

## দি স্পাইনাল ইনজুরিস এ্যাসোসিয়েশন (The Spinal Injuries Association/SIA)

### দি স্পাইনাল ইনজুরিস এ্যাসোসিয়েশন কি?

দি স্পাইনাল ইনজুরিস এ্যাসোসিয়েশন(The Spinal Injuries Association/SIA) বিশ্বাস করে যে মেরুদন্ডের শিরায় আঘাত লেগেছে এরকম প্রায় ৪০,০০০ ব্যক্তি ইউনাইটেড কিংডমে বাস করেন। মেরুদন্ডের আঘাত লাগা ব্যক্তিদের এবং তাদের পরিবারের জন্য দি স্পাইনাল ইনজুরিস এ্যাসোসিয়েশন(The Spinal Injuries Association/SIA) হচ্ছে একমাত্র জাতীয় সংস্থা।

### আমাদের লক্ষ্য এবং দৃষ্টিভঙ্গী

আমাদের আদর্শ বানী হল “পক্ষঘাতগ্রস্থ হলেই জীবন শেষ হয়ে যায় না।” এই বিবরণের দ্বারা আমরা আঘাত পাওয়ার পর সম্পূর্ণ এবং স্বাধীন জীবন যাপন করার উপর গুরুত্ব আরোপ করি। তথ্য এবং অভিজ্ঞতা ভাগাভাগি করে আঘাত প্রাপ্ত ব্যক্তিদের সাহায্য করা হচ্ছে আমাদের মূল প্রতিশ্রুতি।

আমরা:

- মেরুদন্ডে আঘাত লাগার মুহূর্ত থেকে বাকী জীবন সেই ব্যক্তি এবং তার পরিবারকে আমরা সাহায্য দিয়ে থাকি।
- পক্ষঘাতগ্রস্থ ব্যক্তি যাতে স্বাধীন ভাবে জীবন যাপন করতে পারেন তার জন্য আমরা সেবা প্রদান করে থাকি।
- মেরুদন্ডের শিরাতে আঘাতের ব্যাপারে উন্নত ধরনের ডাক্তারী যত্ন এবং রোগ সম্বন্ধে আরও অনুসন্ধানের জন্য আমরা প্রচার চালিয়ে থাকি।
- এই আঘাতের কারন এবং ফলাফল সম্বন্ধে সচেতনতা এবং উপলব্ধি বাড়াতে চেষ্টা করি।

সংখ্যা লঘু সম্প্রদায়ের মেরুদন্ডে আঘাত প্রাপ্ত ব্যক্তির এবং তাদের পরিবারদের সাহায্য করার জন্য ‘দি ইকুয়ালি এবল প্রজেক্টের(The Equally Able Project) সৃষ্টি করা হয়েছে। তারা নিম্নলিখিত সেবা ব্যবস্থাগুলি প্রদান করে থাকে।

- অবিরাম অনুসন্ধান এবং উন্নতি
- বিভিন্ন ভাষায় টেলিফোন লাইন এবং বিভিন্ন ভাষায় টেলিফোন সাহায্য

- যৌন সংক্রান্ত উপদেশ
- মালটি কুলটি ওয়েবসাইট তথ্য

## সদস্যপদ

যে সকল ব্যক্তিদের মেরুদণ্ডে আঘাতের ব্যাপারে আগ্রহ আছে, তারা সকলেই এর সদস্য হতে পারেন। আপনি, সদ্য আঘাত প্রাপ্ত ব্যক্তি, একজন বন্ধু অথবা পরিবারের সদস্য, অথবা মেরুদণ্ডে আঘাত প্রাপ্ত ব্যক্তিদের সঙ্গে কাজ করছেন, তার যেটাই হন না কেন, আপনি এটা দেখবেন যে, এই সংস্থার সদস্য হওয়ার ফলে আপনি অনেক রকম সুবিধা লাভ করতে পারবেন।

সদস্য হওয়ার ফলে অনেক ধরনের সেবা এবং সাহায্য পাওয়ার অধিকার থাকবে। সর্বাপেক্ষা উল্লেখ যোগ্য হল যে, যে এই প্রতিষ্ঠান কেবল মাত্র মেরুদণ্ডে আঘাত প্রাপ্ত ব্যক্তিদের এবং তাদের পরিবারের জন্য কাজ করছে, আপনি সেই প্রতিষ্ঠানের একটি অঙ্গ।

## আমাদের সেবা ব্যবস্থা গুলির মধ্যে আছে

### ফ্রি-ফোন সাহায্যের লাইন ০৮০০ ৯৮০ ০৫০১

প্রত্যেক বৎসর দি স্পাইনাল ইনজুরিস এ্যাসোসিয়েশন(The Spinal Injuries Association/SIA) টেলিফোনে হাজার হাজার অনুসন্ধানের জবাব দিয়ে থাকে। যারা ফোন করেন তারা নানা ধরনের প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করেন। যেমন, মেরুদণ্ডের শিরায় আঘাত লাগার ফলে কি হতে পারে? ভবিষ্যতে কি হবে? কি ধরনের সাহায্য পাওয়া যেতে পারে? কে মর্টগেজ দেবে? আমি হাসপাতালের বিছানায় শুয়ে শুয়ে কি ভাবে আমার যত্ন নেওয়া হবে তার ব্যবস্থা করব? আমার কি ধরনের ক্ষতিপূরণ পাওয়ার অধিকার আছে?

দি স্পাইনাল ইনজুরিস এ্যাসোসিয়েশনের(The Spinal Injuries Association/SIA) সাহায্যকারী টেলিফোন লাইনের অভিজ্ঞ কর্মীরা এই প্রশ্ন গুলি এবং অন্যান্য অনেক অনুসন্ধানের জবাব দিতে পারেন। যেমন, মেরুদণ্ডের শিরাতে আঘাত লাগার সেন্টার থেকে ছাড়া পাওয়া একটা ভীতিকর অবস্থা। অনেক মাস পর আঘাত পাওয়া ব্যক্তিদের জন্য বিশেষ ভাবে তৈরী বাসস্থান এবং পরিবেশ, যেখানে চারিদিকে ডাক্তার এবং নার্সরা আছেন, সেখান থেকে ছাড়া পেয়ে সমাজে বসবাস আরম্ভ করার সময় হয়েছে। একটা সাধারণ হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়া আরও অনিশ্চিত অবস্থা। এর কারণ হল এই যে আপনার ছাড়া পাওয়ার পর সাহায্যের যে ব্যবস্থা সেটা মেরুদণ্ডের শিরায় আঘাত পাওয়ার সেন্টার গুলি থেকে কম উন্নত এবং কম কেন্দ্রীভূত। এই সব ব্যাপারে আমাদের সাহায্যের লাইনের কর্মীরা আপনাকে সাহায্য করবে। তাদের অভিজ্ঞতা থেকে তারা আপনাকে সাহায্য করতে, উপদেশ দিতে এবং তার সঙ্গে সঠিক এবং বিস্তারিত তথ্য প্রদান করবে যাতে আপনি সব ভাল ভাবে জেনে শুনে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

## মালটি কালচারেল লিঙ্ক স্কিম/বহু সংস্কৃতির সঙ্গে সংযুক্ত পরিপল্লনা

আপনার নিজস্ব সাংস্কৃতিক সমাজের অন্যদের সঙ্গে তথ্য এবং অভিজ্ঞতা ভাগাভাগি করার উপর নির্ভর করে মালটি সাংস্কৃতিক পরিকল্পনাটি গড়ে উঠেছে।

যে কোন ব্যক্তি যিনি অন্যদের সঙ্গে কোন একটা বিশেষ বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চান, তাকে অন্য একজন সংযুক্ত পরিকল্পনার সদস্যের সঙ্গে যোগাযোগ করিয়ে দেওয়া হয়। একটা গোপনীয় রেজিস্ট্রি ফর্মের মাধ্যমে এই বিষয় নিয়ে আলোচনা করার জন্য একজন উপযুক্ত সদস্যের সঙ্গে যোগাযোগ করিয়ে দেওয়া হয়ে থাকে।

যে কোন বিষয় বস্তু আলোচনার জন্য যোগাযোগ করানো যেতে পারে, তবে সবচাইতে জনপ্রিয় হল ঘরবাড়ী সংক্রান্ত, স্বাধীন ভাবে বসবাস করা, পেছাব এবং পায়খানার পরিচালনা, পিতা বা মাতা হিসাবে দায়িত্ব গ্রহণ, ভ্রমণ, ডাক্তারী এবং কাজ/চাকরী। সংযুক্ত পরিকল্পনায় কি ভাবে যোগ দেওয়া যায়, সেই বিষয়ে আরও তথ্য জানার জন্য দি স্পাইনাল ইনজুরিস এ্যাসোসিয়েশনে(The Spinal Injuries Association/SIA) যোগ দিন।

## সঙ্গী সাহায্যকারী পরিকল্পনা

দি স্পাইনাল ইনজুরিস এ্যাসোসিয়েশনের(The Spinal Injuries Association/SIA), মেরুদন্ডের আঘাত প্রাপ্ত ব্যক্তিদের সঙ্গে ব্যক্তিগত যোগাযোগও আছে। সেটি হচ্ছে ইংল্যান্ডে এবং ওয়েলসে নয়টি মেরুদন্ডের শিরার আঘাতের সেন্টারের মাধ্যমে। দি স্পাইনাল ইনজুরিস এ্যাসোসিয়েশন(The Spinal Injuries Association/SIA) সম্বন্ধে সচেতনতা জাগাবার জন্য কর্মীরা, যাদের মধ্যে আছেন সঙ্গীদের সাপোর্ট করবার অফিসার এবং সেচ্ছাসেবী ব্যক্তির, সপ্তাহে একবার করে প্রত্যেক সেন্টারে যান। আরও তথ্যের জন্য দয়া করে মেরুদন্ডের সংস্থার সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

## আত্মীয়দের জন্য যাতায়তের খরচের ভান্ডার

মেরুদন্ডের আঘাতের সেন্টার এটা বুঝতে পারে যে সারা দেশে কেবলমাত্র ১১টা সেন্টার থাকার জন্য আত্মীয়দের যখন সদ্য আঘাত প্রাপ্ত রোগীদের দেখতে অনেক দূরে যেতে হয়, তখন যাতায়তের খরচের অনেক অস্ববিধা হয়। এই ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য একটা বিশেষ ভান্ডার স্থাপন করা হয়েছে। আরও খবরের জন্য মেরুদন্ডের আঘাতের সেন্টারে সোসাল ওয়ার্কারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

## প্রকাশনা

**ফরওয়ার্ড** হচ্ছে দি স্পাইনাল ইনজুরিস এ্যাসোসিয়েশনের(The Spinal Injuries Association/SIA) ম্যাগাজিন। এটা দুই মাসে একবার করে বের হয়। প্রত্যেক সংখ্যায় নানারকম সমালোচনামূলক মতামত, প্রবন্ধ, চিঠিপত্র বিতর্কমূলক লেখা এবং খবরাখবর থাকে। ইদানীংকার সংখ্যাগুলিতে পুসি নেওয়া এবং ফস্টারিং, মহিলাদের সম্বন্ধে এবং পরিপূরক চিকিৎসাগুলি এবং অধিকার, বেনিফিট গুলি এবং অনুসন্ধান সম্বন্ধে লেখা হয়েছে। এই ম্যাগাজিন আমাদের সদস্যদের সব সময় সাহায্য করে যাচ্ছে এবং আমরা জানি যে, তার মধ্যে অনেকেই আছেন যাদের ইদানীংকালে আঘাত লেগেছে।

ওয়েবসাইট - [www.spinal.co.uk](http://www.spinal.co.uk)

মেরুদণ্ডের আঘাতের সংস্থার ওয়েবসাইট হচ্ছে ইউ কে'র মধ্যে পরস্পরের সঙ্গে সামাজিক যোগাযোগের সবচাইতে বড় সাইট। এই সাইটে আছে এক হাজার পাতা, কয়েক সংযুক্তি এবং পরস্পরের সঙ্গে যোগাযোগের বৈশিষ্ট্য। কোন ব্যক্তির আঘাত লাগার পর প্রথম দিকের দিন গুলিতে তারা এবং তাদের পরিবারের সদস্যরা নিজেদের স্বযোগ স্নবিধামত সময়ে এর তথ্য পত্র থেকে অনেক খবরাখবর পেতে পারেন। পরস্পরের সঙ্গে যোগাযোগের পাতা গুলি দিনে ৭০০র থেকেও বেশী সংখ্যক লোক ব্যবহার করেন। এর মধ্যে কিছু কিছু ব্যক্তি কথা বলার/পাতা চ্যাট রুমেও যোগাযোগ করেন, এবং পেনফ্রেন্ড সেকশনে ই-মেইল (e-mail) পাঠান, জনপ্রিয় মেসেজ বোর্ডে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করেন। অথবা কেবলমাত্র এই হাজার হাজার পাতা এবং এর সঙ্গে সংযুক্ত অন্যান্য ওয়েবসাইট গুলি দেখেন।

## ভিডিও গুলি

যারা তাদের শক্তি এবং স্বাস্থ্যের মান উন্নত করতে চান তাদের জন্য মেরুদণ্ডের আঘাতের সংস্থার দুইটা ভিডিও আছে। এই গুলির নাম হল 'ফিলিং ফিট(Feeling fit)' এবং 'হুইলচেয়ার ওয়ার্ক আউট (Wheelchair Workout)'।

এবং ফিজিওথেরাপিস্ট এবং অকুপেশনাল থেরাপিস্টের জন্য দুটো ভিডিও আছে। সেগুলির নাম হল 'গেইনিং গ্রাউন্ড (Gaining Ground)' এবং 'টারনিং দি কর্নার(Turning the Corner)'। শেষেরটা হল এক ঘন্টার পেশাদারী ভিডিও সেটাতে দেখাচ্ছে যে ব্যক্তি হুইল চেয়ার ব্যবহার করছেন, তারা শারীরিক ভাবে এই ব্যবহার সবচাইতে ভালমত কি করে করতে পারেন।