

## অন্য যেকোনো দরকারি তথ্য

যদি আপনি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে সংকটে থাকেন অথবা যদি আপনার তাৎক্ষণিক সাহায্য আবশ্যিক হয়, তাহলে আপনার উচিত আপনার স্থানীয় ক্রাইসিস লাইনে যোগাযোগ করা:

[elft.bedlutocean@nhs.net](mailto:elft.bedlutocean@nhs.net)

01234 263639

## আমাদের পরিষেবার ব্যাপারে অসন্তুষ্ট হলে (PALS/ অভিযোগ) কার সাথে যোগাযোগ করবেন

আপনার সাথে প্রথমে আলোচনা না করে এবং আপনার সম্মতি না নিয়ে আমরা আমাদেরকে আপনার প্রদান করা কোনো তথ্য শেয়ার করবো না। এর একমাত্র ব্যতিক্রম হচ্ছে যদি আমাদের মনে হয় যে আপনার জীবন অথবা অন্য কোনো ব্যক্তির সুস্থতা ঝুঁকির সম্মুখীন হতে পারে।

আমাদের পরিষেবা সম্পর্কিত মতামতকে আমরা স্বাগত জানাই, তাই অনুগ্রহ করে রোগী পরামর্শ ও লিয়াজো পরিষেবার সঙ্গে যোগাযোগ করুন ফ্রিফোনে **0800 0131 233** নম্বরে অথবা ইমেইলে: **PALS@elft.nhs.uk**.

যদি আপনি পরিষেবা এবং আপনার চিকিৎসা নিয়ে সন্তুষ্ট না হন, তাহলে অনুগ্রহ করে এটি নিষ্পত্তি করার চেষ্টা করে দেখতে service manager (সার্ভিস ম্যানেজার)-এর সাথে কথা বলুন, অথবা PALS টিমের সাথে যোগাযোগ করুন।

যদি আপনি কোনো অভিযোগ জানাতে চান, তাহলে আপনি **0800 085 8354** নম্বরে ফোন করতে পারেন অথবা ইমেইল করতে পারেন: **PALSandComplaints@elft.nhs.uk** ঠিকানায় অথবা চিঠি লিখতে পারেন: Complaints and PALS Manger, FREEPOST RTKB-ESXB-HYYYX, Trust Headquarters, 9 Alie Street, Luton, E1 8DE.

**NHS**  
East London  
NHS Foundation Trust

## Bedfordshire & Luton (বেডফোর্ডশায়ার ও লুটন)



প্রসবকালীন মানসিক আঘাত  
অথবা প্রসবকালীন সন্তানের  
মৃত্যু মোকাবেলা করে বেঁচে থাকা  
ব্যক্তিদের সহানুভূতিসম্পন্ন মানসিক  
সহায়তা প্রদান করছে

আমরা সেবা দেই, আমরা সম্মান করি, আমরা  
ইনক্লুসিভ।

BEDS+LUT\_v1

**NHS**  
Bedfordshire Hospitals  
NHS Foundation Trust

**NHS**  
East London  
NHS Foundation Trust

**Bedfordshire, Luton  
and Milton Keynes**  
Health and Care Partnership



আমরা সেবা দেই  
আমরা সম্মান করি  
আমরা ইনক্লুসিভ

## আমরা কারা?

OCEAN হচ্ছে Bedfordshire ও Luton-এ একটি বিশেষায়িত একীভূত মানসিক স্বাস্থ্য ও মাতৃত্ব সেবাপ্রদানকারী যারা প্রসবকালীন মানসিক আঘাত ও প্রসবকালীন সন্তানের মৃত্যুর ফলে ক্ষতিগ্রস্ত মহিলাদের সহায়তা প্রদান করবে। মনোবিদ্যা বিশেষজ্ঞ ও বিশেষজ্ঞ মিডওয়াইফদের নিয়ে এই টিম গঠিত।

## আমরা যাদের সাহায্য করি

আমাদের লক্ষ্য হলো সেসব ব্যক্তিকে সহায়তা প্রদান করা যারা তাদের মাতৃত্বের যাত্রার ফলে উদ্ভূত অথবা এর সাথে সম্পর্কিত মাঝারি থেকে গুরুতর মানসিক চাপের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন।

সমস্যাগুলোর মধ্যে থাকতে পারে  
(এর মধ্যেই সীমিত নয়):

- বার বার ব্যর্থ হওয়া IVF চিকিৎসা।
- গর্ভের সন্তান হারানোর (যেমন প্রাথমিক পর্যায়ে গর্ভপাত, বার বার গর্ভপাত, মৃত সন্তান প্রসব, নবজাতকের মৃত্যু এবং গর্ভাবস্থা সমাপ্ত হয়ে যাওয়া) পরবর্তী সময়ে মানসিক আঘাতের লক্ষণসমূহ।
- প্রসবকালীন মানসিক আঘাত।
- সন্তান প্রসবের প্রতি তীব্র ভয় Tokophobia (টোকোফোবিয়া)।

আমরা এমন ব্যক্তিদের সহায়তা প্রদান করছি যারা মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা গ্রহণ করতে চান এবং সেজন্য প্রস্তুত রয়েছেন।

## আমরা কিভাবে সাহায্য করি

OCEAN পরিষেবা ব্যক্তিদেরকে তাদের মাতৃত্বের অভিজ্ঞতা থেকে উদ্ভূত, বা সে সম্পর্কিত মানসিক স্বাস্থ্য চাহিদাগুলোর জন্য টার্গেটকৃত মূল্যায়ন ও থেরাপিউটিক সম্পৃক্ততা সরবরাহ করবে। মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা, বিশেষজ্ঞ মিডওয়াইফের সহায়তা এবং প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সহায়তার সম্মিলন ঘটায় এমন থেরাপিউটিক সেবা প্রদান করা হবে।

যেসব ব্যক্তি প্রসবকালীন মানসিক আঘাত এবং/ অথবা সন্তান হারানোর অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হয়েছেন তাদেরকে বিশেষায়িত মনস্তাত্ত্বিক চিকিৎসা, সেবা ও সহায়তা প্রদান করা হবে।

লক্ষ্য হলো যেখানে অন্য কোনো উপযুক্ত পরিষেবা নেই সেখানে মানসিক স্বাস্থ্য, মাতৃত্ব ও প্রজনন স্বাস্থ্যের সম্মিলিত সেবা প্রদান করা।



## Ocean-এর কাছে রেফারেল

পেরিনেটাল মেন্টাল হেলথ সার্ভিস রেফারেল ফরম পূরণ করে এবং ফরমে থাকা Perinatal Mental Health-এর ইমেইল ঠিকানায় ফরমটি পাঠিয়ে দিয়ে রেফারেল নেওয়া যাবে, যা Perinatal Mental Health ও OCEAN-এর চিকিৎসকরা ক্রমানুসারে বিবেচনা করে দেখবেন।

আমরা ক্লিনিক্যাল আলোচনার মাধ্যমে রেফারেল গ্রহণ করছি, যা একটি ক্লিনিক্যাল আলোচনার জন্য সরাসরি OCEAN টিমের সাথে যোগাযোগ করে সম্পন্ন করা যাবে। টিমের সঙ্গে যোগাযোগ করতে, অনুগ্রহ করে ফোন করুন

**01234 263 639** নম্বরে অথবা এই ইমেইল ঠিকানা ব্যবহার করুন:

**elft.bedlutocean@nhs.net** এবং একজন চিকিৎসক রেফারেল সম্পর্কে আলোচনার জন্য আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন।

সরাসরি OCEAN টিমের সাথে যোগাযোগ করে নিজেই নিজের রেফারেল দেওয়া যাবে।

যদি এই বিষয়টি নির্ণীত হয় যে রেফারেলের জন্য সহায়তা এবং/অথবা চিকিৎসা প্রদানের জন্য OCEAN-ই সবচেয়ে উপযুক্ত পরিষেবা, তাহলে একজন চিকিৎসকের সাথে মূল্যায়নের ব্যবস্থা করা হবে, যেটির পরে প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য তাদের চাহিদার উপর নির্ভর করে একটি সেবা পরিকল্পনা প্রণয়ন করা হবে।

যদি OCEAN সবচেয়ে উপযুক্ত পরিষেবা না হয়, তাহলে একজন চিকিৎসক সেই ব্যক্তিকে তার যাত্রার সামনের দিকে এগিয়ে যেতে সহায়তা করার জন্য সেই ব্যক্তির সঙ্গে কাজ করবেন। OCEAN ও পরিষেবা ব্যবহারকারীদের মধ্যে, আমরা তাদের চাহিদা পূরণের জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত পরিষেবা খুঁজে পাওয়ার চেষ্টা করব।

আমরা সেবা দেই, আমরা সম্মান করি, আমরা ইনক্লুসিভ