

ইভেন্ট নির্দেশিকা

অনেক অনেক
কারণ

৬ অক্টোবর

বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবস





বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবস সম্পর্কে

সেরিব্রাল পোলজি হলো এমন এক প্রতিবন্ধিত্ব যা সবচেয়ে কম বোঝা যায়—এবং সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত ব্যক্তিরা প্রায়ই চোখের আড়ালে, মনের আড়ালে এবং বিশ্বব্যাপী কমিউনিটির পছন্দের (option) বাইরে থাকে। এটা পরিবর্তন করা প্রয়োজন। বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবস বিশ্বব্যাপী 75-টিরও বেশি দেশে সেরিব্রাল পোলজি রোগী, তাদের পরিবার, সহায়তাকারী এবং সংগঠনকে একত্রিত করে। সবার উদ্দেশ্য হলো পৃথিবীর অন্য যে কারো মতো সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের অধিকার, অ্যাক্সেস এবং সুযোগ সমৃদ্ধ ভবিষ্যত নিশ্চিত করা।

অনেক অনেক কারণ সম্পর্কে

বিশ্বব্যাপী 1 কোটি 7 লক্ষেরও বেশি মানুষ সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত, তাই অনেক অনেক কারণে অক্টোবর আপনার কথা বলবে। সেরিব্রাল পোলজি সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টি ও কার্যক্রম নির্ধারণ করতে, কমিউনিটি ও এর বৈচিত্র্য উদযাপন করতে, এবং বিশ্বকে একটি উন্নত স্থান হিসেবে গড়ে তুলতে সাহায্য করার লক্ষ্যে এই বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবস আন্দোলনে যোগ দিন। কারণ সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত প্রত্যেক ব্যক্তিই পরিবর্তনের জন্য সংগ্রামের কারণ।

শুরু

→ আমাদের অনুসরণ করুন

ফেসবুক, টুইটার এবং ইনস্টাগ্রামে আমরা @worldcpday-এ রয়েছি। আমরা প্রচারণার মাধ্যমে আপনাকে আমাদের পোস্টগুলো শেয়ার এবং কন্টেন্ট পুনরায় ব্যবহার করতে উৎসাহিত করছি!

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম নির্দেশিকা

আপনার সামাজিক চ্যানেলগুলোতে #MillionOfReasons সম্পর্কে পোস্ট করার চারটি ভিন্ন উপায় রয়েছে। আপনার অনুসারীদের সম্পৃক্ত করার এবং তাদেরকে বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবসের যাত্রায় शामिल করার উপায় হিসাবে প্রত্যেক ধরনের পোস্ট এবং পরামর্শের জন্য নিচে বার্তা প্রেরণের নির্দেশিকা রয়েছে।

1. অনেক অনেক কারণকে পরিচয় করিয়ে দিন
2. আপনার অনুসারীদেরকে তাদের কারণ শেয়ার করার জন্য আমন্ত্রণ জানান
3. সেরিব্রাল পোলজি বিষয়ক ভুল ধারণা সম্পর্কে আপনার অনুসারীদের শিক্ষিত করে তুলুন
4. আপনার সবচেয়ে প্রয়োজনীয় পরিবর্তনকে কেন্দ্র করে আপনার কমিউনিটির সমাবেশ করুন

হিরো পোস্ট

আপনার অনুসারীদের কাছে প্রচারণা চালানোর লক্ষ্যে এই কন্টেন্ট তৈরি করা হয়েছে।

মিথ বাস্টার্স

এই কন্টেন্ট সচেতনতা বাড়াতে এবং ভুল ধারণা পরিবর্তনে কাজ করে। শেয়ারযোগ্য সত্য-নির্ভর কন্টেন্ট ব্যবহার করে আমরা যে কাউকে এই কন্টেন্ট পুনরায় পোস্ট করার মাধ্যমে বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবসে অংশ নিতে উৎসাহিত করতে পারি।

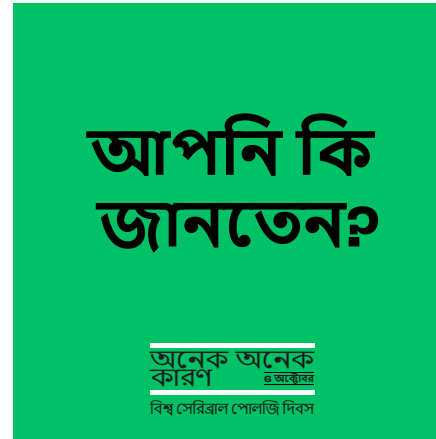
কারণসমূহ

এই কন্টেন্ট আপনার কমিউনিটির লোকদের সেরিব্রাল পোলজি সম্পর্কে কথা বলার এবং তা উদযাপনের পিছনে তাদের কারণ সম্পর্কে পোস্ট করার আমন্ত্রণ জানায়।

অনেক অনেক আহ্বান

আপনার প্রতিষ্ঠানের কি এমন কোনো লক্ষ্য আছে যার জন্য আপনি কাজ করছেন? আপনার নেটওয়ার্কের শক্তি ব্যবহার করে বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবসকে আপনার অবস্থানে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজনীয় হস্তক্ষেপের আহ্বান জানানোর জন্য পদক্ষেপ গ্রহণের দিন হিসাবে ব্যবহার করুন।

উদাহরণ গ্রাফিক্স



প্রস্তাবিত পোস্ট কপি

অনেক অনেক কারণ ৬ অক্টোবর সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত মানুষের জন্য উদযাপন এবং তাদেরকে সমর্থন করবে।

#MillionsofReasons
#WorldCerebralPalsyDay

-----পরের পৃষ্ঠায় আপনি পোস্ট সম্পর্কে কিছু নির্বাচিত পৌরাণিক কাহিনি এবং তথ্য পাবেন-----

ট্যাগ করতে ভুলবেন না
#MillionsofReasons
#WorldCerebralPalsyDay

বিশ্বব্যাপী 1 কোটি 70 লাখেরও বেশি মানুষ সেরিব্রাল পোলজি আক্রান্ত, তাই অনেক অনেক কারণ ৬ অক্টোবর সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত মানুষের জন্য উদযাপন এবং তাদেরকে সমর্থন করবে।

আমরা আপনার কারণ শুনতে আগ্রহী।
#MillionsofReasons ব্যবহার করে আমাদের একটি নোট লিখে পাঠিয়ে বা কোনো গল্প পোস্ট করে আমাদেরকে তা জানান।
#MillionsofReasons
#WorldCerebralPalsyDay

বিশ্বব্যাপী 1 কোটি 70 লাখেরও বেশি মানুষ সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত, তাই অনেক অনেক কারণ আজ সেরিব্রাল পোলজিকে মানুষের মনে সামনে রাখতে আমাদেরকে সাহায্য করবে।

উদাহরণস্বরূপ, 'আমরা সব ভবনে প্রবেশযোগ্য অ্যাক্সেস প্রদানের জন্য সরকারের প্রতি আহ্বান জানাচ্ছি'
#MillionsofReasons
#WorldCerebralPalsyDay

মিথ বাস্টিং কন্টেন্ট

এসব কন্টেন্ট এর উদ্দেশ্য হলো সেরিব্রাল পোলজি সম্পর্কে প্রচলিত পৌরাণিক কাহিনি ভেঙ্গে দেওয়া এবং অবস্থার মাত্রা এবং বাস্তবতা তুলে ধরা।

পৌরাণিক কাহিনি: বেশিরভাগ ক্ষেত্রে জন্মের সময় অক্সিজেনের অভাবে সেরিব্রাল পোলজি হয়ে থাকে

বাস্তবতা: অল্প সংখ্যক মানুষের জন্য জন্মের সময় জটিলতার কারণে সেরিব্রাল পোলজি হয়ে থাকে। বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থায়, জন্মের সময় এবং জীবনের প্রথম বছরে বিভিন্ন ঝুঁকির জটিল সংমিশ্রণ থেকে সেরিব্রাল পোলজি দেখা দেয়।

পৌরাণিক কাহিনি: সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত সব মানুষেরই বুদ্ধিবৃত্তিক প্রতিবন্ধিত্ব রয়েছে

বাস্তবতা: সেরিব্রাল পোলজি নড়াচড়া এবং অঙ্গভঙ্গিকে প্রভাবিত করে, এবং সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত বেশিরভাগ লোকের (৫৫%) কোনো বুদ্ধিবৃত্তিক প্রতিবন্ধিত্ব নেই। যাদের আছে তাদের বুদ্ধিবৃত্তিক প্রতিবন্ধিত্বের মাত্রা হালকা থেকে গুরুতর হতে পারে।

পৌরাণিক কাহিনি: সেরিব্রাল পোলজি বিরল

বাস্তবতা: সেরিব্রাল পোলজি হলো শৈশবকালের সবচেয়ে বড় শারীরিক প্রতিবন্ধিত্ব এবং সাধারণভাবে শিশুদের মধ্যে দীর্ঘস্থায়ী প্রতিবন্ধিত্বের অন্যতম কারণ। বিশ্বব্যাপী ১ কোটি ৭০ লাখেরও বেশি মানুষ সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত।

পৌরাণিক কাহিনি: সেরিব্রাল পোলজি রোগীরা বেশি দিন বাঁচে না

বাস্তবতা: সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষ সুস্থ এবং সাধারণ জনগণের গড় আয়ুর ন্যায় দীর্ঘকাল বেঁচে থাকার প্রত্যাশা করতে পারে।

পৌরাণিক কাহিনি: সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত ব্যক্তিরা স্বতন্ত্রভাবে জীবনযাপন করতে পারে না

বাস্তবতা: সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত অনেক প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি স্বতন্ত্রভাবে জীবনযাপন করে, তবে অন্যদের এখনো কিছু সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। স্বতন্ত্রভাবে জীবনযাপনকারী সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্করা নিম্নলিখিত কৌশলগুলো ব্যবহার করতে পারে:

- সহজ তৎপরতা সহায়ক এবং চলাচলের সরঞ্জামসহ সহায়ক প্রযুক্তি।
- হুইলচেয়ার ব্যবহারকারীদের জন্য নিচু কাউন্টার টপ এর মতো বাড়ি এবং কর্মস্থলের সংস্কার।
- গৃহস্থালির কাজের মতো সম্ভাব্য কঠিন কাজের জন্য ব্যক্তিগত পরিচর্যা সহায়তা

পৌরাণিক কাহিনি: সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সন্তান হয় না

বাস্তবতা: সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত অনেক প্রাপ্তবয়স্কই সন্তান লাভ করতে পারে। সেরিব্রাল পোলজি ব্যক্তির সন্তান লাভের ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে মর্মে কোনো প্রমাণ নেই। তাছাড়া, শুধুমাত্র স্বল্প সংখ্যক ব্যক্তি জিনগত কারণে সেরিব্রাল পোলজি আক্রান্ত হয় এবং এ অবস্থা সাধারণত বংশগত নয়।

পৌরাণিক কাহিনি: সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত সবাই কথা বলতে অক্ষম

বাস্তবতা: সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষ কথার মাধ্যমে যোগাযোগ করে। সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত ব্যক্তিরা অঙ্গভঙ্গি, সংকেত এবং কথা বলায় সহায়ক ডিভাইস ব্যবহার করে তাদের প্রয়োজন এবং ইচ্ছা প্রকাশ করতে পারে।



লক্ষ্য: সেরিব্রাল পোলজি কমিউনিটিকে আকর্ষক শেয়ার গ্রাফিক্স প্রদান যা তাদের বৃহত্তর ডিজিটাল নেটওয়ার্কে সেরিব্রাল পোলজির বাস্তবতা সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতে তাদের ডিজিটাল চ্যানেল জুড়ে ব্যবহার করা যেতে পারে।

পৌরাণিক কাহিনি: সেরিব্রাল পোলজি একটি রোগ/ছোঁয়াচে

বাস্তবতা: সেরিব্রাল পোলজি কোনো রোগ নয় এবং কোনোভাবেই এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে সংক্রমিত হতে পারে না। আপনি নিজের বা সন্তানের মধ্যে সেরিব্রাল পোলজির কোনো প্রকার সংক্রমণের ঝুঁকি ছাড়াই শিশু বা প্রাপ্তবয়স্কদের ধরতে, তাদের সাথে খেলতে বা মিথস্ক্রিয়া করতে পারেন।

পৌরাণিক কাহিনি: সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জীবনযাত্রার মান নিম্ন

বাস্তবতা: উচ্চ আয়ের এবং অনেক মধ্য আয়ের কমিউনিটির মধ্যে সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষ সুস্থ এবং অর্থপূর্ণ অধ্যয়ন, শখ এবং খেলাধুলা উপভোগ করে থাকে। উদাহরণস্বরূপ, ইউরোপে সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত ৪৩১ জন কিশোর-কিশোরীর উপর এক জরিপে দেখা গেছে যে, তাদের জীবনযাত্রার মান তাদের সক্ষম দেহ সম্পন্ন সঙ্গীদের মতোই; একমাত্র যে ক্ষেত্রে তাদের নিম্ন জীবনযাত্রা পরিলক্ষিত হয়েছে তা হলো 'বন্ধু ও সঙ্গীদের সামাজিক সহায়তা'।

পৌরাণিক কাহিনি: সেরিব্রাল পোলজি আক্রান্ত ব্যক্তিরা হুইল চেয়ার ব্যবহার করবে

বাস্তবতা: গুরুতর সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত ব্যক্তিরা হুইলচেয়ার ব্যবহার করলেও আরও অসংখ্য মানুষ আছে যারা কোনো ধরনের সাহায্য ছাড়াই হাঁটতে এবং দৌড়াতে পারে। প্রতি ৪ জনের মধ্যে মাত্র ১ জন হাঁটতে পারে না। বিভিন্ন ব্যক্তি বিভিন্নভাবে সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত হয় এবং এর প্রভাব ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে ভিন্ন হয়।

পৌরাণিক কাহিনি: সেরিব্রাল পোলজি সবার ক্ষেত্রে একই রকম

বাস্তবতা: সেরিব্রাল পোলজি আসলে বিচিত্র ধরনের মায়বিক রোগের একটি গ্রুপের জন্য এক বিস্তৃত পরিসরের শব্দ যাতে বিভিন্ন ধরনের উপসর্গ জড়িত থাকতে পারে।

সেরিব্রাল পোলজির চারটি প্রধান ধরন হলো:

- স্প্যাটিক সেরিব্রাল পোলজি
- ডিস্কিনেটিক সেরিব্রাল পোলজি (ডিস্টোনিক এবং/বা অ্যাথেটয়েড সেরিব্রাল পোলজি)
- অ্যাটাক্সিক সেরিব্রাল পোলজি

স্প্যাটিক সেরিব্রাল পোলজি সবচেয়ে বেশি দেখা যায়।

কিছু সংখ্যক ব্যক্তির মধ্যে উপরোল্লিখিত ধরনগুলোর মিশ্র বৈশিষ্ট্যও পরিলক্ষিত হয়।

পৌরাণিক কাহিনি: সেরিব্রাল পোলজি হলো একটি বুদ্ধিমূলক অবস্থা

বাস্তবতা: সংজ্ঞা অনুযায়ী সেরিব্রাল পোলজি বুদ্ধিমূলক নয়। তবে ব্যক্তির সাধারণ স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা, বার্ষিক্য, বা অন্যান্য অন্তর্নিহিত অবস্থার মতো বিভিন্ন কারণে আজীবন লক্ষণ পরিবর্তিত হতে পারে। সেরিব্রাল পোলজির একটি কারণ মস্তিষ্কের আঘাত, যা সময়ের সাথে সাথে বাড়ে না, তবে শরীরের উপর এর প্রভাব, বিশেষ করে পেশী-কঙ্কাল তন্ত্র, সময়ের সাথে সাথে কোনো ব্যক্তির তৎপরতা, কার্যক্রম বা ব্যথার মাত্রা পরিবর্তন করতে পারে। সেরিব্রাল পোলজি আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক স্বাস্থ্য অনুকূল করাটা গুরুত্বপূর্ণ।

উপকরণ

আমাদের কাছে অনেক সরঞ্জাম এবং উপকরণ রয়েছে যা আপনার বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবসের পরিকল্পনায় ব্যবহার করা যেতে পারে। নিচের উপকরণগুলো ডাউনলোড করতে worldcpday.org/tools-এ যান। আমাদের বার্তা দূর-দূরান্তে ছড়িয়ে দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করতে এর প্রত্যেকটি একাধিক ভাষায় অনুবাদ করা হবে।

লোগো

- অনেক অনেক কারণ - বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবস ৬ অক্টোবর

পোস্টার

- অনেক অনেক কারণ প্রিন্ট পোস্টার
- অনেক অনেক কারণ ডিজিটাল পোস্টার

এই পোস্টার কোনো ক্যাফে, স্টোরের সম্মুখভাগ বা আপনার স্থানীয় ব্যবসা প্রতিষ্ঠানে লাগানোর কথা বিবেচনা করুন।

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম

- অনেক অনেক কারণ সোশ্যাল টাইলস
- অনেক অনেক কারণ ফেসবুক হেডার

শিক্ষাগত

- সেরিব্রাল পোলজি ইনফোগ্রাফিক কী
- সেরিব্রাল পোলজি স্লাইড শো কী
- রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসার পোস্টার
- আমার প্রিয় শব্দ সম্বলিত পোস্টার

অনেক অনেক কারণকে সক্রিয় করার উপায় সম্পর্কে আপনার কোনো নির্দেশনা বা পরামর্শের প্রয়োজন হলে অনুগ্রহ করে contact@worldcpday.org-এ যোগাযোগ করুন

বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবস ৬ অক্টোবর

বিশ্বব্যাপী সেরিব্রাল পোলজিতে ১ কোটি ৭০ লাখেরও বেশি মানুষ আক্রান্ত, যা অনেক অনেক কারণকে বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবসে কথা বলতে উদ্বুদ্ধ করে।

সেরিব্রাল পোলজি সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টি ও কার্যক্রম উদ্বুদ্ধ করতে, কমিউনিটি ও এর বৈচিত্র্যময় সক্ষমতা উদ্বোধন করতে, এবং বিশ্বকে একটি উন্নত স্থান হিসেবে গড়ে তুলতে সাহায্য করার লক্ষ্যে এই বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবস আন্দোলনে যোগ দিন।

কারণ সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত প্রত্যেক ব্যক্তিই পরিবর্তনের জন্য সংগ্রামের কারণ।

অনেক অনেক কারণ ৬ অক্টোবর

বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবস

#MillionsofReasons
#WorldCerebralPalsyDay

সম্পৃক্ত হতে ও আরও জানতে worldcpday.org দেখুন।