

আরোগ্য পরিকল্পনার এবং ফলাফল পরিমাপের ভিত্তিতে অংশগ্রহণকারীদের অভিজ্ঞতা

“ তারা আমাকে নিজের অসুস্থতা সম্পর্কে আরও বেশী বুঝতে সুযোগ দিয়েছিল ”

“ আমি কিরকম বোধ করছিলাম তারা আমাকে সেটি পর্যবেক্ষণ করতে এবং রোগের পুনরাক্রমণ বন্ধ করতে সাহায্য করেছিল ”

“ আমি যাতে নিজের পরিচর্যার ব্যাপারে আরও সক্রিয় ভূমিকা নিতে পারি সেজন্য তারা আমাকে সকল সুযোগ সুবিধা সম্বন্ধে অবগত করেছিল ”

“ ওরা আশ্বাস দিয়েছে যে কোন কারণে একদিন ভাল বোধ না করলেও সব ঠিক আছে কারণ চিরকাল আমার সেরকম মনে হবে না ”

- NSW সরকারী মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা পরিচালিত প্রকল্পের সাফল্য বিচার করার জন্য অংশগ্রহীরা K10 বেছে নেওয়ার ক্ষেত্রে একটি প্রধান ভূমিকা পালন করেছেন।
- সুস্থ থাকা প্রকল্প গড়ে তোলার ব্যাপারে অংশগ্রহীরা সহায়ক ভূমিকা পালন করেছেন।
- APQ6 তালিকা গঠন করার ব্যাপারেও এই প্রকল্পে অংশগ্রহণকারীরা বিশেষ ভূমিকা নিয়েছেন।
- NSW CAG-র মাধ্যমে NSW হেলথ এরকম সব প্রকল্পে অংশগ্রহণকারী নিযুক্ত করার প্রচেষ্টা চালিয়ে যাবে।

আমি আরও তথ্য কোথায় পাব?

আপনার যদি কোন প্রশ্ন, উদ্বেগ কিংবা ফলাফলের পরিমাপ এবং অংশগ্রহীদে ভাল থাকার ব্যাপারে যদি আরও জিজ্ঞাস্য থাকে তাহলে এদের সাথে যোগাযোগ করুন:

- আপনার মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসাকারী
- অংশগ্রহী-পরামর্শদাতা/কর্মী
- ফলাফল পরিমাপ সম্পর্কীয় আরও তথ্যের জন্য:
www.amhocn.org

স্থানীয় যোগাযোগের বিবরণ

যাইহোক এই নিরাময় ও ফলাফল কাদের জন্য?

মানসিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধে অংশগ্রহণকারীদের নিজস্ব মূল্যায়ন।



Health



Health

আরোগ্যলাভ সম্পর্কে দূরদৃষ্টিমূলক বিবৃতি

নিজের মনের জোর ও আশা বজায় রাখা এবং নিজের পরিচর্যার ব্যাপারে সক্রিয় অংশগ্রহণ করাটাই রোগমুক্তির উপায়।

ফলাফলের পরিমাপগুলো কী কী?

- মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসার ফলাফল পরিমাপের উদ্দেশ্যে জাতীয় উদ্যোগের একটি অংশ হিসেবে এই পরিমাপ পদ্ধতিগুলো চালু করা হয়েছে।
- নানাবিধ পরিমাপের সাহায্যে আপনি ও আপনার চিকিৎসাকারী সময়ের সাথে সাথে আপনার সুস্থ হবার পথ নির্দেশ করার জন্য একসাথে কাজ করতে পারেন।
- সংগৃহীত তথ্যের সাহায্যে আপনার জন্য সেবা পরিকল্পনা ও এ সম্পর্কিত অগ্রগতি পর্যালোচনা করা যেতে পারে।
- এই তথ্যগুলো স্থানীয় সেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানের আভ্যন্তরীণ সেবা পদ্ধতির উন্নয়ন পরিকল্পনাতেও ব্যবহার করা যাবে।
- ফলাফলের কিছু কিছু পরিমাপের তথ্য চিকিৎসাকারীর কাছে নিজেই পূরণ করবেন এবং অংশগ্রহণকারীদেরও নিজ নিজ মূল্যায়নের সুযোগ দেওয়া হবে। NSW-তে এটা Kessler 10 (K10) এবং কার্যকলাপে অংশগ্রহণ সংক্রান্ত প্রশ্নোত্তর (APQ6) বলে পরিচিত।

এতে আপনার কি লাভ?

- ফলাফল পরিমাপের তথ্য আপনার সেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানকে আরও ভাল সেবা করার ব্যাপারে সাহায্য করবে।
- ফলাফল পরিমাপের তথ্য আপনাকে সক্রিয় ভাবে নিজের চিকিৎসা ও আরোগ্য লাভের ব্যাপারে সাহায্য করবে।

আপনি কি আশা করতে পারেন?

- মূল্যায়নের সময় আপনার মানসিক চিকিৎসাকারী আপনাকে K10 সমীক্ষা পূরণ করার সুযোগ দিতে পারেন। এতে আপনি সম্প্রতি কি রকম বোধ করছেন সেই বিষয়ে অনুসন্ধান মূলক ১০টি প্রশ্ন আছে।
- আপনাকে APQ6 তালিকার প্রশ্নগুলির উত্তরও দিতে হতে পারে যেখানে সম্প্রতি আপনার সমাজসেবা, কাজকর্ম অথবা পড়াশোনায় অংশগ্রহণ সম্বন্ধে প্রশ্ন আছে।
- আপনি নিজেই এই সব পরিমাপক প্রশ্নের উত্তর দিতে পারেন অথবা প্রয়োজন হলে আপনার চিকিৎসাকারী কিংবা অন্য কোন কর্মীর সাহায্য নিতে পারেন।
- চিকিৎসার পরিকল্পনা করার জন্য চিকিৎসাকারী আপনার উত্তরগুলির সম্বন্ধে আপনার সাথে আলোচনা করতে পারেন।
- চিকিৎসাকালীন আপনার উন্নতি বিচারের জন্য আপনাকে পুনরায় K10 এবং/অথবা APQ6 তালিকা পূরণ করতে অনুরোধ করা হতে পারে।
- পড়তে অসুবিধা হলে আপনার চিকিৎসাকারী আপনাকে তালিকাগুলো পূরণ করতে সাহায্য করতে পারেন।
- আপনার ইংরাজী পড়তে অসুবিধা হলে K10 তালিকা অন্যান্য ভাষাতেও পাওয়া যায়।
- আপনার ইংরাজী বলতে অসুবিধা হলে এই প্রশ্নগুলো পূরণ করার জন্য দোভাষীর ব্যবস্থাও করা যাবে। আপনার পছন্দসই ভাষা কোনটি তা চিকিৎসাকারীকে জানাতে হবে।
- এই সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দেওয়া সম্পূর্ণ আপনার ইচ্ছে এবং আপনি এগুলো পূরণে অস্বীকৃতি জানাতে পারেন।

অংশগ্রহণকারীদের ভাল থাকার পরিকল্পনা কী?

ফলাফলের পরিমাপগুলোর পাশাপাশি অংশগ্রহণকারীদের ভাল থাকার পরিকল্পনা আপনাকে নিজের তত্ত্বাবধানে থেকে সক্রিয় ভাবে অংশগ্রহণ করার সুযোগ দেয়।

এই গ্রাহকদের ভাল থাকার পরিকল্পনা NSW মানসিক স্বাস্থ্য প্রকল্পে অংশগ্রহণকারীদের দ্বারা সৃষ্ট। আপনার চিকিৎসাকারী চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে আপনাকে এই পরিকল্পনায় অংশগ্রহণের সুযোগ দিতে পারেন। সব অংশগ্রহণকারীদের তাদের চিকিৎসাকারীর অথবা নির্দিষ্ট পরিচর্যাকারীর সাথে যুক্তভাবে এই পরিকল্পনাটি পূরণ করার জন্য উৎসাহিত করা হচ্ছে। এই পরিকল্পনার উদ্দেশ্য হচ্ছে আপনাকে নিজস্ব তত্ত্বাবধানে থেকে নিজের ভালমন্দের ব্যাপারে অংশ গ্রহণ করায় সহায়তা করা, বিশেষতঃ রোগের লক্ষণ নিয়ন্ত্রণ, অসুস্থতার পুনরাবির্ভাব রোধ এবং সংকট পরিকল্পনার নিরিখে। এই পরিকল্পনা নিরাময় হতে সাহায্য করে ও কি ভাবে আরোগ্যলাভ করা যায় সেই পদ্ধতি মনে করিয়ে দেয়।

- এই প্রকল্পটি আপনার নিজ তত্ত্বাবধানে থেকে চিকিৎসার ব্যাপারে মতামত ব্যক্ত করার সুযোগ দেয়।
- কিসে আপনার সব চেয়ে ভাল উপকার হয় তা আপনার সেবা প্রতিষ্ঠানকে জানাবার এটাই সুযোগ।
- এই প্রকল্পটি আপনার সেবা প্রতিষ্ঠানের সাথে যুক্তভাবে কি করে কাজ করা যায় তা বুঝতে সাহায্য করে।
- এটি আপনার সেবার এবং আরোগ্যের জন্য কী বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ তা বুঝতে সাহায্য করে।
- আপনার পরিকল্পনাটি আধুনিক কিনা তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে আপনাকে এটি পর্যালোচনা করার সুযোগ দেওয়া হতে পারে।