Polski
Cymraeg
বাংলা লিপি
الصومالية

NHS

Available in different languages:

- ✓ Somali
- ✓ Polish
- ✓ Urdu
- ✓ Punjabi
- ✓ Hindi
- ✓ Gujarati
- ✓ Bengali
- ✓ Romanian

સ્ટોમ્પ

શીખવાની અક્ષમતા, ઑટિઝમ અથવા બંને ધરાવતા લોકોને વધુ પડતી દવા લેતા રોકવા

દરેક લોકો સાઈકોટ્રોપિક દવાઓના વધુ પડતા ઉપયોગને અટકાવવા અને લોકોના જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા માટે સાથે મળીને કામ કરે છે.

સ્ટોમ્પ એટલે શું?

સ્ટોમ્પ

સ્ટોમ્પ એ સાઈકોટ્રોપિક દવાઓના વધુ પડતા ઉપયોગને અટકાવવા માટે ઈંગ્લેન્ડમાં ચાલતો એક પ્રોજેક્ટ છે.

આ દવાઓ વિશે વધુ માહિતી આગલા પાના પર આપવામાં આવી છે.

આ દવાઓનો ઉપયોગ માનસિક સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિઓની સારવાર માટે કરવામાં આવે છે. કેટલીકવાર આ દવાઓ લોકોને પણ આપવામાં આવે છે કારણકે તેમનું વર્તન પડકારજનક તરીકે જોવામાં આવે છે. .

અન્ય લોકોની સરખામણીમાં શીખવાની અક્ષમતા, ઑટિઝમ અથવા બંને ધરાવતા લોકોને આ દવાઓ આપવામાં આવે તેવી શક્યતા વધુ હોય છે.

આ દવાઓ કેટલાક લોકો માટે યોગ્ય હોય છે. તે લોકોને સલામત અને તંદુરસ્ત રહેવામાં મદદ કરે છે. કેટલીકવાર લોકોને મદદ કરવા માટેના અન્ય રસ્તાઓ પણ હોય છે, જેથી તેમને ઓછી દવાની જરૂર પડેઅથવા તો બિલકુલ જરૂર ન પડે.

સ્ટોમ્પ એ લોકોને જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે તેઓ સાચી દવા મેળવે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે દરેક લોકો સાથે મળીને કામ કરે તેના વિશે છે.

તેનો હેતુ લોકો તેમને જોઈતી અન્ય સહાય મેળવે તે સુનિશ્ચિત કરવાનો પણ છે. તેનો અર્થ એ છે કે તેમની આવી દવાઓની જરૂરિયાત ઓછી થઈ શકે.

સ્ટોમ્પનો હેતુ લોકોને તંદુરસ્ત રહેવા અને સારી ગુણવત્તા ધરાવતું જીવન મેળવવા માટે મદદ કરવાનો છે.

સાઈકોટ્રોપિક દવાઓ અંગે

સાઈકોટ્રોપિક દવાઓ એ દવાઓનો એક એવો વર્ગ છે જે મગજના કાર્યમાં ફેરફાર કરે છે.

તેનો ઉપયોગ માનસિક સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિઓ જેવી કે મનોરોગ, બેચેની અને હતાશા માટે કરવામાં આવે છે. લોકોને ઊંઘવામાં મદદ મળે તે માટે પણ તેનો ઉપયોગ થાય છે. તેમાં વાઈ માટેની દવાઓનો પણ સમાવેશ થાય છે. કેટલીકવાર આ દવાઓનો ઉપયોગ લોકોનાં વર્તન કરવાની રીતને બદલવા માટે પણ થાય છે. તેમને માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેની કોઈ સ્થિતિ અથવા વાઈ ન હોય તેમ છતાં.

પબ્લિક હેલ્થ ઈંગ્લેન્ડ જણાવે છે કે દરરોજ લગભગ 30,000 થી 35,000 પુખ્ત વયના શીખવાની અક્ષમતા ધરાવતા લોકો સાયકોટ્રોપિક દવાઓ લઈ રહ્યા છે, જ્યારે તેઓતે દવાઓ માટે અનુરૂપ સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓ ધરાવતા નથી. બાળકો અને યુવાન લોકોને પણ તે લખી આપવામાં આવે છે.

ખૂબ લાંબો સમય સુધી લેવામાં આવે. અથવા ખૂબ ઊંચી માત્રામાં લેવામાં આવે. અથવા ખોટા કારણોસર લેવામાં આવે તો સાઈકોટ્રોપિક દવાઓ સમસ્યાઓ ઊભી કરી શકે છે. જે આડઅસરો કરી શકે છે જેવી કે

- વજન વધી જવું
- થાક અનુભવવો અથવા 'ઘેન અનુભવવું'
- શારીરિક સ્વાથ્ય અંગેની ગંભીર સમસ્યાઓ.

ઘણીવાર લોકોને મદદ કરવા માટેના અન્ય રસ્તાઓ હોય છે, જેથી તેમને ઓછી દવાની જરૂર પડે.

- **તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કર્યા વિના આ દવાઓનો તમારો ડોઝ બદલશો નહીં અથવા લેવાનું અટકાવશો નહીં.**
- **તમારા ડૉક્ટર અને તમને સહાય કરનારા લોકો તમને મદદ કરશે.**

તેને મારે માટે યોગ્ય બનાવવું

- મને સાચી સારવાર મળે તે માટે મારી સાથે અને મને સહાય કરતા લોકો, મારા કુટુંબ, ડૉક્ટર અને અન્ય લોકો સાથે કામ કરો

- સુનિશ્ચિત કરો કે મારી દવાની નિયમિત સમીક્ષા થતી હોય
- મારી શારીરિક સ્વાસ્થ્યની કાળજી રાખવામાં મારી મદદ કરો

- સુનિશ્ચિત કરો કે હું સાયકોટ્રોપિક દવાઓ યોગ્ય કારણોસર, સાચા પ્રમાણ અનુસાર અને શક્ય તેટલા ટૂંકા સમયગાળા માટે લઉં
- તંદુરસ્ત અને સલામત રહેવામાં મને મદદ મળે તે માટે બીજા રસ્તાઓ શોધો

- હું સમજી શકું તેવી માહિતી મને આપો જેથી મને ખબર પડે કે કઈ બાબતનો અર્થ શું થાય છે અને હું પ્રશ્નો પૂછી શકું
- મારી સંભાળ અને સારવાર માટેના નિર્ણયોમાં મને સામેલ કરો

- મારા કુટુંબ અને સંભાળકર્તાઓને મને મદદ કરવા માટે જરૂરી માહિતી અને સહાય આપો.

લોકોને સહાય કરવાની રીતો

- વ્યક્તિ, કુટુંબના સંભાળકર્તાઓ, સ્ટાફ અને અન્ય લોકો સાથે મળીને વ્યક્તિ-કેન્દ્રિત યોજના બનાવવી

- એ સમજવું કે કોઈ વ્યક્તિને ક્યારે અને કેમ મુશ્કેલીઓ પડે છે અને શું કરવાથી તેમને સારું લાગી શકે

- તેમની દવાઓને સમજવા અને વ્યવસ્થાપન કરવા લોકોને અને તેમનાં સહાય કરતા લોકોની મદદ કરવી

- માહિતી સમજવામાં સરળ બનાવવી

- જો જરૂર હોય તો, માહિતીની આપ-લે સાથે સહાય પૂરી પાડવી, જેમ કે, માહિતીની આપ-લેની યોજના તૈયાર કરવામાં તમામ લોકોને સામેલ કરવા

- લોકોને એકંદર સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં મદદ કરવી, જેમ કે, તંદુરસ્ત રહેવું અને સ્વાસ્થ્ય તપાસો કરાવવી

- લોકોની વર્તણૂંક અને તેમને સહાય કરવાની રીત બદલવામાં મદદ મળે તે માટે સકારાત્મક વર્તણૂંક સહાયનો ઉપયોગ કરવો

- ‘વાતચીત’ ઉપચાર, વાણી ઉપચાર, વ્યાવસાયિક ઉપચાર અને કળા ઉપચારનો ઉપયોગ કરવો

- કુટુંબના સંભાળકર્તાઓ અને સ્ટાફ પણ તેમને જોઈતી સહાય મેળવે તે સુનિશ્ચિત કરવું.

આલિયાની વાર્તા

આ વાર્તા વાસ્તવિક વ્યક્તિ વિશેની છે પરંતુ વ્યક્તિનું નામ બદલી નાખવામાં આવ્યું છે. ફોટોમાં બતાવવામાં આવેલ વ્યક્તિએ MiXit દ્વારા આયોજીત નાટકમાં આલિયાની ભૂમિકા ભજવી છે.

આલિયા જ્યારે નવા ઘરમાં રહેવા ગઈ ત્યારે તેણીએ ખૂબ તણાવ અનુભવ્યો. લોકો તેને સહાય કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવતા હતા. છેવટે, તે આ કારણોસર હોસ્પિટલમાં ગઈ. આલિયા માનસિક સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ ધરાવતી ન હોવા છતાં જુદી જુદી જાતની પાંચ સાયકોટ્રોપિક દવાઓ લેતી હતી. જેને કારણે તેનું વજન ખૂબ વધી ગયું અને તેણીને સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ થવા લાગી.

જ્યારે આલિયા હોસ્પિટલમાંથી બહાર આવી ત્યારે તેણી અને તેણીના કુટુંબે સ્થાનિક મનોચિકિત્સક અને મનોવૈજ્ઞાનિક એવા તેમના GP સાથે મળીને કામ કર્યુ.

GP એ એક સ્વાસ્થ્ય સંભાળ યોજના તૈયાર કરી આપી. તે તમામ લોકોએ સાથે મળીને આલિયાની દવાઓ ઘટાડવા પર કામ કર્યુ. તેણીની સંભાળ ટીમ અને કુટુંબે સકારાત્મક વર્તણુંક સહાય અંગે જાણકારી મેળવી અને તેણીને ટેકો આપવા માટેના અન્ય માર્ગો વિશે જાણ્યું. સમયની સાથે અને દરેક વ્યક્તિના સહયોગથી આલિયા હવે સારું અનુભવવા લાગી.

આલિયાને હવે દવાઓની જરૂર નથી. હવે તેણી સમુદાયમાં તંદુરસ્ત, આનંદમય અને સલામત જીવન જીવે છે.

કાર્ય કેવી રીતે કરવામાં આવે છે તે બદલવું

સ્ટોમ્પનો હેતુ, આવનાર વર્ષોમાં કાર્ય કેવી રીતે કરવામાં આવે છે તે બદલવાનો છે. આ કાર્યને સફળ બનાવવા માટે ઘણી સંસ્થાઓ કામ કરી રહી છે. આ સંસ્થાઓ વ્યાપક રીતે સ્વાસ્થ્ય અને સામાજીક સંભાળ સેવાઓ પ્રદાન કરતા લોકો સાથે મળીને કામ કરે છે.

સ્ટોમ્પના ભાગીદારો

- NHS ઈંગ્લેન્ડ
- રોયલ કોલેજ ઓફ નર્સિંગ
- રોયલ કોલેજ ઓફ સાઈકિયાટ્રિસ્ટસ
- રોયલ કોલેજ ઓફ GPs
- રોયલ ફાર્માસ્યુટિકલ સોસાયટી
- બ્રિટીશ સાયકોલોજીકલ સોસાયટી
- વોલ્યૂન્ટરી ઓર્ગેનાઈઝેશન્સ ડિસેબિલિટી ગ્રૂપ (VODG) જેની સામાજીક સંભાળના સંકલ્પ પર 40,000થી વધુ લોકોને મદદ કરતી 100થી વધુ પ્રદાતા સંસ્થાઓ દ્વારા સહી કરવામાં આવી છે
- બ્રિટીશ એસોસિએશન ઓફ સોશિયલ વર્કર્સ
- રોયલ કોલેજ ઓફ સ્પીચ એન્ડ લેંગ્વેજ થેરાપીસ્ટ RCSLT
- ધ લર્નિંગ ડિસેબિલિટી પ્રોફેશનલ સેનેટમાં NHS ઈંગ્લેન્ડ, કેર ક્વોલિટી કમિશન, ક્લિનિકલ કમિશનિંગ ગ્રુપ્સ, ચેલેન્જીંગ બિહેવિયર ફાઉન્ડેશન, ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ, હેલ્થ એજ્યુકેશન ઈંગ્લેન્ડનો સમાવેશ થાય છે
- બ્રિટીશ એસોસિએશન ઓફ મ્યુઝિક થેરાપી
- રોયલ કોલેજ ઓફ ઓક્યુપેશનલ થેરાપીસ્ટ
- બ્રિટીશ ડાયેટેટિક્સ એસોસિએશન
- બ્રિટીશ એસોસિએશન ઓફ આર્ટ થેરાપી
- બ્રિટીશ એસોસિએશન ઓફ ડાન્સ થેરાપી
- બ્રિટીશ એસોસિએશન ઓફ ડ્રામા થેરાપી
- બ્રિટીશ એસોસિએશન ઓફ આર્ટ થેરાપી
- વધુ ભાગીદારો ઉમેરવામાં આવી રહ્યા છે

વધુ માહિતી માટે

www.england.nhs.uki/stomp
અથવા ભાગીદારોની વેબસાઈટની મુલાકાત લો

વધુ મદદ માટે

તમારા ડૉક્ટરને દવાની સમીક્ષા કરવાનું અથવા વાર્ષિક સ્વાસ્થ્ય તપાસ કરવાનું કહો. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ અન્ય સહાય શોધવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

સામાજીક સંભાળ પ્રદાતાઓ – અહીં શામેલ થાવ
www.vodg.org.uk/campaigns/stompcampaign

અન્ય સલાહ અને માહિતી

ચેલેન્જીંગ બિહેવિયર ફાઉન્ડેશન (CBF)
ફેમિલી સપોર્ટ લાઈન: **0300 666 0126**
સોમવાર-ગુરુવાર –9am-5pm, શુક્રવાર –9am-3pm
CBF પર કુટુંબો માટે દવાઓ અંગેનું માર્ગદર્શન
વેબસાઈટ **www.challengingbehaviour.org.uk**

મેનકેપ
હેલ્પલાઈન **0808 808 1111**, અઠવાડિયાના દિવસો –9am-6pm
વેબસાઈટ **www.mencap.org.uk**

નેશનલ ઓટિસ્ટીક સોસાયટી
હેલ્પલાઈન: **0808 800 4104**, અઠવાડિયાના દિવસો –10am-4pm
વેબસાઈટ **www.autism.org.uk/helpline**

સ્ટોમ્પ પ્રોજેક્ટમાં અને આ પત્રિકા તૈયાર કરવામાં મદદ કરવા બદલ **MIXit** નો અને આ પત્રિકા તૈયાર કરવામાં મદદ કરનાર અન્ય તમામ લોકોનો ખૂબ ખૂબ આભાર.

See Communications CIC દ્વારા ડિઝાઈન કરવામાં આવેલ
www.see-communications.co.uk
Photosymbols અને **MiXit** દ્વારા ચિત્રો

સ્ટોમ્પ NHS see communications