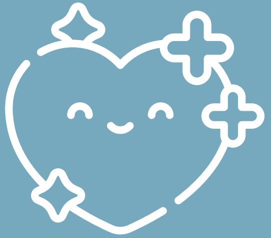
Bengali

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতায় সহায়ক উপশমকারী পরিচর্যা - যা আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে।

Pumping Marvellous
for heart failure patients

রোগী এবং বিশেষজ্ঞ নার্সদের দ্বারা রচিত



হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নিয়ে মানুষকে ভালোভাবে বাঁচতে সাহায্য করছে

PUMPING MARVELLOUS ফাউন্ডেশনে স্বাগত

আমরা আমাদের রোগী শিক্ষাবিদদের দলকে ধন্যবাদ জানিয়ে শুরু করতে চাই যারা এই নির্দেশিকা তৈরিতে সাহায্য করেছেন। তারা একটি ইতিবাচক জীবন সম্পর্কে তাদের অন্তর্দৃষ্টি দিয়েছেন যা তারা তাদেরকে দেওয়া যত্নের কারণে অর্জন করেছেন। এছাড়াও বিশেষজ্ঞ হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নার্সদের অনেক ধন্যবাদ যারা এই মূল্যবান সংস্থান তৈরিতে সাহায্য করার জন্য তাদের সময় দিয়েছেন। বৃহত্তর রোগী সম্প্রদায়কেও ধন্যবাদ, যারা প্রতিদিন, পিয়ার টু পিয়ার সাপোর্ট দেন এবং হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নিয়ে বাঁচতে কেমন লাগে সে সম্পর্কে তাদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করেন। আপনি যদি ফেসবুকে “Help for Hearts” সার্চ করেন তাহলে আপনিও কমিউনিটিতে যোগ দিতে পারেন, অথবা নিচের কোডটি স্ক্যান করতে পারেন।

নিক হার্টশর্ন-ইভান্স - CEO, Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন
অ্যাঞ্জেলা গ্রেভস - সভাপতি, Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন, হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতায় কনসালট্যান্ট নার্স

অনুগ্রহ করে লক্ষ্য করুন: এই পুস্তিকাটি আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সঙ্গে কথোপকথন এবং তার দেওয়া পরামর্শগুলিকে প্রতিস্থাপন করতে এবং/অথবা তার জায়গা নিতে পারে না। যদি আপনার অবস্থা সম্পর্কে আপনার কোনও উদ্বেগ থাকে, তাহলে প্রথম সুযোগেই আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সাথে সেগুলি নিয়ে আলোচনা করুন।

AstraZeneca has funded the production of this material. AstraZeneca has had no editorial input into, or control over, the content of this information booklet.

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আপনার যাত্রা

আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা ধরা পড়ার মুহূর্ত থেকে একটি সম্পূর্ণ নতুন বিশ্ব আপনার সামনে খুলে যায়। সমস্ত পরিবর্তনগুলি এক সাথে আপনার কাছে আসে বলে মনে হয়। আপনার নতুন পরিভাষা, পরীক্ষা, স্ক্যান, জীবনযাত্রার পরিবর্তন এবং ওষুধের অভিজ্ঞতা হবে। আপনার কী করা উচিত সে সম্পর্কে আপনি অনেক লোকের মতামতও শুনতে পাবেন কারণ আপনি দেখতে পাচ্ছেন যে অনেক কিছু বিবেচনা করতে হবে এবং সহজেই অভিভূত হয়ে পড়তে পারেন। Pumping Marvellous ফাউন্ডেশনে আমরা বিশ্বাস করি যে প্রত্যেকের সাহায্য প্রয়োজন, তারা তাদের যাত্রাপথে যেখানেই থাকুন না কেন।

আমাদের রোগী শিক্ষাবিদরা এই নির্দেশিকায় উপশমকারী পরিচর্যা সম্পর্কে তাদের চিন্তাভাবনা শেয়ার করেছেন। কেউ কেউ তাদের অবস্থা বা কীভাবে এটার চিকিৎসা করা হবে সে সম্পর্কে খুব কম তথ্য পেয়েছিলেন বা কোনও তথ্যই পাননি। অন্যরা বলেছেন যা বলা হচ্ছিল তা তারা শকের কারণে বা খুব অসুস্থ থাকায় গ্রহণ করতে পারেননি। আপনি একেবারে শুরু থেকেই সবকিছু জানতে চাইতে পারেন, অথবা অন্যরা মনে করতে পারেন যে তারা ন্যূনতম প্রয়োজনীয় তথ্যটুকুই সামলাতে পারেন।

Pumping Marvellous ফাউন্ডেশনে আমরা উপলব্ধি করি যে প্রত্যেকে তাদের রোগনির্ণয় এবং তাদের অবস্থার ব্যবস্থাপনার প্রতি ভিন্ন পন্থা অবলম্বন করেন। হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতায় উপশমকারী পরিচর্যার মানে আপনার কাছে কী হতে পারে, এই নির্দেশিকাটি আপনাকে তা বুঝতে সহায়তা করবে। আপনার উপশমকারী পরিচর্যার একটি প্রাথমিক ভূমিকা হিসাবে, বা আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সামলাতে আপনাকে সহায়তা করার জন্য একটি চলমান সংস্থান হিসাবে নির্দেশিকাটি ব্যবহার করুন। আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সামলানো গুরুত্বপূর্ণ এবং আপনি কীভাবে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নিয়ে ভালভাবে বাঁচতে পারেন তার কিছু উপায় বোঝার একটি দুর্দান্ত উপায় হল আমাদের "হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সম্পর্কে Marvellous বড় পকেট নির্দেশিকা"। আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নার্সের কাছে একটি কপি চান।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

সহায়ক উপশমকারী পরিচর্যা

এই Pumping Marvellous নির্দেশিকাটি সচেতনতা বাড়াতে, বিদ্যমান ধারণাগুলি পরিবর্তন করতে এবং হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার সামগ্রিক ব্যবস্থাপনায় উপশমকারী পরিচর্যার অন্তর্ভুক্তিকে উৎসাহিত করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।

সহায়ক উপশমকারী পরিচর্যা কী?

উপশমকারী পরিচর্যা হল একটি বহু-পেশাগত পন্থা যার লক্ষ্য হল হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার মতো আজীবনের রোগ নির্ণয়ের পর মানুষকে ভালভাবে বাঁচতে সক্ষম করা। পূরণ না হওয়া যে কোনও চলমান শারীরিক, মনস্তাত্ত্বিক, মনঃসামাজিক এবং/অথবা পরিচর্যাকারীর প্রয়োজন কমাতে সহায়তা করার জন্য, হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার জন্য আমাদের কাছে এখন যে অত্যন্ত কার্যকরী চিকিৎসাগুলি আছে তার পাশাপাশি এটিকে বিবেচনা করা উচিত।

বিদ্যমান বিশ্বাসের বিপরীতে, হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার নির্ণয়ের পরে যে কোনও সময় উপশমকারী পরিচর্যা বিবেচনা করা যেতে পারে এবং উপযুক্ততা অনুযায়ী জীবনের অন্তিম লগ্নের যত্ন অন্তর্ভুক্ত করা হতে পারে। এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ যে পুরো সময় জুড়ে উপশমকারী পরিচর্যা আরও অনেক কিছু প্রদান করতে পারে। আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা এবং প্রাথমিক পরিচর্যা দলগুলি আপনার উপশমকারী পরিচর্যার বেশিরভাগ চাহিদা পূরণ করবে।

যে সমস্ত মানুষ তাদের জীবনের শেষের দিকে এগিয়ে চলেছেন তাদের যত্ন হল উপশমকারী পরিচর্যার উপাদানগুলির মধ্যে একটি মাত্র। উপশমকারী পরিচর্যার প্রস্তাব দেওয়ার অর্থ এই নয় যে শীঘ্রই জীবন শেষ হয়ে যেতে চলেছে; বরং, উপশমকারী পরিচর্যা অনেক বিস্তৃত এবং কয়েক বছর স্থায়ী হতে পারে।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আসুন আমরা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সম্পর্কে এবং কখন উপশমকারী পরিচর্যার প্রয়োজন হয় সে সম্পর্কে চিন্তা করি

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা হল একটি সিন্ড্রোম, অর্থাৎ, অনেকগুলি উপসর্গ যা একটি অসুস্থতার বৈশিষ্ট্য। হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ক্ষেত্রে, এই উপসর্গগুলির মধ্যে আপনার পা বা পেটে তরল জমে থাকা (ফোলা), শ্বাসকষ্ট বা কলান্তি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আপনার শরীরের চারপাশে যথেষ্ট পরিমাণে রক্ত, অক্সিজেন এবং পুষ্টি সঞ্চালন নিশ্চিত করার জন্য আপনার হৃৎপিণ্ডের যেভাবে পাম্প করা বা শিথিল হওয়া উচিত, এটি যখন তা করতে সমস্যায় পড়ে তখন এই উপসর্গগুলি দেখা দেয়। হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার জন্য আমাদের Marvellous পকেট নির্দেশিকা আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা হওয়ার কারণগুলি এবং এর চিকিৎসা বর্ণনা করে।

সক্রিয় হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা চিকিৎসার পাশাপাশি উপশমকারী পরিচর্যা বিবেচনা করা যেতে পারে: যেহেতু হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সারা জীবনের একটি দীর্ঘস্থায়ী অবস্থা, তাই পুরো সময় ধরে আপনার ওষুধ এবং অন্যান্য চিকিৎসার প্রয়োজন হবে। সমস্ত দীর্ঘমেয়াদী অবস্থার মতোই, আপনি সম্ভবত এমন সময়ের মধ্যে দিয়ে যাবেন যখন আপনার মনে হয় যেন কিছুই পরিবর্তিত হয়নি, এবং অন্য সময়ে আপনার এমন সময় থাকতে পারে যেখানে আপনি কম ভালো বোধ করেন। বেশিরভাগ লোকের তাদের অবস্থার পরিবর্তনের প্রতিক্রিয়া হিসাবে তাদের চিকিৎসা পরিকল্পনায় সামঞ্জস্য করার প্রয়োজন হতে পারে। যে কোনও পরিবর্তনশীল অপূর্ণ চাহিদাকে সমর্থন করার জন্য, এর মধ্যে উপশমকারী পরিচর্যা থেরাপি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। যান্ত্রিক সহায়তা বা কার্ডিয়াক ট্রান্সপ্ল্যান্টের মতো আরও উন্নত চিকিৎসার পাশাপাশি উপশমকারী পরিচর্যাকেও বিবেচনা করা যেতে পারে।

প্রাথমিক অপূর্ণ চাহিদা এবং/অথবা জটিল সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা করতে, কিছু মানুষের জন্য রোগনির্ণয়ের সময় সহায়ক উপশমকারী পরিচর্যাকে উপযুক্ত বলে বিবেচনা করা হতে পারে, অথবা এটি হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার কারণে বা অন্যান্য সহাবস্থানকারী রোগাবস্থার কারণে কারও অসুস্থতার সময় যে কোনও সময় এটি বিবেচনা করা যেতে পারে। আপনি কিছু চিকিৎসা এবং পরিচর্যার পছন্দ সম্পর্কে অনিশ্চিত বোধ করতে পারেন যেগুলি সম্পর্কে আপনাকে চলার পথে ভাবতে হবে। যে দলগুলি আপনার দেখাশোনা করে সেগুলি পুরো সময় ধরে আপনাকে ও আপনার পরিবারকে সমস্ত সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করবে এবং সমর্থন করবে।

এখানে মূল বার্তাটি হল যে, হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার মতো সারা জীবনের রোগ নির্ণয়ের পর একজন ব্যক্তির জীবদ্দশায় বিভিন্ন সময়ে উপশমকারী পরিচর্যাকে উপযুক্ত বলে বিবেচনা করা হতে পারে। উপশমকারী পরিচর্যাকে একটি কার্ডিগান হিসাবে ভাবা সহায়ক হতে পারে যেটি আপনি যখন কম ভাল বোধ করেন তখন পরেন এবং ভাল বোধ করলে খুলে ফেলেন। কারও কারও জন্য, এটি তাদের জীবদ্দশায় বেশ কয়েকবার ঘটতে পারে এবং অন্যদের জন্য এটির প্রয়োজন নাও হতে পারে। আপনি অনন্য, তাই আপনার অভিজ্ঞতাও অন্যদের থেকে আলাদা হবে।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

সহায়ক উপশমকারী পরিচর্যা আমাকে কী দিতে পারে?

উপশমকারী পরিচর্যার লক্ষ্য হল শারীরিক, মনস্তাত্ত্বিক, সামাজিক, পেশাগত, পরিচর্যাকারী এবং অপূর্ণ আধ্যাত্মিক চাহিদাগুলির প্রথমদিকে সনাক্তকরণ এবং মূল্যায়নের মাধ্যমে কষ্ট প্রতিরোধ/উপশম করা। এইভাবে 'সম্পূর্ণ ব্যক্তি' এবং তাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিদের দেখাশোনা করা একটি সামগ্রিক পন্থা হিসাবে পরিচিত। সামগ্রিক উপশমকারী পরিচর্যা অনুশীলন করলে, তা নিশ্চিত করে যে সমস্যা এবং চাহিদাগুলি উত্থাপিত হওয়ার সাথে সাথে সেগুলি মূল্যায়ন করা হয়।

উপশমকারী পরিচর্যার লক্ষ্য হল রোগীদের এবং পরিবারগুলিকে যতটা সম্ভব ভালভাবে বাঁচতে সহায়তা করা, রোগ নির্ণয় থেকে জীবনের শেষ পর্যন্ত। জীবনকে উন্নত এবং দীর্ঘায়িত করার উদ্দেশ্যে অন্যান্য সমস্ত থেরাপির পাশাপাশি এটিকে বিবেচনা করা উচিত। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা পরামর্শ দেয় যে উপশমকারী পরিচর্যার ব্যবস্থা একটি মানবাধিকার; অতএব, প্রয়োজনের সময় এটি আমাদের সকলের জন্য উপলভ্য হওয়া উচিত।

পরিবর্তনের প্রস্তুতিতে প্রত্যাশাগুলি সামলানো সহায়ক উপশমকারী পরিচর্যার অংশ

আমরা আমাদের জীবনে এত বেশি পরিবর্তনের জন্য পরিকল্পনা করি এবং প্রস্তুতি নিই: বিবাহ, জন্ম, বাসা পালটানো, বিবাহবিচ্ছেদ, ছুটি; তালিকাটি অন্তহীন। তবুও আমরা খুব বিরল ক্ষেত্রেই শারীরিক, মনস্তাত্ত্বিক এবং সাধারণ সুস্থতার পরিবর্তনগুলির জন্য, যা অনিবার্যভাবে প্রত্যেকের জীবনকালে ঘটবে, আগে থেকে চিন্তাভাবনা করতে বা পরিকল্পনা তৈরি করতে একই পরিমাণ সময় বা প্রচেষ্টা বিনিয়োগ করি।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

অসুস্থতা, উপসর্গ, বার্ধক্য, ধীর হয়ে যাওয়া এবং যত্ন নেওয়ার দায়িত্বের কারণে আমাদের মধ্যে অনেকেই ইতিমধ্যে কিছু শারীরিক, মানসিক এবং সাধারণ সুস্থতার পরিবর্তনের সম্মুখীন হবেন। কিন্তু আমরা কতজন সৎভাবে বলতে পারি যে আমরা আমাদের বা আমাদের চারপাশের মানুষদের এই পরিবর্তনের জন্য প্রস্তুত ছিলাম?

এই পুস্তিকাটি আপনার জন্য **এই পরিবর্তনের অর্থ কী হবে** সে সম্পর্কে আপনাকে আরও ভাবতে উৎসাহিত করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। 'আমার কাছে কী গুরুত্বপূর্ণ?' 'কে আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ?' 'কেন এটা আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ?' এবং 'কখন এটা আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ হবে?' পন্থা ব্যবহার করে এটি সম্পর্কে চিন্তা করা সহায়ক হতে পারে।

প্রত্যেকেই অনন্য। অতএব, এই পদ্ধতিটি ভিন্ন ভিন্ন মানুষের জন্য ভিন্ন হবে। উদাহরণস্বরূপ, কিছু মানুষ সবকিছু পড়তে, জানতে এবং আলোচনা করতে চান- অথচ অন্যদের ক্ষেত্রে, তথ্যটি যখন তাদের কাছে বেশি প্রাসঙ্গিক হবে তখন তা দেখতে সক্ষম হওয়া বেশি উপযুক্ত হবে।

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা একটি আজীবন অবস্থা, অনেকের ক্ষেত্রেই এর অর্থ হতে পারে অনেক বছর ধরে ভালভাবে বেঁচে থাকা। তবে অন্যদের জন্য, অনিশ্চয়তা এবং দীর্ঘ সময় ধরে অস্থিরতার ফলে স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা আরও খারাপ হয়ে যেতে পারে।

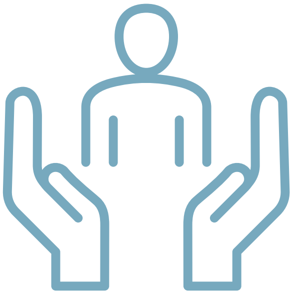
আপনার কাছে কী গুরুত্বপূর্ণ তা নিয়ে চিন্তা করা, এবং আরও গুরুত্বপূর্ণভাবে, এই বিষয়ে কথা বলা, আপনাকে আপনার পরিবার এবং স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদের সাথে আপনার মূল্যবোধ ও পরিচর্যার পছন্দগুলি প্রতিষ্ঠা করতে সহায়তা করতে পারে। কিছু মানুষের ক্ষেত্রে, আপনি যখন আরও অসুস্থ হয়ে পড়েন তখন আপনার সাথে কী ঘটা উচিত এবং কী ঘটা উচিত নয় তা নিয়ে আলোচনা করাও এর অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আপনার পরিচর্যা পরিচালনাকারী যে কোনও স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী উপশমকারী পরিচর্যা প্রদানের সাথে জড়িত দলের অংশ। বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে, এই দলগুলি আপনার সাথে পরিচিত এবং আপনার প্রয়োজনগুলি দেখা দেওয়ার সাথে সাথে আপনাকে সেগুলিতে সহায়তা করবে। অনেকের জন্য, এটি হল আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা এবং প্রাইমারি পরিচর্যা দল।

কিছু ক্ষেত্রে, বিশেষজ্ঞ উপশমকারী পরিচর্যা দলের জন্য আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা এবং প্রাথমিক পরিচর্যা পেশাজীবীদের অতিরিক্ত সহায়তা প্রদানের প্রয়োজন হতে পারে। আপনার দল (হয় হার্ট বা প্রাথমিক/কমিউনিটি ডাক্তার/নার্স) এটির পরামর্শ দিতে পারে, অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনি এটি থেকে উপকৃত হতে পারেন তাহলে আপনি তাদের জিজ্ঞাসা করতে পারেন। আপনার স্থানীয় এলাকাতেও বিশেষজ্ঞ পরিষেবা থাকতে পারে যেখানে আপনি নিজেকে রেফার করতে পারেন।

হস্পিস এবং বিশেষজ্ঞ উপশমকারী পরিচর্যা দলগুলির থেরাপি ও চিকিৎসা সম্পর্কে বিশেষজ্ঞ জ্ঞান আছে যা, নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন এমন উপসর্গগুলিতে (উদাহরণস্বরূপ, শ্বাসকষ্ট/ক্লান্তি) সাহায্য করার জন্য আপনার প্রাথমিক ওষুধকে শক্তিশালী করতে পারে। কিছু পরিষেবা পরিপূরক থেরাপি বা দিনের পরিষেবা, উপসর্গ সামলানোর জন্য অবকাশ বা ভর্তির সুযোগ দেয়। এটির ব্যবস্থা যুক্তরাজ্য জুড়ে ভিন্ন হয় কারণ এই পরিষেবাগুলির বেশিরভাগই দাতব্যভাবে অর্থায়ন করা হয়। হস্পিসগুলি উপশমকারী পরিচর্যার পাশাপাশি জীবনের শেষ লগ্নের পরিচর্যা প্রদান করে যা কয়েক বছর ধরে চলতে পারে - তাই আপনার দল চলমান অপূর্ণ চাহিদাগুলি মোকাবেলা করার জন্য এবং আপনার জীবনযাত্রার মান উন্নত করার উপায় হিসাবে এই বিকল্পটির পরামর্শ দিতে পারে।



কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

উন্নত পরিচর্যার পরিকল্পনা (ACP)

ACP হল উপশমকারী পরিচর্যার একটি অংশ, এবং আপনি আরও অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পছন্দগুলি সম্পর্কে আগে থেকে চিন্তা করার বিষয়টি এর সাথে জড়িত। হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার মতো অসুস্থতা নির্বিশেষে ACP প্রত্যেকের জন্য, এবং বিভিন্ন ধরনের বিষয় এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত, যেমন: জ্ঞান ফেরানো সংক্রান্ত পছন্দগুলি; চিকিৎসা প্রত্যাখ্যান করার অগ্রবর্তী সিদ্ধান্ত; অক্ষম হয়ে পড়লে স্বাস্থ্য/আর্থিক প্রয়োজনগুলি পরিচালনা করার জন্য একটি পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি তৈরি করা; অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা; উইল তৈরি করা; এবং আমরা অসুস্থ হলে, জীবনের শেষের দিকে পৌঁছে গেলে, অথবা মৃত্যুর সময় আমরা কোথায় পরিচর্যা পেতে চাই সে সম্পর্কে চিন্তাভাবনা। এটি আমাদের পরিবার, পরিচর্যাকারী এবং স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদের আমাদের ইচ্ছা সম্পর্কে জানায় – তাছাড়া, ACP নমনীয় এবং আপনি এটিকে আপনার দৃষ্টিভঙ্গির সাথে সামঞ্জস্য রেখে পরিবর্তন করতে পারেন (‘আমার কাছে কী গুরুত্বপূর্ণ?’ পদ্ধতিটি দেখা এখানে কার্যকর হয়)।

স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীরা লক্ষ্য করেন যে অনেক মানুষই সুস্থ থাকার সময় এই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি বিবেচনা করেন না। এর অর্থ হল সঙ্কটের সময়ে এমন সিদ্ধান্ত নিতে হবে যা কষ্টের কারণ হতে পারে। দুঃখজনকভাবে কখনও কখনও এর অর্থ হতে পারে যে রোগী এবং পরিবার তাদের পছন্দের পরিচর্যা ও সহায়তা পান না। যখন আপনি সুস্থ এবং বেশি সক্ষম থাকেন, তখন পরিচর্যার পছন্দগুলি নিয়ে আলোচনা করলে, তা আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তগুলি তথ্যের ভিত্তিতে গ্রহণ করতে সাহায্য করতে পারে, তা প্রয়োজনের সময়ে হোক বা জীবনের শেষ সময়ে।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

রোগীর উক্তি

"আমি মনে করি একটি উপশমকারী পরিচর্যা পুস্তিকা তৈরি করার সময় আমার জন্য মূল বিষয় হল, এই যুক্তিটি পৌঁছে দেওয়া যে এর অর্থ আপনি আক্ষরিকভাবে মারা যেতে চলেছেন এমনটি নয়। রূঢ় শোনানোর জন্য দুঃখিত, কিন্তু আমি মনে করি যে অনেক মানুষই এটা মনে করে।" - জুলিয়া

"উপশমকারী পরিচর্যায় রেফার করা, আমাকে কেন রেফার করা হচ্ছিল তা বুঝতে পারা, এবং এর মানে দ্রুত মৃত্যু ঘনিয়ে আসছে কিনা, বা উপশমকারী পরিচর্যার অধীনে থাকা কীভাবে ভবিষ্যতের চিকিৎসাকে প্রভাবিত করতে পারে?" - মিশেল

"আমার কাছে যেটা গুরুত্বপূর্ণ তা হল, উপশমকারী পরিচর্যায় রেফার করা বলতে আমার এবং আমার পরিবারের জন্য কী বোঝায় তা জানা। আমার কাছে উপশমকারী পরিচর্যার মানে হল আমার অতিরিক্ত সহায়তা প্রয়োজন।" - ডোনা

"যদি এবং যখন উপশমকারী পরিচর্যা আগে থেকেই পরিকল্পনা করা হয়, সেই ক্ষেত্রে আপনার প্রয়োজন দেখা দেওয়ার সাথে সাথেই এটি ঘটবে — কোনও লড়াই নয়, কোনও চিৎকার নয়, যখন আপনি ইতিমধ্যেই সমস্যায় আছেন এবং আরও ডুবে যাচ্ছেন তখন এর উপরে আরও ধাক্কা নয়। একটি মসৃণ পরিবর্তন।" - গ্যারি

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

রোগীর উক্তি

“আমার জীবনের এই শেষ অধ্যায়ে আমার জীবনের মান যতটা সম্ভব অব্যাহত ছিল। আমি জানতে চাই যে আমার স্ত্রী ও পরিবার বুঝতে পারছে যে কী ঘটছে এবং আমরা একসাথে ভালভাবে সময় কাটাচ্ছি। এটি যদি প্রধানত দুঃখজনক সময় হয়ে ওঠে তাহলে আমি একেবারেই অপছন্দ করব, আমি আনন্দময় স্মৃতি তৈরি করতে চাই।” - স্টিফেন

“কখনও কখনও বেদনাদায়ক, অনিশ্চিত সাফল্য, আক্রমণাত্মক চিকিৎসা, এবং একটি অনির্ধারিত সময়ের জন্য যতটা সম্ভব ভাল জীবনযাত্রার মানের মধ্যে থেকে একটি পছন্দ বেছে নেওয়া কঠিন হয়। যাইহোক, যদি পরবর্তী চিকিৎসা কোনও বিকল্প বা পছন্দ না হয়, সেই ক্ষেত্রে আমি আশা করি যে আমার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের মত ঠিক একইভাবে উপশমকারী পরিচর্যাও আমার পাশে থাকবে। এটাই আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ।” - ড্যান

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

দরকারী পরিচিতি - রোগীর সংস্থা এবং সংশ্লিষ্ট পরিষেবা

www.pumpingmarvellous.org
যুক্তরাজ্যের রোগীদের নেতৃত্বে হৃৎপিন্ডের অকৃতকার্যতার দাতব্য প্রতিষ্ঠান, হৃৎপিন্ডের অকৃতকার্যতা রোগী এবং তাদের পরিচর্যাকারী উভয়ের জন্য গন্তব্য সাইট।

www.cardiomyopathy.org
হৃৎপিন্ডের পেশীর রোগে আক্রান্ত রোগীদের সহায়তা করার জন্য ওয়েবসাইট।

www.ageuk.org.uk
বয়স্ক ব্যক্তির জন্য বিভিন্ন ধরনের তথ্য এবং পরিষেবা বিশিষ্ট ওয়েবসাইট।

www.carersuk.org
পরিচর্যাকারীদের জন্য সংস্থার ওয়েবসাইট।

www.macmillan.org.uk
সংস্থার ওয়েবসাইট যা শুধুমাত্র ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদেরই নয়, বরং যাদের ব্যথা উপশমকারী পরিচর্যা পরিষেবার প্রয়োজন তাদেরও সহায়তা করে।

www.citizensadvice.org.uk
বিভিন্ন ধরনের বিষয়ের ওপরে তথ্য এবং অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য স্থানীয় শাখাগুলির বিশদ তথ্য।

www.gov.uk/apply-blue-badge
বিনামূল্যে পার্কিং সক্ষম করে একটি নীল ব্যাজের জন্য কীভাবে আবেদন করতে হয় তার বিশদ বিবরণ।

www.relate.org.uk
একটি সংস্থা যা দম্পতিদের জন্য তথ্য এবং পরামর্শ পরিষেবা প্রদান করে।

www.nhs.uk/Pages/HomePage.aspx
বিভিন্ন NHS পরিষেবার লিঙ্ক।

www.nhs.uk/Service-Search/Care-providers-and-care-at-home/LocationSearch/11
পরিচর্যাকারীদের জন্য তথ্য।

www.gov.uk/browse/benefits
বর্তমান তথ্য সুবিধা সংক্রান্ত তথ্য।

www.acas.org.uk
প্রশিক্ষণ ও মধ্যস্থতার জন্য নিয়োগকর্তা এবং কর্মচারী উভয়ের তথ্য।

www.gov.uk/pensions-advisory-service
সরকারী এবং ব্যক্তিগত উভয় পেনশন সংক্রান্ত পরামর্শ।

www.gov.uk/contact-jobcentre-plus
কর্মসংস্থান সংক্রান্ত পরামর্শ ও সুযোগসুবিধা।

www.samaritans.org
অবিলম্বে সহায়তা ও সংকট ব্যবস্থাপনা প্রদানকারী সংস্থা।

www.moneyadviceservice.org.uk/en
এটি একটি স্বাধীন সংস্থা যা সরকার কর্তৃক বিভিন্ন ধরনের আর্থিক বিষয়ে তথ্য ও সহায়তা প্রদানের জন্য গঠিত।

www.gov.uk/guidance/cardiovascular-disorders-assessing-fitness-to-drive
DVLA থেকে গাড়িচালনার তথ্য।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

দরকারী যোগাযোগ - চিকিৎসা সংস্থা এবং আরও তথ্য

www.bhf.org.uk
হৃদরোগের সাথে সম্পর্কিত বিভিন্ন অবস্থা থাকা ব্যক্তিদের সহায়তা করার জন্য ওয়েবসাইট।

www.bsh.org.uk
যারা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ তাদের জন্য ক্লিনিশিয়ানদের সংগঠন।

www.nice.org.uk

NICE (ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ অ্যান্ড কেয়ার এক্সিলেন্স)

NICE-এর ভূমিকা হল NHS এবং অন্যান্য সরকারী পরিষেবা ব্যবহারকারী লোকেদের জন্য ফলাফল উন্নত করা।

NICE দীর্ঘস্থায়ী হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সংক্রান্ত নির্দেশিকা (পর্যালোচনাধীন) - www.nice.org.uk/guidance/cg108

NICE তীব্র হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সংক্রান্ত নির্দেশিকা - www.nice.org.uk/guidance/cg187

www.scottishmedicines.org.uk

SMC - স্কটিশ মেডিসিন্স কনসোর্টিয়াম।

NHS স্কটল্যান্ডের জন্য সমস্ত নতুন ওষুধের ক্লিনিকাল এবং খরচ সাশ্রয়কারিতা সম্পর্কিত পরামর্শের জাতীয় উৎস। আমাদের লক্ষ্য হল নিশ্চিত করা যে স্কটল্যান্ডের লোকেদের ওষুধে সময়মত অ্যাক্সেস আছে যা সেরা উপলভ্য প্রমাণের ভিত্তিতে সর্বাধিক সুবিধা প্রদান করে।

www.healthcareimprovementscotland.org

হেলথ ইম্প্রুভমেন্ট স্কটল্যান্ডের লক্ষ্য হল স্কটল্যান্ডের জনগণকে সর্বোত্তম মানের স্বাস্থ্য এবং সামাজিক যত্নের অভিজ্ঞতা লাভ করতে সক্ষম করা।

www.heartfailurematters.org

ইউরোপিয়ান সোসাইটি অফ কার্ডিওলজি ওয়েবসাইট, ক্লিনিশিয়ান সংস্থা কিন্তু রোগীর তথ্য আছে।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

দরকারী পরিচিতি - অন্যান্য দাতব্য এবং অলাভজনক গোষ্ঠী

Pumping Marvellous-এ আমরা অন্যান্য দাতব্য সংস্থার সাথে কাজ করার বিষয়েও উৎসাহী যারা, আমাদের মতই, ব্যক্তিদের এবং তাদের পরিচর্যাকারীদেরকে তাদের স্বাস্থ্য ও সাধারণ সুস্থতা পরিচালনা করার জন্য তথ্য ও সহায়তা প্রদানের মাধ্যমে সাহায্য করার লক্ষ্যে রেখেছে। অনুগ্রহ করে নিচের তালিকাটি দেখুন:

অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশন অ্যাসোসিয়েশন
www.atrialfibrillation.org.uk

ব্রিটিশ কার্ডিওভাসকুলার সোসাইটি
www.bcs.com

ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশন
www.bhf.org.uk

ব্রিটিশ সোসাইটি ফর হার্ট ফেইলিওর
www.bsh.org.uk

কার্ডিওমায়োপ্যাথি ইউকে
www.cardiomyopathy.org

হার্ট ফেইলিওর ম্যাটার্স (ইউরোপিয়ান সোসাইটি ফর কার্ডিওলজি)
www.heartfailurematters.org

হার্ট ভালভ ভয়েস
www.heartvalvevoice.com

মেরি কুরি চ্যারিটি
www.mariecurie.org.uk

Hospice UK
www.hospiceuk.org

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

অন্যান্য দরকারী পরিচিতি

সরকারী

NHS চয়েসেস
www.nhs.uk

NICE
www.nice.org.uk

SMC
www.scottishmedicines.org.uk

মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত দাতব্য সংস্থা

মাইন্ড
www.mind.org.uk

রিথিংক
www.rethink.org

সাধারণ তথ্য

রোগী
www.patient.info

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য ভ্রমণ বীমা
www.pumpingmarvellous.org/what-we-do/heart-failure-travel-insurance/

একটি চিকিৎসাগত অবস্থার সাথে গাড়ি চালানো
www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/491028/aagv1.pdf

কপিরাইট © 2023 · সবস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

সিরিজে উপলভ্য অন্যান্য "Marvellous নির্দেশিকা":

HOPE - আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা হয়েছে বলে জানানোর জন্য একটি রোগীর নির্দেশিকা
নতুন হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নির্ণয় করা লোকেদের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার জন্য আমার Marvellous বড় পকেট নির্দেশিকা
আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সামলাতে সাহায্য করার জন্য একটি প্রধান নির্দেশিকা

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা থাকা রোগীদের যত্ন নেওয়ার বিষয়ে আমার Marvellous নির্দেশিকা
যারা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সামলাচ্ছেন তাদের পরিচর্যাকারী মানুষদের সাহায্য করার জন্য একটি Marvellous নির্দেশিকা

কার্ডিয়াক ডিভাইস লাগানোর বিষয়ে আমার Marvellous নির্দেশিকা
মানুষকে একটি কার্ডিয়াক ডিভাইস লাগানোর বিষয়ে অবহিত সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম করার জন্য।

একটি ইকো করানোর বিষয়ে আমার Marvellous নির্দেশিকা
আপনার হৃৎপিণ্ডের ইকো স্ক্যান করানোর বিষয়ে আপনার যা কিছু জানা প্রয়োজন

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ওষুধগুলির জন্য আমার Marvellous নির্দেশিকা
আমাদের নির্দেশিকা যা ব্যাখ্যা করে যে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার জন্য আপনাকে যে ওষুধগুলি প্রেসক্রিপশনে লেখা হতে পারে সেগুলি কীভাবে কাজ করে

PPCM (পেরিপার্টাম কার্ডিওমায়োপ্যাথি) এর বিষয়ে আমার Marvellous নির্দেশিকা
PPCM ধরা পড়েছে এমন মায়েদের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সহ ভ্রমণের বিষয়ে আমার Marvellous নির্দেশিকা
হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সহ ছুটিতে বেড়াতে যাওয়ার জন্য কিছু সাহায্য চান এমন মানুষদের জন্য আদর্শ

GTN ব্যবহার করার বিষয়ে আমার Marvellous নির্দেশিকা
আপনাকে GTN স্প্রে বা ট্যাবলেট নিতে সাহায্য করার জন্য একটি সহজ নির্দেশিকা

'আমার ভূমিকায় একদিন কাটানো'-এর জন্য আমার Marvellous নির্দেশিকা
হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সম্পর্কে তাদের পরিবারকে জানাতে ইচ্ছুক লোকদের জন্য Marvellous নির্দেশিকা

আমার Marvellous সিম্পটম চেকার
আপনার লক্ষণগুলি সামলাতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য একটি Marvellous সরঞ্জাম

আমার অ্যাপয়েন্টমেন্ট ডায়েরি
আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সামলানোর ক্ষেত্রে সহায়তা

সমস্ত নির্দেশিকা রোগীদের দ্বারা রচিত এবং যুক্তরাজ্যের শীর্ষস্থানীয় হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞদের দ্বারা নির্ভুলতার জন্য চিকিৎসাগতভাবে যাচাইকৃত। অ্যাক্সেস করতে এই লিঙ্কে যান; **www.pumpingmarvellous.org**

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

উপশমকারী পরিচর্যা দল

আপনার পরিচর্যাকারীর নাম:

আপনার পরিচর্যাকারীর* টেলিফোন নম্বর:

আপনার GP-এর নাম:

আপনার GP-এর টেলিফোন নম্বর:

আপনার কার্ডিওলজিস্টের নাম:

আপনার কার্ডিওলজিস্টের টেলিফোন নম্বর:

আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নার্সের নাম:

আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নার্সের টেলিফোন নম্বর:

আপনার প্র্যাক্টিস নার্সের নাম:

আপনার প্র্যাক্টিস নার্সের টেলিফোন নম্বর:

আপনার ফার্মেসির নাম:

আপনার ফার্মেসির টেলিফোন নম্বর:

আপনার হস্পিসের নাম:

আপনার হস্পিসের টেলিফোন নম্বর:

আপনার উপশমকারী পরিচর্যা দলের নাম:

আপনার উপশমকারী পরিচর্যা দলের টেলিফোন নম্বর:

আপনার উপশমকারী পরিচর্যা নার্সের নাম:

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

CardioTrials

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার চিকিৎসা গবেষণায় আগ্রহী - **CardioTrials**, দাতব্য প্রতিষ্ঠানের উদভাবনী প্ল্যাটফর্ম, যা আপনাকে এমন চিকিৎসা গবেষণা ও ট্রায়ালের সাথে মেলায়, যেগুলি আপনার চাহিদা এবং প্রয়োজনীয়তার সাথে সবচেয়ে উপযুক্ত।

CardioTrials.org

কোড স্ক্যান করুন বা www.cardiotrials.org এ যান

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আপনার কোনও উদ্বেগ বা প্রশ্ন থাকলে,
Pumping Marvellous **ফাউন্ডেশনের** সাথে যোগাযোগ করুন।

Pumping Marvellous
for heart failure patients

Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন এর আরেকটি মিনি টুলকিট আসল রোগীদের কাছ থেকে ক্রাউডসোর্স করা তথ্য।

স্বীকৃতি এবং ধন্যবাদজ্ঞাপন

Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন থেকে যুক্তরাজ্য জুড়ে রোগী শিক্ষাবিদগণ

ক্যারিস বার্টন হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নার্স কনসালট্যান্ট, ইম্পেরিয়াল কলেজ হেলথকেয়ার ট্রাস্ট, লন্ডন

ইভন মিলেরিক হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা উপশমকারী পরিচর্যা নার্স কনসালট্যান্ট, NHS গ্রেটার গ্লাসগো ও কলাইড, গ্লাসগো ক্যালেডোনিয়ান ইউনিভার্সিটি, স্কটল্যান্ড

ডাঃ জেনি ওয়েলস্ট্যান্ড হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ নার্স

নিক হার্টশোর্ন-ইভান্স Pumping Marvellous ফাউন্ডেশনের CEO ও প্রতিষ্ঠাতা

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন

01772 796542

www.pumpingmarvellous.org

hearts@pumpingmarvellous.org

'Pumping Marvellous' অনুসন্ধান

@pumpinghearts

heart failure aware

হেল্প ফর হার্টস (ক্লোজড সাপোর্ট গ্রুপ)

আপনি কি দান করে বা তহবিল সংগ্রহ করে আমাদের সাহায্য করতে পারেন?

Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন এই সংস্থানটি বিনামূল্যে সরবরাহ করেছে। আমরা এই অত্যাবশ্যক পরিষেবা প্রদান করতে আমাদেরকে সাহায্য করার জন্য চাঁদার উপর নির্ভর করি। আপনাকে ধন্যবাদ!

আমাদের তহবিল সংগ্রহকারীদের JustGiving পেজে গিয়ে জানুন যে আপনি কীভাবে তাদের সহায়তা করতে পারেন
www.justgiving.com/p-m-f

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

Pumping Marvellous
The heart failure charity

সংস্করণ 1. পর্যালোচনার তারিখ ডিসেম্বর 2025।

কপিরাইট © 2023 · সবস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848