

সেরিব্রাল পালসি শিশুদের অভিভাবকদের জন্য পুনর্বাসন সহায়িকা

Towards an Inclusive World

A Guide for the Parents of Children with Cerebral Palsy

মা ও শিশু স্বাস্থ্য এবং প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক আন্তঃ পেশাদার প্রকল্প

Interprofessional Project on Disability, Maternal and Child Health (IPODMCH)





Canada





মা ও শিশু স্বাস্থ্য এবং প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক আন্তঃ পেশাদার প্রকল্প

প্রকল্পটি ইন্টারন্যাশনাপ শেতার ধর দি এছভাপ্তেট অব কম্মানিটি বেইজড বিহাবিশিট্রপণ, কুইল ইউনিজালিটি, কানাভা ও পঞ্চাবাজ্যজ্ঞানে পুনর্বাদন কেন্দ্র (সিকারণি), বাংলাকেশ এর যৌগ উল্যোগে এবং কানালা সরকারের অর্থিক সহয়ভার বার্থবায়িত হছে।



Canada

মা ও শিশু স্বাস্থ্য এবং প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক আন্তঃ পেশাদার প্রকল্প

Interprofessional Project on Disability, Maternal and Child Health (IPODMCH)

বাংলাদেশে 'মা ও শিত বাস্থ্য এবং প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক আন্তঃ পেশাদার প্রকল্প (IPODMCH)' সমাজ তিন্তিক পুনর্বাসন তুরান্বিত করণের আন্তর্জাতিক কেন্দ্র (ICACBR), কৃইল বিশ্ববিদ্যালয়, কানাভা এবং পক্ষামাতগ্রন্থদের পুনর্বাসন কেন্দ্র (সি আর পি), বাংলাদেশ এর অংশীদারিত্বে বাস্তবায়িত হচ্ছে। মোসকোকা ইনিশিয়েটিভ পার্টনারশিপ প্রোগ্রামের একটি অংশ হিসাবে কানাভা সরকার বৈদেশিক সাহায্য, বাণিজ্য এবং উন্নয়ন বিভাগ (DFATD) এর মাধ্যমে প্রকল্পটির অর্থায়ন করছে।



প্রকট এলাকা তাকা, চট্টগ্রাম, রাজশাহী, বহিশাল এবং মৌলভীবাজার।

লক্ষ্য : প্রতিবন্ধী ও অপ্রতিবন্ধী মা, মেরে শিও এবং ছেলে শিক্ষর মৃত্যুর হার এবং প্রতিরোধ মোগ্য প্রতিবন্ধিতার হার কমিরে আনতে অবদান রাখা।

উদ্দেশ্যসমূহ - এই লক্ষ্য অর্জনে তিনটি ভিনুখাতে প্রকল্প উদ্দেশ্যসমূহ হল-

শিক্ষা: পেশাদার চিকিৎসক বা বাস্থা পেশার সাথে জড়িতদের জন্য শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে জেভার অনুকূল এবং পরিবেশ উপযোগী আন্তঃ পেশাজীবী মা ও শিত বাস্থ্য এবং প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক শিক্ষা প্রদান।

সেবা: নারী ও শিক্তদের দিয়ে আজঃ পেশাদার মা ও শিক্ত স্বাস্থ্য এবং প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক জেভার সংবেদনশীল ও পরিবেশ বান্ধব সেবার ব্যবহার বৃদ্ধিকরণ।

নীতিমালা: বাংলাদেশের মা ও শিও স্বাস্থ্য এবং প্রতিবন্ধিতা সংশিষ্ট প্রতিষ্ঠান ও মন্ত্রণালয় সমূহকে আন্তঃ পেশাদার এবং একীভূত পদ্মার ব্যবহারের মাধ্যমে মা ও শিও স্বাস্থ্য এবং প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক নীতিমালা তৈরি করতে সাহায্য করা যা সহস্রান্ধ উন্নয়ন লক্ষ্যের (এমডিজি) ৪ এবং ৫ নং লক্ষ্যমাত্রা অর্জনে ভূমিকা পালন করবে।

কার্যক্রম সমূহ: প্রকল্পের মূল কার্যক্রম সমূহ হল-

- মা ও শিক বাছা এবং প্রতিবন্ধিতা সংশিষ্ট প্রান্তিক পর্যায়ের সেবা প্রদানকারীদের 'প্রশিক্ষকদের প্রশিক্ষণ'
- জেলা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ প্রদান
- প্রশিক্ষিত জনবল শ্বারা সেবা ও জনসচেতনতা দিবস পালন
- আঞ্চলিক মতবিনিময় সভা
- নীতি নির্ধারকদের সভা, প্রকল্প সমাবেশ এবং
- 🗷 বাংলাদেশের সেবা প্রদানকারীদের জন্য কুইন্স বিশ্ববিদ্যালয়, কানাডা এর অনলাইন কোর্স পরিচালনা।



একীভূত পৃথিবীর পথে

সেরিব্রাল পালসি শিকদের অভিভাবকদের জন্য পুনর্বাসন সহায়িকা

सकलो

মোছাঃ শার্মান আকতার नुमाना आकृतिन निर्वत আইবিদ কাতেমা জীবি লগমা আন্ধার শের মনিকজ্ঞামান হোগনে আৰা গাবজীন চবুল আছিয়া हारका स्लघ লান্যভূপ মাওয়া স্বাসমিন আক্রার সমিনা আকার কাকলী মোঃ পত্রীয়ূল ইসলাম রেশমা পারতীন দুরী মোঃ আদূল কলার শহনক সুলভানা হিলেন খল মামূন শেৰ মোঃ দেখিম হোগেন नुवादेश व्यक्तर

AT THE

মোঃ পরীকুল ইসলাম

STERR

उच्छपाति, २०३८

হাজাপৰ

যা ও শিত সংস্থা এবং প্রতিবন্ধিতা বিষয়ত আন্তঃ পেশালার করের (IPODMCH)
শক্ষাবাতপ্রস্থানের পূর্ববাসন কেন্দ্র (দি আর দি), সাতার, বাংগানেশ।
ফোন : ৭৭৪৫৪৬৪-৪৯)
ই-মেইল : ipodmch@gmail.com

ALTERNA

পক্ষামাতপ্ৰস্কলের পূৰ্মবাসন কেন্দ্ৰ (দি আর পি) ISBN : ৯৭৮-৯৮৪-৩৩-৮৩৪৭-৩

nafrons

বৈদেশিক নাহায্য, বাণিক্ষা এবং উনুক্তন বিজ্ঞান (DFATD), কালাকা সংকাৰ

-

মো: ইরাহিম (মুখে ছবি অছনবানী একজন শারীরিক প্রতিবাদী শিল্পী) সূপতান সালাউদ্দিন চিন্দান বৃদ্ধা মো: নাইম নিজাম মন্তুমদার সেলিয়া পার্থান সাধ্যমান কমা

446

धर्वि दिखेलें थ्रथ नारकित, क्रांतिवन, प्रका

ART

যোঃ ইপ্রবিদ

Towards an Inclusive World

A Guide for the Parents of Children with Cerebral Palsy

Authors

Mst. Sharmin Aktar Lusana Afrin Nirjhar Airin Fatema Ankhi Salma Akter Sk. Moninizzaman Hosneara Perveen Limmul Ambia Rabeya Begum Jannatul Mawa Tissmin Akter Samena Akter Kakuli Md. Shariful Islam Reshma Parvin Abdul Zabbar Shahanaj Sultana Feroz Al Mamun Sk. Md. Salim Hossain Suria Akter

Editor

Md. Shariful Islam.

Year of Publication

February, 2014

Published by-

Interprofessional Project On Disability, Maternal and Child Health (IPCOMCH),
Centre for the Rehabilitation of the Paralysed (CRP),
Chapain, Savar, Dhaka-1343
Phone: 7745464-491
Email: ipodmch@gmail.com

Funded by-

Department of Foreign Affairs Trade and Development (DFATD), Government of Canada ISBN: 978-984-33-6347-3

Painting-

Md. Ibrahim (A mouth painter and a person with disability)
Chinmoy Barua
Sultan Salauddin
Md. Nayem Nizam Majumder
Selima Shamin Farzana Rooma

Printed by-

AB Printers & Packaging, Kataban, Dhaka.

Cover

Mouth painting of Md. Ibrahim



মুখবন্ধ

আমি অত্যন্ত আনন্দের সাথে 'একীভূত পৃথিবীর পথে- সেরিব্রাল পালসি শিন্তদের অভিভাবকদের জন্য পুনর্বাসন সহায়িকা' টি উপস্থাপন করছি। এই সহায়িকাটি কানাডা সরকারের অর্থায়নে বাস্তবায়িত বাংলাদেশে মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক আন্ত: পেশাদারী প্রকল্প (IPODMCH) এর উদ্যোগে রচিত। এই প্রকল্পটি পক্ষাঘাতগ্রন্তদের পুনর্বাসন কেন্দ্র (সি আর পি), বাংলাদেশ এর অংশীদারিত্বে কুইন্স ইউনিভার্সিটি কানাডা এর ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর দি অ্যাডভান্সমেন্ট অব কম্যুনিটি বেইজড রিহেবিলিটেশন (ICACBR) কর্তৃক বাস্তবায়িত হচ্ছে। এই প্রকাশনাটি সিআরপি'র বিভিন্ন স্বাস্থ্য পেশাজীবী, কানাডিয়ান প্রশিক্ষক, ছাত্র, স্বেচ্ছাসেবক, প্রতিবন্ধী ব্যক্তি ও তাদের পরিবারের অক্লান্ত পরিশ্রমের কসল। সহায়িকাটি তৈরির সামগ্রিক সমন্বয় করেছে IPODMCH প্রকল্পের দল। আমি এই চমৎকার সৃষ্টির জন্য তাদের সবাইকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাই। আমি আশা করি প্রতিবন্ধী শিশু, তাদের পরিবার ও তাদের জন্য কর্মরত বিশেষজ্ঞ স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীদের জীবনে এ সহায়িকাটি তাৎপর্যপূর্ণ অবদান রাখবে। মা ও শিশু স্বাস্থ্য সেবার সাথে প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক সেবা শক্তিশালীকরণ এবং সি আর পি'র বিদ্যমান সেবা সমূহের উনুয়নে এই সহায়িকাটি ভূমিকা পালন করবে বলেও আমি আশা করি।

সমগ্র বাংলাদেশে পুনর্বাসন সেবার চাহিদা অনেক। তাই মা ও শিশু স্বাস্থ্য সেবার সাথে প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক সেবা সমূহ ব্যাপকভাবে এবং সমন্বিত উপায়ে প্রদান করতে হবে। প্রতিবন্ধী ছেলে কিংবা মেয়ে, কিশোর কিংবা কিশোরী, পুরুষ কিংবা মহিলা পুনর্বাসন সেবার ব্যাপক চাহিদা রয়েছে এমন সবার জন্য সহজলভ্য সেবা নিশ্চিত করতে এই বইটির প্রকাশনা একটি ক্ষুদ্র প্রয়াস।

আমি আশা করি এই প্রকাশনাটি একটি পরিবর্তনের পরিবেশ তৈরি করবে, যা সবশেষে সমাজের সার্বিক পরিমন্ডলে সাংস্কৃতিক পরিবর্তন ত্বান্বিত করবে। এমন পরিবর্তন যা শুধুমাত্র আইন ও নীতিমালার মাধ্যমে অর্জন সম্ভব নয়। জনসাধারণকে বুঝতে হবে কেন পরিবর্তন গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিবন্ধী শিশু সহ সকল প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জীবন মানের উনুয়ন বাংলাদেশের সকল জনসাধারণের নৈতিক দায়িত্ব।

Valence A. Taylor

ভেলরী এ টেইলর প্রতিষ্ঠাতা ও সমন্বয়কারী পক্ষাঘাতগ্রস্তদের পুনর্বাসন কেন্দ্র (সি আর পি) সাভার, ঢাকা-১৩৪৩, বাংলাদেশ।

স্বাগতম

বাংলাদেশে মা ও শিশু স্বাস্থ্য এবং প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক আন্তঃ পেশাদার প্রকল্প (IPODMCH) এর অংশীদার সমাজ ভিত্তিক পুনর্বাসন ত্রান্বিত করণের আন্তর্জাতিক কেন্দ্র (ICACBR), কুইল বিশ্ববিদ্যালয়, কানাডা এবং পক্ষাঘাত গ্রস্তদের পুনর্বাসন কেন্দ্র (সি আর পি)'র পক্ষ থেকে আমি এই জরুরী প্রকাশনাটিতে সকলকে বাগত জানাই। সেরিব্রাল পালসি সহ সকল শারীরিক প্রতিবন্ধী শিশুর বিকাশ তুরান্বিত করার সবচেয়ে ভাল উপায় সম্পর্কে অভিভাবক ও পরিচর্যাকারীদের তথ্য দিতেই এই সহায়িকাটি রচনা করা হয়েছে। IPODMCH প্রকল্পের দেশীয় সমন্বয়কারী জনাব মোঃ শরীফুল ইসলাম এর নেতৃত্বে সি আর পি'র শিশু বিভাগের দক্ষ আন্তঃ পেশাদার দল অক্রান্ত প্রচেষ্টার মাধ্যমে এই সমৃদ্ধ ও ব্যবহার উপযোগী সহায়াকিটা রচনা করেছেন। সহায়িকাটি অভিভাবকদের পাশাপাশি স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীদেরকে ভাল ধারনার সাথে বাস্তব চর্চার সেতৃ বন্ধনের জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও দক্ষতা প্রদান করবে। প্রতিবন্ধী শিশুদের বৃদ্ধি ও বিকাশ তরান্বিত করা তথা জীবন মান উন্নয়নে পরিবার সমূহকে শক্তিশালী করবে এবং এমন একটি সমাজ গঠনে ভূমিকা পালন করবে যা প্রতিবন্ধী শিশুও তাদের বাবা মায়ের জন্য একীভূত, নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

কুইন্স বিশ্ববিদ্যালয় ধন্যবাদ দিতে চায় কানাডা সরকারের মুসকোকা অংশীদারিত্ব কার্যক্রমকে যা বৈদেশিক সাহায্য, বাণিজ্য এবং উনুয়ন বিভাগ (DFATD) এর মাধ্যমে বাংলাদেশে মা ও শিশু স্বাস্থ্য এবং প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক আন্তঃ পেশাদার প্রকল্প (IPODMCH) অর্থায়ন করেছে। আমরা ধন্যবাদ দিতে চাই এই প্রকল্পের অংশীদার পক্ষাঘাতপ্রস্তদের পুনর্বাসন কেন্দ্র (সি আর পি) এর নেতৃত্ব প্রদান কারী প্রতিষ্ঠাতা ও সমন্বয়কারী ভেলরি এ টেইলর এবং নির্বাহী পরিচালক জনাব মোঃ সফিকুল ইসলামকে। বাংলাদেশে IPODMCH প্রকল্প দলের প্রকল্প ব্যবস্থাপক ডার্কো ক্রিজনারিক, দেশীয় সমন্বয়কারী মোঃ শরীফুল ইসলাম, প্রকল্প সহকারী- কাউসার পারভীন কে বিশেষ ধন্যবাদ, যাদের অঙ্গীকার ও কঠোর পরিশ্রম এই প্রকল্পের সফলতায় অবদান রাখছে। সহায়িকাটি রচনায় সিআরপি'র শিশু বিভাগের সেবা প্রদানকারী চিকিৎসক, সুন্দর ছবি অঙ্কনের জন্য অঙ্কনকারী এবং চমৎকার ছবির প্রচ্ছদের জন্য মুখ দ্বারা ছবি অঙ্কনকারী ইব্রাহিমের অবদান আন্তরিকতার সাথে শ্বীকার করছি।

Dennen Jalarens

জেনানা ইয়োলোভচিচ

পরিচালক

ICACBR, কুইন্স বিশ্ববিদ্যালয় কিংসটোন, ওন্টারিও, কানাডা।

সম্পাদকীয়

প্রতিবন্ধিতা অভিশাপ নয়- মানব বৈচিত্রের একটি অংশ। প্রতিবন্ধিতা সহ কিংবা ছাড়া প্রতিটি শিশুর সম্ভাবনা অসীম- তবে সম্ভাবনার সর্বোচ্চ বিকাশের জন্য চাই যথাযথ পরিবেশ ও পরিচর্যার সুযোগ। অভিভাবক, প্রতিবেশী ও শিক্ষকদের ইতিবাচক আচরণ, প্রান্তিক পর্যায়ে প্রতিবন্ধিতার দ্রুত সনাক্তকরণ, যথাযথ চিকিৎসা ও পুনর্বাসন সেবা, শিক্ষা সহ সকল সামাজিক কাজে অংশগ্রহণের সমান সুযোগ ও উৎসাহ প্রাপ্তির মাধ্যমে প্রতিটি প্রতিবন্ধী শিশুই মানব সম্পদে পরিণত হতে পারে। তবে সেরিব্রাল পালসি তথা সকল প্রতিবন্ধী শিশুর বিকাশ তরান্বিত করার এই চেষ্টা তাদের অভিভাবকদের জন্য ধৈর্য্য ও সাধনার এক কঠিন সংগ্রাম। আর এই সংগ্রামকে কিছুটা সহজতর করতেই 'একীভূত পৃথিবীর পথে- সেরিব্রাল পালসি শিশুদের অভিভাবকদের জন্য পুনর্বাসন সহায়িকা'র রচনা।

এই সহায়িকাটি চিকিৎসা ও পুনর্বাসন সেবার বিকল্প নয়- সম্পূরক একটি প্রকাশনা মাত্র। সেরিব্রাল পালসি শিন্তর চিকিৎসা ও পুনর্বাসন সেবায় নিয়োজিত ফিজিওথেরাপিস্ট, অকুপেশনাল থেরাপিস্ট, স্পিচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট সহ সকল সেবা প্রদানকারীগণ তাদের পেশাগত পরামর্শের পাশাপাশি এই সহায়িকাটির নির্দিষ্ট কোন অধ্যায় অথবা নম্বর উলেখ করে নির্দিষ্ট পৃষ্ঠার পরামর্শ সমূহ পালনের নির্দেশনা দিতে পারেন। সুস্পষ্ট ছবি ব্যবহারে আর সহজ ভাষায় রচিত এই নির্দেশনা সমূহ অভিভাবকদেরকে বাড়িতে যথাসম্ভব সর্বোচ্চ নির্ভূলতার সাথে শিশুর পুনর্বাসন সেবা প্রদানে সহায়তা করবে। সহায়িকার সব নির্দেশনা সকল শিশুর জন্য প্রযোজ্য নাও হতে পারে তবে পুনর্বাসন বিষয়ে একটি সামগ্রিক ধারনা অর্জনের জন্য সেরিব্রাল পালসি সহ সকল শারীরিক প্রতিবন্ধী শিশুর অভিভাবকগণ, সকল সেবা প্রদানকারী ও প্রান্তিক পর্যায়ের পুনর্বাসন কর্মীরা 'একীভূত পৃথিবীর পথে' সহায়িকাটি পড়তে পারেন। পুনর্বাসন ও প্রতিবন্ধিতা বিষয়ে প্রাঞ্জল ও সহজ ভাষার ব্যবহার অত্যন্ত কঠিন কাজ। সহায়িকাটির রচনার মাধ্যমে পক্ষাযাত্রপ্রস্তদের পুনর্বাসন কেন্দ্র (সিআরপি)'র আন্তঃ পেশাদার চিকিৎসকগণ এই কঠিন কাজের প্রথম প্রচেষ্টা করেছেন মাত্র। ভাষা ও বানান গত ভুল কিংবা অন্য যে কোন বিষয়ে পাঠকদের পরামর্শ ভবিষ্যতে এই প্রকাশনাটিকে আরও সমৃদ্ধ করবে।

প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য একীভূত পৃথিবীর পথের সুদীর্ঘ যাত্রায় বাংলাদেশে মা ও শিশু স্বাস্থ্য এবং প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক আন্ত: পেশাদার প্রকল্প (IPODMCH) এর এই ক্ষুদ্রপ্রয়াসের সফলতা মূল্যায়ন করবেন অভিভাবক সহ সকল পাঠকগণ। সফলতা যাই হোকনা কেন প্রকাশনাটি উদ্দেশ্য মহৎ। এই মহৎ উদ্দেশ্য অর্জনে আমাদের এই প্রচেষ্টা একীভূত পৃথিবী নির্মাণে কিছুটা হলেও অবদান রাখবে বলে আমার বিশ্বাস।

মো: শরীফুল ইসলাম

দেশীয় সমন্বয়কারী মা ও শিশু স্বাস্থ্য এবং প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক আন্তঃ পেশাদার প্রকল্প (IPODMCH) পক্ষাঘাতগ্রন্থদের পুনর্বাসন কেন্দ্র (সি আর পি), সাভার, ঢাকা-১৩৪৩, বাংলাদেশ।

সৃচিপত্র অধ্যায় ১ : সেরিব্রাল পালসি সংক্রান্ত প্রাথমিক তথ্য 60 অধ্যায় ২: শারীরিক দক্ষতা 30 বিষয়- ১। শিশু বিকাশ বনাম সেরিব্রাল পালসি আক্রান্ত শিশুর শারীরিক ক্রমবিকাশ 30 বিষয়- ২। শারীরিক চলন (Gross Motor) দক্ষতার বিকাশ 36 বিষয়- ৩। শরীরের সঠিক অবস্থানসমূহ 26 বিষয়- ৪। হাতের দক্ষতা 23 বিষয়- ৫। ভারসাম্য ও সমন্বয় (Balance & Coordination) 20 বিষয়- ও। হটার দক্ষতা 96 বিষয়- ৭। মাংসপেশির অস্বাভাবিক টান (Muscle tone) নিয়ন্ত্রণ 82 বিষয়- ৮। মাংসপেশির প্রসারণ (Stretching) ও চলন দক্ষতা 80 বিষয়- ৯। মাংসপেশির শক্তিবৃদ্ধি (Strengthening) 88 বিষয়- ১০। হাইড়োথেরাপী 89 অধ্যায় ৩ : শ্বাসতদ্বের যতু 23 অধ্যায় ৪ : দৈনন্দিন কাজের দক্ষতা 08 বিষয়- ১। খাওয়া দাওয়া 28 বিষয়- ২। নিজের যত্ন বিষয়- ৩। পোশাক পরিধান বিষয়- ৪। শৌচশিকা 90 विषय- ৫। यानाधुना 98 বিষয়- ७। ঘুম 99 বিষয়- १। বিনোদন 99 অধ্যায় ৫ : অনুভৃতি, শ্রবণ ও দৃষ্টি 90 বিষয়- ১। অনুভৃতি 98 विषय - २ । मृष्टि 53





সেরিব্রাল পালসি সংক্রান্ত প্রাথমিক তথ্য

মূল বার্তাঃ

- ১। সেরিব্রাল পালসি অভিশাপ বা খারাপ বাতাসের কারণে হয় না । জন্মের পূর্বে, জন্মের সময় কিবো জন্মের পরবর্তী বিভিন্ন জটিলতায় সৃষ্ট মন্তিছের ক্ষতির কারণে হয়।
- ২। কোন ঔষধ মপ্তিছের ক্ষতির কারণে সৃষ্ট শারীরিক চলন ও বিকাশগত সমস্যা দূর করতে পারেনা। সেরিব্রাল পালসি শিতর বিকাশ তথা উন্নতি মপ্তিছের ক্ষতির পরিমাণ, চিকিৎসা ও পুনর্বাসন সেবা প্রাপ্তি এবং বয়স অনুযায়ী সমাজে অংশ গ্রহণের সুযোগের উপর নির্ভর করে।

সেরিব্রাল পালসি কিঃ

আমরা সকলে জানি যে মন্তিষ্ক আমাদের শরীরের চলাচল, মনের চিন্তা ও বুদ্ধি নিরপ্তাপ করে। মন্তিষ্ক পরিপূর্ণভাবে বিকশিত হওয়ার পূর্বেই মন্তিষ্ক কোনভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হলে শরীরের স্বাভাবিক ক্রমবিকাশ এবং কোন কোন ক্ষেত্রে বুদ্ধি বৃত্তিক বিকাশ বাধাগ্রস্ত হয়, এই অবস্থাকেই সেরিব্রাল পালসি বলা হয়। সেরিব্রাল পালসি ছোঁয়াচে বা ধীরে ধীরে ধারাপ হয় এমন কোন রোগ নয়।



সেরিব্রাল পালসি শিশু সনাক্তকরণ:

কয়েকটি সাধারণ লক্ষণ পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে সেরিব্রাল পালসি শিশু সনাক্ত করা যেতে পারে-

১. তাৎক্ষনিক অনমনীয়তা (শক্ত হয়ে যাওয়া)



২. শিথিলতা (নরম হয়ে যাওয়া)



৩. বিপমিত বা ধীর বিকাশ:



৪. খাবার খেতে সমস্যা এবং লালা পরা





৫. অস্বাভাবিক আচরণ:



উপরের লক্ষণ সমূহ সনাক্ত হলেই শিশুকে নিয়ে নিকটস্থ পুনর্বাসন কেন্দ্রে যেতে হবে। সেরিব্রাল পালসি শিশুর চিকিৎসা ও পুনর্বাসন সেবা যত দ্রুত সম্ভব শুরু করা যায় শিশুর উনুতির সম্ভাবনা তত বেশি থাকে।

সেরিব্রাল পালসির প্রকারতেদ:

মাংসপেশির অস্বাভাবিক টানের উপর নির্ভর করে চার প্রকার সেরিব্রাল পালসি হতে পারে-









শরীরের কয়টি অঙ্গ (হাত/পা) আক্রান্ত হয়েছে তার উপর ভিত্তি করে চার প্রকার সেরিব্রাল পালসি হতে পারে:











শারীরিক দক্ষতা

মুল বার্তাঃ

- ১। প্রতিটি শিক্তই স্কীয় ধাপ অনুসরণ করে বিকাশ লাভ করে। বিকাশের ধাপ সমূহ সাধারণত পর্যায়ক্রমিক ভাবে অর্জন হয়। প্রতিটি ধাপের বিকাশ হয় পূর্ববর্তী ধাপের দক্ষতা অর্জনের পর, যেমন-শিক্রা দাঁড়ানোর পূর্বে বসতে শিখে আর হাঁটা গুরুর পূর্বে দাঁড়াতে শিখে।
- ২। সেরিব্রাল পালসি শিক্তর বিকাশগত ধীরতার প্রাথমিক সনাক্তকরণ ও প্রারম্ভিক ব্যবস্থা গ্রহণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- ৩। বয়স অনুসারে শিশুর কোন একটি নির্দিষ্ট দক্ষতায় সমস্যা থাকলে, বিকাশগত ধাপে এই নির্দিষ্ট দক্ষতার পূর্ববর্তী ধাপের দক্ষতার অনুশীলন ও অর্জন জরুরী। যেমন- শিশুরা দাঁড়াতে সমস্যা থাকলে বসার অনুশীলন ও দক্ষতা অর্জন নিশ্চিত করতে হবে।
- ৪। শিতর সঠিক শারীরিক অবস্থান, অস্বাভাবিক মাংসপেশির টান নিয়ন্ত্রণ ও শক্তি বৃদ্ধি, জয়েন্ট জোড়া সমৃহের স্বাভাবিক চলন ব্যান্তি রক্ষা, হাতের দক্ষতা বৃদ্ধি শিতর শারীরিক সক্ষমতা ত্বান্তিত করে।

বিষয় ১: শিশু বিকাশ বনাম সেরিব্রাল পালসি আক্রান্ত শিশুর শারীরিক ক্রমবিকাশ

নির্দিষ্ট বয়সে একটি শিশু যে দক্ষতা অর্জন করে তা হল বিকাশগত থাপ। প্রতিটি শিশুর ক্ষেত্রে এই বয়স সীমায় কিছুটা ভিন্নতা থাকতে পারে। তবে সেরিব্রাল পালসি শিশুর এই বিকাশগত থাপ অর্জন যথেষ্ট বিলম্বিত হয় যা নির্ভর করে শিশুর মন্তিছের ক্ষতির পরিমাণ, চিকিৎসা ও পুনর্বাসন সেবা এবং যথাযথ পরিচর্যা প্রান্তির উপর।

दशम

শিশুর স্বাভাবিক ক্রমবিকাশ

সেরিব্রাদ পলসি শিতর ক্রমবিকাশ

৩ মাস





ঘাড় উচু করতে সমস্যা হয়



সেরিব্রাল পলসি শিতর ক্রমবিকাশ







৯ মাস





১২ মাস





২ বছর









একা উচু কোথাও উঠতে পারে



৪ বছর একা সাইকেল চালাতে পারে



৫ বছর স্বাভাবিক ভাবে স্কুলে যেতে পারে





বিষয় ২: শারীরিক চলন (Gross Motor) দক্ষতার বিকাশ

বয়সানুসারে সেরিব্রাল পালসি শিশুর শারীরিক চলন (Gross Motor) দক্ষতার বিকাশ ত্বান্তিত করতে বিকাশের ধাপসমূহের অনুশীলন করা প্রয়োজন। ধাপ অনুসারে দক্ষতার সমূহের অনুশীলনের উপকারিতা ও নিয়মসমূহ নিচে আলোচনা করা হল-

১। ঘাড় ও মাধার খাভাবিক পরিচালনা

নিয়ন্ত্রণ-হীন ঘাড় ও মাথার বাভাবিক পরিচালনার উপকারিতা:

- যেসব শিতর ঘাড় ও মাথার নিয়য়ণ নেই, মাথা ও ঘাড়ের স্বাভাবিক পরিচালনার মাধ্যমে নিয়য়ণ বাডালো যায়।
- শিশুকে উপুড় করে শোয়ানোর পর বুকের নীচে কোল-বালিশ অথবা কাঁথা ভাজ করে দিয়ে সামনে
- খেলনা দিয়ে মাথা উঁচু করতে উৎসাহিত করলে-
 - শিক্তর ঘাড়ের নিয়ন্ত্রণ বাড়ে
 - শিকর ঘাড়ের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পায়
 - 🗸 শিতর চারদিকে দেখার পরিধি বৃদ্ধি পায়
 - সহজে যোগাযোগ করতে পারে
 - হাতে ভর নিতে শিখবে যা শিশুকে উঠে বসতে সাহায্য করবে
- ঘাড় ও মাথা নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে স্বাভাবিক ক্রমবিকাশে সহজ হয়
- ঘাড় ও মাথা নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে বসা ও দাঁড়ানো অবস্থায় দেহের ভারসাম্য রাখতে সহজ হয়



নিয়ন্ত্রণ-হীন ঘাড় ও মাথার স্বাভাবিক পরিচালনার নিয়ম:

একটি ছোট কোলবালিশ বা কাঁথা জাতীয় কিছু গোল করে শিশুর বুকের নিচে রাখুন, পেটের নিচে নয়। তারপর সামনের দিকে রছিন খেলনা দিয়ে শিশুকে ঘাড় তুলতে উৎসাহিত করন। সামনে উপর হাতে ভর এবং পা সোজা রাখতে উৎসাহিত করন। প্রয়োজনে সাহায্য করুন

২। গড়াগড়ি কারা/ উপুড় হওয়া

বিছানায় গড়াগড়ির উপকারিতা :

- গড়াগড়ি করালে, শিত্ত একা একা গড়াগড়ি করতে শিখবে
- বিছানার গড়াগড়ির ফলে শিকর অনুভৃতি বাড়বে
- কোমর উঁচু করতে পারলে শোয়া অবস্থায় শিশু প্যান্ট পরা ও খোলা শিখতে পারবে





- গড়াগড়ির ফলে শিক্তর হাত ও পা শব্দ হওয়া নমনীয় হবে
- কনুইতে ভর নিতে শিখবে
- বুকের ও পিঠের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পাবে। যা শিশুকে বসতে সহায়তা করবে
- শিশুর শরীরের বিভিন্ন অংশের রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পাবে
- শিশুর শারীরিক গঠন বৃদ্ধিতে সহায়তা করবে
- গড়াগড়ির ফলে শিশুর ঘাড়ের নিয়ন্ত্রণ উন্নতি হবে
- গড়াগড়ির মাধ্যমে এক স্থান থেকে অন্য স্থানে যেতে পারবে
- গড়াগড়ি শরীরের বিভিন্ন অংশ প্রত্যঙ্গের স্বাভাবিক কার্যাবলী (নড়াচড়া) বৃদ্ধি করে

গড়াগড়ি করার সঠিক নিয়ম:







৩। কোমর উচু করা:

হাঁটু ভাজ করে কোমর উঁচু করার উপকারিতা:

- হাঁটু ভাজ করে কোমর উঁচু করলে কোমরের নিয়ন্ত্রণ বৃদ্ধি পায়।
- কোমরের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পায়।
- কোমর উঁচু করে ধরে রাখলে কোমরের ভারসাম্য বৃদ্ধি পায়।
- শিশুর বসতে এবং দাড়াতে কোমর সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পাদন করে । ফলে কোমরের নিয়ন্ত্রণ থাকলে শিক্ত সহজে বসতে ও দাড়াতে পারে।
- কোমড় উঁচু করতে পারলে শোয়া অবস্থায় শিশু পাান্ট পরা ও খোলা শিখতে পারবে এবং ইটাচলা সহজ হয়।





হাঁটু ভাজ করে কোমর উঁচু করার নিয়ম:

বাচ্চাকে চিৎ করে শুইয়ে দুই পায়ের পাতা, হাঁটু ও প্রয়োজনে কোমর ধরে উঁচু করতে উৎসাহিত করুন।

৪। শোয়া থেকে উঠে বসা :

শোয়া থেকে উঠে বসার উপকারিতা :

শিশুকে সঠিক নিয়মে ভান ও বাম হাতে ভর দিয়ে শোয়া থেকে বসালে-

- হাতে ভর নেয়ার মাধ্যমে হাতের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পায়
- হাতের শক্ত মাংসপেশিকে নরম করতে সাহায্য করে
- ঘাড়ের নিয়ন্ত্রণ বৃদ্ধি পায় এবং মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পায়
- কোমরের এবং বুকের নিয়ন্ত্রণ বৃদ্ধি পায়
- পেটের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পায়
- শরীরে অস্বাভাবিক টান হ্রাস পায়
- ক্রমবিকাশের বড় ধাপ, যেমন- বসা শিখাবে
- দেখার পরিধি বৃদ্ধি পাবে

শোয়া থেকে উঠে বসার সঠিক নিয়ম:







৫। স্বাভাবিক বসা:

বসার উপকারিতাঃ

- শিক্তকে বসালে শিক্তর শরীরের উপরের অংশের ভার বা ওজন কোমরে নিতে শিখবে
- বসা অবস্থায় শিতর শ্বসনতন্ত্রের ক্রিয়া স্বাভাবিক থাকে
- বসা অবস্থায় শিত অন্যের সাথে ভালোভাবে যোগাযোগ করতে পারে
- যেসব শিল্ব ঘাড়ের নিয়ন্ত্রণ নাই, সঠিকভাবে বসালে ঘাড়ের নিয়ন্ত্রণ বৃদ্ধি পায়
- বসার মাধ্যমে বসে থাকার ভারসাম্য বৃদ্ধি পায়, যা পরবর্তীতে শিশুকে দাড়াতে সাহায্য করে
- শিতকে সোজা করে বসালে মেরুদণ্ডের সাথের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পায়
- শিশুকে পা সোজা করে বসালে, শিশুর উরুর পিছনের মাংসপেশি সংকোচিত হয়ে যাবে না
- সঠিকভাবে বসতে পারলে খাবার খেতে ও মায়ের খাওয়াতে সুবিধা হবে
- অন্য শিতর সাথে মেশার সুযোগ পাবে
- হাতের দক্ষতা বৃদ্ধি পাবে
- দৈনন্দিন কাজ করা সহজ হবে

বসার বিভিন্ন সঠিক নিয়মসমূহ:

ক। আসন করে বসাঃ



খ। পা লখা করে বসাঃ



গ। টুলে / চেয়ারে বসাঃ



৬। দুই হাত ও দুই পারে ভর দেয়া:

দুই হাত ও দুই পায়ে ভর দেয়ার উপকারিতা:

শিতকে সঠিক নিয়মে দুই হাত ও দুই পায়ে ভর দিলে-

- হাতে বর নেয়ার মাধ্যমে হাতের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পায়
- হাতের শক্ত মাংসপেশিকে নরম করতে সাহায্য করে
- ঘাড়ের নিয়য়ণ বৃদ্ধি পায় এবং মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পায়
- কোমরের এবং বুকের নিয়ন্ত্রণ বৃদ্ধি পায়
- শরীরে অস্বাভাবিক টান,হ্রাস পায়



দুই হাত ও দুই পায়ে তর দেয়ার নিয়ম:

শিশুকে কোমরে ধরে দুই হাত ও দুই পায়ের উপর ভর দিতে শেখান। এই অবস্থায় করুই সোজা রাখতে এবং আরেক হাত দিয়ে সামনে কোন খেলনা ধরার জন্য উৎসাহিত করুন। একই সাথে দুই হাঁটুতে যেন সমান ভর পরে সেদিকেও খেয়াল রাখুন।

৭। হামান্ডড়ি দেরা

হামান্ডড়ি দেয়ার উপকারিতাঃ

- হামান্ডড়ি দিলে শিশুর প্রবেশগম্যতা বাড়বে যেমন এক ঘর থেকে অনা ঘরে খেতে পারবে
- চার হাত, পারে ভর দেয়া শিখবে
- এক স্থান থেকে অন্য স্থানে যাওয়া শিখবে
- মাংস পেশির শক্তি বৃদ্ধি পাবে
- শিশুর ভারসাম্য বৃদ্ধিতে সহায়তা করবে
- শিতর পরবর্তী ধাপে ক্রমবিকাশে তুরাম্বিত করে

হামাগুড়ির সঠিক নিয়ম:





শিককে প্রথমে ডান হাত ও বাম পা এবং পরে বাম হাত ও ডান পা দিয়ে হামাণ্ডড়ি দিতে চেষ্টা করান। প্রয়োজনে সামনে রঙিন খেলনা দিয়ে শিশুর মনোযোগ আকর্ষণ করাতে পারেন। তোয়ালে বা গামছার সাহায্যে হামাগুড়ি দিতে সাহায্য করুন।

৮। দুই হাঁটুতে তর দিয়ে দাড়ানোঃ

হট্রির উপর দাঁড়ানোর উপকারিতাঃ

- 🍨 হাঁটুর উপর দাঁড়ানোর ফলে বুক ও কোমরের ভারসাম্য ও নিয়ন্ত্রণ বৃদ্ধি পাবে
- 🍨 হাঁটুর উপর দাঁড়ানোর ফলে পায়ের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পাবে
- কোমরের ভারসাম্য বৃদ্ধির মাধ্যমে সোজা হয়ে বসতে ও দাঁড়াতে সাহায্য করবে
- শিশুর হাঁটুতে ভর দেয়ার ফলে আত্মবিশ্বাস বাড়বে যা বাচ্চাকে দাঁড়াতে সাহায্য করবে
- শিতর শরীরের বিভিন্ন অংশে রক্ত সঞ্চালন ও শ্বাস ক্রিয়া স্বাভাবিক থাকবে





হাঁটুতে ভর দিয়ে দাঁড়ানোর নিয়মঃ





১। এক হাঁটুতে ভর দেয়া:

এক হাঁটুতে ভৱ দেৱার উপকারিতা:

- এক হাটুতে ভর দেয়ার ফলে শরীরের বিভিন্ন অংশের শক্তি বৃদ্ধি পায়।
- শরীরের ভারসামা বৃদ্ধিতে সহায়তা বাড়ে ।
- 🔹 পায়ে ভর নিতে পারে এবং পরিবর্তন করতে পারে।
- পরবর্তীতে দাড়াতে এবং হাটতে সহায়তা করে।



এক হাঁটুতে ভর দেয়ার নিয়মঃ

হাঁটু গেড়ে বসা অবস্থা থেকে ছবির নিয়ম অনুযায়ী এক পা সামনে এবং অপর পা পেছনে রেখে হাটুতে ভর দিন

১০। वमा (शदक डिट्ट मीड़ात्नाः

বসা থেকে উঠে দাঁড়ানোর উপকারিতা:

- বসা থেকে উঠে দাঁড়ানোর ফলে বুক ও কোমরের ভারসামা ও নিয়য়ল বৃদ্ধি পাবে
- পায়ের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পাবে
- কোমরের ভারসাম্য বৃদ্ধির মাধ্যমে সোজা হয়ে বসতে ও দাঁড়াতে সাহায়্য করবে
- বসা থেকে উঠে দাড়ানোর আঅবিশ্বাস বাড়বে যা শিককে দাঁড়াতে ও হাটতে সাহায্য করবে
- শিশুর শরীরের বিভিন্ন অংশে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পাবে।

বসা থেকে উঠে দাঁড়ানোর নিয়ম:









১১। দুই পায়ের উপর ভর দিয়ে বসাঃ

দুই পারের উপর ভর/টরলেট সিটিং-এর উপকারিতা:

- দুই পায়ের উপর ভর করে বসালে শিন্তর গোড়ালির রগ লম্বা ও সোজা হবে, ফলে শিন্তর পায়ের গোড়ালি সঠিকভাবে মাটিতে পরবে
- শিতর কোমরের ভারসামা বৃদ্ধিতে সহায়তা করবে। ফলে শিও সঠিকভাবে বসতে, দাড়াতে এবং হাটতে পারবে
- শিতর পায়ের সঠিক আকৃতি বজায় থাকবে
- শিশু একা একা টয়লেট করতে সক্ষম হবে
- শিতর থাই (উরুর) কমাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পাবে



দুই পায়ের উপর ভর করে বসানোর সঠিক নিয়মসমূহ:

শিশুকে পায়ে ভর দিয়ে টয়লেটে বসার মত বসতে উৎসাহিত করুণ। সামনে কোন খেলনা দিয়ে দুই পায়ে ভর দিয়ে বসতে উৎসাহিত করতে পারেন। প্রয়োজনে পেছন থেকে দুই হাঁটুতে ধরে চাপ দিয়ে পায়ে ভর দিতে সাহায্য করুন।

১২। দাড়ানো:

দাঁড়ানোর উপকারিতা:

- দাঁড়ানোর মাধ্যমে শিশু পায়ে ভর নিতে শিখবে এবং পায়ের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পাবে।
- দাঁড়ানোর মাধ্যমে পায়ের মাংসপেশির অস্বাভাবিক টান আন্তে আন্তে স্বাভাবিক হবে।
- দাঁড়ালে শরীরের বিভিন্ন জোড়াতে (জয়েন্ট) অনুভূতি বৃদ্ধি পায়।
- দাঁড়ানোর মাধামে পায়ের গোড়ালির মাংশপেশি (টেন্ডন) আন্তে আন্তে নরম এবং স্বাভাবিক হয়।
- দাঁড়ানোর মাধ্যমে শরীরের ভারসাম্য বৃদ্ধি পায়, যা পরবর্তীতে স্বাভাবিকভাবে দৈনন্দিন কাজ করতে পারে।



- দাঁড়ানোর মাধ্যমে শিশুর দেখার পরিসর বৃদ্ধি পায়। এবং সামাজিক যোগাযোগ বৃদ্ধি পায়।
- ভালভাবে দাঁড়ানোর ফলে শিক্ত হাটার প্রস্তৃতি নিতে পারবে।
- দাঁড়ানোর ফলে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পাবে।
- সঠিকভাবে দাঁড়ানোর ফলে ফুসফুস ও পরিপাকতন্ত্রের কার্যক্রম ত্রান্থিত হয়।
- দৈনন্দিন কাজ অংশগ্রহণ করতে শিখবে।
- বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করতে পারবে।





দাঁড়ানোর সঠিক নিয়মসমূহঃ

পদ্ধতি ১ : শিশুকে কোমরে ধরে পায়ের সঠিক অবস্থান বজায় রেখে সামনে কোন খেলনা দিয়ে শিশুকে সোজা হয়ে দাঁড়াতে সাহায্য করুন।

পদ্ধতি ২ : স্থানীয় উপকরণ দিয়ে দাঁড়ানোর ফ্রেম বানিয়ে দাঁড়া করানো যেতে পারে। এই পদ্ধতিতে সামনে কোন খেলনা হাতে দিয়ে করাতে পারেন।

३७। श्राणः

হাঁটার উপকারিতা:

- হাঁটার মাধ্যমে বাচ্চা পায়ে ভর নিতে শিখবে এবং পায়ের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পাবে।
- হাঁটার মাধ্যমে পায়ের মাংসপেশির অস্বাভাবিক টান আন্তে আন্তে নরম হবে।
- হাঁটালে শরীরের বিভিন্ন জোড়াতে অনুভৃতি বৃদ্ধি পায়।
- হাঁটার মাধ্যমে পায়ের গোড়ালির রগ (টেন্ডন) আন্তে আন্তে নরম এবং স্বাভাবিক হয়।
- হাঁটার মাধ্যমে শরীরের ভারসাম্য বৃদ্ধি পায়, যা পরবর্তীতে স্বাভাবিকভাবে দৈনন্দিন কাজ করতে
 পারে।
- বিভিন্ন জায়গায় প্রবেশগম্যতা বাড়বে। যেমন হাঁটতে পারলে শিশুর কুল, খেলার মাঠ ও বিভিন্ন ঘরে যেতে পারবে। যা শিশুর দৈনন্দিন কাজে ও সামাজিকতা উনুতিতে সহায়তা করবে।
- হাটার মাধ্যমে এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় থেতে পারবে ।







হাঁটার সঠিক নিয়মঃ

শিশুর পায়ের পাতা যদি নিচে পড়ে তাহলে সামান্য সহযোগিতা করে বাচ্চাকে হটিতে উৎসাহিত করতে পারেন। শিশুর পায়ের পাতা যদি নিচে না পড়ে, উঁচু হয়ে থাকে সেক্ষেত্রে পায়ের উপযুক্ত সহায়ক উপকরণ ব্যবহার করে হাটতে উৎসাহিত করুন।

১৪। সিড়ি দিয়ে ওঠা ও নামা

র্নিড়ি দিয়ে উঠা দামা করার উপকারিতাঃ

- দুই পায়ে সমান ভর দিতে সাহায্য করে ৷
- মাংসপেশির অনমনীয়তাকে কমাতে সাহায্য করে।
- মাংসপেশির শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।
- শরীরের ভারসাম্য নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।
- বিভিন্ন জায়গায় যেমন বাড়ি, কুল, খেলার মাঠ ও বিভিন্ন যানবাহন প্রবেশগমাতা বাড়বে।





সিঁড়ি দিয়ে ওঠা নামা করার নিয়ম:

শিককে ধরে সিঁড়িতে উঠতে ও নামতে সাহায্য করুন। এই সময় খেয়াল রাখবেন শিক্ত যেন এক সিঁড়িতে এক পা ও আরেক সিঁভিতে আরেক পা দিয়ে উঠতে ও নামতে পারে।



বিষয় ৩: শারীরের সঠিক অবস্থানসমূহ

পেশীর অস্বাভাবিক টানের কারণে সেরিব্রাল পালসিতে আক্রান্ত শিশুরা দীর্ঘ সময় অস্বাভাবিক দেহ ভঙ্গি / অবস্থানে থাকে। বাছ ও শরীরের এই অস্বাভাবিক ভঙ্গি/ অবস্থান যতটা সম্ভব পরিহার করা উচিত। তা না হলে শিশুটি মারাত্মক ভাবে শারীরিক কাঠামোর বিকৃতির স্বীকার হতে পারে। যেভাবেই সম্ভব হোক না কেন শিশুটিকে এমন অবস্থান বা দেহ ভঙ্গিতে রাখা উচিত যা সমস্যার কারণ না হয়ে তা প্রতিরোধ করে। শিশুটি যে অবস্থানে কিংবা যাই ককক না কেন (বসা, শোয়া, হামাশুড়ি, দাঁড়ানো) সর্বদা চেষ্টা করুন এমন দেহভঙ্গি যেমন-

- তার মাথা সোজা থাকে এবং উপর নিচ করতে পারে
- তার শরীর সোজা থাকে (ভাজ হওয়া, ঝুঁকে থাকা, কিংবা পেঁচানো নয়)
- দৃই হাত শরীরের সামনের দিকে রেখে শিশুকে খেলতে উৎসাহিত করবেন
- শরীরে দুই পাশেই সমান ভাবে ভর বহন করে- সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে

১। বসার সঠিক অবস্থান:









২। শোরার সঠিক অবস্থানঃ

শিশুটিকে সঠিক দেহ ভঙ্গি কিংবা অস্বাভাবিক ভঙ্গির বিপরীত অবস্থানে রাখার চেষ্টা করুন।









৩। শিশুকে বহন করার সঠিক পদ্ধতি:













অস্বাভাবিক অঙ্গিটি যথাসম্ভব স্বাভাবিক করে সেরিব্রাল পালসি শিতকে কোলে নেয়ার বিভিন্ন কৌশল

- পদ্ধতি: ১। বাচ্চার হাত গা ভাঁজ অবস্থায় সামনের দিকে মুখ করে পদ্ধতি -১ এর দেখানো নিয়মে কোলে নিবেন
- পদ্ধতি: ২। দুই পা ভাঁজ ও ফাঁকা অবস্থায় সামনের দিকে মুখ করে কোলে নিন
- পদ্ধতি: ৩। পদ্ধতি ৩ এর দেখানো ছবির মত প্রয়োজনে বুকে সাপোর্ট দিয়ে সোজা করে কোলে নিবেন
- পদ্ধতি: 8। এভাবে কোলে নিয়ে যোগাযোগের পরিধি বৃদ্ধি করুন
- পদ্ধতি: ৫। প্রয়োজন বোধে উল্লেখিত ছবির মত কোলে নিতে পারেন

শরীরের সঠিক অবস্থানের উপকারিতাঃ

- শরীরের অস্বাভাবিক টান নিয়ন্ত্রণ করে।
- শরীরের সঠিক কাঠামো বজায় রাখতে সাহায়্য করে।
- শ্বাস ও পরিপাকতন্ত্রের স্বাভাবিক কার্যক্রম অব্যাহত থাকরে।
- খাওয়ানোর সময় শরীরের সঠিক অবস্থানের গুরুত্ব অপরিসীম। অন্যথায় খাদ্য শ্বাস নালীতে চলে
 গিয়ে বিভিন্ন সমস্যা হতে পারে।
- শরীরের সঠিক অবস্থান বাজার শারীরিক, মানসিক, সামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।





বিষয় ৩ : হাতে দক্ষতা

হাতের দক্ষতা বলতে কি বোঝায়?

জন্মের পর থেকেই একটি শিশু কোন না কোন ভাবে হাত ব্যবহার করা শেখে যেমন- আঙ্গুল মুখে দেরা, হাতের মুঠোর মধ্যে কিছু দিলে তা ধরে রাখা, কান্না করলে হাত নড়াচড়া করা, কোলে উঠার জন্য হাত এগিয়ে দেয়া। আন্তে আন্তে হাতের এই ব্যবহারগুলো দক্ষতাতে পরিণত হয়। সাধারণত ৩ বছরের মধ্যেই একটি শিশু হাতের সব দক্ষতা গুলো অর্জন করে। এছাড়াও প্রত্যেক শিশুই জন্মগ্রহণ করে মুঠো রিফ্রেক্স নিয়ে। বয়স বাড়ার সাথে সাথে এই মুঠো রিফ্রেক্স পরিণত হয় মুঠ করার দক্ষতায়।

বিভিন্ন ধরণের হাতের দক্ষতাঃ













সেরিব্রাল পলসি শিবদের হাতের দক্ষতায় কি ধরনের সমস্যা হয়?

সেরিব্রাল পলসি শিতদের মাংস পেশীর অখাভাবিক টান ও ক্রমবিকাশের সমস্যার কারণে হাতের দক্ষতা গুলা সঠিকভাবে অর্জন করতে পারে না। যেমন- একটি নির্দিষ্ট বস্তুর দিকে হাত বাড়াতে পারা, বস্তুটি সঠিকভাবে ধরতে পারা, এক স্থান থেকে জন্য স্থানে স্থানান্তর করতে পারা, স্থাট হোট বস্তু সঠিকভাবে ধরতে পারা, দুই হাত ব্যবহার করে ধরতে পারা ইত্যাদি।

সেরিব্রাল পালসি শিশদের হাতের দক্ষতার প্রয়োজনীয়তা কি?

হাতের দক্ষতার মাধ্যমে একটি সেরিব্রাল পলসি শিশু হাত বাড়ানো, কোন জিনিস ধরা এবং ছাড়া, দুই হাত ব্যাবহার করে খেলা শিখে। শুধু তাই নয় কনো জিনিস ধরে বসা কোন জিনিস ধরে দাঁড়ানো এবং হাঁটাও শিখে। আর এই দক্ষতা দিয়েই একটি শিশু দৈনন্দিন কাজ করতে ও লিখতে সক্ষম হয়।

কিভাবে সেরিব্রাল পালসি শিশুর হাতের দক্ষতা বাড়াবেন?

যদি মাংসপেশির টানের কারণে শিক্তর হাত বাঁকা হয়ে থাকে তবে নিয়োক্ত ব্যবস্থাপনাগুলো নেওয়া
যেতে পারে:









শিতর হাতের মাংসপেশির স্বাভাবিক টান নিয়ন্ত্রণ করার জন্য এক হাতে তর দিয়ে অন্য হাতে খেলনা ধরাতে হবে।



২, যদি শিত হাত মুঠ করে রাখে তবে নিম্নোক্ত ব্যবস্থাপনা নেওয়া যেতে পারে:









হাতের উপরিভাগে আঙ্গুল থেকে কঞ্জি পর্যন্ত হাতের প্রতিটি জয়েন্ট বা জোড়াকে নাড়াতে হবে। এতে শিশুর হাত রিলাক্স হবে এবং কোন কিছু ধরতে সহজ হবে।

৩. কোন কিছু ধরার জন্য হাতের অবস্থা স্বাভাবিক রাখতে কিছু সহায়ক দ্রব্য:





৪. কোন কিছু ধরার জন্য হাত বাড়ানো:





৫. কোন কিছু হাত দিয়ে ধরা:

















- ৭. হাতের বিশেষ দক্ষতাঃ
- 季1 (同划:



খ। শিশুর হাতের মুঠের ধরণ অনুযায়ী কলম ব্যবহার করার উপযোগী শিপ্রন্ট প্রদান করতে হবে যা শিশুকে সঠিক নিয়মে লিখতে সহযোগিতা করবে।





গ। অনেক ক্ষেত্রে কলমের আকৃতি পরিবর্তন করে দিলে শিশুর কলম ধরে লিখতে সহজ হবে।



বিভিন্ন খেলার মাধ্যমে সেরিব্রাল পালসি শিশুকে হাতের দক্ষতা বৃদ্ধির অনুশীলন করাতে হবে। এ সময় হাতের সঠিক অবস্থানের প্রতি বিশেষ নজর দিতে হবে। এভাবে অনুশীলন করতে থাকলে শিশু তার দৈনন্দিন কাজ করতে, খেলতে ও শিখতে পারবে।



বিষয় ৫ : ভারসাম্য ও সমন্বয় (Balance and Coordination)

ভারসাম্য বা ব্যালেগ কি?

দেহকে একটি নির্দিষ্ট অবস্থায় বা নিয়ন্ত্রণে রেখে চলাচল করা অথবা সকল কাজ সম্পন্ন করার প্রক্রিয়াকে ভারসাম্য বা ব্যালেন্স বলে।

কেন প্রয়োজন?

- ১. দেহকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য
- ২. বসা, দাঁড়ানো এবং হাটা সঠিক ভাবে নিয়ন্ত্রণে রেখে করার জনা
- ৩, একটি নির্দিষ্ট কাজ করার জন্য দেহকে সঠিক ভাবে চালানো
- ৪. সঠিকভাবে খেলাধুলা করা ও লেখার জন্য

কিভাবে ভারসাম্য উন্নত করা যায়?

 বসার ভারসাম্য- যদি কোন শিশু ভারসাম্যর অভাবে একা একা বসতে না পারে, তাহলে কোন অবলম্বন ব্যবহার করে বা খেলার মাধ্যমে বসার ভারসাম্য উন্নত করা যায়।











দাঁড়ানোর ভারসামা- যে সকল শিত ভারসামোর অভাবে একা একা দাঁড়াতে পারে না তাদের কোন অবলঘন ব্যবহার করে বা খেলার দাঁড়ানোর ভারসামা উন্নতি করা যায়।









সমস্বয় করা বা কো অর্ডিনেশন কি?

সমন্ধ্য় হল একটি প্রক্রিয়া যেখানে দেহের অবস্থান পরিবর্তন এর জন্য মস্তিক্ষ এবং দেহের অঙ্গ প্র<mark>ত্যঞ্জ</mark> একসাথে কাজ করে।

কেন প্রয়োজন?

একটি নির্দিষ্ট জিনিস ধরতে, জিনিসটি নির্দিষ্ট স্থানে রাখতে অথবা খেলনা দিয়ে খেলতে এবং নির্দিষ্ট
কাজ সম্পন্ন করতে সমন্বর থাকা প্রয়োজন।







সঠিক ভাবে হাঁটার জন্য সমশ্বয় বা কো-অর্ভিনেশন থাকতে হবে।



৩. এছাড়া দৈনন্দিন সকল কাজে সমন্বয় প্রয়োজন।

সেরিবাল পালসিতে আক্রান্ত শিকর ক্ষেত্রে সমন্বয় করতে কেন সমস্যা হয়?

আমাদের মন্তিক্ষে সেরিবেলাম নামক একটি অংশ আছে। যে অংশের কাজ হল ঐচ্ছিক চলাফেরাকে সমস্বয় এর মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা। এই অংশটি জন্মের পূর্বে, জন্মের সময় অথবা জন্মের পরবর্তী কোন সমস্যা দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হলে সেরিব্রাল পলসিতে আক্রাপ্ত শিক্তদের ক্ষেত্রে এই কো অর্ডিনেশন বা সমন্বয় করা সমস্যা হয়।

কিভাবে কো-অর্ডিনেশন বা সমন্বয় উন্নতি করা যায়?

বার বার একটি নির্দিষ্ট সমন্বয় কাজের চেষ্টার মাধ্যমে কো-অর্ডিনেশন বা সমন্বয় উনুতি করা সম্ভব। কারণ কো-অর্ডিনেশন খারাপ থাকলে একটি কাজ নির্দিষ্ট ভাবে করতে অথবা হাঁটাচলা সঠিকভাবে করতে ব্যাহত হতে পারে।



বিষয় ৬ : হাঁটার দক্ষতা

হাঁটার স্বাভাবিক পর্যায়ক্রম:

স্বাভাবিকভাবে একটি শিশু সাধারণত ১৮ মাসেই কোন কিছু না ধরে হাটতে শেখে।



১ম ধাপে যেই পা সামনে আসবে সেই পা'র গোড়ালি ফেলতে হবে। ২য় ধাপে পুরাটা পারের পাতা ফেলতে হবে এবং ৩য় ধাপে পারের আজ্ঞালের ওপর ভর দিয়ে পা উঠিয়ে একই নিয়মে সামনের দিকে আগাতে হবে।

স্বাভাবিক ভাবে হাঁটার উপকারিতা:

- ইটোর মাধ্যমে শিত এক জায়ণা থেকে আরেক জায়গায় যেতে পারে। এর ফলে শিতর যোগাযোগ বৃদ্ধি পায়।
- ইাটার ফলে দেহের প্রত্যেকটি জয়েন্ট মাংস পেশী সচল থাকে।
- রক্ত সঞ্চালন স্বাভাবিক থাকে ।
- শ্বাস-প্রশ্বাসের ক্রিয়া এবং পরিপাক তল্কের কাজ স্বাভাবিক থাকে ।
- দৈনন্দিন কাজকর্ম সম্পাদন করতে সহায়তা করে ইত্যাদি।

সহায়ক উপকরণ দিয়ে হাঁটার প্রশিক্ষণ: সেরিব্রাল পলসিতে আক্রান্ত শিশুর পা ও সহায়ক উপকরণ এ, এফ, ও (AFO)



সেরিব্রান্স পলসিতে আক্রান্ত শিন্তর পায়ের গোড়ালির মাংসপেশির অনেক শক্ত থাকে। এক্ষেত্রে এ, এফ, ও (AFO) সহায়ক উপকরণ হিসাবে বাচ্চাকে সঠিক ভাবে হাটতে সাহায্য করবে।





কিন্তু যেসব সেরিব্রাল পালসিতে আক্রান্ত শিশুর হাঁটু ভাজ হয়ে থাকে তাদের ক্ষেত্রে এ, এফ, ও कारक मागरव मा। ठारमत कमा উপযুক্ত উপকরণ হল কে, এ,এফ, ও (KFO) অথবা माইট ল্লাব, অথবা পায়ের ব্যবহৃত ব্রেস সমূহ।









তারপর শিশুর পায়ের সহায়ক উপকরণ নিশ্চিত হয়ে হাটার কোন ফ্রেম বানিয়ে শিশুকে হাঁটতে উৎসাহিত করণ।

পর্যায়ক্রমে হাঁটার অনুশীলন:



শিশুর যদি পায়ের কোন সহায়ক উপকরণ যেমন, এ, এফ,ও লাগে তাহলে সেটি দিয়ে, আর যদি না লাগে তাহলে খালি পায়ে অথবা শক্ত কোন জুতা দিয়ে দুই পাশে বাঁশ বেধে শিশুকে আন্তে আত্তে এক পা এক পা করে হাঁটতে শেখান।







কিন্তু হাঁটতে গিয়ে শিশুর এক পা যদি আরেক পায়ের সাথে লেগে যায় তাহলে দুই বাঁশের মাঝখানে আর একটি বাঁশ হাঁটু বরাবর দিয়ে তারপর শিশুটিকে হাঁটতে দিন।



সেরিব্রাদ পালসিতে আক্রান্ত শিশুটি যদি দুই পাশে বাঁশ দিয়ে হাটতে পারে তাহলে তাকে আরেক ধাপ উন্নতির জন্য ছবির মতো হাটার এই ফ্রেম দিয়ে হাটতে দিন। শিশুটি যদি হাত দিয়ে ফ্রেমটি ধরতে না পারে তাহলে শিশুর হাত আপনার হাত দিয়ে ধরে হাটতে সাহায্য কর্মন।





অবশেষে শিশুটিকে অস্ক্ল সাহায্য যেমন লাঠিতে এক হাত ধরে হাটতে দিন তারপর শিশুকে কোন সাহায্য ছাড়াই হাটতে উৎসাহিত করুন।





মনে রাখবেন সেরিব্রাল পালসিতে আক্রান্ত শিশুটির হাঁটার এই ধাপগুলো শেষ করতে অনেক সময় লাগে। ১ বছর , ২ বছর, ৩ বছর অথবা তারও বেশি সময় লাগতে পারে।

খাভাবিক হাঁটা সম্পর্কে সাধারণ পরামর্শ:

- হাঁটতে হলে শিশুকে অবশ্যই দাঁড়ানোর ভারসাম্য শিখতে হবে।
- হাঁটার জন্য শিশুকে বসা, হামাগুড়ি দিতে শেখা প্রয়োজন।
- শিতকে প্রথমে গোড়ালি এবং পরে পায়ের পা ফেলে হাঁটতে হবে।
- সাহায্যের প্রয়োজন হলে সামনে কোন খেলনা দিয়ে পেছন থেকে কোমরে (শিবুর) ধরে হাটতে সাহায্য কক্রন।
- হাঁটার সময় শিতর এক পা থেকে আরেক পায়ে ভর দিতে শেখান।
- আন্তে আন্তে সাহায্যের পরিমাণ কমিয়ে একা একা হাটতে উৎসাহিত করুন।
- শিশুর হাঁটার ভারসাম্যের উন্নতির জন্য ঢালু, উঁচু, নিচু জায়গাতে হাঁটতে সাহায্য করুন।
- শিশু যদি হাত দিয়ে ধরতে সক্ষম হয় তাহলে হাঁটার যে কোন সহায়ক উপকরণ দিয়ে হাঁটতে সাহায্য করুন। আর যদি না পারে তাহলে আপনি ধরতে সাহায্য করুন।

সহায়ক উপকরণ দিয়ে প্রবেশগম্যতা নিশ্চিত করুন:





সহায়ক উপকরণ দিয়ে শিশুটি যেন বাড়িতে সঠিক ভাবে ব্যাবহার করতে পারে সেটি খেয়াল রাখতে হবে। মুরে উঠার জায়গাতে আলাদাভাবে ঢাল বানিয়ে দিতে হবে যাতে শিশুটি খুব সহজেই তার সহায়ক উপকরণ দিয়ে ঘরে চুকতে পারে।



বিষয় ৭ : মাংসপেশির অস্বাভাবিক টান (Muscle tone) নিয়ন্ত্রণ

মাংসপেশির অস্বাভাবিক টান প্রতিরোধের উপকারিতা:

- মাংসপেশির অস্বাভাবিক টান হ্রাস পাবে।
- মাংসপেশির নমনীয়তা বৃদ্ধি পাবে।
- অস্থি-সন্ধির নড়াচড়ার ক্ষেত্র বৃদ্ধি পাবে।
- মাংসপেশির সমন্বয় বৃদ্ধি পাবে।
- শরীরের বিভিন্ন অংশে রক্ত সঞ্চালনে সাহায্য করবে।
- শরীরের শক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করবে (রক্ত সঞ্চালনের প্রভাবে)।
- শ্বাভাবিক ক্রমবিকাশ ত্রান্থিত করবে
- নির্দিষ্ট কাজ করতে সুবিধা হবে।

হাতের ক্ষেত্রে অস্বাভাবিক টান প্রতিরোধে করণীয়ঃ শরীরের স্বাভাবিক অবস্থান মাংসপেশির অস্বাভাবিক টান প্রতিরোধ সহায়তা করে।

হাতের ক্ষেত্রে:





পায়ের ক্ষেত্রে:









বিষয় ৮ : মাংসপেশির প্রসারণ (Stretching) ও চলন ব্যাপ্তি (Range of Motion)

ক, মাংসপেশির প্রসারণ

মাংসপেশির প্রসারণের (Stretching) উপকারিতা:

- ১। স্বাভাবিক ক্রমবিকাশে সহায়তা করবে।
- ২। দৈনন্দিন কাজে অংশগ্রহণ করতে সহজ হবে।
- ৩। মাংসপেশির অস্বাভাবিক টান ব্রাস পাবে।
- ৪। মাংসপেশির নমনীয়তা বৃদ্ধি পাবে।
- ৫। অস্থি-সন্ধির নড়াচড়ার ক্ষেত্র বৃদ্ধি পাবে।
- ৬। মাংসপেশির সমন্বর বৃদ্ধি পারে।
- ৭। শরীরের বিভিন্ন অংশে রক্ত সঞ্চালনে সাহায্য করবে।
- ৮। শরীরের শক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করবে (রক্ত সঞ্চালনের প্রভাবে)।

মাংসপেশির প্রসারণের (Stretching) নিয়ম:





খ, চলন ব্যাপ্তি (Range of Motion)

প্রকলন সেরিব্রাগ পাগসিতে আক্রান্ত শিশুর স্বাভাবিক ক্রমবিকাশ এবং দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডে স্বনির্ভর নিশ্চিত করতে জয়েন্টের সাভাবিক মুভ্যমেন্ট বা চলন ক্ষমতা অত্যাবশাক।

চলন ব্যান্তির উপকারিতা:

- ১। শরীরের যে কোন জয়েন্টের সাভাবিক চলন ক্ষমতা বজায় রাখে।
- ২। মাংস গেশির শক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।
- ৩। সাভাবিক ক্রমবিকাশেকে তুরাখিত করে।
- ৪। রক্ত চলাচল সাভাবিক রাবে।
- ৫। পরবর্তিতে কোন সমস্যার উৎপত্তিকে প্রতিরোধ করে।

इन्न वाखित निग्रभः

নির্দিষ্ট জয়েন্ট বা জোড়া ধরে নির্দিষ্ট গতিতে মৃতমেন্ট (নড়াচড়া) করা।

- ১। ব্যাথা বা জয়েন্টের শক্ততা থাকলে নির্দিষ্ট ব্যাথাবিহীন গতি পর্যন্ত নভাচড়া করা যাবে।
- ২। শিক্তকে শোয়া এবং আরামদায়ক অবস্থানে রেখে ধীর গতিতে জয়েন্টের নড়াচড়া করানো উচিত।
- ৩। যদি শিষ্ঠ জয়েন্টের বিকৃতি থাকলে অবশ্যই নড়াচড়া জরানোর ক্ষেত্রে একজন অভিজ্ঞ থেরাপিস্টের পরামর্শ নিন।









বিষয় ৯ : মাংসপেশির শক্তিবৃদ্ধি

শক্তি বৃদ্ধির এক্সারসাইজ কি?

এটি একধরনের শারীরিক এক্সারসাইজ যেখানে বাধা বা বল প্রয়োগ করে মাংসপেশির সংকোচন করা হয়, যা মাংসপেশির শক্তি বাড়ায় এবং সঠিকভাবে কার্যক্ষমতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।

সেরিব্রাল পালসিতে আক্রাম্ভ শিশুদের মাংসপেশির দুর্বলতা থাকলে কি হয়?

এই সকল বাচ্চাদের মাংসপেশির শক্তি কমে যায় অথবা নমনীয় মাংসপেশির টান থাকে যার কারণে-

- দুই হাত দিয়ে কোনকিছু ধরতে এবং ব্যবহারে অসুবিধা।
- শোয়া থেকে উঠে বসতে অসুবিধা।
- ঘাড়ের মাংসপেশির শক্তির অভাবে মাথা, খাড় ধরে রাখতে পারে না।
- পিঠের ও বক্ষ-বেদীর মাংসপেশির শক্তির অভাবে সঠিকভাবে বসে থাকতে না পারা।
- কোমরের মাংসপেশির শক্তির অভাবে বসা, দাঁড়ানো এবং হাটাতে সমস্যা সৃষ্টি হয়।
- দুই পায়ের মাংসপেশির শক্তির অভাবে বাচ্চা দাড়াতে, হাটতে সমস্যা দেখা দেয়।
- এছাড়া মাংসপেশি দুর্বলতার কারণে দৈনন্দিন সকল কাজ সঠিকভাবে করা সম্ভব হয় না
- অর্থাৎ দুর্বল কর্মক্ষমতা।

মাংসপেশির শক্তিবর্ধক / শক্তি বাড়ানোর উপকারিতাঃ

- দূর্বল মাংসপেশি সবল করা। 31
- মাংসপেশির স্বাভাবিক শক্তি ধরে রাখা। 21
- নমনীয় মাংসপেশির টান-জনিত অস্বাভাবিকতাকে স্বাভাবিক করা।
- শরীরের স্বাভাবিক রক্ত চলাচল অব্যাহত থাকবে।
- 01 দেহের অক্সিজেন সরবরাহ উন্নতিকল্পে।
- দেহের ভারসামা বজায় রেখে নির্দিষ্ট কাজ নিরূপণ করা 01
- খেলা ও দৈনন্দিন কাজ করতে সুবিধা হবে।



কিভাবে সেরিব্রাল পালসি শিকদের মাংসপেশির শক্তি বাড়ানো সম্ভব?

বিভিন্ন ধরনের এক্সারসাইজের মাধ্যমে দুর্বল মাংসপেশি শক্তি বাড়ানো এবং নমনীয় মাংসপেশির টান থাকলে তা স্বাভাবিক করা সম্ভব। হতে পারে এই এক্সারসাইজ কোন সহায়ক বস্তু দিয়ে অথবা সহায়ক বস্তু ছাড়া।

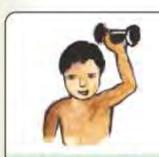
শক্তি বাড়ানোর নিয়মসমূহ:



চিৎ করে শোয়ানো অবস্থায় শিতকে পারের পাতা সোজা করতে বাধা দেয়া।



শিতকে উপুর করে শোয়ানো অবস্থায় হাতে ভর দিয়ে বুক উঁচু করে ১০ পর্যন্ত গণা।



ভারী জিনিস হাত দিয়ে মাধার উপর তোলা এবং নামানো।



ভাজ করা এবং লোজা করা।



চিৎ করে শুয়ে হাটু ভাজ অবছায় শোয়া থেকে বসা ১০ বার করা। প্রয়োজনে বাচ্চার হাতে অস্ত্র সার্পেট দেয়া।



অপর হাত ও পা সোজা করে কিছুক্তব ধরে রাখা।









বিষয় ৮ : হাইড্রোখেরাপী

হাইছোপেৱাপী কি?

হাইছো মানে পানি এবং থেরাপী মানে চিকিৎসা। হাইছোখেরাপী হচ্ছে পানি ভিত্তিক থেরাপী চিকিৎসা যেখানে পানির বিপরীতে শরীরকে পরিচালিত করার মাধ্যমে বিভিন্ন শারীরিক প্রতিবন্ধকতার চিকিৎসা করা হয়। পানি বাবহারের মাধ্যমে বাজ্ঞাদের খুব সহজে থেরাপি দেরা যায়। কারণ পানির মাঝে তারা থেরাপির সময়টাকে অত্যন্ত উপভোগ করে এবং আনন্দে কাটায়।

১। যে সকল সমস্যার জন্য হাইছোথেরাপী:

- শক্ত মাংসপেশি অধবা অস্বাভাবিক মাংসপেশির টান
- জয়েন্ট বা জ্যোড়া শব্দ
- মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধির জন্য (দুর্বল মাংসপেশি)
- জয়েন্ট বা জ্যোড়ার চলন বান্তি বৃদ্ধি।
- শারীরিক কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি।
- দুর্বল হাড়ের সমন্বয়।
- শারীরিক ব্যথা।
- অনুভূতির সমস্যা
- ভারসামা বৃদ্ধির জনা।
- শরীরে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করণে।

ু যে সকল কেত্রে হাইজ্রোপেরাপী দেওয়া যায়নাঃ

- বাচ্চার অতিরিক্ত থিচুনি
- যে সকল শিশু বসতে পারেনা
- পানি ভীতি (পানির প্রতি ভয়)
- জুর বা ঠাগাজনিত সমস্যা
- শ্বাস প্রশ্বাসের যদি সমস্যা থাকে এবং হৃদপিতের জটিল কোন রোগ থাকে।
- শারীরিক চুলকানি
- শারীরিক ক্ষত বা ঘা
- বিমি বিমি ভাব
- মানসিক ভারসামা হীনতা

ত। কতটুকু সময় দিতে হবে?

- সাধারণত রোগের অবস্থার উপর নির্ভর করে
- প্রতিদিন ১০-১৫ মিনিট দেওয়া যায়
- বিভিন্ন ক্ষেত্রানুযায়ী ৩০-৬০ মিনিট এবং সপ্তাহে ২-৩ বার শিতদের হাইড্রোথেরাপি দেয়া যায়

৪. উপকারিতা

- শক্ত মাংসপেশির শক্তভাব স্বাভাবিক করে
- হাত পারের অস্বাভাবিক নড়াচড়াকে স্বাভাবিক করতে সহায়তা করে
- জয়েন্ট বা জোড়ার চলন ব্যাপ্তি বৃদ্ধি
- দেহের ভারসামা এবং কাঠামো/ অবস্থান সঠিক হতে সহায়তা করে
- শ্বাস প্রশ্বাসের সঠিক চালনা
- দুর্বল মাংসপেশিকে সবল করতে সহায়তা করে
- শিতর শরীর কে রিলাক্স করে
- দেহের সক্ষমতা ও কর্মক্ষমতা বাড়ায়
- শরীরের ব্যথা কমায় ও রক্ত চলাচলে সহায়তা করে
- শরীরের অনুভৃতি স্বাভাবিক করে
- স্পর্শকাতরতা কমায় এবং জয়েন্ট ও ত্তকের অনুভূতি সাভাবিক করে
- সামাজিক দক্ষতা বাড়ায় এবং আত্মবির্তরশীলতা বৃদ্ধি করে

হাইড্রোপেরাপী দেওয়ার নিয়মসমূহ:





























শ্বাসতন্ত্রের যত্ন

মুল বার্ডাঃ

- ১। শারীরিক সমস্যার কারণে সেরিব্রাল পালসি শিবরা শ্বাসতন্তের নানা ধরনের জটিলতায় ভূগতে পারে- যার ফলে শিশুটির বিকাশ বাধাপ্রস্ত হয় এবং পুনবাসন ব্যাহত হয়।
- ২। সেরিব্রাল পালসি শিশুর বিকাশ তরান্বিত করতে শ্বাসতন্ত্রের যতু অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ।

শ্বাসতন্ত্রের যত্ন কি ?

শরীরের শ্বাস-প্রশ্বাস চলাচলের প্রক্রিয়াকে স্বাভাবিক রাখার জন্য প্রয়োজনীয় নিয়ম কানুন অনুসরণ করাকেই শ্বাসতন্ত্রের যতু বলে।



সেরিব্রাল পালসি শিশুদের কি ধরনের শ্বাসতস্ত্রের সমস্যা হতে পারে ?

১.খাবার গ্রহণকালে শ্বাসনালীতে খাবার আটকে যাওয়া



এই অবহানে শিত থাবার বাহণ করলে শ্বাসনালীতে আটকে যেতে পারে

২.কাশি দিতে না পারা



শিত ৰাজাৰিক ভাবে কাশি দিতে সমস্যা হয়

- ৩, শ্বাসতন্ত্ৰে (বুকে) কফ জমে থাকা
- ৪. পর্যাপ্ত পরিমাণ শ্বাস গ্রহণ করতে না পারা
- ৫, শ্বাস গ্রহণে ক্লান্ত বোধ করা
- ৬. নিউমোনিয়া
- ৭, সাধারণ সর্দি কাশি

কি কারণে সেরিব্রাল পালসি শিতদের শাসতদ্বের সমস্যা হয়?

- ১. সাধারণত সেরিব্রাল পালসি শিশুরা শরীরের অবস্থান কম পরিবর্তন করে। যার ফলে স্বাভাবিক এর তুলনায় কম শ্বাস নিতে পারে।
- ২. সেরিব্রাল পালসি শিশুদের মেরুদও বাঁকা করে বসা বা দাঁড়ানোর কারণে তাদের ফুস ফুস কম প্রসারিত হয় যার ফলে বাতাস কম প্রবেশ করে।
- ৩. খাবার গ্রহণের সময় অথবা খুমানোর সময় শরীরের সঠিক অবস্থান ধরে রাখতে পারে না। সেক্ষেত্রে খাবার শ্বাসনালীতে আটকে যায় অথবা মুখ খোলা রেখে শ্বাস গ্রহণ করে।
- ৪. শরীরের মাংস পেশী দুর্বল থাকার কারণে কাশির মাধ্যমে ফুসফুসে জমে থাকা কফ, ধুলাবালি বের করতে সমস্যা বোধ করে।

সেরিব্রাল পালসি শিবদের শ্বাসতত্ত্বের যত্ন:

১. খাওয়া ও খুমের সময় শরীরের সঠিক অবস্থান বজায় রাখা





২. মেরুদণ্ড সোজা রেখে বসা বা দাড়ানোর অভ্যাস করা











৩. নাক দিয়ে লখা শাস নিয়ে মুখ দিয়ে বীরে ধীরে বের করার অভ্যাস করানো





৪. নাক দিয়ে লম্বা শ্বাস নেওয়ার পর জোরে কাশি দেওয়ার অভ্যাস করানো



৫. বেলুন ফুলানো, বাঁশি বাজানো, বাবলস ফুলানোর অভ্যাস করানো



৬, ছবিতে দেখানো পদ্ধতি অনুসরণ করে শ্বাসতন্ত্রে জমে থাকা কফ বের করার চেষ্টা করা





মারেদের জন্য সাধারণ উপদেশ:

- ১. শিশুকে সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছনু রাখতে হবে
- ২, অতিরিক্ত ধুলাবালি-যুক্ত পরিবেশে নাকে ক্রমাল অথবা মাক্ষ ব্যবহার করানো যেতে পারে
- ৩, শিশুর শ্বাসযন্ত্রে অতিরিক্ত সমস্যা দেখা দিলে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র অথবা চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে



দৈনন্দিন কাজের দক্ষতা

মূল বার্তাঃ

- ১। অধিকাংশ সেরিব্রাল পালসি শিশু দৈনন্দিন কাজে অভিভাবকের উপর নির্ভরশীল থাকে- যা তাদের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক বিকাশের অন্তরায়।
- ২। বয়স অনুসারে দৈনন্দিন কাজে যথাসম্ভব অংশগ্রহণ ও স্থনির্ভরতা সেরিব্রাল পালসি শিশুর শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক বিকাশ তরান্থিত করে এবং তাদের পরিচর্যায় অভিভাবকদের অতিরিক্ত কষ্ট লাঘব করে।

ভূমিকা:

দৈনন্দিন কাজ বলতে ঐ সমস্ত কাজকে বোঝায় যা মানুষ প্রত্যেকদিন নিয়মমাফিক করে থাকে। যেমন-হাত মুখ ধোয়া, নিজের যতু নেওয়া, পোশাক পরিধান করা, খাওয়া দাওয়া, গোসল করা, শৌচকাজ সম্পাদন করা, খেলাধুলা, ঘুম, প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা ইত্যাদি। একটি শিশু জন্মের পর থেকে একটি নির্দিষ্ট বয়সে উপনীত হওয়ার সাথে সাথে এ সকল বিষয়ে স্বাবলম্বী হয়ে ওঠে। এ সকল কাজ নিজে শেখার শুরুত্ব হলো শিশুরা যাতে স্বাবলম্বী হয়ে ওঠে তাদের জীবন যাত্রার মান উনুয়ন করে।

অধিকাংশ সেরিব্রাল পালসি শিশু বয়স অনুসারে তার দৈনন্দিন জীবনের কাজ সঠিকভাবে করতে পারে না। এছাড়া শিশুর অভিভাবকরাও এ বিষয়টির উপর বেশী একটা গুরুত্ব আরোপ না করে অভিভাবকরা শিশুর সবকাজ করে দেয় এতে করে শিশুরা শেখার সুযোগ পায় না এবং ক্রমান্বয়ে বাবা-মার উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ে। অনেকেই মনে করেন যে, শিশু শুধু হাঁটতে পারলেই সব শিখতে পারবে। কিন্তু শিশুর বসা, হাঁটা শেখানোর পাশাপাশি শিশুকে শেখাতে হবে যে কিভাবে নিজের কাজগুলো নিজে নিজে করতে হবে যা শিশুকে ভবিষ্যুৎ জীবনের জন্য প্রস্তুত করবে।

বিষয় ১ : খাবার খাওয়া

শিশুর প্রারম্ভিক সক্ষমতাগুলোর একটা হল খাওয়া, যা তার মৌলিক প্রয়োজন মেটানোর জন্য দরকার হয়। এমনকি একটা নবজাতক শিশুর মধ্যেও মৌলিক প্রয়োজন মেটানোর ক্রিয়া থাকে। যার কারণে স্বাভাবিক ভাবে কোন বিশেষ প্রশিক্ষণ ছাড়াই শিশুর খাওয়ার দক্ষতা ধীরে ধীরে বাড়তে থাকে। সে প্রথমে তরল জিনিস চোষা এবং গেলার জন্য তার ঠোঁটের ও জিহ্বার ব্যবহার করতে শেখে। পরে সেশক্ত খাবার কামড়াতে, চিবাতে এবং পরে হাত দিয়ে খাবার মুখে নিতে শেখে।



খাবার খাওয়ার স্বাভাবিক ক্রমবিকাশ নিমে দেওয়া হল: স্বাভাবিক ক্রমবিকাশ:







জন্ম গ্রহণের পর পরই প্রত্যেক শিশুর মুখের কাছে কিছু স্পর্শ করলে সে তা খাওয়ার চেষ্টা করে থাকে। যে টাকে বলা হয় সাকিং রিফ্রেক্স। যা বয়স বাড়ার সংগে সংগে পরিণত হয় খাবার খাওয়ার দক্ষতায়।

সেরিব্রাল পালিস শিক্তর খাবার খেতে কি ধরনের সমস্যা হয় এবং কিভাবে তা সমাধান করা হয়?

সেরিব্রাল পালসিতে আক্রান্ত শিতদের প্রায়ই খাবার ও পানি খেতে বিভিন্ন সমস্যা হয়ে থাকে। যা কোন কোন সময় বেশ গুরুতর। সমস্যা গুলো হচ্ছে:

- চোষার সমস্যা- এটি তাদের প্রথম লক্ষণ বলে বিবেচিত
- গেলার ক্ষেত্রে সমস্যা- যার ফলে থাবার অটকে সহজেই শ্বাসরুদ্ধ হতে পারে
- জিহ্বা বের হয়ে আসা, তুলতুলে ভাব ও নিক্রিয় ঠোঁট
- হাত ও চোখের দুর্বল সমন্বয় এবং জিনিস ধরা এবং তা মুখে নেয়ার অসুবিধা
- চিবানোর ক্ষেত্রে সমস্যা শক্ত খাবার খেতে সমস্যা হয়

এই সমস্যাগুলোর ফলে একটি সেরিব্রাল পালসি শিন্ত একা একা খাবার খেতে পারে না। সঠিক পদ্ধতি অবলম্বন করে এইসর শিশুদের এই সকল সমস্যা দুর করা বা কমানো যেতে পারে



১. খাওয়ানোর সময় শিক্তর অবস্থান:







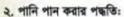
















৩, লালা ঝরা ও চিবালোঃ













৪. নিজে নিজে খাওয়া:





৫. খাবার খাওয়া ও যোগাযোগ:















৬. পরিবর্তিত খাবার খাওয়ার উপকরণসমূহ:



চোষা, খাওয়া এবং পান করার সমস্যাগ্রন্থ শিতকে তথু খাবার অথবা পানীয় মুখ পুরে দেয়াটাই যথেষ্ট নয়। প্রথমে শিতটাকে আরও স্বাভাবিক ভাবে খাবার খাওয়ার উপায় খুঁজতে হবে। যত শীঘ্র সম্ভব শিতর সঠিক পদ্ধতিতে খাবার খাওয়া কক করতে হবে। এতে সমস্যার সমাধান যত শীঘ্র হবে এবং তত তাড়াতাড়ি শিত খাবার খাওয়ার ক্ষেত্রে স্বাবলম্বী হয়ে উঠবে।

বিষয় ২: নিজের যত্ন

একটি শিশু বড় হওয়ার সাথে সাথে পরিবার থেকে নিজের যত্ন নেয়া শিখে। নিজের যত্ন গুলো হড়েছ যেমন নিজে নিজে দাঁত ব্রাশ করা, মুখ ধোয়া, গোসল করা, হাতে পায়ের নথ কাটা ও নিজেকে পরিভার পরিজনু রাখা।

ছোট অবস্থায় মা-বাবা শিওকে সব কাজ করে দেন কিন্তু আন্তে আন্তে শিগুটি কারও সাহাযা ছাড়াই একা একা এই কাজভলো শিখে যায়।

সেরিব্রাল পালসি শিশুদের কেন নিজের যত্ন নেয়া শেখানো দরকার?

সেরিব্রাল পালসি শিশুদের শারীরিক ও মানসিক সমস্যা থাকার কারণে তারা নিজের যত্ন নিজে নেয়া শিখতে পারে না। এর ফলে তারা বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হতে পারে যেমন ভায়রিয়া, চুলকানি, কৃমি এবং অনেক সময় স্বাস্থ্যহীনতায় ভোগে। যেটা তাদের শারীরিক উনুয়নের বাঁধা হয়ে দাড়ায়। এজন্য সেরিব্রাল পালসি শিতদের নিজের যতু নেয়া শেখাটা অত্যন্ত গুরুত্পূর্ণ।

এ অধ্যায়ে সেরিব্রাল পালসি শিশুরা কিভাবে নিজে নিজে গোসল করা, দাঁত ব্রাশ করা, চুল আঁচড়ানো এ কাজ গুলি করবে তার বর্ণনা প্রদান করা হয়েছে:

ক। গোসল করা

১. যে সকল শিশু একা একা বসতে পারেনা:





এই অবস্থানে শিশুকে কোলে নিয়ে গোসল করানো উচিৎ এবং শিশুকে সহজ ভাষায় কাজটি সম্পর্কে বলতে হবে।



সামান্য সাহায্যের মাধ্যমে বসিয়ে শিশুকে একা একা গোসল করতে উৎসাহিত করতে হবে।



একা একা গোসল কর, শরীরে পানি দাও



এভাবে কাপড় দিয়ে শরীর মোছো



যে সকল শিশু বসতে পারে তাদের এভাবে বসিয়ে একা একা গোসল করতে উৎসাহিত করতে হবে।

৩. কোন কিছু ধরে দাঁড়াতে পারে এমন শিবর ক্ষেত্রে:









৪. শিন্তর জন্য গোসলের উপযোগী সহায়ক দ্রব্যঃ

গোসলের একটি গুরুত্পূর্ণ অংশ সাবান দেয়া। সেরিব্রাল পাল্সি শিশুদের হাতে সমস্যা থাকাতে অনেক সময় সাবান ধরে নির্দিষ্ট স্থানে লাগাতে পারে না সেক্ষেত্রে বিকল্প পদ্ধতি ব্যাবহার করা যেতে পারে। যেমন-



৫. একা একা গোসল করা:





খ। ব্রাশ করা

গোসল এর পর নিজের যতু নেওয়ার আর একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল দাঁত ব্রাশ করা। নিয়মিত দাঁত ব্রাশ না করলে দাঁতে নানা রকম সমস্যা হতে পারে যেমন- দাঁতে ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ হতে পারে, দাঁতে ব্যথা হতে পারে, দাঁতের মাড়িতে বিভিন্ন প্রদাহ দেখা দিতে পারে। সূতরাং প্রতিটি সেরিব্রাল পলিস শিতকে প্রতিদিন দুই বেলা কুলকুচা সহ দাঁত ব্রাশ করা উচিত ।





দাঁত ব্রাশের উপযোগী সহায়ক দ্রব্য:

নিচে কিছু পরিবর্তিত ব্রাশের ছবি দেয়া হল যা শিতর ধরার সক্ষমতা অনুযায়ী পরিবর্তন করা হয়েছে।





গ। চুল আঁচড়ানো





শিশুকে উপরের কাজ ছাড়াও নখ কাটা শিখাতে হবে । তাছাড়া প্রতিটি কাজ যেমন খাওয়ার আগে ও পরে হাত ভাল করে ধৌত করা শেখাতে হবে। কাজগুলো সম্পাদন করার সময় অবশ্যই শিশুকে সঠিক ভাবে বুঝিয়ে বলতে হবে এবং উৎসাহ প্রদান করতে হবে যাতে শিশু নিজের যতু নেয়া শিখে ।



বিষয় ৩ : পোশাক পরিধান

দৈনন্দিন জীবনের কাজের মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশ পোশাক পরিধান। একটি শিশু বিভিন্নভাবে তার পরিবারের কাছ থেকে পোশাক পরিধানের বিষয়ে পারদর্শি হয়ে উঠে। যেহেতু সেরিব্রাল পালসি শিশুদের শারীরিক ও বোঝার ক্ষমতা যথেষ্ট থাকে না সেহেতু তারা পোশাক পরিধান করা শিখতে পারে না। ফলে তারা তাদের পরিবারের উপর নির্ভরশীল হয়ে উঠে। এতে করে সেরিব্রাল পাগসি শিশুদের জীবনে প্রতিবন্ধকতা বাড়াতে থাকে এবং শয়ে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ থেকে পিছিয়ে পরে। সূতরাং অন্য শিশুদের মত ধাপে ধাপে সেরিব্রাল পালসি শিশুদের ছোট বেলা থেকেই নিজে নিজে পোশাক পরিধান করার ব্যাপারে সাহাত্য ও উৎসাহিত করতে হবে। এখানে দেয়া কিছু সাধারণ নিয়ম মেনে চললে আপনি অনেক সহজেই আগনার শিশুকে পোষাক খোলা ও পরা শিখাতে পারবেন। যথা:

- শিতর উপযোগী একটা ভাল অবস্থান বেছে নিতে হবে।
- ২, শিশুর সাথে অভিভাবককেও এই কাজে অংশগ্রহণ করতে হবে।
- ৩, সহজতর পোশাক দিয়ে তক্ষ করতে হবে। যেমন একটু বড় মাপের ঢিলে ঢালাপোশাক।
- ৪. প্রথমে পোষাক খুলতে শেখাতে হবে।
- t, কম বয়সেই তক্ত করতে হবে।
- ৬, সঠিকভাবে নির্দেশনা দিতে হবে এবং বিভিন্ন পোশাকের ও অঙ্গপ্রত্যক্ষের সাথে পরিচিত করতে হবে।

আর এভাবেই শিবটি কাপড় পড়া এবং খোলার ক্ষেত্রে আন্তে আন্তে সাবলম্বি হয়ে উঠবে। একটি সেবিব্রাল পালসি শিতকে শারীরিক অবস্থান বিবেচনা করে তার পোশাক পরিধান শেখানোর জন্য যে অবস্থানগুলো তার জন্য সহায়ক হবে, সে রকম অবস্থান বেছে নিতে হবে।





১, বসতে পারেনা এমন শিশুর ক্ষেত্রে:





প্যান্ট পরো নির্দেশনার মাধ্যমে পোশাক পরিধান করাতে হবে

২. ঘাড় শক্ত হয়েছে এবং সামান্য সাহয্যে বসতে পারে এমন শিক্তর ক্ষেত্রে:





৩. যে সকল শিক্তরা একা একা বসতে পারে:







৪. যে সকল শিশুরা হামাগুড়ি দিতে পারে:



৫. যে সকল শিশুরা হাঁটুতে ভর দিয়ে দাঁড়াতে পারে:





৬. যে শিবরা কিছু ধরে দাঁড়াতে পারে:





পরিবর্তিত পোশাক













এভাবে অনুশীলনের মাধ্যমে সেরিব্রাল পালসি শিশু পোশাক পরিধানে স্বাবলম্বি হয়ে উঠবে।

বিষয় 8 : শৌচশিক্ষা

মা-বাবা ছোট থেকেই তাদের শিশুকে নির্দিষ্ট সময় টয়লেট (শৌচাগার) ব্যবহার করা শেখাতে শুরু করেন। যতদিন শিশু পায়খানা প্রস্রাবের জন্য নিজে উয়লেট যেতে পারে না ততদিন মা তাকে নিয়মিত ভাবে টয়লেটে নিয়ে থাকেন। তারপর আল্পে আল্পে ৩-৪ বছর বয়সের মধ্যে একটি শিত সম্পূর্ণ একা একা টয়লেট করতে পারে। একটি সেরিব্রাল পলসি শিশুর শারীরিক ও মানসিক সমস্যা থাকার <mark>কারণে</mark> একা একা টয়লেট করতে অসুবিধা হয়।

যেসব সমস্যার কারণে শিশু নিজে নিজে উয়গেট করতে পারেনা সেগুলো হচ্ছে:

- কারও সাহাযা ছাড়া টরলেটে দুই পা ভাঁজ করে বসতে না পারা।
- প্রস্রাব-পায়খানার অনুভৃতি বুঝতে না পারা ।
- টয়লেট করার পর পরিষ্কার করতে না পারা।
- টয়লেট করার পর সেখান থেকে স্থানান্তর হতে না পারা।

নিম্রোক্ত নিয়মগুলো অবলম্বনের মাধ্যমে একটি শিশু নিজে নিজে উয়লেট করা শিখতে পারবে:

১. বসতে পারেনা এমন শিক্তর ক্ষেত্রে:







২, পটিতে বসতে পারে এমন শিতর ক্ষেত্রে:



৩. কিছু ধরে বসতে পারে এমন শিশুর ক্ষেত্রে:



৪. টয়লেটের পরিবেশগত পরিবর্তনঃ











৫. উয়লেট করার পর পরিস্কারের উপায়:



৬. শিতকে শৌচ শিক্ষায় স্বাবলম্বি করার জন্য মা-বাবার করণীয়:









৭. পরিবর্জিত টয়লেট চেয়ার:



যদি কম বয়স থেকে শিককে টয়লেট ব্যবহার করতে শেখানো হয় তাহলে অনেক সহজেই শিত কারও সাহায্য ছাড়া টয়লেট ব্যবহার করতে পারবে।



विषय दः व्यनायुना

খেলাধুলা কি?

পৃথিবীর প্রতিটি শিশুই খেলাধুলা করে এবং এর মাধ্যমে সে নিজেকে আবিষ্কার করে ও তার চারপাশের পরিবেশ সম্পর্কে জানতে পারে। এই খেলাধুলাতেই শিশুরা অনাবিল আনন্দ পেয়ে থাকে এবং তার জীবনের প্রাথমিক শিশ্চা অর্জন করে থাকে। খেলার মাধ্যমেই শিশুর সকল বিকাশ ঘটে থাকে।

খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা কি?

- খেলার মাধ্যমে শিতর বৃদ্ধি, শারীরিক, সামাজিক এবং মানসিক উন্নতি সাধন হয়।
- ভাষা এবং গভীর চিন্তা ভাবনার দক্ষতা বাড়ে ।
- আত্মবিশ্বাস, আত্মর্যাদা এবং সামাজিক প্রতিযোগিতা বৃদ্ধি পায়।
- মানসিক চাপ কমায় এবং মস্তিছের উন্নতি ঘটে ।

সেরিব্রাল পালসি শিশুদের খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা কি? খেলা একটি সেরিব্রাল পালসি শিশুর ক্ষেত্রে চিকিৎসার মাধ্যম হিসাবে কাজ করে। খেলার মাধ্যমে সেরিব্রাল পালসি শিশুর যা যা উন্নতি হয় তা হলঃ

- অনুভৃতির বিকাশ ঘটে (যেমন স্পর্শ, দৃষ্টি, শ্রবণ, ভারসামা)
- বিভিন্ন অঙ্গের নড়াচড়ার মাধ্যমে শারীরিক বিকাশ ঘটে
- মানসিক বিকাশ হয় যেমন বুদ্ধিমন্তা বাড়ে, আশ্ব-বিশ্বাস ও নতুন কিছু শেখার প্রবণতা
 ঘটে।
- অন্য শিশুদের সাথে খাপ খাওয়া, সম্পর্ক স্থাপনও হয়ে থাকে।

কিভাবে সেরিব্রাল পালসি শিশুকে খেলাধুলাতে অংশগ্রহণ করানো যাবে?

একটি সেরিব্রাল পালসি শিশুর বিভিন্ন শারীরিক অক্ষমতার পরিপ্রেক্ষিতে কিভাবে শিশুদের খেলায় অংশগ্রহণ করা যাবে সেই সব নিয়মগুলো নিচে দেওয়া হল :

১. বসতে পারে না এমন শিকর ক্ষেত্রে:





২, বসতে পারে এমন শিতর ক্ষেত্রে:





৩, হামাগুড়ি দিতে পারে না এমন শিশুর ক্ষেত্রে:



৪, একা একা দাঁড়াতে পারে এমন শিও:











খেলা ধূলার মাধ্যমে একটি শিশুর শারীরিক মানসিক ও সামাজিক উনুতি সাধন করা সম্ভব। বাবা-মার উচিৎ সেরিব্রাল পালসি শিশুদের বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করতে উৎসাহিত করা।





বিষয় ৬ : ঘুম

ত্ম এবং কাজ প্রতিটি মানুষের জীবনে অভঃপ্রতভাবে জড়িত। প্রতিদিন একজন মানুষের ৭-৮ ঘন্টা তুমানো উচিত। যুমের এই স্বাভাবিক পর্যায় এর ব্যাঘাত ঘটলে শরীরের সাথে সাথে মানসিক স্বাস্থ্যের উপরও প্রভাব পরে।

সাভাবিক মুমের প্রয়োজনীয়তাঃ

- সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায়্য করে
- দৈনন্দিন কাজে উদ্যম বাভায়
- মনকে উৎফুলু রাখতে সাহায্য করে

কিন্তু একটি সেরিব্রাল পালসি শিশুর কোষ্ঠ কাঠিন্য, ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, অতিরিক্ত চিকিৎসকের কাছে
নিয়ে যাওয়া-আসার কারনে ঘূমের ব্যাঘাত ঘটে থাকে। যার ফলে শিশুটি সঠিকভাবে কোন কাজে
মনোযোগ দিতে পারে না।

নিম্নোক্ত পদ্ধতি অবলম্বন করলে একটি সেরিব্রাল পালসি শিতর ঘূমের স্বাভাবিক পর্যায় বজায় থাকবেঃ

- প্রতিদিনের কাজের এবং ঘুমের একটি ক্রটিন তৈরি করতে হবে।
- শরীরের কোন অংশে বাথা থাকলে সেটার সমাধান করতে হবে।
- ঘুমের উপযোগী পরিবেশ তৈরী করতে হবে।
- শিতকে কুধার্ত অবস্থায় দুমাতে দেওয়া যাবে না ।
- ঘূমের জারগাটি ভেজা বা শক্ত রাখা যাবে না এবং নিরাপদ ও আরামদায়ক হতে হবে।
- ছুমানোর সময় শিতর গায়ে ঠিলেঢালা পোশাক পরাতে হবে।
- ঘুমানোর ক্রমে জানালায় পর্দা থাকতে হবে ।
- ঘুমানোর ক্রমে কোন শব্দ যেমন টিভি ও গান বাজানো যাবে না।
- শিশু যদি কোন ঔষধ সেবন করে থাকে সেক্ষেত্রে চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করতে হবে ।
- ঘুমানোর জন্য থাবারের একটি তালিকা তৈরি করতে হরে যেখানে পরিমিত শাক-সবজি, দুধ,
 পানি এবং ফলমূল থাকরে।

বিষয় ৭: বিনোদন

শিন্তরা তাদেরকে অবসর সময়ে নিজেকে আনন্দ দেওয়া বা মঞ্চা দেয়ার জন্য কিছু কাজ করে থাকে। যেঁটা তাদেরকে চিন্তা মূক করতে শেখায়, আআতৃত্তি বাড়ায়, জ্ঞান অর্জন করতে শেখায়, ইচ্ছাশিকি বাড়ায়, আঅবিশ্বাস এবং সামাজিকীকরণের ক্ষমতা বাড়ায়। এই কাজগুলো যেমন- মাটি দিয়ে খেলা, রং করা, কম্পিউটারে গেমস খেলা, গান শোনা, টিভি দেখা, বন্ধুদের সাথে সাথে আভ্যা দেওয়া। একটি সেরিব্রাল পালসি শিব তার শারীরিক বা মানসিক সমস্যা থাকার কারণে এ সকল কাজ বা বিনােদনমূলক কর্মকাও থেকে বঞ্জিত হয়। এক্ষেত্রে বাবা-মার উচিৎ শিবকে এ সকল কাজে সম্পৃক্ত করা। নিম্নােজ পদ্ধতি অবলম্বন করে একটি সেরিব্রাল পালসি শিবকে বিভিন্ন রকম বিনােদন মূলক কাজে সম্পৃক্ত করা সম্ভব।









ভ্ৰমন/ বেড়াতে যাওয়া:

শিতর বিনোদনের একটি বড় অংশ হল বহিরাগমন। প্রত্যেকটি সেরিব্রাল পালসি শিতর অভিভাবকের উচিৎ শিতকে অন্তত মাসে একবার বহিরাগমনে বা বেড়াতে নিয়ে যাওয়া যেমন পার্কে, চিড়িয়াখানায়, মেলাতে অথবা দর্শলীয় স্থানে। এতে করে শিতর পারিপার্শিক পরিবেশের সাথে অন্যান্য মানুষের সাথে খাপ খাওয়ানোর দক্ষতা বৃদ্ধি পাবে যা শিতর সমাজে গ্রহণযোগ্যতা বাড়াবে এবং শিতটি উৎফুল্ল থাকবে।



এ সকল কাজে নিজেকে সম্পৃক্ত করার মাধ্যমে শিশুটির মধ্যে খাপ খাওয়ানোর বা সামাজিকীকরণের ক্ষমতা রাড়বে এবং শিশুটি উৎফুল্ল হবে।





অনুভৃতি, শ্রবণ ও দৃষ্টি

মূল বার্তা:

- আনক সেরিব্রাল পালসি শিবর কানে তনতে এবং চোখে দেখতে সমস্যা হয় যা তার বিকাশ বাধাগ্রন্ত করতে পারে।
- ২। সেরিব্রাল পালসি শিশুর শ্রবণ ও দৃষ্টির সমস্যার প্রারম্ভিক সনাজকরণ ও যথাযথ চিকিৎসা তার সামগ্রিক বিকাশের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

বিষয় ১ : অনুভূতি

অনুভূতি কি?

জন্মের পর থেকে সাত বছরের মধ্যে একটি শিশু তার নিজের চারপাশের পরিবেশ সম্পর্কে অনুভূতি লাভ করে। অনুভূতিগুলো হচ্ছে- কোন শব্দের দিকে তাকানো, সবার সাথে মিশে খেলাধুলা করা, নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা, কোন কিছুর দিকে উদ্দেশ্যমূলক-ভাবে তাকানো, স্বাদ ও গন্ধ বুঝতে পারা। অনুভূতির সমস্যার জন্য সেরিবাল পালিস শিশুদের কি ধরণের সমস্যা হতে পারে?

অনেক সেরিব্রাল পালিস শিশু আছে যাদের মধ্যে বিভিন্ন অনুভূতির সমস্যা থাকতে পারে। অনুভূতিতে সমস্যা হলে সাধারণত যে সকল সমস্যা হয়ে থাকে সেগুলো হচ্ছে-

- ভাকলে খেয়াল না করা।
- খেলনার দিকে না তাকানো ।
- অন্যের স্পর্শ সহ্য করতে না পারা বা এড়িয়ে চলা ।
- নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে না পারা।
- 🍨 অস্বাভাবিক আচরণ দেখা যায় যেমন- নিজেকে আঘাত করা বা অন্যদের মারধর করা।
- মা-বাবা ছাড়া অন্য কারও কোলে যেতে অন্যগ্রহী হওয়া।
- হঠাৎ কোন শব্দ শুনলে চিৎকার করা বা অতিরিক্ত শব্দেও কোন প্রকার অনুভব না দেখানো ।
- রিক্সা কিংবা বাসে উঠতে বেশি পছন্দ করা বা অতিরিক্ত ভয় পাওয়া।



কিভাবে সেরিব্রাল পালসি শিশুর অনুভূতির সমস্যা সমাধান করা যেতে পারে? এ সকল সমস্যা দূর করার ক্ষেত্রে আমরা নিম্নোক্ত উদাহরণ অনুসরণ করতে পারি-









অনুভৃতির সমস্যা এমন একটি সমস্যা যার ফলে সেরিব্রাল পালসি শিশুর সব ধরনের কর্মকাণ্ড বাধাপ্রাপ্ত হয়। মা-বাবার উচিৎ যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সমস্যাগুলো চিহ্নিত করে সেগুলোর সমাধানের জন্য অভিজ্ঞ থেরাপিস্টের শরণাপন্ন হওয়া।



বিষয় ২ : দৃষ্টি

সেরিব্রাল পালসি শিকদের অনেক সমস্যার মধ্যে অন্যতম সমস্যা হল দৃষ্টির সমস্যা। সাধারণত ৫০ ভাগ সেরিব্রাল পালসি শিক্তর দৃষ্টিতে সমস্যা থাকে। সমস্যাগুলো যেমন- দূর দৃষ্টি, জীণ দৃষ্টি, টেরা বা বাঁকা দৃষ্টি, ঝাপসা দেখা, চোখের গড়ন সঠিকভাবে না হওয়া, একের অধিক দেখা এবং অদ্ধ। এই সমস্যাগুলো প্রাপ্ত বয়স্ক হওয়া পর্যন্ত থাকতে পারে আবার অনেক আগেই ঠিকও হয়ে যেতে পারে।

मुद्र स कीप मृष्ठि

চার ভাগের তিন ভাগ সেরিব্রাল পালসি শিতর দূরদৃষ্টি ও ক্ষীণ দৃষ্টি থাকে। দূর দৃষ্টিতে শিশুরা দূরের বস্তু ভাল দেখতে পায় কিন্তু কাছের বস্তু অম্পন্ট দেখে। আর কীণদৃষ্টিতে শিত্তরা কাছের বস্তু ভাল দেখতে পায় কিন্তু দূরের বস্তু অম্পষ্ট দেখে।

वांका मुष्टि वा तम्ब्रा काच

৫০ ভাগ সেরিব্রাল পালসি শিশুর বাঁকা দৃষ্টি বা টেরা চোর্ছ হয়ে থাকে। এটা ধারণা করা হয় য়ে, সমস্যা যুক্ত কোন শিশুর বাঁকা দৃষ্টি বা টেরা চোখ দেখেই একজন চিকিৎসক বুঝতে পারেন যে শিশুটির সেরিব্রাল পালিস।

- দৃষ্টির সমস্যার জন্য সেরিব্রাল পালসি শিল্ডর অনেক ধরনের সমস্যা হতে পারে: যেমন- সৃষ্ট কাজ করতে, কোন বস্তু বা থাবার মুখের কাছে আনতে, কোন বস্তু চিনতে এবং অক্ষর পড়তে সমস্যা হয়। আবার অনেক সময় দেখা যায় শিহুরা মাথা ব্যথা বা চোখ ব্যথার অভিযোগ করে।
- এই ধরণের সমস্যা থাকলে প্রথমেই শিতটিকে চন্দু বিশেষজ্ঞের কাছে নিয়ে যেতে হবে এবং বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী সার্জারি/অপারেশন, লেন্স বা চশমা ব্যবহার করতে হবে। এছাড়াও পরিবেশকে অভিযোজন এর মাধ্যমে সমাধান করা যেতে পারে। যেমন-
- সেরিব্রাল পালসি শিশুদের খেলার ঘরে পর্যাপ্ত আলোর ব্যবস্থা থাকতে পারে
- রভিন কাগজ দিয়ে ঘর সাজাতে হবে।
- শিতদের খেলনা অবশাই বঙ্গিন, উজ্জ্বল এবং চকচকে হতে হবে।
- পড়ার বইয়ের লেখাখলো বড়বড় ও রঙ্গিন হতে হবে।
- প্রতিটি কাজ বা বস্তু সম্পর্কে ধারণা দিতে হবে।

বিষয় ৩ : শ্রবণ

প্রবর্ণ হল ভাষা গত উন্নয়নে সহায়তা করে। সামান্য প্রবর্ণ শক্তির সমস্যা তার ভাষার উন্নয়নে বাধা হয়ে। দাড়ায়। সেরিব্রাল পালসি শিশুদের ক্ষেত্রে ৫ থেকে ১০ জন এর শ্রবণের সমস্যা থেকে থাকে। সেজন্য প্রতিটি শিতরই শ্রবণ পরীক্ষা করানো উচিত।

শ্রবদ প্রতিবদ্ধীতার প্রকারভেদ:

শ্রবদ প্রতিবন্ধীতা প্রধানত দুই প্রকারের হয়। কবনও কখনও এই দুই প্রকার একসাথে হতে দেখা যায়-

১। বহিঃকর্ণে ও অন্তঃকর্ণে সমস্যা

कारनव मरश अरनक मग्रमा क्रमरन।



- 🏮 কানের পর্দা ফেটে গেলে।
- মধ্যকর্ণের হাড় ঠিকমতো নড়াচড়া না করলে। উদাহরনঃ অটক্কেল্রসিস।
- জনাগত কোন ক্রটির কারণে ।

২। অন্তঃকর্ণের কোষ যদি ক্ষতিগ্রন্থ হয়/ স্নায়ু উদ্দীপনা কোষ হতে ব্রেনে না গেলে

- অতিরিক্ত শব্দের মধ্যে থাকলে।
- কিছু কিছু ঔষধের কারণে।
- অন্তঃকর্ণে তরল জমা হলে।
- টিউমার, ইনফেকশন (যেমন- মামস, গুটিবসন্ত)।

শ্রবণ প্রতিবন্ধীতার কারণ:

শ্রবণপ্রতিবন্ধীতার অনেক কারন হতে পারে। যেমন-

১। বংশগত/ জন্মগতঃ

- বংশে কারও শ্রবণপ্রতিবন্ধীতা থাকলে।
- পরিবারে কারও শ্রবণপ্রতিবন্ধীতা থাকলে ।

২। গর্ভাবস্থায়ঃ

- মায়ের ভাইরাস সংক্রমন হলে।
- জন্মগত সিফিলিস থাকলে।

৩। জন্মের সময়ঃ

- বেশি সময় ধরে প্রসব ব্যথা থাকলে ।
- নির্ধারিত সময়ের পূর্বে প্রসব হলে।
- জন্মের সময় অক্সিজেনের অভাব হলে ।

८। जन्मानाः

- শুনতে পারার প্রক্রিয়া ক্ষতিগ্রস্থ হলে।
- জন্মের সময় অথবা পরে সক্রমনের কারণে ।
- কানের পর্দা ফেটে গেলে।
- 🍨 কানের ভেতরে বাহিরের কোন বস্তু গেলে। যেমনঃ পানি, পোকামাকড়, ময়লা ইত্যাদি।
- 🏮 কানের ভেতর বিষক্রিয়া, টিউমার হলে অথবা আঘাত পেলে।
- হঠাৎ কোন অসুখ হলে।
- কানের হাড়ে কোন রোগ হলে ।
- 🏮 উচ্চ শব্দে।
- ঔষধের কারণে।

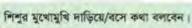
দ্রুত চিহ্নিতকরণ:

- তার বয়সের অন্যান্য শিশুর মতো শব্দ শুনলে সাড়া দেয় কিনা?
- কথা বলার উন্নতি তার বয়সের অন্যান্য শিশুর মতো কিনা?
- বাবা-মাকে খুব যত্ন সহকারে দেখতে হবে তার শিশু শব্দ শুনতে পারে কিনা?
- হঠাৎ শব্দ শুনলে চমকে উঠে/ চোখের পাতা নড়াচড়া করে কিনা?
- পরিচিত কণ্ঠস্বর শুনলে শিশু কি মাথা ঘোরায়/ হাসে?
- ১৮ মাস বয়সে শিশু কি সামান্য কিছু শব্দ বলা শুরু করে?
- ৩-৪ বছর বয়সে শিশু পরিষ্কারভাবে অনেকগুলো শব্দ বলতে পারে কিনা?













কথা বলার সময় শিশু/ব্যক্তি শ্রবণ যন্ত্র পরে আছে কিনা তা খেয়াল রাখতে হবে।





সত্যিকারের বস্তু দেখিয়ে তার নাম বলুন।















যোগাযোগ

মূল বাৰ্তা:

- জন্ম থেকেই একটি শিশুর যোগাযোগের শুরু।
- যোগাযোগের বিভিন্ন ধাপ অর্জনের মাধ্যমে অন্যের সাথে সঞ্চল ভাবে যোগাযোগ সম্ভব।
- যখনই এই ধাপসমূহের কোন একটির অর্জন ব্যাহত হয় তখনই সফল যোগাযোগে বাধার সৃষ্টি হয়।
- সেরিব্রাল পালসি শিশুদের ক্ষেত্রে যোগাযোগের ক্রম বিকাশের ধাপ সমূহের বাধার ফলে সফল যোগাযোগ ব্যাহত হয।

যোগাযোগ কি?

যোগাযোগ হচ্ছে এমন একটি মাধ্যমে যার মাধ্যম তথ্য আদান প্রদান করা হয়, যেখানে একজন ব্যক্তি তার কল্পনা চিন্তা, অনুভূতি এবং মনের আবেগ মৌখিক ভাবে অথবা ইশারা ইঙ্গিতের (অমৌখিক) মাধ্যমে প্রকাশ করেন এবং অন্য ব্যক্তি তা বুঝতে পারেন।







যোগাযোগের প্রয়োজনীয়তা :

- দৈনন্দিন জীবনের প্রয়োজন প্রকাশের জন্য
- তথ্য আদান প্রদানের জন্য।
- অন্য ব্যক্তির কল্পনা, চিস্তা, অনুভূতি এবং মনের আবেগ বুঝার জন্য।

যোগাযোগের ক্রমবিকাশ:

বয়স	শিবর স্বাভাবিক ক্রমবিকাশ	চিত্ৰ
৬ মাস	মুখে শব্দ করতে পারে, নিজের নাম এবং মানুষের কথার দিকে মাথা এবং চোখ ঘুরাতে পারে।	
১২ মাস	এক বা একের অধিক অর্থবোধক শব্দ করে, একক অনুরোধ বুঝতে পারে।	
১৮ মাস	৫-২০ টি শব্দ জানে ১টি শব্দ বা শব্দগুছে বার বার পুনরাবৃত্তি করতে পারে।	
২৪ মাস	১৫০-৩০০টি শব্দ জানে কিছু পরিচিত দৈনন্দিন বস্তুর নাম বলতে পারে, শরীরের অঙ্গ বোঝে।	
৩৬ মাস	তিনটি শব্দের মাধ্যমে বাক্য তৈরী করতে পারে।	
8৮ मान	অন্তত ৪টি অবস্থান বুঝতে পারে। (উপর, নীচ, সামনে, ভেতরে) পরিচিত প্রাণীর নাম বা রং এর নাম জানে অন্তত ১ থেকে ২০ পর্যন্ত তনতে পারে।	
৬০ মাস	সব ধরনের স্বরঞ্জনি এবং ব্যঞ্জনধ্বনি উচ্চারণ করতে পারে। পরিচিত বস্ত্র কি কাজে ব্যবহার করা হয় তা বলতে পারে। জটিল বাক্যও বলতে পারে।	

খাবার খাওয়া

- * শিশুর সক্ষমতা অনুযায়ী খাবারের ধরন পরিবর্তন করতে হবে।
- * শিশুকে একই রকম খাবার না দিয়ে বিভিন্ন স্বাদ ও পৃষ্টিগন সম্পন্ন খাবার দিতে হবে।
- * খাবার খাওয়ানোর পূর্বে শিশুকে অবশ্যই খাবার সম্পর্কে সচেতন করতে হবে।
- খাবার খাওয়ানোর পূর্বে থাবার সর্ম্পকে সচেতন করতে হবে।

নিম্নোক্ত পদ্ধতিশুলো ব্যবহারের মাধ্যমে সেরিব্রাল পালসি শিক্তর যোগাযোগের দক্ষতা বৃদ্ধি করা হয়:

- আপনার শিশু/বাচ্চার সাথে কথা বলা/যোগাযোগ করার সময় সামনা-সামনি বসে শিশু/বাচ্চার সাথে যোগাযোগ করন, যেন শিশু/বাচ্চা আপনার চেহারা দেখতে পায়। এতে শিশু/বাচ্চা আপনি য়া বলছেন তা সহজেই কনতে ও বুঝতে পায়বে।
- যখন আপনি কথা বলবেন বা শিশুর দৃষ্টি আকর্ষণের চেটা করবেন তখন শিশুর যেন আপনার তোখের দিকে তাকায়। শিশুর সাথে কথা বলার সময় তোখে তোখে রেখে কথা বলবেন।



কোন কাজ করার সময় শিশু/বাজা এবং মা একই সাথে ঔ কাজের প্রতি মনোযোগ দিন।







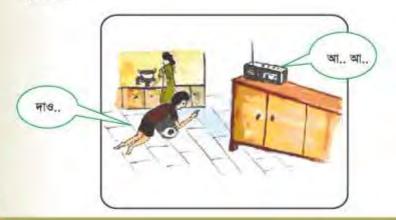
পছন্দ করা: শিত্তকে পছন্দ করার জন্য সুযোগ দিতে হবে। কিভাবে পছন্দ করতে হয় তা শেখানোর সময় প্রথমে সত্যিকারের বস্তু ব্যবহার করুন।



অপেক্ষা করা: কোন কাজ করার সময়/কোন কিছু দেওয়ার আগে আপনার শিত/বাচ্চাকে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করতে শিখান।



অনুরোধ করা: আপনার ঘরের প্রতিটি জিনিস এমন জায়গায় রাখুন যা আপনার শিশু দেখতে পাবে কিন্তু তার নাগালের বাইরে থাকবে, এক্ষেত্রে আপনার শিতকে আপনার দৃষ্টি আকর্ষণ করাতে শিখান এবং চোখের ইশারায় আঙ্গুল দিয়ে দেখিয়ে অথবা মুখে শব্দ করে কিভাবে আপনাকে দেখাতে হবে তা শিখান।



- যোগাযোগের দক্ষতা বৃদ্ধির ক্ষেত্রে অনুকরণ খুবই তরুত্বপূর্ণ, কারণ পরবর্তী সময়ে শিশু অন্য কোন কাজে অনুকরণ করতে শিখে যা যোগাযোগের জন্য খুবই প্রয়োজনীয়।
- আপনার শিশু যে কাজগুলো নিজে করতে পারবে, যেমন: ঘুমানো, খাওয়া, লেখা, খেলা করা সেই
 কাজগুলো দিয়ে ওক করুন। আপনি একটি করে কাজ করুন, সেই কাজের নাম বলুন এবং আপনার
 শিশুকেও সে কাজ করতে উৎসাহিত করুন। যেমন:



- দৈনন্দিন বাবহৃত জিনিস বাবহার করার সময় নাম বলুন এবং এগুলোর প্রতি আপনার শিশুর দৃষ্টি আকর্ষণ করুন।
- আপনি অথবা শিও যে কাজটি বরছেন তা মুখে বলবেন। যেমনঃ শিঙ যখন থেলা করে তথন তাকে বলবে "তুমি খেলছ"
- শরীরের বিভিন্ন অংশ দেখাবেন এবং মুখে বলবেন। যেমন: চোখ দেখিয়ে বলবেন এটা চোখ।
- বিভিন্ন ধরণের রঙের সাথে তাকে পরিচিত করবেন। যেমনঃ লাল বল দেখিয়ে বলবেন এটা লাল বল।
- একটি বস্তু বিভিন্ন জায়গায় রাখবেন এবং মুখে বলবেন বস্তুটি কোধায় আছে। যেমনঃ উপরে, নিচে, সামনে।



- খুব সহজ নির্দেশনা দিবেন যাতে শিত সহজেই বুঝতে পারে। যেমনঃ বদ দাও।
- বিভিন্ন আকার-আকৃতির জিনিস আপনার শিশুর সামনে রাখুন এবং থেকোন আকৃতির একটি জিনিস দেওয়ার জন্য নির্দেশ দিন। যেমনং মাকে বড় তোয়ালেটি লাও, ছোট গ্রাসটি লাও ইত্যাদি।



- সহজ্ঞ বাক্য বলার জন্য শিককে উৎসাহিত করবেন। যেমন: আমি ভাত খাব।
- আপনি যে কাজটি করবেন তা মুখে বলবেন এবং শিশু যে কাজটি করছে তা জিজেস করবেন।
 যেমন: মা বলবেন "আমি রান্না করছি তুমি কি করছ? (খেলার সময়)।
- আপনার শিশুকে বিভিন্ন গল্প ও ছড়া বলুন এবং বলার সময় হাসি, কায়া, মন খারাপ, আন্কর্ম ইত্যাদি
 অনুভৃতি অভিনয় করে দেখান। এছাড়া হাসি, রাগ, মন খারাপ, আন্কর্ম এর ছবি দেখিয়ে আপনার
 শিশুকে প্রতিটি বুঝানোর চেষ্টা করুন।

- আপনার শিতকে বিভিন্ন গল্প ও ছড়া বলুন এবং বলার সময় হাসি, কান্না, মন থারাপ, আন্তর্য ইত্যাদি অনুভৃতি অভিনয় করে দেখান। এছাড়া হাসি, রাগ, মন খারাপ, আন্চর্য এর ছবি দেখিয়ে আপনার শিতকে প্রতিটি বুঝানোর চেষ্টা করুন।
- শিশুকে প্রতিটি ধ্বনি আলাদাভাবে উচ্চারণ করতে বলবেন এবং ধ্বনি উচ্চারণের সময় আপনি আয়না ব্যবহার করতে পারেন।
- শিশুকে ছড়া এবং গান তনাবেন।
- শিশুর সাথে খেলাধুলা করবেন।
- সব সময় প্রকৃত বস্তু এবং ছবির সাথে শিন্তকে পরিচয় করাবেন।
- শিশুর কথা মনোযোগ দিয়ে জনবেন এবং তাকে কথা শেষ করার সময় দিতে হবে।
- শিষ্ঠকে একই সাথে অনেকগুলো তথা দিবেন না। যেমনঃ টেবিলের উপর তোমার টুপি, টেবিলের নিচে তোমার জুতা, পাশে তোমার খেলনা একসাথে বলবেন না।
- শিত যদি ভাল কিছু করে তবে সাথে সাথে ইতিবাচক কথা বলবেন যাতে সে আরও বেশি উৎসাহী হয়।
- শিশুকে বেশি করে প্রশংসা কঞ্চন। ভাল কিছু করলে তাকে ছোট পুরদ্ধার দিন।
- কোন কাজে বার্গ হলে তার সাথে রাগ করবেন না এবং তাকে শাস্তি দিবেন না।



আচরণ ও বুদ্ধিমত্তা

মূল বার্তা:

- ১। অনেক সেরিব্রাল পালসি শিতর আচরণগত বিকাশ বাধায়ন্ত হয়।
- তাল আচরণ শিক্ষা প্রদান, তাল আচরণের জন্য পুরস্কার প্রদান আর সামাজিক কাজে
 অংশগ্রহনের সুযোগ দানের মাধ্যমে সেরিব্রাল পালসি শিশুর আচরণগত বিকাশ তরান্বিত করা যায়।

বিষয় ১ : আচরণ

সেরিব্রাল পালসি শিশুদের বুদ্ধিমন্তা বিলম্বিত হতে পারে। আশে পাশের বিভিন্ন বস্তু সম্পর্কে তাকে ধীরে ধীরে পরিচিত করানো ও একা একা সহজ থেকে কঠিন কাজ প্রদানের মাধ্যমে বুদ্ধিমন্তার বিকাশ সম্ভব।

১, আচরণ কি?

আচরণ হল একজন মানুষের বাহ্যিক ও অন্তর্গত কিছু ব্যবহারের সমষ্টি যা মন্তিছ দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়ে থাকে। মানুষের এই আচরণকৈ সাধারণত দ্রুতভাগে ভাগ করা হয়ে থাকে: স্বাভাবিক ও অস্বাভাবিক আচরণ। স্বাভাবিক আচরণ হলো পরিবেশ ও অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে সঠিক ব্যবহারের সমষ্টি। ঠিক একইভাবে যখন একজন মানুষ এই সঠিক আচরণগুলো প্রকাশে সমর্থ হতে পারে না তখনই তার মাঝে অস্বাভাবিক আচরণের সৃষ্টি হয়।

২. সেরিব্রাল পালসি ও অস্বাভাবিক আচরণ

সেরিব্রাল পালসি শিশুদের মধ্যে আচরণগত সমস্যা দেখা দিতে পারে। সেরিব্রাল পালসি শিশুর যে ধরনের আচরণগত সমস্যা থাকে তা হল অন্যকে লাখি মারা, জিনিসপত্র ভাঙ্গা ও ছুড়ে ফেলা, চিমটি কাটা, নিজেকে আঘাত করা, এক নাগাড়ে দুলতে থাকা, হাত দোলানো বা অমনোযোগী থাকা।

যে সব কারণে এ সকল অস্বাভাবিক আচরণগুলো করে থাকে সে কারণগুলো হচ্ছে � পরনির্ভরশীলতা, যা তাদের আত্মবিশ্বাস কমিয়ে দেয় � মাতা-পিতা বা অন্যদের কাছ থেকে অবহেলা তাদেরকে খারাপ আচরণ করতে শেখায় � কোন কাজ করতে অক্ষমতা তাদেরকে হিংসাত্মক বা ধ্বংসাত্মক কাজের দিকে ধাবিত করে।





- ৩. কি কি উপায়ে অস্বাভাবিক আচরণন্তলো সমাধান করা যেতে পারে:
 - শিতর অস্বাভাবিক আচরণগুলো লক্ষ্য করতে হবে।
 - কি কারণে শিবটি অস্বাভাবিক আচরণ করছে তা খুঁজে বের করতে হবে।
 - কারণগুলো সামাধানের উপায় বের করতে হবে ।
- 8. অস্বাভাবিক আচরণ করলে শিশুর সাথে যা যা করা যাবে না:

অস্বাভাবিক আচরণের জন্য শিশুকে বকা অথবা মারধর করা যাবে না।





৫. অস্বাভাবিক আচরণ করলে শিশুর সাথে যা যা করতে হবে:











- ৬, 'ভাল' আচরণকে স্বসময় পুরস্কৃত করতে হবে এবং 'খারাপ' আচরণকে কখনো পুরস্কৃত করা যাবে নাঃ
- ৭, গল্প বলা বা ছবির মাধ্যমে শিককে সঠিক আচারণের বিষয়ে ধারণা দিতে হবে:



এসব পদ্ধতি অবলম্বনের মাধ্যমে একটি শিশু স্বান্তাবিক আচরণ শিখতে পারবে। কিন্তু, তার সঙ্গে বাবা-মার নিজের আচরণ ও ব্যবহার যেন সংগতিপূর্ণ হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

যত দ্রুত সম্ভব শিশুর আচরণের প্রতি নজর দেয়া উচিত, নতুবা শিশুটি বিভিন্ন সামাজিক কর্মকাণ্ড থেকে আন্তে আন্তে দুরে সরে যেতে গাকবে।

বিষয় ২ : বুদ্ধিমন্তা

একটি শিতর জনোর পর থেকেই তার বুদ্ধির বিকাশ ঘটে থাকে যেমন- এক মাস বয়সে সে মাকে চেনে, মায়ের কোলে গেলেই কান্না বন্ধ হয়ে যায়, আন্তে আন্তে সে বড়দের কাজকর্ম নকল করে যেমন হাততালি দেওয়াঃ কোন জিনিসের নাম বললে সেদিকে তাকানো, ছোট বড় জিনিসের পার্থকা বোঝা এবং সব কাজ কর্ম একা একা করতে পারা বা চেষ্টা করা।

কিন্তু সেবিব্রাল পালসি শিতদের অনেক সময় বুদ্ধিমত্তায় সমস্যা থাকে যেমন- কোন বাক্য মনে রাখতে পারে না, কোন কাজ কিতাবে তরু এবং শেষ করতে হবে তা বুঝতে পারে না, কোন কিছু শিখতে অনেক সময় লাগে বা একা একা শিখতে পারে না, কোন ব্যক্তি বা বন্ধ সম্বন্ধে ধারণা করতে পারে না ইত্যাদি। এ সকল শিতদের ক্ষেত্রে বাবা-মার যা যা করণীয়-

- কোন কাজ করতে শিত্তির কোখায় সমস্যা হচ্ছে সেটি প্রথমে খুঁজে কের করা।
- তাকে সবকিছুর সাথে পরিচিত করা ।
- 🎍 প্রথমে সহজ কাজ দিয়ে ৩ক করতে হবে এবং পরে আন্তে আন্তে কঠিন কাজ দিতে হবে।
- সব সময় সাহায্য না করে শিন্তকে একা একা চেষ্টা করার সূযোগ দিতে হবে।
- কোন কাজ পারলে তার প্রশংসা করা বা পুরস্কৃত করতে হবে।
- শিশুর সাথে তার পছন্দের বা আকর্ষণীয় জিনিস দিয়ে খেলা করতে হবে।







সামাজিক দক্ষতা

মূল বার্ডাঃ

- ১। অনেক সেরিব্রাল পালসি শিত তার প্রতিবন্ধকতার কারণে সমাজের বিভিন্ন কর্মকাঙে নিজেকে সম্পৃত করতে পারে না।
- । অন্যান্য শিশুদের সাথে খেলায় অংশগ্রহণ, সামাজিক বিভিন্ন অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ ও
 কিছু সঠিক নিয়মের মাধ্যমে সামাজিক দক্ষতা অর্জন করানো সম্ভব।

সামাজিকতা কি?

সামাজিকতা একটি চলমান ধারা বেখানে একজন মানুষ নিজস্ব পরিচয় অর্জন করে, সামাজিক রীতিনীতি এবং ব্যবহার শেষে।একটি শিত সমাজের সবার সাথে মিশে চলতে চলতে ঐ সামাজিক দক্ষতাসমূহ অর্জন করতে শিখে।

সেরিব্রাল পালসি শিশুর সামাজিকতা কেন দরকার?

একটি সেরিব্রান্ত পালসি শিশুর শারীরিক ও মানসিক সমস্যা থাকার কারণে সে এই সামাজিকতা থেকে বঞ্চিত হয়। যেমন-

- শিশুটি কোন অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করতে পারে না।
- এক সঙ্গে মিলে মিশে খেলাধুলা করতে পারে না।
- সবাই মিলে একসাথে ঘুরতে যেতে পারে না ।
- বড়দের সাথে কিংবা ছোটদের সাথে কিন্তাবে সম্পর্ক বজায় রাখতে হবে সেটা বুঝতে পারে না।
- বিভিন্ন সামাজিক প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারে না।
- সবার সাথে কুলে যেতে পারে না ।

যার ফলে সেরিব্রাল পালসি শিশু কোন পরিস্থিতিতে কার সাথে কিভাবে কথা বলতে হবে,কিভাবে সম্বোধন করতে হবে বা কি আচরণ করতে হবে তা শিখতে পারে না। এই সব সমস্যা সমাধান করতে পারলে সেরিব্রাল পালসি শিশুও হয়ে উঠতে পারে সামাজিক গুণাবলী সম্পন্ন। তাই সেরিব্রাল পালসি শিশুদের সামাজিকতা শেখানো খুব দরকার।

কিডাবে সেরিব্রাল পালসি শিতদের সামাজিকতা শেখানো যাবে?

সেরিব্রাল পালসি শিশুদের সামাজিকতা শেখানো তথু মা-বাবা একার পক্ষে সম্ভব না সমাজের স্বাইকে এগিয়ে আসতে হবে।

নিম্নের পদ্ধতিগুলো অবলম্বনের মাধ্যমে একটি সেরিব্রাল পালসি শিশুর সামাজিক দক্ষতা বাড়ানো যেতে পারে।











- 🏮 শিশুকে তার সমবয়সী শিশুদের সাথে মেশার এবং খেলার সুযোগ করে দিতে হবে।
- 🍨 শিশুকে নিয়ে বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করতে হবে। যেমন- বিয়ে, জন্মদিন,মৃত্যুবার্ষিকী ইত্যাদি।
- শিশু বড় হওয়ার সাথে সাথে তাকে নিয়ে বাজারে বা দোকানে বা মেলায় নিয়ে য়েতে হবে।
- নিয়মিত তাকে নিয়ে আত্মীয়-স্বজনদের বাসায় বেড়াতে নিয়ে যেতে হবে।
- ছোটদের এবং বড়দের সাথে কিভাবে সম্পর্ক স্থাপন করতে হবে, তা শিখতে হবে।

এভাবে একজন স্বাভাবিকভাবে বেড়ে উঠা শিশু যেভাবে সমাজ থেকে বিভিন্ন সুযোগ-সুবিধা পায় তেমন সুযোগ-সুবিধাসমূহ সেরিব্রাল পালসি শিশুকেও দিতে হবে।

অনেক সময় সমাজের অনেক মানুষ সেরিব্রাল পালসিকে ছোঁয়াচে রোগ বলে ধারণা করে। তাই এসকল শিতর বাবা-মার উচিত সমাজের সবার কাছে সেরিব্রাল পালসি সম্পর্কে ধারণা দেওয়া এবং এই সব শিতদের গৃহবন্দী না করে স্বাভাবিক শিতদের মত বিভিন্ন সামাজিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করতে উৎসাহিত করা।



- ১। শিক্ষা একটি শিতর মৌলিক অধিকার। শিক্ষায় মাধ্যমে একটি শিতর সামাজিক ও মানসিক বিকাশ ঘটে এবং আয়বর্ধনমূলক কাজের পথ সুগম হয়।
- ২। শারীরিক ও মানসিক প্রতিবন্ধকতা থাকা সত্ত্বেও সেরিব্রাল পালসি শিশু প্রাতিষ্ঠানিক ও বৃত্তিমূলক শিক্ষায় অংশগ্রহণ করতে পারে।

বিষয় ১ : প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা

শিক্ষা কি?

মানব জীবনে শিক্ষা গ্রহণের প্রধান ও প্রথম ধাপ হল কুল।শিশুর স্বাভাবিক বিকাশে স্কুল জীবন অপরিহার্য ভূমিকা পালন করে থাকে। বাংলাদেশ সরকারের নিয়ম অনুযায়ী শিকর বয়স ছয় বছর হলে, প্রত্যেক মা-বাবার উচিত তাদের শিশুদের অবশ্যই স্কুলে পাঠানো।

শিতর জন্য শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা কি?

একটি শিশু স্কুলে গেলে যেসব বিষয়ে উন্নতি হয় তা হল:

- শিতর বুদ্ধিমন্তার বিকাশ ঘটে
- প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা অর্জন করে
- স্বাভাবিক আচরণ শেখে
- অন্য শিশুদের সাথে মিশতে শেখে
- সামাজিকতা শেখে
- মনোযোগ বাড়ে
- আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়
- সূজনশীল মূলক কাজ শিখতে পারে
- প্রতিশ্ববিতা শিখতে পারে
- বিনোদনমূলক কাজে অংশ নিতে পারে
- নেতৃত্ব দিতে শেখে।
- শিক্ষার মাধ্যমে চাকরি এবং আয়বর্ধণমূলক কাজ করে।



সেরিব্রাল পালসি শিতদের প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা কেন বিশেষভাবে প্রয়োজন?

সেরিব্রাল পলসি শিশুরা সাধারণত শারীরিক ও মানসিক উনুয়ন এর দিক থেকে জন্য শিশুদের তুলনায় পিছিয়ে থাকে। অনেক শিশু পাঁচ অথবা ছয় বছর বয়স হওয়া সত্ত্বেও বসতে পারে না আবার অনেকে বুদ্ধিমন্তার দিক থেকেও পিছিয়ে থাকে। এসব ক্ষেত্রে তথুমাত্র একটুখানি সহযোগিতাই শিশুর শারীরিক, মানসিক ও বৃদ্ধিমন্তা বিকাশে সহায়ক ভূমিকা পালন করতে পারে। এক্ষেত্রে স্কুলের ভূমিকা জনেক গুরুত্বপূর্ণ। স্কুলের মাধ্যমে শিশুর যে বিকাশ হয়ে থাকে তা ঔষধ বা থেরাপির মাধ্যমে অর্জন করা সম্ভব নয়।

সেরিব্রাল পালসি শিশুর প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষার জন্য শিশুর মা-বাবার সাথে সাথে কুল কর্তৃপক্ষকেও এগিয়ে আসতে হবে।





প্রতিটি শিশুরই অধিকার আছে নিজের জীবনটাকে সুন্দর করে গড়ার। আর এর জন্য স্কুলে যাওয়া অত্যন্ত প্রয়োজন। তাই প্রতিবন্ধকতা থাকা সত্ত্বেও প্রতিটি সেরিব্রাল পলসি শিশুকে স্কুলে পাঠানো উচিত।



বিষয় ২ : বৃত্তিমূলক শিক্ষা

বৃত্তিমূলক শিকা কিগ

পারিবারিক, সামাজিক এবং অর্থনৈতিকভাবে একজন ব্যাক্তিকে স্বাবলম্বী করার জন্য ও উৎপাদনশীলতা তরাম্বিত করার উদ্দেশ্যে বিভিন্ন ধরণের কারিগরি শিক্ষায় প্রশিক্ষণ প্রাপ্তই হচ্ছে বৃত্তিমূলক শিক্ষা।

সেরিব্রাল পালসি শিতদের বৃত্তিমূলক শিক্ষা কেন প্রয়োজনঃ

প্রত্যেকটা বাবা-মার স্বপু থাকে যে তার সন্তান ভালভাবে পড়ালেখা করবে এবং বড় হয়ে ভাল একটি চাকরি অথবা আয়-বর্ধন মূলক কাজ করবে। তেমনি সেরিব্রাল পালসি শিশুর বাবা-মারও একই আশা তাদের সন্তানকে যিরে। বর্তমান সামাজিক প্রেক্ষাপট, পারিবারিক বন্ধ, ক্লুলের পরিবেশ ও শিক্ষা পদ্ধতি অনুকূলে না থাকার কারণে, সেরিব্রাল পালসি শিশুরা স্কুলের শিক্ষা ও চাকরি থেকে বঞ্চিত হয়। সুবিধা বঞ্চিত শিশুরা আন্তে আন্তে সমাজের সব কর্মকাও থেকে পিছিয়ে পরে এবং ধীরে ধীরে তাদের আন্থাবিশ্বাস ও মনোবল কমে যায়। পরবর্তীতে এরাই সমাজের বোঝা হিসেবে চিহ্নিত হয়। তাই এইসব পিছিয়ে পরা শিশুদের সঠিক মূল্যায়নের মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা যেতে পারে। পরবর্তীতে এই প্রশিক্ষণই তাদের যোগ্যতা ও সন্তাবনাকে আরও প্রসারিত করে।

সেরিব্রাল পালমি শিতদের কি ধরণের বৃত্তিমূলক শিক্ষা প্রদান করা যেতে পারে?

বিভিন্ন ধরণের বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণের মধ্যে রয়েছে-

- কম্পিউটার অপারেটিং
- রেডিও টেলিভিশন ও মোবাইল মেরামত করা
- জামায় কারুকাজ করা
- দর্জি কাজ
- দোকান দারী করা
- নার্সারি প্রশিক্ষণ
- কাগজের ব্যাগ বানানো
- ছবি রঙ করা
- ফটোকপি করা ইত্যাদি







আয় বর্ধনমূলক এসমপ্ত কাজের মাধ্যমে একজন সেরিব্রাল পালসি শিশু তার পরিবারকে সাহায্য করতে পারে যা তার আত্মবিশ্বাসকে অনেকগুণ বারিয়ে দেয়। অতএব আমাদের সকলের উচিৎ এ সমস্ত শিশুকে অবহেলার চোখে না দেখে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেয়া যেন তারা সমাজে পেশাগত সম্মান নিয়ে বেঁচে থাকতে পারে।





সহায়ক উপকরণ সমূহ

মূল বার্তা:

- প্রতিটি সেরিব্রাল পালসি শিতর সমস্যা ও দক্ষতা আলাদা- আর তাই প্রতিটি শিতর জন্য সহায়ক উপকরণের চাহিদা বা প্রয়োজন বিভিন্ন।
- ২। সহায়ক উপকরণের শিশুর শারীরিক বিকৃতি প্রতিরোধ করে বিকাশ ও দক্ষতা ত্রাধিত করে।
- ও। শিশুর শারীরিক বৈশিষ্ট্য ও দক্ষতা পরিবর্তনের সাথে সাথে চিকিৎসকের পরামর্শে সহায়ক উপকরণের পরিবর্তন করতে হয়। উদাহরণ স্বরূপ- শিশুর উচ্চতা বৃদ্ধির সাথে সাথে স্পেশাল/ বিশেষ চেয়ারের কাঠামো কিছুটা পরিবর্তন করে হয়, আবার শিশুটির ওয়াকিং ফ্রেমে হাঁটার দক্ষতা বৃদ্ধি পেলে ওয়াকিং ফ্রেম ছাড়া ক্র্যাচ/ লাঠি ব্যাবহারের মাধ্যমে হাঁটা জরুরি। অন্যথায়, সহায়ক উপকরণ শিশুর শারীরিক বিকৃতির কারণ হতে পারে এবং দক্ষতার বিকাশ বাধ্যগুপ্ত করতে পারে।

কাঠের বিশেষ চেয়ার:

উপকারিতাঃ

- ১। শরীরের ভারসামা রক্ষা (স্ট্র্যাপস বা ফিতার মাধ্যমে)।
- ২। সঠিক নিয়মে বসতে সহায়তা করে, মেরুদণ্ডের সঠিক অবস্থান রক্ষা করে।
- ৩। সামনে ঝুঁকে পড়া প্রতিরোধ করে, শরীরের স্বাভাবিক অবস্থান নিয়ন্ত্রণ করে।
- ৪। বসে থাকলে শ্বসনতন্ত্রের ক্রিয়া স্বাভাবিকভাবে হয়।
- ৫ সঠিকভাবে বসলে খাবার গ্রহণ ও হজম সহায়ক হয়।
- ৬। তাছাড়া নিয়মিত চেয়ারে বসালে বাচ্চার মেরুদণ্ডের ও কোমরের মাংসপেশির শক্তি বাড়ার ফলে শিশু একা বসা শিখে এবং অনাদের সাথে যোগাযোগ করা সহজ হয় । চেয়ারে বসলে হাতের ব্যবহার করতে সুবিধা হবে যেমন লেখা-পড়া করতে, খেলতে এবং নিজের হাতে খাবার গ্রহণ করতে সুবিধা হবে।



ব্যবহারের নিয়ম: চিকিৎসকের পরামর্শে শিকর দক্ষতা ও সমস্যা অনুযায়ী সঠিক নিয়মে ব্যবহার করুন।

সেশাল চেয়ার:

উপকারিতা:

স্পোশাল চেয়ারে শিশুর শরীরের খাভাবিক অবস্থান বজায় থাকে ফলে শারীরিক বিকৃতি প্রতিরোধ হয়, চলাচল ও দৈনন্দিন কাজ সহজ হয়, যোগাযোগ ও সামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধি পায় শিশুর প্রবেশগম্যতা বাড়াবে, যেমন- স্কুলে, খেলার মাঠে, আন্থীয়-স্কলের বাসায়, বাজারে এবং বিভিন্ন অনুষ্ঠানে যেতে পারবে। এছাড়া ও বাব-মা সহজেই তাকে বিভিন্ন জায়গায় নিয়ে যেতে পারবে। এই চেয়ারে বসে শিশু তার সহপাঠীদের সাথেও পেখা-পড়ায় অংশ গ্রহণ করতে পারবে।



বাবহারের নিয়ম। চিকিৎসকের পরামর্শে শিশুর দক্ষতা ও সমস্যা অনুযায়ী সঠিক নিয়মে ব্যবহার করুন।

স্ট্যাভিং ফ্রেম:

উপকারিতা:

- ১। স্ট্যান্ডিং ফ্রেমে দাঁড়ালে শিত দুই পায়ে ভর দিতে শিখবে।
- ২। অস্বাভাবিক মাংসপেশির টান স্বাভাবিক হয়, শারীরিক বিকৃতি প্রতিরোধ হয়
- ৩। স্ট্যাভিং ফ্রেমে দাড়ানোর মাধ্যমে পায়ের গোড়ালির মাংশপেশী নরম ও সাভাবিক হয়।
- ৪। ফুসফুস ও পরিপাক তল্পের কার্যক্রম ত্রান্বিত হয়।
- ৫। বক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়।
- ৬। এবং ধীরে ধীরে দাঁড়ানোর দক্ষতা বৃদ্ধি পায়।
- ৭। হাতের ব্যবহার করতে সুবিধা হবে যেমন লেখা-পড়া করতে ও খেলতে সুবিধা হবে এছাড়া দেখার পরিধি বৃদ্ধি পাবে



বাবহারের নিয়ম: চিকিৎসকের পরামর্শে শিশুর দক্ষতা ও সমস্যা অনুযায়ী সঠিক নিয়মে বাবহার করুন।



ज जक अः

উপকারিতাঃ সঠিকভাবে পায়ে ওজন নিতে সহায়তা করে, পায়ের মাংসপেশি শক্ত থাকলে সেটা প্রসারণে সাহায্য করে, সঠিক নিয়মে পা ফেলে হাঁটতে সহায়তা করে এবং প্রবেশগমাতা বাড়বে যেমন এক ঘর থেকে অন্য ঘরে, খেলার মাঠে, স্কুলে এবং বিভিন্ন স্থানে থেকে সুবিধা হবে।



চিকিৎসকের পরামর্শে শিশুর সমস্যা অনুষী দাড়ানো ও হাটার ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় নিয়মে ব্যবহার করুন।

িল্লক (রেস্টিং শ্লিক):

উপকারিতাঃ স্প্রিন্ট হাতের অস্বাভাবিক মাংসপেশির টান জনিত হাতের বিকৃতি প্রতিরোধ করে, হাতের সঠিক অবস্থান বজায় রাখে এবং হাত দ্বারা কাজের (যেমন- লিখা, খাওয়া) দক্ষতা বৃদ্ধিতে সহায়ক করে।



ব্ৰক্- আণ স্প্ৰিন্ট:

কজির বিকৃতি প্রতিরোধ করে, মাংশপেশীর অস্বাভাবিক টান নিয়ন্ত্রণ সহায়তা করে এছাড়াও কজির সঠিক অবস্থান বজায় রেখে হাত দিয়ে যেকোন কাজ করতে সহায়তা করে।



ওয়াকিং ফ্রেম:

উপকারিতা:

- ১। ওয়াকিং ফ্রেম ব্যবহারে হাঁটার মাধ্যমে শিশুর পায়ের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি করে।
- ২। কোমরের নিয়ন্ত্রণ বৃদ্ধিতে ও দেহের ভারসামা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।
- ৩। পায়ের অস্থি সন্ধির অবস্থান অনুভৃতি (joint proprioception) বৃদ্ধি পায়।
- ৪। মাংসপেশির নমনীয়তা বৃদ্ধি পায়।
- ৫। ওয়াকিং ফ্রেম ব্যাবহারে হাটার মাধামে শিশুর একা একা হাঁটার মনোবল বৃদ্ধি পায় ও সঠিক নিয়মে
 হাঁটতে শিখে।
- ৬। শিতর দৈনন্দিন কাজ করা (যেমন: শৌচাগারে যাওয়া, স্কুলে যাওয়া) সহজ হয়।



ব্যবহারের নিয়ম: চিকিৎসকের পরামর্শে শিশুর দক্ষতা ও সমস্যা অনুযায়ী সঠিক নিয়মে ব্যবহার করুন।

পেপার টিন্ট চেয়ার (কাগজের তৈরি): উপকারিতা: বাচ্চার শরীরের স্বাভাবিক অবস্থান বজায় থাকে ফলে শারীরিক বিকৃতি প্রতিরোধ হয়।



উপকারিতাঃ শিক্তর সঠিক অবস্থান বজায় রেখে খাওয়াতে সুবিধা হবে, দেখার পরিধি ও যোগাযোগ বাড়বে এবং হাতের ব্যবহার সহজতর হবে।



স্বাভাবিক চেয়ার ঃ

উপকারিতা ঃ সঠিক নিয়মে স্বাভাবিক চেয়ারে বসা সেরিব্রাল পালসি শিশুর কোমরের নিয়ন্ত্রণ, ভারসাম্য ও বসার দক্ষতা বৃদ্ধিতে সহায়ক। এছাড়া ও শিশুর লেখা পড়া ও হাতের দক্ষতা বৃদ্ধিতেও সহায়তা করে।



যোগাযোগ বোর্ড বা যোগাযোগ বই:

উপকারিতা ঃ মুখে কথা না বলতে পারলেও এই যোগাযোগ বোর্ড ব্যবহার করার মাধ্যমে শিশু তার দৈনন্দিন প্রয়োজন প্রকাশ করতে পারবে।





পরিবেশগত পরিবর্তন

মূল বার্তা:

- ১। সেরিব্রাল পালসি শিশুর আশেপাশের পরিবেশ তার জন্য প্রতিবন্ধকতার কারণ হতে পারে, এমনকি তার জীবনের স্বাভাবিক কর্মকাণ্ডে বাধা হয়ে দাঁভায়।
- ২। কিছু পরিবেশগত পরিবর্তন সেরিব্রাল পালসি শিশুদের প্রতিবন্ধকতা পেরিয়ে একটি সাফল্যময় জীবন বয়ে আনতে সহায়তা করবে।

পরিবেশগত পরিবর্তন কিঃ

একজন মানুষকে তার দৈনন্দিন কাজগুলো একা একা করার জন্য তার চারপাশের পরিবেশকে তার প্রয়োজন অনুযায়ী পরিবর্তন বা রূপান্তর করাই হচ্ছে পরিবেশগত পরিবর্তন।

সেরিব্রাল পালসি শিশুর পরিবেশগত পরিবর্তন কেন দরকার?

একজন সেরিব্রাল পালসি শিশু সমাজের সব ধরনের কাজে নিজেকে সম্পৃক্ত করতে পারে যদি আমরা তার চারপাশের পরিবেশকে প্রয়োজন অনুযায়ী পরিবর্তন করি।

কি উপায়ে সেরিব্রাল পালসি শিশুর পরিবেশ পরিবর্তন করা যেতে পারে?

নিম্নের নিয়মগুলো যদি আমরা মেনে চলি তবে সেরিব্রাল পালসি শিশু তার পরিবেশের সাথে খাপ খাওয়াতে সক্ষম হবে এবং একা একা সব কাজ করতে পারবে।

১। হামাগুড়ি দিতে পারে এমন শিক্তর জন্য পরিবর্তন :

শিশুর প্রয়োজনীয় সব জিনিস তার হাতের নাগালের মধ্যে রাখতে হবে যেন সে সহজেই কোন কাজ করতে পারে। যেমন-

- দরজার হাতল নিচতে লাগাতে হবে।
- কাপড় ও প্রসাধনী রাখার সেলফ, ইলেকট্রনিক সুইচ, খাবার এমন উচ্চতায় রাখতে হবে যেন সে সহজেই ধরতে পারে।





মেঝেতে মাদুর কিংবা চট বিছিয়ে দেয়া যেতে পারে যেটা তার হাঁটু ও ত্বক রক্ষা করাতে সাহায্য করবে।

২। হাঁটা ও ভারসাম্য রাখা শিখছে এমন শিতর জন্য পরিবর্তন :

দেয়াল বা আসবাবপত্রের সাথে হাতল অটিকানোর ব্যবস্থা করা যেতে পারে যেন সে হাতল ধরে সহজেই নির্দিষ্ট গম্ভব্যে পৌছাতে ও কাজ সম্পাদন করতে পারে।



- বিভিন্ন উচ্চতায় মইয়ের মত করে হাতল লাগানো যেতে পারে যার মাধ্যমে সে টেনে ধরে দাড়াতে
- টেবিল বা চেয়ারের সাথে আড়াআড়ি করে খুঁটি লাগানো যেতে পারে যার মাধ্যমে সহজে বেয়ে উঠা সম্ভব হবে।
- পায়ে চলা ঢালু পথের পাশ দিয়ে যদি বাঁশের হাতল কিংবা রশি লাগিয়ে দেয়া য়য় তাহলে শিশুদের জন্য যেকোনো জায়গায় যাওয়া সম্ভব হবে।





সিঁড়ির দুপাশে বাঁশের হাতল লাগানো ষেতে পারে। এটা ব্যবহার করে খুব সহজেই উঠা-নামা করা
সম্ভব।

৩। হুইলচেয়ার ব্যবহারকারী শিতদের জন্য :

কাঠ, মাটি কিংবা পাথর দিয়ে ঘর অথবা স্কুলের দরজার সামনে র্যাম্প বা ঢালু পথ তৈরি করা যেতে পারে। যার মাধ্যমে হুইলচেয়ার নিয়ে সহজেই ভেতরে প্রবেশ করতে পারবে। তবে র্যাম্পটি যাতে পিছিল না হয় সেদিকে থেয়াল রাখতে হবে এবং র্যাম্পের দুপাশে হাতলের ব্যবস্থা করতে হবে। বর্ষাকালে র্যাম্পটি সংরক্ষণের জন্য উপরে টিন বা খড়ের চালের ব্যবস্থা করা যেতে পারে।



বাড়ি অথবা স্কুলের সব ধরনের প্রবেশ পর্থ প্রশস্ত করতে হবে যেন তুইলচেয়ার দিয়ে খুব সহজে

যাতায়াত করা যায়।





- স্কুল অথবা বাড়ির সব আসবাবপত্রের উচ্চতা এমন হতে হবে যাতে একটি শিশু সহজেই সেখানে স্থানাগুরিত হতে পারে।
- বাসা ও শ্রেণী কক্ষে পর্যাপ্ত পরিমাণে জায়গা থাকতে হবে যেন হুইল চেয়ার চলাচলে সুবিধা হয়।

এছাড়াও বাসায় ও কুলে পর্যাপ্ত বাতাস প্রবেশের সুব্যবস্থা থাকতে হবে। এতে দৃষ্টিতে সমস্যা-যুক্ত সেরিব্রাল পালসি শিশুদের সব কাঞ্জ করতে সুবিধা হবে।

সেরিব্রাল পালসি শিশুদের পরিবেশের বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তনের প্রয়োজন হতে পারে। সেক্ষেত্রে চিকিৎসকের সাহায্য নিয়ে পরিবর্তনগুলো করে নিতে হবে যেন শিশুটি সকল প্রতিবন্ধকতা অতিক্রম করে সকল কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করতে পারে এবং গড়ে তুলতে পারে সুন্দর শুবিষ্যৎ।







মূল বার্ডাঃ

- ১। অপুষ্টির কারণে শিতর বৃদ্ধি ও বিকাশ বাধাপ্রস্ত হয়- এমনকি শিতর মৃত্যুর কারণও হতে পারে
- ২। অধিকাংশ সেরিব্রাল পালসি শিশুরাই অপৃষ্টিতে ভোগে। শিশুর খাবার খাওয়ার শারীরিক দক্ষতার (যেমন- চুষা, চাবানো অথবা গিলায়) সমস্যা, বয়স এবং শিশুর পছন্দ বিচার না করে একই ধরেনের খাবার (যেমন- সুজি, বার্লি) প্রতিদিন খাওয়ানো সেরিব্রাল পালসি শিশুর অপুষ্টির প্রধান কারণ।
- ৩। সেরিব্রাল পালসি শিশুর অপুষ্টি প্রতিরোধে শিশুর খাবার খাওয়ার শারীরিক দক্ষতা ও পছন্দ অনুযায়ী বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের (বিভিন্ন রঙের) খাদ্য প্রদান এবং চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী অতিরিক্ত পুষ্টির খাদ্য প্রদান জরুরী

পৃষ্টি কি?

পুষ্টি এমন একটি প্রক্রিয়া যা খাদ্য থেকে শক্তি গ্রহণের মাধ্যমে শিতর বিভিন্ন ধরনের বৃদ্ধি নিশ্চিত করে। দেহের চাহিদা অনুযায়ী পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা হলে শরীরের বৃদ্ধি স্বাভাবিকভাবে সময়মত সম্পন্ন হয়।

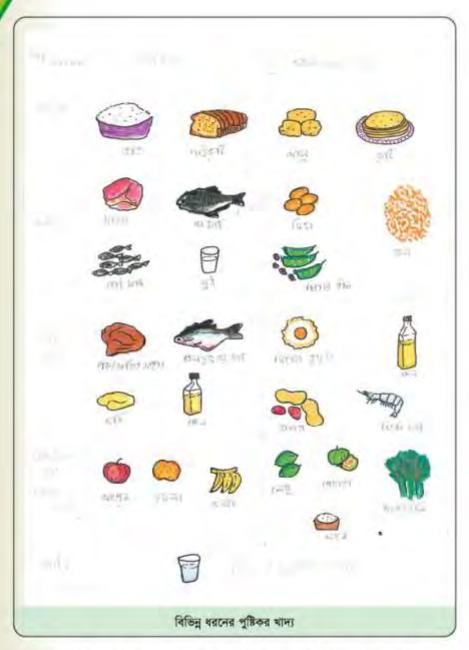
পুষ্টির উপাদানগুলো হল-প্রোটিন, শর্করা, চর্বি, ভিটামিন, খনিজ দ্রব্য ও পানীয়।

এই পুষ্টিকারকগুলো পর্যাপ্ত পরিমাণ গ্রহণ করলে-

- বাজ্ঞার শরীরের বৃদ্ধি সঠিক-সময়ে হয়
- 📭 পুষ্টি বাচ্চার ব্রেনের উন্নতিসাধনে সাহায্য করে
- সঠিক ওজন ধরে রাখে
- 😝 শরীরে শক্তি দেয়
- অপৃষ্টি-জনিত রোগ প্রতিরোধ করে ও শরীর সৃস্থ রাখে।

তাই পরিমিত পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য যেমন- ডাল, ছোট মাছ, শাকসবজি, ফলম্ল, ডিম, দুধ, মাংস, ইত্যাদি খেতে হবে।





পুষ্টিকর খাদ্য নিয়ে অনেকের ভূল ধারণা রয়েছে। অনেকেই মনে করেন পুষ্টিকর খাদ্য বলতে তথুমাত্র মাছ, মাংস জাতীয় দামী থাবারকেই বোঝায়। কিন্তু সঠিক পুষ্টি জ্ঞান ও খাদ্যাভ্যাস না থাকার কারণে অনেক পৃষ্টির উৎস থেকে বাচ্চারা বঞ্চিত হচ্ছে এবং বিভিন্ন ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছে।

সেরিব্রাল পালসি শিব্দের পুষ্টি জনিত সমস্যা কি এবং কেন হয়?

বিশ্বে ও বাংলাদেশে অপুষ্টি শিবদের অনেক বড় একটি সমস্যা। বাংলাদেশে ৬০% শিশু (৫ বছরের নিচে) মারা যাচ্ছে ওধুমাত্র অপুষ্টি জনিত কারণে। শিশুদের উপযুক্ত পৃষ্টির অভাব হলে ব্রেনের উন্নতিসাধনে বাধাগ্রন্ত হয় ফলে শিশু অপুষ্টি জনিত কারণেও সেরিব্রাল পালসিতে আক্রান্ত হতে পারে। যেসব বাচ্চাদের কোন প্রতিবন্ধীতা নাই তাদের চেয়ে সেরিব্রাল পালসি শিক্তদের প্রায়ই ওজন বৃদ্ধিতে অসুবিধা থাকে। কারণ সেরিব্রাল পালসি শিশুদের মাংসপেশিতে অতিরিক্ত টানের কারণে অনেক ক্যালরি খরচ হয়। সেক্ষেত্রে দেখা যায় অভিরিক্ত ক্যালরি শিক্তরা প্রতিদিনের খাবারে পায় না। আবার যেসব বাজ্যদের (সেরিব্রাল পালসি) মাংসপেশির টান কম থাকে তারা ওজনে প্রয়োজনের তুলনায় বেশী বাড়তে থাকে। তাই শিঙ্ক মাকে এইসৰ ব্যাপারে হুরুত্বের সাথে পর্যবেক্ষণ করতে হবে। আবার দেখা যায় যেসব বেশিরভাগ সেরিব্রাল পালসি শিকদের খাবার চোষা ও গেলায় সমস্যা থাকে তাদের সব ধরনের খাবার খাওয়ানো মায়ের জন্য কট্টসাধ্য হয়ে যায় এবং এই ব্যাপারটা নিয়ে মায়েরা অনেক চিন্তিত থাকে। এরকম সমস্যা অনেকদিন ধরে চলতে থাকলে অবশ্যই এই ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া উচিত।

সেরিব্রান্থ পালসি শিশুদের পুষ্টি জনিত সমস্যা দুর করতে করণীয়:

১. শিত জনোর তরু থেকে ৬ মাস পর্যন্ত তথুমাত্র বুকের দৃধ খাওয়ানো। কোন কারণে যদি শিত বুকের দুধ থেতে না চায় তাহলে ডাজারের পরামর্শ অনুযায়ী অন্য থাবার খাওয়াতে চেষ্টা করুন।





- ২. ৬ মাস পর থেকে। শিশুকে বুকের দুধের পাশাপাশি তোলা খাবার খাওয়ানো। তোলা খাবারের তালিকায় ভাত, ভাল, মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, শাকসবজি রাখতে চেষ্টা করুন।
- থাবার তালিকায় শিশু নিয়ের পৃষ্টিকারক খাবারগুলো পাচেছ কিনা খেয়াল রাখুন।
- শিককে বিভিন্ন রকম দেশীয় ফলমৃল খাওয়াতে উৎসাহিত করুন।
- পশুর বৃদ্ধির উপর নির্ভর করে বাচ্চাকে বিভিন্ন স্থাদের থাবার দিতে চেষ্টা করুন।
- ৬, সেরিব্রাদ পাদসি বেশিরভাগ শিবদের খাবারের সমস্যা থাকে। এরকম সমস্যা অনেকদিন ধরে চলতে থাকলে একজন শিশু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।
- ৭. শিতর হয় মাস হলে, অন্যান্য সম্পুরক খাদ্যের পাশাপাশি মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট পাউডার (মনি মিক্স)



সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা

মূল বার্তা:

- ১। সেরিব্রাল পালসি শিশু অতিরিক্ত জুর, ডায়রিয়া ও বিচুনীর মত সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত হয়। যা তাদের বিকাশ ও পুনর্বাসন বাধাগ্রস্ত করে।
- ২। সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যায় যথায়থ ব্যবস্থা শিশুর জীবন রক্ষার পাশাপাশি বিকাশ ও পুনর্বাসন ত্বরাখিত করে।

বিষয় ১ : অতিরিক্ত জ্বর ও ডায়রিয়া ব্যাবস্থাপনা

ক, অতিরিক্ত জ্বর

 জ্বর হলে শিশুকে হালকা জামা কাপড় পরাতে হবে। কখনও কাঁথা দিয়ে ঢেকে রাখা যাবে না। ফ্যান বা হাতপাথা দিয়ে শিশুকে বাতাস করতে হবে হাতে শরীরের তাপমাত্রা কমে যায়।



হালকা জামা কাপড় পরাতে হবে





কিছুক্ষণ পর পর ঠাগু পানি দিয়ে শিতর শরীর মুছে দিতে হবে।



কিছুক্ষণ পর পর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে শিশুর শরীর মুছে দিতে হবে। প্রয়োজনে জুর না কমা

পর্যন্ত রোগীর মাথায় পানি ঢালতে হবে। N.B: অতিরিক্ত জ্বরের কারণে শিশু খুব শীঘ্রই খিচুনিতে আক্রান্ত হতে পারে।



খ, ডায়রিয়া

ভায়রিয়া সেরিব্রাল পালসিতে আক্রান্ত শিকদের একটি অন্যতম সমস্যা। ভায়রিয়া হলে খাবার স্যালাইন পান করাতে হবে বারবার। যে শিকটি বুকের দুধ খায়, ভায়রিয়া হলে দুধ খাওয়ানো বন্ধ করা যাবে না এবং সম্ভব হলে পাতলা নরম খাবার খাওয়াতে হবে। দু'দিন পর ভায়রিয়া না কমলে অবশাই নিকটপ্থ সাস্থ্যকেন্দ্রে নিতে হবে।

विषय २ : बिठ्नी

খিচুনী কি?

সেরিব্রাল পলিসতে আক্রাপ্ত শিকদের ক্ষেত্রে থিচুনী সাধারণত বেশি দেখা যায়। স্নায়ুর অস্বাভাবিক কার্যক্ষমতা মস্তিষ্কের স্বাভাবিক কাজকে ব্যাহত করে। সেরিব্রাল পালসিতে আক্রাপ্ত বাচ্চাদের মস্তিষ্কের ক্ষতির কারণেই এই স্নায়ুর অস্বাভাবিক কার্যক্ষমতা সৃষ্টি হয়।

অনিয়ন্ত্রিত খিচুনি হলে সেটি মস্তিষ্ককে আরও ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। এতে আক্রাস্ত শিশুটির ক্রমবিকাশ বৃদ্ধিতে বাধা তৈরি হয়।

বিচুনীর লক্ষণগুলো কি কি?

- শিত যে কাজ করছিল তা বন্ধ করে দেবে এবং চোখের পাতা না ফেলে একদৃষ্টিতে তাকিয়ে থাকবে।
- ২. সারা দেহে অস্বাভাবিক নড়াচড়া লক্ষ্য করা যেতে পারে যেমন- ঠোট বা হাত বারবার একইভাবে নড়তে থাকবে।
- ৪. হাতে এবং পায়ে তীব্রভাবে অনিয়ন্ত্রিত নড়াচড়া ও ঝাঁকুনি ওরু হয়ে যেতে পারে।



- শিশুটি জ্ঞান হারিয়ে ফেলতে পারে।
- ৬, মুখ থেকে লালা ঝরতে পারে, চোখ দু'টি উল্ট যেতে পারে।
- ৭. দুই দাঁত লেগে যেতে পারে এবং জিহবা বের করে নিচের দিকে ধরে রাখতে পারে।
- ৮. বাচ্চার শরীর শক্ত হয়ে যেতে পারে, যার ফলে নড়াচড়া বন্ধ থাকতে পারে।



৯, শ্বসনতন্ত্রের ক্রিয়া অস্বাভাবিক হতে পারে। ১০, আক্রান্ত বাচ্চা প্রস্রাব-পায়খানা করে দিতে পারে।

বিচুনীর স্থায়িত্বল:

মিচুনি বুব অল্প সময়ের জন্য হয়ে থাকে। বারবার হতে পারে। সাধারণত কয়েক সেকেভের বৈশি স্থায়ী হয় না। তবে তীব্র খিচুনি সচরাচর ১০ থেকে ১৫ মিনিটের বেশি স্থায়ী হয়না।

খিচুনী হলে করণীয় কি?

- ১. খিচুনি হবার লক্ষণগুলো পরিলক্ষিত হলে শিশুকে বিপদজনক স্থান থেকে সরিয়ে নিতে হবে। যেমন- আগুনের কাছে, ধারালো কোন অস্ত্র বা যন্ত্রের কাছে, ঘরের আসবাবপত্র।
- ২, আক্রান্ত শিশুটি বসা, দাঁড়ানো বা হাটা অবস্থায় থাকলে দ্রুত তাকে তইয়ে দিতে হবে একটি নরম অবস্থানে এই ক্ষেত্রে মাথায় সাপোর্ট দিতে হবে।



৩, ডান বা বাম যেকোনো একদিকে কাত করে গুইয়ে দিতে হবে। যেন মুখ থেকে লালা বেরুলে সেটি গলার ভিতর না চুকে বরং বেরিয়ে যায়।





- ৪. কাপড় টিলা করে দিতে হবে। বিশেষ করে বক এবং পেটের দিকে।
- শ্বিচুনি চলাকালীন সময় মুখে কোন কিছু প্রবেশ করানো যাবে না।
- ৬. থিচুনি শেষ বা বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত শিশুর সাথে থাকতে হবে।
- ৭, শক্ষা রাখতে হবে শিষ্টর শ্বাস-প্রশ্বাস ঠিক আছে কিনা। যদি শ্বাস কট্ট হয় তবে মুখের সা বাতাস মুখে প্রবেশ করাতে হবে।



- ৮, খিচুনি চলাকালীন সময় সকল থেৱাপি বন্ধ রাখতে হবে এবং সৃস্থ হলে পুনরায় থেৱাপি করাতে হবে।
- ৯. খিচুনি শেষ হওয়ার পর শিশুটি অত্যন্ত দুর্বল বোধ করবে এবং তার ঘূম পেতে পারে।
 তাকে ঘুমাতে দিতে হবে।
- ১০, বাচ্চার এই খিচুনি যদি প্রথম অভিজ্ঞতা না হয় অথবা ১০ মিনিটের কম স্থায়ী হয়, তা কাছে যাওয়াটা প্রব বেশি প্রয়োজন নেই। য়থানিয়মে ঔষধ সেবন করলেই হয়।
- ১১. তবে থিচুনি হওয়া বাচ্চাদের অভিভাবকদের অবশ্যই নিম্নলিখিত জরুরী অবস্থায় ভাকা গ্রহণ করা উচিত। আর তা হল-
 - ক) খিচনির সময় বাচ্চার রং পরিবর্তন হলে।
 - খ) থিচুনির সময় শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা দেখা দিলে।
 - গ) যদি খিচুনি ১০-১৫ মিনিটের বেশি স্থায়ী হয়।
 - ছ) বারবার স্বিচুনি হলে এবং ধীরে ধীরে বিচুনি না কমলে।
- ১২, খিচুনি হওয়া বাচ্চাকে নিয়মিত উচ্চ চর্বিযুক্ত এবং অল্প পরিমাণ প্রোটিন ও শর্করা জা অভ্যপ্ত করাতে হবে। প্রয়োজনে একজন পৃষ্টি বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেয়া যেতে পারে।
- ১৩. নিয়মিত খিচুনির ঔষধ সেবন করাতে হবে এবং ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ রাখতে হবে





অভিভাবকদের জন্য পরামর্শ

মূল বার্তাঃ

সেরিব্রাল পালসি শিশুর পরিচর্যায় নিয়জিত অভিভাবকদের নিজের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য এবং সামাজিক অংশগ্রহণ অতীব জরুরী।

বিষয় ১ : অভিভাবকদের নিজের যত্ন

বাচ্চার শারীরিক কিংবা মানসিক সীমাবদ্ধতাকে মেনে নিয়ে তাকে তার দৈনন্দিন কাজকর্মে স্থনির্ভর করার লক্ষে যতটুকু সম্ভব অংশগ্রহণ করাতে হবে। এতে করে কাজের মাধ্যমে বাচ্চার থেরাপিউটিক চাহিদা যেমন পূর্ণ হবে, ঠিক তেমনিই বাচ্চার মায়ের উপরও কাজের চাপ কমবে। একই সাথে মা তার নিজের কাজগুলোও পরিপূর্ণভাবে করতে সক্ষম হবেন যা তার জীবনের গুণগত মান বৃদ্ধির ক্ষেত্রে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।

যে সকল বাচ্চা ছুইলচেয়ার কিংবা অন্য কোন সহায়ক সামগ্রী ব্যবহার করে তাদের জন্য পরিবেশগত পরিবর্তন একটি অত্যাবশ্যকীয় ব্যাপার। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে ছুইলচেয়ার ব্যবহারকারী যে বাচ্চার বাড়িতে র্যাম্প আছে তাকে র্যাম্প ব্যবহার করার মাধ্যমে খুব সহজেই স্থানান্তর করা যায় এবং সেক্ষেত্রে ছুইল চেয়ার কিংবা বাচ্চা কাউকেই আলাদা আলাদা ভাবে স্থানান্তর করতে হয়না। কিন্তু যে সকল বাবা মা বাড়ির পরিবেশগত পরিবর্তনের দিকে অপেক্ষাকৃত কম নজর দেন বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই তাঁরা পিঠ ব্যথা এবং কোমর ব্যাথায় ভোগেন। তাই ক্ষেত্র বিশেষে এটি ব্যয়সাপেক্ষ হলেও দীর্ঘমেয়াদী সুকলের কথা ভেবে বাড়ির পরিবেশগত পরিবর্তন বাচ্চা এবং তার পরিবার উভয়ের ক্ষেত্রেই একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার।

অভিভাবকদের নিঞ্জের যত্ন তথা জীবন মান নিশ্চিত করতে করণীয়ঃ

- ১) পরিবারের সকলকে বাচ্চার সমস্যা সম্পর্কে অবহিত করতে হবে যাতে করে মায়ের সাথে সাথে অন্যান্যরাও শিশুর প্রতি যত্নবান হতে পারেন। এতে করে মায়ের উপর অতিরিক্ত কাজের চাপ যেমন লাঘব হয় ঠিক তেমনি পারিবারিক বন্ধনও দৃঢ় হয়।
- ২) সামাজিক বিভিন্ন আচার অনুষ্ঠানে যোগদান করতে হবে। প্রথম কিছুদিন বিরূপ পরিস্থিতির সম্মুখীন হলেও পরবর্তীতে আশপাশের মানুষ সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিবেন।
- ৩) শিশুর দৈনন্দিন যতে মায়ের পাশাপাশি বাবাকেও সমানভাবে যত্নবান হতে হবে।
- 8) শিন্তর সাথে সাথে নিজের দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডেও অংশগ্রহণ করতে হবে
- ৫) অবসর সময়ে পরিবারের সদস্যদের শিশুর সাথে বিভিন্ন খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করতে হবে
- ৬) বছরের একটি নির্দিষ্ট সময়ে পারিবারিক ভ্রমণে যেতে হবে। এ সময়ে শিশুর অংশগ্রহণ যদি বাঁধার কারণ হয়ে দাঁড়ায় তবে শুধুমাত্র ওই সময়ে শিশুর যত্নের জন্য আত্মীয় স্বজনের সাহায্য নেয়া যেতে পারে।
- ৭) মায়ের অতিরিক্ত মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য ধ্যানমগ্ন হওয়ার পদ্ধতি (relaxation techniques)
 অবলম্বন করতে হবে এবং পরিবার ও সমাজের অন্যান্য মানুষকে নিজের খারাপ লাগা কিংবা দুঃখবোধের
 কথা বলতে হবে।

- ৮) বাচ্চার খাওয়া দাওয়ার সময়ে মা নিজেও তার খাওয়া দাওয়া করতে পারেন, এতে করে বাচ্চার উৎসাহ বৃদ্ধি পাবে
- ৯) দুঃখবোধকে নিজের ভেতর বাড়ার সুযোগ না দিয়ে বাস্তবসম্মত পরিকল্পনা করতে হবে। যেমন-

বিষয় ২ : পিঠের ব্যথা প্রতিরোধ ও চিকিৎসা

পিঠের ব্যথা কি?

কোমর/পিঠের ব্যথা কোন রোগ নয়, একটি উপসর্গ। মেরুদণ্ডের কটিদেশে এক ধরনের অস্বস্তি বা ব্যথা হয় যা কোমরে অথবা কোমর থেকে উরু , পশ্চাৎ দেশ বা দুই পায়েও ছড়িয়ে পরতে পারে।

কোমর ব্যথার কারণ:

- মেরুদতে হাড়ের ক্ষয়রোগ
- মেরুদক্তের অস্থিসদ্দি নড়ে গেলে, মেরুদণ্ডের অন্থি সদ্দির মধ্যকার ভিল্কের গঠনগত পরিবর্তন হলে।
- মাংসপেশির অস্বাভাবিক সংকোচন হলে ।
- মেরুদঞ্জের হাড় ভেঙ্গে যাওয়া
- সাযুতে চাপ পড়া।
- মেরুদতে আঘাত পাওয়া, দীর্ঘক্ষণ একই অবস্থায় অবস্থান করা।

আমাদের দেশে মহিলাদের এবং মারেদের সাধারণত যে সমস্ত কারণে কোমর ব্যথা হয়:

- দীর্ঘ সময় বসে, দাড়িয়ে বা হাটা অবস্থায় কাজ করার প্রবণতা
- দীর্ঘ সময় কোমর বাকিয়ে বা ঝুঁকে কাজ করার অভ্যাস
- একটানা দীর্ঘ সময় কাজ করা এবং কাজ এর মধ্যে বিশ্রাম না নেওয়া
- পৃষ্টিকর খাবার গ্রহণ না করা
- সময়মত সচেতন না হওয়া
- নিয়মিত শরীর চর্চা না করা।
- দাঁড়ানো অবস্থায় , ঝুঁকে ভারী জিনিসপত্র তোলা
- সর্বপরি ব্যক্তিগত ও পারিবারিক অবহেলা
- বিভিন্ন রোগের কারণে

কোমর ব্যখা প্রতিরোধের সাধারণ উপায়:

কোমর ঝুঁকে কাজ করবেন না









- বসে কাজ করার পরিবর্তে সোজা হয়ে দাড়িয়ে/ মেরুদণ্ড বা শরীরের সঠিক অবস্থান বজায় রেখে
- সঠিক নিয়মে দাঁড়ান, বসুন ও নিদ্রা যাপন করুন।













কখনোই অধিক সময় ধরে দাঁড়িয়ে বা বসে থাকবেন না ।



শিশুকে সঠিক নিয়মে কোলে নিতে হবে ।



- কাজের সময় প্রতি দুই ঘণ্টা পর পর বিরতি নিন এবং কিছুক্ষণ হাটাহাটি করুন।
- একটানা কাজ না করে মাঝে কিছুক্ষণ বিরতি নিন
- ভারি বস্তু দাভিয়ে না তুলে বসে তুলুন অথবা অন্য কারও সাহায়্য নিন।
- ছবিতে দেখানো নিয়মে তুলুন।
- নিয়মিত ব্যায়াম করুন।
- পৃষ্টিকর খাবার গ্রহণ করুন।

সাধারণ পরামর্শ:

কোমরে ব্যথা: কোমরে ব্যথা পা পর্যন্ত ছাড়িয়ে যাওয়া পায়ের শক্তি কম অথবা অনুভৃতির পরিবর্তন লক্ষ করলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।





জেন্ডার বিষয়াবলী

মূল বার্তা:

- ১। সেরিব্রাল পালসি শিক্তর সাথে জেন্ডার বিষয়টি ওতপ্রোতভাবে জড়িত।
- ২। একজন সেরিব্রাল পালসি শিশু জন্মদানকারী মা এবং শিশু বিশেষ করে একটি মেয়ে শিশু বিভিন্নভাবে বৈষম্য ও নিপীড়নের স্বীকার হয়।
- গর্ভাবস্থায় মা বিভিন্ন ধরনের শারীরিক এবং মানসিক নির্যাতনের স্বীকার হন, যার ফলশ্রুতিতে একজন প্রতিবন্ধী শিতর জন্ম হতে পরে। তাই গর্ভাবস্থায় মায়ের সঠিক যত্ন এবং শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তি নিশ্চিত করা আমাদের সবার দায়িত্ব । সেই সাথে সন্তান ধারণের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত গ্রহণ, প্রসবের স্থান নির্ধারণ, প্রসব সাহায্যকারী, প্রসব সংক্রান্ত সেবা গ্রহণের সিদ্ধান্ত নেবার সময় প্রক্রমের পাশাপাশি নারীদের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করতে হবে ।
- একজন সেরিব্রাল পলসি শিতর জন্মদানের জন্য মাকে দায়ী করা হয় । অনেক সময় মাকে সংসার থেকে বিতাড়িত করা হয় । অথচ সেরিব্রাল পালসি শিত জন্মদানের যে কারণগুলো রয়েছে তার অধিকাংশই প্রতিরোধযোগ্য । য়া একজন মা'র একার পচ্ছে সম্ভব না । উদাহরণস্থরূপ, অদক্ষ ধার্মীর মাধ্যমে প্রসব কাজ সম্পন্ন করানো হলে শিতর প্রতিবন্ধী হবার ঝুঁকি অনেক বেড়ে য়য় । তাই প্রসবের সময় একজন প্রশিক্ষিত ধার্মী এবং প্রয়োজনীয় স্বাছ্যু সেবা নিশ্চিত করা পরিবারের সবার দায়িত্ব । শিতর শারীরিক এবং মানসিক বিকাশের ক্ষেত্রে মা এবং বাবা দৃজনের ভূমিকা অনস্থীকার্যর । যেহেতু সেরিব্রাল পালসি শিতর জন্মদানের জন্য মাকে দায়ী করা হয় তাই শিতর যতু নেবার কাজটি পুরোপুরি মাকেই করতে হয় । মা যেহেতু সংসারের অন্যান্য কাজে অনেক ব্যক্ত থাকেন তাই তার পক্ষে শিতর পুরোপুরি য়ত্ন নেওয়া সম্ভব হয়ে উঠে না । তাই সেরিব্রাল পালসি শিতর য়ত্ন নেবার ক্ষেত্রে বাবাকেও এগিয়ে আসতে হবে ।
- খাদ্য, বস্তু, শিক্ষা এবং চিকিৎসা সেবায় সেরিব্রাল পালসি মেয়ে এবং ছেলে'র সমান সুযোগ
 নিশ্চিত করা আমাদের সকলের দায়িত্ব । ছেলেদের তুলনায় মেয়েরা সাধারণত অনেক বেশি
 বৈধম্যের স্বীকার হয়ে থাকে । সুযোগ পেলে একজন সেরিব্রাল পালসি মেয়ে অনেক দ্র এগিয়ে
 যেতে পারে ।



- বয়:সন্ধিকালে সেরিব্রাল পালসি ছেলে এবং মেয়ের সাথে মা-বাবার বন্ধুতুসূলভ আচরণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এ সময় তাদের বিভিন্ন ধরনের শারীরিক এবং মানসিক পরিবর্তন হয়ে থাকে। ছেলেদের তুলনায়া মেয়েদের এই পরিবর্তন বেশি হয়ে থাকে। যেমন, শারীরিক গঠনগত পরিবর্তনের পাশাপাশি মেয়েদের ঋতুস্রাব শুরু হয় । জড়তা থাকার কারণে অনেক সময় তারা মা-বাবার সাথে আলোচনা করতে চায় না। তাই এসময় তাদের শারীরিক এবং মানসিক পরিবর্তন নিয়ে খোলাখুলি আলোচনা করা উচিত । সেই সাথে বয:সন্ধিকালে প্রতিবন্ধী মেয়েদের বেশি বেশি পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ এবং পরিষ্কার পরিচ্ছনুতা নিশ্চিত করতে হবে যেমন নিয়মিত গোসল করা, চুল সাবান/শ্যাম্পু দিয়ে ধোয়া এবং তৃক, চোখ, কান, নাক পরিষ্কার রাখা এবং প্রজনন অঙ্গ পরিষ্কার রাখা ইত্যাদি ।
- সেরিব্রাল পালসিতে আক্রান্ত মেয়েরা বিভিন্নভাবে যৌন হয়রানির স্বীকার হয়, যার বেশিরভাগই निकंछ আত্নীয়'র দ্বারা হয়ে থাকে । আবার সেরিব্রাল পালসি মেয়েদের মধ্যে যাদের কথা বলা. চোখে দেখা বা বুদ্ধিমন্তা সমস্যা রযেছে তাদের এই ঝুঁকি অনেক বেশি । তাই বাড়িতে এবং বাহিরে প্রতিবন্ধী মেয়েদের নিরাপত্তার বিষয়টি গুরুত্তের সাথে বিবেচনা করতে হবে।
- প্রতিটি সৃস্থ মেয়ের মত একজন সেরিব্রাল পালসি মেয়ে'রও বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হওয়া এবং মাতৃত্বের অধিকার রয়েছে । অথচ একজন প্রাপ্ত বয়স্ক সেরিব্রাল পালসি মেয়ের বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হওয়া এবং সন্তান ধারণ করাকে আমরা আনেকেই উৎসাহিত করি না। কারণ আমরা মনে করি যে একজন সেরিব্রাল পালসিতে আক্রান্ত মা গর্বধারন করলে তার গর্ভের সন্তানটি প্রতিবন্ধী হবে । কিন্তু এটা একটা ভ্রান্ত ধারণা । কারণ সব প্রতিবন্ধিতা বংশগত নয় । তার নিরাপদ মাতৃত্ব নিশ্চিত করা আমাদের সকলের দায়িত্ব।



আন্তঃ পেশাদার পুনর্বাসন দল

মূল বার্তাঃ

- ১। সেরিব্রাল পালসি শিকর বিকাশ তরাখিত করতে আন্তঃ পেশাদার চিকিৎসা ও পুনর্বাসন দলের বিভিন্ন সেবা প্রদানকারীর সম্মিলিত ভূমিকা প্রয়োজন।
- বিভিন্ন পেশাজীবীদের ভূমিকা সম্পর্কে অভিভাবকদের জ্ঞান শিশুদের দ্রুত ও কার্যকর সেবা প্রাপ্তি
 নিশ্চিত করে।

১। ভাকার

একজন অভিজ্ঞ ডাজার সেরিব্রাল পালসি শিক্তর বিভিন্ন ধরনের সাধারণ ও প্রতিবন্ধিতা সংশ্লিষ্ট সাস্থ্য সমস্যা সনাক্ত করে প্রয়োজনীয় ঔষধ ও পরামর্শ দিয়ে থাকেন। যেমন- শিক্তর ডাইরিয়া, জুর (বিচুনির জন্য নিউরোলজিস্ট এর কাছে শিক্তকে নেওয়া যেতে পারে) থাকলে একজন অভিজ্ঞ ডাভার প্রয়োজনীয় ঔষধ প্রদান করে থাকেন

আপনার সেরিব্রাল পালসি শিশুকে নিয়ে কখন ডাক্টারের কাছে যাবেন?

- সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা (যেমন- শিতর ডাইরিয়া, জুর, চর্ম রোগ) থাকলে
- প্রতিবন্ধিতা সংশ্রিষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন খিচুনি থাকলে অথবা খিচুনি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেলে।
- শিতটির অপুরি স্বীকার হলে
- যেকোনো দুর্ঘটনার স্বীকার হলে- যেমন হাত পা ভেঙ্গে গেলে, কেটে গেলে।

২। ফিজিওখেরাপিস্ট

একজন অভিজ্ঞ ফিজিওথেরাপিস্ট শিতর বরস অনুযায়ী মাংসপেশির টান নিয়ন্ত্রণ, জয়েন্ট সচল, শ্বাসযন্ত্রের বাভাবিক কার্যক্রম, উপযুক্ত সহায়ক সামগ্রী প্রদান ও শরীরের ভারসাম্য বৃদ্ধি করে শিতর খাভাবিক ক্রমবিকাশ যেমন- বসা, দাড়ানো ও হাঁটাচলা তুরান্বিত করে থাকেন। অর্থাৎ একজন ফিজিওথেরাপস্ট শিতর শারীরিক প্রতিবন্ধিতার প্রতিরোধ ও প্রতিকারের মাধ্যমে শিতর বিকাশ তুরান্বিত করণে ভূমিকা পালন করেন।

আপনার শিশুকে নিয়ে কখন ফিজিওখেরাপিস্টের কাছে যাবেন?

- শিতর বয়স অনুষায়ী স্বাভাবিক ক্রমবিকাশ বাধাপ্রস্ত হলে বেমন : ঘাড় সোজা করা, বসতে শিখা অথবা
 দাড়াতে শেখা প্রভৃতি দেরী হলে ।
- ২. কোন কারণে শিশুর মাংস পেশীর শক্তি জনিত সমস্যা দেখা দিলে



- ৩. মাংসপেশি অথবা হাড় জোড়ায় কোন বাথা থাকলে
- শিশুর অস্থিসদ্ধি বা হাড় জোড়ার স্বাভাবিক মুভমেন্টে সমস্যা হলে
- ৫, শিশুর স্বাভাবিক হটিচলায় সমস্যা হলে
- ৬, জন্মগত ভাবে শিশুর অঙ্গ বিকৃতি অথবা শারীরিক অস্বাভাবিক অবকাঠামো থাকলে
- ৭. শিশু খেলাধুলা জনিত কারণে হাত অথবা পায়ে কোন আঘাত পেয়ে থাকলে
- ৮, শরীরের স্বাভাবিক কার্যক্রম বজায় বাখার জন্য যে কোন ধরণের সহায়ক উপকরণ প্রয়োজন হলে

ত। অকুপেশনাল খেরাপিস্ট

একজন অভিজ্ঞ অকুপেশনাল থেরাপিস্ট শিতর বয়স এবং তার স্বাভাবিক ক্রমবিকাশ অনুযায়ী শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও অনুভূতি সমূহের স্বাভাবিক বৃদ্ধি তুরাখিত করে থাকেন। এছাড়াও শিবর বিদ্যমান সামর্থাকে কাজে লাগিয়ে বিভিন্ন ধরনের দক্ষতা অনুশীলন, পরিবেশগত পরিবর্তন ও সহায়ক দ্রব্যাদি সরবরাহ করার মাধ্যমে শিশুর দৈনন্দিন কার্যক্রম, খেলাধুলা ও প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা (Schooling) কার্যক্রমে স্বাবলম্বী করে থাকেন।

আপনার শিককে নিয়ে কখন অকুপেশনাল ধেরাপিন্টের কাছে যাবেনঃ

- 21 শিতর বয়স অনুধায়ী শারীরিক ও মানসিক স্বাভাবিক ক্রমবিকাশে বাধাগ্রস্ত হলে।
- 21 দৈনন্দিন কার্যক্রমে সমস্যা থাকলে যেমন খাবার খাওয়া, জামা কাপড় পরিধান করা, ব্রাশ করা, মুখ পরিষ্কার করা, গোসল করা, টয়লেট করা ইত্যাদি।
- শিশুকে দৈনন্দিন কার্যক্রমে স্বাবলম্বী করার জন্য সহায়ক উপকরণ এবং পরিবেশগত পরিবর্তনের 01 প্রয়োজন হলে।
- হাতের দক্ষতা বৃদ্ধিতে সমস্যা হলে যেমনঃ হাত দিয়ে ধরা, ছাড়া, দুই হাত দিয়ে খেলা। 81
- শিতর অনুভূতির বিকাশে বাধাপ্রস্ত হলে এবং অনুভূতির সাথে সম্পৃত কোন কাজ করতে সমস্যা হলে, যেমনঃ কাউকে স্পর্শ করতে না দেয়া, ভাকলে বা শব্দ তনে না তাকানো, অল্পতে তয় পাওয়া, ব্যথা ও ঠাজ গরমের অনুভূতি বুঝতে না পারা ইত্যাদি।
- শিশুর আচরণগত সমস্যা থাকলে যেমনঃ অতিরিক্ত রাগ করা, রাগে জিনিসপত্র টুড়ে ফেলা, 101 নিজেকে বা অন্যকে আঘাত করা, কামড় দেয়া ইত্যাদি কোন কাজে মনোযোগ দিতে এবং ছিরভাবে কোন কাজ সম্পন্ন করতে না পারলে।
- শিশুর খাবার খেতে সমস্যা থাকলে যেমনঃ চোষা, চিবানো, গেলা, চুমুক দিয়ে পানি পান করা ইত্যাদি ৷
- শিশুর মুখ দিয়ে লালা পড়লে এবং সেটা নিয়ন্ত্রণ করতে না পারলে মোংসপেশির টানের কারণে মুখ বন্ধ অথবা থুলতে সমস্যা হলে এবং জিহবা বের করে থাকলে।
- সমবয়সীদের সাথে খেলতে, মিশতে ও শিখতে সমস্যা হলে। খেলাধুলায় অংশগ্রহণ এবং খেলায় দক্ষতা তৈরিতে সমস্যা হলে।
- ১০। শিতর শিক্ষা কার্যক্রমে (স্কুল পূর্ববর্তী ও পরবর্তী) সমস্যা হলে যেমনঃ কলম ধরতে, লিখতে, মনোযোগ ধরে রাখতে, সঠিক অবস্থান এবং পরিবেশগত সমস্যা হলে ইত্যাদি।

৪। স্পাঁচ এন্ড ল্যাক্সয়েল খেরালিস্ট

যে সকল শিব অন্যের সাথে কথা বলা/ভাব বিনিময় বাঁধার সম্মুখীন হয়ে থাকে এবং খাবার চিবাতে এবং গিলতে সমস্যায় আক্রান্ত হয়, তাদের জন্য স্পীচ এও ল্যাল্ডয়েজ থেরাপি একটি বিজ্ঞান সম্মত চিকিৎসা ব্যবস্থা।

আপনার শিন্তকে নিয়ে কখন স্পীচ এন্ড ল্যাক্ষয়েজ থেরাপিস্টের কাছে যাবেনঃ

- ১। শিশুর বয়স অনুযায়ী ভাষা ও যোগাযোগের স্বাভাবিক ক্রমবিকাশ বাধায়স্ত হলে।
- শিবর খাবার চিবাতে গিলতে ও খেতে সমস্যা হলে
- ৩। শিন্তর উচ্চরগত সমস্যা থাকলে
- শশুর কথা বুঝতে ও বলতে সমস্যা থাকলে
- ট শিকর আচরণগত সমস্যার কারণে যোগাযোগ বাধাগ্রস্ত হলে
- ৬। শিতর লালা নিয়ন্ত্রণে সমস্যা থাকলে
- ৭। মানসিক ও বৃদ্ধিগত সমস্যার কারণে যোগাযোগ বাধাপ্রস্ত হলে

৫। প্রছেটিরা এন্ড অর্থটির টেকনিশিয়ান

একজন অভিজ্ঞ প্রস্থেটিক্স এন্ড অর্থটিক্স টেকনিশিয়ান সেরিব্রাল পালসি শিশুর শারীরিক বিকৃতি প্রতিরোধ ও স্বাভাবিক চলাচল তরান্বিত করতে প্রয়োজন অনুসারে বিভিন্ন ধরনের সহায়ক সম্মি যেমন- এ এফ ও, কে এফ ও, কৃত্রিম হাত/ পা প্রদান করে থাকেন।

৬। সমাজ ভিত্তিক পুনর্বাসন কর্মী/ ডেভেলাপমেন্ট থেরাপিন্ট

সমাজ ভিত্তিক পুনর্বাসন কর্মী/ ভেভেলপমেন্ট থেরাপিস্ট একজন অভিজ্ঞ ফিজিওথেরাপিস্ট, অকুপেশনাল থেরাপিস্ট অথবা স্পীচ এত ল্যাক্ষয়েজ থেরাপিস্টের নির্দেশনা অনুসারে প্রান্তিক পর্যায়ে/ বাড়িতে শিতর পুনর্বাসন সেবা প্রদান করেন।

তাছাড়া শিতর সাধারণ সাস্থ্য পরিচর্যায় নার্স, সামাজিক/পারিবারিক/আর্থিক সমস্যা দূরীকরণে সমাজ কর্মী, শিত ও তার অভিতাবকদের মানসিক আবস্থা উন্নয়নে ক্রিনিক্যাল সাইকোলোজিস্ট, কাউপিলরগন বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে। এক কথায় সেরিব্রাল পালসি চিকিৎসা ও পুণর্বাসনের জন্য একটি আন্তঃ পেশাদার দলের সন্মিলিত প্রচেষ্টা প্রয়োজন।





সেরিব্রাল পালসি শিশুর অধিকার

মূল বার্তা:

- ১। সেরিব্রাল পালসি শিশুর বৃদ্ধি, বিকাশ সুরক্ষা সহ সকল সামাজিক ও রাষ্ট্রীয় অধািকার বাংলাদেশের সংবিধান, প্রতিবন্ধী ব্যক্তির অধিকার ও সুরক্ষা আইন ২০১৩ এবং নিউরডেভেলপমেন্টাল প্রতিবন্ধী সুরক্ষা ট্রাস্ট আইন-২০১৩ দ্বারা সংরক্ষিত।
- ২। শিক্ষা, চিকিৎসা, কর্মসংস্থানের সমান সুযোগ এবং সরকার প্রদন্ত প্রতিবন্ধী কার্ড, মাসিক প্রতিবন্ধী ভাতা ও শিক্ষা বত্তি প্রাপ্তি প্রতিটি সেরিবাল পালসি শিশুর আইনগত অধিকার।

বাংলাদেশ সরকারের 'প্রতিবন্ধী ব্যক্তির অধিকার ও সুরক্ষা আইন-২০১৩' এবং 'নিউর- ডেভেলপমেন্টাল প্রতিবন্ধী সুরক্ষা ট্রাস্ট আইন-২০১৩'সেরিব্রাল পালসি কে প্রতবন্ধিতার একটি বিশেষ প্রকার/ ধরন হিসাবে স্বীকৃতি প্রদান করেছে। প্রতিবন্ধী ব্যক্তির অধিকার ও সুরক্ষা আইন-২০১৩' সকল প্রতিবন্ধী ব্যক্তির মত সেরব্রাল পালসি শিশুর নিন্মলিখিত অধিকার সমূহ সংরক্ষন করে-

- '(ক) পূর্ণমাত্রায় বাঁচিয়া থাকা ও বিকশিত হওয়া;
- (খ) সর্বক্ষেত্রে সমান আইনি স্বীকৃতি এবং বিচারগম্যতা;
- (গ) উত্তরাধিকার প্রাপ্তি
- (ঘ) স্বাধীন অভিব্যক্তি ও মত প্রকাশ এবং তথ্য প্রাপ্তি
- (৬) মাতা পিতা, বৈধ বা আইনগত অভিভাবক, সন্তান বা পরিবারের সহিত সমাজে বসবাস, বৈবাহিক সম্পর্ক স্থাপন ও পরিবার গঠন;
- (চ) প্রবেশগম্যতা;
- (ছ) সামাজিক, অর্থনৈতিক ও রাষ্ট্রীয় ইত্যাদি ক্ষেত্রে, প্রতিবন্ধিতার ধরন অনুযায়ী, পূর্ণ ও কার্যকর ভাবে অংশগ্রহণঃ
- (জ) শিক্ষার সকল স্তরে, শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে উপযুক্ত সুযোগ সুবিধা প্রাপ্তি সাপেক্ষে, একীভূত বা সমন্বিত শিক্ষায় অংশগ্রহণ:
- (ঝ) সরকারি-বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে কর্মে নিযুক্তি;
- (ঞ) কর্মজীবনে প্রতিবন্ধিতার শিকার ব্যক্তি কর্মে নিয়োজিত থাকিবার, অন্যথায়, যথাযথ পুনর্বাসন বা ক্ষতিপুরণ প্রাপ্তি;
- (ট) নিপীড়ন হইতে সুরক্ষা এবং নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর পরিবেশের সুবিধাপ্রাপ্তি;
- (ঠ) প্রাপ্যতা সাপেক্ষে, সর্বাধিক মানের স্বাস্থ্য সেবা প্রাপ্তি;
- (ড) শিক্ষা ও কর্মক্ষেত্রসহ প্রযোজ্য সকল ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় স্বাচ্ছন্দ্যের জন্য উপযোগী পরিবেশ ও ন্যায্য সুযোগ সুবিধা (reasonable accommodation) প্রাপ্তি;
- (ঢ) শারীরিক, মানসিক ও কারিগরি সক্ষমতা অর্জন করিয়া সমাজ জীবনের সকল ক্ষেত্রে সম্পূর্ণভাবে একীভূত হইবার লক্ষ্যে সহায়ক সেবা ও পুনর্বাসন সুবিধাপ্রাপ্তি:

- (ণ) মাতা-পিতা বা পরিবারের উর নিভরশীল প্রতিবন্ধী ব্যক্তি মাতা-পিতা বা পরিবার হইতে বিচ্ছিন্ন <mark>হইলে</mark> বা তাহার আবাসন ও ভরণ-পোষণের যথাযথ সংস্থান না হইলে, যথাসম্ভব, নিরাপদ আবাসন ও পু<mark>নর্বাসন</mark>ঃ
- (ত) সংস্কৃতি, বিনোদন, বিনোদন, পর্যটন, অবকাশ ও ক্রীড়া কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ;
- (থ) শ্রবণ প্রতিবন্ধী ব্যক্তি ও বাক প্রতিবন্ধী ব্যক্তির নিজ ইচ্ছা অনুযায়ী, যথাসম্ভব, বাংলা ইশারা <mark>ভাষাকে</mark> প্রথম ভাষা হিসাবে গ্রহণ:
- (দ) ব্যক্তিগত তথ্যের গোপনীয়তা;
- (ধ) স্ব-সহায়ক সংগঠন ও কল্যাণমূলক সংঘ বা সমিতি গঠন ও পরিচালনা;
- (ন) জাতীয় পরিচয়পত্র প্রাপ্তি, ভোটার তালিকায় অন্তর্ভুক্তি, ভোট প্রদান এবং নির্বাচনে অংশগ্রহণ; এবং
- (প) সরকার কর্তৃক সরকারি গেজেটে প্রজ্ঞাপন দ্বারা নির্ধারিত অন্য কোন অধিকার।
 কোন প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে উপ-ধারা (১) এ উলিখিত অধিকার সংক্রান্ত বিষয়ে কোন ব্যক্তি, প্রতিষ্ঠান,
 কর্তৃপক্ষ বা সংস্থা কোন প্রকারের বৈষম্য প্রদর্শন বা বৈষম্যমূলক আচরণ করিতে পারিবে না'।

সেরিব্রাল পালসি সহ সকল প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জনা সরকার প্রদণ্ড সুবিধা সমূহ:

বাংলাদেশ সরকেরের সমাজ কল্যাণ মন্ত্রনালয় উপজেলা/ইউনিয়ন সমাজ সেবা কেন্দ্রের মাধ্যমে নিন্<u>রালিখিত</u> সুবিধা সমূহ প্রদান করে-

- প্রতিবন্ধিতা সনদ/ প্রতিবন্ধীকার্ড প্রদান
- প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষা উপবৃত্তি: প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের ৪টি স্তরে বিভক্ত করে নিম্মোক্ত
 হারে উপবৃত্তির প্রদান করা হয়
 - প্রাথমিক ন্তর (১ম-৫ম শ্রেণী): জনপ্রতি মাসিক ৩০০ টাকা;
 - মাধ্যমিক স্তর (৬b-১০ম শ্রেণী): জনপ্রতি মাসিক ৪৫০ টাকা;
 - উচ্চ মাধ্যমিক স্তর (একাদশ ও দ্বাদশ শ্রেণী): জনপ্রতি মাসিক ৬০০ টাকা;
 - উচ্চতর স্তর (স্নাতক ও স্নাতকোত্তর): জনপ্রতি ১০০০ টাকা।
- অসচ্ছল প্রতিবন্ধী ভাতা কার্যক্রম: (৬ বছরের উর্ধে সকল ধরণের প্রতিবন্ধী ব্যক্তি যিনি বয়য়ভাতা
 কিংবা সরকার কর্তৃক অন্য কোন ভাতা পান না এবং যিনি চাকুরীজীবী কিংবা পেনশনভোগী নন্)
 সরকার কর্তৃক সামাজিক নিরাপত্তার জন্য নির্ধারিত হারে অস"ছল প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জনপ্রতি
 মাসিক ৩৫০ টাকা হারে ভাতা প্রদান করা হয়।
- প্রতিবন্ধীদের পুনর্বাসন কার্যক্রম: (১০ হাজার থেকে ৩০ হাজার টাকা ক্ষুদ্রঋণ-১ম বার ঋণ প্রহণের জন্য আবেদনের পর ১মাসের মধ্যে এবং ২য়/৩য় পর্যায়ের ঋণ গ্রহণ এর জন্য আবেদনের পর ২০দিনের মধ্যে প্রদান করা হয়)
- সহায়ক সময়ি প্রদান: প্রতিবন্ধি সেবা ও সাহায়্য কেন্দ্র হতে নির্দিষ্ট ফরমের মাধ্যমে জেলা প্রশাসক
 বরাবরে আবেদনের পরিপ্রেৰিতে এবং উপজেলা সমাজ সেবা কর্মকর্তা ও উপ-পরিচালক, সমাজ
 সেবা অধিদপ্তরের সুপারিশের ভিত্তিতে হুইল চেয়ার/ সহায়ক সময়ি প্রদান করা হয়ে থাকে।







সাফল্য গাঁথা

সজীব কুমার পাল:

জন্মের ২ বছর পরও যখন সজীব কুমার পাল স্বাভাবিক ভাবে বসতে এবং হাঁটতে চেষ্টা করেনি; বিশেষজ্ঞ ডাজারের পরামর্শে তার বাবা সঞ্জীব কুমার পাল তাঁকে যথাযথ চিকিৎসার জন্য ঢাকা সাভারে অবস্থিত সি, আর, পি তে নিয়ে আসেন। এখানে তাকে প্রথমে ভর্তি-কৃত রোগী হিসেবে চিকিৎসা প্রদান করা হয়। তারপর দীর্ষ ৬ বছর ধরে সজীব নিয়মিত সি, আর, পি তে ফলোআপের জন্য আসছে। নিয়মিত চিকিৎসা এবং বাড়িতে সঠিক নিয়মে পরামর্শ গুলো মেনে চলার ফলে সজীব এখন হাঁটতে পারে।

বর্তমানে সজীব বরিশাল জিলা স্কুলে চতুর্থ শ্রেণীতে পড়ছে। এখানে উল্লেখ্য যে, প্রতিটি জিলা স্কুলে প্রতিবন্ধী শিশু ভর্তির কোটা আছে এবং সেই কোটায় সজীবকে স্কুলে ভর্তি করানো হয়েছে। স্বাভাবিক শিশুর তুলনায় সজীবের সময় বেশী লাগলেও, নিয়মিত প্রচেষ্টার ফলে সে এখন নিজের কাজ নিজে করতে পারে। সজীবের বাবার লক্ষ্য সজীবকে উচ্চ শিক্ষায় শিক্ষিত করে গড়ে তোলা; যেন সে জীবনে স্বনির্ভর হতে পারে, তাঁর শারীরিক প্রতিবন্ধকতার জন্য কারো উপর নির্ভর করতে হয় না।

শারমিন রহমান (নিয়ন):

নির্ধারিত সময়ের তিন মাস পূর্বেই জন্ম হয় শারমিন রহমান (নিয়ন) এর। জন্মের সময় স্বল্প ওজন এবং পর্যাপ্ত অক্সিজেনের অভাব হওয়ায় নিয়নকে ইনকিউবেটর এ রাখা হয়। চার বছর বয়সে নিয়নের স্বাভাবিক শিক্ষা জীবন শুরু হলেও; ছয় বছর বয়সে ক্রমান্বয়ে থিচুনি বৃদ্ধির কারণে অবনতির দিকে যেতে থাকে এবং সেরিব্রাল পল্সির লক্ষণ সমূহ প্রকাশিত হয়। যাতায়াতের অসুবিধার কারণে বাড়িতেই পড়াশুনা চালিয়ে নেয়। পরবর্তীতে ব্রিটশ কাউন্সিলের এ পরীক্ষা দিয়ে "ও" লেভেল পাশ করেন। তারপর ইংল্যান্ডের ইন্সটিটিউট অব বিজনেস এডমিনিস্ট্রেশন এভ ম্যানেজমেন্ট থেকে সার্টিফিকেট অব প্রফেশনাল স্টাডিজ ইন বিজনেস কমিউনিকেশন কোর্স কৃতকার্যতার সাথে সম্পন্ন করেন। তিনি ইনফরমেশন টেকনোলজির উপর কোর্স করেছেন এবং কম্পিউটার ও ইন্টারনেট ব্যবহারে পারদর্শী।

১৯৯৮ সাল থেকে নিয়মিতভাবে সি, আর, শ্বির বিভিন্ন পত্রিকায় ফ্রি-ল্যান্স রাইটার ও ট্রান্সলেটর হিসাবে নিয়নের লেখা প্রকাশিত হয়। তিনি ২০০২ সাল পর্যন্ত সি, আর, পি পাবলিকেশন ডিপার্টমেন্টে ভলান্টিয়ার হিসেবে কাজ করছেন। ২০০৪ সালে এল্সপেথ উয়ালিড (কিরস্ট) লিখিত আন্তর্জাতিক পুরস্কার প্রাপ্ত "রেডিও ভাই" ডকুমেন্টারিটির ইংলিশ ক্রিন্ট টি তিনি বাংলায় অনুবাদ করেন। ২০০৬ সাল থেকে তিনি সি, আর, শ্বির উইলিয়াম এন্ড মেরি টেইলর ইনক্সসিভ স্কুলে ভলান্টিয়ার টিচার হিসেবে কাজ করছেন এবং বর্তমানে সি, আর, পি পাবলিকেশন ডিপার্টমেন্টে চাকরিতে যোগদান করেছেন। নিয়ন তাঁর সারা জীবন সেরিব্রাল পল্সি শিশুদের নিয়ে কাজ করে যেতে চান।

নাসির-উর রহমান সিন্হাঃ

জনাব নাসির-উর রহমান সিন্হা, বাংলাদেশের একজন স্থনামধনা সফল ব্যক্তিত্ব, যিনি একাধারে চেয়ারম্যান অব একমি ল্যাবরটারিজ লিঃ, চেয়ারম্যান অব_এসিন্হা প্রিন্টার্স লিঃ, ভিরেক্টর অবসিন্হা ফেব্রিকস লিঃ, সিন্হা উল ওয়ার লিঃ, একমি আইটি লিঃ এবং একমি এয়ভেট এভ বেভারেজ লিঃ। এছাড়াও তিনি আছেন "হলিভে পাবলিকেশন লিঃ", "উইক্লি হলিভে" এবং "ভেইলি নিউ এইজ" এর স্পদ্ধর ভিরেক্টর হিসেবে।

জনাব সিন্হা জন্ম থেকেই সেরিব্রাল পলিসতে আক্রান্ত। শারীরিক সীমাবদ্ধতা নিয়েই তার পরিবারের সহায়তায় অদম্য ইচ্ছা শক্তি, মেধা ও অক্লান্ত পরিশ্রমের মাধ্যমে স্কুল, কলেজের গতি পেরিয়ে বাংলাদেশের সর্বোচ্চ বিদ্যাপীঠ ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ১৯৬৫ সালে স্লাতকোত্তর ডিগ্রি লাভ করেন। জনাব সিন্হা নিজের শারীরিক প্রতিবন্ধকতা দিয়ে উপলব্ধি করেছেন সমাজে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের অসহার অবস্থা। এই উপলব্ধি থেকে তিনি ২০০৩ সালে প্রতিষ্ঠা করেন গ্যালতেশন ফর দি ডিজার্ভিং (এস,এফ,ডি)। এই প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমে তিনি সমাজে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সম অধিকার প্রতিষ্ঠায় কাঞ্জ করে যাজেন।

मनि:

২০০১ সালে নির্ধারিত সময়ের কিছু পূর্বে নিউমোনিয়া নিয়ে মনির জন্ম হয়। জনোর পর অক্সিজেনের অভাবে তাকে কিছুদিন হাসপাতালে রাখা হয় এবং অক্সিজেন দেয়া হয়। এছাড়াও দেখা দেয় বিচুনীর সমসা।

মনির বয়স যখন ২ বছর তখন তার মা বুঝতে পারে যে, মনির কিছু শারিরীক প্রতিবন্ধকতা আছে। যার কারণে তার মা তাকে ২০০৭ সালে উইলিয়াম এয়াভ ম্যারি টেইলর স্কুলের বিশেষ শিক্ষা শাখায় শুর্তি করেন। কেননা মনি স্বাভাবিক স্কুল পড়াতনা করতে পারত না। শুর্তি হওয়ার পর পড়াতনার পাশাপাশি মনি শারিরীক সেবাগুলোও পেতে থাকে।

ওকতে মনির খাওয়ায় সমস্যা, লালা পরা, হাত ও পায়ের অস্বাভাবিক টান, চলনগত এবং যোগাযোগ
দক্ষতায় সমস্যা ছিল। কিন্তু পড়াজনার পাশাপাশি নিয়মিত ফিজিওথেরাপী অকুপেশনাল থেরাপী এবং স্পীচ
অ্যাত ল্যান্থয়েজ থেরাপী চিকিৎসার মাধ্যমে মনির শারীরিক, মানসিক, বৃদ্ধিগত ও যোগাযোগ দক্ষতার
উন্নতি হতে থাকে। মনি এখন স্কুলের একজন ভাল ছাত্রী হিসাবে সকলের স্নেহের পাত্র। মনি পরিবারের
সব কাজে স্বনির্ভর এবং যোগাযোগে দক্ষ। সে তার সহপাঠীদের সাথে খেলাখুলায়ও অংশগ্রহণ করতে
পারছে।



প্রয়োজনীয় চিকিৎসা ও পুনর্বাসন কেন্দ্র

১.পক্ষাঘাত গ্রন্তদের পূনর্বাসন কেন্দ্র (সিআরপি)

সেরিব্রাল পালসি শিক্তর ফিজিওথেরাপি, অকুপেশনাল থেরাপি ও স্পিচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপি, সহায়ক সামগ্রী ও বিমেষ শিক্ষার প্রয়োজনে যোগাযোগ করতে পারেন-

- সিআরপি-সভার : চাপাইন, সাভার, ঢাকা-১৩৪৩। ফোন: ০২-৭৭৪৫৬৪-৫
- সিআরপি-মিরপুর: প্রট এ/৫, ব্রক-এ, সেকশন-১৪, ঢাকা। ফোন: ০২-৮০৫৩৬৬২-৩
- দিআরপি-চয়প্রাম : কালুরঘাট, মোহরা, চাঁদগাঁও, চয়প্রাম। কোন: ০৩-১২৫৭৩৪১২
- সিআরপি-রাজশাহী : মহিষবাধান, রাজপাড়া, রাজশাহী। ফোন: ০৭২১-৭৭১৭০৯
- সিআরশি-বরিশাল : প্রট ৮/১০, রূপাতলী হাউজিং, বরিশাল ফোন: ০৪৩১-৭১৫৫৬
- সিআরপি-মৌলজীবাজার : ২৩২/২, সবুজবাগ, শ্রীমঙ্গল রোড। ফোন: ০১৭১১৪৪৬১০৪

২. জাতীয় প্রতিবন্ধী উনুয়ন ফাউন্ডেশন কর্তৃক পরিচালিত প্রতিবন্ধী সেবা ও সাহায্য কেন্দ্র সমূহ

ক্রমিক	বভিননী সেৱা ব সাহায্য কেন্দ্ৰেছ নাম	হিকানা	মোবাইল
2	ঢাকা কেন্দ্ৰ	এ/২, সেকশন-১৪, মিরপুর, ঢাকা-১২০৬	02328620864
2	তৈরব কেন্দ্র	হোভিং নং-৫৯৫, গালর্স কুল মোড় ভৈরব, কিশোরগঞ্জ	02922225080
9	মুনীগঞ্জ কেন্দ্ৰ	এনায়েত নগর, থানাঃ মুসীগঞ্জ মিরকাদিম পৌরসভা, মুগীগঞ্জ	024697440
8	সিঙ্গাইর কেন্দ্র	আংগারিয়া, সিঙ্গাইর, ব্র্যাক অফিসের পাশে, মানিকণ্ম	02956650769
æ	জামালপুর কেন্দ্র	টেনিস গ্রাউভ রোড, দেওয়ান পাড়া, জামালপুর	07978970895
6	ভাগুকা কেন্দ্ৰ	৫/জি/১৮১, গফরগাঁও রোড, ভালুকা, মহামনসিংহ	02927658700
٩	নেত্ৰকোনা কেন্দ্ৰ	সাতপাই, দেএকোনা	024743460447
br	গোপালগৰ কেন্দ্ৰ	থানা পাড়া, জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল ভবন, গোপালগঞ্জ	049997975
b	টুঙ্গিপাড়া কেন্দ্ৰ	শেষ সাহেরা বাতৃন রেডক্রিসেন্ট হাসপাতাল টুঙ্গিপাড়া, গোপালগঞ্জ	0292669585
20	নারায়নগঞ্জ কেন্দ্র	নতুন জেলখানার সাথে পশ্চিম কায়েমাপুর ফতুল্লা, নারায়ণগঞ্জ	07270502749
22	শেরপুর কেন্দ্র	১৭/২, মধ্যশেরী মহলা, শেরপুর	03/02/03/20
25	ফরিদপুর কেন্দ্র	চরটেপাখোলা, শামসুন্দিন মোল্যা সড়ক, ফরিদপুর সদর, ফরিদপুর	080780979
20	টাঙগাইল কেন্দ্ৰ	৬০/২, হতেছা তবন, তালতলা আকুর টাকুরপাড়া, টাংগাইল	2545445 0545006505

ক্রমিক	বাজিবছা দেবা = নারাবা নেচ্ছেছ সাধ	ঠিকানা	মোৰাইক
28	শরীয়তপুর কেন্দ্র	উঃ মধ্যপাড়া (পুলিশ গাইন সংলগ্ন) পোঃ বানুকা, শালং, শরীয়তপুর	090262575
26	রাজশাহী কেন্দ্র	হোতিং-১০৫, ওয়ার্ড-১৫, আমবাগান সেনানিবাস সড়ক, উপশহর, রাজশায়ী	092)96)b92 092)96)b92
36	সিরাজগঞ্জ কেন্দ্র	গ্রাম: হোসেনপুর দক্ষিণপাড়া মালশাপাড়া, সিরাজগঞ্জ	85899975 CO
29	ফুলবাড়ী কেন্দ্ৰ	বড়ভিটা, ফুলবাড়ি, কুড়িয়াম	008420004800
28	রংপুর কেন্দ্র	राम ना-२)५, व्याट ना-०), व्या वन नि व्याप, नृरमुत, झरणबः व्याप्तरनाम, वानाः व्यारवासी, व्यापः रामुस	0247978-588-0
38	নাটোর কেন্দ্র	गाल इका विहत राम संस्थक बार्ज संस्थ, उत्त के व्यः, सात्क कर्त विक्रमा, असरेवले, गाँउस	044749639
20	নীলফামারী কেন্দ্র	ছিট ইটাখোলা, ওয়ার্ড নং-০৫, নীলফামারী	066765676
57	ঠাকুরগাঁও কেন্দ্র	শানিগর, ঠাকুরগাঁও	0292298692
22	ত্রপসা কেন্দ্র	কাহাদিয়া, ত্রপসা, খুলনা	0834000460
20	মোড়লগল কেন্দ্ৰ	বারইখালী, ১নং ওয়ার্ড, মোড়েলগঞ্জ, বাগেরহাট	P600560560 P000560560
28	কুষ্টিয়া কেন্দ্ৰ	এ-সম্প্রদারণ-২৩, হাউজিং এস্টেট, কৃষ্টিয়া	04260426 PF#C04C66C0
20	যশোর কেন্দ্র	এমেতবন, সেইয়ে-৯, প্রট-এ/২, হাইকোর্ট মোড়, ঢাকা ব্যাত, নতুন উপপহত, যশোর	082393000
26	বরিশাল কেন্দ্র	২৭৪/২৮৮ রায় রোড (কালিবাড়ি রোড) বরিশাল	8505650E0
29	পিরোজপুর কেন্দ্র	বাসা নং-৩৭৮, কবি আহ্দান হাবিব সভক উত্তর-পূর্ব মাচিমপুর, পিরোজপুর	086564790
25	বড়রা কেন্দ্র	হোজিং নং-৪১৬/১০, ব্লক-জি, বড়রা, কুমিয়া	0505465588 0747694806
28	নোয়াখালী কেন্দ্ৰ	ব্যসা নং-৬৬০, গুৱার্ড নং-০৫, প্রধান সভক গুপ্তাংক, মাইজদি, নোরাখালী	002294200
00	রাঙ্গুনিয়া কেন্দ্র	दर्श देखांक राज्यस्य वर्ते द्वा. स्थम (नार्त्तक् (लिंडनक आर्थ क.), कामै (गार्ट), त्रित चटक वर्ति), वर्तृता, व्रोक्स	0242546605
02	কল্পবাজাব কেন্দ্ৰ	বায়ত্শ শরঞ্চ সড়ক, পৌরসভা, কক্সবাজার	0083608840
02	টাদপুর কেন্দ্র	স্টেডিয়াম রোড, টাদপুর পৌরসভা, চাদপুর	068366680
00	বান্দরবান কেন্দ্র	স্কাউট ভবন, সদর হাসপতাল রোভ, বান্দরবান	009784077 009784077
80	চুনাকুষাট কেন্দ্ৰ	চুনাক্রখাট, হবিগঞ্জ।	08569496960
90	সিলেট কেন্দ্ৰ	अनी विके, ७०१ वानवना अवस्थि धमाका (बालाएमन बादक वर नाइन्द्र पनि), जिल्हें	04576476
৩৬	চট্টগ্রাম কেন্দ্র	তঃ মিজন তিলা, বাড়ী নং ৮, বীৰভিই সাবাদিক এলাকা, পশ্চিম নাইবাবেদ, পাহাড়ফলী, ভৌৱাম	07.474009500
09	খুলনা কেন্দ্ৰ	বাড়ী নং-৩৪, আইটার বাইপান প্রোচ, নৈচদ অদী হোদেন এখন সড়ক, সোনাভাগা পুননা	800459P2P20 84080485P20
Ф	গাজীপুর কেন্দ্র	विदेष्टि हिना, वहिं ५०७, रक-नि, भविन शहादिशै इक्ट, बाहानसमूद, पाक्षेतुद अस्ट, गाळीनूद	02450848094 44966460460
60	নরসিংদী কেন্দ্র	পূর্ব ভোলানগর মহস্তা নাজিরবাড়ী, কালেউরেট ভবনের পিছনে সদর নরসিলী	40P88589940
80	খাপরাছড়ি কেন্দ্র	থাগড়াছড়ি মাস্টারপাড়া, জেলা থাগড়াছড়ি	8840884460 04650054660
83	লক্ষীপুর কেন্দ্র	বাড়ি নং ১২৭/২, ওয়ার্ড-২, লক্ষীপুর,পৌরসভা লক্ষীপুর, লক্ষীপুর	0747504-0670
82	মৌগভীবাজার কেন্দ্র	৪৫১/১, পুরাতন হাসপাতাল সভৃক দুমারুকুঠির মৌলজীবাজার	029000000000000000000000000000000000000
80	মাধবপুর (ইবিগঞ্জ) কেন্দ্র	ব্ৰামঃ মাধৰপুর ৰাজার, পো: মাধৰপুর, উপজেলা মাধৰপুর, জেলা: হবিগঞ্জ	9879889276 68405988850 PP\$00564650
88	নওগাঁ কেন্দ্ৰ	বাসা নং এ/০১, ভাসারিয়া কলেজপাড়া, খানা+জেলাঃ নওগা	02405805890

ক্ৰিক	প্রতিবন্ধী গ্রামা ও সাহার। কেন্দ্রের নাম	ঠিকানা	মোবাইল
80	পাবনা কেন্দ্ৰ	গোবিন্দ, উপজেলা+জেলাঃ পাবনা	93434b494696
86	বগুড়া কেন্দ্ৰ	মালতীনগর, বগুড়া পৌরসভা, বগুড়া	03644774466
89	গাইবান্ধা কেন্দ্ৰ	বাসা নং - ৭৫৭, ওয়ার্ড-৩, নার্সারি রোভ শান্তিনগর (দক্ষিণ ধানঘরা) গাইবান্ধা	000200000000000000000000000000000000000
86	লালমনিরহাট কেন্দ্র	নর্থবেঙ্গল মোড়, থানা+ জেলা: লালমনিরহাট	024095964G0 0740957964G0
85	পঞ্চগড় কেন্দ্ৰ	ডোকরপাড়া, পো:+থানা+জেলা: পঞ্চগড়	029556400 84684955640
Co	ভোলা কেন্দ্ৰ	পুরাতন হ্যানিপ্যাড রোড, ১নং ওয়ার্ড ভোলা পৌরসভা, ভোলা সদর, ভোলা	07474800870
62	চুয়াডাঙ্গা কেন্দ্ৰ	কাঠপট্টি রূপহাড়া, সিনেমা হলপাড়া থানা+জেলাঃ চুয়াডাঙ্গা	024667089850 02406776470
e2	ঝালকাঠি কেন্দ্ৰ	পূর্ব চাঁদকাঠি, চেয়ারম্যান বাড়ি ডি আই পি রোড, ঝলকাঠি	02409884666 0440686666
00	ঝিনাইদহ কেন্দ্ৰ	৯০/এ, কবি গোলাম মোস্তফা সড়ক আরাপপুর, ঝিনাইদহ	02925860569
Q8	মেহেরপুর কেন্দ্র	সাইকী ৭৮, সাফদার আলী সড়ক মলিকপাড়া থানা+জেলাঃ মেহেরপুর	88774967476 \$846986640
00	পটুয়াখালী কেন্দ্ৰ	হোন্ডিং নং-১৪৭৩, বনানী রোড পটুয়াখালী পৌরসভা পটুয়াখালী	0292496960 02944669660
œ5	সাতক্ষীরা কেন্দ্র	রসুলপুর, থানা+জেলা: সাতক্ষীরা	০১৭২৯৯৭২০২৯ ০১৯১১৬৬৩৭৬১
69	বি-বাড়ীয়া কেন্দ্ৰ	বাড়ী নং ৫৩৫/১, ফুলবাড়িয়া মহলা, ব্রাক্ষন বাড়িয়া সদর, জেলা: ব্রাক্ষনবাড়িয়া	০১৬৭০১৭৯৬০
ar	চাপাইনবাবগঞ্জ কেন্দ্ৰ	ভেলুর মোড়, মিস্ত্রিপাড়া থানা+জেলা: চাপাইনবাবগঞ্জ	02472840080
Q'à	মাদারীপুর কেন্দ্র	ভ্ইয়া বাড়ি মোড, গ্রাম: আমিরাবাদ ধানা: মাদারীপুর সদর, জেলা: মাদারীপুর	039506856C0
60	রাজবাড়ী কেন্দ্র	বাসানং ৪৬ ওয়ার্ড নং-৬, সজ্জন কান্দা, রাজবাড়ি	0398287600 6669526960
45	মাগুড়া কেন্দ্ৰ	নাহার ম্যানসন, টিটি ডিসি পাড়া মাগুরা পৌরসভা মাগুড়া, জেলা: মাগুড়া	6P86688660 6688PP8P60
હર	ফেনী কেন্দ্ৰ	কদেরীরা খ্যানসন (পদিটেকনিকেনের সাখনে) পৌরসভা ওয়ার্ড নং-৫, থানা: ফেনী সদর, জেলা: ফেনী	02424008660
৬৩	রাঙ্গামাটি কেন্দ্র	৭৭৫/ক ও খ, সাং কল্যাণপুর চিএডটি এলাকা ডাকঘর: মাঙ্গামাটি, খানা: কোতয়ালি, জেলা: রাঙ্গামাটি	07656053879
68	সুনামগঞ্জ কেন্দ্ৰ	অভিযাত্রী ১০ আ/এ জেল রোড, তেযড়িয়া উপজেলা: সুনামগঞ্জ সদর, জেলা: সুনামগঞ্জ	1000P 9 40640
৬৫	দিনাজপুর কেন্দ্র	মহল্লা বালুয়াডাঙ্গা উপজেলাঃ দিনাজপুর সদর জেলাঃ দিনাজপুর	0292655866
৬৬	জয়পুরহাট কেন্দ্র	থানা: জয়পুর হাট সদর, জেলা: জয়পুরহাট	02922082202
69	নড়াইল কেন্দ্ৰ	গ্রাম: আলাদাৎপুর, নড়াইল পৌরসভা উপজেলা: নড়াইল, জেলা: নড়াইল	0392067860
৬৮	বরগুনা কেন্দ্র	কলেজ রোড বরগুনা পৌরসভা উপজেলা: বরগুনা, জেলা: বরগুনা	03936434480



৩. বিশেষায়িত চিকিৎসা ও পুনর্বাসন সেবা প্রদানকারী জাতীয় প্রতিষ্ঠান সমূহ :

ক্রমিক	নছোর নাম	ঠিকালা	যোগাযোগ নম্বর	
2	ঢাকা শিক হাতপ্ৰভাগ	পেরে বাংলা নগর, শামলী, ঢাকা।	p-2-64444	
4	জাতীর প্রতিবাদী উনুদ্দ ফাউচ্চেশ্য- স্থান কল্যাণ মন্ত্রণানর, প্রতিবাদী দোৱা ও সাহার্যা কেন্দ্র।	এ/২, লেকশ্ন-১৮, মিরপুর, সকা-১২০৬	bodgods	
9	সেয়াৰ কর নিউবো ভেতেলগমেট এচ অভিনয় ইন চিচ্ছেদ (CNAC) নসংস্কু গেল মুজিনর মেডিকেন ইউনিভারমিটি	১ম এবং ২ছ ফ্রেনা, রক-ই, বছবন্ধু শেখ মুজিবর মেডিকেল ইউনিভারসিটি, পাহরণা, ঢাকা-১০০০।	PA-05-94-20-55	
8	Polis	শেরে-ই-বাংশানগর, একা-১২০৭।	৯১৩৮৭৯১ (ইমারজেনী) ০২৯১১২১৫০ (আউটডোর)	
œ	ঢাকা মেডিকেল কলেজ এড হাসপাকাল	বকশীবালাও, ঢাকা।	04-20824-20 04-20824-20	
6	সেউার কর ভোরেলপমেন্ট ইন ডিসঞ্চ্যাবিলিটি (সিভিডি)	এ-১৮/৬, খেলা, সালাব, খালা-১৩৪০	94966406E	
9	দি স্যাদভেশন আর্মী শ্রবন প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়	৭১ বড়বাগ, মিবপুর, নাকা।	03427450044	
ь	সাহিক থোজি ফ্লালয়ার (সাহিক)	মহাধালী, ঢাকা-১২১২,(মহাকালী কলের হাসলাভালের সাথে)	P005544	
b	ইসপাহানি ইসলামিয়া আই ইনিস্টিউট এও হসলিটাল	ন্দার্যকাট, ঢাকা-১২১৫ (মৃতিকা ইনিসটিউট এর অপর পাশে)	00004660660	
70	জাতীয় চক্ষ বিজ্ঞান ইনন্টিটেউট ৫ হাসপাভাগ	শেরে-ই-বাংলাদশর, ঢাকা-১২০৭ (ঢাকা শকু হাসপতালের অপর পার্থে)	P048664	
27	शर्दे क्यांव कुन	অহল লা জোনা, বাসা নচ ৬৯, ডি-১, রোচ-৬/৩, বানমডি, মাবা	本山部: 2777060 977960 6	
25	আইসিভিভিভাৱৰি	মহাখালী, ৬৮ শহীদ তাজউদিন আহমেন সরবী	(02) 392 5089 CATAL 02 5000 38686	
70	সাহিক বেজি ছাওয়ার (সাহিক)	মহাখালী, ঢাকা-১২১২, মহাখালী কলের	P\$45004	
38	बिद्धान	শেৰে-ই-বাংলানগৰ, তাকা-১২০৭।	৯১৩৮৭৯১ (ইমান্যেকী ৩২৯১১২১৫৩ (খাইটডোৰ)	
30	ৰাৱক্ৰেম জেলাৱেল হাসপাঞাল	১২২/কাজী নজকল ইসলাম এতিনিউ, লাহবাণ, ঢাকা-১০০০ (বিপ্র: বঙ্গবন্ধ শেম টুলিব বিশ্ববিদ্যালয়ের অগর থাজে হাসলাতালটি অবস্থিত)		

প্রতিবন্ধী শিশুদের বিশেষায়িত বিদ্যালয়সমৃহ :

ক্রমিক	কুলের নাম ও ঠিকানা	কোন/মোবাইল নথর
۵	সুইভ বাংলাদেশ কন্দ্ৰীয় কাৰ্যালয়, ৪/এ ইস্কাটন গাৰ্ভেন, ঢাকা-১০০০	\$008008, \$008008 \$000008, \$2908-889b0
4	মাশনাশ ইনফিটাইট ফর দা ইন্টেলেক্ট্রালি, ভিনওবছ (এনআইআইডি) ৪/৫ ইছটিন পর্চেন, চার্কা-১০০০	P-02%80F
0	ধামরাই বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, ইউনিয়ন পরিষদ ভবন, ধামরাই, ঢাকা	02929545456
8	রমনা বুদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যাপয়, ৪ ইন্ধটিন গার্ডেন, ঢাকা-১০০০	%0000%0 0482-05280
ø	ধানমতি বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, ৬/৬ ব্লক, লালমাটিয়া, ঢাকা-১২০৭	৮১২০০২০, ৮১৪১২৫২ ০১৯১১-৪৪৪০২১, ০১৫৫২-৪৫৮১২৮
6	মিবপুর বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, পল্লবী, মিরপুর, ঢাকা-১২০৬	02648-900VO
9.	তেজগাঁও বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বদ্যালয়, শেরে বাংলা নগর, তেজগাঁও, ঢাকা-১২১৫	07660-575794
ir	খিলগাঁও বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, খিলগাঁওম, ঢাকা।	694669-6460
à.	গেভারিয়া বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, গেভারিয়া, ঢাকা-১২০৪	02458-096207
50	সুইড ল্যাবরেটরী মডেল কুল, ৪/এ ইজাটন গার্ডেন, ঢাকা-১০০০	02422-405600
22	চউগ্ৰাম বৃদ্ধি প্ৰতিব্ৰী বিদ্যালয়, খুলশী, চউগ্ৰাম-৪২০২	02429-008330
25	রাজশাহী বৃদ্ধি প্রতিবর্জী বিদ্যালয়, আহমদপুর, রাজশাহী-৬২০০	0727-805992
30	সালমনিরহাট বুদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, টেশন রোড, লালমনিরহাট-৫৫০০	03439-966469
38	আদিতমারী বুদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, আদিতমারী, লালমনিরহাট	94F0@5-98P40
Se	কুমিল্লা বৃদ্ধি প্ৰতিবদ্ধী বিদ্যালয়, পাৰ্ক রোভ, কুমিল্লা-৩৫০০	07478-9-64658
36	নাঙ্গণকোট বুদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, নাঙ্গকোট, কুমিল্লা-৩৫৮০	02426-042286
29	খুলনা বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, ৮ বি কে রায় রোড, খুলনা-৯১০০	07475-998709
79.	ন্যবায়নগঞ্জ বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, কালীর বাজার, নারায়নগঞ্জ-১৪০০	07665-806009
29	সিদেট বৃদ্ধি প্ৰতিবন্ধী বিদ্যালয়, শেব ঘট, সিলেট-৩১০০	P&&&&&&&
20	ফরিদপুর বৃদ্ধিপ্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, কুঠিবাড়ী, কমলাপুর, ফরিদপুর-৭৮০০	02920-008280

मिक्	ভূপের নাম ও ঠিকানা	যোগাযোগ শব্দন
25	কুড়িয়াম বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, কুড়িয়াম সনব, কুড়িয়াম-৫৬০০	02299-509269
22	নাগেশ্বরী বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, নাগেশ্বরী, কুড়িপ্রাম-৫৬৬০	P\$P\$0P-02P\$0
২৩	কুটিয়া বুদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, হাউজিং প্রস্টেট, কুটিয়া-৭০০০	093-08800 039-06800
2,8	মন্ত্ৰমনসিংহ বৃদ্ধি প্ৰতিবন্ধী বিদ্যালয়, ৭ শামাচরণ রায় রোড, মন্ত্ৰমনসিংহ-২২০০	02922-068605
20	পারনা বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, আভাইকুলা রোড, শাদগাড়ীয়া, পাবনা-৬৬০০	000860P5P60 P9406985P60
26	বহুড়া বুদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, মালতিনগর, বহুড়া-৫৮০০	00000000000000000000000000000000000000
29	রংপুর বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, জি এল রায় রোড, বংপুর-৫৪০০	02926-989850
26	বাগেরহাট বুদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, আমলাপাড়া, বাগেরহাট-১৩০০	03939-800053
2,3	ববিশাল বুদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, ইউনুস ভিলা, মল্লিক রোভ, ববিশাল-৮২০০	03932-059808
00	মামালপুর বুদ্ধি এডিবদী নিদ্যালয়, সিংকোনী কাচারীপাড়া সরকারী প্রাথমিক বিদ্যালয় মামালপুর-২০০০	02977-877#68
200	সরিয়াবাড়ী বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, সরিধাবাড়ী, স্নামালপুর	02478-505600
95	টাংগাইল বুদ্ধি প্ৰতিবন্ধী বিদ্যালয়, আনসার ক্যাম্প রোভ, টাঙ্গাইল-১৯০০	03906-963633
95	মধুপুর বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, মালাউড়ী, মধুপুর, টালাইল-১৯৯৫	404880-95P60
08	ফেনী বৃদ্ধি প্রতিবদ্ধী বিদ্যালয়, মিজানরোড, ফেনী-৬৯০০	07476-507090
50	দিনাজপুর বুদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, কেন্সী পাড়া, দিনাজপুর-৫২০০	02926-260846
90	পূর্বাইল বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, পূবাইল, গাজীপুর-১৭২১	02958-809444
৩৭	তোলা বৃদ্ধি প্রতিবদ্ধী বিদ্যালয়, ভোলা সদর, ভোলা-৮৩০০	Book\$P-84P40
Ob	হাঁদপুর বৃদ্ধি প্রতিবদ্ধী বিদ্যালয়, সালাম মঞ্জিল বিপনীবাগ, চাঁদপুর-৩৬০০	406695-65660
03	যশোর বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, মশোর ইনস্টিটিউট প্রাথমিক বিদ্যালয় মশোর-৭৪০০	03936-868869
80	গাইবাদ্ধা বুদ্ধি প্রতিবদ্ধী বিদ্যালয়, প্রফেসর কলোনী, গাইবাদ্ধা-৫৭০০	840999-84940
85	ভরতখালী বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, ভরতখালী, সাখাটা, গাইবান্ধা	02426-844620
84	পট্যাখালী বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, কলেজ রোড, পট্ট্যাখালী-৮৬০০	649484-85440 649484-85440
80	পিরোজপুর বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, পিরোজপুর সদর, পিরোজপুর-৮৫০০	03926-649630

ক্ৰমিক	স্থূলের নাম ও ঠিকানা	বোগাবোগ নম্বর
88	ব্রাক্ষণবাড়িয়া বুদ্ধি প্রতিবদ্ধী বিদ্যালয়, মুন্দেফপাড়া, ব্রাক্ষনবাড়িয়া-০৪০০	02425-662006
80	সনি বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, উলচা পাড়া, ব্রাক্ষণবাড়ীয়া-৩৪০০	02929-292998
86	সাভন্ধীরা বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, কাচারীপাড়া, সাভন্ধীরা-৯৪০০	007204-04200
89	নোয়াখালী বৃদ্ধি প্ৰতিবন্ধী বিদ্যালয়, শিল্পকলা একাডেমী ভবন, নোয়াখালী-৩৮০০	02928-669690
85	কালিকাপুর বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, কিশোরগঞ্জ, নীলফামারী	02904-590555
85	কগানী ইন্কুসিভ স্কুল, মিরপুর-৬, বড়বাগ, মিরপুর-২, ঢাকা-১২১৬	od86504
ĝo	কল্যানী ইনকুসিভ স্কুল, পশ্চিম মালিবাগ, ঢাকা-১২১৭	2000000
67	কল্যানী ইন্তুসিভ স্থূন, ধামৱাই, ঢাকা	029255850
92	কল্যানী ইনকুসিত সুল, আওলিয়া, ঢাকা	46875696460
80	তল্যানী ইনকুসিভ স্কুল, কিশোরগঞ্জ, স্বল্পারিয়া, কিশোরগঞ্জ	P8540P65KC0
08	কল্যানী ইন্কুসিভ কুল, নৱসিংদী, ভেলানগর বাজার, নরসিংদী	07474792069
aa	কল্যানী ইনকুসিভ কুল, ফরিদপুর, মধুখালী, করিদপুর।	2865654660

৫. দৃষ্টি প্রতিবন্ধী শিশুদের বিশেষায়িত বিদ্যালয়সমূহ :

দৃষ্টি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়ের নাম ও ঠিকানা	ফোন
লি, এইচ, টি সেন্টার, সেকশন - ১৪, মিরপুর, ঢাকা	02-3000080
পি, এইচ, টি সেন্টার, গোয়ালখালী, খুলনা	০৪১-৭৬২৯৯৭
পি, এইচ, টি সেন্টার, মুরাদপুর, চট্টগ্রাম	451999500
লি, এইচ, টি সেন্টার, রাজশাহী	092299290
সারকারী দৃষ্টি প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, সাগরদী, বরিশাল	0805-6080

৬. বাক-শ্রবণ প্রতিবদ্ধী শিশুদের বিশেষায়িত বিদ্যালয়সমূহ :

বাক-প্রবণ অভিবন্ধী অভিষ্ঠানের নাম ৩ ঠিকানা	কোন
পি, এইচ, টি সেন্টার, সেকশন - ১৪, মিরপুর, ঢাকা	089000650
পি, এইচ, টি সেন্টার, গোয়ালখালী, খুলনা	P6658P480
পি, এইচ, টি সেন্টার, মুরাদপুর, চট্টগ্রাম	65P996C00
লি, এইচ, টি সেন্টার, রাজশাহী	9957445466
সারকারী বাক্-প্রবণ প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, ফরিদপুর	400896690
সারকারী বাক্-শ্রবণ প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, বাবুরহাট, চাঁদপুর	or87@6r5y
সারকারী বাক্-শ্রবণ প্রতিবন্ধী বিদ্যালয়, শেখঘটি, সিলেট	05-57-5-6-60