Carers Action Plan

carersactionplan.camden.gov.uk

Camden

বিষয়বস্তু

কাউন্সিলার Anna Wright, Camden স্বাস্থ্য কল্যান ও অ্যাডাল্ট সোশ্যাল কেয়ারের ক্যাবিনেট এর থেকে একটি বার্তা 4

অবৈতনিক পরিচর্যাকারীদের থেকে একটি বার্তা 5

Carers Action Plan-টি পাঠ করা 6

1 - The Carers Action Plan 8

Carers Action Plan কীভাবে নির্ধারণ করা হয় 8

পার্ট I – পরিচর্যাকারীদের সহায়তার নীতিমালা .... 9নীতি 1: সহায়তা পাওয়ার জন্য একজন পরিচর্যাকারী হিসাবে চিহ্নিত হওয়া একটি অপরিহার্য পদক্ষেপ। 9

নীতি 2: পরিচর্যা করা একটি সম্পর্কের সঙ্গে অন্তর্নিহিতভাবে যুক্ত থাকে। 9

নীতি 3: একজন পরিচর্যাকারী হলেন এমন একজন ব্যক্তি যার নিজেরও চাহিদা এবং প্রসঙ্গ থাকে। 9

নীতি 4: পরিচর্যার দায়িত্ব গ্রহণের জন্য সময় ও শক্তির প্রয়োজন হয়। 9

নীতি 5: সংযুক্ত থাকা পরিষেবাগুলি পরিচর্যাকারীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। 9

পার্ট II – পদক্ষেপের জন্য অগ্রাধিকারের ক্ষেত্র .... 10যোগাযোগ 10

তথ্য এবং পরামর্শ 11

মানসিক স্বাস্থ্যে সহায়তা 12

পরিচর্যাকারীর কথোপকথন (মূল্যায়ন) 13

জরুরি এবং ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা 13

স্বাস্থ্য এবং হাসপাতাল থেকে ডিসচার্জ করা 14

Young Adult Carers (YAC) Support 14

পরিচর্যাকারীদের বিরাম 15

অ্যাক্সেসিবিলিটি 15

আর্থিক ও আইনি সহায়তা 16

কর্মসংস্থান, শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ 16

পার্ট III – Action Tracker ....17বর্তমান পদক্ষেপগুলি
.... 17

আজকের তারিখ পর্যন্ত অগ্রগতি 22

2 - Camden-এর পরিচর্যাকারীরা 24

একজন পরিচর্যাকারী কে? 24

Camden-এর পরিচর্যাকারীরা+ 25

পরিচর্যাকারীদের সহায়তার আইনি দায়িত্ব 29

Action plan-এর বিকাশ কীভাবে হয়েছে 30

Action Plan-এর বিকাশে কারা সহায়তা করেছেন 31

এর পরে কী হবে – Borough Partnership Carers Board 33

পরিবর্তন যে হয়েছে তা আমরা জানব কীভাবে? 33

Camden-এর পরিচর্যাকারীদের জন্য সহায়তা 35

কাউন্সিলার Anna Wright, Camden স্বাস্থ্য কল্যান ও অ্যাডাল্ট সোশ্যাল কেয়ারের ক্যাবিনেট এর থেকে একটি বার্তা

পরিচর্যাকারীরা হলেন আমাদের কমিউনিটির অজ্ঞাত নায়ক। প্রতিদিনই মানুষরা নতুন নতুন পরিচর্যার দায়িত্ব গ্রহণ করেন। পরিবারে এবং তাদের বৃহত্তর কমিউনিটিতে সহায়তা দিয়ে, পরিচর্যা এবং দৈনন্দিন কাজকর্মে সাহায্য করে তারা একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। তারা এমন মানুষদের সহায়তা করেন যারা একা নিজে থেকে সবকিছুর ব্যবস্থাপনা করতে পারেন না। Carers UK-এর গবেষণা থেকে জানা গিয়েছে যে ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসের অবৈতনিক পরিচর্যাকারীরা অর্থনীতিতে প্রতিদিন £445 মিলিয়ন অবদান রাখছেন, অর্থাৎ এর বার্ষিক পরিমাণ হল £162 বিলিয়ন। অবৈতনিক পরিচর্যার মূল্য ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে দ্বিতীয় আরেকটি NHS-র সমতুল্য!

কিন্তু পরিচর্যাকারীদের কথা কারা ভাবেন? বহু বছর ব্যাপী বহু গবেষণা থেকে জানা যাচ্ছে যে পরিচর্যাকারীদেরও সহায়তার প্রয়োজন আছে। আমরা জানি যে পরিচর্যাকারীদের উপরে অতিমারী গভীর প্রভাব ফেলেছিল, তারা সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন হয়ে একাকীত্বে ভুগেছিলেন। অন্যদের প্রয়োজনগুলি পূরণ করতে নিবেদিত হওয়ায় পরিচর্যাকারীরা প্রায়ই নিজেদের স্বাস্থ্য ও সুস্থতাকে অবহেলা করেছিলেন। আমরা আরও জানি যে Camden-এর জনসাধারণের মধ্যে বিদ্যমান কিছু কিছু বৈষম্য পরিচর্যাকারীদের মধ্যেও আছে। Camden-এর Building Equal Foundations-এর প্রতিবেদনটিতে, যা Camden-এর কৃষ্ণাঙ্গ, এশিয়ান ও অন্যান্য জাতিগত গোষ্ঠীগুলির উপরে Covid-19-এর যে অসামঞ্জস্যপূর্ণ অভিঘাতের প্রতি নজর রেখেছিল, তাতে প্রমাণ পাওয়া গিয়েছিল যে কিছু কিছু কৃষ্ণাঙ্গ, এশিয়ান ও অন্যান্য জাতিগত প্রেক্ষাপটের পরিচর্যাকারীদের পক্ষে প্রথাগত চ্যানেলগুলির মাধ্যমে সহায়তা গ্রহণের সম্ভাবনা কম। জীবনযাত্রার ব্যয়-সংকটের সাথে এই প্রভাবটি দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব অব্যাহত রেখেছে।

Camden-এ ভালভাবে জীবনযাপন এবং বার্ধক্যের জন্য Camden-এর কৌশলটিকে Supporting People, Connecting Communities বলা হয়। এতে প্রত্যেক পরিচর্যাকারী যাতে নিজেকে মূল্যবান এবং সহায়তা প্রাপক বলে বোধ করেন তা নিশ্চিত করার জন্য অগ্রাধিকার নির্ধারণ করে। এই প্রতিশ্রুতিটির বাস্তবায়নের ইচ্ছা থেকেই Carers Action Plan-এর ধারণাটির বিকাশ হয়েছে।

Carers Action Plan-এর বিশেষত্ব হল এটি পরিচর্যাকারীদের জন্য পরিচর্যাকারীরাই প্রস্তুত করেছেন। আমরা জানি যে যারা সহায়তা নেন তাদের মাধ্যমেই পরিষেবাগুলিতে তথ্য সংগৃহীত হয়েছে এবং তারাই এটি প্রস্তুত করেছেন। তাই যারা সেবা করতে ইচ্ছুক আছেন তাদের প্রয়োজনগুলির জন্য এটি আরও উপযুক্ত হতে চলেছে। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হল, নির্দিষ্ট পদক্ষেপের কথা বিবেচনা করেই পরিকল্পনাটি তৈরি করা হয়। এই পদক্ষেপগুলির লক্ষ্য হল, উদাহরণস্বরূপ, পরিচর্যাকারীরা একটি সংকটের পর্যায়ে পৌঁছানোর আগেই তাদের সহায়তা দেওয়া। এইভাবে যতদিন সম্ভব তাদেরকে পরিচর্যাকারীর ভূমিকা বজায় রাখতে সহায়তা করে। পরিচর্যাকারীরাও স্পষ্টভাবে বোঝেন যে আমাদের এমন পরিষেবার প্রয়োজন যেগুলি মিলিতভাবে কাজ করবে এবং পরিচর্যাকারীদের মূল্যবান অংশীদার হিসাবে গ্রহণ করবে।

Camden-এর দায়িত্ব হল সমস্ত পরিচর্যাকারীদের চ্যাম্পিয়ন করা এবং সহায়তার জন্য যখনই সম্ভব আরও বেশি পরিচর্যাকারীদের যুক্ত করা। এই পরিকল্পনাটির বিকাশের জন্য পরিচর্যাকারীদের সঙ্গে কাজ করে আমরা বিশ্বাস করি যে প্রাপ্ত সহায়তাকে আমরা আরও সুদৃঢ় করতে পারি এবং এটিকে সকলের জন্য আরও ন্যায়সঙ্গত এবং প্রাপ্য করে তুলতে পারি। Carers Action Plan ভিন্নভাবে কাজ করার চেষ্টা করে যাতে পরিচর্যাকারীরা বলতে না পারেন যে কোনও পরিবর্তন হয়নি।

একটি ফোকাস গ্রুপ সেশনে একজন পরিচর্যাকারী বলেছেন যে তারা চাইছেন "তাদের প্রতি দৃষ্টি দেওয়া হোক, তাদের বক্তব্য শোনা হোক এবং তাদের কাজের মর্ম উপলব্ধি করা হোক।" আমরা মনে করি না যে এটি খুব বেশি একটি দাবি, এবং আমরা বলতে চাই যে Camden-এর পরিচর্যাকারীরা, আপনারা যা করেন তার জন্য আপনাদের সবাইকে ধন্যবাদ জানাতে চাই।

কাউন্সিলার Anna Wright, Camden
স্বাস্থ্য কল্যান ও অ্যাডাল্ট,
সোশ্যাল কেয়ারের ক্যাবিনেট

একজন অবৈতনিক পরিচর্যাকারীর পক্ষ থেকে একটি বার্তা

“আমরা চাই যে কেউ একজন বলুন: আপনাদের বক্তব্য আমরা শুনছি।”

আপনার নিজেকে পরিচর্যাকারী হিসেবে চিহ্নিত করা কঠিন হতে পারে। আমরা চাই আমরা যা করি তাকে আশ্চর্যজনক বলে স্বীকার করা হোক, এবং আমরা যেন তার জন্য গর্বিত হই!

একজন পরিচর্যাকারী হওয়া কঠিন, তার জন্য সময়ের প্রয়োজন হয় এবং এটি জীবনকে বদলে দেয়। এতে একাকীত্ব থাকতে পারে এবং কাজটি কঠিন হতে পারে।, এটি সাধারণত এমন একটি ভূমিকা নয় যার জন্য আমরা যোগ দিচ্ছি। এই কাজে আমাদের অনেক কিছুই দিতে হয় বটে, তবে যখন আমরা দেখি যে ব্যক্তিকে আমরা সহায়তা দিচ্ছি তিনি খুব ভালভাবে জীবন কাটাচ্ছেন তখন আমরা আরও বেশি কিছু ফিরে পাই। আপনি যখন অন্য আরেকজনকে অগ্রাধিকার দেবেন, তখন সহজেই আপনি নিজের কথা ভুলে যাবেন। আমরা অনুভব করতে পারি যে সীমারেখা নির্ধারণ করার চেষ্টা করলেও আমাদের কাজের দায়িত্ব থেকেই যায়। আমরা দিনের পর দিন কাজে যাই, কারণ আমরা যাদের পরিচর্যা করি আমাদের সহায়তার প্রয়োজন তাদের আছে। আমরা এই কাজ করি ভালবাসা, আনুগত্য, মূল্যবোধ ও দায়িত্ববোধ থেকে, অথবা আমরা উপলব্ধি করি যে এই মানুষগুলিকে সহায়তা করার জন্য কেউই নেই, তারা আমাদের উপরে নির্ভরশীল হয়ে আছেন। প্রত্যেকটি দিন যেমন আসে তেমন ভাবে তার মোকাবিলা করতে আমরা পারদর্শী।

আমাদের মূল্য দিতে হবে। পরিষেবাগুলির ব্যবহার করায় এবং তাদের সঙ্গে আলোচনা করায় আমাদের প্রচুর অভিজ্ঞতা আছে। বিভিন্ন পরিষেবাগুলির মধ্যে প্রায়শ আমরাই সংযোগকারী। আমরা আমাদের জ্ঞান ভাগ করে নিতে চাই এবং আমরা চাই যে আমাদের বক্তব্য শোনা হোক। যদি এটি করা যায় এবং অন্যান্য পরিচর্যাকারীদের সঙ্গে আমরা যদি আলোচনা করতে পারি তাহলে সহকর্মীদের সহায়তা পার্থক্য গড়ে দিতে পারে। আমাদেরও সহায়তার প্রয়োজন আছে।

“আপনি যখন কল করেন, তখন আপনি চাইবেন যে আপনি আলিঙ্গন পান, ধাক্কা নয়।”

অ্যাকশন প্ল্যানটি হল যাত্রার শুরু। Camden-এ আমরা যতজন পরিচর্যাকারীর সঙ্গে কথা বলতে পেরেছি তারা হলেন এটির সহ-প্রস্তুতকারী।

আমরা চাই আরও বেশি পরিচর্যাকারীরা চিনতে পারুন যে তারা পরিচর্যাকারী। আমরা চাই আরও বেশি পরিচর্যাকারীরা জানতে পারুন যে তারা একলা নয়। আমরা একে অপরকে সহায়তাকারী একটি কমিউনিটি হিসাবে উন্নতি করতে চাই। আমরা চাই যে প্রত্যেক পরিচর্যাকারী বুঝুন যে তারা কোন সহায়তা পাওয়ার অধিকারী। আমরা যখন কোনও পরিষেবার সঙ্গে যোগাযোগ করব তখন আমাদের যেন ভাল অভিজ্ঞতা হয়। সর্বোপরি, আমরা যা করি তার ফলে পরিষেবাগুলির অনেক সময় ও অর্থ সাশ্রয় হয়।

আমাদের Carers Action Plan-এ স্বাগতম!

The Carers Action Plan পাঠ করছেন

The Carers Action Plan হল পরিচর্যাকারীদের আরও ভালভাবে চিনতে এবং তাদের সহায়তা করার জন্য একটি প্রতিশ্রুতি। এটি হল সমস্ত পরিষেবাগুলির মিলিতভাবে কাজ করে পরিচর্যাকারীদের প্রয়োজনগুলি পূরণ করার জন্য একটি পরিকল্পনা।

এই কর্ম পরিকল্পনাটি অবৈতনিক অথবা অনানুষ্ঠানিক পরিচর্যাকারীদের জন্য। এই পরিচর্যাকারীদের বয়স 18 বছর অথবা তার বেশি। তারা 16 বছর অথবা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিদের পরিচর্যা করেন।* তাদের পরিচর্যাকারী ভূমিকার জন্য Health & Social Care Services অথবা তারা যাদের পরিচর্যা করেন সেই ব্যক্তিরা তাদের কোনও অর্থ দেন না।

আমাদের বৈচিত্র্যময় কমিউনিটির অবৈতনিক পরিচর্যাকারী নিয়ে এই কর্ম পরিকল্পনার প্রত্যেকটি ধাপ সহ-প্রযোজনা করা হয়েছে। এতে পরিচর্যাকারীদের বক্তব্য, তাদের অভিজ্ঞতা ও জ্ঞান প্রতিফলিত হয়েছে। এই পর্যন্ত আসতে দীর্ঘ সময়ের প্রয়োজন হয়েছে। এই নথিটিতে প্রচুর তথ্য আছে। এই পরিকল্পনাটিতে শুধুমাত্র পদক্ষেপগুলি দেখানোই নয়, পরিকল্পনাটি কীভাবে প্রস্তুত করা হয়েছে তা বর্ণনা করাও গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হয়েছিল। এর কোনও কোনও অংশ অন্যগুলির চেয়ে আপনার কাছে বেশি আগ্রহ-জনক বলে মনে হতে পারে। আপনার জন্য সহজ করার উদ্দেশে কর্ম পরিকল্পনাটিকে দু'টি অনুচ্ছেদে বিভক্ত করা হয়েছে:

1) The Action Plan

2) Carers in Camden

The **Carers Action Plan** -কে গতিশীল করে ডিজাইন করা হয়েছে এবং সময়ের সঙ্গে সঙ্গে এতে পরিবর্তন আসবে। Action Plan বিভাগে সহ-প্রযোজিত নীতিগুলি দেখান হয়েছে। যেভাবে সমস্ত পরিষেবাগুলিকে পরিচর্যাকারীদের সঙ্গে সম্পর্কিত হতে হবে তা এর কেন্দ্রে আছে (পার্ট I)। পরিচর্যাকারীরা অগ্রাধিকারের ক্ষেত্রগুলিও চিহ্নিত করেছেন যেখানে সব পরিষেবা, বিশেষ করে স্বাস্থ্য ও সামাজিক যত্নের ক্ষেত্রে পরিবর্তন করা যেতে পারে যা পরিচর্যাকারীদের উপকার করবে (পার্ট III)। একটি অ্যাকশন ট্র্যাকার আছে (পার্ট III) যা সেই পদক্ষেপগুলিকে চিহ্নিত করে যেগুলির প্রতি সর্বপ্রথমে দৃষ্টি দিতে হবে এবং আজকের তারিখ পর্যন্ত অগ্রগতিগুলি জানতে হবে। কর্ম পরিকল্পনার অগ্রগতির, লক্ষ্যগুলি অর্জনের এবং দৃষ্টিপাতের ক্ষেত্রগুলির পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে নতুন Carer Partnership Board-এর নির্দেশে অগ্রাধিকারের ক্ষেত্রগুলি এবং ট্র্যাকারকে আপডেট করতে হবে।

এই সবকিছুর নেতৃত্বে থাকবেন অবৈতনিক পরিচর্যাকারীরা। আমরা যা কিছু করতে থাকবে তার মূল লক্ষ্য হবে আরও বেশি সংখ্যক পরিচর্যাকারীদের সঙ্গে যোগাযোগ করে তাদের সহায়তা করা।

Carers in Camden-এর কাছে কর্ম পরিকল্পনার জন্য সহায়ক তথ্য আছে। এই বিভাগটিতে একজন অবৈতনিক পরিচর্যাকারীর সংজ্ঞা নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে; এতে Camden-এর পরিচর্যাকারীদের বিষয়ে কিছু ডেটা দেওয়া হয়েছে এবং পরিচর্যাকারীদের অধিকারগুলিকে নির্ধারণ করা হয়েছে। কীভাবে এবং কাদের নিয়ে এই কর্ম-পরিকল্পনাটি প্রস্তুত করা হয়েছে, কর্ম-পরিকল্পনাটির অগ্রগতি কীভাবে পরিমাপ করা হবে এবং পরিচর্যাকারীদের পার্টনারশিপ বোর্ডের পরিকল্পনার রূপরেখা এই বিভাগটিতে দেওয়া হয়েছে।

আপনি যদি একজন অবৈতনিক পরিচর্যাকারী হন, তাহলে সহায়তা পাওয়ার জন্য কীভাবে যোগাযোগ করতে হবে তা এই বিভাগের শেষে পাওয়া যাবে।

আপনি যদি এই পরিকল্পনাটির একটি অনলাইন সংস্করণ দেখতে চান, তাহলে তার জন্য এই কর্ম পরিকল্পনাটির একটি ওয়েবসাইটে আছে:
https://carersactionplan.camden.gov.uk

*Young Carers কৌশলটি আপডেট করা হচ্ছে এবং প্রত্যাশা করা হচ্ছে যে Young Carers কৌশলের বিকাশ হলে তার সঙ্গে এই কর্ম পরিকল্পনাটি যুক্ত হবে।

অনুচ্ছেদ 1 - The Carers Action Plan

Carers Action Plan কীভাবে নির্ধারণ করা হয়

পরিচর্যাকারীদের কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ তার থেকে বিষয়বস্তুগুলি চিহ্নিত করা হয়েছিল। এইগুলিকে পাঁচটি মূল নীতিতে বিকাশ করা হয়েছে, যেগুলির ভিত্তি হল পরিচর্যাকারীদের সহায়তা করা এবং কোন কোন ক্ষেত্রগুলিতে পদক্ষেপ গ্রহণ করা হবে তার অগ্রাধিকার নির্ধারণ করা। Action Plan ব্যাপী পরিচর্যাকারীদের উদ্ধৃতিগুলি সরাসরি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। Camden-এ পরিচর্যাকারীদের অগ্রাধিকার দেওয়ার জন্য আমরা মিলিতভাবে অগ্রসর হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে এই Action Plan-টির পরিবর্তন হতে থাকবে।

পার্ট 1-এ পরিচর্যাকারীদের সহায়তা করার নীতিগুলির রূপরেখা **দেওয়া হয়েছে**। এগুলি মূল বিষয় এবং আমরা যা করি সেগুলি এর উপর ভিত্তি করে করতে হবে। মনে করা হয় যে এইগুলির কোনও পরিবর্তন হবে না। এই নীতিগুলি হল:

- সহায়তা পাওয়ার জন্য একজন পরিচর্যাকারী হিসাবে চিহ্নিত হওয়া একটি অপরিহার্য পদক্ষেপ।
- পরিচর্যা করা একটি সম্পর্কের সঙ্গে অন্তর্নিহিতভাবে যুক্ত থাকে।
- একজন পরিচর্যাকারী হলেন এমন একজন ব্যক্তি যার নিজেরও চাহিদা এবং প্রেক্ষাপট থাকে।
- পরিচর্যার দায়িত্ব গ্রহণের জন্য সময় ও শক্তির প্রয়োজন হয়।
- সংযুক্ত থাকা পরিষেবাগুলি পরিচর্যাকারীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

পার্ট II হল **অগ্রাধিকারের যে ক্ষেত্রগুলি** পরিচর্যাকারীদের আছে যেগুলির প্রতি আমাদের নজর দিতে হবে। যত তথ্য পাওয়া যেতে থাকবে এবং পরিচর্যাকারীদের Plan-টির বাস্তবায়নের কাজ চলতে থাকবে, তখন যতজন সম্ভব পরিচর্যাকারীর মতামত ও অভিজ্ঞতার প্রতিফলন ঘটানোর জন্য পার্ট II আপডেট করা হতে থাকবে। অগ্রাধিকারগুলি হল:

- যোগাযোগ
- তথ্য এবং পরামর্শ
- মানসিক স্বাস্থ্যে সহায়তা
- Carer Conversations (মূল্যায়ন)
- জরুরি / ভবিষ্যতের পরিকল্পনা করা
- স্বাস্থ্য ও হাসপাতাল থেকে ডিসচার্জ করা
- Young Adult Carers (YAC) Support
- পরিচর্যাকারীদের বিরতি
- প্রাপ্যতা
- আর্থিক ও আইনি সহায়তা
- কর্মসংস্থান, শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ

পার্ট III **-তেদ্যা অ্যাকশন ট্র্যাকার**পদক্ষেপের প্রতিটি এলাকা অর্জনের জন্য ধাপগুলি বিস্তারিতভাবে জানাবে। কার্যকর সমাধান পাওয়ার জন্য আমরা যখন পরিচর্যাকারী, স্বাস্থ্য, সোশ্যাল কেয়ার এবং কমিউনিটি সংগঠনগুলির সঙ্গে কাজ করতে থাকবে তখন এটি বিকশিত হবে। অগ্রসর হওয়ার সম্ভাব্য পথগুলি যখন জানা যাবে, তখন প্রত্যেকটি পদক্ষেপ সম্পন্ন করার জন্য সময়সীমা ধার্য করা যাবে। অগ্রগতির জন্য ট্র্যাকারেরও একটি বিভাগ আছে, যা প্রতিটি অগ্রাধিকারের বিপরীতে করা হয়েছে।

পার্ট I – পরিচর্যাকারীদের সহায়তার নীতিমালা

এই কর্ম পরিকল্পনাটি প্রস্তুত করার সময় পরিচর্যাকারীদের অভিমত থেকে এমন অনেকগুলি বিষয় জানা গিয়েছে, যেগুলি পদক্ষেপ করার জন্য নির্দিষ্ট ক্ষেত্রের প্রতি নির্দেশ করে না। এই বিষয়গুলি নীতিমালার অংশ করা হয়েছে, যেগুলি পরিচর্যাকারীদের মূল্যবান মনে করা এবং তাদের সহায়তা করার কাজের নিশ্চিত ভিত্তি হবে।

নীতি 1: সহায়তা পাওয়ার জন্য একজন পরিচর্যাকারী হিসাবে চিহ্নিত হওয়া একটি অপরিহার্য পদক্ষেপ।

মানুষ নিজেদেরকে একজন 'পরিচর্যাকারীর' পরিবর্তে ভাই-বোন, সঙ্গী, পিতা-মাতা, সন্তান হিসাবে দেখেন। তারা যে পরিচর্যাকারী তা বুঝতে অনেকেরই এক থেকে তিন বছরেরও বেশি সময়ের প্রয়োজন হয়, এর অর্থ হল আপনার অধিকারের সহায়তা পাওয়ার জন্য আপনার দীর্ঘ সময়ের প্রয়োজন হয়। জনসাধারণের সচেতনতা বৃদ্ধি করার প্রচেষ্টার পাশাপাশি এটা বোঝা গিয়েছে যে সুবিধাবঞ্চিত অনেক গোষ্ঠীর উপরে অতিমারীর একটি অসামঞ্জস্যপূর্ণ অভিঘাত পড়েছিল, এদের মধ্যে আমাদের বৈচিত্র্যময় কমিউনিটির পরিচর্যাকারীরাও আছেন। পরিচর্যাকারীদের সক্রিয়ভাবে চিহ্নিত করে সহায়তার সঙ্গে তাদের সংযোগ স্থাপন করা পরিষেবাগুলির জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এর আরও অর্থ হল মানুষের সঙ্গে কাজ করে তাদের বোঝা এবং তাদের পরিচর্যাকারী হিসাবে চিহ্নিত করার বাধাগুলি দূর করা।

নীতি 2: পরিচর্যা করা একটি সম্পর্কের সঙ্গে অন্তর্নিহিতভাবে যুক্ত থাকে।

বাস্তবে পরিচর্যাকারীরা অন্যদের যেভাবে পরিচর্যা ও সহায়তা করছেন, পরিচর্যাকারীদের জন্য দেওয়া সহায়তা তার সঙ্গে সংযুক্ত থাকতে হবে। এই দু'টি বিষয়কে বিচ্ছিন্নভাবে দেখা যাবে না, যাদের পরিচর্যা করা হচ্ছে তাদের নিয়ে কোনও সিদ্ধান্ত তাদের পরিচর্যাকারীদেরও প্রভাবিত করবে। স্বাস্থ্য ও পরিচর্যার প্র্যাকটিশনার এবং যে ব্যক্তি পরিচর্যা পাচ্ছেন তাদের পাশাপাশি পরিচর্যাকারীরাও যাতে জড়িত থাকেন, তাদের জানানো থাকে এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের সময়ে তাদের কথা বিবেচনা করা হয় তা গুরুত্বপূর্ণ। যে সহায়তাগুলি প্রতিরোধের প্রতি দৃষ্টি নিবদ্ধ রাখে, সেটি পরিচর্যা-প্রাপ্ত ব্যক্তিটির উপকার করার পাশাপাশি পরিচর্যাকারীও উপকার করে।

নীতি 3: একজন পরিচর্যাকারী হলেন এমন একজন ব্যক্তি যার নিজেরও চাহিদা এবং প্রেক্ষাপট থাকে।

যদিও পরিচর্যা করাকে একটি সম্পর্কের প্রেক্ষাপটে সংজ্ঞায়িত করা হয়, তবে এটিই শুধুমাত্র একজন ব্যক্তির পরিচয় নয়। একইভাবে, একজন ব্যক্তি যে পরিচর্যা ও সহায়তা পাচ্ছেন, তাতে তার পছন্দ ও মূল্যবোধের প্রতিফলন ঘটতে হবে। তার পরিচর্যাকারীকেও বিকল্প এবং সহায়তা দিতে হবে, যেখানে তার ব্যক্তিগত পরিচয়, সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপট, বিশ্বাস এবং জীবনের পরিস্থিতি প্রতিফলিত হবে।

পরিচর্যাকারীরা অমূল্য সহায়তা দেন, তবুও তাদের নিজেদের জন্য এর প্রাপ্তি সীমিত থাকে। পরিচর্যাকারীরা বলেছেন যে যদিও পরিচর্যা করা একটি উদ্দেশ্য দেয়, তবে এর অর্থ হতে পারে যে তাদের নিজেদের স্বপ্ন ও আকাঙ্ক্ষাগুলি দমিত থাকে - অনির্দিষ্টকালের জন্য। এর অর্থ হল তাদের ব্যক্তিগত অবকাশ, শিক্ষা এবং কর্মসংস্থানের অনুসন্ধানের উচ্চাশাগুলি সীমাবদ্ধ হয়ে পড়ে। পরিচর্যাকারীদের প্রয়োজনগুলি শোনা, সেগুলিকে অগ্রাধিকার দেওয়া এবং প্রচার করা অত্যাবশ্যক, এবং এর মধ্যে থাকতে হবে নীতিমালা ও পরিষেবার বিকাশের মধ্যে পরিচর্যাকারীদের ভূমিকাকে স্বীকৃতি দেওয়া।

নীতি 4: পরিচর্যার দায়িত্ব গ্রহণের জন্য সময় ও শক্তির প্রয়োজন হয়।

একটি পরিচর্যাকারীর ভূমিকার মধ্যে ব্যবহারিক এবং মানসিক স্থান খুঁজে পাওয়া পরিচর্যাকারীদের নিজেদের জন্য এবং তারা যাদের পরিচর্যা করছেন তাদের জন্য প্রয়োজনীয় সহায়তা পাওয়ার ক্ষেত্রে একটি প্রতিবন্ধক হতে পারে। পরিচর্যাকারীরা আমাদের জানিয়েছেন যে তারা যে কাজ করেন তার জন্য মানসিক ও শারীরিক সক্ষমতার প্রয়োজন হয়, কিন্তু পরিচর্যার কাজের প্রভাবে অনেক সময়ে তারা নিজেরাও অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। সুতরাং, তথ্য ও প্রক্রিয়াগুলির স্পষ্ট ও সহজ থাকা এবং পরিষেবাগুলির এবং অন্যান্য এজেন্সিগুলির মধ্যে নমনীয়তা থাকা গুরুত্বপূর্ণ। পরিষেবার বিকাশে পরিচর্যাকারীরা জড়িত থাকতে চান, তারা যখন বাস্তব কাজ করে ফলাফল দেখতে পারেন তখন সেগুলিকে তারা সবচেয়ে অর্থপূর্ণ বলে মনে করেন।

নীতি 5: সংযুক্ত থাকা পরিষেবাগুলি পরিচর্যাকারীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

যে পরিষেবাগুলি পরিচর্যাকারীদের অভিমত এবং প্রক্রিয়ার সঙ্গে যোগাযোগ রাখে, সহায়তা পাওয়ার বিষয়টি এবং সমস্যাগুলি তারা আরও ভালভাবে বুঝতে পারে। অন্তর্দৃষ্টি ভাগ করে এবং সংস্থানগুলিকে একত্রিত করে পরিষেবাগুলি যখন অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে কাজ করে, তখন Camden ব্যাপী পরিচর্যাকারীদের জন্য আরও কার্যকরভাবে ফলাফল পাওয়া যেতে পারে। প্রক্রিয়াগুলিকে মসৃণ করলে এবং একই কাজ দু'বার করা এড়াতে পারলে পরিচর্যাকারীরা উপলব্ধ সহায়তাগুলি আরও কার্যকরভাবে পেতে পারেন। এটি পরিষেবাগুলিরও উপকার হবে, বিশেষ করে বর্তমান ক্ষমতার সীমাবদ্ধতার মধ্যে। যে কমিউনিটি গোষ্ঠীগুলির সঙ্গে পরিচর্যাকারীরা ইতিমধ্যেই যুক্ত আছেন তাদের সঙ্গে অংশীদারিত্ব থাকলে সবাইয়ের সঙ্গে সরাসরিভাবে ও কার্যকরভাবে তথ্য ভাগ করে নেওয়া নিশ্চিত করা যাবে। পরিষেবাগুলি যতটা সম্ভব সহযোগিতা এবং পরিচালনার জন্য একটি প্রতিবেশী ও কমিউনিটির দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করে।

পার্ট II – পদক্ষেপের জন্য অগ্রাধিকারের ক্ষেত্রে

পরিচর্যাকারীদের কাছে কোনটি গুরুত্বপূর্ণ তার উপর ভিত্তি করে পদক্ষেপের জন্য এই ক্ষেত্রগুলিকে বেছে নেওয়া হয়েছে। Camden-এর হেলথ ও সোশ্যাল কেয়ার প্র্যাকটিশনার এবং কেয়ারার সার্ভিসেসও তাদের জানিয়েছে।

যোগাযোগের অগ্রাধিকারের ক্ষেত্রগুলি; পরিচর্যাকারীদের নির্দিষ্ট গোষ্ঠীগুলির মধ্যে Information & Advice এবং Mental Health চিহ্নিত করা হয়েছে যেখান অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে কাজ করতে হবে। পার্ট III-এর ট্র্যাকারের পদক্ষেপগুলিতে বোঝা যায় যে বর্তমানে এই ক্ষেত্রগুলির প্রতি নজর দিতে হবে।

যোগাযোগ

"আপনি যখন একজন পরিচর্যাকারী হবেন, তখন আপনাকে অনেকগুলি পরিষেবার সঙ্গে কাজ করতে হবে। প্রায়শই সহায়তা পাওয়া গেলেও সঠিক সংগঠন অথবা বিভাগ চিহ্নিত করা কঠিন হয়।

পরিচর্যাকারীদের কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ:

- পরিচর্যাকারীদের এবং পরিষেবাগুলির মধ্যে যোগাযোগ করার জন্য আনুপাতিক, সহানুভূতিশীল এবং স্পষ্ট একটি উপায়।
- একজন পরিচর্যাকারীকে একজন ব্যক্তির কাছ থেকে অন্য আরেকজন ব্যক্তির কাছে স্থানান্তর করা হয় না।
- পরিষেবাগুলিতে এমন কাউকে রাখুন যিনি পরিচর্যাকারীদেরকে চ্যাম্পিয়ন করেন এবং তাদের সম্পর্কে জানেন।
- পরিষেবাগুলি যখন বলে তখন তারা পরিচর্যাকারীদের সঙ্গে যোগাযোগ করে।
- Carers Partnership Board-এ পরিষেবাগুলিকে দায়বদ্ধ করা যেতে পারে।
- ব্যাপকভাবে পাওয়া অনুবাদ করার পরিষেবাগুলি, যারা একজন ব্যক্তি যা বলতে চাইছেন তা কার্যকরভাবে জানাতে পারে।
- একজন পরিচর্যাকারী যে কী তা আরও বেশি মানুষ যাতে বুঝতে পারেন তার জন্য পরিষেবাগুলির আরও উন্নত ভাষার ব্যবহার করা।
- যে তথ্যগুলি মোবাইল ফোনে পড়া যায়।
- যে পরিষেবাগুলি আরও বেশি মানুষের সঙ্গে যোগাযোগ করার জন্য সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মগুলির ব্যবহার করে।
- পরিচর্যাকারীদের প্রয়োজন এবং পরিচয়ের বৈচিত্র্য প্রতিফলনকারী ফরমাশি যোগাযোগ। উদাহরণস্বরূপ, পুরুষ পরিচর্যাকারীরা জানিয়েছেন যে তারা প্রায়শই বিভিন্নভাবে যোগাযোগ করেন এবং তাদের ক্ষেত্রে সহায়তা চাওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

"আমি একটি কার্যকর সাইনপোস্টিং সহ আরও সুগঠিত সহায়তার নেটওয়ার্ক চাই। আমি পরামর্শদাতাদের সঙ্গে একটি অন্তহীন চক্রের মধ্যে ঘুরতে থাকি, কিন্তু পরিশেষে সহায়তার জন্য আমি সর্বদা সেই একই প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হই যা আমি আগেই ইন্টারনেট ব্যবহার করে জেনেছি।"

পরিচর্যাকারীদের কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ:

- সহায়ক, অর্থপূর্ণ ও ব্যক্তিগত প্রেক্ষাপটে তথ্য ও পরামর্শ পাওয়া।
- যে ব্যক্তিরা সহায়ক নেটওয়ার্ক এবং লাইভ প্রশিক্ষণের মাধ্যমে সহায়তা করতে পারেন, তাদের সঙ্গে সরাসরি কথা বলা।
- যে সহায়তা পাওয়া যাবে এবং পাওয়ার জন্য যোগ্যতার বিষয়টি স্পষ্ট থাকা সহ তথ্য সঠিক ও আপ টু ডেট থাকা।
- ওয়েবপেজের মতো নিবেদিত একটি স্থান তৈরি করুন যেখানে পরিচর্যাকারীদের সম্বন্ধে তথ্য ও পরামর্শ পাওয়া যাবে।
- পরিচর্যাকারীদের সম্বন্ধে তথ্য একজন ব্যক্তির প্রথম ভাষায় থাকতে হবে, এবং সেই তথ্য প্রচারের জন্য বিশেষজ্ঞ এবং সাংস্কৃতিকভাবে নির্দিষ্ট এজেন্সির সঙ্গে কাজ করতে হবে।
- বিভিন্ন ধরণের ডিজিটাল এবং মুদ্রিত বিন্যাসে তথ্য পাওয়া যাচ্ছে; অনেক পরিচর্যাকারীরা একটি অথবা অন্যটিকে পছন্দ করেন।
- আনুষ্ঠানিক পরিষেবার মাধ্যমে যে সহায়তাগুলি পাওয়া যায় না তার জন্য পরিচর্যাকারীরা কোথায় যোগাযোগ করবেন তা জানা।
- পরিচর্যাকারীদের কথা বলতে কে সাহায্য করবেন এবং কীভাবে এই পরিষেবাগুলি পাওয়া যাবে তা জানা।
- পরিচর্যাকারী হিসাবে যে অধিকারগুলি আছে সেগুলি বোঝা। এর মধ্যে আছে Adult Social Care, স্বাস্থ্য, হাউজিং, নিয়োগকারী সংক্রান্ত সহায়তা এবং বেনিফিট, গ্রান্ট এবং অভিবাসন সম্পর্কিত সহায়তা।
- কর্মক্ষেত্রে পরিচর্যাকারীদের সচেতনতা বৃদ্ধি করা।
- ডেমেনশিয়া, অটিজম, ডিজেবিলিটি, স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ এবং সুস্থতার মতো স্বাস্থ্যের যত্নের বিষয়গুলি সম্বন্ধে আরও জানা।
- পরিচর্যাকারীদের জন্য বর্তমানে যে ডিসকাউন্ট কার্ডের স্কিমগুলি আছে তার আরও প্রচার করা, এবং জিমের সদস্যপদ, চোখের যত্নের ভাউচার, দাঁতের চিকিৎসার মতো ভর্তুকির প্রচারে সহায়তা করা।
- সমস্ত পরিষেবাগুলির যাতে জানা থেকে যে
  পরিচর্যাকারীদের জন্য কোন সহায়তা পাওয়া যাবে তা নিশ্চিত করতে হবে এবং পরিচর্যাকারীদেরকে সহায়তার কাছে সক্রিয়ভাবে রেফার করতে হবে।
- মানুষরা বিভিন্ন যে উপায়গুলিতে তথ্য সংগ্রহ করে তার সহায়তা করার জন্য সহজে গ্রাহ্য ও সংক্ষিপ্ত আকারে তথ্য সরবরাহ করতে হবে।

"মানসিক স্বাস্থ্য কোনও বিচ্ছিন্ন অবস্থা নয়, অন্যান্য বিষয় ও রোগের পাশাপাশি এই সমস্যা থাকতে পারে, যার জন্য পরিচর্যার প্রয়োজন হয়।"

এই অগ্রাধিকারটি পরিচর্যাকারীদের মানসিক সুস্থতা এবং মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা উভয়ের সহায়তার সঙ্গে সম্পর্কিত।

পরিচর্যাকারীদের কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ:

- প্রাথমিক সহায়তা কোথায় পাওয়া যাবে, কোনও রোগ নির্ণয়ের মাধ্যমে সহায়তা পাওয়া এবং কোথায় চলমান সহায়তা পাওয়া যাবে সে সম্পর্কে আরও ভালভাবে জেনে রাখা।
- আমরা যাদের পরিচর্যা করি তাদের সহায়তা করার জন্য যোগাযোগের একটি একক কেন্দ্র থাকা এবং একটি ভাগ করা পরিকল্পনা থাকার সম্ভাবনা।
- পরিচর্যাকারীদের বক্তব্য শোনা এবং পরিচর্যা ও সহায়তার পরিকল্পনায় তাদের জড়িত রাখা নিশ্চিত করা।
- পরিচর্যাকারীদের একটি পরিচর্যার মূল্যায়নের প্রস্তাব দেওয়া হয়।
- সুস্থতার জন্য নিয়মিত সহায়তা করা, যেমন সাশ্রয়ী অথবা বিনামূল্যে কাউন্সেলিং, কল্যাণ যাচাই করা, সামাজিক সংযোগ বৃদ্ধিকারী ক্রিয়াকলাপ করা এবং সহকর্মীদের থেকে সমর্থন পাওয়া।
- মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়তা যাতে বিভিন্ন পরিচয় এবং সাংস্কৃতিক চাহিদাগুলির প্রতিফলন হয়, যেমন পুরুষদের, কৃষ্ণাঙ্গ পরিচর্যাকারীদের, একক পিতা/মাতার, মহিলাদের ও LGBTQ+ ব্যক্তিদের জন্য বিশেষজ্ঞ গোষ্ঠী।
- যোগাযোগ রাখতে এবং বন্ধুত্ব করতে সহকর্মীদের সহায়তা।
- অন্যান্য পরিচর্যাকারীদের সঙ্গে দেখা করার জন্য নিরাপদ কোনও স্থান, বিশেষ করে যার পরিচর্যা করা হচ্ছে তার কোনও সংকট উপস্থিত হলে।
- সংবিধিবদ্ধ পরিষেবাগুলির বাইরে ব্যবহারিক প্রতিরোধী সহায়তা, যেখানে পরিচর্যাকারীরা এবং তারা যাদের পরিচর্যা করেন তারা আরও সহায়তা এবং ক্রিয়াকলাপের সুযোগ পেতে পারেন।
- নিরাপদ স্থান সহ বিরাম নেওয়ার কোনও প্রস্তাব আরও বেশি বোঝা।
- যে পরিবারগুলি অটিজম আক্রান্ত ব্যক্তিদের পরিচর্যা করছে তাদের আরও বেশি মানসিক সহায়তা দেওয়া, এবং পরিচর্যাকারীদের সম্ভাব্য মানসিক চ্যালেঞ্জগুলিকে স্বীকৃতি দেওয়া।
- শিশুদের থেকে প্রাপ্তবয়স্কদের পরিষেবায় স্থানান্তর করার সময় কোন ধরণের সহায়তা পাওয়া যাবে তা জানা।
- একজন ব্যক্তির যদি একাধিক পরিষেবা থেকে সহায়তা নেওয়ার প্রয়োজন হয়, তাহলে মানসিক স্বাস্থ্য, শারীরিক স্বাস্থ্য এবং মাদকের অপব্যবহারের মতো অন্যান্য পরিষেবাগুলিকে একত্রিত করতে হবে।
- সংগঠনে মানসিক স্বাস্থ্যের চ্যাম্পিয়ন, যখন সহায়তার প্রয়োজন হবে তখন মানুষজনকে প্রশিক্ষণ দেওয়া হয় এবং জানানো হয়।
- সব মানুষ ও পরিষেবাগুলি মানসিক স্বাস্থ্যের কলঙ্কগুলিকে কমানোর জন্য দায়িত্ব গ্রহণ করে।

Carer Conversations (মূল্যায়ন)

“Carer Conversations-এর কাজ হল চেষ্টা করা হয় যাতে পরিচর্যাকারীরা নিজেদের প্রতি নজর দেন।”

পরিচর্যাকারীদের কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ:

- Carer Conversations-এর সম্বন্ধে সচেতনতা বৃদ্ধি করা, যাতে পরিচর্যাকারীরা জানতে পারেন যে তারা কোথায় এইগুলি চাইতে পারবেন।
- নিয়মিত একটি Carer Conversations-এর সুবিধা পাওয়া (প্রতি 12 মাস অন্তর পর্যালোচনা করা হয়), অনানুষ্ঠানিক সহায়তা পাওয়া এবং Carer Conversations-এর বিষয়ে চেক-ইন করা।
- যে শিশুরা প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার দিকে অগ্রসর হচ্ছে তাদের পরিচর্যাকারীদের আরও ভাল সহায়তার সুবিধা পাওয়া।
- একটি Carer Conversation-এর জন্য কীভাবে সবচেয়ে ভালভাবে প্রস্তুত হওয়া যায় তার জন্য তথ্য থাকা।
- একজন ব্যক্তির পরিচর্যাকারী ভূমিকার সামগ্রিক চিত্র যে কথোপকথনের মাধ্যমে প্রতিফলিত হয়, যাতে অন্তর্ভুক্ত থাকে যে তিনি একাধিক ব্যক্তির পরিচর্যা করছেন কিনা, অথবা যখন সামাজিক যোগাযোগের একটি বৃহত্তর নেটওয়ার্ক এবং একটি পরিবার কোনও একজন ব্যক্তির পরিচর্যা করছেন কিনা।
- সাংস্কৃতিক দক্ষতা, Carer Conversations দেওয়া এবং কখন কোনও ব্যক্তি একটি Carer Conversations থেকে উপকার পাবেন তা বোঝা।
- পরিচর্যাকারীর ভূমিকার অভিঘাত সম্বন্ধে শোনার জন্য সময় নেওয়া। আলোচনার কেন্দ্রবিন্দুতে থাকবেন পরিচর্যাকারী।
- পরিচর্যাকারীরা যখন জানেন না কী সম্ভব হতে পারে তখন তাদের বলা কোন সহায়তা তাদের প্রয়োজন আছে, তার পরিবর্তে উপলব্ধ সহায়তাগুলির সমস্ত বিকল্প সম্বন্ধে Carer Conversation প্রদানে নিযুক্ত ব্যক্তিটির দেওয়া তথ্য।
- একটি কথোপকথনের জন্য অপেক্ষা করার সময় অন্য কোন সহায়তা পাওয়া যাবে তা জানা।
- পরিচর্যাকারী যদি একটি Carer Conversation প্রত্যাখ্যানও করেন, তাহলেও তাদেরকে পরিচর্যাকারী হিসাবে নিবন্ধন করা যাবে।

জরুরি / ভবিষ্যতের পরিকল্পনা করা

"এটি মানসিক শান্তির বিষয় যে আমার কিছু ঘটলেও তাদের তখনও যত্ন নেওয়া হবে।"

পরিচর্যাকারীদের কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ:

- তারা যাদের পরিচর্যা করছেন কোনও জরুরি পরিস্থিতিতে তাদের জন্যও যে একটি পরিকল্পনা আছে তা জেনে স্বস্তি বোধ করা। এর মধ্যে থাকবেন এমন কোনও মানুষ যিনি জরুরি পরিস্থিতিতে পরিচর্যা করতে পারবেন। পরিষেবাগুলির ব্যবহৃত রেকর্ড ম্যানেজমেন্ট সিস্টেমে এটি নোট করা হয়।
- আগে থেকে সম্মত হওয়া নির্ভরযোগ্য একটি ব্যবস্থা যেখানে জরুরি পরিস্থিতিতে একটি আপৎকালীন পরিকল্পনা বাস্তবায়িত করা যেতে পারে।
- জরুরি পরিস্থিতিতে আপনাকে একজন পরিচর্যাকারী হিসাবে চিহ্নিত করার মতো একটি ব্যবস্থা থাকা, যেমন পরিচর্যাকারীর ID কার্ড থাকা।
- পরিচর্যাকারীদের বয়স যত বাড়তে থাকে অথবা তারা অসুস্থ হওয়ার ক্ষেত্রে একটি ‘এন্ড অফ লাইফ (জীবন অন্তের)’ পরিকল্পনা থাকা। সুতরাং, যদি পরিচর্যাকারীর মৃত্যু হয়, তাহলে তারা যাদের পরিচর্যা করছেন তাদের জন্য একটি পরিকল্পনা থাকা,যার মধ্যে থাকবে তার জন্য একটি বাসস্থান।
- জীবন-অন্তের পরিকল্পনায় ব্যবহারিক ও মানসিক সহায়তা দেওয়া অন্তর্গত থাকবে, এবং আরও থাকবে আর্থিক পরামর্শ দেওয়া, অ্যাডভোকেসি এবং নির্দেশিকা দেওয়া।
- পরিচর্যাকারী যখন না থাকবেন, তখন পরামর্শ ও নির্দেশিকার মধ্যে থাকবে স্বনির্ভরভাবে জীবন যাপনের দক্ষতা প্রদান করা।

স্বাস্থ্য ও হাসপাতাল থেকে ডিসচার্জ করা

> **“আমরা যাদের পরিচর্যা করি তাদের সম্বন্ধে আমাদের কাছে প্রচুর তথ্য থাকে।”**

পরিচর্যাকারীদের কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ:

- পরিচর্যাকারীদের স্বাস্থ্য ও কল্যাণ সহ আরও স্বাস্থ্য-সচেতনতা
- এবং জীবন শৈলী যাচাইয়ের উপরে জোর দেওয়া।
- যখন কেউ হাসপাতালে ভর্তি হন, তখন তার পরিচর্যা করার দায়িত্ব আছে কিনা তা সনাক্ত করা যায়।
- হাসপাতালের ডিসচার্জ করার প্রক্রিয়া এবং পরিচর্যার পরিকল্পনায় জড়িত থাকা। দীর্ঘমেয়াদী পরিচর্যার ব্যবস্থা থাকা নিশ্চিত করতে, এবং চিকিৎসা/সামাজিক পরিচর্যার অন্তর্দৃষ্টি প্রদানের জন্য দলগুলি ব্যক্তিটি সম্পর্কে তাদের জ্ঞানের উপর এবং হাসপাতালে ভর্তির পরে তাদের প্রয়োজনগুলি কীভাবে পরিবর্তিত হতে পারে তার উপরে নির্ভর করে।
- হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পরে পরিচর্যাকারী হিসাবে নিজেদের দায়িত্ব সম্পর্কে সচেতন থাকা।
- প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য সহায়ক আবাসন পাওয়া, যারা হাসপাতালের পরে স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদী উভয় প্রকারের মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলি গ্রহণ করেন।
- প্রয়োজন হলে চিকিৎসকের অ্যাপয়েন্টমেন্ট পেতে এবং ভাষা/যোগাযোগের প্রয়োজনগুলি বিবেচনা করে দীর্ঘতর অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকা।
- পরিচর্যাকারীরা সাধারণত যেখানে উপস্থিত থাকেন, যেমন হাসপাতালের ওয়ার্ডগুলিতে, পরিষেবাগুলি সেখানে তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করে তথ্য এবং পরামর্শ দেওয়ার সুযোগের ব্যবহার করে।
- পরিচর্যাকারীদের এবং তারা যাদের পরিচর্যা করেন তাদের অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার জন্য পরিবহনের ব্যবস্থা করা।

Young Adult Carers (YAC) Support

> **"সহায়তা থাকলে, আমার মনে হয় না যে আমি ডুবে যাচ্ছি, মনে হয় যেন আমি সাঁতার কাটছি।"**

পরিচর্যাকারীদের কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ:

- প্রাপ্তবয়স্ক যুবা পরিচর্যাকারীদের প্রয়োজনগুলির স্বীকৃতি দেওয়া, এবং সেগুলি কীভাবে সেগুলি জীবনের অন্যান্য পর্যায়ের পরিচর্যাকারীদের থেকে আলাদা তার স্বীকৃতি দেওয়া।
- পরিবর্তনের পর্যায়গুলিতে সহায়তা পাওয়া, যার মধ্যে আছে যুবা পরিচর্যাকারী থেকে যুবা প্রাপ্তবয়স্ক তত্ত্বাবধায়ক (18-25) হওয়া, এবং যুবা প্রাপ্তবয়স্ক পরিচর্যাকারী থেকে পূর্ণবয়স্ক পরিচর্যাকারী (26+) হওয়া, পরিবর্তনকারী পরিচর্যাকারীর মূল্যায়ন করা সহ।
- প্রাথমিক পর্যায়ে তাদের পরিচর্যাকারীর ভূমিকা সনাক্ত করা, যাতে যখন প্রয়োজন হবে তখনই সহায়তা করা শুরু করা যেতে পারে।
- কর্মসংস্থান, শিক্ষা ও প্রশিক্ষণের সুযোগ।
- মানসিক স্বাস্থ্যে সহায়তা
- যুবা প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের উপযোগী বিন্যাসে তথ্য এবং যোগাযোগ ব্যবস্থা থাকা। এর মধ্যে থাকবে একটি স্থান অথবা হাবে তথ্যকে কেন্দ্রীভূত অথবা তালিকাবদ্ধ করা, এবং আরও ডিজিটাল সহায়তা এবং সোশ্যাল মিডিয়া চ্যানেলগুলির ব্যবহারের প্রস্তাব দেওয়া।

পরিচর্যাকারীদের বিরতি

“আপনার জীবনের যে অংশগুলি আপনাকে সংজ্ঞায়িত করত, সেগুলির থেকে নজর অন্য দিকে ঘুরে যাওয়া সহজ। সেই অংশগুলির সঙ্গে আবারও সংযোগ স্থাপনের চেষ্টা করা যে মূল্যবান, আমি এখন তা বুঝতে পারছি।"

পরিচর্যাকারীদের কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ:

- যখন পরিচর্যাকারীর ভূমিকা ও দায়িত্বগুলি নিয়ে আপনাকে আর ভাবতে হবে না, এবং যখন জানবেন যে আপনি যে ব্যক্তির/ব্যক্তিদের পরিচর্যা করেন তিনি/তারা নিরাপদে আছেন এবং সহায়তা পাচ্ছেন সেই সময়ের জন্য সুযোগ।
- পরিচর্যা করার জন্য আপনার দায়িত্ব নিয়ে দুশ্চিন্তা না করে বন্ধুবান্ধব, পরিবার এবং/অথবা অন্য পরিচর্যাকারীদের সঙ্গে যোগাযোগ করে সময় কাটানো।
- আপনার নিজের সঙ্গে, নিজের আগ্রহগুলির সঙ্গে এবং আপনার যে বিষয়গুলি একজন পরিচর্যাকারী হিসাবে আপনার ভূমিকা বহির্ভূত হয় সেগুলির সঙ্গে নিজেকে যুক্ত করে সময় কাটানো।
- পরিচর্যার অভিঘাতকে প্র্যাকটিশনারদের স্বীকৃতি দেওয়া, এবং পরিচর্যাকারীদের সহায়তা করার উপায় সম্পর্কে সৃজনশীল হয়ে অর্থপূর্ণ বিরতি নেওয়া।
- পরিষেবাগুলি এবং অভিজ্ঞতার বিষয়ে আরও বেশি সচেতন থাকা, যা একজন পরিচর্যাকারীকে তার পরিচর্যাকারীর ভূমিকা থেকে বিরতি দিতে পারে।
- বাসস্থান সহ বিশ্রামের ব্যবস্থা করার জন্য বিস্তৃত পরিসরের ব্যবহারিক পরিচর্যাকারীর সহায়তার প্রচার।

প্রাপ্যতা

"Camden Council থেকে আমাদের একটি কেয়ারলাইন অ্যালার্ম সিস্টেম দেওয়া হয়েছিল, এতে আমরা খুব স্বস্তি পেয়েছিলাম।"

পরিচর্যাকারীদের কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ:

- সরঞ্জাম এবং অভিযোজনগুলির বিষয়ে জানা থাকা এবং সেগুলি ব্যবহার করতে পারা, যেগুলি নিশ্চিত করে যে বাসস্থান পাওয়া যাবে এবং মানুষদের তাদের বাড়িতেই সহায়তা দেওয়া যেতে পারে, এবং এর মধ্যে থাকবে কাজের লোকের পরিষেবা।
- যে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরা বিকল্প যানবাহনের ব্যবহার করতে পারেন না, তাদের জন্য Camden-এ গাড়ির চালক পাওয়া।
- পরিচর্যাকারী এবং তারা যাদের পরিচর্যা করেন তাদের জন্য ব্যক্তিগতভাবে ভাল যানবাহনের লিঙ্ক দেওয়া, যা সহজে ব্যবহার করা যায়।
- পরিচর্যাকারীরা নিজেরা না করতে পারলে যারা পরিচর্যা নিচ্ছেন তাদের সহায়তা করা এবং সঙ্গ দেওয়া।
- যখন প্রয়োজন হবে তখন পরিচর্যাকারীরা যাতে অ্যাডভোকেসি পরিষেবা নিতে পারেন তা নিশ্চিত করা।

আর্থিক ও আইনি সহায়তা

“আমি যা চাই তা হল ছুটি ও পেনশন।”

পরিচর্যাকারীদের কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ:

- পরিচর্যাকারীরা কোন ওয়েলফেয়ার বেনিফিটগুলি পাওয়ার অধিকারী তা জানা।
- আর্থিক এবং বেনিফিট সংক্রান্ত পরামর্শ যা ব্যক্তিগত পরিস্থিতির জন্য প্রাসঙ্গিক ও নির্দিষ্ট।
- পরিচর্যাকারীদের জন্য নির্দিষ্ট বেনিফিটের সেশন, যেখানে তারা একজন পরামর্শদাতার সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন।
- জীবনযাপনের ব্যয় বৃদ্ধির মোকাবিলা করার জন্য ছাড়ের (ডিস্কাউন্ট) মাধ্যমে পরিচর্যাকারীর আর্থিক স্বীকৃতি, এবং এর মধ্যে থাকবে সাংসারিক বিল এবং ভ্রমণের জন্য ব্যয়ে সহায়তা দেওয়া।
- পরিচর্যাকারীদের বিরতি পাওয়ার জন্য সাশ্রয়ী মূল্যের হোম কেয়ার।
- বিনামূল্যে অথবা কম ব্যয়ে আইনি সহায়তা পাওয়া।
- সুরক্ষা আদালত অথবা আর্থিক বিষয়গুলির জন্য ডেপুটিশিপের মতো বিষয়গুলিতে পরিচর্যাকারীদের মধ্যে আরও বেশি সচেতনতা।
- আর্থিক স্বাস্থ্যের ব্যবস্থাপনায় সহায়তাকারী উপলব্ধ অনুদান এবং সহায়তা প্রকল্পগুলির মধ্যে সংযোগ এবং সচেতনতা।

কর্মসংস্থান, শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ

"আমি সৃজনশীল শিল্পে কাজ করি। যদিও আমি আমার পরিচর্যাকারী ভূমিকার জন্য এখন আমার কাজ করার সামর্থ্য এতটাই সীমিত যে আমি এখন কাজকে একটি বিশ্রাম হিসাবে দেখি যেটি এটি একসময় চাপের কারণ ছিল!"

পরিচর্যাকারীদের কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ:

- কর্মক্ষেত্রে পরিচর্যাকারীদের জন্য আরও ভাল সহায়তা এবং তাদের নিজেদের দায়িত্ব বোঝা।
- কর্মসংস্থান যা পরিচর্যা করার দায়িত্বগুলির ক্ষেত্রে নমনীয়।
- ডিজিটাল বর্জন কমানোর জন্য কীভাবে প্রযুক্তির ব্যবহার করতে হবে সেই বিষয়ে পরিচর্যাকারীদের প্রশিক্ষণ দেওয়া।
- বিকল্প পরিচর্যার ব্যবস্থা করা হয় যার ফলে পরিচর্যাকারীদের চাকরি করতে পারবেন।
- ব্যক্তিগত এবং পেশাগত উন্নতিতে সহায়তার জন্য শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ পাওয়া।
- সমগ্র স্বাস্থ্য ও সামাজিক যত্ন ব্যাপী প্রশিক্ষণ ও সচেতনতা বৃদ্ধি করা। ধারাবাহিকতা থাকা যাতে একটি কাহিনী শুধুমাত্র একবার বলতে হবে।

পার্ট III – Action Tracker

পরিচর্যাকারীরা এবং সে সংস্থাগুলি পরিচর্যাকারীদের সহায়তা করে, তারা অগ্রাধিকারগুলি (পার্ট II) এবং এই অগ্রাধিকারগুলি অর্জনে সহায়তা করার পদক্ষেপগুলি চিহ্নিত করেছেন। পার্ট II-তে পরিচর্যাকারীদের অগ্রাধিকারের কাজগুলি অর্জনের পদক্ষেপগুলি সময়ের সঙ্গে সঙ্গে পরিবর্তিত হতে থাকবে।

অ্যাকশন ট্র্যাকারটি দেখায়:

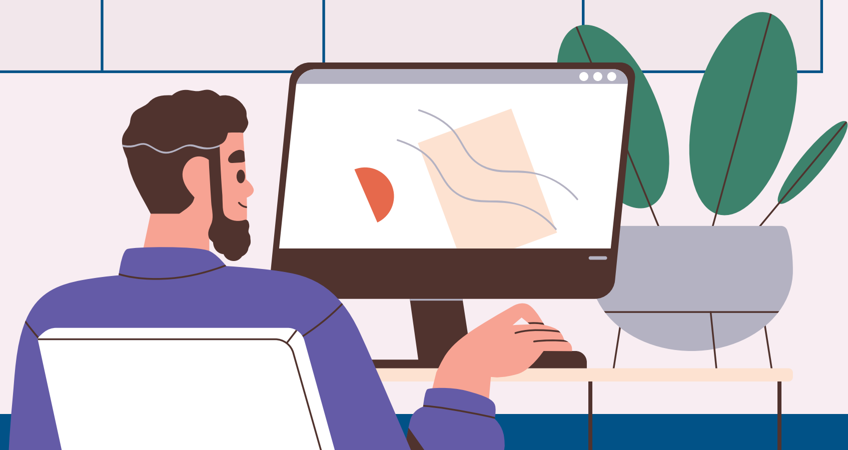
- **বর্তমান পদক্ষেপগুলি** – এই পদক্ষেপগুলি হল যা এখন গ্রহণ করা হচ্ছে।
- **আজকের তারিখ পর্যন্ত অগ্রগতি** – এটি অগ্রাধিকারের বিপরীতে অগ্রগতি দেখায়।

বর্তমান পদক্ষেপগুলি

সম্ভাব্য পথগুলি (অগ্রসর হওয়ার) যখন জানা যাবে, তখন সেগুলিকে বর্তমান পদক্ষেপগুলিতে এবং ডেলিভারির সময়সূচীতে অন্তর্ভুক্ত করা হবে, এবং প্রতিটি পদক্ষেপের সঙ্গে যুক্ত করা হবে।

ফলাফলে পরিমাপ করা হবে যে সাফল্য কী রকম হয় এবং তার সময়কাল, এবং Borough Partnership Carers Board এইগুলি প্রস্তুত করবে।

অগ্রাধিকারের নম্বর	পদক্ষেপ(গুলির) ক্ষেত্র	পরিচর্যাকারীদের কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ তা অর্জন করার ধাপগুলি	ফলাফলের পরিমাপ	সাফল্য কী রকম দেখতে হয়	Borough Partnership Lead Officer (কোন বিভাগ/সংস্থা, অথবা অন্য কোন পরিষেবা জড়িত আছে, তা অন্তর্ভুক্ত থাকবে।)	সময়কাল/ সময়সীমা
1	**যোগাযোগ**	স্থানীয় প্রকাশনায় পরিচর্যাকারীদের নিয়ে একটি দীর্ঘ নিবন্ধ লিখুন: Camden New Journal, Camden Magazine				
2	**যোগাযোগ**	পরিচর্যাকারীদের সঙ্গে কাজ করে একটি ভাষার বিকাশ করুন যা পরিচর্যাকারীদের এবং তাদের ভূমিকা বর্ণনা করতে ব্যবহার করা হয়।				
3	**যোগাযোগ**	ফার্মেসি এবং কমিউনিটি নোটিশ বোর্ডের মতো স্থানীয় জায়গা ও ইভেন্টগুলির একটি তালিকা প্রস্তুত করুন, যেখানে পরিচর্যার পরিষেবা এবং পরিষেবা সংক্রান্ত তথ্যের বিজ্ঞাপন দেওয়া যায়।				
4	**যোগাযোগ**	কমিউনিটির বিভিন্ন ভাষায় লিফলেট এবং পোস্টার তৈরি করুন -বিতরণ করুন, উপরের 3 দ্রষ্টব্য। অনলাইন সংস্করণেরও প্রয়োজন আছে।				
5	**যোগাযোগ**	পরিষেবাগুলি দেখছে যে আরও পরিচর্যাকারীকে চিহ্নিত করার জন্য তারা কীভাবে সোশ্যাল মিডিয়ার ব্যবহার করছে, বিশেষ করে আরও বেশি সংখ্যক যুবা প্রাপ্তবয়স্ক পরিচর্যাকারীদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে।				



6	**যোগাযোগ**	পরিচর্যাকারীদের নিয়ে কথা বলার জন্য সেই সমস্ত সংস্থার সঙ্গে যোগাযোগ করুন যারা প্রতিবন্ধী মানুষদের সহায়তা করেন।				
7	**তথ্য এবং পরামর্শ**	পরিচর্যাকারীরা পরিষেবাগুলিকে প্রশিক্ষণ দিতে, অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে এবং সচেতনতা বাড়াতে সহায়তা করবেন।				
8	**তথ্য এবং পরামর্শ**	পরিষেবাগুলির একটি মানচিত্র প্রস্তুত করুন যাতে পরিচর্যাকারীরা জানতে পারেন যে কার সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে।				
9	**তথ্য এবং পরামর্শ**	পরিচর্যাকারীদের জন্য প্রাপ্ত বর্তমান ডিস্কাউন্ট কার্ডের স্কিমগুলির প্রচার।				
10	**তথ্য এবং পরামর্শ**	পরিচর্যাকারীদের সম্বন্ধে তথ্য এবং আপডেট জানার জন্য সমস্ত Borough Partnership-এর ওয়েবসাইটগুলি দেখুন। এই বিষয়ে সম্ভাব্য ফোকাস গ্রুপ।				
11	**তথ্য এবং পরামর্শ**	পরিচর্যাকারীদের জন্য ড্রপ-ইনের আয়োজন করুন যেখানে পরিচর্যাকারীরা অধিকার ও পরিষেবা সম্বন্ধ জানতে পারেন, কথাবার্তা বলতে পারেন। এইগুলির উদাহরণ হল লাইব্রেরি, কমিউনিটি সেন্টার, ধর্মবিশ্বাসের গ্রুপ।				

অগ্রাধিকারের নম্বর	পদক্ষেপ(গুলির) ক্ষেত্র	পরিচর্যাকারীদের কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ তা অর্জন করার ধাপগুলি	ফলাফলের পরিমাপ	সাফল্য কী রকম দেখতে হয়	Borough Partnership Lead Officer (কোন বিভাগ/সংস্থা, অথবা অন্য কোন পরিষেবা জড়িত আছে, তা অন্তর্ভুক্ত থাকবে।)	সময়কাল/ সময়সীমা
12	**তথ্য এবং পরামর্শ**	পরিচর্যাকারীদের সঙ্গে যোগাযোগ করার জন্য কিছু কিছু সৃষ্টিশীল ধারণার বিকাশ করুন। উদাহরণস্বরূপ: পরিচর্যাকারীরা যখন ফ্লু জ্যাবের মতো বিষয়গুলি অ্যাক্সেস করবেন তখন পরিচর্যাকারীদের বিষয়ে তথ্য জানানোর সময় হতে পারে? ফার্মেসিগুলির সৃষ্টিশীল ব্যবহার - ওষুধ সংগ্রহ করার সময় পরিচর্যাকারীদের সম্বন্ধে স্টিকি লেবেল লাগানো অথবা ব্যাগে একটি লিফলেট দিয়ে রাখা।				
13	**তথ্য এবং পরামর্শ**	পরিচর্যাকারীদের প্রোফাইল জানানো এবং তাদের জন্য অফারগুলি নিয়ে কথা বলার জন্য Camden-এর বড় বড় নিয়োগকারীদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।				
14	**মানসিক স্বাস্থ্যে সহায়তা**	পরিষেবার জন্য সহকর্মী চ্যাম্পিয়ানদের দিকে দেখুন। বর্তমানে Mental Health Servises এর বিকাশ করছে।				
15	**মানসিক স্বাস্থ্যে সহায়তা**	Borough Partnership-এর সংস্থাগুলি যাতে কর্মস্থলে মানসিক স্বাস্থ্যের প্রশিক্ষণ দেওয়া সম্পন্ন করে তা নিশ্চিত করুন।				
16	**Carer Conversations**	যখন কেয়ারার কনভারসেশনের সময়ে হবে তখন একটি স্বয়ংক্রিয় বিজ্ঞপ্তি দেওয়া সম্ভব হবে কিনা তার বিবেচনা করবেন।				

17	**আপৎকালীন পরিকল্পনা**	এমন একটি পদ্ধতি স্থাপন করুন যাতে জরুরি পরিস্থিতিতে আপৎকালীন পরিকল্পনাগুলি চালু হওয়া নিশ্চিত হয়; এবং একটি 'এমার্জেন্সি কার্ড' প্রকল্পের সম্ভাবনার সুযোগ থাকে।				
18	**আপৎকালীন পরিকল্পনা**	আপৎকালীন পরিকল্পনার সঙ্গে যুক্ত থাকা NHS London Universal Care Plan-এর সঙ্গে যুক্ত করুন।				
19	**Young Adult Carers Support**	যুবা পরিচর্যাকারীদের সহায়তা করে এমন পরিষেবাগুলির সঙ্গে যুক্ত করুন, যাতে পরিচর্যাকারীদের প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে উঠতে সহায়তা করতে মিলিত হয়ে আরও ভালভাবে কাজ করা যায়। নো রঙ ডোর বাস্তবায়ন করা অব্যাহত রাখুন।				
20	**আর্থিক সহায়তা**	স্থানীয় ব্যবসায়গুলিতে ডিস্কাউন্ট কার্ড ব্যবহার করার সম্ভাবনা খতিয়ে দেখুন।				

পার্ট II-এর অগ্রাধিকারগুলির মধ্যে পরিচর্যাকারীরা চিহ্নিত করেছেন যে যোগাযোগ, তথ্য ও পরামর্শ এবং মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রগুলিকে অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে দেখতে হবে। ট্র্যাকারে এটি প্রতিফলিত হয়েছে।

অগ্রাধিকারের বিভিন্ন ক্ষেত্র থেকে কিছু কিছু পদক্ষেপকে তালিকাভুক্ত করা হয়েছে, কারণ পরিচর্যাকারীরা সেগুলিকে গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করেছেন।

আজকের তারিখ পর্যন্ত অগ্রগতি

পদক্ষেপের ক্ষেত্র	আজকের তারিখ পর্যন্ত অগ্রগতি
যোগাযোগ	• বহু-স্টেকহোল্ডার প্রতিশ্রুতি প্রতিষ্ঠা করা হয়েছে যাতে 2024 সালের শেষ নাগাদ প্রদান করা যায়। • কাউন্সিলের সুইচবোর্ড পরিষেবায় 2024 সালের পরিবর্তনের সঙ্গে পরিচর্যাকারীরা জড়িত ছিলেন, Camden-এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন
তথ্য এবং পরামর্শ	• **Carers Action Plan-এর ওয়েবসাইটের বিকাশ: https://carersactionplan.camden.gov.uk, 2024 সালের গ্রীষ্মকালে যেটি লাইভ হবে, সেটি Camden Care Choices নামক পরিচর্যাকারীদের তথ্য সম্বলিত একটি ওয়েবসাইটের সঙ্গে যুক্ত: https://camdencarechoices.camden.gov.uk/support-and-advice-for-carers/**। Camden Care পছন্দের সম্বন্ধে তথ্য সম্প্রতি 2024 সালের বসন্তকালে সংশোধিত হয়েছে, এবং সেটি যে Care Act-এর অনুবর্তী তা যাচাই করা হয়েছে। • আরও বেশি পরিচর্যাকারীদের সঙ্গে যোগাযোগ করার জন্য এবং তারা যে সহায়তাগুলি পাওয়ার অধিকারী তা নিয়ে কথা বলার জন্য 2023 ও 2024 সালের মধ্যে ফোকাস গ্রুপের একটি পরিসর সংঘটিত হয়েছে। • পুরুষ ও LGBTQ+ পরিচর্যাকারীদের চিহ্নিত করতে এবং তাদের সঙ্গে জড়িত হতে 2024 সালের গ্রীষ্মকালে বিশেষজ্ঞ সংস্থাগুলিকে অর্থায়ন করা হবে।
মানসিক স্বাস্থ্যে সহায়তা	• নতুন স্থাপিত North London Mental Health Partnership পরিচর্যাকারীদের একটি কৌশল প্রস্তুত করেছে, যেটি কর্ম পরিকল্পনার সঙ্গে যুক্ত করা হবে।
Carer Conversations	• 2024 সালের মার্চ মাসে Adult Social Care audited তাদের কেয়ারার কনভার্সেশন অডিট করেছে। • 2024 সালের জুন মাসে Adult Social Care একটি কেয়ারার প্র্যাকটিস ডেভালাপমেন্ট লিড নিযুক্ত করেছে, যার লক্ষ্য থাকবে Camden-এ পরিচর্যাকারীদের প্র্যাকটিসের উন্নতি করা। এই ভূমিকাটি অডিটের সুপারিশগুলির বাস্তবায়নেও সহায়তা করবে। • Adult Social Care তার প্র্যাকটিস গাইডেন্স আপডেট করার জন্য একটি পরিকল্পনা শুরু করেছে, যেটি শক্তি-ভিত্তিক অনুশীলন Camden's What Matters Approach to Adult Social Care-এর অনুবর্তী। এটি বিকাশ হওয়ার সময়ে পরিচর্যাকারীদেরও জড়িত করার পরিকল্পনা আছে। 2024 সালের শেষ নাগাদ এটি সমাপ্ত হওয়ার কথা আছে। • 2024 সালের শুরুর দিকে প্র্যাকটিসে জড়িত থাকতে সহায়তা করার জন্য Camden Learning Disability Service একজন ফ্যামিলি কেয়ারার ডেভালাপমেন্ট সোশ্যাল ওয়ার্কার নিযুক্ত করেছে। • কমিশনিং ম্যানেজার এবং অটিজমের প্র্যাকটিস লিডের সঙ্গে কর্মরত Adult Social Care নিশ্চিত করছে যে কর্ম পরিকল্পনাটি বিকাশরত রিফ্রেশড অটিজম স্ট্র্যাটেজির সঙ্গে জড়িত থাকে। এর মূল চাবিকাঠি হল অটিস্টিক ব্যক্তিদের পরিচর্যাকারীদেরও যাতে কেয়ারার কনভার্সেশনে একই অ্যাক্সেস থাকে তা নিশ্চিত করা।
জরুরি / ভবিষ্যতের পরিকল্পনা করা	• Adult Social Care প্র্যাকটিসকে উন্নত করার জন্য পরিকল্পনা করা হয়েছে, যাতে কেয়ারার কনভার্সেশন এবং মূল্যায়ন ফর্মগুলিতে জরুরী/ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা অন্তর্ভুক্ত করা থাকে। • বয়স্ক অথবা অসুস্থ পরিবারের পরিচর্যাকারীদের জন্য ঝুঁকি ও প্রশমন পরিকল্পনার প্রতি Camden Learning Disability Service দৃষ্টি রেখেছে। • আগের কেয়ারারস কার্ডের কোন বিষয়গুলি ভালভাবে কাজ করছিল তা বোঝার জন্য এবং কেন এটি চালু রাখা হয়নি Adult Social Care তা বোঝা শুরু করেছে।

পদক্ষেপের ক্ষেত্র	আজকের তারিখ পর্যন্ত অগ্রগতি
স্বাস্থ্য ও হাসপাতাল থেকে ডিসচার্জ করা	• 2023 সালে Camden Carers একটি হাসপাতাল এবং GP ডেভালাপমেন্ট প্রোজেক্টের জন্য অতিরিক্ত আর্থিক সহায়তা পেয়েছে। এই সহায়তাটির উদ্দেশ্য হল হাসপাতালগুলিতে পরিচর্যাকারীদের সহায়তা করা এবং হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পরে Camden-এ স্বাস্থ্য পরিষেবা ব্যাপী পরিচর্যাকারীদের অধিকার সমর্থন করার জন্য ভাল অনুশীলন স্থাপন করা। এই প্রকল্পটি 2024 পর্যন্ত অব্যাহত থাকবে। • Camden Learning Disability Service ও Camden Carers হাসপাতালে থাকার সময় মানুষদের ভাল অভিজ্ঞতা পেতে এবং স্বাস্থ্যের ফলাফলে সহায়তা করার জন্য একটি হাসপাতালের পাসপোর্ট ডিজাইন করা শুরু করেছে। • স্বাস্থ্য ও জীবন-শৈলী যাচাইয়ের কার্যক্রমের পরিধি আরও বাড়ানোর জন্য 2024 সালের গ্রীষ্মকালে Camden Carers অতিরিক্ত আর্থিক সহায়তা পাবে।
YAC-এর সহায়তা	• পরিচর্যাকারীদের শিশু পরিষেবা থেকে প্রাপ্তবয়স্ক পরিষেবায় উত্তরণের জন্য 2024 সালের গ্রীষ্মকালে Camden Carers তাদের YAC স্ট্র্যাটেজির জন্য আর্থিক সহায়তা পাবে। • 2024 সালের বসন্তকালে যুবা পরিচর্যাকারীদের কৌশলের সঙ্গে যুক্ত Adult Social Care কর্ম পরিকল্পনার সঙ্গে চলমান লিঙ্কগুলি নিশ্চিত করবে। • নো রং ডোর-এর বাস্তবায়ন বিবেচনা করার জন্য Adult Social Care-এর পরিকল্পনা আছে। এর উদ্দেশ্য হল প্রাপ্তবয়স্ক ও শিশুদের মধ্যের সামাজিক যত্নের পরিষেবার এবং Integrated Care Boards এবং যুবা পরিচর্যাকারী এবং তাদের পরিবারের জন্য সনাক্তকরণ এবং সহায়তার ক্ষেত্রে অন্যান্য মূল সংস্থাগুলির মধ্যে পরিষেবাগুলি উন্নত করার জন্য প্রস্তুত করা।
আর্থিক ও আইনি সহায়তা	• 2024 সালের জানুয়ারি মাসে Camden Care Choices-এর অর্থ ও বেনিফিট বিভাগটিতে সংশোধন করা হয়েছিল। এতে পরিচর্যাকারীদের নিয়ে একটি অনুচ্ছেদ আছে।

অনুচ্ছেদ 2 - Camden-এর পরিচর্যাকারীরা

পরিচর্যাকারী কে?

সর্বশেষ আদমশুমারিতে জানা গিয়েছে যে Camden-এ 14,605 জন পরিচর্যাকারী আছেন। আমরা জানি যে হেলথ ও সোশ্যাল কেয়ারের জানা পরিচর্যাকারীদের সংখ্যার চেয়ে এটি কম। এর অর্থ হল Camden-এ এমন মানুষ আছেন যারা সম্ভবত তাদের পরিচর্যাকারীর ভূমিকার জন্য সহায়তা পাচ্ছেন না। আরও বেশি সংখ্যক পরিচর্যাকারীদের সঙ্গে যোগাযোগ করার জন্য আমাদের মিলিতভাবে কাজ করতে হবে।

আপনি কি একজন অবৈতনিক পরিচর্যাকারী? আপনার পরিচিত কোনও ব্যক্তিকে সহায়তা করার জন্য আপনি কি বিনা পারিশ্রমিকে আপনার সময় দিচ্ছেন এবং অতিরিক্ত দায়িত্ব নিচ্ছেন?

অবৈতনিক পরিচর্যাকারীদের সাধারণ সংজ্ঞাগুলিতে বলা হয়েছে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সহ যাদের দীর্ঘ মেয়াদী অসুস্থতা আছে, মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যা আছে, লার্নিং ডিজেবিলিটি (শিক্ষা গ্রহণে অসুবিধা হওয়া) আছে, অথবা মাদক দ্রব্যে যাদের আসক্তি আছে, যাদের নিউরোডাইভারসিটি আছে, অথবা বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে যাদের অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হয়, অবৈতনিক পরিচর্যাকারীরা তাদের সহায়তা করেন।

আপনি যার সহায়তা করছেন তিনি সম্ভবত পরিবারের একজন সদস্য, বন্ধু, অথবা প্রতিবেশী, অথবা যার সঙ্গে আপনার সম্পর্ক আছে, যিনি আপনার সহায়তা না পেলে অসুবিধায় পড়বেন। যার সেবা করা হচ্ছে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে তার যখন আরও সহায়তার প্রয়োজন হয় তখন আপনি ধীরে ধীরে তার পরিচর্যাকারী হয়ে ওঠেন। আপনি হয়তো একাধিক ব্যক্তিকে সহায়তা দিচ্ছেন। অথবা, আপনি হয়তো অন্য আরেকজনকে সহায়তা দিচ্ছেন, আবার নিজের জন্যও সহায়তা নিচ্ছেন।

একজন পরিচর্যাকারী হিসাবে আপনি হয়তো কিছু কিছু ব্যবহারিক কাজে সহায়তা করছেন, যেমন ব্যক্তিগত যত্ন, স্নান করা এবং পোশাক পরা; রান্না করা এবং পরিষ্কার করা; ওষুধপত্রের ব্যবস্থাপনা; পরিষেবাগুলির সঙ্গে কথা বলা; অ্যাডভোকেসি; তথ্য খোঁজা এবং পরামর্শ চাওয়া; অ্যাপয়েন্টমেন্টে এবং কমিউনিটিতে নিয়ে যাওয়া; অর্থ এবং বিল বাছাই করা অথবা মানসিক সহায়তা দেওয়া।

এই সংজ্ঞাগুলি আইনি দায়িত্বের অনুবর্তী (পরিচর্যাকারীদের সহায়তার বিভাগে আইনি দায়িত্ব দ্রষ্টব্য)। তবে, অবৈতনিক পরিচর্যাকারীরা জানিয়েছেন যে তাদের পরিচর্যার ভূমিকা বিস্তৃত এবং কাজের দায়িত্বগুলিও বিভিন্ন প্রকারের। কোনও দুটো দিন এক রকমের হয় না, ব্যক্তি ভিন্ন হলে দায়িত্বও ভিন্ন হয়। একজন পরিচর্যাকারী সপ্তাহে কয়েক ঘণ্টা থেকে 24 ঘণ্টা পরিচর্যা করতে পারেন। আপনি যার পরিচর্যা করছেন আপনি হয়তো তার সঙ্গে একই বাড়িতে বাস করেন, অথবা আপনি অন্য কোথাও বাস করেন। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে পরিচর্যাকারী ভূমিকারও পরিবর্তন হতে পারে। আপনি যার পরিচর্যা করছেন একজন পরিচর্যাকারী হিসাবে আপনি তার খুব কাছের মানুষ হতে পারেন। কিন্তু আপনি যা করেন শুধু তাই বিবেচ্য নয়, আপনার যে দক্ষতাগুলি আছে তাও বিবেচ্য। এইগুলি সমস্যার সমাধান করা, আলোচনা করা, পরিকল্পনা করা, অ্যাডভোকেটিং করা, সৃষ্টিশীলতা ও নমনীয়তার মতো হতে পারে।

আপনি যদি নিজেকে পরিচর্যাকারী বলে মনে করেন, তাহলে যোগাযোগ করার জন্য আমরা আপনাকে উৎসাহ দিচ্ছি। আপনি যাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন তাদের বিশদ দেওয়া হয়েছে **পৃষ্ঠা 35-এ।**

Camden-এ পরিচর্যাকারীরা

পরিচর্যাকারীরা আমাদের জানিয়েছেন যে পরিচর্যার কাজে “ক্লান্তি, সাহস এবং সাহসিকতার” প্রয়োজন হয়, আপনাকে হয়তো অনেক কিছুই দিতে হয় এবং নিজের প্রতিও নজর দেওয়া যায় না।

পরিচর্যাকারীরা জানিয়েছেন যে ডেটাই এই পরিকল্পনার পটভূমি নির্ধারণ করে। কর্ম পরিকল্পনার প্রেক্ষাপট বোঝার জন্য, বর্তমান সহায়তা, ফাঁকগুলি বোঝা, সংযোগ স্থাপন করা এবং আরও অনুসন্ধানের জন্য ক্ষেত্রগুলিকে চিহ্নিত করতে ডেটা সংগ্রহ করা হয়। আমরা কেন কর্ম পরিকল্পনা নিয়ে অগ্রসর হব এটি তার যুক্তিসঙ্গত ব্যাখ্যা দেয়।

2021 সালের আদমশুমারিতে

14,605

Camden-এ 14,605 জন ব্যক্তি নিজেদেরকে পরিচর্যাকারী হিসাবে চিহ্নিত করেছিলেন, যা হল **জনসংখ্যার** 7%-এর সমান।

5,201

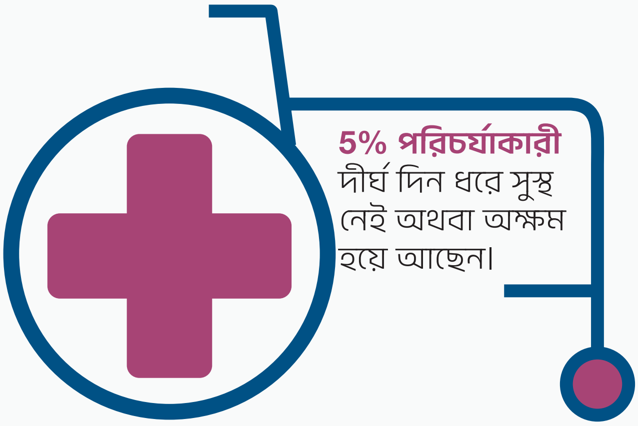
জন প্রতি সপ্তাহে

35 ঘন্টার

বেশি যত্ন প্রদান করছে।

53 % পরিচর্যাকারীরা

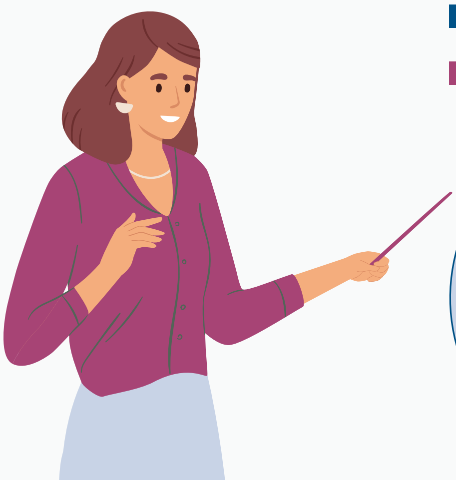
তাদের কাজ এবং পরিচর্যার দায়িত্ব **নিয়ে ঘুড়িয়ে ফিরিয়ে** কাজ করছেন।

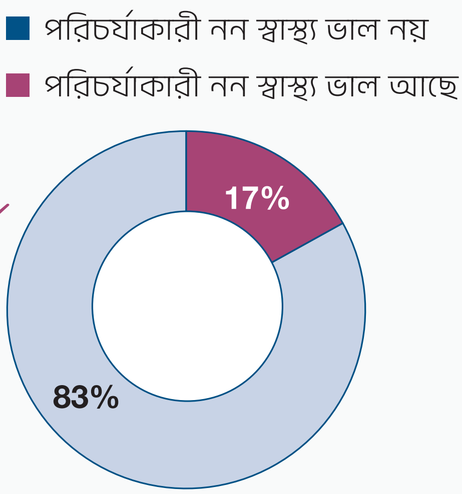


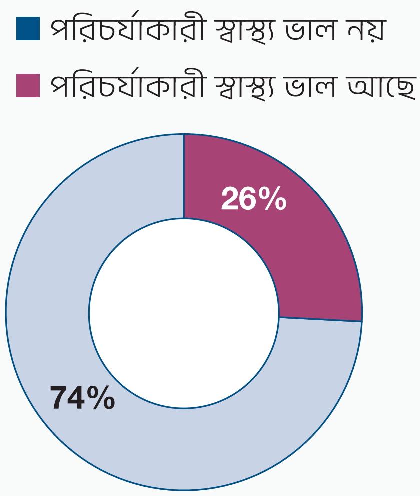
5% পরিচর্যাকারী দীর্ঘ দিন ধরে সুস্থ নেই অথবা অক্ষম হয়ে আছেন।

কোনও কোনও পরিচর্যাকারীর পারস্পরিকভাবে নির্ভরশীল পরিচর্যাকারী ভূমিকাতেও আছেন।

Camdene-এর পরিচর্যাকারীদের একটি বড় অংশের যারা পরিচর্যাকারী নয় তাদের তুলনায় স্বাস্থ্য কম ভাল বলে জানা যায়, যদিও তারা যাদের পরিচর্যা করেন তাদের সহায়তা করে চলেছেন।







ডেটা থেকে অনুমান করা যায় যারা নিজেদেরকে পরিচর্যাকারী হিসাবে পরিচয় দেন, তাদের বৃহত্তর অংশ পূর্ণ সময়ের চাকরির সমতুল্য কাজ করছেন। তাদের পরিচর্যার দায়িত্ব তাদের কর্ম সংস্থানের উপরে প্রত্যক্ষ প্রভাব ফেলছে। আমরা জানি যে পরিচর্যার কাজ মানসিক, শারীরিক ও আর্থিক চাপ সৃষ্টি করতে পারে। পরিচর্যার কাজে শারীরিক ও মানসিক অবসন্নতা (বার্ন-আউট) আসতে পারে। পরিচর্যাকারীদের নিজেদেরই মাঝে মাঝে পরিচর্যা পাওয়ার প্রয়োজন হয়, অথবা তারা যাদের পরিচর্যা করেন তাদের উপরেই নির্ভর করতে হয়।

Camden-এ আমরা স্বীকার করি যে পরিচর্যাকারীদের ভূমিকা বিচ্ছিন্নভাবে বিবেচনা করা যায় না; এটি অন্যান্য বিভিন্ন কারণের সঙ্গে যুক্ত, যেমন কারোর নিজের পরিচয়, নিজের স্বাস্থ্য ও সামাজিক যত্নের প্রয়োজনীয়তার সঙ্গে এটি সংযুক্ত। আমাদের বরোতে নিরাপদ ও সুরক্ষিত আবাসন পাওয়া, খুব বেশি একাকীত্ব এবং অসমতা এই বরোর আবাসিকদের সুস্থ থাকার উপরে প্রভাব ফেলছে। এখানকার পরিচর্যাকারীদের মধ্যের এক চতুর্থাংশেরও বেশি জানাচ্ছেন যে তাদের নিজেদের স্বাস্থ্যও ভাল নেই।

1,662

জন কৃষ্ণাঙ্গ, এশিয়ান, এবং অন্যান্য সংখ্যালঘু জাতির পরিচর্যাকারী তাদের নিজেদের স্বাস্থ্য ভাল নয় বলে বর্ণনা করেছিলেন। এদের মধ্যে **570 জন** প্রতি সপ্তাহে **50 ঘণ্টা** অবৈতনিক পরিচর্যা করেছেন।

1,204

জন ব্যক্তিযাদের বয়স 16 থেকে 24 বছরতারা নিজেদেরকে পরিচর্যাকারী হিসাবে বর্ণনা করেছেন।

2,240

জন ব্যক্তি যারা 65+ তারা অবৈতনিক পরিচর্যা করেছেন। **777** পরিচর্যাকারী, যারা **65** এবং তার বেশি বয়সী, তারা সপ্তাহে **50** ঘণ্টারও বেশি অবৈতনিক পরিচর্যা করেছেন।

5,848

পরিচর্যাকারীরা ছিলেন পুরুষ। এদের মধ্যে 1,266 জন সপ্তাহে 50+ ঘণ্টার অবৈতনিক পরিচর্যা করেছেন।

8,592

পরিচর্যাকারীরা ছিলেন মহিলা। এদের মধ্যে 2,276 জন সপ্তাহে 50+ ঘণ্টার অবৈতনিক পরিচর্যা করেছেন।

জুন 2023 ও মায় 2024-এর মধ্যে মোবিলাইজ করা হয়েছে

1,165

10,500 জন পরিচর্যাকারীদের সঙ্গে 1,165 জন যোগাযোগ করেছিলেন যারা **মোবিলাইজ ওয়েবসাইটের মাধ্যমে** ডিজিটাল প্রচারের মাধ্যমে যোগাযোগ করেছিলেন।

মোবিলাইজের সঙ্গে নিবন্ধন করার জন্য এই পরিচর্যাকারীদের মধ্যে 455 জনের সঙ্গে যোগাযোগ করা হয়েছে।

160

10,500 পরিচর্যাকারীদের মধ্যে 160 জনকেঅনন্য সহায়তার প্রস্তাব দেওয়া হয়েছিল, যেমন ই-পাঠক্রম, ব্যক্তিগত করা নির্দেশিকা এবং মোবিলাইজ করা পরিচর্যাকারীদের সাপোর্ট টিমের সঙ্গে মেলামেশা করা।

Camden Carers, 2023-24 সালে:

4,400

জন পরিচর্যাকারী Camden Carers-এর সঙ্গে নিবন্ধিত।

1,708

পরিচর্যাকারীদের 4400-জনের মধ্যে 1,708 জন পরিচর্যাকারী কৃষ্ণাঙ্গ, এশিয়ান এবং সংখ্যালঘু জাতির সমাজ থেকে এসেছেন।

4400 পরিচর্যাকারীদের মধ্যে 3099 জন পরিচর্যাকারীকেমহিলা, 1189-কে পুরুষ, 5-কে নন-বাইনারি, 2 জনকে ট্র্যান্স মহিলা, 4 জনকে সেলফ-ডেস্ক্রাইব হিসাবে পাওয়া গিয়েছিল।

381

নিবন্ধিত 4400 জন পরিচর্যাকারীদের মধ্যে 381 জন সেই বছরে নতুন নিবন্ধিত হয়েছিলেন।

451টি কেয়ারার কনভার্সেশন অথবা পর্যালোচনা সম্পন্ন করা হয়েছিল

175

টি স্বাস্থ্য ও জীবন শৈলী যাচাই করাসম্পন্ন করা হয়েছিল।

122

জন পরিচর্যাকারীকে Counselling service সহায়তা করেছে।

1,734

জন অনন্য পরিচর্যাকারীর সরাসরি কাজ/সহায়তা ছিল (এর মধ্যে ছিল কেয়ারার কনভারসেশন, কাউন্সেলিং, দলবদ্ধ ক্রিয়াকলাপ, ইত্যাদি)

Adult Social Care data, বৎসর 2022-23:

1,165

জন to Adult Social Care হিসাবে পরিচিত, 580 ASC services-এ নতুন। তারা **1142** যত্ন নেয়।

504

জন পরিচর্যাকারী একটি ASC service প্রাপ্ত লোকদের যত্ন নিচ্ছিলেন।

571

জন তত্ত্বাবধায়কের মূল্যায়ন পেয়েছে: 280 সামাজিক যত্ন অনুশীলনকারীদের দ্বারা সম্পন্ন হয়েছিল এবং **291** Camden Carers-দের দ্বারা সম্পন্ন হয়েছিল *।

ASC-এর পরিচিত পরিচর্যাকারীরা শেখার অক্ষমতা বা শারীরিক অক্ষমতাযুক্ত ব্যক্তিদের সমর্থন করার সম্ভাবনা বেশি।

62

জন তত্ত্বাবধায়কদের মূল্যায়ন এবং পর্যালোচনাগুলি শেখার অক্ষমতাযুক্ত এবং Camden's Learning Disability Service সাথে পরিচিত কারও যত্ন নেওয়ার সাথে সম্পর্কিত।

Camden-এর বর্তমান পরিচর্যাকারী পরিষেবাগুলি বিভিন্ন ধরণের সহায়তা দিয়ে থাকে, যেমন যা ব্যক্তিগতভাবে উপস্থিত হয়ে এবং অনলাইনে উভয় ভাবেই পরিষেবা দেয়। এর ফলে Camden-এ বিভিন্ন ধরণের পরিচর্যাকারীদের সঙ্গে যোগাযোগ করা যায়, কারণ আমরা জানি যে পরিচর্যাকারীরা বিভিন্ন ধরণের অগ্রাধিকারের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখছেন এবং তাদের নিজেদের ইন্টারসেক্টিং প্রয়োজনও আছে। ডেটা থেকে দেখা যাচ্ছে যে পরিচর্যাকারীরা বিভিন্ন প্রেক্ষাপট ও জাতি থেকে আসছেন, তাই সবাইকে একই ধরণের সহায়তা দেওয়া সম্ভব নয়।

পরিচর্যাকারীরা পিতা-মাতা, বন্ধু, পরিবারের সদস্য অথবা অংশীদার হওয়ার পাশাপাশি তাদের পরিচর্যাকারীর ভূমিকার ভারসাম্য বজায় রাখেন - তাদের ভূমিকার সঙ্গে তাদের ব্যক্তিগত সুরক্ষিত বৈশিষ্ট্যের সংঘাত করতে পারে। সেই অনুসারে এই সিস্টেমে কাজ করার সময় আমাদের অবশ্যই বৈষম্য এবং কুসংস্কারের সম্ভাবনাগুলিকে বিবেচনা করতে হবে, এবং নিশ্চিত করতে হবে যে তারা যে পরিস্থিতিতে আছেন আমরা তাদের সঙ্গে সেখানেই মিলিত হচ্ছি, বিশেষজ্ঞ কমিউনিটি অংশীদারদের সঙ্গে জড়িত হচ্ছি যারা পরিচর্যাকারীদের বোঝেন এবং তাদের কাছে পৌঁছাতে পারেন।

কোনও কোনও পরিচর্যাকারী Adult Social Care-এর থেকে সহায়তা পাচ্ছেন, তাদের পরিচর্যার সঙ্গে অথবা তারা যাদের পরিচর্যা করছেন তাদের পরিচর্যার সঙ্গে সোশ্যাল ওয়ার্কাররা জড়িত। অনেক বেশি পরিষেবা জড়িত হলে জটিলতা আরও বাড়তে পারে। তাই পরিচর্যা ও সহায়তার পরিকল্পনায় প্র্যাকটিশনারদের সঙ্গে কর্মরত পরিচর্যাকারীদের এই সাবসেটের নির্দিষ্ট প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরা গুরুত্বপূর্ণ।

ডেটা থেকে জানা যাচ্ছে যে পরিচর্যাকারী হিসাবে তাদের ভূমিকা এবং সহায়তার সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়তা দেওয়ার জন্য পরিষেবাগুলি তত বেশি সংখ্যক পরিচর্যাকারীদের কাছে পৌঁছাচ্ছে না যতটা বরোর মধ্যে আছে। Camden-এর পরিচর্যাকারীদের জন্য প্রস্তাবটি **পৃষ্ঠা 35 থেকে দেখানো হয়েছে**।

পরিচর্যাকারীদের সম্পর্কিত ডেটা আমরা নিয়মিতভাবে দেখব। সংগৃহীত তথ্যের পরিমাণ বৃদ্ধি করার জন্য নতুন সুযোগের সন্ধান করা, সমগ্র পরিষেবা ব্যাপী পরিচর্যাকারীদের কীভাবে সহায়তা করা যায় তা বোঝা ও তার সাক্ষী থাকা এবং Camden-এর পরিচর্যাকারীদের উপরে কর্ম পরিকল্পনার প্রভাব পরিমাপ করা।

পরিচর্যাকারীদের সহায়তা করার জন্য আইনি দায়িত্ব

পরিচর্যাকারীদের প্রতি সমগ্র সিস্টেমের পদ্ধতি গ্রহণের উপরে এই কর্ম পরিকল্পনাটি জোর দেয়। এর অর্থ হল বিভিন্ন যে পরিষেবা ও সংস্থাগুলি অবৈতনিক পরিচর্যাকারীদের সহায়তা করতে পারে তাদের সঙ্গে কাজ করা। এমন কয়েকটি আইনি দায়িত্ব আছে যা অবৈতনিক পরিচর্যাকারীদের নিয়ে কাজে Camden Council ও NHS-এর মতো সংবিধিবদ্ধ পরিষেবাগুলির সত্যতা প্রতিপন্ন করে।

The **Care Act 2014** হল মানুষের স্বনির্ভরতা ও সুস্থতার উন্নতির জন্য ইংল্যান্ডে কীভাবে প্রাপ্তবয়স্কদের সামাজিক যত্ন প্রদান করতে হবে সেই বিষয়ের আইন। কেয়ার অ্যাক্ট মেনে নেয় যে পরিচর্যাকারীদের সহায়তা করা তারা যাদের যত্ন নেন তার অনুরূপ গুরুত্বপূর্ণ। কেয়ার অ্যাক্টের সংজ্ঞা অনুযায়ী একজন পরিচর্যাকারী হলেন, "একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ, যিনি অন্য আরেকজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের পরিচর্যা করছেন অথবা করতে আগ্রহী আছেন।"

প্রত্যেক পরিচর্যাকারীরই আছে তাদের কাজের মূল্যায়ন পাওয়ার অধিকার। Camden-এ এইগুলিকে carer conversations বলা হয়।[1]

মূল্যায়নের মাধ্যমে যদি দেখা যায় একজন পরিচর্যাকারীর যোগ্য চাহিদা আছে, তাহলে তার সহায়তা পাওয়ার অধিকার আছে। পরিচর্যাকারীদের সহায়তার জন্য অবশ্যই একটি পরিকল্পনা থাকতে হবে। এই পরিকল্পনায় থাকা উচিত একটি ব্যক্তিগত বাজেট, এবং পরিচর্যাকারী হিসাবে তাদের ভূমিকায় সহায়তার জন্য পরিচর্যাকারীরা দৈনন্দিন ভিত্তিতে যা অর্জন করতে চান তা বিবেচনা করা।

যখন পরিচর্যাকারীটি অথবা তিনি যার পরিচর্যা করছেন, তিনি 18 বছর বয়সের কাছাকাছি যান এবং তার সহায়তার প্রয়োজন হয়, তখন যুবা পরিচর্যাকারী অথবা পিতামাতার পরিচর্যাকারীদেরও কেয়ার অ্যাক্টের আওতায় পরিবর্তনের মূল্যায়নের অধিকার রয়েছে।

দীর্ঘমেয়াদী পরিচর্যা ও সহায়তার প্রয়োজনের বিকাশ কম হতে অথবা দেরি হওয়া রোধ করতে এবং তাদের নিজেদের সুস্থতায় সহায়তা করতে কাউন্সিলকে অবশ্যই সমস্ত পরিচর্যাকারীদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ পরিষেবা দিতে হবে। Camden-এ এটি Camden Care Choices-এ পাওয়া যাবে: **https://camdencarechoices.camden.gov.uk/support-and-advice-for-carers/**

যে পরিচর্যাকারীর মূল্যায়ন অথবা সহায়তা পরিকল্পনায় অংশগ্রহণ করা অসুবিধাজনক হবে, কারণ তাকে সাহায্য করার জন্য সেখানে অন্য কেউ নেই, সেখানে স্থানীয় কর্তৃপক্ষকে অবশ্যই সেই পরিচর্যাকারীর জন্য একজন স্বাধীন উকিলের ব্যবস্থা করতে হবে।

দ্যা **Health and Care Act 2022-এ** নতুন NHS Integrated Care Boards (ICB) প্রবর্তন করা হয়েছে। স্থানীয় মাল্টি-এজেন্সি অংশীদারিত্ব বোর্ডের গঠন করার মাধ্যমে ICB-এর লক্ষ্য হল যাদের একাধিক পরিষেবা থেকে সহায়তার প্রয়োজন হয় তাদের জন্য স্বাস্থ্য ও পরিচর্যার সংস্থাগুলি যাতে সহজে যুক্তভাবে পরিষেবা দিতে পারে। Camden হল North Central London (NCL) ICB-এর একটি অংশ। NCL ICB-তে পাঁচটি লন্ডন বরো আছে। অন্য চারটি বরো হল Barnet, Enfield, Haringeyও Islington বরো।

প্রতিটি বরোতে সংস্থাগুলির নিজেদের সমন্বিত পরিচর্যার অংশীদারিত্ব আছে, যেগুলি পরিকল্পনা করতে এবং একত্রিত করা স্বাস্থ্য ও পরিচর্যা পরিষেবাগুলি দিতে এবং তাদের এলাকায় বসবাসকারী এবং কর্মরত মানুষদের জীবনকে উন্নত করতে একত্রিত হয়। তাদের লক্ষ্য থাকে প্রতিরোধ, মানুষের জন্য ভাল ফলাফল এবং স্বাস্থ্যের বৈষম্য কমানোর প্রতি দৃষ্টি নিবদ্ধ করা। Camden-এ একে Camden Borough Partnership বলা হয়। এটি Mental Health, the Council, Voluntary Community and Social Enterprise (VCSE) sector এবং commissioned social care provider-দের মতো অন্যান্য সংস্থাগুলি সহ NHS সংস্থাগুলির সমন্বয়ে গঠিত।

আইনটি অবৈতনিক তত্ত্বাবধায়ক এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে তাদের যত্নবান করে। একটি প্রত্যাশা রয়েছে যে, একজন ব্যক্তির যত্নের ক্ষেত্রে, যেমন রোগ প্রতিরোধ, রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা এবং পরিষেবাগুলিতে পরিবর্তন বা উন্নয়ন সহ, তত্ত্বাবধায়কদের জড়িত থাকা উচিত। তত্ত্বাবধায়কদেরও হাসপাতাল থেকে ডিসচার্জের অধিকার রয়েছে।

[1]মূল্যায়নের অধিকার শুধুমাত্র তত্ত্বাবধায়কদের উপর বর্তায়, যাদের যত্ন এবং সহায়তার জন্য 'appearance of need' রয়েছে। মূল্যায়ন করার জন্য একজন তত্ত্বাবধায়কে কত ঘণ্টা বা যত্নের স্তরের প্রয়োজন তার কোনও পরিমাপের প্রয়োজনীয়তা নেই। তত্ত্বাবধায়কদের পরিচর্যা মূল্যায়ন করার জন্য কাউন্সিল এলাকায় বসবাস করার প্রয়োজন নেই, তবে পরিচর্যা গ্রহণকারী ব্যক্তিকে কাউন্সিল এলাকায় বসবাস করতে হবে, বা একজন 'সাধারণ বাসিন্দা' হতে হবে। Care Act একজন ব্যক্তির সুস্বাস্থ্যের প্রচারের জন্য কাউন্সিলের উপর একটি সাধারণ দায়িত্ব বর্তিত হয়। এমন কিছু সুস্থতার নীতি রয়েছে যা তত্ত্বাবধায়কের মূল্যায়নে যোগ্যতার মানদণ্ডের অংশ গঠন করে। কাউন্সিলগুলিকে অবশ্যই যত্নের সুস্থতার উপর প্রভাব সম্পর্কে সক্রিয়ভাবে বিবেচনা করতে হবে।

অন্যান্য আইন রয়েছে যা carers-দের অধিকার রক্ষা করে, যার মধ্যে রয়েছে Human Rights Act 1998, Equality Act 2010 এবং Work and Families Act 2006।

Children and Families Act 2014-এর অধীনেও রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, তরুণ তত্ত্বাবধায়ক এবং পিতামাতার তত্ত্বাবধায়ক মূল্যায়নের অধিকার। এটি এই কর্মপরিকল্পনার আওতার বাইরে, কারণ কর্মপরিকল্পনাটি 18 বছরের বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে যারা প্রাপ্তবয়স্কদের যত্ন নিচ্ছেন, বা প্রাপ্তবয়স্কদের দিকে এগিয়ে যাচ্ছেন। যুবা পরিচর্যাকারীরা কৌশল নিয়ে কাজ চলছে যা এই কর্মপরিকল্পনার সঙ্গে যুক্ত হবে।

অবৈতনিক তত্ত্বাবধায়কদের উল্লেখ করে অন্যান্য নির্দেশিকা এবং জাতীয় নীতিগুলির মধ্যে রয়েছে NHS Long Term Plan 2019; National Institute for Health এবং Care Excellence (NICE); এবং Care Quality Commission.

যেভাবে অ্যাকশন প্ল্যান তৈরি করা হয়েছে

Camden জুড়ে অনেক তত্ত্বাবধায়করা অন্য কারও বা একাধিক ব্যক্তির যত্ন নেওয়ার জন্য প্রচুর সময় ব্যয় করে এবং প্রতিটি যত্নের অভিজ্ঞতা আলাদা।

যদিও আইনি কর্তব্য রয়েছে যা তত্ত্বাবধায়কদের সংবিধিবদ্ধ সহায়তার অধিকার দেয়, তত্ত্বাবধায়কেরা সমস্ত তত্ত্বাবধায়ককে অবৈতনিক তত্ত্বাবধায়ক হিসাবে চিহ্নিত না করার বিষয়ে একই ধরনের উদ্বেগ এবং অভিজ্ঞতা প্রকাশ করেছেন; এবং তাদের অধিকার বা কীভাবে সহায়তা অ্যাক্সেস করতে হয় তা জানেন না। তত্ত্বাবধায়করা স্বাস্থ্য, সামাজিক যত্ন এবং অন্যান্য স্থানীয় সরকার এবং স্বেচ্ছাসেবী ও সম্প্রদায় পরিষেবাগুলিকে আরও ভালভাবে যুক্ত করার প্রয়োজনীয়তার কথাও বলেছেন।

একটি কর্মপরিকল্পনা তৈরি করার ধারণা ছিল, এটি গতিশীল হবে, সময়ের সাথে সাথে বিকশিত হবে এবং কেউ না তাকিয়ে কেবল একটি ধুলোয় ভরা তাকের উপর বসে থাকবে না। কর্মপরিকল্পনার মূল চাবিকাঠি হল সহ-প্রযোজনা, যেখানে তত্ত্বাবধায়করা উন্নয়ন পরিচালনা করেন। পরিকল্পনাটি বিকশিত হওয়ার সাথে সাথে, তত্ত্বাবধায়করা অগ্রাধিকারের ক্ষেত্রগুলি চিহ্নিত করতে পারে এবং কীভাবে এগুলি অর্জন করা যায় তার জন্য পদক্ষেপের মাধ্যমে চিন্তা করতে পারে।

অ্যাকশন প্ল্যানের বিকাশের কেন্দ্রবিন্দুতে, একটি কার্যকরী দল যা Camden-এর পরিচর্যাকারীদের তাদের তত্ত্বাবধায়ক অভিজ্ঞতাগুলি বোঝার জন্য অন্তর্ভুক্ত করে এবং তাদের সাথে সংযোগ করে চলেছে। ওয়ার্কিং গ্রুপের ভূমিকাগুলি অবৈতনিক যত্নশীলদের কাছে বিজ্ঞাপন দেওয়া হয়েছিল। ওয়ার্কিং গ্রুপের সদস্যদের মধ্যে তত্ত্বাবধায়ক এবং প্রাক্তন তত্ত্বাবধায়কদের অন্তর্ভুক্তি রয়েছে, সেই পরিষেবাগুলির পাশাপাশি যা তত্ত্বাবধায়কদের সমর্থন করে সেগুলি হোল Adult Social Care, North London Mental Health Partnership, Camden Carers and Mobilise. ওয়ার্কিং গ্রুপের তত্ত্বাবধায়করা তাদের অভিজ্ঞতা এবং জ্ঞান ভাগ করে নিয়ে পরিকল্পনার বিকাশের নেতৃত্ব দেন।

ওয়ার্কিং গ্রুপটি দেখেছে যে তত্ত্বাবধায়কদের জন্য কী গুরুত্বপূর্ণ এবং তত্ত্বাবধায়ক হিসাবে চিহ্নিত করা এবং সমর্থন অ্যাক্সেস করার লোকদের মধ্যে কোথায় ফাঁক থাকতে পারে সে সম্পর্কে ইতিমধ্যে প্রচুর তথ্য উপলব্ধ ছিল। এই তথ্যটি Camden-এর তত্ত্বাবধায়কদের সাথে সরাসরি কথা বলার মাধ্যমে এসেছে; তত্ত্বাবধায়কদের সম্পর্কে Camden-এর পরিষেবাগুলির কাছে কী তথ্য রয়েছে তা অন্বেষণ করা; এবং জাতীয় গবেষণার দিকেও নজর দেওয়া।

কর্মপরিকল্পনার খসড়া তৈরি করতে এটি ব্যবহার করা হয়েছিল। পরিকল্পনার ধারণাগুলি পরীক্ষা ও বিকাশের জন্য খসড়াটি তখন অনেক জায়গা, সংস্থা এবং পরিষেবাগুলিতে নিয়ে যাওয়া হয়েছিল। এর মধ্যে পরিকল্পনার ক্ষেত্রগুলি বিকাশের জন্য ফোকাস গ্রুপ এবং যত্নশীলদের নির্দিষ্ট গোষ্ঠীর সাথে কথা বলার লক্ষ্যে সেশনগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, উদাহরণস্বরূপ একক অভিভাবক যত্নশীল। Camden Carers Voice, তত্ত্বাবধায়কদের জন্য তত্ত্বাবধায়কদের নেতৃত্বে এবং Camden Carers-এর সহায়তায় একটি দল, পরিকল্পনাটি গঠন ও বিকাশে সহায়তা করার ক্ষেত্রেও একটি মূল কণ্ঠস্বর ছিল।

আমরা স্বীকার করেছি যে অন্যান্য সংস্থা এবং পরিষেবাগুলিরও তাদের নিজস্ব কর্মক্ষেত্র এবং তত্ত্বাবধায়কদের জন্য পরিকল্পনা রয়েছে এবং তাই আমরা এগুলির সাথে কর্ম পরিকল্পনাকে সংযুক্ত করার জন্য প্রতিটি সুযোগ নিয়েছি।

আমাদের এখন যা আছে তা হল একটি কর্মপরিকল্পনা যা তত্ত্বাবধায়কদের সাথে সহ-উতপাদিত হয়েছে। কর্মপরিকল্পনা চালু করা শুধু সূচনা মাত্র।

যিনি কর্মপরিকল্পনা তৈরিতে সহায়তা করেছেন

এই কর্মপরিকল্পনা প্রণয়নের জন্য একটি সম্পূর্ণ ব্যবস্থা গ্রহণ করা হচ্ছে। বিতরণ এবং সহযোগিতার ক্ষেত্রে তত্ত্বাবধায়কদের বিবেচনা করা উচিত স্বাস্থ্য, কাউন্সিল পরিষেবা ও স্বেচ্ছাসেবী কমিউনিটি সেক্টারের সহযোগিতা। এর অর্থ হল ওয়ার্কিং গ্রুপটি Camden Borough Partnership গোষ্ঠী এবং পরিষেবাগুলি নিয়ে কথা বলতে চাইছে; তত্ত্বাবধায়কদের সাথে যা ঘটেছে বা ইতিমধ্যে ঘটছে তা বুঝতে; কাজে যোগদানের উপায়; বিকাশের পরিকল্পনা এবং ফাঁকগুলি খুঁজে বের করতে হবে যেখানে আমরা একসাথে কাজ করতে সক্ষম হয়। এই সহ-প্রযোজনা কার্যক্রমগুলি আরও বেশি তত্ত্বাবধায়কদের কাছে পৌঁছানোর এবং কথা বলার আরেকটি সুযোগ হিসাবেও ব্যবহার করা হয়েছিল এবং তত্ত্বাবধায়করা কীভাবে এবং যখন প্রয়োজন হয় তখন সহায়তার সাথে সংযোগ স্থাপন করতে হয় তা নিশ্চিত করে। এই গোষ্ঠীগুলির মধ্যে অনেকগুলি একাধিকবার পরিদর্শন করেছে। অন্তর্ভুক্ত সংগঠন এবং অনুমোদিত গোষ্ঠীগুলির মধ্যে রয়েছেঃ

Camden Carers

- Camden Carers Voice
- Camden Carers-এর জন্য Young Adult Cares strategy
- Black Carers Collective
- Making Carers Count – তত্ত্বাবধায়কদের গণনা করা-সংখ্যালঘু জাতিগত সম্প্রদায়ের তত্ত্বাবধায়কদের চিহ্নিত ও সমর্থন করার একটি প্রকল্প (প্রধানত সোমালি, বাঙালি এবং চীনা সম্প্রদায়)
- Camden Carers Health and Lifestyle Check event

মোবিলাইজ– একটি জাতীয়, ডিজিটাল কেয়ারার পরিষেবা যা carers in Camden-এর জন্য উপলব্ধ।

Adult Social Care and Council

- Planning Together – শেখার অক্ষমতা এবং পারিবারিক তত্ত্বাবধায়কদের জন্য একটি অংশীদারিত্ব বোর্ড যারা তাদের ব্যবহার করতে পারে এমন পরিষেবাগুলি পরিচালনা করে তাদের সাথে দেখা করতে পারে।
- জনগণকে সমর্থন করছে, কমিউনিটি স্টিয়ারিং গ্রুপ এবং বোর্ড সংযোগ করছে- গ্রুপ যা পরিবর্তন প্রকল্পগুলির প্রোগ্রাম পরিচালনা, ডেলিভার এবং তত্ত্বাবধান করে যা সমর্থক জনগণের ডেলিভারিতে অবদান রাখে, সাম্প্রদায়িক কৌশলের সংযোগ করছে।
- কাউন্সিলরা অ্যানা রাইট, মন্ত্রীসভার সদস্য সংক্ষিপ্ত আর্জি

- কাউন্সিলার ল্যারেন রেভাহ-এর সঙ্গে মিটিং, Carers Champion
- Adult Social Care সার্ভিস মিটিং
- Mental Health Partnership Board (স্বাস্থ্য এবং সামাজিক সতর্কতার মধ্যে যুগ্মভাবে ভাগ করা হয়েছে)- তদারকদের মানসিক স্বাস্থ্য চাহিদার মূল্যায়ন এবং ড্রাগ ও অ্যালকোহল চাহিদার মূল্যায়নের মধ্যে আলোচনা করা হয়েছিল।
- অটিজম কৌশলের সতেজতার সঙ্গে সংযোগ।
- বাড়ির মতো যত্ন এবং সমর্থন যেভাবে বাড়িতে যত্ন এবং সমর্থন করা হয়
- Adult Social Care-এর তথ্য
- যুবা পরিচর্যাকারীদের স্ট্র্যাটেজি গ্রুপ

স্বাস্থ্য

- Local Care Partnership Board - একটি Camden Borough Partnership গ্রুপ যা স্বাস্থ্য এবং যত্নের একত্রীকরণ এগিয়ে নিয়ে যাচ্ছে। এনারা 'স্টার্ট ওয়েল, লিভ ওয়েল, এজ ওয়েল' নামে একটি প্রোগ্রাম এগিয়ে নিয়ে যাচ্ছে, যাদের অগ্রাধিকার হল যে জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে সমর্থক জনগণের চাহিদা প্রতিফলিত করে। সমর্থিত তদারকেরা কার্যকর পরিকল্পনা এবং অংশীদারিত্ব বোর্ডের মাধ্যমে, এই প্রোগ্রামের একটি অংশ হয়ে উঠবেন।
- Mental Health Carers Partnership Board - উত্তর লন্ডন মানসিক স্বাস্থ্য অংশীদারিত্বের একটি তদারকদের দল Camden এবং Islington পরিষেবা এবং পরিচর্যাকারীদের নিয়ে গঠিত। তারা মানসিক স্বাস্থ্যের পরিচর্যা নিয়ে কাজ করে চলেছে। তারা যত্নের ত্রিকোণ বাস্তবায়ন করার কাজেও নেতৃত্ব দিচ্ছে। 2024-এ, এই বোর্ড North London Mental Health Partnership User Alliance দ্বারা প্রতিস্থাপিত হবে যার মধ্যে উত্তর সেন্ট্রাল লন্ডন গঠিত বরো থেকে পরিচর্যাকারী এবং মানসিক স্বাস্থ্য অনুশীলনকারীদের অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

- পরিচর্যাকারী পরিষদ- Central and North West London NHS Foundation Trust (CNWL) –এর অংশ হিসেবে পরিচর্যাকারীদের একটি দল। তারা যত্নের ত্রিকোণ বাস্তবায়ন করার কাজেও নেতৃত্ব দিচ্ছে এবং একটি পরিচর্যাকারী চার্টার আছে।
- Camden পেশেন্ট এবং পাবলিক এনগেজমেন্ট দল।

অন্যান্য

- Age UK Camden - বড় দলের মিটিং যা VCSE সেক্টর স্বাস্থ্য এবং পরিষদ পরিষেবার একটি নেটওয়ার্কিং ইভেন্ট।
- British Somali Community Centre এবং Bengali Workers Association –এর সাথে ইভেন্ট পরিকল্পনা করা হয়েছে।

এই কার্যকলাপ চলতে থাকবে, কার্যকরী পরিকল্পনার প্রোফাইল বাড়াতে এবং অধিক পরিচর্যাকারীদের কাছে পৌছাতে।

এরপর কী- Borough Partnership Carers Board

“আমি এই কাজ নিয়ে আশাবাদী কিন্তু বিদ্রূপ, এটি সম্পন্ন হবে তো?”

Camden Borough Partnership-এর মধ্যেকার সংস্থা জুড়ে কার্যকরী পরিকল্পনার দায়িত্ব ভাগ করা হয়েছে তা নিশ্চিত করতে, 2024-এর শেষে একটি পরিচর্যাকারী অংশীদারিত্ব বোর্ড গঠন করা হবে। এটিকে **Borough Partnership Carers Board বলা হবে**। এই বোর্ড কার্যকরী পরিকল্পনা এবং তার জবাবদিহিতা ও গতি বজায় রাখার জন্য দায়ী হবে। এই অংশীদারিত্ব বোর্ড কার্যকলাপের দিকগুলির উন্নতি লক্ষ্য রাখবেন এবং নিশ্চিত করবেন যে সমস্ত কাজে নীতির বিবেচনা করা হয়। বরো অংশীদারিত্ব জুড়ে এই বোর্ডের মধ্যে পরিচর্যাকারী, উপদেষ্টা, এবং সিনিয়র প্রতিনিধিরা থাকবেন। পদক্ষেপগুলি নিয়ে যাতে সর্বোচ্চ পর্যায়ে সম্মত হওয়া যায় এবং অগ্রাধিকার দেওয়া যায় তা নিশ্চিত করতে Health and Wellbeing Board এবং Health and Adult Social Care Scrutiny Committee-এর মতো সিদ্ধান্ত গ্রহণকারী অন্যান্য গ্রুপগুলির সঙ্গে বোর্ডটি যুক্ত থাকবে।

পরিচর্যাকারীদের প্রতিশ্রুতির অংশ হিসেবে, তিনটে ভূমিকাও থাকবেঃ একজন কেয়ারার প্রজেক্ট লিড, কেয়ারার প্রজেক্ট অফিসার এবং কেয়ারার সাপোর্ট অফিসার যারা কার্যকরী পরিকল্পনার কাজ সমর্থন করবেন এবং অংশীদারিত্ব বোর্ড স্থাপন করবেন। এই ভূমিকাগুলো সম্ভবত 2024 শরৎকাল থেকে শুরু হবে এবং দুই বছরের জন্য অর্থায়ন সম্মত হয়েছে। একটি বাজেটও ঠিক করা হয়েছে, যা বোর্ড চালানোর জন্য ব্যবহৃত হবে, যেমন যোগাযোগ করার জন্য, কিন্তু পরিকল্পনা অনুযায়ী কার্যকলাপ দেওয়ার জন্য বোর্ড এটি ব্যবহার করবেন।

কর্মরত দলটি কার্যকরী পরিকল্পনার অগ্রাধিকার, যে কোনও কর্মধারার উন্নতি পর্যবেক্ষণ করার (সাবগ্রুপ যা বিশেষ কার্যকলাপের জন্য তৈরি হয়েছে) দায়িত্ব নেওয়া চালিয়ে যাবে এবং পরিকল্পনার তদারকি করে যাবেন। এই ওয়ার্কিং গ্রুপটি বোর্ডের কাছে দায়বদ্ধ থাকবে।

Carers Action Plan –এর সূচনা একটি নেবারহুড পদ্ধতিতে Adult Social Care প্রক্রিয়ায় ব্যবহৃত ডেলিভারির সাম্প্রতিক পরিবর্তন অনুসরণ করে, এবং পূর্ব Camden-এ একটি পাইলট বাস্তবায়িত নেবারহুড টিমের বিকাশ হয়েছে। এইসব পরিবর্তন স্থানীয় উদ্যোগ, স্থান-ভিত্তিক স্তরে সামাজিক পরিচর্যার সাহায্য করার জন্য Camden-এর পদক্ষেপকে প্রতিফলিত করে, এবং সমর্থন, সম্প্রদায়, পরিষেবা এবং স্বাস্থ্য প্রদানকারীদের সাথে সহযোগিতামূলক এবং সহ-অবস্থিত উপায়ে কাজ করার উপর ফোকাস করে। Borough Partnership Carers Board –এর সেট-আপ এবং ডেলিভারি দুটোই নিজস্ব মাল্টি-স্টেকহোল্ডার সমন্বয় এবং অংশীদারিত্বের কাজের মাধ্যমে এই স্থান-ভিত্তিক পদ্ধতির উন্নতি থেকে শিখবে এবং সক্ষম করবে, এবং পরিচর্যাকারীদের ভয়েস এবং দায়িত্বগুলি দৃশ্যমান এবং স্থাপন করা নিশ্চিত করার জন্য দায়িত্ব দেওয়া হবে।

পরিবর্তন হলে আমরা কীভাবে জানবো?

কাজের সমস্ত ধাপে পরিচর্যাকারীর যুক্ত থাকা আবশ্যিক যাতে কার্যকরী পরিকল্পনায় তাদের অভিজ্ঞতা এবং অগ্রাধিকার প্রতিফলিত হয়। এর ফলে ফলাফল পূরণ করার জন্য কার্যকরী পরিকল্পনার জবাবদিহিতা বাড়বে যা পরিচর্যাকারীদের জন্য প্রয়োজনীয়, তাই আমরা জানি ভালো দেখতে কেমন আর কী উন্নতি আমরা করেছি।

বরো অংশীদারিত্ব সংস্থা জুড়ে প্রচুর ফলাফল কাঠামো আছে। এছাড়াও অন্যান্য জাতীয় পদক্ষেপ রয়েছে যেমন Adult Social Care-এর ফলাফল কাঠামো কিংবা থিঙ্ক লোকাল অ্যাক্ট পার্সোনাল এটিকে বাস্তব কাঠামো করে তুলছে। পারস্পরিকভাবে ঠিক করা হয়েছিল যে Camden-এর পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি বেসপোক ফলাফল কাঠামো তৈরি করার বদলে হাইব্রিড প্রক্রিয়াই সবথেকে ভালো। এইভাবে ব্যবস্থাগুলির প্রভাব বিস্তার লাভ করতে পারে।

যখন কার্যকরী পরিকল্পনা শুরু হয়েছিল, কর্মরত দল প্রাপ্তবয়স্ক পরিচর্যাকারীদের (NG150) সমর্থন করার জন্য NICE বেসলাইন মূল্যায়ন ব্যবহার করে একটি বেঞ্চমার্কিং অনুশীলন করেছিল। এর উদ্দেশ্য ছিল যে এটি পুনর্বিবেচনা করা হয় এবং উন্নতির মাপকাঠি হিসেবে ব্যবহার করা হয়।

NICE –ও কোয়ালিটির মান ভালো করেছে (QS200) যা 18 বছর বা তার বেশী বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য সাহায্যের উদ্দেশ্যে যারা 16 বছর বা তার বেশী বয়সী এক বা একাধিক মানুষকে স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যার প্রয়োজনে যত্ন করে। স্বাস্থ্য, জনগণের স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যার উন্নতির দিকগুলিকে এনারা অগ্রাধিকার দিয়ে থাকেন আর উন্নতির মাপকাঠি হিসেবেও ব্যবহার করা যেতে পারে।

কোয়ালিটির মান স্বাস্থ্য এবং পরিচর্যার সংস্থা দ্বারা সমর্থিত, এর মধ্যে স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যা বিভাগ; Department of Health and Social Care; British Association for Social Workers; Carers Trust; Public Health England, Royal College of Physicians and Think Local Act Personal. কার্যকরী পরিকল্পনার নীতি এবং অগ্রাধিকারের মানগুলি অনুরণিত হওয়ার ফলে মনে হয় যে তারা ভালো কাজ করবে। এটি Camden-এর মানের প্রতিশ্রুতি এবং পরিচর্যার উচ্চ মান পূরণ প্রদর্শন করে।

NICE কোয়ালিটি মানের 5টি বিবৃতি আছেঃ

1. স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যার সংস্থা পরিচর্যাকারীদের চিহ্নিত করে আর তাদের ভূমিকা এবং অধিকার চেনার জন্য উৎসাহিত করে।
2. পরিচর্যাকারীদের যে ব্যক্তির পরিচর্যা তারা করছেন তাঁর সম্পর্কে সিদ্ধান্ত এবং পরিকল্পনা করার জন্য সক্রিয়ভাবে সমর্থন করা হয়।
3. পরিচর্যাকারীদের একটি পরিচর্যাকারীর মূল্যায়ন আছে যা তাদের জন্য সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় সম্পর্কে আলোচনা করার সুযোগ দেয়, যার মধ্যে তাদের নিজস্ব, স্বাস্থ্য, সুস্থতা এবং সামাজিক পরিচর্যাকারীর চাহিদা, এবং কাজ, শিক্ষা, অথবা প্রশিক্ষণ যুক্ত।
4. পরিচর্যাকারীদের প্রতিনিয়ত স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যা অনুশীলনকারীদের সাথে তাদের কাছে উপলব্ধ বিকল্প এবং পরিচর্যা থেকে ব্রেক নেওয়ার ভ্যালু নিয়ে আলোচনা করার সুযোগ দেওয়া হয়।
5. কর্মস্থলে পরিচর্যাকারীদের সহায়ক কাজের ব্যবস্থা করে দেওয়া হয়।

Camden Council একটি গুড লাইফ Camden ওয়েলবিং পরিমাপ কাঠামো গঠন করেছে। এই কাঠামো বাসিন্দা এবং উপদেষ্টার সাথে মিলে তৈরি করা হয়েছে। এর মাধ্যমে দেখা যায় Camden-এ ভালো জীবনযাপন করার অর্থ কী এবং কীভাবে তা পরিমাপ করা হয়। 9টি বিষয় নিয়ে এটি বানানো হয়েছেঃ স্বাস্থ্য; সমতা; নিরাপত্তা; বাসস্থানসমূহ; আজীবন শিক্ষা; সামাজিক সংযোগ এবং সম্প্রদায়; পরিবেশ; ক্ষমতায়ন আর নাগরিকত্ব; উপার্জন এবং ক্রয়ক্ষমতা।

এই বিষয়ের সাথে জড়িত অনেক সংকেত এবং ব্যবস্থা রয়েছে, যেগুলো উপযোগী এবং মানিয়ে নেওয়া যেতে পারে। এটা বোঝা গেছে যে এই কাঠামো Carers Action Plan-এর সাথে প্রাসঙ্গিক। যেমন, সমতাঃ প্রত্যেকের নিজস্ব চাহিদার পরিষেবার অ্যাক্সেস আছে; সামাজিক সংযোগ এবং সম্প্রদায়ঃ জনগণ নিজেকে তাদের প্রতিবেশীদের অংশ মনে করে, প্রতিবেশীদের বিশ্বাস করে, এবং সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসা করে। সঠিক ব্যবস্থাগুলি Borough Partnership Carers Board-এ সম্মত হবে। এই কাঠামো ব্যবহার করে, পরিচর্যাকারীদের অভিজ্ঞতা পরবর্তীতে বোঝার জন্য এই কার্যকরী পরিকল্পনা পরিষদ এবং অন্যান্য অংশীদারদের সাহায্য করতে পারবে।

এটাও পরামর্শ দেওয়া হয় যে পরিচর্যাকারীরা মূল্যবান এবং সমর্থিত নিশ্চিত করতে আমাদের উন্নতি এবং লক্ষ্য মাপার জন্য আমরা NICE কোয়ালিটির মান এবং Good Life Camden কাঠামো ব্যবহার করি। এইগুলির অগ্রগতি সম্বন্ধে Borough Partnership Carers Board-কে জানানো হবে।

পরিমাণগত এবং গুণমানের নিরিখে আমরা মান এবং ফলাফলের ব্যবস্থা পূরণের দিকে আমাদের উন্নতি বুঝতে সক্ষম হব ও প্রমাণ সংগ্রহ করতে পারবো, যেমন আমাদের সংগৃহীত ডেটার মাধ্যমে, পরিচর্যাকারীদের সাথে কথা বলে এবং পরিকল্পনা অনুযায়ী কার্যধারা ডেলিভারির মাধ্যমে।

“পরিচর্যাকারী হিসেবে সবথেকে ভীতিকর সময় আমার জন্য হল যে ব্যক্তির আমি পরিচর্যা করছি তাঁর সাহায্যের প্রয়োজন হলে।“

Camden Carers

Camden Carers 18 বছর বা তার বেশী বয়সী পরিচর্যাকারীদের তাদের যত্নশীল ভূমিকা চালিয়ে যেতে এবং সামগ্রিক সুস্থতা বজায় রাখতে অথবা উন্নত করতে সাহায্য করে। Camden-এর যে কোনও পরিচর্যাকারী, কিংবা Camden-এ বসবাসকারী ব্যক্তিকে সমর্থন করা পরিচর্যাকারী, Camden Carers পরিষেবা অ্যাক্সেস করতে পারেন।

https://www.camdencs.org.uk/

info@camdencarers.org.uk

020 7428 8950

পরিচর্যাকারীদের সমর্থন করার জন্য Camden Carers বিশাল পরিষেবার প্রস্তাব দেয় যার মধ্যে রয়েছেঃ

- তথ্য, পরামর্শ এবং মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য বিশেষ পরামর্শ সহ প্রতিরক্ষা, অক্ষমতার শিক্ষা, ডিমেনশিয়া এবং young adult carers (18-25).
- সংবিধিবদ্ধ পরিচর্যাকারীদের মূল্যায়ন (বার্তালাপ) এবং পরিষদের হয়ে মূল্যায়ন। Camden Carers পরিচর্যাকারীদের বার্তালাপ গ্রহণ করে যখন যে ব্যক্তির যত্ন করা হচ্ছে তিনি Adult Social Care পরিষেবায় আকৃষ্ট হয় না।
- স্বাস্থ্য এবং জীবনচর্চার পরীক্ষা/স্বাস্থ্যের স্ক্রিনিং।
- নানান তহবিল থেকে প্রত্যেক পরিচর্যাকারীদের জন্য আবেদন মঞ্জুর করুন।
- পরিচর্যাকারীসুলভ কার্যকলাপ যেমন., আর্ট গ্রুপ, হাঁটা, সৃজনশীল লেখন, যোগা।
- Black Carer Collective, Mental Health carers group, Learning Disability Carers group and older carers/ Dementia Carers group সহ পরিচর্যাকারীদের গ্রুপ।
- পরিচর্যাকারীদের প্রশিক্ষণ সেশন
- পরিচর্যাকারীদের জন্য বা তাদের নিয়ে ইভেন্টের বিশার সম্ভার।
- পরিচর্যাকারীদের জন্য কাজের সহায়তা।
- পরিচর্যা থেকে জরুরী বিরতি।
- কাউন্সেলিং পরিষেবা (8 উপদেষ্টা, প্রতিদিন কাউন্সেলিং-এর প্রস্তাব দেন)।
- ডিমেনশিয়া ডে সার্ভিস- পরিচর্যাকারী এবং যে ব্যক্তির পরিচর্যা করছেন তাঁদের মধ্যে যৌথ কার্যকলাপের প্রস্তাব দেন।
- পরিচর্যাকারী চালিত ফোরাম, Camden Carers Voice.
- Young Adult Carers-এর সমর্থিত নির্দিষ্ট কাজ।

মোবিলাইজ

মোবিলাইজ পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি অনলাইন প্রস্তাব, সমর্থন এবং পরিষেবা দিয়ে থাকে। পরিচর্যাকারীরা পরিচর্যাকারী সম্প্রদায়ের সাথে যুক্ত থাকতে পারেন যা দিনের 24 ঘণ্টাই অ্যাক্সেস করা যেতে পারে। মোবিলাইজ পরিষেবা যে কোনও পরিচর্যাকারী অ্যাক্সেস করতে পারেন। Camden-এ বসবাসকারী পরিচর্যাকারী কিংবা Camden-এ বসবাসকারী ব্যক্তিকে সমর্থন করছে এমন পরিচর্যাকারীদের জন্য এনাদের একটি বর্ধিত প্রস্তাব আছে।

https://www.mobiliseonline.co.uk/camden

পরিচর্যাকারীদের প্রস্তাবিত পরিষেবায় রয়েছেঃ

- পরিচর্যাকারীদের একটি নিরাপদ জায়গায় সহকর্মীর সমর্থন এবং অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেওয়ার জন্য একটি সাম্প্রদায়িক প্ল্যাটফর্ম।
- একটি ওয়েবসাইট বিভিন্ন বিষয়ে যত্ন করার তথ্য এবং সম্পদ প্রদান করে।
- জুমে কাপ্পা সেশন সহ লাইভ ইভেন্ট এবং ফলদায়ক ইন্টারেক্টিভ প্যানেলের আলোচনা।
- Camden-এর স্থানীয় হাইলাইট, ইভেন্ট এবং কার্যকলাপ সহ একটি সাপ্তাহিক ইমেইল নিউজলেটার যার মধ্যে নির্দেশিকা এবং নিয়মাবলী রয়েছে।
- ছুটির দিন সহ সপ্তাহের 7 দিন ব্যক্তিগত সাপোর্ট কল উপলব্ধ।
- রিসোর্স পরিচর্যাকারীরা Camden-এ যোগাযোগ করতে পারেনঃ যেমন কিছু সংস্থা যারা পরিচর্যাকারীদের ডিস্কাউন্ট কার্ড দেয়; জরুরী পরিকল্পনা কীভাবে তৈরি করতে হয়।
- মোবিলাইজ সহায়ক, একটি স্বয়ংক্রিয় টুল 24/7 পরিচর্যাকারীদের উত্তর করার জন্য প্রস্তুত
- আর্থিক, সুবিধা এবং সাধারণ সমস্যাগুলোর সাপোর্ট করার জন্য ব্যবহারের উপযুক্ত টুলের বিশাল সম্ভার।
- স্বয়ংক্রিয় প্ররোচক, ইমেইলের মাধ্যমে ব্যক্তিগত সমর্থন
- পরিচর্যাকারীদের সহায়তা বিশেষজ্ঞের একটি দল যা একক সমর্থন, সাম্প্রদায়িক সংযম, সুবিধা এবং সুরক্ষা নিরাপত্তা প্রদান করে।

Adult Social Care

020 7974 4444 আর যখন প্রম্পট দেবে 'Adult Social Care' বলুন।

https://forms.office.com/e/rdAcC2Wsxe

পরিচর্যাকারী হিসেবে Adult Social Care থেকে আপনি পরিচর্যাকারীর মূল্যায়ন (কনভার্সেশন) চাইতে পারেন। যদি আপনি যে ব্যক্তিকে সমর্থন করছেন তিনি আপনার পরিষেবা গ্রহণ করেন Adult Social Care সেটি সম্পন্ন করবেন, যেমন তারা ঘরোয়া পরিচর্যা পান। যদি আপনার সমর্থিত ব্যক্তি Adult Social Care সম্পর্কে না জেনে থাকেন, তাহলে Camden Carers এটি সম্পন্ন করার জন্য আপনার সাথে মিলে কাজ করবে।

স্বাস্থ্যবান এবং স্বাধীন জীবনযাপনের জন্য অতিরিক্ত সহায়তা এবং সমর্থন পেতে আপনি Adult Social Care-এর সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন।

Adult Social Care-এর সমর্থন আপনার দরকার হতে পারে
যদিঃ

- আপনার শ্রবণশক্তি এবং দৃষ্টিশক্তির সমস্যা থাকে যা আপনার দৈনন্দিন জীবনযাত্রাকে প্রভাবিত করে।
- আপনার শারীরিক অক্ষমতা থাকলে
- আপনার কিছু জিনিসের প্রয়োজন হতে পারে যেমন:
  - আপনার এলাকায় কি ঘটছে তার সাথে সংযোগ করা
  - পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে সম্পর্ক ভালো করা বা বজায় রাখা
  - ব্যক্তিগত যত্নের মতো প্রতিদিনের কাজ, খাওয়ার তৈরি
  - যদি আপনি নিজেকে নিয়ে বা অন্য কোন ব্যক্তিকে নিয়ে চিন্তিত থাকেন

Camden Learning Disability Service (CLDS)

0207 974 3737

CLDS@camden.gov.uk

CLDS Camden-এ বসবাসকারী শিখতে অক্ষম মানুষদের নিয়ে কাজ করে। এই পরিষেবা পরিষদ এবং NHS-এর স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যাকারী দল নিয়ে গঠিত।

পরিচর্যাকারী হিসেবে আপনি CLDS-এর সামাজিক পরিচর্যা অনুশীলনকারীর থেকে পরিচর্যার মূল্যায়ন (বাক্যালাপ) চাইতে পারেন। CLDS এটি সম্পন্ন করবে যদি যে ব্যক্তিকে আপনি দেখাশোনা করছেন তিনি পরিষেবা নিতে চান। যে ব্যক্তিকে আপনি পরিচর্যা করছেন তিনি CLDS সম্পর্কে না জানলে, কিংবা CLDS তাঁদের যে সমর্থন দেয় তা সপ্তাহে 12 ঘণ্টার কম হলে, পরিচর্যাকারীর বার্তালাপ সম্পন্ন করতে Camden Carers আপনার সাথে মিলে কাজ করবে।

https://www.cldsinfo.net/অনেক ব্যবহারযোগ্য সম্পদ এবং ভিডিও আছে। ফ্রি কার্যকলাপ এবং তথ্যের সাথে এটি সহজবোধ্য তথ্য, ভিডিও এবং ওয়েবসাইট দিয়ে শেষ করে।

মানসিক স্বাস্থ্য

আপনার GP-এর মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্যের সমর্থন অ্যাক্সেস করা ছাড়াও, মানসিক স্বাস্থ্য সমর্থন করার জন্য স্থানীয় পরিষেবা এবং সম্পদের বিপুল সম্ভার উপলব্ধ রয়েছে। মানসিক স্বাস্থ্যের ওয়েবসাইট রয়েছে যা Camden-এ মানসিক স্বাস্থ্যের তথ্য প্রদান করে:

Mental Health Camden একটি ওয়েবসাইট যার মধ্যে Camden-এ স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য সমর্থিত পরিষেবা রয়েছে এবং সুস্থতার জন্য সমর্থিত পরিষেবা রয়েছে: **https://mentalhealthcamden.co.uk/**

North London Mental Health Partnership (এক নতুন অংশীদারিত্ব যা Camden এবং Islington NHS Foundation Trust কে যুক্ত করে), মানসিক স্বাস্থ্যের সমর্থন এবং দলের বিস্তার কভার করে। **https://www.northlondonmentalhealth.nhs.uk/services**

Camden Care চয়েসে, বিশেষজ্ঞদের পরিষেবার তথ্য রয়েছে, সেই সঙ্গেঃ

- টকিং থেরাপিস্ট (IAPT) এবং থেরাপিউটিক সাপোর্ট
- ক্রাইসিস লাইন এবং ড্রপ-ইনস
- নেটওয়ার্ক এবং পিয়ার সাপোর্ট গ্রুপ
- কল্যাণ সংস্থা এবং কার্যকলাপ

https://camdencarechoices.camden.gov.uk/mental-health/where-to-get-support/

Camden Careline

অ্যাসিস্টিভ টেকনোলজি সরঞ্জামের বিস্তার বা ডিভাইসের বর্ণনা করে যা মানুষকে দৈনন্দিন জীবনযাত্রার কাজে সমর্থন বা সহায়তা করে স্বাধীনভাবে বেঁচে থাকতে সাহায্য করে।

Camden-এ অ্যাসিস্টিভ টেকনোলজি Camden Careline প্রদান করে থাকে। উপলব্ধ সরঞ্জাম এবং ডিভাইস ব্যবহার করা সহজ এবং কিছু জিনিস একটি বোতাম টিপলেই কাজ করে।

অ্যাসিস্টিভ টেকনোলজি তাঁদের জন্য যারা বাড়িতে স্বাধীনভাবে বাঁচতে চায়। এটি বিশেষ করে সেই মানুষদের জন্য দরকার যাদেরঃ

- যাদের পা অচল বা অস্থির
- হাসপাতাল থেকে বাড়ি ফিরছে
- স্মৃতিশক্তির সমস্যা নিয়ে একা জীবনযাপন করছে
- গার্হস্থ্য হিংসার শিকার
- দীর্ঘমেয়াদী রোগ যেমন ডিমেনশিয়া, মৃগী, হৃদরোগ, শেখার বা শারীরিক অক্ষমতা এবং সংবেদনশীল রোগ নিয়ে বেঁচে আছে।

অ্যাসিস্টিভ টেকনোলজি আপনার নিজের বাড়িতে, বা আশ্রিত বাড়িতে ব্যবহার করা যেতে পারে। পরিচর্যাকারীরাও যাদের পরিচর্যা করছেন তাঁদের নিরাপত্তার স্বার্থে এটি ব্যবহার করতে পারেন।

একজন সামাজিক পরিচর্যা অনুশীলনকারী আপনাকে Careline-এ সুপারিশ করতে পারেন কিংবা আপনি সরাসরি তাঁদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন:

020 7974 1491 (বিকল্প 4)

carelinetelecareadmin@camden.gov.uk

Camden Advice Network

Camden Advice Network-এর 12টি সংস্থা আছে যারা Camden-এর বাসিন্দাদের বিনামূল্যে স্বতন্ত্র পরামর্শ প্রদান করে। তারা বিভিন্ন জিনিসের প্রস্তাব দিয়ে থাকেন যেমনঃ

- বয়স্কদের জন্য পরামর্শ এবং প্রতিরক্ষা
- প্রতিবন্ধীদের জন্য পরামর্শ এবং অ্যাডভোকেসি
- যুবা ব্যক্তিদের (16 থেকে 24) জন্য পরামর্শ এবং অ্যাডভোকেসি
- ঋণ এবং অর্থ
- কর্মসংস্থান
- বাসস্থান
- অভিবাসন
- ওয়েলফেয়ার অধিকার/সুবিধা

https://www.camden.gov.uk/camden-advice-network

পরিকল্পনার বিষয়ে অভিমত

Carers Action Plan সম্পর্কে আপনার কোন মন্তব্য বা জিজ্ঞাস্য থাকলে, অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুনঃ **CamdenCareChoices@camden.gov.uk**

carersactionplan.camden.gov.uk

Camden