Improving Lives for Coventry carers

carers trust
Heart of England
action · help · advice
Uniting Coventry Carers' Centre and Crossroads Care

কেয়ারারদের জন্য তথ্য

INFORMATION FOR CARERS

আপনি কি একজন কেয়ারার?

ARE YOU A CARER?

কভেন্ট্রীতে ৩২,০০০ পরিবারে কেয়ারার আছেন। আপনি কি তাদের একজন?

ফ্যামিলি কেয়ারার হলেন যারা বিনা বেতনে পরিবারের কারো বা কোনো বন্ধু বা প্রতিবেশীর দেখাশোনা করেন যারা অসুস্থতা, অক্ষমতা, মানসিক সাস্থ্যগত চাহিদা, মাদকাসক্তি বা বার্ধক্যজনিত কারণে নিজে নিজে চালিয়ে নিতে পারেন না।

অনেক কেয়ারার জানেন না যে তারা একটা গুরুত্বপূর্ণ ভুমিকা পালন করছেন এবং তাদের সহায়তা করার কোনো ব্যবস্থা থাকতে পারে এটা না ভেবে তারা তাদের কাজ করে যান।

যদিও ফ্যামিলি কেয়ারাররা ভালবাসা বা দায়িত্ববোধ থেকে এ ভুমিকা নিয়ে থাকেন, কেয়ারার্স ট্রাস্ট হার্ট অফ ইংল্যান্ডে আমরা জানি এতে তাদের কাজ মোটেই সহজ হয় না!

সহায়তা ছাড়া কারো যত্ন নেয়ার ফলে একজন কেয়ারারের নিজের জীবনে বিভিন্ন বিরুপ প্রতিক্রিয়া হতে পারে, বিশেষ করে, আর্থিক সমস্যা, সামাজিক একাকীত্ব ও অসুস্থ হয়ে পড়া। আমাদের সেবার লক্ষ্য আপনাকে যথাসম্ভব সহায়তা দেয়া যাতে আপনাকে সে রকম পরিস্থিতিতে পড়তে না হয়।

কেয়ারার্স হার্ট অফ ইংল্যান্ড পারিবারিক কেয়ারার ও তারা যাদের দেখাশোনা করেন তাদের জীবন উন্নত করতে নিয়োজিত। আমরা অনেক ধরণের ব্যবহারিক সহায়তা সহ তথ্য, উপদেশ ও সহায়তা দিয়ে কেয়ারদের ব্যক্তিগত চাহিদা পূরণ করার জন্য একটি কেন্দ্র। কেয়ারার্স হার্ট অফ ইংল্যান্ড ২০১৫ সালে দুইটি মূল সংস্থা, কভেন্ট্রী কেয়ারার্স সেন্টার ও ক্রসরোডস কেয়ার, যারা বহু বৎসর ধরে কেয়ারারদের সহায়তা দিয়ে আসছিল তাদের একত্র করে প্রতিষ্ঠা করা হয়েছিলো।

রেজিস্টার্ড চ্যারিটি নাম্বার: 1057024
কোম্পানি লিমিটেড বাই গেরান্টী নাম্বার: 3206963

আমরা যে সহায়তা দেই
THE SUPPORT WE PROVIDE

এ সংস্থায় আমরা একই জায়গা থেকে কেয়ারারদের ব্যক্তিগত চাহিদা পূরণের জন্য তাদের বাস্তবিক সহায়তাসহ তথ্য, উপদেশ ও সহায়তা দিয়ে থাকি।

বয়স্কদের জন্য তথ্য, উপদেশ ও সহায়তা সেবা

আমাদের তথ্য, উপদেশ ও সহায়তা সেবা সকল কেয়ায়ারারদের জন্য পাওয়া যায়। আমাদের উর্দু, হিন্দী, পাঞ্জাবী, গুজরাটি, ক্যান্টনিজ ও ফ্র্যাঙ্ক সহ সমাজের প্রচলিত বিভিন্ন ভাষায় কথা বলতে সক্ষম কর্মী আছেন।

মানসিক রোগীদের দেখাশোনা যারা করছেন সেসব কেয়ায়ারার, চায়নীজ কেয়ারার এবং কালো, এশিয়ান ও সংখ্যালঘু সমাজের শিক্ষাগ্রহণে যারা অক্ষম তাদের কেয়ারারদের সহায়তা দেবার জন্য আমাদের বিশেষজ্ঞ কর্মী আছেন।

আমাদের **বিনামূল্যে** ও **গোপনীয়তা** রক্ষা করে দেয়া একান্ত সহায়তা সেবার মধ্যে আছে:

- ✓ আপনার কথা শোনা – আপনার পরিস্থিতি নিয়ে কথা বলার সুযোগ এবং আপনার কেয়ারিং এর কাজে একজন ট্রেনিংপ্রাপ্ত কর্মী দ্বারা সাহায্য দেয়া যিনি আপনার পরিস্থিতি বুঝবেন।

- ✓ আপনার প্রাপ্য সেবা যাতে আপনি পান তার জন্য আপনার পক্ষে ওকালতি সেবা।

- ✓ কেয়ারারদের এসেসমেন্ট (পরিস্থিতি পরিমাপ)-সকল কেয়ারারদের একটা আইনগত অধিকার আছে যে আপনি যে সাহায্য ও সহায়তা দেন তার ফলে আপনার নিজের স্বাস্থ্য ও আপনি নিজের জন্য প্রতিদিন কি করতে চান সহ আপনার বাকী জীবনের উপর তার কি প্রভাব পড়বে এর একটা পরিমাপের জন্য অনুরোধ করার। এ ছাড়া তারা আরও জরুরী সমস্যা বিবেচনা করেন, যেমন আপনি কি কেয়ারিং (দেখাশোনা করা) চালিয়ে যেতে চান অথবা আপনি তা করতে পারবেন, আপনি কি কাজ করেন বা কাজ করতে চান, আপনি কি পড়াশনা করতে চান বা সমাজে আরও যুক্ত হতে চান ইত্যাদি। এ এসেসমেন্ট আপনার চাহিদা সনাক্ত করতে ও কিভাবে তা পূরণ করা যাবে তার পরিকল্পনা করতে ব্যবহার করা হবে।

- ✓ স্থানীয় পেনশন সার্ভিসের সুবিধা গ্রহণ করা, যারা ৬০ বৎসর বয়সোর্দ্ধ্ব লোকজনকে তাদের প্রাপ্য বেনিফিট দাবী করায় সাহায্য করতে পারেন।

- ✓ কম্যুনিটি কেয়ার লয়্যার এর সাথে মাসিক পরামর্শ।

এছাড়াও আমরা দেইঃ

- ✓ কভেন্ট্রী সিটি কাউন্সিলের পাসপোর্ট টু লেজার এন্ড লার্নিং এর সুবিধা গ্রহণ – আমাদের সাথে যেসব কেয়ারাররা রেজিস্টার্ড আছেন তারা এটা পাওয়ার যোগ্য, আপনার আর্থিক পরিস্থিতি যাই হোক না কেন।
- ✓ অন্যান্য কেয়ারারদের সাথে যোগাযোগে সাহায্য করার জন্য সহায়তা গ্রুপ, যাতে আপনার মতো একই পরিস্থিতিতে যারা আছেন তাদের সাথে ভাব বিনিময় করতে পারেন ও বন্ধুত্ব পাতাতে পারেন। সকল কেয়ারারদের জন্য আমাদের একটা গ্রুপ, মানসিক রোগীদের যারা দেখাশোনা করেন, সাউথ এশিয়ান কেয়ারার, চায়নীজ কেয়ারার এবং কালো, এশিয়ান ও সংখ্যালঘুদের মধ্যে যাদের শিক্ষাগ্রহণের অক্ষমতা আছে, যেসব কেয়ারাররা বয়স্ক লোকজন যাদের এ.এস.ডি/এ.ডি.এইচ.ডি আছে এবং প্রাক্তন কেয়ারদের জন্য বিশেষ গ্রুপ আছে।
- ✓ ওয়াকার্স গ্রুপ – কভেন্ট্রীর আশেপাশে নিয়মিত হাঁটার আয়োজন করা হয়
- ✓ হ্রাসকৃত হারে থেরাপী (চিকিৎসা)- আমরা কিছু পেশাদার থেরাপিস্টদের সাথে কাজ করি যারা কেয়ারারদের কম মূল্যে তাদের সেবাদান করেন।
- ✓ কাউন্সেলিং – স্থানীয় কলেজগুলোর সাথে আমাদের যোগাযোগের মাধ্যমে আমরা এ সেবা দিয়ে থাকি।
- ✓ সামাজিক কর্মকাণ্ড – নাটক দেখতে বা আকর্ষণীয় স্থান ভ্রমণে নিয়ে যাওয়া
- ✓ মাসে দুইবার লাঞ্চ ক্লাব
- ✓ কেয়ারারদের জন্য সেবার উন্নয়ন ও তাদের প্রয়োজনীয় তথ্য সম্বলিত নিয়মিত ই-বুলেটিন।
- ✓ কেরারাদের জন্য লাইব্রেরী – এখানে পাবেন বিভিন্ন ধরণের বই, ভিডিও, সিডি ও ডিভিডি যা বিনামূল্যে ধার করা যায়।

কভেন্ট্রি সেন্ট্রাল লাইব্রেরীর কেয়ারার্স সেন্টারে অনেক তথ্য পাওয়া যাবে।

- ওয়েলফেয়ার বেনিফিট – সংশ্লিষ্ট বেনিফিটের ব্যাপারে তথ্য ও ক্লেইম ফর্ম পাওয়া যায়। আমরা কেয়ারার্স এলাওয়্যান্সের জন্য ফর্ম পূরণ করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারি; অন্যান্য সকল বেনিফিটের জন্য আমরা আপনাকে সঠিক সংস্থায় পাঠাবো।
- সরকারী, ভলান্টারী ও প্রাইভেট সংস্থা থেকেও স্থানীয় সেবা পাওয়া যায়।
- অন্যান্য সহায়তাকারী এবং/বা উপদেশদাতা সংস্থাও আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।
- বিশেষ অসুস্থতা/অক্ষমতা/অবস্থা ও স্থানীয় বা জাতীয় সংস্থা যারা এসব ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ।
- সরঞ্জাম – কি ও কোথায় পাওয়া যায়।
- কেয়ারারদের জন্য ছুটি (হলিডে), যে ব্যক্তির দেখাশোনা করছেন তিনি সহ বা তিনি ছাড়া।
- ট্রেনিং ও বিনোদনের সুযোগ।

অল্প বয়সী কেয়ারার ও অল্পবয়সী প্রাপ্তবয়স্ক কেয়ারার।
Services for Young Carers and Young Adult Carers

অল্পবয়সী কেয়ায়ার যাদের বয়স ৫-১৮ বৎসর এবং অল্পবয়সী প্রাপ্তবয়স্ক কেয়ারার যাদের বয়স ১৬-২৫ তাদের সহায়তার জন্য আমাদের বিশেষজ্ঞ সেবা আছে।

আমাদের ইয়াং কেয়ারার্স ফ্যামিলি সাপোর্ট ওয়ার্কার অল্পবয়সী কেয়ারার ও তাদের পরিবারদের একান্ত সেবা দান করেন, যাতে সারা পরিবার একজন অল্পবয়সী কেয়ারারকে সাহায্য করতে পারেন।

আমাদের ইয়াং কেয়ারার্স এডুকেশন ওয়ার্কার অল্পবয়সী কেয়ারারদের সনাক্ত করা ও তাদের কেয়ারারের ভুমিকা পালন করার শুরুতেই তাদেরকে সাহায্য করার জন্য প্রাইমারী স্কুলদের সাথে কাজ করেন।

আমরা অল্পবয়সী কেয়ারারাদের জন্য অনেক ধরণের বয়সোপযোগী কর্মকাণ্ড পরিচালনা করি দি ডেন-এ, যা মেথডিস্ট সেন্ট্রাল হলে অবস্থিত একটা ইয়ুথ ক্লাব। এসব হতে পারে, আর্ট, হাতের কাজ, খেলাধুলা, রান্না, গান বাজনা ও অন্যান্য ক্লাব জাতীয় কর্মকাণ্ড।

আমাদের বিশেষজ্ঞ কর্মী আছন যিনি অল্পবয়সী প্রাপ্ত-বয়স্ক কেয়ারার যাদের বয়স ১৬-২৫ তাদেরকে সহায়তা করেন যাতে তারা শৈশব থেকে প্রাপ্তবয়স্ক হবার সময় অসুবিধায় না পড়ে এবং তাদের জীবনের এ কঠিন সময়ে তারা সহায়তা পায়।

ব্যবহারিক (প্র্যাক্টিক্যাল) সহায়তা সেবা
Practical Support Services

আমরা কেয়ারারদের ক্ষমতায়নে উচ্চমানের ব্যক্তিগত ও সহায়তা সেবাদানে সঙ্কল্পবদ্ধ।

আমরা জানি, যে সেবা দেয়া হয় সে ব্যাপারে ও এসবের উপর নিয়ন্ত্রণ থাকা ও তাদের মানের উপর আস্থা থাকা আপনার জন্য জরুরী। আমাদের ট্রেনিংপ্রাপ্ত, একাগ্র ও নিরাপত্তা ছাড়পত্র(ডিবিএস)পাওয়া কর্মচারী আছে, তাই আপনি নিশ্চিন্ত থাকতে পারেন যে আপনি বা আপনি যার যত্ন নিচ্ছেন তিনি নিরাপদ আছেন।

একটা অলাভজনক সেবা সংস্থা হিসেবে আমরা কিছু সেবা বিনামূল্যে দিতে পারি, কিন্তু এগুলো আমরা যে টাকা দান হিসেবে সংগ্রহ করি তার উপর নির্ভর করে সীমাবদ্ধ। এসবের খরচ ডাইরেক্ট পেমেন্টের মাধ্যমেও বহন করা যায় (যদি সিটি কাউন্সিলের শর্তানুযায়ী আপনি তা পাওয়ার যোগ্য হন) বা আপনি নিজের খরচেও সেবা পেতে পারেন। কিছু কিছু সেবার খরচ সিটি কাউন্সিল বা ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ বহন করেন।

আমাদের ব্যবহারিক সেবাগুলোর মধ্যে আছেঃ

- ✓ রেস্পাইট কেয়ার ও বন্ধু-পাতানো
- ✓ ব্যক্তিগত সেবা

- ✓ গোসল, পোশাক পরা ও খোলা।
- ✓ চলাফেরায় সাহায্য করা।
- ✓ খাবার তৈরী করা এবং/বা খাবার খেতে সাহায্য করা।
- ✓ ওষুধ খেতে সাহায্য করা।
- ✓ সমাজের বিভিন্ন সুবিধা গ্রহণ করতে ও কর্মকাণ্ডে অংশ নিতে সহায়তা।
- ✓ বাজারহাট করা বা করতে সহায়তা করা।
- ✓ চিকিৎসা ও অন্যান্য এপয়েন্টমেন্টে যেতে সাহায্য করা।
- ✓ গৃহস্থালি কাজকর্মে সহায়তা

বিশেষজ্ঞ ব্যবহারিক সহায়তা সেবা
Specialist Practical Support Services

আমাদের অনেক ধরণের বিশেষজ্ঞ বাস্তবিক (ব্যবহারিক) সহায়তা সেবা আছে যার মধ্যে অন্তর্গতঃ

- ✓ ডিমেনশিয়া ও আলজহেইমার রোগীদের জন্য সেবা।
- ✓ স্ট্রোক পুনর্বাসন
- ✓ যাদের শিক্ষা গ্রহণের দুর্বলতা আছে তাদের জন্য সহায়তা।
- ✓ অক্ষম শিশুদের জন্য সহায়তা
- ✓ হাসপাতাল পরবর্তী সেবা।
- ✓ জীবন শেষের কষ্ট-লাঘবকারী সেবা।
- ✓ গেস্ট্রস্টমী (যারা রোগের কারণে মুখে খেতে পারেননা তাদের পেটে খাবার ঢুকাবার ব্যবস্থার জন্য বিশেষ অপারেশন)
- ✓ ক্যাথেটার ও স্টমা কেয়ার (প্রস্রাব ও মল নিষ্কাশনের ব্যবস্থা।

কেয়ারার্স রেসপন্স ইমার্জেন্সী সার্ভিস (CRESS)
Carer's Response Emergency Service (CRESS)

অনেক কেয়ারার দুশ্চিন্তা করেন যে তারা যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন, যদি কোন জরুরী পরিস্থিতিতে পড়েন বা হটাৎ অসুস্থ হয়ে পড়েন বা অন্য কোন কারণে তারা দেখাশোনা করতে না পারেন তখন তারা যার দেখাশোনা করেন তার কি হবে।

CRESS একটা বিনামুল্যে দেয়া সেবা যা জরুরী পরিস্থিতিতে আপনাকে মানসিক শান্তি দিতে পারে। এরা নিশ্চিত করেন যে যদি আপনার কিছু হয় তবে আপনি যার দেখাশোনা করেন তার দেখাশোনা করার একটা পরিকল্পনা আগে থেকেই করা থাকে।

প্রয়োজন হলে, অন্য ব্যবস্থার আয়োজন করার আগে ৭২ ঘণ্টা পর্যন্ত আপনি যার দেখাশোনা করেন আমাদের একজন কর্মচারী তার দেখাশোনা করবেন।

কেয়ারার ট্রেনিং
Carer Training

আমাদের ফ্রী কেয়ারার ট্রেনিং সার্ভিস আপনার কেয়ারারের ভূমিকা পালনে আত্মবিশ্বাস ও বিশেষ দক্ষতা অর্জনে সাহায্য করার জন্য তৈরী করা হয়েছে।

✓ ৬ সপ্তাহের ভিআইপি কেয়ারার গ্রুপ ট্রেনিং কোর্স, যাতে আছেঃ
  - মানসিক চাপ সামলানো ও আপনার নিজের যত্ন নিতে সাহায্য করা।
  - কিভাবে সাহায্য নিতে হবে।
  - প্রাথমিক চিকিৎসা।
  - নড়ানো ও সামলানো
  - যাদের যত্নের চাহিদা আছে তাদের সাথে ভাব বিনিময় করা।
  - ডিমেনশিয়া বুঝতে পারা।

✓ আপনার নিজের বাড়ীতে একান্ত ব্যবহারিক সহায়তা।

✓ হোপ (কার্যকরভাবে সমস্যা সমাধানের জন্য সাহায্য) – এটা কেয়ারারদের জন্য ৬ সপ্তাহের একটা ট্রেনিং কোর্স যারা যাদের অটিস্টিক স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডার ও এটেনশন ডেফিসিট হাইপার এক্টিভিটি ডিসঅর্ডার আছে তাদের দেখাশোনা করেন।

এ ছাড়াও আমরা কেয়ারারদের জন্য সকল ট্রেনিং এর সুবিধাগুলোর ব্যাপারে গবেষণা করি ও সামঞ্জস্য বিধান করি – এসবের বিস্তারিত বিবরণ পাবেন এ ওয়েবসাইটেঃ
http://www.carerstrusthofe.org.uk/events

স্টার ক্লাব
STARS Clubs

বাচ্চাদের ও অল্পবয়সী ছেলেমেয়েদের যাদের বিভিন্ন অক্ষমতা আছে তাদের জন্য আমাদের দুইটি স্টার ক্লাব আছে। তারা প্লে থেরাপী, খেলাধুলা ও বাইরে বেড়াতে যাওয়া সহ বিভিন্ন বয়সোপযোগী কর্মকাণ্ড পরিচালনা করেন।

কর্মচারীরা একটা নিরাপদ ও সুরক্ষিত পরিবেশ তৈরী করেন যেখানে বাবামারা তাদের বাচ্চাদের নিশ্চিন্তে রেখে বিশ্রাম নিতে পারেন যা তাদের প্রাপ্য।

কিভাবে আমাদের সাথে যোগাযোগ করবেন?
HOW TO CONTACT US

তথ্য, উপদেশ ও সহায়তা সেবা
Information, Advice and Support Services

আমাদের একান্ত তথ্য, উপদেশ ও সহায়তা সেবা বিভিন্নভাবে গ্রহণ করা যায়ঃ

- ✓ কভেন্ট্রি সেন্ট্রাল লাইব্রেরীতে আমাদের কেয়ারার্স সেন্টারে চলে আসুন বা একটা এপয়েন্টমেন্ট করুন, ঠিকানাঃ Coventry Central Library, Smithford Way, Coventry CV1 1FY.

  সেন্টার খোলা থাকে সকাল ৯টা থেকে ৫টা সোমবার থেকে শুক্রবার। সোমবার, বুধবার, বৃহস্পতিবার ও শুক্রবার সকাল ৯:৩০টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত আমাদের তথ্য, উপদেশ ও সহায়তা কর্মচারীরা এপয়েন্টমেন্ট ছাড়াই বিস্তারিত তথ্য, উপদেশ ও সহায়তা দিতে উপস্থিত থাকেন।

  এ সময়ের বাইরে এপয়েন্টমেন্ট করা যাবে এবং কিছু সীমিত সংখ্যক বাড়ীতে সাক্ষাত ও পাওয়া যাবে।

- ✓ টেলিফোন হেল্পলাইন - 024 7610 1040 – অপশন (পছন্দ) ৩
  সকাল ৮:৩০ ও বিকাল ৪:৩০টা এবং শনিবার সকাল ১০:০০ টা থেকে বিকাল ২:০০টা।

  এ সময়ের বাইরে একটা আনসার ফোনে ম্যাসেজ রাখলে আমরা পরেরদিন সকালবেলা আপনার সাথে যোগাযোগ করার চেষ্টা করবো।

- ✓ অনেক জিপি সার্জারীতে, কেলুডন সেন্টার ও ইউনিভার্সিটি হসপিটালে নিয়মিত আউটরীচ কেয়ারার্স ক্লিনিক সুবিধা পাওয়া যায় – দয়া করে আরও বিস্তারিত জানতে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

- ✓ কভেন্ট্রি কেয়ারার্স এ একটি স্কাইপ সেবা পাওয়া যায় এবং আমরা স্কাইপে আপনার সাথে একটা সাক্ষাতকারের আয়োজন করতে পারবো।

আমাদের সাথে যোগাযোগের অন্যান্য উপায়:

ইমেইল: contactus@carerstrusthofe.org.uk
ওয়েবসাইট: www.carerstrusthofe.org.uk
ফেইসবুক: Coventry Carers Centre
ফ্যাক্স: 024 7683 7082

প্র্যাক্টিক্যাল সাপোর্ট সার্ভিসসমূহঃ
Practical Support Services

আমরা নিম্নোক্ত স্থানগুলোতে কেয়ারারদের ও তারা যাদের দেখাশোনা করেন তাদের ব্যবহারিক সহায়তা সেবাদান করিঃ

- বেডওয়ার্থ
- কভেন্ট্রি
- নর্থ ওয়ারউইকশায়ার
- নিউনিটন
- রাগবী ডিসট্রিক্ট

আমাদের সাথে যোগাযোগ করার টেলিফোন নাম্বারঃ 024 7610 1040 – অপশন ১

যোগাযোগ করার অন্যান্য উপায়:

ইমেইল: info@carerstrusthofe.org.uk

ওয়েবসাইট: www.carerstrusthofe.org.uk

ফেইসবুক: crossroadscw

টুইটারঃ crossroads_cw

মন্তব্য, প্রশংসা ও অভিযোগ
COMMENTS, COMPLIMENTS AND COMPLAINTS

আমাদের লক্ষ্য পরিবারের কেয়ারার ও তারা যাদের দেখাশোনা করেন তাদের উচ্চমানের সেবাদান করা।

আমরা এ লক্ষ্য অর্জনে সহায়তার জন্য আমাদের সেবার উপর মন্তব্য আহ্বান করি (ভালো ও মন্দ)এবং আমরা আপনাদের চাহিদা পূরণের জন্য উন্নয়ন কাজ চালু রাখতে চাই।

আপনি মন্তব্য, প্রশংসা ও অভিযোগ জানাতে চাইলে আমাদের একজন কর্মচারীর সাথে যোগাযোগ করে একটা অভিযোগ ফর্ম চেয়ে নিন। সকল ফর্ম আমাদের প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তার কাছে দেয়া হবে এবং প্রয়োজনে তদন্ত করা হবে।