



রোগী এবং শূশরুষাকারীর শিক্ষা

সেটম সেল টরান্সপ্লানেটর সময় সক্রিয় থাকা

এই তথ্য আপনাকে আপনার সেটম সেল টরান্সপ্লানেটর সময় আপনি কিভাবে সক্রিয় থাকবেন এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল কিভাবে 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 গুরুত্ব

শারীরিক কাযরকলাপ গুরুত্বপূর্ণ 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 হাটু ও ফুসফুস সুস্থ রাখে
- মানসিক চাপ কমায় এবং আপনাকে পরফুল্ল রাখে

- আপনার ঘুম উন্নত করে

হাসপাতালে থাকার কারণে আপনার স্বাভাবিক কাযৰ্কলাপের মাতৰ্ কম্ যাবে। আপনার সচলতা (চলাফেরা করার সামথৰ্য়) এবং শক্তি বয্ৰহার না করা না হলে খুব সহজে কম্ যায়। যারা টৰ্ন্সপ্লানেটর সময় স্কির্য় থাকেন না তাদের সুস্থ হতে বেশি সময় লাগে। তাদের স্বাভাবিক কাযৰ্কলাপ বা পারিবারিক জীবনে ফিরে যেতে তাদের দীঘৰ্ সময় লাগে।

অনয্ন্য় হাসপাতালে থাকলে আপনাকে যতটা স্কির্য় থাকতে হতো এই হাসপাতালে থাকার সময় আপনাকে তার চেয়ে অনেক বেশি স্কির্য় থাকতে হবে। এই হাসপাতালে থাকলে ব্যায়াম ও কাযৰ্কলাপ আপনার পর্তিদিনের চিকিৎসার একটি গুরুতব্পূর্ণ অংশ হবে। দৈনিক ও সাপ্তাহিক কাযৰ্কলাপের লক্ষ্য নিধৰ্রণ করতে আপনি আপনার স্বস্থয্সেবা দলের সাথে কাজ করবেন। আপনার চিকিৎসার পাশব্ৰপর্তিকির্য়া থাকা সতেতব্ও তারা আপনাকে স্কির্য় থাকতে সাহায্য করবে, পর্যোজন অনুসারে আপনাকে সাহায্য করবে।

আপনার ফিজিক্যাল থেরাপিস্টের ভূমিকা (PT)

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

- বিছানা থেকে ওঠা ও নামা
- হাঁটা
- সিঁড়ি বেয়ে ওঠা

- শক্তি ও ভারসাম্যের জনক্ বক্য়াক
- আকনার শক্তি ও শারীরিক কাযক্লাক করার সামথক্কে উন্নত করার জনক্ বক্য়াক
- আকনার মতামত:

তারপর তারা আকনার কাযক্লাকের চাহিদা অনুসারে একটি কেরাক্গরাক্ তেরি করতে আকনার সাথে কাজ কক্বে।

আকনার অক্ুপেশনাল থেরাপিস্টের ভূমিকা (OT)

অক্ুপেশনাল থেরাপিস্ট (OT) আকনার দৈনন্দিन কাযক্লাক করার সামথক্কে উন্নত করতে কাজ কক্বে। আকনার OT নিম্নলিখিত কেকোনো বিষয়ে সাহাযক্ করার জনক্ আকনার সাথে কাজ কক্বে:

- কেশাক পরিধান
- গোসল
- খাওয়া
- বাথরুমে যাওয়া
- আকনার শারীরের বাহিক্ অংশের যত্ন নেওয়া বা অনযানক্ নিজের-যত্ন
- স্মৃতিশক্তি ক্ বক্য়াক
- আপনি উপভোগ করেন এমন কিছু অথবা আকনার শখের কাজগুলি কক্বে (যেমন বই পড়া, সেলাই কক্বে, পাজল)
- ইলেকটরনিক্ ও সোশযাল মিডিয়া ক্বহার কক্বে
- আকনার মতামত:

- আপনি বাড়িতেও করেন এমন কার্যকলাপগুলিতে অংশগ্রহণ করুন, যেমন বই পড়া, বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারকে ইমেল পাঠানো, পাজল খেলা, যোগব্যায়াম অনুশীলন বা স্ট্রেচিং করা।
- আপনার মতামত:

আপনি করতে পারেন এমন ব্যায়াম ও কার্যকলাপগুলি

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 কি না 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 প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুক্রবার পর্যন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতরা রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবার্দা একজন ডাক্তার বা নাসরকে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

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

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত