

What is Adult Social care – Bangla Translation:

প্রাপ্তবয়স্কদের সামাজিক সেবা (Adult Social Care) কী?

প্রাপ্তবয়স্কদের সামাজিক সেবা এমন সব মানুষকে সহায়তা করে যাদের দৈনন্দিন জীবনে সাহায্যের প্রয়োজন। এই সহায়তা মানুষকে স্বাধীন ও সুস্থ থাকতে, মর্যাদাবোধ বজায় রাখতে এবং নিরাপদে জীবনযাপন করতে সাহায্য করে। সহায়তার প্রক্রিয়াটি শুরু হয় ব্যক্তি নিজে এবং তার আশেপাশের মানুষ ও সম্প্রদায়ের সহায়তার মাধ্যমে; এরপর আরও সহায়তার প্রয়োজন হলে 'ক্রয়ডন কাউন্সিল' (Croydon Council)-এর মাধ্যমে তা পাওয়া যায়।

আপনার প্রাপ্তবয়স্কদের সামাজিক সেবার প্রয়োজন হতে পারে যদি আপনি :

- দীর্ঘমেয়াদী কোনো শারীরিক অবস্থা বা প্রতিবন্ধকতার শিকার হন (যার মধ্যে ইন্দ্রিয়জনিত সমস্যা বা 'নিউরোডাইভারজেন্ট' বা ভিন্ন স্নায়বিক গঠনবিশিষ্ট হওয়া অন্তর্ভুক্ত)
- পড়ে গিয়ে আঘাত পান, কোনো দুর্ঘটনার শিকার হন অথবা অস্ত্রোপচারের পর সুস্থ হয়ে ওঠার পর্যায়ে থাকেন
- দৈনন্দিন কাজকর্মে অসুবিধা বোধ করেন এবং নিজের স্বাধীনতা ও নিরাপত্তা বজায় রাখা কঠিন মনে করেন

স্বাস্থ্যসেবা থেকে প্রাপ্তবয়স্কদের সামাজিক সেবা কীভাবে আলাদা? স্বাস্থ্যসেবা মূলত অসুস্থতা ও আঘাতের চিকিৎসা করে। অন্যদিকে, প্রাপ্তবয়স্কদের সামাজিক সেবা দৈনন্দিন জীবনযাপনে সহায়তা করে। এটি যেসব ক্ষেত্রে সাহায্য করে:

- বাড়িতে স্বাধীনভাবে চলাফেরা ও জীবনযাপনে সহায়তা—যেমন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হওয়া, পোশাক পরা, খাওয়া-দাওয়া এবং টয়লেট ব্যবহারের ক্ষেত্রে সাহায্য।
- স্বাধীনতা বজায় রাখার জন্য বিশেষ সরঞ্জামের ব্যবস্থা করা—যেমন লম্বা লাঠি (long canes), উঁচু আসন (raised seats), রেলিং এবং র‍্যাম্প।
- কর্মসংস্থান বা চাকরি খোঁজা এবং আর্থিক বিষয় ব্যবস্থাপনায় সহায়তা।

- সুখী, নিরাপদ ও সুস্থ বোধ করা—যার মধ্যে বন্ধু-বান্ধব, পরিবার এবং নিজ সম্প্রদায়ের মানুষের সাথে যোগাযোগ বজায় রাখা অন্তর্ভুক্ত।

অধিকাংশ মানুষ তথ্য ও পরামর্শ, মানসিক সমর্থন ও বন্ধুত্ব এবং কেনাকাটা বা দলীয় কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মতো বিষয়গুলোতে প্রথমে তাদের নিজস্ব সম্প্রদায় বা কমিউনিটি থেকেই সহায়তা পেয়ে থাকেন। এই সহায়তাকারীদের মধ্যে থাকতে পারেন পরিবারের সদস্য, বন্ধু-বান্ধব ও প্রতিবেশী, বিভিন্ন কমিউনিটি গ্রুপ ও সংগঠন এবং ধর্মীয় বা বিশ্বাস-ভিত্তিক গোষ্ঠী।

একসাথে কাজ করা বা একে অপরকে সহায়তা করার ফলে মানুষ একে অপরের সাথে সংযুক্ত ও আত্মবিশ্বাসী বোধ করেন এবং একাকীত্ব কম অনুভব করেন। আপনার কমিউনিটিতে বিদ্যমান সহায়তা ব্যবস্থা যাচাই করার পরেও যদি আরও সাহায্যের প্রয়োজন হয় অথবা আপনি কোনো সংকটের সম্মুখীন হন, তবে আপনি আমাদের অনলাইন ফর্ম পূরণ করতে পারেন অথবা ফোন করতে পারেন:

পোর্টাল: adultsportalscroydon.gov.uk

ফোন: 0208 726 6500



আপনি যদি নিয়মিতভাবে কাউকে স্বাধীনভাবে জীবনযাপনে সহায়তা করেন, তবে আপনি একজন 'কেয়ারার' বা পরিচর্যাকারী হতে পারেন। ক্রয়েডনে (Croydon) প্রায় ২৮,০০০ মানুষ পরিবার বা বন্ধুদের জন্য অবৈতনিক সেবা বা পরিচর্যা প্রদান করছেন; তাই আপনি একা নন—যদিও অনেকের কাছে নিজেকে একা মনে হতে পারে।

ক্রয়েডনের 'কেয়ারার স্ট্র্যাটেজি' বা পরিচর্যাকারী বিষয়ক কর্মপরিকল্পনার লক্ষ্য হলো স্থানীয় পরিচর্যাকারীরা যেন তাদের প্রয়োজনীয় ও প্রাপ্য সহায়তা পান তা নিশ্চিত করা। আমরা চাই আমাদের বাসিন্দারা আরও স্বাস্থ্যকর ও স্বাধীন জীবনযাপন করুন। পরিচর্যাকারীদের সাথে আলোচনার সময় অনেকেই আমাদের জানিয়েছেন যে তারা আরও জোরালো এবং তাদের প্রয়োজন অনুযায়ী বিশেষায়িত সহায়তা চান। এ কারণেই আমরা এখন তিনটি সংস্থার সাথে কাজ করছি যারা বিভিন্ন উপায়ে পরিচর্যাকারীদের সহায়তা প্রদান করে এবং বর্তমানে আমাদের স্থানীয় পরিচর্যাকারী সম্প্রদায়ের সাথে মিলে কাজ করছে।

'কেয়ারারস ফার্স্ট' (Carers First) প্রাপ্তবয়স্ক পরিচর্যাকারীদের সহায়তা করে, **'অফ দ্য রেকর্ড'** (Off the Record) আমাদের তরুণ ও যুব পরিচর্যাকারীদের সাহায্য করে এবং **'মাইন্ড ইন ক্রয়েডন'** (Mind in Croydon) মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা ও কাউন্সেলিং প্রদান করে। এই সহযোগী সংস্থাগুলো যৌথভাবে নিশ্চিত করবে যেন প্রতিটি পরিচর্যাকারী সঠিক সময়ে সঠিক সহায়তা পান। আমরা এও জানি যে অনেক কমিউনিটি বা সামাজিক সংগঠন পরিচর্যাকারীদের সহায়তা প্রদান করে থাকে; তাই আপনার এলাকায় কী কী সুযোগ-সুবিধা রয়েছে তা খোঁজ করে দেখার জন্য আমরা সর্বদা আপনাকে উৎসাহিত করি।

আপনি নিজে অথবা আপনার পরিচিত কেউ যদি পরিচর্যাকারী হিসেবে সহায়তা পেয়ে উপকৃত হতে পারেন, তবে www.carersfirst.org.uk, www.talkofftherecord.org অথবা www.mindincroydon.org.uk ওয়েবসাইটগুলো ভিজিট করুন।

কেয়ারারস ফার্স্ট ফোন: ০৩০০ ৩০৩ ১৫৫৫

অফ দ্য রেকর্ড ফোন: ০৭৫২২ ০৪৬ ৩৯৫

| মাইন্ড ফোন: ০২০ ৮৬৬৮ ২২১০ (২৪/৭ অ্যাম্পারফোন সুবিধা চালু আছে) |

হোয়াটসঅ্যাপ: ০৭৯৩৮ ৭১৬ ৭১১ (টেক্সট বা বার্তা)

আমাদের যেসব বাসিন্দা সহায়তা পেয়ে তাদের স্বাধীনভাবে চলাফেরার সক্ষমতা বা জীবনযাত্রার মান উন্নত করেছেন, তাদের কিছু গল্প: 'রি-এবলমেন্ট' (Reablement) বা পুনর্বাসনমূলক সেবা নিবেদিতপ্রাণ কর্মীদের মাধ্যমে ব্যক্তিদের সুস্থ হয়ে উঠতে, স্বাধীনতা ফিরে পেতে এবং নিরাপদে নিজ বাড়িতে বসবাস চালিয়ে যেতে সহায়তা করে।

রি-এবলমেন্ট: মালিক একজন ৮৪ বছর বয়সী বাবা, যিনি কোনো সহায়তা ছাড়া বসতে, হাঁটতে, কথা বলতে বা সাধারণ ঘনত্বের খাবার গিলতে পারছিলেন না। হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার এক সপ্তাহ পরেই তাকে পুনরায় হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়েছিল।

রি-এবলমেন্ট টিম এক মাস ধরে ১২টি সেশন বা অধিবেশন পরিচালনা করে। এতে সিঁড়ি বেয়ে উপরে ওঠা এবং নিজের আলমারি বা ক্যাবিনেট ব্যবহার করার সক্ষমতা অর্জনের লক্ষ্যকে প্রাধান্য দেওয়া হয়। সুস্থ হয়ে ওঠার প্রক্রিয়ায় তার পরিবারও সহায়তা করেছিল, যার মধ্যে সেশনের বাইরেও নিয়মিত অনুশীলন অন্তর্ভুক্ত ছিল। দলটি মালিকের অবস্থা পর্যালোচনা করে এবং তাকে আরও স্বাধীনভাবে বসতে ও চলাফেরা করতে সহায়তা করার জন্য বিশেষ সরঞ্জামের ব্যবস্থা করে। এর ফলে মালিকের জন্য প্রয়োজনীয় সেবার পরিধি কমে আসে—আগে যেখানে দুজন সেবাদানকারীর সহায়তায় দিনে চারবার সেবার প্রয়োজন হতো, এখন সেখানে একজন সেবাদানকারীর সহায়তায় দিনে দুবার সেবাই যথেষ্ট হচ্ছে। মালিক এখন গির্জায় যেতে পারেন, স্বাভাবিক খাবার গ্রহণ করতে পারেন এবং কথা বলতে সক্ষম; তার এখন আগের চেয়ে কম সহায়তার প্রয়োজন হয় এবং তিনি নিজেকে আরও স্বাধীন মনে করেন ও সমাজের সাথে মিশতে পারেন।

“আমরা সত্যিই মনে করি বাবার সুস্থ হয়ে ওঠাটা একটা অলৌকিক ঘটনা। পরিচর্যাকারী (carers), থেরাপি এবং পুনর্বাসনকারী দলের সেবা ছিল অসাধারণ। আমাদের বাবাকে আমাদের কাছে ফিরিয়ে দেওয়ার জন্য আমরা অত্যন্ত কৃতজ্ঞ এবং আপনাদের ধন্যবাদ জানিয়ে শেষ করা যাবে না।” – মালিকের মেয়ে

টম – তার মা পলিনের পরিচর্যাকারী

টম গত ছয় বছর ধরে তার মা পলিনের দেখাশোনা করছেন; তাই ভালো সহায়তার গুরুত্ব তিনি খুব ভালোভাবেই বোঝেন। পলিন আলঝেইমার্স ডিমেনশিয়া এবং অন্যান্য দীর্ঘস্থায়ী শারীরিক সমস্যায় ভুগছেন, যার ফলে টম তাকে একা রেখে কোথাও যেতে পারেন না এবং প্রায়শই নিজেকে বিচ্ছিন্ন বা একা বোধ করেন। পরিচর্যাকারীদের জন্য করা একটি মূল্যায়নে

(carers assessment) বেরিয়ে আসে যে পরিস্থিতিটি তার ব্যক্তিগত ভালো-খারাপ ওপর কতটা প্রভাব ফেলছিল। এর পরিপ্রেক্ষিতে তাকে ‘রেসপাইট’ বা সাময়িক পরিচর্যা সেবার পরামর্শ দেওয়া হয়—যা মূলত পরিচর্যাকারীদের কিছুটা বিরতি বা স্বস্তি দেওয়ার জন্য একটি অস্থায়ী সেবা।

‘কেয়ারার্স ফার্স্ট’ (Carers First) নামের সংস্থাটি টমকে সহায়তা করেছে। তারা পরিচর্যাকারীদের বিরতি নেওয়া এবং অন্যদের সাথে মেলামেশার সুযোগ করে দেওয়ার লক্ষ্যে নানা ধরনের কার্যক্রম পরিচালনা করে—যার মধ্যে রয়েছে বিনামূল্যে ‘কেয়ারার্স ক্যাফে’ সেশন, বোনা বা নিটিং গ্রুপ, আর্ট ওয়ার্কশপ, যোগব্যায়াম, লেখকদের দল এবং আরও অনেক কিছু।

এছাড়া ‘কেয়ারার্স ফার্স্ট’ টমকে তার প্রাপ্য আর্থিক সুবিধা পেতে সাহায্য করেছে, ‘কেয়ারার্স ক্যাফে’-তে যোগ দেওয়ার সুবিধার্থে সাময়িক পরিচর্যার (রেসপাইট) ব্যবস্থা করেছে, কাউন্সেলিং বা পরামর্শের জন্য সঠিক পথের সন্ধান দিয়েছে এবং জরুরি পরিস্থিতির পরিকল্পনায় সহায়তা করেছে।

টম জানান, এতে তিনি সত্যিই উপকৃত হয়েছেন: “কেয়ারার্স সেন্টারে যাওয়া শুরু করার পর থেকে আমার একাকীত্ব বা বিচ্ছিন্নতার অনুভূতি কমেছে। এখানকার স্বেচ্ছাসেবক এবং অন্যান্য পরিচর্যাকারীরা খুবই বন্ধুত্বপূর্ণ। চা বা কফি আর বিস্কুট খেতে খেতে গল্প করাটা বেশ ভালো লাগে! আমি অন্য পরিচর্যাকারীদেরও এখানে আসার জন্য জোরালোভাবে সুপারিশ করব।”

স্বাধীনভাবে জীবনযাপনের অর্থ এই নয় যে আপনাকে সবকিছু একাই করতে হবে। সহায়তা চাওয়া কোনো লজ্জার বিষয় নয়। প্রয়োজনে আমরা সবসময় আপনার পাশে আছি।