

15 হেলথকেয়ার এসেসিয়ালস্

আপনার প্রয়োজনীয় যন্ত্র নেওয়া

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, আপনি প্রতি বছর নির্দিষ্ট চেক, পরীক্ষা এবং পরিষেবা পাওয়ার অধিকারী। আমরা এগুলিকে 15 হেলথকেয়ার এসেসিয়ালস্ (স্বাস্থ্যসেবা প্রয়োজনীয়তা) বলি। এগুলি আপনাকে আপনার ডায়াবেটিস মোকাবেলা করতে সহায়তা করবে এবং এসবগুলিই বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

এই তালিকাটি আপনার ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান এবং আপনি যে অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলির ব্যবস্থা করেছেন সেগুলিতে টিক দেওয়া শুরু করুন। একদিনেই আপনাকে সবগুলি করতে হবে না। আপনার এখনও যেগুলির ব্যবস্থা করার জন্য সহায়তার প্রয়োজন সেই ব্যাপারে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

রক্ত পরীক্ষা

- 1 আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা জেনে নিন** বছরে অন্ততপক্ষে একবার আপনার রক্তে শর্করার গড় মাত্রা পরীক্ষা করে দেখতে আপনার হেলথকেয়ার পেশাদারের প্রয়োজন। এটিকে HbA1c রক্ত পরীক্ষা বলা হয়। আপনার ফলাফলের অর্থ কী তা জানুন। আপনার নিজস্ব ব্যক্তিগত লক্ষ্যমাত্রা থাকবে - আপনার সংখ্যাগুলি জানুন এবং সময়ের সাথে সাথে আপনার স্তরগুলি কিভাবে পরিবর্তিত হয়েছে তা দেখুন।
- 2 আপনার রক্তচাপ জানুন** বছরে অন্ততপক্ষে একবার আপনার ডাক্তারের বা নার্সের আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করা উচিত। তারা আপনার জন্য একটি ব্যক্তিগত লক্ষ্যমাত্রা স্থির করতে সম্মত হবেন। সংখ্যাগুলি নোট করুন এবং নিশ্চিত করুন যে আপনার ফলাফলগুলি কী বোঝাচ্ছে তা আপনি জানেন।
- 3 আপনার কোলেস্টেরল (রক্তে চর্বি) পরিমাণ জেনে নিন** আপনার কোলেস্টেরলের মাত্রা ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণ করাটাও গুরুত্বপূর্ণ। আপনার হেলথকেয়ার টিমের বছরে অন্ততপক্ষে একবার আপনার কোলেস্টেরল পরীক্ষা করে দেখা উচিত। ফলাফলগুলির অর্থ কী সেটি তারা আপনাকে জানাবেন।

দেহ পরীক্ষা

- 4 আপনার চোখের যন্ত্র নিন** আপনাকে প্রতিবছর চোখের স্ক্রিনিং অ্যাপয়েন্টমেন্টে আমন্ত্রণ জানানো হবে। স্ক্রিনিং আপনার হেলথকেয়ার টিমকে যে কোনো সমস্যা তাড়াতাড়ি ধরতে এবং সম্মতভাবে চিকিৎসা করতে সহায়তা করে। কখনই কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্ট বাদ দেবেন না - সে ক্ষেত্রে আপনার ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথির মতো গুরুতর সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে।
- 5 আপনার পায়ের পাতা এবং পা পরীক্ষা করুন** ডায়াবেটিস হওয়ার অর্থ আপনার পায়ের গুরুতর সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশি। নিশ্চিত করুন যে আপনি প্রতিদিন আপনার পা পরীক্ষা করছেন এবং আপনার বাৎসরিক পায়ের চেকআপ করতে যাচ্ছেন।
- 6 আপনার কিডনি সুস্থ রাখুন** ডায়াবেটিসে আক্রমণের এক তৃতীয়াংশের কিডনিতে মারাত্মক সমস্যা দেখা দেয়। এজন্য আপনার বার্ষিক কিডনি পরীক্ষা করাটা এতটা গুরুত্বপূর্ণ - যাতে আপনার হেলথকেয়ার টিম যে কোনো পরিবর্তন ধরতে পেরে সম্মত এটির জন্য চিকিৎসা করতে পারেন।

জীবনযাপনে সহায়তা

- 7 **আপনার ডায়েট নিয়ন্ত্রণ করুন**
আপনার ডায়াবেটিস থাকার কারণে, আপনি ডায়েটেশিয়ানদের কাছে থেকে ডায়েট সম্পর্কে পরামর্শ পাওয়ার অধিকারী। কাউকে আপনার ওজনও পরীক্ষা করে দেখতে হবে এবং আপনার যদি প্রয়োজন হয় তবে আপনার ওজন কীভাবে পরিচালনা করবেন সে সম্পর্কে সহায়তা ও তথ্য দেবেন।
- 8 **আপনি কী অনুভব করছেন তা নিয়ে কথা বলুন** ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়া এবং দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক অবস্থা নিয়ে জীবনযাপন করা কঠিন হতে পারে। আপনি উদ্বিগ্ন হয়েছেন এমন যে কোনো বিষয় নিয়ে আপনার চিকিৎসক বা নার্সের সাথে কথা বলার চেষ্টা করুন। প্রয়োজন হলে বিশেষজ্ঞ মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা পাওয়ার অধিকার আপনার রয়েছে।
- 9 **গ্রুপ শিক্ষা কোর্সে যান** গ্রুপ শিক্ষা কোর্স হচ্ছে ডায়াবেটিস সম্পর্কে আপনার যা যা জানা দরকার তা আপনি কিভাবে শিখতে পারেন। এটি আপনাকে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত অন্যান্য ব্যক্তির সাথে দেখা করারও সুযোগ করে দেয়। প্রথম যখন আপনার রোগ নির্ণয় হয় তখন আপনার এলাকায় একটি কোর্স করার - বা পরবর্তীতে একটি বার্ষিক রিফ্রেশার কোর্স প্রদান করা উচিত।
- 10 **আপনার ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞদের জানুন** আপনার ডায়াবেটিস হলে, আপনি বিভিন্ন বিশেষজ্ঞের সমন্বয়ে আপনার নিজস্ব হেল্থকেয়ার টিম পাবেন। আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী বিভিন্ন হেল্থকেয়ার পেশাদারদের দেখতে পাবেন। আপনার টিমকে এবং কাকে নির্দিষ্ট প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করবেন সেটি জানা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
- 11 **আপনার বিনামূল্যের ফু জ্যাব বুক করুন** আপনি প্রতি বছর একটি বিনামূল্যের ফু জ্যাব পাওয়ার অধিকারী, কারণ ডায়াবেটিসে আক্রান্তদের ফু হওয়ার ঝুঁকি বেশি এবং এটি দ্রুত গুরুতর হয়ে উঠতে পারে।
- 12 **হাসপাতালে ভাল যত্ন পাওয়া**
আপনাকে হাসপাতালে থাকতে হলে, বিশেষজ্ঞ হেল্থকেয়ার পেশাদারদের কাছ থেকে আপনি উচ্চমানের যত্ন পাওয়ার অধিকারী। আপনার ডায়াবেটিসের কারণে আপনি সেখানে রয়েছেন নাকি অন্য কোনো কারণে সেটি যাই হোক না কেন।
- 13 **যে কোনো যৌন সমস্যা নিয়ে কথা বলুন** ডায়াবেটিসে আক্রান্ত নারী এবং পুরুষ উভয়ের ক্ষেত্রেই যৌন সমস্যার ঝুঁকি বাড়ে। এর অর্থ পিঙ্গ উত্থান এবং সিন্টিসিটস জাতীয় সমস্যায়ুলি হতে পারে। আপনার হেল্থকেয়ার টিম আপনাকে প্রয়োজনীয় সহায়তা, পরামর্শ বা চিকিৎসা দেওয়ার জন্য সেখানে রয়েছে।
- 14 **ধূমপান বন্ধ করুন** ডায়াবেটিসের মানে হল আপনার হৃদরোগ বা স্ট্রোক হওয়ার ঝুঁকি বেশি এবং ধূমপান এই ঝুঁকিকে বাড়িয়ে দেয়। আপনি যদি ধূমপান করেন, তবে ছেড়ে দেওয়া আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো হবে।
- 15 **আপনি সন্তান ধারণ করতে চাইলে আগে থেকেই পরিকল্পনা করুন** যেসব নারীরা সন্তান ধারণ করার পরিকল্পনা করছেন তাদের জন্য ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনা অনেক বেশি কঠোর হতে হবে, কারণ এতে আরো অনেক ঝুঁকি জড়িত থাকে। ডায়াবেটিস এবং গর্ভাবস্থা সম্পর্কে আপনার যা যা জানা প্রয়োজন তা পেয়ে আপনি প্রস্তুত আছেন কিনা তা নিশ্চিত হয়ে নিন।

15 হেল্থকেয়ার এসেন্সিয়ালস এবং আপনি সেগুলি না পেলে সেক্ষেত্রে কী করতে হবে সেই সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, দেখুন: www.diabetes.org.uk/15-essentials তথ্য, পরামর্শ এবং সহায়তার জন্য আমাদের হেল্পলাইন **0345 123 2399** নম্বরে ফোন করুন।

শিশু এবং কিশোরদের জন্য নিজস্ব নির্দেশিকা রয়েছে এবং তাদের বিশেষজ্ঞ ডায়াবেটিস পেডিয়াট্রিক টিমের কাছ থেকে পরিচর্যা নিতে হবে। আরো জানার জন্য দেখুন: www.diabetes.org.uk/type-1-essentials

ইংরেজি ব্যতীত অন্যান্য ভাষায় আমাদের আরও তথ্য রয়েছে যা অনলাইনে উপলব্ধ: www.diabetes.org.uk/otherlanguages