এবং উপদেশ

- আল্জেইমার্স সোসাইটি লীড্‌স্: **0113 231 1727** যে কোন বয়সের ডিমেন্‌শিয়া/ আল্জেইমার্স রুগীদের কেয়ারারদের জন্য তথ্য, পরামর্শ এবং সহায়তা গ্রুপ।
- কেয়ারার্স লীড্‌স্ : **0113 246 8338** অন্যান্য কেয়ারারদের কাছ থেকে উপদেশ, তথ্য, আর্থিক সাহায্য, সামাজিক অনুষ্ঠান, কোর্স, সহায়তা।  
ইমেইল: [info@carersleeds.org.uk](mailto:info@carersleeds.org.uk)
- কেয়ারার্স ইউকে -লীড্‌স্ **0113 275 4718**  
জাতীয় হেল্পলাইন **0808 808 7777**
- বয়স্ক কেয়ারারদের সহায়তা সেবা : **0113 272 0377** - ৬৫ বছর বয়সের উপরে যেসব কেয়ারার কোন লার্নিং ডিজ্‌এ্যাবিলিটি আছে এমন প্রাপ্ত বয়স্ক লোকের দেখাশোনা করেন তাঁদের জন্য সহায়তা সেবা।
- মেন্টাল হেল্‌থ কেয়ারার্স সাপোর্ট সার্ভিস **0113 295 4444**  
যেসব কেয়ারারগণ ডিমেন্‌শিয়া ছাড়া অন্য কোন মানসিক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির দেখাশোনা করছেন তাঁদের জন্য সহায়তা সেবা।

### আর্থিক এবং অন্যান্য পরামর্শ

- কেয়ারার্স লীড্‌স্ **0113 246 8338**
- সিটিজেন্‌স্ এ্যাড্‌ভাইস ব্যুরো - **08701 202450**  
এবং স্থানীয় অফিসসমূহ
- লীড্‌স্ সিটি কাউন্সিল ওয়েলফেয়ার রাইট্‌স্ ইউনিট  
**0113 214 9006**

### জরুরী অবস্থার জন্য পরিকল্পনা করা

কেয়ারার্স ইমার্জেন্সী প্ল্যান স্কীম- যদি কেয়ারার অস্বস্থ হয়ে পড়েন তাহলে সাহায্য - ক্লেইমার **0845 026 8923**. এই স্কীম ব্যবহার করতে হলে আপনাকে অবশ্যই আগে থাকতে রেজিস্টার্ড হতে হবে।



## অল্প সময়ের ছুটি এবং অন্যান্য সাময়িক বিরতি

- এ্যাসেসমেন্টের পরে এ্যাডাল্ট সোশ্যাল কেয়ার থেকে
- ফ্যামিলি প্লেসমেন্ট - সোশ্যাল সার্ভিসেসের সঙ্গে যোগাযোগ করুন

- হোম বেইজড সিটার্স স্কীমগুলি

সাউথ লীড্‌স এলাকা 0113 274 1900

ইষ্ট লীড্‌স এলাকা 0113 223 7321

নর্থ ইষ্ট লীড্‌স এলাকা 0113 268 4211

নর্থ ওয়েস্ট লীড্‌স এলাকা 0113 240 4164

ওয়েস্ট লীড্‌স এলাকা 0113 240 4164



## যেসব লোকেদের দেখাশোনা করা হয় তাদের জন্য দিনের বেলার কার্য-কলাপ

- যেসব বয়স্ক লোকেদের দৈনিক পশুত্ব রয়েছে তাদের জন্য ডে কেয়ার  
- সোশ্যাল কেয়ার

- মেন্টাল হেলথ ডে সার্ভিসেস - লীড্‌স সিটি কাউন্সিল অথবা পার্টনারশীপ  
ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট

- কমিউনিটির মধ্যে যেসব স্বযোগ-স্ববিধা এবং কার্যকলাপের ব্যবস্থা রয়েছে  
সেগুলি পাওয়ার জন্য দিনের বেলায় সহায়তা



## বাড়িতে সাহায্য

- বাড়িতে কমিউনিটি সাপোর্ট
- লোকেদেরকে বাড়িতে নিরাপদে রাখার জন্য টেলিকিয়ার যন্ত্রপাতি
- বাড়িতে নার্স দ্বারা সেবা, ফিজিওথেরাপি, কিরোপডি ইত্যাদি - আপনার  
জিপির সঙ্গে যোগাযোগ করুন

## কেয়ারারদের জন্য সেবাসমূহের একটি দ্রুত নির্দেশনা



### নবীন কেয়ারারগণ

- উইলোস প্রজেক্ট ফোন: **0113 240 8368** যেসব নবীন ব্যক্তির (এবং তাদের পরিবার) কারোও দেখাশোনা করার দরকার হয়ে পড়ে তাদেরকে সমস্যার সাথে মানিয়ে চলতে এবং কিছুটা আনন্দ পেতে সাহায্য করে।

### কোন সংকটের সময়ে বা জরুরী অবস্থায় সাহায্য

- **NHS** ডাইরেক্ট **0845 4647** - চিকিৎসা সংক্রান্ত উপদেশের জন্য
- কেয়ারার্স ইমার্জেন্সী প্ল্যান স্কিম (আগে থেকে রেজিস্টার্ড হওয়া আবশ্যিক) **0845 026 8923**
- ইমার্জেন্সী সার্ভিসেস (জরুরী অবস্থার সেবাসমূহ) **999**
- আপনার জিপি
- দ্য সামারিট্যান্স্ **0113 2456789/0345 909090**  
- যে কান পেতে শোনে
- কেয়ারার্স লীড্‌স্ **0113 246 8338** - উপদেশ এবং সহায়তা
- ইমার্জেন্সী ডিউটি (জরুরী অবস্থার কর্তব্যরত) সোশ্যাল কেয়ার সার্ভিসেস **0113 240 9536** (কাজের সময়ের বাইরের টেলিফোন নম্বর)

## লীড্‌সে যত্ন নেওয়া

এই সিরিজের আরোও ২টি প্রচারপত্র রয়েছে :

অবসর পাওয়া

কেয়ারারদের জন্য এ্যাসেসমেন্ট

এই প্রচারপত্রগুলি বড় ছাপার অক্ষরে, ব্রেইল (অক্ষলিপি) 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**

## মেন্টাল হেল্‌থ ক্রাইসিস সার্ভিসেস

(মানসিক স্বাস্থ্য সংকটকালের সেবাসমূহ)

- দ্য ক্রাইসিস সেন্টার **0113 275 5898**
- কানেক্ট কেয়ারার্স হেল্প লাইন **0808 800 1212**  
(সন্ধ্যা ৬টা - রাত ১০টা ৩০মিঃ)
- সেইনলাইন **08457 678000** ছুপুর ১২টা - রাত ২টা
- আপনার নিজের হেল্‌থ কী ওয়ার্কার

লীড্‌স্ সিটি কাউন্সিল দ্বারা প্রকাশিত অক্টোবর ২০০৯