আপনি যদি কোনও আত্মীয় বা বন্ধুর সেবা বা তত্ত্বাবধান করেন

যিনি অসুস্থ, দুর্বল বা ডিসেবলড্ (প্রতিবন্ধী) এবং আপনার সাহায্য যাঁর প্রয়োজন

তাহলে আপনি একজন কেয়ারার

আপনার জন্যও সহায়তার ব্যবস্থা আছে

BENGALI

আপনি কি একজন কেয়ারার (যিনি সেবা বা তত্ত্বাবধান করেন) ?

আপনি যদি কোনও পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির বা কোনও শিশুর সেবা বা দেখাশোনা করেন, যে আপনার আত্মীয় বা বন্ধু, এবং যে অসুস্থ বা ডিসেবলড্ (প্রতিবন্ধী) ও আপনার সাহায্য ছাড়া যার চলবে না, তাহলে আপনাকে কেয়ারার বলা হবে। আপনি হয়তো কেয়ারার-এর কাজ নতুন শুরু করেছেন, বা হয়তো বহু দিন ধরেই করছেন। আপনি যার দেখাশোনা করেন হয়তো তার সাথেই আপনি বাস করেন অথবা সে হয়তো অন্য কোথাও থাকে। আপনার হয়তো নিজস্ব কাজও আছে এবং এই তত্ত্বাবধানের কাজের সাথে সেটাও চালিয়ে যেতে হচ্ছে। আপনার নিজের জন্যও সহায়তা পাবার অনেক উপায় আছে।

যে সব প্রতিষ্ঠানগুলি আপনাকে সাহায্য করতে পারে তাদের কথা এই লীফলেট বা প্রচারপত্রে বলা হয়েছে।

'কেয়ারার্স ইন হার্টফোর্ডশায়ার' এমন একটি স্বাধীন প্রতিষ্ঠান, যারা যে সব কেয়ারার-রা কোনও শিশু বা পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির দেখাশোনা করছেন, তাদের সহায়তা দিয়ে থাকে। এই শিশু বা পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তি হয়তো

- দুর্বল
- 'ডেমেনশিয়া' বা স্মৃতিবিভ্রমে ভুগছে
- মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা আছে
- 'লার্নিং ডিসেবিলিটি (বোধবুদ্ধির অভাব)' অর্থাৎ কোনও কিছু শেখবার/ বোঝবার অক্ষমতা আছে
- শারীরিক অক্ষমতা আছে
- ড্রাগ বা মদে আসক্তি আছে

এন এইচ এস ডায়রেক্ট (NHS Direct) দিনের মধ্যে ২৪ ঘন্টাই গোপনে স্বাস্থ্য বিষয়ক উপদেশ ও তথ্য দিয়ে থাকে।

হার্টফোর্ডশায়ার কাউন্টি কাউন্সিল কেয়ারার-দের বিভিন্ন ভাবে সহায়তা দিয়ে থাকে। যারা দুর্বল, বা যাদের কোনও শারীরিক অক্ষমতা আছে বা 'লার্নিং ডিসেবিলিটি' আছে অর্থাৎ কোনও কিছু শেখবার/ বোঝবার অক্ষমতা আছে তাদের কেয়ারার-দের অ্যাডাল্ট কেয়ার সার্ভিসেস্ সহায়তা দিয়ে থাকে। যে কোনও বয়সের পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তি যাদের কোনও মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা আছে, তাদের কেয়ারার-দের সহায়তা দেবার জন্য হার্টফোর্ডশায়ার পার্টনারশীপ ফাউন্ডেশন এন এইচ এস ট্রাস্ট, হার্টফোর্ডশায়ার কাউন্টি কাউন্সিল ও অ্যাডাল্ট কেয়ার সার্ভিসেস্ একসাথে কাজ করে। প্রতিবন্ধী ছেলেমেয়েদের মা বাবাদের ও অল্পবয়সী কেয়ারার যাদের বয়স ১৮ বছরের কম তাদের সহায়তা দেয় চিল্ড্রেন্, স্কুল অ্যান্ড ফ্যামিলিস্ (ছোট ছেলেমেয়েদের স্কুল ও পরিবারগুলির সাথে কর্মরত সংস্থা)।

যে সব কেয়ারার-দের সাহায্যের প্রয়োজন, তাদের যে সেই সাহায্য পাবার অধিকার আছে, সেটা তাঁরা জানেন কিনা সেটা নিশ্চিত করার জন্য কাউন্টি কাউন্সিল আইনতঃ দায়বদ্ধ। কেয়ারার-দের স্বাস্থ্য ও কল্যাণের প্রতি নজর রাখার জন্য, এবং কেয়ারার-রা যাতে তাঁদের সেবার কাজের বাইরে জীবনকে অন্য ভাবে উপভোগ করবার সুযোগ পান সেটা নিশ্চিত করবার জন্য কাউন্টি কাউন্সিল কাজ করছে।

কেয়ারার ইন হার্টফোর্ডশায়ার -এর সাথে যোগাযোগ রাখার উপকারিতা

আপনার সেবা ও তত্ত্বাবধানের কাজ চালিয়ে যাবার জন্য, বা যে ভাবে আপনি সেবা ও তত্ত্বাবধানের কাজ করে থাকেন তার পরিবর্তন ঘটানোর জন্য, বা তা বন্ধ করে দেবার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেবার জন্য আপনার সাহায্য লাগতে পারে। 'কেয়ারার প্ল্যানিং স্টাফ' বা কেয়ারার-দের কাজের বিষয়ে সাহায্যকারী কর্মীদের দল আপনি যা চান সেই বিষয়ে আপনার সাথে আলোচনা করে, এর পরে আপনি কি করবেন সেই বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

আপনার কি ধরনের সাহায্যের প্রয়োজন তার পরিকল্পনা করবার জন্য তারা আপনাকে সময় দেবে ও কোথায় গেলে আপনি বিভিন্ন ধরনের সার্ভিসের কাছ থেকে সাহায্য পাবেন সেটা তারা আপনাকে জানাবে।

সেবার কাজের খরচের ব্যাপারে যদি আপনার চিন্তা থাকে তাহলে আপনি কি বেনিফিট পেতে পারেন সেটা তাদের দেখতে বলবেন যাতে জানতে পারা যায় আপনি আর্থিক কোনও সাহায্য পেতে পারেন কিনা।

আপনার সেবা ও তত্ত্বাবধানের কাজের জন্য আপনি হয়তো আপনার নিজের জন্য বিশেষ সময় পান না এবং আপনার জীবনের ভাল মন্দও সেই কারণে প্রভাবিত হতে পারে। সেবার দায়িত্ব থেকে সাময়িক ছুটি নিয়ে আপনি কি ভাবে নিজের পছন্দ মত সময় কাটাতে পারেন সেই উপায় তারা আপনাকে বলে দিতে পারবে।

এই সেবা ও তত্ত্বাবধানের কাজের জন্য হয়তো আপনার স্বাস্থ্যেরও ক্ষতি হতে পারে। তারা আপনার মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তা কমাবার জন্য বিভিন্ন ধরনের দক্ষতা অর্জন করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে ও খেলাধুলা বা বিভিন্ন ধরনের কাজে অংশগ্রহণের জন্য উৎসাহ দিতে পারে। আপনার অধিকারগুলি সম্পর্কে আপনি জানতে পারবেন ও কেয়ারার-দের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্যগুলি পাবেন।

- তাদের ইনফরমেশন মেইলিং সার্ভিস (নতুন যে কোনও তথ্য আপনার কাছে ডাকে পাঠাবার ব্যবস্থা)-এ যোগ দেবার জন্য ও বছরে চার বার বিনা খরচে তাদের ইংরেজি নিউজলেটার (তথ্য পত্রিকা)-এর কপি পাবার জন্য আপনি পরের পৃষ্ঠার ফর্মটি ব্যবহার করবেন।

সেবা ও তত্ত্বাবধানের কাজে আপনার ব্যবহারিক যে সহায়তাগুলি প্রয়োজন তার একটা পরিকল্পনা করতে আপনি সাহায্য পাবেন।

- কেয়ারারদের জন্য পরিকল্পনা করবার জন্য (ল্যাঙ্গোয়েজলাইন ব্যবহার করে) টেলিফোনের মাধ্যমে অনুরোধ করবার জন্য আপনি পরের পৃষ্ঠার ফর্মটি ব্যবহার করবেন।

- কাউন্টির অন্যান্য কেয়ারারদের সাথে যোগ দিয়ে কি ভাবে আপনি আপনার মতামত প্রকাশ করতে পারেন সেই বিষয়ে বিস্তারিত জানবার জন্য আপনি পরের পৃষ্ঠার ফর্মটি ব্যবহার করবেন।

অন্য কেয়ারারদের সাথে আপনি ওয়ার্কশপ (কর্মশালা)-গুলিতে যোগ দিতে পারেন।

- কি ভাবে আপনার উপরে মানসিক চাপ কমাবেন ও নিজের স্বাস্থ্যের দিকে নজর রাখবেন সেই বিষয়ে বিস্তারিত জানবার জন্য আপনি পরের পৃষ্ঠার ফর্মটি ব্যবহার করবেন।

আপনার বয়স যদি ১৮ বছরের কম হয় এবং আপনি যদি কোনও অসুস্থ বা ডিসেবলড্ আত্মীয় বা বন্ধুর সেবা ও তত্ত্বাবধানের কাজ করেন, তাহলে অল্পবয়সী কেয়ারার-দের জন্য খেলাধুলা/কাজকর্ম বা অন্যান্য বিষয়ে তথ্যের জন্য আমাদের টেলিফোন করুন বা নিচের ওয়েবসাইট-টি দেখুন।

www.koolcarers.org.uk

কেয়ারার্স ইন হার্টফোর্ডশায়ার -এর সাথে যোগাযোগ করা

এই ফর্ম-টি ভর্তি করবার জন্য ইংরেজি জানেন এমন কোনও ব্যক্তির সাহায্য নিন। আপনার জন্য প্রযোজ্য সব ক'টি বাক্সে দাগ দেবেন।

আমার নাম ....

আমার ঠিকানা ....

আমার টেলিফোন নাম্বার ....

আমি যার সেবা/তত্ত্বাবধান করি সে একজন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তি ☐ শিশু/ছোট ছেলেমেয়ে ☐

সে দুর্বল ☐ ডিসেবলড্ (প্রতিবন্ধী) ☐ লার্নিং ডিসেবলড্ (তার বোধবুদ্ধির অভাব আছে) ☐
তার ডেমেনশিয়া (স্মৃতিবিভ্রম) আছে ☐ সে ড্রাগ (মাদকদ্রব্য) বা মদে আসক্ত ☐
তার মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা আছে ☐ অন্যান্য ☐

বিনা খরচে নিয়মিত ইংরেজিতে লেখা নিউজলেটার পাঠাবার মেইলিং সার্ভিসে অনুগ্রহ করে আমার নাম যোগ করবেন।
হ্যাঁ ☐ না ☐

....অনুগ্রহ করে এর সাথে যোগাযোগ করবেন।
(আমার বন্ধু/আত্মীয় যিনি ইংরেজিতে আমার হয়ে কথাবার্তা বলতে পারবেন এইখানে তাঁর নাম দেওয়া হল)

....
(সেই বন্ধু/আত্মীয়ের সাথে এই টেলিফোন নাম্বার বা ইমেইল অ্যাড্রেস-এ যোগাযোগ করা যাবে)

....
(আমার সুবিধামত হার্টফোর্ডশায়ারের কোনও জায়গায়, উপরের এই ঠিকানায় কেয়ারার্স ইন হার্টফোর্ডশায়ার-এর কোনও একজন কর্মীর সাথে আমার একটা মিটিং-এর ব্যবস্থা করা হবে যেখানে আমার বন্ধু/আত্মীয়ও উপস্থিত থাকবেন)
অথবা কেয়ারার্স ইন হার্টফোর্ডশায়ার-এর কোনও একজন কর্মীর সাথে আমার একটা মিটিং-এর ব্যবস্থা করা হবে যেখানে একজন ইন্টারপ্রিটার থাকবেন যিনি বাঙলা (BENGALI) ভাষায় কথা বলতে পারেন। আমার কেয়ারার-এর ভূমিকায় কি ভাবে আমাকে সহায়তা দেওয়া যেতে পারে সেই বিষয়ে এই মিটিং-এ আলোচনা করা হবে।

আপনি যদি চান আপনি কেয়ারার্স ইন হার্টফোর্ডশায়ার-এর কোনও একজন কর্মীর সাথে টেলিফোনেও কথা বলতে পারেন।
আমি চাই, একজন দোভাষী, যিনি বাঙলা (BENGALI) ভাষায় কথা বলতে পারেন, তিনি যেন আমাকে টেলিফোন করেন, তাহলে আমি সেই দোভাষীর মাধ্যমে, কেয়ারার্স ইন হার্টফোর্ডশায়ার-এর কোনও একজন কর্মীর সাথে তিনমুখী একটা কথোপকথনের সুযোগ পাই।

আমাদের সার্ভিসগুলি বিনামূল্যে দেওয়া হয় এবং সেই বিষয়টি সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিরা ছাড়া অন্য কারুর কাছে প্রকাশ করা হয় না।

এই ফর্ম-টি একটা খামে ভরে আপনার নিকটতম (পরের পৃষ্ঠায় দেখুন) কেয়ারার্স ইন হার্টফোর্ডশায়ার-এর অফিসে পাঠিয়ে দেবেন অথবা ফ্যাক্স করে দেবেন। ডেটা প্রোটেকশন অ্যাক্ট (তথ্য সুরক্ষার আইন) অনুসারে এই বিবরণগুলি জমা থাকবে।

কেয়ারার্স ইন হার্টফোর্ডশায়ার-এর কেন্দ্রগুলি

Carers in Hertfordshire
The Red House
119 Fore St
Hertford
SG14 1AX

tel: 01992 586969
fax: 01992 586959
contact@carersinherts.org.uk

Carers in Hertfordshire
22a High St,
Hemel Hempstead
HP1 3AE

tel: 01442 253344
fax: 01442 253222
west.team@carersinherts.org.uk

Carers in Hertfordshire,
Theobald Business Centre
Suite 9,
Knowl Piece
Wilbury Way
Hitchin
SG4 0TY

tel: 01462 456660
fax: 01462 423377
east.team@carersinherts.org.uk

www.carersinherts.org.uk

রেজিস্ট্রিকৃত চ্যারিটি নাম্বার 1085491 কোম্পানী গ্যারেন্টি দ্বারা সীমাবদ্ধ।
রেজিস্ট্রিকৃত ইংল্যান্ড ও ওয়েলস্-এ নাম্বার 4131036

রেজিস্ট্রিকৃত অফিস : The Red House, Fore St, Hertford SG14 1AX

কেয়ারার ইন হার্টফোর্ডশায়ার -এর সাথে যোগাযোগ রাখার উপকারিতা

কেয়ারার-দের সহায়তা দেবার জন্য স্থানীয় কাউন্সিল কোন্ কোন্ কাজ অবশ্যই করবে সেই বিষয়ে পার্লামেন্টের আইন 'দা কেয়ারার্স ইকুয়াল অপরচুনিটিস্ অ্যাক্ট (কেয়ারার-দের সমানাধিকারের আইন)'-এ নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। এই আইন প্রণয়ন করা হয়েছে এটা নিশ্চিত করতে যে একজন কেয়ারার, সে তিনি যে ব্যক্তির জন্যই সেবা ও তত্ত্বাবধান করুন না কেন, সর্বদাই যেন নিম্নলিখিত সুযোগগুলি পান :

- তিনি কতদিন সেবা ও তত্ত্বাবধানের কাজ চালিয়ে যাবেন সেই বিষয়ে তথ্যভিত্তিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার

- তাঁর নিজের স্বাস্থ্য ও ভালোমন্দের দিকে নজর দেবার

- সেবার কাজের দায়িত্বের পাশাপাশি, তাঁর ব্যক্তিগত সম্পর্কগুলি ও চাকরি বজায় রাখার, অন্যান্য দায়দায়িত্ব স্বচ্ছ ভাবে বহন করার ও নিজস্ব পছন্দ অনুসারে কাজকর্ম করার

এই আইন অনুসারে, কাউন্টি কাউন্সিল (এইচ সি সি - HCC) ও তাদের সহযোগী সংস্থাগুলিকে দেখতে হবে যে সেবা ও তত্ত্বাবধানের কাজ চালিয়ে যেতে হলে আপনার কোন্ কোন্ বিষয়ে সহায়তার প্রয়োজন হবে যদি :

- সেবা ও তত্ত্বাবধানের কাজ আপনার জীবনকে বিশাল ভাবে প্রভাবিত করে এবং

- আপনি যে ব্যক্তির সেবা ও তত্ত্বাবধানের কাজ করেন তিনি কাউন্টি কাউন্সিল (এইচ সি সি - HCC) বা তাদের সহযোগী সংস্থাগুলির কাছ থেকে সাহায্য পাবার অধিকারী কিনা এবং

- আপনি যদি এইচ সি সি বা তাদের সহযোগী সংস্থাগুলিকে তা করতে অনুরোধ করেন।

আপনার জন্য কোন্ ধরনের সহায়তা সব থেকে বেশি উপযোগী হবে তারা সেটার অ্যাসেসমেন্ট (মূল্যায়ন) করবে। যে বিষয়গুলি নিয়ে তারা আপনার সাথে আলোচনা করবে তা হল :

- আপনি যে ব্যক্তির সেবা ও তত্ত্বাবধানের কাজ করেন তাঁর কি সাহায্যের দরকার

- আপনি তাকে এখন কি কি সাহায্য করছেন

- অ্যাডাল্ট কেয়ার সার্ভিসেস্ (পূর্ণবয়স্কদের জন্য সেবা), চিল্ড্রেন, স্কুলস্ অ্যান্ড ফ্যামিলিস্ (ছোট ছেলেমেয়েদের স্কুল ও পরিবারগুলির সাথে কর্মরত সংস্থা) বা হার্টফোর্ডশায়ার পার্টনারশীপ ফাউন্ডেশন এন এইচ এস ট্রাস্ট-এর কাছ থেকে যে সব সাহায্য পাওয়া যেতে পারে।

এই অ্যাসেসমেন্টের জন্য কোনও খরচ দিতে হবে না। আপনি যে ভাবে সেবা ও তত্ত্বাবধানের কাজ করেন সেটা ভালো কি মন্দ সেই বিষয়ে কোনও আলোচনা হবে না। আপনার যা প্রয়োজন সেই বিষয়ে আপনি খোলা মনে কথা বলতে পারবেন। আপনি যে ব্যক্তির সেবা ও তত্ত্বাবধানের কাজ করেন, আপনি চাইলে তাঁর সামনে এই আলোচনা করা হবে না।

সাহায্য না পেলে যে সব ব্যক্তির স্বনির্ভরতা হারানোর অথবা অন্যের উপরে আরও বেশি নির্ভরশীল হবার আশঙ্কা সব থেকে বেশি, কাউন্সিল সেই সব ব্যক্তিদের অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে সাহায্য করবে। যদি কোনও ব্যক্তির কেয়ারার যথেষ্ট সাহায্য না পান তাহলে এই ঘটনা ঘটতে পারে।

কেয়ারার -কে যে সহায়তা দেওয়া হবে তার মধ্যে সেইগুলিই সব থেকে বেশি উপযোগী হবে, তিনি যে ব্যক্তির সেবা ও তত্ত্বাবধানের কাজ করেন, তাকে যদি আরও বেশি সাহায্য দেওয়া যায়।

হার্টফোর্ডশায়ার কাউন্টি কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করা
টেলিফোন করে বা ইমেইল করে অ্যাডাল্ট কেয়ার সার্ভিসেস্ (পূর্ণবয়স্কদের জন্য সেবা)-এর সাথে সহায়তা চাওয়া যেতে পারে।

আপনি যে পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির সেবা ও তত্ত্বাবধানের কাজ করেন, তিনি যদি দুর্বল হন বা তাঁর যদি বোধবুদ্ধির অভাব থাকে, বা কোনও শারীরিক অক্ষমতা থাকে বা তিনি যদি কানে কম শোনেন বা চোখে কম দেখেন তাহলে আপনি
একটা কমিউনিটি কেয়ার অ্যাসেসমেন্ট-এর জন্য অনুরোধ করতে পারেন, যার ফলে

- তিনি হয়তো নিজের বাড়িতে কিছু সাহায্য পাবেন

- দিনের বেলায় তাঁকে হয়তো কোনও একটা সেন্টারে নিয়ে যাওয়া হতে পারে যেখানে তিনি কোনও কাজকর্ম করতে পারবেন

- অল্প সময়ের জন্য তাঁকে অন্য কোনও স্থানে নিয়ে যাওয়া হতে পারে (যাতে আপনি আপনার সেবার কাজ থেকে কিছুক্ষণের জন্য ছুটি পাবেন)

- বাড়িতে তাঁর অক্ষমতার জন্য প্রয়োজনীয় কোনও বিশেষ পরিবর্তন করা হতে পারে বা কোনও সরঞ্জামের ব্যবস্থা করা হতে পারে।

এই সেবা ও তত্ত্বাবধানের কাজ যদি আপনার জীবনকে বিশাল ভাবে প্রভাবিত করে তাহলে আপনি একটা 'কেয়ারার্স অ্যাসেসমেন্ট (কেয়ারার-দের জন্য মূল্যায়ন)-এর জন্য অনুরোধ করতে পারেন, যার ফলে আপনার প্রয়োজনগুলির বিষয়ে আপনি একটা আলোচনা করবার সুযোগ পাবেন।

অ্যাডাল্ট কেয়ার সার্ভিসেস্-কে 01438 737400 নাম্বারে টেলিফোন করে যোগাযোগ করতে পারেন। 01923 / 0208 অঞ্চল থেকে যাঁরা টেলিফোন করবেন তাঁদের 01923 471400 নাম্বারে টেলিফোন করতে অনুরোধ করা হচ্ছে, তাহলে তাঁরা লোক্যাল রেইটে (স্থানীয় হারে) টেলিফোনের খরচ দিতে পারবেন।

চিল্ড্রেন, স্কুলস্ অ্যান্ড ফ্যামিলিস্ (ছোট ছেলেমেয়েদের স্কুল ও পরিবারগুলির সাথে কর্মরত সংস্থা) -কে 01438 737500 নাম্বারে টেলিফোন করে যোগাযোগ করতে পারেন।

এ ছাড়াও আপনি কাউন্টি কাউন্সিলের ওয়েবসাইটে গিয়ে অ্যাসেসমেন্ট-এর জন্য অনুরোধ করতে পারেন।
www.hertsdirect.org/acsgettinghelp

কাউন্টি কাউন্সিল আরও যে সব সার্ভিস দিয়ে থাকে, তার বিস্তারিত বিবরণ আপনি এই ওয়েবসাইটে পাবেন এবং কেয়ারার-দের জন্য নির্দিষ্ট তথ্যগুলি পাওয়া যাবে নিচের ওয়েবসাইটে :
www.hertsdirect.org/carers