

## সাহায্য এবং এডভাইস

আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনার জন্য ডাক্তার বা প্রাকটিস নার্সের সাথে এপয়েন্টমেন্ট করুন। বা কেমডেন কেয়ারার সেন্টারের প্রাইমারী কেয়ার ডেভেলপমেন্ট ওয়ার্কার সাথে যোগাযোগ করুন।

### প্রাইমারী কেয়ার ডেভেলপমেন্ট প্রজেক্ট

কেমডেন কেয়ারার সেন্টার

৫ ক্রাউডেল রোড

লন্ডন এন ডাব্লিউ ওয়ান

টেলিফোন ০২০৭ ৭৩৮৩ ৩৪৬৯

## অন্যান্য দরকারী টেলিফোন নাম্বার

এজ কনসার্ন ৭৮৩৭ ৩৭৭৭

এডভোকেসি এবং রিসোর্চ সেন্টার

কেমডেন কেয়ারার ৭৩৮৮ ৫৪২২

এডভাইস, সংবাদ ও সাপোর্ট গ্রুপ

সিএ বি হাউসবাউন্ড ৭৪৮২ ৪৭৪৭

আর্থিক ও আইনগত স্বাধীন এডভাইস

ক্রসরোড ৭৪৮৫ ৭৪৯৬

ঘরের ভেতর রেসপাইট সার্ভিস

ডিসেবিলিটি ইন কেমডেন ৭৩৮৭ ৯৪৬৬

ডিসেবলড মানুষদের কেয়ারারদের জন্য এডভাইস

মোবাইল রিপেয়ার সার্ভিস ৭২২৬ ৮৪৩৯

বয়স্ক ও ডিসেবলড মানুষদের জন্য ছোটখাট মেরামত

এন হেইচ এস ডাইরেক্ট ০৮৪৫ ৪৬৪৭

স্বাস্থ্যের উপর এডভাইস এবং সংবাদ

পালস ৭৫৩০ ৩৭৬৫

রোগীদের জন্য এডভাইস ও যোগাযোগের সার্ভিস

রিথিক ৭৮৩৩ ২৮৬৪

মানসিকভাবে অসুস্থ রোগীদের কেয়ারারদের জন্য সাপোর্ট গ্রুপ

ওয়াল এন্ড ওয়াইজ ০৮০০ ০৬৮ ২৯৪৯

৬০এর উপর বয়স্ক লোকদের জন্য সংবাদ

ওমেন এন্ড হেল্থ ৭৪৮২ ২৭৮৬

বিভিন্ন রকম থেরাপির সুযোগ

# কেয়ারার বা সেবায়ত্নকারীদের স্বাস্থ্য

কাউকে দেখাশুনার দায়িত্বের  
ভার আপনার নিজের স্বাস্থ্যের  
উপর প্রভাব ফেলতে পারে



The Princess Royal Trust for Carers



বাংলাদেশ  
স্বাস্থ্য  
ক্রসন

## কেয়ারার বা সেবায়ত্নকারী কাকে বলে ?

আপনার কোন বন্ধু, সঙ্গী, আত্মীয় বা প্রতিবেশি যদি অক্ষমতা বা অসুস্থতার কারণে নিজে নিজে চালাতে না পারে এবং তাকে দেখাশুনার ভার আপনার উপর পড়ে তবে আপনি একজন কেয়ারার।

## কেয়ারারদের স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখার দরকার কেন ?

কেয়ারাররা প্রায়ই নিজেদের স্বাস্থ্যের ব্যাপারে চিন্তা করে না। প্রত্যেক বৎসর শতকরা ৫১ জন কেয়ারার সেবায়ত্নের কারণে শারীরিক আঘাত জনিত কারণে ভুগে এবং শতকরা ৫২ জনের মানসিক চাপ জনিত কারণে চিকিৎসার প্রয়োজন হয়।

কেয়ারাররা প্রায়ই বুঝতে পারেনা যে অন্যকে দেখাশুনার বড় দায়িত্বের কারণে তারা নিজেরাও অনেক সময় নানারকম স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগতে পারেন। যেমন

- সব সময় ক্লান্ত ও হয়রান লাগা
- ঠিকমত ঘুমাতে না পারা
- খাওয়া-দাওয়া না করা বা খাওয়ান অরুচি আসা
- মাথা ব্যাথায় ভুগা
- ভারী জিনিস তোলা বা নাড়াচাড়ার কারণে শরীরের কোন অংশে অবশ বোধ করা বা অতিরিক্ত ব্যাথা বেদনায় ভুগা
- মনটা দুঃখ বা অসুখী ভাব বা অপরাধবোধে ভরে থাকা বা সবকিছু কঠিন মনে হওয়া
- নিজেদের ব্যক্তিগত কোন কাজের জন্য সময় না পাওয়া

## দীর্ঘকালীন স্বাস্থ্য সমস্যা

অনেকদিন ধরে কাউকে সেবায়ত্নের কারণে কেয়ারারদের নিজেদের স্বাস্থ্যের মধ্যে অনেক পরিবর্তন হতে পারে। অনেক কেয়ারারা নানারকম দীর্ঘকালীন স্বাস্থ্য সমস্যায়ও ভুগতে পারেন। যেমন

- ব্লাড প্রেসার এবং হার্টের সমস্যা
- ডায়াবেটিস
- হজমের গন্ডগোল
- প্রায় সময় সর্দিকাশীতে ভুগা
- শরীরের চামড়ায় নানা ধরনের সমস্যা ও এলার্জি
- শ্বাস প্রশ্বাসের সমস্যা বা এ্যাজমা
- মানসিক বিষন্নতা

## শরীরকে সুস্থ রাখার চেষ্টা করুন

কেয়ারাররা যে ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগে - তা থেকে নিজেদেরকে অনেকভাবে বাঁচিয়ে রাখতে পারেন।

- নিয়মিত ভাবে ভারসাম্য রেখে খাওয়া-দাওয়া করুন। বিশেষ করে দিনে পাঁচভাগ ফলমূল ও শাকশজি খাওয়ার অভ্যাস করুন।
- একটানা ঘুমানোর জন্য সময় বের করে নিন।
- নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করুন।
- বড় কোন সমস্যাকে ছোট অংশে ভাগ করে নিতে চেষ্টা করুন।
- বিশ্রাম ও ব্যায়ামের জন্য কিছু সময় বের করে নিন।
- সেবায়ত্নের পরিবেশের বাইরে অন্য কারো সাথে সামাজিক সম্পর্ক গড়ে তুলুন।
- কোন কিছুর ব্যাপারে বুঝতে না পারলে বা সমস্যা গুরুতর হবার আগে সাহায্য ও এডভাইসের জন্য খোজ নিন।
- আপনার সেবায়ত্নের কাজে সাহায্য করার জন্য যত রকম বেনিফিট বা সার্ভিস আছে সেগুলোর সুযোগ নিন।

## Help and advice

Make an appointment to speak to your doctor or practice nurse about your health, or contact primary care development worker at Camden Carer Centre

### Primary Care Development Project

at

Camden Carers Centre

5 Crowndale Road

London NW1 1TU

Telephone 020 7383 3469

## Useful Contact Numbers

**Age Concern** 7837 3777  
Advocacy, Resource Centres

**Camden Carers** 7388 5422  
Advice, Info., Support Groups

**CAB Housebound** 74824747  
Independent financial/legal advice

**Crossroads** 74857416  
Home based respite service

**Disability in Camden** 73871466  
Advice for carers of disabled people

**Mobile Repair Service** 7226 8431  
Small repairs - older/disabled people

**NHS Direct** 0845 4647  
Health Advice and information

**PALS 75303765**  
Patient Advice & Liaison Service

**Rethink** 7833 2864  
Support for carers of people with mental health issues

**Well & Wise** 0800 068 2949  
Camden info for over 60's

**Women & Health** 7482 2786  
Complementary therapies

# Carer's Health

Looking after someone's

else can affect

# YOUR HEALTH



The Princess Royal Trust for Carers



## Who is carer?

If you spend time looking after a friend, partner, relative or neighbour, who cannot manage on their own, then you are a carer

## What about carer health?

Carers often don't think about their own health. Every year 51% of Carers have a physical injury as a result of caring and 52% need treatment for stress related problem.

Carers often don't realise that the stress of looking after someone nearly all the time can affect the carer's health as well in many ways.

The carer often

- feels tired and exhausted all the time
- does not sleep well
- does not eat well or does not feel like eating
- has headache
- has extra aches and pain or feels stiff from heavy lifting and moving
- has feeling of sadness, unhappiness and guilt or just feel that things are difficult
- does not have time to attend to personal matters of their own

## Long term health problems

Carers need to understand that the stress of caring for someone for a long time can result in changes in their health. Carers may find they experience problems with:

- Blood pressure and heart condition
- Diabetes
- Digestion
- Change in their ability to fight off coughs and colds
- Skin problems and allergies
- Breathing problems like asthma
- Depression

## Many of the health problems carers experience are preventable

- Eat healthy meals regularly – especially 5 fruits and vegetables a day
- Try to have time for uninterrupted sleep
- Have regular health check ups
- Break down problems into smaller parts
- Keep in social contact with others outside the caring situation
- Try to get some time to relax and to take some exercise
- Ask for help and advice if you are not sure or before you reach a crisis point
- Take advantage of any benefits and services to help you with caring