দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা
[Distance-Training Package]

VI

পায়খানা-প্রস্রাব
[Toileting]

বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন
Bangladesh Protibondhi Foundation

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা

VI

পায়খানা-প্রস্রাব

প্রকাশকাল
১৯৯০

প্রথম সংস্করণ
১৯৯৯

কামরুন্নাহার
নাহিদ আক্তার (মালতী)

চিত্রশিল্পী
জাহাঙ্গীর হোসেন

বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন কর্তৃক প্রকাশিত ও সর্বসত্ত্ব সংরক্ষিত
১২, নিউ সার্কুলার রোড, পশ্চিম মালিবাগ, ঢাকা-১২১৭

সূচিপত্র

	পৃষ্ঠা নং
সূচনা	১
পায়খানা-প্রস্রাব প্রশিক্ষণের ধারণা-১	২
পায়খানা-প্রস্রাব প্রশিক্ষণের ধারণা-২	৩
পায়খানা-প্রস্রাব প্রশিক্ষণের ধারণা-৩	৪
পায়খানা-প্রস্রাব প্রশিক্ষণের ধারণা-৪	৫
পায়খানা-প্রস্রাব প্রশিক্ষণের ধারণা-৫	৬
পায়খানা-প্রস্রাব প্রশিক্ষণের ধারণা-৬	৭
পায়খানা-প্রস্রাব প্রশিক্ষণের ধারণা-৭	৮
রেফারেন্স	৯

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION
BPF

সূচনা

শিশু বিকাশে পায়খানা প্রস্রাব-এর জন্য প্রশিক্ষণ দেয়া একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যা শিশুকে আত্মনির্ভরশীল করতে সহায়তা করে। যদিও ইহা শারীরিক এবং মানসিক প্রতিবন্ধী বাচ্চাদের বেলায় অবহেলা করতে দেখা যায়।

যে সমস্ত বাচ্চারা "শারীরিক" এবং "মানসিক" বিকাশের দিক দিয়ে পিছিয়ে থাকে, তারা প্রায়ই পায়খানা-প্রস্রাব করার পর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করতে দেরীতে শেখে। হয়তো তাদের এই অসুবিধাটা শারীরিক প্রতিবন্ধিতারই একটা অংশ।

অবশ্য যে সমস্ত বাচ্চাদের শারীরিক প্রতিবন্ধিতার মাত্রা বেশি তাদের সব সময়ই পটিতে বা ল্যাট্রিনে নিয়ে যেতে বা বসিয়ে দিতে সাহায্য করতে হয়। কিন্তু তারা বলতে শেখে কখন তারা টয়লেটে যেতে চায় বা পটিতে না নেওয়া পর্যন্ত নিয়ন্ত্রণ করতে শেখে।

পায়খানা-প্রস্রাব প্রশিক্ষণের ধারণা–১

সহজভাবে পায়খানা-প্রস্রাব এবং প্রশিক্ষণ দেয়ার পথ :

পায়খানা-প্রস্রাবের প্রশিক্ষণ খুব তাড়াতাড়ি বা দেরীতে শুরু করা উচিৎ না। সাধারণভাবে বাচ্চারা দুই থেকে আড়াই বৎসরের মধ্যে এর জন্য প্রস্তুত হয়। কিছু বাচ্চা দেরীতে শেখে যেমন ৩ বা ৪ বৎসরের মধ্যে বা কখনও এরও পরে।

তিনটি সাধারণ পরীক্ষার মাধ্যমে বাচ্চার পায়খানা-প্রস্রাব প্রশিক্ষণের সময় নিরূপণ :

১। প্রস্রাব নিয়ন্ত্রণ :

i) আপনার বাচ্চা কি একবারে বেশি পরিমাণে প্রস্রাব করে, নাকি কিছুক্ষণ পর পর ফোঁটা ফোঁটা ক'রে করে?

ii) কতক্ষণ প্রস্রাব না করে বা শুকনা অবস্থায় থাকতে পারে?

iii) সে কি বোঝাতে পারে বা জানে তার প্রস্রাব সম্পর্কে (তার মুখের দিকে তাকালে দুই পা ভাঁজ করে চিপে রাখা বা শারীরিকভাবে কোনো কিছু পরিবর্তন করে), যদি উপরের ৩টি জিনিস পারে বা অন্ততঃ ২টি পারে, তাহলে বুঝতে হবে তার সম্ভবতঃ "প্রস্রাবের নিয়ন্ত্রণ আছে এবং তাকে "প্রস্রাবের" জন্য প্রশিক্ষণ দেয়া সম্ভব।

পায়খানা-প্রস্রাব প্রশিক্ষণের ধারণা–২

২। সহযোগিতা করার জন্য প্রস্তুতিকরণ :

বাচ্চার বোঝার এবং সহযোগিতা করার ক্ষমতা আছে কিনা সেটা পরীক্ষা করার জন্য তাকে কিছু সাধারণ জিনিস জিজ্ঞেস করুন; যেমন– শুয়ে পড়, উঠে বস, শরীরের বিভিন্ন অংশ দেখাও, যেমন কোনটি হাত, চোখ, নাক ইত্যাদি। বাক্সের মধ্যে খেলনাটি রাখ, হাত দিয়ে বস্তুটি ধর, বিভিন্ন অ্যাকশন নকল কর, যেমন– 'হাততালি দেয়া'। যদি বাচ্চা ইচ্ছাকৃতভাবে এই জিনিসগুলো পারে, তাহলে বুঝতে হবে, সে সম্ভবতঃ 'টয়লেট ট্রেনিং' বা 'পায়খানা-প্রস্রাব'-এর প্রশিক্ষণের জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত হয়েছে।

বেশিরভাগ বাচ্চা ২ বৎসরের মধ্যে এই ৩টি পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয়। যদি উত্তীর্ণ না হয় তাহলে অপেক্ষা করাই ভালো, অথবা বাচ্চাকে প্রস্তুত করার জন্য আরো সাহায্য করতে হবে।

বাচ্চাকে পটিতে (Potty) বসান, যখন বাচ্চা এর ব্যবহার বুঝতে শিখবে:

পায়খানা-প্রস্রাবের প্রশিক্ষণ দেয়ার পূর্বে, আগে লক্ষ্য করুন, "দিনের কোন সময়ে বা কখন বাচ্চা পায়খানা-প্রস্রাব করে?" সাধারণতঃ দেখা যায় তারা একটা নির্দিষ্ট সময়ে করে, যেমন– "দিনের প্রথম খাওয়ার পর।" এই সময়ে তাকে পটিতে বা ল্যাট্রিনে বসান এবং তাকে "টয়লেট" করতে উৎসাহিত করুন। পটিতে তাকে ১০ মিনিটের বেশি রাখবেন না। যদি সে করে তাহলে তাকে আদর করুন, "হাততালি দিন" এবং দেখান সে কি করেছে এবং তাকে বুঝতে দিন এই কাজটা করার জন্য আপনি তার উপর সন্তুষ্ট।

যদি সে পটিতে বসে কোনো কিছু না করে তাহলে তাকে পরিহার করুন। বকা দিবেন না, তাহলে বাচ্চা হয়তো "ভয়" পেতে শুরু করবে, পটি পছন্দ করবে না এবং ইহা ব্যবহার করতে প্রত্যাখ্যান করবে।

পায়খানা-প্রস্রাব প্রশিক্ষণের ধারণা–৩

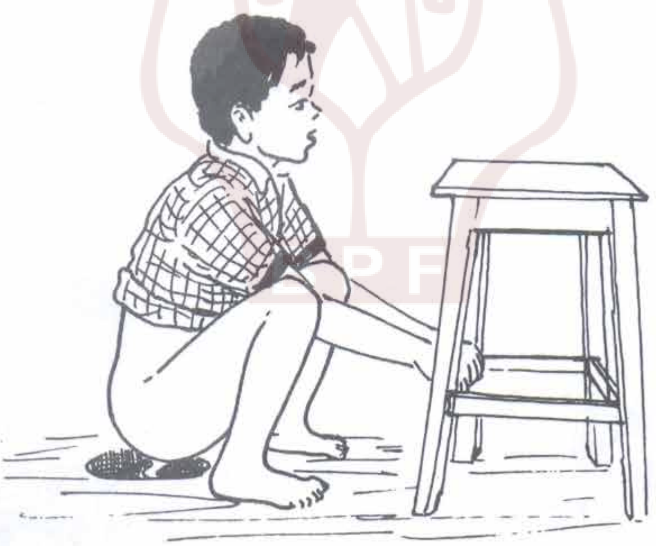
পায়খানা-প্রস্রাবের প্রশিক্ষণের জন্য নিম্নে কিছু বিশেষ পজিশন সম্পর্কে ধারণা দেয়া হলো:

১। বাচ্চাকে সরাসরি কাজটা না করে দিয়ে, বরঞ্চ বাচ্চাকে সাহায্য করুন। যেমন: পাশের ছবিতে বাচ্চাকে গাইড করা হচ্ছে, তার প্যান্টটি নিচের দিকে নামানোর জন্য–

২। পাশের ছবির মতো বাচ্চার বৃদ্ধাঙ্গুলি প্যান্টের ভিতরে ঢুকিয়ে নিচের দিকে নামাতে শিখান–

পায়খানা-প্রস্রাব প্রশিক্ষণের ধারণা-৪

৩। প্যান্ট পরার জন্য প্যান্টের উপরের বাটন ধরে উপরে টেনে তুলতে বা খুলতে শিখান-

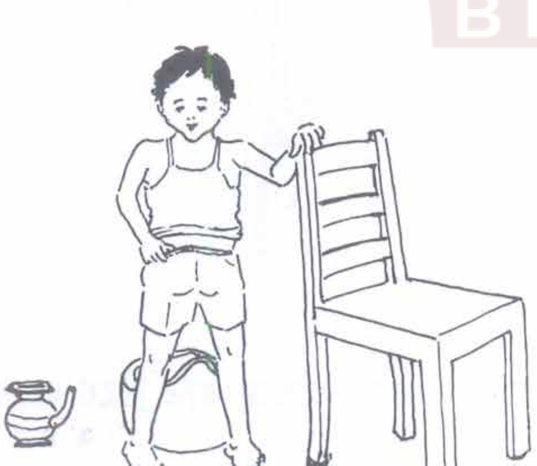


৪। যদি বাচ্চা পাশের চিত্রের মতো বসে পায়খানা করে তাহলে হাত দিয়ে ধরার জন্য সামনে কিছু বেঁধে দিন-

পায়খানা-প্রস্রাব প্রশিক্ষণের ধারণা–৫

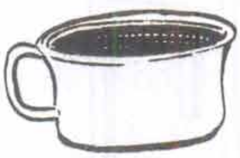
৫। বাচ্চাকে প্রত্যক্ষভাবে দেখিয়েও প্রশিক্ষণ দেয়া যেতে পারে। যেমন– তার বড় ভাইবোনরা কেউ টয়লেটে গেলে কিভাবে সে ল্যাট্রিন ব্যবহার করছে সেটা দেখিয়ে পরবর্তীতে যাতে সেও করতে পারে সেজন্যে উৎসাহিত করা।

৬। আপনার চিন্তা অনুসারে কি ধরনের উপাদান ব্যবহার করে বাচ্চার জন্য সহজ ধরনের পটি বানাবেন তার কিছু ধারণা দেয়া হলো–



পায়খানা-প্রস্রাব প্রশিক্ষণের ধারণা–৬

৭। কিছু সাধারণ "পট" বা পটির ধারণা দেয়া হলো যা শিশুর প্রশিক্ষণের জন্য উপযুক্ত। আপনি বিভিন্নভাবে আপনার শারীরিক প্রতিবন্ধী বাচ্চার জন্য এভাবে বানাতে পারেন–



BPF

৮। বাচ্চার সামনে একটা "বার" বেঁধে দিলে সেটা ধরে বাচ্চা নিজেই তার পটি ব্যবহার করতে পারে। (পাশের ছবির মতো)–

পায়খানা-প্রস্রাব প্রশিক্ষণের ধারণা–৭

৯। সামনে একটা ভারী চেয়ার বা ধরার মতো কিছু দিলে বাচ্চা আর পটি ব্যবহারের পূর্বে ও পরে নিজে নিজেই চেয়ার ধরে প্যান্ট খুলতে এবং পরতে পারবে–

১০। একটা বাক্সের মধ্যে "পটি" দিয়ে বাচ্চাকে বসিয়ে সামনে একটা "বার" দিলে বাচ্চা সুন্দরভাবে বসে পটির কাজ সম্পন্ন করতে পারবে। (পাশের ছবির মতো)–

References

Sources :

F. Nancie, Handling the young cerebral palsied child at Home, Dulton sunrise, second edition, page No. 59, 182, 246, 255, 259, 262, 266.

Levitt, Sophie, we can play and move AHRTAG, London, page No. 6, 14, 18, 19, 20, 23, 32, 33, 40, 43, 44, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59.

T. Joan. Simple Aids for Daily Living-Ahrtag, London, page No. 59, 61.

W. David, Disable village children, The hesperian Foundation, First edition, May. 1986, page No. 305, 306, 317, 318, 468, 472, 476, 501.

Zimcare Trust for the care and education of the Intellectually Handicapped. By Lolian marige card No. 6.

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION
BPF

BPF