NYC HEALTH+ HOSPITALS

মা-বাবা ও কেয়ারগিভারদের জন্য: কৈশোরকালীন সেবায় স্বাগতম

আপনার কেয়ার টিম:

ক্লিনিকের সময়সূচি:

অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়া বা বাতিল করা:

কৈশোরকালীন চিকিৎসার উদ্দেশ্যে আপনার মেডিকেল হোমে স্বাগতম। একটি মেডিকেল হোম হলো একটি হেলথ কেয়ার টিম এবং একজন অবহিত রোগী ও কেয়ারগিভারের মধ্যে একটি বিশ্বস্ত অংশীদারিত্ব। আমরা কিশোর-কিশোরী ও তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে থাকি।

অল্পবয়সী রোগীদের ক্ষেত্রে, আমাদের লক্ষ্য হলো আপনার সন্তানকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করবে এমন আচরণ করতে সাহায্য করা, প্রাথমিক অবস্থাতেই স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো শনাক্ত করা এবং সর্বোচ্চ মানের স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা। আপনার সন্তান বেড়ে উঠছে এবং তার দেহ, তার আচরণ ও তার স্বাস্থ্যসেবার চাহিদাগুলো পরিবর্তিত হচ্ছে। এই কারণে, আমরা যেভাবে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করি তাও পরিবর্তিত হবে। আপনার সন্তানের বার্ষিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং সেইসাথে টিকা, বিশেষায়িত পরীক্ষা অথবা দেখা দেওয়া যেকোনো সমস্যার জন্য নিয়মিত ভিজিট অব্যাহত রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

কিশোর-কিশোরীদের প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিতে পরিণত হতে শুরু করা এবং তাদের জীবনের আরো বেশি দায়িত্ব গ্রহণ করার সাথে সাথে, আমরা তাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে তাদের মতামত আরো বেশি করে জানতে চাই। যদিও অল্পবয়সী শিশুদের নিরাপদ অনুভব করা এবং মেডিকেল ইতিহাসের সঠিক তথ্য দেওয়ার জন্য রুমের ভিতরে মা-বাবা অথবা অভিভাবক উপস্থিত থাকার প্রয়োজন হয়, কিশোর-কিশোরীদের মেডিকেল প্রোভাইডারের সাথে কিছু একান্ত সময় কাটানোর প্রয়োজন হয়। সমন্বিত স্বাস্থ্যসেবার অংশ হিসেবে, **সাক্ষাতকারের কিছু অংশ এবং শারীরিক পরীক্ষার সময় মা-বাবা/কেয়ারগিভারকে বাইরে অপেক্ষা করতে বলা এবং কিশোর-কিশোরীদের সমস্যা সম্পর্কে তাদের নিজেদের মতামত জানাতে বলা আমাদের অনুশীলনের অংশ।** মা-বাবার অনুপস্থিতিতে কিশোর-কিশোরীদের সাথে কথা বললে তা তাদেরকে এমন সব বিষয়ে প্রশ্ন জিজ্ঞেস করার অথবা তথ্য দেওয়ার সুযোগ করে দেয় যেগুলো নিয়ে তারা লজ্জা বোধ করতে পারে। যদিও আমরা জানি যে কিছু কিশোর-কিশোরী হয়তো তাদের মা-বাবার সাথে এসব বিষয়ে কথা বলতে পারে, অনেকেই তাদের মা-বাবা অথবা অভিভাবকের সামনে তাদের উদ্বেগের ব্যাপারে কথা বলতে অস্বস্তি বোধ করতে পারে। কখনো কখনো কিশোর-কিশোরীরা তাদের আচরণ লুকিয়ে রাখতে পারে তাই মা-বাবা/অভিভাবক বিষয়টি প্রথমে জানতে পারেন না। আমাদের লক্ষ্য হলো এধরনের আচরণগুলো গুরুতর আকার ধারণ করার আগেই সেগুলো প্রতিরোধ ও শনাক্ত করতে সাহায্য করা।

নিউ ইয়র্ক স্টেটের আইন অনুযায়ী আমাদের জন্য কিশোর-কিশোরীদের গোপনীয়তা রক্ষা করে কিছু সেবা দেয়া আবশ্যক। আপনার কিশোর-কিশোরী সন্তান যেকোনো স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিজেই এসব সেবা খুঁজে নিতে পারবে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে, এই পরিষেবাগুলো গোপনীয় এবং বিনামূল্যের হবে। এই গোপনীয় পরিষেবাসমূহ প্রদান করার মাধ্যমে, আমাদের লক্ষ্য হলো আপনার কিশোর-কিশোরী সন্তান যেন আমাদের উপর আস্থা রাখতে পারে যাতে তারা তাদের উদ্বেগ পুরোপুরিভাবে শেয়ার করে এবং আমরা তাদেরকে স্বাস্থ্যকর আচরণ বেছে নিতে সাহায্য করতে পারি। আপনার কিশোর-কিশোরীকে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত দায়িত্বের ভার দিয়ে তার ক্ষমতায়ন করলে তা তাকে নিজে থেকে স্বাস্থ্যকর আচরণ বেছে নিতে উৎসাহিত করতে পারে। একই সময়ে, **আমরা আমাদের কিশোর-কিশোরী রোগীদেরকে প্রত্যেক সুযোগেই তাদের যেকোনো গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন অথবা সমস্যার ব্যাপারে তাদের মা-বাবা অথবা অভিভাবকের সাথে আলোচনা করতে উৎসাহিত করি।**

আপনার জন্য এটি জেনে রাখাও গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার সন্তান যদি নিজেকে অথবা অন্যদেরকে আহত করার মত কোনো কিছু করে থাকে, আমরা তা গোপন রাখতে পারবো না এবং আমরা এ বিষয়ে উপযুক্ত কোনো প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির সাথে আলোচনা করবো।

আপনার ও আপনার কিশোর-কিশোরীর প্রশ্নের উত্তর দেয়ার জন্য এবং স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো নিয়ে আলোচনার জন্য কৈশোরকালীন মেডিসিন টিমকে সহজেই পাওয়া যাবে। একটি সুস্থ ভবিষ্যতের জন্য সেরা সিদ্ধান্ত গ্রহণে আপনার কিশোর-কিশোরী অথবা তরুণ প্রাপ্তবয়স্ককে সাহায্য করতে আমরা আপনার সাথে একসাথে কাজ করতে চাই।

NYC HEALTH+ HOSPITALS

কিশোর-কিশোরীদের জন্য হেলথ ভিজিট

কিশোর-কিশোরীরা তাদের প্রাইমারি কেয়ার প্রোভাইডারের সাথে নিয়মিত সাক্ষাত (ভিজিট) করা উচিত। আমেরিকান একাডেমি অব পেডিয়াট্রিকস এবং অন্যান্য কিছু সংস্থা কমপক্ষে বছরে একবার ভিজিট করার জন্য সুপারিশ করে থাকে। ভিজিট করার সময়, আপনি নিয়মিত বিষয়গুলো আশা করতে পারেন, যেমন:

- উচ্চতা, ওজন, ও রক্তচাপ পরিমাপ; সাধারণ বৃদ্ধি এবং বয়ঃসন্ধিকালীন বিকাশ পর্যবেক্ষণ
- দৃষ্টিশক্তি ও শ্রবণশক্তির জন্য স্ক্রিনিং টেস্ট
- একটি পূর্ণাঙ্গ শারীরিক পরীক্ষা
- টিকা
- সম্ভাব্য দীর্ঘস্থায়ী মেডিকেল অবস্থাসমূহের মূল্যায়ন

শিশুদের বয়স বেড়ে প্রাপ্তবয়স্ক হতে শুরু করার সাথে সাথে, সেবা প্রদানকারীর ভিজিটে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত হতে শুরু করবে:

- স্কুলের পারফর্ম্যান্স, সহপাঠীদের সাথে সম্পর্ক, এবং ভবিষ্যত পরিকল্পনা সংক্রান্ত আলোচনা
- মানসিক স্বাস্থ্য, আঘাত পাওয়া, নেশা দ্রব্য ব্যবহার, যৌনতা, গর্ভনিরোধ, যৌনবাহিত সংক্রমণ (sexually transmitted infections, STI), পুষ্টি, ব্যায়াম, এবং খেলাধুলায় অংশগ্রহণ সংক্রান্ত ঝুঁকি মূল্যায়ন এবং প্রতিরোধমূলক নির্দেশনা
- STI, পরীক্ষা ও প্রতিরোধ সংক্রান্ত আলোচনা
- HIV ও AIDS পরীক্ষা ও প্রতিরোধ সংক্রান্ত আলোচনা

প্রয়োজন হলে ক্লিনিকে অথবা রেফারালের মাধ্যমে পাওয়া যাবে এমন অন্যান্য পরিষেবাসমূহ:

- ওয়ার্কিং পেপার এবং ক্রীড়ায় অংশগ্রহণের জন্য শারীরিক পরীক্ষা
- গর্ভনিরোধ সংক্রান্ত কাউন্সেলিং পরিষেবা
- খাওয়া-দাওয়া সংক্রান্ত সমস্যা মূল্যায়ন
- LGBTQ+ সহায়তা পরিষেবা
- মানসিক/আবেগজনিত স্বাস্থ্যসেবার জন্য রেফারাল
- পুষ্টি, ব্যায়াম এবং লাইফস্টাইল সংক্রান্ত কাউন্সেলিং ও রেফারাল
- সোশ্যাল ওয়ার্ক সংক্রান্ত সহায়তা
- ধূমপান ত্যাগের জন্য রেফারাল
- অন্যান্য মেডিকেল সেবা প্রদানকারী এবং সার্জিক্যাল বিশেষজ্ঞদের কাছে রেফারাল

অনলাইন রিসোর্সসমূহ

Nycyouthhealth.org
Nyc.gov/teen
Aap.org
Youngwomenshealth.org
Youngmenshealthsite.org