



কমিউনিটি ভিত্তিক পুনরুদ্ধার এবং ক্ষমতায়ন (Community Oriented Recovery and Empowerment CORE) পরিষেবাগুলি আপনাকে আপনার লক্ষ্য পূরণ করতে এবং আপনার কমিউনিটির সম্পদের সর্বাধিক ব্যবহারে সহায়তা করে।



কমিউনিটি ভিত্তিক
পুনরুদ্ধার এবং ক্ষমতায়ন
পরিষেবা (Community
Oriented Recovery and
Empowerment Services)



Department
of Health

Office of
Mental Health

Office of Addiction
Services and Supports



কমিউনিটি ভিত্তিক পুনরুদ্ধার এবং ক্ষমতায়ন (Community Oriented Recovery and Empowerment) (CORE) পরিষেবা কী?

আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং/অথবা বস্তু ব্যবহারের প্রয়োজন থাকলে CORE পরিষেবাগুলি আপনাকে আপনার ব্যক্তিগত এবং স্বাস্থ্য লক্ষ্যে পূরণে সহায়তা করতে পারে।

এই পরিষেবাগুলি সাধারণত প্রাপ্তবয়স্ক আচরণগত গৃহ স্বাস্থ্য ও কমিউনিটি ভিত্তিক পরিষেবার দ্বারা উপলব্ধ থাকে। CORE পরিষেবা পাওয়া খুবই সহজ।

CORE পরিষেবাগুলি আপনাকে চাকরি পেতে এবং তা বজায় রাখতে, স্কুলে যেতে, স্বাধীনভাবে বসবাস করতে, সম্পর্ক তৈরি করতে এবং আপনার সুস্থতা বাড়াতে সাহায্য করতে পারে।

মেডিকেইডের আওতায় থাকা 21 বছর বা তার বেশি বয়সের প্রাপ্তবয়স্করা এবং স্বাস্থ্য ও পুনরুদ্ধার পরিকল্পনায় (HARP) নথিভুক্ত ব্যক্তিরা এই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে নিরাময় ক্ষেত্রের লাইসেন্সপ্রাপ্ত অনুশীলনকারী যেমন একজন চিকিৎসক, নার্স বা মানসিক স্বাস্থ্য পরামর্শদাতার কাছ থেকে সুপারিশের মাধ্যমে পেতে পারেন। উপরন্তু, HIV-বিশেষ প্রয়োজনীয়তা পরিকল্পনা (Special Needs Plans) এবং মেডিকেইড অ্যাডভান্টেজ প্লাস পরিকল্পনায় নথিভুক্ত কিছু ব্যক্তিও CORE পরিষেবার যোগ্য হতে পারেন।

স্বাধীনতা

- জীবনের দক্ষতা তৈরি করুন যেমন আপনার অর্থ কীভাবে পরিচালনা করবেন বা নতুন বন্ধু তৈরি করবেন
- কমিউনিটির সম্পদ ব্যবহার করে এবং স্ব-নিয়োজিত হয়ে আরও স্বাধীনভাবে বাঁচতে শিখুন
- চাপ সামলানোর উপায় বার করুন
- চিকিৎসা এবং পুনরুদ্ধারের পরিষেবা কোথায় পাবেন বেছে নিন

শিক্ষা এবং কর্মসংস্থান

- আপনার কাজ এবং স্কুলের লক্ষ্য পূরণের ক্ষেত্রে সমর্থন পান
- আজীবন সাফল্যের দক্ষতা শেখার ধারাবাহিক সমর্থন, নিয়োজন এবং কাউন্সেলিং

স্বাস্থ্য পরিষেবা

- আপনার প্রতি বিশেষ খেয়াল রাখা এবং আপনার সুস্থতায় উৎসাহ প্রদানকারী যত্ন গ্রহণ করুন
- কিভাবে ট্রিগার শনাক্ত করবেন এবং সংকট পরিচালনা বা প্রতিরোধ করবেন তা জানুন

বন্ধু এবং পরিবারের সমর্থন

- ইতিমধ্যেই এখানে থাকা লোকদের থেকে সাহায্য নিন
- যেসমস্ত বন্ধুরা আপনার বর্তমান অবস্থা সম্পর্কে জানেন, তাঁদের থেকে জানুন
- আপনার বন্ধু এবং পরিবারকে পুনরুদ্ধারে সহায়তাকারী দক্ষতা শেখার জন্য সহায়তা করুন

স্বাস্থ্য এবং পুনরুদ্ধার পরিকল্পনা কী?

স্বাস্থ্য এবং পুনরুদ্ধার পরিকল্পনা (Health and Recovery Plans -HARPs) হল মেডিকেইড দ্বারা পরিচালিত পরিচর্যা পরিকল্পনা (Medicaid Managed Care plans) যা আপনার শারীরিক এবং আচরণগত স্বাস্থ্য পরিচর্যার অর্থ প্রদান করে। HARP-এর আচরণগত স্বাস্থ্য (মানসিক স্বাস্থ্য এবং বস্তু ব্যবহার)-এ বিশেষ জ্ঞান থাকা কর্মীরা আপনার কথা শোনার জন্য এবং আপনার সাথে কাজ করার জন্য উপলব্ধ থাকবেন।

CORE পরিষেবার বিষয়ে আরও জানতে, আপনার মেডিকেইড স্বাস্থ্য এবং পুনরুদ্ধার পরিকল্পনা (Medicaid Health and Recovery Plan) অথবা স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আরও জানতে আপনি এখানেও দেখতে পারেন www.omh.ny.gov।

