

বিবৃতি:

- 'আমি এখন আরও হাঁটতে পারি; আমি কম কাশি এবং একটি স্বাভাবিক জীবন পুনরায় শুরু করতে সক্ষম বোধ করি।'
- 'এটা করেই দেখুন তো! কারণ এটি কাজ করে! অধ্যবসায়ই মূল চাবিকাঠি।'
- 'আমি এখন প্রতিদিন ব্যায়াম করি এবং নিজে আমার বাড়ির কাজ করি।'
- 'আপনি সিওপিডির নিয়ে বাস করতে শিখবেন।'
- 'আমি আর আতঙ্কিত হই না; আমি আমার শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করতে শিখেছি।'
- 'আমি শক্তি সংরক্ষণের জন্য দরকারী ধারণাগুলি শিখেছি।'

যোগাযোগের বিস্তারিত:
কমিউনিটি রেসপিরেটরি টিম (CORE)
020 7288 5474

পেশেন্ট এডভাইস এবং লিয়াজোঁ সার্ভিস (PALS)
যদি আপনার কোনও প্রশংসা, অভিযোগ বা উদ্বেগ থাকে তবে দয়া করে 020 7288 5551 নম্বরে বা whh-tr.PALS@nhs.net -এ আমাদের PALS টিমের সাথে যোগাযোগ করুন

আপনার যদি এই লিফলেটের একটি বড় মুদ্রণ, অডিও বা অনুবাদিত অনুলিপি প্রয়োজন হয়, তবে দয়া করে whh-tr.patient-information@nhs.net ঠিকানায় ইমেইল করুন। আমরা আপনার চাহিদা পূরণের জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করবো।

Twitter.com/WhitHealth
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 07/02/2023
Review date: 07/02/2025
Ref: ACS/CORE/PulmRehab/04-Beng

© Whittington Health
Please recycle



পালমোনারি রিহ্যাবিলিটেশন (Pulmonary Rehabilitation – Bengali)



রোগীর তথ্য লিফলেট



পালমোনারি রিহ্যাবিলিটেশন (পুনর্বাসন) কি?

এটি একটি গ্রুপ প্রোগ্রাম যা ফুসফুসের সমস্যাগ্রস্ত ব্যক্তিদের জন্য সাজানো হয়েছে এবং ফিজিওথেরাপিস্ট দ্বারা পরিচালিত।

এই প্রোগ্রামটি শারীরিক ব্যায়াম এবং শিক্ষা ক্লাস নিয়ে গঠিত যা ছয় সপ্তাহব্যাপী, সপ্তাহে দুইবার দুই ঘন্টা করে অনুষ্ঠিত হয়।

পালমোনারি রিহ্যাবিলিটেশনের লক্ষ্য হলো:

- আপনার শ্বাসপ্রশ্বাসের ক্ষেত্রে নিয়ন্ত্রণে অনুভব করা
- প্রতিদিনের ক্রিয়াকলাপগুলি করার সময় আপনার শ্বাসকষ্ট হ্রাস করা, যেমন সিঁড়ি দিয়ে হাঁটা
- নিরাপদে ব্যায়াম করার জন্য আপনার আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করা
- আপনার জীবন ও স্বাধীনতার মান উন্নত করা
- আপনি অনুরূপ অবস্থাসম্পন্ন মানুষের সাথে দেখা এবং অভিজ্ঞতা ভাগ করার সুযোগ পাওয়া

কিভাবে রেফার করা যায়?

যদি আপনার নিম্নলিখিত ফুসফুসের অবস্থাগুলির মধ্যে কোনটি ধরা পড়ে:

সিওপিডি, হাঁপানি, ব্রঙ্কাইটিস, পালমোনারি ফাইব্রোসিস, এবং যদি শ্বাসকষ্ট আপনাকে 100 গজেরও বেশি হাঁটতে বাধা দেয় বা আপনার প্রতিদিনের ক্রিয়াকলাপগুলি করতে বাধা দেয় তবে পালমোনারি রিহ্যাবিলিটেশনের জন্য রেফারেল পাওয়ার বিষয়ে আপনার জিপিএর সাথে কথা বলুন।

পালমোনারি রিহ্যাবিলিটেশন শুরু করার আগে:

পালমোনারি পুনর্বাসন (রিহ্যাবিলিটেশন) দলের একজন সদস্য দ্বারা আপনার এসেসমেন্ট করার প্রয়োজন হবে।

এই এসেসমেন্টের মধ্যে কিছু প্রশ্নাবলী পূরণ করা এবং একটি সংক্ষিপ্ত হাঁটার পরীক্ষা করা অন্তর্ভুক্ত থাকবে। আপনি কীভাবে অগ্রগতি করেছেন তা দেখার জন্য প্রোগ্রামের শেষে এই এসেসমেন্টটি পুনরাবৃত্তি করা হবে।

এখানে আপনার যেকোন প্রশ্ন বা উদ্বেগের বিষয়ে কথা বলার প্রচুর সুযোগ থাকবে।

পালমোনারি রিহ্যাবিলিটেশনের সময় কী ঘটে?

প্রতিটি ক্লাস একটি ব্যায়াম অধিবেশন এবং একটি শিক্ষা অধিবেশনে বিভক্ত করা হয়।

ব্যায়াম:

আপনার ফিজিওথেরাপিস্ট আপনার প্রয়োজন এবং ক্ষমতা অনুসারে উপযোগী করে ব্যায়ামগুলি সাজাবেন।

ব্যায়াম অধিবেশনগুলি একটি ওয়ার্ম-আপ, প্রশিক্ষণ এবং কুল-ডাউন নিয়ে গঠিত হবে।

আপনি নিরাপদ কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা সেশনের সময় আপনাকে ঘনিষ্ঠভাবে পর্যবেক্ষণ করবো।

শিক্ষা:

এই সেশনগুলি আপনাকে আপনার অবস্থা আরও ভালোভাবে পরিচালনা করতে সহায়তা করবে। বিভিন্ন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের দ্বারা এগুলি প্রদান করা হবে, যাদের কয়েকজনের নাম বলতে গেলে বলা যায় ফিজিওথেরাপিস্ট, নার্স এবং ডায়েটিশিয়ান।

বিষয়গুলির মধ্যে রয়েছে:

- আপনার ফুসফুসের অবস্থা(গুলি) বুঝা
- ব্রকের সংক্রমণ পরিচালনা করা
- শ্বাসকষ্ট মোকাবিলা করা
- ইনহেলার সম্পর্কে উপদেশ
- আবেগ ব্যবস্থাপনা
- শিথিলকরণ
- ব্যায়ামের গুরুত্ব
- কীভাবে কার্যকরভাবে আপনার বুক থেকে কফ / থুতু / শ্লেষ্মা পরিষ্কার করতে পারবেন
- খাদ্যাভ্যাসের গুরুত্ব

পালমোনারি রিহ্যাবিলিটেশন দেওয়া হয়:

Hornsey health centre, 151 Park Road,
London, N8 8JD

Whittington hospital, Magdala Ave,
London, N19 5NF

St Mary's community centre, Upper Street,
London, N1 2TX

