

আপনার ডিমেনশিয়া হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করুন





আপনি কি জানতেন?

বুড়ো হওয়া মানেই যে আপনার ডিমেনশিয়া হবে তা নয়।

পরিবারের কোনও সদস্যের কারণে আপনার অগত্যা ডিমেনশিয়া হবে না।

আপনার ডিমেনশিয়া হওয়ার ঝুঁকি কমাতে আপনি পদক্ষেপ নিতে পারেন।

পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য কখনই খুব তাড়াতাড়ি বা খুব দেরি হয় না।

ডিমেনশিয়া কী?

'ডিমেনশিয়া' শব্দটি লক্ষণগুলির একটি গ্রুপ বর্ণনা করে যার মধ্যে স্মৃতিশক্তি হ্রাস এবং চিন্তাভাবনা, সমস্যা সমাধান বা ভাষা নিয়ে অসুবিধা অন্তর্ভুক্ত। এটিতে মেজাজ, উপলব্ধি বা আচরণের পরিবর্তনও জড়িত থাকতে পারে।

ডিমেনশিয়ার বিভিন্ন কারণ রয়েছে এবং বিভিন্ন ধরনের রয়েছে, উদাহরণস্বরূপ আলঝাইমার বা ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া।

**লক্ষণগুলি সহ আরও জানতে,
www.alzheimers.org.uk
দেখুন।**

ঝুঁকি কমানো

যদিও কিছু ঝুঁকির কারণ রয়েছে যা পরিবর্তন করা যায় না, তবে সুসংবাদটি হলো, গবেষণা দেখায় যে আপনার ডিমেনশিয়া হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করা সম্ভব।

এর মধ্যে আপনার শরীরকে সুস্থ রাখতে এবং আপনার মস্তিষ্কের ক্ষতি রোধ করতে কিছু পরিবর্তন করা জড়িত। এটি যেকোন বয়সের মানুষের জন্য উপকারী হতে পারে।

এই নির্দেশিকাটি আপনাকে কিছু ঝুঁকির কারণ সম্পর্কে তথ্য দেবে। এটি আপনাকে স্থানীয় সহায়তা এবং তথ্য সম্পর্কে অবগত করবে যা আপনাকে ডিমেনশিয়া হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করতে পদক্ষেপ নিতে সহায়তা করবে। আপনি যদি নিজের বা অন্য কারও সম্পর্কে উদ্বেগ হন তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা (হেলথকেয়ার) পেশাদারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

আপনার শ্রবণশক্তির যত্ন নিন

**আপনার যদি শ্রবণশক্তি হ্রাস পায়
এবং পদক্ষেপ না নেন তবে আপনার
ডিমেনশিয়া হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়।**

প্রায়শই, শ্রবণশক্তি হ্রাস পরিচালনা করা সবচেয়ে ভাল কাজ করে যখন আপনি এটি তাড়াতাড়ি করা শুরু করেন। এর অর্থ অল্প বয়স থেকেই আপনার শ্রবণশক্তিকে রক্ষা করা। উদাহরণস্বরূপ, আপনি দীর্ঘ সময়ের জন্য উচ্চ শব্দ শোনা এড়াতে পারেন এবং প্রয়োজনে কানের সুরক্ষা পরতে পারেন।

**আপনার শ্রবণশক্তি পরীক্ষা করা
গুরুত্বপূর্ণ।**

**সর্বদা প্রথমে একজন জিপিকে
দেখুন যদি:**

- আপনার কানের ব্যথা বা কান থেকে তরল বের হওয়ার মতো অন্যান্য লক্ষণও থাকে - এটি সহজেই চিকিৎসাযোগ্য কিছু হতে পারে, যেমন কানে খোল বা খইল জমা বা কানের সংক্রমণ
- আপনার এক কানে হঠাৎ শ্রবণশক্তি হ্রাস পায়

**আপনার শ্রবণশক্তি পরীক্ষা
করার বিভিন্ন উপায় রয়েছে।**



কীভাবে এনএইচএস হিয়ারিং টেস্ট পাবেন

**আপনি জিপির কাছ থেকে রেফারেল
সহ এনএইচএসে একটি বিনামূল্যে
শ্রবণ পরীক্ষা এবং ডিজিটাল হিয়ারিং
এইডস পেতে পারেন। অডিওলজিস্ট
(শ্রবণ বিশেষজ্ঞ) আপনার সাথে
ফলাফলগুলি নিয়ে আলোচনা করবেন
এবং বিকল্পগুলির পরামর্শ দেবেন বা
উপদেশ দেবেন।**

এছাড়াও অনেক বেসরকারী সংস্থা রয়েছে যারা বিনামূল্যে শ্রবণ পরীক্ষা করে এবং হিয়ারিং এইডস প্রদান করে, এটি আপনার পছন্দসই বিকল্প হওয়া উচিত।

আপনার শ্রবণশক্তি পরীক্ষা করার জন্য কেন একটি বিনামূল্যে অনলাইন শ্রবণ পরীক্ষা নেবেন না?

**আপনি রয়্যাল ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট
ফর ডেফ পিপল (আরএনআইডি)
ওয়েবসাইটে পরীক্ষা দিতে পারেন -
www.rnid.org.uk**

এটি আপনাকে বলতে পারে যে আপনার মুখোমুখি শ্রবণ পরীক্ষা করা দরকার কিনা এবং পরবর্তী কী করতে হবে সে সম্পর্কে আপনাকে উপদেশে এক্সেস অর্থাৎ প্রবেশ দিতে পারে।

**আপনার যদি প্রয়োজন হয় তবে
আপনি আপনার হিয়ারিং এইডগুলি
ব্যবহার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করেছেন তা
নিশ্চিত করুন!**

ধূমপান বন্ধ করুন

ধূমপান বন্ধ করা বা এড়ানো আপনার ডিমেনশিয়া হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে।

ধূমপান শরীরে রক্ত সঞ্চালনের অনেক ক্ষতি করে, বিশেষত মস্তিষ্কের রক্তনালীগুলি, পাশাপাশি হার্ট এবং ফুসফুস, এবং ক্যান্সার, কার্ডিওভাসকুলার রোগ এবং অন্যান্য রোগের ঝুঁকি বাড়ায়।

ধূমপান বন্ধ করা আপনার স্বাস্থ্যের জন্য আপনি করতে পারেন এমন একটি সেরা কাজ এবং স্বাস্থ্য উপকারিতাগুলি অবিলম্বে শুরু হয়।

ধূমপান ত্যাগ করতে কখনই খুব দেরি হয় না। তবে, আপনি যত তাড়াতাড়ি বন্ধ করবেন, আপনার ডিমেনশিয়া হওয়ার ঝুঁকি তত কম।

আপনি একা ধূমপান ছাড়ার চেষ্টা করার চেয়ে এনএইচএস স্টপ স্মোকিং সার্ভিস ব্যবহার করে ধূমপান বন্ধ করার সম্ভাবনা চারগুণ বেশি।

পরোক্ষ ধূমপান (কখনও কখনও প্যাসিভ ধূমপান বলা হয়) পরবর্তী জীবনে স্মৃতিভ্রংশের ঝুঁকিও বাড়িয়ে তুলতে পারে।



আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের দেখাশোনা করুন



সবারই মাঝে মাঝে মন খারাপ হতে পারে। সাধারণ মনমরা ভাবের তথা নিম্ন মেজাজের লক্ষণগুলির মধ্যে যেসব অনুভূতি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- বিষন্ন মন
- উদ্বিগ্ন বা আতঙ্কিত
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ক্লান্ত হওয়া বা ঘুমাতে অক্ষম হওয়া
- রাগান্বিত বা হতাশ
- আত্মবিশ্বাস বা আত্মসম্মান কম থাকা
- আপনি যে ক্রিয়াকলাপগুলি উপভোগ করতেন তাতে অংশ নিতে না চাওয়া

একটি মনমরা ভাব প্রায়শই কয়েক দিন বা সপ্তাহ পরে ভাল হয়ে যায়।

বিষণতার লক্ষণ

আপনার যদি মনমরা দশা থাকে যা 2 সপ্তাহ বা তার বেশি সময় ধরে থাকে তবে এটি বিষণতার লক্ষণ হতে পারে।

বিষণতার অন্যান্য লক্ষণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- জীবন থেকে কোনো আনন্দ না পাওয়া
- আশাহত বোধ করা
- দৈনন্দিন কাজে মনোযোগ দিতে না পারা
- আত্মহত্যার চিন্তা করা অথবা নিজে নিজের ক্ষতি করার চিন্তা করা

নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন?

যদি মনমরা দশা বোধ করা আপনার জীবনকে প্রভাবিত করে তবে এমন কিছু জিনিস রয়েছে যা আপনি চেষ্টা করতে পারেন যেগুলি সাহায্য করতে পারে।

আপনি আপনার জীবনে ছোট ছোট পরিবর্তন করে মনমরা দশা উন্নত করতে পারেন, উদাহরণস্বরূপ আপনার অনুভূতি সম্পর্কে কোনও বন্ধু, পরিবারের সদস্য বা পরামর্শদাতার সাথে কথা বলে। আপনার যদি কারও সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয় তবে আপনি সামারিটানদের সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন (116 123 নম্বরে কল করুন বা jo@samaritans.org ঠিকানায় ইমেইল করুন)।

কল্যাণের পাঁচটি উপায় কেন চেষ্টা করবেন না ?

1. **খেয়াল করুন** - নিজের জন্য সময় নিন, আপনার চারপাশের জিনিসগুলি লক্ষ্য করুন এবং মুহূর্তটি উপভোগ করুন
2. **সংযোগ করুন** - আপনার দিনটি সমৃদ্ধ করতে সহায়তা করার জন্য বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে সংযোগ স্থাপনের জন্য সময় দিন
3. **সক্রিয় থাকুন** - সক্রিয় থাকা আপনাকে ভাল বোধ করায়। তাহলে চটপট শুরু করে দিন - নাচুন, গান করুন, বাইরে যান - হাঁটতে, দৌড়াতে বা সাইকেল চালাতে চলে যান
4. **শিখতে থাকুন** - নতুন কিছু শেখা মজাদার হতে পারে, আপনাকে ভাল বোধ করতে পারে এবং আপনার আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে তুলতে পারে
5. **প্রদান করুন** - দয়ার কাজ, অন্যকে সহায়তা করা বা এমনকি স্বেচ্ছাসেবীর কাজ আপনাকে আরও সুখী বোধ করতে পারে

আপনি নিজে চেষ্টা করছেন এমন জিনিসগুলি যদি সাহায্য না করে তবে আরও সমর্থন পাওয়া যায়। এই হ্যান্ডবুকের শেষে সাহায্যের উৎসগুলোর একটা তালিকা দেওয়া আছে। যদি আপনি আত্মহত্যার চিন্তা অনুভব করেন, তাহলে আপনার একজন স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

অন্যের সাথে সংযুক্ত থাকুন এবং আপনার মস্তিষ্কে জড়িত করুন

মানসিক সুস্থতা বা সামাজিক
ক্রিয়াকলাপে জড়িত হওয়া
আপনার মস্তিষ্কের রোগ মোকাবেলা
করতে, স্ট্রেস উপশম করতে এবং
আপনার মেজাজ উন্নত করতে
সহায়তা করতে পারে।

এর অর্থ এই ক্রিয়াকলাপগুলি করা
ডিমেনশিয়া বিকাশ থেকে বিলম্ব করতে বা
এমনকি প্রতিরোধ করতে সহায়তা করতে
পারে। আপনার মস্তিষ্কে চ্যালেঞ্জ করে
এমন ক্রিয়াকলাপগুলি সন্ধান করুন এবং
সেগুলি নিয়মিত করুন।

এটি ধাঁধা বা ক্রসওয়ার্ড হতে পারে তবে
আপনি করতে পারেন এমন আরও
অনেক ক্রিয়াকলাপ রয়েছে। যেকোন
কিছু যা আপনার মনকে জড়িত করে,
তথ্য প্রক্রিয়াজাত করে এবং আপনার
চিন্তাভাবনার দক্ষতা বিকাশ করে তা
আপনার পক্ষে ভাল।

সামাজিক ক্রিয়াকলাপগুলি মস্তিষ্কের
পক্ষে ভাল, এগুলি আপনার ডিমেনশিয়া
হওয়ার ঝুঁকি দুর্দান্ত উপায় হ্রাস করে।
এর মধ্যে অনলাইনে এবং ব্যক্তিগতভাবে
অন্যান্য ব্যক্তির সাথে কথোপকথন
অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এর অর্থ আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ এমন
লোকদের সাথে যোগাযোগ রাখার চেষ্টা
করা গুরুত্বপূর্ণ, যেমন বন্ধুবান্ধব এবং
পরিবার। কারও সাথে কথোপকথন
করা আপনার মানসিক দক্ষতার বিস্তৃত
অনুশীলনও করতে পারে।

কেন চেষ্টা করবেন না?

- প্রাপ্তবয়স্কদের শিক্ষা বা শেখা
- চারু ও কারুকলা (বিশেষত
গ্রুপগুলিতে)
- একটি বাদ্যযন্ত্র বাজানো বা গান
গাওয়া
- স্বেচ্ছাসেবী কাজ
- 'রেনটিজার' করা, যেমন ধাঁধা,
ক্রসওয়ার্ড বা কুইজ
- কার্ড গেমস, দাবা বা বোর্ড গেম
খেলা
- বই পড়া, বা একটি বুক ক্লাবের
সদস্য হওয়া
- সৃজনশীল লেখা বা ডায়েরি
রাখা
- নতুন ভাষা শেখা



আপনার মাথা রক্ষা করুন

আঘাতজনিত মস্তিষ্কের আঘাতগুলি
হলো মাথায় আঘাত বা ঝাঁকুনির
কারণে - বিশেষত যখন ব্যক্তিটি
অজ্ঞান হয়ে যায়।

এটি মস্তিষ্কে এমন একটি প্রক্রিয়া শুরু
করতে পারে যেখানে যেসব পদার্থগুলি
আলঝাইমার রোগের কারণ সেগুলি
জখমগ্রস্ত স্থানের চারপাশে জমাট বাঁধে।

মস্তিষ্কের আঘাতগুলি বেশিরভাগ
যে কারণে সৃষ্ট হয়:

- সড়ক দুর্ঘটনা
- একটি বস্তু দুর্ঘটনাক্রমে
আপনার মাথায় আঘাত করে
- কিছু খেলাধুলা

মাথায় আঘাতের স্বাভাবিকের
চেয়ে বেশি ঝুঁকি রয়েছে এমন
পরিস্থিতিতে প্রতিরক্ষামূলক
হেডগিয়ার পরার চেষ্টা করুন।



আপনার রক্তচাপের দিকে নজর রাখুন

উচ্চ রক্তচাপ, বিশেষত মধ্যজীবন বা পরবর্তী জীবনে স্মৃতিভ্রংশ হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে। বয়স বাড়ার সাথে সাথে আপনার রক্তচাপ কী সে সম্পর্কে সচেতন হওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার উচ্চ রক্তচাপ আছে কিনা তা জানার একমাত্র উপায় হলো রক্তচাপ পরীক্ষা।

আপনি বেশ কয়েকটি জায়গায় আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করতে পারেন, নিম্নলিখিতগুলি সহ:

- আপনার জিপি সার্জারিতে
- কিছু ফার্মেসিতে
- কিছু কর্মক্ষেত্রে



এই জীবনযাত্রার পরিবর্তনগুলি উচ্চ রক্তচাপ কমাতে এবং এমনকি প্রতিরোধে সহায়তা করতে পারে:

- আপনি যে পরিমাণ লবণ খান তা হ্রাস করুন
- যোগকৃত চিনি হ্রাস করুন
- সাধারণত স্বাস্থ্যকর ডায়েট করুন
- অ্যালকোহল গ্রহণ সীমিত করুন
- আপনার ওজন বেশি হলে ওজন হ্রাস করুন
- নিয়মিত ব্যায়াম করুন
- ক্যাফিন গ্রহণ হ্রাস করুন
- ধূমপান বন্ধ করুন

এই গাইডের অন্যান্য বিভাগে এই জীবনযাত্রার কয়েকটি কারণ সম্পর্কে আরও তথ্য রয়েছে।

80 বছরের কম বয়সীদের জন্য রক্তচাপ 140/90 mmHg এবং 80+ বয়সীদের জন্য 150/90 mmHg এর নিচে থাকা উচিত।

দয়া করে মনে রাখবেন যে আদর্শ রক্তচাপের পরিসীমা পৃথক স্বাস্থ্যের অবস্থার উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে।

চলাচল বেশি এবং প্রায়শই করুন

সক্রিয় থাকা আপনার হৃদয়, সঞ্চালন, ওজন এবং মানসিক সুস্থতার জন্য ভাল এবং আপনার ডিমেনশিয়া হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে।

প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে 150 মিনিট মাঝারি ক্রিয়াকলাপ (শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে তবে এখনও কথা বলতে সক্ষম হওয়া) বা প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে 75 মিনিট জোরালো ক্রিয়াকলাপ (দ্রুত শ্বাস নেওয়া এবং কথা বলতে অসুবিধা সহ) বা উভয়ের সমতুল্য সংমিশ্রণের লক্ষ্য রাখা উচিত।

চলাচল বেশি করুন, কম বসুন - ধীরে ধীরে শুরু করুন এবং প্রতিদিন 30 মিনিটের জন্য সক্রিয় থাকুন। একবারে মাত্র 10 মিনিটের ক্রিয়াকলাপ আপনার স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকৃত হবে।

আপনি এমন শারীরিক ক্রিয়াকলাপ চয়ন করতে পারেন যা আপনি উপভোগ করতে পারেন এবং আপনার পক্ষে কাজ করে এমন একটি খুঁজে পেতে পারেন।



কেন চেষ্টা করবেন না?

- হাঁটা
- সাঁতার
- নৃত্য
- একটি জিমে সাইন আপ করা (অবসর সদস্যতা)
- একটি অনুশীলন ক্লাসে অংশ নেওয়া
- সাইক্লিং
- চলমান

অথবা ছোট ছোট পরিবর্তন দিয়ে শুরু করুন:

- দোকানে হেঁটে আপনার দৈনন্দিন জীবনযাত্রার রুটিনে হাঁটা তৈরি করুন
- লিফট নয়, সিঁড়ি ব্যবহার করুন
- স্থানীয় ভ্রমণের সময় আপনার গাড়িটি বাড়িতে রেখে যান
- যদি আপনার কাজের মধ্যে প্রচুর বসে থাকা জড়িত থাকে তবে নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনি ঘুরে বেড়ানোর জন্য নিয়মিত বিরতি নিয়েছেন

আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি হ্রাস করুন

টাইপ 2 ডায়াবেটিস এমন একটি অবস্থা যার কারণে কোনও ব্যক্তির রক্তে শর্করার (গ্লুকোজ) মাত্রা খুব বেশি হয়ে যায় এবং আপনার ডিমেনশিয়া হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে।

সুসংবাদটি হলো আপনি নিম্নলিখিত পরিবর্তনগুলি করে টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করতে পারেন:

1. একটি স্বাস্থ্যকর ওজনে পৌঁছানো
2. আপনার ক্রিয়াকলাপের স্তর বৃদ্ধি করা
3. ধূমপান বন্ধ করা
4. উচ্চতর ফাইবারযুক্ত খাবার নির্বাচন করা
5. কম প্রক্রিয়াজাত মাংস, পেস্টি, কেইক এবং ফুল সুগার পানীয় খাওয়া
6. প্রতিদিন কমপক্ষে 5টি অংশ ফল ও শাকসব্জির লক্ষ্য থাকা
7. অ্যালকোহল বন্ধ করা

আপনার যদি টাইপ 2 ডায়াবেটিস হয় তবে খাবারের পছন্দগুলিতে পরিবর্তন করা, সক্রিয় থাকা এবং শরীরের স্বাস্থ্যকর ওজন অর্জনের মাধ্যমে এটি পরিচালনা করা যেতে পারে। গবেষণা এখন কিছু লোকের জন্য দেখিয়েছে যে টাইপ 2 ডায়াবেটিস ওজন হ্রাসের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণে রাখা যেতে পারে। রোগ নির্ণয়ের পরে প্রথম 6 বছরের মধ্যে এটি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

আপনার এলকোহল গ্রহণ সীমিত করুন

অতিরিক্ত এলকোহল সেবন মস্তিষ্কের পরিবর্তন এবং স্মৃতিভ্রংশের সাথে যুক্ত। আপনার এলকোহল সীমাবদ্ধ করা সেবন আপনার ডিমেনশিয়া হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে।

এলকোহল নির্দেশাবলী



আপনি যে পরিমাণ এলকোহল পান করেন তার প্রস্তাবিত সীমার মধ্যে রাখুন পুরুষ এবং মহিলা উভয়ের জন্য প্রতি সপ্তাহে 14 ইউনিটের বেশি নয় - এটি প্রায় দেড় বোতল ওয়াইন বা ছয় পাইন্ট বিয়ার।

আপনি যদি প্রতি সপ্তাহে 14 ইউনিট পান করেন তবে এটি 3 দিন বা তারও বেশি সময় ধরে সমানভাবে ছড়িয়ে দেওয়া ভাল।

আপনি যদি গর্ভবতী হন তবে সবচেয়ে নিরাপদ পদ্ধতি হলো এলকোহল পান না করা, আপনার শিশুর ঝুঁকি সর্বনিম্ন রাখা।

আপনার এলকোহল সেবন সম্পর্কে আপনার যদি কোনও উদ্বেগ থাকে তবে www.alcoholchange.org.uk দেখুন বা আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।

আপনি কীভাবে বিচক্ষণতার সাথে মদ্যপান করতে পারেন?

- **একটি পরিকল্পনা করুন**
আপনি মদ্যপান শুরু করার আগে, আপনি কতটা পান করতে যাচ্ছেন তার একটি সীমা নির্ধারণ করুন।
- **একটি বাজেট নির্ধারণ করুন**
এলকোহলের জন্য ব্যয় করার জন্য কেবল একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ পয়সা সাথে নিন।
- **অন্যদের জানতে দিন**
আপনি যদি আপনার বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারকে জানান যে আপনি এলকোহল পানের মাত্রা ধীরে ধীরে কমাচ্ছেন এবং এটি আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ - আপনি তাদের কাছ থেকে সমর্থন পেতে পারেন।
- **আপনার ইউনিট ট্র্যাক করুন**
প্রতিদিন একটু একটু করে পরিমাণ কমাতে থাকুন। আপনি কত ইউনিট পান করছেন তা সহজেই পরীক্ষা করতে আপনি একটি পানীয় ট্র্যাকার অ্যাপ্লিকেশন চেষ্টা করতে পারেন।
- **এটি একটি ছোট করুন**
আপনি এখনও একটি পানীয় উপভোগ করতে পারেন, তবে ছোট আকারের জন্য যান। পাইন্টের পরিবর্তে বোতলজাত বিয়ার বা বড়টির পরিবর্তে একটি ছোট গ্লাস ওয়াইন ব্যবহার করে দেখুন।
- **একটি কম শক্তি পানীয় পান করুন**
একটি সঙ্গে শক্তিশালী বিয়ার বা ওয়াইন এর পরিবর্তে কম শক্তি (এবিভি %) এলকোহল অথবা কোনও এলকোহল নেই এরূপ প্রকার বেছে নিয়ে আপনি এলকোহল গ্রহণ হ্রাস করুন। আপনি এসব তথ্য বোতলের গায়ে পাবেন।
- **হাইড্রেটেড থাকুন**
এলকোহল পান করার আগে এক গ্লাস পানি পান করুন এবং পানি বা অন্যান্য অ-এলকোহল যুক্ত পানীয়ের সাথে বিকল্প এলকোহল যুক্ত পানীয় পান করুন।
- **একটু বিরতি নিন**
আপনার প্রতি সপ্তাহে বেশ কয়েকটি পানীয় মুক্ত দিন রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।



একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন

অতিস্বুল দেহী লোকদের থাকতে পারে ডিমেনশিয়া বিকাশের উচ্চ ঝুঁকি।

আপনি অতিস্বুল দেহী কিনা তা কীভাবে বুঝবেন

আপনার ওজন স্বাস্থ্যকর কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য সর্বাধিক ব্যবহৃত পদ্ধতি হলো আপনার বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই) দেখা। বিএমআই হলো আপনার উচ্চতা অনুযায়ী আপনার ওজন স্বাস্থ্যকর কিনা এর একটি পরিমাপ। আপনার বিএমআই বের করতে আপনি এনএইচএস বিএমআই স্বাস্থ্যকর ওজন ক্যালকুলেটরও ব্যবহার করতে পারেন। পেটের স্থূলত্ব বা কোমরের আকার হ্রাস করাও গুরুত্বপূর্ণ।

স্বাস্থ্যকর ওজন অর্জন এবং বজায় রাখতে আপনি করতে পারেন এমন কিছু জিনিস রয়েছে:

- প্রচুর ফলমূল এবং শাকসব্জী সহ সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করুন।
- স্থানীয় ওজন হ্রাস গ্রুপে যোগ দিন বা আপনার স্থানীয় ডায়েটিক ওজন পরিচালনার সার্ভিসে রেফার করতে বলুন।
- আপনার শারীরিক কার্যকলাপ বা চলাচল বাড়ান।

আরও কঠোর ব্যায়াম করার আগে আপনাকে আপনার জিপির সাথে চেক করতে হতে পারে।

ওজন কমানো চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য পেশাদারদের কাছ থেকে সহায়তা পাওয়া যায় যারা আপনাকে খাবার এবং খাওয়ার বিষয়ে আপনার চিন্তাভাবনা পরিবর্তন করতে সহায়তা করতে পারে। আপনার জিপির সাথে কথা বলুন যদি আপনি মনে করেন এটি আপনার পক্ষে দরকারী হতে পারে।

ছোট পরিবর্তনগুলি সাহায্য করতে পারে, যেমন:

- আপনার ডায়েটে চিনি এবং মিষ্টিজাতীয় খাবার হ্রাস করা
- অতি-প্রক্রিয়াজাত খাবার হ্রাস বা নির্মূল করা
- কম চর্বিযুক্ত খাবার খাওয়া এবং ফল এবং শাকসব্জী/সলাদ খেয়ে পেট ভরা
- শস্যের রুটির মতো পুরো শস্যের (ফুল গ্রেইন) পণ্য ব্যবহার করা
- মসুর ডাল বা ছোলার মতো ডাল সহ খাবার প্রচুর পরিমাণে হ্রাস করা এবং ফাইবার গ্রহণের পরিমাণ বাড়ানো
- প্রচুর পরিমাণে চিনিমুক্ত তরল পান করা – সম্ভব হলে পানি



চোখের যত্ন নিন

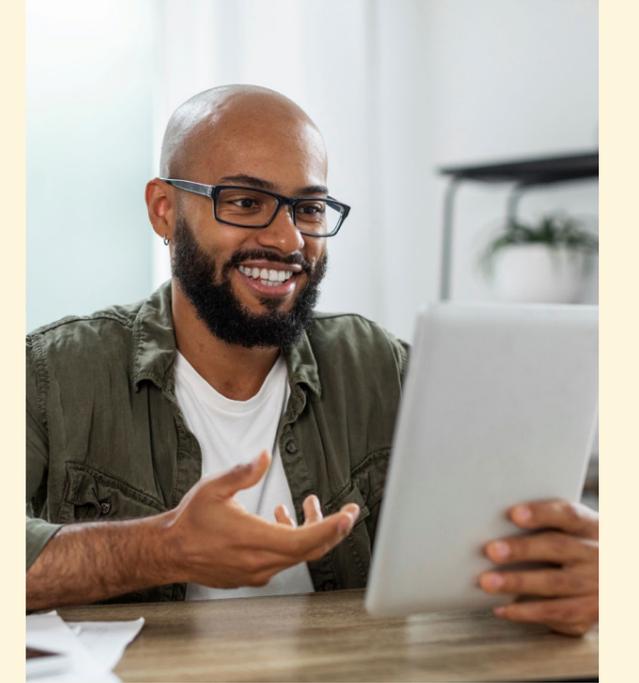
দৃষ্টিশক্তি হ্রাস ডিমেনশিয়ার সাথে যুক্ত হতে পারে এবং কিছু চোখের অবস্থার চিকিৎসা আপনার স্মৃতিভ্রংশের ঝুঁকি কমিয়ে দিতে পারে। দৃষ্টিশক্তি হ্রাস ডিমেনশিয়া নির্ণয় করা আরও কঠিন করে তুলতে পারে।

নিয়মিত চোখ পরীক্ষা আপনার দৃষ্টি মূল্যায়ন সরবরাহ করে এবং চোখের অবস্থা সনাক্ত করতে সহায়তা করতে পারে। চোখের অনেকগুলি অবস্থার চিকিৎসা করা যেতে পারে যদি সেগুলি যথেষ্ট তাড়াতাড়ি পাওয়া যায়, তাই আপনার চোখ পরীক্ষা করতে দেরি করবেন না।

নিয়মিত চোখ পরীক্ষা করানো জরুরি:

- আপনি আপনার স্থানীয় চক্ষু বিশেষজ্ঞের কাছে একটি চক্ষু পরীক্ষা বুক করতে পারেন।
- নির্দিষ্ট গ্রুপের জন্য এনএইচএস চক্ষু পরীক্ষা উপলব্ধ - আপনি এখানে এনএইচএস দৃষ্টিশক্তি পরীক্ষার জন্য যোগ্য কিনা তা সন্ধান করুন: www.nhs.wales/sa/eye-care-wales
- আপনার চোখ সম্পর্কে আপনার যদি কোনও উদ্বেগ থাকে তবে সরাসরি একজন চক্ষু বিশেষজ্ঞকে দেখান। আপনি বিনামূল্যে চোখের স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য যোগ্য কিনা তা চক্ষু বিশেষজ্ঞ আপনাকে জানাবেন।

পুষ্টিকর ডায়েট এবং নিয়মিত ব্যায়াম সহ একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা আপনার চোখকে যতটা সম্ভব স্বাস্থ্যকর রাখতে সহায়তা করবে। বাড়ির বাইরে থাকাকালীন আপনার চোখকে রোদ থেকে রক্ষা করারও পরামর্শ দেওয়া হয়।



উচ্চ এলডিএল কোলেস্টেরল সনাক্ত এবং চিকিৎসা করুন।

- কম ঘনত্বের লাইপোপ্রোটিন (এলডিএল) কোলেস্টেরল এক ধরনের চর্বি যা রক্তে সঞ্চালিত হয় এবং কখনও কখনও "খারাপ" কোলেস্টেরল হিসাবে পরিচিত
- উচ্চ এলডিএল কোলেস্টেরল ইতিমধ্যে হৃদরোগের সাথে যুক্ত, তবে সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে যে যদি অনিয়ন্ত্রিত থাকে তবে এটি পরবর্তী জীবনে আপনার ডিমেনশিয়া হওয়ার ঝুঁকিও বাড়িয়ে তুলতে পারে
- উচ্চ এলডিএল কোলেস্টেরল ওজন বৃদ্ধি এবং অতিরিক্ত ওজন হওয়া, চর্বিযুক্ত খাবার খাওয়া, পর্যাপ্ত ব্যায়াম না করা, ধূমপান এবং এলকোহল পান করার কারণে ঘটে। এটি পরিবারেও চলতে পারে
- অত্যধিক এলডিএল কোলেস্টেরল আপনার রক্তনালীগুলিকে ব্লক করতে পারে। এটি আপনার হার্টের সমস্যা বা স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা বেশি করে তোলে
- একটি 5-10% ওজন হ্রাস এলডিএল কোলেস্টেরলকে উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস করতে পারে। স্বাস্থ্যকর খাওয়া এবং আরও ব্যায়াম করাও সহায়তা করবে। এছাড়াও, লোকদের স্ট্যাটিন ওষুধ খাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে
- নতুন গবেষণা দেখায় যে উচ্চ এলডিএল কোলেস্টেরল সনাক্তকরণ এবং চিকিৎসা পরবর্তী জীবনে ডিমেনশিয়া হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে

পরীক্ষা করানো

উচ্চ এলডিএল কোলেস্টেরল সাধারণত লক্ষণগুলির কারণ হয় না। আপনার এটি আছে কিনা তা আপনি রক্ত পরীক্ষা থেকে কেবল জানতে পারবেন।

আপনার ডাক্তার আপনার কোলেস্টেরলের মাত্রা বেশি কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য একটি পরীক্ষা করার পরামর্শ দিতে পারেন।

এটি আপনার বয়স, ওজন বা আপনার কোনও অবস্থার কারণে হতে পারে (যেমন উচ্চ রক্তচাপ বা ডায়াবেটিস)।

একটি কোলেস্টেরল পরীক্ষা পরিমাপ করতে পারে:

- মোট কোলেস্টেরল - আপনার রক্তে কোলেস্টেরলের সামগ্রিক পরিমাণ
- ভাল কোলেস্টেরল (এইচডিএল নামে পরিচিত) - এটি আপনার হার্টের সমস্যা বা স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে পারে
- এলডিএল কোলেস্টেরল



কি সাহায্য করতে পারে?

নিম্নলিখিত জিনিসগুলি সহ, জীবনযাত্রার ধরনে পরিবর্তনগুলি আপনার উচ্চ কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করতে পারে:

- একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা
- শারীরিক কার্যকলাপ বৃদ্ধি
- ধূমপান ত্যাগ করা
- আপনার ডায়েটে পরিবর্তন করা, নিম্নলিখিত জিনিসগুলি সহ:
 - স্যাচুরেটেড ফ্যাট হ্রাস করা (উদাঃ ফ্যাটযুক্ত লাল মাংস বা দুগ্ধ বা ভাজা খাবার থেকে) এবং স্বাস্থ্যকর প্রোটিন গ্রহণের পরিমাণ বাড়ান, যেমন তৈলাক্ত মাছ (উদাঃ ম্যাকেরেল, সার্ডিনস) বা মুরগির মতো
 - ওটস, মটরশুটি, মসুর ডাল, শাকসবজি এবং সালাদ জাতীয় খাবারে পাওয়া দ্রবণীয় ফাইবার গ্রহণের পরিমাণ বাড়ানো
 - আপনার চিনিজাতীয় খাবার এবং এলকোহল গ্রহণের পরিমাণ সংযত করা

যদি আপনার পরীক্ষা করা হয় এবং উচ্চ এলডিএল কোলেস্টেরলের মাত্রা নির্ণয় করা হয়, জীবনযাত্রার পরিবর্তনের পাশাপাশি ওষুধও বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।



আরও তথ্য এবং সহায়তা

এনএইচএস - ডিমেনশিয়া প্রতিরোধ সম্পর্কে আরও জানুন

www.nhs.uk/conditions/dementia/about-dementia/prevention/

আপনার শ্রবণশক্তির যত্ন নিন	
কার্ডিফ এবং ভেইল বিশ্ববিদ্যালয় স্বাস্থ্য বোর্ড অডিওলজি সার্ভিসেস (দ্রষ্টব্য: নতুন রোগীদের অডিওলজি বিভাগে রেফারেলের জন্য তাদের জিপি (বা হাসপাতালের মধ্যে অন্যান্য স্বাস্থ্য পেশাদার) এর সাথে যোগাযোগ করতে হবে)	www.cavuhb.nhs.wales/our-services/audiology টেলিফোন: 029 2184 3179 ইমেইল: audiology.helpline.CAV@wales.nhs.uk
ইয়ারজিম হিয়ারিং ট্রেনিং অ্যাপ	www.eargym.world/
অনলাইন শ্রবণ পরীক্ষা (আরএনআইডি)	www.rnid.org.uk/information-and-support/take-online-hearing-check
ধূমপান বন্ধ করুন	
হেল্প মী কুইট (Help Me Quit) (ধূমপান ত্যাগে আমাকে সাহায্য করুন)	www.helpmequit.wales টেলিফোন: 0800 085 2219 80818 নম্বরে HMQ টেক্সট করুন ইমেইল: helpmequit@wales.nhs.uk
এনএইচএস লিভ্ ওয়েল (NHS Live Well) - কুইট স্মোকিং	www.nhs.uk/live-well/quit-smoking
ইউনিভার্সিটি হসপিটাল অফ ওয়েলস (ইউএইচডাব্লিউ) এবং ইউনিভার্সিটি হসপিটাল ল্যান্ডোফ (ইউএইচএল) এর রোগীগণ -ইন-হাউস ধূমপান বন্ধ পরিষেবাটি দেখুন	টেলিফোন: 029 2074 3582 (UHW) টেলিফোন: 029 2071 5420 (ইউএইচএল)

ফার্মেসী	ধূমপান বন্ধ করার জন্য সমর্থন অনেক ফার্মেসী দ্বারা দেওয়া হয়। ধূমপান ছাড়ার বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য আপনার স্থানীয় ফার্মাসিতে জিজ্ঞাসা করুন।
স্মোক ফ্রি (অ্যাপ)	www.smokefreeapp.com
আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিন	
আপনার জীবনকে সক্রিয় করুন -আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা/কল্যাণ উন্নত করতে সহায়তা করার জন্য সাজানো বিনামূল্যে অনলাইন স্ব-সহায়তা কোর্স - পাবলিক হেলথ ওয়েলস (nhs.wales)	www.phw.nhs.wales/services-and-teams/activate-your-life
সি.এ.এল.এল. হেল্পলাইন (কমিউনিটি উপদেশ এবং শোনার লাইন) - সংবেদনশীল সমর্থন এবং তথ্য/লিটারেচার সরবরাহ করে মানসিক স্বাস্থ্য এবং ওয়েলসের জনগণের সাথে সম্পর্কিত বিষয়ে।	ফ্রিফোন 0800 132 737 অথবা 81066-এ হেল্প ট্যাক্সট করুন
কার্ডিফ মাইন্ড (MIND)	www.cardiffmind.org টেলিফোন: 029 2040 2040 ইমেইল: admin@cardiffmind.org
মাইন্ড ইন দ্য ভেইল অব গ্ল্যামোর্গান	www.mindinthevale.org.uk টেলিফোন: 014 4673 0792 ইমেইল: admin@mindinthevale.org.uk
কার্ডিফ এবং ভেইল একশন ফর মেন্টাল হেলথ (সিএডিএএমএইচ)	www.cavamh.org.uk টেলিফোন: 029 2022 2000 ইমেইল: mail@cavamh.org.uk
এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স (এনএইচএস)	www.nhs.uk/every-mind-matters
মাইন্ডফুলন্যাস (মননশীলতা)	www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness
সাইকোলজিক্যাল থেরাপি হাব (CAVUHB)	www.cavuhb.nhs.wales/our-services/mental-health/our-services1/psychological-therapy-hub

মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ভাল পড়া (প্রেসক্রিপশনে বই)	সমস্ত কার্ডিফ হাব এবং লাইব্রেরি এবং সমস্ত ভেইল অফ গ্ল্যামোর্গান লাইব্রেরিতে উপলব্ধ www.libraries.wales/library-services- activities/health-wellbeing/reading-well- books-on-prescription-in-wales
সামারিটানস (samaritans)	কল: 116 123 ওয়েলশ-এ সমর্থন প্রয়োজন? টেলিফোন: 0808 164 0123 ইমেইল: jo@samaritans.org
ওয়েলবিয়িং সাপোর্ট সার্ভিস (1:1 মেন্টরিং) - লোকেদের সাথে সংযোগ স্থাপনে সহায়তা করার জন্য সহায়তা কার্ডিফ হাবগুলি তাদের কল্যাণের উন্নতি করবে	www.cardiffhubs.co.uk/wellbeing- support-service টেলিফোন: 029 2087 1071 ইমেইল: Wellbeingteam@cardiff.gov.uk
ওয়েলবিয়িং ম্যাটার্স সার্ভিস (ভেল অফ গ্ল্যামোর্গান) - নাগরিকদের কমিউনিটি, দাতব্য এবং স্বৈচ্ছাসেবী সহায়তার সাথে সংযুক্ত করা	www.valeofglamorgan.gov.uk/en/ living/social_care/Health-and-Wellbeing/ Wellbeing-Matters-Service.aspx টেলিফোন: 01446 741706/01446 704138
অন্যদের সাথে সংযুক্ত থাকুন এবং আপনার মস্তিষ্কে জড়িত করুন	
এডাল্ট লার্নিং কার্ডিফ	www.adultlearningcardiff.co.uk
দ্য ভেইল অফ গ্ল্যামোর্গান এডাল্ট কমিউনিটি লার্নিং সার্ভিস	www.valeofglamorgan.gov.uk/en/ working/adult_and_community_learning/ Adult-Community-Learning.aspx
কার্ডিফ হাব এবং গ্রন্থাগার	www.cardiffhubs.co.uk
ভেইল অফ গ্ল্যামোর্গান	www.valeofglamorgan.gov.uk/en/ enjoying/Libraries/Libraries.aspx
ফ্যান (FAN) গ্রুপ	www.thefancharity.org/find-a-fan-meeting
ওয়েলবিয়িং সাপোর্ট সার্ভিস - লোকেদের অন্যের সাথে সংযোগ স্থাপনে সহায়তা করার জন্য সহায়তা	www.cardiffhubs.co.uk/wellbeing- support-service টেলিফোন: 029 2087 1071 ইমেইল: Wellbeingteam@cardiff.gov.uk

ওয়েলবিয়িং ম্যাটার্স সার্ভিস (ভেল অফ গ্ল্যামোর্গান) - কমিউনিটি, দাতব্য এবং স্বৈচ্ছাসেবী সহায়তার সাথে নাগরিকদের সংযুক্ত করা	www.valeofglamorgan.gov.uk/en/living/ social_care/Health-and-Wellbeing/ Wellbeing-Matters-Service.aspx টেলিফোন: 01446 741706 / 01446 704138
আপনার রক্তচাপের দিকে নজর রাখুন	
আপনার হার্টের বয়স পরীক্ষা করুন (এনএইচএস)	www.nhs.uk/health-assessment-tools/ calculate-your-heart-age
কার্ডিফ হাবস - গ্রন্থাগার সদস্যদের জন্য বিনামূল্যে রক্তচাপ মনিটর লোন প্রকল্প (ভেইলের বাসিন্দাদের জন্যও উপলব্ধ)।	www.cardiffhubs.co.uk
আরও ঘন ঘন চলাফেরা করুন	
শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা	www.cavuhb.nhs.wales/patient-advice/ local-public-health-team/key-areas-of- focus/making-every-contact-count-mecc/ being-physically-active
কার্ডিফ হাবস (বিভিন্ন কার্যক্রম)	www.cardiffhubs.co.uk/events
কার্ডিফ পার্ক	www.outdoorcardiff.com/parks
ভেইল অফ গ্ল্যামোর্গান পার্কস এবং গার্ডেনস	www.valeofglamorgan.gov.uk/en/ enjoying/Parks-and-Gardens/Parks-and- Gardens.aspx
Dewis Cymru (স্থানীয় ক্লাব/গ্রুপের তালিকা দেয়)	www.dewis.wales/home
এল্ডারফিট (Elderfit) (বয়স্কদের জন্য ফিটনেস)	www.elderfit.co.uk/group-sessions টেলিফোন: 07731 382224 ইমেইল: gareth.elderfit@gmail.com
কার্ডিফকে সচল রাখা (সক্রিয় ভ্রমণ)	www.keepingcardiffmoving.co.uk/home
কিপিং মি ওয়েল (সিএভিইউএইচবি)	www.keepingmewell.com/living-well- leading-a-healthy-lifestyle/physical-activity

কার্ডিফে অবসর কেন্দ্র, জিম এবং সুইমিং পুল	www.better.org.uk/leisure-centre/cardiff
ভেইল অফ গ্ল্যামোর্গান বিনোদন কেন্দ্র	www.valeofglamorgan.gov.uk/en/enjoying/Leisure-Centres/Leisure-Centres.aspx
আপনার পদক্ষেপ নিন (মেইক ইওর মুভ) (সক্রিয় হতে সমর্থন)	www.makeyourmove.org.uk ইমেইল: sportcardiff@cardiffmet.ac.uk
বেশি করে চলাফেরা করুন, ভালো করে খান	www.movemoreeatwell.co.uk ইমেইল: movemoreeatwell@wales.nhs.uk
এনএইচএস ফিটনেস স্টুডিও - ব্যায়ামের ভিডিও	www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio
পার্করান (parkrun)	www.parkrun.org.uk
রেইস ইকুয়ালিটি ফার্স্ট (জাতিগত সংখ্যালঘুদের জন্য কার্যক্রম)	www.raceequalityfirst.org/sport-physical-activity টেলিফোন: 029 2048 6207
স্পোর্ট কার্ডিফ	www.sportcardiff.co.uk টেলিফোন: 029 20205286 ইমেইল: sportcardiff@cardiffmet.ac.uk
ভেইল অফ গ্ল্যামোর্গান হেলদি লিভিং টিম	www.valeofglamorgan.gov.uk/en/enjoying/Sports-and-Play/Meet-The-Team.aspx টেলিফোন: 014 4670 4793
স্টেই স্টেডি (Stay Steady) (পতন প্রতিরোধ)	www.gvs.wales/news/stay-steady-clinic-cardiff-and-vale-university-health-board
শক্তি এবং ভারসাম্য ব্যায়াম ক্লাস	www.cavuhb.nhs.wales/our-services/diabetes/keeping-well-type-2-diabetes/keeping-active-with-type-2-diabetes/strength-and-balance-exercise-classes
গ্ল্যামারগনের ভেইলে হাঁটা	www.valeways.org.uk টেলিফোন: 014 4674 9000 ইমেইল: info@valeways.org.uk
কার্ডিফে হাঁটা, ওরিয়েন্টিয়ারিং এবং সাইকেল ট্রেইল	www.outdoorcardiff.com/trails-across-cardiff

আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি হ্রাস করুন

দয়া করে 'স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন', 'আরও বেশি বেশি করে চলাফেরা করুন' এবং 'আপনার এলকোহল গ্রহণ সীমাবদ্ধ করুন' এর অধীনে সহায়তা দেখুন

আপনার এলকোহল গ্রহণ সীমিত করুন

এলকোহল পরিবর্তন (Alcohol Change)	www.alcoholchange.org.uk টেলিফোন: 020 3907 8480 ইমেইল: contact@alcoholchange.org.uk
কার্ডিফ এবং ভেইল ড্রাগ এবং এলকোহল সার্ভিস (CAVDAS)	টেলিফোন: 0300 300 7000 ইমেইল: info@cavdas.com
DAN 24/7 (বিনামূল্যে ওয়েলস ড্রাগ এবং এলকোহল হেল্পলাইন)	টেলিফোন: 0808 808 2234 www.dan247.org.uk
ড্রিঙ্ক ফ্রি ডেইজ (অ্যাপ)	www.nhs.uk/better-health/drink-less
রিকভারি কিমরু	www.recoverycymru.org.uk/ টেলিফোন: 079 4485 1050 ইমেইল: info@recoverycymru.org.uk

একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন

ভাল খান (Eat Well) (এনএইচএস)	www.nhs.uk/live-well/eat-well
ফুড কার্ডিফ - কমিউনিটি ফ্রিজ, প্যান্ট্রি, বায়িং ক্লাব এবং কো-অপস ইত্যাদি	www.foodcardiff.com
ফুড ভ্যালি	www.foodvale.org
ফুড ফ্যাক্টস (বিডিএ)	www.bda.uk.com/food-health/food-facts.html
হেলথী স্টার্ট ভাউচার (আপনি যদি 10 সপ্তাহের বেশি গর্ভবতী হন বা 4 বছরের কম বয়সী শিশু থাকে তবে আপনি স্বাস্থ্যকর খাবার এবং দুধ কেনার জন্য সহায়তা পেতে পারেন।)	www.healthystart.nhs.uk

স্বাস্থ্যকর ওজন, সুস্থ আপনি	www.healthyweight.wales
কিপিং মি ওয়েল - ইটিং ওয়েল (সিএভিইউএইচবি)	www.keepingmewell.com/living-well-leading-a-healthy-lifestyle/eating-well
বেশি করে চলাফেরা করুন, ভালো করে খান	www.movemoreeatwell.co.uk
এনএইচএস ওয়েলস বিএমআই স্বাস্থ্যকর ওজন ক্যালকুলেটর	www.111.wales.nhs.uk/livewell/bmicalculator
এনএইচএস ফুড স্ক্যানার (অ্যাপ)	www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/nhs-food-scanner-app
এনএইচএস স্বাস্থ্যকর পরিবার	www.nhs.uk/healthier-families/food-facts
জীবনের জন্য পুষ্টি দক্ষতা	www.nutritionskillsforlife.com
চোখের যত্ন নিন	
আই কেয়ার ওয়েলস	www.nhs.wales/sa/eye-care-wales/
সাইট জীবন (Sight Life)	www.sightlife.wales টেলিফোন: 029 2039 8900 ইমেইল: ask@sightlife.wales
উচ্চ এলডিএল কোলেস্টেরল সনাক্ত এবং চিকিৎসা করুন	
আপনার জিপি	আপনার যদি আগে কোনও পরীক্ষা না করা হয় এবং আপনার বয়স 40 এর বেশি হয়, অতিরিক্ত ওজন বা আপনার পরিবারে উচ্চ কোলেস্টেরল/হার্টের সমস্যা চলে তবে কোলেস্টেরল পরীক্ষার জন্য আপনার জিপি সার্জারিকে জিজ্ঞাসা করুন।
'কোলেস্টেরল বোঝা' লিফলেট (ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশন)	www.bhf.org.uk/information-support/publications/heart-conditions/understanding-cholesterol

*অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন - যদি আপনি নিজের বা অন্য কারোর স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত থাকেন, তাহলে আপনার উচিত একজন জিপির পরামর্শ নেওয়া।

ফীডব্যাক (মতামত)

আপনি যদি এই হ্যান্ডবুকটি সম্পর্কে মতামত জানান তবে আমরা কৃতজ্ঞ হব।

দয়া করে QR কোডটি স্ক্যান করুন বা এখানে যান:

<https://forms.office.com/e/HzhKHgCBuQ>



আপনি যদি এই পুস্তিকাটির একটি ডিজিটাল কপি চান তবে দয়া করে কিউআর কোডটি স্ক্যান করুন:



আপনার গ্রুপ বা সংস্থার জন্য এই হ্যান্ডবুকটির বৃহত্তর পরিমাণের জন্য, দয়া করে dementiafriendly@cardiff.gov.uk সাথে যোগাযোগ করুন



www.dementiafriendlycardiff.co.uk



www.dementiafriendlyvale.com

