# অ্যাডভোকেসি গাইড

বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবস

অক্টোবর ৬

সহায়তার জন্য আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন:

contact@worldcpday.org

সোশ্যালে আমাদের অনুসরণ করুন

@worldcpday

# বিষয়বস্তু


| | |
|---|---|
| নীতিমালা | 03 |
| কেন অ্যাডভোকেসি গুরুত্বপূর্ণ | 04 |
| আপনি কী করতে পারেন | 05 |
| সিপি তথ্যপত্র | 10 |
| আপনি কোথা থেকে শুরু করতে পারেন / আপনি কার কাছে পৌঁছাতে পারেন? | 13 |

# নীতিমালা

## সিপি আক্রান্ত ব্যক্তিদের নিজেদের বলা গল্প, অন্যের বলা নয়

সিপি আক্রান্ত ব্যক্তিরা বর্ণনাকারী, বিষয় নয়।

## ক্ষমতায়ন > অনুপ্রেরণা

করুণা নয়, গর্বের সঙ্গে সিপিকে উপস্থাপন।

## আপনি যেখানে আছেন সেখান থেকে শুরু করুন

সবাই তাদের জন্য কার্যকর উপায়ে অংশ নিতে পারেন।

## বিরোধের পরিবর্তে সংযোগ

লজ্জার মাধ্যমে নয়, আমন্ত্রণের মাধ্যমে শিক্ষা।

# কেন অ্যাডভোকেসি গুরুত্বপূর্ণ

**সচেতনতা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ তা হলো পরিবর্তন আনার প্রথম পদক্ষেপ - পরিবর্তন যত ছোট বা তাৎপর্যপূর্ণই হোক না কেন। কোনো সমস্যা বা সম্মিলিত চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে আরও সচেতন হলে আমরা সেটা আরও ভালোভাবে মোকাবেলা করতে পারি।**

এখানেই অ্যাডভোকেসির ভূমিকা এবং সেটার গুরুত্ব। অ্যাডভোকেসি হলো পদক্ষেপের দিকে পরবর্তী গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। কাজ করার জন্য অনুপ্রাণিত হলে আমরা কী সম্ভব তা ভাবতে শুরু করি এবং আবিষ্কার করি যে আমাদের নিজস্ব গল্প ও ভবিষ্যত গঠনের ক্ষমতা আমাদের রয়েছে। পদক্ষেপ গ্রহণের মাধ্যমে আমরা বিশ্বকে দেখাই, একত্রে কোনো অভিন্ন লক্ষ্যের দিকে এগোলে আমরা কী করতে সক্ষম।

**KATY GAASTRA,**
**সেরিব্রাল পোলজি স্ট্রং-এর প্রতিষ্ঠাতা**
@cerebralpalsystrong

অ্যাডভোকেসি হলো আমরা যে বিষয়টিকে গুরুত্বের সাথে দেখি তা তুলে ধরার উপায়।
অ্যাডভোকেসি হলো আমাদের পার্থক্য তৈরির উপায়।
অ্যাডভোকেসি হলো প্রকৃত পরিবর্তনের পিছনে আমাদের ইন্ধন জোগানোর উপায়।

আমার এবং আমার সেরিব্রাল পোলজি কমিউনিটির সাথীদের সমর্থক হিসেবে আমি প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য পৃথিবীকে আরও ভালো স্থান করে তোলার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করার ক্ষমতা পেয়েছি - একটি গল্প, কথোপকথন এবং একবারে একটি সংযোগ।

তাই এই বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবসে, আসুন আমাদের প্রচেষ্টাকে আরও অর্থবহ করে তুলি — আন্দোলনে শক্তি ঢেলে দেই, এবং নিজের ও আমাদের কমিউনিটির পাশে দাঁড়ানোর সিদ্ধান্ত নেই।

# একটি ছোট কাজ দিয়েই শুরু করুন। সম্ভব হলে এগিয়ে যান।

ছোট হোক বা বড়, প্রতিটি পদক্ষেপ এমন এক বিশ্ব গড়তে সহায়তা করে, যেখানে সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের দেখা, তাদের কথা শোনা ও গ্রহণ করা হয়।

এ বছর আমরা সচেতনতা থেকে কার্যকর পদক্ষেপের দিকে এগোচ্ছি। কিভাবে সেটা আপনি ঠিক করুন।

# আপনার মতামত শেয়ার করুন

## আপনার কাছে 5 মিনিট সময় আর একটি ফোন থাকলে এখান থেকেই শুরু করুন।

- সোশ্যাল মিডিয়ায় আপনার নিজের ভাষায় একটি বার্তা পোস্ট করুন
- আমাদের ছবি বা গল্পের টেমপ্লেট ব্যবহার করে কেন বিষয়টি আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ সেটা বলুন
- আমাদের সিপি সমর্থক ফ্রেমের একটি ছবি আপলোড করুন
- আপনার পারিবারিক হোয়াটসঅ্যাপ গ্রুপে একটি ভয়েস নোট পাঠান
- আপনার জীবনীতে “#WorldCPDay” যোগ করুন

> আমি সিপি কমিউনিটির অংশ হতে পেরে গর্বিত। আমি এমন এক বিশ্ব চাই যেখানে আমাদের মূল্যবোধ দৃশ্যমান হবে, আমাদের মতামত শোনা যাবে এবং আমাদের সামনে বিদ্যমান বাধা দূর করা হবে।।💚 #WorldCPDay

প্রস্তাবিত পোস্ট প্রম্পট

# কথোপকথন শুরু করুন

## অন্যদের সাথে যোগাযোগ করুন। অ্যাডভোকেসি একটি প্রশ্ন দিয়ে শুরু হতে পারে।

- কিভাবে "আপনার গল্প বলবেন নির্দেশিকা" ব্যবহার করুন
- ক্লাস, দল বা গ্রুপে আপনার গল্প বলুন
- সিপি আক্রান্ত কারো কাছ থেকে একটি ভিডিও বা উক্তি শেয়ার করুন
- সিপি কী সেটা নিয়ে কোনো শিশু, বয়স্ক ব্যক্তি বা সহকর্মীর সাথে কথা বলুন
- কোনো বন্ধুকে জিজ্ঞাসা করুন: "সিপি সম্পর্কে তুমি কী জানো?"

"কিভাবে আমি সিপি সহযোগে অনন্য জীবনযাপন করি - আপনি কি সে সম্পর্কে শুনতে চান?"

**কথোপকথন শুরুর উদাহরণ**

# পরিবর্তনের জন্য চাপ প্রয়োগ করুন

## একত্রে কাজ করুন। কথা বলুন। আপনার মতামতের গুরুত্ব আদায় করে নিন।

- আপনার স্থানীয় নেতার কাছে একটি চিঠি পাঠান (টেমপ্লেটসহ)
- স্থানীয় বিষয়ে আবেদনের জন্য নাম সংগ্রহ করুন
- কোনো সিদ্ধান্ত গ্রহণকারীর সাথে দেখা করার জন্য দল সংগঠিত করুন
- স্থানীয় সংবাদপত্র বা কমিউনিটিতে আপনার গল্প প্রকাশ করুন
- আপনার অঞ্চলের অন্যান্য সমর্থকের দলে যোগ দিন

> আমরা [মন্ত্রণালয়/মেয়র/ইত্যাদি]-এর কাছে সেরিব্রাল পোলজি আক্রান্ত শিশুদের জন্য সরকারি শিক্ষার সুযোগ বৃদ্ধির আহ্বান জানাচ্ছি। অন্তর্ভুক্তি ঐচ্ছিক নয় - এটি একটি অধিকার।

**দাবির নমুনা**

# পরামর্শ

শুরু করার জন্য আপনার অনুমতির প্রয়োজন নেই।

আপনার কাজ নীরবে, একান্তে, অনলাইনে বা উন্মুক্তভাবে হতে পারে।

আপনার সবার হয়ে কথা বলার দরকার নেই।
শুধু আপনার নিজের সম্পর্কে সত্য শেয়ার করুন।

সিপি কমিউনিটির আনুমানিক 5 কোটি সদস্য ঐক্যবদ্ধ।
আপনি কথা বললে অনেকের সাথে যোগ দেওয়া হবে।

# সিপি সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য এবং পরিসংখ্যান

## সিপি কী?

- সেরিব্রাল পোলজি হলো বিশ্বব্যাপী সর্বোচ্চ দৃশ্যমান আজীবন শারীরিক অক্ষমতা। *উৎস: PETERSON 2024
- গর্ভাবস্থায়, জন্মের সময়, অথবা জীবনের প্রথম দুই বছরে মস্তিষ্কের ক্ষতির কারণে সেরিব্রাল পোলজি হয়ে থাকে।
- সেরিব্রাল পোলজি মূলত নড়াচড়া, ভঙ্গি এবং সমন্বয়কে প্রভাবিত করে। তবে, এটি মৃগীরোগ, বিভিন্ন আচরণগত ব্যাধি এবং বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতার মতো গৌণ অবস্থার সাথেও সম্পর্কিত হতে পারে। সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের যোগাযোগ, খাদ্য গ্রহণ, দৃষ্টি এবং শ্রবণের ক্ষেত্রে সমস্যা হতে পারে।

  *উৎস: ROSENBAUM, 2007
- সেরিব্রাল পোলজি প্রত্যেককে ভিন্নভাবে প্রভাবিত করে এবং এর জন্য উপযুক্ত এবং অব্যাহত স্বাস্থ্য এবং পুনর্বাসন সহায়তা প্রয়োজন।

# সিপি সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য এবং পরিসংখ্যান

## বিশ্বব্যাপী সিপি’র অবস্থা কেমন?

- **ব্যাপকতা:** বিশ্বব্যাপী আনুমানিক 5 কোটি* মানুষ সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত এবং আনুমানিক 35 কোটি বাবা-মা, পরিচর্যাকারী এবং পরিবারের সদস্যের উপর এর সরাসরি প্রভাব রয়েছে।

  *উৎস: CIEZA 2021

- **ব্যাপকতা:** নিম্ন ও মধ্য আয়ের দেশগুলোতে (LMIC) শিশু মৃত্যুহার হ্রাস পাওয়ার সাথে সাথে সেরিব্রাল পোলজি আক্রান্ত প্রতিবন্ধিত্ব সম্পন্ন শিশুদের সংখ্যা বৃদ্ধি পাচ্ছে, যা স্বাস্থ্য, শিক্ষা এবং সামাজিক সহায়তা ব্যবস্থার উপর ক্রমবর্ধমান চাপ তৈরি করছে। *উৎস: SUMON 2024

- **সেবায় অ্যাক্সেস:** অনেক নিম্ন-আয়ের দেশে সেরিব্রাল পোলজি আক্রান্ত 80% এরও বেশি শিশু কোনো ধরনের পুনর্বাসন বা সেবার বাইরে রয়েছে। এটি একটি বৈশ্বিক ব্যর্থতা, যা লক্ষ্য লক্ষ শিশুকে চলাফেরা, শেখা বা উন্নতির সুযোগ থেকে বঞ্চিত করছে। *উৎস: AL IMAM 2021, JAHAN 2021

- **শিক্ষা ক্ষেত্রে বঞ্চনা:** অনেক নিম্ন-আয়ের দেশে, সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত দুই-তৃতীয়াংশেরও বেশি শিশু মূলধারার বা অন্য কোনো আনুষ্ঠানিক শিক্ষার সুযোগ থেকে বঞ্চিত থাকে। *উৎস: JAHAN 2021

# সিপি সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য এবং পরিসংখ্যান

## বিশ্বব্যাপী সিপি'র অবস্থা কেমন?

- **লৈঙ্গিক সমতা এবং মাতৃস্বাস্থ্য**
  - প্রতিবন্ধী শিশুর পরিচর্যা করার বিষয়টি পরিবার, বিশেষ করে মায়েদের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে, যার ফলে স্বাস্থ্যের অবনতি, আয় হ্রাস এবং কর্মশক্তিতে অংশগ্রহণ হ্রাস পায়। *উৎস: TONMUKAYAKUL 2018
  - মা: মাতৃস্বাস্থ্য এবং প্রসবকালীন পরিচর্যার উন্নয়ন ঘটালে সেরিব্রাল পোলজি কিছু ক্ষেত্রে প্রতিরোধ করা যেতে পারে, অথচও লক্ষ লক্ষ নারী এখনও প্রয়োজনীয় সেবা থেকে বঞ্চিত। *উৎস: BADAWI 2020
- **সেবার ক্ষেত্রে বিলম্ব:** নিম্ন-সম্পদের পরিবেশে সিপি আক্রান্ত শিশুদের পুনর্বাসনের ক্ষেত্রে প্রায়ই তা সুপারিশকৃত সময়ের চেয়ে অনেক বিলম্বে শুরু হয়, যা ফলাফল এবং জীবনের মানকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।
- **সুযোগের ক্ষেত্রে ঘাটতি:** বিশ্বব্যাপী সিপি আক্রান্ত শিশুরা সবচেয়ে মৌলিক সেবা - পুনর্বাসন, শিক্ষা এবং অন্তর্ভুক্তির ক্ষেত্রে সমান সুযোগ থেকে বঞ্চিত, যদিও স্পষ্ট প্রমাণ রয়েছে যে এগুলো ইতিবাচক ফলাফল প্রদান করে।
- **মৃত্যুহার:** বিশ্বব্যাপী 5 বছরের কম বয়সী শিশুদের মৃত্যুহার 4% এর নিচে নেমে আসলেও গুরুতর সেরিব্রাল পোলজিতে আক্রান্ত শিশুদের ক্ষেত্রে ঝুঁকি পাঁচ গুণ বেশি, যারা প্রায়ই অপুষ্টি এবং সংক্রমণের মতো প্রতিরোধযোগ্য কারণে মারা যায়।

  *SOURCE: UNICEF 2023; BLAIR ET AL., 2019; GLM-CPR

# আপনি কাদের কাছে পৌঁছাতে পারেন?

আপনার চারপাশে, যেখানে আপনার মতামত সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ— ঠিক সেখানেই তা ব্যবহার করুন।

আপনার কোনো বড় প্ল্যাটফর্মের প্রয়োজন নেই। একত্রে আমরা বড় ধরনের প্রভাব ফেলি।

অ্যাডভোকেসি শুরু হতে পারে কোনো কথোপকথনের মাধ্যমে — আপনার ইতোমধ্যেই পরিচিত কারো সাথে।

**এটাই আপনার প্রভাব বলয়ের শক্তি।**

উগান্ডা

ডোমিনিকান প্রজাতন্ত্র

পোল্যান্ড

ভিয়েতনাম

ভারত

নেপাল

বাংলাদেশ

সেন্ট লুসিয়া

# প্রভাব বলয় কী?

এটা হলো সেসব ব্যক্তি যাদের সাথে আপনি কথা বলতে পারেন, তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, অথবা তাদেরকে অনুপ্রাণিত করতে পারেন — এখনই। এর মধ্যে রয়েছে:

আপনার পরিবার

আপনার বন্ধুবান্ধব এবং কমিউনিটি

আপনার শিক্ষক বা সহকর্মী

আপনার দেখা স্বাস্থ্যসেবা কর্মী

স্থানীয় নেতা বা স্কুল কর্মী

যারা আপনাকে অনলাইনে অনুসরণ করেন

# আপনার প্রভাব বলয়ের মানচিত্র তৈরি করুন

## এই সহজ কাজটি করে ভাবুন — আপনি কাদের ওপর প্রভাব ফেলতে পারেন

| গ্রুপ | আপনি এখানে কাদেরকে চেনেন? | আপনি তাদেরকে কী বলতে বা তাদের সাথে কী শেয়ার করতে পারেন? |
|---|---|---|
| **পরিবার** | [যেমন আমার খালা/ফুপু/চাচি/মামী, আমার ভাই] | কোনো ভিডিও শেয়ার করুন, চ্যাট শুরু করুন, আপনার গল্প বলুন |
| **বন্ধুবান্ধব** | [যেমন আমার স্কুল গ্রুপ, আমার হোয়াটসঅ্যাপ গ্রুপ] | কোনো গ্রাফিক পোস্ট করুন, সিপি সম্পর্কে আলোচনা শুরু করুন |
| **স্বাস্থ্য/স্কুল/কর্মক্ষেত্র** | [যেমন ফিজিও, শিক্ষক, ম্যানেজার] | তাদেরকে বিশ্ব সিপি দিবসে যোগ দিতে অথবা উপকরণ শেয়ার করতে বলুন |
| **কমিউনিটি** | [যেমন গির্জা গ্রুপ, প্রতিবন্ধী সংস্থা, যুব ক্লাব] | সহায়তা বা আলোচনার আয়োজন করার জন্য আমন্ত্রণ তাদেরকে জানান |
| **অনলাইন** | [যেমন ফেসবুক বন্ধু, অনুসারী] | #UniquelyCP এবং আপনার নিজস্ব বার্তা ব্যবহার করে পোস্ট করুন |

# আপনি কিভাবে তাদেরকে প্রভাবিত করতে পারেন?

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **প্রভাবের ধরন** | **কথোপকথন** | **সামাজিক শেয়ারিং** | **আমন্ত্রণ** | **শিক্ষা** | **কাজের আহ্বান** |
| **উদাহরণ** | "শুনুন, আমি আপনাকে সিপি বলতে আমার কাছে কী বোঝায় সে সম্পর্কে কিছু বলতে চাই।" | বিষয়বস্তু, গ্রাফিক, অথবা উদ্ধৃতি পোস্ট করুন অথবা সরাসরি বার্তা (DM) পাঠান | তাদেরকে আপনার প্রচারকাজে সমর্থন জানাতে, পুনরায় পোস্ট করতে, বা কোনো গ্রুপে যোগ দিতে বলুন | কোনো ভিডিও, পডকাস্ট, অথবা আমাদের সিপি তথ্যপত্র শেয়ার করুন | কাউকে একজন নেতার সাথে যোগাযোগ করতে, কোনো আবেদনে সমর্থন জানাতে, অথবা কোনো অনুষ্ঠানে যোগ দিতে বলুন |

# বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবস

**অক্টোবর ৬**

**সহায়তার জন্য আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন:**

contact@worldcpday.org

**Social**

@worldcpday