

NHS এর সু-কার্যধারা নির্দেশনা

কেনসিংটন ও চেলসী ও ওয়েস্টমিন্স্টারে এই গোষ্ঠীগুলির

সংক্রান্ত উদ্বেগগুলির ভূমিকা

বিগত ছেন্টেজেন (census) ২০০১ সালে দেখা যায় সারা কেনিংটন ও চেলসীর মধ্যে; Golborne (৩৭%), Colville (২৫%) এবং Avondale (২৫%) আফ্রিকান ও এসিয়ান গোষ্ঠীগুলি বসবাস করে।

২০০১ সালে, স্কুলের ছাত্রদের মধ্যে ৫১% আফ্রিকান এবং এসিয়ান কমুইনিটি থেকে। আরবি ভাসা ছিল প্রথম যাদের ভাসা ইংলীশ নয়। কেনিংটন (১১.২%) এবং ওয়েস্টমিন্স্টারের (৯%) যারা বিদেশ থেকে আসেছেন।

এই গোষ্ঠীর মধ্য থেকে ৪২% মানসিক অসুস্থতা বোগ করে। ৩৭% আফ্রিকান ও এসিয়ান অস্থায়ী ঘরে বসবাস করেন।

ওয়েস্টমিন্স্টারের মধ্যে ৩০% আফ্রিকান এবং এসিয়ান বসবাস করেন এবং ১৫টি ভিবন্ন ভাষা কথা বলা হয়।

অন্যান্য চাইনিজ, আফ্রিকান এবং বাংলাদেশী সংখ্যা বেশি উল্লেখ আরব কমুইনিটি সবচেয়ে বেশী।

বাংলাদেশী কমুইনিটি।

১ NHS এর সু-কার্যর্থারা নির্দেশনা

টাইপ-টু ডায়বেটিস:

ডায়বেটিস রোগীদের অধিকাংশ বাংলাদেশী দেখা যায় সারা এসিয়ান কমুইনিটি থেকে।

করোনারী হাটের অসুখ:

দক্ষীণ এসিয়ান মধ্যে, এই অসুখ অনেক দেখা দেয়। এটা কারন হল যথেষ্ট পরিমাণ শারীরিক পরিশ্রম না করা এবং কম ফল ও শাকসঙ্গী খাওয়া।

মানসিক অসুস্থতা:

এ অসুস্থতি বাংলাদেশীর মধ্যে আছে কিন্তু লজ্জার কারনে প্রকাশ হয় না। অনেক সময় যাদের সারানীক বেদনা হয়, তারা বাংলাদেশে যাই অথবা ঘরে থাকেন। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে, বাংলাদেশী মহিলারা তাদের ডাক্তারের কাছে গিয়ে সারিনীক বেদনা বলিয়া অভিযোগ করেন কিন্তু পরীবেশের কারনে অথবা দুর্ঘিতার কারনে দেখা যায়।

বাংলাদেশী কমুইনিটি।

২ NHS এর সু-কার্যধারা নির্দেশনা

NHS এর অর্থ হল ন্যাশনাল হেল্থ সার্ভিস; NHS আমাদের সবার এবং একটি সুস্থ শরীর ও মন বজায় রাখার ক্ষেত্রে আমাদের সবাইকে সহায়তা প্রদানের জন্য এটি রয়েছে। 21শে জানুয়ারী 2009 তারিখে, NHS-এর ইতিহাসে প্রথমবারের মত, এর সংবিধানটি প্রকাশিত হয়। এই নথিটি সমস্ত বিবরণকে একত্রিত করেছে যে, কমীরা, রোগীরা এবং জনগণ আমাদের NHS এর কাছ থেকে কি প্রত্যাশা করতে পারেন। তার সাথে সাথে এটি আমাদেরকে এর নীতি এবং মূল্যবোধগুলি সম্পর্কেও জানায়। NHS সংবিধানে কমীদের অনেকগুলি অধিকার, অঙ্গীকার ও দায়িত্বাবলীকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। NHS এর সমস্ত কাজের ক্ষেত্রে নির্দেশনার জন্য সাতটি মূল নীতি রয়েছে, যা NHS সংবিধানে রয়েছে, সেগুলি হল:

- NHS একটি ব্যাপক পরিষেবা প্রদান করে, যা সবাই পেতে পারে
- NHS এর পরিষেবাগুলি গ্রহণ করতে পারার ব্যাপারটি ক্লিনিক্যাল প্রয়োজন ভিত্তিক হয়, তা কোন ব্যক্তির অর্থপ্রদানের সামর্থ্যের উপর নির্ভর করে না
- NHS-এর লক্ষ্য হল সর্বোচ্চ মানে কেনারদের মাপকাঠিগুলি অর্জন করা
- NHS-এর অবশ্যই রোগীদের, তাদের পরিবারগুলির এবং তাদের তত্ত্বাবধায়কদের প্রয়োজন ও পছন্দগুলির প্রতিফলন করা উচিত।
- NHS সংস্থাগত সীমা জুড়ে কাজ করে এবং রোগী, স্থানীয় সম্প্রদায়গুলি এবং প্রশস্তর জনগণের স্বার্থে অন্যান্য সংস্থাগুলির সাথে অংশীদারীত্বেও কাজ করে।
- NHS করদাতাদের অর্থের সর্বাধিক মূল্য প্রদানে এবং সীমিত সংস্থানগুলির সবচেয়ে কার্যকরী, নিরপেক্ষ এবং স্থিতিশীল ব্যবহারে দায়বদ্ধ রয়েছে
- NHS তার দোষাধীন জনগণ, কমিউনিটিগুলি এবং রোগীদের কাছে কৈফিয়তযোগ্য

দশটির বেশি বিভিন্ন ভাষায়, সহজে পাঠযোগ্য রাপে এবং ব্রেইলে NHS সংবিধান পাওয়া যায়, আপনি যদি এর সম্পর্কে আরো জানতে চান, তাহলে আপনার স্থানীয় প্রেশেন্ট অ্যাডভাইজরি লিয়াঙ্গো সার্ভিস (PALS)-এ [কমিউনিটি প্রজেক্টের নাম প্রবেশ করান]-তে জিজ্ঞাস করুন: কার্ড ৭ মেখুন, আপনার স্থানীয় হাসপাতাল, পরিষেবা বা ট্রাস্টে, আপনার স্থানীয় সিটিজেন্স অ্যাডভাইস বুরো বা NHS চয়েসেস এর এই ওয়েবসাইটে যান: <http://www.nhs.uk/choiceintheNHS/Rightsandpledges/NHSConstitution/Pages/Overview.aspx>

৩ NHS এর সু-কার্যধারা নির্দেশনা

একজন জেনারেল প্র্যাকটিশনার (GP) যাকে কখনো কখনো একজন পারিবারিক ডাক্তারও বলা হয়, হলেন একজন সাধারণ চিকিৎসার ডাক্তার যিনি একটি স্থানীয় সম্প্রদায়ে সার্জারীতে বা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে কাজ করে থাকেন। আপনার GP আপনার স্থানীয় কমিউনিটির লোকেদের স্বাস্থ্যের দেখাশোনার জন্য রয়েছেন এবং একটি সমগ্র শ্রেণীর স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি নিয়ে কাজ করেন।

আপনার GP-র সার্জারী এছাড়াও স্বাস্থ্য সংক্রান্ত শিক্ষা প্রদান করে, ধূমপান ও খাদ্যাভ্যাস সংক্রান্ত পরামর্শ দেয়, নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষাগুলি যেমন, সার্ভিকাল স্মিয়ার টেস্ট, রক্তচাপ পরীক্ষা করে, ক্লিনিক চালায়, টীকাগুলি দেয় এবং সাধারণ অঙ্গোপচারগুলি করে।

আপনি বা আপনার পরিবারের একজন সদস্য অসুস্থ হয়ে পড়লে বা তাদের স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত হলে, আপনার GP সাধারণত: আপনার যোগাযোগের প্রথম ধাপ GP-রা সাধারণত: একটি দলের সাথে কাজ করেন, যার মধ্যে রয়েছে নার্স, হেল্থ ভিজিটর এবং মিডওয়্যান্টফ বা ধাত্রীরা, এবং তার সাথে সাথে অন্যান্য স্বাস্থ্য পেশাদার যেমন, ফিজিওথেরাপিস্ট এবং অকুপেশনাল থেরাপিস্টরাও থাকেন।

যদি আপনার GP সার্জারীতে আপনার সমস্যাটি সামলাতে না পারেন, তিনি সাধারণত: পরীক্ষা, চিকিৎসা বা বিশেষ জ্ঞান থাকা একজন পরামর্শদাতাকে দেখানোর জন্য আপনাকে রেফার করবেন।

একজন GP-র কাছে নথিভুক্ত থাকা গুরুত্বপূর্ণ কারণ তারা প্রয়োজন হলে বিশেষজ্ঞ হাসপাতাল ও কমিউনিটি চিকিৎসকদের কাছে আপনাকে রেফার করবেন। প্রতিটি সার্জারী যে সব মেবা প্রদান করে তা সার্জারীতে থাকা লিঙ্গেট পাওয়া যেতে পারে।

আপনার পছন্দমত GP সার্জারীতে রেজিস্টার করানোর অধিকার আপনার রয়েছে, যতক্ষণ আপনি তার আওতাভুক্ত এলাকায় বসবাস করছেন। সার্জারীতে বিনামূল্যে দেখানো যায়।

GP পরিষেবাগুলি (1)

4 NHS-এর সু-কার্যধারা নির্দেশনা

আপনি একটি নতুন এলাকায় আসার সাথে আপনার উচিত আপনার বাড়ির কাছাকাছি একজন GP-র কাছে রেজিস্টার করা। আপনার GP-কে দেখানোর আগে আপনাকে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে হবে।

আপনি একজন পুরুষ বা মহিলা ডাক্তারকে দেখানোর জন্য অনুরোধ করতে পারেন (যদিও সবসময় তা সম্ভব নাও হতে পারে)। যদি আপনি মনে করেন যে, আপনাকে জরুরী ভিত্তিতে দেখাতে হবে, আপনার উচিত রিসেপশনিষ্টের কাছে তা ব্যাখ্যা করে বলা এবং আপনাকে একই দিনে দেখা হতে পারে। যদি GP মনে করেন যে, আপনি সার্জারীতে আসার মত যথেষ্ট সুস্থ নন, এটি হতে পারে যে, আপনাকে বাড়িতে দেখা হতে পারে (অবশ্য শুধুমাত্র প্রচল্ন খারাপ কেসেই এটি করা হয়)।

আপনার GP-র সাথে করা অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি সাধারণত: 10 মিনিট মত স্থায়ী হয়। আপনার যদি অনেকগুলি স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যার ব্যাপারে আলোচনা করতে চান, বা আপনার যদি অনুবাদ সহায়তার প্রয়োজন হয়, আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টটি বুক করার সময় অবশ্যই রিসেপশনিষ্টকে সে ব্যাপারে বলা উচিত, যাতে আপনাকে একটি ডাবল বা দ্বিগুণ অ্যাপয়েন্টমেন্ট দেওয়া হয়।

যদি ইংরেজী আপনার মাতৃভাষা না হয়, সেক্ষেত্রে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টটি করার সময় রিসেপশনিষ্টকে সে সম্পর্কে অবশ্যই বলা উচিত যে, আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় অনুবাদকের সহায়তার প্রয়োজন হবে। (এটি রিসেপশনিষ্টকে বোঝাতে আপনার সমস্যা হলে, তাকে জানান যে, আপনি কোন ভাষায় কথা বলেন এবং তিনি আপনার জন্য একটি টেলিফোনে অনুবাদকের সেবা সাথে যোগাযোগ করবেন)।

স্বাভাবিক প্র্যাকটিসের সময়ের বাইরে আপনার যদি ডাক্তারকে দেখাতে হয়, আপনার ‘অন কল’ GP-কে পাওয়ার জন্য আপনার সার্জারীর জরুরী সময়বহির্ভূত পরিষেবায় ফোন করা উচিত (এই নথরের জন্য আপনার সার্জারিতে জিঞ্জসা করুন)।

GP পরিষেবাগুলি (2)

5 NHS-এর সু-কার্যধারা নির্দেশনা

ক্ষীনিং বা পরীক্ষা পরিষেবাগুলিকে আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য পরিকল্পনা করা হয়েছে এবং এটি প্রত্যেককে বিনামূল্যে প্রদান করা হয়, এখানে একটি টেস্ট বা মেডিক্যাল পরীক্ষা থাকে, যা এটি নির্ধারণ করার জন্য করা হয় যে, আপনার কোন বিশেষ রোগ আছে কি নেই। ক্ষীনিং বা পরীক্ষা, উপসর্গগুলি দেখা দেওয়া ও আপনার অসুস্থিরতা হতে শুরু হওয়ার আগে রোগগুলির প্রাথমিক পর্যায়েই সেগুলি ধরতে পারে। অনেক রোগজনিত অবস্থা মেমন, ডায়াবেটিস বা রক্তে উচ্চ কোলেস্টেরলের ক্ষেত্রে প্রায়ই কোন প্রারম্ভিক লক্ষণ দেখা যায় না এবং লোকেদেরকে আপত্তভাবে সুস্থ মনে হলেও, তাদের অবগতি ছাড়াও তারা রোগটির ঝুঁকির মধ্যে থাকতে পারেন।

শুরুতে রোগ ধরা পড়লে তা চিকিৎসা সুনিশ্চিত করে এবং রোগটি সামলানোর সুযোগ বাঢ়ায়। প্রাথমিক চিকিৎসা এছাড়াও মারাত্মক জটিলতার ঝুঁকি প্রতিরোধে সহায়তা করতে পারে। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে, এমনকি আপনি সুস্থ বোধ করলেও, আপনাকে বলা হলে আপনি যাতে কোন ক্ষীনিং বা পরীক্ষার জন্য যান। আপনার যদি রোগটির একটি পরিবারিক ইতিহাস থাকে, সেক্ষেত্রে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। UK-তে প্রধান স্বাস্থ্য ক্ষীনিং বা পরীক্ষা পরিষেবাগুলি ক্যাম্পারের জন্য: স্নন পরীক্ষা কর্মসূচী, সার্ভিক্যাল পরীক্ষা কর্মসূচী এবং মলদ্বারের ক্যাম্পারের পরীক্ষা কর্মসূচী:

- স্ননের ক্ষীনিং বা পরীক্ষায় একটি খুব প্রাথমিক পর্যায়ে ক্যাম্পার ধরা পড়ে।
- সার্ভিক্যাল ক্ষীনিং বা পরীক্ষাটি ক্যাম্পার নির্ণয়ক পরীক্ষা নয়, তবে এটি প্রাথমিক অস্বাভাবিকতাগুলিকে নির্ণয় করতে পারে, এরপর যার চিকিৎসা ক্যাম্পার হওয়াকে প্রতিরোধ করতে পারে।
- মলদ্বারের ক্যাম্পার ক্ষীনিং বা পরীক্ষার লক্ষ্য হল প্রাথমিক অবস্থায় মলদ্বারের ক্যাম্পার নির্ণয় করা, যখন চিকিৎসার আরো বেশী কার্যকরী হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এতে পলিপও ধরা পড়ে, যা ক্যাম্পার নয়, কিন্তু সময়ের সাথে সাথে এটি ক্যাম্পার তৈরী করতে পারে।

প্রস্টেট ক্যাম্পারের জন্য কোন সংগঠিত ক্ষীনিং বা পরীক্ষা কর্মসূচী নেই; তবে যারা অনুরোধ করবেন তাদের ক্ষেত্রে প্রস্টেট ক্যাম্পারের ঝুঁকির ব্যবস্থাপনার জন্য একটি অবগতিকৃত পছন্দের কর্মসূচী রয়েছে। আপনি যদি চিন্তিত থাকেন, তাহলে এটি সম্পর্কে আপনার GP-র সাথে কথা বলা উচিত। ক্ষীনিং বা পরীক্ষা কর্মসূচীগুলি আরো অনেক বকম স্বাস্থ্য সমস্যা ও রোগের জন্য পাওয়া যায় যার মধ্যে নীচেরগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- ডায়াবেটিস
- মোটা হওয়া
- উচ্চ রক্তচাপ (হাইপারটেনশন)
- ক্ল্যামাইডিয়া
- হেপাটাইটিস
- রক্তে উচ্চ কোলেস্টেরল

উপরোক্ত স্বাস্থ্য ক্ষীনিং বা পরীক্ষা সেবার ব্যাপারে আপনার কোন তথ্যাবলীর প্রয়োজন হলে, আপনার GP-র সাথে কথা বলুন।

6 NHS-এর সু-কার্যধারা নির্দেশনা

যে কেউ একজন NHS ডেন্টিস্টের কাছে রেজিস্টার করাতে পারেন এবং আপনি চাইলে একের বেশী ডেন্টিস্টের কাছে রেজিস্টার করাতে পারেন। সমস্ত ডেন্টিস্ট নামের পরিমেয়াগুলি প্রদান করবেন:

- চেক-আপ পরীক্ষা ও মূল্যায়ন
- বিশেষজ্ঞ চিকিৎসার জন্য একটি ডেন্টাল হাসপাতালে রেফারাল বা উল্লেখ্য পাঠানো
- অস্ত্রোপচারগত চিকিৎসা যেমন আকেল বা অন্য দাঁত তোলা, নিয়মিত ও রুট ক্যানাল ফিলিং
- এক্স-রে, বিজ্ঞ, ভিনিয়ার, ক্রাউন, ইনলে, ডেনচার বা পাটি এবং রোগের ব্যবস্থাপনা
- অ-অস্ত্রোপচারগত চিকিৎসা যেমন ক্ষেলিং, পালিশিং, পেরিওডন্টাল (মাড়ি) চিকিৎসা, মার্জিনাল ফিলিং এবং মুখের সুস্থতা সংক্রান্ত নির্দেশনাগুলি

আপনাকে যদি NHS-এর দাঁতের চিকিৎসার জন্য অর্থ দিতে হয়, আপনাকে সেক্ষেত্রে চিকিৎসার প্রতিটি কোর্সের জন্য শুধুমাত্র একবারই চার্জ দিতে হবে (আপনাকে যদি চিকিৎসা সম্পূর্ণ করার জন্য ডেন্টিস্টটির কাছে একের বেশী বারও মেতে হয়, তাহলেও এটি প্রযোজ্য হবে)। সমস্ত চিকিৎসাগুলির জন্য তিনটি নির্দিষ্ট ব্যান্ড বা শ্রেণী রয়েছে:

- **ব্যান্ড 1 - £16.50:** এর মধ্যে রয়েছে পরীক্ষা, রোগনির্ণয় (যেমন এক্স-রে), ভবিষ্যতের সমস্যাগুলি কিভাবে প্রতিরোধ করতে হবে সে ব্যাপারে পরামর্শ এবং একটি ক্ষেল বা পালিশ, যদি প্রয়োজন হয়। আপনার যদি জরুরী সেবা প্রয়োজন হয়, সেক্ষেত্রে এমনকি যদি জরুরী চিকিৎসাটি সম্পূর্ণ করার ক্ষেত্রে একের বেশী অ্যাপয়েটমেন্টেরও প্রয়োজন হয়, আপনাকে শুধুমাত্র একবারই ব্যান্ড 1-এর চার্জ প্রদান করতে হবে।
- **ব্যান্ড 2 - £45.60:** এতে ব্যান্ড 1 -এ সম্পৃষ্ঠ যে কোন চিকিৎসা আওতাভুক্ত থাকে, তার সাথে আরো কোন চিকিৎসার প্রয়োজন হলে যেমন, ফিলিং, রুট ক্যানালের কাজ বা দাঁত তুলতে হলে সোটি এর অন্তর্ভুক্ত হয়।
- **ব্যান্ড 3 - £198.00:** এতে ব্যান্ড 1 ও ব্যান্ড 2-তে থাকা যে কোন চিকিৎসা আওতাভুক্ত থাকে, তার সাথে যোগ হয় অতিরিক্ত ক্রাউন, ডেনচার বা দাঁতের পাটি এবং বিজগুলি। আপনার যদি একটি চিকিৎসার কোস সম্পূর্ণ হওয়ার দুই মাসের মধ্যে একই বা নিম্নতর চার্জের ব্যাডের আরো চিকিৎসার (উদাহরণস্বরূপ একটি অতিরিক্ত ফিলিং) প্রয়োজন হয়, আপনাকে অতিরিক্ত কোন অর্থ দিতে হবে না।

NHS ডেন্টিস্টরা

7 NHS এর সু-কার্যধারা নির্দেশনা

সন্তানের জন্মের আগে, সময় ও পরে মায়ের সেবা এবং তাদের নবজাত শিশুর যত্নের জন্য প্রসূতি পরিষেবাগুলির পরিকল্পনা করা হচ্ছে। অ্যান্টন্যাটাল সেবা পরিষেবায় গর্ভাবস্থাকালে মহিলাদের দেখাশোনা করা হয় এবং পোস্টন্যাটাল সেবা পরিষেবায় সন্তানের যত্নের ঠিক পরের সময়কালে মহি঳া ও তাদের নবজাত শিশুর দেখাশোনা করা হয়।

আপনি গর্ভবতী হচ্ছেন এই সন্দেহটি হওয়ার সাথে সাথে আপনার GP-কে দেখানো উচিত (শুধু গর্ভাবস্থার ব্যাপারটি সামলানোর জন্য নয়, তা ছাড়াও গর্ভবতী হয়ে পড়লে তা আপনার কোন বর্তমান বা ভবিষ্যত অসুস্থতার চিকিৎসাকেও প্রভাবিত করতে পারে)। আপনার গর্ভাবস্থার ব্যাপারে গোপনীয়ভাবে সেবা প্রদান করা হয়, এমনকি আপনার বয়স 16 বছরের কম হলেও।

আপনার GP, কমিউনিটি কন্ট্রামেপশন ক্লিনিক বা NHS ওয়াক-ইন সেন্টার থেকে বিনামূল্যে গর্ভাবস্থা পরীক্ষাগুলি করানো যেতে পারে। বা আপনার স্থানীয় কেমিস্টের কাছ থেকে সেগুলি কেনা যেতে পারে।

আপনার GP মেটারনিটি টাইমের অংশ হবেন এবং তিনি আপনার পুরো গর্ভাবস্থা কাল জুড়ে আপনার যত্ন নেবেন। একজন মিডওয়্যাইফ বা ধাত্রী আপনার জন্য ব্যক্তিগত সেবা ও সহায়তা প্রদান করবেন, আপনাকে তথ্যাবলী প্রদান করবেন এবং আপনি যে ধরণের সেবা পেতে চান সে ব্যাপারে অবগতিকৃত পছন্দগুলি সম্পর্কে জানিয়ে আপনাকে সাহায্য করবেন। আপনার মিডওয়্যাইফ আপনাকে প্রসবের জন্য প্রস্তুত হতে এবং প্রসবের পরিকল্পনা করতে সহায়তা করবেন এবং আপনাকে বিলম্বিত প্রসবের সূচনা, বুকের দুধ খাওয়ানো, একটি নবজাত শিশুর যত্ন নেওয়া, নবজাত শিশুর নির্ণয়ক পরীক্ষাগুলি এবং প্রসবপরবর্তী মানসিক অবসাদের সম্পর্কে পরামর্শ দেবেন। আপনার অতিরিক্ত সেবার প্রয়োজন হলে বা আপনার গর্ভাবস্থার ক্ষেত্রে জটিলতা থাকলে, এই সময়ে আপনাকে একজন অবস্টেট্রিশিয়ান, একজন গর্ভাবস্থা ও প্রসবের ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতার কাছে রেফার করা হতে পারে।

আপনার শিশুর জন্মের পর একজন হেল্থ ভিজিটর ও বাচ্চা ও শিশুদের স্বাস্থ্য ও ভাল থাকার ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ একজন নার্স আপনার বাড়িতে যাবেন। হেল্থ ভিজিটর আপনার ও আপনার নবজাত শিশু দুজনেরই শারীরিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা করবেন এবং এটি নিশ্চিত করতে সহায়তা করবেন যেন আপনি মাতৃত্ব সংক্রান্ত দায়িত্বগুলির সাথে আবেগগত ও মানসিক ভাবে মানিয়ে নিতে পারেন।

NHS প্রসূতি সেবা

৪ NHS এর সু-কার্যধারা নির্দেশনা

মানসিক অসুস্থতা, অঙ্গুত বা অস্বাভাবিক নয়; প্রতি চারজন লোকের মধ্যে একজন তাদের জীবনের কোন নি কোন সময় মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যার সম্মুখীন হয়েছেন। মানসিক অসুস্থতা যে কারো উপর যে কোন বয়সে প্রভাব ফেলতে পারে এবং এটি বিভিন্ন রূপে হতে পারে। এই ধরণের অসুস্থতায় নীচের এক বা একাধিক অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- উদ্বেগ বা চিঠ্ঠি
- অবসাদ বা ডিপ্রেশ
- চাপ
- বদমেজাজ
- কিংজোফ্রেনিয়া
- নিজের ক্ষতি করা
- খাবার খাওয়া সংক্রান্ত অসম্ভতি বা খাবারে অগীহ
- আসক্তি বা নেশ

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি আপনার জীবনের বিভিন্ন দিকের উপর প্রভাব ফেলতে পারে, যেমন, ঘরবাড়ি, কর্মনিয়োগ, ব্যক্তিগত সম্পর্কগুলি এবং শারীরিকভাবে ভাল থাকা, তাই আপনি যদি মনে করেন যে, আপনি বা আপনার একজন আতীয় কোন ধরণের মানসিক অসুস্থতা থেকে ভুগছেন, সেক্ষেত্রে সহায়তা চান। আপনাকে ও আপনার পরিবারকে সহায়তার জন্য অনেকগুলি বিভিন্ন রকমের সেবা রয়েছে, বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই সবচেয়ে ভাল হয় যদি আপনি আপনার GP-র সাথে প্রথমে কথা বলেন। আপনার GP একটি প্রাথমিক মূল্যায়ন করতে পারবেন এবং সবচেয়ে ভাল উপায়ে আপনাকে সহায়তা করবেন। অসুস্থতার ধরণের উপর নির্ভর করে, উপলব্ধ পরিয়েবাটিতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- থেরাপিগুলি মেওয়া, যেমন আইএপিটি (IAPT), কাউসেলিং, শোকের কাউসেলিং বা সাইকোথেরাপি
- থেরাপিগত চিকিৎসাগুলি, যেমন
- ঔষধ, যেমন অবসাদনাশক ওয়্যুৎগুলি
- কমিউনিটি সেবাগুলি যা একটি কমিউনিটি মেন্টাল হেল্থ টীম (CMHT) বা একটি ক্রাইসিস রেজিলিউশন টীম (CRT)-এর মাধ্যমে প্রদান করা হয়
- ইন পেশেন্ট সেবাগুলি

আপনাকে একজন সমাজকর্মীকে দেখানোর জন্য রেফার করা হতে পারে বা একজন কী বা মুখ্য সমাজকর্মী/সহায়তা কর্মীকে নিয়োজিত করা হতে পারে; যিনি আপনাকে বাস্তব বিষয়গুলি যেমন সুবিধা (বেনিফিট), ঘরবাড়ি, ডে কেয়ার ও প্রশিক্ষণের মত বিষয়গুলি সম্পর্কে সাহায্য ও পরামর্শ দিতে পারবেন।

৯ NHS এর সু-কার্যধারা নির্দেশনা

NHS ওয়াক-ইন সেন্টারগুলি এক গুচ্ছ চিকিৎসা সহজে গ্রহণ করার সুবিধা প্রদান করে; সেগুলি সাধারণত: নার্সদের দ্বারা চালিত হয় এবং ছোটখাট সমস্যাগুলি যেমন সংক্রমণ, ছোটখাট কাটা বা ক্ষত বা ভাঙা হাড়ের ক্ষেত্রে চিকিৎসা প্রদান করে। তারা আপনার GP ও হাসপাতালের দুর্ঘটনা ও জরুরী ডিপার্টমেন্টের ক্ষেত্রে একটি পরিপূরক পরিমেবা প্রদান করে। যদিও কিছু ওয়াক ইন সেন্টারে ডাক্তারের সুবিধা পাওয়া যায়, তবে বেশীর ভাগ গুলিতেই তা থাকে না এবং সেজন্য তারা বড় অসুস্থতা বা সংকটকালীন মেডিক্যাল অবস্থাগুলির ক্ষেত্রে চিকিৎসা প্রদান করে না।

- সমস্ত ওয়াক ইন সেন্টারগুলি একই পরিমেবা প্রদান করে না, তাই আপনাকে আপনাকে স্থানীয় সেন্টারে যাচাই করার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যে, কোন মেবা প্রদান করা হচ্ছে।
- বেশীর ভাগ ওয়াক ইন সেন্টারই স্বাভাবিক অফিসের কাজের সময় ধরে, সপ্তাহে সাতদিন খোলা থাকে এবং কিছু সেন্টার 24 ঘন্টাই খোলা থাকে।
- একটি ওয়াক-ইন সেন্টারের সুবিধা নিতে হলে আপনাকে রেজিস্টার করতেই হবে তা নয় এবং সেন্টারে চিকিৎসার জন্য আসার আগে আপনাকে কোন অ্যাপয়েন্টমেন্টও করতে হবে না।

আপনার যে সমস্যাগুলির ক্ষেত্রে চিকিৎসার প্রত্যাশা করতে পারেন, সেগুলির মধ্যে রয়েছে:

রক্ত চাপ ~ কাশি, সর্দি ও ফু-এর মত উপসর্গ ~ জরুরী গভনিরোস্ট ~ কামড় ও ছল ফোটা ~ হে ফিভার ~ ছোটখাট কাটা-ছঁড়া ~ মাথায় উকুন ~ পেশী ও জোড়ে আঘাত ~ ত্বকের সমস্যাগুলি: লাল ভাব হওয়া, রোদে পোড়া ~ কাটায় সেলাই ~ পেটের সমস্যাগুলি: বাথা, কোষ্ঠকাঠিন্য, বমি ও ডায়ারিয়া ~ মেয়েদের গাইনোকোলজি সমস্যাগুলি: ধ্বাশ ও ঝুঁতুগত পরামর্শ

আরো তথ্যাবলীর জন্য আপনি আপনার স্থানীয় **PALS**, সিটিজেন্স অ্যাডভাইস বুরোর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা আপনাকে সহায়তার জন্য **WSPM** অ্যাগাপে-কে বলতে পারেন বা আপনি **NHS** চয়েসেস ওয়েবসাইটে আপনার স্থানীয় ওয়াক-ইন সেন্টারটি সন্ধান করতে পারেন:

<http://www.nhs.uk/NHSEngland/AboutNHSServices/Emergencyandurgentcareservices/Pages/AE.aspx>

10 NHS এর সু-কার্যধারা নির্দেশনা

ফার্মাসিস্টদেরকে কেমিস্টও বলা হয় যারা ওষুধের ব্যাপারে এবং অসুস্থতাগুলির চিকিৎসায় তাদের ব্যবহারের ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ থাকেন। তারা ফার্মাসীগুলিতে কাজ করেন (কেমিস্ট), যেগুলি হাসপাতালে ও বড় রাস্তায় পাওয়া যায়। তারা রোগীদের উচ্চমানের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের ক্ষেত্রে একটি মুখ্য ভূমিকা রাখেন এবং রোগী ও জনগণের সদস্যদের জন্য ওষুধের নিরাপদ সরবরাহ এবং ব্যবহার নিশ্চিত করার জন্য তাদের নিরাপদ দক্ষতা ও বাস্তব জ্ঞানকে ব্যবহার করেন।

সমস্ত ফার্মাসী নীচের পরিষেবাগুলি প্রদান করে:

- প্রেসক্রিপশন বিতরণ করা (রিপিট প্রেসক্রিপশনগুলি ধরে)
- অপ্রয়োজনীয় প্রেসক্রাইব করা ওষুধগুলিকে নিরাপদে বিনষ্ট করা
- প্রেসক্রিপশন ছাড়াই ছেটখাট অসুস্থতা ও সমস্যাগুলি সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া এবং চিকিৎসা করা
- আরো সহায়তা, পরামর্শ বা চিকিৎসার জন্য সাইনপোস্টিং অর্থাৎ উপযুক্ত স্থানের নির্দেশ দেওয়া
- স্বাস্থ্য ও জীবনধারা সংক্রান্ত পরামর্শ ও পণ্যগুলি: যেমন, ধূমপান থামানো, ওজন কমানো এবং রক্তচাপ কমানো

কিছু ফার্মাসিস্ট নীচের কিছু অতিরিক্ত পরিষেবাও প্রদান করেন:

- ওষধ স্মপকে আলোচনা
- ধূমপান বন্ধ করা সংক্রান্ত পরিষেবাগুলি
- ক্ল্যামাইডিয়া পরীক্ষা
- মাদকদ্রব্য ব্যবহারের জন্য সুঁচ বিনিময় করা
- জরুরী জন্ম নিয়ন্ত্রণ
- ইমিউনাইজেশন বা টিকাকরণ সংক্রান্ত পরীক্ষাগুলি যেমন, HPV, ফ্লু
- NHS স্বাস্থ্য পরীক্ষাগুলি
- মাইনর এইলমেন্ট সার্ভিসেস বা ছেটখাট অসুস্থতাগত পরিষেবাগুলি

১১ NHS এর সু-কার্যধারা নির্দেশনা

NHS এর প্রেসক্রিপশনগুলির জন্য অবশ্যই অর্থ দিতে হয়, যদি না আপনি বিশেষ কোন পরিস্থিতির জন্য সাহায্য পাওয়ার যোগ্য থাকেন। নীচের পরিস্থিতিগুলিতে সবসময় বিনামূল্যে প্রেসক্রিপশনগুলি প্রদান করা হয়:

- আপনার বয়স যদি ৬০ বছরের বেশী বা ১৬ বছরের কম হয়
- আপনার বয়স যদি ১৬, ১৭ বা ১৮ হয় এবং পূর্ণ-সময়ের শিক্ষাগ্রহণে রত থাকেন
- আপনি যদি একজন NHS ইন-পেশেন্ট হন যিনি হাসপাতালের সেবা নিচ্ছেন
- আপনি যদি গর্ভবতী হন বা শেষ ১২ মাসে একটি বাচ্চা হয় এবং আপনার একটি বৈধ এক্সেম্পশন বা ছাড়ের সাটিফিকেট থাকে। আপনার যদি তা না থাকে, আপনাকে FW8 আবেদন ফর্মটি পূরণ করতে হবে যা আপনি GP, ডাক্তার, মিডওয়াইফ ও হেল্থ ভিজিটরদের কাছ থেকে পেতে পারেন। আপনাকে অবশ্যই ফর্মের অংশ ১ ও ২ পূরণ করতে হবে এবং আপনার GP, ডাক্তার, মিডওয়াইফ বা হেল্থ ভিজিটরকে স্বাক্ষর করে নিশ্চিত করতে হবে যে, আপনার প্রদানকৃত তথ্যগুলি সঠিক রয়েছে।
- আপনি বা আপনার পরিবারের কোন সদস্য যদি নিম্নলিখিত আয়-সংক্রান্ত বেনেফিটগুলির কোনটি পান: আয় সহায়তা, কর্মপ্রার্থীদের আয়-ভিত্তিক ভাতা, আয়-সংক্রান্ত কর্মনিয়োগ ও সহায়তা ভাতা, পেনশন ক্রেডিট গ্যারান্টি ক্রেডিট।

ইনক্যাপাসিটি বেনেফিট (অসামর্থ্যজনিত সুবিধা) বা ডিজঅ্যাবিলিটি লিভিং অ্যালাউট্স (অসামর্থ্য জীবনধারা ভাতা) কে বিবেচনায় রাখা হয় না, মেঘলি আয়-ভিত্তিক নয়। আপনি বরং একটি এক্সেম্পশন বা ছাড়ের সাটিফিকেটের জন্য আবেদন করতে পারেন।

এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, আপনার প্রেসক্রিপশন বিতরণের জন্য অনুরোধ করার আগে আপনি যাচাই করে নিন যে, আপনাকে আপনার ওষুধের জন্য টাকা দিতে হবে কি হবে না। এটি সম্পর্কে জানা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, আপনি যদি যোগ্য না হন, কিন্তু বিনামূল্য ওষুধগুলি পান, তা ভুল করে করা হলেও, আপনার শাস্তি হতে পারে।

12 NHS এর সু-কার্যধারা নির্দেশনা

কিছু বিশেষ ক্ষেত্রে কিছু ওষুধ রয়েছে যা সবাইকে বিনামূল্যে প্রদান করা হয়। এর মধ্যে রয়েছে:

- একটি হাসপাতালে বা NHS ওয়াক-ইন সেন্টারে আপনাকে দেওয়া ওষুধগুলি;
- প্রেসক্রিপ্টিভকৃত গভর্নরোধকগুলি;
- একজন GP দ্বারা আপনাকে ব্যক্তিগতভাবে প্রদত্ত ওষুধ;
- একটি যৌনরূপে বাহিত সংক্রমণের (STI) চিকিৎসার জন্য একটি হাসপাতাল বা ক্লিনিক থেকে সরবরাহকৃত ওষুধ;
- যক্ষার চিকিৎসার জন্য সরবরাহকৃত ওষুধ;
- একটি মানসিক সমস্যার চিকিৎসার জন্য একটি পর্যবেক্ষণকৃত কমিউনিটি চিকিৎসার আদেশের অধীন একজন ব্যক্তিকে প্রদত্ত ওষুধ;

আপনি যদি নিম্ন আয়ের হন, আপনি NHS লো ইনকাম স্লিমের মাধ্যমে প্রেসক্রিপশনের খরচগুলির জন্য সহায়তা পেতে পারেন। একটি HC2 সার্টিফিকেট আপনাকে প্রেসক্রিপশনের চার্জগুলি থেকে ছাড় প্রদান করে, এটি পেতে হলে আপনাকে অবশ্যই HC1 ফর্ম পূরণ করতে হবে, যা আপনি জবসেন্টার প্লাস অফিস বা অধিকাংশ NHS হাসপাতালগুলি থেকে পেতে পারেন। আপনার GP, ডেন্টিস্ট বা অপ্টিশিয়ান আপনাকে একটি HC1 ফর্ম দিতে সক্ষম হতে পারেন। আপনি এছাড়াও **0845 610 1112** নম্বরে ফোন করে বা NHS চয়েসেস এর এই ওয়েবসাইটে গিয়ে HC1 ফর্ম পেতে পারেন: <http://www.nhs.uk/NHSEngland/Healthcosts/Pages/Prescriptioncosts.aspx>

আপনি যদি বিনামূল্য প্রেসক্রিপশন পাওয়ার অধিকারী না হন, তাবুন যে, আপনাকে তিন মাসে চার বা তার বেশী সংখ্যক প্রেসক্রিপশনের টাকা দিতে হতে পারে বা 12 মাসে 14টির বেশী প্রেসক্রিপশনের টাকা দিতে হতে পারে, সেক্ষেত্রে আপনার একটি প্রেসক্রিপশন প্রিপেমেন্ট সার্টিফিকেট (PPC) কেনা অপেক্ষাকৃত সম্ভা হতে পারে।

আপনি শুধুমাত্র আপনার নিজের NHS প্রেসক্রিপশনগুলির জন্যই PPC ব্যবহার করতে পারবেন। আপনার আবেদন বা ফোন কলের তারিখ থেকে PPC-টি শুরু হবে, যদি না আপনি একটি ভিন্ন শুরুর তারিখের জন্য অনুরোধ করেন। আপনি অন-লাইনে বা **0845 850 0030** নম্বরে ফোন করে বা **FP95** ফর্ম (যা কিছু ফার্মাসী ও GP-দের কাছ থেকে পাওয়া যায়) পূরণ করার মাধ্যমে একটি PPC-র জন্য অর্ডার করতে পারেন। আপনি HC12 পৃষ্ঠিকা থেকে PPC-গুলির ব্যাপারে আরো তথ্যাবলী পেতে পারেন যা NHS চয়েসেস ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে: [http://www.nhs.uk/NHSEngland/Healthcosts/Documents/2009/HC12\[1\].pdf](http://www.nhs.uk/NHSEngland/Healthcosts/Documents/2009/HC12[1].pdf)

এছাড়াও অনেকগুলি পরিস্থিতি রয়েছে যেখানে আপনি হয়তো বিনামূল্য NHS প্রেসক্রিপশনের জন্য যোগ্য হতে পারেন, আরো পরামর্শের জন্য আপনার স্থানীয় **PALs**, সিটিজেন্স অ্যাডভাইস ব্যুরোর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন বা সঠিক তথ্যাবলী পেতে সহায়তার জন্য [কমিউনিটি প্রোজেক্টের নাম প্রবেশ করান]-কে বলুন।

13 NHS-এর সু-কার্যধারা নির্দেশনা

NHS একটি বৃহৎ ও জটিল সংস্থা নিয়োগি করে যা অনেকগুলি বিভিন্ন পরিষেবা প্রদান করে। NHS সমস্ত কর্মীদের ক্ষেত্রে আশা করে যে, তারা তাদের সর্বোত্তম সামর্থ্য অনুযায়ী আপনার কথা শুনবেন ও তাতে সাড়া দেবেন। অবশ্য, যদি আপনি বা একজন আঞ্চলীয় একটি NHS সেবা ব্যাপারে চিঠিত বা অসম্ভুষ্ট থাকেন, বা বুবতে না পারেন যে কি হচ্ছে, সেক্ষেত্রে PALs সাহায্য করতে পারে। PALs রয়েছে এটি নিশ্চিত করার জন্য যেন NHS রোগীদের, এবং তাদের আতীয়, দেখাওনকারি ও বন্ধুদের কথা শোনে। সমস্ত NHS হাসপাতালে PALs পাওয়া যায়। **PALs মডিক্যুল পরামর্শ দেয় না।**

আপনি যদি মনে করেন যে, আপনার কথা শোনা হয়নি, সেক্ষেত্রে আপনার **PALs** ব্যবহার করা উচিত, তারা প্রশংগুলির উপর দিয়ে আপনাকে সহায়তা করতে পারেন। PALs যত দুর্ত স্তরে আপনার উদ্বেগগুলি সমাধানে সহায়তা করে। PALs পরিমেবার উর্জয়নের জন্য NHS-কে সহায়তা করে এবং এটি নিয়ন্ত্রিতগুলি করবে :

- NHS সম্পর্কে আপনাকে তথ্যাবলী প্রদান করে এবং অন্য কোন স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত জিজ্ঞাসাগুলির ক্ষেত্রে আপনাকে সহায়তা করে
- আপনি যখন NHS ব্যবহার করছেন, সেক্ষেত্রে উদ্বেগগুলি বা সমস্যাগুলি সমাধানে সহায়তা করে
- NHS অভিযোগ পদ্ধতির ব্যাপারে তথ্যাবলী প্রদান করে এবং আপনি যদি সিদ্ধান্ত নেন যে, আপনি একটি অভিযোগ করতে চাইতে পারেন সেক্ষেত্রে কিভাবে স্বাধীন সহায়তা পেতে হবে সে ব্যাপারে তথ্যাবলী প্রদান করে
- আপনাকে তথ্য প্রদান করে এবং NHS-এর বাইরের এজেন্সীগুলি এবং সহায়তা গোষ্ঠীগুলির সাথে আপনাকে পরিচয় করিয়ে দিতে সহায়তা করে
- কিভাবে আপনার নিজের স্বাস্থ্যবোয় এবং NHS-এর সাথে স্থানীয়ভাবে আরো সংশ্লিষ্ট হবেন সে ব্যাপারে আপনাকে জানায়
- আপনার চিকিৎসা, সুপারিশ ও অভিজ্ঞতাগুলি মোনার মাধ্যমে NHS-এর উন্নয়ন করে এবং নিশ্চিত করে যে, যারা পরিমেবাগুলির পরিকল্পনা ও বাবস্থাপনা করেন তারা যাতে আপনাদের তোলা বিষয়গুলি সম্পর্কে সচেতন থাকেন
- পরিমেবাগুলিতে সমস্যা ও ফৈকগুলি চিহ্নিত ক'রে এবং সেগুলি রিপোর্ট ক'রে NHS ট্রাস্ট ও পর্যবেক্ষণকারী সংস্থাগুলির জন্য একটি প্রাথমিক সতর্কতা ব্যবস্থা প্রদান করে

PALs-এর সাথে যোগাযোগের জন্য, আপনি [কমিউনিটি প্রজেক্টের নাম প্রবেশ করান]-কে আপনার সহায়তার জন্য বলতে পারেন, আপনার স্থানীয় সিটিজেনস অ্যাডভাইস বুরোর কাছে যেতে পারেন বা **PALs**-এর সাথে সরাসরি যোগাযোগ করুন এখানে:

NHS কেন্সিংটন ও চেলসী: সোমবার-শুক্রবার সকাল 9টা - বিকাল 5টা **020 8962 4547**, ফ্যাক্সে **020 8962 4828** নম্বরে বা ই-মেল pals@kc-pct.nhs.uk

NHS ওয়েস্টমিনস্টার: সোমবার-শুক্রবার সকাল 9.30টা-বিকাল 4.30টা, **0800 587 8818**-তে, টেক্সটে **07766 251 458**-এ বা ই-মেল pals@westminster-pct.nhs.uk

সেট মেরী'জ হসপিটাল: **0800 716 131**

চেলসী ও ওয়েস্টমিনস্টার হসপিটাল: **020 8846 6727**

দি রয়্যাল মার্সডেন হসপিটাল: **0800 783 7176**

দি রয়্যাল ব্র্যাস্টেন ও হেয়ারফিল্ড হসপিটাল: **020 7349 7715**

দি রয়্যাল মার্সডেন হসপিটাল: **0800 783 7176**

সেটাল ও নর্থ ওয়েস্ট লন্ডন মেটাল হেলথ ট্রাস্ট: **020 8237 2329**

পেশেন্ট অ্যাডভাইজরি লিয়াজো সার্ভিস (PALs)

14 NHS-এর সু-কার্যধারা নির্দেশনা

আপনি বা আপনার কোন আতীয় NHS-এর কাছ থেকে যে মেবা পেয়েছেন তাতে যদি সন্তুষ্ট না হন, বা কোন সমস্যার কারণে আপনার চিকিৎসা গ্রহণ না করা হয়, সেক্ষেত্রে আপনার একটি অভিযোগ করার এবং সেই অভিযোগটির সম্পূর্ণ তদন্ত করানোর অধিকার রয়েছে।

NHS-এর নিজস্ব অভিযোগ পদ্ধতি রয়েছে, যা সবসময় কোন অভিযোগের প্রথম পদক্ষেপ হিসেবে কাজ করে। আপনি **NHS** চয়েসেস এর এই ওয়েবসাইট থেকে NHS এর অভিযোগ পদ্ধতিটির ব্যাপারে বিস্তারিত তথ্যাবলী পাবেন:

<http://www.nhs.uk/choiceintheNHS/Rightsandpledges/complaints/Pages/AboutNHScomplaints.aspx>

NHS-এর একটি সরল দুই পদক্ষেপের অভিযোগ পদ্ধতি রয়েছে, এর অভিযোগ পদ্ধতিটির একটি কপির জন্য আপনার হাসপাতাল, NHS পরিষেবা বা ট্রাস্টকে বলুন, যা ব্যাখ্যা করবে যে কিভাবে অগ্রসর হতে হবে এবং কি সাহায্য ও সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে।

যত শীত্র সন্তুষ্ট আপনার অভিযোগটি পেশ করা উচিত, সাধারণত যে তারিখে ঘটনাটি ঘটেছে তার 12 মাসের মধ্যে বা বিষয়টি আপনার নজরে প্রথম আসার সাথে সাথে তা করা উচিত। (এই সময়সীমাটিকে কিছু ক্ষেত্রে পরিবর্তিত করা হতে পারে, যদি তখনও অভিযোগটির তদন্ত করা সন্তুষ্ট হয় এবং যুক্তিযুক্ত পরিস্থিতি থাকে)। আমরা কি করে থাকি তা এখানে দেওয়া হল:

1. আপনার হাসপাতাল বা ট্রাস্টকে এর অভিযোগ পদ্ধতির একটি কপি দিতে বলুন, যা ব্যাখ্যা করবে যে, কিভাবে অগ্রসর হতে হবে।
সাধারণত: আপনার প্রথম পদক্ষেপটি হবে প্র্যাকটিশনার যেমন সংশ্লিষ্ট নার্স বা ডাক্তারের কাছে বা তাদের সংস্থার (যার একজন অভিযোগ সংক্রান্ত ম্যানেজার থাকবেন) কাছে বিষয়টিকে তুলে ধরা (নিখে বা তাদের সাথে কথা বলে)। এটিকে বলে স্থানীয় সমাধান এবং বেশীর ভাগ কেসগুলির ক্ষেত্রেই এই পর্যায়ে সমাধান করা হয়।
2. আপনি যদি এখনও অসন্তুষ্ট থাকেন, আপনি বিষয়টিকে পার্লামেন্টারী অ্যান্ড হেল্থ সার্ভিস অম্বুডস্ম্যানের কাছে পাঠাতে পারেন, যিনি NHS ও সরকারের থেকে আলাদা। ফোন করুন **0345 015 4033** নম্বরে।

NHS সংবিধান (কার্ড 3 দেখুন), একটি অভিযোগ করার ক্ষেত্রে আপনার অধিকারগুলিকে ব্যাখ্যা করে, আপনাকে সহায়তার জন্য হাসপাতালে **PALS** পরিষেবা, NHS বা ট্রাস্টকে তা বলুন। **কমিউনিটি প্রজেক্টের নাম প্রবেশ করান।** -ও আপনাকে তথ্যাবলী প্রদান করে এবং আপনাকে সমর্থন দিয়ে আপনাকে সহায়তা করতে পারবেন।

NHS সংক্রান্ত অভিযোগ