contact a family
for families with disabled children

আমাদের সংগে যোগাযোগের বিবরণ

Contact a Family (কন্টাক্ট এ ফ্যামিলি)-র টেলিফোন নাম্বার:

0808 808 3555

সোমবার – শুক্রবার সকাল 10 টা – বিকাল 4 টা পর্যন্ত এবং সোমবার বিকাল 5.30টা – সন্ধ্যা 7.30টা পর্যন্ত ফোন করা যাবে।

এই নাম্বারে ফোনকল ফ্রী।

আমরা আনন্দের সংগে পরিবারটিকে ভাল করে জানেন ও চেনেন এমন অন্য কোনো পরিবার, পরিবারের বন্ধু -বান্ধবদেরকে বা অন্য কাউকে তথ্য দেবো।

ওয়েবসাইট:

www.cafamily.org.uk
www.makingcontact.org

এই প্রচারপত্রটির বিভিন্ন ভাষায় অনুবাদ Contact a Family-র কাছ থেকে পাওয়া যাবে।

টেলিফোনে ইন্টারপ্রিটিং সেবা ব্যবস্থা

আপনি Contact a Family -কে ফোন করতে পারেন এবং 100টিরও বেশি ভাষায় পাশকরা ইন্টারপ্রিটারের (দোভাষীর) সেবা নিতে পারেন। তারা তথ্য জানার ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।

এই সেবা ব্যবস্থা ব্যবহার করতে হলে:

- Contact a Family -কে নিচের নাম্বারে ফোন করুন: **0808 808 3555**
- তাদেরকে আপনার টেলিফোন নাম্বার বলুন
- যে ভাষার ইন্টারপ্রিটার প্রয়োজন সেই ভাষার নাম বলুন
- সম্ভব হলে আপনি কি ধরনের সাহায্য চাচ্ছেন তা ইংরেজিতে তাদেরকে বলুন
- তারপর কয়েক মিনিটের ভিতরেই কেউ না কেউ একজন ইন্টারপ্রিটারের মাধ্যমে আপনাকে ফোন করবেন এবং আপনার অনুসন্ধানের ব্যাপারে সাহায্য করবেন।

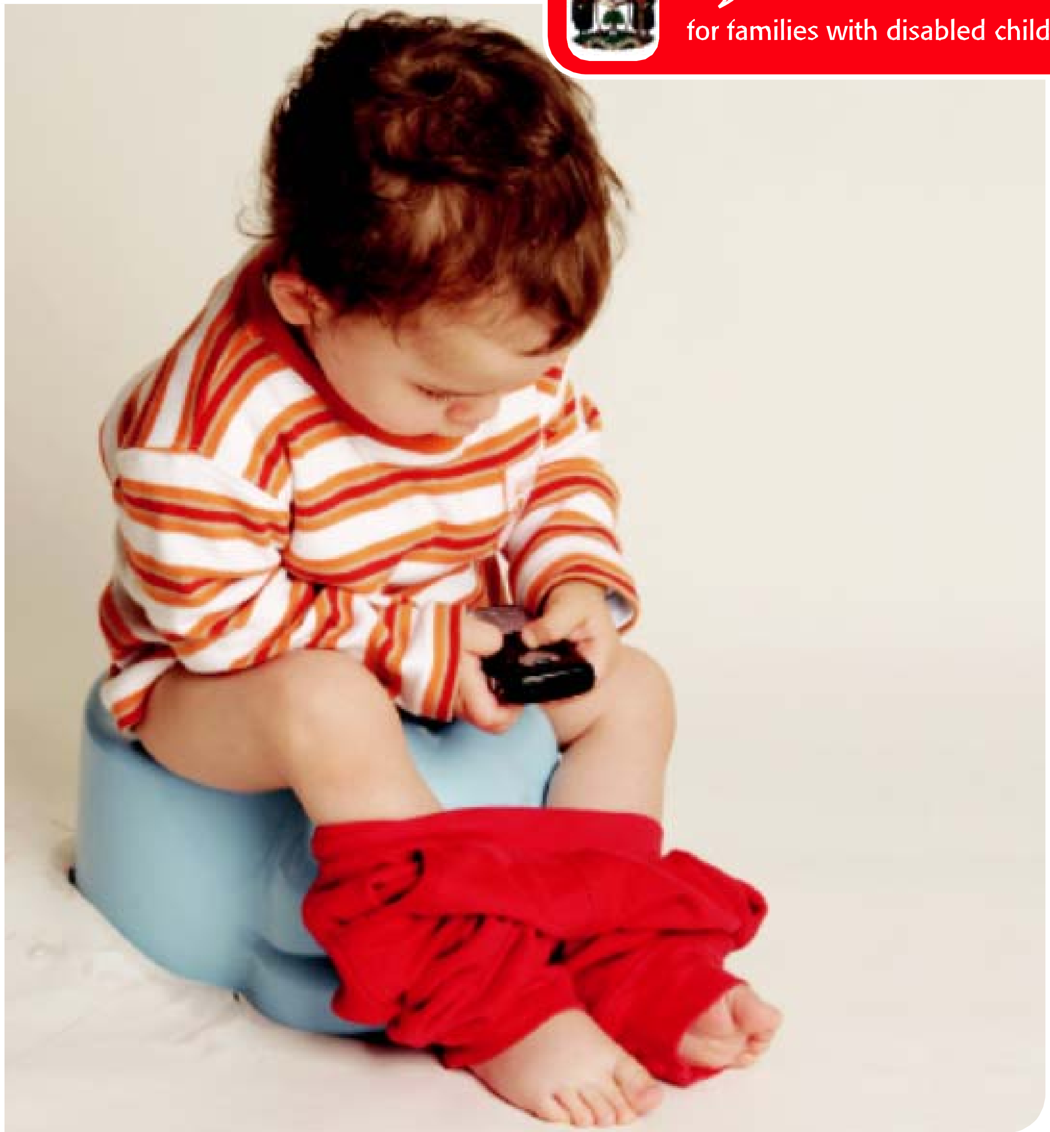
Prestige Network

LOTTERY FUNDED

This leaflet has been produced as part of the *Parents and Paediatricians Together* project and funded by the Big Lottery Fund.

Registered Office: 209-211 City Road,
London EC1V 1JN
Registered Charity Number: 284912
Company limited by guarantee
Registered in England and Wales No. 1633333
VAT Registration No. GB 749 3846 82

যদিও তথ্যের এই পুস্তিকাটি রচনা ও তৈরি করার সময় যথেষ্ট মনোযোগ প্রদান করা হয়েছে তথাপি এতে কোনো ভুল থাকলে বা কোনো কিছু বাদ পড়ে থাকলে Contact a Family দায়ী থাকবে না।



Potty / toilet training – Bengali version

পটি/টয়লেট ট্রেইনিং

ডিজেবোল্ড (প্রতিবন্ধি) বাচ্চাদের মা-বাবাদের জন্য তথ্য

অডার কোড: C3

Parents & Paediatricians together

The Royal College of Paediatrics and Child Health এর সাথে Contact a Family একযোগে কার্যরত

© Contact a Family, January 2007

- একেকটি শিশু জীবনের একেক সময়ে নিজে নিজে টয়লেট ব্যবহার শিক্ষা লাভ করে থাকে। অধিকাংশ শিশুই প্রায় দুই বছর বয়সে পটি বা টয়লেট ব্যবহার করার প্রতি আগ্রহ প্রদর্শন করে।
- তবে শারীরিক অসুবিধা বা বুদ্ধিগত প্রতিবন্ধকতা (লার্নিং ডিজেবিলিটি) রয়েছে এমন বাচ্চারা আরো দেরীতে টয়লেট ব্যবহার শুরু করতে পারে। কখনো কখনো এদের দ্বারা পটি বা টয়লেট ব্যবহার শুরু করতে অনেক সময় লাগতে পারে।
- টয়লেট ব্যবহার শিখে নিতে কোনো বাচ্চার সমস্যা হলে তার কোনো শারীরিক সমস্যা রয়েছে কি না, তা ডাক্তারের সাথে আলাপ করে যাচাই করে নেওয়া অতি প্রয়োজন।
- কিছু বাচ্চা, বিশেষ করে যাদের মারাত্মক ও একাধিক বিকলতা রয়েছে এমন বাচ্চারা, হয়তো কখনোই নিজে নিজে টয়লেট ব্যবহার করতে সমর্থ হবে না। তা সত্ত্বেও এদের জন্য টয়লেট ব্যবহার শিক্ষার একটি কর্মসূচী থাকা প্রয়োজন। এতে তার সাথে সম্মানজনক আচরণ নিশ্চিত হবে।
  এই ব্যাপারে আপনার হেলথ ভিজিটার বা কমিউনিটি নার্সের পরামর্শ নিন।
- প্রতিটি বাচ্চাই অন্য যে কোনো বাচ্চা থেকে আলাদা। প্রতিটি বাচ্চারই টয়লেট ব্যবহার শিক্ষা পদ্ধতির সাথে তার বিশেষ শারীরিক সমস্যার যোগসূত্র থাকতে পারে। তাই যথাযথ সাহায্যকারী সংগঠনের সাথে যোগাযোগ করে বেশি অভিজ্ঞতার লোকদের পরামর্শ নেওয়া ভাল।

আপনার বাচ্চাকে টয়লেট শিক্ষা দেওয়া কখন শুরু করবেন?

পটি ব্যবহার করার জন্য আপনার বাচ্চা তৈরি হয়েছে কি না তার লক্ষণগুলো শণাক্ত করুন। লক্ষণগুলোর মধ্যে হয়তো থাকতে পারে:

- প্রস্রাব করে অথবা পায়খানা করে।
- ন্যাপী ভিজে গেলে বা নোংরা হলে বাচ্চা অস্বস্তি প্রদর্শন করে।
- ন্যাপীতে প্রস্রাব পায়খানা না করেই দিনের বেলায় ঘুম থেকে জেগে উঠে।
- পটি বা টয়লেটের প্রতি আগ্রহ দেখায়।

বাচ্চার মধ্যে এই লক্ষণগুলো না থাকলে কি করবেন?

কোনো অসুবিধার কারণে বাচ্চার মধ্যে এসব কোনো লক্ষণ না দেখা গেলে বাচ্চার সেবাযত্নের দায়িত্বে নিয়োজিত লোকদের যে কোনো কারোর সাথে তা নিয়ে আলাপ করুন। এসব লোকরা হতে পারেন হেলথ ভিজিটার, কমিউনিটি নার্স, ওকুপ্যাশন্যাল থেরাপিস্ট, পিডিট্রিশিয়ান; অথবা বাচ্চাটি নার্সারিতে বা স্কুলে যেতে থাকলে তার টিচার, টিচার এসিস্ট্যান্ট কিংবা স্কুলের নার্স। আপনার বাচ্চার সাথে দৈনন্দিন ভিত্তিতে কাজ করেন এমন লোকদের সাহায্য নেওয়া এবং সমস্যা দূরীকরণের বিভিন্ন পদ্ধতি নিয়ে বাচ্চার মা-বাবা ও পেশাজীবদের সম্মিলিত ভাবে কাজ করে যাওয়া একান্ত প্রয়োজন।

শুরু করার আগে

- এমন একটি সময় পছন্দ করুন যখন আপনার বাচ্চার সাথে অনেকটা সময় কাটাতে পারবেন, যখন আপনার বাচ্চাকে হাসিখুশি মনে হবে এবং যখন নার্সারি স্কুলে যাওয়া শুরু করার অথবা নতুন বাসস্থানে স্থানান্তরিত হওয়ার কিংবা কট থেকে বাচ্চাকে বিছানায় শোয়ানো শুরু করার মতো বড় ধরনের ঝামেলা থাকবে না।
- তাছাড়া পছন্দকৃত সময়টি যাতে আপনার জন্য মানানসই হয় তা নিশ্চিত করে নেবেন – সম্ভবত এমন একটি সময় পছন্দ করবেন যখন সম্ভব হলে আপনাকে সাহায্য করার মতো কেউ থাকবেন।
- টয়লেট শিক্ষা লাভ করতে বাচ্চার কিছুটা সময় লাগতে পারে। সুতরাং শিক্ষাদান কর্মসূচী যাতে অন্যান্য স্থানে যেমন খেলার স্থানে, নার্সারিতে, অথবা স্কুলেও অনুসরণ করা হয় তা নিশ্চিত করে নেবেন। তাই বাচ্চার সাথে একক ভাবে কাজ করেন এমন কর্মীও যাতে টয়লেট শিক্ষাদানের সময়সূচী অনুসরণ করেন তা নিশ্চিত করে নেবেন।
- টয়লেট শিক্ষাদান সামার (গরম) মৌসুমে শুরু করা ভাল। এই সময় বাচ্চাকে এমন সব জামাকাপড় পরানো যাবে যেগুলো খুব তাড়াতাড়ি খোলা ও পরানো যায়, এবং আবহাওয়া যথেষ্ট গরম থাকলে আপনার বাচ্চা প্যান্ট বা ন্যাপী ছাড়াই থাকতে পারবে।
- যে সময়গুলোতে আপনার বাচ্চার টয়লেট ব্যবহার করার বেশি সম্ভাবনা রয়েছে সেই সময়গুলোর দিকে খেয়াল রাখবেন যেমন খাওয়ার পর, ঘুম থেকে উঠার পর।
- এমন একটি সময়সূচী ঠিক করে নিন যেটি প্রতিষ্ঠিত না হওয়া পর্যন্ত আপনি সর্বদা অনুসরণ করতে পারেন (যেমন খাওয়ার আধ ঘন্টা পর বাচ্চাকে পটিতে বসানো)।
- পটি বা টয়লেট যাতে বাচ্চার জন্য আরামদায়ক হয় এবং পড়ে যাওয়ার ভয় ছাড়াই যাতে সে তাতে বসতে পারে, তা নিশ্চিত করে নেবেন। বসা অবস্থায় বাচ্চা তার পা মেঝেতে বা পাদানিতে রাখতে সমর্থ হতে হবে।
- বসায় আপনার বাচ্চার সমস্যা থাকলে একজন ওকুপ্যাশন্যাল থেরাপিস্ট বসায় সাহায্যকারী যন্ত্রপাতির ব্যবস্থা করায় সাহায্য করতে পারবেন এবং বাচ্চার জন্য টয়লেট আরামদায়ক করে তোলার জন্য তা উপযোগী করে নেওয়ার প্রয়োজন কি না তা পরীক্ষা করে দেখতে পারবেন।

পটি বা টয়লেট শিক্ষাদান শুরু করার পর

- ধৈর্য্য ধরবেন – সাথে সাথেই ফল পাওয়ার আশা করবেন না।
- যতটুকু পারেন পরিকল্পিত সময়সূচী অনুসরণ করবেন।
- কোনো ধরনের উদ্বেগের বা চিন্তার লক্ষণ প্রকাশ করবেন না – এতে বাচ্চা অস্বস্তি ও উৎকণ্ঠা বোধ করবে।
- আপনার বাচ্চা স্থির হয়ে বসতে না চাইলে এক দুই মিনিট গান করুন, বই পড়ে শুনান এবং এভাবে পটিতে বসতে তাকে অভ্যস্ত করে তুলুন। পটিতে কখনোই পাঁচ মিনিটের বেশি বাচ্চাকে রাখবেন না।
- যদি পটির জন্য বাচ্চার বয়স বেশি হয় এবং সে তুলনামূলক ভাবে অনেক মোট হয় এবং তখনও পর্যন্ত টয়লেট ব্যবহারের কোনো আগ্রহ প্রদর্শন না করে, তাহলে সে যাতে টয়লেট এলাকায় নিয়মিত ভাবে যায় তা নিশ্চিত করে নেবেন। সেজন্য হয়তো টয়লেটের পাশে তার প্রিয় বই, ছবি বা খেলনা রাখার প্রয়োজন হতে পারে অথবা তার প্রিয় গান বাজিয়ে টয়লেটের রুমে যেতে তাকে অনুপ্রেরণা যোগানোর দরকার হতে পারে।
- পটি বা টয়লেটের প্রতি আগ্রহ প্রকাশ করলে এবং তারপর পটি ব্যবহার করলে বাচ্চার প্রশংসা করবেন – তার প্রতিটি ছোটখাটো পদক্ষেপের প্রশংসা করে তাকে পুরুষ্কৃত করা প্রয়োজন।
- বাচ্চাকে মোছানোর পর তার চোখের সামনে আপনার হাত ধুয়ে নেবেন যাতে করে সে বুঝতে সমর্থ হয় যে টয়লেট ব্যবহারের পরে হাত ধুয়ে নিতে হয়।
- পটি বা টয়লেট ব্যবহারের পরে হাত ধোয়ার অভ্যাসে আপনার বাচ্চাকে অভ্যস্ত করে তুলুন।

পায়খানা

- যখন মনে হবে আপনার বাচ্চার পায়খানার বেগ পেয়েছে তখন তাকে টয়লেটে বা পটিতে বসাবেন এবং আস্তে করে নিচের দিকে চাপ দিতে বলবেন। এতে উৎসাহ যোগানোর জন্য বাচ্চাকে হাসাতে চেষ্টা করবেন, নতুবা কোনো একটি খেলনা বা বাঁশি বাজাবেন – বাচ্চাকে সোজা করে বসালেও তার পায়খানার বেগ বাড়বে।
- তার পায়খানা না আসলে কোনো কিছুই বলবেন না এবং একটু পরে আবার চেষ্টা করবেন।
- আপনার পরিবারে গ্রহণযোগ্য হলে আপনি অথবা পরিবারের অন্য কেউ টয়লেটে যাওয়ার সময় বাচ্চাকেও সাথে নিয়ে গিয়ে দেখাবেন টয়লেট কিভাবে করা হয়। অন্য বাচ্চার চেয়ে এই বাচ্চাটি টয়লেট শিক্ষা লাভ করতে অনেক দেরী হতে পারে। সুতরাং ধৈর্য্য ধরবেন।

যেসব বাচ্চার কথাবার্তা বলতে বা মনের কথা আদানপ্রদান করতে সমস্যা হয়

- আপনার বাচ্চার যখন টয়লেট ব্যবহার করার প্রয়োজন দেখা দেবে তখন সে যাতে আপনাকে বোঝাতে পারে তা নিশ্চিত করে নেবেন।
- যেসব বাচ্চা কথাবর্তা বলতে পারে তারা মুখ দিয়ে বলতে সমর্থ হবে। যারা কথাবার্তা বলতে পারে না তারা হয়তো টয়লেটে যাওয়ার প্রয়োজনের কথা বলতে পারবে না। এদের হয়তো মনের কথা আদান প্রদানের অন্য কোনো পদ্ধতি যেমন ম্যাকাটনের মতো সাইনিং পদ্ধতি বা ছবি PECS (পি.ই.সি.এস) পদ্ধতি ব্যবহার করার প্রয়োজন হতে পারে। কিছু বাচ্চা হয়তো টয়লেটে যাওয়ার প্রয়োজন হলে টয়লেটের ফটো বা টয়লেট রোলের মতো কোনো জিনিস দেখাবে।
- টয়লেট বা পটি কোথায় রয়েছে তা যাতে আপনার বাচ্চার জানা থাকে, এবং পটি যাতে রুমটি থেকে সহজে বের করে আনতে বা ফিরিয়ে নিতে পারে তা নিশ্চিত করে নেবেন।
- টয়লেটে যাওয়ার কাজটি উপভোগ্য করে তুলুন – এমন একটি বিশেষ খেলনা বাছাই করুন যেটি আপনার বাচ্চা শুধু টয়লেটে থাকা অবস্থায়ই ব্যবহার করবে - এতে আপনার বাচ্চা টয়লেটে যাওয়াটা আনন্দকর মনে করবে, ঝামেলা বা হাঙ্গামা মনে করবে না।
- আপনার বাচ্চাকে পরিষ্কার করার প্রয়োজন হলে নিশ্চিত করে নেবেন তার সাথে কর্মরত লোকরা যাতে জানেন যে তার বয়সের উপযুক্ত উপায়ে অন্যদের অনুপস্থিতিতে তাকে বাথরুমে পরিষ্কার করা প্রয়োজন। (শারীরিক ভাবে সক্ষম কোনো ছেলে বা মেয়েকে শোয়ানো অবস্থায় পরিষ্কার করা গ্রহণযোগ্য নয়।)

টয়লেট ব্যবহার শিখতে আপনার বাচ্চার বেশি সময় লাগলে

- সহজে পরিধান করা, খোলা এবং ধোয়া যায় এমন জামাকাপড় খরিদ করবেন।
- বাচ্চার বয়স 3 বছর হলে বড় সাইজের ন্যাপি, ওয়াটারপ্রুফ ম্যাট্রেস কাভার, ডুবে কাভার ও বালিশ কন্টিনেন্স সার্ভিসে পেতে পারেন – আপনার হেলথ ভিজিটারকে এই ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন। সেখানে না পেলে বড় কেমিস্টে তা পাবেন।
- ওয়াশিং মেশিন, টাম্বোল ড্রায়ার (কাপড় শুকানোর মেশিন) কেনা বাবদ Family Fund থেকে গ্রান্ট (আর্থিক সাহায্য), অথবা বিছানাপত্র ও বিছানার কাপড়চোপড় কেনায় সাহায্য পাওয়া যায়।
- অধিকতর বেশি বয়সের বাচ্চাদের ক্ষেত্রে তাদের সাথে বসবাসকারী মা-বাবা অথবা অভিভাবকরা, যারা তাদের চাওয়া পাওয়া বুঝেন, তারা অনেক সময় নিজ নিজ কৌশল তৈরি করবেন।

  হতাশ হবে না। অন্য বাচ্চাদের মা-বাবাদের সংগে আলাপ করে তাদের কাছ থেকে সাহায্য নিন ও কলা-কৌশল শিখে নিন।

মল স্পর্শ করা

বুদ্ধি প্রতিবন্ধি কিছু বাচ্চা টয়লেট সারার পর হাত দিয়ে মল স্পর্শ করে তা যেখানে সেখানে লাগিয়ে দেয়। এর পিছনে নানা কারণ থাকতে পারে। বাচ্চা হয়তো টয়লেট সারার পর কাগজ দিয়ে মলদ্বার মুছার প্রক্রিয়াটি ভাল করে বুঝতে পারে নাই। কিছু বাচ্চা মলের মসৃনতা অনুভব করতে উপভোগ করে। এদেরকে বিকল্প কোনো খেলা যেমন প্লে ডো (রুটি বানানোর মতো নরম ঢেলা) দিলে সমস্যাটি দূর করা যেতে পারে। কিছু বাচ্চা মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য মল স্পর্শ করে এখানে সেখানে লাগাবে। কিছু বাচ্চা বুঝে ফেলেছে যে এইরূপ করলে তাদেরকে গরম পানি দিয়ে আরামদায়ক গোসল করানো হবে। অত্যন্ত দুঃখিত এবং উত্তেজিত হলেও বাচ্চারা এই ধরনের আচরণ করে।

আপনার বাচ্চা মল স্পর্শ করলে:

- শান্ত থাকার চেষ্টা করবেন।
- তার এহেন আচরণের জন্য তার প্রতি অনেক মনোযোগ প্রদান করবেন না।
- অন্যান্য কাজকর্ম ভালভাবে সম্পন্ন করলে অনেক প্রশংসা করে তার ভাল আচরণ আরো জোরদার করে তুলবেন।
- বাচ্চার বিভিন্ন আচরণগুলোর মধ্যে কোনো সামঞ্জস্যতা রয়েছে কি না তা বের করার চেষ্টা করুন। এতে তার আরচরণের কারণ হয়তো জানতে সহজ হবে।
- এই ব্যাপারে অভিজ্ঞ নার্স, ওকুপ্যাশন্যাল থেরাপিস্ট বা সাইকোলজিস্টের মতো পেশাজীবিদের পরামর্শ নিন।

এই তথ্যপত্রের বিভিন্ন ভাষায় অনুবাদ Contact a Family '-র কাছ থেকে পাওয়া যাবে।

প্রয়োজনীয় যোগাযোগ

এই প্রচারপত্রে পরিবারগুলোর জন্য সাধারণত পরামর্শ প্রদান করা হয়েছে। তবে বিশেষ ভাবে আপনার বাচ্চার মতো সমস্যায় সহায়তাকারী প্রতিষ্ঠানগুলোর সাথে যোগাযোগ করলে আরো সাহায্য পেতে পারেন। কিছু প্রতিষ্ঠানের যোগাযোগের বিবরণ নিচে দেওয়া হলো। আপনার বাচ্চার অবস্থার মতো অবস্থায় সাহায্যকারী কোনো প্রতিষ্ঠান খুঁজে পেতে সাহায্য চাইলে Contact a Family-র **Helpline**-এ ফোন করবেন।

Contact a Family Helpline (কন্টাট এ ফ্যামিলির সাহায্যলাইন)

টেলি: 0808 808 3555
সোম-শুক্র সকাল 10টা – বিকাল 4টা
সোমবার সন্ধ্যা 17.30টা-19.30টা
ইউ.কে-র ল্যান্ডলাইন থেকে কলারদের জন্য 120টিরও বেশি ভাষায় ইন্টারপ্রিটিং (দোভাষী) সেবা প্রদান করে।
ইমেইল: helpine@cafamily.org.uk
ওয়েব: www.cafamily.org.uk

Contact a Family, 209-211 City Road, London EC1V 1JN

Education and Resources for Improving Childhood Continence (ERIC) এজুক্যাশন এন্ড রিসৌর্সেস ফর ইমপ্রোভিং চাইল্ডহুড কনটিনেন্স (ই.আর.আই.সি) এই প্রতিষ্ঠানের মা-বাবাদের জন্য একটি সাহায্যলাইন রয়েছে এবং তাদের ওয়েবসাইট থেকে পণ্যদ্রব্য ও প্রকাশিত বই পুস্তক খরিদ করার সুযোগ প্রদান করে:

টেলি: 0845 370 8008
সোম-শুক্র সকাল 10টা – বিকাল 4টা
ওয়েব: www.eric.org.uk

ERIC 34 Old School House, Britannia Rd, Kingswood, Bristol BS15 8DB
(অনুগ্রহ করে চিঠির সাথে ডাক টিকেট লাগানো এবং আপনার ঠিকানা লেখা একটি খালি খাম দেবেন)

Family Fund (ফ্যামিলি ফান্ড)

Unit 4, Alpha Court, Monks Cross Drive, Huntington, York YO32 9WN
টেলি: 0845 130 45 42
ইমেইল: applications@familyfund.org.uk
ওয়েব: www.familyfund.org.uk

National Autistic Society (ন্যাশন্যাল অটিস্টিক সোসাইটি) টয়লেট ট্রেইনিং সম্পর্কে একটি তথ্যপত্র সহ অটিস্টিক স্পেকট্রাম ডিজঅর্ডার্স বাচ্চা ও তাদের পরিবারদের জন্য তথ্য, পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করে।

টেলি: 0845 070 4004
সোম-শুক্র সকাল 10টা – বিকাল 4টা
ইউ.কে-র ল্যান্ডলাইন থেকে কলারদের জন্য 120টিরও বেশি ভাষায় ইন্টারপ্রিটিং (দোভাষী) সেবা প্রদান করে।
ওয়েব: www.nas.org.uk

The National Autistic Society, 393 City Road, London EC1V 1NG

Scope (স্কৌপ) সেরেব্রেল পালসির বাচ্চাদের পরিবারদের সহায়তা করে এবং টয়লেট ট্রেইনিং সম্পর্কে লিখিত তথ্য দিতে পারবে।

টেলি: 0808 800 33 33
সোম-শুক্র সকাল 9টা – বিকাল 7টা
শনিবার সকাল 10টা – বিকাল 2টা
ইমেইল: response@scope.org.uk
ওয়েব: www.scope.org.uk

Scope Response, PO Box 833, Milton Keynes, MK12 5NY
(অনুগ্রহ করে চিঠির ভিতরে আপনার ঠিকানা লেখা ও ডাক ঠিকেট লাগানো একটি খালি খাম দেবেন)