infoPrescription

আর্থাইটিস - প্রশ্ন ও উত্তর

সম্প্রতি রোগ ধরা পড়েছে

আমার জন্য এর অর্থ কি?

প্রায় বেশীরভাগ লোকজন যাদের আর্থাইটিস আছে তারা ব্যথা ও চলাফেরায় অসুবিধা বোধ করেন। এখন আপনার রোগ সনাক্ত করায়, আপনি হয়তো ভীত ও ভবিষ্যত নিয়ে দুশ্চিন্তায় আছেন।

আর্থাইটিস হওয়া মানেই সর্বনাশ নয়, কিন্তু আপনাকে নিয়মিত ঔষধ সেবনে অভ্যস্ত হতে হবে এবং দৈনন্দিন কাজ কর্ম চালিয়ে যাবার নতুন উপায় শিখতে হবে।

এখন আমি কি করবো?

এটা জরুরী যে আপনার ডাক্তারের সাথে সহযোগিতা করে একটি চিকিৎসা পরিকলপনা তৈরী করা যা আপনার জন্য উপযুক্ত - ত্বরিৎ ব্যবস্থা আপনার জয়েন্ট বা হাঁড়ের জয়েন্ট বা জোড়াগুলোর ক্ষতি এড়াতে সহায়ক হবে।

যদিও আর্থাইটিসের কোন চিকিৎসা নেই, আপনার পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করতে আপনি অনেক কিছুই করতে পারেন এবং একটি পরিপূর্ণ ও সক্রিয় জীবন যাপন করতে পারেন। আপনার রোগের ব্যাপারে জানা এবং অন্যদের সাথে কথা বলা আপনাকে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করা শিখতে সাহায্য করবে।

আর্থাইটিস কি?

আর্থাইটিস একটি সাধারণ শব্দ এবং এর অর্থ 'জয়েন্টগুলোর প্রদাহ'। আর্থাইটিসের ভুক্তভোগী প্রায় সবাই বেদনা ও নড়াচড়ায় অসুবিধা ভোগ করবেন। আপনি যদি চিন্তিত থেকে থাকেন যে আপনার জয়েন্টে কেনো ব্যাথা ও কষ্ট হচ্ছে - এ রোগের যে একটা নাম রয়েছে সেটা জানতে পারাও একটা স্বস্তির কারণ হতে পারে। আপনাকে হয়তো বলা হয়েছে যে আপনার আর্থাইটিস হয়েছে।

আর্থাইটিস শব্দটি আপনার রোগের পুরো বর্ণনা দেয় না। অনেকেই বুঝতে পারেন না রিউমাটিক রোগ ও আর্থাইটিসের ২০০ এর অধিক প্রকার রয়েছে। এটা জরুরী যে আপনার ডাক্তার ও হেলথ কেয়ার টিম আপনার কোন ধরনের আর্থাইটিস হয়েছে তা নির্ণয় করতে আপনাকে সাহায্য করেন যাতে আপনি তার জন্য সব চেয়ে ভালো চিকিৎসা পেতে পারেন।

আমার কি টেস্টের প্রয়োজন হবে?

সম্ভবতঃ: কোন কোন আর্থাইটিস নির্ণয় করা বেশ সহজ, আপনার ডাক্তার হয়তো আপনার লক্ষণাদি (কি ধরনের ব্যাথা ও কখন তা অনুভব করেন সহ) নিয়ে আপনার সাথে কথা বলেই এবং যত্নসহকারে আপনার জয়েন্টগুলো দেখেই বলতে পারবেন আপনার কোন ধরনের আর্থাইটিস হয়েছে।

অস্টিওআর্থাইটিস সাধারণতঃ এক্স-রে করে সনাক্ত করা হয়। অন্য ধরণের আর্থাইটিস, যেমন রিউমাটয়েড আর্থাইটিস, সনাক্ত করা কঠিন হতে পারে এবং এটা খুব স্বাভাবিক যে আপনার ডাক্তার আপনার এক্স-রে ও

রক্ত পরীক্ষা করতে চাইবেন। তারা হয়তো এ জন্য আপনাকে হাসপাতালে আরো বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের কাছে পাঠাতে পারেন। কিন্ত অনেক টেস্টের কথা বলার মানে এটা নয় যে আপনার আর্থাইটিস খুব খারাপ - এর অর্থ এটাই যে আপনার কোন ধরনের আর্থাইটিস হয়েছে সে ব্যাপারে আপনার ডাক্তার নিঃসন্দেহ হতে চান। আপনি এ ব্যাপারে ও অন্যান্য টেস্টের ব্যাপারে আরো জানতে পারবেন আর্থাইটিস কেয়ার ওয়েবসাইটের 'গেটিং এ ডায়াগনোসিস' (রোগ নির্ণয়) অধ্যায়ে।

আমার আর্থাইটিসের ব্যাপারে কোথায় আমি আরো তথ্য পাবো।

আর্থাইটিস কেয়ার ওয়েবসাইটের কন্ডিশন্স সেকশন এ কাজ শুরু করার জন্য একটি ভালো অধ্যায়। এতে রয়েছে বিভিন্ন ধরনের আর্থাইটিসের ব্যাপারে সহজ ভাষায় তথ্য - ওস্টিওআর্থাইটিস ও রিউমাটয়েড আর্থাইটিস সহ যা সবচেয়ে সাধারণ ধরনগুলোর মধ্যে দুটি। এতে আপনার যে ধরণের লক্ষণ রয়েছে, কি চিকিৎসা পাওয়া যায় এবং আপনার দৈনন্দিন জীবনকে যথা সম্ভব আরামদায়ক ও স্বাভাবিক করতে আপনি কি করতে পারেন সে ব্যাপারে আরো বেশী বুঝিয়ে বলা হয়েছে। অথবা আপনি যদি বরং কারো সাথে কথা বলতে চান, আমাদের ফ্রী ও গোপনীয় আর্থাইটিস কেয়ার হেলপ লাইনে 0808 800 45050 এ নাম্বারে ফোন করুন। আপনার সাথে একজন বন্ধুসুলভ হেলপলাইন কর্মীর যোগাযোগ করিয়ে দেয়া হবে আর্থাইটিসের ব্যাপারে যার নিজের ঘনিষ্ঠ ব্যাক্তিগত অভিজ্ঞতা রয়েছে।

আর্থাইটিস কি কারণে হয়?

প্রায় আর্থাইটিসের কারণ এখনো জানা নয়। এটা মনে করা হয় যে এর পেছনে বিভিন্ন কিছু কাজ করে - উদাহরণ স্বরূপ, কারো কারো জেনেটিক গঠন তদের কোন ধরনের আর্থাইটিসে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দিতে পারে। পরে কোন কিছু হয়তো আর্থাইটিসের সূত্রপাত করে দিতে পারে। কিসে এর সূত্রপাত হয় তা বিভিন্ন জনে বিভিন্ন রকম, এর মধ্যে থাকতে পারে আঘাত, খাদ্যজনিত বিষক্রিয়া, ইনফেকশন (ঘা), বা সম্ভবতঃ ধুমপান। ডাক্তাররা এর কারণ বের করতে কঠোর পরিশ্রম করছেন।

তবে আমরা এটা জানি যে আর্থাইটিস সকল বয়সের লোকজনকে আক্রান্ত করে - এমনকি শিশু ও টিন এজাররা (১৩-১৯ বৎসর বয়সী ছেলেমেয়েরা) - তাই এ ধারনা ভুল যে এটা শুধু বয়স্কদের হয়।

আর্থাইটিস কি বংশগত?

বেশীরভাগ আর্থাইটিস পিতামাতা থেকে সন্তানে ছড়ায় না। কারো কারো জীন (বংশানুগতির অন্যতম নিয়ন্ত্রক উপাদান) তাদের কিছু কিছু ধরনের আর্থাইটিসে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়, কিন্তু এটা কোন কোন আর্থাইটিস যে বংশগত তা বোঝায়না।

আর্থাইটিস কি ভালো হয়ে যায়?

আর্থাইটিসের কোন নিরাময় নাই। তবে আপনি ও আপনার হেলথকেয়ার টীম আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণে রাখতে ইতিবাচক অনেক কিছুই করতে পারেন এবং আপনি যাতে একটি পূর্ণ ও সুখী জীবন যাপন করতে পারেন সে ব্যাপারে সাহায্য করতে পারেন।

কিসে এর অবনতি হতে পারে?

মূল যে কারণে বেশীরভাগ আর্থাইটিসের অবনতি হয় তা হলো সঠিক চিকিৎসা গ্রহণ না করা। সঠিক ঔষধপত্রের ও অন্যান্য সাহায্য সহায়তার সংমিশ্রণে - সম্ভবতঃ বিশেষভাবে নির্মিত সরঞ্জাম, এবং সাধারণ ব্যায়াম ও বিশ্রাম - আপনি আপনার ব্যাথা নিয়ন্ত্রণে রাখতে ও স্বাভাবিক জীবনযাত্রায় ফিরে যেতে পারবেন।

অন্যান্য যা কিছু আপনার আর্থাইটিসকে আরো খারাপ করে দিতে পারে তার মধ্যে আছে অধিক ওজন। আপনি যদি শরীরের অতিরিক্ত ওজন বহন করেন তবে আপনার জয়েন্টের উপর আপনি অতিরিক্ত চাপ ফেলছেন। এর ফলে বেদনা বাড়ার সাথে সাথে আপনার জয়েন্টের ভেতরের ক্ষতি ত্বরান্বিত হতে পারে।

সুসংবাদ হলো এই যে সামান্য পরিমাণ ওজন কমালেও বড় ধরনের উন্নতি হতে পারে। আপনার ডাক্তার ও হেলথ কেয়ার টিমকে জিগ্যেস করুন আপনার এলাকায় কোন (ওয়েইট ম্যানেজমেন্ট গ্রুপ) ওজন নিয়ন্ত্রণ গ্রুপ আছে কি না। অথবা আপনি যদি সত্যি সত্যি চিন্তিত থাকেন তবে, আপনি একজন ডায়েটিশিয়ানের সাথে দেখা করতে চান এ কথা তাদের বলুন। আর্থ্রাইটিস কেয়ার বুকলেট 'হেলদী ইটিং এন্ড আর্থ্রাইটিস' (স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া ও আর্থ্রাইটিস) আপনাকে আরো তথ্য দেবে এসব ব্যাপারে।

আর্থ্রাইটিস কিভাবে আমার জীবনকে প্রভাবিত করবে?

এটা নির্ভর করবে আপনার কি ধরনের আর্থ্রাইটিস আছে তার উপর। বেশীর ভাগ লোকের আর্থ্রাইটিসের কারণে জয়েন্ট অনমনীয় (বা আড়ষ্ট), বেদনাময় এবং কোন কোন সময় তাকে ক্লান্ত ও হতাশ করে ফেলতে পারে। আপনি আগেরমতো স্বাধীনভাবে নড়াচড়া করতে কষ্ট অনুভব করতে পারেন। আপনি অনুভব করতে পারেন যে আপনি আগের মতো সবল নন এবং কোনো কিছু শক্ত করে ধরা কঠিন। কেউ সঠিকভাবে আপনাকে বলতে পারবেনা এসব কিভাবে আপনার জীবনে প্রভাব ফেলবে। তবে ব্যথা সাধারণতঃ নিয়ন্ত্রণ করা যায়। জয়েন্ট অনমনীয় হয়ে যাওয়া কমানো যায়, এবং শক্তি ও নড়াচড়া কমে যাওয়ার মোকাবেলা করার কিছু উপায় আছে। সংক্ষেপে - আর্থ্রাইটিস নিয়ে আপনার জীবন হয়তো একই রকম হবে না তবে তা সত্বেও জীবন পরিপূর্ণ ও উপভোগ্য হতে পারে। আর্থ্রাইটিস কেয়ার ওয়েবসাইটে রিয়েল লাইভস (সত্যিকার জীবন) দেখুন। এবং আপনার মতো লোকজন কিভাবে আর্থ্রাইটিসের মোকাবেলা করছেন দেখুন।

আমাকে কি বাকী জীবন ঔষধ খেতে হবে?

খুব সম্ভবতঃ। আর্থ্রাইটিসের রোগী অনেকেরই ঔষধ গ্রহণ করা জীবনের একটি বাস্তবতা। ডাক্তাররা ঔষধ দেন কারণ তা আপনার ব্যথা কমানোতে খুবই কার্য্যকর হতে পারে এবং যাদের ইনফ্লামেটরী (প্রদাহী) আর্থ্রাইটিস আছে, কিছু কিছু ঔষধ তাদের জয়েন্টে আর্থ্রাইটিসের কারণে যে ক্ষতি হচ্ছে তার অগ্রগতি কমিয়ে দিতে পারে।

বোধগম্য কারণে অনেকেই ঔষধ গ্রহণ করতে চান না। তারা তাদের ঔষধের জটিল নামে বিভ্রান্ত ও যদি ঔষধ খেতে ভুলে যান বা ভুল সময়ে খেয়ে ফেলেন তা নিয়ে ভীত হয়ে পড়েন। অনেকে এসবের পার্শ প্রতিক্রিয়া নিয়েও চিন্তিত থাকেন। আপনি অনেক দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি পেতে পারেন আপনার ঔষধের ব্যাপারে ও কিভাবে তা গ্রহণ করতে হবে সে ব্যাপারে যথাসম্ভব জেনে। আপনার ডাক্তার বা হেলথ কেয়ার টিম আপনাকে সাহায্য করতে পারলে খুশী হবেন। তবে ঔষধ ও তা কি কাজ করে, সে ব্যাপারে আর্থ্রাইটিস কেয়ার বুকলেট, 'ড্রাগ ও কমপ্লিমেন্টারী থেরাপীজ' (ঔষধ ও সহায়ক চিকিৎসা) এ অত্যন্ত ভালো কিছু তথ্য আছে।

ঔষধ ছাড়া কি অন্য কোন চিকিৎসা আছে?

অনেক ধরণের প্রাকৃতিক চিকিৎসা ও নিরাময় আছে যা আর্থ্রাইটিসের অনেক রোগীর জন্য সহায়ক হয়েছে। এর মধ্যে আছে হারবাল মেডিসিন (ভেষজ ঔষধ), ভিটামিন, ইয়োগা, আকুপাংচার (সুঁচের ব্যবহার) ও হাইড্রথেরাপী (হালকা গরম পানিতে হালকা ব্যায়াম) জাতীয় চিকিৎসা। এগুলোকে কমপ্লিমেন্টারী থেরাপী (সহায়ক চিকিৎসা) বলা হয় যেহেতু এগুলো আপনার সাধারণ ঔষধের সাথে চালিয়ে যেতে হয়, ঔষধের পরিবর্তে নয়।

বিকল্প চিকিৎসা বা প্রাকৃতিক ঔষধের ব্যাপারে সাবধান থাকবেন যারা দাবী করে যে এগুলো আপনার ডাক্তারের দেয়া ঔষধের সমান বা তার চেয়ে ভালো। প্রায়শঃই এ দাবীর পেছনে কোন প্রমাণ পাওয়া যায় না এবং আপনার ডাক্তারের দেয়া ঔষধের পরিবর্তে এগুলো কখনোই ব্যবহার করবেন না। কোনোকিছু শুধু প্রকৃতিক হলেই তা নিরাপদ এমন নয়।

দি আর্থ্রাইটিস কেয়ার বুকলেট, 'ড্রাগ ও কমপ্লিমেন্টারী থেরাপীজ বুকলেটে', আর কি কি চিকিৎসা পাওয়া যায় এবং আপনি যদি এসবের ব্যাপারে আরো জানতে চান তবে কি কি বিষয় খেয়াল রাখতে হবে সে ব্যাপারে আপনি আরো পরিষ্কার ধারণা পাবেন। মনে রাখবেন, কোন কোন থেরাপীগুলো এন এইচ এস থেকে পাওয়া যেতে পারে - তাই আপনার এলাকায় কি পাওয়া যায় তা আপনার ডাক্তারকে জিগ্যেস করুন।

আমি কোথায় মানসিক সহায়তা পাবো?

আপনার আর্থাইটিস আছে এটা জানতে পারা একটি বিভ্রান্তিকর ও ভয়ংকর জিনিস হতে পারে এবং পরে আপনার ব্যথা, জয়েন্টের অনমনীয়তা ও ক্লান্তি আপনাকে বিষাদময়, ক্রুদ্ধ ও হতাশ করে দিতে পারে। এগুলো খুবই স্বাভাবিক অনুভুতি যা অনেক আর্থাইটিস রোগী বলেন যে তাদের হয়েছে। তবে আপনাকে নীরবে তা বহন করতে হবে এমন নয়। আপনার অনুভুতি আপনার আত্মীয় ও বন্ধুদের জানান - তারা হয়তো আপনার সবচেয়ে উপকারী সহায়ক হতে পারেন। আপনার ডাক্তার ও হেলথ কেয়ার টিমকে জিগ্যেস করুন আপনার এলাকায় আর্থাইটিস বা অন্য কোন দীর্ঘমেয়াদী রোগে আক্রান্ত লোকদের জন্য কোন সাপোর্ট গ্রুপ আছে কি না। যাদের একই ধরনের সমস্যা ও হতাশা রয়েছে তাদের সাথে কথা বলেই আপনার মনে হবে আপনি একা নন যা খুবই স্বস্তিকর হতে পারে। আপনার মানসিক অবস্থা বুঝে উঠতে নিজেকে সময় দেয়াও জরুরী। আর্থাইটিস কেয়ার বুকলেট, 'কোপিং উইথ ইমোশন্স' (মানসিক বিপর্যয় সামলানো) দেখুন। এতে যখন কাউকে বলা হয় যে তার আর্থাইটিস আছে তখন তারা কি অনুভব করেন তা বর্ণনা করে একটি বিশেষ অধ্যায় আছে।

আমি কিভাবে নিজেকে সাহায্য করতে পারি?

অন্যান্য লোকজনের কাছ থেকে আপনি যতো সহায়তাই পান না কেনো, আপনার আর্থাইটিস হলে কি করে নিজেকে সাহায্য করতে পারেন তা শেখা আপনার জন্য সবচেয়ে জরুরী বিষয়ের একটি হতে পারে। আপনার হেলথ কেয়ার টিম সম্ভবতঃ আপনার সাথে 'সেলফ ম্যানেজমেন্ট (স্বনির্ভরতা)' নিয়ে কথা বলবেন। অনেক লোকজন যাদের দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা রয়েছে তাদেরকে এটা করতে সহায়তা দেয়া হচ্ছে।

কি করে সঠিকভাবে আপনার ঔষধ নিতে হবে থেকে শুরু করে, ব্যথা সামলানো ও কিভাবে আপনার জয়েন্টগুলোর যত্ন নিতে হবে ও আপনার জীবনের একটি সহনশীল গতি অর্জন করতে হবে এ সব কিছুই স্বনির্ভরতার অন্তর্গত অনেক কিছুর মধ্যে থাকতে পারে। সংক্ষেপে স্বনির্ভরতার অর্থ হলো আপনার আর্থাইটিসকে নিয়ন্ত্রণে রাখা এবং আপনি যদি যথাসম্ভব সক্রিয় ও স্বাধীন থাকতে চান তবে এটা অতি জরুরী।

দি অর্থাইটিস কেয়ার, 'আন্ডারস্ট্যান্ডিং আর্থাইটিস' (আর্থাইটিস বুঝতে পারা) বুকলেট আপনি নিজেকে সত্যিকারভাবে সাহায্য করার জন্য কি কি করতে পারেন সে ব্যাপারে বলা হয়েছে। আপনি আর্থাইটিস কেয়ারের একটি ফ্রী সেলফ ম্যানেজমেন্ট কোর্স গ্রহণ করতে পারেন। আপনি যদি আরো জানতে চান তবে আর্থাইটিস কেয়ার ওয়েবসাইটের 'লিভিং উইথ আর্থাইটিস' পাতা দেখুন অথবা আর্থাইটিস কেয়ার হেলপ লাইনের 0808 800 45050 এ নাম্বারে ফোন করুন।

আর্থাইটিসে আক্রান্ত লোকজন কি আর্থিক সহায়তা পেতে পারেন?

আর্থাইটিসে আক্রান্ত অনেকের জন্য টাকাপয়সা একটি বাস্তব দুশ্চিন্তা। দৈনিক জীবনযাত্রায় যেমন বাইরে যাওয়া, ধোয়ামোছা, পোষাক পরা ইত্যাদিতে হয়তো আপনার সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে - এবং এসব সেবার জন্য পয়সা লাগে। আপনার আর্থাইটিস হয়তো আপনাকে কাজ করা ও উপার্জন করা থেকেও বিরত রাখতে পারে।

এ রকম পরিস্থিতিতে লোকজনকে সহায়তা করার জন্য অনেক ধরনের সহায়তা (বেনিফিট) পাওয়া যায়। যদিও বেনিফিটের ব্যাপারে জানা ও ফরম পূরণ করা আপনার জন্য কঠিন হতে পারে - বিশেষ করে যখন আপনি অসুস্থ - আপনি সহায়তা পেতে পারেন। আর্থাইটিস কেয়ারের তৈরী করা কি কি বেনিফিট আপনি দাবী করতে পারেন এ ফ্যাক্ট শীট বা তথ্যপত্র দেখে শুরু করুন। অথবা ফ্রী ও একান্ত গোপনীয় আর্থাইটিস কেয়ার হেল্পলাইনের 0808 800 45050 এ নাম্বারে আমাদের একজন কর্মীর সাথে কথা বলুন।

আমি কোথায় আরো তথ্য পেতে পারি?

আপনার আর্থ্রাইটিস যদি সবেমাত্র সনাক্ত করা হয়ে থাকে, আপনার খুব সম্ভব অনেক প্রশ্ন থাকবে। আপনার ডাক্তার ও হেলথ কেয়ার টিম এর অনেকগুলোরই উত্তর দিতে পারবেন তাই তাদের সাথে কথা বলতে ভয় পাবেন না। তাদের কাজই হলো আপনাকে সাহায্য করা এবং সরকার থেকে বলা হয়েছে যে আপনার চিকিৎসায় আপনাকে সম্পৃক্ত করা তাদের কাজের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। তবে আর্থ্রাইটিস কেয়ার ওয়েবসাইটও আপনার দেখা উচিত। আপনি সাধারণতঃ কম্পিউটার বা ইন্টারনেট ব্যবহার না করলে আপনার ওয়েবসাইট দেখায় অভ্যস্থ হবার জন্য কোন বন্ধু বা স্থানীয় লাইব্রেরীর সহায়তা নিন। এতে প্রচুর সহজপাঠ্য তথ্যাদি রয়েছে - এর অনেক কিছুই যাদের আর্থ্রাইটিস আছে তাদের সহায়তায় লিখিত।

আর্থ্রাইটিস কেয়ারের 0808 800 45050 এ নাম্বারে একটি ফ্রী ও সম্পূর্ণ গোপনীয় হেল্পলাইন আছে। আমাদের বন্ধসুলভ হেল্পলাইন কর্মীরা আর্থ্রাইটিসের ব্যাপারে যে কোন তথ্য সরবরাহ করতে পারবেন এবং তাদের সকলেরই এ রোগের ব্যাপারে ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা আছে। আর্থ্রাইটিস কেয়ারের ম্যাসেজ বোর্ডও দেখা উচিৎ - যেখানে আর্থ্রাইটিসের লোকজন সহায়ক টিকা টিপ্পনী বিনিময় করেন এবং তাদের নিজেদের কথা বলেন।

অনুবাদের সাহায্য

আপনি যদি আপনার নিজের ভাষায় সহায়তা পেতে চান তবে CITAS কে 0845 521 0405 এ নাম্বারে যোগাযোগ করুন। CITAS হলো একটি অলাভজনক সংস্থা যারা ৫৫ টি ভাষায় স্থানীয় লোকজনদের হেলথ (স্বাস্থ্য), সোশ্যাল সার্ভিস, হাউজিং, লিগ্যাল (আইনী) ও শিক্ষা সেবা পেতে অনুবাদ ও দোভাষী সেবা সরবরাহ করে।

আর্থ্রাইটিস কেয়ার থেকে সহায়তা

ইউকের নয় মিলিয়ন লোকজন আর্থ্রাইটিসে আক্রান্ত। আর্থ্রাইটিস কেয়ার হলো ইউকের সব চেয়ে বড় স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা যারা আর্থ্রাইটিসে আক্রান্ত সকল লোকজনদের সাথে ও তাদের জন্য কাজ করেন। তারা যেসব সেবা দান করেন:

- আর্থ্রাইটিসের লোকজনদের সাথে তাদের জন্য তৈরী করা তথ্যমূলক পুস্তিকা।
- একটি পুরষ্কারপ্রাপ্ত ওয়েবসাইট
- জীবনযাত্রামূলক ম্যাগাজিন আর্থ্রাইটিস নিউজ
- একটি গোপন ফ্রী হেল্পলাইন
- আর্থ্রাইটিসের সাথে বসবাস করার সেলফ ম্যানেজমেন্ট (স্ব-নির্ভর) কোর্স
- সম-অধিকারের জন্য অন্দোলন
- আর্থ্রাইটিসের রোগীদের জন্য স্থানীয় সাপোর্ট নেটওয়ার্ক
- আর্থ্রাইটিসের রোগী, পরিবার ও কেয়ারারদের জন্য অনলাইন ডিসকাশন ফোরাম (ইন্টারনেটে আলোচনা চক্র)

যখন আর্থ্রাইটিসের রোগীরা তাদের পরিস্থিতি বুঝতে পারেন ও একে সামলানোর ব্যাপারে আরো জানতে পারেন তখন জীবন পরিবর্তনে এর প্রভাব হয়। আর্থ্রাইটিস কেয়ার আপনার সাথে এটা অর্জনে কাজ করে।

হেল্পলাইন

ফ্রী ফোন 0808 800 4050 (সপ্তাহের কর্মদিনে সকাল ১০টা - বিকাল ৪টা) ১৫০টি ভাষায় অনুবাদ পাওয়া যায়।

ওয়েবসাইট: www.arthritiscare.org.uk

ইনফরমেশন প্রেসক্রিপশন কি?

ইনফরমেশন প্রেসক্রিপশন হলো একটি তথ্যপত্র যা দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থ লোকজনদেকে তাদের নিজেদের স্বাস্থ্যগত পরিস্থিতি সামলাতে সাহায্য ও সহযোগিতা করতে তাদের ডাক্তার, নার্স বা ফর্মাসিস্টরা দিয়ে থাকেন।

এ তথ্যপত্র আপনাকে বলবে আপনি আরো তথ্য ও সহায়তা কোথায় পাবেন, যার অন্তর্গত টেলিফোন হেল্পলাইন যার মাধ্যমে একজন জ্ঞানী ও বন্ধুসুলভ লোক আপনাকে আরো বেশী সহায়তা ও সাহায্য দিতে পারবেন। এ তথ্যপত্রে ওয়েবসাইটের বিস্তারিত তথ্যাদি আছে যেখানে আপনি আরো বেশী তথ্য পাবেন যা আপনার পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করবে।

আমাদের সম্পর্কে

আমরা আর্থাইটিস কেয়ার, এ্যাজমা উইকে ও ডায়াবেটিস ইউকে -র একটি সম্মিলিত সংগঠন যারা হ্যামারস্মিথ ও ফুলহাম পিসিটি -র সাথে কাজ করি।

আমরা সারা দেশে ইনফরমেশন প্রেসক্রিপশন গঠন ও পরীক্ষা, ইনফরমেশন প্রেসক্রিপশনের বাস্তবায়নের ব্যাপারে অবগতির জন্য ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ দ্বারা অর্থিক অনুদানপ্রাপ্ত।

© 2007 Arthritis Care (reg charity no 206563), Asthma UK (802364), Diabetes UK (215199), Hammersmith and Fulham Primary Care Trust.