ACTION ON HEARING LOSS
A national charity since 1911

আপনার শ্রবণশক্তি কেমন?

সহজ পাঠ্য Easy read

বাংলা Bengali

How's your hearing?

অ্যাকশন অন হিয়ারিং লস এবং চেঞ্জের সাথে সহযোগিতায় প্রস্তুত

CHANGE

BIG LOTTERY FUND

NATIONAL LOTTERY FUNDED

Formerly RNID

শ্রবণশক্তি হারানোর লক্ষণগুলি

শ্রবণশক্তি হারানো সাধারণভাবে হয়। ইউকে-তে ছয় জনের মধ্যে একজন ব্যক্তির শ্রবণশক্তি কম থাকে।

আপনি হয়ত প্রথমে আপনার শ্রবণশক্তিতে কোন পরিবর্তন খেয়াল করবেন না, কিন্তু শ্রবণশক্তি কমে যাওয়ার কিছু সাধারণ লক্ষণ আছে:

- আপনার পরিবার যেমন চায় তারচেয়ে বেশি জোরে টিভি চালানো।

- পাব বা রেস্টুরেন্টে কথা শুনতে অসুবিধা হওয়া।

- ফোনে কথা শুনতে অসুবিধা হওয়া।

- প্রায়ই লোকেদের তাদের বক্তব্য আবার বলতে বলা।

- অন্যরা বলা যে আপনি তাদের কথা শুনছেন না।

- মনে করা যে অন্য ব্যক্তিরা বিড়বিড় করছেন।

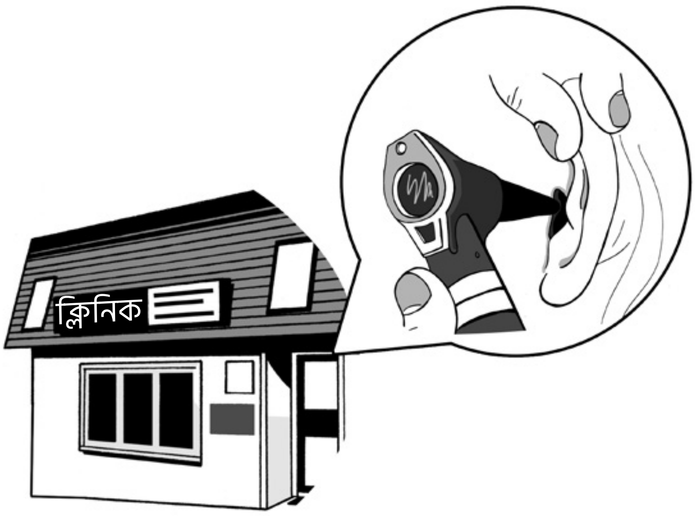
আপনার শ্রবণশক্তি কমে গেছে মনে হলে কি করতে হবে

যদি আপনি মনে করেন যে আপনার শ্রবণশক্তি কমে গেছে, তাহলে আমাদের দ্রুত আর সহজ শ্রবণের পরীক্ষা গ্রহণ করুন।

এটা আপনাকে জানাবে যে আপনার শ্রবণশক্তি ঠিক আছে কি না বা আপনার জিপি-র সাথে দেখা করার প্রয়োজন আছে কি না।

আপনি **0844 800 3838** নম্বরে ফোনেআমাদের শ্রবণশক্তির পরীক্ষা গ্রহণ করতে পারেন।

বা আমাদের ওয়েবসাইট **actiononhearingloss.org.uk/hearingcheck**-তে যেতে পারেন।



যদি আপনি একান্তে শ্রবণশক্তির পরীক্ষা চান, আপনার জিপি-র সাথে দেখা করার প্রয়োজন নেই।

কিন্তু তা সত্ত্বেও আপনি হয়ত প্রথমে জিপি-র সাথে দেখা করতে চাইতে পারেন, যাতে তারা পরীক্ষা করতে পারেন যে আপনার শ্রবণের সমস্যা এমন কিছুর কারণে হচ্ছে যার সহজে চিকিৎসা করা যেতে পারে।

অনেক বেসরকারী শ্রবণের পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে শ্রবণের পরীক্ষার সুযোগ দেন, কিন্তু আপনাকে হিয়ারিং এইডের জন্য অর্থ মেটাতে হবে।

ডিজিটাল হিয়ারিং এইডগুলি এনএইচএস-এ বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

যদি আপনি হঠাৎ এক বা দুই কানে শ্রবণশক্তি হারান, আপনার জিপি বা এনএইচএস 111-এ কল করুন।

আপনি যখন জিপি-কে দেখান তখন কি হয়

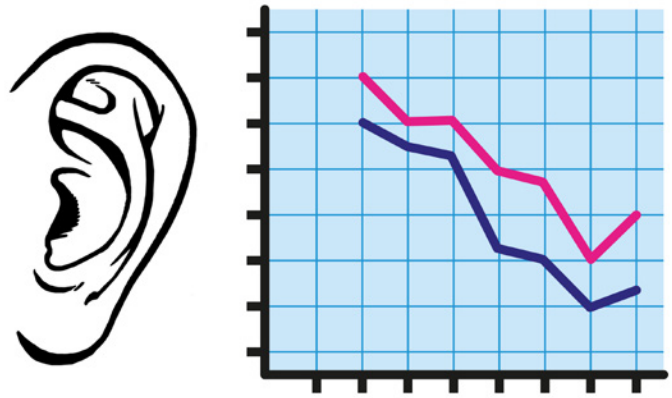
আপনার শ্রবণশক্তির সমস্যাগুলির বিষয়ে আপনার জিপি আপনাকে প্রশ্ন করবেন।

আপনার কানের ভিতরে দেখার জন্য তারা একটি আতসকাঁচ সহ ছোট হাতে ধরা টর্চ ব্যবহার করবেন।

এছাড়া তারা কিছু সহজ শ্রবণশক্তির পরীক্ষা করতে পারেন।

যদি আপনার শ্রবণশক্তি কমে যাওয়ার কোন স্পষ্ট কারণ না থাকে, আপনার জিপি আপনাকে একটি বিনামূল্যে শ্রবণশক্তির পরীক্ষার জন্য কোনো এনএইচএস শ্রবণশক্তির পরিষেবায় পাঠাবেন।

আপনার শ্রবণশক্তির কিভাবে পরীক্ষা করা হবে



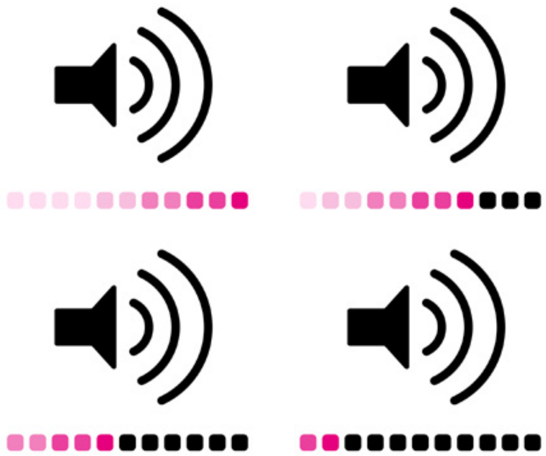
একজন শ্রবণশক্তি বিশেষজ্ঞ যাকে অডিওলজিস্ট বলে, আপনার শ্রবণশক্তি কতটা কমে গেছে তার জন্য কিছু পরীক্ষা করবেন।

তারা আপনাকে আপনার শ্রবণশক্তি কমে যাওয়ার বিষয়ে প্রশ্ন করবেন এবং আপনার কানগুলি পরীক্ষা করবেন।

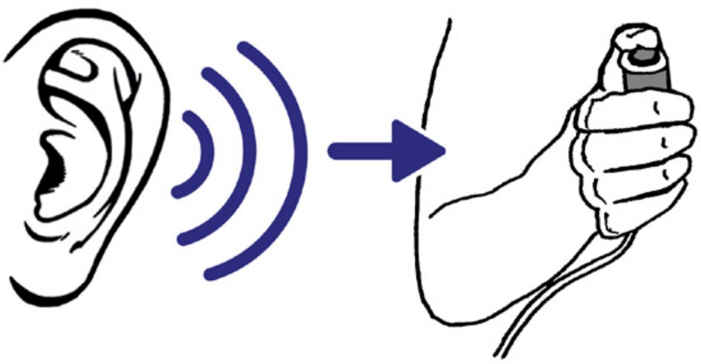
তারা একেকবার একটি করে কান পরীক্ষা করবেন।

পরীক্ষাগুলি ২০ মিনিট ধরে চলে এবং অস্বস্তিকর হয় না।

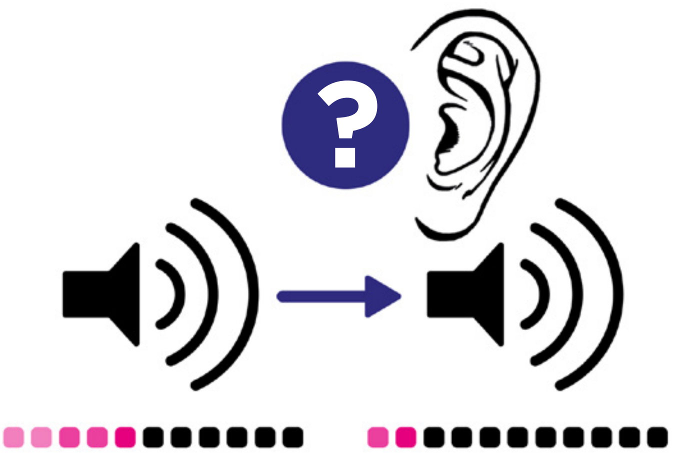
সাধারণ শ্রবণশক্তির পরীক্ষার জন্য, আপনি কয়েকটি হেডফোনের সেটের মাধ্যমে শব্দ শুনবেন।



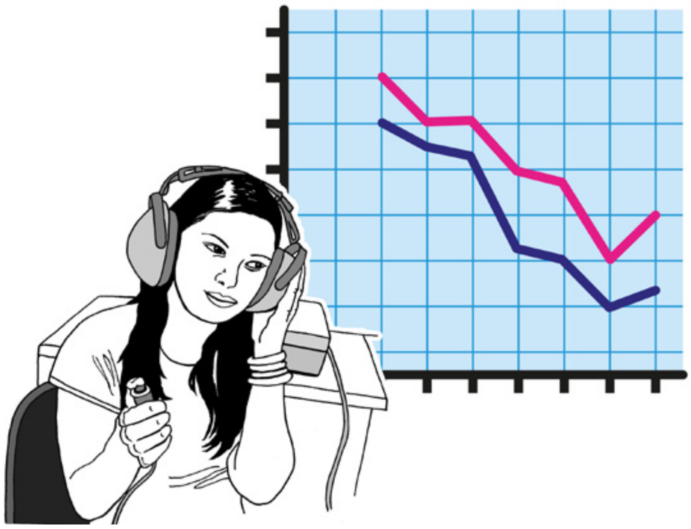
আপনি বিভিন্ন টোন এবং জোরে শব্দ শুনবেন।



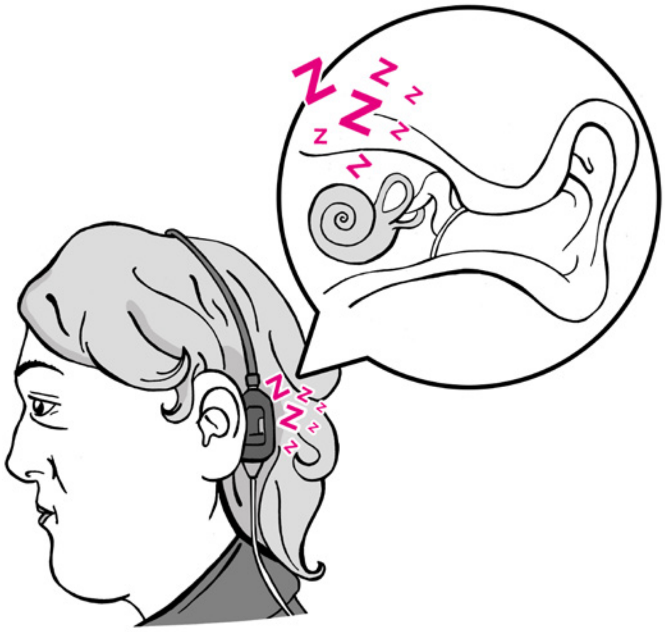
প্রত্যেকবার যখনই আপনি কোন শব্দ শুনবেন আপনাকে কোন বোতাম টিপতে বা হাত তুলে ধরতে বলা হবে।



শব্দগুলি ক্রমশ আস্তে হয়ে যাবে যাতে আপনি শুনতে পারেন এমন সবচেয়ে মৃদু শব্দ জেনে নেওয়া যায়।

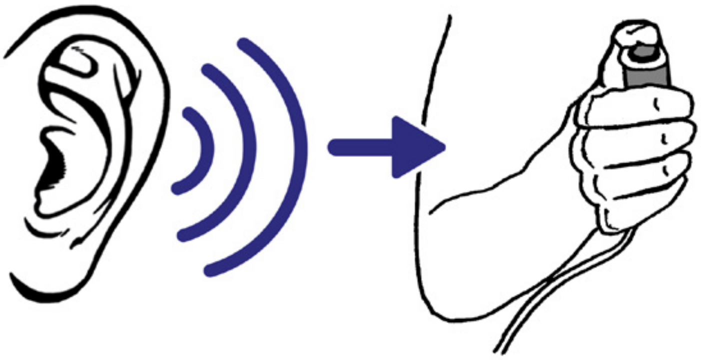


ফলাফলগুলি অডিওগ্রাম নামে একটি চার্টে রেকর্ড করা হবে।

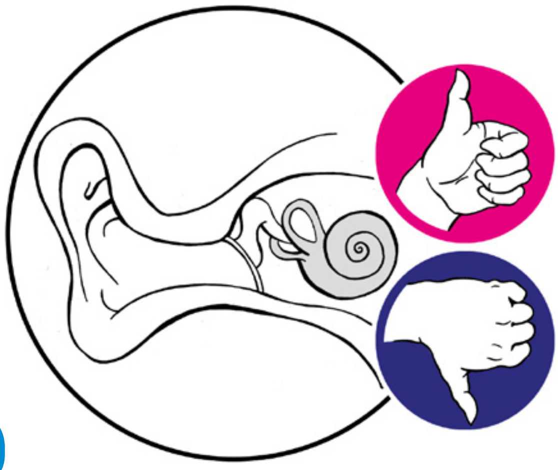


আপনাকে তখন একটি ভাইব্রেটিং প্যাড থাকা হেডব্যান্ড পরে নিতে বলা হতে পারে।

এই প্যাডটি আপনার মাথার অস্থিগুলির মাধ্যমে আপনার ককলিয়ায় সরাসরি ধ্বনি পাঠাতে পারে, যা হল আপনার ভিতরের কানের শ্রবণের অঙ্গ।

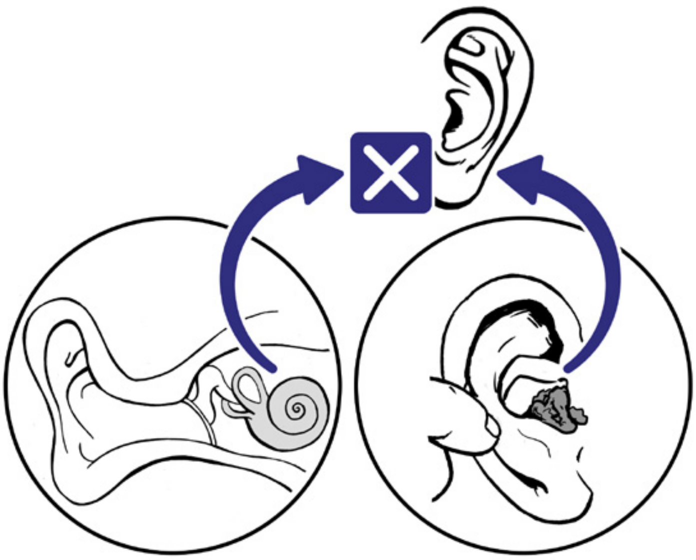


প্রত্যেকবার যখনই আপনি কোন শব্দ শুনবেন আপনাকে কোন বোতাম টিপতে বা হাত তুলে ধরতে বলা হবে।



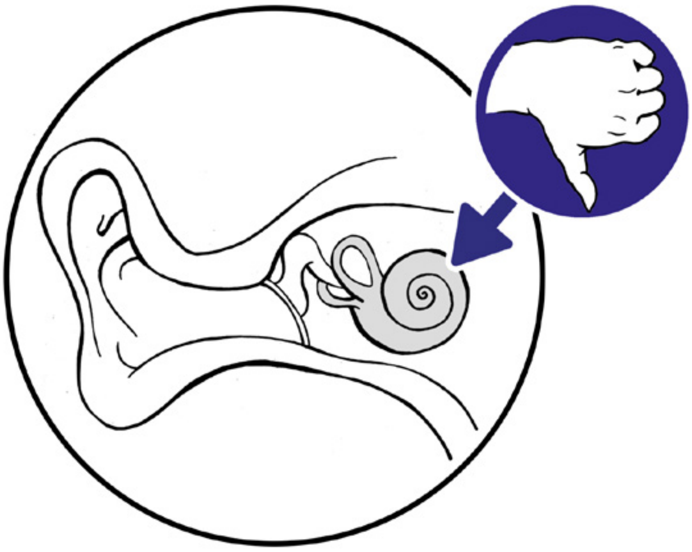
পরীক্ষাটি দেখে যে আপনার ককলিয়া এবং শ্রবণের স্নায়ুটি কাজ করছে বা ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে কি না।

যদি পরীক্ষাগুলি শ্রবণশক্তি কমে গেছে এমন দেখায় তাহলে কি হবে

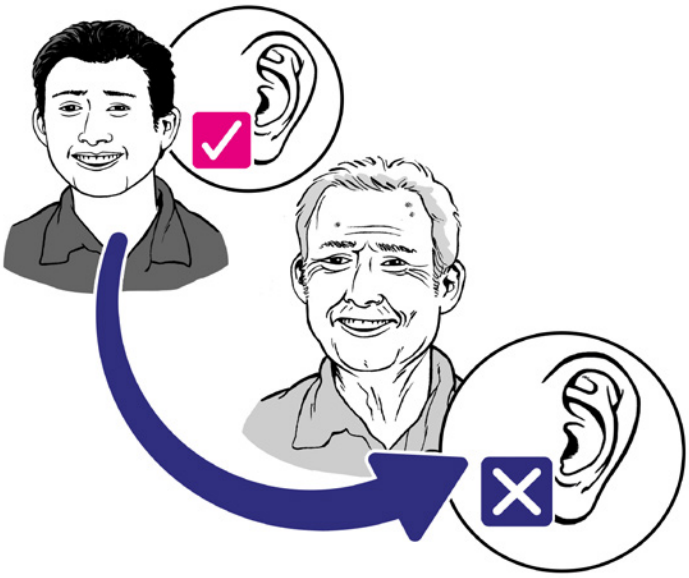


অডিওলজিস্ট আপনাকে জানাবেন যে আপনার শ্রবণশক্তি কমে গিয়েছে কি না এবং আপনার শ্রবণশক্তির হ্রাস কি ধরণের।

এটি হয় সেনসরিনিউরাল, কনডাক্টিভ, বা মিশ্র।

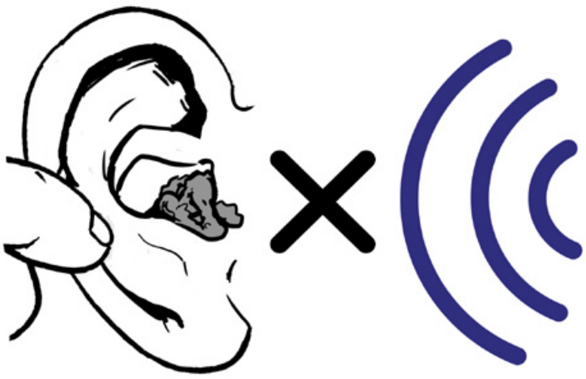


সেনসরিনিউরাল শ্রবণশক্তি কমে যাওয়া ঘটে ককলিয়া বা ভিতরের কানে শ্রবণের স্নায়ুটি ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার কারণে।



এটি চিরস্থায়ী, যার মানে হল এতে উন্নতি হবে না।

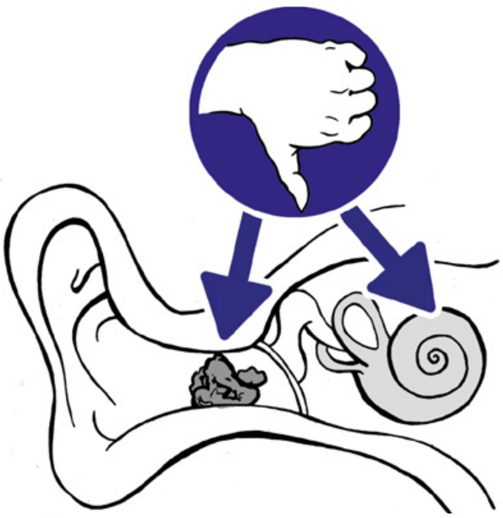
অনেক ব্যক্তিরই বয়স বাড়ার সাথে সাথে এই ভাবে শ্রবণশক্তি কমে যায়।



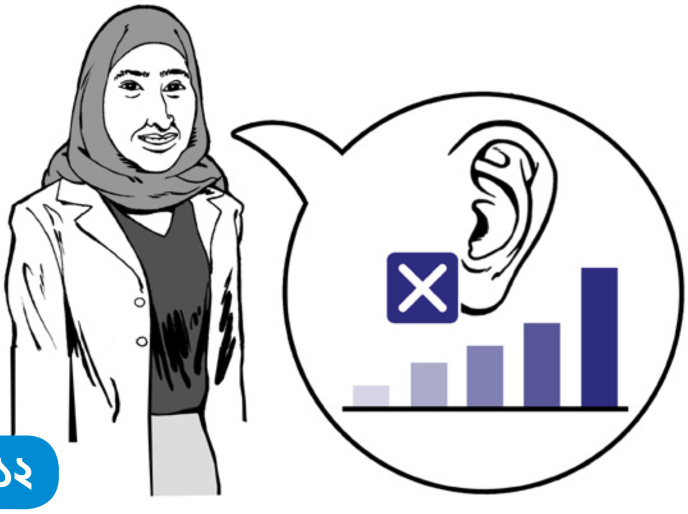
কনডাক্টিভ শ্রবণশক্তি কমে যাওয়া ঘটে যখন শব্দতরঙ্গ ভিতরের কানে পৌঁছতে পারে না।

এটি সাধারণত কোন ব্লকেজ বা বাইরের বা মধ্য কানে কোন সমস্যার জন্য ঘটে।

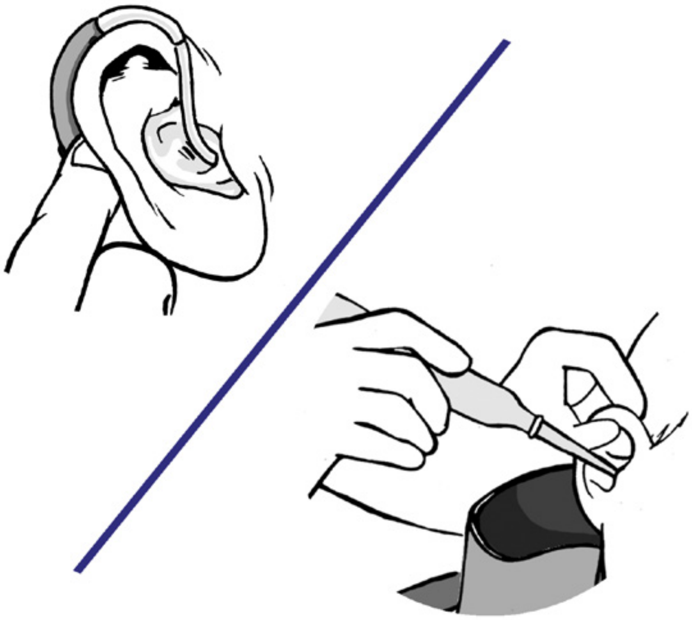
এই ধরণের শ্রবণশক্তি কমে যাওয়া সাধারণত সাময়িক হয় এবং প্রায়শ এর চিকিৎসা করা যায়, কিন্তু কখনো কখনো তা চিরস্থায়ী হয়।



মিশ্র শ্রবণশক্তি কমে যাওয়া ঘটে যখন আপনার দুই ধরণের সমস্যার মিশ্রণ থাকে।



এছাড়া অডিওলজিস্ট জানাবেন যে আপনার শ্রবণক্ষমতায় হ্রাস মৃদু, মাঝারি না বেশি।



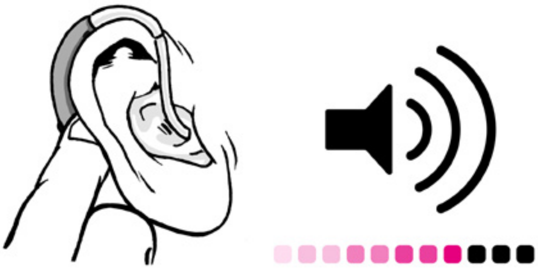
তারা আপনাকে বলবেন যে হিয়ারিং এইড নিলে সাহায্য হবে কি না, বা আপনি অন্য চিকিৎসা করতে পারেন।

এছাড়া আপনাকে বিভিন্ন ধরণের পণ্যের বিষয়ে তথ্য এবং আপনার শ্রবণক্ষমতা কমে যাওয়া মোকাবিলা করার জন্য সহায়তার জন্য তথ্য দেওয়া হতে পারে।

শ্রবণক্ষমতা কমে গেলে কি থেকে সাহায্য হতে পারে

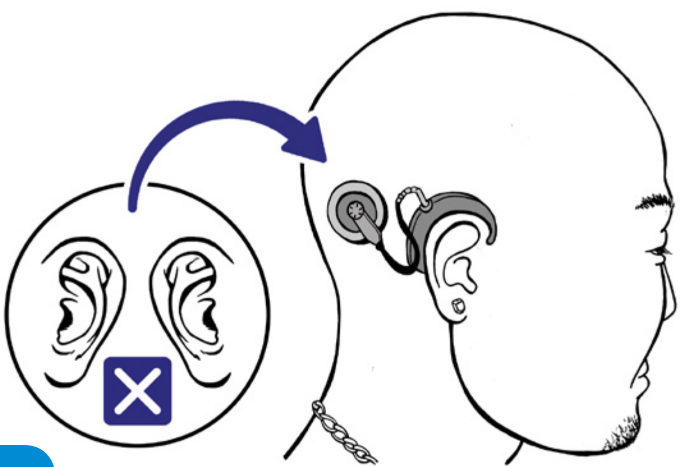
হিয়ারিং এইড

হিয়ারিং এইড শ্রবণক্ষমতা কমে যাওয়াকে বদলাতে পারে না কিন্তু তা থেকে খুব সাহায্য হতে পারে।



তা শব্দগুলিকে আরো জোরদার করতে পারে যাতে আপনি তা শুনতে পারেন।

কিছু গবেষণা দেখায় যে আপনি যত তাড়াতাড়ি হিয়ারিং এইড গ্রহণ করবেন, তত বেশি তা আপনাকে শুনতে সাহায্য করবে।

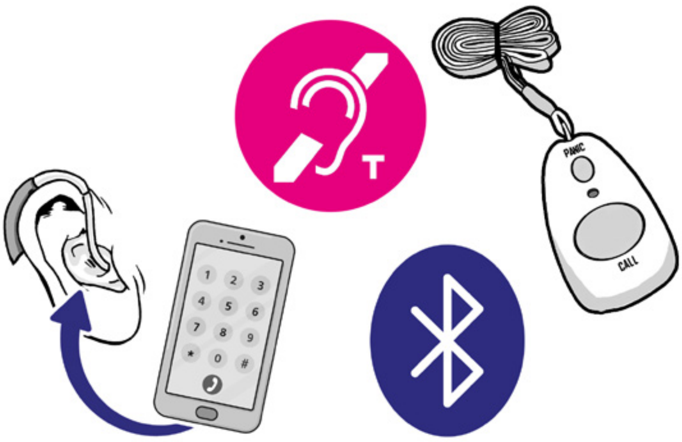


ককলিয়ার ইমপ্লান্ট

যদি আপনি দুই কানেই খুব কম শোনেন, আপনাকে শুনতে সাহায্য করতে একটি ককলিয়ার ইমপ্লান্ট সাহায্য করতে পারে।

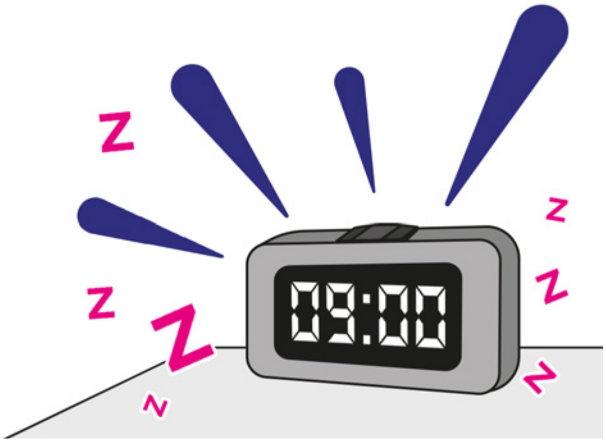
আপনার অডিওলজিস্টকে এই বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন।

পণ্য এবং প্রযুক্তি



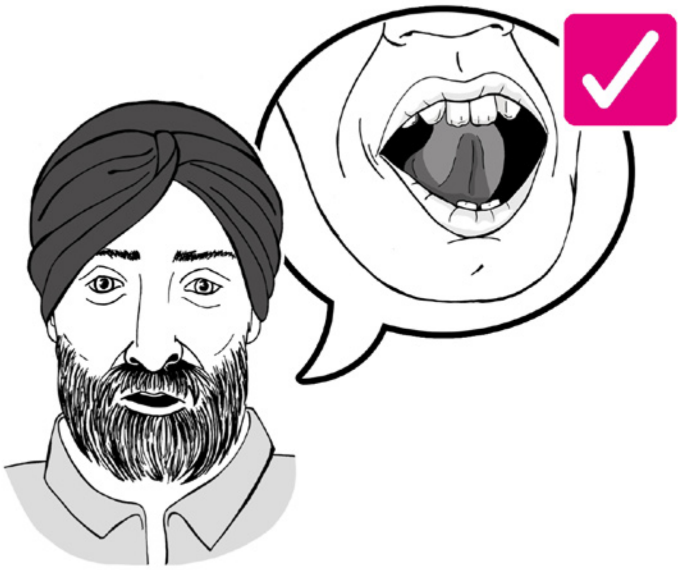
অনেক পণ্য আছে যা আপনাকে শ্রবণশক্তি কমে যাওয়ার বিষয়ে সাহায্য করতে পারে।

আপনি এমন ফোন কিনতে পারেন যা হিয়ারিং এইডের সাথে কাজ করে।



কিছু অ্যালার্ম বা অ্যালার্ট আছে যা আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করতে জ্বলে ওঠে, ভাইব্রেট করে, বা খুব জোরে বেজে ওঠে।

পার্সোনাল লিসনার আপনাকে পিছনের শব্দ থেকে আলাদা করে বক্তৃতা, টিভি এবং সঙ্গীত আরো স্পষ্টভাবে শুনতে সাহায্য করবে।



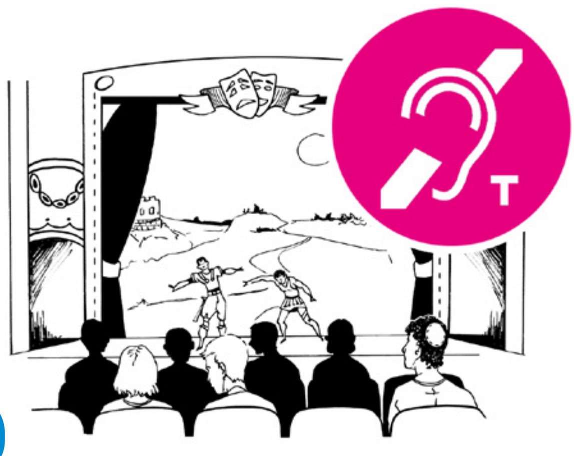
ঠোঁট পড়তে শেখা

ঠোঁট পড়তে শেখায় সম্পৃক্ত আছে যে ব্যক্তির সাথে আপনি কথা বলছেন তার ঠোঁটের দিকে দেখা, যাতে তারা কি বলছেন তা আপনি বুঝতে পারেন।

ব্যবহারযোগ্য বিনোদন

বেশিরভাগ টিভি প্রোগ্রাম এবং ডিভিডি-তে সাবটাইটেল থাকে।

অনেক থিয়েটার এবং সিনেমায় বিশেষ অনুষ্ঠান বা ফিল্ম স্ক্রিনিং থাকে যাতে সাবটাইটেল হয় বা ব্রিটিশ সাঙ্কেতিক ভাষার দোভাষি থাকে।



পিছনের শব্দ থেকে আলাদা করে আপনাকে শুনতে সাহায্য করার জন্য এছাড়া তাদের হিয়ারিং লুপ বা ইনফ্রারেড ব্যবস্থা থাকতে পারে।

অনেক মিউজিয়াম এবং আর্ট গ্যালারি এছাড়া ট্যুরের ব্যবস্থা করেন যা শ্রবণক্ষমতা কমে যাওয়া ব্যক্তিদের ব্যবহারের উপযোগী হয়।

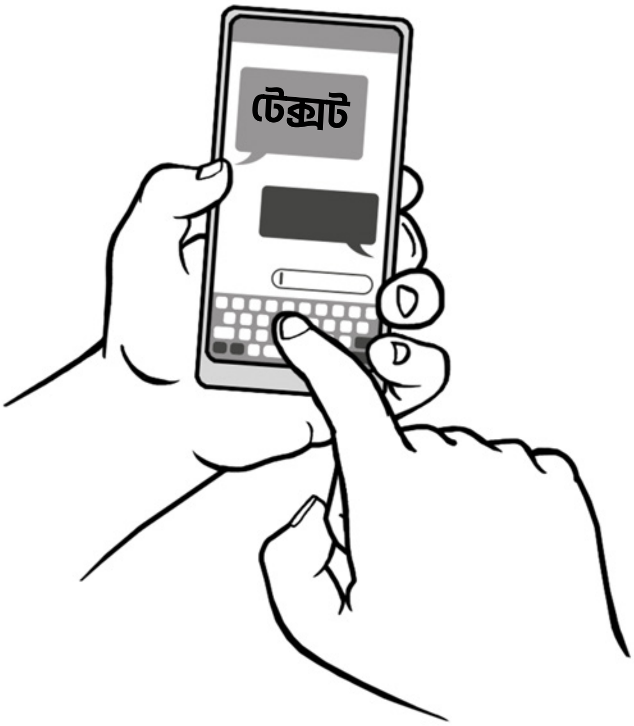
অন্য সহায়তা

আপনি হয়ত সরকার থেকে অর্থ, সরঞ্জাম এবং বার্তালাপে সহায়তা পেতে সক্ষম হবেন না যা আপনাকে শ্রবণক্ষমতা কমে যাওয়ার ব্যবস্থাপনা করতে সাহায্য করবে।

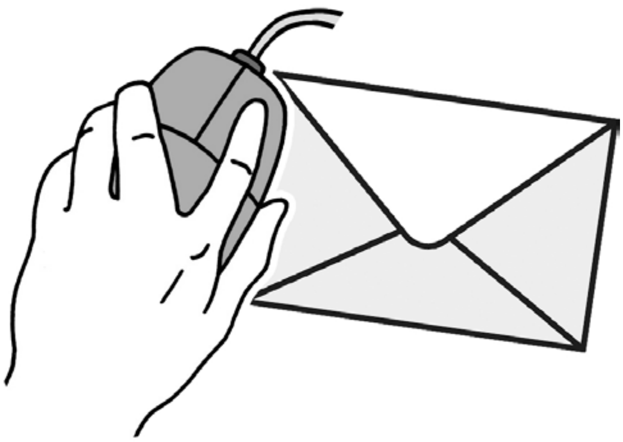
আরো তথ্য

বিশেষজ্ঞ এবং শ্রবণক্ষমতা কমে যাওয়া ব্যক্তিরা আমাদের তথ্য লিখতে সাহায্য করেন নিশ্চিত করতে যে তা সঠিক হয়।

শ্রবণক্ষমতা কমে যাওয়ার বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য, আমাদের তথ্য লাইনকে **0808 808 0123** নম্বরে যোগাযোগ করুন।



এছাড়া আপনি **07800 000 360** নম্বরে একটি টেক্সট বার্তা পাঠাতে পারেন।



এছাড়া আপনি **information@hearingloss.org.uk**-তে ইমেইল করতে পারেন

সহজ পাঠ্যে আরো তথ্য

হিয়ারিং এইড জোগাড় করা

আপনার হিয়ারিং এইডে ছোটখাটো পরিবর্তন করা

শ্রবণক্ষমতা কমে যাওয়া ব্যক্তিদের জন্য বার্তালাপের পরামর্শ

শ্রবণক্ষমতা কমে যাওয়া ব্যক্তিদের সাথে কথা বলার জন্য বার্তালাপের পরামর্শ

অ্যাকশন অন হিয়ারিং লস (পূর্বে আরএনআইডি) হল সর্ববৃহৎ ইউকে চ্যারিটি যা বধির, টিনিটাস এবং শ্রবণক্ষমতা কমে যাওয়া ব্যক্তিদের সাহায্য করে।
আমরা সহায়তা ও পরিচর্যা প্রদান করি, প্রযুক্তি ও চিকিৎসা তৈরি করি, এবং সমতার জন্য প্রচার করি।

আমাদের গুরুত্বপূর্ণ কাজ চালিয়ে যাবার জন্য আমরা দানের উপর নির্ভর করি।

আরো জেনে নিতে, **actiononhearingloss.org.uk**-তে যান।

শ্রবণশক্তি সম্পূর্ণভাবে হারানো, কানে ভোঁ ভোঁ শব্দ বা শ্রবণশক্তি কমে যাওয়ার বিষয়ে প্রশ্ন আছে?
আমাদের বিনামূল্যে, গোপনীয় তথ্য লাইনের সাথে যোগাযোগ করুন:

টেলিফোন	**0808 808 0123**
টেক্সটফোন	**0808 808 9000**
এসএমএস	**0780 000 0360** (সাধারণ টেক্সট বার্তার হার প্রয়োজ্য হবে)
ইমেইল	**information@hearingloss.org.uk**

আমাদের সাথে যোগ দিন

Action on Hearing Loss

@ActionOnHearing

Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

disability confident EMPLOYER

INVESTORS IN PEOPLE

প্রকাশিত: জুলাই ২০১৮। সংস্করণ ১। পর্যালোচনার তারিখ: জুলাই ২০১৯।
অ্যাকশন অন হিয়ারিং লস হল দ্য রয়্যাল ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট ফর ডেফ পিপল-এর বাণিজ্যিক নাম।
ইংল্যান্ড এবং ওয়েলস (207720) ও স্কটল্যান্ডে (SC038926) একটি রেজিস্টার্ড চ্যারিটি।
A1450/0918