Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

স্টেম সেল টরান্সপ্লান্টের সময় সকির্য় থাকা

এই তথ্য আপনাকে আপনার স্টেম সেল টরান্সপ্লান্টের সময় আপনি কিভাবে সকির্য় থাকবেন এবং আপনার সব্াস্থ্যসেবা দল কিভাবে সাহায্য করবে তা বুঝতে সহায়তা করবে।

আপনার স্টেম সেল চিকিৎসা পরিকল্পনার একটি অংশ হচ্ছে পর্তিদিন সকির্য় থাকা। আপনার বয্ায়াম ও কাযর্কলাপের পের্াগর্াম আপনাকে সকির্য় রাখার পাশাপাশি সুরকি্ষত রাখবে।

আপনার টরান্সপ্লান্টের সময় শারীরিক কাযর্কলাপের গুরুতব্

শারীরিক কাযর্কলাপ গুরুতব্পূণর্ কারণ এটি আপনাকে আপনার টরান্সপ্লান্টের সময় যতটা সম্ভব সুস্থ থাকতে সাহায্য করে।

বয্ায়াম ও চলাফেরা আপনাকে যেভাবে সাহায্য করতে পারে:

- আপনার পেশীগুলিকে শকি্তশালী করে
- আপনার শরীরকে নমনীয় করে
- আপনার হাটর্ ও ফুসফুস সুস্থ রাখে
- মানসিক চাপ কমায় এবং আপনাকে পর্ফুল্ল রাখে

- আপনার ঘুম উন্নত করে

হাসপাতালে থাকার কারণে আপনার সব্াভাবিক কাযর্কলাপের মাতর্া কমে যাবে। আপনার সচলতা (চলাফেরা করার সামথর্য্) এবং শকি্ত বয্বহার না করা না হলে খুব সহজে কমে যায়। যারা টর্ান্সপ্লান্টের সময় সকির্য় থাকেন না তাদের সুস্থ হতে বেশি সময় লাগে। তাদের সব্াভাবিক কাযর্কলাপ বা পারিবারিক জীবনে ফিরে যেতে তাদের দীঘর্ সময় লাগে।

অনয্ানয্ হাসপাতালে থাকলে আপনাকে যতটা সকির্য় থাকতে হতো এই হাসপাতালে থাকার সময় আপনাকে তার চেয়ে অনেক বেশি সকির্য় থাকতে হবে। এই হাসপাতালে থাকলে বয্ায়াম ও কাযর্কলাপ আপনার পর্তিদিনের চিকিৎসার একটি গুরুতব্পূণর্ অংশ হবে। দৈনিক ও সাপ্তাহিক কাযর্কলাপের লকষ্য্ নিধর্ারণ করতে আপনি আপনার সব্াস্থয্সেবা দলের সাথে কাজ করবেন। আপনার চিকিৎসার পাশব্র্পর্তিকির্য়া থাকা সতে্তব্ও তারা আপনাকে সকির্য় থাকতে সাহাযয্ করবে, পর্য়োজন অনুসারে আপনাকে সাহাযয্ করবে।

আপনার ফিজিকয্াল থেরাপিসে্টর ভূমিকা (PT)

ফিজিকয্াল থেরাপিস্ট (PT) আপনার চলাফেরা ও বয্ায়াম করার সামথর্য্কে উন্নত এবং তা সব্াভাবিক 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

- শক্িত ও ভারসামেয্র জনয্ বয্ায়াম
- আপনার শক্িত ও শারীরিক কাযর্কলাপ করার সামথর্য্কে উন্নত করার জনয্ বয্ায়াম
- আপনার মতামত:

তারপর তারা আপনার কাযর্কলাপের চাহিদা অনুসারে একটি পের্াগর্াম তৈরি করতে আপনার সাথে কাজ করবে।

আপনার অকুপেশনাল থেরাপিসে্টর ভূমিকা (OT)

অকুপেশনাল থেরাপিস্ট (OT) আপনার দৈনন্দিন কাযর্কলাপ করার সামথর্য্কে 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 অনয্ানয্ নিজের-যত্ন
- স্মৃতিশক্িতর বয্ায়াম
- আপনি উপভোগ করেন এমন কিছু অথবা আপনার শখের কাজগুলি করা (যেমন বই পড়া, সেলাই করা, পাজল)
- ইলেকটর্নিক্স ও সোশয্াল মিডিয়া বয্বহার করা
- আপনার মতামত:

তারপর তারা আপনার কাযর্কলাপের চাহিদা অনুসারে একটি পের্াগর্াম তৈরি করতে আপনার সাথে কাজ করে।

আপনার নাসির্ং টিমের ভূমিকা

আপনার নাসর্ যে কাজগুলি আপনার সাথে করবে:

- পর্তিদিন আপনার শারীরিক কাযর্কলাপ পরীক্ষা করা।
- আপনার ও আপনার থেরাপিস্টদের সাথে লক্ষয্ নিধর্ারণ করা।
- আপনার দৈনন্দিন কাযর্কলাপে সাহাযয্ করা, যেমন গোসল করা এবং হাঁটা।
- আপনার দৈনন্দিন লক্ষয্ পূরণের জনয্ আপনাকে স্মরণ করিয়ে দেওয়া ও উৎসাহ পর্দান করা।
- আপনার মতামত:

আপনার টর্ান্সপ্লান্টের সময় সকির্য় থাকার উপায়

- আপনি যখন ঘুমাবেন শুধুমাতর্ তখনই বিছানায় থাকার চেষ্টা করুন। জেগে থাকা অবস্থায় আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর অনুমতি অনুযায়ী আপনার চেয়ারে বসে থাকা, চারপাশে হাঁটা অথবা আপনার ঘরের বাইরে সময় কাটানো উচিত।
- আপনি ঐ দিনের জনয্ এবং ঐ সপ্তাহের জনয্ কী কী কাযর্কলাপ করতে চান সে সমপ্কের্ আপনার নাসর্ বা পুনবর্াসন থেরাপিস্টের সাথে কথা বলে আপনার দৈনিক এবং সাপ্তাহিক কাযর্কলাপের লক্ষ্যে সকির্য় ভূমিকা পালন করুন।
- আপনি নিজে বা পর্য়োজনে সাহাযয্ নিয়ে পর্তিদিনের নিজের-যত্ন নিন।

- আপনি বাড়িতেও করেন এমন কাযর্কলাপগুলিতে অংশগর্হণ করুন, যেমন বই পড়া, বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারকে ইমেল পাঠানো, পাজল খেলা, যোগবয্ায়াম অনুশীলন বা স্েটর্চিং করা।
- আপনার মতামত:

আপনি করতে পারেন এমন বয্ায়াম ও কাযর্কলাপগুলি

আপনি হাসপাতালে থাকাকালীন করতে পারেন এমন কিছু বয্ায়ামও রয়েছে। আপনি আপনার বিছানায়, আপনার চেয়ারে বসে অথবা দাঁড়িয়ে এগুলির মেধয্ কয়েকটি করতে পারেন। আরো তেথয্র জনয্ নিচের রিসোসর্গুলি 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 সকির্য় থাকা আপনার জনয্ নিরাপদ হতে হবে। আপনি এটি করতে সমথর্ কি না তা নিশি্চত করতে আপনার মেডিকেল টিমের সাথে কথা বলুন।আপনার রকে্তর সংখয্া কম থাকলে আপনার শারীরিক কাযর্কলাপ পরিবতর্ন করার পর্য়োজন হতে পারে। আপনার সব্াস্থয্সেবা দল আপনাকে জানাবে যে আপনার রকে্তর সংখয্া কেমন এবং আপনি কী কী কাযর্কলাপ 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 রিসোসের্র জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবের্রি দেখুন।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরকি্ষত