



রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্টের সময় সক্রিয় থাকা

এই তথ্য আপনাকে আপনার স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্টের সময় আপনি কিভাবে সক্রিয় থাকবেন এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল কিভাবে সাহায্য করবে তা বুঝতে সহায়তা করবে।

আপনার স্টেম সেল চিকিৎসা পরিকল্পনার একটি অংশ হচ্ছে প্রতিদিন সক্রিয় থাকা। আপনার ব্যায়াম ও কাযরকলাপের পেরাগ্রাম আপনাকে সক্রিয় রাখার পাশাপাশি সুরক্ষিত রাখবে।

আপনার ট্রান্সপ্লান্টের সময় শারীরিক কাযরকলাপের গুরুত্ব

শারীরিক কাযরকলাপ গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি আপনাকে আপনার ট্রান্সপ্লান্টের সময় যতটা সম্ভব সুস্থ থাকতে সাহায্য করে।

ব্যায়াম ও চলাফেরা আপনাকে যেভাবে সাহায্য করতে পারে:

- আপনার পেশীগুলিকে শক্তিশালী করে
- আপনার শরীরকে নমনীয় করে
- আপনার হাটু ও ফুসফুস সুস্থ রাখে
- মানসিক চাপ কমায় এবং আপনাকে পরফুল্ল রাখে
- আপনার ঘুম উন্নত করে

হাসপাতালে থাকার কারণে আপনার স্বাভাবিক কাযরকলাপের মাত্রা কমে যাবে। আপনার সচলতা (চলাফেরা করার সামর্থ্য) এবং শক্তি ব্যবহার না করা না হলে খুব সহজে কমে যায়। যারা ট্রান্সপ্লান্টের সময় সক্রিয় থাকেন না তাদের সুস্থ হতে বেশি সময় লাগে। তাদের স্বাভাবিক কাযরকলাপ বা পারিবারিক জীবনে ফিরে যেতে তাদের দীর্ঘ সময় লাগে।

অন্যান্য হাসপাতালে থাকলে আপনাকে যতটা সক্রিয় থাকতে হতো এই হাসপাতালে থাকার সময়

আপনাকে তার চেয়ে অনেক বেশি স্কিরয় থাকতে হবে। এই হাসপাতালে থাকলে বয্যাম ও কাযরকলাপ আপনার পর্তিদিনের চিকিৎসার একটি গুরুতব্পূণর্ অংশ হবে। দৈনিক ও সাপ্তাহিক কাযরকলাপের লক্শয্ নিধর্রণ করতে আপনি আপনার সব্স্থয্ সেবা দলের সাথে কাজ করবেন। আপনার চিকিৎসার পাশব্র্পর্তিকিরয়্যা থাকা সতেতব্ও তারা আপনাকে স্কিরয় থাকতে সাহাযয্ করবে, পরয়োজন অনুসারে আপনাকে সাহাযয্ করবে।

আপনার ফিজিকয্যাল থেরাপিস্টের ভূমিকা (PT)

ফিজিকয্যাল থেরাপিস্ট (PT) আপনার চলাফেরা ও বয্যাম করার সামথরয্কে উন্নত এবং তা সব্ভাবিক রাখতে কাজ করে। আপনার PT আপনাকে নিম্নলিখিত যেকোনো বিষয়ে সাহাযয্ করার জনয্ আপনার সাথে কাজ করবে:

- বিছানা থেকে ওঠা ও নামা
- হাঁটা
- সিঁড়ি বেয়ে ওঠা
- শকিত্ত ও ভারসামেয্র জনয্ বয্যাম
- আপনার শকিত্ত ও শারীরিক কাযরকলাপ করার সামথরয্কে উন্নত করার জনয্ বয্যাম
- আপনার মতামত:

তারপর তারা আপনার কাযরকলাপের চাহিদা অনুসারে একটি পের্গার্ম তৈরি করতে আপনার সাথে কাজ করবে।

আপনার অকুপেশনাল থেরাপিস্টের ভূমিকা (OT)

অকুপেশনাল থেরাপিস্ট (OT) আপনার দৈনিন্দন কাযরকলাপ করার সামথরয্কে উন্নত করতে কাজ করে। আপনার OT নিম্নলিখিত যেকোনো বিষয়ে সাহাযয্ করার জনয্ আপনার সাথে কাজ করবে:

- পোশাক পরিধান
- গোসল
- খাওয়া
- বাথরুমে যাওয়া
- আপনার শারীরের বাহিয্ক অংশের যত্ন নেওয়া বা অনয্যনয্ নিজের-যত্ন
- স্মৃতিশকিত্তর বয্যাম

- আপনি উপভোগ করেন এমন কিছু অথবা আপনার শখের কাজগুলি করা (যেমন বই পড়া, সেলাই করা, পাজল)
- ইলেকটরনিক্স ও সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করা
- আপনার মতামত:

তারপর তারা আপনার কাযরকলাপের চাহিদা অনুসারে একটি পের্গার্ম তৈরি করতে আপনার সাথে কাজ করে।

আপনার নাসির্ং টিমের ভূমিকা

আপনার নাসর্ য়ে কাজগুলি আপনার সাথে করবে:

- প্রতিদিন আপনার শারীরিক কাযরকলাপ পরীক্ষা করা।
- আপনার ও আপনার থেরাপিস্টদের সাথে লক্ষ্য নিধরারণ করা।
- আপনার দৈনিন্দন কাযরকলাপে সাহায্য করা, যেমন গোসল করা এবং হাঁটা।
- আপনার দৈনিন্দন লক্ষ্য পূরণের জনয় আপনাকে স্মরণ করিয়ে দেওয়া ও উৎসাহ পরদান করা।
- আপনার মতামত:

আপনার টর্নসপ্লানের সময় সক্রিয় থাকার উপায়

- আপনি যখন ঘুমাবেন শুধুমাত্র তখনই বিছানায় থাকার চেষ্টা করুন। জেগে থাকা অবস্থায় আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর অনুমতি অনুযায়ী আপনার চেয়ারে বসে থাকা, চারপাশে হাঁটা অথবা আপনার ঘরের বাইরে সময় কাটানো উচিত।
- আপনি ঐ দিনের জনয় এবং ঐ সপ্তাহের জনয় কী কী কাযরকলাপ করতে চান সে সম্পর্কে আপনার নাসর্ বা পুনবর্সন থেরাপিস্টের সাথে কথা বলে আপনার দৈনিক এবং সাপ্তাহিক কাযরকলাপের লক্ষ্য সক্রিয় ভূমিকা পালন করুন।
- আপনি নিজে বা পরয়োজনে সাহায্য নিয়ে প্রতিদিনের নিজের-যত্ন নিন।
- আপনি বাড়িতেও করেন এমন কাযরকলাপগুলিতে অংশগ্রহণ করুন, যেমন বই পড়া, বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারকে ইমেল পাঠানো, পাজল খেলা, যোগব্যায়াম অনুশীলন বা স্টের্টিং করা।
- আপনার মতামত:

আপনি করতে পারেন এমন ব্যায়াম ও কাযরকলাপগুলি

আপনি হাসপাতালে থাকাকালীন করতে পারেন এমন কিছু ব্যায়ামও রয়েছে। আপনি আপনার বিছানায়, আপনার চেয়ারে বসে অথবা দাঁড়িয়ে এগুলির মধ্যে কয়েকটি করতে পারেন। আরো তথ্যের জন্য নিচের রিসোসরগুলি পড়ুন:

- *Stem Cell Transplant Exercise Program: Level 1* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-exercise-program-level-1)
- *Stem Cell Transplant Exercise Program: Level 2* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-exercise-program-level-2)
- *Stem Cell Transplant Arm and Shoulder Exercise Program* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-arm-and-shoulder-exercise)
- *Stem Cell Transplant Stretching Program* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-stretching)
- *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)
- *Improving Your Memory* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-memory)

যেগুলি এড়িয়ে চলতে হবে

বিছানা থেকে ওঠা এবং সক্রিয় থাকা আপনার জন্য নিরাপদ হতে হবে। আপনি এটি করতে সমর্থ কিনা তা নিশ্চিত করতে আপনার মেডিকেল টিমের সাথে কথা বলুন। আপনার রক্তের সংখ্যা কম থাকলে আপনার শারীরিক কার্যকলাপ পরিবর্তন করার পরয়োজন হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনাকে জানাবে যে আপনার রক্তের সংখ্যা কেমন এবং আপনি কী কী কার্যকলাপ করতে পারবেন।

আপনার কোনো পরশ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্স্থস্বেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্ দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুরুরবার পযর্ন্ত উত্ৰ দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সমযের বাইরে, আপনি একটি বাতর্ রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্স্থস্বেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশিচ্চ না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোসের্ জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্যাল লাইবের্রি দেখুন।

Staying Active During Stem Cell Transplant - Last updated on June 25, 2021
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কত্ৰ্ক সবর্সব্তব্ সংরকিষত

শেষ আপডেট করা হয়েছে

জুন 25, 2021

Learn about our [Health Information Policy](#).

আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের পরদত্ত শিক্শামূলক তথ্য উন্নত করতে সহায়তা করবে। আপনার যত্ন পরদানকারী দল এই পরতিকিৰ্য়া ফমেৰ্ আপনি যা লিখবেন তা দেখতে পারবেন না। অনুগৰহ্ করে আপনার চিকিৎসা সম্পকেৰ্ পরশ্ন করার জনয়্ এটি বয়্বহার করবেন না। আপনার চিকিৎসা সম্পকেৰ্ কোনো পরশ্ন থাকলে, আপনার সব্স্থয়্ সেবা পরদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আমরা সব মতামত পডি, তবে কোনো পরশ্নের উত্তর দিতে পারি না। অনুগৰহ্ করে এই পরতিকিৰ্য়া ফমেৰ্ আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথ্য লিখবেন না।

এই তথ্যটি কি সহজে বোঝা গেছে?

হঁ্যা

আংশিকভাবে

না

আংশিকভাবে

অনুগৰহ্ করে আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথ্য লিখবেন না।

জমা দিন