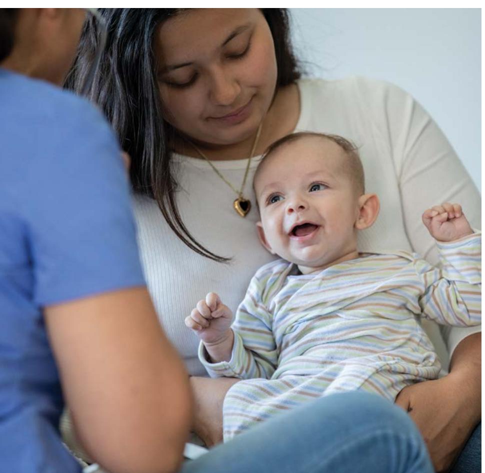
আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপমূলক অংশীদারিত্ব গড়ে তুলুন:

পিতামাতাদের থেকে এবং জন্য পরামর্শ



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

একজন পিতামাতা হিসেবে, আপনি আপনার সন্তানকে সকলের থেকে ভালো জানেন। কিভাবে তাকে হাসতে হয় ও কিভাবে তাকে শান্ত করতে হয় আপনি তা জানেন। আপনি জানেন তার কোন গুণগুলি সেরা এবং তার কি দরকার।

তাই যখন আপনার সন্তান প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপ পায়, তখন আপনার সন্তানের ডাক্তারকে* আপনার সন্তানের শক্তি ও চাহিদাগুলি, এবং কোন পরিষেবাগুলি সহায়ক হবে তা জানতে ও বুঝতে সাহায্য করায় আপনি একটি মুখ্য ভূমিকা পালন করেন।

আপনি আপনার সন্তানের ডাক্তারকে প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপ প্রোগ্রাম সম্পর্কে অবহিত রাখতে পারেন, কিন্তু আপনি সম্ভবত এটাও চান যে তিনি যেন জড়িতও থাকেন। একজন ডাক্তার ও পিতামাতাদের মধ্যে "প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপ অংশীদারিত্ব" প্রায়ই স্বয়ংক্রিয়ভাবে ঘটে না। প্রকৃতপক্ষে, বেশিরভাগ সময় সবচেয়ে সফল অংশীদারিত্ব ঘটে কারণ পিতামাতা - আপনারা - তা ঘটান!

আপনি আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে যে ধরনের অংশীদারিত্ব এবং সম্পর্ক তৈরী করতে চান তার অনেকগুলি ধাপ আছে। এই পুস্তিকাটি একজন নতুন ডাক্তারের সাথে শুরু করা এবং আপনার ইতিমধ্যে থাকা একটি সম্পর্ককে উন্নত করার জন্যও পরামর্শ ও ধারণা দেয়।

*স্বাচ্ছন্দ্যের জন্য, "ডাক্তার" শব্দটি ব্যবহার করা হয় কিন্তু এই ধারণাগুলি অন্যান্য প্রাথমিক পরিচর্যা প্রদানকারী যেমন, নার্স, ডাক্তারের সহকারী, এবং অন্যান্যদের জন্যও সহায়ক।

এখানে সাধারণ কয়েকটি গুণ যা খোঁজা যেতে পারে সেগুলি দেওয়া হল:

নিদানিক দক্ষতা এবং জ্ঞান

তার কি আপনার সন্তানের চাহিদাগুলির ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ এমন প্রশিক্ষণ ও বিশেষজ্ঞ আগ্রহ আছে?

শিশুর বিকাশ, বিশেষ চাহিদা, অথবা একটি নির্দিষ্ট রোগনির্ণয়ে একটি বিশেষ আগ্রহ থাকা একজন ডাক্তারই সেই ব্যক্তি হতে পারেন আপনি যার খোঁজ করছেন।

অভিজ্ঞতা

ডাক্তার কি আপনার সন্তানের মতো একই রোগের অন্যান্য শিশুদের অথবা বিকাশগত বিলম্ব থাকা বা সাধারণভাবে প্রতিবন্ধী শিশুদের পরিচর্যা করেছেন?

.এই ধরনের অভিজ্ঞতা আপনার ডাক্তারকে সেইসব সংস্থান ও সম্ভাব্য পরিষেবাগুলি সম্পর্কে আরও সচেতন করতে সাহায্য করবে যেগুলি থেকে আপনার সন্তান ও পরিবার সুবিধা পেতে পারে।

পারস্পরিক সম্মান এবং সংযোগের এক অনুভূতি

তার সাথে কি সহজে কথা বলা যায়? তিনি কি আপনাকে স্বচ্ছন্দ বোধ করান? আপনি কি আপনার সন্তানের সাথে আলাপচারিতা পছন্দ করেন?

আপনি এই ব্যক্তিকে আপনার সন্তানের স্বাস্থ্যের সাথে বিশ্বাস করেন?

একজন ডাক্তার হয়তো একটি ক্ষেত্রের চেয়ে অন্যটিতে আরও ভালো হতে পারেন। একজন ডাক্তারকে বেছে নেওয়ার অর্থ মানে প্রযুক্তিগত দক্ষতা, আন্তঃব্যক্তিগত দক্ষতা, ও অভিজ্ঞতার মধ্যে একটি ভারসাম্যকে বেছে নেওয়া হতে পারে।

আপনার ও আপনার সন্তানের এই মুহুর্তে কি প্রয়োজন আপনি সেই সিদ্ধান্ত নিন। আপনি হয়তো দেখবেন যা আপনার যা প্রয়োজন তা সমস্যার সাথে পরিবর্তিত হয়।

একটি সম্পর্ক তৈরী করা

একজন অংশীদার হন

আপনি আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে কোন ধরনের অংশীদারিত্ব চান সেই সিদ্ধান্ত নিন। আপনি কিভাবে তাকে আপনার সন্তানের জন্য পরিচর্যা ও পরিষেবাগুলির সমন্বয়সাধন করায় জড়িত রাখতে চান? চিকিৎসাগত এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত গ্রহণে আপনি কোন ভূমিকা চান?

আপনার যে ধরনেরই অংশীদারিত্ব থাকুক না কেন, আপনাকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা, আপনার উপলব্ধি শেয়ার করায় স্বচ্ছন্দ বোধ করতে হবে, এবং যেন এমন লাগে যে আপনি ও ডাক্তার একই দলের অংশ।

পরিবর্তে, আপনাকেও খোলাখুলিভাবে ডাক্তারের প্রশ্ন ও উপলব্ধিগুলি নিতে হবে, এবং তাকে আপনার সন্তানের দলের অংশ হিসেবে গ্রহণ করতে হবে।

একজন আদর্শ ব্যক্তি হয়ে উঠুন

আপনার সাথে কেমন আচরণ করা হোক এবং আপনার সন্তানের সাথে কেমন আচরণ করা হোক তা উদাহরণ দিয়ে দেখান।

আপনি যদি চান যে আপনার কথা শোনা হোক, তাহলে আপনাকেও অন্যের কথা মন দিয়ে শুনতে হবে। আপনি যদি চান যে আপনার ডাক্তার আপনার সন্তানের সাথে খুশিতে থাকেন, তাহলে আপনার সন্তানের প্রতি আপনার খুশি দেখান।

সহানুভূতিশীল হন

ডাক্তারদের প্রায়ই প্রতি 15 মিনিট বা তার থেকেও কম সময় অন্তর, পরপর অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকতে পারে। যদি মনে হয় যে ডাক্তার পরের অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার জন্য তাড়াতাড়ি করছেন, তাহলে আপনি সম্ভবত ঠিকই ধরেছেন!

আপনার আরও সময় প্রয়োজন হলে, তাকে জানান এবং তিনি সাগ্রহে কোনো একটি উপায় বের করবেন। আরও সময় পাওয়া নিয়ে নির্দিষ্ট ধারণাগুলির জন্য *একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের সবচেয়ে সদ্ব্যবহার করা* (6 পৃষ্ঠা) দেখুন।

ডাক্তারকে আপনার সম্পূর্ণ শিশুকে জানতে দিন

ভালো জিনিস ও সেইসাথে আপনার উদ্বেগগুলি নিয়েও কথা বলুন। ছবি ও গল্প শেয়ার করুন যাতে তিনি তার কদর করতে পারেন এবং আপনার সন্তানকে জানতে পারেন।

কৃতজ্ঞতা ব্যক্ত করুন

সশরীরে অথবা লিখিতভাবে ধন্যবাদ বলুন। আপনার ডাক্তারকে জানান কোনটি সহায়ক এবং তিনি ভালোই কাজ করছেন।

নিখুঁত কোনোকিছুর আশা করবেন না

সব সম্পর্কেরই চড়াই-উতরাই আছে এবং এতেও থাকবে। প্রয়োজন হলে, পরিবর্তন করতে ইচ্ছুক থাকুন। মাথায় রাখুন যে ডাক্তাররাও মানুষ, এবং তাকে সবকিছু আরও ভালো করার সুযোগ দিন।

আপনি যদি আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে অধিকাংশ ক্ষেত্রে খুশি থাকেন, তাহলে তা খারাপ সময়ের মধ্যেও আনন্দ দেবে।

কখন আপনাকে পরিবর্তন করা বেছে নিতে হতে পারে সেই নিয়ে তথ্যের জন্য *ডাক্তার পরিবর্তন করার সিদ্ধান্ত নেওয়া* (4 পৃষ্ঠা) দেখুন।

একটি দ্বিমুখী যোগাযোগ

ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করাকে একটি বন্ধুত্বপূর্ণ, সম্মানসূচক কথোপকথন হিসেবে ভাবুন। এর মানে হল এটি দ্বিমুখী এবং আপনাদের উভয়কেই কথোপকথনে আপনাদের প্রশ্ন, উদ্বেগ, সাফল্য, ও আশাগুলি নিয়ে আসতে হবে।

কিভাবে যোগাযোগ করতে হয় সেই সম্পর্কে পরিষ্কার হন

কিভাবে আপনার সন্তানের পরিচর্যা সম্পর্কে সবচেয়ে ভালোভাবে যোগাযোগ করা যায় তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

দিনের কোন সময় কল করলে ভালো হয়?

তিনি কি পছন্দ করেন যে অ্যাপয়েন্টমেন্টের মাঝে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনি প্রথমে অফিস নার্সের সাথে কথা বলুন?

কখনও এমন কোনো পরিস্থিতি হয়েছে যখন ডাক্তার চান যে আপনি তাকে তার বাড়িতে কল করুন?

আপনার ডাক্তার কি ইমেলের মাধ্যমে যোগাযোগকে স্বাগত জ্জানান? আর ফ্যাক্স হলে? অন্যান্য কাজকর্ম?

অ্যাপয়েন্টমেন্টের মাঝে পরামর্শের প্রয়োজন হওয়া সম্পর্কে খারাপ ভাববেন না

অ্যাপয়েন্টমেন্টের মাঝে আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে এবং আপনার সন্তানের ডাক্তারের থেকে আপনার উত্তর প্রয়োজন বা চান বলে মনে হলে, নার্সকে বলুন তিনি যেন আপনাকে কল করেন।

ব্যাখ্যা করুন এ আপনি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি চিন্তিত - এমন কারণের জন্য যা আপনি এখনও বুঝিয়ে বলতে পারছেন না - এবং আপনি সরাসরি তার সাথে কথা বললে কৃতজ্ঞ হবেন।

ফিরে দেখা

আপনি কি আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন বা সমস্যাগুলি আলোচনা করতে পেরেছিলেন? না হলে, আপনি কি তা মেনে নেবেন নাকি কিভাবে আপনি আপনার প্রয়োজনীয় তথ্য পাবেন তার জন্য আপনার কোনো পরিকল্পনা আছে?

আপনার কি আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য পরিচর্যা দলের একজন অংশীদার বলে মনে হয়েছিল? এমনকিছু আছে কি যা আপনি পরের বার আলাদাভাবে করতে চান।

ডাক্তার পরিবর্তন করার সিদ্ধান্ত নেওয়া

বেশিরভাগ পিতামাতা তাদের সন্তানের ডাক্তারকে নিয়ে খুশি। কিন্তু কখনও কখনও কিছু জিনিস ঠিক বলে মনে হয় না। এখানে নিজেকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন এমন কিছু প্রশ্ন দেওয়া হল:

- অফিস যেভাবে কাজ করে আপনার ক্ষেত্রে কি তা ঠিক আছে বলে মনে হয়?
- আপনার যখন ডাক্তার প্রয়োজন হয় তখন কি তিনি উপলভ্য থাকেন?
- আপনি কি প্রায়ই সুপারিশগুলি এবং কেন নির্দিষ্ট কিছু চিকিৎসা করতে বলা হচ্ছে সেই নিয়ে বিভ্রান্ত থাকেন?
- আপনার কি মনে হয় যে আপনার উদ্বেগের গুরুত্ব দেওয়া হয়নি? এটি কি আপনাকে আপনার, বা আপনার ডাক্তারের সহজাত প্রবৃত্তি নিয়ে প্রশ্ন করায় বা সন্দেহের জাগায়?

আপনার ভিতরের আওয়াজকে বিশ্বাস করুন। সম্পর্কটি ঠিক বলে মনে না হলে এবং আপনি তা ভালো করতে না পারলে, জানবেন যে ডাক্তার পরিবর্তন করার সময় এসেছে।

এটি ইতিবাচকভাবে করার চেষ্টা করুন।

"আপনি আমার সন্তানের জন্য যা করেছেন তার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। আপনি আমাদের সাথে যে সময় কাটিয়েছেন তার জন্য আমরা সত্যিই কৃতজ্ঞ। কিন্তু এই মুহূর্তে আমাদের পরিবারের জন্য এই বন্দোবস্তটি সঠিক বলে মনে হচ্ছে না - আমি চাই আমার সন্তানকে অন্য কেউ দেখুক।"

প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপমূলক প্রোগ্রামে আপনার সন্তানের ডাক্তারকে জড়িত করা

ডাক্তাররা একজন শিশুর প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপমূলক প্রোগ্রাম নিয়ে আগ্রহী এবং তার সাথে জড়িত হতে চান। তবে, ব্যস্ত সময়সূচী তাদের একটি সক্রিয় ভূমিকা নেওয়া থেকে বিরত করতে পারে।

আপনি আপনার ডাক্তারকে প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপের সিদ্ধান্তগুলিতে অন্তর্ভুক্ত করার সংকল্প নিলে এবং তার মতামতকে আমন্ত্রণ জানালে, আপনি হয়তো দেখবেন যে আপনি একটি প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপমূলক অংশীদারিত্ব তৈরী করেছেন!

এখানে কয়েকটি পরামর্শ দেওয়া হল:

জানান

- আপনার ডাক্তার যাতে আপনার সন্তানের সব প্রোগ্রামের মেইলিং তালিকায় থাকেন তা নিশ্চিত করুন।
- আপনি যে রিপোর্টগুলি নিয়ে বিশেষভাবে অ্যাপয়েন্টমেন্টে কথা বলতে চান সেগুলি নিয়ে আসুন।
- ডাক্তার এবং প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপমূলক প্রোগ্রামের মধ্যের সংযোগ হন - প্রশ্ন ও উদ্বেগ এদিক থেকে ওদিক শেয়ার করুন।

আমন্ত্রণ জানান

তিনি কখনও কোনো Individualized Family Service Plan (ব্যক্তিগতকৃত পরিবার পরিষেবা পরিকল্পনা, IFSP) অথবা অন্যান্য দলীয় মিটিংয়ে উপস্থিত থাকতে পারবেন কিনা জিজ্ঞাসা করুন। সবচেয়ে ভালো সময় ও স্থান সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার ডাক্তার হয়তো যেদিনে কোনো রোগী দেখার নেই, সকালে শুরুর দিকে, বা কাজের শেষের দিকে মিটিংয়ে উপস্থিত থাকতে ইচ্ছুক হতে পারেন। আপনার ডাক্তারের অফিসে একটি দলীয় মিটিং করলে হয়তো তার পক্ষে জড়িত হওয়া আরও সহজ হতে পারে।

সময়সূচী নির্ধারণ করা

আপনি কম সময় অপেক্ষা করতে চাইলে ডাক্তারের অ্যাপয়েন্টমেন্ট যাতে সেই দিনের প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্ট হয় অথবা লাঞ্চের ঠিক পরে হয় এমনভাবে নির্ধারণ করুন।

আপনার প্রশ্ন বা উদ্বেগের জন্য স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি সময় লাগলে, অফিস কর্মীকে একটি বেশি সময়ের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করতে বলুন। আপনার ডাক্তার এবং কর্মী আগাম বিজ্ঞপ্তির কদর করবে এবং আপনার কাছে পর্যাপ্ত সময় না থাকা নিয়ে আপনি কম হতাশ বোধ করবেন।

প্রস্তুতি নেওয়া

কিভাবে আপনি অ্যাপয়েন্টমেন্টের সদ্ব্যবহার করতে পারেন তা আগে থেকে ভাবুন:

- আপনি যে প্রশ্ন, উদ্বেগ, এবং অন্যান্য তথ্য শেয়ার করতে চান তার একটি তালিকা তৈরী করুন।
- স্বাস্থ্যের সাথে সম্পর্কযুক্ত নয় এমন জিনিস নিয়েও কথা বলতে পারেন যদি তা আপনার ও আপনার সন্তানের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ হয়।
- আপনার তালিকায় কোন জিনিসটি আপনার কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সেই সিদ্ধান্ত নিন।

আপনার ডাক্তার আগে থেকে আপনার প্রশ্ন ও উদ্বেগগুলির একটি কপি পেতে চান কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন। অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে ইমেল, ফ্যাক্স করলে, অথবা আপনার তালিকা তাদের দিয়ে আসলে ডাক্তার আপনার প্রশ্নগুলির জন্য উত্তর সম্পূর্ণ করার জন্য প্রস্তুত হতে আরও বেশি সময় নিতে পারেন।

অংশগ্রহণ করা

আপনার প্রশ্ন ও উদ্বেগগুলির তালিকা অ্যাপয়েন্টমেন্টের শুরুতে শেয়ার করুন। এই ভিজিটে ডাক্তারের কাছেও সম্ভবত সম্পন্ন করার জন্য নিজস্ব তালিকা থাকতে পারে। একসাথে আপনারা হয়তো সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যে এই অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনি কোনটি আলোচনা করবেন এবং কোনটি পরে কোনো এক সময় আলোচনা করবেন।

অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় সবকিছু এত তাড়াতাড়ি হতে পারে যে সেখানে যা বলা হয় সেই সবকিছু মনে রাখা কঠিন হতে পারে। এখানে মনে রাখতে সাহায্য করতে পারে এমন কয়েকটি ধারণা দেওয়া হল:

- নোট নিন। প্রতিটি অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার প্রশ্ন ও উত্তরগুলি লেখার জন্য একই নোটবই ব্যবহার করুন। এটি সময়ের সাথে সাথে সব তথ্যের হিসাব রাখা সহজ করে তুলবে।
- সঙ্গে এমন কাউকে আনুন যিনি শুনতে ও নোট নিতে সাহায্য করতে পারেন - প্রয়োজন হলে, আপনাকে সহায়তা করার জন্য সেখানে থাকবেন।
- আপনি আপনার কথোপকথন টেপ রেকর্ড করতে পারবেন কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন।

কখনও কখনও আপনাকে কথোপকথনকে আপনার উদ্বেগের বিষয়ে ফিরিয়ে আনতে হবে। এখানে সেটি করার কিছু উপায় দেওয়া হল:

- একটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। "আপনি এর সম্পর্কে কি পরামর্শ দেন..."
- আপনার সন্তানের জীবনে ঘটছে এমন কিছু যা আপনি আলোচনা করতে চান সেই সম্পর্কে একটি গল্প বলুন। "সেইদিন IFSP মিটিংয়ে..."
- বিষয়টি সহজে পরিবর্তন করুন। "আমি আপনার সাথে এ আরেকটা জিনিস নিয়ে কথা বলতে চাই সেটা হল..."
- আপনার ডাক্তার আপনাকে এমন কোনো তথ্য দিলে যা বোঝা কঠিন বা শক্ত, তাহলে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনি তাকে কল করতে পারেন কিনা জিজ্ঞাসা করে নিন।
- আপনার ডাক্তার IFSP মিটিংয়ে উপস্থিত না থাকতে পারলে, সময়ের আগে সুপারিশ ও উপলব্ধিগুলি জিজ্ঞাসা করে নিন।

"আমি আমার সন্তানের IFSP-তে এটা জিজ্ঞাসা করতে চাই। আপনার কি মনে হয়?"

IFSP দলের সাথে আপনার ডাক্তারের উপলব্ধিগুলি শেয়ার করুন।

আপনার সন্তানের যে পরিষেবাগুলি প্রয়োজন বলে আপনি বিশ্বাস করেন সেগুলি পেতে সাহায্য করায় আপনার ডাক্তার আপনার একজন সঙ্গী হতে পারেন।

- আপনার কোনটি প্রয়োজন বলে মনে হয় সেই সম্পর্কে তার সাথে কথা বলুন। আপনার ডাক্তার সম্মত হলে, আপনার ডাক্তারকে আপনাদের যুগ্ম সুপারিশ ব্যাখ্যা করে IFSP কে একটি চিঠি লিখতে বলুন।
- আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন দলের একজন সদস্য তাকে কল করে সুপারিশগুলি আলোচনা করতে পারে কিনা।

আপডেট করুন

সুস্থ শিশু ভিজিট বা অন্যান্য অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়, আপনার ডাক্তারকে আপনার সন্তান প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপ প্রোগ্রামে যে অগ্রগতি করছে সেই সম্পর্কে বলুন। পরিষেবা সম্পর্কে আপনার থাকা যেকোনো প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আপনার যেকোনো উদ্বেগ শেয়ার করুন।

ডাক্তারকে আপডেট করার আরেকটি মজার ও স্মরণীয় উপায় হল কখনও কখনও আপনার সন্তানের অগ্রগতি হাইলাইট করে একটি নোটের সাথে তার ছবি পাঠানো:

"এই দেখুন আমার মেয়ে ডিনারের সময় মজা করছে। প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপে, আমি কিভাবে তাকে আরও বেশি টেবিল ফুড বা গোটা খাবার খাওয়াতে উৎসাহিত করা যায় তা শিখেছি। সে খাবার দেখলে আর ওয়াক তোলে না বা কাঁদে না আর আমি আর ওর বৃদ্ধি নিয়ে ততটা চিন্তা করি না। প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপ আমাকের আমার মেয়ের সাথে আরও ভালো সম্পর্ক গড়ে তুলতে আর আমার পরিবারকেও সাহায্য করেছে - খাবারের সময় এখন আর যুদ্ধ করতে হয় না! রেফারেলের জন্য ধন্যবাদ!"

প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপের একজন সমর্থনকারী হয়ে

আপনি কি প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপের মূল্য দেন? আপনার কি ইচ্ছা হয় যে আপনার সন্তানকে আরও আগে রেফার করলে ভালো হত? আপনার কি মনে হয় ডাক্তারদের প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপ সম্পর্কে আরও জানতে হবে? আপনি কি একজন প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপের সমর্থনকারী হতে চান?

পিতামাতারা প্রায়ই সবচেয়ে শক্তিশালী সমর্থনকারী। আপনার কাছে শেয়ার করার জন্য ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা এবং বাস্তব জীবনের গল্পগুলি আছে - আপনি একটি পার্থক্য গড়ে তুলতে পারেন।

এখানে কতগুলি সহজ ধাপ দেওয়া হল যেগুলি আপনি প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপের গুরুত্বের কথা ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য নিতে পারেন:

কার সাথে কথা বলতে হবে....

পরিচিত এবং বন্ধুত্বপূর্ণ একটি দল দিয়ে শুরু করুন - আপনার পরিবার ও বন্ধুদের প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপ এবং কিভাবে তা আপনার সন্তান ও পরিবারকে সাহায্য করেছে সেই সম্পর্কে বলুন।

এই বার্তাটি আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে শেয়ার করুন, এবং তারপর আপনার বার্তাকে তার অনুশীলনে থাকা অন্যান্যদের সাথে শেয়ার করার প্রস্তাব দিন।

আপনার স্থানীয় কাউন্টি আন্তঃএজেন্সি সমন্বয়কারী কাউন্সিলে যোগ দিন। আপনি প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপের জন্য আপনার মতো আবেগ শেয়ার করা অন্যদের দেখতে পাবেন। আপনার Family Resources Coordinator (পারিবারিক সংস্থান সমন্বয়কারীকে, FRC) জিজ্ঞাসা করুন যে কিভাবে যোগ দিতে হবে। আপনার কোনো FRC না থাকলে, আপনি 1-800-322-2588 পারিবারিক স্বাস্থ্য হটলাইন (Family Health Hotline) নম্বরে কল করে আপনার কাউন্টিতে প্রধান FRC-এর সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন।

আপনি জন বক্তৃতা দিতে পছন্দ করলে, আপনি প্যারেন্ট প্যানেলে থেকে আনুষ্ঠানিক উপস্থাপনা করার কথা বিবেচনা করতে পারেন।

উপস্থাপনা করার সময় কি বলতে হয়...

কিছু মানুষ প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপ নিয়ে গবেষণার তথ্য সম্পর্কে শুনতে চান। বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে, কিভাবে একটি প্রোগ্রাম শিশু ও পরিবারদের দৈনন্দিন জীবনে পার্থক্য গড়ে তুলছে তা আমাদের বুঝতে ব্যক্তিগত গল্পগুলিই সাহায্য করে। গল্পই আমাদের আরও ভালোর জন্য একটি পরিবর্তন করতে চালিত করে।

আপনি কোন গল্প বা উদাহরণ শেয়ার করতে চান যা নিম্নলিখিত গবেষণার এক বা একাধিক বিষয়গুলিকে জীবন্ত করে তোলে?

প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপ পরিবারদের মানিয়ে নিতে এবং কাজকর্ম চালিয়ে যেতে সাহায্য করে।

কিভাবে আপনার সন্তানের পাওয়া সাহায্য আপনার পরিবারের জন্য একটি পার্থক্য গড়ে তোলে? এটি কি সামান্য চাপ ও চিন্তা মুক্ত করে? আপনি কি শিখেছেন যা আপনাকে আপনার সন্তানের সাথে আপনার সম্পর্ক নিয়ে ভালো বোধ করায়?

প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপ শিশুদের তাদের সম্ভাবনায় পৌঁছাতে সাহায্য করে।

আপনার সন্তানের জন্য আপনার আশাগুলি কি? প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপ কিভাবে সাহায্য করেছে এবং করবে?

সবচেয়ে কার্যকর প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপের প্রোগ্রামগুলি গোড়ার দিকে শুরু হয়।

আপনার সন্তান সম্পর্কে আপনি কি নিয়ে সবচেয়ে আগে চিন্তিত হয়েছিলেন? ডাক্তার কিভাবে প্রতিক্রিয়া দিয়েছিলেন অথবা তিনি প্রতিক্রিয়া দিতে পারতেন বলে আপনার মনে হয়? কিভাবে একটি FRC পরিবারদের পরিষেবা, সংস্থান, তহবিল, এবং যোগাযোগের তথ্য খুঁজতে সাহায্য করে ব্যাখ্যা করুন।

সবচেয়ে কার্যকর প্রোগ্রামটি পিতামাতাদের নিয়ে জড়িত।

কিভাবে আপনি জড়িত? আপনি এর সম্পর্কে কি পছন্দ করেন?

গুরুত্বপূর্ণ বার্তাটি: প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপ শিশু ও পরিবারদের জন্য কাজ করে। আরও তথ্যের জন্য, *Please Ask, Babies Can't Wait* (FS_0032) প্রকাশনাটি রেফার করুন যা অনলাইনে পাওয়া যায় এখানে: **www.dcyf.wa.gov/publications-library/FS_0032**।

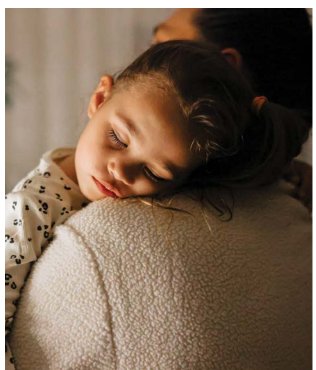
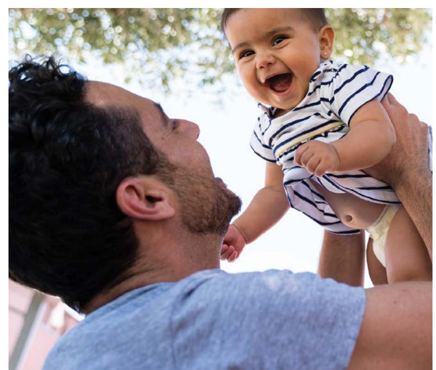
আরও তথ্যের জন্য:

Department of Children, Youth, and Families (DCYF) (শিশু, যুব, ও পারিবারিক বিভাগ)

PO Box 40970
Olympia WA 98504-0970
ইমেল: **esit@dcyf.wa.gov**
www.dcyf.wa.gov

পরিবার থেকে পরিবারের স্বাস্থ্য তথ্য কেন্দ্র
PAVE Family Voices of Washington (PAVE ওয়াশিংটনের পারিবারিক ভয়েস)-এর একটি প্রোগ্রাম

(253) 565-2266
(800) 572-7368
www.familyvoicesofwashington.com
www.wapave.org

DCYF জাতি, বর্ণ, লিঙ্গ, ধর্ম, ধর্মমত, বৈবাহিক স্থিতি, জাতীয় উৎস, যৌন প্রবণতা, বয়স, প্রাক্তন সেনার স্থিতি, বা যেকোনো শারীরিক, সংজ্ঞাবহ, বা মানসিক প্রতিবন্ধকতার উপস্থিতি বিবেচনা না করে সকল ব্যক্তির জন্য তার প্রোগ্রাম ও পরিষেবাগুলিতে বৈষম্য করে না এবং সমান অ্যাক্সেস প্রদান করে।

*আপনি অন্য কোনো বিন্যাস বা ভাষায় এই প্রকাশনার বিনামূল্যের কপি চাইলে, অনুগ্রহ করে DCYF Constituent Relations (DCYF গঠনমূলক সম্পর্ক)-এর সাথে 1-800-723-4831 অথবা ইমেল **communications@dcyf.wa.gov**.*

DCYF PUBLICATION FS_0003 | DEL 11-008 BN (08-2023) Bengali