

HEAL

Health Education and Action for Life

A Bi-monthly newsletter for the Bengali Women's Health Project (BWHP)



August/September 2003

Issue 1

HIGHLIGHTS OF THIS ISSUE

- What is the BWHP ?
- What are the health advisory sessions for
- Woman & Health
- How can the BWHP supports you
- Where to seek Help

What is the BWHP ?

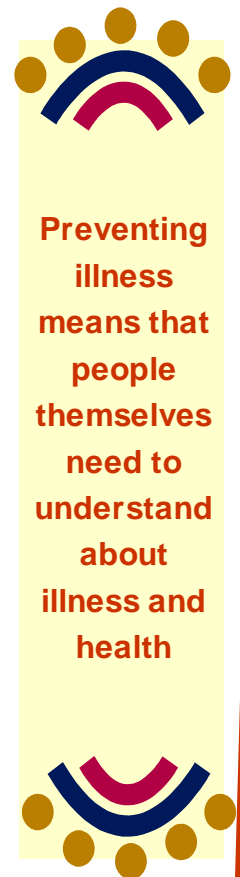
The BWHP is a community project managed by local voluntary organisations with financial support from the Camden Primary Care Trust. The project was set up in 1990 to promote the health and well-being of Bangladeshi women by organising health advisory sessions at the local community centres.

Since its establishment, the project has extended its activities to tackle the wider issues which affect the health of local Bangladeshi women. Programmes have been developed to build women's confidence in taking positive action to improve their own health.

These include:

- Training sessions on healthy lifestyles.
- Keep fit classes
- Information sessions on a range of health issues.
- Mental health and alternative health

The project has also been involved in supporting work on the development of a parents' education programme in the community.



What are the health advisory sessions for ?

One of the key features of the BWHP is to organise the health advisory sessions run by a Bengali speaking doctor who can provide advice & information on all aspects of women's mental and physical health.

Some of you might wonder why, for example, do you need advice and information. After all, if you are unwell you expect your doctor to find out what is wrong and do something about it. So what is the point of discussing your health concerns with another health advisor - especially one who doesn't give you any medicine. You might also wonder whether there is any point in finding out about health issues like heart disease, diabetes, cancer etc. Isn't knowledge like this just for health professionals? And if you are ill you might feel that what you need is the right treatment, not advice on how you could change your lifestyle.

These kinds of attitudes towards health were very common until recently. However, health professionals all agree that to keep people healthy it is equally important to prevent them from getting ill as it is to treat people who are already ill. Preventing illness means that people themselves need to understand about illness and health.

This is why the National Health Service is now encouraging people to learn more about their own health needs, to understand the causes of illness and what they can do to lessen their chances of falling ill. For this reason the sessions that are run at the community centres provide the information, advice and support which can help you understand and do something about your own health needs.

Women & Health

- It is almost always women who are responsible for caring for children and other family members who are ill. As such they have a particular need for information and advice about health.
- Women themselves also face a wide variety of pressures in everyday life. Some of these come from the role they play within the family - as wives, mothers and carers of their extended family. The pressures and responsibilities they face mean that women really need to understand their own health needs and learn to take care of their own health.
- For some of us gaining access to the knowledge we need is difficult. Language barriers often restrict our access to information on the many health issues that are publicised through the media: TV, newspapers, magazines, leaflets etc. This means we have less opportunity to learn about the factors that affect our health and what we can do to ensure better health. This is where the BWHP comes in.

How can the BWHP support you ?

With direct input from Bangladeshi community workers and community members, BWHP provides a programme of support which is uniquely designed to meet the needs of women in the Bangladeshi community.

BWHP can assist you personally

- By providing advice and information on your or your family's health
- By helping you to take preventative measures so as to avoid various illnesses
- By providing information about existing services and how you can access them
- By taking appropriate action to control and recover from many existing illnesses

The support we provide will help you to

- Make informed choices about various health options
- Have more control over your life
- Improve the quality of your own life and that of your family

The more you know about your own health, the more control you will have on your life

Doctor's sessions are held at

Hopscotch Asian Woman Centre

42 Phoenix Road
London NW1 1TA
Tel: 020 7388 6200

Fitzrovia Neighborhood Centre

39 Tottenham Street
London W1P 9PE
Contact: Samina Dewan
Tel: 020 7580 4576

Bedford House Centre

35 Emerald Street
London WC1N 3QL
Contact: Razina Khaleque
Tel: 020 7405 2370

Chadswell Healthy Living Centre

Chadswell (Basement)
Harrison Street
London WC1H 8JE
Contact: Sofina Razzaque
Tel: 020 7713 5545

Coram Parents Centre

49 Mecklenburgh Square
London WC1N 2QA
Contact: Tasneem Khan
Tel: 020 7520 0315

HEAL is a bi-monthly newsletter designed to give you

- An update on BWHP work
- Information on key health issues and local services as well as health tips

If you have any comment or want to contribute to the newsletter, please contact: Kawser Zannath, Public Health, Camden PCT, St Pancras Hospital, 4 St Pancras Way, London NW1 0PE Tel: 020 7530 3907. Email: info@bwhp.org. Website: www.bwhp.org

We want the local community to benefit from the information in this newsletter. We therefore welcome your comments and views on this newsletter. Please write to us either in English or Bengali.

HEAL

Health Education and Action for Life

সারা জীবনের স্বাস্থ্যের জন্য শিক্ষা ও কর্ম

A Bi-monthly newsletter for the Bengali Women's Health Project (BWHP)

August/September 2003

Issue 1



এই সংখ্যায় আছে

- বাঙালী মহিলা স্বাস্থ্য প্রকল্প কি?
- এডভাইস সেশনের প্রয়োজনীয়তা
- মহিলা এবং স্বাস্থ্য
- কোথায় গেলে সাহায্য পাবেন?

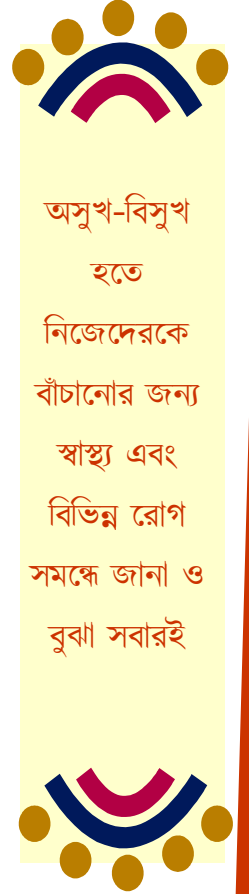
বাঙালী মহিলা স্বাস্থ্য প্রকল্প কি?

এই স্বাস্থ্য প্রকল্প হল স্থানীয় ভলান্টারি সংস্থার মাধ্যমে পরিচালিত একটি কমিউনিটি প্রজেক্ট। কেমডেন প্রাইমারী কেয়ার ট্রাস্ট এর আর্থিক সহযোগিতা দেয়।

মহিলাদের স্বাস্থ্যের উন্নতির লক্ষ্যে কাজ করার জন্য ১৯৯০ সালে এই প্রজেক্টের কাজ শুরু হয়। স্থানীয় কমিউনিটি সেন্টারে মহিলাদের স্বাস্থ্যের উপর এডভাইস সেশন চালু করা এই প্রজেক্টের মূল উদ্দেশ্য ছিল। পরবর্তীতে শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য অনেকগুলো গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের উপর কাজ করার উদ্দেশ্যে এই প্রজেক্টের কাজ আরো বাড়ানো হয়। বিশেষ করে নিজেদের স্বাস্থ্যের ব্যাপারে পদক্ষেপ নিতে বাংলাদেশী মহিলাদের আস্থা বাড়ানোর জন্য অনেক কর্মসূচী নেওয়া হয়। এর মধ্যে আছে -

- স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার উপর বিভিন্ন ধরনের ট্রেনিং সেশন
- ব্যায়ামের ক্লাস
- স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় বিভিন্ন ধরনের বিষয়ের উপর আলোচনা সেশন
- মানসিক স্বাস্থ্য এবং বিকল্প স্বাস্থ্যের উপর ওয়ার্কশপ

কমিউনিটিতে বাংলাদেশী মা-বাবাদের জন্য পেরেন্ট এডুকেশন কর্মসূচি গড়ে তুলতেও এই প্রজেক্ট বিভিন্নভাবে সাহায্য করে।



স্বাস্থ্যের উপর এডভাইস সেশনের আসল প্রয়োজনটা কি?

বাঙালী মহিলা স্বাস্থ্য প্রকল্পের প্রধান কাজ হলো- বাঙালী মহিলা ডাক্তারের মাধ্যমে স্বাস্থ্যের উপর এডভাইস সেশনের ব্যবস্থা করা। মহিলারা এই সেশনে শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে যে কোন বিষয়ের উপর এডভাইস বা তথ্য পেতে পারেন। আপনারা অনেকেই মনে করতে পারেন এ ধরনের এডভাইসের কোন প্রয়োজন আছে কিনা। তাছাড়া কেউ অসুস্থ হলে ডাক্তারই তো বুঝবে তার শরীরে কি হয়েছে এবং সে অনুযায়ী চিকিৎসা করবে। এজন্য শরীরের অসুখ - বিসুখ, কোন সমস্যা বা চিন্তা থাকলে তা একজন এডভাইজারের সাথে আলাপ করে কি লাভ - বিশেষ করে তিনি যদি কোন ঔষধ না দেন।

আপনারা হয়তো আরো মনে করতে পারেন - বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য বিষয় যেমন হার্টের রোগ, ডায়বেটিস, ক্যান্সার সনুক্ষে জেনে কি লাভ। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদেরই এসব জানা উচিত। তাছাড়া আপনি যদি অসুস্থ হয়ে থাকেন তাহলে ভাবতে পারেন আপনার আসল দরকার হলো ভাল চিকিৎসার - জীবনযাত্রা পরিবর্তনের উপর এডভাইস নয়।

এ ধরনের মনোভাব কিছুদিন আগেও খুবই স্বাভাবিক বলে ধরে নেওয়া হত। কিন্তু এখন স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা সবাই একমত যে জনসাধারণকে সুস্থ রাখতে হলে চিকিৎসা করা এবং অসুখ - বিসুখ থেকে নিজেদেরকে রক্ষা করার চেষ্টা করা - দুটোই সমান গুরুত্বপূর্ণ। অসুখ - বিসুখ হতে নিজেদেরকে বাঁচানোর জন্য স্বাস্থ্য এবং বিভিন্ন রোগ সমক্ষে জানা ও বুঝা সবারই উচিত।

বিভিন্ন রকম অসুখ - বিসুখের কি কারণ বা অসুস্থ হবার সম্ভাবনা কমানোর জন্য কি করা যায় - তা বুঝার জন্য জাতীয় স্বাস্থ্য সংস্থা(ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস) জনসাধারণকে উৎসাহিত করছে। এ কারণে মহিলারা স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য কি করতে পারেন সে ব্যাপারে নানারকম সংবাদ, এডভাইস ও সাহায্যের জন্য কমিউনিটি সেন্টারে হেলথ এডভাইস সেশনের ব্যবস্থা করা হয়েছে।

মহিলা এবং স্বাস্থ্য

- বেশী ভাগ সময় ছেলেমেয়ে বা পরিবারের অন্য কেউ অসুস্থ হলে মহিলাদের উপর সেবায়ত্নের ভার পড়ে। সেজন্যে স্বাস্থ্যের উপর সংবাদ ও এডভাইসের প্রয়োজন মহিলাদের বেশী।
- মহিলারা প্রতিদিনের জীবনযাত্রায় অনেকধরনের চাপের সন্মুখীন হন। বিশেষ করে পরিবারের মধ্যে স্ত্রী, মা বা একাল্লবর্তী পরিবারের সেবায়ত্নকারী হিসাবে তাদের ভূমিকা থেকেও অনেক চাপের সৃষ্টি হয়। এই সমস্ত চাপ ও দায়িত্বের মাঝে নিজেদের স্বাস্থ্যের জন্য কি করা দরকার এবং কিভাবে শরীরের যত্ন নেওয়া যায়- তা বুঝা খুবই জরুরী।
- অনেক ক্ষেত্রে আমাদের অনেকের প্রয়োজনীয় বিষয়ে জানার সুযোগ কম থাকে। বিভিন্ন রকম প্রচার মাধ্যম যেমন টিভি, খবরের কাগজ, ম্যাগাজিন, লিফলেট এসবের মাধ্যমে স্বাস্থ্যের উপর অনেক ধরনের সংবাদ প্রচারিত হয়। কিন্তু অনেক সময় ভাষা না জানার কারণে অনেকে এসব সংবাদ থেকে বঞ্চিত হন। বিশেষ করে স্বাস্থ্যকে ভাল রাখার জন্য কি করা যায় এবং যে সমস্ত কারণে আমাদের শরীর অসুস্থ হয় - তা জানার সুযোগ অনেক কমে যায়। এই কারণে এই প্রজেক্টের কাজ বাঙালী মহিলাদের অনেক উপকারে আসবে।

এই প্রজেক্ট ব্যক্তিগত ভাবে আপনাকে কিভাবে সাহায্য করতে পারে?

বাংলাদেশী কমিউনিটি ওয়ার্কার এবং কমিউনিটির লোকজনের সহায়তায় এই প্রজেক্ট বাংলাদেশী কমিউনিটিতে স্বাস্থ্যের বিশেষ প্রয়োজন মিটানোর জন্য নানা রকম কর্মসূচী নেয়।

এই প্রজেক্ট ব্যক্তিগতভাবে আপনাকে নানাভাবে সাহায্য করতে পারে-

- আপনার ও আপনার পরিবারের স্বাস্থ্যের উপর এডভাইস বা সংবাদ দেওয়া
- বিভিন্ন অসুখ - বিসুখ থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য আপনি কি করতে পারেন তা বুঝতে সাহায্য করা
- বিভিন্ন ধরনের সার্ভিস সনুক্ষে জানা এবং কিভাবে সেগুলোর সুযোগ নেওয়া যায় সে ব্যাপারে সংবাদ দেওয়া
- আপনি কোন অসুখে ভুগে থাকলে তা নিয়ন্ত্রনে রাখতে বা ভাল হয়ে উঠার জন্য কি করা যায় তা বুঝতে সাহায্য করা

আমাদের দেওয়া এই ধরনের সাহায্যগুলো আপনার অনেক উপকারে আসবে-

- ভাল করে বুঝে শুনে নিজের স্বাস্থ্যের জন্য কি করলে ভাল হবে সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন
- আপনার নিজের জীবনের উপর অনেক নিয়ন্ত্রন আসবে
- আপনার ও আপনার পরিবারের জীবনযাত্রার মান অনেক উন্নতি হবে

নিজের স্বাস্থ্য সনুক্ষে যত বেশী জানতে পারবেন - তত বেশী আপনার জীবনের উপর নিয়ন্ত্রন ক্ষমতা বাড়বে।

যে সেন্টারে ডাক্তারের সেশন চালু আছে

হপস্কচ এশিয়ান ওমেন সেন্টার

৪২ ফিনিক্স রোড
লন্ডন NW1 1TA
টেলি: ০২০ ৭৩৮৮ ৬২০০

ফিটজেরোভিয়া নেইবারহুড সেন্টার

৩৯ টটেনহাম রোড
লন্ডন W1P 9PE
যোগাযোগ: সামিনা দিওয়ান
টেলি: ০২০ ৭৫৮০ ৪৫৭৬

বেডফোর্ড হাউস সেন্টার

৩৫ এমারেলড স্ট্রিট
লন্ডন WC1N 3QL
যোগাযোগ: রেজিনা খালেক
টেলি: ০২০ ৭৪০৫ ২৩৭০

চাডসওয়েল হেলদি লিভিং সেন্টার

চাডসওয়েল (বেসমেন্ট), হেরিসন স্ট্রিট
লন্ডন WC1H 8JE
যোগাযোগ: সোফিনা রাজ্জাক
টেলি: ০২০ ৭৭১৩ ৫৫৪৫

কোরাম পেরেন্টস সেন্টার

৪৯ মেকলেনবার্গ স্কয়ার
লন্ডন WC1N 2QA
যোগাযোগ: তাসনিম খান
টেলি: ০২০ ৭৫২০ ০৩১৫

HEAL হীল একটি দ্বিমাসিক নিউজলেটার। এর উদ্দেশ্য হলো

- মহিলা স্বাস্থ্য প্রকল্পের বিভিন্ন কাজের উপর সংবাদ দেওয়া
- গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য বিষয়, স্থানীয় সার্ভিস ও স্বাস্থ্যের উপর নানারকম সংবাদ দেওয়া

যদি আপনার কোন মতামত থাকে বা নিউজলেটারে লিখতে চান তবে যোগাযোগ করুন: কাউসার জান্নাত, পাবলিক হেলথ, কেমডেন পি সি টি, সেন্ট পানক্রাস হসপিটাল, ৪ সেন্ট পানক্রাস ওয়ে, লন্ডন NW1 OPE টেলি- ০২০৭ ৫৩০ ৩৯০৭, ইমেল: info@bwhp.org . Website: www.bwhp.org

আমরা চাই স্থানীয় কমিউনিটি যেন এই নিউজলেটার থেকে উপকার পায়। সেজন্য আপনারদের মন্তব্য ও মতামতকে স্বাগত জানাই। দয়া করে আমাদেরকে ইংরেজী বা বাংলায় লিখুন।