



লুটন কেয়ারারস' হ্যান্ডবুক

লুটনে [Luton] অবৈতনিক কেয়ারারদের জন্য ব্যবহারিক তথ্য
আপডেট করা হয়েছে: জুন ২০২৪ (সংস্করণ ৫)

এই তথ্যটি কেয়ারারস সেন্ট্রাল [Carers Central] দ্বারা প্রদান করা হয়েছে, যা দ্য ডিসএবিলিটি রিসোর্স সেন্টার [The
Disability Resource Centre] দ্বারা পরিচালিত www.carerscentral.org.uk



Disability
Resource
Centre

সূচি

অধ্যায়	পৃষ্ঠা নম্বর
আপনি কি একজন অবৈতনিক কেয়ারার?	2
কেয়ারারের অধিকার এবং কেয়ার অ্যাক্ট ২০১৪ [Care Act 2014]	4
কেয়ারার্স সেন্ট্রাল প্রদত্ত সমর্থন	5
কেয়ারারদের মূল্যায়ন এবং কেয়ারারদের জন্য বিরতি	7
মূল্যায়ন সহায়তা	9
কেয়ারারদের সুস্থতা	10
কেয়ারারদের জন্য সুবিধা ও অর্থ	14
অপ্রত্যাশিত পরিস্থিতির জন্য পরিকল্পনা	19
কেয়ারারদের জন্য সহায়তা মূলক প্রোগ্রামসমূহ	22
কর্মস্থলে সহায়তা	23
প্রশিক্ষণ	24
স্বেচ্ছাসেবক	25
অক্ষম ব্যক্তিদের জন্য সহায়ক সরঞ্জাম	26
মৃত্যুপূর্ব যত্ন	28
ওষুধ ও স্বাস্থ্য অবস্থা সম্পর্কে তথ্য	29
সমবয়সী সমর্থন এবং স্থানীয় গোষ্ঠী	30
অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজনীয়তা	31
স্থানীয় সহায়ক সংস্থা	32
জাতীয় সহায়ক সংস্থা	33
প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন (FAQs) এবং উত্তর	34



আপনি কি একজন অবৈতনিক কেয়ারার?

যদি আপনি কোনও পরিবারের সদস্য বা বন্ধুর যত্ন নিচ্ছেন যার শারীরিক প্রতিবন্ধকতা বা মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে, তবে আপনাকে অবৈতনিক যত্নকারী হিসাবে গণ্য করা যেতে পারে।

একজন কেয়ারার হলেন সেই ব্যক্তি যিনি একটি আত্মীয় বা বন্ধুকে দেখাশোনা করেন, যিনি বয়স, মানসিক স্বাস্থ্য, শারীরিক বা অন্যান্য অক্ষমতার কারণে সাহায্য ছাড়া বাড়িতে চলতে সক্ষম নন। আপনি যে ধরনের যত্ন প্রদান করেন তা ব্যক্তিগত যত্ন যেমন শৌচাগারে যাওয়া, গোসল করানো এবং খাওয়ানোর থেকে শুরু করে, পরিদর্শন, কেনাকাটা, গৃহকর্ম, মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা এবং ২৪ ঘণ্টার যত্ন পর্যন্ত হতে পারে।

যদিও আপনি আপনার কেয়ারিং ভূমিকার জন্য কেয়ারার্স অ্যালাউন্স [Carer's Allowance] পেয়ে থাকেন, তবুও আপনাকে অবৈতনিক কেয়ারার হিসেবেই শ্রেণীবদ্ধ করা হয়।

আপনি একই পরিবারে বা পৃথকভাবে বাস করতে পারেন।

কেয়ারারদের বিভিন্ন ধরন তিনটি শ্রেণীতে ভাগ করা হয়:

প্রাপ্তবয়স্ক কেয়ারার

প্রাপ্তবয়স্ক কেয়ারার হলেন ১৮ বছরের বয়সের উপরের ব্যক্তি যারা কোনও আত্মীয় বা বন্ধুর যত্ন নেন।

যুবক কেয়ারার

এর অর্থ হল ১৮ বছরের কম বয়সী শিশু বা কিশোর।

একজন 'যুবক কেয়ারার' হিসাবে ২০১৪ সালের চিলড্রেন অ্যান্ড ফ্যামিলিজ অ্যাক্টের [Children and Families Act 2014] সেকশন ৯৬-এ সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে: '...একজন ১৮ বছরের নিচে ব্যক্তি যে অন্য একজনের জন্য যত্ন প্রদান করে বা যত্ন প্রদান করার পরিকল্পনা করে'। এটি এমন কোনও পরিবারের সদস্যের যত্ন নেওয়ার সাথে সম্পর্কিত যিনি শারীরিক বা মানসিকভাবে অসুস্থ, দুর্বল, বৃদ্ধ, অক্ষম বা অ্যালকোহল বা মাদকদ্রব্য ব্যবহার করেন।

অক্ষম শিশুর পিতা/মাতা/কেয়ারার

পিতা/মাতা প্রায়ই নিজেদের কেয়ারার হিসেবে নয়, বরং বাবা-মা হিসেবে দেখেন, তবে তাদের শিশু/শিশুদের অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজন থাকতে পারে এবং তারা অতিরিক্ত সেবার অধিকারী হতে পারে।

কেয়ারারের অধিকার এবং কেয়ার অ্যাক্ট ২০১৪ [Carers' rights and the Care Act 2014]

কেয়ার অ্যাক্ট ২০১৪ [The Care Act 2014] হল সেই আইন যা প্রাপ্তবয়স্কদের যত্ন এবং সমর্থনের প্রয়োজন এবং তাদের যত্ন নেওয়া ব্যক্তিদের সম্পর্কে।

এই আইনের অধীনে, যে কোনও ব্যক্তি যাকে স্থানীয় কাউন্সিল মনে করে যে তার যত্ন এবং সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে, সে একটি চাহিদা মূল্যায়নের অধিকারী, যা অবশ্যই বিনামূল্যে প্রদান করতে হবে। মূল্যায়ন সাধারণত একজন সামাজ্য কর্মী বা কখনও কখনও একজন পেশাগত থেরাপিস্ট দ্বারা পরিচালিত হয় এবং এর ফলে একটি যত্ন এবং সমর্থন পরিকল্পনা প্রণয়ন করা হয়। যত্ন এবং সমর্থন পরিকল্পনা যত্নের প্রয়োজনীয় ব্যক্তির ইনপুট এবং সম্মতি সহ, যতটা সম্ভব, তৈরি করা উচিত।

কেয়ার অ্যাক্ট ২০১৪ [The Care Act 2014] যত্নকারদের এবং তাদের যত্ন নেওয়া ব্যক্তিদের সমান গুরুত্ব স্বীকার করে। এটি স্থানীয় কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে সমর্থন পাওয়ার অধিকার সকল পক্ষকে দেয়। একটি কেয়ারারের মূল্যায়নে আপনার সমস্ত প্রয়োজনের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করা উচিত, এর মধ্যে এমন সব বিষয়ও অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে যা আপনি আপনার দৈনন্দিন জীবনে করতে চান।

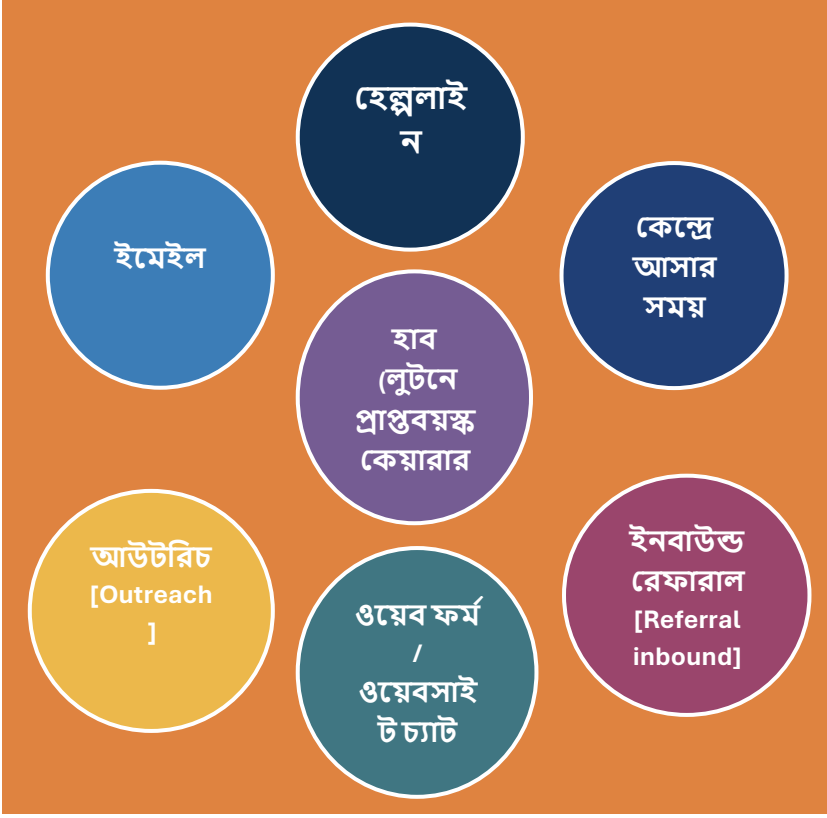
একজন কেয়ারার হলেন যে কোনো বয়সের ব্যক্তি, যিনি এমন একজনকে যত্ন প্রদান করেন যে:

- যার শারীরিক অক্ষমতা রয়েছে।
- যার সংবেদনশীল অক্ষমতা রয়েছে।
- যার শেখার সমস্যা রয়েছে।
- যার মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে।
- যার অ্যালকোহল বা মাদকের অপব্যবহারের সমস্যা রয়েছে।

- যার দীর্ঘমেয়াদী বা জটিল রোগ রয়েছে।
- যে একজন বয়স্ক ব্যক্তি যিনি শারীরিক বা মানসিকভাবে দুর্বল।

.....অথবা উপরের যে কোনো সমন্বয়ের কারণে সহায়তা ছাড়া পরিচালনা করতে অক্ষম।

কেয়ারার্স সেন্ট্রাল [Carers Central] প্রদত্ত সমর্থন



• ওয়েবসাইট

কেয়ারার্সসেন্ট্রালের [Carers Central] একটি নিবেদিতওয়েবসাইট রয়েছে যা সামাজিক এবং কল্যাণ পরামর্শ অ্যাক্সেস করার অনুমতি দেয়। ওয়েবসাইটে জরুরি নম্বরগুলি তালিকাভুক্ত করা হয়েছে, যা স্ব-সহায়ক তথ্য এবং বিশেষজ্ঞ সহায়তার লিঙ্ক প্রদান করে:

www.carerscentral.org.uk

• হেল্পলাইন

প্রশিক্ষিত কর্মী এবং স্বেচ্ছাসেবকদের একটি দল প্রতি সপ্তাহের সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত এবং প্রতি মঙ্গলবার সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত উপলব্ধ থাকে।

● সামনাসামনি

সাধারণত, আমরা কেন্দ্রটিতে সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৪:৩০টা পর্যন্ত উপলব্ধ থাকি। আমাদের ওয়েবসাইটে মুখোমুখি অ্যাপয়েন্টমেন্ট সম্পর্কিত সর্বশেষ খবর দেখুন।

● একজন পেশাদারের মাধ্যমে রেফারাল

রেফারালগুলি অংশীদার সংস্থা বা সামাজ্য কর্মীর মতো পেশাদারদের মাধ্যমে হবে করা যেতে পারে।

ওয়েব চ্যাট [Web chat]

আমাদের ওয়েবসাইটটি দেখুন, যা লুটনের অবৈতনিক কেয়ারারদের জন্য। প্রতিটি পৃষ্ঠার নিচে থাকা 'চ্যাট টু আস [Chat to us]' বোতামে ক্লিক করুন: www.carerscentral.org.uk

সপ্তাহের কর্মদিবসে সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত এবং মঙ্গলবার সন্ধ্যায় রাত ৭টা পর্যন্ত খোলা।

আউটরিচ [Outreach]

আমরা অবৈতনিক কেয়ারারদের সহায়তার জন্য কমিউনিটিতে বিভিন্ন কার্যক্রম প্রদান করি, যার মধ্যে রয়েছে:

- কেয়ারারদের জন্য কফি মর্নিংস [Coffee mornings]।
- কেয়ারারদের ইভেন্ট
- কমিউনিটি ইভেন্ট [Community events]।
- কমিউনিটি সম্পৃক্ততা, যেমন: লাইব্রেরি, কমিউনিটি হল, শপিং সেন্টার।

ইমেইল

কেরার্স সেন্ট্রালের [Carers Central] একটি নির্দিষ্ট ইমেইল ঠিকানা রয়েছে, যা প্রতিদিন কেয়ারারদের দ্বারা পর্যবেক্ষণ করা হয়:

carerscentral@drcsbeds.org.uk

সোশ্যাল মিডিয়া [Social media]

আমরা লুটনের অবৈতনিক কেয়ারারদের জন্য একটি ফেসবুক কমিউনিটি গ্রুপ প্রদান করি, যেখানে তারা সংবাদ এবং ধারণা শেয়ার করতে পারে। আমাদের ৫০ জনেরও বেশি সদস্য রয়েছে যারা সপ্তাহজুড়ে একে অপরকে সমর্থন করে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে এবং অন্য সদস্যদের প্রশ্নের উত্তর দিতে পারেন।

কেয়ারারদের মূল্যায়ন এবং কেয়ারারদের জন্য বিরতি

কেয়ারারের মূল্যায়ন

একটি কেয়ারারের মূল্যায়ন হল আপনার যত্নের ভূমিকা আপনার নিজের জীবনে কীভাবে প্রভাব ফেলছে তা আলোচনা করার সুযোগ। আপনি হয়তো সব কেয়ারার সেবা সম্পর্কে জানেন না, তাই একটি মূল্যায়ন আমাদের জন্য একটি ভাল উপায়, যার মাধ্যমে আমরা আপনাকে সেই সহায়তা এবং সেবাগুলি সম্পর্কে জানাতে পারি যা আপনার এবং আপনি যার যত্ন নেন তার জন্য সবচেয়ে উপকারী হবে। কেয়ারারের মূল্যায়ন সাধারণত আপনার স্থানীয় কাউন্সিল দ্বারা পরিচালিত হয়।

কেয়ারারের মূল্যায়ন সম্পর্কে সহায়তার জন্য কেয়ারার্স সেন্ট্রাল টিমের [Carers Central team] সাথে যোগাযোগ করুন 0300 3030201 নম্বরে অথবা আমাদের ইমেইল করুন carercentral@drcbeds.org.uk

মূল্যায়ন সহায়তা

কেয়ারার্স সেন্ট্রাল [Carers Central] কেয়ারার বা যত্নপ্রাপ্ত ব্যক্তিকে নিচের বিষয়গুলোর জন্য সহায়তা করতে পারে:

প্রয়োজনের মূল্যায়ন

লুটন কাউন্সিল ট্যাক্স এলাকার মধ্যে যারা (১৮ বছর বা তার বেশি বয়সী সমস্ত প্রাপ্তবয়স্ক) সাধারণত বসবাস করেন এবং যারা মনে করেন যে তাদের যত্ন এবং সহায়তার প্রয়োজন আছে, তাদের জন্য একটি মূল্যায়নের অধিকার রয়েছে। যদিও এটি একটি অধিকার নয়, যদি আপনি সাধারণত লুটনে না থাকেন তবে আপনি অস্থায়ীভাবে এখানে থাকেন, তবুও আপনি একটি মূল্যায়ন চাইতে পারেন।

স্থানীয় কাউন্সিল আপনার পছন্দসই সময় ও তারিখে আপনার কাছে আসবে, যাতে তারা আপনার দৈনন্দিন জীবনে যে বিষয়গুলিতে সাহায্য প্রয়োজন তা খুঁজে পেতে পারে।

তারা আপনার সাথে এমন বিষয়গুলি নিয়ে কথা বলবে যা আপনি করতে পারেন এবং করতে পারেন না এবং আপনার স্বাধীনতা এবং সুস্থতার পথে বাধা সৃষ্টি করে এমন বিষয়গুলি নিয়ে কথা বলবে।

অক্যুপেশনাল থেরাপি [Occupational Therapy] মূল্যায়ন

অক্যুপেশনাল থেরাপি অ্যাসেসমেন্টের [Occupational Therapy Assessment] লক্ষ্য হল মানুষকে যতদিন সম্ভব তাদের নিজের বাড়িতে স্বাধীনভাবে বসবাস করতে সাহায্য করা।

কখনও কখনও এটি ব্যক্তির বাড়িতে ছোট ছোট পরিবর্তন করে তাদের আরও সহজে চলাচল করতে সাহায্য করার মাধ্যমে বা ব্যক্তিকে তাদের দৈনন্দিন জীবনে সহায়তা করার জন্য একটি সরঞ্জাম প্রদান করার মাধ্যমে করা যেতে পারে।

ক্যারার্স সেন্ট্রাল [Carers Central] বা আপনার স্থানীয় কাউন্সিল আপনাকে স্থানীয় সহায়তার বিষয়ে আরও তথ্য দিতে পারে।

কেয়ারার মূল্যায়ন সম্পর্কে সহায়তার জন্য কেয়ারার্স সেন্ট্রাল টিমের [Carers Central team] সাথে যোগাযোগ করুন 0300 3030201 নম্বরে অথবা আমাদের ইমেইল করুন carercentral@drcbeds.org.uk

কেয়ারারের বিরতি কী?

লুটন কাউন্সিল বলে: “আপনি কিছু সহায়তা পেতে পারেন যা আপনাকে আপনার যত্ন নেওয়া ব্যক্তির জন্য সহায়তা প্রদান করে আপনার যত্ন নেওয়ার দায়িত্ব থেকে কিছু সময় বের হতে সক্ষম করে - তাদের নিজের বাড়িতে, দিন কেন্দ্রে বা একটি যত্ন কেন্দ্রে।” আমরা এই ধরনের বিরতি যত্নকে “কেয়ারারের বিরতি” বলি। এটি যত্নপ্রাপ্ত ব্যক্তির জন্যও গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে, কারণ এটি রুটিনে পরিবর্তন আনে এবং আপনাকে নতুন মানুষদের সাথে দেখা করার এবং নতুন অভিজ্ঞতা অর্জনের সুযোগ দেয়।

আপনার স্থানীয় কাউন্সিল দ্বারা একটি কেয়ারারস অ্যাসেসসমেন্ট [Carer’s Assessment] সম্পন্ন করতে হবে, তার আগে কোনো সহায়তা প্রদান করা সম্ভব নয়। [লুটন কাউন্সিলের](#) ওয়েবসাইট দেখুন।

কেয়ারারদের জন্য বিরতির ধরণসমূহ:

রেসপাইট ডে কেয়ার [Respite Day Care]

এটি হল সেই ব্যবস্থা যেখানে আপনি যাঁকে যত্ন দিচ্ছেন, তিনি কমিউনিটির বিভিন্ন ডে সেন্টারে কিছু সময় কাটাতে পারেন। তারা অন্যান্য মানুষের সঙ্গে মিশতে পারবে এবং একটি নিরাপদ পরিবেশে তাদের পছন্দের কার্যক্রমগুলো করতে পারবে। এতে তারা নতুন বন্ধুত্ব তৈরি করতে পারে এবং তাদের সামাজিক জীবন উন্নত করতে সাহায্য পেতে পারে।

সিটিং সার্ভিস [Sitting service]

যদি যত্ন প্রয়োজন এমন ব্যক্তি একা থাকতে না পারেন যখন আপনি বাইরে যান, তবে সিটিং সার্ভিস প্রদান করা হতে পারে। এটি এমন একটি জায়গা যেখানে অন্য কেউ তাদের বাড়িতে এসে তাদের সাথে থাকতে পারে যাতে আপনি বের হতে পারেন এবং কিছু সময় নিজের জন্য নিতে পারেন। সিটিং পরিষেবা সপ্তাহে সর্বোচ্চ ৪ ঘণ্টার জন্য। **কেয়ারারদের জন্য সংক্ষিপ্ত বিরতি**

এটি তখন ঘটে যখন আপনি যাঁকে যত্ন প্রদান করছেন, তিনি অস্থায়ীভাবে একটি রেসিডেনশিয়াল বা নার্সিং হোমে, অথবা একটি লার্নিং ডিজিবেলিটিস রেসপাইট ইউনিটে [learning disabilities respite unit] থাকেন। আপনার কেয়ারারের সংক্ষিপ্ত বিরতি আগাম পরিকল্পনা করা ভালো। আপনি হয়তো একটি বিশেষ দিনের বাইরে যাওয়ার পরিকল্পনা করতে চাইছেন বা আপনি একটি ট্রিপ বুক করতে চাইছেন অথবা হয়তো আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের যথেষ্ট নোটিশ দিতে চাইছেন যাতে তারাও সময় বন্ধ করার ব্যবস্থা করতে পারে।

কেয়ারারদের জন্য অন্যান্য বিরতি

যদি আপনি যে ব্যক্তির দেখাশোনা করছেন, তিনি তাদের যত্ন এবং সহায়তা প্রয়োজনীয়তা পূরণের জন্য একটি পরিষেবা বেছে নিতে পছন্দ করেন, যা আপনাকে বিরতি নিতে সহায়ক হবে, তাহলে দয়া করে আমাদের সাথে ক্যারাস

সেন্ট্রাল [Carers Central] বা আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করুন, যারা আপনাকে স্থানীয় সহায়তার বিষয়ে আরও তথ্য দিতে পারে।

কেয়ারারদের বিরতির বিষয়ে সাহায্যের জন্য, আপনি কারার্স সেন্ট্রাল টিমের [Carers Central team] সাথে যোগাযোগ করতে পারেন 0300

3030201 নম্বরে বা ইমেইল করতে পারেন carercentral@drcbeds.org.uk

কেয়ারারদের সুস্থতা নিশ্চিত করা



যত্ন নেওয়ার ভূমিকা একটি একক ভূমিকা হতে পারে এবং সঠিক সমর্থন ছাড়া এটি একটি বড় চ্যালেঞ্জ হয়ে উঠতে পারে।

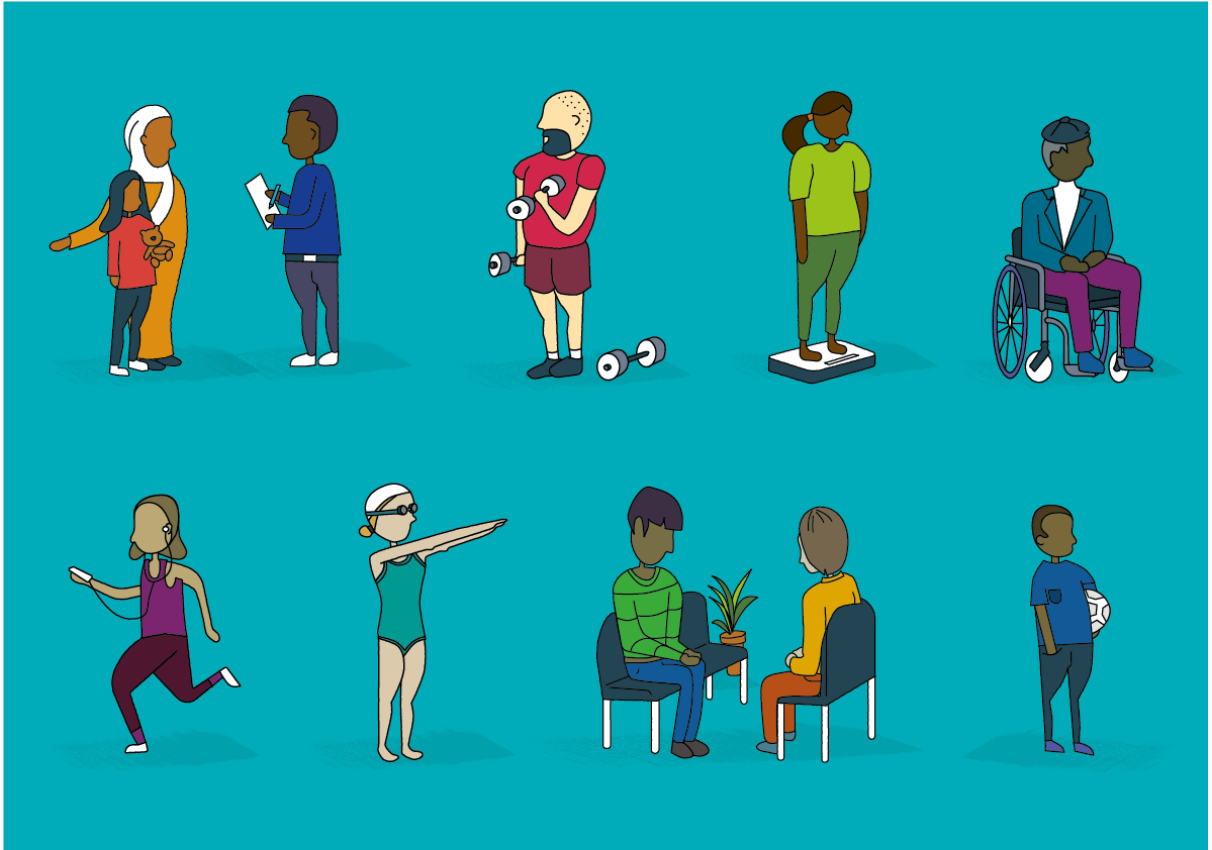
একজন কেয়ারার হিসেবে, কাউকে যত্ন নেওয়ার সময় আপনার নিজের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা ভুলে যেতে বা পাশ কাটাতে হতে পারে, এমনকি যখন আপনি নিজের জন্য সময় ব্যয় করেন তখন আপনি নিজেকে দোষী অনুভব করতে পারেন।

একজন কেয়ারার হিসেবে এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি নিজের সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য সময় ব্যয় করেন, কারণ যত্নের ভূমিকা সময়সাপেক্ষ এবং চাপপূর্ণ হতে পারে।

একজন কেয়ারারের জন্য তাদের নিজস্ব শখ, বন্ধু এবং সাধারণভাবে নিজের জন্য কিছু সময় রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

যদি আপনি মনে করেন যে আপনি আপনার যত্ন নেওয়ার ভূমিকা পালন করতে অক্ষম হয়ে পড়ছেন, তাহলে আপনি একটি কেয়ারার অ্যাসেসমেন্টের অধিকারী, যা একজন যত্নকারী হিসাবে আপনার প্রয়োজনীয়তা পরীক্ষা করে। মূল লক্ষ্য হল এমন ব্যবস্থা করা যা আপনাকে বিরতি নিতে বা নিজের জন্য কিছু সময় নিতে সাহায্য করবে।

টোটাল ওয়েলবিয়িং লুটন - রেফারেলস [Total Wellbeing Luton - Referrals]



আপনি যদি লুটনে বাস করেন এবং শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত করতে চান, তাহলে আপনি টোটাল ওয়েলবিয়িং লুটন [Total Wellbeing in Luton] সেবার সাহায্য নিতে পারেন।

টকিং থেরাপির মাধ্যমে আপনার সুস্থতা উন্নত করার অনেক উপায় আছে। সাহায্যের জন্য নিজেকে রেফার করা প্রত্যেক ব্যক্তিকে একটি স্ক্রিনিং অ্যাসেসমেন্টের মধ্য দিয়ে যেতে হবে। সাধারণত এটি ৩০-৪০ মিনিট সময় নেয় এবং টেলিফোনের মাধ্যমে বা সরাসরি হতে পারে। এই স্ক্রিনিং অ্যাসেসমেন্টের পরে ক্লিনিসিয়ান আপনার সাথে আলোচনা করবেন যে কোন বিকল্পগুলি আপনার প্রয়োজনীয়তা পূরণ করতে সবচেয়ে উপযুক্ত বলে তারা মনে করেন।
উৎস: [টোটাল ওয়েলবিয়িং লুটন \[Total Wellbeing Luton\]](#)

আপনার জিপির সাথে কথা বলা।

যত দ্রুত সম্ভব আপনার জিপিকে জানান যে আপনি কেয়ারিং দায়িত্বে আছেন। তারা এরপর এটি আপনার চিকিৎসা রেকর্ডে নিবন্ধন করতে পারবে।

আপনার GP কে সুস্থতার বিষয়ে সাহায্যের জন্য কেয়ারার্স সেন্ট্রাল টিমের সাথে যোগাযোগ করুন

এবং 0300 3030201 নম্বরে বা carercentral@drcbeds.org.uk-এ ইমেল করুন। ইংল্যান্ডের GP-দেরকে তরুণ কেয়ারারসহ সমস্ত পরিচর্যাকারীদের জন্য ফ্লু টিকা, নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং নিয়মিত মানসিক স্বাস্থ্য স্ক্রিনিং অফার করার জন্য নতুন ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য অনুরোধ করা হচ্ছে।

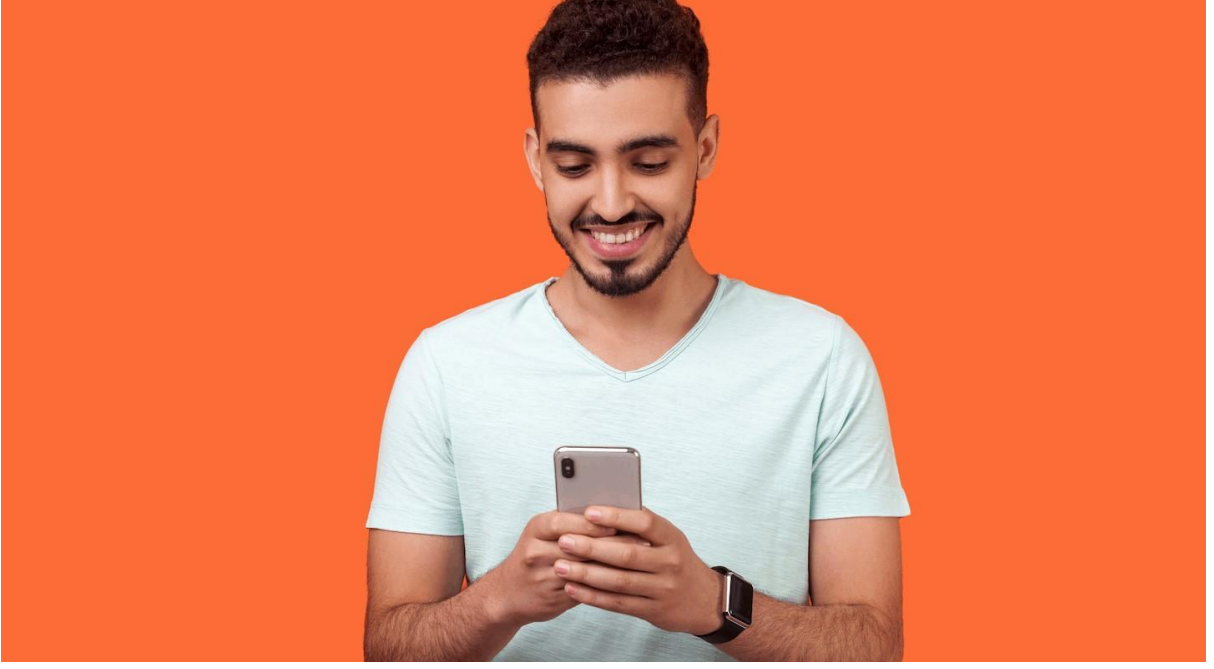
কেয়ারার্স ইউকে [Carers UK] অনুসারে, "এই পরীক্ষাগুলিতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- কেয়ারার হিসাবে নিজেকে আরও আত্মবিশ্বাসী বানাতে চিকিৎসাগত অবস্থা এবং চিকিৎসা সম্পর্কে তথ্য ও পরামর্শ
- এনএইচএস [NHS] দ্বারা প্রদত্ত সেবা যেমন কন্টিনেন্স সেবা এবং হাসপাতালে অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য রোগী পরিবহন পরিষেবাতে রেফারেল।

- সমাজ সেবা বিভাগ এবং স্থানীয় স্বেচ্ছাসেবী সংস্থাগুলি সহ অন্যান্য সহায়তা ও পরামর্শের উৎস
- যদি আপনার যত্ন নেওয়ার দায়িত্ব পালনের কারণে সার্জারিতে অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়া কঠিন হয়, তাহলে আপনার বা আপনার যত্ন নেওয়া ব্যক্তির বাড়িতে হোম ভিজিটের ব্যবস্থা করুন।
- একই সময়ে আপনার এবং আপনার যত্ন নেওয়া ব্যক্তির জন্য 'ডবল' অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করুন যাতে দু'বার সার্জারিতে যেতে না হয়।
- স্থানীয় ফার্মেসি থেকে আপনার বারবারের প্রেসক্রিপশন ডেলিভারির ব্যবস্থা করুন যাতে আপনাকে তা নিতে যেতে না হয়।
- সহায়ক চিঠি এবং তথ্য প্রদান করে আপনাকে এবং আপনার যত্ন নেওয়া ব্যক্তিকে অ্যাটেন্ডেন্স অ্যালাউয়েন্স [Attendance Allowance] বা ব্লু ব্যাজ কার পার্কিং স্কিমের [blue badge car parking scheme] মতো সুবিধা অর্জন করতে সক্ষম করুন

সূত্র: [কেয়ারার্স ইউকে](#) [Carers UK]

সুস্থতা সম্পর্কিত সংস্থানগুলি



কেয়ারার্স সেন্ট্রাল ওয়েবসাইটের [Carers Central website] ওয়েলবিইং পৃষ্ঠায় যান, যেখানে আপনি আপনার শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতার জন্য সহায়ক ৪০টিরও বেশি ওয়েব লিঙ্ক পাবেন।

কেয়ারারদের জন্য সুবিধা ও অর্থ



কেয়ারারদের জন্য প্রধান আর্থিক সুবিধা হল কেয়ারার্স অ্যালাওয়েন্স [Carer's Allowance]। যে সব শর্ত পূরণ করলে আপনি এই সুবিধাটি পেতে যোগ্য হবেন:

- আপনার বয়স ১৬ বা তার বেশি হতে হবে
- সপ্তাহে কমপক্ষে ৩৫ ঘণ্টা আপনি কারো যত্ন নিতে হবে
- আপনাকে অবশ্যই ইংল্যান্ড, স্কটল্যান্ড বা ওয়েলসে গত ৩ বছরের মধ্যে কমপক্ষে ২ বছর থাকতে হবে (যদি আপনি শরণার্থী হন বা মানবিক সুরক্ষা অবস্থা থাকে তবে এটি প্রযোজ্য নয়)।
- আপনি সাধারণত ইংল্যান্ড, স্কটল্যান্ড বা ওয়েলসে বাস করেন, অথবা আপনি সেনাবাহিনীর সদস্য হিসেবে বিদেশে বসবাস করছেন (আপনি যদি ইউরোপীয় অর্থনৈতিক এলাকা (EEA) দেশ বা সুইজারল্যান্ডে যাতায়াত বা সেখানে ইতিমধ্যেই বাস করেন তবে আপনি এখনও যোগ্য হতে পারেন)।
- আপনি পূর্ণকালীন শিক্ষা গ্রহণ করছেন না।

- আপনি সপ্তাহে ২১ ঘণ্টা বা তার বেশি পড়াশোনা করছেন না।
- আপনি অভিভাসন নিয়ন্ত্রণের আওতাধীন নন।
- আপনার আয় প্রতি সপ্তাহে £১৩২ বা তার কম, কর, জাতীয় বীমা এবং খরচের পর (২০২২/২০২৩ কর বছরের জন্য)।

যে ব্যক্তির আপনি যত্ন নিচ্ছেন, তাকে ইতিমধ্যেই এই সুবিধাগুলির একটি পেতে হবে:

- পার্সোনাল ইন্ডিপেন্ডেন্ট পেমেন্ট (PIP) - দৈনন্দিন জীবনযাত্রার উপাদান
- ডিসঅ্যাবিলিটি লিভিং এলাউন্স [Disability Living Allowance] - মাঝারি বা সর্বোচ্চ যত্ন হার
- অ্যাটেনডেন্স অ্যালাউন্স [Attendance Allowance]
- ইন্ডাস্ট্রিয়াল ইনজুরিজ ডিজএবলমেন্ট বেনিফিট [Industrial Injuries Disablement Benefit] সহ কনস্ট্যান্ট অ্যাটেনডেন্স অ্যালাউন্স [Constant Attendance Allowance], স্বাভাবিক সর্বোচ্চ হারে
- ওয়ার ডিজএবলমেন্ট পেনশন [War Disablement Pension] সহ কনস্ট্যান্ট অ্যাটেনডেন্স অ্যালাউন্স [Constant Attendance Allowance], বেসিক (পূর্ণ দিনের) হারে
- আর্মড ফোর্সেস ইনডিপেনডেন্স পেমেন্ট [Armed Forces Independence Payment]

সূত্র: [সম্পূর্ণ বিবরণের জন্য GOV.UK ওয়েবসাইট দেখুন।](https://www.gov.uk)

এটি একটি জটিল বিষয় হতে পারে, তাই কেয়ারার্স সেন্ট্রাল [Carers Central] টিম সাহায্য করতে পারে, শুধু 0300 3030201 নম্বরে কল করুন বা আমাদের carercentral@drbeds.org.uk

-এ ইমেল করুন।

আপনি কত টাকা পাবেন?

যদি আপনি সপ্তাহে কমপক্ষে 35 ঘণ্টা কারো যত্ন নেন, তাহলে আপনি কেয়ারার্স অ্যালাউন্সের জন্য যোগ্য হতে পারেন। আপনার যত্ন নেওয়া ব্যক্তির সাথে সম্পর্কিত হওয়ার বা একই সাথে বাস করার প্রয়োজন নেই।

কেয়ারার্স অ্যালাউন্সের জন্য যোগ্যকিনা তা পরীক্ষা করার জন্য, আপনি GOV.UK ওয়েবসাইটটি দেখতে পারেন।

যদি আপনি কেয়ারার্স অ্যালাউন্স [Carer's Allowance] বা একটি 'আন্ডারলাইং এনটাইটেলমেন্ট [Underlying entitlement]' পান, তাহলে আপনি কেয়ারার প্রিমিয়ামের [Carer Premium] জন্য যোগ্য হতে পারেন। এটি মানে যে, আপনি যে কোন অর্থ-পরীক্ষিত সুবিধা যেমন ইনকাম সাপোর্ট [Income Support], পেনশন ক্রেডিট [Pension Credit] এবং হাউজিং এবং কাউন্সিল ট্যাক্স বেনিফিট দাবি করেন, তাতে অতিরিক্ত একটি পরিমাণ যোগ করা হবে। তবে, যদি আপনি যার যত্ন নেন তিনি অর্থ-পরীক্ষিত সুবিধা পান, তবে কেয়ারার্স অ্যালাউন্স দেওয়ার পর তার মোট পরিমাণ কমে যেতে পারে। যদি আপনি যার যত্ন নেন তিনি অর্থ-পরীক্ষিত সুবিধা পান এবং আপনি কেয়ারার্স অ্যালাউন্সের জন্য আবেদন করার কথা ভাবছেন, তবে এটি সুপারিশ করা হয় যে আপনি নিম্নলিখিত নম্বরে ফোন করুন:

- কেয়ারার্স সেন্ট্রাল টিম [Carers Central team] 0300 3030201 নম্বরে অথবা আমাদের ইমেইল করুন carercentral@drcbeds.org.uk
- **কেয়ারার্স অ্যালাউন্স ইউনিটে [Carer's Allowance Unit] যোগাযোগ করুন 0800 731 0297** নম্বরে।

পরিস্থিতির পরিবর্তন রিপোর্ট করুন

আপনার পরিস্থিতিতে কোনো পরিবর্তন হলে আপনাকে অবশ্যই কেয়ারার্স অ্যালাউন্সের জন্য আবেদন করার পরে বা করার সময় জানাতে হবে।

যদি আপনি কাজ শুরু করেন, অস্থায়ীভাবে কারো যত্ন নেওয়া বন্ধ করেন বা সম্পূর্ণরূপে যত্ন নেওয়া বন্ধ করেন, তাহলে আপনাকে এই পরিবর্তনগুলি রিপোর্ট করতে হবে।

যদি আপনি সরাসরি পরিবর্তনগুলি রিপোর্ট না করেন বা ভুল বা অসম্পূর্ণ তথ্য দেন, তাহলে আপনাকে ভুল পরিমাণ অর্থ প্রদান করা হতে পারে এবং আপনাকে তা ফেরত দিতে হতে পারে। আপনার কেয়ারারস অ্যালাউন্স বন্ধ হতে পারে, জরিমানা হতে পারে অথবা আদালতে নেওয়া হতে পারে।

আপনাকে ডিপার্টমেন্ট ফর ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনশনস [Department for Work and Pensions] কে জানাতে হবে যদি আপনি যে ব্যক্তির দেখভাল করছেন যদি তিনি মারা যান।

সূত্র: [GOV.UK](https://www.gov.uk)

যদি আপনি কিছু সময়ের জন্য কারো জন্য যত্ন দেওয়া বন্ধ করেন,

আপনি যত্ন নেওয়ার কাজ থেকে যে কোনো কারণে প্রতি ২৬ সপ্তাহে ৪ সপ্তাহ পর্যন্ত বিরতি নিতে পারেন এবং তারপরেও কেয়ারারস অ্যালাউন্স [Carer's Allowance] পেতে থাকবেন। আপনাকে প্রতিটি সপ্তাহে ৩৫ ঘণ্টা বা তার বেশি সময় ধরে যত্ন প্রদান করতে হবে এবং গত ২৬ সপ্তাহের মধ্যে অন্তত ২২ সপ্তাহ এই যত্ন প্রদান করতে হয়েছে (আপনি অথবা যে ব্যক্তির জন্য আপনি যত্ন নিচ্ছেন, তাদের মধ্যে যেকোনো এক জনের হাসপাতালে থাকা ৮ সপ্তাহ পর্যন্ত এই ২২ সপ্তাহে অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে)। ব্যক্তির আপনি যত্ন নিচ্ছেন, তাকে সেই সময়কালে একটি যোগ্য সুবিধা প্রাপ্ত হতে হবে।

যদি আপনি হাসপাতালে ভর্তি হন, তাহলে কেয়ারারস অ্যালাউন্স [Carer's Allowance] সর্বোচ্চ ১২ সপ্তাহ পর্যন্ত প্রদান করা হবে। আপনাকে গত ২৬ সপ্তাহের মধ্যে অন্তত ১৪ সপ্তাহ ধরে সাপ্তাহিক ৩৫ ঘণ্টা বা তার বেশি যত্ন প্রদান করতে হবে। যে ব্যক্তির আপনি যত্ন নিচ্ছেন, তাকে সেই সময়কালে একটি যোগ্য সুবিধা প্রাপ্ত হতে হবে। যদি আপনার মোট বিরতি

গত ২৬ সপ্তাহে ১২ সপ্তাহের বেশি হয়ে যায়, তবে কেয়ারার্স অ্যালাওয়েন্স বন্ধ হয়ে যাবে।

এটি একটি জটিল বিষয় হতে পারে, তাই সাহায্যের জন্য কেয়ারার্স সেন্ট্রাল [Carers Central] 0300 3030201 নম্বরে অথবা আমাদের ইমেইল করুন carercentral@drcbeds.org.uk

বিদেশ ভ্রমণ

আপনি যদি নিম্নলিখিত সব শর্ত পূরণ করেন তাহলে বিদেশে থাকাকালীন আপনি অস্থায়ীভাবে কেয়ারার্স অ্যালাওয়েন্স পেতে থাকতে পারেন:

- যদি আপনি আপনার যত্ন নেওয়া ব্যক্তির সাথে বিদেশ ভ্রমণ করেন, তারা যোগ্যতা অর্জনকারী অক্ষমতা ভাতা পেতে থাকে (সাধারণত ২৬ সপ্তাহের সর্বাধিক সময়ের জন্য) এবং আপনার ভ্রমণের উদ্দেশ্য তাদের যত্ন নেওয়া হয়, তাহলে আপনি নির্দিষ্ট শর্ত পূরণ করলে কেয়ারার্স অ্যালাওয়েন্স পেতে থাকতে পারেন।

যদি আপনার যত্ন নেওয়া ব্যক্তি হাসপাতালে যান

যদি আপনার যত্ন নেওয়া ব্যক্তি হাসপাতালে যান এবং আপনি সপ্তাহে কমপক্ষে 35 ঘণ্টা যত্ন প্রদান করতে থাকেন না, তাহলে আপনি 12 সপ্তাহ পর্যন্ত বা তাদের অক্ষমতা ভাতা বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত কেয়ারার্স অ্যালাওয়েন্স পেতে থাকতে পারেন।

যদি আপনি 18 বছরের কম বয়সী কোনো শিশুর যত্ন নেন এবং সে হাসপাতালে ভর্তি হয়, তাহলে তাদের অক্ষমতা ভাতা হাসপাতালে থাকার সময় পুরো সময়ের জন্য চলতে পারে।

যদি আপনি 1৮+ বয়সী কোনো প্রাপ্তবয়স্কের যত্ন নেন, তাহলে তাদের অক্ষমতা ভাতা ২৮ দিন পরে বন্ধ হয়ে যেতে পারে এবং যদি তারা এই বর্তমান অবস্থার আগের ২৮ দিনের মধ্যে হাসপাতালে বা আবাসিক যত্নের মধ্যে ছিলেন তাহলে তা আরও আগে বন্ধ হয়ে যেতে পারে।

কেয়ারার্স সেন্ট্রাল [Carers Central] 0300 3030201 নম্বরে অথবা আমাদের ইমেইল করুন carercentral@drcbeds.org.uk

নতুন যত্নকারী কেয়ারার্স অ্যালাওয়েন্স দাবি করছেন

যদি আপনাকে বরখাস্ত করা হয় এবং আপনি পরিবার বা বন্ধুর জন্য 35 ঘণ্টা অবৈতনিক যত্ন প্রদান করছেন, তাহলে আপনি কেয়ারার্স অ্যালাওয়েন্স দাবি করার যোগ্য হতে পারেন। তবে, আপনার যত্ন নেওয়া ব্যক্তিকে উপরের উল্লিখিত সুবিধাগুলির মধ্যে একটি পেতে হবে।

কাজের সময় কমানো

কিছু অবৈতনিক যত্নকারী যারা পার্ট-টাইম কাজ করেন তারা কেয়ারার্স অ্যালাওয়েন্স দাবি করার যোগ্য হতে পারেন। যদি আপনি সপ্তাহে £128 বা তার কম উপার্জন করেন এবং আপনার যত্ন নেওয়া ব্যক্তি নির্দিষ্ট সুবিধা পান, তাহলে আপনি কেয়ারার্স অ্যালাওয়েন্সের জন্য যোগ্য হতে পারেন।

আপনার নমনীয় কাজের জন্য অনুরোধ করার অধিকার রয়েছে।

[কেয়ারার্স ইউকে \[Carers UK\] ওয়েবসাইটে নমনীয় কাজের বিষয়ে দরকারী](#) তথ্য পাওয়া যাবে।

অপ্রত্যাশিত পরিস্থিতির জন্য পরিকল্পনা

অপ্রত্যাশিত পরিস্থিতির জন্য পরিকল্পনা: যত্নের সংকটকালীন পরিকল্পনা তৈরির আপনার নির্দেশিকা

একজন কেয়ারার হওয়া একটি অত্যন্ত পুরস্কৃত কাজ, তবে আমরা সবাই জানি এটি চ্যালেঞ্জবিহীন নয়।

এটা সত্যি যে, জীবন অনেক সময় আমাদের সামনে অপ্রত্যাশিত চ্যালেঞ্জ হাজির করে। এ কারণেই একটি ব্যাকআপ পরিকল্পনা বা “কন্টিনজেন্সি প্ল্যান [contingency plan]” থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যেমনটা স্বাস্থ্য এবং সামাজিক সেবা সম্পর্কিত পেশাদাররা বলে থাকেন। এই পরিকল্পনা নিশ্চিত করার জন্য রয়েছে যাতে, যদি আপনি অপ্রত্যাশিতভাবে উপস্থিত হতে না পারেন, তবে আপনি যে ব্যক্তির যত্ন নিচ্ছেন তাকে অব্যাহত সহায়তা দেওয়া যায়।

কন্টিনজেন্সি প্ল্যান [অপ্রত্যাশিত পরিস্থিতির জন্য পরিকল্পনা] কী?

সহজভাবে বলতে গেলে, কন্টিনজেন্সি প্ল্যান [contingency plan] বলতে বোঝায় “অপ্রত্যাশিত ঘটনার জন্য প্রস্তুতি নেওয়ার পরিকল্পনা। যদি আপনি একজন কেয়ারার হন, তাহলে একটি কন্টিনজেন্সি প্ল্যান [contingency plan] এমন একটি দলিল যা প্রয়োজনীয় কিছু মৌলিক তথ্য অন্তর্ভুক্ত করে। এর মাধ্যমে, যদি আপনি হঠাৎ যত্ন দিতে অক্ষম হয়ে পড়েন, অন্যরা সহজেই এগিয়ে এসে প্রয়োজনীয় যত্ন এবং সহায়তা প্রদান করতে পারে।⁴⁰ এটি হতে পারে অসুস্থতার কারণে, পারিবারিক জরুরি অবস্থার জন্য, অথবা এমনকি একটি ছোট বিরতির প্রয়োজনেও। এটি লিখে রাখলে নিশ্চিত করা যায় যে আপনার প্রিয়জন সঠিকভাবে সহায়তা পাবেন।

কেয়ার কন্টিনজেন্সি প্ল্যান [care contingency plan] কি অন্তর্ভুক্ত করে?

আপনার কন্টিনজেন্সি প্লানে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো: পরিকল্পনা:

- আপনার এবং যার যত্ন নিচ্ছেন তার যোগাযোগের বিস্তারিত তথ্য: নাম, ঠিকানা, ফোন নম্বর, ইমেইল ঠিকানা।

- রুরী যোগাযোগ: পরিবার, বন্ধুবান্ধব, প্রতিবেশী, বিশ্বস্ত কেউ যাকে দ্রুত কল করা যেতে পারে। প্রথমে তাদের অনুমতি নিতে ভুলবেন না।
- চলমান অবস্থার বিবরণ, ওষুধ (মাত্রার স্পষ্ট তালিকা), অ্যালার্জি এবং ডাক্তারের সাথে যোগাযোগের তথ্য।
- পরিচর্যার রুটিন: দৈনিক কোন কাজগুলোর জন্য তাদের সহায়তা প্রয়োজন? এতে পোশাক পরিধান, স্নান, খাওয়া, ওষুধ খাওয়া ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।
- পছন্দ এবং অপছন্দ: কিছু গুরুত্বপূর্ণ পছন্দ-অপছন্দ, যেমন তাদের প্রিয় খাবার, টিভি শো, শখ ইত্যাদি, এই তথ্যগুলো জানলে অস্থায়ীভাবে যত্নের ব্যবস্থা সহজ এবং আরামদায়ক করা যায়।

অতিরিক্ত বিষয়গুলো যা বিবেচনায় নেওয়া উচিত

- বাড়ির চাবির অ্যাক্সেস: জরুরি সহায়তার প্রয়োজনে বাড়িতে প্রবেশের জন্য কোথায় অতিরিক্ত চাবি রয়েছে বা কার কাছে নিরাপদে আছে?
- পোষ্য: যদি আপনার যত্নগ্রহণকারী কোনো পোষ্য রাখেন, তবে তাদের প্রাথমিক যত্নের নির্দেশনা অন্তর্ভুক্ত করা উচিত, যেমন: খাওয়ার সময় এবং হাঁটানোর সময়
- পেশাদার সহায়তা: আপনার কন্টিনজেন্সি প্ল্যানে যে কোনো বাহ্যিক সংস্থা, রেসপাইট সেবা, বা যত্ন প্রদানকারী কর্মী যারা ইতোমধ্যে নিযুক্ত, তাদের সম্পূর্ণ যোগাযোগের তথ্য অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

কেয়ার কন্টিনজেন্সি প্ল্যান তৈরি করা

অনলাইনে এমন কিছু রিসোর্স পাওয়া যায় যা এটিকে সহজ করতে সাহায্য করতে পারে। কেয়ারার্স ইউকে [Carers UK]-এর ওয়েবসাইটে মাইব্যাকআপ [MyBackUp] নামে একটি ইন্টারেক্টিভ টুল রয়েছে। আপনি টেমপ্লেট

ডাউনলোড করতে পারেন অথবা ওয়ার্ড ব্যবহার করে নিজের প্ল্যান ড্রাফট করতে পারেন অথবা হাতে লেখা নোটও লিখতে পারেন।

একটি পরিকল্পনা কেবল তখনই কার্যকর হয় যখন মানুষ জানে এটি বিদ্যমান।

এখানে কি করতে হবে:

- ই পরিকল্পনার কপি জরুরি যোগাযোগকারীদের (বন্ধু, পরিবার ইত্যাদি) কাছে দিন।
- আপনার ডাক্তার, কেয়ার ওয়ার্কার বা সামাজিক কর্মীকে জানিয়ে দিন যে আপনার একটি পরিকল্পনা আছে।
- একটি হার্ড কপি সহজলভ্য এবং দৃশ্যমান জায়গায় রাখুন। রেফ্রিজারেটর একটি সাধারণ জায়গা

চূড়ান্ত চিন্তা...

যখন 'কি হবে যদি' ধরনের পরিস্থিতি নিয়ে ভাবা খুব আনন্দদায়ক নয়, তবুও মনে রাখবেন যে কন্টিনজেন্সি পরিকল্পনা করা একটি ভালোবাসা এবং দায়িত্বের প্রকাশ। এটি আপনাকে মানসিক শান্তি দেয় এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণভাবে, এটি নিশ্চিত করে যে আপনার প্রিয়জনের সর্বদা যত্ন নেওয়া হবে। যদি পরিকল্পনা প্রণয়নের বিষয়ে আপনার আরও প্রশ্ন থাকে, তাহলে কেয়ারার্স সেন্ট্রালের [Carers Central] সাথে যোগাযোগ করুন এবং দেখুন তারা আপনাকে কীভাবে সাহায্য করতে পারে।

0300 303 0201 নম্বরে কল করুন।

ইমেইল: careerscentral@drcbeds.org.uk

কেয়ারারদের জন্য সহায়তা মূলক প্রোগ্রামসমূহ



আপনার সপ্তাহে নিজের ও সুস্থতার দিকে মনোনিবেশ করার সময় বের করা কঠিন হতে পারে। [দ্য ডিজঅ্যাবিলিটি রিসোর্স সেন্টার \[The Disability Resource Centre\]](#) থেকে [কেয়ারারদের জন্য উপলব্ধ বিভিন্ন বিনামূল্যে সহায়তা প্রোগ্রাম আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া, নতুন দক্ষতা শেখা এবং/অথবা বেতনভুক্ত কাজ লাভ করার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ শুরুর পয়েন্ট হতে পারে।](#)

দ্য ডিজঅ্যাবিলিটি রিসোর্স সেন্টার [The Disability Resource Centre] প্রায়ই বিনামূল্যে প্রশিক্ষণ এবং সুস্থতা প্রোগ্রাম, কর্মশালা এবং অনলাইন কোর্স পরিচালনা করে। এগুলো কেয়ারারদের জন্য নতুন দক্ষতা শেখা এবং তাদের সুস্থতা রক্ষা করার একটি দুর্দান্ত সুযোগ। [ওয়েবসাইট দেখুন](#)

কর্মস্থলে সহায়তা



এটি আপনার সিদ্ধান্ত যে আপনি আপনার কেয়ারিং ভূমিকার ব্যাপারে আপনার নিয়োগকর্তাকে কিছু জানাবেন কি না। আপনার কর্মস্থলে যত্নশীল ব্যক্তির নীতি বা যত্নশীল ব্যক্তিদের জন্য কোন অতিরিক্ত সহায়তা আছে কিনা তা জানতে আপনি আপনার কর্মসংস্থান চুক্তি, স্টাফ হ্যান্ডবুক, মানবসম্পদ ব্যবস্থাপনা[HR] নীতি বা নিয়োগপত্র চেক করতে পারেন। যদি আপনার কর্মস্থলে কেয়ারার পলিসি থাকে, তবে সেই পলিসি দ্বারা দেওয়া সহায়তা আপনার কর্মস্থলের উপর নির্ভর করবে। উদাহরণস্বরূপ:

- পরিচর্যাকারীর ছুটি (বৈতনিক বা অবৈতনিক)
- যত্ন নেওয়া ব্যক্তিকে অ্যাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে যাওয়ার জন্য সাময়িক ছুটি (বৈতনিক বা অবৈতনিক)
- একটি পরিচর্যাকারীদের সহায়তা গ্রুপ বা যোগাযোগ

আরও সমর্থনের জন্য যোগাযোগ করুন:

- [আপনি কেয়ারার্স ইউকে](#) [Carers UK] এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন অথবা 0808 808 7777 নম্বরে ফোন করতে পারেন (সোমবার থেকে মঙ্গলবার, সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত)।

- [ACAS](#)

প্রশিক্ষণ



এমন প্রশিক্ষণ কোর্স রয়েছে যা আপনার ব্যক্তিগত, আইটি এবং কর্মসংস্থান দক্ষতা বিকাশ করতে সহায়তা করতে পারে।

[দ্য ডিসেবিলিটি রিসোর্স সেন্টারের \[The Disability Resource Centre's\] প্রশিক্ষণ পৃষ্ঠায়](#) পাওয়া কোর্সগুলি আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলা এবং সুস্থতার জন্য সহায়তা করার জন্য তৈরি করা হয়েছে। এটি অন্তর্ভুক্ত করতে পারে যেমন বিশ্রাম নেওয়া, চাপ মুক্ত হওয়া এবং আপনার জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে নিয়ন্ত্রণ নিতে শিখা।

[দ্য ডিজঅ্যাবিলিটি রিসোর্স সেন্টার \[The Disability Resource Centre\] প্রশিক্ষণ পৃষ্ঠাটি](#) দেখুন যা পরিচর্যাকারীদের জন্য বিনামূল্যে প্রশিক্ষণ কোর্স প্রদান করে।

স্বেচ্ছাসেবক



যে কেউই স্বেচ্ছাসেবক হতে পারে। এটি অনেক সময়ে অত্যন্ত লাভবান হতে পারে এবং এটি একটি দুর্দান্ত উপায় হতে পারে:

- নতুন মানুষের সাথে পরিচিত হওয়া
- নতুন দক্ষতা অর্জন করা বা বিদ্যমান দক্ষতা ব্যবহার করা
- অভিজ্ঞতা অর্জন করা
- আপনার সম্প্রদায়ে বড় ধরনের পরিবর্তন আনা

অন্যদের সাহায্য করার জন্য আপনার সময় দেওয়ার অনেক সহজ উপায় রয়েছে; একজন বৃদ্ধ প্রতিবেশীর সাথে একটি কাপ চা পান করা থেকে শুরু করে আপনার স্থানীয় এলাকায় সাহায্য করা বা একটি দাতব্য সংস্থা বা সম্প্রদায় গোষ্ঠীর সাথে স্বেচ্ছাসেবক হওয়ার নিয়মিত প্রতিশ্রুতি দেওয়া পর্যন্ত।

স্বেচ্ছাসেবক সম্পর্কে দরকারী লিঙ্ক

- [দ্য ডিজঅ্যাবিলিটি রিসোর্স সেন্টারেসেন্টারে \[The Disability Resource Centre\] স্বেচ্ছাসেবী হওয়া](#)
- [‘Do IT’ ওয়েবসাইটে একটি স্বেচ্ছাসেবী সুযোগ খুঁজতে, আপনি সরাসরি ওয়েবসাইটে যেতে পারেন।](#)

অক্ষম ব্যক্তিদের জন্য সহায়ক সরঞ্জাম



সব স্থানীয় কর্তৃপক্ষ একটি অকুপেশনাল হেলথ অ্যাসেসমেন্ট [পেশাগত স্বাস্থ্য মূল্যায়ন] প্রদান করবে।

তাদের বাড়িতে সাহায্য করা

এটি অন্তর্ভুক্ত করতে পারে যন্ত্রপাতি স্থাপন, ছোট কাজকর্ম, অথবা বড় ধরনের অভিযোজন (অথবা পরিবর্তন) করার মাধ্যমে, যা আপনাকে আপনার বাড়ি এবং তার আশেপাশে নিরাপদ এবং স্বাধীনভাবে থাকতে সহায়তা করবে।

আপনি বিভিন্ন ধরনের সরঞ্জাম পৃথকভাবে দেখতে চাইতে পারেন।

দ্য ডিজঅ্যাবিলিটি রিসোর্স সেন্টার [The Disability Resource Centre] এর একটি বিশ্বাসযোগ্য অ্যাসেসর দল রয়েছে যারা আপনাকে উপলব্ধ বিভিন্ন ধরনের যন্ত্রপাতি দেখাতে সহায়তা করতে পারে।

এটি অন্তর্ভুক্ত করতে পারে স্নান করা, টয়লেট ব্যবহারে সাহায্য, চলাফেরা করা, বা ঘরের কাজে সহায়ক যন্ত্রপাতি যা জীবনকে আরও সহজ করে তোলে। একটি

অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে 01582 470900 নম্বরে ফোন করুন অথবা info@drcbeds.org.uk এ ইমেইল পাঠান।

পার্কিংয়ের জন্য একটি ব্লু [নীল] ব্যাজ

যদি আপনি মনে করেন যে, আপনি যার যত্ন নিচ্ছেন, তারা ব্লু ব্যাজ থেকে উপকৃত হতে পারে, যা অক্ষমদের জন্য পার্কিং সুবিধা প্রদান করে, তবে তারা (অথবা আপনি তাদের যত্নকারী হিসাবে তাদের পক্ষে আবেদন করতে পারেন) তাদের স্থানীয় কর্তৃপক্ষের ওয়েবসাইটের মাধ্যমে এটি আবেদন করতে পারেন।

কোন ব্যক্তি একটি ব্লু ব্যাজের জন্য যোগ্য?

আপনি যদি নিম্নলিখিত মানদণ্ডের মধ্যে কোনটি পূরণ করেন তবে আপনি একটি ব্লু ব্যাজ পেতে পারেন:

- আমার একটি অক্ষমতা রয়েছে যার কারণে আমি হাঁটতে পারি না।
- আমার একটি অক্ষমতা রয়েছে এবং আমার গাড়ি থেকে যেখানে যেতে চাই সেখানে যাওয়ার জন্য আমার খুব কষ্ট হয়।
- আমার একটি অক্ষমতা রয়েছে যার কারণে হাঁটার সময় আমার ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।
- আমার একটি অক্ষমতা রয়েছে এবং হাঁটার সময় আমার অন্য কারো ক্ষতি করার সম্ভাবনা রয়েছে।
- কিছু লোক স্বয়ংক্রিয়ভাবে ব্লু ব্যাজের জন্য যোগ্য।

সূত্র: সম্পূর্ণ বিবরণের জন্য GOV.UK ওয়েবসাইট দেখুন।

ব্লু ব্যাজ স্কিমটি [Blue Badge scheme] আপনার স্থানীয় কাউন্সিল দ্বারা পরিচালিত হয়। আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করুন যদি আপনি একটি ব্যাজের জন্য আবেদন করতে চান।

আপনাকে যা করতে হবে:

- আপনাকে একটি ফর্ম পূরণ করতে হবে।
- তাদের আপনার একটি পাসপোর্ট সাইজের ছবি দিন।
- তাদের আপনার অক্ষমতার কিছু প্রমাণ দিন।
- তাদের আপনার পরিচয়পত্র দিন - যেমন আপনার পাসপোর্ট বা ড্রাইভিং লাইসেন্স। • আপনাকে কিছু টাকা দিতে হতে পারে।

কেয়ারার্স সেন্ট্রাল একটি ব্লু ব্যাজের জন্য আবেদন করার সাথে সহায়তা প্রদান করতে পারে।

মৃত্যুপূর্ব যত্ন



মৃত্যুপূর্ব যত্ন হল এমন ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা যারা তাদের জীবনের শেষ কয়েক মাসে রয়েছেন। প্রদত্ত সহায়তা ব্যক্তি এবং তাদের যত্নকারীকে তাদের পছন্দ অনুযায়ী যত্ন পেতে সহায়তা করবে।

যদি আপনি এমন কাউকে যত্ন নিচ্ছেন যিনি জীবনের শেষের দিকে পৌঁছেছেন এবং আপনি উপলব্ধ যত্ন এবং সহায়তা সম্পর্কে জানাতে চান, তবে আপনার প্রথম পদক্ষেপ হবে আপনার জিপি এর সাথে কথা বলা অথবা আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের দেয়া নম্বর এ কল করা।

তাদের কাজের একটি অংশ হল আপনাকে বুঝতে সাহায্য করা যে, স্থানীয়ভাবে কোন সেবাগুলি উপলব্ধ রয়েছে। আপনি বিভিন্ন ধরনের সহায়তা সম্পর্কে প্রশ্ন করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, তারা আপনাকে নির্দিষ্ট রাতের সেবা সম্পর্কে বলতে পারে।

এন্ড অফ লাইফ কেয়ার [End of life care] সম্পর্কিত সহায়ক তথ্যের জন্য NHS এর ওয়েবসাইট পরিদর্শন করুন।

ওষুধ ও স্বাস্থ্য অবস্থা সম্পর্কে তথ্য



এনএইচএস [NHS] ওয়েবসাইট স্বাস্থ্য অবস্থা, লক্ষণ, সুস্থ জীবনযাপন, ওষুধ এবং সাহায্য পাওয়ার বিষয়ে তথ্য এবং পরামর্শের একটি নির্ভরযোগ্য এ-টু-জেড গাইড সরবরাহ করে।

এটি শুধুমাত্র তথ্য হিসেবে প্রদান করা হয়েছে এবং আপনাকে আপনার জিপি এর সাথে যেকোনো লক্ষণ নিয়ে সব সময় আলোচনা করা উচিত।

- [NHS হেলথ কন্ডিশন পেজ \[Health Conditions page\]](#)
- [NHS মেডিকেশন পেজ \[NHS medications page\]](#)

সহকর্মী সমর্থন এবং স্থানীয় সম্প্রদায় গোষ্ঠী

অনেক সময় নিজের যত্ন নেওয়ার এবং আপনার সুস্থতা এবং আপনার 'ভালো অনুভূতি'র জন্য গুরুত্বপূর্ণ 'আমার সময়' খুঁজে পাওয়া কঠিন হয়।

সাপোর্ট গ্রুপগুলো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং এগুলো আপনাকে অন্যদের সাথে সংযুক্ত হতে সাহায্য করতে পারে যারা একই ধরনের যত্নদানে নিযুক্ত।

লুটনে নিম্নলিখিত গ্রুপগুলো বন্ধুত্বপূর্ণ সমর্থন প্রদান করে:

(কোভিড-১৯ সম্পর্কিত নিয়মাবলীর অধীনে)

- অবৈতনিক যত্নদাতাদের জন্য কেয়ারার্স সেন্ট্রাল সাপোর্ট গ্রুপ [Carers Central support group]
- লুটন এশিয়ান কেয়ারার্স সার্ভিস [Luton Asian Carers Service]
- মাইন্ড BLMK কেয়ারার্স সাপোর্ট সার্ভিস [Mind BLMK Carers Support Service]
- YAWN লাইফ [Life]
- CHUMS - তরুণ যত্নশীলদের সমর্থনের জন্য।
- কারার্স ইটিং ডিসঅর্ডার্স অ্যাসোসিয়েশন [Carers Eating Disorders Association]; গ্রুপ লিডারদের সাথে যোগাযোগ করতে ইমেইল করুন cedaluton@gmail.com
- ফাইব্রোমায়ালজিয়া গ্রুপ [Fibromyalgia Group]; গ্রুপ লিডারদের সাথে যোগাযোগ করতে ইমেইল করুন teresawilliams.ret@btinternet.com
- আলঝেইমার্স সোসাইটি [Alzheimer's Society]; ইমেইলের মাধ্যমে যোগাযোগ করুন bedfordshireandluton@alzheimers.org.uk
- ক্যারিবীয়ান কারার্স সাপোর্ট ইনিশিয়েটিভ [Caribbean Carers Support Initiative]; ইমেইলের মাধ্যমে যোগাযোগ করুন admin@ccsi.org.uk

- [উমেন'স এইড লুটন \[Woman's Aid Luton\]](#)
- [লুটন অল উইমেনস সেন্টার \[Luton All Woman's Centre\]](#)
- [স্টেপিং স্টোনস \[Stepping Stones\]](#)

অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজনীয়তা

দ্য ডিসএবিলিটি রিসোর্স সেন্টার [The Disability Resource Centre] আপনাকে ঘরে স্বাধীনভাবে জীবনযাপন করতে সহায়তার জন্য বিভিন্ন ধরনের সেবা প্রদান করে।

ডাইরেক্ট পেমেন্ট [Direct Payment] হল একটি উপায় যার মাধ্যমে মানুষ তাদের নিজস্ব যত্ন ব্যবস্থা করতে তহবিল অ্যাক্সেস করতে পারে এবং যতটা সম্ভব স্বাধীনভাবে জীবনযাপন চালিয়ে যেতে পারে।

এটি মানুষের ক্ষমতায়নের একটি উপায়, যাতে তারা নিজেদের সিদ্ধান্ত নিতে পারে এবং যে সমর্থন তারা পায়, তার উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারে।

ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ এবং স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের একটি আইনগত দায়িত্ব রয়েছে। তাদের অবশ্যই মূল্যায়নকৃত প্রয়োজনীয়তা এবং সরাসরি অর্থ প্রদান (স্থানীয় কর্তৃপক্ষ) বা ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বাজেট (ক্লিনিকাল কমিশনিং গ্রুপ [Clinical Commissioning Groups]) গ্রহণের বিকল্প সহ লোকদের সহায়তা করতে হবে।

ডাইরেক্ট পেমেন্ট বা পার্সোনাল হেলথ বাজেটের কিছু সুবিধা যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

- আপনি আপনার নিজস্ব যত্ন পরিচালনা করতে পারেন।
- আপনি আপনার নিজের পার্সোনাল অ্যাসিস্ট্যান্ট (PA) নিয়োগ করতে পারেন যারা আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী আপনাকে সহায়তা করবে।
- আপনি আপনার যত্নের তহবিল এবং যেকোনো পাওনা পরিশোধের নিয়ন্ত্রণ নিতে পারেন।

- আপনি আপনার প্রয়োজন মেটানোর জন্য সরঞ্জাম কেনার জন্য তহবিল ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনি তহবিল ব্যবহার করে প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করতে পারেন।
- আপনি আপনার নিজের বাড়িতেই স্বাধীনভাবে জীবনযাপন চালিয়ে যেতে পারেন।
- আপনার জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ রয়েছে এবং আপনি নিজের সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

ডাইরেক্ট পেমেন্টস [Direct Payments] পৃষ্ঠায় দ্য ডিসএবিলিটি রিসোর্স সেন্টার [The Disability Resource Centre] যে সেবাগুলি প্রদান করে তা সম্পর্কে সমস্ত তথ্য পড়ুন।

উপযোগী স্থানীয় যোগাযোগ

লুটন অ্যাডাল্ট অ্যান্ড সোশ্যাল কেয়ার [LUTON Adult and Social Care]	- আউট অফ আওয়ার্স সমর্থন	03003 008 123
লুটন ফুড ব্যাংক	- জরুরি নম্বর	01582 452356
ক্যারিবিয়ান ক্যারার্স ইনিশিয়েটিভ [Caribbean Carers Initiative]		admin@ccsi.org.uk
হোমলেসনেস [Homelessness] অফিস সময়ের বাইরে		0800 1014 7333
উমেন'স এইড রিফিউজ [Women's Aid Refuge] - অফিস আওয়ার্স		01582 391856
লুটন এবং ডানস্টেবল [Luton and Dunstable] A&E		08451 270127
ছোটখাটো অসুস্থতার জন্য পরামর্শের জন্য NHS ডাইরেক্ট [Direct]		0845 4647
লুটন কাউন্সিলে হাইওয়ে পরিষেবা		0844 8476648
লুটন ওয়েলবিয়িং সার্ভিসেস [Luton Wellbeing Services]		01582 393130
লুটন সিটিজেনস অ্যাডভাইস [Luton Citizens Advice]		0344 245 1285
লুটন বরো কাউন্সিল [Luton Borough Council]		01582 546000
অফিস সময়ের বাইরে:		0300 300 8089
লুটন পুলিশ [Luton Police] - জরুরী নয়		101
লুটন পুলিশ [Luton Police] - জরুরী		999
ঘণাপরাধ বা ঘণামূলক ঘটনা		101
সেন্ট্রাল বেডফোর্ডশায়ার; ইমার্জেন্সি কেয়ারার্স হেল্পলাইন [Central Bedfordshire; Emergency Carers Helpline]		0300 300 8036
হোমলেসনেস [Homelessness] অফিসের সময়		0300 300 43 70
অফিস সময়ের বাইরে:		0300 300 8098
শিশু এবং তরুণ ব্যক্তিদের পরিষেবা		0300 300 8588
ডানস্টেবল ফুডব্যাঙ্ক [Dunstable Foodbank]		07874200056
ডানস্টেবল সিটিজেনস অ্যাডভাইস [Dunstable Citizens Advice]		01582 670003

বেডফোর্ডশায়ার ওয়েলবিং সার্ভিসেস [Bedfordshire Wellbeing Services] 01234 880400

হেলথওয়াচ লুটন [Health Watch Luton] 01582 817060

রেজুলেশন্স [Resolutions] 0800 054 6603

জাতীয় সহায়ক সংস্থার সাথে যোগাযোগ

স্যামারিটানস [Samaritans] ২৪-ঘন্টার সহায়তা 08457 909090

এনএইচএস ডিরেক্ট [NHS Direct] 0845 4647

শেল্টার [Shelter] গৃহহীন সহায়তা 0808 800 444

SANE - মানসিক অসুস্থতায় ক্ষতিগ্রস্ত যে কারও জন্য সহায়তা 0845 767 8000

ন্যাশনাল ডমেস্টিক হেল্পলাইন [National Domestic Helpline] 0808 2000 247

জিঞ্জারব্রেড [Gingerbread]: একক অভিভাবকদের জন্য সহায়তা 0207 4285400

সিটিজেনস অ্যাডভাইস [Citizens Advice] 03444 111 44

মেন্স এডভাইস লাইন [Men's Advice Line] পারিবারিক নির্যাতন 0808 8010327

অ্যালকোহলিকস এনোনিমাস [Alcoholic Anonymous] ফ্রি 0800 917765
জাতীয় হেল্পলাইন

কেয়ার্স ইউকে [Carers UK] এর জাতীয় সহায়তা লাইন 020 7378 4999

প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন (FAQs) এবং উত্তর

প্রশ্ন - আমি কি কাজ করতে পারি এবং কেয়ারারের অ্যালাওয়ান্স [Carer's Allowance] দাবি করতে পারি?

আপনি কাজ করতে পারেন এবং কেয়ারার অ্যালাওয়ান্স [Carer's Allowance] দাবি করতে পারেন। তবে, আপনার সাপ্তাহিক আয় করার পরে ১২৮ পাউন্ডের বেশি হতে পারবে না। এবং আপনি যার যত্ন নেওয়ার জন্য কেয়ারার অ্যালাওয়ান্স ক্লেইম [Carer's Allowance] করছেন, সেই ব্যক্তির জন্য সপ্তাহে কমপক্ষে ৩৫ ঘণ্টা যত্ন প্রদান করতে হবে।

প্রশ্ন - যদি আমি কেয়ারার অ্যালাওয়ান্স [Carer's Allowance] দাবি করি, তবে কি আমি ফুল টাইম কলেজে পড়তে পারি?

আপনি সপ্তাহে ১৬ ঘণ্টা পর্যন্ত কলেজে বা কোর্সে অংশগ্রহণ করতে পারেন, যতক্ষণ না আপনি যার যত্ন নেওয়ার জন্য কেয়ারার অ্যালাওয়ান্স [Carer's Allowance] পাচ্ছেন, সেই ব্যক্তির জন্য সপ্তাহে কমপক্ষে ৩৫ ঘণ্টা যত্ন প্রদান করছেন।

প্রশ্ন - কেয়ারার অ্যাসেসমেন্ট [Carer's Assessment] কী?

একটি কেয়ারার অ্যাসেসমেন্ট [Carer's Assessment] আপনার জন্য একজন যত্নকারী হিসাবে আপনার চাহিদা এবং আপনি কীভাবে সমর্থন পেতে পারেন, সে সম্পর্কে কথা বলার একটি সুযোগ। আমরা আপনাকে একটি অ্যাসেসমেন্ট ব্যবস্থা করতে সাহায্য করতে পারি। একটি অ্যাসেসমেন্টের জন্য কোনো চার্জ নেই। লুটন [কাউন্সিলের ওয়েবসাইট দেখুন।](#)

প্রশ্ন - আমি কি যত্ন নেওয়া থেকে বিরতি নিতে পারি?

লুটন কাউন্সিল আপনাকে আপনার যত্নের দায়িত্ব থেকে কিছু সময় বিরতি নিতে সহায়তা করতে পারে, আপনার যত্ন নেওয়া ব্যক্তির জন্য সাহায্য প্রদান করে – তাদের নিজস্ব বাড়িতে, দিনকেন্দ্রে, অথবা একটি কেয়ার হোমে। আমরা এই ধরনের বিবিরতির সময়কে "কেয়ারারের বিরতি" বলি। এটি যত্নপ্রাপ্ত ব্যক্তির জন্যও গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে, কারণ এটি রুটিনে পরিবর্তন আনে এবং আপনাকে নতুন মানুষদের সাথে দেখা করার এবং নতুন অভিজ্ঞতা অর্জনের সুযোগ দেয়।

কেয়ারার ব্রেকগুলি আপনার সুবিধা এবং সুস্থতার জন্য। কিন্তু এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে যত্নটি আপনার যত্ন নেওয়া ব্যক্তির জন্য উপযুক্ত এবং তারা এই সেবাটিতে সম্মতি দেয়।

কেয়ারারদের জন্য বিরতির ধরণসমূহ:

- রেসপাইট ডে কেয়ার [Respite Day Care]
- সিটিং সার্ভিস [Sitting service]
- কেয়ারারদের সংক্ষিপ্ত বিরতি

আপনার জন্য এবং আপনার যত্ন নেওয়া ব্যক্তির জন্য কোন ধরনের কেয়ারার ব্রেক উপযুক্ত তা দেখার জন্য আপনাকে একটি কেয়ারার অ্যাসেসমেন্ট [Carer's Assessment] করতে হবে।

কেয়ারার্স সেন্ট্রাল [Carers Central] আপনাকে লুটন বরো কাউন্সিল থেকে কেয়ারার ব্রেক অর্জন করতে সহায়তা করতে পারে এবং প্রক্রিয়া এবং পদ্ধতি সম্পর্কে আরও ভালভাবে বুঝতে সাহায্য করতে পারে।

প্রশ্ন - আপনি কি তরুণ কেয়ারারদের সহায়তা করেন?

কেয়ারার্স সেন্ট্রাল [Carers Central] লুটনে বসবাসকারী বা যাদের যত্ন নিচ্ছেন এমন ১৮ বছর বা তার বেশি বয়সী কেয়ারারদের সহায়তা প্রদান করে।

তরুণ [কেয়ারারদেরসহায়তা সম্পর্কেলুটন কাউন্সিলের ওয়েবসাইটে দেখুন।](#)

প্রশ্ন - জরুরি পরিকল্পনা কী?

জরুরি পরিকল্পনা হলো একটি পরিকল্পনা যেখানে আপনি একজন প্রাপ্তবয়স্ক বা শিশুর যত্নের জন্য জরুরী পরিস্থিতিতে প্রস্তুত রাখেন। এটি এমন পরিস্থিতির জন্য ব্যবস্থা করে যখন আপনি আপনার যত্ন নেওয়ার ভূমিকা পূরণ করতে অক্ষম হন এবং এটি স্বল্পমেয়াদী, অপরিকল্পিত সময়ের জন্য ব্যবহারিক ব্যবস্থা নির্ধারণ করে।

একটি পরিকল্পনা থাকা জরুরি পরিস্থিতিতে সংকটে পরিণত হওয়া থেকে রক্ষা করতে পারে। জরুরি পরিকল্পনা সমস্ত কেয়ারারের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এটি জড়িত সকলের জন্য মানসিক শান্তি নিশ্চিত করে যে সহায়তা সবসময় উপলব্ধ থাকবে।

জরুরি পরিকল্পনা টুলকিট: কেয়ারার্স সেন্ট্রাল [Carers Central] আপনাকে একটি জরুরি পরিকল্পনা তৈরি করতে সহায়তা করতে পারে। কে, কি, কেন, কোথায় এবং কখন' এর উত্তর দিয়ে, আপনি যেকোন অপ্রত্যাশিত পরিস্থিতির জন্য পরিকল্পনা করতে সক্ষম হবেন।

প্রতিটি কেয়ারারের জরুরি পরিকল্পনা আলাদা এবং এটি সময়ের সাথে সাথে তৈরি করা যেতে পারে; আপনাকে এই প্রক্রিয়ায় সমস্ত প্রাসঙ্গিক পরিবার, বন্ধু এবং পেশাদারদের অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

প্রশ্ন - আমি কি ব্লু ব্যাজ পাওয়ার অধিকারী?

আপনি যদি নিম্নলিখিত মানদণ্ডের মধ্যে কোনটি পূরণ করেন তবে আপনি একটি ব্লু ব্যাজ পেতে পারেন:

- আমার একটি অক্ষমতা রয়েছে যার কারণে আমি হাঁটতে পারি না।।11
- আমার একটি অক্ষমতা রয়েছে এবং আমার গাড়ি থেকে যেখানে যেতে চাই সেখানে যাওয়ার জন্য আমার খুব কষ্ট হয়।

- আমার একটি অক্ষমতা রয়েছে যার কারণে হাঁটার সময় আমার ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।
- আমার একটি অক্ষমতা রয়েছে যার কারণে হাঁটার সময় আমার ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।
- কিছু লোক স্বয়ংক্রিয়ভাবে ব্লু ব্যাজের জন্য যোগ্য।

সূত্র: সম্পূর্ণ বিবরণের জন্য GOV.UK ওয়েবসাইট দেখুন।

ব্লু ব্যাজ স্কিমটি [Blue Badge scheme] আপনার স্থানীয় কাউন্সিল দ্বারা পরিচালিত হয়। আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করুন যদি আপনি একটি ব্যাজের জন্য আবেদন করতে চান।

আপনাকে যা করতে হবে:

- আপনাকে একটি ফর্ম পূরণ করতে হবে।
- তাদের আপনার একটি পাসপোর্ট সাইজের ছবি দিন।
- তাদের আপনার অক্ষমতার কিছু প্রমাণ দিন।
- তাদের আপনার পরিচয়পত্র দিন - যেমন আপনার পাসপোর্ট বা ড্রাইভিং লাইসেন্স।
- আপনাকে কিছু টাকা দিতে হতে পারে।

কেয়ারার্স সেন্ট্রাল একটি ব্লু ব্যাজের জন্য আবেদন করার সাথে সহায়তা প্রদান করতে পারে।

প্রশ্ন - আমাকে কি অবৈতনিক কেয়ারার হতে হলে তাদের সাথে বসবাস করতে হবে?

আপনাকে একই বাড়িতে বা একই শহরে থাকতে হবে না, সহায়তা অনেকভাবে দেওয়া যেতে পারে, যার মধ্যে শারীরিক এবং মানসিক সহায়তা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।