



রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

# সেটম সেল টরান্সপ্লানেট্র সময় সক্রিয়ত্ব

## থাকা

এই তথ্য আপনাকে আপনার সেটম সেল টরান্সপ্লানেট্র সময় আপনি কিভাবে সক্রিয় থাকবেন এবং আপনার সবস্থিতিসেবা দল কিভাবে সাহায্য করবে তা বুঝতে সহায়তা করবে।

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

## আপনার টরান্সপ্লানেট্র সময় শারীরিক কায়রুলাপের গুরুত্ব

শারীরিক কায়রুলাপ গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি আপনাকে আপনার টরান্সপ্লানেট্র সময় যতটা সম্ভব সুস্থ থাকতে সাহায্য করবে।

ব্যায়াম ও চলাফেরা আপনাকে যেভাবে সাহায্য করতে পারে:

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

হাসপাতালে থাকার কারণে আপনার স্বাভাবিক কায়রুলাপের মাত্রা কমে যাবে। আপনার সচলতা (চলাফেরা করার সামর্থ্য) এবং শক্তি ব্যবহার না করা না হলে খুব সহজে কমে যায়। যারা টরান্সপ্লানেট্র সময় সক্রিয় থাকেন না তাদের সুস্থ হতে বেশি সময় লাগে। তাদের স্বাভাবিক কায়রুলাপ বা পারিবারিক জীবনে ফিরে যেতে তাদের দীঘর 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 কায়রুকলাপ আপনার প্রতিদিনের চিকিৎসার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হবে। দৈনিক ও সাপ্তাহিক কায়রুকলাপের লক্ষ্য নির্ধারণ করতে আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কাজ করবেন। আপনার চিকিৎসার পাশব্রহ্মতিকির্য থাকা সত্ত্বেও তারা আপনাকে সক্রিয় থাকতে সাহায্য করবে, পর্যোজন 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 ভারসামেয়ের জন্য ব্যায়াম
- আপনার শক্তি ও শারীরিক কায়রুকলাপ করার সামর্থ্যকে উন্নত করার জন্য ব্যায়াম
- আপনার মতামত:

তারপর তারা আপনার কায়রুকলাপের চাহিদা অনুসারে একটি প্রোগ্রাম তৈরি করতে আপনার সাথে কাজ করবে।

## আপনার অকুপেশনাল থেরাপিস্টের ভূমিকা (OT)

অকুপেশনাল থেরাপিস্ট (OT) আপনার দৈনন্দিন কায়রুকলাপ 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 শারীরের বাহ্যিক অংশের যত্ন নেওয়া বা অন্যান্য নিজের-যত্ন
- স্মৃতিশক্তির ব্যায়াম

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

তারপর তারা আপনার কায়রুকলাপের চাহিদা অনুসারে একটি প্রোগ্রাম তৈরি করতে আপনার সাথে কাজ করে।

## আপনার নাসিরং টিমের ভূমিকা

আপনার নাসিরং যে কাজগূলি আপনার সাথে করবে:

- প্রতিদিন আপনার শারীরিক কায়রুকলাপ পরীক্ষা করা।
- আপনার ও আপনার থেরাপিস্টদের সাথে লক্ষ্য নির্ধারণ করা।
- আপনার দৈনন্দিন কায়রুকলাপে সাহায্য করা, যেমন গোসল করা এবং হাঁটা।
- আপনার দৈনন্দিন লক্ষ্য পূরণের জন্য আপনাকে স্মরণ করিয়ে দেওয়া ও উৎসাহ প্রদান করা।
- আপনার মতামত:

## আপনার ট্রান্সপ্লানেটের সময় সক্রিয় থাকার উপায়

- আপনি যখন ঘুমাবেন শুধুমাত্র তখনই বিছানায় থাকার চেষ্টা করুন। জেগে থাকা অবস্থায় আপনার সবস্থিতিসেবা প্রদানকারীর অনুমতি অনুযায়ী আপনার চেয়ারে বসে থাকা, চারপাশে হাঁটা অথবা আপনার ঘরের বাইরে সময় কাটানো উচিত।
- আপনি ঐ দিনের জন্য এবং ঐ সপ্তাহের জন্য কী কী কায়রুকলাপ করতে চান সে সম্পর্কের আপনার নাসির বা পুনবৰ্সন থেরাপিস্টের সাথে কথা বলে আপনার দৈনিক এবং সাপ্তাহিক কায়রুকলাপের লক্ষ্য সক্রিয় ভূমিকা পালন করুন।
- আপনি নিজে বা পর্যোজনে সাহায্য নিয়ে প্রতিদিনের নিজের-যত্ন নিন।
- আপনি বাড়িতেও করেন এমন কায়রুকলাপগুলিতে অংশগ্রহণ করুন, যেমন বই পড়া, বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারকে ইমেল পাঠানো, পাজল খেলা, যোগব্যায়াম অনুশীলন বা স্ট্রিং করা।
- আপনার মতামত:

## আপনি করতে পারেন এমন ব্যায়াম ও কায়রুকলাপগুলি

আপনি হাসপাতালে থাকাকালীন করতে পারেন এমন কিছু ব্যায়ামও রয়েছে। আপনি আপনার বিচানায়, 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue))
- *Improving Your Memory* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-memory](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-memory))

## যেগুলি এড়িয়ে চলতে হবে

বিচানা 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 রকেত্তর সংখ্যা কম থাকলে আপনার শারীরিক কায়রুলাপ পরিবর্তন করার পর্যোজন হতে পারে। আপনার সবস্থিতিসেবা দল আপনাকে জানাবে যে আপনার রকেত্তর সংখ্যা কেমন এবং আপনি কী কী কায়রুলাপ 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 রিসোসেৱৰ জনয় [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট কৰে আমাদেৱ ভাচুৱ্যাল লাইবেৱৰি  
দেখুন।

---

Staying Active During Stem Cell Transplant - Last updated on June 25, 2021  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতূৱক সবৱ্যব্তৰ সংৰক্ষণ