Help the Hospices



# প্যালিয়েটিভ কেয়ার সহায়িকা

## প্রশিক্ষণার্থী সহায়ক পুস্তিকা

ডা. ভিকি লেভী

wpca
ওয়ার্ল্ড ওয়াইড প্যালিয়েটিভ কেয়ার অ্যালায়েন্স

# মুখবন্ধ

পৃথিবীব্যাপী ২৩ কোটি বাংলাভাষী মানুষের কাছে প্যালিয়েটিভ কেয়ার বা প্রশমন সেবা সম্পর্কিত প্রাথমিক জ্ঞান ও ধারণাটুকু পৌঁছে দেয়ার লক্ষ্যে হেল্‌প দি হস্‌পিসেস, যুক্তরাজ্য এ অনুবাদকর্মটির উদ্যোগ নেয় । এরই ধারাবাহিকতায় সেন্টার ফর প্যালিয়েটিভ কেয়ার, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়, বাংলাদেশ– বইটি অনুবাদের দায়িত্ব গ্রহণ করে । মূল বইটির সাধ্যমতো নির্ভুল অনুবাদ এবং সম্পাদনার ক্ষেত্রে বিশেষভাবে যত্ন নেয়া হয়েছে ।

নিরাময়-অযোগ্য এবং অন্তিম রোগীদের সমন্বিত সেবা প্রদানের উদ্যোগটি আধুনিক জীবনে স্বাস্থ্য ও সমাজব্যবস্থার একটি মূল্যবান উপাদান হিসেবে গণ্য হওয়া বাঞ্চনীয় । প্যালিয়েটিভ কেয়ার মূলত এসব রোগীদের শারীরিক-মানসিক যন্ত্রণা এবং অন্যান্য উপসর্গগুলোর যথাসাধ্য প্রশমনের মাধ্যমে রোগী ও তার পরিবারের সার্বিক জীবনমান উন্নয়নে সহায়তা করে ।

---


**সম্পাদনা পরিষদঃ**

- অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমদ
- এস এম মহসীন
- ডা. ফারজানা খান
- ডা. আতাউর রহমান

**অনুবাদে সহযোগিতা করেছেনঃ**

- ডা. এ এইচ এম মোস্তাক আনোয়ার
- ডা. রাহনুমা তাসনীম
- ডা. মো. জাহাঙ্গীর আলম
- ডা. রেজাউর রহমান
- ডা. নাজলী হোসেন
- নূরজাহান বেগম

**মুদ্রণ ও অঙ্গসজ্জাঃ**

- নজরুল ইসলাম
- মো: জুলহাস উদ্দিন

## হেল্‌প দি হস্‌পিসেস্‌ প্রসঙ্গে:

'হেল্‌প দি হস্‌পিসেস' হস্‌পিস আন্দোলনের সঙ্গে যুক্ত যুক্তরাজ্যের একটি জাতীয় দাতব্য সংস্থা। সংগঠনটি বিশ্বজুড়ে হস্‌পিস সেবাকর্মে নিয়োজিত সংস্থাসমূহকে, বিশেষ করে সম্পদ অপ্রতুল দেশগুলোতে সহযোগিতা প্রদান করে থাকে। নিরাময়-অযোগ্য রোগী এবং তার প্রিয়জনদের প্রদত্ত সেবার যথার্থ মানোন্নয়নই এ সংস্থার লক্ষ্য।

## ওয়ার্ল্ড ওয়াইড প্যালিয়েটিভ কেয়ার অ্যালায়েন্স প্রসঙ্গে:

'ওয়ার্ল্ড ওয়াইড প্যালিয়েটিভ কেয়ার অ্যালায়েন্স' বিশ্বব্যাপী জাতীয় ও আঞ্চলিক পর্যায়ের হস্‌পিস ও প্যালিয়েটিভ কেয়ার এর সাথে সম্পৃক্ত সংগঠনসমূহের একটি জোটবদ্ধ প্রতিষ্ঠান। হস্‌পিস ও প্যালিয়েটিভ কেয়ার এর উন্নয়ন প্রচেষ্টায় প্রতিষ্ঠানটি পৃথিবীব্যাপী সহযোগিতা প্রদানে কাজ করে থাকে।

লক্ষ্য: এমন একটি পৃথিবী গড়ে তোলা, যেখানে নিরাময়-অযোগ্য রোগীদের উন্নতমানের প্রশমন সেবা লাভের সার্বজনীন সুযোগ নিশ্চিত হবে।

উদ্দেশ্য: জাতীয় এবং আঞ্চলিক পর্যায়ের হস্‌পিস ও প্যালিয়েটিভ কেয়ার সম্পৃক্ত সংস্থাসমূহকে সহায়তাদানের মাধ্যমে মানসম্পন্ন প্রশমন সেবার সহজলভ্যতার বিষয়টি সর্বমহলে প্রতিষ্ঠিত করা।

যদিও গ্রন্থটিতে অন্তর্ভুক্ত তথ্যসমূহের নির্ভুলতা নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ সতর্কতা অবলম্বন করা হয়েছে, তথাপি সাধারণ কিছু ভুল থাকতে পারে অথবা প্রয়োজনীয় কোনো তথ্য বাদও পড়তে পারে। তবে সেজন্য 'হেল্‌প দি হস্‌পিসেস' এবং এর প্রকাশক ও লেখক এই গ্রন্থের শতভাগ নির্ভুলতার কোনো আইনগত দায়ভার গ্রহণ করবে না। আলোচ্য গ্রন্থটিতে যেসব দর্শন ও মতামত প্রতিফলিত হয়েছে তা 'হেল্‌প দি হস্‌পিসেস' এর না-ও হতে পারে। সে পরিস্থিতিতে সবসময়ই পেশাদার বিশেষজ্ঞের সুনির্দিষ্ট মতামত গ্রহণ করা যেতে পারে।

হস্‌পিস, প্যালিয়েটিভ কেয়ার প্রতিষ্ঠান ও স্বাস্থ্য-সেবাকর্মীরা এই নির্দেশিকায় বর্ণিত সকল উপকরণই অলাভজনক উদ্দ্যেশ্যে ব্যবহার করতে পারবেন এবং এজন্য প্রয়োজনীয় গ্রন্থস্বত্ত্ব অনুমতি গ্রহণ করা হয়েছে। এর বাইরে অন্য কোনো উদ্দেশ্যে 'হেল্‌প দি হস্‌পিসেস' এর লিখিত অনুমতি ব্যতিরেকে এর অনুলিপি করা নিষিদ্ধ। কপিরাইট, ডিজাইন ও প্যাটেন্ট অ্যাক্ট – ১৯৮৮ অনুসারে এই গ্রন্থটির স্বীকৃত গ্রন্থকার চার্লী বন্ড, ভিকি লেভী ও রুথ উল্‌ড্রিজ।

© 2008 Charlie Bond, Vicky Lavy and Ruth Wooldridge

ISBN: 978-1-871978-71-1

Published 2008 by Help the Hospices. Registered Charity in England and Wales, Help the Hospices No. 1014851. Company Limited by Guarantee registered in England No. 2751549. Registered office: Hospice House, 34–44 Britannia Street, London, WC1X 9JG, UK.

# কৃতজ্ঞতা স্বীকার

## লেখক

ডা. ভিকি লেভি গত ১০ বৎসর ধরে মালাউয়ীতে বসবাস এবং কাজ করেন, যেখানে তিনি শিশুদের জন্য উমোদজী প্যালিয়েটিভ কেয়ার প্রতিষ্ঠা করেন। তিনি মালাউয়ীতে প্রথম প্রাথমিক প্যালিয়েটিভ কেয়ার কোর্সের রূপরেখা তৈরি করেন এবং পরবর্তীতে এটিকে একটি জাতীয় প্রশিক্ষণ কর্মশালায় পরিণত করেন।

## সম্পাদনা পর্ষদ

ডা. ক্যারিলিন কলিন্স তানজানিয়াতে ৬ বছর প্যালিয়েটিভ কেয়ারে কাজ করেন। তিনি 'মুহেজা হসপিস কেয়ার' প্রতিষ্ঠানটি প্রতিষ্ঠা করেন, যেটি সেদেশের প্রথম স্বাধীন এনজিও যা পরিপূর্ণভাবে প্যালিয়েটিভ কেয়ারে নিবেদিত এবং তার প্যালিয়েটিভ কেয়ার এআরভি কার্যক্রমের প্রতি বিশেষ আগ্রহ রয়েছে। তিনি তানজানিয়া প্যালিয়েটিভ কেয়ার অ্যাসোসিয়েশনের একজন বোর্ড সদস্য।

গিলিয়ান চৌন্স গত ১০ বৎসর ধরে একজন প্যালিয়েটিভ কেয়ার বিশেষজ্ঞ এবং জ্যেষ্ঠ প্রভাষক পদে অক্সফোর্ড ব্রুক্স বিশ্ববিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য এবং সমাজ সেবা স্কুলের সাথে জড়িত। তিনি বহু বৎসর যাবৎ কেনিয়াতে বসবাস করেন এবং শিক্ষাদান করেন। তিনি পূর্ব এবং দক্ষিণ আফ্রিকার দৈনন্দিন জীবনে প্যালিয়েটিভ কেয়ার শিক্ষার প্রভাব সম্পর্কে গবেষণা করেন।

ডা. চার্লি বন্ড যুক্তরাজ্যের "সেভার্স হস্পিস"- এর একজন উপদেষ্টা চিকিৎসক। তিনি সম্পদ-অপ্রতুল জায়গায় প্যালিয়েটিভ কেয়ার সেবা প্রদানে আগ্রহী। আফ্রিকাতে কাজ করার ব্যাপক অভিজ্ঞতায় সমৃদ্ধ ডা. বন্ড মালাউয়ী, সিয়েরা লিওন ও গণচীনে প্যালিয়েটিভ কেয়ার প্রশিক্ষণ কর্মসূচীর সঙ্গেও যুক্ত ছিলেন।

রুথ উল্ড্রিজ পেশায় একজন প্যালিয়েটিভ কেয়ার সেবিকা, যিনি ভারত ও কেনিয়া দু'জায়গাতেই কাজ করেছেন। দিল্লী ক্যান সাপোর্ট ও নাইরোবি হস্পিস এর তিনি সহ-প্রতিষ্ঠাতা। এছাড়া তিনি "হেল্প দি ইন্টারন্যাশনাল প্যালিয়েটিভ কেয়ার" রেফারেন্স গ্রুপেরও সদস্য এবং বর্তমানে রুয়ান্ডাতে প্যালিয়েটিভ কেয়ার শরু করার কাজে যুক্ত আছেন।

ডা. ময়রা লেঙ একজন প্যলিয়েটিভ কেয়ার বিশেষজ্ঞ, যিনি গত ১৮ বৎসর ধরে স্কটল্যান্ড সহ আন্তর্জাতিক পর্যায়ে অভিজ্ঞতা অর্জন করেন। তিনি 'কেয়ারডিয়াস আন্তর্জাতিক প্যালিয়েটিভ কেয়ার ট্রাস্ট্রের' একজন প্রতিষ্ঠাতা এবং মেডিক্যাল ডিরেক্টর। তিনি ভারতের বিভিন্ন রাজ্যে, মালাউয়ীতে এবং উগান্ডায় শিক্ষাদান করেন। বর্তমানে তিনি কাম্পালার 'মেকেরিয়ার বিশ্ববিদ্যালয় এবং মুলাগো হাসপাতালের প্যালিয়েটিভ কেয়ারের বিভাগীয় প্রধান।

## পাইলট কোর্স

এ প্রশিক্ষণ পুস্তিকাটি তানজানিয়াতে শুরু করা হয়। এটি নভেম্বর, ২০০৮ এ টাঙ্গা অঞ্চলে মুহেযা হস্পিস কেয়ারের প্রোগ্রাম হিসেবে পরিচলিত হয়  ।

# সূচীপত্র


স্বীকৃতি

**ভূমিকা**..... ১

**শিক্ষাদান কৌশল** – আপনি অন্যদের শিখতে সাহায্য করতে পারেন..... ২

**শিক্ষাদান অধ্যায়গুলোর ব্যাখ্যা** ..... ১৭

**অধ্যায় সমূহ**

| | | |
|---|---|---|
| **অধ্যায় ১** | প্যালিয়েটিভ কেয়ার কি ?..... | ১৮ |
| **অধ্যায় ২** | আপনি আপনার অবস্থানেই প্যালিয়েটিভ কেয়ার প্রদান করতে পারেন..... | ২৬ |
| **অধ্যায় ৩** | আপনি আপনার যোগাযোগ দক্ষতার উন্নতি সাধন করতে পারেন..... | ৩০ |
| **অধ্যায় ৪** | আপনি দুঃসংবাদ সহৃদয়তার সাথে প্রকাশ করতে পারেন..... | ৩৬ |
| **অধ্যায় ৫** | আপনি আত্মিক সেবা প্রদান করতে পারেন..... | ৪১ |
| **অধ্যায় ৬** | আপনি শোকসন্তপ্ত পরিবারকে সান্ত্বনা ও সহায়তা প্রদান করতে পারেন ..... | ৪৭ |
| **অধ্যায় ৭** | আপনি ব্যথা ও অন্যান্য সমস্যা নিরূপন করতে পারেন..... | ৫২ |
| **অধ্যায় ৮** | আপনি চিকিৎসা, সেবা এবং ব্যবস্থাপত্র প্রদান করতে পারেন ..... | ৫৮ |
| **অধ্যায় ৯** | আপনি ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন ..... | ৬৩ |
| **অধ্যায় ১০** | আপনি মরফিন ব্যবহার করতে পারেন ..... | ৬৭ |
| **অধ্যায় ১১** | আপনি বিভিন্ন উপসর্গ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারেন –১ ..... | ৭৩ |
| **অধ্যায় ১২** | আপনি জীবনের অন্তিম মূহুর্তের সেবা করতে পারেন ..... | ৭৭ |
| **অধ্যায় ১৩** | আপনি পরিবার এবং শিশুদের সহায়তা প্রদান করতে পারেন ..... | ৮৩ |
| **অধ্যায় ১৪** | আপনি বিভিন্ন উপসর্গ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারেন – ২ ..... | ৮৯ |
| **অধ্যায় ১৫** | আপনি অন্যদের জানাতে পারেন ..... | ৯৩ |
| **অধ্যায় ১৬** | আপনি একটি দল গঠন করতে পারেন ..... | ৫৭ |
| **অধ্যায় ১৭** | গোপনীয়তা রক্ষা করা ..... | ১০২ |

**অতিরিক্ত অধিবেশন সমূহ**.....১০৬

প্রারম্ভিক অধিবেশন ..... ১০৬

সমাপনী অধিবেশন ..... ১০৮

কোর্সের মূল্যায়ন পর্ব ..... ১১১

**তথ্যসম্ভার**

| | | |
|---|---|---|
| **তথ্য– ১** | যোগাযোগ দক্ষতার ভূমিকা নির্ভর অভিনয়ের দৃশ্যপট ..... | ১১২ |
| **তথ্য– ২** | দুঃসংবাদ প্রকাশের দৃশ্যকল্প ..... | ১১৩ |
| **তথ্য– ৩** | সমন্বিত স্বাস্থ্যসেবার ইতিকথা ..... | ১১৪ |
| **তথ্য– ৪** | উপকার এবং বোঝা ..... | ১১৬ |
| **তথ্য– ৫** | সহায়ক-পুস্তিকার ৬নং সহায়ক ব্যবহারের ব্যবস্থাপত্র ..... | ১১৭ |
| **তথ্য– ৬** | ব্যথানাশক ধাপগুলোর ভিত্তিতে কুইজ ..... | ১১৮ |
| **তথ্য– ৭** | মরফিন গণনা ..... | ১২০ |
| **তথ্য– ৭এ** | 'মরফিন গণনা' এর উত্তর ..... | ১২২ |
| **তথ্য– ৮** | উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ–১ এর দৃশ্যকল্প ..... | ১২৪ |
| **তথ্য– ৯** | জীবনের শেষ মুহুর্তগুলোর পরিচর্যার দৃশ্যকল্প ..... | ১২৬ |
| **তথ্য– ১০** | কঠিন প্রশ্নাবলী ..... | ১২৭ |
| **তথ্য– ১১** | শিশুদের সাথে যোগাযোগ নির্মাণের দৃশ্যকল্প ..... | ১২৮ |
| **তথ্য– ১২** | উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ-২ এর দৃশ্যকল্প ..... | ১২৯ |
| **তথ্য– ১৩** | কোর্সের সার্বিক যাচাই ..... | ১৩১ |
| **তথ্য– ১৪** | প্যালিয়েটিভ কেয়ার কোর্স সমাপ্তিতে যাচাইকরণ .....১৩২ | |
| **তথ্য– ১৫** | গোপনীয়তা বজায় রাখার দৃশ্যকল্প ..... | ১৩৮ |

# ভূমিকা

## এ ব্যবহারিক পুস্তিকাটি কি?

এ ব্যবহারিক পুস্তিকাটি "প্যালিয়েটিভ কেয়ার সহায়ক" বইটির অনুষঙ্গ। এতে রয়েছে সুশৃংখল প্রশিক্ষণ কাঠামো ও তথ্যসম্ভার, যা অন্যদের সহায়ক-পুস্তিকার উপাদানসমূহ অনুসন্ধান করতে ও শিখতে সাহায্য করবে। প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য এতে আরো রয়েছে বিভিন্ন ধারণা ও পরামর্শ এবং রয়েছে প্রশিক্ষণ কৌশল সম্পর্কিত নানারূপ তথ্যাদি। তবে এটি 'প্রশিক্ষক-প্রশিক্ষণ কোর্সের' জন্য পরিপূর্ণ ব্যবহারিক গ্রন্থ নয়।

নির্দিষ্ট বিষয়ের উপর কেবল একটি অধিবেশনের জন্য অধ্যায়গুলো ব্যবহার করা যেতে পারে কিংবা পূর্ণাঙ্গ কোর্সের জন্য সবগুলো অধ্যায়কে একত্রিত করে পাঠদান করা যেতে পারে। প্রতিটি অবস্থার চাহিদার উপর ভিত্তি করে প্রাসঙ্গিক অধ্যায়গুলো বাছাই করতে হবে, যাতে করে কোর্সগুলো বিভিন্ন ধরনের শ্রোতাদের চাহিদা মেটানোর ক্ষেত্রে যথার্থভাবে উপযোগী হয়ে উঠে। কোর্স এবং সে অনুসারে কার্যক্রম তৈরির জন্য কিছু পরামর্শ এই সারগ্রন্থটির ১৫-১৬ পৃষ্ঠায় দেয়া হয়েছে।

এ ব্যবহারিক পুস্তিকাটি একটি নির্দেশিকা মাত্র এবং আপনি নিজস্ব পরিস্থিতির সাথে উপযোগী করে নিতে পারেন। আপনি ইতিমধ্যেই হয়তোবা একজন অভিজ্ঞ প্রশিক্ষকে পরিণত হয়েছেন, সেক্ষেত্রে আপনিও আপনার নিজস্ব অভিজ্ঞতা ও দক্ষতাকে নিজের গল্প ও রোগীর ঘটনা বিশ্লেষণে ব্যবহার করতে পারেন।

## এটি কাদের জন্য:

প্যালিয়েটিভ কেয়ার সম্পর্কে যাদের সামান্য কিছু অভিজ্ঞতা রয়েছে এবং যারা অন্যদেরকে শিখতে সাহায্য করতে আগ্রহী তাদের জন্যই এ সহায়িকাটি লেখা হয়েছে। সাধারণত স্বাস্থ্যকর্মীরাই হয়ে থাকেন মূল প্রশিক্ষক, তবে কিছু কিছু অংশ বিষয়-সংশ্লিষ্ট পেশাদার কর্মী যেমন – সমাজসেবা কর্মী, পরামর্শদাতা এবং অন্যান্যরা শেখাতে পারেন।

## ব্যবহারিক পুস্তিকাটির ব্যবহার প্রক্রিয়া:

- মূলত ১০-২৫ জন মানুষের একটি দলকে প্রশিক্ষণ প্রদান এর লক্ষ্য।
- এটি অবশ্যই সহায়ক পুস্তিকার পাশাপাশি ব্যবহার করতে হবে। কারণ শিক্ষার সমস্তই সহায়ক পুস্তিকায় রয়েছে এবং ব্যবহারিক পুস্তিকায় শিক্ষা সহায়িকাগুলোর পুনরাবৃত্তি করা হয়নি।
- এ পুস্তিকাটি প্রশিক্ষকের জন্য, প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নয়।
- যদি সম্ভব হয় অধিবেশন বা কোর্স চলাকালীন সময় এবং পরবর্তীতে নিজের কাছে রেখে ব্যবহারের জন্য প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর উচিত হবে সহায়ক-পুস্তিকার একটি কপি রাখা।
- যদি এটা সম্ভব না হয় অথবা যদি কোনো বিচ্ছিন্ন অধিবেশনে ক্লাস নেন, তাহলে প্রয়োজনীয় পৃষ্ঠাগুলো ফটোকপি বা ডাউনলোড করে হ্যান্ড আউট আকারে দেয়া যেতে পারে। সহায়ক-পুস্তিকাটি বই হিসেবে, সিডি রম এবং অনলাইনে এ ঠিকানায় পাওয়া যায়- www.helpthehospices.org.uk/international/toolkit.
- প্রথম অংশে বিবৃত "আপনি অন্যদের শিখতে সাহায্য করতে পারেন" – শিক্ষা উপকরণের অংশ নয়, বরং তাতে প্রশিক্ষকদের জন্য বয়স্ক শিক্ষা এবং কিভাবে এই সারগ্রন্থের বিভিন্ন শিক্ষা পদ্ধতি ব্যবহার করা যায় তারই ভূমিকা দেয়া হয়েছে।

# শিক্ষাদান কৌশল আপনি অন্যদের শিখতে সাহায্য করতে পারেন

শিক্ষাদান শুধুমাত্র তথ্য সরবরাহ নয়, বরং তার চেয়ে বেশী কিছু। এর আধুনিকায়ন ও যথার্থ প্রয়োগ শিক্ষার্থীকে করে তোলে আগ্রহী, পরিবর্তনের ছোয়া লাগে তার দৃষ্টিভঙ্গিতে, গ্রহণ ক্ষমতার বিকাশ ঘটে ও পাশাপাশি দক্ষতার মানও ক্রমশ বৃদ্ধি পায়। ফলপ্রসূ শিক্ষাদান কৌশল অবলম্বনের মাধ্যমে শিক্ষার্থীকে শেখার উৎসাহ দেয়া যায় এবং তাদের বর্তমান জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার সীমানা বিস্তৃত ধকরা যায় এবং একই সঙ্গে গড়ে তোলা যায় প্রশিক্ষক ও শিক্ষার্থীর মধ্যে একটি বিশ্বস্ততা ও আস্থার সম্পর্ক, যার ফলশ্রুতিতে আনুষ্ঠানিক বা প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষার ইতি ঘটার পরও ভবিষ্যতে শিক্ষার্থীকে নানাবিধ শেখায় সহায়তা দান অব্যাহত রাখা যায়।

শুনলে হয়তো অনেকে নিরুৎসাহিত হতে পারেন, তারপরও বলবো- এ বইটি লেখা হয়েছে তাদের জন্য যারা সহায়ক-পুস্তিকাকে তথ্য সম্ভার হিসেবে ব্যবহার করে প্যালিয়েটিভ কেয়ার শেখার মাধ্যমে অন্যদের সাহায্য করতে চান ।

## প্রাপ্তবয়স্করা কিভাবে শেখেন?

একজন সার্থক প্রশিক্ষক হতে হলে প্রথমেই জানতে হবে, শিক্ষিত-অশিক্ষিত নির্বিশেষে প্রাপ্তবয়স্করা কিভাবে শেখেন। তাদের চাহিদা অবশ্যই শিশু এবং উঠতি বয়সের ছেলে-মেয়েদের থেকে ভিন্ন:

- জীবনের দীর্ঘ অভিজ্ঞতা, শিক্ষা ও কাজের মাধ্যমে প্রাপ্তবয়স্কদের এক ধরণের প্রাথমিক জ্ঞান হয়ে থাকে। তাদের এই জ্ঞানকে আরও বাড়িয়ে তোলা ও এর সাথে সমন্বয় ঘটানোই হল বর্তমান শিক্ষাদানের মুল লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য। যার ফলশ্রুতিতে শিক্ষার্থীরা নিজেদের মধ্যে ভাব বিনিময় করে যেমন শিখতে পারেন, তেমনি শিখতে পারেন শিক্ষকের কাছ থেকে, যিনি নিজেই একজন আজীবন শিক্ষার্থী।
- প্রাপ্তবয়স্করা নিজেদের দিক নির্দেশনা নিজেরাই দিয়ে থাকেন এবং সে সময়ে তাদের শেখার দায়-দায়িত্বও তাদের উপরই ন্যস্ত। জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রগুলোতে সিদ্ধান্ত তারা যেমন নিজেরাই নিয়ে থাকেন, তেমনিভাবে শিক্ষার লক্ষ্য নির্ধারণ ও শিক্ষাপদ্ধতি নিয়েও তাদের নিজস্ব ভাবনা থাকা স্বাভাবিক। এ বিবেচনাটা মনে রেখে প্রাপ্তবয়স্ক শিক্ষার্থীদের শিক্ষক–শুধুমাত্র একজন প্রশিক্ষক হিসেবে দিক নির্দেশনা দিতে পারেন, পারেন জ্ঞানের সন্ধান দিতে ও তথ্য সরবরাহ করতে। শিক্ষার্থীরা নিজেদের দায়িত্বে পরিবেশনা এবং গ্রুপ ডিসকাশন চালিয়ে যেতে পারেন।
- বড়রা নতুন কোন বিষয়ে তাদের জ্ঞানের সীমাবদ্ধতা প্রকাশে শঙ্কিত থাকেন। তাই তাদের সাথে সম্মানজনক ব্যবহার করা উচিত। তারা যেন নিঃসঙ্কোচে বলতে পারেন– কখন ও কোথায় তাদের সমস্যা হচ্ছে এবং সর্বদা তাদের ভাবনায় উৎসাহ দেয়া দরকার।
- বয়স্করা তাদের জ্ঞান কাজে লাগাতে চান, বিতরণ করতে চান। তাই অল্পবয়সীদের মত শুধু শেখার জন্যই শিখতে, আগ্রহী হবেন না অনেকেই । যা তাদের কাজে লাগবে তাই শিখতে চান। এজন্য শিক্ষাদান হওয়া উচিত কাজের সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ ও বহুলাংশে ব্যবহারিক।
- বড়রা ব্যস্ত মানুষ। তাদের অনেক দায়দায়িত্ব থাকে। সেসবের সঙ্গে ভারসাম্য বজায় রেখে পড়াশোনা করতে হয়। তাই তারা সময়ের সার্থক ব্যবহার করাকেও জরুরী বলে মনে করে।

## শেখার নানা পদ্ধতি

বিভিন্নজন বিভিন্ন উপায়ে শেখেন। আমরা অনেকেই বক্তৃতার মাধ্যমে শিখি, যেখানে শোনার মাধ্যমেই শেখাটা হয়, কিন্তু সবাই এভাবে শেখেনা। কেউ কেউ শোনা কথার চেয়ে ছবি ভাল মনে রাখতে পারেন। আবার অনেকে অনুশীলন-দক্ষতার মাধ্যমে শিখে থাকেন এবং তারা যা করেছেন তা মনে রাখতে পারেন। যেমন– বাস্তবে একজন রোগীকে পরীক্ষা বা অভিনয়ের মাধ্যমে যোগাযোগ-দক্ষতা বাড়ানো ইত্যাদি। কেউ কেউ অতীতের ঘটনাবলী রোমন্থন করেই সবচেয়ে ভালভাবে শেখেন।

বিভিন্ন মানুষ নিম্নোক্তভাবে শিখতে পারেন । যেমন:

- **দেখে**
- **শুনে**
- **ভেবে**
- **কাজ করে**
- **অনুভব করে**

?

আপনি কোন ধরনের শিক্ষার্থী ?

আপনি শিখেছেন এমন একটা বিষয়ের কথা ভাবুন যেমন ধরুন– সাইকেল চালানো বা একটা ভাষা শেখা । এটা শিখতে কোন জিনিসটি আপনাকে সাহায্য করেছে? আপনার অনুভূতিগুলো একটু ভেবে দেখুন- পারিপার্শ্বিক অবস্থা, শিক্ষক, প্রণোদনা, দক্ষতা অর্জনের উপকারিতা শেখার ধাপগুলো জানা ও অতিক্রম করা ।

যে কোনো দলে, বিভিন্ন জ্ঞান অর্জন পদ্ধতির লোকজন থাকেন । আবার একইভাবে কিছু বিষয়ের জন্য প্রয়োজন হতে পারে ভিন্ন ভিন্ন শিক্ষাপদ্ধতি । তথ্য জানতে শেখা, দক্ষতা অনুশীলন এবং নতুন ধারণা বুঝতে ভিন্ন ধরনের শিক্ষা গ্রহণের প্রয়োজন হতে পারে ।

তাই শিক্ষাদানের ক্ষেত্রে নানা পদ্ধতি ও ধরনের আশ্রয় নেয়া ভাল । এর দলে একই অধিবেশনে বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করে নানান শিক্ষার্থীকে নানান ধরনের বিষয় শেখানো যায় ।

**যা আমি আবিষ্কার করি, আমি ব্যবহার করি**

**যা আমি শুনি, আমি ভুলে যাই**

**যা আমি দেখি, আমি মনে রাখি**

**যা আমি করি, আমি বুঝতে পারি**

চীনা প্রবাদ

## ভাল প্রশিক্ষক হওয়ার উপায়

শিক্ষাদান অনেক প্রকার দক্ষতার সাথে যুক্ত। একদিকে যেমন বিষয়ের উপর ভাল জ্ঞান থাকা দরকার তেমনি বিষয়টি কিভাবে উপস্থাপিত করা হলো তা-ও সমানভাবে প্রয়োজন। আর এটা নির্ভর করে শিক্ষকের আন্ত:ব্যক্তিক যোগাযোগ দক্ষতা উপর।

গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতাগুলো হল:

- পাঠদান বিষয়ে প্রস্তুতি গ্রহণ
- যত্নের সাথে অধিবেশন পরিকল্পনা করা
- যোগাযোগ দক্ষতা
- দলগত গতিময়তার সঠিক ব্যবস্থায়ন
- শিক্ষার্থীদেরকে প্রয়োজনের সাথে খাপ খাওয়ানোর এবং তারা অধিবেশনে যেসব বিষয় জানতে আগ্রহী, তার প্রতি ইতিবাচক সাড়া দেয়া
- শিক্ষার্থীদেরকে উৎসাহ ও সমর্থনদানের দক্ষতা অনুশীলন।

?

আপনার জীবনের শ্রেষ্ট শিক্ষক কে ছিলেন?
তিনি কেমন ছিলেন?
তার কোন কোন দিকটি তাকে একজন সফল শিক্ষকে পরিণত করেছে?

এবার ভাবুন– একজন খারাপ শিক্ষকের কথা।
তার কাছে শিখতে কি কি সমস্যা ছিল?
অন্যান্য শিক্ষার্থীরা তার সম্পর্কে কি ভাবতো?

## বিভিন্ন শিক্ষা-পদ্ধতি

?

আপনি যে যে শিক্ষাপদ্ধতি দেখেছেন বা ব্যবহার করেছেন তার একটি তালিকা তৈরী করুন।
কোনগুলো আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ মনে হয় ?

নির্দিষ্ট কোনো অবস্থানে এসব পদ্ধতির কোনোটি সহায়ক হতে পারে কি?

আশা করছি, আপনার তালিকাতে নিম্নে বর্ণিত পদ্ধতিগুলোর কিছু কিছু থাকবে। এর বাইরে আপনি অন্যান্য পদ্ধতির কথাও বলতে পারেন। আমাদের তালিকাও যে স্বয়ংসম্পূর্ণ, তা নয়। তবে নতুন উপায় অবলম্বন করা ভাল, কিন্তু একইসাথে মনে রাখতে হবে, নতুন পুরাতন সবগুলো উপায় ব্যবহারের চেয়ে, জানা কিছু উপায়ের যথাযথ ব্যবহারই শ্রেয়।

### প্রশ্ন এবং উত্তর

প্রশিক্ষক প্রশ্ন করবেন এবং শিক্ষার্থীরা উত্তর দেবেনঃ

- প্রশ্ন জিজ্ঞাসাপূর্বক উত্তর আহ্বান করা হলে যে শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে বলা হবে শুধুমাত্র তিনিই উত্তর দিবেন; বা
- সবাই কাগজে ভিন্ন ভিন্নভাবে উত্তরগুলো লিখবেন এবং নিজেরাই নিজেদের দেয়া উত্তর মূল্যায়ন পূর্বক নম্বর দেবেন; কিংবা
- এ কাজটি দলগতভাবে একত্রে বা জোড়ায় জোড়ায় করা যেতে পারে ।

এভাবে ধারণা করা সম্ভব যে, প্রতিটি শিক্ষার্থী কতটুকু জানেন বা পূর্ববর্তী পাঠ থেকে তিনি কতটুকু গ্রহণ ও আত্মস্থ করতে পেরেছেন ।

- যনি কম উত্তর দিচ্ছেন তাকে উৎসাহিত করা যায় এই বলে যে– "আসুন এখনও যিনি কিছু বলেন নি, তার কাছ থেকে আমরা কিছু শুনি" বা "ঘরের এই প্রান্তথেকে কেউ কিছু বলবেন কি?"
- যিনি বলছেন, তাকে অংশগ্রহণ করার জন্য উৎসাহিত করুন, মুল্যায়িত করুন তার বক্তব্যের কিন্তু উত্তরের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন, যেন এ থেকে দলের অন্যরা ভুল না শেখেন । কেউ ভুল উত্তর দিলে এভাবে বলা যায় " হ্যা, এটা একটা আকর্ষণীয় পরামর্শ, কিন্তু সত্যি কথা বলতে কি, সঠিক উত্তরটা হল... " অথবা অন্যদেরকে মন্তব্য করতে সুযোগ দিন, এভাবে বলে "হ্যা, এটা একটা কৌতুহলী জবাব বটে, তবে এ ব্যাপারে অন্যদের চিন্তা-ভাবনাটাও আমাদের জানা দরকার"
- অন্যভাবেও পদ্ধতিকে হালকা ও মজার করা যেতে পারে । যেমন– সঠিক উত্তরের পুরষ্কার হিসেবে উত্তরদাতাকে ছোট উপহার (যেমন - মিষ্টি) দেয়া যায় ।

একটি আলোচনার সূত্রপাতের জন্য প্রশ্নটি ব্যবহার করা যেতে পারে । প্রশিক্ষক অন্য শিক্ষার্থীদেরকে উত্তরের উপর মন্তব্য করতে বা নিজেদের মতামত জানাতে উৎসাহিত করতে পারেন । মনে রাখতে হবে, প্রশিক্ষকের কাজ হচ্ছে আলোচনাকে ইতিবাচক পথে পরিচালিত করা এবং মূল বিষয় থেকে দূরে চলে যাওয়া ঠেকানো ।

### ক্ষুদ্র দল গঠন

শিক্ষার্থীরা দু'তিন জন মিলে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দলে বিভক্ত হয়ে প্রশ্নটি নিয়ে দুই থেকে পাচ মিনিট নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে পারেন, এবং নির্ধারিত সময় শেষে দলের পক্ষে একজন উত্তর দিতে পারেন । সকল শিক্ষার্থীকে অংশগ্রহণ করানোর ক্ষেত্রে একটি শঙ্কাবিহীন উপায়, যেখানে তারা নিজেদের মধ্যে আলোচনা করে নেয়ার ফলে সাহসের সাথে উত্তর দিতে পারেন । তবে আপনি যদি একটি ছোট দলকে শেখান, যারা নিজেদেরকে চেনেন এবং ভাবের আদান-প্রদান করে থাকেন, তাহলে হয়তো এভাবে দল তৈরি করা না-ও লাগতে পারে ।

কোর্সের মেয়াদকাল যদি টানা কয়েক দিনের হয়, তাহলে অংশগ্রহণকারীদেরকে বিভিন্ন দিন জায়গা বদল করে বসান, যাতে ভিন্ন ভিন্ন সদস্য পাওয়া যায় । এর অর্থ হচ্ছে প্রতিদিনই একে অপরের অপরিচিত থাকা অবস্থাতেই এক একটা ছোট দল করা যায় । বলে এটা আপনাকে নতুন নতুন দৃষ্টিভঙ্গির সাথে পরিচিত হতে সাহায্য করবে ।

### বক্তৃতা

বক্তৃতা প্রদানের মাধ্যমে অনেক লোককে একসাথে প্রচুর তথ্য দেয়া সম্ভব,

কিন্তু এর অনেকটাই ভুলে যাওয়া স্বাভাবিক ।

?

আপনি বক্তৃতার কতটুকু কতদিন পর্যন্ত মনে রাখতে পারেন ?

একটি পরিসংখ্যানে দেখা যায়, সপ্তাহ শেষে শিক্ষার্থীরা শতকরা মাত্র ২০ ভাগ মনে রাখতে পারেন ।

বিভিন্ন বিষয়ে ক্লাস নেয়ার সময় শিক্ষার্থীরা সহায়ক–পুস্তিকাটি পুরো কোর্সজুড়ে কাছে রাখবেন, এতে রয়েছে তাদের জন্য প্রয়োজনীয় সকল তথ্য । এজন্যই অধিবেশনগুলো বক্তৃতা মাধ্যমটি খুব বেশী ব্যবহার করে না । এছাড়াও ক্লাসে পড়ানোর সময় সহায়ক-পুস্তিকার সংশ্লিষ্ট এর নির্ধারিত পাতাটি খোলা রাখা প্রয়োজন, এতে দেখার মাধ্যমে শিক্ষা ও শোনার মাধ্যমে শিক্ষা- উভয়ই কার্যকরভাবে সফল হয় । এতে সহায়ক-পুস্তিকা একটি তথ্য সম্পদ হিসেবে ব্যবহারে শিক্ষার্থীরা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবেন ।

বক্তৃতাঃ

- ঘটনাবহুল তথ্য সরবরাহের দিক থেকে একটি ভাল মাধ্যম
- পরিবেশনকারীর খুব ভাল প্রস্তুতি থাকা দরকার
- বক্তৃতা ছোট হওয়া উচিত বা আলোচনা ও ব্যবহারিক কাজের মাধ্যমে ছোট ছোট ভাগে বিভক্ত করা প্রয়োজন, তা না হলে শ্রোতারা অবসাদগ্রস্ত ও ক্লান্ত হয়ে যেতে পারেন, যার ফলশ্রুতিতে হারিয়ে ফেলতে পারেন আগ্রহ
- অধিবেশনের পুরো সময়জুড়ে শুধু বক্তৃতা রাখা উচিত নয় । পাশাপাশি এতে শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা জরুরী;
- দেখার সামগ্রী দিয়ে বক্তৃতার উৎকর্ষ সাধন সম্ভব । যেমন - প্রজেক্টর, পাওয়ার পয়েন্ট পরিবেশনা, ফ্লিপ চার্ট এর ব্যবহার ।

## দেখায় সাহায্যকারী

?

আপনি জানেন এমন দেখার সামগ্রীগুলোর তালিকা করুন ।
কোনটি আপনার সবচেয়ে পছন্দ এবং কেন ?

আপনার তালিকায় থাকতে পারেঃ

- ফ্লিপ চার্ট
- প্রজেক্টর
- পাওয়ার পয়েন্ট পরিবেশনা
- ব্ল্যাকবোর্ড, চক বা সাদাবোর্ড এবং কলম

তালিকার সবগুলোই শিক্ষার্থীদের মনোসংযোগ ধরে রাখতে ও বক্তৃতা অনুসরণ করতে সাহায্য করে । প্রশিক্ষকদেরও ঠিক পথে পরিচালিত করে, কিন্তু প্রস্তুতি ভাল না থাকলে এটি আবার ভিন্ন পথেও চালিত হতে পারে । নিরবচ্ছিন্ন বিদ্যুৎ সরবরাহ না থাকলে বিদ্যুৎ চালিত দেখার সামগ্রী এর উপর নির্ভর না করে, বিকল্প ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন । আর তা-ও যদি সম্ভবপর না হয় তবে অবশ্যই যেন দেখার সামগ্রী ছাড়াও তথ্য উপস্থাপনে বা বক্তৃতা পরিবেশনে বাধার সৃষ্টি না হয় তার প্রস্তুতি আগে থেকে গ্রহণ করতে হবে । সুতরাং –

- আগে থেকেই ভালভাবে প্রস্তুতি নিন
- ঘরের শেষ প্রান্ত থেকে দেখা ও পড়া যায় এমন ভাবে বড় করে লিখুন ।
- একটি স্লাইড- এ অনেক তথ্য দেবেন না । চেষ্টা করুন একটিতে পাঁচ-ছয় লাইনের বেশি না লিখতে ।
- ছোট ছোট শিরোনাম লিখুন এবং এগুলো নিয়ে বিস্তারিত কথা বলুন । স্লাইড নিয়ে অর্থহীনভাবে গড়গড় করে পড়ে যাওয়া পরিহার করুন ।

● অভ্যস্ত না হয়ে কিংবা নিজের কিছু যুক্ত না করে অন্যের স্লাইড ব্যবহার করবেন না, সবসময় মৌলিক কিছু দেয়ার চেষ্টা করুন– নইলে মনে হবে যে, এটি আপনার নিজের করা নয়, আপনি অন্যের স্লাইড পড়ছেন ।

● বলা বা লেখার চেয়ে ছবি প্রচুর কথা বলে এবং তা দীর্ঘদিন ধরে মনে থাকে । তাই বেশি করে ছবি, নকশা ব্যবহার করুন । স্মরণে রাখতে হবে: -

পাওয়ার পয়েন্ট পরিবেশনা

- যেন দেখতে অত্যন্ত পেশাদারী মনে হয়
- যাতে বিভিন্ন রকম চিত্র, রেখাচিত্র ও ছবি ব্যবহার করা সম্ভব
- অন্যান্য দেখার সামগ্রী সহযোগে ব্যবহার সম্ভব
- প্রয়োজন যত্নের সাথে প্রস্তুতির
- প্রয়োজন দামী  সহায়ক এবং বাধাহীন বিদুৎ প্রবাহের এবং
- সবচেয়ে বড় কথা এক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ নিশ্চিতকরা প্রয়োজন, নতুবা তারা শুধু বসে তাকিয়ে থাকবে ।

ফ্লিপ চাট

ফ্লিপ চার্ট হল অত্যন্ত উপকারী এবং সহজে বদলে নেয়া যায় এমন একটি দেখার সামগ্রী । এটি পোস্টার আকৃতির কাগজের প্যাড, যা একটি স্ট্যান্ডে ঝুলানো হয়- যেন সবাই দেখতে পায় ।তৈরী ফ্লিপ চার্ট পাওয়া না গেলে দেয়ালে বড় বড় কাগজ সেটেও কাজ চালানো যায় । আর সেক্ষেত্রেঃ

- আগেভাগে পাতা তৈরী করে রাখা ভাল
- অধিবেশন চলাকালে শিক্ষার্থীগণ কর্তৃক উত্থাপিত গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্টসমূহ টুকে রাখার কাজে ব্যবহৃত হতে পারে এবং স্মর্তব্য যে, এটি আন্তঃব্যক্তিক শিক্ষাদানের জন্য খুবই উপকারী
- দলের কাজের সময়ও শিক্ষার্থীরা এটি ব্যবহার করতে পারেন
- শিক্ষার্থীদের পড়ানো শেষে বা পরবর্তী দিনে বিষয়টির সারমর্ম মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য ব্যবহৃত হতে পারে ।
- বিদ্যুৎ সংযোগ লাগে না
- সহজে বহনযোগ্য
- অধিবেশনে উপস্থাপিত আলোচনা চলমান রাখার উদ্দেশ্যে, আপনার শিক্ষাদানের সময়ে অতিরিক্ত কোন শিক্ষক বা শিক্ষার্থীকে দিয়ে গুরুত্বপূর্ণ কিছু পয়েন্ট লেখার কাজে এটিকে ব্যবহার করতে পারেন । এক্ষেত্রে স্মর্তব্য যে, একই সঙ্গে শোনা, বলা ও লেখার কাজটি চলতে থাকলে বানান ভুল ও খারাপ হাতের লেখার সম্ভাবনা অনেকাংশে বৃদ্ধি পায় ।
- সঙ্গে অনেকগুলো কলম রাখুন – সম্ভব হলে মোটা মার্কার ।

অন্যান্য দেখার সামগ্রী এর মধ্যে রয়েছে:

- ছবি, যেমন - পোস্টকার্ড কিংবা সহায়ক-পুস্তিকাতে যেসব ছবি রয়েছে
- যন্ত্রপাতি, যেমন – সিরিঞ্জ, ঔষধ তালিকা ঃ
- অন্য বস্তু, যা শিক্ষার্থীদের বিষয়টি মনে রাখতে সাহায্য করে ।

### ক্ষুদ্র-দল আলোচনা

অংশগ্রহণকারীরা ছোট ছোট দলে বিভক্ত হয়ে, প্রশিক্ষক কর্তৃক আগে থেকে তৈরী করে রাখা প্রশ্ন নিয়ে আলোচনা করবেন । দলগুলোর জন্য প্রশ্নগুলো ভিন্ন ভিন্ন বা একইরকম হতে পারে এবং তা একটি ঘটনা-বিশ্লেষণকে কেন্দ্র করে বা একটি বিতর্কিত বিষয়কে নিয়ে আবর্তিত হতে পারে ।

- প্রশ্নগুলো প্রতিটি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দলকে কাগজে লিখিত আকারে বা বোর্ডে অথবা ফ্লিপ চার্ট এ দেয়া যেতে পারে, যাতে সবাই বুঝতে পারে যে তাদেরকে কি বিষয়ে আলোচনার জন্য আহবান করা হবে । .
- প্রশিক্ষক ঘুরে ঘুরে তদারকি করতে পারেন এবং দল সমূহের প্রয়োজন অনুসারে তাদের কাছে সাহায্যের জন্য যেতে পারেন ।
- দিনের মধ্যে বারবার দলের সদস্যদের মধ্যে অদল-বদল করা, যাতে অংশগ্রহনকারীরা ভিন্ন ভিন্ন লোকের সঙ্গে কাজ করার অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পারেন । এক্ষেত্রে একই কক্ষে কর্মরত শিক্ষার্থীদেরকে বিভিন্ন নম্বরে চিহ্নিত করে প্রতিবার যেসব- প্রথম দলের ১, দ্বিতীয় দলের ২, অন্যদলের ৩ বা ৪ ইত্যাদি প্রক্রিয়ার নতুন ভিন্ন ভিন্ন নম্বরের শিক্ষার্থী নিয়ে আলাদা গ্রুপ করা যায় । .

### দলগতভাবে সমাপ্ত প্রতিটি কাজের পর শিক্ষার্থীদের মন্তব্য গ্রহণ

প্রতিটি দলের ক্ষেত্রে যথেষ্ট পরিমান সময় নিয়ে শিক্ষার্থীদের মন্তব্য শুনুন:

- শুরু করার আগে প্রতিটি দলকে বলুন, তাদের মধ্যে থেকে একজন মুখপাত্র নির্ধারণ করতে, যিনি আলোচনার নোট নেবেন এবং প্রতিবেদন উপস্থাপন করবেন ।
- দলের জন্য কখনও কখনও সুবিধে বয়ে আনে যখন মন্তব্য সমূহের লিখিত প্রতিবেদন উপস্থাপন করা হয় ।
- প্রশিক্ষক প্রতিটি দলকে সময়মত তাদের প্রতিবেদন জমা দিতে বলবেন । মুখপাত্রদের উৎসাহিত করুন যেন তারা অন্য দল উপস্থাপিত তথ্যের পুনারাবৃত্তি না ঘটান ।
- আপনার সময়-স্বল্পতা থাকলে, আপনি প্রতিটি দলকে তাদের নিজেদের কাছে সবচেয়ে বেশী গুরুত্বপূর্ণ এমন একটি বিষয়কে বেছে নিতে বলতে পারেন । প্রতি গ্রুপ থেকে ১টি করে পয়েন্ট নির্ধারণ করতে পারেন, যা তাদের কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ।
- সবসময় একই দল নিয়ে শুরু করবেন না ।
- প্রশিক্ষকের জন্য উপকারী হয়, ফ্লিপ চার্ট এ গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর নোট রাখা । যদি সম্ভব হয় এ ব্যাপারে কারও সাহায্য নেয়া যাতে আপনাকে একই সময়ে লেখা বা আলোচনা করতে না হয় ।

প্রধান প্রধান শিক্ষনীয় বিষয়সমূহের একটি তালিকা পূর্ব থেকেই তৈরী করে রাখুন, যাতে কোনো গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট বাদ পড়ে থাকলে তা পরে যুক্ত করা যায় ।প্রয়োজনে তালিকাটি মিলিয়ে দেখার দায়িত্ব অংশগ্রহণকারী শিক্ষার্থীদের উপর ন্যস্ত করা যেতে পারে । চলমান দেয়াল মৌখিক প্রতিবেদনের একটি বিকল্প হতে পারে এই চলমান দেয়াল ।প্রতিটি দল তাদের লিখিত প্রতিবেদন দেয়ালে লাগাবেন এবং সবাই এর সামনে হেটে যাবেন ও পড়বেন ।এ সময় তারা একে অপরকে প্রশ্ন করতে পারেন ।এ ব্যবস্থা সকলকে সম্পৃক্ত রাখবে এবং তা তাদের কাজের সহায়ক হবে । পরবর্তীতে এর উপরে উত্তর বা মন্তব্য নেয়া যেতে পারে এবং এক্ষেত্রে প্রতিটি দলের কাছ থেকে প্রাপ্ত একই রকম ও ভিন্ন রকম মতামত বাছাইপূর্বক একটি পূর্ণাঙ্গ প্রতিবেদন তৈরী সম্ভব ।.

### মাথা খাটানো

এটি সকলে মিলে একটি দলে অথবা ভিন্ন ভিন্ন ছোট ছোট দলে বিভক্ত হয়ে করা যায় । একটি প্রশ্ন বা সমস্যা উপস্থাপন করে, সমালোচনা বা আলোচনা ব্যতিরেকেই এ ব্যাপারে প্রত্যেকের ভাবনা ও মতামত প্রদানের জন্য সকলকে আহবান জানানো যেতে পারে এবং তাদের কাছ থেকে প্রাপ্ত তথ্যাদি লিখিতভাবে প্রদর্শিত হতে পারে ফ্লিপ চার্ট বা প্রজেক্টরে । এ প্রক্রিয়ার শেষ প্রান্তে এসে তালিকাটি পর্যালোচিত ও আলোচিত হতে পারে ।

### ভূমিকার অভিনয়

ভূমিকার অভিনয় হচ্ছে, শিক্ষার্থী কর্তৃক বিনা মহড়ায় একটি সাজানো বাস্তব-জীবন নির্ভর পরিস্থিতির অভিনয় উপস্থাপন । এ ধরনের সত্যিকারের পরিস্থিতিতে শিক্ষার্থীকে নিজের ভাবনা ও অনুভবে কি ক্রিয়া হতে পারে তার অন্তদৃষ্টি নির্মাণে এটি একটি কার্যকর অনুশীলন এবং এর অনুশীলন-দক্ষতায় এটি শিক্ষার্থীকে রোগীর বৃত্তান্ত গ্রহণ এবং দুঃসংবাদ প্রদানের মত জটিল সেবা-কর্মে অনেক বেশী পারদর্শী করে তুলতে পারে ।

- শিক্ষার্থীরা এতে স্বতঃস্ফুর্তভাবে অংশগ্রহণ করবেন– প্রশিক্ষকও অংশ নিতে পারেন ।
- পূর্ব পরিকল্পিত একটি চিত্র শিক্ষার্থীকে দেয়া হবে এবং মাত্র কয়েক মিনিট সময় তিনি পাবেন তার ভূমিকাটি নিয়ে ভাববার জন্য ।
- লক্ষ্য রাখা উচিত চিত্রটি যেন বাস্তব পরিস্থিতির আলোকে তৈরী হয় এবং অভিনয়ে ভূমিকাটি যেন শিক্ষার্থীর নিজের জীবনের বা তার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার সাথে পুরোপুরি মিলে না যায় । যেমন– যে শিক্ষার্থী কিছু দিন আগে তার প্রিয়জন হারিয়েছেন তাকে মৃত ব্যক্তির স্বজনের ভূমিকায় অভিনয় করতে বলাটা অনুচিত হবে ।
- দৃশ্যটি অভিনীত হবে । অংশগ্রহণকারীরা পরস্পরের সাথে এমনভাবে অভিনয় করবেন বা সাড়া দেবেন যেভাবে বাস্তব অবস্থায় চরিত্রগুলো দিতো । শিক্ষার্থী-অভিনয়-শিল্পীরা যে ভাষায় স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন, সে ভাষাই তারা ব্যবহার করতে পারেন । .
- বিপাকে পড়লে অভিনেতা যে কোনো সময় অভিনয়ের ইতি টানতে পারেন ।
- বাকী শিক্ষার্থীরা অভিনয়টি দেখবেন, পর্যবেক্ষণ করবেন এবং এর উপর নোট নেবেন ।
- অভিনয় শেষে প্রত্যেকে অভিনেতাকে নিম্নোক্ত বিষয় সমূহের উপর মন্তব্য প্রদানের জন্য আমন্ত্রণ জানানো হবে :
  - দৃশ্যটি অভিনয়ের সময় তারা কেমন বোধ করছিলেন?
  - কোনটা ভাল হয়েছে?
  - কোন অংশটা অন্যভাবেও করা যেত?
- এবার আমন্ত্রিত দর্শকদের মন্তব্য করার পালা । মনে রাখতে হবে প্রতিটি সমালোচনা– ইতিবাচক ও গঠনমূলক হওয়া উচিত ।
- ভূমিকা-অভিনয় এমন পরিবেশে হওয়া উচিত যেখানে পরস্পরের প্রতি সম্মান ও বিশ্বস্ততা বজায় থাকে ।

### আন্তঃ ব্যক্তিক ভূমিকায় অভিনয় (কখনও কখনও এটিকে 'Goldfish Bowl' বলা হয়ে থাকে)

এটি আর এক ধরনের ভূমিকা-অভিনয়, যেখানে ঘটনার চলমান প্রক্রিয়ায় দর্শকগণও নির্দেশনা দিতে পারেন। অভিনেতাগণ যখন একটি দৃশ্যে অভিনয় করে চলেছেন তখন যে কোনো মূহুর্তে সঞ্চালক তাদের থামিয়ে দিয়ে দর্শকদের কাছে জানতে চাইবেন এরপর কি ঘটা উচিত। তারপর দর্শকদের চাহিদার আলোকে তাদের প্রদত্ত নির্দেশনা মোতাবেক অভিনেতাগণ পুনরায় অভিনয় করার চেষ্টা করবেন। এ থেকে দেখা যায় যে, একটি কাজ হয়তো ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে করা সম্ভব এবং কাজটি সঠিকভাবে করার দায়িত্ব শুধুমাত্র শিক্ষার্থী-অভিনেতাদের উপর না হয়ে দর্শক-অভিনেতাসহ দলের সকলের উপর সমভাবে বর্তায়।

সঞ্চালক দর্শকদের যেসব প্রশ্ন করতে পারেন:

- এই মূহুর্তে X এর অনুভূতি সম্পর্কে আপনি কি ধারণা করেন ? এরপর Y এর কী করা উচিত ? ?
- X কি ঠিকভাবে ব্যাখ্যা করেছেন? তার আর কী বলা উচিত ছিল
- X একটি প্রশ্ন করেছেন। Y কি আর কোনোভাবে এর উত্তর দিতে পারতেন? আসুন, আমরা সবগুলো উপায় চেষ্টা করে দেখি যে, এরমধ্যে কোন প্রক্রিয়াটি সবচেয়ে বেশী কার্যকর।

প্রক্রিয়া চলমান থাকা অবস্থায় বিভিন্নজন যে কোন মূহুর্তে অভিনেতা বনে যেতে পারেন। যেমন:

- X কে আমরা বিশ্রাম দিচ্ছি। এখন আপনাদের মধ্যে কে কে ডাক্তার/ নার্স/ পরামর্শক (Counsellor) এর ভূমিকায় অভিনয় করতে চান-আসুন।

এ ধরনের মিথস্ক্রিয়ায় পুরো ক্লাসের সবার অংশগ্রহণ নিশ্চিত করে। তবে এতে দক্ষ পরিচালনা ও ভাল সুবিধাদি লাভ করা প্রয়োজন হয়। দলটি বেশি বড় হলে দুটো ভাগে ভাগ করে নেয়া যায়, যদি দল দুটিকে তত্ত্বাবধান করার মত প্রয়োজনীয় সংখ্যক প্রশিক্ষক থাকে। এক্ষেত্রে শুরুতেই একজন প্রশিক্ষক, একটা বা দুটো চরিত্রে অভিনয় করেন তাহলে অনেক উপকার হয়। যদি তিনি স্বাস্থ্যকর্মীর ভূমিকাটি ভাল না করতে পারেন এবং তা দেখে শিক্ষার্থীদের কেউ হয়তো এটি আরো ভাল করে ফেলতে পারেন।

### রোগীর বিবৃতি

কখনও কখনও অধিবেশনে রোগী বা তার আত্মীয়-স্বজনকে আমন্ত্রণ জানানো, শক্তিশালী ভূমিকা পালন করতে পারে। তারা তাদের ঘটনা বলতে পারেন, প্রশ্নের উত্তর দিতে পারেন, এমনকি প্রশিক্ষক বা শিক্ষার্থী তাদের সাক্ষাৎকারও নিতে পারেন।

তবে নিশ্চিত হতে হবে যে, আপনি রোগী ও দলকে এ পরিস্থিতির জন্য ভালভাবে প্রস্তুত করেছেন এবং সমস্যার উদ্ভব হলে রোগীকে প্রত্যাহার করে নেয়া যাবে। পরে রোগী এবং তাদের আত্মীয়দের প্রশ্ন করার সুযোগ দেয়া যায় এবং তাদের তথ্যের গোপনীয়তা অবশ্যই রক্ষা করা প্রয়োজন

### গল্প বলা

প্রকৃত জীবন ও বাস্তব অভিজ্ঞতা থেকে গল্প বলা একটি শক্তিশালী ও স্মরণীয় শিক্ষা সহায়ক। এটা হতে পারে কোন রোগী বা পরিবারের কাহিনী বা হতে পারে প্রসঙ্গবহির্ভূত, যেমন কত বিচিত্র উপায়ে মানুষ আচরণ বা প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করতে পারে, সেই কাহিনী।

### প্রতিফলন

প্রতিফলন হল জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষা নেয়া। হতে পারে সে শিক্ষা রোগীর সাথে যোগাযোগের মাধ্যমে বা জীবনের অন্যান্য অভিজ্ঞতা থেকে প্রাপ্ত। কিছু সহজ সূত্রও প্রতিফলন প্রক্রিয়াকে পথ দেখাতে পারে, যেমন:

- কোনো অবস্থার বর্ণনা দেয়া
- কোনটা ভাল হয়েছিল সেটা বলা

- কোনটা আরও ভাল হতে পারতো এবং
- কী ঘটলে আমি আরও ভাল করতে পারতাম (যেমন– কোন জ্ঞান বা দক্ষতা শেখা বা চর্চা করা) ।

এই ব্যাপারটা শুরু করার ক্ষেত্রে একটা আদর্শ অবস্থান ব্যাখ্যা করলে সুবিধা হয়, যেমন – নিজের কোনো কাজের উদাহরণ দেয়া বা এর আগের অধিবেশনে আপনি কিভাবে ব্যাপারটা পরিচালনা করেছিলেন তা তুলে ধরা ।

প্রতিফলন জ্ঞান, শিক্ষা অধিবেশনের একটা গুরুত্বপূর্ণ অংশ হয়ে উঠতে পারে যদি শিক্ষার্থীদের এজন্য সময় এবং সুযোগ দেয়া যায়, যেমন– অন্যদের সঙ্গে ভাগাভাগি করে বা না করে শিক্ষার্থীদেরকে হয়তো তাদের নিজস্ব চিন্তাভাবনাগুলো লিখতে বলা হল ।প্রতিফলন একটা উপকারী উপায়, কারণ শিক্ষাবর্ষ শেষ হয়ে গেলেও তাদেরকে শেখা চালিয়ে নেওয়ার ক্ষেত্রে এই পদ্ধতির গুরুত্ব অপরিসীম । জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে শিখতে হলে জীবনের নানা ঘটনা ও ঘাত প্রতিঘাত লিপিবদ্ধ করার জন্য আমাদের 'প্রতিফলন ডায়েরী' রাখা উচিত ।

### বাস্তব অভিজ্ঞতা

এটা হতে পারে কোনো একটা বিষয়ে দক্ষতা অর্জন, যেমন– ঔষধ প্রয়োগ বা ক্ষতস্থান ড্রেসিং করা । এক্ষেত্রে প্রশিক্ষক দেখিয়ে দেবেন কাজটি কিভাবে করতে হবে এবং পরিস্কারভাবে বুঝিয়ে দেবেন এর প্রতিটি পর্যায় । এতে শিক্ষার্থীরা সেটির চর্চা ও অভ্যাস করবেন একা বা দলের অন্যান্যদের সঙ্গে মিলিতভাবে । ভূমিকা-নির্ভর অভিনয়ের মতই প্রথমে অংশগ্রহণকারী শিক্ষার্থীদেরকে তারা কোনটা ভাল করলেন বা কোনটা অন্যভাবে করলে আরও ভাল হত– তা বলার জন্য আহবান জানানো হবে । পরে দলের অন্যান্যদেরকে মন্তব্য করার সুযোগ দেয়া হবে ।

অংশগ্রহণকারীগণ কর্তৃক রোগীর অবস্থান পরিদর্শন অর্থাৎ কোন রোগীকে তার বাসায়, হাসপাতাল বা ক্লিনিকে দেখতে যাওয়ার মাধ্যমেও এটি হতে পারে । এক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদেরকে পরিস্কার করে বুঝিয়ে বলুন তাদেরকে কী করতে হবে এবং বলুন তাদের অর্জিত সকল অভিজ্ঞতা যথাযথভাবে কাগজে লিপিবদ্ধ করতে । তাদের কাজের দায়িত্বের মধ্যে নির্দিষ্টভাবে থাকতে পারে সংশিষ্ট রোগীর রোগ সংক্রান্তইতিহাসের একটি পূর্ণাঙ্গ চিত্র লিপিবদ্ধকরণ, সমস্যা-তালিকা প্রণয়ন, রোগী ও তার স্বজনদের নিজ নিজ অভিজ্ঞতা সম্পৃক্ত সাক্ষাৎকার গ্রহণ এবং এর পাশাপাশি এরূপ কর্মসূচী বা সেবাসদন কিভাবে পরিচালিত হয়ে থাকে তা প্রত্যক্ষকরণ । পরিশেষে অংশগ্রহণকারী দলসমূহ ফিরে এসে একত্রে মিলিত হয়ে নিম্নোক্ত বিষয়াদি নিয়ে আলোচনা ও মত বিনিময় করতে পারেন:

- তারা কী করেছেন/ দেখেছেন/ শুনেছেন
- কোনটা ভাল হয়েছে
- কোনটা কঠিন ছিল
- কোনটা ভিন্নভাবে করা যেত
- অভিজ্ঞতাটা তারা কীভাবে দেখছেন কিংবা এ ব্যাপারে তাদের অনুভূতি কি ?

### বরফ গলানো

'বরফ গলানো' হল একটি ছোট্ট মজার অনুশীলন যা ক্লাসের শুরুতে করা হয় । উদ্দেশ্য শিক্ষার্থীদের শরীর-মন শিথিল করার মাধ্যমে নিজেকে উদ্বেগহীন করা এবং একইসাথে তাদের পরস্পরের মধ্যে প্রাথমিক পরিচয় ঘটানো । অবশ্য এর মাধ্যমে শিক্ষার্থীরাও একটি বার্তা পেয়ে যান যে, অধিবেশনটি হবে পারস্পরিক ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়া নির্ভর এবং তারাও এতে অংশগ্রহণ করতে উৎসাহিত হবেন ।

অনুশীলনটির কিছু উদাহরণ নিচে দেয়া হল:

- আপনার পাশের জনকে আপনার পরিচয় দিন এবং আপনি কোর্সটি কেন করতে এসেছেন তা জানান । জানান– আপনার প্রিয় খাবার কি এবং আপনি কোন টুথপেষ্ট ব্যবহার করেন ।
- প্রত্যেকে পাশের জনকে নিজের ব্যাপারে তিনটি করে তথ্য দিন– যার মধ্যে দুটি সত্য ও একটি মিথ্যা । তাদেরকে অনুমান করতে হবে যে, কোনটি মিথ্যা ।

- পাশেরজনকে জানান – আপনি যদি একটি পশু হতেন, তাহলে আপনি কোন পশু হতে চাইতেন এবং তা কেন?.

এরকম আরও অনেক উদাহরণ আপনি নিজেও তৈরী করে নিতে পারেন ।

### উদ্দীপক

এগুলো হলো কতিপয় ছোট ছোট সংক্ষিপ্ত অনুশীলন যা সবার মনোযোগে একটু বিরতি ঘটিয়ে নতুনভাবে তাদের আবার কাজ শুরু করতে উদ্দীপিত করে । এগুলো অধিবেশনের মাঝামাঝি সময়ে করা যায় বা প্রশিক্ষক যখন লক্ষ্য করবেন যে, শিক্ষার্থীদের ক্লান্ত দেখাচ্ছে তখনও করতে পারেন । তবে মধ্যাহ্ন ভোজের পর এগুলো খুবই উপকারী ।

যেমন :

- সবাই উঠে দাড়াবেন, চারদিকে ঘুরবেন, অঙ্গপ্রত্যঙ্গ টান টান করবেন এবং জায়গায় দাড়িয়ে পাচ সেকেন্ড জগিং করবেন
- সবাই ক্লাসরুমের চারিদিকে ঘুরবেন এবং পাচজনকে অভিবাদন জানাবেন
- সবাই মিলে একটি গান গাইতে পারেন, যা সবারই মোটামুটি জানা
- অংশগ্রহণকারীরা দাড়িয়ে শরীর ও বিভিন্ন অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে নিজেদের নামটি লিখবেন

এরকম আরো উদাহরণ আপনি নিজেও তৈরী করে নিতে পারেন

### পরিকল্পনা পর্ব

যত্নের সাথে পরিকল্পনা করা অপরিহার্য । পরিকল্পনায় যা যা থাকা উচিত:

- অধিবেশনের লক্ষ্য এবং আলোচ্য বিষয়াবলী
- শিক্ষার লক্ষ্য– অধিবেশন শেষ হওয়ার পর শিক্ষার্থীরা কতটুকু জানবেন বা উপলব্ধি করবেন বলে আপনি প্রত্যাশা করেন
- অধিবেশনে কি কি শিক্ষাপদ্ধতি ও শিক্ষা সহায়ক ব্যবহৃত হবে ।
- অধিবেশনের প্রতিটি পর্বের জন্য সময় নির্ধারণ

শিক্ষার লক্ষ্য

**এগুলো হল কিছু মূল বিষয় যা শিক্ষার্থীরা ক্লাসের শেষে শিখবেন বলে আপনি আশা করেন ।কিছু কিছু শিক্ষা পদ্ধতিতে পরিস্কার এবং সহজে পরিমাপযোগ্যভাবে এ ধরনের মডেল ব্যবহার করা হয়, যেমন 'SMART' :**

| | |
|---|---|
| **Specific** | **(সুনির্দিষ্ট)** |
| **Measurable** | **(পরিমাপযোগ্য)** |
| **Attainable** | **(অর্জনীয়)** |
| **Realistic** | **(বাস্তব)** |
| **Time bound** | **(সময় নির্ধারিত)** |

**প্রস্তুতিগ্রহণে এটি একটি উপকারী পর্যবেক্ষণ এবং স্পষ্টতা আনয়নে উৎসাহ-প্রদায়ক, তবে যখন নতুন কোনো ধারণা বা পরিবর্তিত আচরণ নিয়ে অনুসন্ধাণে অগ্রসর হতে হয়, তখন আপনাকে অধিকতর নমনীয় হতে হবে ।**

দলগতভাবে কাজ করার পরিকল্পনা নেয়া হলে দলকে যে সব দায়িত্ব প্রদান করা হবে তা সতর্কতার সাথে প্রণীত হওয়া প্রয়োজন, যেমন– বিভিন্ন প্রশ্ন-আলোচনা, ঘটনা-বিশেষণ, ভূমিকা-অভিনয় দৃশ্যাবলী । এই নির্দেশিকার শেষে দলগত অনুশীলনের জন্য কিছু উদাহরণ ও  সহায়ক দেয়া আছে– যা আপনি করতে পারেন বা আপনাদের অবস্থার সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ বিষয়কে অবলম্বন করে নিজেরাও লিখে নিতে পারেন । তবে সবগুলোই আপনার নিজের স্থানীয় ভাষায় অনুবাদ করে নেয়াই ভাল ।

দলগত কাজের শেষে শিক্ষার্থীরা কি অর্জন করতে পারেন, তা আপনি আগেভাগে ভেবে রাখুন । এক্ষেত্রে আপনি একটি চেকলিস্ট রাখতে পারেন– এতে সুবিধা হবে এই যে কোনো শিক্ষার্থী কোনো পয়েন্ট বলতে ভুলে গেলে আপনি ধরিয়ে দিতে পারবেন । কাজের সুবিধার্থে  অধ্যায়গুলোতে এ ধরনের অনেক চেকলিস্ট অর্ন্তভুক্ত করা হয়েছে ।

অধিবেশনে সময়ের প্রতি যত্নবান হোন । অর্থাৎ পড়ানোর সময় ঘড়ির দিকে নজর রাখুন এবং দলগত কাজে সময় মেনে চলার ব্যাপারে দৃঢ়তা দেখান । কাজের জন্য পূর্বনির্ধারিত সময় শেষ হয়ে গেলে তাদের কাজ শেষ হোক বা না হোক অবশ্যই তাদের থামাতেই হবে । এজন্য সময় শেষ হবার কয়েক মিনিট আগে তাদের সতর্কবার্তা প্রেরণ করা উচিত ।

তবে একটা মজার আলোচনা বা গল্প মাঝপথে থামিয়ে দেয়া যে হতাশাজনক হতে পারে, এটিও আপনার বিবেচনায় রাখতে হবে । সময়ের প্রতি যত্নবান না হলে ক্লাসের শেষে আপনি দেখবেন যে, আপনি হয়তো পাঠ্যক্রমের একটা বড় অংশ হারাচ্ছেন বা নির্ধারিত সময় অতিক্রম করে অধিবেশন চা বিরতি বা মধ্যাহ্ন ভোজ পর্যন্ত টেনে নিয়ে যাচ্ছেন ।

### আন্তঃব্যক্তিক-শিক্ষাপদ্ধতি ও দল-ব্যবস্থাপনার দশটি পরামশ

- শিক্ষার্থীদের নাম মনে রাখার চেষ্টা করুন (যদি দলটা খুব বড় না হয় বা খুবই স্বল্প সময়ের অধিবেশন হয়, যেমন এক দিনের) । শিক্ষার্থীদের বলুন তাদের নাম এবং নিজেদের বিষয়ে একটি করে তথ্য দিতে । তারা কে কোথায় বসে আছেন তার একটি ছবি মনে একে রাখুন । এতে আপনি প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে আলাদাভাবে কোনো প্রশ্নের উত্তর জিজ্ঞেস করতে পারবেন, যা পারস্পরিক সম্পর্ক গড়ে উঠতে এবং ক্লাসের উপর আপনার আরও ভাল নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠায় সাহায্য করবে । শিক্ষার্থীও ক্লাসে আরও বেশি একাগ্র ও মনোযোগী হবে যদি তাদের নাম ধরে ডেকে প্রশ্ন করা যায় ।

- প্রথম দশ মিনিটে চেষ্টা করুন শিক্ষার্থীদের দিয়ে কথা বলাতে, নড়াচড়া করাতে বা ক্লাসে অবদান রাখতে । তা না হলে মনে হতেই পারে যে, শুধু আপনি একতরফাভাবে বক্তৃতা দিয়ে যাবেন যেন আপনিই সব জানেন, অন্যরা কিছুই জানে না এবং তাদের অবদান রাখার কিছুই নেই ।

- পাঠ্যবিষয় বা মূল অনুশীলনে আপনি যতটুকু সময় নেবেন, তার সমান সময় দিন পাঠদান ও কৃত অনুশীলন সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের মতামত নিতে । এতে একদিকে যেমন শিক্ষার্থীদের আলোচনা নিশ্চিত হবে, অপরদিকে আপনিও বিষয়ের অত্যন্ত গভীরে পৌছাতে সক্ষম হবেন ।

- শিক্ষার্থীকে বুঝিয়ে দিন যে, প্রকৃত সত্য হচ্ছে সবাই সবকিছু জানবে না । তাই কোনো শিক্ষার্থী কোনো প্রশ্নের উত্তর দিতে না পারলে মানসিকভাবে প্রস্তুত থাকুন সংশিষ্ট শিক্ষার্থীকে এটা আবারও মনে করিয়ে দিতে । ক্লাসের অন্যদের জিজ্ঞেস করতে পারেন, তারা এ বিষয়ে সাহায্য করতে পারে কিনা । এটা তাদেরকে সাহায্য করবে বুঝিয়ে দিতে যে, ক্লাস হবে দ্বিপাক্ষিক এবং মিথস্ক্রিয়া সম্পন্ন । যদি কেউ উত্তর না জানে, তাকে উত্তর খুজে পাবার জন্য উপায় বা উৎসের সন্ধান দিন ।

- কোনো উদাহরণ দিতে বা কোনো বিষয় বোঝাতে বাস্তব জীবন থেকে গল্প বলুন, সাংস্কৃতিকভাবে সঙ্গতিপূর্ণ রূপক ব্যবহার করুন ।

- প্রতিটি ক্লাসের শুরুতে আগের ক্লাসে কী পড়ানো হয়েছে তার সংক্ষিপ্ত-সার উপস্থাপন করুন । এতেও নিশ্চিত হওয়া যাবে যে তারা যথাযথভাবে বিষয়গুলো জানছেন, আলোচনা করছেন ও তা অনুশীলনে প্রতিফলন ঘটাচ্ছেন ।

- শিক্ষার্থীর মতামত যখন নিচ্ছেন, চেষ্টা করুন তাতে আরও গভীর বিতর্কের অবতারণা করতে । এভাবে জিজ্ঞেস করতে পারেন – "তাহলে এই উপসংহারে আপনি কিভাবে পৌছালেন?" বা "এই ব্যাপারটি কেন আপনার পছন্দ হল– আর একটু বুঝিয়ে বলবেন কি?" অথবা "এই উত্তর বা বিবৃতির পক্ষে কোন প্রমাণ দিতে পারেন?"

- ক্লাসের শুরুতে (যদি সঠিকভাবে শনাক্ত করতে পারেন) একজন বুদ্ধিদীপ্ত শিক্ষার্থীকে প্রথমে সুযোগ দিতে পারেন মন্তব্য দেবার জন্য, তাহলে বাকি ক্লাসগুলো বা পরের অধিবেশনসমূহে এটা একটা আদর্শ হিসেবে কাজ করতে পারে । .

- আপনার যদি মনে হয় অধিবেশনে পুরো দলই নিষ্ক্রিয় থাকছে কিংবা পাঠ গ্রহণে অনাগ্রহী হয়ে পড়ছে এবং এর ফলশ্রুতিতে আপনি তাদের উপর নিয়ন্ত্রণ বা প্রভাব হারিয়ে ফেলছেন । তাহলে তাদেরকে জোড়ায় জোড়ায় বসান (তারা আগে থেকে যেভাবে বসেছেন সেভাবে নয়) এবং তাদের আলোচনা করতে বলুন এবং কাজ দিন ও কাজের প্রতিবেদন নিন । দেখবেন আপনার কথায় সাড়া না দিলেও তারা একে অপরের প্রতি সাড়া দিচ্ছেন এবং ক্লাসের এই শারীরিক অনুশীলন সম্পৃক্ত পরিবর্তন তাদেরকে মানসিক ও বুদ্ধিবৃত্তিকভাবেও উদ্দীপ্ত করছে ।

- বেশী কথা বলা বা প্রভাব বিস্তারকারী কোনো শিক্ষার্থীকে আয়ত্বে আনতে আপনি বলতে পারেন, "রফিক, আজকের ক্লাসের জন্য তোমার কাজ তুমি করেছ, এসো অন্যরা যারা সুযোগটা পায়নি, তাদের কাছ থেকে কিছু শুনি" । এতে কাজ না হলে ক্লাসের শেষে তার সঙ্গে আলাদাভাবে কথা বলুন, তার উৎসাহকে স্বীকার করে নিয়ে অন্যদেরকে অংশগ্রহণের সুযোগ করে দেবার জন্য বলুন ।

## কোর্সের বিভিন্ন সময়সূচী

পাঠদানের উদ্দেশ্য শিক্ষার্থী এবং প্রাপ্ত সময়ের উপর ভিত্তি করে বিভিন্ন কোর্সকে কীভাবে সাজানো সম্ভব তার কিছু প্রকৃষ্ট উদাহরণ নিম্নে দেয়া হল ।

লক্ষ্য করুন, কোর্সগুলো তাদের ক্রমানুসারে না সাজিয়ে তথ্যসমৃদ্ধ অধিবেশন ও পর্যালোচনা অধিবেশনের মধ্যে একটি ভারসাম্য আনার চেষ্টা করা হয়েছে যাতে পুরো কার্যক্রমটি ফলপ্রসূ ও সুসমন্বিতভাবে উপস্থাপন সম্ভবপর হয় ।

নির্দেশিকার শেষ পুরো কার্যক্রমটির অধ্যায়কে (১৬ এবং ১৭) এই ৫ দিনের প্রস্তাবিত কোর্সে যুক্ত করা হয়নি । আপনি যদি একটি দীর্ঘ সময়ব্যাপী কোর্স সাজাতে চান অথবা স্বাস্থ্যকর্মী নন এমন কর্মীদের জন্য কোর্স পরিকল্পনা করেন, তবে অধ্যায় ১৬ ও ১৭ অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন ।

## প্যালিয়েটিভ কেয়ারের উপর পাচ দিনের ভূমিকা-অধিবেশন

| | সোমবার | মঙ্গলবার | বুধবার | বৃহস্পতিবার | শুক্রবার |
|---|---|---|---|---|---|
| সকাল ৮.১৫ - ৮.৩০ | নিবন্ধীকরণ | আগের দিনের প্রতিবেদন | আগের দিনের প্রতিবেদন | আগের দিনের প্রতিবেদন | আগের দিনের প্রতিবেদন |
| সকাল ৮.৩০ - ১০.০০ | পরিচিতি পর্ব | **অধ্যায় ৭** ব্যথা ও অন্যান্য সমস্যা নিরূপন | **অধ্যায় ৯** ব্যথা নিয়ন্ত্রণ | **অধ্যায় ১৪** বিভিন্ন উপসর্গ নিয়ন্ত্রণে সাহায্যকরণ-২ | **অধ্যায় ১৫** অন্যদেরকে বলা |
| সকাল ১০.০০ - ১০.৩০ | চা বিরতি | চা বিরতি | চা বিরতি | চা বিরতি | চা বিরতি |
| সকাল ১০.৩০ - ১২.০০ | **অধ্যায় ১** প্যালিয়েটিভ কেয়ার কী | **অধ্যায় ৮** চিকিৎসা, সেবা এবং ব্যবস্থাপত্র প্রদান | **অধ্যায় ১০** মরফিনের ব্যবহার | **অধ্যায় ১২** জীবনের অন্তিম মুহূর্তের সেবা | শেষ অধিবেশন |
| দুপুর ১২.০০ - ০১.০০ | মধ্যাহ্ন ভোজ | মধ্যাহ্ন ভোজ | মধ্যাহ্ন ভোজ | মধ্যাহ্ন ভোজ | মধ্যাহ্ন ভোজ |
| দুপুর ০১.০০ - ০২.৩০ | **অধ্যায় ২** নিজের পরিবেশে প্যালিয়েটিভ কেয়ার | **অধ্যায় ৪** দুঃসংবাদ সঠিকভাবে প্রকাশ করা | **অধ্যায় ১১** বিভিন্ন উপসর্গ নিয়ন্ত্রণে সাহায্যকরণ -১ | **অধ্যায় ৬** মৃত্যুপরবর্তী শোকসন্তপ্ত পরিবারকে সান্তণা প্রদান | কোর্স সমাপ্তি পর্যালোচনা |
| দুপুর ০২.৩০ -০৩.০০ | চা বিরতি | চা বিরতি | চা বিরতি | চা বিরতি | চা বিরতি |
| বিকাল ০৩.০০ - ০৪.৫০ | **অধ্যায় ৩** যোগাযোগ দক্ষতার উন্নতিসাধন | **অধ্যায় ৫** আধ্যাত্মিক সেবা প্রদান | **অধ্যায় ১৩** পরিবার ও শিশুদের সহায়তা প্রদান | উন্মুক্ত অধিবেশন/ রোগীর বাড়ী বা স্থান পরিদর্শন অথবা রোগীর রোগ সম্পর্কিত ইতিহাস পর্যালোচনা | সনদপত্র প্রদান |

আপনার প্রয়োজন মেটাতে আপনি আপনার চাহিদা অনুযায়ী এই সময়সূচীতে পরিবর্তন আনতে পারেন, যেমন – আপনার যদি মরফিন না থাকে বা আপনি যদি শিশুদের নিয়ে কাজ না করেন, তবে এই অধ্যায়গুলো বাদ দিয়ে পরিদর্শনের উপর বেশি সময় দিতে পারেন ।

## তৃণমূল স্বাস্থ্যকর্মীদের জন্য ৩ দিনের প্যালিয়েটিভ কেয়ার পরিচিতি

| | সোমবার | মঙ্গলবার | বুধবার |
|---|---|---|---|
| সকাল ৮.১৫ – ৮.৩০ | নিবন্ধিকরণ | আগের দিনের ক্লাসের পর্যালোচনা ও বিশেষণ | আগের দিনের ক্লাসের পর্যালোচনা ও বিশেষণ |
| সকাল ৮.৩০ – ১০.০০ | পরিচিতি পর্ব | অধ্যায় ৭<br>ব্যথা ও অন্যান্য সমস্যা নিরূপন | অধ্যায় ১৩<br>পরিবার এবং শিশুদের সহায়তা প্রদান |
| সকাল ১০.০০ – ১০.৩০ | চা বিরতি | চা বিরতি | চা বিরতি |
| সকাল ১০.৩০ – ১২.০০ | অধ্যায় ১<br>প্যালিয়েটিভ কেয়ার বলতে কি বোঝায় । | অধ্যায় ৮<br>চিকিৎসা সেবা এবং ব্যবস্থাপত্র প্রদান । | অধ্যায় ৬<br>মৃত্যু পরবর্তী শোক সন্তপ্ত পরিবারকে সান্তণা প্রদান । |
| দুপর ১২.০০ – ১.০০ | মধ্যাহ্ন ভোজ | মধ্যাহ্ন ভোজ | মধ্যাহ্ন ভোজ |
| দুপুর ১.০০ – ২.৩০ | অধ্যায় ২<br>নিজের পরিবেশে প্যালিয়েটিভ কেয়ার প্রদান । | অধ্যায় ৫<br>আধ্যাত্মিক সেবা প্রদান । | শেষ অধিবেশন এবং সংক্ষিপ্ত প্রশ্নোত্তর পর্ব । |
| দুপুর ২.৩০ – ৩.০০ | চা বিরতি | চা বিরতি | চা বিরতি |
| বিকাল ৩.০০ – ৪.২০ | অধ্যায় ৩<br>যোগাযোগ দক্ষতার উন্নতি সাধন | অধ্যায় ১১<br>বিভিন্ন উপসর্গ নিয়ন্ত্রণে সাহায্যকরণ | সনদপত্র বিতরণ |

## স্বাস্থ্যকর্মীদের জন্য এক দিনের প্যালিয়েটিভ কেয়ার পরিচিতি

| | |
|---|---|
| সকাল ৮.১৫ – ৮.৩০ | সংক্ষিপ্ত পরিচয় পর্ব |
| সকাল ৮.৩০ –১০.০০ | অধ্যায় ১<br>প্যালিয়েটিভ কেয়ার বলতে কি বোঝায়? |
| সকাল ১০.০০ – ১০.৩০ | চা-বিরতি |
| সকাল ১০.৩০ – ১২.০০ | অধ্যায় ২<br>নিজের পরিবেশে প্যালিয়েটিভ কেয়ার প্রদান |
| দুপুর ১২.০০ – ১.০০ | মধ্যাহ্ন ভোজ |
| দুপুর ১.০০ – ২.৩০ | অধ্যায় ৭<br>ব্যথা ও অন্যান্য উপসর্গ নিরূপণ |
| দুপুর ২.৩০ – ৩.০০ | চা-বিরতি |
| বিকাল ৩.০০ – ৪.৩০ | অধ্যায় ৯<br>বাথা নিয়ন্ত্রণ কৌশল |

# পাঠদান সম্পৃক্ত অধ্যায় গুলোর ব্যাখ্যা

### অধ্যায় গুলোর ব্যাখ্যাঃ

- প্রতিটি মডিউলের এক একটি পাঠ-পরিকল্পনা থাকে, যাতে নির্দিষ্ট করা আছে কোন কোন মূল বিষয়গুলো এতে অন্তর্ভূক্ত হবে। ৯০ মিনিটের এক একটি অধিবেশন কিভাবে চালিয়ে নিতে হবে এতে তাও নির্ধারণ করা আছে।
- পড়ানোর সময়ে শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন, বইয়ের সংশ্লিষ্ট পাতাগুলো দেখে নিতে। সহায়ক-পুস্তিকার সাথে তারা যত বেশি পরিচিত হবেন, কোর্সের পরেও বইটিকে তারা রেফারেন্স বই হিসেবে তত বেশী ব্যবহার করবেন।
- পাঠ্য বিষয় ও সহায়কসমূহকে আপনার পরিবেশ ও আপনার পারিপার্শ্বিকতার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ করে তুলতে হবে। যদি আপনার হাতে সময় কম থাকে তাহলে অল্পসময়ে সবগুলো বিষয় পড়ানো ও শেখানোর চাইতে অধ্যায়গুলোকে ভাগ করে নেয়া শ্রেয়।

  যদি বেশি সময় পান, তাহলে দলগত অনুশীলনের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সময় দিতে পারেন। যেমন, ভূমিকা-অভিনয়, নির্দিষ্ট রোগীর উদাহরণ। এতে সুবিধা হল শিক্ষার্থীরা যদি এ ধরনের শিক্ষার সাথে পরিচিত হন তাহলে এই অনুশীলনগুলো থেকে তারা যথার্থ অর্থেই উপকৃত হবেন ।

অধিবেশনে যদি কোনো প্রকার পরিবর্তন আনতে হয়, তবে সময় পুনঃনির্ধারণপূর্বক নতুন পাঠ পরিকল্পনা করুন।

### অধ্যায় ব্যাখ্যার চিহ্নসমূহ

- – – – – – আন্ত: ব্যক্তিক অনুশীলন (গ্রুপ ডিসকাশন, ভূমিকানির্ভর অভিনয় ইত্যাদি)
- — ? — পুরো দলের জন্য প্রশ্ন (দেখার সামগ্রীর সুবিধা নিন)
- ▬▬▬ গুরুত্বপূর্ণ পাঠ্যবিষয়
- ➔ গুরুত্বপূর্ণ শেখানোর বিষয়

শিক্ষার প্রায় সব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ই সহায়ক-পুস্তিকাতে দেয়া আছে, তাই আপনি যখন বিষয়গুলোর ব্যাখ্যা প্রদান করবেন, তখন যেন শিক্ষার্থীরা সংশ্লিষ্ট পাতাগুলো দেখতে পারে এবং তাদেরকে অনেক বেশি নোট নিতে না হয়, সেদিকে লক্ষ্য রাখুন। এক্ষেত্রে আরও বেশী উপকার হতে পারে, অধিবেশন শুরুর আগেই গুরুত্বপূর্ণ পাঠ্যবিষয়গুলোকে তৈরী করা এবং তা ভিজুয়াল এইড, যথা– ফ্লিপ চার্ট, পাওয়ার পয়েন্ট, প্রজেক্টর ইত্যাদিতে ব্যবহার করা।

# অধ্যায় ১ প্যালিয়েটিভ কেয়ার কি?

অধিবেশনের লক্ষ্য

অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্যালিয়েটিভ কেয়ারের মূখ্য বিষয়গুলো উপস্থাপন করা ।

শিক্ষার উদ্দেশ্য

**অধিবেশন শেষে শিক্ষার্থীরা যা করতে সক্ষম হবেন:**

- প্যালিয়েটিভ কেয়ার সংজ্ঞা নির্ণয়
- প্যালিয়েটিভ কেয়ার কেন এবং কার জন্য প্রয়োজন তা বর্ণনা
- সমন্বিত উদ্যোগ এর বর্ণনা
- সামগ্রিক ব্যথার ধারণাকে ব্যাখ্যা
- জীবনের গুণগতমান বৃদ্ধির জন্যই যে প্যালিয়েটিভ কেয়ার তা ব্যাখ্যা
- প্যালিয়েটিভ কেয়ার কীভাবে অসুখের শুরুতেই দেয়া যায় এবং একই সঙ্গে তা অন্যান্য চিকিৎসার পাশাপাশি চলতে পারে তার ব্যাখ্যা
- উদাহরণের মাধ্যমে সেবাদানের বিভিন্ন উপায় বা প্রক্রিয়া বর্ণনা

| বিষয়বস্তু | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| প্যালিয়েটিভ কেয়ার সংজ্ঞা | ক্ষুদ্র দল গঠন, লেখা, ব্যাখ্যা করা | ১৫ |
| প্যালিয়েটিভ কেয়ার প্রয়োজনীয়তা ও তাৎপয | ক্ষুদ্র দল গঠন, পরিসংখ্যান উপস্থাপন | ১৫ |
| সমন্বিত উদ্যোগ | কল্পনাবৃত্তি অনুশীলন, ব্যাখ্যা প্রদান | ১৫ |
| সামগ্রিক ব্যথা | সংক্ষিপ্ত বক্তৃতা | ১০ |
| জীবনের গুনগত মান – জীবিত থাকা অবস্থায় এবং জীবনের অন্তিম মুহুর্তে | সংক্ষিপ্ত বক্তৃতা, শিক্ষার্থীদের প্রতিক্রিয়া ও আলোচনা | ১০ |
| অন্যান্য চিকিৎসার সাথে সমন্বয় | সংক্ষিপ্ত বক্তৃতা | ১০ |
| “আর কিছু করার নেই” কে না বলুন | মাথা ঘামানো | ১০ |
| সারসংক্ষেপ | পর্যালোচনা | ৫ |

### প্যালিয়েটিভ কেয়ারের সংজ্ঞা (১৫ মিনিট)

খুজে বের করুন অংশগ্রহণকারীরা প্যালিয়েটিভ কেয়ার বলতে কি বোঝেন। এ জন্য নিম্নোক্ত সম্ভাব্য পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করা যেতে পারে:

| | | |
|---|---|---|
| তাদেরকে একটি কাগজে প্যালিয়েটিভ কেয়ারের সংজ্ঞা লিখতে বলুন, এরপর সেগুলো সংগ্রহ করুন এবং তার মধ্য থেকে বাছাইকৃত অংশগুলো সবাইকে পড়ে শোনান। | ক্ষুদ্র দল গঠন: অংশগ্রহণকারীরা তাদের দলের অন্যান্যদের সাথে আলোচনা করবেন (৫ মিনিট) এবং তারপর রুমের সবাইকে উত্তর বলবেন। আপনি এখান থেকে কিছু ফ্লিপচার্টে লিখতে পারেন। | দলের সাথে, দলটি যদি আত্মবিশ্বাসী হয় অথবা তারা পূর্ব থেকেই প্রত্যেক প্রত্যেকের সাথে পরিচিত থাকেন তাহলে আপনি সহজেই স্বতন্ত্রভাবে কিংবা সমষ্টিগতভাবে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন। |

তারা বলতে পারেন প্যালিয়েটিভ কেয়ার হচ্ছে– 'অন্তিম মুহূর্তের সেবা', 'ব্যথা নিয়ন্ত্রণ', 'বাসায় যেয়ে সেবা প্রদান' প্রভৃতি।

এর সবগুলোই সত্যি কিন্তু কোনোটিই সম্পূর্ণ অর্থ বহন করেনা। প্যালিয়েটিভ কেয়ার এই প্রতিটি বিষয়ের চেয়ে অনেক বেশি কিছু।

এজন্যই সহায়ক-পুস্তিকা প্যালিয়েটিভ কেয়ারকে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে এভাবে :

> প্যালিয়েটিভ কেয়ার হচ্ছে নিরাময় অযোগ্য রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের দেখাশোনা করা, তাদের কষ্ট লাঘব করা এবং কঠিন মুহূর্তে তাদের পাশে থাকা।

প্রশিক্ষণের সময় সবাইকে সাহায্য করার জন্য আপনি সংজ্ঞাটি :

- ফ্লিপচার্টে লিখে রাখতে পারেন
- পাওয়ার পয়েন্ট স্লাইড কিংবা প্রজেক্টরে দেখাতে পারেন এবং
- সহায়ক -পুস্তিকাটি প্রথম অধ্যায় থেকে পড়তে বলতে পারেন

প্রকৃত পক্ষে প্যালিয়েটিভ কেয়ার জটিল কিছু নয় – বরং যে ব্যক্তিটি আর সুস্থ হবেন না তাকে আমরা কিভাবে সেবা দিতে পারি– সেটাই হচ্ছে প্যালিয়েটিভ কেয়ার।

এবার সহায়ক-পুস্তিকাটির প্রথম পৃষ্ঠা থেকে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক প্রদত্ত সংজ্ঞাটি পড়ে শোনান এবং একইসাথে সবাইকে বলুন সংশিষ্ট পৃষ্ঠাটি বের করতে যাতে তারা জেনে যায় কোথায় এটি খুজে পাওয়া যাবে এবং তাদেরকে আর সংজ্ঞাটি লেখার চেষ্টা করতে হবে না.

## প্যালিয়েটিভ কেয়ারের প্রয়োজনীয়তা (১৫ মিনিট)

?

শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞেস করুন, নিরাময় সম্ভব নয়, এমন কোনো রোগী তারা কোনোদিন দেখেছেন কি না এবং দেখে থাকলে কী রোগে ভুগছিলেন রোগী?

**ক্ষুদ্র দল গঠন** (৩ মিনিট)

এরকম রোগী এলে আমাদের কেমন লাগে?

উত্তরগুলো পুরো ক্লাসকে জানিয়ে দিন (যেমন– নিরুৎসাহ, বিষাদ, দুঃখভারাক্রান্ত, উদ্বিগ্ন, ক্লান্ত, আমাদের কিছু করার নেই ইত্যাদি ।

➔ এ ধরনের রোগীর আরোগ্য সম্ভব না হলেও, এদেরকে দেবার মত কিছু সেবা প্যালিয়েটিভ কেয়ারের আছে ।

➔ বৈশ্বিক পরিসংখ্যান সহায়ক-পুস্তিকা ১ম পৃষ্ঠা থেকে পড়ুন– আবার এটা দেখার সামগ্রীতে দেখাতে পারেন বা উক্ত বইয়ের সংশিষ্ট পাতায় দেখতে বলতে পারেন । আপনার হাসপাতালের বা দেশের এ সম্পর্কিত ছবি থাকলে তাও দেখাতে পারেন ।

➔ প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম ।

➔ প্যালিয়েটিভ কেয়ার কাদের প্রয়োজন? এ প্রসঙ্গে শিক্ষার্থীরা কী বলছেন লক্ষ্য করুন– আশা করা যায়, তারা বিভিন্ন ধরনের রোগী ও রোগের বৈচিত্র্যময় কারণ উল্লেখ করতে পারেন । এ পর্যায়ে ব্যাখ্যা করুন যে– প্যালিয়েটিভ কেয়ার শুধুমাত্র ক্যান্সার বা এইচআইভি রোগীর জন্যই নয় ।

প্যালিয়েটিভ কেয়ার যেসব রোগীদের সাহায্য করবে:

- **এইচআইভি/এইড্‌স**
- **ক্যান্সার**
- **ক্রমবর্ধমান স্নায়ুতন্ত্রের রোগ**
- **শেষ পর্যায়ের ফুসফুসের রোগ**
- **শেষ পর্যায়ের কিডনি অথবা হার্টের রোগ**
- **অন্যান্য ক্রমবর্ধমান নিরাময় অযোগ্য ব্যাধি**

সহায়ক তালিকার ২য় পৃষ্ঠা উল্টান অথবা এটিকে দেখার সামগ্রীতে প্রদর্শন করুন ।

### প্যালিয়েটিভ কেয়ারের ভিন্নতা কি বা কোথায়? সমন্বিত উদ্যোগ (১৫ মিনিট)

স্বাস্থ্যসেবার মানেই হল– অসুখ সারানো, ঔষধ এবং শল্য চিকিৎসার ব্যবহার। আর তাই সাধারণত: আমাদের প্রশিক্ষণগুলো জোর দেয়– রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা ও আরোগ্যের উপর।

এক্ষেত্রে প্যালিয়েটিভ কেয়ারের একটু ভিন্নতা আছে। আমরা যে শুধুমাত্র দেহসর্বস্ব জীব নই, আমাদের যে মন আছে, আত্মা আছে, আমরা যে একটা পরিবার ও সমাজের অন্তর্গত, প্যালিয়েটিভ কেয়ার এইসব ব্যাপারগুলোকে স্বীকৃতি দেয় ও শনাক্ত করে। এটাই হল সমন্বিত উদ্যোগ, যাতে মানুষের কোনো খন্ডচিত্র নয়, একটি মানুষের পূর্ণাঙ্গরূপের প্রতি সার্বিক দৃষ্টি দেয়া হয়ে থাকে।

**কল্পনাশক্তি অনুশীলন**

উদ্দেশ্য: দেখানো যে শুধু দৈহিক কষ্টই একজন রোগীর সমস্যা নয়।

সহায়ক-পুস্তিকার ২য় পৃষ্ঠার গল্পটি ব্যবহার করুন। কিংবা নিজেই একটি গল্প সাজিয়ে নিন।

শিক্ষার্থীদেরকে চোখ বন্ধ করে, যে মহিলাটির গল্প আপনি বলছেন, সেই মহিলার জায়গায় নিজেকে কল্পনা করতে বলুন। এক্ষেত্রে ধীরে ধীরে পড়ুন যাতে তারা গল্পের মহিলার জায়গায় নিজেকে প্রতিস্থাপনের সুযোগ পান।

শেষে জিজ্ঞেস করুন, তারা মহিলাটির অবস্থানে থাকলে তাদের কী কী দুশ্চিন্তা হতো?

সমস্যা ও উদ্বেগের একটি তালিকা বানাতে মাথা খাটান (শিক্ষার্থীদের বলতে বলুন এবং পাশাপাশি আপনি ফ্লিপচার্ট-এ সেসব লিখে ফেলুন)

কাজটির শেষে আপনি হয়তোবা এ ধরনের একটি তালিকা পেতে পারেন:

- সন্তানের জন্য উদ্বেগ
- স্বামীর জন্য শোক
- নির্ঘুম অবস্থা
- আর্থিক সমস্যা
- ব্যথা
- মৃত্যুভয়
- চরম পরিশ্রান্ত
- একাকিত্ব, পরিবারের সাথে দুরত্ব
- একঘরে হওয়া
- প্রার্থনার কোনো জবাব না পাওয়ার অনুভূতি
- ঈশ্বরের সঙ্গে দূরত্বের অনুভূতি

পরামর্শ সবকিছুর পূর্ণাঙ্গ তালিকা প্রণয়ন করা এই অনুশীলনের উদ্দেশ্য নয়, বরং শারীরিক সমস্যার বাইরেও যে অনেক সমস্যা বা কষ্ট আছে তা বোঝানোই হল এর মূল উদ্দেশ্য।

সমন্বিত উদ্যোগ এর নিরীখে সমস্যাগুলোকে আমরা চার ভাগে ভাগ করতে পারি ।

শব্দগুলোর ব্যাখ্যা করুন এবং :

- ফ্লিপচার্টে লিখে ফেলুন
- পাওয়ার পয়েন্ট বা ওভারহেড প্রজেক্টর এ দিন
- সহায়ক-পুস্তিকার ২য় পৃষ্ঠার তালিকাটি দেখতে বলুন

সমন্বিত উদ্যোগ হল :

- **শারীরিক**
- **মানসিক**
- **সামাজিক**
- **আধ্যাত্মিক**

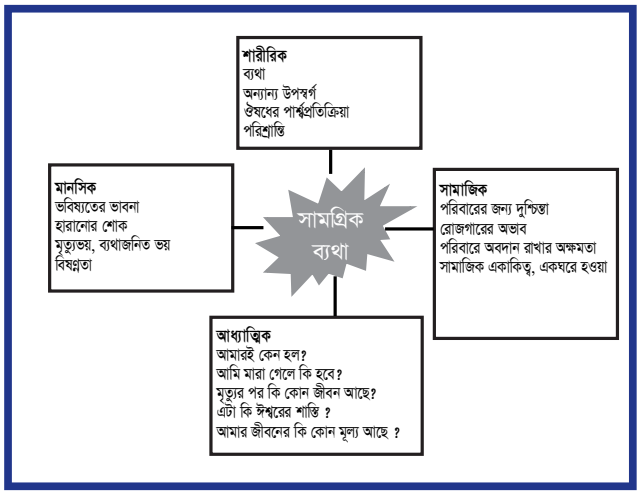
এবার উলিখিত মহিলাটির জন্য প্রণীত তালিকায় ফিরে যান এবং মিলিয়ে দেখুন সমস্যাগুলো কোনো কোনো ভাগে পড়ে । এ পর্যায়ে আপনাকে হয়তো প্রয়োজনে মানসিক-আধ্যাত্মিক সম্পৃক্ত আরো কিছু সমস্যা যুক্ত করতে হতে পারে যদি প্রণীত তালিকায় তা অন্তর্ভূক্ত না হয়ে থাকে ।

## সামগ্রিক ব্যথা (১০ মিনিট)

প্যালিয়েটিভ কেয়ার জোর দিয়ে বলে যে, সমস্যার এই চারটি ক্ষেত্রই গুরুত্বপূর্ণ এবং দেখা যায়, এক ক্ষেত্রের সমস্যা অন্য ক্ষেত্রগুলোতে প্রভাব ফেলে ।

উদাহরণস্বরূপ বলা যায় :

- মানসিক সমস্যা, যথা- উদ্বেগ ও বিষণ্নতা কোনো কোনো উপসর্গকে বিকট রূপ দিতে পারে, যেমন– ব্যথা, শ্বাসকষ্ট । .
- আবার দৈহিক যন্ত্রণা মানসিক অবস্থার অবনতি ঘটাতে পারে, যেমন– ব্যথা থেকে বিষণ্নতার সৃষ্টি ।
- সামাজিক সমস্যা, যেমন– আয়-রোজগারের অপ্রতুলতা বা পরিচর্যাকারীর অভাব, দৈহিক সমস্যাকে বাড়িয়ে তুলতে পারে ।
- আধ্যাত্মিক অবস্থা, মানসিক অবস্থাকে প্রভাবিত করতে পারে ।




➔ সামগ্রিক ব্যথার ধারণাটি আমাদের বোঝায় কীভাবে চারটি ক্ষেত্রই ব্যথা ও অন্যান্য দৈহিক উপসর্গগুলোকে বাড়িয়ে দিতে পারে ।

সামগ্রিক ব্যথার চিত্রটি ফ্লিপচার্ট, পাওয়ার পয়েন্ট বা প্রজেক্টরে দেখান । আপনি আবার গল্পের সেই মহিলার বিষয়টিতে ফিরে যেতে পারেন, আলোচনা করতে পারেন মহিলার সমস্যাগুলো কিভাবে একত্রে মিলে তার ব্যথাকে আরও বাড়িয়ে তুলছে ।

➔ প্যালিয়েটিভ কেয়ারে রোগী-কেন্দ্রিক একটি উলেখযোগ্য কার্যক্রম রয়েছে, যা মূলত দৃষ্টি দেয় রোগীর মূল উদ্বেগগুলোর দিকে – (যেমন–এইচআইভি আক্রান্ত একজন মায়ের কাছে, তার গায়ের ফুসকুড়ি থেকে কে রোগ নির্ণয় করবেন তার চেয়ে তার বাচ্চাদের কে দেখাশোনা করবে সেটাই বেশী জরুরী ।

### প্যালিয়েটিভ কেয়ার একই সঙ্গে জীবন ও মৃত্যু সম্পৃক্ত – জীবনের গুণগত মান উন্নয়ন (১০ মিনিট)

➔ প্যালিয়েটিভ কেয়ার শুধু জীবনের শেষ মুহূর্তের সেবা নয় – এটা শুরু হতে পারে অনিরাময়যোগ্য রোগটির নির্ণয় কাল থেকেই ।

➔ এর উদ্দেশ্য জীবনকে দীর্ঘায়িত বা সংক্ষিপ্ত করা নয়, বরং জীবনের যতটুকু সময় বাকি আছে সে সময়টুকুর গুণগত মান নিশ্চিত করা ।

➔ "জীবনের গুণগত মান" এর অর্থ কি? দৈহিক এবং মানসিকভাবে ভাল থাকা, যাতে শুধু রোগের অনুপস্থিতিই নয়, বরং আরাম এবং প্রশান্তি এনে দেয়া ।

জীবনের গুণগত মানের অর্থ হল, ব্যক্তির পক্ষে গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো করতে সমর্থ হওয়া । এটি ভিন্ন ভিন্ন লোকের জন্য ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে । কারো কাছে এটা হতে পারে প্রাত্যহিক কাজগুলো করতে পারা, আবার কারো কাছে বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডা মারা বা খাবার দাবার উপভোগ করা । অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌছানো সব সময় সম্ভব নাও হতে পারে, কিন্তু জীবনের গুণগত মানের অর্থ হল রোগীর জন্য একটি বাস্তবসম্মত লক্ষ্য নির্ধারণ করা এবং এর যত কাছাকাছি পৌঁছানো যায় – তার চেষ্টা করা ।

এবার শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞেস করুন –তাদের জন্য "জীবনের গুণগত মান" কি হতে পারে ।

অংশগ্রহণকারী প্রত্যেককে পৃথক পৃথকভাবে জিজ্ঞেস করুন, তাদের নিজেদের মান সম্পন্ন জীবনের জন্য কোনো দুটি বিষয় অপরিহার্য, এরপর :

- প্রাপ্ত উত্তর লিখে ফেলুন; বা
- তাদের পাশের জনের সঙ্গে আলোচনা করুন; অথবা
- পুরো ক্লাসের সঙ্গে এ নিয়ে মত বিনিময় করুন ।

**"তুমি গুরুত্বপূর্ণ ", কারণ তুমি তুমিই ।**
**জীবনের শেষ মুহূর্ত পর্যন্ত তুমি গুরুত্বপূর্ণ এবং শুধু প্রশান্তিময় মৃত্যুর জন্যই নয়, বরং যতক্ষণ মৃত্যু না আসছে ততক্ষণ, তোমাকে 'বাঁচিয়ে রাখতে' আমাদের যা করতে হয় – আমরা তা করবই ।**
ডেইম সিসিলি সনডার্স

➔ রোগের মাত্রা যতই তীব্র হতে থাকে, প্রয়োজনীয় সেবার ধরনও তত বদলে যায় ।

ব্যাখ্যা করুন কিভাবে আরোগ্য করার জন্য সক্রিয় চিকিৎসা ও প্যালিয়েটিভ কেয়ারের ভারসাম্য ধীরে ধীরে বদলাতে থাকে – এক্ষেত্রে সহায়ক-তালিকার ৩য় পৃষ্ঠা দেখুন ।

### অন্যান্য সেবার পাশাপাশি প্যালিয়েটিভ কেয়ার (১০ মিনিট)

➔ অন্যান্য চিকিৎসা যখন চলছে তখনও প্যালিয়েটিভ কেয়ার দেয়া যায়, যেমন – ক্যান্সারের জন্য কেমোথেরাপি, রেডিওথেরাপি বা শল্য চিকিৎসা, সুযোগসন্ধানী জীবানু ও রোগ সংক্রমনের চিকিৎসা; পুনর্বাসন, যেমন– ফিজিওথেরাপি, খাদ্য ও পুষ্টি প্রদান ইত্যাদি ।

➔ এতদিন যে চিকিৎসা হয়েছে, প্যালিয়েটিভ কেয়ার সেটাকে পূর্ণতা দিতে পারে, যেন রোগীকে সেবাদান আরো বেশি সামগ্রিক ও সামষ্টিক হয় ।

অনেক হাসপাতাল–কার্যক্রম, যেমন কেমোথেরাপি বা কার্যকর রেডিওথেরাপি সেবাসমূহ রোগের চিকিৎসায় উপকারী, কিন্তু রোগীর মনোসামাজিক সমস্যাগুলো মোকাবিলা করতে তত ভাল নয়, যেমন – উদ্বেগ, শোক, একাকিত্ব, নিজেকে অপবাদ দেওয়া । গৃহসেবা এক্ষেত্রে যত সহায়ক, রোগীর উপসর্গ কমাতে কিন্তু তত নয় ।

?

প্যালিয়েটিভ কেয়ারে এই সবগুলো সুবিধা সমন্বয়পূর্বক একসাথে করা সম্ভব, যাতে রোগীকে সামগ্রিক সেবা দেয়া সম্ভবপর হয় । শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞেস করুন– তারা কেউ ইতিপূর্বে এ ধরনের স্বাস্থ্যসেবায় কাজ করেছেন কি না, করে থাকলে তারা কী ধরনের সেবা দিয়েছেন এবং সেটিকে তারা সামগ্রিক সেবা বলে মনে করেন কি না?

সামগ্রিক সহায়তা ছাড়া শুধু ব্যথা কমানো প্যালিয়েটিভ কেয়ার নয় ।

আবার ব্যথা ও অন্যান্য উপসর্গ না কমিয়ে শুধু মানসিক সহায়তা দানও প্যালিয়েটিভ কেয়ার নয় ।

ব্যথা ও অন্যান্য কষ্ট কমানো + মানসিক সহায়তা প্রদান = প্যালিয়েটিভ কেয়ার

### কখনো বলা উচিত নাঃ আমাদের আর কিছু করার নেই (১০ মিনিট)

?

শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞেস করুন – কেউ কোনোদিন কোনো রোগীকে উদ্দেশ্য করে বলতে শুনেছেন "আমাদের আর কিছু করার নেই"? এ মন্তব্য রোগীর উপর কী ধরনের প্রভাব ফেলতে পারে? আর এ মন্তব্যটি কি সত্য?

➔ "আমাদের কিছুই করার নেই" এটা কখনই সত্য হতে পারে না । আমরা বিভিন্ন ধরনের সমস্যায় এত গভীরভাবে জর্জরিত থাকি যে কোনোটিই সমাধান করতে পারি না । কিন্তু রোগের আরোগ্য সাধন করতে না পারলেও এমন অনেক উপায় আছে যার মাধ্যমে আমরা রোগীকে সাহায্য করতে পারি ।

**'মাথা খাটানো' অনুশীলনটি পুরো দলকে নিয়ে করা যেতে পারে ।**

এ অনুশীলনের লক্ষ্য হচ্ছে : দেখানো যে, বিভিন্ন উপায় আছে যা অবলম্বনে আমরা রোগীকে সহায়তা দান করতে পারি ।

সবাইকে জিজ্ঞেস করুন আমরা কী কী ভাবে সাহায্য করতে পারি এবং প্রাপ্ত উত্তরসমূহ ফ্লিপচার্টে এ লিখে ফেলুন ।

গল্পের সেই মহিলাটির কথা এখানে আবার পড়তে পারেন বা সাধারণভাবে আলোচনা করতে পারেন ।

সকল শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ নিশ্চিত করানোর জন্য প্রথমে ছোট ছোট দল, এরপর পুরো ক্লাস বলতে পারে তারা কী কী ভিন্ন উপায়ে সাহায্য করতে পারে ।

সম্ভাব্য উপায়গুলো হতে পারে:

- পরিচর্যা করা – পাশ ফিরিয়ে দেয়া, ধুয়ে দেয়া, ড্রেসিং করা, খাওয়ানো বা খেতে সাহায্য করা;
- ব্যথা ও অন্যান্য উপসর্গের জন্য ঔষধ দেয়া;
- অন্যান্য ঔষধ ঠিকমতো নিচ্ছে কিনা সেটা দেখা– ART, TB
- শোনো
- বিশ্লেষণ করা;
- হাসপাতাল / ক্লিনিকে নিয়ে যাওয়া
- প্রার্থনা করা, ধর্মগুরুদের সাথে সাক্ষাতের ব্যবস্থা করা
- বাস্তব সমস্যায় সক্রিয় সাহায্য করা – ধোয়া, পরিস্কার করা, বাজার করা, বাচ্চার পরিচর্যা;
- উইল বা ওসিয়তনামা লেখায় সহায়তা করা, মৃত্যুর পর বাচ্চাদের নিয়ে কি করা হবে তার পরিকল্পনা করা;
- রোজগারমুখী কাজের সুযোগ/ ক্ষুদ্রঋণ প্রকল্প;
- পরিবার, প্রতিবেশী এবং সমাজের সবাইকে একত্রিত করা; এবং
- পাশে থাকা; ইত্যাদি ।

পরামর্শ এক্ষেত্রেও একটি পূর্ণাঙ্গ তালিকা তৈরী করাটা মুখ্য উদ্দেশ্য নয়, বরং বিভিন্ন উপায়ে যে আমরা সাহায্য করতে পারি এবং প্রতিটি ক্ষেত্রেই যে আমরা নতুন কোনো উপায় খুজে বের করতে পারি এটা বোঝানোই এর উদ্দেশ্য ।

পৃষ্ঠা ৪ – এ বর্ণিত ডেইম সিসিলি সর্ন্ডাস এর বাণী "আমি একদিন একজন মানুষের কাছে জানতে চেয়েছিলাম" পড়ে শোনান ।

## সারসংক্ষেপ (৫ মিনিট)

অধিবেশনের গুরুত্বপূর্ণ অংশগুলো পুনরাবৃত্তি করুন

সবাইকে বলুন এ অনুশীলনের মধ্য দিয়ে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে জিনিসটি তারা শিখলেন তা ভাবতে এবং কোনো ব্যাপারটি ভিন্নভাবে করা যেত তা বলতে । তারা এটা কাগজে নোট হিসাবে নিজেদের জন্য লিখে রাখতে পারেন এবং পরবর্তী অধিবেশনে আরও শেখার পাশাপাশি এটাকেও যুক্ত করতে পারেন ।

# অধ্যায় ২ নিজের পরিবেশে প্যালিয়েটিভ কেয়ার প্রদান

অধিবেশনের লক্ষ্য

দেখানো যে, স্থানীয় সম্পদ ব্যবহার করে বিভিন্নভাবে প্যালিয়েটিভ কেয়ার দেয়া সম্ভব

শিক্ষার উদ্দেশ্য

**অধিবেশন শেষে শিক্ষার্থীরা সক্ষম হবেন:**

- বিভিন্ন ধরনের সেবাকাঠামো বর্ণনা করতে
- ভিন্ন ভিন্ন পরিবেশের জন্য প্রয়োজনীয় চাহিদা ও সম্পদের বিষয়ে আলোচনা করতে এবং
- কার তত্ত্বাবধানে ও কিভাবে একটি প্যালিয়েটিভ কেয়ার দল গঠন করা যায় তা বর্ণনা করতে

| বিষয় | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| বিভিন্ন পরিবেশ ও পারিপার্শ্বিকতায় প্যালিয়েটিভ কেয়ার | | সংক্ষিপ্ত বক্তৃতা৫ |
| প্যালিয়েটিভ কেয়ার | সংক্ষিপ্ত বক্তৃতা | ১৫ |
| চাহিদা ও লভ্য সম্পদসমূহ | দলগত কাজ | ২০ |
| | ফ্লিপ চার্ট, প্রতিক্রিয়া ও আলোচনা | ২০ |
| প্যালিয়েটিভ কেয়ার দল | ক্লাসকে যুক্ত করে সম্মিলিত আলোচনা | ১৫ |
| সারসংক্ষেপ | পর্যালোচনা | ৫ |

### বিভিন্ন পরিবেশ বা পারিপার্শ্বিকতায় প্যালিয়েটিভ কেয়ার (১৫ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকা, পৃষ্ঠা-৫)

➔ প্যালিয়েটিভ কেয়ার বিভিন্ন উপায়ে প্রদান করা যায়, তবে এটি নির্ভর করে ভিন্ন ভিন্ন জায়গায় কি কি করা সম্ভব এবং এর মধ্যে কোনোটা সবচেয়ে ভাল কাজ করছে। এক দেশে যা সফল অন্যদেশে তা নাও হতে পারে।

➔ প্যালিয়েটিভ কেয়ার বাসগৃহে, হাসপাতালে, ক্লিনিকে বা অন্য কোনো স্থানে কিংবা ভিন্ন উপায়ে দেয়া সম্ভব এবং এর সবই হলো সেবার বিভিন্ন মডেল।

➔ আমরা কোনো মডেলে কাজ করব এটা নির্ভর করে আমাদের প্রয়োজন ও উপস্থিত সম্পদের উপর। এতদিন যতটুকু হয়েছে এর উপর আমরা আরও কিছু নতুন ক্ষেত্র যোগ করলে প্যালিয়েটিভ কেয়ারের গুণগত মান আরও উন্নত হবে এবং এতে করে আমরা সেবার সামগ্রিকতা ফুটিয়ে তুলতে পারব।

এটা বোঝাতে বিভিন্ন প্রকল্প ও সেবার গল্প করুন। আপনার নিজস্ব অভিজ্ঞতালব্ধ উদাহরণ দিতে চেষ্টা করুন বা সহায়ক-পুস্তিকার ৮-১১ পৃষ্ঠায় বর্ণিত গল্প বলুন। জোর দিয়ে বলুন – এসব সহায়তা প্রকল্প গড়ে উঠেছে তখনই যখন কেউ এর প্রয়োজনটা বুঝতে পেরেছেন। তারা সীমিত আকারে শুরু করেছিলেন সেখানে যা আছে তাই দিয়ে। বাড়তি সহায়তা যোগ করতে হয়েছে শুধুমাত্র সেবার বিষয়ে সামগ্রিকতা আনতে।

### প্যালিয়েটিভ কেয়ার বৃক্ষ (১৫ মিনিট)

➔ সহায়ক-পুস্তিকাটির প্রচ্ছদের গাছটির দিকে সবাইকে তাকাতে বলুন। ব্যাখ্যা করে বলুন – এর চারটি মূল হল সামগ্রিক সেবার চারটি উপাদান। যখন এই মূলগুলো একসাথে কাজ করে, তখন 'প্যালিয়েটিভ কেয়ার বৃক্ষ' বেড়ে ওঠে। আপনি বোঝানোর জন্য কথা বলতে বলতে গাছের ছবিটি আকতে পারেন।

➔ বৃক্ষের প্রতিটি মূলে পৌঁছে দেবার মত খাবার (সম্পদ) খুজলেই তা সমাজে পাওয়া যাবে।

#### সম্পদের ব্যাপারে মস্তিস্ক খাটানো (পুরো ক্লাস)

উদ্দেশ্য: দেখানো যে, সমাজে বিভিন্ন রকমের সম্পদ আছে যা দিয়ে সামগ্রিক সেবা দেয়া সম্ভব।

প্যালিয়েটিভ কেয়ার বৃক্ষের মূলগুলো কি দিয়ে তৈরী শিক্ষার্থীদের বলতে বলুন। এক্ষেত্রে আপনাকে হয়তো কিছু উদাহরণ দিয়ে বোঝাতে হতে পারে। আপনার বলা গল্পগুলো তাদের জন্য সহায়ক হতে পারে।

আপনি যদি গাছটি একে থাকেন, তাহলে তাতে উদাহরণ লিখুন এবং সবাইকে সহায়ক-পুস্তিকার ৬নং পৃষ্টা দেখতে বলুন এতে বিবৃত ধারণাসমূহ পড়ে ফেলতে বলুন যাতে করে সেখানে যা দেয়া আছে এবং তারা যা ভেবেছেন তার মধ্যে একটি তুলনা করার সুযোগ সৃষ্টি হয়।

ব্যাখ্যা করে বলুন যে, গাছের ফলটা হল সেবা, যা গড়ে উঠবে আপনার লভ্য সম্পদের উপর। গাছটিতে ভিন্ন ভিন্ন ফল দেখা যাচ্ছে – এগুলো হল বিভিন্ন মডেলের সেবা। একটা নির্দিষ্ট পরিবেশে কেবল এক ধরনের সেবা গড়ে উঠতে পারে। যেমন – বাসগৃহ সেবা কার্যক্রম। অথবা একাধিক ধরনের সেবাও একসাথে গড়ে উঠতে পারে। যেমন– গৃহ স্বাস্থ্যসেবা এর সাথে বহির্বিভাগ ক্লিনিক প্রদত্ত একই সাথে চলতে পারে।

### আমাদের নিজস্ব পরিবেশে কাম্য চাহিদা এবং লভ্য সম্পদসমূহ (২০ মিনিট)

ভাবতে হবে, আমাদের পরিবেশে কোনো উপায়টা সফল হবে। এজন্য আমাদের চারটি প্রশ্ন করতে হবে (সহায়ক-পুস্তিকা, পৃষ্ঠা-৫)

উদাহরণ সহ প্রশ্নগুলো ব্যাখ্যা করুন:

- **আমাদের কার্যক্ষেত্রে কার প্যালিয়েটিভ কেয়ার দরকার? (কোনো ধরনের রোগী? কতজন?)**
- **তাদের মূল সমস্যাগুলো কি কি? (যেমন– ঔষধের অভাব, দূরূহ যাতায়াত ব্যবস্থা, দুর্বল স্বাস্থ্য-শিক্ষা)।**
- **বর্তমানে তারা কি সাহায্য পাচ্ছেন? (যেমন– স্বাস্থ্যসেবা, সামাজিক সহায়তা, বেসরকারী সাহায্য সেবা ইত্যাদি)**
- **কি যোগ করলে তাদের সেবার মান বাড়বে এবং তা সামগ্রিক হবে?**

### চাহিদা ও সম্পদের বিষয়ে দলগত কাজ (২০ মিনিট)

উদ্দেশ্য: স্থানীয় চাহিদা এবং লভ্য সম্পদ নিয়ে আলোচনা

ছয়জন করে নিয়ে আলাদা আলাদা উপদল গঠন করুন। একই কর্মক্ষেত্রের একাধিক লোক থাকলে তাদেরকে একই উপদলে রাখুন।

প্রত্যেকে নিজস্ব কর্মস্থলের কথা দলের অন্যদেরকে বলবেন।

সহায়ক-পুস্তিকার ৫ পৃষ্ঠার চারটি প্রশ্নই দলের সবাই আলোচনা করবেন।

আপনার উত্তরগুলো পরবর্তীতে ব্যবহারের জন্য ফ্লিপচার্ট এ লিখে ফেলুন।

বিস্তৃত এবং নির্দিষ্টভাবে লিখুন, যেমন – রোগীর সংখ্যা, সমস্যার ব্যাপকতা, বর্তমান সেবার বর্ণনা ইত্যাদি।

আপনি এতে আর কি যোগ করতে পারতেন তা বাস্তবতার নিরিখে লিখুন এবং কীভাবে করবেন তা ব্যাখ্যা করুন।

- আমাদের কার্যক্ষেত্রে কার প্যালিয়েটিভ কেয়ার দরকার?
- তাদের মূল সমস্যাগুলো কী?
- বর্তমানে তারা কী সাহায্য পাচ্ছেন?
- কি যোগ করলে সেবার মান আরো বাড়বে? অথবা তা সামগ্রিক হবে

**মতবিনিময়** (২০ মিনিট)

প্রত্যেক দল তাদের নিজেদের অবস্থান থেকে উত্তরগুলো দেবেন।

পরামর্শ কোর্সের সমাপনীতে 'পরিকল্পনা ও বাস্তবায়ন' অধিবেশনে ব্যবহারের জন্য উক্ত উত্তরগুলো ফ্লিপচার্টে রেখে দিন

### প্যালিয়েটিভ কেয়ার দল (১৫ মিনিট) – (সহায়ক-পুস্তিকার ১৩ নং পৃষ্ঠা )

যে সম্পদ আমাদের বহুল পরিমাণে আছে তা হল মানবসম্পদ । যেমন– বিভিন্ন স্বাস্থ্যকর্মী, পরামর্শক, স্বেচ্ছাসেবী । এদের মধ্যে কয়েকজনকে নিয়ে আমরা একটি প্যালিয়েটিভ কেয়ার দল তৈরী করতে পারি । দলের মূল সদস্যরা একসাথে কাজ করবেন এবং নিয়মিত মিলিত হবেন । অন্যান্যরা অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে কাজ করবেন । আবার কেউ কেউ মাঝে মাঝে অবদান রাখবেন, যখন তাদের দক্ষতার প্রয়োজন পড়বে ।

দলের সবাইকে নিয়ে একত্রে প্রত্যেক উপদলের মন্তব্য নিন এবং তারা যে সব মানবসম্পদ চিহ্নিত করেছেন তা টুকে রাখুন । আলোচনা করুন:

?

- প্যালিয়েটিভ কেয়ার দলে কাদের থাকা বাঞ্চনীয়? (যা সম্ভব এবং বাস্তব, তা-ই বলুন)
- তাদের ভূমিকা কি হবে? (যেমন– কোনো কোনো সদস্য অনেক বিষয়ে কাজ করবেন, আবার কিছু কাজ অনেকে মিলে ভাগ করে করবেন)
- দলের পক্ষ থেকে যে সেবাসমূহ দেয়া প্রয়োজন, তারা তার সবটুকু কীভাবে সম্পন্ন করবেন?
- দলের মূল সদস্য না হয়েও অন্যরা কীভাবে ভূমিকা রাখতে পারেন? (যেমন– হাসপাতালের ফার্মাসিস্ট বা ধর্মীয়-সেবক)

### সারসংক্ষেপ (৫ মিনিট)

অধিবেশনে উপস্থাপিত মূল বক্তব্যগুলো সংক্ষিপ্ত আকারে পুনরায় আলোচনা করুন ।

সবাইকে বলুন, সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে বিষয়টি তিনি শিখলেন তা ভাবতে এবং কোনো ব্যাপারটি ভিন ভাবেও করা যেত তা বলতে এবং এটি অবশ্যই তারা তাদের নিজস্ব শিক্ষা-তালিকা নোটে যুক্ত করে রাখবেন । (অধ্যায়-১ দেখুন)

# অধ্যায় ৩ যোগাযোগ-দক্ষতা

অধিবেশনের লক্ষ্য

যোগাযোগ-দক্ষতা উন্নয়ন

### শিক্ষার উদ্দেশ্য

**অধিবেশন শেষে শিক্ষার্থীরা সক্ষম হবেন:**

- যোগাযোগ কি এবং তা কেন গুরুত্বপূর্ণ তা ব্যাখ্যা করতে;
- সক্রিয় শ্রবণ করে দেখাতে;
- কতিপয় ভাষাবিহীন এবং ভাষাযুক্ত যোগাযোগ-দক্ষতা বর্ণনা করতে; এবং
- উত্তম যোগাযোগ-দক্ষতা দেখাতে ।

| বিষয় | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| অসফল যোগাযোগের অনুভূতি কেমন? | জোড়ায় জোড়ায় শ্রবণ অনুশীলন | ১৫ |
| যোগাযোগ কী? | উপস্থাপনা | ৫ |
| যোগাযোগ কেন গুরুত্বপূর্ণ? | ক্ষুদ্র দল গঠন | ১০ |
| শ্রবণ-দক্ষতা | দলের সকল সদস্যের সমন্বয়ে আলোচনা | ১৫ |
| | কার্যপ্রণালী প্রদর্শন, ফ্লিপচার্ট ও মন্তব্য গ্রহণ | ১০ |
| দক্ষতা অনুশীলন | ভূমিকা নির্ভর অভিনয় | ২৫ |
| সার সংক্ষেপ | বিভিন্ন উপদলের মন্তব্য, পর্যালোচনা | ১০ |

অংশগ্রহণকারীদের বলুন, তারা এখন এমন একটি অনুশীলন করতে যাচ্ছেন, যা ভূমিকা-নির্ভর অভিনয়ের সাথে যুক্ত । তবে তাদেরকে বলবেন না এই অনুশীলনের উদ্দেশ্য কি – তাদেরকে আবিস্কার করতে দিন তাদের কথা কেউ মনোযোগ দিয়ে না শুনলে কেমন লাগে ।

**শ্রবণ অনুশীলন** (১৫ মিনিট)

শিক্ষার্থীদের জোড়ায় জোড়ায় ভাগ করুন এবং প্রতি জোড়া 'ক' এবং 'খ' নির্ধারিত করুন ।

'ক' দেরকে বাইরে ডেকে বলুন তারা 'খ' এর কাছে ফিরে গিয়ে মজার বা উত্তেজনাকর বা আবেগাশ্রিত এমন কিছু বলবেন, যা তারা অনেক আগে থেকে বলতে চেয়েছিলেন । এতে তারা যেকোনো ভাষা ব্যবহার করতে পারেন ।

'খ' দেরকে বলা হবে, তারা খারাপ যোগাযোগ-দক্ষতা প্রদর্শন করবেন । শুরুতে তাদের যা বলা হবে তারা শুনতে থাকবেন এবং একটু পরেই বিরক্ত হবেন এবং বাহ্যিক আচরণ ও দেহভঙ্গিমার মাধ্যমে বুঝিয়ে দেবেন যে, তারা শুনতে আগ্রহী নন (৫ মিনিট) ।

'ক' এবং 'খ' দেরকে অদল-বদল করুন । 'খ' দেরকে বাইরে ডেকে বলুন ফিরে গিয়ে তাদের 'ক' বন্ধুদের একটা দুঃখের বিষয় জানাবেন । 'ক' দেরকে বলা হবে খারাপ শ্রোতা হতে । তারা 'খ' দেরকে থামিয়ে দেবেন এবং নিজেদের ব্যাপারে কথা বলতে থাকবেন । (৩ মিনিট)

এই অনুশীলনের উদ্দেশ্য হল হাতে-কলমে বোঝানো যে, খারাপ যোগাযোগ কেমন লাগে?

**এবার মন্তব্য গ্রহণ করুন, পুরো দলের সঙ্গে (৭ মিনিট)**

যিনি কথা বলছিলেন, তার কেমন লাগছিল?

যখন শ্রোতা শুনতে চান না তখন কেমন লাগে? (যেমন– চোখে চোখে না তাকানো কিংবা দূর্বল মনোযোগ)

## যোগাযোগ কী? (৫ মিনিট)

যোগাযোগ বলতে আমরা কী বুঝি? শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞেস করতে পারেন – এ ব্যাপারে তাদের ধারণাটি কী?

ব্যাখ্যা করুন :

➔ এটা একটা দ্বিপাক্ষিক প্রক্রিয়া, তথ্য দেয়া এবং নেয়া

➔ উদ্দেশ্য হল সমঝোতায় পৌছানো – প্রেরিত তথ্য গৃহীত না হলে তা যোগাযোগ হল না

➔ প্যালিয়েটিভ কেয়ারে যোগাযোগ খুবই জরুরী বিষয় এবং

➔ সুসংবাদ হচ্ছে – সকলেই যোগাযোগ-দক্ষতা শিখতে এবং অনুশীলন করতে পারেন

### যোগাযোগ কেন গুরুত্বপূর্ণ? (১০ মিনিট)

**ক্ষুদ্র দল গঠন** (৫ মিনিট)

আলোচনা করুন – ভাল যোগাযোগ কেন গুরুত্বপূর্ণ এবং এটা কিভাবে রোগীকে সহায়তা করে।

এরপর প্রতিটি উপদল থেকে মন্তব্য নিন। তাদের কাছ থেকে প্রাপ্ত উত্তরসমূহ ফ্লিপচার্টে লিখতে পারেন। এখান থেকে কিছু উদাহরণ আপনি তৈরী করতে পারেন।

ভাল যোগাযোগ:

- **সম্পর্ক তৈরী করে**
- **অন্য লোককে মূল্য দেয়**
- **একাকিত্ব কমায়**
- **তথ্য সংগ্রহ করে**
- **তথ্য প্রদান করে**
- **অনুভূতি ব্যক্ত করতে শেখায় ও**
- **অনিশ্চয়তা হ্রাস করে।**

### শ্রবণ-দক্ষতা (১৫ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকা, পৃষ্ঠা- ১৭ এবং ১৮)

➔ আমরা প্রায়ই মনে করি যে, যোগাযোগ হল শুধুমাত্র তথ্য প্রাপ্তি। কিন্তু বলার মতই সমান জরুরী হচ্ছে শোনা, আর প্যালিয়েটিভ কেয়ারে শোনা আরো বেশী জরুরী।

➔ যখন কেউ কিছু বলছেন, তখন শোনা মানে শুধু সেখানে উপস্থিত থাকা নয় বরং মনোযোগ দিয়ে শোনা। আর এটা এমন একটা দক্ষতা যা শিখতে হয় এবং নিয়মিত অনুশীলন ও চর্চার মাধ্যমে ক্রমশ: শাণিত করতে হয়। কখনও কখনও একেই বলে 'সক্রিয় শ্রবণ'।

### ভাষাবিহীন যোগাযোগ-দক্ষতা

➔ ভাষাবিহীন যোগাযোগের ভাবনাটি ব্যাখ্যা করুন– 'শব্দের চেয়ে কর্ম অনেক বেশি কথা বলে' এবং কথা বলার সময় আমাদের শরীরী ভাষা অনেক তথ্য দিয়ে ফেলে।

➔ শুরুর অনুশীলনটি হয়তো কিছুটা বুঝিয়ে থাকবে যে, দূর্বল দেহভঙ্গিমা যোগাযোগের ক্ষেত্রে কত বাধার সৃষ্টি করতে পারে।

ভাষাবিহীন শ্রবণ দক্ষতা

- **চোখে চোখে তাকান, মনোযোগ দিন।**
- **রোগীর সঙ্গে একই উচ্চতায় কাছাকাছি বসুন**
- **শিথিল ভঙ্গিতে সামনে এগিয়ে বসুন, স্থির থাকুন।**
- **নিস্তব্ধতা বজায় রাখুন, বক্তাকে কথার মাঝখানে থামিয়ে দেবেন না।**
- **উৎসাহী প্রতিক্রিয়া দেখান, যেমন – মাথা নাড়ুন বা ছোট্ট ছোট্ট ধ্বনি/শব্দ করুন।**
- **চেহারায় অভিব্যক্তি আনয়ন করুন।**
- **স্পর্শ করুন (তবে এক্ষেত্রে এটি আলোচনাযোগ্য – আমাদের সংস্কৃতিতে এটা উপযোগী কি না?)**

সহায়ক-পুস্তিকার ১৮ নং পৃষ্ঠায় কতিপয় শ্রবণ-দক্ষতার উদাহরণ রয়েছে ।

এই তালিকাটি ফ্লিপচার্টে দিয়ে কিছু দক্ষতা, অভিনয়ের মাধ্যমে দেখানো যেতে পারে, যেমন – দেহভঙ্গি, মাথা নাড়া, উৎসাহী প্রতিক্রিয়া করা ইত্যাদি ।

?

ভিন্ন ভিন্ন সংস্কৃতিতে শোনার কায়দা ভিন্ন হতে পারে । সেজন্য দেখতে হবে, এই সংস্কৃতিতে গুরুত্বপূর্ণ কোনটি? শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এমন একজনকে নিয়ে ভাবতে, যিনি ভাল শ্রোতা এবং তার এই ভাল শ্রোতা হওয়ার পেছনে কি কাজ করছে সেটা নিয়ে চিন্তা করতে ।

### কথা বলার দক্ষতা

এটা বলতে কি বোঝায়, ব্যাখ্যা করুন:

- স্পষ্ট করা:- রোগীকে নিশ্চিত করা যে আপনি তার কথা বুঝেছেন, এটি করা যেতে পারে যথাযথ প্রশ্ন করে, যেমন – "আপনি বলছেন যে, আপনার ঘন ঘন জ্বর হয় । এটা কি দিনে একবার না কি একাধিকবার হয়?"
- সারমর্ম তৈরি করা:- রোগীর গল্পের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো নিয়ে মন্তব্য করা, যেন রোগী বোঝে যে তার কথা আপনি শুনেছেন ও বুঝেছেন ।

**দূর্বল যোগাযোগের উপর ভিত্তি করে অভিনয়** (৩ মিনিট)

উদ্দেশ্য: আপনি যেসব দক্ষতার কথা বলেছেন তা উদাহরণের সাহায্যে ব্যাখ্যা করা ।

দুজন প্রশিক্ষক বা একজন প্রশিক্ষক ও একজন শিক্ষার্থীর মধ্যে একজন চিকিৎসক বা স্বাস্থ্যকর্মী ও অপরজন রোগীর ভূমিকায় একটি পরামর্শ দৃশ্যে অভিনয় করবেন যেখানে স্বাস্থ্যকর্মী বা চিকিৎসক হবেন একজন দূর্বল যোগাযোগকারী । তাকে তালিকা থেকে যতগুলো সম্ভব দক্ষতা নিতে দিন এবং সেটা যে তার মধ্যে নেই অভিনয়ে তা পরিস্ফুট করুন । এছাড়াও রোগীর ভূমিকায় অভিনয়কারীকে বারবার থামিয়ে দিন বা কথার মাঝখানে তাকে বিরক্ত করার ব্যবস্থা করুন । (যেমন – একজন নার্স বারবার ঢুকছেন বা ফোন বাজছে)

শিক্ষার্থীরা নোট নেবেন এ অভিনয়ে কি কি ভুল হচ্ছে ।

**মন্তব্য গ্রহণ** (৫ মিনিট) ফ্লিপচার্ট এর সাথে – তালিকা দেখে অভিনয়ে যা যা ভুল হয়েছে বা যে যে দক্ষতাগুলো ছিল না তা কাটতে থাকুন এবং নতুন কিছু পরিবেশিত হয়ে থাকলে যোগ করুন । এক্ষেত্রে যে ভুলগুলো আপনি ধরতে পারেন, যেমন রোগীকে তার কথার মাঝখানে বারবার থামিয়ে দেয়া কিংবা রোগীর কথা অনুযায়ী সারমর্ম তৈরী না করে ভুল সারমর্ম প্রণয়ন করা ইত্যাদি ।

### যোগাযোগ-দক্ষতা অনুশীলন: তিন বা চার সদস্যের এক একটি দল (২৫ মিনিট)

এবার শিক্ষার্থীরা অনুশীলন করবেন – উপরোক্ত পরামর্শ দৃশ্যে রোগী ও স্বাস্থ্যকর্মীর মধ্যকার বাচ্চিক ও আঙ্গিক অভিনয়ে তারা যে দক্ষতাগুলো লক্ষ্য করেছেন, শিখেছেন এবং এর উপর আলোচনা করেছেন। ভূমিকা নির্ভর অভিনয়ের জন্য (প্রশিক্ষণ পুস্তিকার ৯-১০ পৃষ্ঠায় বর্ণিত) নির্দেশিকা দেখা যেতে পারে।

শিক্ষার্থীদের উচিত রোগ নির্ণয়ের চেয়ে ভাল যোগাযোগের দিকে বেশী মনোযোগ দেয়া। যারা অভিনয়ে অভ্যস্ত নন – তাদের জন্য সহজতর আরেকটি উপায় হচ্ছে – নিজেদের জীবন থেকে একটি সত্য ঘটনা বলা ।

#### রোগী ও স্বাস্থ্যকর্মীর ভূমিকায় অভিনয় (৩ মিনিট)

উদ্দেশ্য: যোগাযোগ দক্ষতা চর্চা করা (তথ্য সম্ভার ১ ব্যবহার করুন)

দুজন লোক, একজন রোগী ও অপরজন স্বাস্থ্যকর্মীর চরিত্রে একটি পরামর্শদান প্রক্রিয়ার দৃশ্যে অভিনয় করবেন। রোগী তথ্য সম্ভার ১ থেকে একটি দৃশ্য বেছে নিতে পারেন এবং তারা তাদের ইচ্ছেমতো গল্পটা দীর্ঘায়িত করতে পারেন, কিংবা নিজেরাই গল্প বানিয়ে নিতে পারেন। যে ভাষায় তারা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন, সে ভাষাই তারা ব্যবহার করতে পারেন। 'স্বাস্থ্যকর্মীকে' শুনতে হবে এবং যে দক্ষতা তিনি গড়ে তুলেছেন তা দেখাতে হবে। সঠিক সময়ে সঠিক প্রশ্ন তিনি করতে পারবেন। মনে রাখতে হবে অনুশীলনটা যোগাযোগ দক্ষতার, রোগ নির্ণয়ের নয়। সুতরাং এক্ষেত্রে রোগীকে পরীক্ষা করার কোনো প্রয়োজন নেই।

অন্যরা সতর্কভাবে দেখতে থাকবেন এবং চাইলে তাদের পর্যবেক্ষণের উপর নোট নিতে পারেন।

এরপর দর্শকরা অংশ নেবেন, চরিত্র ও গল্প বদল করে। চেষ্টা করা উচিত ছোট দৃশ্য করতে যেন প্রত্যেকে একবার করে স্বাস্থ্যকর্মীর ভূমিকায় অভিনয় করতে সক্ষম হন।

প্রতিটি দৃশ্য অভিনয় বা আলোচনার পর অভিনেতাদের মন্তব্য নিতে হবে :

- কেমন লেগেছে;
- কোনটা ভাল হয়েছে; এবং
- কোনটা আরও ভাল হতে পারতো।

এরপর দর্শকগণ মন্তব্য করবেন। প্রথমেই এতে কি কি ভাল ছিল তা বলা এবং এর পরপরই গঠনমূলক সমালোচনা।

#### জীবন থেকে নেয়া সত্য ঘটনা

উদ্দেশ্য : যোগাযোগ দক্ষতা চর্চা করা

দলের একজন শিক্ষার্থী তার নিজের জীবন থেকে একটি সত্য ঘটনা বলবেন, সেটা কষ্টকর কিছু হলে ভাল হয় (যেমন– অসুখ বা কিছু হারানোর স্মৃতি)। যে ভাষায় তিনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন, সে ভাষায়ই তিনি ঘটনাটি বলতে পারেন। দলের অন্যরা তা পূর্বে বর্ণীত দক্ষতায় শুনবেন এবং সঠিক সময়ে সঠিক প্রশ্নটি করবেন।

অন্য উপদলের সদস্যরা সতর্কতার সাথে পুরো বিষয়টি প্রত্যক্ষ করবেন, চাইলে তারা তাদের পর্যবেক্ষণ টুকে রাখতে পারেন

এরপর অন্য উপদল একইভাবে ঘটনাটি বিবৃত করবেন। সকলকে উৎসাহিত করুন ঘটনাটি সংক্ষিপ্ত আকারে বলতে যেন প্রত্যেকেই একবার করে শ্রোতা হতে পারার জন্য সময় পান।

প্রতিবার কথোপকথনের পর বক্তা বলবেন :

- কেমন লেগেছে?
- কি ভাল হয়েছে?
- কোনোটা আরও ভাল হতে পারতো?

এবার পর্যবেক্ষকদের মন্তব্য করার পালা। এক্ষেত্রে প্রথমে কি কি ভাল হয়েছে বলার পর গঠনমূলক সমালোচনা হবে। নিশ্চিত করুন - যে গল্পগুলো বলা হল তা যেন গোপন থাকে।

### সারসংক্ষেপ (১০ মিনিট)

এ পর্যায়ে পুরো ক্লাস, সকলের মিলিত অংশগ্রহণে এ অনুশীলন থেকে কি কি শেখা হল সে ব্যাপারে আলোচনা করবেন। যেমন – কোনোটা কঠিন ছিল, কোনোটা চমকপ্রদ ছিল,তারা কি শিখেছেন, তাদের কোনো দক্ষতাটির বেশি অনুশীলন প্রয়োজন ছিল, তারা তাদের কাজে কীভাবে এসব প্রয়োগ করবেন ইত্যাদি। এরপর অধিবেশনে পঠিত বা অনুশীলনকৃত সকল বিষয়ে পুনরায় আলোচনা করুন।

### পর্যালোচনা

এ অধিবেশনে প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে জিজ্ঞাসা করুন, তারা এ অধিবেশন থেকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কি শিখেছেন এবং এর ফলশ্রুতিতে তাদের মধ্যে কেউ কোনোটি ভিন্নভাবে করতে চান? তারা তাদের নিজস্ব শিক্ষা সহায়ক তালিকায় অবশ্যই বিষয়টিকে যুক্ত করতে পারেন।

# অধ্যায় ৪ দুঃসংবাদ ভাল বা সহনীয়ভাবে প্রকাশ করা (আপনিও পারেন দুঃসংবাদ সুন্দরভাবে প্রকাশ করতে)

অধিবেশনের লক্ষ্য

দুঃসংবাদ প্রদান করার জন্য অংশগ্রহণকারীদের দক্ষতা শিক্ষাদান

শিক্ষার উদ্দেশ্য

**অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা নিম্নলিখিত বিষয়গুলোতে পারদর্শী হতে পারবেন:**

- রোগীদেরকে সত্য কথা জানানোর গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা করতে;
- সংবাদ প্রকাশ করার ধাপগুলো প্রদর্শন করতে; এবং
- গোপনীয়তা রক্ষার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে ।

| বিষয় | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| সত্য বলার উপকারিতা | ক্ষুদ্র দল আলোচনা | ২০ |
| দুঃসংবাদ প্রকাশ করা | কার্যপ্রণালী প্রদর্শন এবং ফ্লিপচার্টের মাধ্যমে মূল্যায়ন | ১০ |
| | সংবাদ উপস্থাপন | ১০ |
| ভূমিকা নির্ভর অভিনয় | ছোট ছোট দলে বিভক্ত হয়ে বিভিন্ন ভূমিকায় অভিনয় | ২৫ |
| | সম্পূর্ণ দলের মতামত ও মূল্যায়ন | ৫ |
| গোপনীয়তা | পুরো দলের আলোচনা | ১৫ |
| সার সংক্ষেপ | পর্যালোচনা | ৫ |

আগের অধিবেশনটি সম্পৃক্ত ছিল মূলত রোগীর কথা শোনার উপর । বর্তমান অধিবেশনে প্রাধান্য দেয়া হয়েছে রোগীদের কি বলা হবে এবং সেটি কিভাবে বলা হবে সে বিষয়টিতে ।

**সত্য বলা যখন তা একটি দুঃসংবাদ** (২০ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকা- ১৮ পৃষ্ঠা)

রোগীকে কতটুকু দুঃসংবাদ জানানো উচিত? রোগীদের কি সবসময় সত্য জানানো উচিত? আমরা প্রায়ই অন্যদের দুঃসংবাদ জানাতে গিয়ে কঠিন পরিস্থিতিতে পড়ি। অংশগ্রহণকারীদেরকে ছোট ছোট দলে ভাগ করে এরূপ একটি পরিস্থিতিময় দৃশ্য সম্পর্কে আলোচনা করতে বলুন:

**উপদলের আলোচনা** (৩ মিনিট)

আপনি একজন ৫৪ বছর বয়স্ক ব্যক্তিকে তার বাড়িতে দেখতে গিয়েছেন যিনি হাসপাতাল থেকে কিছু পরীক্ষা করিয়ে এসেছেন। ঐসব মেডিকেল টেস্টে দেখা যাচ্ছে যে তিনি খাদ্যনালীর ক্যান্সারে আক্রান্তযা শেষ পর্যায়ে পৌঁছে গেছে। এক্ষেত্রে আপনি কি তাকে এই কঠিন সত্যটা জানাবেন? কেন অথবা কেন নয়?

ফ্লিপ চার্ট ছকে পর্যালোচনা- সত্য বলার সুবিধা ও অসুবিধাগুলোর একটি তালিকা তৈরী করুন। আশা করা যায় আপনার তালিকা শেষ হবে অসুবিধার চেয়ে সুবিধার প্রাধান্য দিয়েই। এতে যুক্ত হতে পারে:

সত্য বলা হলে:

- **অনিশ্চয়তা এবং রোগী যে বিষয়গুলো নিয়ে ভীত, সেসব বিষয়সম্পৃক্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করতে সাহায্য করবে;**
- **রোগীর অবাস্তব আশা কমাবে এবং ক্রমাগত আরোগ্য লাভের উপায় খোজাকে নিরুৎসাহিত করবে**
- **রোগীকে তার চিকিৎসা পদ্ধতি সম্বন্ধে সিদ্ধান্তনিতে সাহায্য করবে এবং অনেক ক্ষেত্রে নিস্ফল চিকিৎসায় অর্থ ব্যয়ে নিরুৎসাহিত করবে**
- **যে কাজগুলো এখনো করা হয়নি (যেমন– উইল বা অসিয়ত নামা করে যাওয়া, ইত্যাদি) এবং যার জন্য সময়ও খুব বেশী হাতে নেই, সেই সব কাজের বাস্তবসম্মত পরিকল্পনা করতে রোগীকে সাহায্য করবে**
- **রোগীর পরিবারের সাথে স্বাস্থ্যকর্মীদের খোলামেলা আলোচনায় সহায়তা করবে; এবং**
- **যদি সঠিকভাবে আমরা সত্য প্রকাশ করতে পারি তাহলে তা রোগীর সাথে তার সেবাকারীর আস্থা ও বিশ্বস্ততা নির্ভর একটি সৌহার্দ্যপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে সহায়তা করবে।**

এখন আগের দৃশ্য ও পরিস্থিতির সাথে এগুলোকে যুক্ত করুন। তারপর দেখুন, কেন সত্য বলবেন?

যখন আপনি ভাবছেন যে, রোগীকে কি বা কিভাবে বলা যায়, তখন রোগীর মেয়ে আপনাকে বাইরে নিয়ে বলল, অনুগ্রহ করে "আপনি এমন কিছু বলবেন না যাতে তিনি মনোবল হারিয়ে ফেলেন। তিনি কোনো দুঃসংবাদ সহ্য করতে পারবেন না এবং এতে তার অবস্থা আরো খারাপ হয়ে যাবে।"

আপনি কি তখন তার মেয়ের সাথে একমত হবেন? কেন অথবা কেন নয়?

এক্ষেত্রেও ছোট ছোট দলে ভাগ হয়ে অথবা পুরো দলের সাথেই বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করা যেতে পারে।

পর্যালোচনা- যারা রোগীর মেয়ের সাথে এক মত এবং যারা একমত নন তাদের সবার কথাই শুনুন। তারপর পক্ষের এবং বিপক্ষের যুক্তিগুলো দুই ভাগে ভাগ করে ফ্লিপচার্টে লিখুন।

এখানে একটি প্রাণবন্ত আলোচনা হতে পারে এবং বিভিন্ন জন বিভিন্ন মতামত দিতে পারেন । আর এ আলোচনায় নিচের বিষয়গুলোও যোগ করার চেষ্টা করুন ।

- পরিবারের বক্তব্য শোনা এবং তাদের উদ্বেগকে প্রাধান্য দেয়া সবসময়ই গুরুত্বপূণ
- পরিবার সবসময় তাদের প্রিয়জনকে রক্ষা করার চেষ্টা করে কিন্তু তারা সত্য জানার সুবিধা বিষয়ে সবসময় নাও জানতে পারে । (সর্বশেষ অনুশীলনটির তালিকা দ্রষ্টব্য) .
- রোগীর পরিবারের সাথে সত্য জানানোর সুবিধাগুলো নিয়ে পরামর্শ করার প্রয়োজন হতে পারে ।
- পরিবারের সকলের সঙ্গে সততার সাথে বিভিন্ন বিষয়ে কথা বলতে পারা সকলের জন্য মঙ্গলজনক.
- আমাদের কাছে রোগী সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ । তাই রোগীর জন্য যা উত্তম আমাদের সবসময় তাই করতে হবে, যদিও সেটি হয়তো তার পরিবার সবসময় নাও চাইতে পারে ।
- আমাদের সংস্কৃতিতে যা সবসময় করা হয় তা সবসময় উত্তম নাও হতে পারে ।
- জানা ও জানানোর ক্ষেত্রে রোগীর ইচ্ছাকে সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার দিতে হবে, রোগী যদি জানতে না চায় তাহলে বলা উচিত হবে না ।

## দুঃসংবাদ প্রকাশ করা (২০ মিনিট)

### উপস্থাপন (১০ মিনিট)

লক্ষ্য: খারাপভাবে দুঃসংবাদ প্রদানের বিভিন্ন দৃষ্টান্তদেয়া

দুজন প্রশিক্ষনার্থীকে নিয়ে একটি অভিনয় প্রদর্শন করানো যেতে পারে, যেখানে খারাপভাবে দুঃসংবাদ প্রদান করা হবে । এখানে আরো দেখানো যেতে পারে পারস্পরিক যোগাযোগের ক্ষেত্রে অদক্ষতা, তাড়াহুড়া করা, রোগীর কাছে চিকিৎসা বিজ্ঞানের অপরিচিত ভাষা ব্যবহার, রোগীর প্রতি সহানুভূতিশীল না হওয়া ইত্যাদি । এক্ষেত্রে অভিনয়ের গল্পটা সম্বন্ধে পূর্বেই চিন্তাভাবনা করে দৃশ্যটি বারবার মহড়া দেয়ার প্রয়োজন হতে পারে ।

এবার অংশগ্রহণকারীদের এতক্ষণ তারা যা দেখলেন সে বিষয়ে তাদের মতামত দিতে বলুন–

এটি কি একটি উত্তম আলোচনা ছিল?

কেন নয়?

দুঃসংবাদ প্রদানের এই অভিনয়দৃশ্যে যে বিষয়গুলো সহায়ক ছিল না সেগুলো তাদেরকে আলাদাভাবে নির্বাচন করতে বলুন

কেন তারা মনে করছে যে, স্বাস্থ্যকর্মী সঠিকভাবে সত্যটি প্রকাশ করতে পারেন নি? (এ ক্ষেত্রে যে বিষয়গুলো মাথায় রাখা যেতে পারে তা হল – সে সম্ভবত তত আত্মবিশ্বাসী নয় বা সে হয়তো রোগীর মানসিকভাবে ভেঙ্গে পড়া নিয়ে ভীত ছিল অথবা সে হয়তো অনেক বেশী সময় নিয়েছে) ।

### সংবাদ প্রকাশ করা (১০ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকা পৃষ্ঠা ১৯)

সবাইকে ১৯ পৃষ্ঠা খুলে "দুঃসংবাদ প্রকাশ" তালিকা দেখতে এবং প্রতিটি পয়েন্ট বিশ্লেষণপূর্বক উদাহরণ এর মাধ্যমে বুঝিয়ে বলুন কি করে দুঃসংবাদ সমমর্মিতার সাথে প্রকাশ করতে হয় ।

### দুঃসংবাদ প্রকাশ অনুশীলন (২৫ মিনিট)

আপনি ছোট একটি দলকে দিয়ে ভূমিকা-নির্ভর অভিনয়ের মাধ্যমে বোঝাতে পারেন (প্রশিক্ষণ বই এর ৯ নং পৃষ্ঠা দেখুন) অথবা আপনি পুরো দলের মধ্যে পারস্পরিক অভিনয় ও তথ্য আদান-প্রদানের মাধ্যমে "দুঃসংবাদ প্রকাশ" এর কৌশল উপস্থাপন করতে পারেন ।

**৪ সদস্য বিশিষ্ট দলের অভিনয়ের মাধ্যমে**

লক্ষ্যঃ দুঃসংবাদ প্রকাশের কৌশল অনুশীলন

দুঃসংবাদ প্রকাশ নির্দেশিকার পর্যায়ক্রমিক স্তর অনুসরণের ফলশ্রুতিতে ভালভাবে উপস্থাপিত হয়েছে এমন একটি দৃশ্য ব্যবহারের মাধ্যমে এবার অনুশীলনটি শুরু করুন । দলের অন্যান্য সদস্যগণ আত্মীয় বা দর্শক হিসেবে এতে অংশগ্রহণ করতে পারেন ।

**মূল্যায়ন**

দলকে জিজ্ঞাসা করুন :

- কেমন লাগল;
- কি ভাল লাগল;
- আর কি করলে ভাল হতো;

প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর স্বাস্থ্যকর্মী হিসেবে অংশগ্রহণের সুযোগ থাকবে । ২নং তথ্যসম্ভার এ বর্ণিত দৃশ্য ব্যবহার করুন । এতে দুটি পৃষ্ঠা রয়েছে – একটি স্বাস্থ্যকর্মী ও অন্যটি রোগীর পড়ার জন্য ।

**পারস্পরিক ভূমিকা-নির্ভর তথ্য আদান-প্রদান**

**সম্বলিত অভিনয়ের মাধ্যমে অনুশীলন**

লক্ষ্য: দুঃসংবাদ প্রকাশের কৌশল অনুশীলন

দুঃসংবাদ প্রকাশ নির্দেশিকার পর্যায়ক্রমিক স্তর অনুসরণের ফলশ্রুতিতে ভালভাবে উপস্থাপিত হয়েছে, এমন একটি দৃশ্যে দুর্বল অংশগ্রহণকারী দুটি ভূমিকায় অভিনয় করবেন । অভিনয় চলাকালে প্রশিক্ষক মাঝে মাঝে অভিনয় থামিয়ে ক্লাসে উপস্থিত সবাইকে মন্তব্য প্রদানের জন্য আহবান করবেন অথবা এরপর স্বাস্থ্যকর্মীর কি করা উচিত তা বলতে বলবেন । আবার অংশগ্রহণকারীদেরকেও বিভিন্ন ভূমিকায় নিজেদেরকে পরিবর্তন করে অভিনয়ের জন্য উৎসাহ দিতে পারেন ।

এক্ষেত্রে আপনি এতে ২নং তথ্যসম্ভার থেকে অন্য কোনো দৃশ্যও ব্যবহার করতে পারেন ।

### পুরো দলের সংক্ষিপ্ত মূল্যায়ন (৫ মিনিট)

সাধারণ শিক্ষণীয় বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করুন, যেমন – বিষয়টি স্বাস্থ্যকর্মী বা রোগীর কেমন লাগল । কোনোটি কঠিন এবং কোনোটি সহজ বা ভাল হয়েছে বলে মনে হলো । কোথাও আশ্চর্যজনক কিছু ছিল কি না? তাদের কর্মক্ষেত্রে এটা কিভাবে প্রয়োগ করতে পারবেন বলে তারা মনে করেন? আরো বেশী করে অনুশীলনের জন্য তাদের কি কি প্রয়োজন?

## গোপনীয়তা (১৫ মিনিট)

? অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করুন গোপনীয়তা বলতে তারা কি বোঝেন – তারা হয়তো এক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরনের উত্তর দিবেন ।

➔ সরল ভাষায়, গোপনীয়তা বলতে কোনো কথা বা বিষয় গোপন রাখাকে বোঝায় । গোপনীয়তা রক্ষা করা মানে রোগীর অনুমতি ছাড়া তার কোনো তথ্য অন্য কারো কাছে প্রকাশ না করা ।

স্বাস্থ্যকর্মীদের কাছে রোগী ও অন্যান্য মানুষের বিষয়ে অনেক ব্যক্তিগত তথ্য থাকে । তারা যখন অন্যদের সাথে গল্প করেন তখন তাদের সতর্ক থাকতে হবে যে, কোনোভাবেই যেন কারো গোপন তথ্য অন্যের কাছে প্রকাশ না পায়, এমনকি রোগীর পরিচয় কেউ না জানলেও ।

### গোপনীয়তার রক্ষা করার উপর পুরো দলের আলোচনা

লক্ষ্য: গোপনীয়তা সম্বন্ধে বুঝতে পারার ক্ষমতা বৃদ্ধি করা ।

- গোপনীয়তা রক্ষা করা কেন গুরুত্বপূর্ণ? (রোগীর বিশ্বাস রক্ষা করা, তার অধিকারের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করা, তাদেরকে ক্ষতির হাত থেকে বাচানোর জন্য)
- কখনও কখনও আপনি রোগীকে তার পরিবারের সাথে বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করতে উৎসাহিত করতে পারেন, তবে তা করতে আপনি তাদের বাধ্য করতে পারেন না । আপনি কি কিছু উদাহরণ মনে করতে পারেন? (যেমন – এইচআইভি পজিটিভ হলে তার ফলাফল সম্বন্ধে স্বামী-স্ত্রীকে বলা কিংবা পরিবারের সবাইকে জানানো যে আপনি খুব অল্প দিন বেচে থাকবেন ইত্যাদি ।

এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয় । একটি অধ্যায়ে এই বিষয়ে বিস্তারিত বলা হয়েছে । আপনি আপনার দলের প্রয়োজন এবং সময় অনুযায়ী তা ব্যবহার করতে পারেন ।

## সারসংক্ষেপ (৫ মিনিট)

এই অধিবেশনের মূল বিষয়গুলোর উপর একবার চোখ বোলান ।

প্রত্যেককে জিজ্ঞাসা করুন যে, সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কোনো বিষয়টি তিনি শিখেছেন এবং কোনো বিষয়টি তিনি একটু ভিন্নভাবে করতে আগ্রহী । শিক্ষার্থীরা তাদের ব্যক্তিগত সহায়ক-তালিকায় এগুলো যুক্ত করতে পারেন । (অধ্যায়-১ দ্রষ্টব্য)

# অধ্যায় ৫ আধ্যাত্মিক সেবা

অধিবেশনের লক্ষ্য

রোগীর মনোজগতে আধ্যাত্মিক বিষয় এবং অবলম্বন সম্বন্ধে সচেতনতা সৃষ্টি করা ।

শিক্ষার উদ্দেশ্য:

**অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরাঃ**

- আধ্যাত্মিকতা বলতে কি বোঝায় সে সম্পর্কে আলোচনা করতে পারবেন
- প্যালিয়েটিভ কেয়ারে আধ্যাত্মিক সহযোগিতার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- রোগীর আধ্যাত্মিক ইতিহাস কিভাবে নিতে হয় তা বর্ণনা করতে পারবেন
- HOPE (হোপ) তালিকা বলতে কি বোঝায় তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- বিভিন্নভাবে আধ্যাত্মিক সহায়তা দেয়ার ব্যাপারে আলোচনা করতে পারবেন; এবং
- আধ্যাত্মিকতা নিয়ে তাদের নিজস্ব অনুভূতি বিষয়ে আলোচনা করতে পারবেন

| বিষয় | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| আধ্যাত্মিকতা কি | ফ্লিপচার্ট | ১০ |
| আধ্যাত্মিক সহায়তা কেন গুরুত্বপূর্ণ | দল গঠন এবং উপস্থাপনা | ১৫ |
| আমাদের নিজেদের আধ্যাত্মিকতা সম্পর্কে সচেতন হওয়া | প্রতিফলন | ৫ |
| আধ্যাত্মিক বিষয়টির ইতিহাস নেয়া | দলগত কাজ এবং ফ্লিপচার্ট মূল্যায়ন | ৩০ |
| HOPE (হোপ) তালিকা | উপস্থাপনা | ৫ |
| আধ্যাত্মিক সহায়তা প্রদান | দলের সকলের চিন্তাভাবনা নিয়ে আলোচনা | ১০ |
| আধ্যাত্মিক সেবা সম্পর্কে বিভিন্ন প্রকার দৃষ্টিভঙ্গি | সম্মত-অসম্মত বিতর্কের মাধ্যমে অনুশীলন | ১০ |
| সারসংক্ষেপ | পর্যালোচনা ও প্রতিফলন | ৫ |

## আধ্যাত্মিকতা কি? (১০ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকার ১০ নং পৃষ্ঠা)

?

সবারই কি একটি আধ্যাত্মিক দিক আছে? অংশগ্রহণকারীরা কি মনে করেন?

### আধ্যাত্মিকতা কি?

লক্ষ্য: দেখানো যে, আধ্যাত্মিকতার বিভিন্ন দিক রয়েছে।

অংশগ্রহণকারীদেরকে একটি কাগজে তাদের উত্তর লিখতে বলুন। (তিন মিনিট)

একটি পাত্রে কাগজগুলো রাখুন এবং পড়ে শোনান। ফ্লিপচার্টে বিভিন্ন উত্তরগুলো লিপিবদ্ধ করুন। যদি সম্ভব হয় তাহলে সেগুলোকে বিভিন্ন শ্রেণীভুক্ত করুন।
(নীচে দেখুন) (সাত মিনিট)

ভিন্ন ভিন্ন পরিবেশ ও সংস্কৃতি থেকে আসা লোকজনের ধারণাও ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে। তাই সবার কথা শোনাই ভাল। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো কোনো একটি সঠিক উত্তর বা সংজ্ঞায় উপনীত না হয়ে আধ্যাত্মিকতার বিভিন্ন দিকগুলো উপস্থাপন করে দেখানো যে, এটা শুধু ধর্ম নয়, বরং ধর্মের চাইতেও আরও বেশী কিছু।

যদি দলটি শুধুমাত্র ধর্ম সংক্রান্ত সংজ্ঞা প্রদান করে তাহলে আপনাকে অন্যদিকগুলোও উল্লেখ করতে হবে।

আধ্যাত্মিকতার বিভিন্ন দিক

- **মানে বা অর্থ (আমি কে আমি এখানে কেন? জীবনটা কি?)**
- **অলৌকিকতাবাদ (সৃষ্টিকর্তা অথবা আধ্যাত্মিক শক্তিতে বিশ্বাস, সৃষ্টিকর্ম, পরকালীন জীবন)**
- **সংমিশ্রণতা বা সাদৃশ্যতা (অন্যের সঙ্গে শান্তি ও সৌহাদ্যপূর্ণ সম্পর্ক করতে পারা বা ক্ষমাশীল হওয়া, নিজস্ব সংস্কৃতি-ঐতিহ্য ও কৃষ্টির সাথে খাপ খাওয়ানো)।**

আধ্যাত্মিকতার এইসব দিকগুলো কোনো একটা প্রদর্শনী যন্ত্রের মাধ্যমে দেখানোর জন্য প্রস্তুত করুন এবং দেখান যে, অংশগ্রহণকারীরা কিভাবে বিভিন্ন সংজ্ঞা আলোচনায় এর বিভিন্ন দিক সম্বন্ধে আলোকপাত করেছে।

## আধ্যাত্মিক সহায়তা কেন গুরুত্বপূর্ণ? (১৫ মিনিট)

বিপদের সময় এবং জীবনের শেষ পর্যায়ে এসে মানুষ প্রায়শই আধ্যাত্মিক প্রশ্ন করে থাকে। যেমন: সৃষ্টিকর্তা আমার ভাগ্যে কেন এমনটা ঘটালেন?

### ক্ষুদ্র দল গঠন (৫ মিনিট)

জীবনের শেষ প্রান্তে এসে মানুষ কি ধরনের প্রশ্ন করে থাকে?

আধ্যাত্মিক বিষয় নিয়ে সমস্যায় ভুগছেন এমন কোনো রোগী অথবা তার পরিবারের সদস্যদের কি আপনি কখনও দেখেছেন?

উপস্থিত প্রত্যেকের কাছ থেকে এ বিষয়ে মতামত নিন। আপনি তাদের কিছু মন্তব্য ফ্লিপচার্টে লিখতেও পারেন। এখানে কিছু উদাহরণ দেয়া হলো যেগুলো আপনি প্রস্তুত করতে পারেন।

মানুষ যেসব আধ্যাত্মিক বিষয়সমূহের মুখোমুখি হয় তার মধ্যে রয়েছে

- **আমার ক্ষেত্রেই কেন এটা ঘটল?**
- **সৃষ্টিকর্তা কি আছেন? যদি থাকেন তাহলে আমার ক্ষেত্রেই কেন এটা ঘটালেন?**
- **আমাকে কি শাস্তি দেয়া হচ্ছে?**
- **কি কারণে আমার এই দুর্ভোগ?**
- **আমার জীবনের অর্থ কি?**
- **আমি মারা গেলে কি হবে?**

➔ আমাদের সব প্রশ্নের উত্তর জানার প্রয়োজন নেই, কিন্তু আমরা রোগীকে তার এই প্রশ্নগুলোর উত্তর খোজার ক্ষেত্রে বিভিন্নভাবে সাহায্য করতে পারি। আমরা যদি এই দিকটির যত্ন না নেই, তাহলে আমরা শুধুমাত্র তার শারীরিক কষ্টটারই চিকিৎসা করব কিন্তু তার আধ্যাত্মিক বেদনাটা থেকেই যাবে।

### পর্যালোচনা (৫ মিনিট)

**পর্যালোচনা অনুশীলন** (৫ মিনিট)

লক্ষ্য: আমাদের নিজেদের আধ্যাত্মিকতা বা আত্মিক অনুভূতি সম্পর্কে সচেতন হওয়া।

শিক্ষার্থীদের তাদের নিজেদের আধ্যাত্মিকতা সম্পর্কে নীরবতার সাথে কিছুক্ষণ ভাবতে বলুন। এক্ষেত্রে তাদের চোখ বন্ধ করে ভাবতে পারেন অথবা তাদের ভাবনাগুলো কাগজে লিখতে পারেন। নিচের প্রশ্নগুলো তাদের জন্য সহায়ক হতে পারে

তাদের নিজেদের আধ্যাত্মিকতা কি বা কেমন?

এটা তাদের কাজে কিভাবে প্রভাব ফেলে?

নিজেদেরকে আবিস্কার বা খুজে পাবার জন্য তাদের কি কোনো প্রশ্নের প্রয়োজন আছে? কিভাবে তারা এটা খুজে পাবেন বলে মনে করেন?

### আধ্যাত্মিকতার ইতিহাস নেয়া (৩০ মিনিট)

➔ মানুষের চাহিদা এবং আধ্যাত্মিকতার বেদনা পরিমাপের জন্য সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির আত্মিক ভ্রমনের বিষয়ে আমাদের অনুসন্ধাণ করা প্রয়োজন।

**আধ্যাত্মিকতা বিষয়ক আলোচনার উপর ছোট ছোট দলগত উপস্থাপনা** (১৫ মিনিট)

লক্ষ্য: আধ্যাত্মিক ইতিহাস নেয়ার জন্য প্রয়োজনীয় প্রশ্নের একটি তালিকা তৈরী করা ।

- কোনো প্রশ্নগুলো আপনি প্রয়োজনীয় মনে করছেন??
- রোগীর আধ্যাত্মিক বিষয় অনুসন্ধানের ক্ষেত্রে আপনি কি এগুলোকে সহজ মনে করছেন?
- কেন অথবা কেন নয়?

**পর্যালোচনা** (১৫ মিনিট)

প্রয়োজনীয় প্রশ্ন ও আলোচনা থেকে উদ্ভুত অন্যান্য বিষয় সম্পর্কে দলের মূল্যায়ন ।

একটি ফ্লিপচার্ট তালিকা তৈরী করুন – আপনিও শিক্ষার্থীদেরকে পৃষ্টা নং ২০ দেখতে বলতে পারেন, যদি তারা এটিকে সহায়ক বলে মনে করে ।

➔ মনোযোগ সহকারে রোগীর কথা শোনা রোগীর আধ্যাত্মিক সেবার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সহায়ক । এখানে ইতিহাস নেয়া মানে শুধুমাত্র তথ্য নেয়া নয় । ভালোভাবে শোনা ও তা অনুধাবন করা আমাদের সেবার একটি অংশ ।

?

কারও আধ্যাত্মিক বিষয়ে আলোচনা করার কোনো অভিজ্ঞতা থাকলে তাকে সে বিষয়ে বলতে বলুন এবং সেটা কি ভালভাবে না খারাপভাবে সম্পন্ন হয়েছিল সে বিষয়েও জানুন । অথবা আপনি নিজেই একটি গল্প বলুন ।

**HOPE** (৫ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকা -পৃষ্টা ২১)

কার্যতালিকা উপস্থাপনপূর্বক এর প্রতিটি বিষয়ের ব্যাখ্যা দিন ।

আধ্যাত্মিকতার বিভিন্ন দিক

- **Hope – (আশা) - আশার উৎস কি কি অথবা অর্থ কিংবা সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিটির ক্ষেত্রে শান্তি ।**
- **Organised religion – (ধর্ম) - রোগীর ক্ষেত্রে এর ভূমিকা কি?**
- **Problems/issues/questions (সমস্যা/ বিভিন্ন বিষয়/ প্রশ্ন) – যেসব প্রশ্নের মুখোমুখি তারা প্রতিনিয়ত হচ্ছেন**
- **Effect on care – (সেবার ফলাফল) - কিভাবে?**

➔ HOPE প্রথম তিনটি অক্ষর হচ্ছে রোগীর আধ্যাত্মিক ইতিহাস ও রোগীর কাছে কি গুরুত্ব বহন করে তা জানা সম্পর্কিত আর শেষেরটি হচ্ছে আমরা কিভাবে রোগীকে যত্ন ও সহায়তা দান করতে পারি সে সম্পর্কিত ।

**দলের সকলের চিন্তাভাবনা নিয়ে আলোচনা** (১০ মিনিট)

লক্ষ্য: অনেক ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে আমরা রোগীকে সাহায্য করতে পারি তা দেখানো ।

আধ্যাত্মিক সাহায্যের ব্যাপারে যত ধরনের উপায় রয়েছে তা খুজে বের করা । ফ্লিপচার্টে এর সবই লিখে ফেলুন ।

তালিকায় অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- কোনো ধর্মগুরু অথবা পরামর্শককে রোগীদের সাথে কথা বলার জন্য আমন্ত্রণ জানানো ।
- রোগীর সাথে সাক্ষাৎ করানোর উদ্দেশ্যে তাদের নিজেদের ধর্মের কোনো নেতাকে খুজে বের করা ।
- তাদেরকে উপাসনালয়ে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করা ।
- তাদের জন্য একটা জায়গার ব্যবস্থা করা, যেখানে তারা প্রার্থনা করতে পারে ।
- তাদের সাথে একসঙ্গে প্রার্থনা করা ।
- তাদেরকে বিভিন্ন ধর্মগ্রন্থ যেমন– বাইবেল, কোরআন ইত্যাদি দেয়া ।
- তাদেরকে তাদের ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ করে শোনানো ।
- বিভিন্ন ধর্মীয় অনুষ্ঠানের আয়োজন করা ।
- তাদের সহায়ক অনুভূত হয় এমন গান শোনানো ।

পরামর্শ **এর লক্ষ্য কোনো ক্লান্তিকর তালিকা তৈরী করা নয় । বরং এই ধারণা দেয়া যে, সাহায্য করার জন্য নানারকম উপায় আছে এবং আমরা সবসময়ই কোনো না কোনো পথ বের করতে পারি ।**

### আধ্যাত্মিক সেবা সম্পর্কে বিভিন্ন অভিমত বা দৃষ্টিভঙ্গি (১০ মিনিট)

লক্ষ্য: আধ্যাত্মিক সেবার ক্ষেত্রে আমাদের নিজস্ব অনুভূতির ব্যাপারে আরও সচেতন থাকা ।

- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে বড় বড় অক্ষরে লেখা একটি উক্তি দেয়া হবে । একই উক্তি কয়েকজনকে দেয়া ভাল । তাদেরকে বলতে হবে তারা উক্তিটির সাথে একমত নাকি একমত নন ।
- কক্ষের একদিকে থাকবে যারা 'একমত' এবং আরেকদিকে থাকবে যারা একমত নন তারা ।
- প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী পালাক্রমে উঠে দাড়িয়ে তাদেরকে দেয়া উক্তিটি পড়বেন এবং একটি বাক্যে বলবেন, কেন তারা এটার সাথে 'একমত' অথবা একমত নন । তারপর তারা লিখে সেটা রুমের নির্দিষ্ট জায়গায় বা দেয়ালে আটকিয়ে দিবেন । যদি তারা অংশত একমত থাকেন, তাহলে দেয়ালের আলাদা একটি জায়গায় তা লাগিয়ে দিবেন ।
- সবাইকে বলুন যে, এ পর্যায়ে কেউ কোনো মন্তব্য করতে পারবেন না । সুতরাং পুরো দলের সাথে কোনো বিতর্ক হবে না । অংশগ্রহণকারীদের বিরতির সময় একে অন্যের সাথে আলোচনা করতে উৎসাহ দিতে পারেন যদি তারা আগ্রহী হন ।
- তাদেরকে এটাও বোঝাতে হবে যে, এটা কোনো পরীক্ষা নয় । কোনো উক্তির ক্ষেত্রেই সঠিক উত্তর বলে কিছু নেই । মূল লক্ষ্য হচ্ছে, সবাইকে চিন্তা করতে উদ্বুদ্ধ করা ।

পরামর্শ যদি আপনি মনে করেন যে, অংশগ্রহণকারীরা তাদের মতামত অন্যদের সাথে বিনিময় করতে আগ্রহী হবেন না, সেক্ষেত্রে তাদের মতামতগুলো 'একমত' এবং 'একমত' নয় এরকম দুটি বাঙেরাখতে বলুন । তারপর সেখান থেকে তুলে নিয়ে পড়ুন এবং দেয়ালের যথাস্থানে আটকিয়ে দিন । মানুষের মতের মিল এবং অমিলগুলো নিজে লক্ষ্য করুন এবং অন্যদেরকেও লক্ষ্য করতে বলুন ।

উক্তিগুলোর মধ্যে থাকতে পারে :

- আমি আমার নিজের বিশ্বাস নিয়ে এমন কারো সাথে কথা বলতে চাই যিনি মৃত্যুপথযাত্রী ।
- সব মানুষই আধ্যাত্মিক ব্যক্তি ।
- কাউকে ধর্মান্তরিত করতে সাহায্য করা ভুল ।
- আনুষ্ঠানিক ধর্মের ক্ষেত্রে আধ্যাত্মিকতার কিছুই করার নেই ।
- আমি রোগীর সাথে প্রার্থনা করতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করব ।
- আমি বিভিন্ন ধরনের বিশ্বাসীদের আধ্যাত্মিক সহায়তা দিতে পারব ।
- রোগীকে আমি কখনই উপাসনালয়ে নিয়ে যাব না ।
- আমি মরতে ভয় পাই ।
- কষ্ট পাওয়ার পেছনে নিশ্চয়ই কোনো কারণ আছে ।
- একজন ব্যক্তির মৃত্যুর আগে অবশ্যই সৃষ্টিকর্তার সান্নিধ্যে শান্তি পাওয়া উচিত ।
- প্রার্থনায় কাজ হয় ।
- মৃত্যুর পূর্বে ক্ষমা চাওয়া গুরুত্বপূর্ণ ।
- আমি আমার রোগীর কাছ থেকে আধ্যাত্মিকতা শিখেছি ।
- আধ্যাত্মিক সাহায্যের জন্য কোনো ব্যক্তিকে তার গুরুর কাছে নিয়ে যাওয়া অপরিহার্য ।
- আমার 'বিশ্বাস' আমাকে প্যালিয়েটিভ কেয়ার দানে সাহায্য করবে ।
- একমাত্র বিশ্বাসই মৃত্যুকে অর্থবহ করে ।

**সারসংক্ষেপ** (৫ মিনিট)

এই অধিবেশনের মূল বিষয়গুলোর উপর একবার চোখ বোলান

প্রত্যেককে জিজ্ঞাসা করুন যে, তিনি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কোনো বিষয়টি শিখেছেন এবং এর ফলশ্রুতিতে কোনো বিষয়টি তিনি একটু ভিন্নভাবে করতে চান । তারা এসব তাদের নিজস্ব শিক্ষা সহায়ক তালিকায় যুক্ত করতে পারেন । (অধ্যায়-১ দ্রষ্টব্য)

# অধ্যায় ৬ আপনি মৃত ব্যক্তির শোকসন্তপ্ত পরিবারকে সহায়তা প্রদান করতে পারেন

অধিবেশনের লক্ষ্য

মৃত্যুজনিত শোক এবং মর্মপীড়া অনুভূতির উন্নতি সাধন ।

শিক্ষার উদ্দেশ্য

**অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা সক্ষম হবেন:**

- মৃত্যুজনিত বিচ্ছিন্নতা, মর্মপীড়া ও শোক পালনের সংজ্ঞা নির্ণয় করতে;
- বিয়োগের আবেগীয় প্রতিক্রিয়া ব্যাখ্যা করতে;
- প্যালিয়েটিভ কেয়ারকর্মীদের কাছে কষ্টকর পরিস্থিতির চিহ্নসমূহ ব্যাখ্যা করতে
- 'ফুরিয়ে যাওয়া' প্রতিরোধ করার উপায় ব্যাখ্যা করতে;
- মৃত্যু পরবর্তী সামাজিক আচার অনুষ্ঠান পালনের ব্যাপারে আলোচনা করতে; এবং
- মৃত্যুজনিত শোকের সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে আলোচনা করতে । .

| বিষয় | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| সূচনা বা ভূমিকা | সংজ্ঞা | ৫ |
| শোকের প্রতিক্রিয়া | শোক পালনে দলগত ক্রিয়াকর্ম,<br>আহবান করণ, ব্যাখ্যা প্রদান | ২০<br>৫ |
| নিজের প্রতি খেয়াল রাখা | পুরো দলের আলোচনা | ২০ |
| মৃত্যুজনিত শোকের প্রথা পালন এবং সমর্থন | দলগত ক্রিয়াকম | ৩৫ |
| সারসংক্ষেপ | পর্যালোচনা | ৫ |

**মৃত্যুজনিত** (৫ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকা পৃষ্ঠা – ২১)

প্রিয়জন মারা যাওয়ার পরপরই পরিবারের প্রতি প্যালিয়েটিভ কেয়ারে দায়িত্ব শেষ হয়ে যায় না। মৃত্যুজনিত শোকে সাহায্য সহায়তা দেয়াও প্যালিয়েটিভ কেয়ারর একটি অংশ। .

নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করুন:

- মৃত্যুজনিত বিচ্ছিন্নতা শোক হচ্ছে মূল্যবান কোনো কিছু হারানোর শোক (শাব্দিক অর্থে যদিও এটা ব্যক্তিকে হারানোর শোক, তথাপি এ শোক হতে পারে স্বাস্থ্য, চাকরি, ভূমিকা, পদ ভাবমূর্তি ইত্যাদি হারানো)।
- মর্মপীড়া হচ্ছে কোনো কিছু হারানোর কারণে ব্যক্তির তীব্র প্রতিক্রিয়া। এটা হতে পারে নানারকম আবেগের বহিঃপ্রকাশ। তবে মানুষ যে কেবল কিছু হারানোর পরই কষ্ট পায় তা নয়, যখন থেকে সে বুঝতে পারে যে, সে একটা কিছু হারাতে যাচ্ছে তখন থেকেই ভুগতে থাকে তীব্র মানসিক যন্ত্রণায়। যেমন: যখন কেউ প্রথম বুঝতে পারে যে, সে নিজে বা তার নিকটজন মরণব্যাধিতে আক্রান্ত।
- শোকপালন বলতে, শোকসন্তপ্ত পরিবার বা ব্যক্তি কর্তৃক মৃতের জন্য নানারকম সামাজিক ক্রিয়াকর্ম ও আচার-অনুষ্ঠান পালন করাকে বোঝায়। এর মধ্যে রয়েছে মৃত্যু পরবর্তী বিভিন্ন প্রথা এবং রীতিনীতি পালন।

**তীব্র শোককে কেন্দ্র করে বিভিন্ন দলগত কাজ** (২০ মিনিট)

লক্ষ্য: মৃত্যুজনিত বিচ্ছিন্নতার ক্ষেত্রে রোগী, পরিবার এবং স্বাস্থ্যকর্মীদের মাঝে কি ধরনের প্রতিক্রিয়া হয় তা আবিস্কার করা।

এজন্য নিচের দৃশ্যটি পুরো দলকে পড়ে শোনান:

> আমিনা ৩২ বছর বয়স্ক একজন মহিলা। পাচ থেকে পনের বছরের মধ্যে তিনটি শিশু সন্তান রয়েছে তার। একজন অবিবাহিত বোন আছে, যার সাথে সে অন্য সবার চেয়ে একটু বেশী ঘনিষ্ট। কয়েক সপ্তাহ আগে আমিনার ব্রেন টিউমার ধরা পড়েছে। তার পরিবারের চিকিৎসা করানোর সামর্থ্য নেই। ডাক্তার আমিনাকে হাসপাতাল থেকে বাসায় নিয়ে যেতে বলেছেন যাতে সে বাড়িতে মৃত্যুবরণ করতে পারে।

এখন অংশগ্রহণকারীদেরকে তিনটি দলে ভাগ করুন (সংখ্যার উপর নির্ভর করে আরো বেশী দলও হতে পারে)। দল যদি বেশী হয় তাহলে কোনো কোনো দল একই চরিত্রে অভিনয় করবে। প্রত্যেক দল উপরোক্ত দৃশ্যের যে কোনো একটি চরিত্র নিয়ে ভাববেন, কল্পনা করবেন এবং আলোচনা করবেন যে, তারা চরিত্রটি সম্পর্কে ঐ মুহূর্তে কি অনুভব করছেন। (এর জন্য সময় মাত্র ১০ মিনিট)

দল ১ : আমিনা
দল ২ : আমিনার বোন
দল ৩ : আমিনাকে যিনি বাসায় সেবা করছেন

প্রত্যেক দলের কাছে একটি করে ফ্লিপচার্টের কাগজ থাকবে এবং সেখানে তারা তাদের চিন্তা এবং অনুভূতি লিপিবদ্ধ করবেন।

**মন্তব্য গ্রহণ** (১০ মিনিট)

কাগজগুলো পাশাপাশি রাখুন এবং তিনটি দলের মিল এবং অমিলগুলো লক্ষ্য করুন। (তিনটির বেশী দল হলে পৃষ্ঠা ৩ এর 'চলমান দেয়াল' ব্যবহার করতে পারেন)

তিন দলের মধ্যে অনেক অনুভূতিরই মিল থাকতে পারে। যেমন– অসহায়ত্ব, হতাশা ইত্যাদি।

পর্যবেক্ষণে দেখা যায় যে রোগী, পরিবার এবং স্বাস্থ্যকর্মীরা প্রায় একই ধরনের অনুভূতির মধ্য দিয়ে যান যখন তারা কোনো কিছু হারানোর কিংবা মৃত্যুর মুখোমুখি হন। এটা অন্যদের সাহায্য করবে যখন তারা জানবে যে, আপনিও পুরো ব্যাপারটি তাদের মত করেই অনুভব করছেন ।

### তীব্রকষ্টের প্রতিক্রিয়া (৫ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকার ২১ নং পৃষ্ঠা)

কেউ মারা গেলে, মানুষের মাঝে যেসব আবেগানুভূতি প্রকাশ পায়, তার একটি তালিকা তৈরী করুন। পূর্বপৃষ্টায় বর্ণীত অনুশীলনের মতামতও এক্ষেত্রে ব্যবহার করতে পারেন এবং শিক্ষার্থীদের বলুন আরো কিছু নতুন করে যুক্ত করতে।

সহায়ক-পুস্তিকা ২১ নং পৃষ্ঠায় বিবৃত তালিকা দেখুন।

কষ্টের প্রতিক্রিয়াগুলো হতে পারে

- তীব্র ধাক্কা পাওয়া অথবা অবিশ্বাস করা।
- নিদারুণ মানসিক যন্ত্রণা।
- ক্রোধ বা রাগ।
- যাকে হারিয়েছে তাকে সবসময় খোজা।
- বিষণ্নতা, অবসাদগ্রস্থ হওয়া, জীবনের প্রতি বিতৃষ্ণা।
- বাস্তবতা মেনে নিয়ে ভবিষ্যত পরিকল্পনা করা।

### নিজের প্রতি খেয়াল রাখা (২০ মিনিট)

উপরের অনুশীলন থেকে আমরা দেখতে পেলাম যে, একজন প্যালিয়েটিভ কেয়ার কর্মী হিসেবে, প্রচন্ড অসুস্থ ব্যক্তির যত্ন নিতে গিয়ে আমরা নানাভাবে প্রভাবিত হই।

কখনও কখনও আমরাও চাপে পড়ে বিধ্বস্ত হই এবং কাজ চালিয়ে যেতে পারি না। এটাকেই বলে 'ফুরিয়ে যাওয়া'.

?

দলকে জিজ্ঞাসা করুন, যখন তারা অথবা তাদের সহকর্মীরা কাজের চাপে অতিষ্ট হয়ে যান, তখন তারা কেমন বোধ করেন? কিংবা কি ঘটে তখন?

চাপের বহিঃপ্রকাশগুলো কি কি?

উত্তর দিতে বলুন সবাইকে – ইচ্ছা হলে লিখতে পারেন, তারপর ১৫ নং পৃষ্ঠায় বিধৃত তালিকা মিলিয়ে দেখুন।

চাপের বহিঃপ্রকাশ নিম্নরূপ হতে পারে

- ক্লান্তি, দূর্বল মনোযোগ।
- কাজের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলা, কর্তব্যে অবহেলা করা।
- সহজে উত্তেজিত হওয়া, ক্রোধ।
- রোগী এবং সহকর্মীদের এড়িয়ে চলা।
- নিজেকে অক্ষম, অসহায় এবং দোষী মনে করা।
- বিষণ্নতা – আনন্দের অভাব, অশ্রুহীনতা।

সুতরাং এগুলো ঘটা থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায় আমাদের বের করতে হবে । কারও 'ফুরিয়ে যাওয়া' পর্যন্ত আমাদের অপেক্ষা করা উচিত নয় । প্রতিকার করার চেয়ে প্রতিরোধ করা উত্তম ।

?

দলের কাছে 'ফুরিয়ে যাওয়া' প্রতিরোধের উপায় জানতে চান – প্রত্যেকের মতামত গ্রহণ করুন । এক্ষেত্রে আপনি ১৫ নং পৃষ্ঠার তালিকা উল্লেখ করতে পারেন এবং অন্যদের ধারণাগুলোও যোগ করতে পারেন ।

আমাদের নিজেদের এবং নিজের দলের প্রতি খেয়াল রাখা প্রয়োজন

- **সবার জন্য নিয়মিত বিরতি নিশ্চিত করতে হবে ।**
- **রোগী এবং বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে আলোচনার জন্য একটি নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করুন ।**
- **কিভাবে সবাই সাহায্য পেতে পারে সে বিষয়টা সবার জানা থাকা প্রয়োজন (যেমন: রোগীর ব্যাপারে পরামর্শের জন্য কাকে ফোন করতে হবে**
- **নিয়মিত প্রশিক্ষণ এবং তত্ত্বাবধান আত্মবিশ্বাস এবং কর্মক্ষমতা বাড়ায় ।**
- **যখন কোনো রোগী মারা যায়, অভিব্যক্তি প্রকাশের জন্য সময় নিন ।অনুভব করুন নানারকম ক্ষতি অনিবার্যভাবেই মানুষকে কষ্ট দেয় ।**
- **সবাই মিলে আরাম করার সময় বের করুন – হতে পারে এটা চা খাওয়ার সময় অথবা সবাই মিলে খাওয়ার সময় ।**

## শোকসন্তপ্ত পরিবারকে সান্তনা দেয়া (৩৫ মিনিট)

শোকসন্তপ্ত পরিবারকে সান্তনা দেয়া ও সহানুভূতি জানানো প্যালিয়েটিভ কেয়ারের একটি অংশ । এটা কিভাবে করবেন তা নির্ভর করে সাংস্কৃতিক বিশ্বাস এবং প্রথার উপর । বিভিন্ন সংস্কৃতি এবং বিশ্বাস বিভিন্ন ধরনের প্রথার জন্ম দেয় । এর মধ্যে কিছু কিছু উপকারী, আবার কিছু উপকারী নাও হতে পারে । আমাদের নিজ নিজ সংস্কৃতি অবশ্যই মূল্যবান কিন্তু সময়ের সাথে সাথে তা পরিবর্তিত হয় এবং বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন বিষয়ের উপর মানুষের ধারণার ভিন্নতা পরিলক্ষিত হয় । তাই কখনও কখনও আমাদের স্বাস্থ্য-সেবা সংস্কৃতিকে হুবহুভাবে রক্ষা করতে হবে এবং আবার কখনও কখনও যুগের সাথে তাল মিলিয়ে তার ধরন কিছুটা পরিবর্তন করার সাহস দেখাতে হবে ।

**শোকসন্তপ্ত পরিবারকে সান্ত্বনা দেয়ার ব্যাপারে দলগত অনুশীলন** (৩৫ মিনিট)

লক্ষ্য: মৃত্যুজনিত শোক-প্রথা পর্যবেক্ষণ এবং তার প্রভাব আলোচনা করা।

পাঁচ বা ছয়জনের সমন্বয়ে একটি দল তৈরি করুন। যদি সম্ভব হয় তাহলে একই প্রথার ব্যক্তিদের একটি দলে রাখুন। যেমন: একই গোত্রের বা বিশ্বাসের ব্যক্তিরা একসাথে কাজ করতে পারেন।

**আলোচনা** (২০ মিনিট)

- আপনার সংস্কৃতি, এলাকা বা বিশ্বাসী-দলে মৃত্যুকে কেন্দ্র করে প্রথা ও বিশ্বাস বিদ্যমান এবং কী ধরনের অনুষ্ঠান হয়ে থাকে?
- এগুলোর মধ্যে কোনগুলো উপকারী এবং কেন?
- এর মধ্যে অপকারী বা অপ্রয়োজনীয় কিছু আছে কি? কেন?
- একটি প্যালিয়েটিভ কেয়ার দল এই অবস্থায় কিভাবে শোকসন্তপ্ত পরিবারকে সান্তনা দিতে পারে বলে আপনি মনে করেন?

**মন্তব্য গ্রহণ** (১৫ মিনিট)

প্রত্যেক দল প্রয়োজনীয়, অপ্রয়োজনীয় উপকারী ও অপকারী প্রথাগুলো তুলে ধরবে এবং সান্তনা দেয়ার ক্ষেত্রে এসব বিষয়ে তাদের নিজেদের ধারণাও উপস্থাপন করবে। অন্যরাও এ বিষয়ে মন্তব্য এবং আলোচনা করতে পারে।

**সার-সংক্ষেপ** (৫ মিনিট)

এ অধিবেশনের গুরুত্বপূর্ণ অংশগুলো আরেকবার দ্রুত পাঠ করুন।

প্রত্যেককে জিজ্ঞাসা করুন, এ অধিবেশন থেকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কোন বিষয়টি তারা শিখেছে এবং কোন বিষয়টি তারা অন্যরকমভাবে করতে চান। তারা এটা তাদের ব্যক্তিগত শিক্ষা-সহায়ক তালিকায় যুক্ত করতে পারেন। (অধ্যায় ১ দ্রষ্টব্য)

# অধ্যায় ৭ আপনি ব্যথা ও অন্যান্য সমস্যা নিরুপণ করতে পারেন ।

অধিবেশনের লক্ষ্য

ব্যথার মাত্রা নির্ণয় এবং রোগীর কেস্ হিস্ট্রি নেয়া সম্পর্কিত দক্ষতার উন্নতি সাধন করা ।

শিক্ষার উদ্দেশ্য:

**এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ নিম্নলিখিত কাজগুলি করতে সক্ষম হবেন:**

- কিভাবে ব্যথার পরিমাণ নির্ণয় করা যায় তা বর্ণনা করতে;
- রোগীর সামগ্রিক ইতিহাস নিতে এবং সমস্যাগুলোর একটি তালিকা তৈরি করতে এবং
- ছক ১ এবং ২ এর ব্যবহার পদ্ধতি ব্যাখ্যা করতে ।

| বিষয় | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| ব্যথার মাত্রা নির্ণয় | উপস্থাপন; ১ এবং ২ নং ছকের ব্যবহার অনুশীলন | ২০ |
| | বিভিন্নরকম ব্যথার উপর পুরো দলের আলোচনা | ২০ |
| সামগ্রিক ইতিহাস | উপস্থাপন | ৫ |
| | দলগত ক্রিয়া | ২৫ |
| | মন্তব্য গ্রহণ | ১৫ |
| সারসংক্ষেপ | পর্যালোচনা | ৫ |

### ব্যথার মাত্রা নির্ণয় (২৫ মিনিট) এবং উপস্থাপন (সহায়ক-পুস্তিকা, পৃষ্ঠা নং ২৬)

এই বিষয়গুলি ফ্লিপচার্ট, প্রজেক্টর বা পাওয়ার-পয়েন্টে উপস্থাপন করা যেতে পারে। তবে এতে কয়েকটি দলকেও অংশগ্রহণ করতে হবে। এক্ষেত্রে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি অন্তর্ভূক্ত করা প্রয়োজন। :

ব্যাথা তা-ই, যখন রোগী বলে তার ব্যাথা হচ্ছে

➔ ব্যথার মাত্রা নির্ণয় খুব গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু প্রায়শই এটা খুবই খারাপ বা অসচেতনভাবে করা হয়। এইজন্য অনেক সময় ব্যথাকে সঠিকভাবে নিরূপন করা হয়না এবং এতে করে রোগীকে অসম্পূর্ণ চিকিৎসা প্রদান করা হয়।

➔ আপনি পাশের বক্সটি ফ্লিপচার্ট বা পাওয়ার পয়েন্ট বা প্রজেক্টরে দেখাতে পারেন। "ব্যথা হচ্ছে রোগীকে যা কষ্ট দেয় তা-ই" স্বাস্থ্যকর্মী কি ভাবছে সেটা নয় এবং এজন্য সবসময় রোগীর বক্তব্যকে গুরুত্ব দিন।

➔ ২৬ পৃষ্ঠায় বর্ণীত ব্যথার মাত্রা পরিমাপ করার বিষয়গুলি লক্ষ্য করুন।

➔ সহায়ক-১ লক্ষ্য করুন। এটাকে আপনি ফ্লিপচার্টে বড় আকারে প্রদর্শন করতে পারেন

➔ সহায়ক-২ লক্ষ্য করুন এবং ব্যথা পরিমাপের বিভিন্ন পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করুন। আলোচনা করুন, তারা যেখানে কাজ করছেন সেখানে কোনোটি সবচেয়ে বেশী গুরুত্বপূর্ণ। মনে রাখতে হবে, শিশুদের ক্ষেত্রে তাদের মুখের অভিব্যক্তি লক্ষ্য করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

➔ সহায়ক ২-এ উলেখিত ৭টি প্রশ্ন রোগীকে জিজ্ঞাসা করার ক্ষেত্রে যত্নবান থাকুন।

➔ কোনো কোনো রোগী প্রশ্নের উত্তর দিতে সক্ষম নাও হতে পারে। যেমন – শিশু বা অবুঝ বা বিভ্রান্তরোগী। সেক্ষেত্রে আমাদের আরো বেশী যত্নশীল হতে হবে। রোগীর পরিচর্যাকারীকে ভালভাবে শুনতে হবে এবং খুজতে হবে, রোগীর মধ্যে ব্যথার কারণে সৃষ্ট কোনো ক্ষমতা চিহ্ন দেখা যায় কিনা।

### বিভিন্ন ধরনের ব্যথা নিয়ে পুরো দলের আলোচনা (২০ মিনিট)

লক্ষ্য: বিভিন্ন ধরনের ব্যথা নিরূপন নিয়ে আলোচনা।

- প্রত্যেককে কোনো ব্যথার পূর্ব অভিজ্ঞতা থাকলে তা চিন্তা করতে বলুন (যেমন – প্রসব বেদনা, হাড় ভেঙ্গে যাওয়ার ব্যথা, ম্যালেরিয়ার সাথে মাথাব্যথা কিংবা দাতে ব্যথা প্রভৃতি) এবং মনে করতে বলুন, তার তখনকার অনুভূতি। দলের এ সময় অন্যদের বলার প্রয়োজন নেই।
- পাচ আঙ্গুল ব্যবহার করে তাদের ব্যথার মাত্রা বোঝাতে এবং সবাইকে একসাথে হাত উঠাতে বলুন।
- এবার তাদের রোগীদের কি ধরনের ব্যথা আছে তা জানতে চান। যেকোনো একটি ব্যথা ও তার মাত্রা নিরূপন নিয়ে প্রশিক্ষকদলের সবার সাথে আলোচনা করতে পারেন (নিচের উদাহরণ দেখুন)। এসময় অংশগ্রহণকারীরা উঠে এসে ফ্লিপচার্টে আকা 'দেহের তালিকায়' এ ব্যথার অবস্থান দেখাতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীরা যদি বেশি উদাহরণ না দিতে পারেন তাহলে আপনি নিজে বলুন কিংবা নিচের উদাহরন ব্যবহার করে অনুশীলন কর্মটি এগিয়ে নিয়ে যান।
- প্রশিক্ষক যখন উদাহরণের অবস্থানগুলো বর্ণনা করবেন তখন অংশগ্রহণকারীরা প্রশ্ন করতে পারবেন এবং তারপর তারা হয় সহায়ক-১ এর ছক পূরণ করবেন, না হয় ফ্লিপচার্ট বা ব্ল্যাকবোর্ডের দেহের তালিকায় পূরণ করবেন।

ব্যথাযুক্ত ক্ষত যেমন – আগুনে পোড়া

- কোষ নষ্ট হয়ে যাওয়ার কারণে ব্যথা হয় ।
- রোগী সাধারণত কিভাবে তার অনুভূতি বর্ণনা করেন?
- রোগীর কাছ থেকে ইতিহাস নেওয়ার সময় যে বিষয়গুলো লক্ষ্য রাখা উচিত তা হল – ক্ষত কিভাবে শুরু হল, ব্যথা কি ক্রমশ: খারাপের দিকে যাচ্ছে এবং নড়াচড়া বা ঔষধ ব্যবহারের সাথে এর কি সম্পর্ক ।
- ব্যথার তীব্রতা কতখানি? এক্ষেত্রে সহায়ক ২ ব্যবহার করে ব্যথার মাত্রা নিরূপণ করা উচিত ।
- দেহের তালিকায় ক্ষতের অবস্থান এবং আকার চিহ্নিত করা যেতে পারে ।

ব্যথাযুক্ত ফোলা যেমন – টিউমার

- ব্যথার কারণ হচ্ছে প্রদাহ, টিউমার দ্বারা সৃষ্ট চাপ এবং কোষ নষ্ট হয়ে যাওয়া ।
- প্রকৃত ঘটনাটা কি?
- দেহের তালিকা এবং ব্যথার জন্য তৈরি স্কোর ব্যবহার করে কিভাবে ব্যথার তীব্রতা নিরূপণ করবেন?

প্রান্তিক স্নায়ুবৈকল্য (Peripheral neuropathy)

- দেহের তালিকায় ক্ষতের অবস্থান ও আকার উল্লেখ করতে পারেন ।
- এটা হতে পারে এইচআইভি. সংক্রমণের ফলে কিংবা এন্টিরেট্রোভাইরাল বা আইএনএইচ (isoniazide) ব্যবহারের কারণে ।
- স্নায়ু নষ্ট হবার কারণে ব্যথা ।
- রোগী কিভাবে তা বর্ণনা করেন?
- দেহের তালিকা এবং ব্যথার নিরূণ মাত্রা ব্যবহার করে কিভাবে ব্যথার তীব্রতা নিরূপণ করবেন?

ব্যথাযুক্ত মাংসপেশীর সংকোচন

- বিছানায় শুয়ে থাকা রোগী বা সেরিব্রাল পল্‌সি বা পক্ষাঘাতগ্রস্ত রোগীর এটা হতে পারে ।
- যদি রোগী কথা বলতে না পারেন তাহলে কিভাবে আপনি ব্যথা নির্ণয় করবেন?
- এ ধরনের রোগীর ক্ষেত্রে কিভাবে অগ্রসর হতে হবে তা প্রশিক্ষক আবার দেখিয়ে দিতে পারেন – যেমন রোগীর অবস্থান পর্যবেক্ষণ করা; হাত দিয়ে মাংসপেশীর পরীক্ষা করা এবং ব্যথার জন্য সৃষ্ট লক্ষণগুলো খোজা ।
- একজন শিক্ষার্থী তারপর দেহের তালিকা পূরণ করতে পারেন ।

**সামগ্রিক ইতিহাস উপস্থাপন** (৫ মিনিট)

➔ যখন কোনো সমস্যাকে অনুধাবন করার চেষ্টা করবেন তখন রোগীর কাছ থেকে একটি ভাল ইতিহাস নেয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ । এজন্য রোগীকে মনোযোগ দিয়ে শোনার পাশাপাশি তার পরিবারের সদস্য ও অন্যান্য পরিচর্যাকারীর বক্তব্য সমান গুরুত্বের সাথে শোনা প্রয়োজন ।

➔ যোগাযোগ-দক্ষতা খতিয়ে দেখা বা সংশোধন করার জন্য এটা খুবই ভাল একটা সময় । তাই শিক্ষার্থীদের কাজটি করতে বলুন ।

➔ যে কোনো ধরনের চাপ অন্যান্য সমস্যাগুলোকে প্রভাবিত করে থাকে । তাই রোগের ইতিহাস নেয়া মানে শুধুমাত্র নির্দিষ্ট কিছু উপসর্গের জন্য প্রশ্ন করা নয় ।

➔ রোগীর সামগ্রিক ইতিহাস প্রণয়নে প্যালিয়েটিভ কেয়ারর সবগুলো উপাদান (যেমন – শারীরিক, মানসিক, সামাজিক, আধ্যাত্মিক) অন্তর্ভুক্ত করতে হবে এবং সব শেষে সমস্যার একটি তালিকাও তৈরি করতে হবে ।

**সামগ্রিক ইতিহাস নেয়ার ক্ষেত্রে দলগত কাজ** (২৫ মিনিট)

লক্ষ্য: রোগীকে বোঝা বা রোগীর রোগ নিরূপণের ক্ষেত্রে সামগ্রিক উদ্যোগের ধারণা বিষয়ে শিক্ষাদান।
৩নং ছক ব্যবহার করুন।

প্রথম রোগীর ক্ষেত্রে সবাইকে একসাথে ইতিহাস নিতে বলুন, তারপর অংশগ্রহণকারীরা তাদের ধারণা ব্যক্ত করবেন এবং প্রশিক্ষক সেটা ফ্লিপচার্টে লিখবেন। তারপর তিনটি ছোট দল তৈরি করুন এবং প্রত্যেক দলকে আলোচনার জন্য একটি করে রোগী দিন।

ক্লাসের শেষ পর্যায়ে প্রদর্শণ করার জন্য তারা ফ্লিপচার্টে তাদের ধারণাগুলো লিখতে পারেন।

প্রতিটি রোগীর ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো আলোচনা করুন:

- কিভাবে রোগীকে বুঝবেন ও তার রোগ নিরূপণ করবেন? সমস্যাগুলোর কারণ কি হতে পারে? রোগীকে কী কী প্রশ্ন করতে চান?
- শিক্ষার্থীদের বলুন, তারা যে সমস্যাগুলোকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করছেন তার একটি সংক্ষিপ্ত তালিকা তৈরি করতে। মনে রাখতে হবে, সমস্যাগুলো হতে পারে শারীরিক, মানসিক, সামাজিক কিংবা আধ্যাত্মিক।

**মন্তব্য গ্রহণ** (১৫ মিনিট) প্রতিটি দল বলবে এবং অন্যরা তা নিয়ে মন্তব্য করবেন।

পরামর্শ ঘটনা ১ এর প্রস্তাবিত উত্তর নিম্নে দেয়া হলো। অন্যান্য ঘটনাগুলো নিয়ে অধিবেশনের আগে নিজেই কাজ করুন, যাতে করে অংশগ্রহনকারীগণ এ ব্যাপারে অগ্রসর না হতে পারলে আপনি বিভিন্ন ধরনের ধারণা নিয়ে তৈরি থাকতে পারেন এবং প্রয়োজনীয় সহযোগিতা করতে পারেন অন্যদের।

**১নং কেসের প্রস্তাবিত উত্তর**

শেষ পর্যায়ের জরায়ুমুখের ক্যান্সারে আক্রান্তচব্বিশ বছরের একজন মহিলাকে আপনি দেখতে গিয়েছেন। পেটের ব্যথার জন্য আপনি তাকে মরফিন দিচ্ছেন। এখন তিনি বাসায় চুপচাপ শুয়ে আছেন। রুমের মধ্য থেকে উৎকট গন্ধ আসছে, পরিবেশ খুবই অস্বস্তিকর এবং মেঝেও অপরিস্কার। তার ১২ বৎসর বয়সের ভাইঝি পাশে বসে আছে।

তাকে কি প্রশ্ন করা প্রয়োজন

- শারীরিক
  - তার ব্যথা সম্বন্ধে জিজ্ঞাসা করুন – ২নং ছকের সাতটি প্রশ্নের মাধ্যমে তা অনুধাবন করার চেষ্টা করুন এবং স্কেলের সাহায্যে ব্যথার মাত্রা নির্ণয় করুন।
  - কি পরিমাণ মরফিন তিনি পাচ্ছেন?
  - তিনি কি সঠিকভাবে এটা নিচ্ছেন?
  - তার কোনো রস নির্গমন হচ্ছে কি না?
  - তার প্রস্রাবের কি অবস্থা?
  - পায়খানার কি অবস্থা?
  - তিনি খেতে পারেন কিনা?
- আবেগ সংক্রান্ত
  - তার কেমন লাগছে?
  - তিনি কি বিষন্নতায় ভুগছেন?
- সামাজিক
  - কে তার দেখাশুনা করছে?
  - দূর্গন্ধের কারণে কি তিনি সবার কাছ থেকে সরে গিয়ে একা থাকছেন?
- আধ্যাত্মিক
  - যেটা তার জন্য গুরুত্বপূর্ণ তার উপর বিশ্বাস আছে কি না?
  - আধ্যাত্মিক কোনো সমর্থন তিনি পাচ্ছেন কি না?

তার ভাইঝিকে কি জিজ্ঞেস করবেন? :

- তোমার ফুফুকে দেখার ক্ষেত্রে অন্য কে কে তোমাকে সহযোগিতা করে?
- তোমার কি আরো সাহায্য দরকার?
- তোমাকে কি স্কুলে যাওয়া বন্ধ করতে হচ্ছে?

তার সমস্যা-তালিকা নিয়ে আপনি কি ভাবছেন?

এবার দলকে সম্ভাব্য সমস্যাগুলো নিয়ে চিন্তা করতে বলুন এবং তার মধ্য থেকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তিনটে সমস্যাকে চিহ্নিত করতে বলুন। এই রোগীর জন্য গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা তিনটি হতে পারে:

- ব্যথা
- দূর্গন্ধ।
- সামাজিক একাকীত্ব এবং পরিচর্যার অভাব।

### পর্যালোচনা (৫ মিনিট)

এই অধিবেশনের মূল বিষয়গুলো দ্রুত আলোচনা করুন ।

প্রত্যেককে জিজ্ঞাসা করুন, এখান থেকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কি তারা শিখতে পেরেছেন এবং কোনো বিষয়টি তারা অন্যভাবে করতে ইচ্ছুক এবং এসব তারা তাদের ব্যক্তিগত শিক্ষা-সহায়ক তালিকায় যুক্ত করতে পারেন । (অধ্যায় ১ দেখুন)

# অধ্যায় ৮ চিকিৎসা, সেবা এবং ব্যবস্থাপত্র প্রদান

অধিবেশনের লক্ষ্য

ব্যথা এবং অন্যান্য উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ করার মূলনীতিগুলোর সাথে পরিচয় করানো ।

শিক্ষার উদ্দেশ্য

**এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা সক্ষম হবেন:**

- চিকিৎসা, সেবা এবং ব্যবস্থাপত্র দেয়ার মূলনীতিগুলো বর্ণনা করতে
- উপকার এবং ক্ষতি এ দুইয়ের মধ্যকার ভারসাম্যের ধারণাটি বর্ণনা করতে
- ভাল ব্যবস্থাপত্র দেয়ার মূলনীতিগুলো ব্যাখ্যা করতে; এবং
- ঔষধ প্রয়োগের বিষয়টি ব্যাখ্যা করার অনুশীলন এবং সহায়ক ৬ ব্যবহার করতে পারবেন ।

| বিষয় | প্রশিক্ষণপদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| চিকিৎসা, সেবা, ব্যবস্থাপত্র প্রদান | উপস্থাপন | ৫ |
| চিকিৎসা | ব্যাখ্যা প্রদান | ৫ |
| উপকার এবং ক্ষতির ভারসাম্য | ছোট ছোট দলের মাধ্যমে কাজ করা | ১৫ |
| | মন্তব্য গ্রহণ এবং আলোচনা | ১০ |
| রোগীর সেবা | উপস্থাপন | ৫ |
| ভাল ব্যবস্থাপত্র দেয়ার মূলনীতি | উপস্থাপন, সহায়ক-পুস্তিকার ৬ এবং ১৭ দেখা | ১৫ |
| রোগীকে শিক্ষাপ্রদানের ক্ষেত্রে দলগত কাজ | বাস্তব ঘটনা পর্যালোচনা, ভূমিকা নির্ভর অভিনয় | ২০ |
| মন্তব্য গ্রহণ | পুরো দলের আলোচনা | ১০ |

## উপসর্গ নিয়ন্ত্রণের মূলনীতি (৫ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকার ২৩ নং পৃষ্ঠা)

প্যালিয়েটিভ কেয়ারর একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হচ্ছে উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ ।

ব্যথা এবং উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ + মানসিক সহায়তা = প্যালিয়েটিভ কেয়ার

আমরা সীমিত সম্পদের সাহায্যেও অনেক কিছু করতে পারি – যদিও আমরা যা চাই তার সবটুকু করতে পারি না । কিন্তু আমাদের যে কিছুই করার নেই, তা কিন্তু নয়!

আমাদের সম্পদগুলোকে ভালোভাবে ব্যবহার করতে হবে যেন তার সর্বোচ্চ সম্ভাবনা কাজে লাগানো যায় ।

উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ শুধু ঔষধের মাধ্যমেই হয় না – ভাল সেবার মাধ্যমেও এক্ষেত্রে অনেক কিছু করা যায় । সহায়ক-পুস্তিকার তিনটি শিরোনামের অধীনে উপসর্গ নিয়ন্ত্রণের বিষয়টি বর্ণনা করা হয়েছে ।

যখন আমরা 'আপাদমস্তক নির্দেশনা' অনুসরণ করব তখন প্রত্যেকটি উপসর্গের ক্ষেত্রেই এই মূলনীতি অনুযায়ী আমাদের এগোতে হবে ।

উপসর্গ নিয়ন্ত্রনের মূলনীতি

- চিকিৎসা
- সেবা
- ব্যবস্থাপত্র

## চিকিৎসাযোগ্য ব্যক্তিকে চিকিৎসা দিন (৫ মিনিট)

➔ সহায়ক -পুস্তিকার ২৩ নং পৃষ্ঠায় বিধৃত ধারণা ব্যাখ্যা করুন । উপসর্গ কমাতে সাহায্য করে এরকম চিকিৎসার উদাহরণ দিন ।

➔ সহায়ক -পুস্তিকার ২৩ নং পৃষ্ঠায় বিধৃত উপকারের বিপরীতে অপকারের ধারণাটি ব্যাখ্যা করুন ।

**ভালো এবং ক্ষতির উপর দলগত কাজ** (১৫ মিনিট)

লক্ষ্য: বিভিন্ন চিকিৎসার ভালো এবং ক্ষতির দিকটি চিন্তা করুন।
এক্ষেত্রে ৪ নং তথ্য সম্পদ ব্যবহার করুন।

৩নং তথ্যসম্পদের কতিপয় উদাহরণের সাহায্যে দলগত কাজ করুন। আপনার পরিবেশে বেশী উপযুক্ত এমন উদাহরণ নির্বাচন করুন এবং খেয়াল রাখুন বিভিন্ন দল যেন ভিন্ন ভিন্ন উদাহরণ ব্যবহার করে।

তাদেরকে বলুন প্রতিটি পরিস্থিতির সম্ভাব্য ভালো এবং ক্ষতির তালিকা তৈরি করতে এবং সেটা ফ্লিপচার্টে লিখতে।

এমন নয় যে, চিকিৎসা উপকারী কিনা সেটার উত্তর বের করতে হবে, বরং মঙ্গল ও ক্ষতির ভারসাম্যের বিষয়টি চিন্তা করানোই অনুশীলনের মূল উদ্দেশ্য।

**মন্তব্য গ্রহণ** (১০ মিনিট)

প্রতিটি ক্ষুদ্র দল, তাঁদের পর্যবেক্ষনকৃত ঘটনা উপস্থাপন করবেন এবং তাদের মতামতের তালিকা দিবেন। এত পুরোদলের সদস্যরা তাদের মন্তব্য যোগ করতে পারেন। .

এক্ষেত্রে এর উপর জোর দিতে হবে যে, আসলে এটার কোনো একটি সঠিক উত্তর নেই – বরং ভালো ও ক্ষতির ভারসাম্য নির্ভর করে রোগী এবং তার পরিবেশ-পরিস্থিতি পারিপার্শ্বিকতার উপর। তবে চিকিৎসার সময় এসব বিষয়গুলো নিয়ে অবশ্যই রোগী এবং তার পরিবারের সাথে খোলাখুলি আলোচনা করা উচিত।

## রোগীর সেবা (৫ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকা ২৪ নং পৃষ্ঠা)

➔ সহায়ক-পুস্তিকার ২৪ নং পৃষ্ঠায় বর্ণিত ধারণা ব্যাখ্যা করুন।

➔ এতে রয়েছে শুশ্রুষা-সেবা, সক্রিয় সাহায্য, ব্যাখ্যা ও পরামর্শ দান, আবেগী-সহায়তা, মানসিক সান্ত্বনা ইত্যাদি।

➔ পরিবার এবং স্বেচ্ছাসেবীদের, 'সেবা' বিভাগের প্রতিটি উপসর্গের জন্য সবকিছুই করার সামর্থ থাকতে হবে। প্যালিয়েটিভ কেয়ার দল তাদেরকে এই বিষয়ে শিক্ষা দেবেন ও উৎসাহিত করবেন।

## প্রশমনকারী ঔষধের ব্যবস্থাপত্র দিন (১৫ মিনিট)

➔ সহায়ক-পুস্তিকার ২৪-২৫ পৃষ্ঠায় বর্ণিত ভাল ব্যবস্থাপত্র দেয়ার মূলনীতিগুলো ব্যাখ্যা করুন।

➔ মনে রাখতে হবে, শুধুমাত্র নিবন্ধণকৃত চিকিৎসকরাই এ ব্যবস্থাপত্র দিতে পারেন। কিন্তু অন্যদেরও (নার্স, স্বেচ্ছাসেবী) এ ব্যাপারে স্বচ্ছ ধারণা রাখা উচিত যাতে তারা অন্তত রোগীকে, যিনি ব্যবস্থাপত্র দিতে পারবেন সেরকম ব্যক্তি সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারেন।

ভাল পরামর্শের মূলনীতি

- **যা কাজে আসবে সেই ঔষধ দিন।**
- **রোগী এবং সেবাকারীদের শিক্ষা দিন।**
- **কম ঔষধ দিন।**
- **ঔষধ এবং লক্ষণগুলো পর্যালোচনা করুন।**

➔ এটা নিশ্চিত করতে হবে যে অংশগ্রহণকারীরা বিভিন্ন প্রকার ঔষধ ব্যবহারের বিষয়ে দেশের সুনির্দিষ্ট আইন সম্পর্কে পরিস্কার ধারণা রাখেন। যেমন, নিয়ন্ত্রিত ঔষধের ব্যবস্থাপত্র দিতে কোনো ধরনের পেশাজীবী, চিকিৎসক কোনো ধরনের ঔষধ দিতে পারবেন।

➔ ঔষধ গ্রহণের বিষয়টি রোগীর কাছে পরিস্কারভাবে বর্ণনা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ঔষধ ঠিকমতো নেয়া না হলে তা কাজ করবে না। (সহায়ক-পুস্তিকার ২৫ নং পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য)

➔ ৬নং সহায়ক রাখা হয়েছে রোগীকে মনে করিয়ে দেয়ার জন্য। এজন্য সবাই ৬ নং সহায়ক দেখুন এবং ব্যাখ্যা করুন কিভাবে এটা পূরণ করতে হয়।

**ঔষধ বিষয়ে রোগীদের শিক্ষিত করার অনুশীলন** (২০ মিনিট)

লক্ষ্য: ৬ এবং ৭ নং সহায়ক ব্যবহারের মাধ্যমে অনুশীলন।
রোগীদের কাছে ঔষধের বিষয়টি ব্যাখ্যা করার অনুশীলন।
তথ্যসম্পদ–৫ এবং ৬ নং উপকরণের অনুলিপি ব্যবহার করুন

১) কার্যপ্রণালী প্রদর্শন

আপনি ৫নং তথ্যসম্পদের প্রথম ব্যবস্থাপত্রের উদাহরণ ব্যবহার করুন এবং দেখান যে, এ ঔষধ সম্পর্কিত তথ্য ব্যাখ্যা করতে গিয়ে কিভাবে ৬ নং সহায়ক পূরণ করবেন। (সহায়ক– ৬ এর একটা বড় নমুনা ফ্লিপচার্টে দিয়ে সেখানে ঔষধের নামগুলো লিখতে পারেন অথবা একটা সম্পূর্ণ ফরম আশেপাশের সবাইকে দিতে পারেন।)

এখন অভিনয় করে দেখান যে, কিভাবে রোগীকে ঔষধ প্রদানের বিষয়টি ব্যাখ্যা করবেন। এক্ষেত্রে একজন অংশগ্রহণকারী অথবা অন্য একজন প্রশিক্ষক রোগীর ভূমিকায় অভিনয় করবেন।

২) জোড়া বেঁধে কাজ করা

৫নং তথ্য সম্পদ এর দ্বিতীয় ব্যবস্থাপত্রের জন্য অংশগ্রহণকারীরা ৬ নং সহায়ক পূরণ করবেন।

এখানেও রোগীকে ঔষধ সম্পর্কিত তথ্য ব্যাখ্যা করার বিষয়টি অভিনয় করে দেখাবেন।

অংশগ্রহণকারীরা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ব্যাপারে তাদের অর্জিত পূর্বজ্ঞানকে কাজে লাগাতে পারেন এবং ঔষধের তথ্যের ব্যাপারে সহায়ক– ১৭ ব্যবহার করতে পারেন।

প্রক্রিয়া অনুসরণে ৫নং তথ্যসম্পদ থেকে যতগুলো ব্যবস্থাপত্রের উপর কাজ করা সম্ভব করুন।

পরামর্শ যদি একে সহজে করতে চান তাহলে ৫নং তথ্যসম্পদের ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী ইতিপূর্বে পূরণকৃত ৬নং সহায়কের কিছু ফরম নিজের কাছে রেখে দিন এবং ঔষধ সম্পর্কিত ব্যাখ্যা প্রদানের জন্য অংশগ্রহণকারীরা যে অভিনয় করেছেন তা মাথায় রাখুন।

মনে রাখতে হবে যে, এটা শুধু যিনি ব্যবস্থাপত্র দিতে পারেন তার জন্য নয়, বরং রোগীকে সেবা দেয়ার সাথে যারা জড়িত তাদের সবাইকে ঔষধ সম্পর্কিত যেকোনো তথ্য ব্যাখ্যা করার সামর্থ্য রাখতে হবে, যদিও তারা নিজেরা কখনো ব্যবস্থাপত্র দেন না।

**পুরোদলের মন্তব্য গ্রহণ** (১০ মিনিট)

সাধারণ পর্যবেক্ষণের উপর দলের মতামত– উপস্থাপন বা পরিবেশন না করে বলতে বলুন। নিচের প্রশ্নগুলোও করতে পারেন।

- তারা কি চার্ট ব্যবহার করতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেছেন?
- তারা যখন রোগীর ভূমিকায় অভিনয় করেছেন তখন কি তারা সহজে বুঝতে পেরেছিলেন?
- তারা কি নতুন কিছু শিখতে পেরেছেন
- রোগীকে ঔষধের ব্যাখ্যা প্রদানের সময় কি তারা কোনো টিপ্স বা বিশেষ কোনো প্রক্রিয়া ব্যবহার করেছেন?

**সারসংক্ষেপ** (৫ মিনিট)

মূল বিষয়গুলো সংক্ষেপে আলোচনা করুন।

সবাইকে জিজ্ঞাসা করুন, সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কোনো বিষয়টি তারা শিখেছেন এবং কোনো বিষয়টি তারা একটু অন্যভাবে করতে চান। তারা এটা তাদের ব্যক্তিগত শিক্ষা-সহায়ক তালিকায় সংরক্ষণ করতে পারেন। (অধ্যায়-১ দ্রষ্টব্য)

সবাইকে উৎসাহিত করুন, তাদের নিজস্ব অবসর সময়ে (সহায়ক-পুস্তিকার–২৬ নং পৃষ্ঠা) "আপাদমস্তক নির্দেশনা" টি খুটিয়ে দেখতে।

# অধ্যায় ৯ আপনি ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন

অংশগ্রহণকারীরা যেখানে কাজ করছেন সেখানে যদি মরফিন সহজলভ্য হয় কিংবা শীঘ্রই তা হবে বলে প্রতীয়মান হয়, তাহলে এই অধিবেশনের পর অবশ্যই তাদেরকে অধ্যায় ১০ "মরফিনের ব্যবহার" শিখাতে হবে ।

অধিবেশনের লক্ষ্য:

ব্যথানাশক ঔষধের ধাপ সম্পর্কে শিক্ষাদান ।

শিক্ষার উদ্দেশ্য

**অধিবেশন শেষে শিক্ষার্থীরা সমর্থ হবেন:**

- ব্যথানাশক ঔষধের তিনটি ধাপ সম্পর্কে আলোচনা করতে
- প্রতিটি ধাপে ব্যবহৃত ঔষধের উদাহরণ দিতে এবং
- সহযোগী ঔষধের ব্যবহার সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে

| বিষয় | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| ব্যথার মাত্রা নির্ণয় | প্রশ্ন এবং উত্তর, পুরো দল | ৫ |
| ব্যথানাশক ঔষধের ধাপসমূহ | উপস্থাপন | ২০ |
| মরফিন এবং এ নিয়ে সৃষ্ট ভাবনা ও ভীতি | পুরো দলের আলোচনা | ১০ |
| সহযোগী ঔষধ | উপস্থাপন | ২০ |
| অব্যথানাশক ঔষধের ধাপ | জ্ঞান-জিজ্ঞাসা | ২০ |
| | ও এর উত্তর | ১০ |
| সারসংক্ষেপ | পর্যালোচনা | ৫ |

### ব্যথার মাত্রা নির্ণয়-সংশোধন (৫ মিনিট) (পৃষ্ঠা ২৬ এবং সহায়ক –২ সহায়ক-পুস্তিকা

এই অধিবেশন প্রশ্ন ও এর উত্তর দিয়ে শুরু হবে এবং পুরো দল ব্যথার মাত্রা নির্ণয় করবে । তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন-তারা কি কি দেখবেন এবং ব্যথা নিরুপন মাত্রা ব্যবহার করে কিভাবে ব্যথার মাত্রা নির্ণয় করবেন?

### ব্যথানাশক ঔষধের ধাপ (২০ মিনিট)

ব্যথা নিয়ন্ত্রণের মূলনীতি:

- **মুখে খাওয়ানোর ঔষধ অনুযায়ী**
- **সময় অনুযায়ী**
- **ব্যথানাশক ঔষধের ধাপ অনুযায়ী**

➔ ২৬ পৃষ্ঠায় বর্ণিত 'চিকিৎসা সেবা' বিভাগটি দেখুন । ঔষধ ছাড়া রোগীর জন্য যে উদ্যোগ নেয়া যায় সে অংশকে বেশী গুরুত্ব দিন ।

➔ ব্যবস্থাপত্র দিন, ব্যথা নিয়ন্ত্রণের মূলনীতি বর্ণনা করুন – মুখে, সময়ে এবং ধাপ দ্বারা (সহায়ক-পুস্তিকা পৃষ্ঠা ২৭ নং) ।

➔ ব্যথা নিয়ন্ত্রনে সময়ের গুরুত্ব, অনেকের কাছেই হয়তোবা এটি একটি নতুন ধারণা হতে পারে । তাই বিষয়টি রোগী এবং তার সেবাকারীকে বুঝিয়ে বলার প্রয়োজন পড়বে ।

➔ রোগীকে বুঝাতে হবে যে, ঔষধ বন্ধ করলে ব্যথা আবার ফিরে আসতে পারে । ব্যথানাশক ঔষধ, ব্যথাকে কখনো আরোগ্য করতে পারে না, শুধু নিয়ন্ত্রণ করতে পারে মাত্র ।

➔ এক্ষেত্রে কী করে ধারাবাহিকভাবে এগুতে হবে তা বর্ণনা করুন (সহায়ক-১৪ এর ছক ব্যবহার করুন, দেখার সামগ্রীতে দেখাতে কিংবা ফ্লিপচার্টে ধাপসমূহ আকতে) এরপর ক্লাসের সবাইকে বিভিন্ন ঔষধ সম্পর্কে উদাহরণ দিতে বলুন ।

➔ মনে রাখতে হবে, ২য় ও ৩য় ধাপের ঔষধের সাথে ১ম ধাপের ঔষধ ব্যবহার করা যেতে পারে এবং এগুলো আফিম জাতীয় ঔষধের পাশাপাশি কাজ করে । কিন্তু ২য় ও ৩য় ধাপের ঔষধ একসাথে চালানো যাবে না । কারণ যখন মরফিনের মত ওপোয়েড শুরু করা হয় তখন, অন্যান্য মৃদু আফিম জাতীয় ঔষধ, ব্যথানাশক হিসেবে অতিরিক্ত কোনো কাজ করে না বিধায় তা বন্ধ করতে হবে । তবে ১ম ধাপের ঔষধ যদি সাহায্য করে তাহলে তা চালানো যেতে পারে ।

➔ এরপর শিক্ষার্থীদেরকে প্রশ্ন করার সুযোগ দিয়ে আপনার পরিবেশনা শেষ করুন ।

### মরফিন ভীতি ও বাস্তবতা (১০ মিনিট)

শিক্ষার্থীদের যদি মরফিন ব্যবহার করার সুযোগ থাকে কিংবা শীঘ্রই সুযোগ আসবে বলে মনে হয় তবে সম্পূর্ণ আলাদা একটি অধ্যায় হিসেবে তাদেরকে মরফিন ব্যবহারের শিক্ষা প্রদান করা উচিৎ ।

?

- এক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞাসা করুন- দেশে এবং তাদের কাজের জায়গায় মরফিন পাওয়া যায় কি না?
- তাদের কাছে মরফিন ব্যবহারের বিধি-নিষেধ ব্যাখ্যা করুন (যেমন– কে ব্যবস্থাপত্রে মরফিন দিতে পারবেন কিংবা কে বিক্রি করতে পারবেন ইত্যাদি) ।
- জিজ্ঞাসা করুন- মরফিন ব্যবহারের পূর্ব অভিজ্ঞতা আছে কিনা কিংবা কখনও এটা তারা ব্যবহার করতে দেখেছেন কিনা?
- মরফিন সমন্ধে তাদের ধারণা কি জানতে চান?

মরফিনকে নিয়ে ভীতির মধ্যে রয়েছে:

- এটা আসক্তি তৈরী করতে পারে (তবে এটা যখন ব্যথা নিরাময়ের জন্য ব্যবহার করা হয় তখন তা আসক্তি তৈরি করেনা; সহায়ক-পুস্তিকা– ২৭ পৃষ্ঠা) ।
- এটি শ্বাস-প্রশ্বাস কমায় (কেবলমাত্র অতিমাত্রায় ব্যবহার করলেই এটা হতে পারে । আবার শ্বাসকষ্টের জন্য কার্যকরী ঔষধ হিসেবেও এটা ব্যবহার করা যেতে পারে; সহায়ক-পুস্তিকা – ৪৪ পৃষ্টা)
- মরফিন সেবনে প্রচুর ঘুম হয়, ফলে রোগী স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে ব্যর্থ হন । তবে ব্যথার জন্য মরফিন ব্যবহার করা হলে এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াটি কয়েকদিন পরই চলে যায় এবং রোগী মরফিন নিয়েও তার স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে সক্ষম হন
- মরফিন শুরু করার অর্থ, রোগীর আয়ু প্রায় শেষ – এরকম বিশ্বাস (তবে এটা সত্য নয়, ব্যথার জন্য রোগী অনেক বছর ধরে মরফিন ব্যবহার করতে পারেন আবার ব্যথা কমে গেলে বন্ধও করে দিতে পারেন) ।

## সহযোগী ঔষধ (২০ মিনিট) (সহায়ক- পুস্তিকা পৃষ্ঠা নং ২৯-৩১)

➔ চার ধরনের ব্যথা রয়েছে যেখানে সহযোগী ঔষধগুলো সাহায্য করে ।

➔ সঠিক ঔষধ ব্যবহারের জন্য ব্যথার ধরন নির্ণয় করার গুরুত্ব সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দিন । আর সেজন্য ব্যথার মাত্রা নির্ণয় অধিবেশনটি পুনরায় করতে পারেন ।

➔ সহযোগী ঔষধ ব্যথার তিনটি ধাপেই ব্যবহার করা যেতে পারে ।

ব্যথা কমানোর ক্ষেত্রে সহযোগী ঔষধের ব্যবহার

১. অত্যধিক ফোলা বা প্রদাহ = **স্টেরয়েড**

২. স্নায়ুনষ্টজনিত ব্যথা (নিউরোপ্যাথিক পেইন) = **বিষণ্নতা কিংবা খিচুনিরোধী ঔষধ ।**

৩. মাংসপেশীর সংকোচন = **ডায়াযিপাম বা ব্যাকলোফেন**

৪. পেটের ব্যথা = **হায়োসিন বিউটাইলব্রোমাইড (বাসকোপ্যান)**

### ব্যথানাশক ঔষধের ধাপগুলো নিয়ে জ্ঞান-জিজ্ঞাসা (৩০ মিনিট)

লক্ষ্য: ব্যথানাশক ঔষধের ধাপগুলো সম্পর্কে জানা বা বোঝার বিষয়টি পরীক্ষা করা ।
সম্পদ -৬ ব্যবহার করুন

অংশগ্রহণকারীদের একা অথবা জোড়ায় কাজ করতে দিন ।

প্রত্যেককে একটি করে সম্পদ -৬ এর অনুলিপি দিন ।

প্রশ্নোত্তরের জন্য তারা ১০ মিনিট করে সময় পাবেন – তাদেরকে সহায়ক-পুস্তিকা ব্যবহারে উৎসাহিত করুন ।

জ্ঞান-জিজ্ঞাসা পর্বে চলে যান এবং সব উত্তর নিয়ে আলোচনা করুন । ভুল উত্তরগুলো সঠিক করার জন্য সহায়ক-পুস্তিকা ব্যবহার করুন ।

অংশগ্রহনকারীরা যদি অন্য কোনো সমস্যায় পড়েন তাহলে তা দেখুন ও সমাধান করুন ।

**সারসংক্ষেপ** (৫ মিনিট)

অধিবেশনের মূল বিষয়গুলোর মহড়া করুন

প্রত্যেককে এই অধিবেশন থেকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কোনো বিষয়টি শিখেছেন সে সম্পর্কে এবং তারা কোনো বিষয়টি ভিন্নভাবে করতে চান সে ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন। বিষয়টি তারা তাদের ব্যক্তিগত শিক্ষা-সহায়ক তালিকায় অন্তর্ভূক্ত করতে পারেন। (অধ্যায়-১ দ্রষ্ঠব্য)

# অধ্যায় ১০ আপনি মরফিন ব্যবহার করতে পারেন

মরফিন সহজে পাওয়া যায় অথবা খুব শীঘ্রই পাওয়া যাবে এরকম ক্ষেত্রে এই অধ্যায়টি ব্যবহার করা উচিত । যদি মরফিন কোনোভাবেই পাওয়া না যায় তাহলে এটা বাদ দেয়া যেতে পারে ।

অধিবেশনের লক্ষ্য

মরফিন ব্যবহারের ক্ষেত্রে জ্ঞান অর্জন এবং আত্মবিশ্বাসের উন্নতি সাধন ।

শিক্ষার উদ্দেশ্য

**এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা সক্ষম হবেন:**

- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ব্যথা নিরাময়ের ধাপ ব্যবহারের ক্ষেত্রে মরফিনের অবস্থান ব্যাখ্যা করতে;
- মরফিনের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া এবং কিভাবে এগুলো মোকাবেলা করা যায় তার বর্ণনা দিতে;
- কীভাবে হঠাৎ সৃষ্ট প্রচন্ড ব্যথা উপশম করা যায় তা ব্যাখ্যা করতে;
- মরফিনের মাত্রা পরিমাপ ও সমন্বয় করতে;
- মরফিন দেয়ার ক্ষেত্রে আইনগত প্রক্রিয়া বা বিধি-নিষেধ ব্যাখ্যা করতে; এবং
- মরফিনের অতিরিক্ত মাত্রার লক্ষণ কী কী তা ব্যাখ্যা করতে ।

| বিষয় | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| প্রস্তুতি | উপস্থাপন | ৫ |
| পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া | উপস্থাপন এবং জ্ঞান-জিজ্ঞাসা | ১৫ |
| মরফিনের ব্যবস্থাপত্র | বক্তৃতা এবং প্রদর্শন | ২৫ |
| মরফিনের পরিমাণ পরিমাপ | জোড়ায় জোড়ায় কাজ করা অথবা তিনজন করে কাজ করা | ১৫ |
| | পূর্ব কাজের প্রতিবেদন | ১৫ |
| আইনগত প্রক্রিয়া, বিধি-নিষেধ | উপস্থাপন | ৫ |
| মাত্রাতিরিক্ত মরফিন | বলুন | ৫ |
| সারসংক্ষেপ | পর্যালোচনা | ৫ |

## বিভিন্ন প্রকারের মরফিন (৫ মিনিট)

মরফিন বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে (পৃষ্ঠা ২৭ এবং ২৮ দ্রষ্টব্য) আপনার দেশে কোনোটি পাওয়া যায় তা খুজে বের করুন ।

যদি এটা তরল মরফিন হয় তাহলে আপনাকে জেনে নিশ্চিত হতে হবে, কোনো বা কি প্রকারের দ্রবন এতে ব্যবহৃত হয়েছে । এটা সাধারণত ৫ মিগ্রা/৫ এমএল অথবা ১০ মিগ্রা/ ৫ এমএল হয় । ৫০ মিগ্রা/৫ এমএল এর শক্তিশালী দ্রবণও পাওয়া যায় ।

যদি MST ট্যাবলেট পাওয়া যায় তাহলে অংশগ্রহণকারী তা ব্যবহার করতে পারদর্শী কিনা তা জেনে নিন । (সহায়ক-পুস্তিকা, ২৮ পৃষ্ঠা)

## মরফিনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া (৫ মিনিট)

এগুলো সহায়ক-পুস্তিকা ২৯ নং পৃষ্ঠায় লিপিবদ্ধ করা আছে ।

আপনি এগুলো প্রজেক্টর বা পাওয়ার পয়েন্টে স্লাইডে দেখাতে পারেন (তবে অবশ্যই আগে থেকে প্রস্তুত করে রাখতে হবে) ।

মাঝে মাঝে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া যে উপকারী তা ব্যাখ্যা করুন । যেমন: ডায়রিয়ার চিকিৎসায় । সহায়ক-পুস্তিকা ৪৫ নং পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য ।

মরফিনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

- **কোষ্ঠকাঠিন্য** – ল্যাক্সেটিভের পরামর্শ দিন । কারণ মরফিন ব্যবহার করলে কোষ্ঠকাঠিন্য হবেই ।
- **বমি বমি ভাব** – বমি ভাব বন্ধের ঔষধ দিন । এটা সাধারণত ৩-৪ দিনের মধ্যে ঠিক হয়ে যায় ।
- **ঝিমানো** – এটাও সাধারণত ৩-৪ দিনে ঠিক হয়ে যায় ।
- **ঘাম এবং চুলকানি** – খুব কম ক্ষেত্রেই ঘটে

মরফিনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া শেখানোর পর তা ছকে লিপিবদ্ধ করুন এবং নিচের জ্ঞান-জিজ্ঞাসাসমূহ অনুসরণ করুন। এটি আপনাকে, অংশগ্রহণকারীরা বুঝতে পারলো কি না তা জানতে সাহায্য করবে।

**সত্য-মিথ্যা অনুশীলন, পুরো দল (১০ মিনিট)**

লক্ষ্য: অংশগ্রহণকারীরা মরফিনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্বন্ধে কতটুকু বুঝতে পারলো তা পরিমাপ করা।

প্রতি অংশগ্রহণকারীর জন্য দুটি করে কাগজের শীট প্রস্তুত করুন । একটিতে থাকবে হাস্যোজ্জল মুখ এবং যেটা নির্দেশ করবে 'সত্য'। অন্যটি থাকবে দুঃখভারাক্রান্তচেহারা, যা নির্দেশ করবে 'মিথ্যা'।

নীচের প্রশ্নগুলো একের পর এক পড়ে যান। প্রতিটি প্রশ্নের জন্য অংশগ্রহণকারীকে অবশ্যই তাদের কাগজ তুলে দেখাতে হবে অথবা আপনি ব্যাপারটিকে একটু অন্যভাবেও করতে পারেন। যেমন – প্রতিটি প্রশ্নের পর যারা আপনার সাথে একমত তারা দাঁড়াবেন এবং বাকিরা বসে থাকবেন।

প্রশ্ন

১) মরফিনের জন্য যে বমি বমি ভাব হয় তা রোগী যতদিন মরফিন গ্রহণ করে ততদিনই চলতে থাকে। – মিথ্য

২) যদি রোগীর চুলকানি হয় তাহলে অবশ্যই মরফিন বন্ধ করতে হবে । – মিথ্যা

৩) মরফিন গ্রহণ করলে সবসময়ই কোষ্ঠকাঠিন্য হয়। – সত্য

৪) মরফিন পাওয়া রোগীর ঝিমুনি ভাব সবসময় থাকে এবং তিনি কোনো প্রয়োজনীয় কাজ করতে পারেন না। – মিথ্যা

৫) যদি মরফিন পাওয়া কোনো রোগীর উদরাময় হয় তাহলেও আপনাকে ল্যাক্সেটিভ চালিয়ে যেতে হবে। – মিথ্যা

৬) মরফিনের সাথে বমি বমি ভাব বন্ধ করার ঔষধ শুরু করা যাবে না। – মিথ্যা

৭) মরফিন শুরু করা রোগীকে অবশ্যই আসক্তির ব্যাপারে সতর্ক করতে হবে । – মিথ্যা

৮) মরফিনের জন্য যে কোষ্ঠকাঠিন্য হয় তা ৩-৪ দিন পর থেকে ভাল হতে থাকে। – মিথ্যা

৯) মরফিন পাওয়া রোগীর যদি বেশি ঝিমুনি ভাব থাকে তাহলে পরিমাণ কমাতে হবে। – সত্য

১০) যাদের ব্যথা নেই কিন্তু শ্বাসকষ্ট আছে তাদের ক্ষেত্রেও মরফিন ব্যবহার করা যেতে পারে। – সত্য

এর সঙ্গে আপনি আপনার নিজস্ব কিছু প্রশ্নও যোগ করতে পারেন। প্রতিটি প্রশ্নের পর যখন প্রত্যেক কাগজের শীটগুলো উঠাবেন, যদি সবাই সঠিক হয় তাহলে আপনি নিশ্চিত হবেন যে তারা আপনার সব কথা বুঝতে পেরেছে।

**মরফিনের ব্যবস্থাপত্র** (২৫ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকা, পৃষ্ঠা – ২৮)

➔ মরফিন সম্পর্কে শিক্ষা দেয়ার ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হচ্ছে অন্যান্য ঔষধের মত এর মাত্রার কোনো মানদন্ড নেই। এখানে সঠিক মাত্রা সেটাই যা ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করে। এর কোনো নির্দিষ্ট সর্বোচ্চ মাত্রা নেই।

➔ সব রোগীকেই অল্প মাত্রায় শুরু করতে হবে যেটা ধীরে ধীরে বাড়ানো যেতে পারে যতক্ষণ না ব্যথা কমে। বয়স্ক ও অত্যন্তদুর্বল রোগীর জন্য শুরুটা খুবই কম মাত্রার হতে পারে যেমন ১.২৫ মিগ্রা/ ৪ ঘণ্টা পরপর।

➔ যদি রোগী ইতিমধ্যে ধাপ-২ এর কম ক্ষমতাসম্পন্ন আফিম জাতীয় ঔষধ পেয়ে থাকে যেমন – কোডিন, ট্রামাডল সেক্ষেত্রে মরফিন কিছুটা উচ্চমাত্রায় শুরু করা যেতে পারে, যেমন – ৫ মিগ্রা ৪ ঘন্টা পর পর আর এক্ষেত্রে কম ক্ষমতা সম্পন্ন আফিম জাতীয় ঔষধ অবশ্যই বন্ধ করতে হবে।

➔ ব্যথা কতটুকু কমলো তা নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করতে হবে, কমপক্ষে দিনে একবার।

➔ মরফিন অবশ্যই ৪ ঘন্টা পরপর দিতে হবে, যদি এটা সাধারণ রিলিজ ট্যাবলেট হয় (যেমন – তরল মরফিন)। কারণ যদি ৬ ঘন্টা পরপর দেয়া হয় তাহলে ব্যথা পরের বার দেয়ার আগেই ফিরে আসতে পারে।

➔ মাত্রা বাড়ানোর আগে সবসময় খেয়াল রাখতে হবে যে, রোগী সঠিক পরিমানে মরফিন খাচ্ছেন কিনা।

➔ যদি ব্যথা না কমে মরফিনের মাত্রা ৩০-৫০% বৃদ্ধি করতে হবে। (সহায়ক-পুস্তিকার ২৮ নং পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য)

➔ যদি ৪ ঘন্টা মাত্রার মরফিনে ব্যথা ফিরে আসে তাহলে মধ্যে একটি মধ্যবর্তী মাত্রা দেয়া যায়। এটা ৪ ঘন্টা অন্তর যে মাত্রা দেয়া হয় তার সমপরিমাণ এবং পরবর্তী ৪ ঘন্টা অন্তর মাত্রা যথাসময়ে রোগীকে দিতে হবে। বিষয়টি অবশ্যই লিপিবদ্ধ হতে হবে এবং রোগীকে জিজ্ঞাসা করতে হবে সে উপকৃত হচ্ছে কিনা।

➔ যদি রোগী ৪ ঘন্টা অন্তর মরফিন ট্যাবলেট পায়, তাহলে রাত ১০ টায় ঘুমানোর আগে তাকে একটি দ্বিগুণ মাত্রার মরফিন দিতে হবে। এক্ষেত্রে মধ্যরাতের (রাত ২টা) মাত্রাটা দেয়া যাবে না।

➔ যদি দীর্ঘমেয়াদী  মরফিন বড়ি পাওয়া যায় তাহলে আপনাকে সে বিষয়েও শিক্ষা প্রদান করতে হবে। আর এ বড়ির সঠিক মাত্রা নির্ধারণের জন্য রোগীকে স্বল্পমেয়াদী বড়ি দিয়ে শুরু করা যায়। ২৪ ঘন্টায় যতটুকু মাত্রার স্বল্পমেয়াদী বড়ি রোগীর প্রাপ্য তাকে দুই দিয়ে ভাগ করতে হবে। এটাই দীর্ঘমেয়াদী বড়ি প্রয়োজনীয় মাত্রা (সহায়ক-পুস্তিকা, ২৮ নং পৃষ্ঠা)।

➔ মরফিনের মাত্রা পরিমাপের ছকটি খেয়াল করুন (সহায়ক -৭)।

তরল মরফিনের ব্যবহার দেখানোর জন্য বেশী উপযোগী হবে, যদি অংশগ্রহনকারীদেরকে একটি মরফিনের বোতল দেখানো হয় ।

মরফিন তৈরী শেখানো

প্রথমে ২.৫ মিলি, ৫ মিলি এবং ১০ মিলি এর সিরিঞ্জ এবং একটি ঔষধের বোতল ভর্তি রঙ্গীন পানি নিন ।

যদি মিশ্রণটি ৫ মিগ্রা/৫ মিলি হয় হবে অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে থেকে একজন স্বেচ্ছাসেবক এসে ২.৫ মিগ্রা মাত্রা সিরিঞ্জে তুলবেন ।

আরো কিছু মাত্রা এবং কয়েকজন স্বেচ্ছাসেবক নিয়ে এভাবে চেষ্টা করুন ।

মিশ্রণটি ৫০ মিগ্রা/৫ মিলি এ বদলে নিন এবং একজন স্বেচ্ছাসেবককে ৬০ মিগ্রা মাত্রা উঠানোর জন্য বলুন ।

**মরফিনের পরিমাপ অনুশীলন** (১৫ মিনিট)

লক্ষ্য : সঠিকভাবে সঠিকমাত্রায় মরফিন দেয়ার যোগ্যতা উন্নয়ন ।
উৎস – ৭ ব্যবহার করুন ।

অংশগ্রহণকারীদেরকে জোড়ায় জোড়ায় বা ৩ জন করে ভাগ করুন এবং তাদেরকে মরফিন হিসাবের কাগজটি দিন ।

প্রথম দুটো বা তিনটে পুরোদলসহ করুন । এতে করে শিক্ষার্থীরা বুঝতে পারবেন তাদের কাছ থেকে আপনার প্রত্যাশা কতখানি? তারপর তারা যতগুলো করতে পারে করতে দিন ।

**মন্তব্য গ্রহণ** (১৫ মিনিট)

ঘরের ভেতর প্রতিটি জোড়ার কাছে গিয়ে বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর বের করুন এবং এর সঙ্গে সঙ্গে সমস্যাগুলোকেও চিহ্নিত করুন ।

## আইনি চাহিদা (৫ মিনিট)

প্রতিটি দেশের নিজস্ব আইনি বিধি নিষেধ রয়েছে এবং সেগুলো অবশ্যই শিক্ষার্থীদের জানতে হবে ।

এক্ষেত্রে নিম্নোক্ত বিষয়গুলোকে অবশ্যই অন্তর্ভুক্ত করতে হবে । যেমন :

➔ মরফিন কোথা থেকে আনা হয়;.

➔ কোথায় এবং কিভাবে মরফিন গুদামজাত করা হয়;

➔ কারা বৈধভাবে মরফিনের ব্যবস্থাপত্র দিতে পারবেন (যেমন: চিকিৎসক, সেবিকা, চিকিৎসা-কর্মকর্তা);

➔ কোন আকারে মরফিনের ব্যবস্থাপত্র দেয়া যাবে; .

➔ কী ধরনের নথিপত্র অবশ্যই রাখতে হবে । যেমন: ঔষধ নিয়ন্ত্রণ পুস্তিকা ।

### মাত্রাতিরিক্ত মরফিন (৫ মিনিট)

মরফিনের বিষক্রিয়ার লক্ষণগুলো সহায়ক-পুস্তিকার ২৯ নং পৃষ্ঠায় রয়েছে।

অংশগ্রহণকারীরা যদি এ সম্পর্কে কিছু জানেন তাহলে তাদেরকে বলতে দিন।

তাদের বলা শেষ হলে স্লাইড, প্রজেক্টর অথবা ফ্লিপচার্ট বানিয়ে আবার বিষয়গুলো বলুন এবং প্রতিটির কারণ ব্যাখ্যা করুন।

যেমন – পানি শুণ্যতা বা কিডনির কার্যক্ষমতা নষ্ট হয়ে গেলে মরফিন শরীরে জমে বিষক্রিয়ার কারণ হতে পারে।

মরফিনের মাত্রাতিরিক্ততার লক্ষণ

- তন্দ্রালু ভাব যেটার কেনো উন্নতি নেই
- এলোমেলোভাব বা বিভ্রান্তি (Confusion)
- অশরীরী জিনিস দেখা বা শোনা (Hallucination)
- হঠাৎ করে হাত-পা ঝাঁকি দিয়ে ওঠা (Myoclonus)
- শ্বাস-প্রশ্বাস ধীর হওয়া (Respiratory depression)

#### বিষক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ

➔ ৫০% মাত্রা কমিয়ে আনুন অথবা একটি মাত্রা বন্ধ করে পুনরায় অর্ধেক মাত্রা দিয়ে শুরু করুন

➔ যদি বেশী চিন্তিত হয়ে পড়েন তবে সম্পূর্ণরূপে বন্ধ করে দিন।

➔ যদি পাওয়া যায় তাহলে ন্যালোক্সেন ব্যবহার করুন। এটি মরফিনের বিপরীতমুখী কাজ করে।

### সারসংক্ষেপ (৫ মিনিট)

যারা প্রথমবারের মতো মরফিন ব্যবহার করছেন তাদের জন্য এই মডিউলে খুব গুরুত্বপূর্ণ তথ্য রয়েছে। মূল বিষয়গুলোর সারসংক্ষেপ বলুন এবং প্রশ্ন করার জন্য সময় দিন।

প্রত্যেককেই জিজ্ঞাসা করুন এই অধিবেশন থেকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কোনো বিষয়টি তারা শিখেছেন এবং জানুন কোনোটি তারা অন্যভাবে করতে ইচ্ছুক। শিক্ষার্থীদের উচিত এগুলো তাদের নিজস্ব শিক্ষনীয় সহায়ক তালিকায় অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন। (অধ্যায় – ১ দ্রষ্টব্য)

# অধ্যায় ১১ বিভিন্ন উপসর্গ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করা – ১

অধিবেশনের লক্ষ্য

আপাদমস্তক উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ নির্দেশিকার ব্যবহার প্রদর্শন ।

শিক্ষার উদ্দেশ্য

**অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা সক্ষম হবেন :**

- আপাদমস্তক (Head to toe) নির্দেশিকা থেকে উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি খুজে পেতে এবং ব্যাখ্যা দিতে

| বিষয় | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| ব্যথানাশক ধাপসমূহের পুনরাবৃত্তি | বড় দলের মধ্যে প্রশ্নোত্তর | ৫ |
| আপাদমস্তক নির্দেশিকা ব্যাখ্যা | উপস্থাপনা | ১০ |
| প্রদর্শন | দুটি উদাহরণের মাধ্যমে কাজ করা | ১৫ |
| দলগতভাবে ঘটনা গবেষণা করা | দলগত আলোচনা | ৩০ |
| ঘটনা এর উপর মন্তব্য গ্রহণ | প্রতিটি দল কর্তৃক ফ্লিপচার্ট উপস্থাপন | ২৫ |
| সারসংক্ষেপ | পর্যালোচনা | ৫ |

### ব্যথানাশক ধাপসমূহের পুনরাবৃত্তি (৫ মিনিট)

সংক্ষেপে ব্যথানাশক ধাপ সম্বন্ধে বলা – আপনি একজন অংশগ্রহণকারীকে ফ্লিপচার্টে ধাপগুলো আকার জন্য এবং অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদেরকে আনুষঙ্গিক ঔষধসহ প্রতিটি ধাপের ঔষধের নাম বলার জন্য আহবান করতে পারেন ।

### আপাদমস্তক উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ (১০ মিনিট)

দলকে তাদের দেখা রোগীদের বিভিন্ন উপসর্গ সম্পর্কে বলতে বলুন ।

আপনি এক্ষেত্রে কফ, শ্বাসকষ্ট, ব্যথা, বমি প্রভৃতি উপসর্গ পুনরাবৃত্তি করতে পারেন ।

তাদের জিজ্ঞাসা করুন এর মধ্যে কোনো উপসর্গের ব্যাপারে সাহায্য করা তাদের জন্য সহজ আর কোনোটি তাদের জন্য কষ্টসাধ্য ।

শিক্ষার্থীরা অধ্যায়-৫ পড়েছেন কিনা এবং উক্ত বিষয়ে তাদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা তা জিজ্ঞেস করুন । (সহায়ক-পুস্তিকা পৃষ্ঠা – ২৩) ।

➔ চিকিৎসা, সেবা, ব্যবস্থাপত্রের পুনরাবৃত্তি

➔ আপাদমস্তক প্রক্রিয়া ব্যাখ্যা করুন ।

➔ এটা সমস্ত শরীরের সাধারণ উপসর্গ দিয়ে শুরু হয় যেমন ব্যথা (পৃ. ২৬); জ্বর (পৃ.৩২), ফুসকুড়ি/ র‍্যাশ (পৃ.৩৩), ক্ষত/ আঘাত (পৃ.৩৮), খিচুনী (পৃ.৩৫), বিভ্রান্তি(পৃ.৩৬), দুশ্চিন্তা ও অনিদ্রা (পৃ.৩৭) এবং অবসাদ বা উদ্যমহীনতা (পৃ.৩৮) ।

➔ তারপর অন্যান্য উপসর্গ যেমন – খাবারে অরুচি এবং ওজন হ্রাস (পৃ.৩৯), মুখে ব্যথা এবং গিলতে অসুবিধা (পৃ.৪০), বমি ভাব এবং বমি (পৃ.৪১), প্রভৃতি সহ মাথা থেকে পা পর্যন্ত শরীরের সব উপসর্গ পর্যবেক্ষণ করবে ।

➔ প্রতিটি উপসর্গ নিয়ন্ত্রণের জন্য বেশ কিছু পদ্ধতি রয়েছে । এর অর্থ- একটি নির্দিষ্ট পদ্ধতি প্রতিটি অবস্থার জন্য প্রযোজ্য হবে না ।

➔ এ সহায়ক-পুস্তিকায় যদিও সবগুলো তথ্য দেয়া আছে, তারপরও আপনাকে ব্যাখ্যা প্রদান পূর্বক জানাতে হবে যে, প্রতিটি উপসর্গের জন্য সবগুলো একসঙ্গে ব্যবহার করা যাবে না ।

**আপাদমস্তক নির্দেশিকা প্রদর্শন** (১৫ মিনিট).

তথ্য সম্পদ – ৮ ব্যবহার করুন

তথ্য সম্পদ ৮ এর প্রথম দুটি উদাহরণ নিয়ে একসঙ্গে কাজ করুন ।

১) আপনি একজন সেবিকা, শেষ পর্যায়ের একজন কিডনী রোগীকে বাসায় দেখতে গেছেন । তার সারা শরীর ফুলে গেছে এবং শ্বাসকষ্ট হচ্ছে । এক বছর আগে তার স্ত্রী মারা গেছেন এবং তার ১৮ বছর বয়সী মেয়ে তার দেখাশোনা করছে ।

আপনি তার শ্বাসকষ্টের জন্য কি করতে পারেন? (সহায়ক-পুস্তিকা, ৪৪ নং পৃ. দ্রষ্টব্য)

ভালভাবে মনে রাখার জন্য এটা অভিনয় করে দেখানো যেতে পারে ।

একজন স্বেচ্ছাসেবককে রোগী হওয়ার জন্য বলুন ।

সবাইকে সহায়ক-পুস্তিকা এর ৪৪ নং পৃষ্ঠা দেখতে বলুন ।

একজন সেবিকা হিসাবে আপনি ব্যবস্থাপত্র ছাড়া তত্ত্বাবধান তালিকার সবগুলোই করতে পারেন । রোগীর অবস্থান ঠিক করা, বাতাস করা, ধীরগতিতে শ্বাস নেয়া ইত্যাদি কিভাবে করতে হয় তা শেখাতে পারেন রোগীকে ।

এই রোগীর জন্য আপনি ব্যবস্থাপত্রে ডাক্তারকে কি ঔষধ দিতে বলতে পারেন?

এরপর সহায়ক-পুস্তিকার ৪১ নং পৃষ্ঠার ২য় উদাহরণের উপর কাজ করুন ।

**দলগত কাজ – রোগ পর্যালোচনা** (৩০ মিনিট)

উদ্দেশ্য : উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ-জ্ঞানের উন্নতিসাধন ।
তথ্য সম্পদ-৮ ব্যবহার করুন

চার থেকে ছয়জনের সমন্বয়ে একটি করে দল গঠন করুন ।

তথ্য সম্পদ-৮ এর রোগ পর্যালোচনা নিয়ে কাজ করুন ।

সহায়ক-তালিকা ব্যবহারপূর্বক, রোগীকে সাহায্যের জন্য কি করা যেতে পারে তা বর্ণনা করুন । এটা নির্ভর করবে রোগ পর্যালোচনায় একজন স্বাস্থ্যকর্মী কি করতে পারে তার উপর (যেমন: একজন স্বেচ্ছাসেবক শুধুমাত্র সেবা দিতে পারেন এবং একজন চিকিৎসক দিতে পারেন ব্যবস্থাপত্র ইত্যাদি)

যদি ঔষধ ব্যবহার করতে হয় তবে এ সম্পর্কে খুটিনাটি তথ্য যেমন – ঔষধের মাত্রা এবং কতক্ষণ পরপর দিতে হবে তা উলেখ করা উচিত

এবং প্রতিটি দলের একজন করে ভিন্ন রোগী নিয়ে শুরু করা উচিত ।

**মন্তব্য গ্রহণ** (২৫ মিনিট)

প্রতিটি দল ধারাবাহিকভাবে একটি করে রোগ পর্যালোচনা উপস্থাপন করবেন ।

নিশ্চিত করতে হবে, যে ঘটনাগুলো উপস্থাপিত হল সেগুলোতে রয়েছে বিভিন্ন ধরনের উপসর্গ ।

যতক্ষণ সময় থাকে ততক্ষণ যে কয়টা সম্ভব উপস্থাপন করতে বলুন ।

**সারসংক্ষেপ** (৫মিনিট)

অধিবেশনের মূল বিষয়গুলোর মহড়া করুন ।

প্রত্যেককে চিন্তা করতে বলুন এই অধিবেশন থেকে তিনি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কোনো বিষয় শিখেছেন এবং কোনো একটি বিষয় যা তিনি ভিন্নভাবে করতে চান । শিক্ষার্থীদের উচিত এগুলো তাদের নিজস্ব শিক্ষা-সহায়ক তালিকায় যুক্ত করা । (অধ্যায় ১)

# অধ্যায় ১২ জীবনের অন্তিম মুহূর্তের সেবা

অধিবেশনের লক্ষ্য

জীবনের শেষ সময়ের সেবা সম্বন্ধে জ্ঞান বৃদ্ধি করা ।

শিক্ষার উদ্দেশ্য

**এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা সক্ষম হবেন:**

- অন্তিম অবস্থার লক্ষণগুলো তালিকাভুক্ত করতে;
- জীবনের অন্তিম পর্যায়ের পরিচর্যার পথগুলো আলোচনা করতে;
- মুখ ব্যতীত ঔষধ প্রয়োগের অন্যান্য পথসমূহ ব্যাখ্যা করতে; এবং
- জীবনের শেষ সময়ের পরিচর্যার নৈতিক বিষয়সমূহ আলোচনা করতে ।

| বিষয় | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| জীবনের অন্তিম সময় কী? | উপস্থাপনা, বলতে দেয়া | ১০ |
| রোগী এবং তার পরিবারের ভয় | ছোট ছোট দলে কাজ করা এবং মন্তব্য গ্রহণ | ১৫ |
| চিকিৎসা, সেবা ও ব্যবস্থাপত্র | উপস্থাপনা | ১৫ |
| কঠিন সিদ্ধান্তগ্রহণ | উপস্থাপনা | ১০ |
| রোগ পর্যালোচনা | আলোচনা/ ছোট দল/ সমষ্টিগত দল | ৩৫ |
| সারসংক্ষেপ | পর্যালোচনা | ৫ |

### জীবনের অন্তিম সময় বলতে আমরা কী বুঝি? (১০ মিনিট)

জীবনের অন্তিম সময়ের সংজ্ঞা দেয়া বা বুঝতে পারা খুবই কঠিন। মানুষ যখন জীবনের শেষ সময়ের বা অন্তিম সময়ের পরিচর্যার কথা বলে তখন তারা আসলে জীবনের শেষ কিছুদিন বা কিছু সপ্তাহের কথা বলে।

কখনো কখনো মানুষ মনে করে প্যালিয়েটিভ কেয়ার হল অন্তিম সময়ের সেবা। আসলে এটি ভুল ধারণা, কারণ আমরা ইতিমধ্যেই দেখেছি যে, যখন কোনো দূরারোগ্য বা জীবননাশক ব্যাধি ধরা পড়ে প্যালিয়েটিভ কেয়ার তখন থেকেই কাজ শুরু করে এবং তা শুধু শান্তিপূর্ণ মৃত্যুর জন্য নয় বরং প্যালিয়েটিভ কেয়ার জীবনের গুণগত মান বৃদ্ধির জন্যও।

এটা সবসময় জানা খুব সহজ নয় যে, কখন একজন মানুষ জীবনের শেষ সময়ে চলে আসবেন। কখনো কখনো বাহ্যিকভাবে মনে হয় মৃত্যু ঘনিয়ে এসেছে। তারপর দেখা যায় অবস্থার উন্নতি হচ্ছে। তাই মুক্ত চিন্তার অবকাশ রাখা এবং কোনো নির্দিষ্ট ভবিষ্যৎবাণী না করাটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। এরূপ জটিল পরিস্থিতিতে রোগীকে সতর্কতার সাথে পর্যবেক্ষণ করা এবং কি হচ্ছে তা রোগীকে এবং পরিবারকে জানানোও জরুরী। তাতে করে তারা যত সম্ভব নিজেদেরকে মৃত্যুর জন্য প্রস্তুত করতে পারবেন।

?

দলকে জিজ্ঞেস করুন মৃত্যুপথযাত্রী রোগীদের মধ্যে তারা কি ধরনের পরিবর্তন দেখেছেন?

সবাই একসঙ্গে  সহায়ক-পুস্তিকার ৫১ নং পৃষ্ঠার প্রথম অনুচ্ছেদ–এ প্রদত্ত তালিকাটি দেখুন।

### রোগী এবং পরিবারের ভয়: (১৫ মিনিট)

রোগী যখন জানতে পারেন যে, তিনি জীবনের শেষ সময়ে পৌছে গেছেন তখন তিনি (সবসময় না হলেও) ভয় পেতে পারেন। আবার কেউ কেউ এটা শুনে স্বস্তি পান। পরিবারের কাছেও এটা একটা ভয়ঙ্কর সময় হতে পারে যদি তারা পূর্বে কোনো মৃত্যুপথযাত্রী রোগীর সেবা না করে থাকেন। তাই জীবনের শেষ সময়ের পরিচর্যার একটা অংশ হচ্ছে ভয়, যাকে উল্লেখ করতে হবে, বুঝতে হবে এবং বোঝাতে হবে।

**ক্ষুদ্র দল গঠন**

পুরো ঘরকে দু'ভাগে ভাগ করুন। সমষ্টিগত দলের একভাগ রোগীর ভয় সম্পর্কে এবং অপরভাগ পরিবারের ভয় নিয়ে আলোচনা করবেন (৫ মিনিট)।

**মন্তব্য গ্রহণ** – ফ্লিপচার্টের মাধ্যমে পরিবার এবং রোগীর ভয়ের তালিকা প্রস্তুত করুন (১০ মিনিট)।

এখানে অনেক সম্ভাবনা রয়েছে এবং এর 'সঠিক' উত্তর বলে কিছু নেই, তাই এক্ষেত্রে মূল উদ্দেশ্য হলো সবাই এ বিষয়ে চিন্তা করুক। নিচে কিছু উদাহরণ দেওয়া হল:

রোগী

- যন্ত্রণার সাথে মৃত্যু।
- আত্মমর্যাদাহীন ভাবে, যেমন: প্রস্রাব পায়খানা ধরে রাখতে না পারা, সিদ্ধান্তহীনতা বা বিভ্রান্তি।
- একাকী মৃত্যু।
- বহুজনের মধ্যে থেকে মৃত্যু।
- মৃত্যুর পর তাদের কি হবে?

পরিবার

- ভালবাসার মানুষের সাথে একা থাকা, যখন সে মারা যাচ্ছে।
- রোগী যখন যন্ত্রণাকাতর থাকে তখন কি করতে হবে বুঝতে না পারা।
- শেষ মুহূর্ত পর্যন্ত সেবা করে যেতে সক্ষম না হওয়া
- দুঃখের প্রতিফলন।

➔ রোগী এবং পরিবারকে আমাদের এই বলে আশ্বস্ত করা প্রয়োজন যে:

– ব্যথা এবং যন্ত্রণার উপসর্গগুলোর প্রায় সবটুকু নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।

– প্যালিয়েটিভ কেয়ার দল সবসময় তাদের সাহায্যের জন্য থাকবে।

➔ কি হচ্ছে এবং কি হতে পারে তার ব্যাখ্যা, ভয় এবং উদ্বেগকে কমিয়ে দিতে সাহায্য করে।

**জীবনের শেষ সময়ের চিকিৎসা, সেবা এবং ব্যবস্থাপত্র প্রদান:** (১৫ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ.৫১ দ্রষ্টব্য)

চিকিৎসা

যখন একজন রোগী মারা যাচ্ছেন তখন কোনো সংক্রামক রোগের অথবা নির্দিষ্ট কোনো অবস্থার জন্য চিকিৎসা দেয়াটা যথাযথ নয়। পরিবারের হয়তো এটা মেনে নিতে কষ্ট হবে তাই তাদেরকে সময় নিয়ে বোঝাতে হবে, রোগীর অবস্থা সম্পর্কে এবং চিকিৎসার সুবিধা ও অসুবিধা সম্পর্কে।

সেবা

সকলকে সহায়ক পুস্তিকার ৫১ নং পৃষ্ঠা খুলে জীবনের শেষ সময়ের সেবা বিষয়ে পড়তে বলুন।.

ব্যবস্থাপত্র দেয়া : (সহায়ক-পুস্তিকা, পৃষ্ঠা নং ৫২ দ্রষ্টব্য)

সকলকে ৫২ পৃষ্ঠায় বর্ণিত ব্যবস্থাপত্র দেয়ার বিষয়গুলো দেখার জন্য বলুন – বেশীরভাগ ঔষধ বন্ধ করা যেতে পারে, তবে উপসর্গ নিয়ন্ত্রণের জন্য যে সকল ঔষধ দরকার, সেগুলো প্রয়োজন অনুযায়ী চলতে পারে।

**মুখ ব্যতীত ঔষধ ব্যবহারের অন্যান্য পথ** (সহায়ক-পুস্তিকা পৃষ্ঠা ৫০ দ্রষ্টব্য)

আপনি এখানে কী শিক্ষা দিবেন তা নির্ভর করবে স্থানীয় ঔষধ ও যন্ত্রপাতির সহজলভ্যতা এবং অংশগ্রহণকারীদের দক্ষতার উপর । যদি এরকম সমস্যা থাকে যেমন – মুখের ক্যান্সার, সেক্ষেত্রে সম্ভাব্য পথ হিসেবে চামড়ার নীচ নাকের নল উপযোগী হতে পারে । তদুপরি পায়ুপথে সাধারণ ঔষধ যেমন: প্যারাসিটামল, এনএসএআইডি এবং ডায়াযিপাম যদি পাওয়া যায় দেয়া যায় । মুখে খাবার মরফিন মিশ্রণ গালের ভিতর ব্যবহারেও ভাল কাজ করে ।

জীবনের শেষ সময়ের জন্য কঠিন সিদ্ধান্তনেয়া: (উপস্থাপনা ১০ মিনিট)

এ ব্যাপারে সিদ্ধান্তনেয়া খুবই কঠিন:

- চিকিৎসা প্রত্যাহার করা – যখন কোনো উপকারে আসবে না তখন চিকিৎসা বন্ধ করে দেয়াই ঠিক ।
- চিকিৎসা না করা – নির্দিষ্ট কোনো চিকিৎসা না দেয়ার সিদ্ধান্তগ্রহণ করা, আপনি যখন মনে করবেন এটি কোনো উপকারে আসবে না নৈতিকতা অবলম্বন করে কিভাবে সঠিক সিদ্ধান্তনেয়া যায় সে ব্যাপারে পরিবার এবং পেশাদার চিকিৎসক দুজনেই মিলিতভাবে আলোচনা করতে পারেন ।

তারা মনে করতে পারেন যে, যদি তারা চিকিৎসা বন্ধ বা স্থগিত রাখেন তবে রোগীর মৃত্যুর জন্য তারাই দায়ী হবেন

পথ-প্রদর্শনের নীতি (Guiding principles):

- উপকার এবং ক্ষতির ভারসাম্যের জন্য সবসময় সহায়ক-পুস্তিকার ২৩ নং পৃষ্ঠা দেখুন ।
- প্যালিয়েটিভ কেয়ারের উদ্দেশ্য হল, যেকোনো মূল্যে জীবনকে দীর্ঘায়িত করা নয় বরং একটি মানসম্পন্ন জীবনযাপন করতে সাহায্য করা ।
- কষ্টের সময় জীবনকে সংক্ষিপ্ত করে আনাও নয় বরং কষ্ট লাঘবই প্যালিয়েটিভ কেয়ারর উদ্দেশ্য ।
- আমরা অবশ্যই রোগী এবং রোগীর পরিবারের কথা শুনবো, যদিও তা অনেক সময় পরস্পর বিরোধী হয় এবং আমরাও অপরিহার্যভাবে তাদেরটা মানতে বাধ্য নই । তবে এরকম অবস্থায় সিদ্ধান্তগ্রহণ খুব কঠিন হতে পারে । .

জীবনের শেষ সময়ের সেবার নীতিসমূহ

- **উপকার ও অপকার ভারসাম্য**
- **জীবন দীর্ঘায়িত করা লক্ষ্য নয় ।**
- **জীবনকে সংক্ষিপ্ত করা ও লক্ষ্য নয় ।**
- **মানসম্পন্ন জীবনই লক্ষ্য ।**
- **রোগী এবং পরিবারের কথা শোনা ।**

### ঘটনা পর্যালোচনা- তথ্য সম্পদ ৯ (৩৫ মিনিট)

তথ্য সম্পদ– ৯ এ, চারটি ঘটনা আছে যেখানে এসব বিষয়ে কতিপয় দৃষ্টান্ত লিপিবদ্ধ আছে।

আপনি সেগুলোকে অংশগ্রহণকারীদের সাথে পারস্পরিক মতবিনিময় এবং আপনার হাতে কী পরিমাণ সময় আছে তার উপর ভিত্তি করে বিভিন্নভাবে ব্যবহার করতে পারেন।

মূলনীতির প্রয়োগ শেখানোর ক্ষেত্রে প্রথমে যদি সবাই একসঙ্গে একটা ঘটনার উপর কাজ করেন তাহলে ভাল হয়।

**পুরো দল নিয়ে আলোচনা**

একটি ঘটনা পড়ে শোনাবেন এবং সকলকে নিয়ে আলোচনা করবেন। তারপর পরেরটায় যাবেন যদি সময় থাকে। যদি অংশগ্রহণকারীরা ভালো করে তবে নির্ধারিত সময়ের মধ্যে আরো ঘটনা নিয়ে অগ্রসর হওয়া যাবে।

**পারস্পরিক দল**

একটি ঘটনা পড়ে শোনাবেন, তারপর পুরো দলের সাথে আলোচনার পূর্বে পাশ্ববর্তী দলের সাথে আলোচনা করবেন। অতঃপর একইভাবে পরবর্তী ঘটনায় চলে যাবেন।

**ছোট দল**

তথ্য সম্পদ-১ দিয়ে দিন। প্রতিটি দল ভিন্ন ভিন্ন ঘটনা নিয়ে কাজ করবে এবং তা ক্লাসে উপস্থাপন করবে। তবে এর জন্য অনেক বেশী সময় ব্যয় হবে।

**ঘটনা সংক্রান্ত প্রশিক্ষকের টীকা**

ঘটনা ১:

- মহিলা মারা যাচ্ছেন।
- খাবার এবং পানীয় দেয়া, কষ্ট লাঘব না করে মৃত্যু প্রক্রিয়াকে দীর্ঘায়িত করছে।
- এক্ষেত্রে লক্ষ্য হল রোগীকে আরাম দেয়া, তার জীবন দীর্ঘায়িত করা নয়।
- আমাদের প্রথম কর্তব্য রোগীর প্রতি, তার ছেলের প্রতি নয়।

ঘটনা ২:

- লোকটি দূরারোগ্য ব্যাধিতে আক্রান্ত, যা ক্রমবর্ধমান।
- তিনি হাসপাতালে নেয়ার পথেই মারা যেতে পারেন।
- শিরাপথে স্যালাইন তাকে শুধু সাময়িক সুবিধা দিতে পারে, যদি দেয়া যায়।
- আমাদের প্রথম কর্তব্য রোগীর প্রতি, তার ভাইয়ের প্রতি নয়।

ঘটনা ৩:

- ভদ্র মহিলা জানেন তার ব্যাধি ভাল হবার নয় ।
- তিনি সিদ্ধান্ত নিয়েছেন যে, চিকিৎসার ব্যয় বাহুল্যতা সুবিধার চেয়ে কম ।
- রোগীর ইচ্ছাকে সম্মান দিতে হবে ।

ঘটনা ৪:

- বাচ্চাটি খুব শীঘ্রই মারা যাচ্ছে, আমরা যাই করি না কেন ।
- মরফিন তার কষ্ট লাঘব করতে পারে ।
- যদি অক্সিজেন দিলে তার অস্থিরতা বাড়ে তবে তা বন্ধ করে দেয়া উচিত – আমাদের উদ্দেশ্য তাকে আরাম দেয়া.

## সারসংক্ষেপ (৫ মিনিট)

অধিবেশনের মূল বিষয়গুলোর মহড়া

প্রত্যেককে চিন্তা করতে বলুন, এই অধিবেশন থেকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কোনো বিষয় তিনি শিখেছেন এবং বেছে নিতে একটি বিষয় যা তিনি ভিন্নভাবে করতে চান । শিক্ষার্থীদের উচিত এগুলো তাদের নিজস্ব শিক্ষা-সহায়ক তালিকায় যুক্ত করা । (অধ্যায় – ১ দেখুন)

# অধ্যায় ১৩ পরিবার এবং শিশুদের সহায়তা প্রদান

অধিবেশনের লক্ষ্য

প্যালিয়েটিভ কেয়ারের প্রেক্ষাপটে শিশুদের চাহিদা ও সহযোগিতার বোধকে উন্নত করা ।

শিক্ষার লক্ষ্য:

**এই অধিবেশনের শেষে অংশগ্রহণকারীরা সক্ষম হবেন:**

- শিশুরা যখন সুস্থ এবং যখন তারা অসুস্থ এ দুই অবস্থায় তাদের জন্য প্রয়োজন এমন প্রয়োজনীয় জিনিসের তালিকা প্রস্তুত করতে;
- শিশুদের জন্য জরুরী গুরুত্বপূর্ণ যোগাযোগ–দক্ষতার বর্ণনা দিতে;
- শিশুদের কাছে সত্যি কথা বলার মূল্য সম্পর্কে আলোচনা করতে;
- পরিবারকে সাহায্য-সহযোগিতা করার পথ চিহ্নিত করতে; এবং
- আত্মবিশ্বাসের সাথে কঠিন প্রশ্নের মুখোমুখি হতে ।

| বিষয় | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| শিশুদের চাহিদা | অংশগ্রহণকারীরা বলবেন | ১০ |
| বাবা-মা এবং ভাই-বোন | দলগত কাজ | ২০ |
| শিশুদের সাথে যোগাযোগ ও কথোপকথন | প্রশ্নোত্তর পুনরাবৃত্তি, উপস্থাপন | ১০ |
| আমাদের কতটুকু বলা উচিত? | সমষ্টিগতভাবে উপস্থাপন | ১০ |
| খারাপ সংবাদ দেয়া | প্রশ্নোত্তর পুনরাবৃত্তি, উপস্থাপন | ১০ |
| শিশুদের সাথে কথা বলার অভ্যাস করা | পারস্পরিক কথোপকথন ও অভিনয়, অথবা জোড়ায় জোড়ায় কঠিন প্রশ্ন নিয়ে আলোচনা | ২৫ |
| সারসংক্ষেপ | পর্যালোচনা | ৫ |

### শারীরিক এবং মানসিকভাবে সুস্থ রাখার জন্য শিশুদের কী প্রয়োজন? (৫ মিনিট)

?

ক্লাসের সবাইকে বলুন যতগুলো সম্ভব শিশুদের শারীরিক এবং মানসিক চাহিদার কথা উলেখ করতে এবং সেসব ফ্লিপচার্টে লিপিবদ্ধ করতে ।

এই তালিকায় থাকতে পারে:

শারীরিক

- খাদ্য
- নিরাপত্তা
- বাসস্থান
- বস্ত্র
- শারীরিক ব্যায়াম

মানসিক

- ভালবাসা
- আদর করা
- খেলা
- শিক্ষা, উদ্দীপনা
- মনোযোগ, নৈতিক মূল্যবোধ
- উৎসাহ, স্বীকৃতি প্রদান
- পরিবার এবং সমাজের অংশ মনে করা

### যখন শিশুরা অসুস্থ থাকে তখন তাদের চাহিদাগুলো কী? (৫ মিনিট)

?

ক্লাসের সবার কাছে জানতে চান, যখন শিশুরা অসুস্থ থাকে তখন তাদের আনুষঙ্গিক চাহিদাগুলো কী কী এবং সেসব চাহিদাসমূহকে ফ্লিপচার্টে লিপিবদ্ধ করতে বলুন ।

তালিকায় থাকতে পারে:

- চিকিৎসা কেন্দ্রে চিকিৎসা
- রোগের উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ ।
- পরিবারকে তাদের পাশে পাওয়া ।
- যদি সম্ভব হয় তবে শিশুকে তার পরিচিত পরিবেশে রাখা ।
- তাদের প্রশ্নের উত্তর দেওয়া ।
- তাদের কোনো অবস্থায়ই তীব্র ভৎসনা না করা, যেমন: রাগ, প্রত্যাহার
- পুনরায় আশ্বস্ত করা যে, তাদেরকে মূল্য দেয়া হয় ।

➔ মনে রাখতে হবে, চিকিৎসা কেন্দ্রের চিকিৎসার পাশাপাশি অসুস্থতার সময় শিশুদের ১ম তালিকার সব চাহিদাই পূরণ করা দরকার । যেমন – অসুস্থ অবস্থায়ও তাদের জন্য খেলা, শেখা, উদ্দীপনা প্রভৃতি প্রয়োজন । প্রায়শই এগুলো উপেক্ষিত হয়, কিন্তু অসুস্থ শিশুদের ক্ষেত্রে এসব আমাদের সামগ্রিক সেবার অংশ ।

**বাবা-মা এবং ভাই-বোন** (২০ মিনিট) (সহায়ক তালিকার পৃ. ৫৫ দ্রষ্টব্য)

একজন অসুস্থ শিশুর দেখাশুনা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষভাবে যখন আপনি জানছেন যে, সে আর ভালো হবে না।

**বাবা-মা এবং ভাই বোনের জন্য দলগত কাজ** (১০ মিনিট)

লক্ষ্য: অসুস্থ শিশুর পরিবারের চাহিদা সম্পর্কে আলোচনা করা:

১) পরিবার কী কী ধরনের প্রতিবন্ধকতার মুখোমুখি হয়? (বাবা-মা, ভাই-বোন এবং অন্যান্য আত্মীয়-স্বজন)

২) আমরা কিভাবে তাদের সাহায্য করতে পারি?

**মন্তব্য গ্রহণ** (১০ মিনিট)

১ নং প্রশ্নের উত্তরে যোগ করা যেতে পারে:

- অর্থ সংক্রান্ত: ঔষধের দাম, সেবা করতে গিয়ে কাজ করতে না পারা, আয় কমে যাওয়া
- ক্লান্তি: সেবা করতে করতে নিজের চাহিদা পূরনের জন্য সময় না পাওয়া
- উদ্বিগ্নতা/কষ্ট/ চাপ/ রেগে যাওয়া/ অনুতপ্ত হওয়া
- অন্যান্য ভাই-বোন – মনোযোগ কম পাওয়া, স্কুলে না যাওয়া
- নিজের দায়িত্বের বাইরে একজন অনাথের দায়িত্ব নেয়া অতিরিক্ত একটা বোঝা এবং
- পারিবারিক সম্পর্কের মধ্যে টানাপোড়েন সৃষ্টি হওয়া

২নং প্রশ্নের উত্তরে যোগ করা যেতে পারে:

- তাদের কষ্টসাধ্য কাজের প্রশংসা করা ও মূল্য দেয়া, তাদের বলা যে কত ভালভাবে তারা কাজটা করতে পেরেছে।
- যদি তাদের পরিচর্যা ভাল না হয়, তাহলেও তাদের তীব্র ভৎসনা না করা বা অভিযোগ করা থেকে বিরত থাকা এবং তাদের অসুবিধার জায়গাগুলো বুঝে পরিচর্যার মাত্রা ও মান বাড়ানোর উপায় দেখিয়ে দেয়া।
- তাদেরকে যেকোনো সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষেত্রে সাথে রাখা – কারণ তারা শিশু ও তার পরিচর্যার অংশীদার।
- পরিচর্যার কাজটি পরিবারের সকলের সাথে ভাগ করে করার জন্য উৎসাহ দেয়া এবং সমাজের অন্যদের কাছ থেকেও সাহায্য নেয়া, কারণ – প্রত্যেকেরই কিছু সময় ছুটির প্রয়োজন হয়
- অন্য ভাইবোনদের দিকে মনোযোগ দিতে কখনই ভুলে না যাওয়া।

সহায়ক-পুস্তিকার ৫৫ নং পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য

পরিবারকে সাহায্য করা

- **মূল্য দেয়া।**
- **অভিযোগ না করা।**
- **তাদেরকে সকল আলোচনা ও সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষেত্রে সাথে রাখা**
- **কাজ ভাগ করে নেয়া।**

### শিশুদের সাথে যোগাযোগ (১০ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকার পৃষ্ঠা – ৫৪)

অধিবেশন – ৫ এর যোগাযোগ-দক্ষতা পুনরাবৃত্তি করুন। অংশগ্রহণকারীদের কাছেও ভাষার মাধ্যমে এবং ভাষাবিহীন যোগাযোগ দক্ষতা সম্পর্কে যা মনে আছে জানতে চান।

যখন একটি শিশুর সাথে কথা বলবেন তখন এই সব দক্ষতা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

নিচের বিষয়গুলো বিশেষ বিবেচনায় রাখতে হবে:

➔ শিশুদের সাথে কথা বলুন, তবে তাদের সামনে তাদের নিয়ে বাবা-মার সাথে কথা বলবেন না।

➔ শিশুদের সাথে একই সমান্তরালে এসে কথা বলুন। যে বাচ্চাটি মাটিতে আছে তার সাথে কখনো দাড়িয়ে কথা বলবেন না।

➔ তাদেরকে তাড়াতাড়ি বলতে বলবেন না কিংবা কথার মাঝখানে থামিয়ে দিবেন না।

➔ মনোযোগ দিয়ে তাদের কথা শুনুন এবং বোঝান যে, আপনি তার মতামতকে মূল্য দিচ্ছেন

➔ তারা যাতে বুঝতে পারে সেরকম ভাষা ব্যবহার করুন (এটা শিশুর বয়সের উপর নির্ভর করবে)।

➔ সততার সাথে প্রশ্নের উত্তর দিন।

➔ কখনোই মিথ্যা বলবেন না।

➔ এমন কোনো প্রতিজ্ঞা করবেন না যা পরবর্তীতে রাখতে পারবেন না

➔ প্রথমবার কথা বলার সময়, বাবা-মা বা অভিভাবকের উপস্থিতিতে কথা বলুন, তাহলে তারা বেশি নিরাপদ বোধ করবে। পরবর্তীতে তারা আপনার সাথে একা কথা বলতে চাইতে পারে।

➔ তাদের নিজস্ব জায়গাকে সম্মান দিন। তারা আপনার কাছে না আসা পর্যন্তঅপেক্ষা করুন অথবা অন্ততপক্ষে তাদেরকে স্পর্শ করার পূর্বে আমন্ত্রণের জন্য অপেক্ষা করুন।

➔ কিছু খেলনা, ছবি বা মোম পেন্সিল দিয়ে একটি শিশু-বান্ধব পরিবেশ তৈরী করতে চেষ্টা করুন।

### একজন শিশুকে আমাদের কতটুকু বলা উচিত? (১০ মিনিট)

**সমষ্টিগত দল**

প্রশিক্ষক নিচের দৃশ্যপটটি পড়ে শোনাবেন

দলগুলো তাদের প্রতিক্রিয়া কি হতে পারে সে সম্বন্ধে আলোচনা করবে। তাদেরকে তাদের চিন্তার কথা বলতে উৎসাহিত করুন এবং আপনি কি শুনতে চানসে সম্বন্ধেও বলুন।

আপনি ১২ বছর বয়সের একজন শিশুকে দেখাশোনা করছেন যার পায়ে হাড়ের টিউমার হয়েছে এবং সেটা তার ফুসফুসে ছড়িয়ে গেছে। এর কোনো সহজলভ্য চিকিৎসা নেই। শিশুটি আপনাকে জিজ্ঞেস করল "আমি কি কিছুটা ভাল হব?

আপনি কি তাকে সত্য কথা বলবেন?

এক্ষেত্রে আপনি পুরো দলের ভোট নিয়ে দেখতে পারেন কতজন লোক নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গি উপস্থাপন করেছেন অথবা কিছু দলের কাছ থেকে মন্তব্য শুনতে পারেন।

➔ শিশুদের কাছে খারাপ খবর বলা অথবা তাদের রোগ সম্পর্কিত কঠিন প্রশ্নের উত্তর দেয়া খুব সহজ নয়। কেউ কেউ মনে করেন যে, শিশুদেরকে এরকম কিছু বলা উচিত নয়, যাতে করে তাদের মন খারাপ বা বিষণ্ন হয়। স্বাস্থ্যকর্মীরাও শিশুদের সাথে কঠিন বিষয় নিয়ে কথা বলতে অনেক ভীত হন, তাই তারা কিছুই বলেন না। আবার বাবা-মাও প্রায়ই তাদের শিশুদেরকে কিছু বলতে চান না।

কিন্তু:

➔ শিশুরা সাধারণত আমরা যা চিন্তা করি তার চেয়ে বেশী জানে;

➔ দেখা গেছে যে, শিশু এবং পরিবারের মধ্যে যখন খোলামেলা আলাপ হয় তখন তারা রোগের সাথে মোটামুটি ভালোভাবে খাপ খাওয়াতে পারে।

➔ বাচ্চাদের তাদের প্রশ্নের সঠিক উত্তর পাওয়ার অধিকার আছে।

➔ শিশুদের রোগ সম্বন্ধে কথা বলতে দিলে তারা তাদের ভয় এবং অনুভূতিগুলো প্রকাশ করতে পারে এবং এতে করে তাদের একাকীত্ববোধ অনেকাংশে কমে যায়।

সুতরাং, যখন বাবা-মা তাদের সন্তানদেরকে কিছু বলতে চান না, তখন আমাদের দায়িত্ব এর পেছনের কারণ খুজে বের করা এবং উপরের বিষয়গুলো তাদেরকে যথাযথভাবে বোঝানো। আমরা বাবা-মার ইচ্ছাকে সম্মান করব যদিও আমরা তাদের সাথে একমত নই এবং একই সাথে আমাদের এ বিষয়ে পরিস্কার থাকা উচিত যে, আমরা একজন শিশুর কাছে মিথ্যা বলব না, যদিও তার বাবা-মা আমাদের তা করতে বলেন।

### শিশুকে খারাপ সংবাদ পরিবেশন (১০ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৫৪)

খারাপ সংবাদ দেয়ার তালিকাটি পুনরাবৃত্তি করুন এবং অংশগ্রহণকারীদেরকে ধাপগুলো বলতে বলুন। সবগুলো ধাপই শিশুদের জন্য প্রযোজ্য, যদিও পরিকল্পিতভাবে বসে খারাপ সংবাদ বলার থেকে শিশুদের বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার সময় আমরা এই ধাপগুলো ব্যবহার করতে পারি। কারণ শিশুদের কাছ থেকে যেকোন সময়ই প্রশ্ন আসতে পারে। তাই সবসময়ই উত্তর দেয়ার ক্ষেত্রে আমাদের এগুলো মনে রাখা জরুরী।

➔ এরূপ আলাপচারিতা সময় একটু বেশীই নেয়। যদি আপনি তাড়াহুড়া বোধ করেন, তবে একটি লম্বা শ্বাস নিন এবং নিজেকে প্রস্তুত করুন।

➔ প্রশ্ন দিয়ে প্রশ্নের উত্তর দিন, যতক্ষণ না আপনি নিশ্চিত হচ্ছেন যে আপনি সঠিক পথে এগুচ্ছেন। মনে রাখবেন শিশুরা এবং বড়রা ভিন্নভাবে চিন্তা করে এবং পৃথিবীকেও ভিন্নভাবে দেখে। আপনি উপরের ঘটনাটির প্রশ্নের উত্তর এভাবে দিতে পারেন "তোমার কি মনে হয়, কি হতে যাচ্ছে?" "কোন ব্যাপারটির জন্য তুমি এখন এরকম প্রশ্ন করছ?"

➔ কিন্তু কিছু বিষয়ের উত্তর সততার সাথে দিতে হবে। শিশুরা যদি মনে করে আপনি বিষয়টি এড়াতে চাচ্ছেন, তবে তারা আপনার উপর বিশ্বাস হারিয়ে ফেলবে। তখন এটা এ তথ্য দিবে যে, উত্তরটি অতি ভয়ানক এবং তাই আপনি প্রশ্নকর্তাকে সম্মান করছেন না।

➔ আপনি জানেন না, এটা বলার জন্য প্রস্তুত থাকবেন। যেমন – আপনি এভাবে বলতে পারেন "আমি জানি তুমি আসলেই উত্তরটি জানতে চাচ্ছ এবং যদি আমি জানতে পারি আমি প্রতিজ্ঞা করছি তোমাকে জানাবো। কিন্তু আমি এই মুহূর্তে সত্যিকার অর্থেই তা জানি না।"

### শিশুদের সাথে নিয়মিত কথা বলার অভ্যাস গড়ে তোলা (২৫ মিনিট)

এখানে অনুশীলন করার দুটি পথ আছে। পারস্পরিক ভূমিকা নির্ভর অভিনয় যা শিক্ষার ভালো সহায়ক বলে বিবেচিত তবে তা সতর্কতার সাথে সাবলীলভাবে করা প্রয়োজন। (পৃষ্ঠা ১০ দ্রষ্টব্য) অংশগ্রহণকারীরা যারা অভিনয়ে কম পারদর্শী তারা 'কঠিন প্রশ্ন'গুলোকে সহজ মনে করতে পারেন।

**কঠিন প্রশ্ন**

লক্ষ্য: আলাপচারিতার মাধ্যমে শিশুদের সাথে যোগাযোগ স্থাপনের চর্চা করা
তথ্য সম্পদ – ১০ ব্যবহার করুন

অংশগ্রহণকারীরা জোড়ায় জোড়ায় কাজ করবেন

প্রতিটি প্রশ্নের জন্য আপনি কিভাবে প্রশ্ন দিয়ে প্রশ্নের উত্তর দিতে হয় তা আলোচনা করবেন (সহায়ক-পুস্তিকা, ৫৪ নং পৃ. দ্রষ্ঠব্য)

শিশুটি তখন কিভাবে উত্তর দিবে এবং আলাপচারিতা কোনো দিকে গড়াচ্ছে তা চিন্তা করুন।

অনুশীলনের জন্য প্রশ্নগুলো ব্যবহার করে উক্ত দৃশ্যপটটি অভিনয় করুন।

**পারস্পরিক অভিনয়**

লক্ষ্য: শিশু এবং তার সেবক বা পরিচর্যাকারীর সাথে কথোপকথন চর্চা
তথ্য সম্পদ– ১১ ব্যবহার করুন

অংশগ্রহণকারীদের আশ্বস্ত করবেন এই বলে যে, আমরা সবই জানি এটি একটি প্রতিদ্বন্দ্বিতাপূর্ণ ব্যাপার তাই আমরা সবাই মিলে একসাথে শিখবো।

পারস্পরিক অভিনয় পদ্ধতি, এ সহায়ক পুস্তিকার ১০ নং পৃষ্ঠা অনুযায়ী ব্যাখ্যা করুন।

যদি সম্ভব হয় তবে একজন প্রশিক্ষক দিয়ে এক বা একাধিক অভিনয় করানো শুরু করুন এবং পরবর্তীতে দ্রুত বদল করে অংশগ্রহণকারীদের দিয়ে অভিনয় করান।

সময়ের মধ্যে যতবেশি দৃশ্যপট করা যায় করতে থাকুন

### সারসংক্ষেপ (৫ মিনিট)

অধিবেশনের মূল বিষয়বস্তুগুলোর মহড়া দিন।

প্রত্যেককে চিন্তা করতে বলুন, এই অধিবেশন থেকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কোনো বিষয় তিনি শিখেছেন এবং বেছে নিতে একটি বিষয় যা তিনি ভিন্নভাবে করতে চান। শিক্ষার্থীদের উচিত এসব তাদের নিজস্ব শিক্ষা-সহায়ক তালিকায় যুক্ত করা। (অধ্যায় –১ দেখুন)

# অধ্যায় ১৪ বিভিন্ন উপসর্গ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করা – ২

অধিবেশনের লক্ষ্য

আপাদমস্তক নির্দেশিকা ব্যবহার করে শিশু এবং বয়স্কদেরকে উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ শেখানো

শিক্ষার উদ্দেশ্য

**এই অধিবেশনের শেষে অংশগ্রহণকারীরা সক্ষম হবেন:**

- শিশুদের ব্যথা কিভাবে বোঝা বা পরিমাপ করা যায় তা ব্যাখ্যা করতে;
- শিশুদের ব্যথার জন্য ঔষধ ছাড়া অন্য পদ্ধতির তালিকা বানাতে; এবং
- আপাদমস্তক নির্দেশিকা থেকে উপসর্গ নিয়ন্ত্রণের বিষয় খুজে পেতে এবং ব্যাখ্যা করতে ।

| বিষয় | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| শিশুদের ব্যথা | উপস্থাপন, বলতে বলা | ২০ |
| উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ নীতি | উপস্থাপন, বলতে বলা | ১০ |
| উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কিত ঘটনাবলী | দলগত কাজ | ৩০ |
| ঘটনার উপর মন্তব্য গ্রহণ | দলগত উপস্থাপনা | ২৫ |
| সারসংক্ষেপ | পর্যালোচনা | ৫ |

## শিশুর ব্যথা (২০ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকার, ৫৬ পৃ. দ্রষ্টব্য)

➔ প্রতিটি শিশুর ব্যথা সম্পর্কে আমাদের চিন্তা করা দরকার। কারণ দেখা যায় যে শিশুরা প্রায়ই তাদের ব্যথা করছে এটা আমাদের বলতে চায় না বা পারে না।

তাহলে আমরা কিভাবে বুঝবো যে, একটি শিশুর ব্যথা হচ্ছে?

- শিশুর কথা শুনুন
- যে যত্ন নিচ্ছে তার কথা শুনুন
- নিজে পর্যবেক্ষণ করুন

➔ কি কি লক্ষণ দেখে আমরা বুঝতে পারবো একটি শিশুর ব্যথা হচ্ছে?

?

অংশগ্রহণকারীদেরকে কিছু প্রস্তাব দিতে এবং তালিকা তৈরী করতে বলুন (যেমন: ফ্লিপচার্টে) অথবা সবাইকে সহায়ক-পুস্তিকার ৪৬ নং পৃষ্ঠায় বর্ণিত তালিকাটি দেখতে বলুন।

শিশুর যে ব্যথা হচ্ছে তার কিছু লক্ষণসমূহ:

- কান্না বা যন্ত্রণাক্লিষ্ট মুখভঙ্গি
- নড়াচড়া করতে না চাওয়া
- মনোযোগের অভাব বা দুর্বল মনোযোগ
- রেগে যাওয়া বা অস্থিরতা প্রকাশ
- ঘুমাতে কষ্ট হওয়া
- শ্বাস-প্রশ্বাস বা হৃৎক্রিয়ার মাত্রা দ্রুত হওয়া

➔ শিশুদের জন্য, 'মুখভঙ্গি সূচক' ব্যথা পরিমাপক দেখুন (সহায়ক – ২)।

➔ ঔষধ ছাড়া অন্যান্য যে ব্যবস্থাগুলো রয়েছে, তা শিশুর ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

অংশগ্রহণকারীদেরকে কিছু প্রস্তাব দিতে এবং তালিকা প্রস্তুত করতে বলুন অথবা সবাই একসাথে সহায়ক-পুস্তিকার ৫৬ নং পৃষ্ঠা দেখুন।

➔ ব্যথা কমানোর জন্য ঔষধের ব্যবহার বড়দের মতোই। তবে শিশুদের ঔষধের মাত্রার জন্য সহায়ক ১৬ ব্যবহার করতে হবে।

(যথাযথ বলে মনে হলে এক্ষেত্রে আপনি ব্যথানাশক ধাপগুলোর পুনরাবৃত্তি করতে পারেন)

ব্যথা কমানোর চিকিৎসায় ঔষধ ব্যতীত অন্যান্য ব্যবস্থাসমূহ

- তারা যে নিরাপদ তা বুঝতে দেয়া ।
- তাদেরকে পরিচিত পরিবেশে রাখা ।
- তারা যে মূল্যবান তা অনুভব করানো ।
- স্পর্শ করা ।
- খাবার খাওয়ানো ।
- গরম বা ঠান্ডা ।
- খেলার আয়োজন ।
- গান শোনানো বা গল্প বলা
- শ্বাস-প্রশ্বাস বা হৃৎক্রিয়ার মাত্রা বৃদ্ধি

## শিশুদের উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ (১০ মিনিট)

?

অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞেস করুন, তারা শিশুদের মধ্যে কি কি উপসর্গ দেখেছেন । দলগুলো তাদের উত্তরগুলো বলতে পারেন । তারপর তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন, এর মধ্যে কোন উপসর্গের ব্যাপারে সাহায্য করা তাদের জন্য সহজ এবং কোনটি কষ্টসাধ্য ।

চিকিৎসা, সেবা এবং ব্যবস্থাপত্র দেয়া– বিষয়গুলো পুনরাবৃত্তি করুন ।

সবাইকে বুঝিয়ে বলুন যে, আপনি এখন প্রত্যেকটা উপসর্গ নিয়ে কাজ করতে যাচ্ছেন না, কারণ সবরকম তথ্য রয়েছে সহায়ক-পুস্তিকার "আপাদমস্তক নির্দেশিকায়" এবং

- সহায়ক-পুস্তিকার ৫৭-৫৮ পৃষ্ঠায়
- সহায়ক– ১৬ তে "শিশুদের ঔষধ মাত্রা"

সবাই একসঙ্গে পৃষ্ঠাগুলো দেখলে এখান থেকে তথ্য বের করার ক্ষেত্রে তা সহায়ক হবে

দলগুলো নির্দেশিকা শেখার এবং ব্যবহার-বিধি অভ্যাসের জন্য ঘটনা গবেষণাগুলো ব্যবহার করতে পারে, যেভাবে তারা অধ্যায়–১১ তে করেছিল এর মধ্যে কিছু উদাহরণ শিশুদের ঘটনাসম্পৃক্ত আবার কিছু উদাহরণ বড়দের সঙ্গে সম্পৃক্ত ।

**দলগত কাজ - ঘটনা পর্যালোচনা** (৩০ মিনিট)

লক্ষ্য: উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ – জ্ঞানের উন্নতিসাধন:
তথ্য সম্পদ – ১২ ব্যবহার করুন ।

চার থেকে ছয় জনের সমন্বয়ে কয়েকটি দল গঠন করুন

তথ্য সম্পদ - ১২ এর ঘটনা পর্যালোচনা নিয়ে কাজ করা – অধ্যায় ১১ এর চেয়ে কিছুটা বেশী প্রতিদ্বন্দ্বিতামূলক । তাই প্রথমটিতে সকলে মিলে একসঙ্গে কাজ করলে তা সহায়ক হতে পারে ।

সহায়ক-পুস্তিকা অবলম্বনে রোগীকে সাহায্য করার জন্য কি করা যেতে পারে তা বর্ণনা করুন । তবে এটা নির্ভর করে ঘটনা পর্যালোচনা স্বাস্থ্যকর্মীরা কি করতে পারবেন তার উপর (যেমন: একজন স্বেচ্ছাসেবক শুধুমাত্র সেবা দিতে পারবেন, অন্যদিকে চিকিৎসক কেবলমাত্র ব্যবস্থাপত্র দিতে পারেন প্রভৃতি) ।

যদি ঔষধ ব্যবহারের প্রয়োজন হয় তাহলে ঔষধের মাত্রা বা ঔষধ কতক্ষণ পরপর দিতে হবে তা নির্দিষ্টভাবে ও সবিস্তারে বর্ণনা করুন ।

প্রতিটি দল ভিন্ন ভিন্ন ঘটনা দিয়ে কাজ শুরু করবেন ।

**মন্তব্য গ্রহণ** (২৫ মিনিট)

একে একে প্রতিটি দল ঘটনা উপস্থাপন করবে ।

নিশ্চিত করতে হবে, যে ঘটনাগুলো উপস্থাপিত হল তাতে বিভিন্ন ধরনের উপসর্গ রয়েছে ।

যতক্ষণ সময় আছে ততক্ষণ যে কয়টা সম্ভব, ঘটনা উপস্থাপন করতে বলুন ।

**সারসংক্ষেপ** (৫ মিনিট)

অধিবেশনের প্রধান বিষয়গুলো উলেখ করুন ।

প্রত্যেককে চিন্তা করতে বলুন, এই অধিবেশন থেকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কোনো বিষয় তিনি শিখেছেন এবং এ শিক্ষার ফলশ্রুতিতে একটি বিষয় বেছে নিতে বলুন যা তিনি ভিন্নভাবে করতে চান । শিক্ষার্থীরা এগুলো তাদের নিজস্ব শিক্ষা সহায়ক তালিকায় যুক্ত করতে পারেন । (অধ্যায় – ১ দেখুন)

# অধ্যায় ১৫ অন্যদের বলা

অধিবেশনের লক্ষ্য

প্যালিয়েটিভ কেয়ারের পক্ষ-সমর্থন দক্ষতার উন্নতিসাধন ।

শিক্ষার উদ্দেশ্য

**অংশগ্রহণকারীরা এই অধিবেশন শেষে সক্ষম হবেন:**

- প্রচারণার সংজ্ঞা বলতে;
- প্যালিয়েটিভ কেয়ার সম্বন্ধে কাকে জানানো দরকার তা ব্যাখ্যা করতে;
- যথাযথ প্রচারণার তথ্য বার্তা তৈরী করতে; এবং
- প্রচারণার তথ্য-বার্তা উপস্থাপন করার জন্য কার্যকর উপায়গুলোর বর্ণনা দিতে ।

| বিষয় | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| আমাদের কাকে জানানো প্রয়োজন? | সমষ্টিগত দল, ফ্লিপচার্ট প্রতিক্রিয়া | ১৫ |
| কি ধরনের তথ্য-বার্তা আমাদের দেয়া উচিত? | ছোট ছোট দলে কাজ করা | ২৫ |
| আমরা তাদেরকে কিভাবে বলবো? | ছোট ছোট দলে কাজ করা | ৩০ |
| সাধারণ নীতি | সংক্ষিপ্ত বক্তৃতা | ১৫ |
| সারসংক্ষেপ | পর্যালোচনা | ৫ |

**প্রচারণা কী?** (সহায়ক-পুস্তিকার পৃষ্ঠা ৫৯ দ্রষ্টব্য)

প্রচারণা হচ্ছে, পরিবর্তন আনার লক্ষ্যে মানুষকে অবহিত ও প্রভাবিত করার একটি প্রক্রিয়া ।

**প্যালিয়েটিভ কেয়ার সম্বন্ধে আপনি কাকে জানাতে চান?** (১৫ মিনিট)

**সমষ্টিগত দল**

প্যালিয়েটিভ কেয়ার সম্বন্ধে কাদের জানানো উচিত তার সমষ্টিগত এবং একক তালিকা প্রস্তুত করুন ।

**মন্তব্য গ্রহণ** (১০ মিনিট) – ঘরের মধ্যে ঘুরে ঘুরে সবাইকে দিয়ে ফ্লিপচার্টের তালিকা সম্পন্ন করুন । (যেমন: স্বাস্থ্য সেবিকা, চিকিৎসক, সমাজপতি, সরকার, ধর্মীয় নেতা প্রভৃতি) ।

**প্যালিয়েটিভ কেয়ার সম্বন্ধে কি ধরনের তথ্য-বার্তা আমরা দিতে চাই?** (২৫ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকার পৃ. ৫৯. দ্র.)

প্যালিয়েটিভ কেয়ার সম্বন্ধে যদি কোনো শব্দ আমরা ছড়িয়ে দিতে চাই, তাহলে আমাদের চিন্তা করতে হবে প্রকৃতপক্ষে আমরা কি বলতে চাই । আমরা যা জানাতে চাই তা মানুষ ও গোষ্ঠীভেদে ভিন্ন হতে পারে ।

**প্যালিয়েটিভ কেয়ার তথ্য-বার্তার উপর দলগত কাজ** (২৫ মিনিট)

লক্ষ্য: যথাযথ পক্ষ-সমর্থন তথ্য-বার্তা তৈরী ।

- প্যালিয়েটিভ কেয়ার সম্বন্ধে আপনি যে ধরনের তথ্য দিতে চান তার একটি তালিকা প্রস্তুত করুন ।
- আপনার কাছে যদি তিনটি তথ্য উপস্থাপিত হয়, তাহলে আপনি এর কোনোটি পছন্দ করবেন?
- অত:পর উপরে উলিখিত প্রতিটি গোষ্ঠীর জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্যটি বেছে নিন (১৫ মিনিট)

**মন্তব্য গ্রহণ** (১০ মিনিট): প্রতিটি দল তাদের তথ্য উপস্থাপন করবেন । ৫৯ পৃষ্ঠার তালিকা থেকে ধারণা নেয়া যেতে পারে । তবে এগুলো ছাড়াও এক্ষেত্রে আরো অনেক সম্ভাবনা রয়েছে ।

### প্রাপ্ত তথ্য-বার্তাগুলোর জন্য পরিকল্পণা

প্রচারণা তথ্য-বার্তা সম্বন্ধে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করা এবং তা নিয়ে পুরো দলের সাথে আলোচনার পর অংশগ্রহণকারীরা তাদের ছোট দলে ফিরে যাবে এবং এই তথ্য-বার্তা উপস্থাপনের পথ নিয়ে আলোচনা করবেন।

প্রতিটি দলকে একটি করে নির্দিষ্ট পর্যায়ের মানুষ ঠিক করে দিন, যাদেরকে তারা তথ্য-বার্তা দিতে চান। যেমন :

- কার্যক্ষেত্রের সহকর্মীবৃন্দ।
- স্থানীয় সমাজ নেতারা।
- জাতীয় পর্যায়ের স্বাস্থকর্মীগণ
- জনসাধারণ
- সরকারী নীতি নির্ধারকমন্ডলী
- অন্যান্য (ধর্মীয় গোষ্ঠী, রোগী ইত্যাদি হতে পারে)।

**পক্ষ-সমর্থন পদ্ধতির উপর দলগত কাজ** (৩০ মিনিট)

উদ্দেশ্য: বিভিন্ন শ্রেণী–গোষ্ঠীর কাছে কিভাবে তথ্য-বার্তা উপস্থাপন করা যাবে তা আলোচনা করা।

প্রতিটি দল, তাদের জন্য দেয়া নির্দিষ্ট শ্রোতার জন্য পক্ষ-সমর্থন ধারণা সম্বন্ধে আলোচনা করবেন (৫ মিনিট)

তাদেরকে বাস্তবসম্মত, সুনির্দিষ্ট এবং ব্যবহারিক বা প্রায়োগিক হওয়ার জন্য উৎসাহ দিতে হবে, যেমন: তারা যদি নাটক করতে চান, তবে তাতে কি থাকবে? যদি চিঠি দিতে চান, তাহলে কি লিখবেন? অংশগ্রহণকারীদের প্রতিটি ধারণার সুবিধা-অসুবিধাগুলোর দিকে খেয়াল রাখা উচিত এবং এ থেকে কি পরিমাণ অর্জন তারা করতে পারবে বা কোনোটি সবচেয়ে বেশি কার্যকরী হবে সে সম্বন্ধেও।

**মন্তব্য গ্রহণ** (১৫ মিনিট) প্রতিটি দল তাদের ধারণাগুলো উপস্থাপন করবে, অন্যরা মন্তব্য দিবেন এবং তাদের ধারণাও যোগ করবেন। সহায়ক-পুস্তিকার ৫৯-৬১ পৃষ্ঠা দেখুন, এটা সহায়ক হবে, তবে আরও অনেক সম্ভাবনা রয়েছে।

➔ সবাই একসঙ্গে পক্ষ-সমর্থন সহায়ক ১১, ১২, ১৩ দেখুন, অংশগ্রহণকারীদের সেগুলো দেখতে বলুন এবং কিভাবে তারা তা ব্যবহার করতে পারে তা সংক্ষেপে আলোচনা করুন। যদি সম্ভব হয় তবে সহায়ক-১১ এর কিছু প্রচারপত্র ছাপিয়ে নিন এবং তা তিন ভাগে ভাঁজ করুন, তাহলে অংশগ্রহণকারীরা বুঝতে পারবেন সেগুলো দেখতে কি রকম হয়।

### প্রচারণা নীতি (১৫ মিনিট)

পক্ষ-সমর্থন নীতির নির্দেশিকা সংক্ষেপে উপস্থাপন করুন (ইচ্ছে করলে আপনি ভিজুয়াল এইডেও শিরোনামগুলো দিতে পারেন) ।

➔ ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি রাখুন, এগিয়ে যাবার সম্ভাব্য উপায়সমূহ উপস্থাপন করুন ।

➔ বাস্তব সম্মত থাকুন, অর্জন করা সম্ভব, সামনের দিকে অগ্রসর হওয়ার এমন রাস্তা দেখান ।

➔ প্রয়োজনীয় প্রাসঙ্গিক তথ্য এবং পরিসংখ্যান উপস্থাপন করুন, কিন্তু কখনোই অতিরিক্ত তথ্য দিয়ে ভারাক্রান্ত করবেন না । নিশ্চিত করুন যে, আপনি নিজের কাজ সংক্রান্তউপাত্ত সংগ্রহ করেছেন – এক্ষেত্রে আপনি উপাত্ত সংগ্রহ ফরম (সহায়ক ১০) ব্যবহার করতে পারেন ।

➔ মানুষের জীবনের সত্য ঘটনা, প্রকল্প এবং পরিসংখ্যান ব্যবহার করতে পারেন ।

➔ কারা সিদ্ধান্ত নেয়ার ব্যপারে প্রধান ব্যক্তি তাদের খুজে বের করুন এবং চিহ্নিত করুন ।

➔ এবং তাদের উদ্বেগ, অনুমান ও সংস্কার সম্বন্ধে বোঝার চেষ্টা করুন ।

➔ সম্পর্ক তৈরীর জন্য মুখোমুখি সাক্ষাৎকার জরুরী, তবে বিষয় এবং প্রস্তাবনাগুলো কাগজে লিখে ঐ ব্যক্তির কাছে দিলে আপনি যা বললেন তা তিনি ভুলে যাবেন না ।

পক্ষ-সমর্থনের কতিপয় নীতি

- **ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি রাখা**
- **বাস্তবসম্মত হওয়া**
- **নিজের মূল বিষয় সম্পর্কে ভালভাবে জানা**
- **সত্য ঘটনা ব্যবহার**
- **মুখোমুখি কথা বলা**

### সারসংক্ষেপ (৫ মিনিট)

অধিবেশনের মূল বিষয়গুলো সংক্ষিপ্তভাবে উলেখ করুন ।

প্রত্যেককে চিন্তা করতে বলুন, এই অধিবেশন থেকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কোনো বিষয় তিনি শিখেছেন এবং এ শিক্ষার ফলশ্রুতিতে তাকে একটি বিষয় বেছে নিতে বলুন, যা তিনি ভিন্নভাবে করতে চান । শিক্ষার্থীদের উচিত এগুলো তাদের নিজস্ব শিক্ষা- সহায়ক তালিকায় যোগ করা । (অধ্যায় – ১ দ্রষ্ঠব্য)

# অধ্যায় ১৬ আপনি একটি দল গঠন করতে পারেন

দলগত কাজের কিছু বিষয় অধ্যায়-২ এবং ৬ (পৃ. ২৯ এবং ৪৯ – এ প্রশিক্ষণ পুস্তিকায়) আলোচিত হয়েছে। প্যালিয়েটিভ কেয়ার দেয়ার লক্ষ্যে যারা নতুন দল গঠন করেছেন অথবা ঐ সকল দল যারা দলগতভাবে কাজ করতে অভ্যস্ত নন, তাদের জন্য আপনি চাইলে এই অধ্যায়টি ব্যবহার করতে পারেন।

অধিবেশনের লক্ষ্য

উত্তম দলগত কাজের জ্ঞান-উন্নয়ন।

শিক্ষার উদ্দেশ্য

**এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা যা করতে সক্ষম হবেন:**

- ভাল এবং খারাপ দলের বৈশিষ্ট্য বর্ণনা করতে;
- প্যালিয়েটিভ কেয়ারের জন্য দলগত কাজের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে; এবং
- কিভাবে দলের সদস্যদের হাত কলমে শিক্ষা দেয়া যায় তা আলোচনা করতে।

| বিষয় | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| দলগত অনুশীলন | জিরাফ তৈরি করণ | ১৫ |
| একটি ভাল দল গঠনের জন্য কি দরকার | দলীয় কাজ এবং প্রতিক্রিয়া | ৩০ |
| প্যালিয়েটিভ কেয়ারে দলের প্রয়োজনীয়তা | বলতে বলা, ধারণা ব্যক্ত করা | ১০ |
| দলকে প্রশিক্ষণ দান | দলীয় কাজ এবং প্রতিক্রিয়া | ৩০ |
| সারসংক্ষেপ | পর্যালোচনা | ৫ |

### দল বলতে কি বোঝায়?

কোনো একটি সাধারণ লক্ষ্য অর্জনের জন্য কিছু সংখ্যক ব্যক্তির একত্রে কাজ করা ।

**দলগত অনুশীলন (১৫ মিনিট)**

লক্ষ্য: দলগতভাবে কাজ করার অভিজ্ঞতা অর্জন ।

পাচজন করে দল গঠন করুন ।

প্রতিটি দলকে প্রচুর পরিমাণ খবরের কাগজ ও রোল টেপ দিন । তাদের কাজ হবে ৫ মিনিটের মধ্যে খবরের কাগজ দিয়ে একটি জিরাফ এর মডেল বানানো ।

আশা করা যায়, এতে সবাই অনেক আনন্দ পাবেন । সরচেয়ে সুন্দর জিরাফ এর জন্য আপনি শেষে পুরস্কারের ব্যবস্থা করতে পারেন ।

### একটি ভাল দলের জন্য কি দরকার? (সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ১৩ দ্র.)

**দলগত অনুশীলন** (১৫ মিনিট)

উদ্দেশ্য: কিভাবে দল কাজ করে তা আলোচনা করা ।

যারা দলগতভাবে জিরাফ বানিয়েছিল তাদের কাছে ফিরে যান এবং বলতে বলুন –

- তারা কিভাবে জিরাফ বানিয়েছিল তা আলোচনা করতে;
- অন্য দলগুলোর কোনো প্রতিক্রিয়া থাকলে তা ব্যক্ত করতে; এবং
- ভালো এবং মন্দ দলের চরিত্রগুলো তালিকাভুক্ত করতে ।

যখন আপনি তাদের প্রশ্নগুলো দিচ্ছেন তখন আপনি কি বোঝাতে চাচ্ছেন তা ব্যাখ্যা করুন, যেমন :

- তারা কিভাবে একসঙ্গে কাজ করছে তা আলোচনা করতে হবে ।
- কেউ কি দলনেতা হয়েছিল?
- তারা কি একসঙ্গে ভালভাবে কাজ করতে পেরেছিলেন?
- কাজের সময় তাদের মধ্যে কি মতভেদ হয়েছিল? এবং তারা কিভাবে ঠিক করলো কি করতে হবে?
- সেখানে কি এমন কেউ ছিল যিনি অংশগ্রহণ করেননি? যদি থাকে তবে কেন?

এখানে আপনি যে দলের অংশ তার প্রতিফলন বলতে পারেন (হতে পারে এটা কাজের সাথে সম্পর্কিত কিন্তু সকলের কথাই চিন্তা করে বলতে বলেন, যেমন: সমিতি, ক্রীড়া, সমস্বরে গান করা, তারুণ্যদীপ্ত কাজ প্রভৃতি) ।

সেটা কি একটি ভাল দল ছিল? তার অংশ হওয়া কি আপনি উপভোগ করেছিলেন? সেটা কি তার লক্ষ্য অর্জন করতে পেরেছিল?

একটি দলকে কী জিনিষ ভাল বা মন্দ করতে পারে?

## প্রতিক্রিয়া (১৫ মিনিট)

দলগুলো তাদের আলোচনায় ফিরে যাবেন ।

ভাল এবং মন্দ চরিত্রগুলোর তালিকা তৈরী করবেন ।

এখানে তার কিছু উদাহরণ দেয়া হল

ভাল

- লক্ষ্য সম্পর্কে সকলের সুস্পষ্ট ধারণা এবং তা অর্জনের জন্য দৃঢ় প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হওয়া ।
- সদস্যদের একে অপরকে শ্রদ্ধা করা ।
- দলের প্রত্যেকেরই তাদের ভূমিকা সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা থাকা ।
- অন্যদের ভুমিকাও বুঝতে পারা ।
- মর্যাদা বোঝা এবং মূল্য দেয়া ।
- ভাল যোগাযোগ এবং সকলকে দৃশ্যপটে রাখতে সক্ষম ।
- যখন কেউ কোনো কষ্টসাধ্য কাজ  করেন তখন সদস্যদের পরস্পরকে সাহায্য করা ।
- নিজের যশের চেয়ে সকলের একই উদ্দেশ্যে কাজ করা ।
- ভাল নেতা থাকা (এরকম নেতা যার কাছে সহজেই যাওয়া যায়) ।
- সদস্যদের দক্ষতা বৃদ্ধিতে উৎসাহিত করা ।
- পুরো দলের একসঙ্গে আনন্দ করা ।
- ভিন্নমত সম্মন্ধে আলোচনা করা এবং একটা সমঝোতায় পৌছানো ।

মন্দ

- লক্ষ্য সম্মন্ধে অপরিস্কার ধারণা ।
- লক্ষ্য সম্মন্ধে সদস্যদের সজাগ না থাকা ।
- একে অপরের সমালোচনা করা (অগঠনমূলক সমালোচনা) ।
- সদস্যরা অলস ।
- আলোচনা না করে ভিন্নমত ও কষ্টকে চেপে রাখা ।
- সদস্যদের ব্যক্তিগত পর্যায়ের দক্ষতা এবং শিক্ষার উন্নতি না হওয়া ।
- সদস্যদের তাদের কাজ করার ক্ষেত্রে আত্মবিশ্বাসের অভাব ।
- একে অপরের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়ার পরিবর্তে একে অন্যের প্রতিযোগী হওয়া ।

পরামর্শ তালিকাবদ্ধ সবগুলো বিষয়কে প্রকাশ করাটা জরুরী নয়, তবে খেয়াল রাখতে হবে যে, অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে কোনোগুলো রয়েছে এবং গুরুত্বপূর্ণ যে বিষয়গুলো মাথায় রাখতেই হবে, তা হল:

ভাল দলগত কাজ:

- **লক্ষ্যের প্রতি এবং একে অপরের প্রতি প্রতিশ্রুতিবদ্ধতা ।**
- **কাজ সম্বন্ধে পরিস্কার ধারণা ।**
- **পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ ।**
- **সহযোগিতা ও সমর্থন ।**
- **ভালো যোগাযোগ ।**
- **ভাল আচরণের মাধ্যমে দ্বন্দ্ব নিরসন ও আলোচনা করে শান্তিপূর্ণ**

**প্যালিয়েটিভ কেয়ারকে দলের গুরুত্ব:** (১০ মিনিট) (সহায়ক-পুস্তিকার ১৩ নং পৃ. দ্র.)

অধ্যায় ২ এ, প্যালিয়েটিভ কেয়ার দলের সম্ভাব্য সদস্যদের নিয়ে আলোচনা হয়েছে ।

প্যালিয়েটিভ কেয়ারর জন্য দলের প্রয়োজন কেন?

- সামগ্রিক উদ্যোগ: বিভিন্নদিকের এবং ধরনের সেবা দেয়ার জন্য অনেকগুলো দক্ষতার মিশ্রণ প্রয়োজন হয় । আর সেসব দক্ষতার সবগুলো কোনো একক ব্যক্তি বা একই শ্রেণী-পেশার মানুষের কাছে নাও থাকতে পারে । এজন্য বহুমুখী শিক্ষায় পারদর্শী ও বিভিন্ন পেশাজীবী দক্ষ ব্যক্তিবর্গের সমন্বয়ে প্রশমনসেবার সামগ্রিক উদ্যোগ ধারণাটি সফলভাবে বাস্তবায়নের লক্ষ্যে গঠন করা প্রয়োজন একটি আদর্শ দল ।
- এটি একটি কষ্টসাধ্য কাজ – কারণ এখানে মানসিক অবস্থার ক্রমাগত অবনতি ঘটে ।

?

দলকে কিছু প্রতিদ্বন্দ্বিতা এবং চাপ উলেখ করতে বলুন এবং ফ্লিপচার্টে তা লিখতে বলুন ।

এই তালিকায় যুক্ত হবে:

– শারীরিক – অবসন্নতা, ঘুমের অভাব, নিজেদের চাহিদা পূরণের সময় না পাওয়া ।

– মানসিক বা আবেগীয় – দুঃখবোধ, বিষণ্নতা, উদ্বিগ্নতা ।

– সামাজিক – অতিরিক্ত কাজের চাপের কারণে অন্যান্য কাজ এবং পরিবারকে সময় দিতে না পারা । এমনকি সামাজিক কর্মকান্ডেও অংশগ্রহণ করতে না পারা ।

– আধ্যাত্মিক – কষ্টদায়ক প্রশ্নের মুখোমুখি হওয়া, নিরাশ হওয়া, নিজের বিশ্বাস নিয়ে প্রশ্নের মুখোমুখি হওয়া ।

অধ্যায় ১২ তে, কিভাবে এসব সমস্যা নিয়ে কাজ করা যায় তার কিছুটা আলোচিত হয়েছে ।

**দলকে প্রশিক্ষণ দান** (সহায়ক-পুস্তিকার পৃ. ১৪ দ্র.)

প্রশিক্ষণ এবং তত্ত্বাবধান গুরুত্বপূর্ণ:

- রোগীর পরিচর্যার উন্নতি;
- দলের সদস্যদের নিজস্ব উন্নতি সাধন;
- আত্মবিশ্বাস বাড়ানো এবং দলের সদস্যদেরকে সহায়তা প্রদান;
- কাজ সম্পর্কে সন্তুষ্টিবোধ;
- দল গঠন ।

**দলকে প্রশিক্ষণ দানের লক্ষ্যে দলগত কাজ** (১৫ মিনিট)

লক্ষ্য: বিভিন্ন রকমের শিক্ষাদানের প্রয়োজনীয়তা ও পদ্ধতি আলোচনা করা ।

এই অনুশীলনের জন্য আপনি দলগুলোর মধ্যে মিশ্রণ ঘটাতে পারেন ।

- প্যালিয়েটিভ কেয়ার দলের কিছু সদস্যের নাম তালিকাভুক্ত করুন ।
- প্রত্যেকের জন্য কি ধরনের প্রশিক্ষণ প্রয়োজন? (যেমন– অগ্রাধিকারের বিষয়গুলো)
- কিভাবে এই প্রশিক্ষণ দেয়া যাবে? (যেমন– বক্তৃতা, সংযুক্তিকরন, প্রতিবেদন বা কোনো ঘটনার উপস্থাপন)

**প্রতিক্রিয়া:** (১৫ মিনিট)

পরামর্শ: উদ্দেশ্য হচ্ছে, বিভিন্ন ধারণা সম্পর্কে সবাইকে চিন্তার অবকাশ দেয়া, তবে তালিকাকে দীর্ঘায়িত করা নয় ।

**সারসংক্ষেপ** (৫ মিনিট )

অধিবেশনের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো পুনরায় করুন

প্রত্যেককে চিন্তা করতে বলুন, এই অধিবেশন থেকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কোন বিষয় তিনি শিখেছেন এবং এ শিক্ষার ফলশ্রুতিতে তাকে একটি বিষয় বেছে নিতে বলুন, যা তিনি ভিন্নভাবে করতে চান । শিক্ষার্থীদের উচিত এগুলো তাদের নিজস্ব শিক্ষা-সহায়ক তালিকায় যোগ করা (অধ্যায় – ১ দ্রষ্ঠব্য) ।

# অধ্যায় ১৭ গোপনীয়তা

অধ্যায় – ৪ এ, গোপনীয়তা সম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত আলোচনা হয়েছে (শিক্ষাদান নির্দেশিকা, ৪০ নং পৃ.দ্র.) যদি আপনার হাতে সময় থাকে তাহলে আপনি হয়তো এই অধ্যায়টি ব্যবহার করতে চাইতে পারেন, যাতে রয়েছে গোপনীয়তা সম্পর্কে আরো বিস্তারিত আলোচনা ।

অধিবেশনের লক্ষ্য

গোপনীয়তা বোঝা এবং প্যালিয়েটিভ কেয়ারে এটি কিভাবে ব্যবহৃত হয় সে সম্পর্কিত জ্ঞানের উন্নতিসাধন ।

শিক্ষার উদ্দেশ্য

**এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা সক্ষম হবেন :**

- গোপনীয়তার অর্থ বুঝতে;
- কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ তার কারণ জানতে;
- গোপনীয় বিষয়ে দলের জায়গা এবং মূল্য বুঝতে;
- গোপনীয়তার সাথে জড়িত কিছু জটিল সমস্যা চিহ্নিত করতে ।

| বিষয় | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| গোপনীয়তা কি? | ফ্লিপচার্টে সংজ্ঞা বলা | ৫ |
| এটা আমাদের কেন প্রয়োজন? | সমষ্টিগত দল, সংক্ষিপ্ত আলাপ | ১৫ |
| দল কিভাবে এর সাথে সম্পৃক্ত হবে? | চিন্তার অনুশীলন, বক্তৃতা | ১০ |
| ঘটনা পর্যালোচনা | উদাহরণের উপর কাজ, দলগত কাজ, | ৩৫ |
| | দলীয় কাজের প্রতিক্রিয়া | ২০ |
| সারসংক্ষেপ | পর্যালোচনা | ৫ |

### গোপনীয়তা কি? (৫ মিনিট)

?

গোপনীয়তা কী সে সম্বন্ধে অংশগ্রহণকারীদের ধারণাগুলো নেয়ার চেষ্টা করুন। যদি দল আত্মবিশ্বাসী থাকে তবে আপনি তাদেরকে বলার জন্য আহ্বান জানাতে পারেন। নতুবা সমষ্টিগত পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন।

আপনি হয়তো এরকম উত্তর পেতে পারেন :

- রোগী সম্পর্কে কিছু না বলা।
- এইচআইভি টেস্টের ফলাফল না জানানো।
- কোনো বিষয় গোপন রাখা।
- আপনি কী বলছেন, সে সম্বন্ধে সতর্ক থাকা।

গোপনীয়তা

**... এটি হচ্ছে কোনো কিছু গোপন রাখা। গোপনীয়তা রক্ষা করার অর্থ হচ্ছে, রোগীর অনুমতি ব্যতীত রোগী সম্পর্কে কোনো রকম তথ্য অন্যদের কাছে প্রকাশ না করা।**

### আমাদের গোপনীয়তার প্রয়োজন কেন? (১০ মিনিট)

ব্যাখ্যা করুন, যাকে আপনি নিজের ব্যক্তিগত বিষয়ে তথ্য প্রদান করেছেন কিংবা যার কাছে আপনার সম্পর্কে তথ্য আছে তাকে বিশ্বাস করাটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

**চিন্তা-অনুশীলন (১৫ মিনিট)**

লক্ষ্য: কেন গোপনীয়তা গুরুত্বপূর্ণ তা চিন্তা করা।

অংশগ্রহণকারীদেরকে চোখ বন্ধ করে কল্পনা করতে বলুন যে তাদের কোনো কঠিন অসুখ হয়েছে।

এবার নিজেকে প্রশ্ন করতে বলুন:

- আমার অসুখ সম্পর্কে আমি অন্যদের কী জানাতে চাই?
- এরকম কেউ কী আছেন, যাদের আমি আমার নিজের সম্মন্ধে কিছু জানাতে চাই না?
- কেন আমি তাদের সাথে তথ্য ভাগ করতে চাচ্ছি না?

এভাবে সমষ্টিগত বা এককভাবে বলতে বলার মাধ্যমে, কেন গোপনীয়তা গুরুত্বপূর্ণ সে সম্বন্ধে অংশগ্রহণকারীদের দৃষ্টিপাত করান।

তাদের উত্তরগুলো ফ্লিপচার্টে লিখুন, অতপর আপনার তৈরী চার্টের সাথে তাদেরটা তুলনা করুন, যেটা আপনি উক্ত প্রশ্নগুলোর আলোকে আগেই তৈরি করে রেখেছেন।

➔ ব্যাখ্যা করুন, যদি একবার বিশ্বাস ভেঙ্গে যায় তবে ঐ ব্যক্তি আপনাকে আর বিশ্বাস করতে পারবে না ।

➔ আপনার এবং ঐ ব্যক্তির সম্পর্ক বদলে যাবে যদি আপনি তার বিশ্বাস ভঙ্গ করেন ।

➔ কোনো বিষয়গুলো গোপনীয় থাকবে সে সম্পর্কে রোগীর সাথে একমত হওয়া মানে রোগীকে বুঝতে দেয়া যে, আপনি তাকে সম্মান করছেন, যদিও আপনি তার সিদ্ধান্তে একমত নন । এই সমস্যাগুলো স্বামী অথবা স্ত্রীর ক্ষেত্রে হয়, যারা তাদের নিজেদের এইচআইভি তে আক্রান্তহওয়া বিষয়ক তথ্য তাদের সঙ্গীকে জানাতে চান না ।

গোপনীয় তাকেকেন আমাদের সম্মান করা দরকার

- **বিশ্বাস বজায় রাখার জন্য**
- **সম্মান দেখানোর জন্য**
- **ব্যক্তির মর্যাদা বোঝানোর জন্য**
- **ব্যক্তিকে বিপদমুক্ত রাখার জন্য**

➔ স্লাইডের ৪ নং পয়েন্টটিও একই বিষয় সম্বন্ধীয়, যেখানে স্ত্রী ভয় পান যে, যদি তার গোপনীয়তা সর্বসাধারণের জ্ঞাত হয় তাহলে তিনি শারীরিক ও মানসিকভাবে নির্যাতিত হবেন ।

➔ মনে রাখতে হবে যে, গোপনীয়তা বিষয়টি অবশ্যই এইচআইভি থেকেও অনেক বেশী । এটি যেকোন ধরনের অসুখের জন্য সমানভাবে প্রযোজ্য এবং আমাদের মা-বাবা, সহকর্মী বা রোগী সম্পর্কে যে তথ্য আমাদের কাছে আছে, তার জন্যও এটি সমান গুরুত্বপূর্ণ ।

### দল কিভাবে সম্পৃক্ত হবে? (১০ মিনিট)

আমরা দেখছি যে, প্যালিয়েটিভ কেয়ারকে আমরা এককভাবে কাজ করি না বরং আমরা সর্বদা একটি দল হিসেবে কাজ করি ।

সেজন্য গোপনীয়তার কোনো জায়গায় দল সম্পৃক্ত হবে?

নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ফ্লিপচার্ট, প্রজেক্টর অথবা স্লাইডে দিন এবং প্রতিটি বিষয় নিয়ে কাজ করুন ।

দলের মধ্যে গোপনীয়তা

- **আমরা কাদের সাথে তথ্য ভাগ করবো?**
- **কোথায় আমরা তথ্য লিখে রাখবো?**
- **কারা এই তথ্য জানতে পারবেন?**
- **আমরা যদি তথ্য ভাগ করি তাহলে কি রোগীর উপকার হবে?**
- **রোগী কি তার তথ্য অন্যের সাথে ভাগ করার অনুমতি দিয়েছেন?**

## ঘটনা পর্যালোচনা

তথ্য সম্পদ-১৫ গোপনীয়তার উপর ঘটনা পর্যালোচনা

গোপনীয়তা সবসময় সহজসাধ্য কাজ নয় ।

নিম্নোক্ত ঘটনাগুলোর কোনো নির্দিষ্ট বা চুড়ান্তউত্তর নেই, কিন্তু কিছু বিষয় আছে যা আলোচনাকে উদ্দীপ্ত করবে ।

**দলগত কাজ** (৪০ মিনিট)

উদ্দেশ্য : গোপনীয়তা বিষয়ক জ্ঞান-উন্নয়ন ।
তথ্য সম্পদ- ১৫ ব্যবহার করুন ।

সকলে একসঙ্গে একটি দল হয়ে বিষয়টিতে কাজ করুন (১০ মিনিট)

১৪ বৎসর বয়সী সেলিম এইচআইভিতে আক্রান্তএকজন রোগী । সে এতিম এবং তার অভিভাবকরা বেশ কয়েকবার বলেছেন যে, তার সামনে যেন এইচআইভি কথাটি উচ্চারণ করা না হয়, কারণ তারা সেলিমকে এইচআইভি তে আক্রান্তহওয়ার বিষয়টি জানাতে চাচ্ছেন না । সে এআরভিএস থেরাপী নিচ্ছে । একদিন সে জিজ্ঞাস করল, কেন তাকে ঔষধ দেওয়া হচ্ছে । এ অবস্থায় আপনি কিভাবে উত্তর দিবেন?

সে ক্রমান্বয়ে তার অবস্থা বুঝতে পারে এবং খুব বিষন্ন হয় । একসময় সে ক্ষুধামন্দায়ও আক্রান্তহয় । একপর্যায়ে সে ঔষধ খেতে অস্বীকৃতি জানায় । এক্ষেত্রে আপনি কিভাবে ব্যবস্থা নিবেন?

সেলিম এলাকার প্রাইমারী স্কুলের ৭ম শ্রেনীর ছাত্র এবং স্কুলের প্রধান শিক্ষক আপনার একজন ভাল বন্ধু । তিনি এক সন্ধ্যায় আপনার বাসায় আসলেন এবং সেলিম সম্বন্ধে আলোচনা করতে শুরু করলেন । তিনি ছেলেটিকে খুব পছন্দ করেন এবং তার সম্মন্ধে যথেষ্ট সজাগ । তিনি আপনাকে জিজ্ঞেস করলেন, সেলিমের সমস্যা কি এবং তিনি কিভাবে তাকে সাহায্য করতে পারেন? এ অবস্থায় আপনি কি উত্তর দিবেন?

অংশগ্রহণকারীদেরকে বিভিন্ন দলে বিভক্ত করে তথ্য সম্পদ– ১৫ থেকে প্রত্যেককে ভিন্ন ভিন্ন দৃশ্যপট দিন ।

তাদের কাছে বিষয় আলোচনা এবং মন্তব্য লিখার জন্য ৩০ মিনিট সময় আছে । তারা যদি চান, তবে তাদের নিজেরটি শেষ করে অন্য প্রশ্নের উত্তরও দিতে পারেন ।

**দলগত কাজ উপস্থাপনা** (২০ মিনিট)

প্রতিটি দল থেকে, একজন প্রতিনিধি তাদের ঘটনাটি বর্ণনা করবেন । অন্যান্য অংশগ্রহণকারীরাও তাদের মন্তব্য যোগ করার সুযোগ পাবেন । প্রতিটি দলকে উপস্থাপনের জন্য ৫ মিনিট সময় দেয়া হবে ।

এইসব ঘটনা থেকে আপনি দেখতে পাবেন যে, গোপনীয়তার মধ্যে আসলে কোনো সঠিক বা ভুল বলে কিছু নেই বরং কখনো তা নীতিজ্ঞানের বিষয় হয়ে যায় ।

## সারসংক্ষেপ (৫ মিনিট)

অধিবেশনের মূল বিষয়গুলো উল্লেখ করুন ।

প্রত্যেককে চিন্তা করতে বলুন, এই অধিবেশন থেকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কোনো বিষয় তিনি শিখেছেন এবং এ শিক্ষার ফলশ্রুতিতে তাকে একটি বিষয় বেছে নিতে বলুন যা তিনি ভিন্নভাবে করতে চান । শিক্ষার্থীদের উচিত, এগুলো তাদের নিজস্ব শিক্ষা-সহায়ক তালিকায় যোগ করা । (অধ্যায় – ১ দ্রষ্ঠব্য)

# অতিরিক্ত অধিবেশন

# প্রারম্ভিক অধিবেশন

এই অধিবেশনটি কোর্সের শুরুতে ব্যবহারের জন্য – একদিনের কর্মসূচীতে এটি ব্যবহার নাও করা যেতে পারে, আবার সংক্ষিপ্ত আকারে ব্যবহার করাও যেতে পারে ।

### সূচনা বা ভূমিকা

রুমের চারিদিকে যান এবং প্রত্যেককে তার পরিচয় দিতে বলুন, যেমন– নাম, কোথায় কাজ করেন ইত্যাদি ।

### বরফ গলানো

এরপর কিছু 'বরফ গলানো' অনুশীলনী ব্যবহার করতে পারেন (পৃষ্টা– ১১ দ্র:), যাতে তারা নিজেদের মধ্যে কথাবার্তা বলতে ও মিশে যেতে পারে ।

### প্রত্যাশা

?

অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে শুনুন, এ কোর্স নিয়ে তাদের প্রত্যাশা কি – তারা কেন এসেছেন বা কি শেখার আশা করছেন ইত্যাদি ।

এটি ফ্লিপচার্টে লিপিবদ্ধ করুন ।

### মৌলিক নীতিমালা

?

অংশগ্রহণকারীদেরকে কোর্সের নিয়মাবলী সম্পর্কে ধারণা দিতে বলুন এবং তা লিখে রাখুন । এতে নিম্নবর্ণিত বিষয়সমূহ অন্তর্ভুক্ত করা উচিত:

- বিশ্বস্ততা বা আস্থা বা গোপনীয়তা ।
- পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ (যেমন: অন্যের কথায় কোনো প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি না করা, ধৈর্য সহকারে শোনা) ।
- শেখার ক্ষেত্রে দায়িত্ব ভাগাভাগি করে নেয়া (যেমন: সহকর্মীদের সাহায্য করা, দলগত কর্মকান্ডে অংশগ্রহণ করা, অন্যদেরকে বলার সুযোগ দেয়া ইত্যাদি ।
- যদি কিছু বুঝতে পারা না যায়, তাহলে সর্বদা জিজ্ঞাসা করা ।
- মোবাইল ফোন বন্ধ রাখা ।

### দলের মধ্য থেকে নেতৃত্ব

দলের মধ্য থেকে অংশগ্রহণকারীগণ কর্তৃক নির্বাচিত নেতা থাকলে তা কাজের সহায়ক হবে এবং তিনি কোর্সের সময়, সমস্ত সদস্যদেরকে উপস্থাপন করবেন । যেমন – সভাপতি, সাধারণ সম্পাদক, সময় রক্ষক ইত্যাদি ।

### ঘর-বাড়ি পরিস্কার

খাদ্য, বিনোদন ব্যবস্থা, শৌচাগার এবং অন্যান্য প্রশাসনিক ব্যবস্থাপনার বিস্তারিত বর্ণনা দিন । যদি প্রতিদিন অংশগ্রহণকারীদের নাম সম্বলিত হাজিরাখাতা ব্যবহার করতে চান, তবে কিভাবে তা করা হবে তার বিবরণ দিন ।

### “সহায়ক-পুস্তিকা” পরিচিতি

কোর্সটির শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত “সহায়ক-পুস্তিকা” ব্যবহৃত হবে। এটা বাঞ্ছনীয় যে, অংশগ্রহণকারীরা এই “সহায়ক-পুস্তিকাটির” সাথে পরিচিত হবেন, যেন তারা কোর্সের পরেও তথ্য ও প্রয়োজনীয় তথ্য সম্পদ সংগ্রহের জন্য এটি ক্রমাগত ব্যবহার করতে পারেন, কারণ পুস্তিকাটি তাদের কাজের জন্য সবসময়ই সহায়ক হবে।

### এই সহায়ক-পুস্তিকাটি কী, তা সংক্ষেপে বর্ণনা করুন (সহায়ক-পুস্তিকার ভূমিকা, ৪নং পৃষ্টা দেখুন)

প্রত্যেকে একসাথে এতে দৃষ্টিপাত করুন যেন সবাই নিজেদের মত করে এই অধ্যায়টি বুঝতে সক্ষম হন ।

সহায়ক-পুস্তিকায় কী কী উপকরণের উলেখ আছে দেখুন।

এগুলো যেন অংশগ্রহণকারীরা কোর্সের সময় ব্যবহার করতে পারে তা অধিবেশনের সময়ই নিশ্চিত করুন। অধিবেশনে তাদের যা যা শেখানো হচ্ছে তার সবকিছুই তারা এ সহায়ক-পুস্তিকায় পাবেন। কাজেই এ সময় খুব বেশী কিছু লিখে রাখার দরকার নেই।

### কোর্সের প্রশিক্ষণ পদ্ধতি

এ কোর্সের বিভিন্ন প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সম্পর্কে বর্ণনা দিন, যার সবগুলোর সাথে তারা পূর্ব পরিচিত নাও হতে পারে। বেশীরভাগ পদ্ধতিতেই সবার অংশগ্রহণের বিষয়টাই মুখ্য, বক্তৃতা দেয়া নয়। কারণ এই পদ্ধতিগুলো সবাইকে স্মরণ রাখতে সাহায্য করে, যা তারা শিখলো এবং এক্ষেত্রে তারা একজন অন্যজনের কাছে থেকেও শিখতে পারে।

### আত্মবিশ্বাস পরিমাপ

‘আত্মবিশ্বাস পরিমাপ স্কেল’ এর কপি নিয়ে (সহায়ক-পুস্তিকার ১৫ নং সহায়ক) প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে তা পূরণ করতে দিন, সময় ৫ মিনিট। এটা ‘প্যালিয়েটিভ কেয়ারে’ তাদের আত্মবিশ্বাস সম্পর্কে ধারণা দেবে এবং কোর্সের শেষেও তাদেরকে এই পরিমাপ স্কেলের ছকটি পূরণ করতে দেয়া হবে, যা থেকে কোর্সটি কত কার্যকরী হল সে সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা পাওয়া যাবে।

# চুড়ান্তঅধিবেশন- প্রয়োগ

অধিবেশনের লক্ষ্য

অংশগ্রহণকারীরা এ কোর্সে যা শিখেছেন, বাস্তবে তা প্রয়োগ করতে উৎসাহিত করা ।

শিক্ষার উদ্দেশ্য

**এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা সক্ষম হবেন:**

- তারা কিভাবে তাদের অর্জিত জ্ঞানকে প্রয়োগ করতে চান তা বর্ণনা করতে এবং
- তাদের সমর্থন ও পরবর্তী তথ্যের উৎস কি হবে সেটাও বর্ণনা করতে ।

| বিষয় | প্রশিক্ষণ পদ্ধতি | সময় (মিনিট) |
|---|---|---|
| প্যালিয়েটিভ কেয়ারের স্থানীয় অবস্থা বা কাহিণী | উপস্থাপনা | ১০ |
| সহায়ক-পুস্তিকা-বৃক্ষ | পুরো দলগত আলোচনা | ১০ |
| আপনার নিজস্ব অবকাঠামোতে প্যালিয়েটিভ কেয়ার প্রতিষ্ঠা | দলগত কর্মসূচী | ২৫ |
| | প্রতিক্রিয়া | ২৫ |
| অতিরিক্ত সহযোগিতা | সহায়ক-পুস্তিকার প্রতি দৃষ্টি দেয়া | ১০ |
| সারসংক্ষেপ | পর্যালোচনা | ১০ |

আপনি কিভাবে এই সমাপনী অধিবেশনে শেখাবেন, তা নির্ভর করবে আপনার অধিবেশনে অংশগ্রহণকারী কারা এবং চলমান স্থানীয় পরিস্থিতির উপর । এ অধিবেশনের মূল লক্ষ্যই হল, যে জ্ঞান ও স্পৃহা তারা এই কোর্সে অর্জন করবেন তার মাধ্যমে তাদের প্যালিয়েটিভ কেয়ারের চর্চাকে আরও উৎসাহিত করা কিংবা বর্তমানে এ ব্যাপারে তারা যে কাজ করছেন তার গুনগত মানের উন্নতি সাধন করা ।

### এ অঞ্চলের প্যালিয়েটিভ কেয়ারের ইতিহাস (১০ মিনিট)

এ দেশে প্যালিয়েটিভ কেয়ার প্রতিষ্ঠার গল্প বলুন। যদি ইতিমধ্যেই তা এই এলাকায় সুপ্রতিষ্ঠিত হয়ে থাকে, তবে অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে কাউকে জিজ্ঞাসা করুন, তা কিভাবে শুরু হয়েছিলো এবং বর্তমানে কি অবস্থায় আছে ও এখন কি হচ্ছে।

এ কোর্সে অংশগ্রহণকারীরাও হবেন গল্পের পরবর্তী অধ্যায়।

কেউ কেউ তাদের অর্জিত জ্ঞানকে কাজে লাগিয়ে একটি দল গঠন করে সেবাকর্ম চালু করতে পারেন। আবার কেউ কেউ এমনটা করার মত অবস্থানে নাও থাকতে পারেন। তবে তাদেরকেও অনুপ্রাণিত করতে হবে, যেন তারা তাদের প্যালিয়েটিভ কেয়ারের দক্ষতা রোগীদের পরিচর্যায় লাগাতে পারেন। এমনকি তাদের কাছে যদি কোনো প্রশমন ঔষধ নাও থাকে, তারপরও শুধু যোগাযোগ-দক্ষতার উৎকর্ষের মাধ্যমেই যে তাদের সেবার মান অনেকের চেয়ে অনেক ভিন্ন ও উন্নত হতে পারে, তা তাদের বোঝাতে হবে।

কেউ কেউ কোর্সের সহকর্মীদের মধ্য থেকে এমন কাউকে পেতে পারেন, যার কাছ থেকে সহজেই অনুপ্রেরণা ও নিরন্তর সহযোগিতা পাওয়া যাবে।

### সহায়ক-পুস্তিকা বৃক্ষ

#### উপকরণ-পুস্তিকা-বৃক্ষ সম্পর্কে দলগত আলোচনা (১০ মিনিট)

- ফ্লিপচার্টে ইতিমধ্যে আকা একটি বৃক্ষ নিন এবং দলকে এর চারটি শেকড় বলতে বলুন।
- এবার প্রত্যেক শেকড়ের জন্য স্থানীয় উৎস বের করতে বলুন। অধ্যায়-২ এ এটি সম্পর্কে দলগত আলোচনা হয়েছে – আপনি ঐ অধিবেশনের ফ্লিপচার্ট, মন্তব্যগ্রহণ শীট দেখাতে পারেন, যদি সেটি রেখে থাকেন। তারা যেহেতু কোর্সটি সম্পন্ন করেছে, সুতরাং এ সম্পর্কে এখন তাদের আরো বেশী ধারণা থাকতে পারে।
- বৃক্ষটিতে যুক্ত ফলগুলো লক্ষ্য করুন। এগুলো প্যালিয়েটিভ কেয়ার দেয়ার বিভিন্ন পদ্ধতি। পৃষ্ঠা-৬ এ পাচটি ফল রয়েছে, তবে এক্ষেত্রে শিক্ষার্থীরা অন্যান্য সম্ভাবনার কথাও ভাবতে পারেন।
- যদি কোনো রকমের প্যালিয়েটিভ কেয়ার ইতিমধ্যে এখানে চালু হয়ে থাকে তবে আলোচনা করুন, এটি কি ধরনের ফল এবং আরো কি কি ফল এখানে চালু করা যেতে পারে।

## নিজস্ব অবকাঠামোতে প্যালিয়েটিভ কেয়ারের প্রতিষ্ঠা বা উন্নয়ন

### নিজ কর্মক্ষেত্রে প্যালিয়েটিভ কেয়ার প্রতিষ্ঠায় দলগত কর্মকান্ড (২৫ মিনিট)

লক্ষ্য: প্যালিয়েটিভ কেয়ার প্রয়োগ সম্পর্কে আলোচনা ।

যেসব অংশগ্রহণকারী একই জায়গায় কাজ করেন, তাদের একই দলে থাকতে বলুন – এটা অধ্যায়-২ এর গ্রুপের মতই হবে ।

কোনো প্রশ্নগুলো নির্বাচন করবেন তা নির্ভর করবে স্থানীয় পরিবেশ ও পরিস্থিতির উপর । এখানে কিছু উদাহরণ দেয়া হল:

- আপনারা দলে কে আছে বা থাকতে পারে (নির্দিষ্টভাবে নাম বলুন)
- আর কাকে আপনি অন্তর্ভুক্ত করতে চান?
- আপনারা কখন এবং কোথায় একসাথে মিলিত হবেন?
- আপনি কোনো 'পদ্ধতি' আশা করেন, যেমন– আপনি কিভাবে প্যালিয়েটিভ কেয়ার প্রদান করবেন? (হাসপাতাল দল বা কোনো এইচবিসি কর্মসূচীর মাধ্যমে ইত্যাদি) ।
- কী কী প্রতিবন্ধকতার মুখোমুখি হতে পারেন এবং হলে কিভাবে তার সমাধান করবেন?
- কী কী সম্পদের স্বল্পতা রয়েছে এবং কিভাবে তা পেতে পারেন? (যেমন– মরফিন ও অন্যান্য ঔষধ) ।
- আরো কী কী প্রশিক্ষণ আপনার দরকার?
- আপনার কী ধরনের প্রশিক্ষণ দেয়া দরকার (যেমন: স্বেচ্ছাসেবকদের)
- আরও সহযোগিতা ও সমর্থন কে দিতে পারেন?

**প্রতিক্রিয়া** (২৫ মিনিট) – প্রত্যেক দল তাদের ধারণা উপস্থাপন করবেন এবং বাকিরা মন্তব্য ও প্রস্তাব প্রদান করবেন ।

### অন্যান্য সমর্থন (১০ মিনিট)

- সমর্থনের উৎস চিহ্নিত করুন, যা তারা প্যালিয়েটিভ কেয়ার দিতে শুরু করার কালে ব্যবহার করবেন, তা হতে পারে ব্যক্তিগত (কোর্স সঞ্চালক) বা দলগত (জাতীয় সংস্থা) ।
- সবাই বিস্তারিতভাবে সহায়ক-পুস্তিকা বিবৃত সহায়কগুলো লক্ষ্য করুন । নিশ্চিত করুন যে, কর্ম সম্পাদনের ক্ষেত্রে সম্পদের উৎস কী কী হবে, তা তারা ভালভাবে জানেন । যেটি তারা ব্যবহার করতে চান তা ডাউনলোড বা ফটোকপি করা যেতে পারে ।
- আরো সম্পদের উৎসের জন্য সহায়ক –১৮ লক্ষ্য করুন ।

### সারসংক্ষেপ (১০ মিনিট)

সবার সব ধারণাগুলোকে একত্রিত করুন । অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নিজ নিজ কর্মক্ষেত্রে প্যালিয়েটিভ কেয়ার প্রতিষ্ঠা করতে উৎসাহিত করুন ।

প্রত্যেককে চিন্তা করতে বলুন, কোনো ৩টি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় তারা এ কোর্স থেকে শিখেছেন এবং এর ফলস্বরুপ তারা কি করার পরিকল্পনা করছেন । কিভাবে তা করবেন? তাদেরকে নিজ নিজ পরিকল্পনাগুলো ব্যক্তিগত শিক্ষা-সহায়ক তালিকায় লিখতে বলুন (অধ্যায়-১ দেখুন) । দুই মাস সময়ের মধ্যে তাদের এসব পরিকল্পনাকে বাস্তবায়িত করতে অনুপ্রাণিত করুন এবং তারা কেমন করছে, তা পর্যবেক্ষণ করুন ।

# কোর্স সমাপনীতে যাচাই পর্ব

কোর্স শেষে যাচাই করার জন্য তিনটি সহায়ক রয়েছে। এগুলো প্রশিক্ষক ও অংশগ্রহণকারী সবার জন্য উপকারী।

### কোর্স মূল্যায়ন (তথ্য সম্পদ–১৩)

তথ্য সম্পদ-১৩, এ কোর্সের একটি মূল্যায়ন ফরম। এটি পূরণ করার জন্য শেষের দিনে সময় বের করুন। হতে পারে তা পরীক্ষার আগে বা সনদপত্র প্রদানের আগে। এ বিষয়ে তাদের সৎ থাকতে বলুন ও ১০ মিনিট সময় দিন।

এই মন্তব্য গ্রহণ একজন প্রশিক্ষক হিসেবে আপনার সহায়ক হবে এবং আমাদের "হেল্‌প দি হস্‌পিস" এর জন্যও উপকারী হবে। অনুগ্রহ করে আমাদের ই-মেইল– international@helpthehospices.org.uk –তে জানান কোর্সটি কেমন হয়েছে এবং অংশগ্রহণকারীরা এ সম্পর্কে কি ভাবছে।

### কোর্স সমাপ্তি পরীক্ষা (তথ্য সম্পদ-১৪)

তথ্য সম্পদ-১৪, একটি পরীক্ষা যার মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীরা কি শিখতে পেরেছেন এবং কোনো কোনো জায়গায় তাদেরকে আরো পরিস্কারভাবে বোঝাতে হবে তার ধারণা পাওয়া যাবে। এটা শেষ করার জন্য ৩০ মিনিটের বেশী সময় নেয়া যাবে না। এরপর সবগুলো উত্তর একসাথে দেখুন– এটা ভুল বোঝাবুঝি দূর করা এবং গুরুত্বপূর্ণ বিষয় পরিষ্কার করার ক্ষেত্রে সহায়ক হবে।

আপনি যদি সবগুলো অধ্যায় ব্যবহার না করে থাকেন, তবে শুধুমাত্র ব্যবহৃত মডিউলের সাথে সম্পর্কিত প্রশ্নগুলো নিতে হবে।

### আত্মমূল্যায়ন পরিমাপক তুলনাদন্ড (সহায়ক-পুস্তিকা ১৫ নং সহায়ক)

কোর্সের শুরুতে যে আত্মবিশ্বাস পরিমাপ করা হয়েছিলো তার পুনরাবৃত্তি করুন। ফলাফল তুলনা করা থেকে ধারণা পেতে পারবেন যে, কোর্সটি কত কার্যকরী হয়েছে।

# তথ্য সম্পদ ১ ভূমিকা নির্ভর অভিনয়ের দৃশ্যপট, যোগাযোগ দক্ষতার জন্য (অধ্যায়-৩)

নিম্নোক্ত দৃশ্যপটগুলো যেসব রোগীদের, তারা একটা ছোট্ট ক্লিনিকে গিয়েছিলো, সেখানকার স্বাস্থ্যকর্মীরা তাদের পুর্বপরিচিত ছিল। এ দৃশ্যপটে অংশগ্রহণকারীদের একজন রোগী এবং আরেকজন চিকিৎসকের চরিত্রে অভিনয় করবেন। **এখানে 'রোগী' কে পরীক্ষা করার কোনো প্রয়োজন নেই**। মনে রাখতে হবে, এ অনুশীলনটি শুধুমাত্র যোগাযোগ-দক্ষতা বাড়ানোর জন্য, কোনো রোগ নির্ণয়ের জন্য নয়। রোগী গল্পগুলোকে যে কোনো দিকে বাড়াতে ও এগিয়ে নিয়ে যেতে পারেন।

১) একজন বয়স্ক মানুষ কয়েক মাস আগে তার স্ত্রীকে হারিয়েছেন। তিনি গ্রামে থাকেন, কিন্তু তার সন্তানেরা সবাই শহরে থাকে এবং সবাই যার যার পরিবারের কাছে ফিরে গেছে। মানুষটি তার চির পরিচিত পরিবেশে থাকতে চান। পরিবারের অভাবে খুব নিঃসঙ্গ বোধ করেন। তার গিরায় গিরায় ব্যথা ও শ্বাসকষ্ট আছে। ব্যথার কারণে তিনি জমিতে কাজ করতে পারেন না এবং আগামী মৌসুমে কিভাবে চাষবাস করবেন এ নিয়ে দুশ্চিন্তায় ভুগছেন।

২) একজন অল্পবয়স্ক মহিলা তার গোপন অঙ্গে একটি ক্ষত আবিস্কার করলেন। তার বোনের কাছ থেকে তিনি জানতে পারলেন এটা যৌন সংক্রমিত রোগ থেকে হতে পারে এবং এতে করে তিনি দুশ্চিন্তায় পড়ে গেলেন যে, তার স্বামী হয়তোবা তাকে অবিশ্বাস করেন। অথচ তিনি কোনোদিন অন্য কোনো পুরুষের সাথে সহবাস করেননি, কিন্তু এই ক্ষতের কথা তার স্বামীকে বলতেও ভয় পাচ্ছেন, পাছে তার স্বামী তাকে অবিশ্বস্তবলে আখ্যায়িত করেন বা ভুল বোঝেন। তার স্বামী একজন ট্রাক চালক এবং ভাল অংকের বেতন পান, যা দিয়ে তাদের দুই সন্তানের পড়াশোনার খরচ চলে।

৩) চল্লিশ বছর বয়স্ক একজন মহিলা স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত যা তার বুকের পাজরে ও পেছনে ছড়িয়ে পড়েছে। হাসপাতাল থেকে তাকে ঔষধ দেয়া হয়েছে, যা তার ব্যথাকে প্রশমন করেছে। সে আপনার কাছে এসেছে, কারণ সে তার তিন সন্তানের ভবিষ্যৎ নিয়ে খুবই চিন্তিত। সে জানে স্তন ক্যান্সারের কোনো চিকিৎসা নেই এবং তার আয়ুস্কাল খুবই কম। তার স্বামী একজন মদ্যপ এবং তার ধারণা সে মারা যাওয়ার পর তার স্বামী আর সন্তানদের দেখাশোনা করবেন না।

৪) একজন অল্পবয়স্ক অবিবাহিত স্কুল শিক্ষক, যার সারা শরীরে ফুসকুড়ি ও চুলকানি আছে। সে বাড়ি থেকে দূরে থাকে এবং তার একজন প্রেমিকা আছে। তার সামর্থ হওয়ার সাথে সাথেই তাদের বিয়ের পরিকল্পনা রয়েছে। তিনি এই ফুসকুড়ি নিয়ে খুবই  দুশ্চিন্তায় ভুগছেন কারণ তার এক বন্ধুর এইচআইভি পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক, যার একই রকম ফুসকুড়ি আছে। তিনি কখনোই এইচআইভি পরীক্ষা করাননি এবং ভবিষ্যতে করাতেও চান না।

৫) ১৪ বছরের একটি মেয়ে ক্যান্সারে মৃতপ্রায় অবস্থায়। তার বাবা একজন সফল ব্যবসায়ী এবং চিকিৎসা করার মত প্রচুর টাকা তার আছে। কিন্তু তাকে বলা হয়েছে যে, আর কিছু করার নেই। তিনি প্রচন্ড রাগান্বিত ডাক্তারদের উপর, যারা তার মেয়ের সেবা করছে। কারণ তিনি ভাবছেন এরাই তার মেয়ের চিকিৎসায় ব্যর্থ হয়েছে।

# তথ্য সম্পদ ২ ‘দুঃসংবাদ প্রকাশ’ এর দৃশ্যপট (অধ্যায়-৪)

### রোগী

১) আপনি মরিয়ম, ৩০ বছর বয়স্ক একজন মহিলা, বিবাহিত কিন্তু কোনো সন্তানাদি নেই। আপনার তলপেটে ও নিম্নদেশে ব্যথা আর প্রচুর রক্তপাত হচ্ছে। আপনি আপনার জরায়ুমুখ কেটে পরীক্ষা করার পর তার ফলাফল নিতে এসেছেন।

২) আপনি পিটার, এইচআইভি পরীক্ষার ফলাফল নিতে এসেছেন। আপনাকে এই পরীক্ষা করানোর জন্য পরামর্শ দেয়া হয়েছে, কারণ আপনার যক্ষ্মা ধরা পড়েছে। আপনি আপনার স্ত্রীর প্রতি বিশ্বস্ত এবং পাচ বছর আগে বিয়ে করেছেন, আপনি নিশ্চিন্ত যে, আপনার ফলাফল নেতিবাচক হবে।

৩) আপনি আপনার ১৮ মাসের পুত্র সন্তান জুমাকে সাথে নিয়ে এসেছেন তার এইচআইভি পরীক্ষার ফলাফলের জন্য। আপনি আসলেই এই পরীক্ষাটি করাতে চাননি, কিন্তু সে খুবই অসুস্থ ছিলো, ক্রমাগত কাশি আর শ্বাসকষ্টে ভুগছিল। হাসপাতাল থেকে দেয়া ঔষধ খাওয়ার পর সে ভালো আছে।

### স্বাস্থ্যকমী

১) আপনি সেই চিকিৎসক যিনি মরিয়মকে দেখছেন এবং তার জরায়ুর মুখ কেটে পরীক্ষা করিয়েছেন। তার জরায়ুর মুখে ছড়িয়ে পড়া ক্যান্সার ধরা পড়েছে এবং আপনাকে যত শীঘ্র সম্ভব জরায়ু কেটে ফেলে দেয়ার অপারেশন করতে হবে।

২) আপনি পিটারকে গত সপ্তাহে যক্ষ্মা ক্লিনিকে দেখেছিলেন এবং এই মুহূর্তে আপনার সামনে আছে পিটারের এইচআইভি পরীক্ষার ইতিবাচক ফলাফল, যা তাকে দিতে হবে।

৩) আপনি সেই ওয়ার্ড ডাক্তার, যে জুমাকে দেখেছিলেন। সে নিউমোনিয়ায় আক্রান্তহয়ে বর্তমান বছরে চারবার হাসপাতালে ভর্তি হয়েছে এবং শেষবারে আপনি উচ্চমাত্রার কোট্রিমক্সাযল দিয়ে তাকে চিকিৎসা করেছেন, আর সে ভালোও হয়েছে। এইচআইভি পরীক্ষা করানোর উদ্দেশ্যে আপনাকে প্রচন্ড জটিলতার মধ্যে পড়তে হয়েছে, জুমার মাকে বোঝানোর জন্য। এখন আপনাকে অবশ্যই এ ইতিবাচক ফলাফল তাকে দিতে হবে।

# তথ্য সম্পদ ৩ সমন্বিত ইতিহাস সমূহের দৃশ্যপট (অধ্যায় ৭)

### ঘটনা ১

জরায়ুমুখের শেষ পর্যায়ের ক্যান্সারে আক্রান্ত ২৪ বছরের একজন মহিলাকে আপনি দেখতে গিয়েছেন। এখন তিনি বাসায় চুপচাপ শুয়ে আছেন। কক্ষের মধ্য থেকে বাজে গন্ধ আসছে এবং পরিবেশ খুবই অস্বস্তিকর। তার ১২ বছরের ভাইঝি পাশে বসে আছে।

**আপনি তাকে অর্থাৎ রোগীকে কী কী প্রশ্ন করবেন ?**

**তার ভাইঝিকে কী কী প্রশ্ন করবেন ?**

**আপনার সমস্যা তালিকায় কি কি রাখবেন ?**

**কোন তিনটি বিষয় সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ?**

### ঘটনা ২

একজন ২৩ বছর বয়সী স্কুলশিক্ষক আপনার ক্লিনিকে এসেছেন পায়ের পাতায় ব্যথা নিয়ে। আপনি এর আগে তাকে দেখেননি। তার ঢোক গিলতেও ব্যথা লাগে এবং ওজন কমে যাচ্ছে। তিনি জানালেন, তিনি ভালোভাবে ঘুমোতেও পারেন না এবং কাজে যেতেও সমস্যা হচ্ছে।

**তাকে আপনার কী কী প্রশ্ন করতে হবে ?**

**আপনার সমস্যা তালিকায় কী কী থাকবে বলে মনে করেন ?**

**কোন তিনটি বিষয় সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ?**

### ঘটনা ৩

আপনাকে জেনারেল ওয়ার্ডে ভর্তি ৬০ বছর বয়সী একজন স্তন ক্যান্সারে আক্রান্তমহিলাকে দেখতে বলা হয়েছে। তার স্তনের ফোলা অংশ থেকে পুজ বের হচ্ছে। তিনি খুবই দুর্বল এবং তার স্বামী জানালেন যে, তিনি হাসপাতালের খাবার খাচ্ছেন না। রোগী তার শরীরের পেছনের অংশে ব্যথার অভিযোগ করলেন এবং আপনি তার মেরুদন্ডের নিচের অংশে একটি বড় ক্ষত দেখতে পেলেন।

**তাকে আপনার কী কী প্রশ্ন করতে হবে ?**

**তার স্বামীকে আপনি কী কী প্রশ্ন করবেন ?**

**আপনার সমস্যার তালিকায় কী কী থাকবে বলে মনে করেন ?**

**কোন তিনটি সমস্যা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ?**

### ঘটনা ৪

আপনাকে ৪৫ বছর বয়সী মেরুদন্ডের ক্যান্সারে আক্রান্তএকজন পুরুষকে দেখতে বলা হলো । তিনি গত কয়েক সপ্তাহ থেকে পঙ্গু হয়ে পড়ে আছেন । তার পেছনে ও ডান পায়ে প্রচন্ড ব্যথা । এজন্য তিনি অনেক ঔষধ খেয়েছেন । তার একটা ছোট দোকান আছে যা এখন তার স্ত্রী চালাচ্ছেন । তাদের চারটি সন্তান, তিনজন মাধ্যমিক স্কুলে পড়ে । আপনি তার বাড়িতে তাকে দেখতে গেলেন, দেখলেন তার অশ্রুসিক্ত স্ত্রীকেও ।

**আপনার তাকে কী কী প্রশ্ন করতে হবে ?**

**তার স্ত্রীকে কী কী প্রশ্ন করতে হবে ?**

**আপনার সমস্যা তালিকায় কী কী থাকবে মনে করেন ।**

**এক্ষেত্রে কোন তিনটি বিষয় সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ?**

### ঘটনা ৫

আপনাকে বলা হলো ১২ বছর বয়সী একটি ছেলেকে দেখতে, যার 'হাড়ের ক্যান্সার' হয়েছে । তার বাবা, মা আর খালা আপনার সাথে তার কক্ষে এসেছে, কিন্তু আলাপচারিতায় তার বাবাই মুখ্য ভূমিকা পালন করে চলেছেন । খালা ছেলেটির মাথায় হাত বুলিয়ে দিচ্ছেন, কিন্তু তার মা তাকে স্পর্শও করছেন না বা তার সাথে কথাও বলছেন না । ছেলেটির দুই ভাই ঘরের দরজায় দাড়িয়ে আছে, কিন্তু কক্ষের ভেতর আসছেনা ।

**ছেলেটিকে আপনার কী কী প্রশ্ন করতে হবে ?**

**তার ভাইদেরকে কী কী জিজ্ঞাসা করতে হবে ?**

**তার বাবা-মা ও খালাকে কী কী প্রশ্ন করবেন ?**

**আপনার সমস্যা-তালিকায় কী কী রাখবেন ?**

**কোন তিনটি বিষয় সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ?**

# তথ্য সম্পদ ৪ সুবিধা ও অসুবিধা (অধ্যায় ৮)

১) জুলেখা একজন ৫৮ বছর বয়সী এইচআইভি আক্রান্তমহিলা। তিনি এখনো এন্টিরেট্রোভাইরাল ঔষধ শুরু করেননি, কেননা তার স্বাস্থ্যের অবস্থা খুবই খারাপ এবং তিনি নিয়মিত তার পাশের পরামর্শ অধিবেশনে অংশ নিচ্ছেন না। তিনি মারাত্মক নিউমোনিয়ায় আক্রান্তহয়েছেন এবং বমি করছেন।

**এ পরিস্থিতিতে হাসপাতালে রক্তশিরায় ঔষধ নেয়ার জন্য ভর্তি হওয়ার সুবিধা ও অসুবিধা কী কী ?**

২) চার বছর বয়সী পবন, তার বাম পাশের চোখে বিশাল একটা অংশ ফোলা। সে গ্রামে থাকে। তার 'বারকিট্স লিম্ফোমা' রোগ নির্ণীত হয়েছে। তাকে হাসপাতাল থেকে পরামর্শ দেয়া হয়েছে যে, বড় হাসপাতালে গিয়ে কেমোথে রাপি নিতে। এজন্য তাকে অনেক দূর যেতে হবে এবং তার বিধবা মায়ের আরো ৫টি সন্তান আছে।

**কেমোথেরাপির সুবিধা ও অসুবিধা কী কী ?**

৩) ৪ বছর বয়সী হ্যাপী এইড্স এ আক্রান্তও ওজনক্ষয় হচ্ছে। অত্র এলাকায় 'এআরভি' নেই। তার আরো তিন ভাই-বোন আছে এবং তার মায়ের রোজগারই পরিবারের একমাত্র আয়ের উৎস।

**পুষ্টি পূনর্বাসন ইউনিটে ভর্তি হওয়ার সুবিধা ও অসুবিধা কি কি ?**

৪) কয়েদবানু, ৭৬ বছর বয়সী মহিলা। তিনি তার ছেলে, ছেলের বৌ ও তাদের চার সন্তানের সাথে থাকেন। তার বিশাল ক্ষতযুক্ত স্তন ক্যান্সার হয়েছে। এটা অনেক দূর্গন্ধ ছড়াচ্ছে এবং তা হাতের নিচে লসিকা গ্রন্থিতে ছড়িয়ে পড়েছে।

**স্তন কেটে ফেলা অপারেশনের সুবিধা ও অসুবিধা কী কী ?**

৫) মোহাম্মদ এক দূরবর্তী গ্রামে বসবাস করেন, যেখান থেকে যেতে আসতে কয়েকদিন সময় লাগে। তিনি ওয়ার্ডে দীর্ঘদিন ধরে ভর্তি আছেন এবং যক্ষা ও ক্রিপটোকক্কাল মেনিনজাইটিস এর চিকিৎসা নিচ্ছেন। তিনি এখন মোটামুটি ভাল ও বাড়িতে যেতে চাচ্ছেন।.

**এআরভি শুরু করার সুবিধা ও অসুবিধা কী কী ?**

৬) চন্ডীদাসের অন্ত্রে ক্যান্সার হয়েছে এবং তিনি খুব চিকন ও রুগ্ন। তিনি আর খেতে পারছেন না।

**হাসপাতালে ভর্তি হয়ে নাকে নল দিয়ে খাবার খাওয়ানোর সুবিধা ও অসুবিধা কী কী ?**

৭) রামা ফুসফুসের ক্যান্সারে আক্রান্তএবং বারবার 'ফুসফুসের ঝিল্লির প্রদাহে' ভুগছেন বুকের পানি বের করার পর তার শ্বাস-প্রশ্বাস। কিছুটা ভালোর দিকে। তিনি হাসপাতাল থেকে ৩০ কিলোমিটার দূরে বসবাস করেন।

**হাসপাতাল থেকে 'ফুসফুসের ঝিল্লিতে' জমা পানি বের করার সুবিধা ও অসুবিধা কী কী ?**

# তথ্য সম্পদ ৫ ব্যবস্থাপত্র, সহায়ক-পুস্তিকার ৬ নং উপকরণের সাথে ব্যবহারের জন্য (অধ্যায় ৮)

১) নিম্নোক্ত ঔষধের জন্য রেখাচিত্র পূরণ করুন:

- প্যারসিটামল (১২টা বড়ি) দিনে চারবার
- আইবুপ্রোফেন ২০০ মি.গ্রা. (১টা বড়ি), দিনে তিনবার

**এখন এটা আপনার সহকর্মীকে বর্ণনা করুন ।**

২) নিম্নোক্ত ঔষধের জন্য রেখাচিত্র পূরণ করুন:

- এ্যামিট্রিপটাইলিন ২৫ মি.গ্রা. (১টা বড়ি), রাতে ।
- মেটোক্লোপ্রামাইড ১০ মি.গ্রা. (১টা বড়ি), দিনে তিনবার আহারের আগে ।

**এখন এটা আপনার সহকর্মীকে বলুন ।**

৩) নিম্নোক্ত ঔষধের জন্য রেখাচিত্র পূরণ করুন:

- লোপেরামাইড ২ মি.গ্রা. (১টা বড়ি), দিনে ৩ বার এবং প্রত্যেক পাতলা পায়খানার পর, দিনে ১৬ মি.গ্রা. পর্যন্ত (৮টা ট্যাবলেট) ।

**এটি আপনার সহকর্মীর কাছে বর্ণনা করুন ।**

৪) নিম্নোক্ত ঔষধের জন্য রেখাচিত্র পূরণ করুন:

- মেট্রোনিডাজল ৪০০ মি.গ্রা. (১টা বড়ি ), দিনে ৩ বার ৫ দিন
- ফ্লুকোনাজল ১৫০ মি.গ্রা. (১টা বড়ি), প্রতিদিন ২ সপ্তাহ

**এখন এটি আপনার সহকর্মীকে বুঝিয়ে বলুন ।**

৫) নিম্নোক্ত ঔষধের একটা ব্যবস্থাপত্র লিখুন :

- হ্যালোপেরিডল ৫ মি.গ্রা. (১টা বড়ি), রাতে
- এ্যাসাইক্লোভির ২০০মি.গ্রা. (১টা বড়ি), দিনে ৫ বার ৫ দিনের জন্য

**এটি আপনার সহকর্মীকে বলুন ।**

৬) ব্যবস্থাপত্র লিখুন:

- ক্লোরফেনিরেমিন ৪ মি.গ্রা. (১টা বড়ি), দিনে ৩ বার
- প্রেডনিসোলন ৩০ মি.গ্রা. (৬টা বড়ি), প্রতিদিন, ৫ দিনের জন্য

**এটি আপনার সহকর্মীর কাছে বর্ণনা করুন ।**

# তথ্য সম্পদ ৬ ব্যথানাশক ধাপগুলোর উপর জ্ঞান-জিজ্ঞাসা

১) ব্যথানাশক ধাপের কয়টি স্তর আছে ?

**ক)২টি স্তর** **খ)৪টি স্তর** **গ)৩টি স্তর**

২) কোন স্তরে আপনি প্যারাসিটামল ব্যবহার করতে পারেন ?

**ক)শুধু ১ম স্তরে** **খ)১ম ও ২য় স্তরে** **গ) প্রত্যেক স্তরে**

৩) এনএসএআইডি (যেমন–আইবুপ্রোফেখ) এর সাথে মরফিন ব্যবহার করা সম্ভব ?

**ক)হ্যা** **খ)না**

৪) প্যারাসিটামল এর সাথে সহকারী ঔষধ ব্যবহার করা সম্ভব ?

**ক)হ্যা** **খ)না**

৫) এইচআইভি রোগীর পায়ে জ্বালাপোড়া ব্যথা ও অসাড়তা, এর কারণ কী ?

**ক)ত্বকে প্রদাহ** **খ)নিউরোপ্যাথিক ব্যথা** **গ)মাংসপেশীর সংকোচন**

৬) ৫নং প্রশ্নের রোগীর চিকিৎসায় কোনটি ব্যবহার করবেন?

**ক)প্যারাসিটামল** **খ)অ্যামিট্রিপটাইলিন** **গ)ফ্লুক্সাসিলিন**

৭) হায়োসিন বিউটাইল ব্রোমাইড ব্যবহার করতে হবে –

**ক)শুধুমাত্র ৩য় স্তরে** **খ) পেটের ব্যথায়** **গ)নিউরোপ্যাথিক ব্যথায়**

৮) মস্তিস্কের টিউমার ও উচ্চ চাপের জন্য –

**ক)৩য় স্তর দিয়ে শুরু করতে হয়** **খ) শিরার মধ্যে ব্যথানাশক ঔষধ দিতে হয়** **গ) স্টেরয়েড দিয়ে শুরু করতে হবে**

৯) ৮ নং প্রশ্নের রোগীকে কত মাত্রায় ডেক্সমিথাসন দিতে হবে ?

**ক)২ মি.গ্রা. দিনে ৩ বার** **খ)১৬ মি.গ্রা. প্রতিদিন** **গ)১টা ট্যাবলেট**

১০. ৮ নং প্রশ্নের রোগী যদি দীর্ঘ সময় ধরে স্টেরয়েড নেন, তাহলে কী পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে –

**ক)অস্থিরতা** **খ) কোষ্ঠকাঠিন্য** **গ)ব্লাড সুগার কমে যাবে**

১১) কার্বামাযেপিন – খিচুনি নিয়ন্ত্রণ করতে ব্যবহার করা হয়, কিন্তু এটি আরও ব্যবহার করা যায় –

**ক) কোষ্ঠকাঠিন্য** **খ) বিভ্রান্তি** **গ) নিউরোপ্যাথিক ব্যথায়**

১২) কার্বামাযেপিন শুরুতে যে মাত্রায় দেয়া হয় –

**ক) ১০ মি.গ্রা. প্রতিদিন** **খ) ৪০০ মি.গ্রা., দিনে তিনবার** **গ) ১০০ মি.গ্রা., দিনে দুইবার**

১৩) নিউরোপ্যাথিক ব্যথা হবার কারণ –

**ক) শরীরের কোষ নষ্ট হওয়া** **খ) মারাত্মক সংক্রমণ** **গ) স্নায়ু নষ্ট হওয়ায়**

১৪) নিউরোপ্যাথিক ব্যথায় চিকিৎসা করা যায় –

**ক) অ্যাসাইক্লোভির** **গ) ভ্যালপ্রোয়েট** **ঘ) ফিনাইল বারবিটোন**

১৫) ব্যথানাশক ধাপের ২য় স্তরে মৃদু আফিম জাতীয় ঔষধ যোগ করা হয় । নিম্নের কোনগুলো মৃদু আফিম জাতীয় ঔষধ?

**ক) অ্যাসপিরিন** **খ) কোডিন** **গ) মরফিন**

১৬) সব আফিম জাতীয় ঔষধের সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া –

**ক) বিভ্রান্তি** **খ) কোষ্ঠকাঠিন্য** **গ) ডায়রিয়া**

১৭) ব্যবস্থাপত্রে মরফিনের সাথে নিচের কোনটি একই সাথে দেওয়া যাবে না –

**ক) আইবুপ্রোফেন** **খ) কোডিন** **গ) অ্যামিট্রিপটাইলিন**

১৮) 'হারপিস জোস্টার' এর ব্যথায় সহায়ক হতে পারে –

**ক) অ্যামক্সিসিলিন** **খ) অ্যামিট্রিপটাইলিন-২৫ মি.গ্রা., রাতে** **গ) অ্যামিট্রিপটাইলিন-১৫০ মি.গ্রা., দিনে তিনবার**

# তথ্য সম্পদ ৭ মরফিন-এর হিসাব বা পরিমাপ (অধ্যায় ১০)

১) একজন রোগী প্রতি চার ঘন্টায় ১০ মি.গ্রা. করে মরফিন পাচ্ছেন এবং তারপরও ব্যথা ভালভাবে নিয়ন্ত্রণে আসেনি ।

**ক)আপনি মাত্রাটা কতটুকু পর্যন্তবাড়াবেন ?**

২) একজন রোগী কেবল মরফিন নিতে শুরু করেছেন – প্রতি ৪ ঘন্টায় ২.৫ মি.গ্রা. মাত্রায় । তার ব্যথার কিছুটা প্রশমন হয়েছে, কিন্তু আরও উন্নতি হতে পারে ।

**ক)আপনি তার দৈনিক মাত্রা কতটুকু পর্যন্তবাড়াবেন ?**

**খ)আপনি রাতে সব শেষে তাকে কি দেবেন ?**

৩) একজন রোগী প্রতি ৪ ঘন্টা পরপর ৩০ মি.গ্রা. করে মরফিন পাচ্ছেন এবং এখনও প্রতিবার ঔষধ খাবার ১ ঘন্টা পর ব্যথা শুরু হয় ।

**ক)আপনি মাত্রা বাড়িয়ে কত করবেন ?**

৪) একজন রোগী বাসায় প্রতি ৪ ঘন্টা পরপর ১০ মি.গ্রা. করে মরফিন নিচ্ছেন । কিন্তু তারপরও তার হঠাৎ হঠাৎ খুবই মারাত্মক ব্যথা হয়, তবে প্রতিদিন নয় ।

**ক)আপনি তাকে কী করতে উপদেশ দেবেন ?**

**খ)তার মরফিনের মধ্যবর্তী মাত্রা কত হবে ?**

৫) একজন রোগী প্রতি ৪ ঘন্টা পরপর, ৬০ মি.গ্রা. করে মরফিন পাচ্ছেন । নড়াচড়া করলে তিনি ব্যথা পান, তা না হলে ব্যথা থাকে না, তিনি তরল মরফিন পাচ্ছেন এবং সেটি ৫ মি.গ্রা./ ৫ মি.লি. ঘনত্বের ।

**ক)আপনি কী মধ্যবর্তী ব্যবহার করবেন ? করলে তা কত হবে?**

**খ)তিনি প্রতি ৪ ঘন্টায় বেশ বড় পরিমাণে ঔষধ খাচ্ছেন (৬০ মি.লি.) এটা কিভাবে সহজতর করা যায় ?**

৬) একজন রোগী প্রতি ৪ ঘন্টায়, ২০ মি.গ্রা. মরফিন পাচ্ছেন এবং মধ্যরাতে একটা মধ্যবর্তী মাত্রা নেন । কিন্তু তিনি বললেন, তার ব্যথা এখনো বেশীর ভাগ সময় ৬নং স্তরে থাকে ।

**ক)আপনি কী মাত্রা বাড়াবেন ?**

**খ)নতুন মাত্রা কত হবে ?**

**গ)নতুন মধ্যবর্তী মাত্রা কত হবে ?**

৭) একজন রোগী যিনি ১০ মি.গ্রা. করে মরফিন প্রতি ৪ ঘন্টায় খেতেন, এখন তিনি ঢোক গিলতে অসমর্থ ।

**ক)আপনি তার জন্য কী করতে পারেন ?**

৮) একজন রোগী, হাড়ে ছড়িয়ে পড়ার জন্য রেডিওথেরাপী নেয়ার পর বাসায় আসলেন । তিনি প্রতি ৪ ঘন্টা পরপর ৩০ মি.গ্রা. করে মরফিন পাচ্ছেন এবং তার বিভ্রান্তিও দৃষ্টিভ্রম হতে শুরু করেছে ।

**ক)সমস্যাটা কোথায় থাকতে পারে ?**

**খ)এটা আপনি কিভাবে সমাধান করবেন ?**

৯) ৬ বছর বয়সী একজন রোগী প্রতি ৪ ঘন্টায় ২.৫ মি.গ্রা. করে মরফিন পাচ্ছে, কিন্তু এখনো ব্যথায় ভুগছে ।

**ক)আপনি কী মাত্রা বাড়াতে পারেন? যদি পারেন তবে কত পর্যন্ত?**

১০) একজন রোগী যিনি নিয়মিত প্রতি ৪ ঘন্টায় ২০. মি.গ্রা. করে মরফিন পেয়ে আসছেন, তিনি তার রাতের ডোজের পর বমি করছেন ।

**ক)আপনার কী করা উচিত ?**

১১) একজন রোগী যিনি নিয়মিত প্রতি ঘন্টায় ১৫ মি.গ্রা. করে মরফিন পান, তিনি গত ২৪ ঘন্টায় ৬টা মধ্যবর্তী মাত্রা নিয়েছেন ।

**ক)প্রতিদিনের মোট মাত্রা কত ?**

**খ) আপনি নিয়মিত মাত্রাটা কিভাবে পরিবর্তন করবেন ?**

**গ) নতুন মধ্যবর্তী মাত্রা কত হবে ?**

১২) একজন রোগী প্রতি ৪ ঘন্টা পরপর ৪৫ মি.গ্রা. মরফিন পান, তার কখনো কখনো মধ্যবর্তী মাত্রার দরকার হয় ।.

**ক)আপনি কী মধ্যবর্তী মাত্রা ব্যবহার করবেন ?**

**খ) আপনি কত ঘনত্বের মরফিন মাত্রা ব্যবহার করবেন এবং কেন ?**

**গ) যদি ব্যথা খারাপের দিকে যায়, তবে বর্ধিত মাত্রা কত হবে ?**

১৩) একজন রোগী, যিনি প্রতি চার ঘন্টায় ১০০ মি.গ্রা. করে মরফিন পান, এখনো তিনি ব্যথার অভিযোগ করছেন ।

**ক)মাত্রাটা কী আরো বাড়ানো যাবে? নাকি এটাই সর্বোচ্চ মাত্রা ?**

**খ) যদি বাড়ানো যায়, তবে কত পর্যন্তবাড়াবেন ?**

নিম্নোক্ত পরিমাপে ব্যবহার করা যাবে, যদি দীর্ঘমেয়াদী মাত্রা সহজলভ্য হয় ।

১৪) একজন রোগী প্রতি ৪ ঘন্টায় তরল মরফিন (স্বল্পমেয়াদী) ৫ মি.গ্রা. করে পাচ্ছেন এবং তার ব্যথা ভালোভাবে নিয়ন্ত্রিত ।

**ক)তার কত মাত্রায় দীর্ঘমেয়াদী মাত্রা ব্যবহার করা উচিত?**

১৫. একজন রোগীকে ৬০ মি.গ্রা. করে দীর্ঘমেয়াদী প্রতিদিন দুইবার করে এক সপ্তাহের জন্য দেয়া হয়েছে, এখন তার অভিযোগ, ব্যথা আরো বাড়ছে ।

**ক)আপনি কত মাত্রা পর্যন্ত বাড়াবেন ?**

**খ) আপনি মধ্যবর্তী মাত্রা হিসেবে কী দেবেন (মাত্রা ও ঔষুধের প্রস্তুতি)?**

১৬. একজন রোগী প্রতি ৪ ঘন্টায় ৪৫ মি.গ্রা. স্বল্পমেয়াদী তরল মরফিন নিয়ে আসছেন । এখন দীর্ঘমেয়াদী মাত্রা পাওয়া যাচ্ছে ।

**ক)তার মোট দৈনিক মাত্রার পরিমান কত ?**

**খ) তার দীর্ঘমেয়াদী মাত্রা কত হবে ?**

**গ) তার মধ্যবর্তী মাত্রা কত হবে ?**

# তথ্য সম্পদ ৭এ  মরফিন হিসাব বা মরফিন পরিমাপ এর উত্তর (অধ্যায় ১০)

১ক) উত্তর: ১৫ মি.গ্রা.

২ক) উত্তর: ৫ মি.গ্রা. (৩.৭৫ – ৫ মি.গ্রা. যে কোনোটাই সঠিক)

২খ) উত্তর: ১১০ মি.গ্রা. (অথবা, ৪ ঘন্টা অন্তর, মাত্রাটার দ্বিগুণ)

৩ক) উত্তর: ৪৫ মি.গ্রা.

৪ক) উত্তর: একই মাত্রায় রাখুন, কিন্তু যখন তার প্রয়োজন, তখন একটা মধ্যবর্তী মাত্রা ব্যবহার করুন

৪খ) উত্তর: ১০ মি.গ্রা.

৫ক) উত্তর: হ্যা, একটা মধ্যবর্তী মাত্রা ব্যবহার করুন, নড়াচড়ার ১/২ ঘন্টা আগে

৫খ) উত্তর: ১০০ মি.গ্রা./ ৫ মি.লি. তরল ব্যবহার করুন । এই মাত্রার তরল, মাত্র ৬ মি.লি. রোগীর লাগবে

৬ক) উত্তর: হ্যা

৬খ) উত্তর: ৩০ মি.গ্রা., প্রতি ৪ ঘণ্টায়

৬গ) উত্তর: ৩০ মি.গ্রা.

৭ক) উত্তর: ৫০ মি.গ্রা. / ৫ মি.লি. তরল ব্যবহার করুন । এখন থেকে তার মাত্র ১ মি.লি. লাগবে, যা মুখের ঝিলি দিয়ে শুষতে হবে

৮ক) উত্তর: তার ব্যথা কমে গেছে এবং তিনি এখন মরফিনের অতিরিক্ত মাত্রার লক্ষণ দেখাচ্ছেন

৮খ) উত্তর: মরফিন এর একটা মাত্রা বন্ধ রাখুন এবং আবার শুরু করুন অর্ধেক মাত্রায় । এর চেয়ে কমানোর দরকার হতে পারে

৯ক) উত্তর: হ্যা, বাচ্চাদের ক্ষেত্রে বড়দের মতই মরফিন এর মাত্রা বাড়াতে হয়, তাই নতুন মাত্রা হবে ৫ মি.গ্রা.

১০ক) উত্তর: তাকে একটি এ্যান্টি ইমেটিক ঔষধ দিন এবং তারপর মরফিনের মাত্রাটি দিন

১১ক) উত্তর: ১৮০ মি.গ্রা.

১১খ) উত্তর: দ্বিগুণ করে ৩০ মি.গ্রা. (এটা ২৪ ঘণ্টার মোট মাত্রা, যা ৬টা বিভক্ত মাত্রায় দেয়া হবে

১১গ) উত্তর: ৩০ মি.গ্রা.

১২ক) উত্তর: ৪৫ মি.গ্রা.

১২খ) উত্তর: ৫০ মি.গ্রা./ ৫ মি.লি. রোগীর ঔষধের পরিমাণ কমানোর জন্য

১২গ) উত্তর: ৬৭.৫ মি.গ্রা. । এটা একটা অদ্ভুত পরিমাণ এবং প্র্যাকটিসের সময় আপনি ৬৫ মি.গ্রা. দিতে পারেন?

১৩ক) উত্তর: হ্যা, এটা বাড়ানো যাবে, তবে এর সর্বোচ্চ কোনো মাত্রা নেই

১৩খ) উত্তর: ১৫০ মি.গ্রা.

১৪ক) উত্তর: এম.এস.টি ১৫ মি.গ্রা. দিনে দুই বার (১২ ঘণ্টা পর পর)

১৫ক) উত্তর: এমএসটি ৯০ মি.গ্রা. দিনে দুইবার

১৫খ) উত্তর: ৩০ মি.গ্রা. স্বল্পমেয়াদী মরফিন (তরল মরফিন)

১৬ক) উত্তর: ২৭০ মি.গ্রা.

১৬খ) উত্তর: ১৩৫ মি.গ্রা. দিনে দুইবার (বাস্তবিক প্রয়োগে তা অসম্ভব এবং তাদের নিতে হবে ১  ১০০ মি.গ্রা. + ১  ৩০ মি.গ্রা.)

১৬গ) উত্তর: ৪৫ মি.গ্রা. স্বল্পমেয়াদী মরফিন

# তথ্য সম্পদ ৮ উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ – ১ এর দৃশ্যপট (অধ্যায় ১১)

১) আপনি একজন সেবিকা, কিডনী নষ্ট হওয়া একজন পুরুষ রোগীকে বাড়িতে দেখতে গেছেন। তার সারা শরীর ফোলা ও শ্বাসকষ্ট আছে। তার স্ত্রী এক বছর আগে মারা গেছেন এবং বর্তমানে তার ১৮ বছর বয়সী মেয়ে তার সেবাযত্ন করছে।

**আপনি তার শ্বাসকষ্টের জন্য কী করতে পারেন? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৪৪)**

২) আপনি একজন চিকিৎসক। ছড়িয়ে পড়া ক্যান্সার আক্রান্তএকজন মহিলাকে চিকিৎসা করছেন। তার প্রচন্ড বমি বমি ভাব হচ্ছে এবং কিছুক্ষণ পরপর তিনি বমি করছেন।

**আপনি তার বমি ভাব ও বমির জন্য কী করতে পারেন? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৪১)**

৩) আপনি শিশুরোগ বহির্বিভাগের একজন চিকিৎসক। আপনার কাছে শুকনো একটি বাচ্চাকে নিয়ে আসা হল, যার পায়ে বিশাল একটি টিউমার আছে, স্পর্শ করলেই সে প্রচন্ড ব্যথা পাচ্ছে। তাকে অনেকগুলো প্রাইভেট ক্লিনিকে দেখানো হয়েছে এবং কিছু চিকিৎসাও দেয়া হয়েছে, কিন্তু তা তাকে সাহায্য করেনি। সে ব্যথায় চিৎকার করছে এবং সে খুবই ভীত।

**আপনি তার ব্যথার জন্য কী করতে পারেন। ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ২৭)**

৪) আপনি জেলা হাসপাতালের সাধারণ মেডিসিন ওয়ার্ডে কর্মরত একজন চিকিৎসক। আপনাকে একজন এইড্‌স আক্রান্তমহিলা দেখতে বলা হল, যাকে তার বৃদ্ধা মা নিয়ে এসেছেন। কারণ তিনি অদ্ভুত কথা বলেন। রাতে বাড়ি থেকে এদিক ওদিক চলে যান এবং গতকাল নিজেকে ফুটন্তগরম পানিতে পুড়িয়ে ফেলেছেন। এখন তিনি যন্ত্রণাকাতর এবং চিৎকার করছেন।

**আপনি তার বিভ্রম কাটাতে কী সাহায্য করতে পারেন ? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৩৬)**

৫) আপনি একজন গৃহ স্বাস্থ্য সেবার স্বেচ্ছাসেবক এবং স্তন ক্যান্সারের রোগীকে বাড়িতে দেখতে গেছেন। আপনার সাথে গৃহ স্বাস্থ্য সেবার তালিকা রয়েছে। তার পেছনে ব্যথা আছে এবং তাকে মরফিন দেয়া হয়েছে। ব্যথার উন্নতি হলেও এখন তার পেটে ব্যথা এবং এক সপ্তাহ ধরে পায়খানা হয়নি।

**আপনি তার কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য কী করতে পারেন ? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৪৬)**

৬) আপনি একজন চিকিৎসক। আপনি আপনার এইচআইভি ক্লিনিকে একজন সদ্য নির্ণীত রোগী দেখছেন। তার প্রধান সমস্যা হল সারা শরীরে অস্বস্তিকর চুলকানি এবং ত্বকের কোথাও কোথাও নখের আচড়, আবার কোথাও ঘা হয়েছে।

**আপনি তার চুলকানিযুক্ত ত্বকের জন্য কী করতে পারেন ? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৩৩)**

৭) আপনি একজন প্যালিয়েটিভ কেয়ার নার্স। ৬৫ বছর বয়সী বিধবাকে দেখতে গিয়েছেন, যিনি যোনিপথের ক্যান্সারে আক্রান্ত এবং পুজ বের হচ্ছে সেখান থেকে। তিনি তার ছেলে, ছেলের বৌ ও নাতি-নাতনির সাথে থাকেন। বাড়িতে দুর্গন্ধের জন্য তিনি বেশ চিন্তিত।

**আপনি তার দুর্গন্ধযুক্ত ক্ষতের জন্য কী করতে পারেন ? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৩৪)**

৮) আপনি একজন জরায়ুর ক্যান্সার ও ভেসিকো-ভেজাইনাল ফিস্টুলায় আক্রান্তবৃদ্ধা রোগীর আত্মীয়। তার দুর্গন্ধযুক্ত যোনিপথের ক্ষরণ আছে এবং তিনি প্রস্রাব ধরে রাখতে পারেন না।

**আপনি তার অবিরত মূত্র নির্গমন ও ক্ষরণের জন্য কী করতে পারেন ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৪৭)**

৯) আপনি শিশুরোগ ওয়ার্ডের একজন চিকিৎসা কর্মকর্তা, একটি এইচআইভি আক্রান্তছোট্ট শিশুকে আনা হল, যার খিচুনি হচ্ছে। তার মা ভাবছেন সে মারা যাচ্ছে।

**আপনি তার খিচুনির জন্য কী করতে পারেন ( সহায়ক-পুস্তিকা পৃ. ৩৫)**

১০) আপনি একজন মাল্টিপল লিম্ফোমার রোগীর চিকিৎসক। রোগী কয়েক সপ্তাহ ধরে ঘুমাতে পারেছেন না এবং তিনি দুশ্চিন্তাগ্রস্থ।

**আপনি তার নিদ্রাহীনতা ও দুশ্চিন্তার জন্য কী করতে পারেন ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৩৭)**

১১) আপনি একজন কাউন্সিলর বা পরামর্শক। আজকে আপনার একজন ক্লায়েন্ট ফিরে এসেছেন, যাকে আপনি একমাস আগে তার এইচআইভি পজিটিভ ফলাফল দিয়েছিলেন। তিনি খুব ধীরগতিতে হাটছেন, অপরিচ্ছন্ন ও অগোছালো এবং বলছেন আপনার সাথে তার জরুরীভিত্তিতে কথা বলা দরকার।

**আপনি তার বিষণ্নতার জন্য কী করতে পারেন? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৩৮)**

১২) আপনি একজন প্রশমন সেবা চিকিৎসক। একজন স্তন ক্যান্সারের রোগীকে দেখছেন, যার প্রত্যাশিত আয়ুস্কাল খুবই কম। তার বোন আপনার কাছে এসে বললো যে, তার বোনের খাবারে কোন রুচি নেই, ওজন কমে যাচ্ছে এবং সে খাবেও না।

**আপনি রোগীর অরুচি ও ওজন কমে যাওয়া প্রতিরোধে জন্য কী করতে পারেন? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৩৯)**

১৩) আপনি এইচআইভি প্রোগ্রামের একজন চিকিৎসা কর্মকর্তা। আপনাকে একজন রোগী দেখতে বলা হলো। রোগীর অভিযোগ, সে পানিও গিলতে পারে না, কারণ তার মুখ ও গলা প্রচন্ড ব্যথাযুক্ত। তার মারাত্মক ক্যানডিডা সংক্রমণ আছে।

**আপনি তার এই গলা ব্যথা জটিলতার জন্য কী করতে পারেন? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৪০)**

১৪) আপনি একজন ওয়ার্ড নার্স। একজন রোগীকে দেখছেন যার লিভার ক্যানসার ও পেটে পানি আছে। তার থেমে থেমে ঢেকুর ওঠে ও বুক জ্বালাপোড়া করে। তিনি বাড়িতে যাবার জন্য খুবই চিন্তিত এবং মনে করছেন হাসপাতাল তাকে ভাল করতে পারছে না।

**আপনি তার ঢেকুর ও পরিপাক সমস্যার জন্য কী করতে পারেন? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৪২)**

১৫) আপনি একজন চিকিৎসক। ফুসফুসের ক্যান্সারে আক্রান্ত একজন বৃদ্ধ রোগীকে দেখছেন। তার এত কাশি হয় যে, তিনি রাতে ঘুমাতে পারেন না।

**আপনি তার কাশির জন্য কী করতে পারেন? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৪৩)**

১৬) আপনি ওয়ার্ডের একজন সহকারী নার্স। ওয়ার্ডের কোনায় থাকা একজন স্বজনহীন বৃদ্ধ রোগীর প্রচন্ড ডায়রিয়া।

**আপনি তার জন্য কী করতে পারেন ? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৪৫)**

১৭) আপনি আপনার বৃদ্ধ পিতার দেখাশোনা করেন। তিনি মূত্রনালীর প্যারাসাইটিক রোগে ভুগছেন যা বারবার হয়। সম্প্রতি তার ব্যথা ও প্রস্রাবে সমস্যা হচ্ছে, প্রস্রাবের সাথে রক্তও গিয়েছে। তিনি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে টাকা পয়সা নষ্ট করতে চান না। আজকে তিনি প্রচুর ব্যথা বোধ করছেন এবং ঘুম থেকে ওঠার পর এখনো প্রস্রাব করতে পারেননি।

**আপনি তার প্রস্রাব বন্ধের জন্য কী করতে পারেন? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৪৮)**

# তথ্য সম্পদ ৯ জীবনের শেষ মুহূর্তের পরিচর্যার দৃশ্যপট

১) ৭৮ বছর বয়সী একজন বিধবা ছড়িয়ে পড়া স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত এবং তার আর কোনো চিকিৎসা বাকি নেই। তিনি ক্রমবর্ধমান বিভ্রান্তিতে ভুগছেন এবং এখন শয্যাশায়ী। তিনি খুবই চিকন, শুধুমাত্র পানি খেয়ে থাকেন। এক সপ্তাহ যাবৎ তাকে হাসপাতালে আনা হয়েছে, এখনও শিরাপথে স্যালাইন পাচ্ছেন। কারণ তিনি পানি পান করছেন না, তার মেয়ে তাকে বাড়িতে নিয়ে যেতে চান এবং সেখানেই তার সেবা করতে চান। অন্যদিকে তার ছেলের ইচ্ছা তার হাসপাতালেই থাকা উচিত ও নাকে নল দিয়ে খাওয়ানো উচিত, ক্যান্সারের সাথে লড়াই করে বেচে থাকার জন্য।

**আপনি কী করবেন ও কেন তা করবেন ?**

**পরিবারকে কী এবং কিভাবে পরামর্শ দিবেন ?**

২) সুনীল একজন ৪৫ বছর বয়স্ক ব্যক্তি যিনি ছড়িয়ে পড়া পাকস্থলীর ক্যান্সারে আক্রান্ত। কয়েক মাস আগে তার অপারেশন হয়েছে, কিন্তু ক্যান্সার আবার দেখা দিয়েছে এবং কয়েকবার পাকস্থলী থেকে রক্তপাতও হয়েছে। এ অবস্থায় বারবার রক্ত নেয়ার জন্য তাকে অনেকবার হাসপাতালে যেতে হয়েছে, কিন্তু তারপরও তিনি রক্তশূণ্যতায় ভুগছেন, তার সার্বিক পরিস্থিতি খুবই খারাপ। তাকে দেখতে আপনাকে তার বাসায় আনা হয়েছে। কারণ তিনি প্রচুর রক্তবমি করেছেন এবং অর্ধঅচেতন হয়ে পড়ে আছেন। তার সাথে তার ভাই আছেন, যে খুবই উদ্বিগ্ন ও হাসপাতালে রক্ত দেবার জন্য ভাইকে নিতে চাচ্ছেন এবং বলছেন যে, 'আপনি তাকে কোনোভাবেই মরতে দিতে পারেন না'।

**এ পরিস্থিতিতে আপনি কী করবেন ও তা কেন করবেন?**

**আপনি তার ভাইকে কী এবং কিভাবে পরামর্শ দিবেন?**

৩) ৪৭ বছর বয়সী এক মহিলার ক্যাপোসিস্-সারকোমা আছে। পূর্বে তিনি এক কোর্স কেমোথেরাপি নিয়েছিলেন, এতে তিনি কিছুদিন ভাল ছিলেন। কিন্তু এখন টিউমারটা ছড়িয়ে পড়েছে ও তার অবস্থা আরো খারাপ হয়েছে। তিনি আর কোনো চিকিৎসা নিতে চান না কারণ, তার নাতি-নাতনীর পড়াশোনার জন্য যে টাকা পয়সা জমানো আছে, তার সবটুকু এই চিকিৎসার পেছনে ব্যয় হয়ে যাবে, যে চিকিৎসার ফল সুদূরপ্রসারী নয়, তা তিনি মানতে পারছেন না। তার পরিবার, আপনাকে তাকে রাজি করানোর জন্য বলছেন এবং জানাচ্ছেন যে, তিনি বিষণ্ন ও হাল ছেড়ে দিয়েছেন।

**এ রকম অবস্থায় আপনি কী করবেন ও তা কেন করবেন?**

**আপনি রোগীকে এবং তার পরিবারকে কী এবং কিভাবে পরামর্শ দিবেন ?**

৪) ১০ বছর বয়সী একটি ছেলে শেষ পর্যায়ের কিডনী রোগে মৃত্যুর সাথে লড়াই করছে। তার সমস্ত শরীর ফোলা ও শ্বাসকষ্ট হচ্ছে। ফলে সে ভীত হয়ে পড়েছে। তাকে অক্সিজেন দেয়া হয়েছে কিন্তু সে বারবার মাস্ক খুলে ফেলছে। নিয়মিত মরফিন বড়ির ব্যবস্থাপত্র দেয়া হয়েছে শ্বাসকষ্ট লাঘবের জন্য এবং সেটা কাজ করতে শুরু করেছে। কিন্তু আপনি যখন মরফিনের পরবর্তী মাত্রা দেয়ার জন্য এসেছেন, তখন তার দাদী বলতে শুরু করেছে – যে তিনি একজন প্রাক্তন নার্স, মরফিন তার নাতিকে মেরে ফেলবে।

**এখন আপনি কী করবেন ও তা কেন করবেন ?**

**আপনি তার দাদীকে কী এবং কিভাবে পরামর্শ দিবেন**

# তথ্য সম্পদ ১০ জটিল প্রশ্ন (অধ্যায় ১৩)

প্রতিটি প্রশ্নের জন্য আলোচনা করুন, কিভাবে প্রশ্ন দিয়ে উত্তর করতে পারেন এবং কিভাবে এরপর আলাপচারিতা এগিয়ে যাবে। অত:পর অনুশীলনের জন্য প্রশ্নগুলো ব্যবহারপূর্বক দৃশ্যপটসমূহ অভিনয় করুন।

১) ৮ বছর বয়সী একটি মেয়ে, যার মা ক্যান্সারে আক্রান্তও বর্তমানে অর্ধসচেতন অবস্থায় রয়েছেন, আপনাকে জিজ্ঞাসা করছে – তার মা কখন ভাল হবে

২) ১৩ বছর বয়সী এক ছেলে অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল ঔষধ নিতে শুরু করেছে। সে জিজ্ঞাসা করছে – 'আমাকে কিসের ঔষধ খেতে হচ্ছে? আমার মা আমাকে বলে না'।

৩) ১০ বছর বয়সী একটি ছেলের শেষ পর্যায়ের ক্যান্সার হয়েছে, যার কোন চিকিৎসা নেই। সে জিজ্ঞাসা করছে 'আমার কি হবে" ?

৪) লিউকেমিয়ায় আক্রান্ত এক রোগীর বয়স ১৪। সে মৃত্যুপথযাত্রী, আপনাকে জিজ্ঞেস করছে 'আমার কি হয়েছে' ?

৫) ৯ বছর বয়সী এক ছেলে দুই বছর আগে তার বাবা-মা হারিয়েছে। সে এখন শেষ পর্যায়ের এইড্স রোগে আক্রান্ত, কিন্তু পাওয়া না যাওয়ার কারণে অ্যান্টিরিট্রোভাইরাল নিতে পারছেনা। সে জিজ্ঞাসা করছে, 'আমি কি মারা যাবো' ?

৬) ৭ বছর বয়সী একটি ছেলের শেষ পর্যায়ের হার্টের রোগ হয়েছে। ঔষধ নেবার পরও তার অবস্থার অবনতি হচ্ছে। সে জিজ্ঞাসা করছে, "আমি কি অন্য কোনো ঔষধ চেষ্টা করতে পারি, এ ঔষধে কাজ হচ্ছে না"।

৭) ৫ বছর বয়সী একটি মেয়ের বড় দুই ভাইবোন আছে এবং তারা মারাত্মক অসুস্থ। সে তাদের জিজ্ঞাসা করছে "স্কুলে গেলেই কেন অসুস্থ হয়ে যাও" ?

৮) একজন ১১ বছর বয়সী শিশু, যার বাবা খুব অসুস্থ। সে জিজ্ঞাসা করছে, "আমি রুমে এলেই সবাই কথাবার্তা বন্ধ করে দেয় কেন?"

# তথ্য সম্পদ ১১ শিশুদের সাথে যোগাযোগের দৃশ্যপট (অধ্যায়-১৩)

১) আপনি ১২ বছর বয়সী একটি মেয়েকে দেখতে তার বাড়ি গেছেন। তার ছড়িয়ে পড়া ক্যাপোসিস্ সারকোমা হয়েছে এবং সে শয্যাশায়ী ও শ্বাসকষ্টে ভুগছে। সে যক্ষ্মার চিকিৎসা নিচ্ছে যা কোনো কাজে আসছে না। আপনি সন্দেহ করছেন তার ফুসফুসেও ক্যাপোসিস্ সারকোমা হয়েছে। তার মা ছয় মাস আগে যক্ষ্মায় মারা গেছেন। তার নানী তার দেখাশোনা করছেন। মেয়েটি খুবই ভীত ও জিজ্ঞাসা করছে, "আমার কি হবে ? আমি কি আমার মায়ের মতো মারা যাবো ?"

**অভিনয় করুন – মেয়েটি, তার নানী ও স্বাস্থ্যকর্মীর ভূমিকায়।**

২) ১০ বছর বয়সী একটি ছেলের মা আপনার কাছে এসেছে। ছেলেটির এইচআইভি পজিটিভ, কিন্তু তাকে তা বলা হয়নি। এখন তার ওজন কমে যাচ্ছে। তার মা তাকে এ্যান্টিরোট্রোভাইরাল চিকিৎসার জন্য যাচাই করতে এসেছেন। কিন্তু ছেলেটিকে তার এইচআইভি সম্পর্কে জানাচ্ছেন না। ছেলেটির বাবা তিন মাস আগে, এইচআইভিতে মারা গেছেন এবং মা ভাবছেন তার ছেলে যদি জানতে পারে তারও এইচআইভি পজিটিভ, তবে সে আশা ছেড়ে দেবে।

**এক্ষেত্রে নিম্নোক্ত চরিত্রসমূহের সমন্বয়ে দৃশ্যপটটি এভাবে সাজানো যেতে পারে।**

**মূল চরিত্রঃ চিকিৎসক এবং ছেলেটির মা। পার্শ্বচরিত্রঃ ছেলেটি।**

**দৃশ্যকল্পঃ বিপর্যস্ত পরিবার পিতা এইচআইভি, পজিটিভ রোগে আক্রান্তহয়ে কিছু দিন আগে মারা গেছেন। ছেলেও একই রোগে আক্রান্ত। এই ছেলে ভিন্ন মায়ের আর কেউ নেই। অসুস্থতার কথা ছেলেকে জানানো হয়নি। পাছে ছেলেটি জীবনের আশা ছেড়ে দেয়।**

**চিকিৎসকের কক্ষ।মা এবং চিকিৎসক।আলোচনা এবং সংলাপ বিনিময়।চিকিৎসকের উপর দায়িত্ব মাকে বোঝানো যে রোগ এবং তার ফলাফল সম্পর্কে ছেলেকে জানানোই মঙ্গল। এক্ষেত্রে চিকিৎসক মায়ের কাছে এর সুবিধা-অসুবিধার দুটি দিকই তুলে ধরবেন ও চূড়ান্তপর্যায়ে ছেলের কাছে বিষয়টি খুলে বলার স্বপক্ষে মতামত দেবেন। এই ক্রিয়াকর্মের এক পর্যায়ে, ছেলেকেও দৃশ্যে আনা হবে এবং বিষয়টি সম্পর্কে তাকে জ্ঞাত করানো হবে এবং প্যালিয়েটিভ কেয়ারের কাজটি এখানে থেকেই শুরু হবে।অংশগ্রহণকারীদের একজন চিকিৎসক ও একজন মায়ের ভূমিকায় অভিনয় করে পুরো বিষয়টিকে অত্যন্তপ্রাঞ্জল ও আবেগঘন করে তুলতে পারে, মায়ের ভয় দূর করাটাকেও প্রতিষ্ঠিত করতে হবে।**

৩) আপনি ৪০ বছর বয়সী এক বৃদ্ধা মহিলাকে তার বাড়িতে দেখতে গিয়েছেন। তার স্তনের ক্যান্সার হাড়ে ছড়িয়ে পড়েছে। তিনি শয্যাশায়ী ও ব্যথার জন্য মরফিন পাচ্ছেন। তার ১২ বছর বয়সী মেয়েটা মায়ের ও তার ছোট দুই ভাইয়ের দেখাশোনা করে। আপনি যখন বাসা থেকে চলে আসছেন, তখন মেয়েটি আপনার পিছু পিছু এসে জিজ্ঞেস করলো – "আমার মায়ের কি হবে ? আমি জানি না, তিনি যদি তাড়াতাড়ি সুস্থ না হোন, তবে আমি কিভাবে দুই ভাইয়ের দেখাশোনা করবো।"

**এক্ষেত্রে মেয়ে এবং চিকিৎসকের ভূমিকায় অভিনয় করিয়ে পুরো বিষয়টি তুলে ধরুন।**

৪) আপনাকে ১০ বছর বয়সী একটি মেয়েকে দেখতে বলা হল, যে লিউকেমিয়ার চিকিৎসা পাচ্ছে। এখন সে তার চিকিৎসা নিতে অপারগতা জানাচ্ছে, কারণ সে সূই নিতে ভয় পায়। যখন হাসপাতালে ছিলো, তখন সে একই ওয়ার্ডে আরেক শিশুর মৃত্যু প্রত্যক্ষ করেছে। এখন তার বাবা মা তাকে হাসপাতালে নিতে চাইলে সে চিৎকার করে।

অভিনয় করুন – প্যালিয়েটিভ কেয়ার চিকিৎসক হিসেবে শিশু ও তার মা-বাবার সাথে আলাপচারিতার।

# তথ্য সম্পদ ১২ উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ-২ এর দৃশ্যপট (অধ্যায় – ১৪)

১) আপনি একজন গৃহ স্বাস্থ্য সেবার স্বেচ্ছাসেবী । সেরিব্রাল পল্‌সিতে আক্রান্ত ৮ বছর বয়সী একটি মেয়েকে দেখতে গেছেন । সে মাদুরের উপর শুয়ে আছে । তার পিঠ বাকা ও হাত-পা শক্ত হয়ে গেছে । তার একদিকের কোমরের চামড়া লাল হয়ে আছে ।

**তার এই শক্ত হয়ে থাকার বিষয়ে আপনি তাকে কিভাবে সাহায্য করতে পারেন? (সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৪৯ এবং ৫৮)**

**আপনি তার চামড়াকে কিভাবে শয্যাক্ষত থেকে রক্ষা করতে পারেন? (সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৩৪)**

২) আপনি স্বাস্থ্যকেন্দ্রের একজন চিকিৎসক । এইড্‌স এ আক্রান্ত ১২ কেজি ওজনের ৬ বছর বয়সী একটি ছেলেকে দেখছেন । কিন্তু ঐ এলাকায় এন্টিরেট্রোভাইরাল কোনো ঔষধ নেই । গত মাসে প্রতিদিন তার ৫-৬ বার পাতলা পায়খানা হয়েছে । তবে সে পানিশূণ্য নয় এবং তার খাওয়া-দাওয়াও স্বাভাবিক । এর আগে ২ বার আপনি তাকে দেখেছেন এবং কোট্রাইমোক্সযল, মেট্রোনিডাযল এবং অ্যালবেনডাযল দিয়েছেন, কিন্তু কোনো উন্নতি হয়নি । .

**তার এই দীর্ঘস্থায়ী উদরাময় রোগের জন্য কী করতে পারেন? (সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৫১)**

৩) আপনি একজন নার্স । ক্যান্সারে মৃতপ্রায় একজন বৃদ্ধাকে বাড়িতে দেখতে গেছেন । হাসপাতাল থেকে বলে দেয়া হয়েছে কিছুই করার নেই । তিনি অর্ধ-অচেতন এবং কিছু খেতে পারছেন না । .

**এই মহিলার সেবায় আপনি কী করতে পারেন (সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৫১) ।**

৪) আপনি একজন চিকিৎসক । পাকস্থলীর ক্যান্সারে আক্রান্তএকজন রোগীকে দেখছেন । তিনি যখনই খান বমি করেন এবং সবসময় তার বমি ভাব ও পেট ফাপা থাকে ।

**তার এই বমি ও বমি ভাবের প্রধান কারণ কী হতে পারে (সহায়ক-পুস্তিকা, পৃ. ৪১**

**তার সাহায্যার্থে আপনি কী করতে পারেন ?**

৫) আপনি জেলা হাসপাতালের একজন চিকিৎসা-কর্মকর্তা । সেখানে একজন যুবককে ক্রিপ্টোকক্কাল মেনিনজাইটিসের জন্য "ফ্লুকোনাজল" দিয়ে চিকিৎসা করা হচ্ছে । তার প্রচন্ড মাথাব্যথা । .

**তার মাথাব্যথা কমানোর জন্য আপনি আর কী করতে পারেন (সহায়ক-পুস্তিকা, পৃষ্ঠা ২৭-৩০)**

৬) আপনি একজন নার্স, 'বারকিট্‌স লিম্ফোমা'য় আক্রান্ত একটি ছেলেকে দেখছেন । সে বেশ কয়েক দফা বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা পেয়েছে ও হাসপাতাল থেকে বলা হয়েছে, তার ব্যাপারে আর কিছুই করার নেই । তার মুখে একটি বড় টিউমার আছে, যা থেকে বাজে গন্ধ বের হয় এবং তার গিলতেও অসুবিধা হচ্ছে ।

**তার এই দুর্গন্ধযুক্ত টিউমারের জন্য আপনি কী করতে পারেন ? (সহায়ক-পুস্তিকা, পৃষ্ঠা ৪০)**

৭) আপনি একজন চিকিৎসক। গৃহ স্বাস্থ্য সেবা কর্তৃক প্রেরিত রোগীদের, বাড়িতে দেখতে গেছেন। সেখানে ৪৫ বছর বয়সী একজন জরায়ুমুখের ক্যান্সারে আক্রান্ত মহিলাকে দেখতে পেলেন। গত এক সপ্তাহ ধরে তিনি প্রচুর বমি করছেন, এখন তার পেটে ব্যথা ও পেট ফুলে গেছে।

**তার এই বমির প্রধান কারণ কী ? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃষ্ঠা ৪১)**

**তাকে কিভাবে আপনি সাহায্য করতে পারেন ?**

৮) আপনি একজন গৃহ স্বাস্থ্য সেবা স্বেচ্ছাসেবী, একটি ২ বছর বয়সী বাচ্চাকে দেখতে গেছেন। গত দুই মাস ধরে তার কান থেকে প্রায়ই পুজ বের হচ্ছে, সে দুই দফা এ্যান্টিবায়োটিকও পেয়েছে। এখন তার মা আপনাকে আরো কিছু করতে বলছেন

**আপনি তার এই পুজ নিঃসরণের জন্য কী করতে পারেন ? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃষ্ঠা ৫৬)**

৯) আপনি একজন চিকিৎসক, প্রস্ট্যাট ক্যান্সারে আক্রান্ত একজন বৃদ্ধকে দেখছেন। আজকে তিনি হাটতে পারছেন না। তাকে একটি ভেজা বিছানায় অসাড় হয়ে শুয়ে থাকতে দেখলেন।

**তার এই নড়াচড়ার সমস্যা ও নিয়ন্ত্রণহীনতার সম্ভাব্য কারণ কী হতে পারে ? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃষ্টা ৪৯)**

**আপনি তার সাহায্যার্থে কী করতে পারেন ?**

১০) আপনি গ্রামের ক্লিনিকের একজন নার্স। ৫ বছর বয়সী একটি বাচ্চাকে দেখছেন যে মারাত্মক এইচআইভিতে আক্রান্ত। তার সর্বাঙ্গে খোস-পাচড়া এবং ক্রমাগত চুলকাচ্ছে। সে রাতে ঘুমাতে পারে না।

**তার সাহাযার্থে আপনি কী করতে পারেন ? ( সহায়ক-পুস্তিকা পৃষ্ঠা ৩৩)**

১১) আপনি সাধারণ শিশু ওয়ার্ডের একজন চিকিৎসক। ২ বছর বয়সী একটি শিশুকে দেখলেন যার ডান চোখ ফোলা এবং আপনি এটাকে ক্যান্সার মনে করছেন। সে অস্থির ও গোঙাচ্ছে। তার মা বললো, বাচ্চাটি রাতে ঘুমায়না ও খেতে পারে না, তবে সে এখনো বুকের দুধ খায়।

**তার সাহায্যার্থে আপনি কী করতে পারেন ? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃষ্টা ২৭)**

১২) আপনি একজন নার্স। স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত এক মহিলাকে দেখতে গেছেন। তার টিউমার থেকে দুর্গন্ধযুক্ত পুজ বের হচ্ছে।

**তার সাহায্যার্থে আপনি কী করতে পারেন ? ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃষ্ঠা ৩৪)**

১৩) আপনি একজন স্বেচ্ছাসেবী এবং জিহ্বার ক্যান্সারে আক্রান্ত রেডিওথেরাপী প্রাপ্ত একজন লোককে দেখতে গিয়েছেন। তিনি প্রচন্ড ব্যথা ও মুখের শুষ্কতায় মারাত্মকভাবে আক্রান্ত ।.

**তার সাহায্যার্থে আপনি কী করতে পারেন ( সহায়ক-পুস্তিকা, পৃষ্ঠা ৪০)**

# তথ্য সম্পদ ১৩ কোর্সের সামগ্রিক মূল্যায়ন

**কোর্স এর সামগ্রিক মূল্যায়ন (যথার্থ স্থানে গোল দাগ দিখ)**

চমৎকার খুব ভাল ভাল খুব একটা ভাল নয় খারাপ

**কোন অধিবেশন আপনি সবচেয়ে বেশি উপভোগ করেছেন ?**

_____

**কোন অধিবেশন আপনার প্রতিদিনের কাজে উপকারে আসবে ?**

_____

**কোন অধিবেশন আপনার সবচেয়ে কম কাজে আসবে ?**

_____

**এমন কোন বিষয় আছে কী, যা আপনি আরো বেশী বেশী শিখতে চান ? তাহলে সেটি কোনটি ?**

_____

**কোন প্রশিক্ষণ পদ্ধতিটি আপনার কাছে সবচেয়ে বেশি উপকারী মনে হয়েছে**

_____

**কোন প্রশিক্ষণ পদ্ধতিটি সবচেয়ে কম উপকারী মনে হয়েছে**

_____

আর অন্য কোনো মন্তব্য

_____

_____

_____

_____

_____

**সাহায্যের জন্য ধন্যবাদ**

# তথ্য সম্পদ ১৪ প্যালিয়েটিভ কেয়ারের কোর্স সমাপ্তিতে যাচাই পরীক্ষা

প্রতিটি প্রশ্নে প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে ৫টা করে মন্তব্য দেয়া আছে। প্রতিটি মন্তব্যে আপনি একমত হলে হ্যা এবং দ্বিমত পোষণ করলে 'না' চিহ্নিত করুন।

১) প্যালিয়েটিভ কেয়ার

| | |
|---|---|
| ক) শুধুমাত্র ব্যথা ও উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ করে | হ্যা / না |
| খ) পাশাপাশি অ্যান্টোরেন্ট্রোভাইরাল ঔষধ ব্যবহার করা যাবে | হ্যা / না |
| গ) সবসময় বাড়িতে চিকিৎসা করা হয় | হ্যা / না |
| ঘ) রোগী খুব বেশি অসুস্থ হলে এ চিকিৎসা শুরু হয় | হ্যা / না |
| ঙ) শুধুমাত্র ক্যান্সার ও এইচআইভিতে প্রয়োজন হয় | হ্যা / না |

২) সামগ্রিক উদ্যোগ

| | |
|---|---|
| ক) বলতে বোঝায় – শুধুমাত্র রোগীর রোগকে | হ্যা / না |
| খ) বলতে বোঝায় – শুধুমাত্র রোগী ও তার পরিবারকে | হ্যা / না |
| গ) যখন প্রয়োজন পুরো টিমকে ব্যবহার করে | হ্যা / না |
| ঘ) এআরভি ক্লিনিকে ব্যবহার করা যায় | হ্যা / না |
| ঙ) শুধুমাত্র জীবনের শেষ পর্যায়ে অসুস্থতার জন্য ব্যবহৃত হয় | হ্যা / না |

৩) ব্যথানাশক ধাপ – এ

| | |
|---|---|
| ক) চারটি স্তর আছে | হ্যা / না |
| খ) প্রথম স্তরের ঔষধগুলো মরফিনের সাথে দেয়া যায় | হ্যা / না |
| গ) শুধুমাত্র ক্যান্সার রোগীদের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয় | হ্যা / না |
| ঘ) তিন বছরের শিশুকে আইবুপ্রোফেন ৪০০ মি.গ্রা. ৩ বেলা দেয়া | হ্যা / না |
| ঙ) সহযোগী ব্যথানাশক ঔষধ এর অন্তর্গত | হ্যা / না |

৪) মুখে খাবার মরফিন

| | |
|---|---|
| ক) একবার শুরু করলে সারাজীবন খেতে হবে | হ্যা / না |
| খ) রোগী অল্প কিছু দিন বাচবে, এমন ক্ষেত্রে দেয়া উচিত | হ্যা / না |
| গ) রোগী কর্মক্ষেত্রে থাকার সময়ও দেয়া যেতে পারে | হ্যা / না |
| ঘ) প্রচন্ড কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণ হতে পারে | হ্যা / না |
| ঙ) আসক্ত হবার সম্ভাবনা খুব বেশি থাকে | হ্যা / না |

৫) ক্রমাগত ব্যথা

| | |
|---|---|
| ক) প্রতিদিন পর্যালোচনা করা উচিত | হ্যা/না |
| খ) শুধু প্যারাসিটামল দিয়ে চিকিৎসা করা যেতে পারে | হ্যা / না |
| গ) যখন প্রয়োজন তখন ব্যবহারই শ্রেয় | হ্যা/না |
| ঘ) উদ্বিগ্নতার কারণে খারাপ হতে পারে | হ্যা / না |
| ঙ) সাধারণত ইনজেকশনের মাধ্যমে দেয়া হয় | হ্যা / না |

৬) নিউরোপ্যাথিক ব্যথা

ক) জ্বালাপোড়ার মতো ব্যথা হতে পারে হ্যা/না
খ) সাধারণত এইডস্ রোগীদের হয় হ্যা / না
গ) অ্যাসাইক্লোভির দিয়ে চিকিৎসা করা যেতে পারে হ্যা / না
ঘ) 'ব্যথা নিরুপন মাত্রা' দিয়ে যাচাই করা যেতে পারে হ্যা / না
ঙ) সবসময় 'মৃদু ব্যথা' থাকে হ্যা / না

৭) আবেগজনিত ব্যথা

ক) শুধুমাত্র রোগীকে আক্রান্ত করে হ্যা / না
খ) চিকিৎসা দেয়া সম্ভব হ্যা / না
গ) সবসময় পরামর্শক অথবা আধ্যাত্মিক পরামর্শদাতার মাধ্যমে চিকিৎসা করা উচিত হ্যা/না
ঘ) সাহায্যকারী ব্যক্তি যদি তার সম্বন্ধে উদ্বিগ্ন থাকেন তাহলে প্রায়ই ব্যথা কমে যায় হ্যা/না
ঙ) শারীরিক ব্যথা বাড়াতে পারে হ্যা / না

৮) জীবনের শেষ মূহুর্তের যত্ন

ক) রোগীর নিজস্ব ইচ্ছাকে সবসময় প্রাধান্য দেয়া উচিত হ্যা / না
খ) রোগী গিলতে না পারলে নাকের নল দিয়ে খাওয়ানো উচিত হ্যা / না
গ) রোগী যে মারা যাচ্ছেন তা তাকে জানানো যাবে হ্যা / না
ঘ) যতক্ষণ সম্ভব রোগীকে বাচিয়ে রাখতে হবে হ্যা / না
ঙ) শেষ পর্যন্ত সব ঔষধ চালিয়ে যেতে হবে হ্যা / না

৯) গোপনীয়তা

ক) রোগীর গোপন বিষয়কে সম্মান করা বোঝায় হ্যা / না
খ) এটি শুধুমাত্র এইচআইভি রোগীর ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ হ্যা / না
গ) বলতে বোঝায় ব্যক্তিগত তথ্য অন্যদের জানানো হ্যা / না
ঘ) রোগীর একজন অধীনস্তকে জানানো যাবে হ্যা / না
ঙ) যিনি মারা যাচ্ছেন, তার ক্ষেত্রে এটি কম গুরুত্বপূর্ণ হ্যা / না

১০) উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ

ক) গন্ধযুক্ত ক্ষতের ক্ষেত্রে কোট্রাইমক্সাযল উপকারী হ্যা / না
খ) এইড্স সম্পর্কিত উদরাময় রোগের ক্ষেত্রে মরফিন সহায়ক হ্যা / না
গ) মস্তিস্কের উচ্চ চাপে স্টেরয়েড উপকারী হ্যা / না
ঘ) বমি ভাবের ক্ষেত্রে হ্যালোপেরিডল দেয়া যেতে পারে হ্যা/না
ঙ) প্রতি ৩ ঘন্টা অন্তর মরফিন নেয়া উচিত হ্যা / না

১১) উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ

ক) শ্বাসকষ্টের ক্ষেত্রে কম মাত্রার মরফিন কাজ করে হ্যা / না
খ) হেচকি উঠলে মেট্রোনিডাযল উপকারে আসে হ্যা / না
গ) একজন বিভ্রান্ত রোগীকে ১৫০ মি.গ্রা. হ্যালোপেরিডল দেয়া উচিত হ্যা / না
ঘ) চুলকানির ক্ষেত্রে ক্লোরোফেনিরামিন ৪ মি.গ্রা. দিনে ৩ বার উপকারে আসে হ্যা/না
ঙ) শিশুদের ক্ষেত্রে মরফিনের প্রারম্ভিক মাত্রা ০.১৫ মি.গ্রা./ প্রতি কেজিতে, প্রতি ৪ ঘন্টা পরপর হ্যা/না

১২) ভালো যোগাযোগ-দক্ষতা

ক) রোগীর উদ্বিগ্নতাকে বাড়িয়ে দিতে পারে হ্যা / না
খ) শেখা যায় হ্যা / না
গ) শোনার দক্ষতার সাথে সাথে শারীরিক ভঙ্গিমারও প্রয়োজন হয় হ্যা / না
ঘ) খারাপ সংবাদ বলার ক্ষেত্রেই শুধুমাত্র ব্যবহৃত হয় হ্যা / না
ঙ) রোগীর অবস্থা যাচাই করতে আমাদের সহায়তা করে হ্যা / না

১৩) মুমূর্ষু রোগে আক্রান্ত শিশু

ক) বলার আগেই জানে যে, সে মারা যাবে হ্যা / না
খ) খেলাধুলার মাধ্যমে উপকার পেতে পারে হ্যা/না
গ) সবসময় তিন বেলা ভাল খাবার দেয়া উচিত হ্যা / না
ঘ) নিয়মিত মরফিন প্রয়োজন হতে পারে হ্যা / না
ঙ) সবসময় হাসপাতালে রেখে যত্ন করা উচিত হ্যা / না

১৪) আধ্যাত্মিকতা ও শোকসন্তপ্ত অবস্থা

ক) রোগীর বিশ্বাস অর্জনে সহায়তা করে হ্যা/না
খ) আধ্যাত্মিক সমস্যা শারীরিক ব্যথাকে প্রভাবিত করতে পারে হ্যা / না
গ) শুধুমাত্র প্রশিক্ষিত পরামর্শকদেরই আধ্যাত্মিক সহায়তা দেয়া উচিত হ্যা/না
ঘ) রাগ, স্বজন হারানোর কষ্টের বহি:প্রকাশের একটি অংশ হ্যা / না
ঙ) প্যালিয়েটিভ কেয়ার-কর্মীরাও এই শোকসন্তপ্ত অবস্থা দ্বারা প্রভাবিত হতে পারেন হ্যা/না

# তথ্য সম্পদ ১৪এ প্যালিয়েটিভ কেয়ারর  কোর্স সমাপ্তিতে যাচাই – উত্তর পত্র

১) প্যালিয়েটিভ কেয়ার

| | |
|---|---|
| ক)শুধুমাত্র ব্যথা ও উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ করে | না |
| খ) পাশাপাশি অ্যান্টোরেন্ট্রোভাইরাল ঔষধ ব্যবহার করা যাবে | হ্যা |
| গ) সবসময় বাড়িতে চিকিৎসা করা হয় | না |
| ঘ) রোগী খুব বেশি অসুস্থ হলে এ চিকিৎসা শুরু হয় | না |
| ঙ) শুধুমাত্র ক্যান্সার ও এইচআইভিতে প্রয়োজন হয় | না |

২) সামগ্রিক উদ্যোগ

| | |
|---|---|
| ক)বলতে বোঝায় – শুধুমাত্র রোগীর রোগকে | না |
| খ) বলতে বোঝায় – শুধুমাত্র রোগী ও তার পরিবারকে | হ্যা |
| গ) যখন প্রয়োজন পুরো টিমকে ব্যবহার করে | হ্যা |
| ঘ) এআরভি ক্লিনিকে ব্যবহার করা যায় | হ্যা |
| ঙ) শুধুমাত্র জীবনের শেষ পর্যায়ে অসুস্থতার জন্য ব্যবহৃত হয় | না |

৩) ব্যথানাশক ধাপ – এ

| | |
|---|---|
| ক)চারটি স্তর আছে | না |
| খ) প্রথম স্তরের ঔষধগুলো মরফিনের সাথে দেয়া যায় | হ্যা |
| গ) শুধুমাত্র ক্যান্সার রোগীদের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয় | না |
| ঘ) তিন বছরের শিশুকে আইবুপ্রোফেন ৪০০ মি.গ্রা. ৩ বেলা দেয়া | না |
| ঙ) সহযোগী ব্যথানাশক ঔষধ এর অন্তর্গত | হ্যা |

৪) মুখে খাবার মরফিন

| | |
|---|---|
| ক)একবার শুরু করলে সারাজীবন খেতে হবে | না |
| খ) রোগী অল্প কিছু দিন বাচবে, এমন ক্ষেত্রে দেয়া উচিত | না |
| গ) রোগী কর্মক্ষেত্রে থাকার সময়ও দেয়া যেতে পারে | হ্যা |
| ঘ) প্রচন্ড কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণ হতে পারে | হ্যা |
| ঙ) আসক্ত হবার সম্ভাবনা খুব বেশি থাকে | না |

৫) ক্রমাগত ব্যথা

| | |
|---|---|
| ক)প্রতিদিন পর্যালোচনা করা উচিত | হ্যা |
| খ) শুধু প্যারাসিটামল দিয়ে চিকিৎসা করা যেতে পারে | হ্যা |
| গ) যখন প্রয়োজন তখন ব্যবহারই শ্রেয় | না |
| ঘ) উদ্বিগ্নতার কারণে খারাপ হতে পারে | হ্যা |
| ঙ) সাধারণত ইনজেকশনের মাধ্যমে দেয়া | না |

৬) নিউরোপ্যাথিক ব্যথা

| | | |
|---|---|---|
| ক) জ্বালাপোড়ার মতো ব্যথা হতে পারে | | হ্যা |
| খ) সাধারণত এইডস্ রোগীদের হয় | হ্যা | |
| গ) অ্যাসাইক্লোভির দিয়ে চিকিৎসা করা যেতে পারে | না | |
| ঘ) 'ব্যথা নিরুপন মাত্রা' দিয়ে যাচাই করা যেতে পারে | হ্যা | |
| ঙ) সবসময় 'মৃদু ব্যথা' থাকে | না | |

৭) আবেগজনিত ব্যথা

| | | |
|---|---|---|
| ক) শুধুমাত্র রোগীকে আক্রান্ত করে | না | |
| খ) চিকিৎসা দেয়া সম্ভব | হ্যা | |
| গ) সবসময় পরামর্শক অথবা আধ্যাত্মিক পরামর্শদাতার মাধ্যমে চিকিৎসা করা উচিত | | না |
| ঘ) সাহায্যকারী ব্যক্তি যদি তার সম্বন্ধে উদ্বিগ্ন থাকেন তাহলে প্রায়ই ব্যথা কমে যায় | | হ্যা |
| ঙ) শারীরিক ব্যথা বাড়াতে পারে | না | |

৮) জীবনের শেষ মূহুর্তের যত্ন

| | |
|---|---|
| ক) রোগীর নিজস্ব ইচ্ছাকে সবসময় প্রাধান্য দেয়া উচিত | হ্যা |
| খ) রোগী গিলতে না পারলে নাকের নল দিয়ে খাওয়ানো উচিত | না |
| গ) রোগী যে মারা যাচ্ছেন তা তাকে জানানো যাবে | হ্যা |
| ঘ) যতক্ষণ সম্ভব রোগীকে বাচিয়ে রাখতে হবে | না |
| ঙ) শেষ পর্যন্ত সব ঔষধ চালিয়ে যেতে হবে | না |

৯) গোপনীয়তা

| | |
|---|---|
| ক) রোগীর গোপন বিষয়কে সম্মান করা বোঝায় | হ্যা |
| খ) এটি শুধুমাত্র এইচআইভি রোগীর ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ | না |
| গ) বলতে বোঝায় ব্যক্তিগত তথ্য অন্যদের জানানো | না |
| ঘ) রোগীর একজন অধীনস্তকে জানানো যাবে | না |
| ঙ) যিনি মারা যাচ্ছেন, তার ক্ষেত্রে এটি কম গুরুত্বপূর্ণ | না |

১০) উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ

| | | |
|---|---|---|
| ক) গন্ধযুক্ত ক্ষতের ক্ষেত্রে কোট্রাইমক্সাযল উপকারী | হ্যা | |
| খ) এইড্স সম্পর্কিত উদরাময় রোগের ক্ষেত্রে মরফিন সহায়ক | হ্যা | |
| গ) মস্তিস্কের উচ্চ চাপে স্টেরয়েড উপকারী | হ্যা | |
| ঘ) বমি ভাবের ক্ষেত্রে হ্যালোপেরিডল দেয়া যেতে পারে | | হ্যা |
| ঙ) প্রতি ৩ ঘন্টা অন্তর মরফিন নেয়া উচিৎ | না | |

১১) উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ

| | | |
|---|---|---|
| ক) শ্বাসকষ্টের ক্ষেত্রে কম মাত্রার মরফিন কাজ করে | হ্যা | |
| খ) হেচকি উঠলে মেট্রোনিডাযল উপকারে আসে | না | |
| গ) একজন বিভ্রান্ত রোগীকে ১৫০ মি.গ্রা. হ্যালোপেরিডল দেয়া উচিত | না | |
| ঘ) চুলকানির ক্ষেত্রে ক্লোরোফেনিরামিন ৪ মি.গ্রা. দিনে ৩ বার উপকারে আসে | | হ্যা |
| ঙ) শিশুদের ক্ষেত্রে মরফিনের প্রারম্ভিক মাত্রা ০.১৫ মি.গ্রা./ প্রতি কেজিতে, প্রতি ৪ ঘন্টা পরপর | | হ্যা |

১২) ভালো যোগাযোগ-দক্ষতা

| | | |
|---|---|---|
| ক) রোগীর উদ্বিগ্নতাকে বাড়িয়ে দিতে পারে | না | |
| খ) শেখা যায় | হ্যা | |
| গ) শোনার দক্ষতার সাথে সাথে শারীরিক ভঙ্গিমারও প্রয়োজন হয় | হ্যা | |
| ঘ) খারাপ সংবাদ বলার ক্ষেত্রেই শুধুমাত্র ব্যবহৃত হয় | না | |
| ঙ) রোগীর অবস্থা যাচাই করতে আমাদের সহায়তা করে | হ্যা | |

১৩) মুমূর্ষু রোগে আক্রান্ত শিশু

| | | |
|---|---|---|
| ক) বলার আগেই জানে যে, সে মারা যাবে | হ্যা | |
| খ) খেলাধুলার মাধ্যমে উপকার পেতে পারে | | হ্যা |
| গ) সবসময় তিন বেলা ভাল খাবার দেয়া উচিত | না | |
| ঘ) নিয়মিত মরফিন প্রয়োজন হতে পারে | হ্যা | |
| ঙ) সবসময় হাসপাতালে রেখে যত্ন করা উচিত | না | |

১৪) আধ্যাত্মিকতা ও শোকসন্তপ্ত অবস্থা

| | | |
|---|---|---|
| ক) রোগীর বিশ্বাস অর্জনে সহায়তা করে | | হ্যা |
| খ) আধ্যাত্মিক সমস্যা শারীরিক ব্যথাকে প্রভাবিত করতে পারে | হ্যা | |
| গ) শুধুমাত্র প্রশিক্ষিত পরামর্শকদেরই আধ্যাত্মিক সহায়তা দেয়া উচিত | | না |
| ঘ) রাগ, স্বজন হারানোর কষ্টের বহি:প্রকাশের একটি অংশ | হ্যা | |
| ঙ) প্যালিয়েটিভ কেয়ার-কর্মীরাও এই শোকসন্তপ্ত অবস্থা দ্বারা প্রভাবিত হতে পারেন | | হ্যা |

# তথ্য সম্পদ ১৫ গোপনীয়তার দৃশ্যপট (অধ্যায় ১৬)

১) ৩৫ বছর বয়সী আমেনা এইচআইভিতে আক্রান্ত । তার ৫টি সন্তান, যাদের বয়স ১০ বছরের নিচে । তার সিডি-৪ সংখ্যা খুবই কম এবং এখন তিনি ক্রিপটোকক্কাল মেনিনজাইটিস নিয়ে ওয়ার্ডে ভর্তি আছেন । তিনি অত্যন্ত বিভ্রান্ত এবং সত্যি বলতে গেলে চিকিৎসায় তার কোনো উন্নতি হচ্ছে না । আপনি জানেন যে, তিনি তার স্বামীকে এইচআইভি সম্বন্ধে কিছু জানাননি এবং তিনি এমনটা করেছেন এই চিন্তা থেকে যে, তার স্বামী এতে রাগান্বিত হবেন । হাসপাতালে তার ভাই ও বোনেরা তার যত্ন নিচ্ছেন । বিশেষ করে তার একজন ভাই উদ্বিগ্ন । তিনি আপনার সাথে দেখা করতে চান, আপনি তার বোনের এইচআইভি পরীক্ষা করেছেন কিনা তা জানার জন্য । **আপনি কী প্রতিক্রিয়া দেখাবেন?**

দুঃখের সংবাদ হচ্ছে আমেনা পরদিন মারা গেলেন এবং তার স্বামী আপনাকে ধন্যবাদ দিতে এসেছেন তার স্ত্রীকে সেবা দেয়ার জন্য । তিনি বললেন যে, তিনি জানেন আমেনা মেনিনজাইটিস রোগে মারা গেছেন । **আপনি কিভাবে এর প্রতিক্রিয়া দেখাবেন?**

২) আপনি একটি ব্যস্ত হাসপাতাল কাজ করেন এবং আপনার ঘনিষ্ট বন্ধু একজন শল্য চিকিৎসক । তিনি একদিন আপনার কাছে এসে বললেন যে, তিনি ভাল বোধ করছেন না এবং তার ওজন অনেক কমে গেছে । আপনি ভাবছেন সে হয়তো এইচআইভিতে আক্রান্ত, **তখন আপনি কী করবেন?**

দেখা গেলো যে তিনি এইচআইভি পজিটিভ এবং তার সিডি-৪ এর পরিমাণ খুবই কম । আপনি কর্মক্ষেত্রে তাকে কী উপদেশ বা পরামর্শ দিবেন? তিনি অত্যন্ত উদ্বিগ্ন যে, কেউ যেন তার অসুস্থতার ব্যাপারে না জানে, এমনকি তার স্ত্রীও, যিনি আপনার সাথে নার্স হিসাবে ওয়ার্ডে কাজ করেন । আপনি জানেন তাদের বেশ কয়েকটি শিশু সন্তান আছে । **আপনার কী এই গোপনীয়তা ভঙ্গ করা উচিত?**

তাকে এ্যান্টিরেট্রোভাইরাল ঔষধ দেয়া হল এবং এতে ভাল উন্নতি দেখা গেলো । কিছুদিন পর আপনার স্ত্রীর শল্য চিকিৎসার প্রয়োজন । এক্ষেত্রে আপনার সেই বন্ধুটিই সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য শল্য চিকিৎসক, **আপনি কী করবেন?**

এমন কোনো নিয়ম বা বিধি থাকার প্রয়োজন আছে কী যে, স্পর্শকাতর বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত শল্য চিকিৎসকরা অপারেশন করতে পারবেন না?

৩) আপনি কাজ শেষে একটি মিনিবাসে করে বাসায় ফিরছেন । আপনার পেছনের সিটে হাসপাতালের কিছু নার্স গল্প করছে । তাদের মধ্যে একজন জরায়ুমুখের ক্যান্সারে আক্রান্ত ওয়ার্ডের এক রোগীকে নিয়ে কথা শুরু করলো । সে রোগীটির নাম নিয়ে কথা বলছিলো এবং তার বন্ধুদের বলেই যাচ্ছিল কিভাবে তারা জানতে পারলো যে, এটা এইড্স নির্দেশক অসুস্থতা ।
**এক্ষেত্রে আপনি কিভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাবেন?**

পরের দিন রোগীটি আপনাকে জানালেন যে, গতকাল তার বন্ধু মিনিবাসে করে যাবার সময় নার্সের কাছ থেকে শুনেছে যে, সে এইচআইভি পজিটিভ । প্রকৃতপক্ষে সে এইচআইভি পরীক্ষা করতে অসম্মতি জানিয়েছিলো এবং এখন জানতে চাচ্ছেন, আপনি তার অজান্তে পরীক্ষা করেছেন কিনা? **আপনি কী বলবেন?**

আপনি নার্স ইনচার্জের কাছে গিয়ে গোপনীয়তা রক্ষার শিক্ষাদানের কথা বললেন । আপনি মিনিবাসের গল্পটি তাকে বললেন এবং তিনি নার্সটির নাম জানতে চাইলেন । **তখন আপনার কী প্রতিক্রিয়া হওয়া উচিত?**

৪) শীলা দত্ত স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত । আপনি তাকে বলেছেন যে, তিনি যদি রেফারেল হাসপাতালে যান তবে তারা তাকে চিকিৎসা দিতে পারবে । চিকিৎসাটি ব্যয়বহুল এবং ক্যান্সার পুরোপুরি ভাল হবে না । তিনি বললেন, তার তিন বাচ্চার স্কুলের বেতন দেয়ার জন্য টাকার প্রয়োজন এবং আপনি যেন তার স্বামীকে না বলেন যে, তার চিকিৎসা করা সম্ভব । **আপনার প্রতিক্রিয়া কী হবে?**

তার স্বামীর সাথে হাসপাতালের করিডোরে দেখা হল এবং জিজ্ঞাসা করলো, আপনি তার স্ত্রীর চিকিৎসার কী পরিকল্পনা করছেন এবং সে ভালো হচ্ছে না কেনো ? তার স্ত্রীর কী হয়েছে, সে সম্পর্কে তার কোন ধারণা নেই । **আপনি কী প্রতিক্রিয়া দেখাবেন ?**

শীলা দত্তের অবস্থা আরো খারাপ হলো ও তার বাচ্চারা বাসায় ছুটি কাটাচ্ছে । তিনি তাদের জানতে দিতে চান না যে, তিনি প্রচন্ড অসুস্থ । **আপনার প্রতিক্রিয়া কী হবে?**

৫) আপনি এমন একজন পুরুষকে পরামর্শ প্রদান করছেন যিনি এই মাত্র এইচআইভি পরীক্ষার ফলাফল পেয়েছেন এবং জানতে পেরেছেন যে, তিনি এইচআইভি পজিটিভ । আপনি তাকে জিজ্ঞাসা করলেন, তিনি তার স্ত্রীকে এটা বলবেন কিনা? তিনি বললেন, কিছুতেই তার স্ত্রীকে জানাবেন না । আপনি জানেন যে, তার স্ত্রী গর্ভবতী এবং মা থেকে শিশুর সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য এ্যান্টিরেট্রোভাইরাল চিকিৎসা রয়েছে । আপনি তাকে বলেছেন যে, আপনার স্ত্রীর এই পরীক্ষাটি করানো দরকার, যাতে পজিটিভ হলে সেও ঔষধ খেতে পারে । কিন্তু তারপরও তিনি দৃঢ় প্রতিজ্ঞ যে, এ ব্যাপারে তিনি কাউকে কিছু জানাবেন না । **এ পরিস্থিতিতে আপনার কী করা উচিত?**

