হ্যামিলটন কমিউনিটি লিগ্যাল ক্লিনিকের 'নির্দেশিত স্বনির্ভর সহায়তা **ODSP** ্রক্রিয়া' এর অংশ হিসেবে ব্যবহারের উদ্দেশ্যে এবং "সোশ্যাল বেনিফিটস ট্রাইব্যুনালের জন্য প্রস্তুতি" ভিডিওটির সাথে একসাথে এই পুস্তিকাটি তৈরি

"সোশ্যাল বেনিফিটস ট্রাইব্যুনালের জন্য প্রস্তুতি" ভিডিওটি www.hamiltonjustice.ca-এ পাওয়া যায় ("Our Legal Services", তারপর "অন্টারিও ডিস্যাবিলিটি সাপোর্ট প্রোগ্রাম" এ যান বা হ্যামিলটন কমিউনিটি লিগ্যাল ক্লিনিক–এ যোগাযোগ করুন ই পুস্তিকাটি অন্যান্য ভাষায়ও পাওয়া যায়। এসব ভাষার একটি তালিকার জন্য অনুগ্রহ করে হ্যামিলটন কমিউনিটি লিগ্যাল ক্লিনিক–এ যোগাযোগ করুন।

প্রকাশনায়:

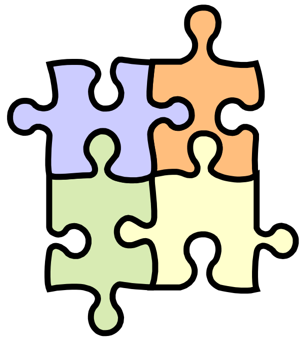
Hamilton Community Legal Clinic
Clinique juridique communautaire de Hamilton

100 Rue Main Est, Bureau 203
Hamilton, ON L8N 3W4

টেলিফোন: 905-527-4572 ফ্যাক্স: 905-523-7282

www.hamiltonjustice.ca

আপনার **ODSP** শুনানির জন্য



যা যা প্রত্যাশা করতে যা নিয়ে কথা বলা হবে

এপ্রিল 2016

Hamilton Community Legal Clinic
Clinique juridique communautaire de Hamilton

Legal Aid Ontario
Aide juridique Ontario

YÉN:TENE
you and I will go there together

lesbian gay transgender bisexual queer
POSITIVE SPACE

বিষয়বস্তু

পর্ব 1 আপনার শুনানির জন্য প্রস্তুতি

আমাকে কী প্রমাণ করতে হবে?.................................... 3

কিছু বিষয় নোট করে রাখুন.. 3

এসব বিষয় ভেবে দেখুন.................................... 4

প্রশ্ন এবং উদাহরণ..................................5-9

অংশ 2 আপনার শুনানিতে যাওয়া

আপনার শুনানিতে যাওয়া.................................... 10

আপনার বিলম্ব হলে বা আপনি উপস্থিত হতে না পারলে..........................10

শুনানির সময় আমাকে কী কী সাথে নিয়ে আসতে হবে........................... 11

সেখানে কারা থাকবেন?... 11

শুনানির সময়—শুনানির কক্ষ................... 12

দোভাষী............................. 12

কী ঘটে............................. 12

পরিচিতি........................... 13

প্রাথমিক বিষয়সমূহ............................. 13

মুলতবির আবেদন............................. 13

নতুন আলামত?....................... 13

আপীলের নোটিশ বিলম্বে দাখিল করা হয়েছে?............................... 14

আপনার মামলার উপস্থাপন... 15

আপনার মামলার সারসংক্ষেপকরণ..................................... 15

সিদ্ধান্ত......................... 15

আপনার মামলার উপস্থাপন

প্রাথমিক বিষয়গুলো সম্পন্ন হওয়ার পর, SBT সদস্য আপনার এবং আপনার সাক্ষীদের কাছ থেকে শুনতে চাইবেন। আপনাকে সত্য বলার জন্য একটি অঙ্গীকার করতে বলা হবে। শুনানির মূল পর্বে থাকবে আপনার শারীরিক ও প্রতিবন্ধী অবস্থা (উপসর্গসমূহ) এবং আপনার দৈনন্দিন জীবনে তার প্রভাব নিয়ে সাক্ষ্য/প্রমাণ হাজির করা। আপনার প্রতিটি শারীরিক অসুস্থতা, সেগুলো কতটা গুরুতর (বা গুরুত্বপূর্ণ), এবং আপনার প্রাত্যহিক জীবনের কর্মকাণ্ডের উপর তাদের প্রভাব নিয়ে কথা বলার এটাই সুযোগ।

শুনানি শেষে আপনার মামলার সারসংক্ষেপকরণ।

শুনানি শেষ হওয়ার পূর্বে, আপনি আপনার মামলার সারসংক্ষেপ উপস্থাপনের সুযোগ পাবেন এবং SBT সদস্যকে সংক্ষেপে বলতে পারবেন কেন আপনি নিজেকে একজন প্রতিবন্ধী মানুষ মনে করেন। আপনিহ্যামিলটন কমিউনিটি লিগ্যাল ক্লিনিক 'নির্দেশিত স্বনির্ভর সহায়তা প্রকল্প' এর অন্তর্ভুক্ত হলে, আপনি "আপীলকারীর আবেদন" পেয়ে থাকবেন যার কথা সারসংক্ষেপ উপস্থাপনের সময় উল্লেখ করতে পারবেন অথবা SBT সদস্যকে পরে পড়ে নিতে বলতে পারবেন। যখন আপনার সারসংক্ষেপ উপস্থাপন শেষ হয়ে যাবে (বা আপনি সারসংক্ষেপ উপস্থাপন না করতে চাইলে), তখন DAU (ODSP) এর প্রতিনিধিও (উপস্থিত থাকলে) মামালটি সংক্ষিপ্ত আকারে উপস্থাপনের সুযোগ পাবেন এবং আপনি কেন প্রতিবন্ধী ব্যক্তি নন তিনি সে ব্যাপারে DAU (ODSP) মতামত ব্যাখ্যা করবেন।

শুনানি শেষে আপনার মামলার সারসংক্ষেপকরণ।

শুনানি শেষ হওয়ার পূর্বে, আপনি আপনার মামলার সারসংক্ষেপ উপস্থাপনের সুযোগ পাবেন এবং SBT সদস্যকে সংক্ষেপে বলতে পারবেন কেন আপনি নিজেকে একজন প্রতিবন্ধী মানুষ মনে করেন। আপনিহ্যামিলটন কমিউনিটি লিগ্যাল ক্লিনিক 'নির্দেশিত স্বনির্ভর সহায়তা প্রকল্প' এর অন্তর্ভুক্ত হলে, আপনি "আপীলকারীর আবেদন" পেয়ে থাকবেন যার কথা সারসংক্ষেপ উপস্থাপনের সময় উল্লেখ করতে পারবেন অথবা SBT সদস্যকে পরে পড়ে নিতে বলতে পারবেন। যখন আপনার সারসংক্ষেপ উপস্থাপন শেষ হয়ে যাবে (বা আপনি সারসংক্ষেপ উপস্থাপন না করতে চাইলে), তখন DAU (ODSP) এর প্রতিনিধিও (উপস্থিত থাকলে) মামালটি সংক্ষিপ্ত আকারে উপস্থাপনের সুযোগ পাবেন এবং আপনি কেন প্রতিবন্ধী ব্যক্তি নন তিনি সে ব্যাপারে DAU (ODSP) মতামত ব্যাখ্যা করবেন।

শুনানির সময়
চলমান
আপীল নোটিশ বিলম্বে দাখিল করা হয়েছে?

আপনি আপীল দায়ের করার 30 দিনের নির্দিষ্ট সময়সীমা মিস করলে SBT আপনার মামলার শুনানি নাও করতে পারে, কিন্তু আপনি যদি যুক্তিসঙ্গত কারণ উপস্থাপন করতে পারেন তবে তারা আপনার **সময়সীমা বৃদ্ধি** করতে পারেন। আপনি SBT কে আপনার মামলার শুনানি করতে বলছেন,আপনি **বিলম্বে আপীলের আবেদন করেও** SBT কে আপনার মামলার শুনানি করতে বলছেন (আপনার অভ্যন্তরীণ রিভিউয়ের সিদ্ধান্ত সম্পর্কিত চিঠিতে উল্লেখিত 30 দিনের সময়সীমা অতিক্রান্ত হওয়ার পর)।

SBT সদস্যকে বলুন যে **"অনিবার্য কারণবশতঃ"** আপনি নির্দিষ্ট সময়সীমার মধ্যে আপনার আপীল আবেদন করতে পারেননি, যেমন:

- আপনি সিদ্ধান্ত সম্পর্কিত চিঠিটি পাননি। বা আপনি সিদ্ধান্ত সম্পর্কিত চিঠিটি পেয়েছেন কিন্তু তা দেরিতে পৌঁছেছে।
- আপনি সিদ্ধান্তটি পেয়েছেন, কিন্তু আপনি ভাষাগত সমস্যার সম্মুখীন হন যার মধ্যে রয়েছে পঠন (স্বাক্ষরতা) সংক্রান্ত সমস্যা, আপীলের প্রক্রিয়া বোঝার সমস্যা ছিল ।
- আপনি আপনার প্রতিবন্ধীত্বজনিত কারণে সমস্যার সম্মুখীন হয়েছেন। আপনি *হিউম্যান রাইটস কোড*-এর অধীনে প্রতিবন্ধীদের জন্য সুবিধা-সম্বলিত ব্যবস্থা চাইবেন।
- ব্যক্তিগত জরুরি প্রয়োজন বা সহানুভূতির কারণে।

সময়সীমা বর্ধিত করা হবে কিনা SBT সদস্য সে সম্পর্কে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবেন প্রদান করা হলে, আপনি শুনানির মূল পর্বে অগ্রসর হতে পারবেন .

পর্ব 1 আপনার শুনানির প্রস্তুতি

আমাকে কী প্রমাণ করতে হবে? আপনাকে প্রমাণ করতে হবে যে পরিচালকের সিদ্ধান্তের দিন (আপনার **ODSP**-এর সুবিধা প্রত্যাখান হওয়ার প্রাপ্ত প্রথম চিঠির তারিখ) আপনি একজন **"**প্রতিবন্ধী ব্যক্তি**"** ছিলেন। **ODSP** থেকে আর্থিক সুবিধা পাওয়ার জন্য আপনাকে **ODSP** প্রদত্ত সংজ্ঞানুযায়ী **"**প্রতিবন্ধী ব্যক্তি**"** হতে হবে। অর্থাৎ**,** একজন অনুমোদিত পেশাজীবী ব্যক্তিকে উদাহরণস্বরূপ একজন চিকিৎসক নিম্নলিখিত বিষয়গুলো নিশ্চিত করতে হবে যে**:**

- আপনার শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা রয়েছে যা এক বছর বা তার বেশি সময় স্থায়ী হবে**,** এবং
- আপনার স্বাস্থ্যগত সমস্যা আপনার কাজ**,** নিজের দেখাশোনা**,** অথবা বাড়ি বা কমিউনিটিতে দৈনন্দিন কর্মকাণ্ড করার সক্ষমতাকে সীমাবদ্ধ করে দিয়েছে

আইনে আরও বলা আছে **আপনার স্বাস্থ্যগত সমস্যা উল্লেখযোগ্য হতে হবে এবং আপনার সক্ষমতা উল্লেখযোগ্য হারে কমিয়ে দিতে হবে।**

সোশ্যাল বেনিফিটস ট্রাইব্যুনাল **(SBT)** আপনার চিকিৎসা বিষয়ক প্রমাণাদি এবং সাক্ষ্যের উপর ভিত্তি করে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবে যে আপনি আপনার মামলা প্রমাণ করতে পেরেছেন কিনা **(**অর্থাৎ**,** আপনার বলা গল্প**)**।

গুরুত্বপূর্ণ: সম্ভবত SBT-এর প্রমাণ দাখিল সম্পর্কে, এবং আপনার শুনানির জন্য সাক্ষী প্রদান সম্পর্কিত আগাম বিজ্ঞপ্তি সংক্রান্ত কঠোর নিয়ম রয়েছে সেসকল নিয়মকানুন সম্পর্কে পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় কমিউনিটির আইন সংক্রান্ত (লিগ্যাল) ক্লিনিকের সাথে যোগাযোগ করুন

কিছু বিষয় লিখে রাখুন

√ শুনানির সময় আপনার নোট পড়ে শোনানোর ব্যাপারে আশা করবেন না

√ এটি আংশিক উপস্থাপনা ও আংশিককথোপকথনের মত।

সৎ থাকুন এবং আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যাগুলোর বিস্তারিত বিবরণ দিন।

√ কিছু গোপন রাখবেন না আবার বাড়িয়েও বলবেন না। আপনার ডাক্তার(রা) আপনার

√ ODSP-এর আবেদনপত্র ও ফরমে যা উল্লেখ করেছেন তাই বলুন।

মনে রাখবেন:

যেই সময় আপনার ODSP প্রত্যাখানকরা হয়

আপনাকে সেই সময়ের অবস্থা সম্পর্কে বলতে হবে;

*এটি **পরিচালকের সিদ্ধান্তের তারিখ:***

____

(আপনার মনে রাখতে সাহায্য করার জন্য তারিখটি এখানে লিখে রাখুন)

*আপনার অবস্থা আপনার **কমিউনিটি, কর্মস্থল** অংশগ্রহণ করায় এবং **ব্যক্তিগত সেবায় কীভাবে প্রভাব ফেলে সেই বিষয়ে আলোকপাত করুন।***

আপনি যখন লিখে রাখছেন তখন নিচের বিষয়গুলো সম্পর্কে ভাবুন:

- কী কী উপসর্গ ছিল?
- সেগুলো কখন শুরু হয়েছিল?
- এগুলো আপনার কতবার হয়েছিল?
- এগুলো কতটা খারাপ ছিল?
- এগুলো কতক্ষণ স্থায়ী হতো?
- আপনার কি এখনও এগুলো আছে?
- গুলোর জন্য আপনি কি হাসপাতাল বা জরুরি বিভাগে গিয়েছিলেন?
- আপনি কি কোন সহায়তামূলক যন্ত্র ব্যবহার করেছেন (উদাহরণস্বরূপ, একটি লাঠি, ব্যাক সাপোর্ট, বাথটবে রেলিং, ইত্যাদি) আপনার ডাক্তার কি এ ব্যাপারে পরামর্শ দিয়েছিলেন?
- পরিচালকের সিদ্ধান্ত প্রদানের তারিখে আপনি কী কী ওষুধপত্র সেবন করছিলেন? (আপনি চাইলে বর্তমানে কী কী ওষুধ গ্রহণ করছেন এবং ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী নিয়মিতভাবে যে সকল ওষুধ গ্রহণ করছেন 2 বছরের ঔষধপত্রের তালিকার একটি প্রিন্টআউট আপনার ফার্মেসি থেকে দেখানোর জন্য নিয়ে আসতে পারেন।)
- আপনি ওষুধ নেওয়া বন্ধ করলে, তার কারণ সদস্যকে বলুন (যেমন, ওষুধের খারাপ পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া থেকে থাকলে, ইত্যাদি।)
- আপনি কোন চিকিৎসককে দেখিয়েছেন? কোন বিশেষজ্ঞ দেখিয়েছেন? আপনি কতবার তাদের দেখিয়েছেন? আপনাকে অন্য বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠানো হচ্ছে কি?
- পরিচালকের সিদ্ধান্ত প্রদানের তারিখের কাছাকাছি সময়ে আপনার সবচেয়ে খারাপ দিন সম্পর্কে বর্ণনা করুন
- আপনার শারীরিক সুস্থতা 1 থেকে 10 এর একটি স্কেলের যেকোনো সংখ্যা দিয়ে আপনার শারীরীক সুস্থতা নির্ধারণ করুন যেখানে 1 খুব ভালো থাকা এবং 10 সবচেয়ে খারাপ অবস্থা নির্দেশ করে

পরিচিতি

শুনানির শুরুতেই SBT সদস্য নিজের পরিচয় দেবেন এবং শুনানিতে উপস্থিত সকলের নাম জানতে চাইবেন। SBT সদস্য কিভাবে শুনানি অনুষ্ঠিত হবে বিষয়টি সংক্ষিপ্তভাবে ব্যাখ্যা করবেন। SBT সদস্য ডাকের ঠিকানা নিশ্চিত করবেন যেখানে তাঁরা আপনার আপীলের সিদ্ধান্তটি পাঠাবেন।

এরপর, SBT সদস্য আপনাকে SBT-এর ভূমিকা এবং এটি যে ODSP থেকে আলাদা সে সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দেবেন। SBT এবং ODSP তে পাঠানো সকল নথিপত্র যে তাদের কাছে রয়েছে সে বিষয়টি SBT সদস্য নিশ্চিত করবেন।

প্রাথমিক বিষয়াবলী

তারপর, SBT সদস্য আপনার মামলার শুনানির পূর্বে "**প্রাথমিক বিষয়গুলো**" নিয়ে কাজ করবেন। প্রাথমিক বিষয়াবলীর মধ্যে রয়েছে মুলতবির আবেদন, নতুন প্রমাণাদি, বিলম্বে আপিল নোটিশ দায়ের করা অথবা চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রমাণাদি সম্পর্কে ODSP-এর আপত্তি।

মুলতবির আবেদন

অধিকাংশ মুলতবির আবেদন শুনানির তারিখের পুর্বেই করা যেতে পারে। (মুলতবির আবেদন বিষয়ে আরও পরামর্শের প্রয়োজন হলে আমদের কার্যালয়ে যোগাযোগ করুন)। শুনানির দিন আপনার উপস্থিত না থাকার যথেষ্ট যুক্তিসঙ্গত কারণ থাকলে, আপনি মুলতবির জন্য আবেদন করতে পারবেন। নির্দিষ্ট কিছু পরিস্থিতিতে মুলতবি ঘোষণা করা হয়। আইনি সহায়তা প্রাপ্তিতে বিলম্ব, বা চিকিৎসা বিষয়ক আরও নথিপত্র সংগ্রহের জন্য শুনানি পুনঃতফসিলিকরণ করা হবে <u>না</u>। মুলতবির আবেদন প্রত্যাখ্যান করা হলে শুনানি অব্যাহত থাকবে।

নতুন আলামত?

আপনার এমন কোনো **চিকিৎসা বিষয়ক নথিপত্র** থাকলে যা আপনি শুনানির 30 দিন পূর্বে দাখিল করতে পারেননি, আপনাকে সেসব নথিপত্র জমা দেওয়ার পূর্বে আইনি পরামর্শ নিতে হবে। আপনাকে এই পরামর্শ দেওয়া হয়ে থাকলে ট্রাইব্যুনাল-এর জন্য এবং যদি DAU/ODSP উপস্থিত থাকে তাদের জন্য নথিপত্রের অতিরিক্ত দুইটি কপি সাথে আনতে হবে। এরপর সদস্য সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবেন যে তাঁরা অতিরিক্ত চিকিৎসা বিষয়ক নথিপত্র গ্রহণ করবেন কিনা। আপনি কেন চিকিৎসা বিষয়ক নথিপত্র আগে সংগ্রহ করতে পারেননি তা ব্যাখা করুন।

শুনানির সময়

শুনানির কক্ষ

সোশ্যাল বেনিফিটস ট্রাইব্যুনাল (SBT) এর শুনানি আপনার শুনানির নোটিশে উল্লেখিত কক্ষে অনুষ্ঠিত হয়। শুনানির কক্ষে একটি টেবিল রয়েছে এবং সবাই তার চারদিকে বসে। শুনানির কক্ষটি ঠিক আদালতের মত আনুষ্ঠানিক নয়। এটি একটি অফিসের বোর্ড রুমের মত দেখতে। শুনানি গোপনীয় বিষয়। যদি একজন দোভাষী উপস্থিত থাকেন তবে তাকে শুনানিতে বলা সকল তথ্য গোপনীয় ও ব্যক্তিগত রাখতে হবে।

দোভাষী

SBT-এর সামনে শুনানি ইংরেজি এবং ফরাসি ভাষায় করা হয়। আপনি ইংরেজি বা ফরাসি কোনটিই না বুঝলে, আপনার জন্য অবশ্যই একজন দোভাষীর বন্দোবস্ত করা হবে। আপনি যখন আপনার আপীল দায়ের করবেন তখন আপনি যে ভাষায় কথা বলেন সেই ভাষার একজন দোভাষী বন্দোবস্ত করার জন্য অনুরোধকরা উচিৎ, তাহলে SBT আপনার জন্য দোভাষী পরিষেবার ব্যবস্থা করবে।

কী ঘটে

আপনার চিকিৎসক যেসব শারীরিক সমস্যার কথা গুরুত্ব দিয়ে বলেছেন আপনি সেই বিষয়ে কথা বলবেন এবং আপনাকে সেই বিষয়ে প্রশ্ন করা হবে। প্রশ্নগুলো আপনাকে আপনার অসুস্থতার কারণে সৃষ্ট সমস্যাগুলো ব্যাখ্যা করতে বলবে।

আপনার ODSP সুবিধা প্রত্যাখান করে ট্রাইব্যুনাল (SBT) তার সিদ্ধান্ত পরিবর্তন করতে সক্ষম। ট্রাইব্যুনালকে যে প্রশ্নটিরর উত্তর দিতে হবে সেটা হল: মন্ত্রণালয় যেই তারিখে "না" বলেছিল সেই তারিখে এই ব্যক্তি ODSP-এর জন্য যোগ্য ছিল কি।

সোশ্যাল বেনিফিটস ট্রাইব্যুনালের সদস্য কর্তৃক প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করা হয় যিনি সিদ্ধান্ত নেবেন আপনি ODSP সুবিধা পাওয়ার আইনগত শর্ত পূরণ করেছেন কিনা যেক্ষেত্রে মন্ত্রণালয় বলেছে আপনি এর যোগ্য নন। আপনাকে প্রমাণ করতে হবে না যে আপনি একদমই কিছু করতে পারতেন *না*। এই আইনি পরীক্ষা "গুরুত্বপূর্ণ" কিন্তু "গুরুতর" নয়। ট্রাইব্যুনাল সদস্য দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডে আপনার সমস্যার কথা শুনতে চান: ***ব্যক্তিগত সেবা, কমিউনিটিও কর্মক্ষেত্রে অংশগ্রহণ।***

প্রশ্ন এবং উদাহরণ যা আপনার মামলা ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে।

আপনার কাছে যা গুরুত্বপূর্ন তা চিহ্নিত করে রাখার জন্য চেকবক্সগুলো ব্যবহার করতে পারেন এবং আপনার চিরকুট লেখার জন্য ব্যবহার করুন।

আপনার ডাক্তার কর্তৃক যাচাই করা শারীরিক অবস্থার প্রেক্ষিত আপনার অবস্থার উপর আলোকপাত করার কথা মনে রাখুন , কেননা সোশ্যাল বেনিফিটস ট্রাইব্যুনাল কেবল সেসব অবস্থার প্রভাবসমূহ বিবেচনা করবে।

ব্যাথা সংক্রান্ত

– আপনার সমস্যাগুলোর মধ্যে ব্যাথা একটি সমস্যা হলে, সদস্যকে সে সম্পর্কে কিছু বিস্তারিত তথ্য দিন উদাহরণস্বরূপ:

ð আপনার ব্যাথা ঠিক কোথায়? আপনার মাথা থেকে শুরু করুন এবং পা পর্যন্ত বলুন।

ð এটা কতটুকু খারাপ? ব্যাথার ধরন বর্ণনা করুন (উদাহরণস্বরূপ স্কেলে 1 থেকে 10 এর স্কেলে, তীব্র, চিলিক দেওয়া ব্যাথা, জ্বালা....)

ð এটি কি একই রকম? আপনি কত ঘনঘন ব্যথা অনুভব করেন?

ð এটা মাঝে মাঝে খুব খারাপ হয় কি? কখন?

ð ব্যাথার কারণে আপনি রাতে ঘুম থেকে জেগে উঠেন কি?

ð ব্যাথার কারণে আপনাকে কি কখনো বিছানায় / ঘরে থাকতে হয়?

ð আপনার ব্যাথা কি দিন দিন বাড়ছে না কমছে?

ð ব্যাথার কারণে আপনার সীমাবদ্ধতা কী কী?

ð আবহাওয়াআপনার ব্যাথার উপর প্রভাব ফেলে কি?

ঘুম সংক্রান্ত

☐ আপনার ঘুম কেমন হয়?

☐ আপনি ঘুম থেকে জেগে ওঠার আগ পর্যন্ত কতক্ষণ ঘুমান?

☐ আপনি রাতে কয়বার ঘুম থেকে জেগে উঠেন?

প্রশ্ন এবং উদাহরণ চলমান

চলাফেরা সংক্রান্ত

আপনার চলাফেরায় কোন সমস্যা হলে বর্ণনা করুন:

- হাঁটা (কত দূর? তারপর কী হয়?)
- দাঁড়িনো (কতক্ষণ? তারপর কী হয়?)
- বসা (কতক্ষণ? তারপর কী হয়?)
- বসা থেকে উঠলে, অথবা বসলে (কী হয়?)
- নীচের দিকে ঝোঁকা (কত দূর? তারপর কী হয়?)
- সিঁড়ি দিয়ে উপরে ওঠা বা নীচে নামা (কতগুলো ধাপ? কী হয়?)
- মাথার উপরে বা সামনের দিকে হাত প্রসারিত করা

ব্যক্তিগত সেবা সংক্রান্ত

আপনার ব্যক্তিগত সেবা নিয়ে সমস্যা থাকলে বর্ণনা করুন:

- খাওয়া
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং টয়লেট ব্যবহার করা (চুল আঁচড়ানো, দাঁত ব্রাশ করা, হাত ধোয়া, ইত্যাদি)
- পোশাক পরিধান করা
- গোসল করা এবং স্নান করা
- রান্না

গৃহস্থালির কাজ সংক্রান্ত

আপনার ঘরের কাজকর্ম করতে সমস্যা হলে বর্ণনা করুন

- ঘরবাড়ি পরিস্কার করা (থালাবাসন ধোয়া, ভ্যাকিউম করা, মেঝে ঘষা মাজা, পায়খানা পরিষ্কার, মোছা, বিছানা ঠিক করা, ইত্যাদি।)
- কাপড় ধোয়া
- খাবার তৈরি করা

শুনানির সময় আমাকে কী কী সাথে নিয়ে আসতে হবে?

- শুনানির নোটিশ
- আপনার শুনানির পূর্বে সোশ্যাল বেনিফিটস ট্রাইব্যুনাল (SBT) এবং ODSP-এর ডিস্যাবিলিটি এ্যাডজুক্যাশন ইউনিট–এ (মাঝে মাঝে DAU নামেও পরিচিত) দাখিলকৃত চিকিৎসা বিষয়ক সকল নথিপত্র, রিপোর্ট এবং ল্যাব রিপোর্ট। আপনার ব্যবস্থাপত্রের প্রিন্টআউট এবং বোতলে ভরা আপনার বর্তমান ঔষধপত্র নিয়ে আসবেন।
- অন্টারিও ডিস্যাবিলিটি সাপোর্ট প্রোগ্রাম-এর পরিচালকের দাখিলকৃত কাগজপত্র।
- সোশ্যাল বেনিফিটস ট্রাইব্যুনাল সদস্যকে আপনি যা বলবেন বলে মনে রাখতে চান সে বিষয়গুলোর লিপিবদ্ধ কাগজ।

আপনার আপীল দেরিতে দাখিল করা হয়ে থাকলে, আপনি আপনার আপীল সময়মত কেন করতে পারেননি তা ব্যাখ্যাকারী যেকোনো সহায়ক প্রমাণ (*আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে 13 নম্বর পৃষ্ঠার "প্রাথমিক বিষয়াবলী" অনুচ্ছেদ দেখুন*) নিয়ে আসবেন।

সেখানে কারাথাকবেন?

- এছাড়াও ODSP-এর ডিস্যাবিলিটি অ্যাডজুক্যাশন ইউনিট আপনি যে ODSP সুবিধার জন্য যোগ্য নন সে সম্পর্কে যুক্তিতর্ক উপস্থাপন করার জন্য আপনার শুনানিতে কাউকে পাঠাতে পারেন।
- সদস্য আপনাকে সাধারণত আপনার নৈতিক সমর্থনের জন্য পরিবারের একজন

সদস্য, বন্ধু অথবা সহায়তাকারী ব্যক্তিকে নিয়ে যেতে দেবেন। SBT সদস্য শুনানির পুরো সময়জুড়ে একজন বন্ধু অথবা আত্মীয়কে আপনার সাথে থাকতে দিলে, সেই ব্যক্তি SBT-এর নিকট কিছু বলতে বা কোনো প্রমাণ উপস্থাপন করতে পারবেন না **আপনি কাউকে দিয়ে প্রমাণ উপস্থাপন করাতে চাইলে, বা কাউকে সাক্ষী বানাতে চাইলে,** আপনাকে SBT-এর নিয়ম অনুসরণ করতে হবে (এই নির্দেশিকার 3 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন এবং লিগ্যাল ক্লিনিকের সাথে যোগাযোগ করুন)। প্রমাণ উপস্থাপনের সময় না হওয়া পর্যন্ত আপনার সাক্ষীকে শুনানি কক্ষের বাইরে অপেক্ষা করতে হবে।

পর্ব 2
আপনার শুনানিতে যাওয়া

শুনানির তারিখ

আপনার শুনানিতে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। শুনানির তারিখ ও সময় আপনারকাছে ডাকে পাঠানো নোটিশে রয়েছে। আপনি শুনানিতে না গেলে, শুনানি তার পূর্বনির্ধারিত পরিকল্পনা অনুযায়ী এগিয়ে যাবে এবং আপনি আপনার মামলা উপস্থাপন করার (আপনার গল্প বলার) সুযোগ পাবেন না। আপনি উপস্থিত হতে ব্যর্থ হলে এবং যুক্তিসঙ্গত কোনো কারণ না থাকলে, আপনি আপীলে হেরে যেতে পারেন, এবং আপনি সোশ্যাল বেনিফিটস ট্রাইব্যুনাল (SBT)-এ 2 বছরের মধ্যে আপীল আবেদন করতে পারবেন না। বিশেষ পরিস্থিতিতে, আপনি আপনার শুনানি বিলম্বিত/স্থগিত/মুলতবি করার জন্য আবেদন করতে পারেন। আপনার শুনানির দিন, আপনাকে একটু আগে আসতে হবে। SBT সদস্যের আপনার নাম ডাকা পর্যন্ত অপেক্ষা করার জন্য প্রস্তুত থাকুন। আপনি দেরি করলে, SBT আপনার আপীল বাতিল করে দিতে পারে। আপনাকে **অবশ্যই** সোশ্যাল বেনিফিটস ট্রাইব্যুনাল (SBT)-এ স্বশরীরে উপস্থিত হয়ে শুনানিতে অংশগ্রহণ করতে হবে।

গুরুত্বপূর্ণ

আপনার দেরি হলে বা বিশেষ কোন কারণে শুনানিতে অংশ নিতে না পারলে, আপনাকে **অবশ্যই** অনতিবিলম্বে SBT-কে টেলিফোন করতে হবে। তারা হয়ত আপনার জন্য অন্য বন্দোবস্ত করতে পারে। সোশ্যাল বেনিফিটস ট্রাইব্যুনালের বিনা মূল্যে টেলিফোন করার নম্বর:

1-888-256-6758

সময়

শুনানির জন্য 1 থেকে 1.5 ঘন্টা সময় নির্ধারিত, কিছু কিছু ক্ষেত্রে তা আরও দীর্ঘ হতে পারে। এটি 30 থেকে 45 মিনিটেরও হতে পারে। আপনার জন্য যদি একজন দোভাষী থাকে তবে আরও দীর্ঘ সময় লাগতে পারে। .

সন্তান-সন্ততি সংক্রান্ত – **আপনার সন্তান থাকলে বর্ণনা করুন:**

- ☐ তাদের দেখাশোনা করার জন্য আপনার সহায়তার প্রয়োজন হয় কি?
- ☐ তাদেরকে স্কুলে দিয়ে আসা এবং স্কুল থেকে নিয়ে আসা
- ☐ আপনি কি তাদের বাড়িরকাজ, ইত্যাদিতে সাহায্য করতে পারেন?

অন্যান্য

- ☐ আপনার হাত বা আঙ্গুল ব্যবহার করা (লিখতে, ছোটখাটো বস্তু তুলতে, ইত্যাদি)
- ☐ জিনিসপত্র বহন
- ☐ গাড়ি চালানো বা গণপরিবহন ব্যবহার করা
- ☐ ঠেলা দেওয়া / টানা (উদাহরণস্বরূপ গ্রোসারি কার্ট)
- ☐ কেনাকাটার জন্য বাইরে যাওয়া
- ☐ ব্যক্তিগত অর্থ তদারক করা
- ☐ দৃষ্টি
- ☐ শ্রবণশক্ত
- ☐ কথা বলা
- ☐ স্মৃতিশক্তি
- ☐ একাগ্রতা ও মনোযোগ
- ☐ উপলব্ধি/ বুঝতে পারা
- ☐ সমস্যা সমাধান
- ☐ মানসিক চাপ সামলানো
- ☐ ভারসাম্য, মাথা ঘোরা

দ্বিবৃত্তিক / মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত – **আপনার মানসিক সমস্যা থাকলে বর্ণনা করুন:**

- ☐ দুঃখের অনুভূতি (আপনি কি প্রায়ই কাঁদেন?)
- ☐ মানসিক চাপ / বিষণ্ণতা সম্পর্কিত অনুভূতি
- ☐ বিষণ্ণ মেজাজ
- ☐ আপনার সামাজিক জীবন, কর্মক্ষমতার উপর অনুভূতির প্রভাব
- ☐ কর্মকাণ্ডে অনীহা

প্রশ্ন এবং উদাহরণ

বুদ্ধিবৃত্তিক / মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত চলমান – আপনার মানসিক সমস্যা থাকলেবর্ণনা করুন:

☐ এটা কি আপনার পরিবারের সাথে সম্পর্কের উপর প্রভাব ফেলে? আপনার কি বন্ধুবান্ধব আছে?

☐ আপনি কি কোথাও একা একা যেতে অস্বস্তি বোধ করেন?

☐ আপনি কি অধিকাংশ সময়ই একা একা এবং বাড়িতে কাটান?

☐ আপনার কি মানুষের সাথে সাক্ষাৎ করতে ভয় লাগে? আপনি কি সামাজিক যোগাযোগ এড়িয়ে চলেন?

☐ আপনার নিজের সম্পর্কে ধারণা কী?

☐ আপনার স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা সংক্রান্ত পরিস্থিতি সম্পর্কে আপনি কী মনে করেন?

☐ আত্মহত্যা / নিজের ক্ষতি করার চিন্তা

☐ বিস্মৃতি / মনোযোগের অভাব (উদাহরণ দিন)

☐ খাওয়ার রুচি, ঘুমের উপর অনুভূতির প্রভাব (অনিদ্রা, দীর্ঘ সময় জাগ্রত থাকা)

☐ আপনি কোন ঔষধ (উদাহরণস্বরূপ, বিষণ্ণতাজনিত রোগের ঔষধ অথবা ঘুমের বড়ি) সেবন করছেন এবং তার মাত্রা বৃদ্ধি পেয়েছে কিনা

☐ অত্যধিক চিন্তা করা যেমন সমস্যা (গুলো) নিয়ে খুব বেশি উদ্বেগ বা অত্যধিক চিন্তা করা

☐ আপনার কি কোন ইন্দ্রিয়গত সমস্যা রয়েছে (উদাহরণস্বরূপ, আওয়াজ শোনা, দৃষ্টিবিভ্রম, বিভ্রম, ইত্যাদি।)

☐ হঠাৎ আতঙ্কগ্রস্ত হওয়া

☐ মনোযোগ প্রদান বা তথ্য সংগঠিত করতে সমস্যা

উপরন্তু, আপনি নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর যেকোনো সমস্যা সম্পর্কে কথা বলতে পারেন:

☐ আপনার এমন কোন শখ বা কর্মকাণ্ড রয়েছে কি যা আপনি আগে করতেন কিন্তু বন্ধ করে দিতে হয়েছে?

☐ আপনার শারীরিক অবস্থার কারণে আপনার সামাজিক জীবন বা কমিউনিটিতে আপনার সম্পর্কে কোনো পরিবর্তন হয়েছে কি?

☐ আপনার স্বাস্থ্যের অবনতি হওয়ার পর আপনি কি আগের মতই গির্জা / মন্দির / সিনাগগ / মসজিদে যান? কম যাওয়া হলে, কারণ ব্যাখ্যা করুন।

☐ আপনার শারীরিক অবস্থা আপনার আবেগকে কীভাবে প্রভাবিত করেছে?

☐ ওষুধের কারণে আপনার কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া বা অন্য কোনো সমস্যা হয় কি?

☐ আপনি কী কী চিকিৎসা গ্রহণ করেছেন? সেগুলো কি কার্যকর ছিল?

☐ আপনি কি ফিজিওথেরাপির জন্য গিয়েছিলেন? কতদিন ধরে? কত দিন পর পর? এতে কি সাহায্য হয়েছে?

☐ এমন কি কোনো চিকিৎসার পরামর্শ দেয়া হয়েছিল যার ব্যয়ভার বহন করা আপনার পক্ষে সম্ভব হয়নি?

☐ আপনার কি মাদকাসক্তি আছে? আপনি কি কোনো মাদকদ্রব্য যেমন ড্রাগ বা মদে আসক্ত? (মাদকাসক্তিকে অন্যান্য অসুস্থতার মতই বিবেচনা করতে হবে)

☐ আপনার সন্তানদের সঙ্গে খেলতে বা পার্কের মত কোনো জায়গায় যেতে আপনার কোনো সমস্যা হয় কি?

দ্রষ্টব্য:____

____

____

____

____