Date published: 19 August, 2025
Date last updated: 19 August, 2025

You and your general practice – আপনি ও আপনার জেনারেল প্র্যাক্টিস

Publication (/publication)

Content

- আপনি কখন ও কীভাবে আপনার জেনারেল প্র্যাক্টিসের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন?
- প্র্যাক্টিস বন্ধ হয়ে গেলে কী করতে হবে?
- যদি তা খুব জরুরি হয় তবে কী করতে হবে?
- অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য অনুরোধ করতে আপনি যদি আপনার প্র্যাক্টিসের সাথে যোগাযোগ করেন তবে কী ঘটবে?
- আপনাকে কে সাহায্য করতে পারেন?
- কত বয়স থেকে আপনি নিজেই একজন GP-র সাথে সাক্ষাৎ করতে পারবেন?
- আপনার অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন হলে কী করতে হবে?
- আপনি কীভাবে জেনারেল প্র্যাক্টিস নির্বাচন করবেন?
- আপনার কি আইডি বা ঠিকানার প্রমাণের প্রয়োজন আছে?
- আপনার রেজিস্ট্রেশনের ব্যাপারে কোনো প্র্যাক্টিস কি 'না' বলতে পারবেন?
- আপনাকে কোন হাসপাতাল বা ক্লিনিকে রেফার করা হবে তা কি আপনি নিজে বাছাই করতে পারবেন?
- আপনি যদি যুক্তরাজ্যে নতুন হয়ে থাকেন
- আপনি যদি বাড়ি থেকে দূরে থাকেন, কিন্তু যুক্তরাজ্যেই থাকেন
- জেনারেল প্র্যাক্টিস কি কোনো কিছুর জন্য খরচ নিয়ে থাকে?
- সবার সাথে কীভাবে আচরণ করা উচিত?
- আপনি আপনার জেনারেল প্র্যাক্টিসকে কীভাবে সাহায্য করতে পারেন?
- আপনি কীভাবে মতামত দিতে বা উদ্বেগ তুলে ধরতে পারবেন?

আপনার জেনারেল প্র্যাক্টিস (GP) থেকে কী প্রত্যাশা করা যায় এবং আপনি তাদেরকে কীভাবে সাহায্য করতে পারেন তা এই নির্দেশিকায় বলা আছে, যেন আপনি ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস থেকে সেরাটি পেয়ে থাকেন। নিচের লিংকগুলোর মাধ্যমে আরো বিস্তারিত জানা যাবে।

আপনি কখন ও কীভাবে আপনার জেনারেল প্র্যাক্টিসের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন?

আপনার জেনারেল প্র্যাক্টিস **সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 8:00টা থেকে সন্ধ্যা 6:30টা** পর্যন্ত খোলা থাকে।

এই সময়টিতে আপনি বা আপনার কেয়ারার আপনার পক্ষে:

- প্র্যাক্টিসের সাথে সাক্ষাৎ করতে পারেন।
- তাদেরকে কল করতে পারেন।
- প্র্যাক্টিসের ওয়েবসাইট বা **NHS অ্যাপ** ব্যবহার করে অনলাইনে যেতে পারেন।

আপনার জন্য যা সবচেয়ে ভালো তার উপর ভিত্তি করে আপনি আপনার প্র্যাক্টিসের সাথে যোগাযোগের উপায় নির্বাচন করতে পারেন। কিছু কিছু প্র্যাক্টিস তুলনামূলক দীর্ঘ সময় থাকেন বা জরুরি কোনো প্রশ্ন থাকলে তাদের সাথে ফোনে বা সশরীরে যোগাযোগ করার জন্য আপনাকে বলতে পারেন।

প্র্যাক্টিস বন্ধ হয়ে গেলে কী করতে হবে?

জেনারেল প্র্যাক্টিস বন্ধ থাকা অবস্থায় যদি আপনার শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য যদি জরুরি সহায়তার প্রয়োজন হয় এবং তা খোলা পর্যন্ত যদি আপনি অপেক্ষা করতে না পারেন, তবে অনলাইনে **111.nhs.uk**-এ যান বা **111** নম্বরে কল করুন। তারপর কী করতে হবে তারা তা আপনাকে বলবেন।

যদি তা খুব জরুরি হয় তবে কী করতে হবে?

যদি তা খুব গুরুতর হয় বা জীবন-হুমকির মুখে পরে, তবে সরাসরি **A&E** (অ্যাক্সিডেন্ট অ্যান্ড ইমারজেন্সি)-এ যান বা **999** নম্বরে কল করুন।

অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য অনুরোধ করতে আপনি যদি আপনার প্র্যাক্টিসের সাথে যোগাযোগ করেন তবে কী ঘটবে?

আপনি যদি ফোনে বা অনলাইনে আপনার প্র্যাক্টিসকে অনুরোধ করেন অথবা সরাসরি তার সাথে সাক্ষাৎ করেন, তবে আপনাকে কিছু তথ্য দেওয়ার জন্য বলা হবে, যেন আপনার চিকিৎসাগত চাহিদার উপর ভিত্তি করে যা সবচেয়ে ভালো হয় তা তারা মূল্যায়ন করতে পারেন। প্র্যাক্টিস টিম অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য বা চিকিৎসাগত পরামর্শের জন্য আপনার অনুরোধ বিবেচনা করবেন এবং তারপর কী হবে সে ব্যাপারে **এক কার্যদিবসের মধ্যে** আপনাকে জানাবেন।

এটি হতে পারে:

- ঐ দিন বা পরবর্তী দিন একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট
- ঐ দিন বা পরবর্তী দিন একটি ফোন কল
- আপনার প্রশ্নের উত্তরে একটি টেক্সট মেসেজ।

- ফার্মেসি বা অন্য কোনো NHS সার্ভিসে যাওয়ার পরামর্শ প্রদান।

আপনার চিকিৎসাগত চাহিদার উপর ভিত্তি করে আপনার জন্য যা সবচেয়ে ভালো হবে সে ব্যাপারে আপনার প্র্যাক্টিস সিদ্ধান্ত নেবেন।

আপনার প্র্যাক্টিস আপনাকে শুধু পরের দিন কল করার জন্য বলতে পারবেন না।

আপনাকে কে সাহায্য করতে পারেন?

একজন GP-র সাথে অথবা নার্স বা ফার্মাসিস্টের মতো প্র্যাক্টিসের অন্য কোনো সদস্যের সাথে সরাসরি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বা ফোন কল করার জন্য আপনাকে বলা হতে পারে।

আপনার যদি কোনো কেয়ারার থাকে, তবে আপনার সম্মতি নিয়ে তারা আপনার পক্ষে কথা বলতে পারেন।

আপনি আপনার পছন্দের কোনো স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে সাক্ষাৎ করতে চাইতে পারেন এবং প্র্যাক্টিস আপনার অনুরোধ পূরণ করার চেষ্টা করবেন, যদিও ঐ লোককে পাওয়ার জন্য আপনাকে দীর্ঘ সময় অপেক্ষা করতে হতে পারে।

একই স্বাস্থ্যকর্মীকে দেখাতে পারলে তা সহায়ক হতে পারে, বিশেষ করে, যদি আপনার দীর্ঘ মেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে।

কত বয়স থেকে আপনি নিজেই একজন GP-র সাথে সাক্ষাৎ করতে পারবেন?

আপনার বয়স **16 বছর বা তার বেশি** হলে, আপনি নিজের অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে দেখা করতে পারবেন।

আপনার বয়স **16 বছরের কম হলেও**, আপনি আপনার পিতামাতা বা অভিভাবক ছাড়াই GP-র সাথে সাক্ষাৎ করার জন্য বলতে পারেন। বিষয়টি আপনার জন্য উপযুক্ত কি না সে ব্যাপারে GP সিদ্ধান্ত নেবেন।

আপনার অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন হলে কী করতে হবে?

আপনি যদি ইংরেজি বলতে না পারেন, তবে আপনি যখন অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেবেন তখন আপনার পছন্দের ভাষায় দোভাষী সহায়তা প্রদানের জন্য বলতে পারেন।

আপনার যদি দীর্ঘ সময়ের অ্যাপয়েন্টমেন্টের মতো অতিরিক্ত কোনো সহায়তা, নীরব স্থান, হুইলচেয়ার অ্যাক্সেস বা ভিন্ন ফরম্যাটে তথ্যের প্রয়োজন হয়, তবে আপনার প্র্যাক্টিসকে বলুন এবং তারা সহায়তা করার চেষ্টা করবেন।

আপনি কীভাবে জেনারেল প্র্যাক্টিস নির্বাচন করবেন?

আপনি করতে পারেন:

- একজন স্থানীয় প্র্যাক্টিসকে কল করুন বা সাক্ষাৎ করুন।
- অনলাইনে **Find a GP** ব্যবহার করুন

আপনি যদি পরিবর্তন করে নতুন কোনো জেনারেল প্র্যাক্টিস পেতে চান, তবে যেকোনো সময় আপনি তা করতে পারেন। অধিকাংশ লোকই তাদের কাছাকাছি কয়েকজন পেয়ে থাকেন।

আপনার কি আইডি বা ঠিকানার প্রমাণের প্রয়োজন আছে?

না, আপনার কোনো আইডি, NHS নম্বর বা ঠিকানার প্রমাণের প্রয়োজন নেই। আপনার যদি তা থাকে তবে তা প্র্যাক্টিসকে সাহায্য করতে পারে, তবে রেজিস্ট্রেশন করতে বা GP-কে দেখাতে তার কোনো প্রয়োজন নেই।   আপনি গৃহহীন হলেও একজন প্র্যাক্টিসের সাথে রেজিস্ট্রেশন করতে পারবেন।

আপনার রেজিস্ট্রেশনের ব্যাপারে কোনো প্র্যাক্টিস কি 'না' বলতে পারবেন?

যদি তারা না বলেন তবে তাদেরকে অবশ্যই **14 দিনের** মধ্যে আপনাকে লিখিতভাবে জানাবেন এবং কারণ ব্যাখ্যা করবেন। শুধু কোনো ভালো কারণে একজন প্র্যাক্টিস 'না' বলতে পারবেন, যেমন যদি আপনি অনেক দূরে বাস করেন বা তাদের রোগীর তালিকা পূর্ণ হয়ে থাকে। যেমন, অভিবাসনগত অবস্থা, স্থায়ী ঠিকানা না থাকা বা সমতা বিষয়ক আইনের অধীনে সুরক্ষিত অন্যান্য বৈশিষ্ট্যের সাথে সম্পর্কিত বিষয়ের মতো কারণে তারা আপনাকে 'না' বলতে **পারবেন না**।

আপনাকে কোন হাসপাতাল বা ক্লিনিকে রেফার করা হবে তা কি আপনি নিজে বাছাই করতে পারবেন?

যদি শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্যসংক্রান্ত কোনো অবস্থার জন্য আপনার GP আপনাকে রেফার করার প্রয়োজন মনে করেন, তাহলে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই আপনি কোন হাসপাতালে বা সেবা গ্রহণ করতে চান, তা বেছে নেওয়ার অধিকার রাখেন। বেছে নেওয়ার জন্য আপনার অধিকার সম্পর্কিত আরো তথ্য আপনি এখানে (https://www.nhs.uk/using-the-nhs/about-the-nhs/your-choices-in-the-nhs/) পাবেন।

আপনি যদি যুক্তরাজ্যে নতুন হয়ে থাকেন

তবুও আপনি একজন GP-র কাছে রেজিস্ট্রেশন করতে পারবেন। এটি বিনামূল্যে ব্যবহার করা যাবে এবং আপনার **অভিবাসনগত অবস্থা GP-র সাথে আপনার রেজিস্ট্রেশন করার অধিকারের উপর কোনো প্রভাব ফেলে না**।

আপনি যদি বাড়ি থেকে দূরে থাকেন, কিন্তু যুক্তরাজ্যেই থাকেন

আপনি যদি বাড়ির বাইরে 24 ঘণ্টার বেশি (কিন্তু 3 মাসের কম) সময়ের জন্য অবস্থান করেন, তাহলে যেখানে থাকছেন সেই এলাকার কাছাকাছি আপনি **সাময়িক রোগী** হিসেবে রেজিস্ট্রেশন করতে পারেন।

আপনি আপনার মনোনীত ফার্মেসিও পরিবর্তন করতে পারবেন, যেন আপনি আপনার ঔষধ কাছাকাছি থেকেই সংগ্রহ করতে পারেন। আপনি আপনার প্র্যাক্টিসের সঙ্গে যোগাযোগ করে অথবা NHS অ্যাপের মাধ্যমে এটি করতে পারেন।

জেনারেল প্র্যাক্টিস কি কোনো কিছুর জন্য খরচ নিয়ে থাকে?

NHS GP সেবা **বিনামূল্যে**। মাঝে মাঝে, যদি আপনি আপনার GP-কে ব্যক্তিগত কাজ (যেমন ইনস্যুরেন্সের জন্য চিঠি লেখা) করতে বলেন, তাহলে তিনি এর জন্য ফি নিতে পারেন।

সবার সাথে কীভাবে আচরণ করা উচিত?

প্র্যাক্টিসের উচিত সবার সাথে ন্যায্যভাবে, সদয়ভাবে ও সম্মানের সহিত আচরণ করা। তেমনি, আপনাকেও স্টাফদের প্রতি সম্মানসূচক আচরণ করতে হবে। যদি কোনো রোগী স্টাফদের প্রতি সহিংস বা অপমানজনক আচরণ করেন, তাহলে প্র্যাক্টিস তাদেরকে তালিকা থেকে বাদ দিতে পারে।

আপনার অধিকার সম্বন্ধে আরো জানতে, আপনি **NHS গঠনতন্ত্র** (https://www.gov.uk/government/publications/the-nhs-constitution-for-england) পড়তে পারেন।

আপনি আপনার জেনারেল প্র্যাক্টিসকে কীভাবে সাহায্য করতে পারেন?

1. **প্রস্তুত থাকুন:** কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্টের পূর্বে, আপনার লক্ষণসমূহ, আপনি যে কারণে উদ্বিগ্ন সে কারণগুলো এবং যেগুলো নিয়ে আলোচনা করতে চান তা লিখে রাখার কথা ভাবুন।
2. **যথাসময়ে উপস্থিত থাকুন:** কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্টে দেরিতে পৌঁছানো বা নির্ধারিত সময়ের কলব্যাকে উপস্থিত না থাকা অন্যান্য রোগীদের উপর প্রভাব ফেলতে পারে।
3. **প্রয়োজনে বাতিল করুন:** যদি আপনি অ্যাপয়েন্টমেন্টে যেতে না পারেন, তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব প্র্যাক্টিসকে জানান, যাতে তারা সেটি অন্য কাউকে দেওয়ার সুযোগ পায়।
4. **NHS অ্যাপ বা ওয়েবসাইট ব্যবহার করুন:** যদি আপনি স্মার্টফোন বা কম্পিউটার ব্যবহারে আত্মবিশ্বাসী হন, তাহলে আপনি অনলাইনে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক বা বাতিল করতে, পুনরায় প্রেসক্রিপশনের অর্ডার দিতে ও আপনার টেস্টের ফলাফল দেখতে পারবেন।

5. **নোটিফিকেশন চালু করুন:** যদি আপনি NHS অ্যাপ ব্যবহার করেন, তাহলে নোটিফিকেশন চালু করে দিন, যাতে প্র্যাক্টিস আপনার সঙ্গে আরো সহজে যোগাযোগ করতে পারে। অনুগ্রহ করে মেসেজের উপর নজর রাখুন।
6. **পুনরাবৃত্ত ঔষধ সময়মতো অর্ডার করুন:** সময়মতো পুনরাবৃত্ত প্রেসক্রিপশন চাওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করুন, যাতে ঔষধ ফুরিয়ে না যায় এবং শুধুমাত্র আপনার যা প্রয়োজন তাই অর্ডার করুন।
7. **প্যাশেন্ট পার্টিসিপেশন গ্রুপে যোগ দিন**: আপনার প্র্যাক্টিসে রোগীদের একটি দল থাকবে, যারা প্রদত্ত সেবাসমূহ সম্পর্কে মতামত প্রদান করতে পারেন। আপনি কীভাবে যোগ দিতে পারেন তা আপনার প্র্যাক্টিসের ওয়েবসাইটে ব্যাখ্যা করা থাকবে।

আপনি কীভাবে মতামত দিতে বা উদ্বেগ তুলে ধরতে পারবেন?

যদি আপনি মতামত দিতে চান, কোনো উদ্বেগ প্রকাশ করতে চান অথবা আনুষ্ঠানিকভাবে অভিযোগ জানাতে চান, তাহলে প্র্যাক্টিস ম্যানেজারের সঙ্গে কথা বলার অনুরোধ করুন। যদি আপনি এটি করতে স্বচ্ছন্দ বোধ না করেন, তাহলে আপনার ইন্টিগ্রেটেড কেয়ার বোর্ড (ICB)-এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন — এটি হলো স্থানীয় NHS সংস্থা, যা GP প্র্যাক্টিসগুলো তদারকি করে। আপনি আপনার স্থানীয় ইন্টিগ্রেটেড কেয়ার বোর্ড এখানে (https://www.england.nhs.uk/contact-us/about-nhs-services/contact-your-local-integrated-care-board-icb/) পাবেন।

আপনি চাইলে আপনার প্র্যাক্টিস সম্পর্কে মতামত স্থানীয় হেলথওয়াচকেও জানাতে পারেন। তাদের কাজ হলো নিশ্চিত করা যে NHS-এর নেতৃবৃন্দ ও অন্যান্য সিদ্ধান্তগ্রহণকারীরা আপনার কথা শুনছেন এবং আপনার মতামত ব্যবহার করে স্বাস্থ্যসেবার মান উন্নয়ন করছেন। হেলথওয়াচ হলো একটি স্বাধীন ও নিরপেক্ষ প্রতিষ্ঠান, এবং তাদের সাথে আপনার শেয়ার করা যেকোনো তথ্য গোপন রাখা হয়। আপনার স্থানীয় হেলথওয়াচ খুঁজে পেতে, ভিজিট করুন: আপনার স্থানীয় হেলথওয়াচ খুঁজে নিন | হেলথওয়াচ (https://www.healthwatch.co.uk/your-local-healthwatch/list)

Date published: 19 August, 2025
Date last updated: 19 August, 2025

▲Back to top