

স্বাস্থ্য: সুস্থতার গুরুত্ব

(শারীরিক এবং সামাজিক)



"INFORMA em AÇÃO" প্রকল্পটি মূলত অভিবাসীদের জন্য জাতীয় স্বাস্থ্যসেবাগুলোতে প্রবেশের জন্য তৈরি করা হয়েছিল। ঠিক তেমনি এর মূল লক্ষ্য তথ্য সংগ্রহ করা এবং সংকলনের মাধ্যমে কার্যকারীতা উন্নীত করা। বিভিন্ন ভাষায় অনুবাদ করা, বিভিন্ন পটভূমির লোকদের জন্য বৈচিত্র্য ধারণার উপর নিবন্ধন করে মধ্যস্থতা করা। একই সাথে বিভিন্ন স্থান থেকে আগত মানুষ এবং জাতীয় স্বাস্থ্যপরিষেবা পেশাদারদের একসাথে এমন একটি প্রক্রিয়াতে জড়িত করা যা সংস্কৃতির মধ্যস্থতা এবং কথোপকথনের সরঞ্জামগুলো ব্যবহার করে বিভিন্ন সাংস্কৃতিক কাঠামোর লক্ষ্য বোঝার জন্য পরিকল্পনা করেছিল।

এই প্রকল্পের আনুষ্ঠানিক অংশীদার হচ্ছে GAT - Grupo de Ativistas em Tratamentos অনানুষ্ঠানিক অংশীদার ACeS Lisboa Central (Central Lisbon Health Units Cluster) এবং GABIP Almirante Reis (যা উন্নীতকরণ হয়েছে Lisbon municipality, Aga Khan foundation Portugal এবং Arroios borough এর দ্বারা)। অনুবাদ পরিচালিত হয়েছে অংশীদার এবং কমিউনিটি গ্রুপের দ্বারা যারা এই প্রকল্পটির উন্নয়নে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করেছে। ভাষাগুলো : বাংলা, ইংরেজী, ফ্রেঞ্চ, মান্ডারিন, নেপালী এবং পর্তুগীজ।

A. সুস্থতা কি (শারীরিক এবং সামাজিক)?

ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন (WHO) এর রূপরেখা হিসাবে, স্বাস্থ্য সংক্রান্ত নিজস্ব ধারণাটি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে: "সম্পূর্ণ শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতা এবং একমাত্র অসুস্থতার অথবা দুর্বলতার অনুপস্থিতি।"

সুস্থতা হচ্ছে একজন মানুষের সন্তোষজনক অবস্থা যার দ্বারা কোন মানুষ যে মানুসিক ও শারীরিক দিক দিয়ে সুস্থতা অনুভব করে।

আমাদের পরিবার, বন্ধুবান্ধব, কর্মক্ষেত্রে সহকর্মীদের সাথে সম্পর্ক আমাদের সুস্থতার ওপর প্রভাব বিস্তার করে এবং তার সাথে আমাদের স্বাস্থ্য, পুষ্টি তথ্য, ঘুমের ধরন, কর্মক্ষেত্রের কাজ, অবসর সময়ের ক্রিয়াকলাপের উপরও প্রভাব ফেলে।

কিছু পরিস্থিতি চ্যালেঞ্জপূর্ণ হতে পারে এবং আমাদের সুস্থতার উপর প্রভাব ফেলতে পারে। উদাহরণস্বরূপ: খুব কাছের কাউকে হারানো, শোকে, গর্ভাবস্থা ও প্রসবকালীন, বেকারত্ব; এক দেশ থেকে আরেকটি দেশে প্রত্যাবর্তন যেখানে আমাদের নতুন সংস্কৃতি, নতুন ভাষা, চাকুরী, যোগাযোগের ধরন ও নতুন সম্পর্কের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে হয়; আমাদের পরিবার থেকে দূরে থাকা, একাকীত্বের অভিজ্ঞতার সাথে মোকাবেলা করা।

এ ধরনের চ্যালেঞ্জসমূহ আমাদের অনুভূতিতে আঘাত হানতে পারে এবং আমাদের সুস্থতার উপর গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব বিস্তার করতে পারে। যার মধ্যে কিছু অস্বস্তিকর বা অযাচিত হতে পারে যা আমাদের উদ্বেগ, দুঃখ, নার্ভাস, খিটখিটে স্বভাবকে বাড়িয়ে তোলে এবং শক্তি হারাতে উদ্বুদ্ধ করে; ক্লান্তি, অমনযোগীতা, দৈনন্দিন কাজকর্মে আনন্দ না থাকা, ক্ষুধা এবং ঘুমে অসুবিধা।

যার কারণে কিছু শারীরিক সমস্যা পরিলক্ষিত হতে পারে-মাথা ব্যাথা, ঘাড় ব্যাথা, কাঁধ এবং পিঠে (পেশী টানের কারণে), পেটে ব্যাথা এবং আমাদের অস্ত্রের কার্যকারিতার পরিবর্তন সাধারণ লক্ষণ সমূহের অন্তর্ভুক্ত। কখনও কখনও বাতাসের প্রয়োজনীয়তা অনুভব এবং বুকো ব্যাথা অনুভূত হতে পারে।

উপরোক্ত লক্ষণসমূহ সাধারণত দীর্ঘস্থায়ী হয় না। তবে কিছু ক্ষেত্রে স্থায়ী হতে পারে এবং আমাদের প্রতিদিনকার জীবনযাত্রায় প্রভাব ফেলতে পারে।

কিভাবে সুস্থ থাকা যায়?

দৈনিক নিজের যত্নআত্তি এবং সুস্থ ক্রিয়াকলাপ। পাশাপাশি দুর্ভোগ এবং অস্বস্তিকর শারীরিক প্রতিবন্ধকতাসমূহ প্রতিরোধ করা।



প্রচারক:



অংশীদার:



প্রণীত:



অর্থায়নে:



অনুবাদিত এবং মধ্যস্থতা:

Manisha Jaiswal নেপালী
বাংলা Mehejabin Chowdhury Shejuthi মেহেজাবীন চৌধুরী সেজুতি
Valérie de Mira Godinho ফ্রেঞ্চ
Manda Wu Yanli চাইনীজ

লিখিত এবং সম্পাদিত সেপ্টেম্বর 2018 থেকে জানুয়ারী 2020।



B. উপাদান /অনুশীলন?

প্রতিদিনকার যত্ন ও ক্রিয়াকলাপ শারীরিক ভোগান্তি ও অস্বস্তি রোধে সহায়তা করে এবং সুস্থতায় সহায়তা করে।

যা সুস্থতার কল্যাণে অন্তর্ভুক্ত/পরিস্থিতি যা সুস্থতার কল্যাণে উৎসাহিত করে তা অন্তর্ভুক্ত:



একটি সুস্বাদু ও
বৈচিত্র্যময় ডায়েট



আপনার ব্যক্তিগত ও
শারীরিক প্রয়োজন
অনুসারে পর্যাপ্ত সময়
ঘুমানো এবং নিজের
মোবাইলটি বন্ধ বা
নিঃশব্দে বজায় রাখা।



শারীরিক অনুশীলন,
সম্ভবত হলে পুরো সপ্তাহে
দুই থেকে আড়াই ঘন্টা
করে প্রতিদিন।



আপনার কাছের
মানুষ যাদের সাথে
আপনি কথাবার্তা
বলতে স্বাচ্ছন্দবোধ
করেন তাদের সাথে
কথা বলা।



নতুন ক্রিয়াকলাপ
যেমন খেলাধুলা বা
ভাষা, রান্না ইত্যাদি।



এটি হতে পারে যৌথ বা
সতন্ত্ররূপে যা আপনাকে
সুস্থতাবোধে সহায়তা
করবে। যেমন: হাটাচলা,
দৌড়, সাঁতার, যোগ
ব্যায়াম, নাচ, লেখা, ছবি
আঁকা ইত্যাদি।



অতিরিক্ত মদ্যপান
এবং কফি পান
থেকে বিরত থাকা।



তামাক ও ড্রাগ সেবন
থেকে বিরত থাকা।

C. আমি কি অনুভব করি সে সম্পর্কে কারও সাথে কথা বলা কতটা গুরুত্বপূর্ণ?

লজ্জা, ভয়, অস্বীকৃতি এবং অপরাধবোধ যে কোন মানুষকে বাধা প্রদান করে কারও নিকট সাহায্য চাওয়া থেকে যখন তার সবচেয়ে বেশী সাহায্যের প্রয়োজন। এই সংবেদনশীল এবং অস্বস্তিকর অনুভূতিগুলো নিয়ে কাজ করা কঠিন হতে পারে।

নীরবে আপনাকে একা কষ্ট করার দরকার নেই।



আপনার খুব কাছের কারও সাথে কথা বলা ভালো এবং যার উপর আপনি বিশ্বাস রাখেন। আপনি একজন পেশাদার স্বাস্থ্যবিদের সঙ্গেও কথা বলতে পারেন।

D স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে কথা বলা কি জরুরী?

এমন কিছু সময় আসে যখন কিছু অভিজ্ঞতা এবং জীবনের পরিবর্তনগুলো নিয়ে কাজ করা কঠিন এবং আপনি তখন কোন পেশাদার স্বাস্থ্যবিদের সাথে কথা বলে উপকৃত হতে পারেন। একজন পেশাদার স্বাস্থ্যবিদের সাথে পরামর্শ করা জরুরী: যদি অস্বাভাবিকভাবে উদাস, উদ্বেগযুক্ত, বিরক্তি, বিরক্তিকর মেজাজ অনুভব করা।

- ঘুমাতে সমস্যা হচ্ছে এবং এটি আপনার প্রতিদিনের কার্যক্রমের ওপর প্রভাব ফেলে।
- সাধারণত মানুষের সাথে সামাজিকীকরণের আগ্রহ হারিয়ে ফেলা এবং বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে স্কুল / বিশ্ববিদ্যালয় / কাজ থেকে।
- হতাশার অনুভূতি, বিশৃঙ্খলা এবং একেজো অনুভবের অভিজ্ঞতা, কখনও কখনও বেঁচে থাকাটা অর্থহীন মনে করা।
- আপনার সমস্যাগুলো ভুলে যাওয়ার জন্য ড্রাগ এবং অ্যালকোহল ব্যবহার করা।
- উদ্বেগ, অনুভূতি, চিন্তাধারা অন্য কারও সাথে ভাগ করে নেয়ার ক্ষেত্রে নিজের মনের সাথে লড়াই / অন্য কারও সাথে কথা বলা, বুঝাতে না পারার উদ্বেগের কারণে বা অন্য ব্যক্তিটির আপনাকে অস্বস্তি ভাবা।
- নিজেকে আঘাত করার চিন্তা।



যে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আপনি নিবন্ধনভুক্ত রয়েছেন বা আপনার আবাস অঞ্চলের নিকটতম একটিতে আপনি একজন পরিবারিক চিকিৎসকের সাথে দেখা করতে এবং পেশাদার স্বাস্থ্যবিদের সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন। যদি আপনি চান এবং স্বস্তিবোধ করেন তবে আপনি আপনার কোন ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা পরিবারের কোন সদস্য যাকে আপনি বিশ্বাস করেন এমন কাউকে সাক্ষাতের সময় সঙ্গে নিতে পারেন।

আপনি স্বাস্থ্য ইউনিট প্রশাসনিক পরিসেবা থেকে যাবতীয় অর্থ প্রদান (বা ছাড়) সংক্রান্ত তথ্য গ্রহন করতে পারেন। কোন স্বাস্থ্য পেশাদারের নিকট দেখানোর মূল্য (বা ছাড়) পর্তুগালে আপনার অবস্থানের উপর নির্ভর করে। (অভিবাসন, আপনি যে দেশের বাসিন্দা হয়েছেন, গর্ভাবস্থা ইত্যাদি)

পর্তুগিজ ভাষায় জাতীয় স্বাস্থ্যসেবা "Serviço Nacional Saúde" নিম্নলিখিত ওয়েবসাইটগুলির মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কে পর্তুগিজ ভাষায় তথ্য প্রবেশ করতে পারেন: www.sns.gov.pt | www.dgs.pt | www.acss.min-saude.pt | www.ers.pt

চিকিৎসক আপনাকে পরামর্শ দিতে পারে যা এই অনুভূতিগুলো মোকাবেলায় সহায়তা করবে। যখন প্রয়োজন হয়, তারা ওষুধ লিখে দিতে পারেন অথবা আপনাকে অন্য কোনও পেশাদার স্বাস্থ্যবিদের কাছে নিবন্ধন করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ: একজন মনোবিজ্ঞানী, মনোচিকিৎসক, সমাজসেবক। যদি আপনার কোনও সন্দেহ থাকে বা পরামর্শ দেওয়া চিকিৎসা দিয়ে আপনি ভাল হয়ে উঠছেন না মনে করেন, অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তারের সাথে আবার কথা বলুন।

কোনও পেশাদার স্বাস্থ্যবিদের সাথে কথা বলার সময়, যতটা সম্ভব উন্মুক্ত এবং সৎহওয়ার চেষ্টা করুন। স্বাস্থ্যপেশাদারদের একটি নৈতিক আচরনবিধি ("Código deontológico") যা তাদের দায়িত্বের অন্তর্ভুক্ত গোপনীয়তা রক্ষার স্বার্থে।

পেশাদার স্বাস্থ্যবিদেরা গোপনীয়তা বজায় রাখে এবং তার সাথে বলা সমস্ত তথ্য গোপনীয় থাকে।

যদি আপনি অনুভব করেন আপনার ঔষধের প্রয়োজন, আপনার চিকিৎসকের সাথে এ বিষয়ে কথা বলুন। তবে ঔষধের প্রয়োজন আছে কি নেই বা কতদিন পর্যন্ত সেবন করতে হবে এ বিষয়ে একজন চিকিৎসকের দ্বারা নিশ্চিত করে নিতে হবে। আপনার ব্যক্তিগত অবস্থার (যদি) উপর ভিত্তি করে ঔষধ প্রদান করা হবে।

E. উদ্বেগ এবং হতাশা কি?

বেশীরভাগ লোক একটা সময় দুঃখ, উদ্বেগ, নার্ভাস হওয়া অনুভব করেছেন; বিশেষ করে তারা যখন কোন কঠিন মুহূর্তের ভিতর দিয়ে পার করেছেন। সাধারণত এ অনুভূতিগুলো ম্লান হয়ে যায়। এ ধরনের অনুভূতি যখন দীর্ঘ সময় ধরে থাকে এবং আপনার প্রতিদিনকার জীবনে প্রভাব ফেলে তখন তা হতাশা ও উদ্ভিগতার কারণে হয়ে থাকে।

হতাশা ও উদ্ভিগতা জটিলভাবে প্রভাব ফেলে মনোযোগীতায়, ক্ষুধা নষ্ট হওয়া, অসুস্থতা, ঘুমের ধরণ পরিবর্তন, নিদ্রাহীনতা বা অতিনিদ্রা, প্রতিদিনের ক্রিয়াকলাপে আনন্দিত না হওয়া, মৃত্যু চিন্তা, অপরাধবোধে। শারীরিক লক্ষণ যেমন: বুক ধড় ফোঁড়ানো, বুক ব্যাথা, মাথা ব্যাথা, ঘাড় এবং গলায় ব্যাথা, পেটে ব্যাথা এবং ডায়রিয়া হতে পারে। এসব ক্ষেত্রে একজন স্বাস্থ্যবিদ পেশাদারের পরামর্শ ও নির্দেশনা প্রয়োজন আপনার সুস্থতার লক্ষ্যে।

F. যখন আমি কাউকে এ ধরনের সমস্যায় ভুগতে দেখি সেক্ষেত্রে আমি কি করতে পারি?

প্রায়শই আমরা বন্ধুবান্ধব, পরিবারের সদস্য, সহকর্মী, প্রতিবেশীদের সংবেদনশীল যত্ন সহ্য করতে দেখি কিন্তু তারা লক্ষণগুলি স্বীকার করতে পারেনা বা লজ্জা, ভয় বা অস্বীকারের কারণে সাহায্যের সন্ধান করতে পারে না।

অনেক সময় হঠাৎ আচরণের পরিবর্তন স্কুল, বাসা বাইরে প্রকাশ পায়। যদি আপনি কাউকে অসুস্থ অবস্থায় দেখে থাকেন তবে তার কাছে যান তাকে সাহায্য করুন। তাকে সহানুভূতি দেখিয়ে তার কঠিন সময়ে তার পাশে থাকুন। পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব এক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।



চেপ্টা করুন:

- শুনুন এবং মনোযোগ দিয়ে শুনুন মানুষটি কি বলছে, আপনি মন দিয়ে শুনুন এবং বোঝার চেপ্টা করুন কোন প্রকার তাচ্ছিল্য বা দোষারোপ করা ছাড়া এবং তার গোপনীয়তার প্রতি সম্মান প্রদর্শন করুন।
- "চেপ্টা করুন নিজেকে তার অবস্থানে রাখার "তারা কি অবস্থার ভিতর দিয়ে যাচ্ছে" তা বোঝার চেপ্টা করুন। তাদের অবস্থা খাঁটো করে, এড়িয়ে গিয়ে "এটি এমন কোন গুরুত্বপূর্ণ কিছু না", "এটি নাটক না", "এটি স্থায়ী নয়", "তুমি এগুলো দ্রুত ভুলে যাবে" এগুলো বলা যাবে না।
- স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যদি প্রয়োজন হয় তবে তাকে সঙ্গ দিন।
- তাকে তথ্য সংগ্রহে সাহায্য করুন এবং তার বাড়ির কাছাকাছি কি কি সুবিধা নিতে পারেন সে বিষয়ে সহায়তা করুন।
- পরিস্থিতি মোকাবেলায় সাহায্য এবং সমর্থন করুন, কোন প্রকার চাপ প্রয়োগ না করে এবং তার স্বীমাবদ্ধতার উপর সম্মান প্রদর্শন করে।
- শান্তভাবে তাকে সমর্থন করুন একটি সুস্থ জীবন যাপনে যেমন: শারীরিক ক্রিয়াকলাপে স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহন এবং যে কাজে সে আনন্দ উপভোগ করতে পারে তা করতে সমর্থন করা।
- তাকে মেসেজ দেয়া, ফোন করা, দেখা করা, একসাথে কফি খাওয়া। সাধারণত যারা হতাশায় ভোগে তারা একাকী হয়ে পড়ে, ঘর থেকে বের হওয়া কঠিন হয়ে পড়ে।
- চেপ্টা করুন তাদের সাথে ধৈর্য সহকারে থাকার।

যার জন্য আপনি চিন্তিত সে যদি নিজের ক্ষতি করার চেপ্টা করে অথবা আত্মহত্যা করার চিন্তা প্রকাশ করে তবে যোগাযোগ করুন ডাক্তার /GP জাতীয় স্বাস্থ্যসেবার অভ্যন্তরে অথবা কল করুন 808 242 424 (Linha SNS24 contact centre)



অন্যান্য রিসোর্স

যারা এদেশে নতুন এসেছে তারা পর্তুগালের আমলাতান্ত্রিক নিয়মের সাথে পরিচিত নন। বেশ কিছু সংস্থা এবং তৃণমূল সংস্থা অভিবাসীদের তথ্য এবং তাদের নিজস্ব কিছু সুবিধা বা অন্য সংস্থাগুলোর সুবিধা প্রদানে সহায়তা করে। এছাড়াও অন্য যোগাযোগের মাধ্যম প্রদান করে থাকে।

জরুরী যোগাযোগ কেন্দ্র:

SNS24 জাতীয় স্বাস্থ্যসেবা (Serviço Nacional de Saúde) contact centre
টেলিফোন নাম্বার: (+351) 808 242 424 (লোকাল কলের মূল্যে)

টেলিফোন এবং অনলাইন (<https://www.sns24.gov.pt/en/>) ফোনে নির্দেশনা প্রদান করবে যে কোন স্বাস্থ্য সমস্যায়। সপ্তাহের 7 দিন 24 ঘন্টা পাওয়া যাবে।

São José Hospital Phyciatre Emergency Service (Serviço de Urgência de Psiquiatria no Hospital de São José)

টেলিফোন নাম্বার: (+351) 218 841 000

সপ্তাহের 7 দিন 24 ঘন্টা পাওয়া যাবে,যে কোন জটিল অবস্থায় স্বাস্থ্য কেন্দ্রের মূল্যায়ন ছাড়াই।

ঠিকানা: Rua José António Serrano, 1150-199 Lisbon

Estefânia Hospital Childpsychiatre Emergency Service

(Serviço de Urgência de Pedopsiquiatria no Hospital Dona Estefânia)

টেলিফোন নাম্বার: (+351) 213 126 666

ঠিকানা : Rua Jacinta Marto, 1169-045 Lisbon

www.sns.gov.pt | www.dgs.pt | www.acss.min-saude.pt | www.ers.pt