



রোগী এবং শূশরুযাকারীর শিক্শা

সেটম সেল টরান্সপ্লানেটর সময় সক্রিয় থাকা

এই তথ্য আপনাকে আপনার সেটম সেল টরান্সপ্লানেটর সময় আপনি কিতাবে সক্রিয় থাকবেন এবং আপনার সব্স্থসেবা দল কিতাবে সাহায্য করবে তা বুঝতে সহায়তা করবে।

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

আপনার টরান্সপ্লানেটর সময় শারীরিক কাযরকলাপের গুরুতব্

শারীরিক কাযরকলাপ গুরুতব্পূর্ণ কারণ এটি আপনাকে আপনার টরান্সপ্লানেটর সময় যতটা সম্ভব সুস্থ থাকতে সাহায্য করে।

ব্যায়াম ও চলাফেরা আপনাকে যেভাবে সাহায্য করতে পারে:

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

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

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

আপনাকে তার চেয়ে অনেক বেশি সক্রিয় থাকতে হবে। এই হাসপাতালে থাকলে ব্যায়াম ও কাযরুলাপ আপনার প্রতিদিনের চিকিৎসার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হবে। দৈনিক ও সাপ্তাহিক কাযরুলাপের লক্ষ্য নির্ধারণ করতে আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কাজ করবেন। আপনার চিকিৎসার পাশবর্পতিক্রিয়া থাকা সত্ত্বেও তারা আপনাকে সক্রিয় থাকতে সাহায্য করবে, পরয়োজন অনুসারে আপনাকে সাহায্য করবে।

আপনার ফিজিক্যাল থেরাপিস্টের ভূমিকা (PT)

ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট (PT) আপনার চলাফেরা ও ব্যায়াম করার সামর্থ্যকে উন্নত এবং তা স্বাভাবিক রাখতে কাজ করে। আপনার PT আপনাকে নিম্নলিখিত যেকোনো বিষয়ে সাহায্য করার জন্য আপনার সাথে কাজ করবে:

- বিছানা থেকে ওঠা ও নামা
- হাঁটা
- সিঁড়ি বেয়ে ওঠা
- শক্তি ও ভারসাম্যের জন্য ব্যায়াম
- আপনার শক্তি ও শারীরিক কাযরুলাপ করার সামর্থ্যকে উন্নত করার জন্য ব্যায়াম
- আপনার মতামত:

তারপর তারা আপনার কাযরুলাপের চাহিদা অনুসারে একটি পেরাগ্রাম তৈরি করতে আপনার সাথে কাজ করবে।

আপনার অকুপেশনাল থেরাপিস্টের ভূমিকা (OT)

অকুপেশনাল থেরাপিস্ট (OT) আপনার দৈনন্দিন কাযরুলাপ করার সামর্থ্যকে উন্নত করতে কাজ করে। আপনার OT নিম্নলিখিত যেকোনো বিষয়ে সাহায্য করার জন্য আপনার সাথে কাজ করবে:

- পোশাক পরিধান
- গোসল
- খাওয়া
- বাথরুমে যাওয়া
- আপনার শরীরের বাহ্যিক অংশের যত্ন নেওয়া বা অন্যান্য নিজের-যত্ন
- স্মৃতিশক্তির ব্যায়াম

- 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 পেরাগরাম 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 দৈনন্দিদন কাযরকলাপে সাহায্য করা, যেমন গোসল করা এবং হাঁটা।
- আপনার দৈনন্দিদন লক্ষ্য পূরণের জনয় আপনাকে স্মরণ করিয়ে দেওয়া ও উৎসাহ পরদান করা।
- আপনার মতামত:

আপনার টর্নসপ্লানেন্টের 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 রিসোর্সগুলি 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।

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

আরো রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

Staying Active During Stem Cell Transplant - Last updated on June 25, 2021

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্শিত