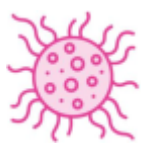




শোনার অনুষ্ঠান

মেনোপজের মধ্য দিয়ে যাওয়া লুটনের ব্যক্তিদের স্বাস্থ্য এবং সামাজিক
যত্নের অভিজ্ঞতার বিষয়ে প্রতিক্রিয়া সংগ্রহ করা

মেনোপজ বা রজঃনিবৃত্তি
জানুয়ারী 2022



ভূমিকা

মেনোপজকে ঋতুস্রাব সমাপ্তি হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়, সাধারণত 12 মাস বা তার বেশি সময়কাল ধরে এটি হয়। ঋতুস্রাব বন্ধ হওয়ার স্বাভাবিক বয়স হল 45 থেকে 55 বছর, UK-তে এই ক্ষেত্রে নারীদের গড় বয়স 51 বছর। (1) যাইহোক, মেনোপজের লক্ষণগুলি অল্প বয়সেও অনুভব করা যেতে পারে যেখানে 100 জনের মধ্যে 1 জন নারী 40 বছর বয়সের আগে মেনোপজের সম্মুখীন হয় এবং পেরিমেনোপজের সম্মুখীন হন, যা হল ঋতুস্রাব সমাপ্তির আগে মেনোপজ পর্বে যাওয়ার রূপান্তরকারী বছরগুলি। (1)

তদুপরি, বন্ধ্যাত্ব বা এন্ডোমেট্রিওসিসের মত, নারী স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য চিকিৎসাধীন মহিলারা এরকম উপসর্গগুলি অনুভব করতে পারেন, যা মেনোপজকে প্রতিফলিত করে এবং এগুলি চলতে থাকতে পারে (2,3)। যদিও মেনোপজের মধ্য দিয়ে যাওয়া সংখ্যাগরিষ্ঠ নারী হিসেবে চিহ্নিত, তবে ট্রান্স, ইন্টারসেক্স এবং নন-বাইনারী ব্যক্তিরাও এই উপসর্গ দ্বারা প্রভাবিত হয়।

প্রায়শ যে লক্ষণগুলি মেনোপজকে চিহ্নিত করে, তার মধ্যে রয়েছে হট ফ্লাশ, মেজাজ খিটখিটে হওয়া এবং স্মৃতির সমস্যা; যদিও লক্ষণগুলি নানা রকমের হতে পারে এবং ব্যক্তিরা ভিন্ন ভিন্ন লক্ষণের সম্মুখীন হতে পারেন।

যদিও মেনোপজ বার্ষিক প্রক্রিয়ার একটি প্রাকৃতিক এবং স্বাভাবিক অংশ, তবে এর সাথে সামাজিক প্রতিবন্ধকতা বিদ্যমান রয়েছে। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার বিলম্ব, কর্মক্ষেত্রে সহায়তার অভাব এবং সীমিত সচেতনতা এবং কাঠামোগত বয়সবাদ এবং যৌন ধারণা থেকে উদ্ভূত কলঙ্ক হল, এমন কিছু সমস্যা যা এর সাথে লড়াইয়ের মাত্রাকে আরও বাড়িয়ে তুলতে পারে, যে লড়াই ব্যক্তিরা ইতিমধ্যেই তাদের মেনোপজের লক্ষণগুলির সাথে অনুভব করছেন।

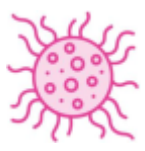
বিইউপিএ (BUPA)(4) নির্ণয় করেছে যে, মেনোপজের লক্ষণগুলির জন্য, কর্মক্ষেত্রে উপযুক্ত সহায়তা ব্যবস্থার অনুপস্থিতির কারণে প্রায় দশ লক্ষ নারী শ্রমবাজার ছেড়ে চলে গিয়েছেন।

মেনোপজ সংক্রান্ত শিক্ষার অভাবের কারণে, ভুল রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসায় বিলম্বের কথা সাধারণত রিপোর্ট করা হয়; নিউসন হেলথ অ্যান্ড ওয়েলবিং সেন্টার(5) এর গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, এক তৃতীয়াংশ নারীকে এটি নির্ণয়ের আগে তিন বছর অপেক্ষা করতে হয়েছিল। মেনোপজের বিভিন্ন উপসর্গ সম্পর্কে ডাক্তারদের ঠিকভাবে জানা না থাকার ফলে এটি ঘটতে পারে, যা মেনোপজ সংক্রান্ত প্রশিক্ষণের অভাব থেকে উদ্ভূত হয়।

এই সমস্ত প্রমাণ এই বিষয়টির উপর জোর দেয় যে, মেনোপজ শুধুমাত্র একটি সাময়িক সমস্যা নয়, বরং কর্মক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা এবং সেইসাথে একটি স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষা সমস্যা। এটি নিয়ে একটি কথোপকথন শুরু করা এবং মেনোপজের মধ্য দিয়ে যাওয়া ব্যক্তিদের বিবরণ শোনা, আরও ইতিবাচক এবং সহায়ক অভিজ্ঞতা তৈরি করার জন্য একটি সহানুভূতিশীল এবং সক্রিয় পদ্ধতির বাস্তবায়ন শুরু করার প্রয়োজন রয়েছে।

হেলথওয়াচ লুটন 13ই জানুয়ারী 2022-এ একটি ভার্চুয়াল শোনার অনুষ্ঠান পরিচালনা করেছিল, যার লক্ষ্য ছিল বর্তমানে মেনোপজের মধ্য দিয়ে যাওয়া ব্যক্তিরা, যারা মেনোপজের লক্ষণগুলি অনুভব করছেন বা ইতিমধ্যেই এর মধ্য দিয়ে গিয়েছেন। অনুষ্ঠানটির উদ্দেশ্য ছিল ব্যক্তিদের অভিজ্ঞতা অন্বেষণ করা, স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা পরিষেবাগুলি থেকে সহায়তার বিষয়ে তারা কী কাজ করেছেন, কী কাজ করেননি এবং সহায়তার উন্নতির বিষয়ে তাদের চিন্তাভাবনাগুলি খতিয়ে দেখা।

1. ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস (NHS), সংক্ষিপ্ত বিবরণ: মেনোপজ <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/>-এ উপলব্ধ রয়েছে
2. ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস (NHS), সংক্ষিপ্ত বিবরণ: বন্ধ্যাত্ব, <https://www.nhs.uk/conditions/infertility/>-এ উপলব্ধ রয়েছে
3. এন্ডোমেট্রিওসিস UK, <https://www.endometriosis-uk.org/information/>-এ উপলব্ধ রয়েছে
4. বার্ডেন, এল. ক্লমবার্গ ইকুয়ালিটি, (2021), 'অনেক নারী কম আলোচিত কারণের জন্য কাজ ছেড়ে চলে যাচ্ছেন', <https://www.bloomberg.com/news/articles/2021-06-18/women-are-leaving-the-workforce-for-a-little-talked-about-reason-> এ উপলব্ধ রয়েছে
5. নিউসন হেলথ অ্যান্ড ওয়েলবিং সেন্টার, <https://www.newsonhealth.co.uk/>



পদ্ধতি

শোনার অনুষ্ঠানটি অভ্যন্তরীণ মেইলিং তালিকা ও সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে জনসাধারণের কাছে প্রচার করা হয়েছিল এবং সংস্থাগুলি তাদের যোগাযোগগুলির সাথে এটি শেয়ার করেছে। অংশগ্রহণকারীরা আগ্রহ প্রকাশ করার পর, মাইক্রোসফট টিমসের ভিডিও কনফারেন্সিং এবং ফোন উভয় বিকল্প ব্যবহার করে, তাদেরকে ইমেলের মাধ্যমে যোগদানের তথ্য পাঠানো হয়েছিল। অনুষ্ঠানটির ব্যবস্থাপনা করা ও নির্ভুল নোট নেওয়া নিশ্চিত করতে দুজন কর্মীকে নির্দিষ্ট করা হয়।

অংশগ্রহণকারীদের জানানো হয়েছিল যে, তাদের তথ্য নাম অপ্রকাশিত রেখে রিপোর্ট করা হবে এবং লুটনের বিস্তৃত সিস্টেমের জন্য সুপারিশ হিসেবে রূপান্তরিত করা হবে।

প্রশ্নগুলির বিষয় নির্দেশনার জন্য একক ব্যক্তিদের মনোপজ সংক্রান্ত অভিজ্ঞতা এবং স্বাস্থ্য ও সামাজিক যত্ন পরিষেবা সংক্রান্ত মতামতের উপর মনোনিবেশ করা হয়েছিল। 'আপনি কেমন আছেন?' প্রচারণার চার প্রশ্নের বিন্যাসের মত, একই বিন্যাস অনুসরণ করে, মোট চারটি প্রশ্ন করা হয়েছিল:

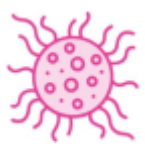
- আপনার মনোপজের অভিজ্ঞতা কী রকম হয়েছে?
- কোন বিষয়টি ভাল কাজ করেনি?
- কোন বিষয়টি ভাল কাজ করেছে?
- কীভাবে বিষয়গুলিকে উন্নত করা যেতে পারে?

প্রশ্নগুলির উন্মুক্ত ধরনের কারণে, ব্যক্তিদের অভিজ্ঞতাগুলি আরও বেশি অন্বেষণ করা সম্ভব হয়েছে, আরও অন্তর্দৃষ্টি অর্জনের জন্য প্রশ্নের কথাগুলিকে ব্যবহার করা হয়েছে।

উপস্থিতি

রেজিস্ট্রেশন করা সকল অংশগ্রহণকারী উপস্থিত ছিলেন। বিভিন্ন পশ্চাৎপট এবং পেশা থেকে মোট পাঁচজন অংশগ্রহণকারী এসেছিলেন।



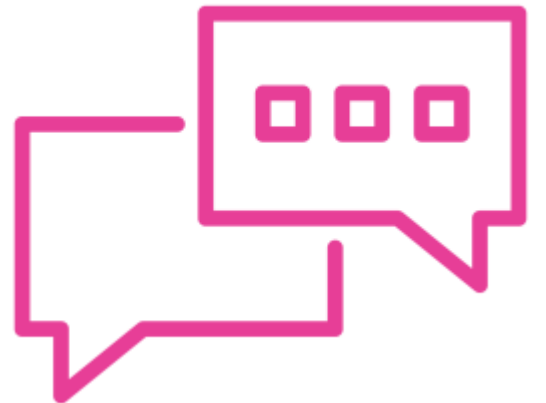


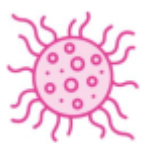
কোন বিষয়টি ভাল কাজ করেনি?

অংশগ্রহণকারীরা এই ব্যাপারে ঐক্যমতে পৌঁছেছিলেন যে, কর্মক্ষেত্রে মেনোপজের বিষয়ে **সহায়তা এবং বিবেচনার অভাব** ছিল। একটি ব্যাপকভাবে রিপোর্ট করা উপসর্গ ছিল হট ক্লাশ এবং এটি কয়েকজনের জন্য কর্মক্ষেত্রে বিশেষভাবে সমস্যাজনক ছিল; একজন অংশগ্রহণকারী কর্মক্ষেত্রে একটি অভিজ্ঞতার কথা স্মরণ করেছেন, যেখানে একটি জানালা খোলার সময় একজন সহকর্মীর কাছ থেকে **খোঁচা মারা মন্তব্য শুনতে** হয়েছিল।

সমস্ত অংশগ্রহণকারীরা সহকর্মী এবং ব্যবস্থাপক কর্মীদের **অজ্ঞতা** সম্পর্কে জানিয়েছেন; তা তাদের লড়াই সম্পর্কে শেয়ার করতে বাধা দিয়েছিল।

একজন ব্যক্তি ব্যাখ্যা করেছেন যে, ক্লান্তি, জোড়ের ব্যথা এবং মাথা ঠিকভাবে কাজ না করার মতো অনেকগুলি পেরিমেনোজগত লক্ষণ তার জন্য কর্মক্ষেত্রে কাজ করাকে খুব কঠিন করে তুলছিল। তাদের মনে হয়েছে যে, তাদের ম্যানেজারের কাছ থেকে **সহায়ক যোগাযোগের অভাব** ছিল, যারা উপসর্গগুলিকে এই বলে উড়িয়ে দিয়েছিল যে, এটি তাদের জন্য কোনো সমস্যা ছিল না; এই বিবৃতিতে এই বিষয়টি সংক্রান্ত **বঅবগতির অভাব** প্রকাশিত হয়েছিল যে, মেনোপজ মানুষকে আলাদা আলাদাভাবে প্রভাবিত করে এবং কারো কারো জন্য তা দুর্বলকারী হতে পারে।





কোন বিষয়টি ভাল কাজ করেনি?

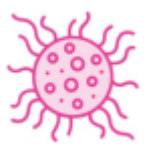
এই অভিজ্ঞতার সাথে সহমত বজায় রেখে, একজন অংশগ্রহণকারী কম বয়সেই মেনোপজের মধ্য দিয়ে যাওয়া এবং কর্মক্ষেত্রে সমস্যায় পড়ার বিষয়ে খোলামেলা মতপ্রকাশ করেছেন, তবে তার ম্যানেজার এবং সহকর্মীর প্রকাশিত **অজ্ঞতা** এখানে এবং তার সাথে এই পরিবেশ যে, '**আপনি এখানে একটি কাজ করতে এসেছেন**' তাদেরকে তার সমস্যা সম্পর্কে স্বচ্ছ হতে অক্ষম করে তুলেছিল। এটি তাদেরকে নিজস্ব মোকাবেলা প্রক্রিয়া তৈরির দিকে পরিচালিত করেছিল। ব্যক্তিটি মন্তব্য করেছেন যে, তিনি 19 বছর আগে প্রথম মেনোপজ সংক্রান্ত উপসর্গ অনুভব করার পর থেকে, মেনোপজ সংক্রান্ত সচেতনতার ক্ষেত্রে কোনো অগ্রগতি হয়েছে বলে মনে হচ্ছে না।

এই মন্তব্যটি মেনোপজ সম্পর্কে **সামগ্রিক সচেতনতার অভাব** নিয়ে আলোচনার দিকে নিয়ে যায়, একজন ব্যক্তি মন্তব্য করেছেন যে, তিনি এখন মেনোপজের প্রথম লক্ষণগুলির মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন, '**এটি আশাব্যঞ্জক মনে হচ্ছে না**'। '**নীর্বতার কারণ**' এবং কেন বিভিন্ন সংস্কৃতির ব্যক্তিদের এটি বুঝতে অসুবিধা হচ্ছে যে, মেনোপজ জীবনের একটি খুব সাধারণ এবং স্বাভাবিক অংশ, সে বিষয়ে প্রশ্ন উত্থাপিত হয়েছিল।

কোন বিষয়টি ভাল কাজ করেছে?

অংশগ্রহণকারীদের কাছে কোন বিষয়গুলি ভালো কাজ করেছে সেই ব্যাপারে **সীমিত আলোচনা** হয়েছিল, কারণ দুর্ভাগ্যবশত অংশগ্রহণকারীরা মনে করেছিল যে, খুব বেশি সমর্থন উপলব্ধ ছিল না; যদিও একজন অংশগ্রহণকারী উল্লেখ করেছেন যে, **জেনারেল প্র্যাকটিশনার (GP) বিষয়টি বুঝতে পেরেছিলেন**, কিন্তু **অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি সংক্ষিপ্ত** হওয়ায় ও তা এমন একটি জায়গা ছিল না, যেখানে এই সম্পর্কে দীর্ঘ আলোচনা করা যেতে পারত।

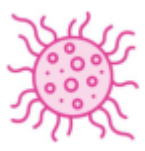




কীসেৰ উল্লতি কৰা যেত?

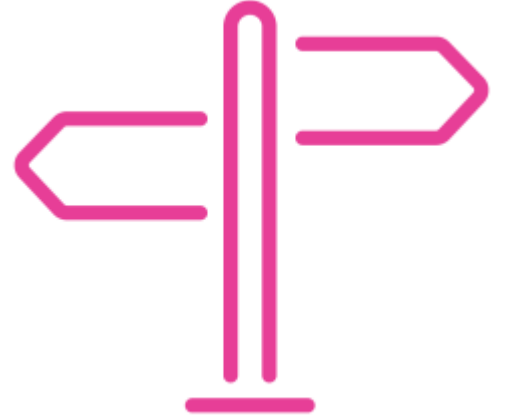
- সমস্ত অংশগ্রহণকাৰী একমত যে, কৰ্মক্ষেত্ৰেৰ পৰিবেশে মেনোপজ সংক্ৰান্ত **সচেতনতা বৃদ্ধি** অত্যন্ত গুৰুত্বপূৰ্ণ
- যথাযথ **সহায়তা ব্যৱস্থা** গ্ৰহণেৰ প্ৰয়োজন রয়েছে, যা লিঙ্গ সংবেদনশীল ও গোপনীয় হবে
- মেনোপজগত লক্ষণগুলিৰ জন্য **নমনীয় কাজেৰ পৰিবেশ** থাকা বিষয়টিও অংশগ্রহণকাৰীদেৰ দ্বাৰা গুৰুত্বপূৰ্ণ বলে বিবেচিত হয়েছিল

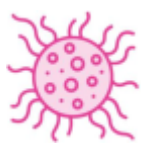




সুপারিশ

- জেনারেল প্র্যাকটিশনার (GP) এবং ক্লিনিকাল কর্মীদের জন্য মেনোপজ সংক্রান্ত প্রশিক্ষণ
- কর্মক্ষেত্রের জন্য- বিশেষ করে লাইন ম্যানেজারদের জন্য বাধ্যতামূলক মেনোপজ সচেতনতা সেশন
- কর্মী ও লাইন ম্যানেজারদের জন্য কর্মক্ষেত্রে মেনোপজ সম্পর্কে বিশেষ জ্ঞান থাকা যোগাযোগের একক বিন্দু নির্ধারণ করা এবং তথ্য ও পরিষেবাতে সমন্বয় এবং নাম নথিভুক্ত করতে সহায়তা করা
- কর্মীদেরকে তাদের অধিকার সম্পর্কে সচেতন করা- বিশেষ করে সমতা/বৈষম্য আইন সম্পর্কে।
- প্রতিভা ধরে রাখতে এবং উৎপাদনশীলতা বাড়াতে নমনীয় কাজের বিকল্পগুলি
- কমিউনিটি মেনোপজ সহায়তা কেন্দ্র/সহায়তা গোষ্ঠী গঠন করা, যেখানে একজন মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের নিয়মিত পরিদর্শন সহ যারা সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন তাদের সহায়তা করা এবং সঠিকভাবে নাম নথিভুক্ত করা





এরপর কী?

- হেলথওয়াচ লুটন লুটনের মধ্যে মেনোপজ স্টিয়ারিং গ্রুপের অংশ থাকবে
- হেলথওয়াচ লুটন মহিলাদের স্বাস্থ্যের উপর মনোনিবেশ করে শোনার ইভেন্টগুলি পরিচালনা করবে
- হেলথওয়াচ লুটন মেনোপজ সম্পর্কিত লুটনের বিস্তৃত সিস্টেমের জন্য সুপারিশগুলি তৈরি করবে
- হেলথওয়াচ লুটন লুটনে মেনোপজ সম্পর্কে তথ্য, পরামর্শ এবং সচেতনতা শেয়ার করতে থাকবে





হেলথ ওয়াচ লুটন
Future House,
The Moakes,
Luton
LU3 3QB

<https://www.healthwatchluton.co.uk/>
টেলি: 01582 817060
ইমেইল: info@healthwatchluton.co.uk