graceeyre
ABILITY · EQUALITY · INDEPENDENCE

**আপনার যদি শেখার অক্ষমতা থাকে তাহলে আপনার জিপি (সাধারণ চিকিৎসক)-এর কাছ থেকে সহায়তা**

## শেখার অক্ষমতা কী?

**শেখার অক্ষমতা** হল একটি হ্রাসপ্রাপ্ত মেধাগত ক্ষমতা এবং দৈনন্দিন কাজকর্ম করার অসুবিধা - যেমন গৃহস্থালির কাজ, সামাজিক মেলামেশা বা অর্থ সামলানো - যা কাউকে তার সারা জীবন ধরে প্রভাবিত করে।

শেখার অক্ষমতা থাকা ব্যক্তিদের শিখতে বেশি সময় লাগার প্রবণতা থাকে এবং নতুন দক্ষতা বিকাশ করতে, জটিল তথ্য বুঝতে এবং অন্যান্য মানুষের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

মানুষের হালকা, মাঝারি, গুরুতর বা গভীর শেখার অক্ষমতা থাকতে পারে। তাদের অক্ষমতা তাদের বিভিন্ন উপায়ে প্রভাবিত করতে পারে।

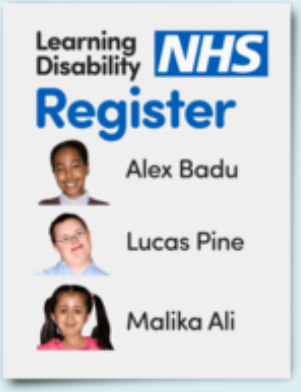
যে সকল ব্যক্তির শেখার অক্ষমতা আছে তাদের দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যগত রোগাবস্থার সম্ভাবনা বেশি থাকে, যেমন মৃগীরোগ বা ডায়াবিটিস।

এটি নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার জিপি সার্জারি জানে যে আপনার শেখার অক্ষমতা আছে। এর কারণ হল যাতে আপনাকে অতিরিক্ত সহায়তা দেওয়া যেতে পারে এবং শেখার অক্ষমতা রেজিস্টারে (Learning Disability Register) রাখা যেতে পারে।

**শেখার অসুবিধা** একটি শেখার অক্ষমতা থেকে আলাদা। যাদের শেখার অসুবিধা আছে তাদের পড়া, লেখা বা অঙ্ক করার জন্য সহায়তা প্রয়োজন হয়। তাদের ডিসলেক্সিয়া বা ডিসক্যালকুলিয়া থাকতে পারে।

আপনার যদি শেখার অসুবিধা থাকে তাহলে আপনাকে শেখার অক্ষমতা রেজিস্টারে রাখা নাও হতে পারে।

# শেখার অক্ষমতা রেজিস্টার




শেখার অক্ষমতা রেজিস্টার হল এমন ব্যক্তিদের তালিকা যাদের শেখার অক্ষমতা আছে।

শেখার অক্ষমতা থাকা ব্যক্তিরা যে সঠিক উপায়ে সঠিক সহায়তা পান তা নিশ্চিত করার জন্য ডাক্তাররা এটি ব্যবহার করেন।

আপনি আপনার জিপি সার্জারির সাথে যোগাযোগ করে আপনাকে শেখার অক্ষমতা রেজিস্টারে যোগ করার কথা বলতে পারেন

সমস্ত রিসেপশনিস্ট রেজিস্টার সম্পর্কে জানবেন না এবং এটি যাচাই করতে সক্ষম নাও হতে পারেন।

শেখার অক্ষমতা রেজিস্টার সম্পর্কে কথা বলার জন্য আপনাকে আপনার জিপির সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে হতে পারে।

জিপি সম্ভবত আপনার শেখার অক্ষমতা এবং এটি আপনাকে কীভাবে প্রভাবিত করে সে সম্পর্কে কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন।

আপনি আপনার শেখার অক্ষমতা, যেমন শেখার অসুবিধা বা শেখার পার্থক্য বর্ণনা করতে বিভিন্ন শব্দ ব্যবহার করতে পারেন। যাইহোক, প্রথমেই জিপি বা জিপি রিসেপশনিস্টের কাছে আপনার **শেখার অক্ষমতা** আছে তা বলা বেশি সহায়ক হতে পারে।

আপনার দৈনন্দিন জীবনে আপনার কী ধরনের সহায়তা প্রয়োজন সে সম্পর্কে আপনি তাদের বলতে পারেন।

আপনি তাদের এমন কিছু সম্পর্কে বলতে পারেন যা আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া আপনার পক্ষে কঠিন করে তোলে।

আপনি আপনার পাওয়া যে কোনো **ডিসেবিলিটি বেনিফিটের** বিষয়ে তাদের বলতে পারেন।

আপনার কোনো **সোসাল ওয়ার্কার** থাকলে আপনি তাদের বলতে পারেন

**স্কুলে** আপনি কোনো সহায়তা পেয়ে থাকলে বা পেলে যে বিষয়েও আপনি তাদের বলতে পারেন।

শেখার অক্ষমতা রেজিস্টারে থাকার জন্য আপনার সোসাল সার্ভিসেস থেকে সহায়তা পাওয়ার **দরকার নেই**।

শেখার অক্ষমতা রেজিস্টারে যোগ দেওয়ার জন্য আপনার কোনো পরীক্ষা দেওয়ার **দরকার নেই**।

শেখার অক্ষমতা রেজিস্টারে যোগ দেওয়ার জন্য আপনার কোনো ডিসেবিলিটি বেনিফিটের পেমেন্ট পাওয়ার **দরকার নেই**।

## শেখার অক্ষমতা থাকা ব্যক্তিরা তাদের জিপির কাছ থেকে কী সহায়তা পেতে পারেন?

আইন অনুসারে, জিপি সার্জারি যেভাবে কাজ করে তাতে তাদের অবশ্যই সাহায্যকারী পরিবর্তন আনতে হবে যাতে শেখার অক্ষমতা থাকা ব্যক্তিদের পক্ষে তা সহজ করে তোলা যায়।

জিপি সার্জারি যেভাবে কাজ করে তাতে কিছু পরিবর্তন আনতে আপনি তাদের বলতে পারেন যাতে এটি আপনার পক্ষে সহজ হয়ে ওঠে।

একে বলা হয় **'যুক্তিযুক্ত সামঞ্জস্যবিধান'**। যুক্তিসঙ্গত সামঞ্জস্যবিধানের অন্তর্ভুক্ত হতে পার

- আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলিতে আপনাকে বেশি সময় দেওয়া

- সহজে পাঠযোগ্য, বড় প্রিন্ট, ব্রেইল বা আপনার পছন্দের ভাষায় আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে তথ্য দেওয়া

- আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আপনাকে দীর্ঘ সময় অপেক্ষা করতে হবে না বা ওয়েটিং রুম ছাড়া অন্য কোথাও অপেক্ষা করতে হবে না তা নিশ্চিত করা

- যদি আপনার অক্ষমতার কারণে জিপি সার্জারিতে যাওয়া সম্ভব না হয়, তাহলে জিপি আপনাকে বাড়িতে দেখতে সক্ষম হতে পারেন।

- ফোনে বা অনলাইনে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করা আপনার পক্ষে কঠিন হলে আপনি একজন জিপির সাথে মুখোমুখি দেখা করার কথা বলতে পারেন।

যে সহায়তা বা পরিবর্তনগুলি আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল কাজ করে সেগুলি সম্পর্কে জিপি সার্জারি আপনার স্বাস্থ্যের রেকর্ডে একটি নোট লিখে রাখতে পারে।

আপনি যদি শেখার অক্ষমতা রেজিস্টারে থাকেন তাহলে আপনার জিপির বছরে একবার আপনার বার্ষিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা উচিত।

## বার্ষিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা

শেখার অক্ষমতা আছে এমন 14 বছর বা তার বেশি বয়সী যে কেউ বার্ষিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে পারে

আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে কথা বলার জন্য এবং কিছু স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার জন্য এটি আপনার জন্য একটি দীর্ঘ অ্যাপয়েন্টমেন্ট হওয়া উচিত। এটি সাধারণত এক ঘন্টা স্থায়ী হয়।

এটি আপনার জিপির সাথে হওয়া উচিত তবে একজন নার্স আপনাকে দেখতে পারেন।

অ্যাপয়েন্টমেন্টটিতে আপনি আপনার সাথে কাউকে আনতে পারেন, যেমন আপনার সহায়তা কর্মী, পরিচর্যাকারী বা পরিবারের সদস্য।

**পরীক্ষাটি চলাকালীন, জিপি বা নার্স যা করতে পারেন:**

- আপনার স্বাস্থ্য এবং আপনি কেমন অনুভব করছেন সে সম্পর্কে কথা বলতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি কী খাবার খান বা আপনি সাধারণভাবে কেমন আছেন সে সম্পর্কে তারা জিজ্ঞাসা করতে পারেন।

- আপনার শরীর পরীক্ষা করতে পারেন, উদাহরণস্বরূপ আপনার ওজন, হৃদপিন্ড এবং রক্তচাপ পরীক্ষা

- আপনার নেওয়া যে কোনো ওষুধ সম্পর্কে কথা বলতে পারেন। তারা আপনাকে রক্ত পরীক্ষা করাতে বা মূত্রের নমুনা দিতে বলতে পারেন।

স্বাস্থ্য পরীক্ষার শেষে, আপনাকে একটি স্বাস্থ্য কর্ম পরিকল্পনা দেওয়া উচিত। আগামী বছরে আপনি কীভাবে সুস্থ থাকবেন এবং আপনাকে যে পদক্ষেপগুলি নিতে হবে তার জন্য এটি একটি পরিকল্পনা।

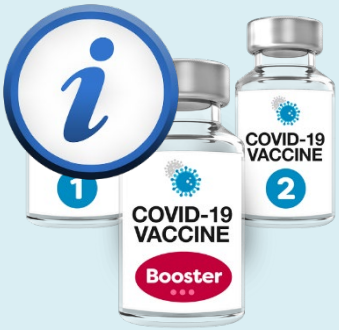
আপনি এবং আপনার ডাক্তার সারা বছর ধরে স্বাস্থ্য কর্ম পরিকল্পনা দেখতে পারেন এবং আপনি কেমন কাজ করছেন তা যাচাই করতে পারেন।

আপনার পক্ষে আপনার স্বাস্থ্য কর্ম পরিকল্পনা বোঝা সহজ হওয়া উচিত।

## টিকাকরণ

শেখার অক্ষমতা রেজিস্টারে থাকা ব্যক্তিরা বিনামূল্যে ফ্লু ভ্যাকসিন পেতে পারে এবং অন্য অনেক লোকের আগে করোনাভাইরাস ভ্যাকসিন এবং বুস্টার পেতে সক্ষম হয়।

আপনি শুধুমাত্র শেখার অক্ষমতা রেজিস্টারে আছেন বলেই আপনাকে ভ্যাকসিন নিতে হবে এমন নয়, তবে এর মানে হল আপনার কাছে বিকল্প থাকে।




ভ্যাকসিন সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, এখানে আমাদের ওয়েবপেজ দেখুন।

## অন্যান্য মানুষের সাথে আপনার তথ্য বিনিময় করা

জিপি সার্জারির অন্যান্য ব্যক্তিদের আপনার যুক্তিযুক্ত সামঞ্জস্যবিধান সম্পর্কে সচেতন করা যেতে পারে এবং আপনি আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তা পান তা নিশ্চিত করা যেতে পারে।

আপনি জিপিকে নিশ্চিত করতে বলতে পারেন যে এটি আপনাকে দেখতে পারেন এমন অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের সাথে বিনিময় করা হয়েছে, উদাহরণস্বরূপ হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র।

এটি নিশ্চিত করতে সাহায্য করতে পারে যে আপনাকে দেখেন এমন সমস্ত স্বাস্থ্যসেবা কর্মীরা জানেন যে আপনার কোন সহায়তা এবং যুক্তিযুক্ত সামঞ্জস্য প্রয়োজন।

## একজন অনুবাদকারী পাওয়া

আপনি যদি ইংরেজি বলতে না পারেন বা অন্য ভাষায় সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনার জিপির আপনার জন্য একজন অনুবাদকারীর ব্যবস্থা করা উচিত।

শেখার অক্ষমতা থাকা ব্যক্তিরা একজন অনুবাদকারী চাইতে পারেন।

যে সকল পরিচর্যাকারী শেখার অক্ষমতা থাকা কোনো ব্যক্তিকে সহায়তা করছেন তারাও একজন অনুবাদকারীর জন্য বলতে পারেন।

আপনার জিপিকে আপনার রেকর্ডে একটি নোট লিখে নিতে বলুন যে আপনার যখন অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে তখন আপনার একজন অনুবাদকারী প্রয়োজন।

**আপনার যদি আরো সাহায্যে প্রয়োজন হয়:**

- আপনার জিপি সার্জারির কোনো ব্যক্তির সাথে কথা বলুন

- আপনার কমিউনিটির এমন একটি সংস্থার সাথে কথা বলুন যাকে আপনি বিশ্বাস করেন।

- আপনি যদি এখনও স্কুলে থাকেন, তাহলে আপনার শিক্ষকের সাথে কথা বলুন

- <u>এখানে</u> আপনার কমিউনিটি লার্নিং ডিসেবিলিটি টিমের সাথে কথা বলুন বা আপনার একজন লার্নিং ডিসেবিলিটি নার্স থাকলে তার সাথে কথা বলুন।

- আপনি 0808 808 111 নম্বরে মেনক্যাপ লার্নিং ডিসেবিলিটি হেল্পলাইনে (Mencap Learning Disability Helpline) ফোন করতে পারেন

অথবা আমাদের একটি ইমেল পাঠাতে এখানে ক্লিক করুন।

যদি আপনার জিপি আপনাকে শেখার অক্ষমতা রেজিস্টারে যোগ করার বিষয়ে অনিশ্চিত হন এবং তার আরও তথ্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে এখানে NHS England থেকে তাদের জন্য একটি নির্দেশিকা রয়েছে।

সাহায্য করতে পারে এমন অ্যাডভোকেসি সংস্থাগুলি:

## সাসেক্সের সংস্থাগুলি

- **Amaze**
  https://amazesussex.org.uk/
  01273 772289

- **Brighton and Hove Speak Out**
  https://www.bhspeakout.org.uk/
  01273 421921

- **Impact Initiatives**
  https://impact-initiatives.org.uk/
  01273 322940

## জাতীয় সংস্থাগুলি

- POhWER
  https://www.pohwer.net/
  0300 456 2370

- Self Advocacy Groups
  https://selfadvocacygroups.co.uk/

## ইউসুফের কাহিনী

“আমার জিপি আমাকে আমার স্বাস্থ্য পরীক্ষা সম্পর্কে মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য ফোন করেন, কারণ মাঝে মাঝে আমি ভুলে যাই।

আমার বার্ষিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা না করানো পর্যন্ত আমি বুঝতে পারিনি যে আমার ভিটামিন B12 কম ছিল।

এখন আমি এটি ঠিক করার জন্য ভিটামিন নিই।

আমি পরীক্ষা না করালে আমি হয়তো অসুস্থ হয়ে পড়তাম এবং এটি বুঝতে পারতাম না।”