

অন্য যেকোনো দরকারি তথ্য

আপনে যদি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য নিয়া সংকটো থাকইন অথবা দেরি না করিয়া এখনউ সাইয্যর দরকার অয়, তাইলে আপনারে লোকাল ক্রাইসিস লাইনর লগে যোগাযোগ করতে অইব:

নিউহ্যাম - 0800 073 0066

হ্যাকনি - 0800 073 0006

টাওয়ার হ্যামলেটস - 0800 073 0003

আপনে যদি আমরার সার্ভিস (PALS/কমপ্লেইন্টস) নিয়া অসন্তুষ্ট অইন তবে কার লগে যোগাযোগ করবা

পয়লা আপনার লগে আলোচনা না করিয়া আর আপনার সম্মতি না নিয়া আপনে আমরারে যে তথ্য দিবা তা আমরা শেয়ার করতাম না। ইকটার একমাত্র ব্যতিক্রম অইল যদি আমরা বিবেচনা করি যে আপনার জীবন অথবা অন্য কেউরর সুস্থতা ঝুঁকির মাঝে থাকতো পারে।

আমরা আমরার সার্ভিসগুলো সম্পর্কে মতামতেরে স্বাগত জানাই এর লাগি দয়া করিয়া প্যাশেন্ট অ্যাডভাইস অ্যান্ড লিয়াজোঁ সার্ভিসর লগে ফ্রিফোনে **0800 783 4839** নম্বরে অথবা ইমেইল: **elft.pals@nhs.net** এ যোগাযোগ করইন।

আপনে যদি সার্ভিস আর আপনার চিকিৎসা নিয়া সন্তুষ্ট না অইন তাইলে দয়া করিয়া ইকটার সমাধান করার লাগি সার্ভিস ম্যানেজারর লগে কথা কইন অথবা PALS টিমের লগে যোগাযোগ করইন।

আপনে অভিযোগ করতে চাইলে:

☎ 0800 085 8354

@ elft.complaints@nhs.net

এই ঠিকানায় চিঠি লেখইন : Complaints and PALS Manger, FREEPOST RTKB-ESXB-HYYX, Trust Headquarters, 9 Alie Street, London, E1 8DE.

এই সার্ভিস যারারে লগে নিয়া দেওয়া অয়:

NHS
East London
NHS Foundation Trust

NHS
Barts Health
NHS Trust

NHS
Homerton Healthcare
NHS Foundation Trust

NHS
East London
NHS Foundation Trust

ইস্ট লন্ডন ওশেন সার্ভিসর তথ্য ও রেফারেলের বিবরণ



তারার লাগি সহানুভূতিশীল মানসিক সাইয্য দেই যারা বার্থ ট্রমা আর বার্থ লস নিয়া জীবন যাপন কররা

আমরা যত্ন নেই, আমরা সম্মান করি, আমরা হকল একলগে

ELFT_v2



আমরা যত্ন নেই
আমরা সম্মান করি
আমরা হকল একলগে

আমরা কারা?

OCEAN অইলো সিটি অ্যান্ড হ্যাকনি, নিউহ্যাম আর টাওয়ার হ্যামলেটসের একটি বিশেষজ্ঞ সমন্বিত মানসিক স্বাস্থ্য আর ম্যাটারনিটি সার্ভিস যারা বার্থ ট্রমা আর লস দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত নারী আর জন্মদানকারী ব্যক্তি অকলরে সাইহ্য দেয়।

আমরা কারে সাইহ্য করি?

আমরা এমন মাইনষরে সাইহ্য দেই যারার খুউব মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা আছে, যেকটা তারার গর্ভাবস্থা অথবা জন্ম দেওয়ার শুরু থাকি ঘটে অথবা এর লগে সম্পর্ক আছে।

এর মাঝে যেগুলো থাকি অসুবিধা জড়িত থাকতো পারে:

- বারবার ব্যর্থ অওয়া আইভিএফ চিকিৎসা
- প্রেগন্যান্সি লস (যেকোনো সময় গর্ভপাত অওয়া আর গর্ভাবস্থার শেষ অওয়াসহ)
- বার্থ ট্রমা
- বাচ্চা মারা যাওয়া
- বাচ্চা জন্ম দেওয়াত খুব ডর (টোকোফোবিয়া)।

Ocean সার্ভিস শুধুমাত্র অউ সময়ে জন্ম দেওয়া মা আর মাইষর সাইহ্য দিত পারে। পার্টনারসহ পরিবারের সদস্য, যারার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সাইহ্য দরকার তারা ইস্ট লন্ডন টকিং থেরাপি সার্ভিসর লগে যোগাযোগ করতা পারইন। বিস্তারিত তথ্য অনলাইনে পাওয়া যাইব:

<https://www.elft.nhs.uk/get-help-emergency>

আমরা কিভাবে সাইহ্য করি

- থেরাপিউটিক যত্ন যা মনস্তাত্ত্বিক সাইহ্য আর বিশেষজ্ঞ মিডওয়াইফারিকে এক লগে করিয়া
- পিয়ার সাপোর্ট
- ওয়ান টু ওয়ান আর গ্রুপ সাপোর্টো মিলানি।



Ocean ও রেফার করা

আপনে নিজে নিজে রেফার করা অথবা আপনার জিপি আর/অথবা অনু যেকোনো স্বাস্থ্য পেশাদার অকলর লগে কথা কওয়াত স্বাগত জানাই যারা আপনার লাগি একটা রেফারেল জমা দিতা পারইন।

রেফারেল ফরম আমার ওয়েবসাইটে পাওয়া যাইব:

OCEAN মেন্টাল হেলথ সার্ভিস - ইস্ট লন্ডন

<https://www.elft.nhs.uk/services/ocean-mental-health-service-east-london>

টেলি: 020 3222 8047

ইমেইল: elft.eastlondonocean@nhs.net

আমরা সোমবার থাকি শুক্রবার সকাল 9.00 টা থাকি বিকাল 5.00 টা পর্যন্ত খোলা থাকি (সব ইউকে ব্যাংক ছুটির দিন ছাড়া)।

দয়া করিয়া মনো রাখবা যে আমরা কোনো ক্রাইসিস সার্ভিস নায় আর আমার সার্ভিসগুলো অ্যাক্সেস করার লাগি একটি অপেক্ষা করার সময় রয়েছে।

যদি OCEAN সবচেয়ে উপযুক্ত সার্ভিস না অয়, তাইলে স্কিনিং ক্লিনিশিয়ান দেখাই দেওয়া আর সাইহ্য দেওয়ার লাগি আরো ভালা সার্ভিসগুলোর বিষয়ে পরামর্শ দিতা পারবা।

আপনে যদি অভিজ্ঞতার মুখোমুখি অইছইন এমন একজন সার্ভিস ব্যবহারকারী অইয়া থাকইন আর OCEAN অথবা পেরিন্যাটাল সার্ভিসগুলো সাইহ্য করার লাগি জড়িত অইতা চাইন, তাইলে দয়া করিয়া রেচেল বুয়াবেং (Rachael Buabeng) এর লগে যোগাযোগ করইন: ইমেইল: rachael.buabeng@nhs.net.

আমরা যত্ন নেই, আমরা সম্মান করি, আমরা হকল একলগে