



info Prescription

আর্থাইটিস প্রশ্ন ও উত্তর

লক্ষণগুলোর অবনতি হওয়া

আমার জন্য এর অর্থ কি দাড়ায়?

আপনি যেরকম বোধ করছেন তাতে বা টেস্টের ফলাফলে হয়তো দেখা যাবে যে আপনার আর্থাইটিস আরো খারাপ হয়েছে। আর্থাইটিস এমন একটি রোগ যা কমে বাড়ে তাই এটা একটা অস্থায়ী অবনতি হতে পারে। আপনার ডাক্তার সম্ভবতঃ আরো টেস্টের জন্য আপনাকে পাঠাবেন বা অন্য কোন ধরনের স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাবেন। আপনি হয়তো এ জন্য ভারাক্রান্ত বা চিন্তিত বোধ করবেন, তবে এটা করার কারণ হলো কি ঘটছে ও কিসে আপনার সাহায্য হবে তা খুঁজে বের করা।

আমি এখন কি করবো

আপনার ডাক্তার আপনাকে যা বলেছেন তা আপনি নিশ্চিতভাবে বুঝে নিন এবং এবং আপনি নিজে সহায়তার জন্য কি করতে পারেন তা জিগ্যেস করুন। আপনার আরো কোনো প্রশ্ন থাকলে পরিস্কার করে বলার জন্য অনুরোধ করুন। তারা কি সুপারিশ করেছেন তা যথাসম্ভব জেনে নিন। এ সময় আপনি আপনার নিজের যত্ন নিন, ভালো খাওয়া দাওয়া এবং হালকা ব্যায়াম চালিয়ে যান।

আমার লক্ষণগুলোর যদি অবনতি হয় তবে আমার কি করা উচিত?

সবচেয়ে জরুরী যা আপনি করতে পারেন তা হলো আপনার ডাক্তার বা অন্য কোন স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞকে এ ব্যাপারে বলুন। আপনার মনে হতে পারে যে আপনি তাদেরকে বিরক্ত করতে চান না কারণ তারা মনে করতে পারেন যে আপনি বিনা কারণেই শুধু শুধু ঝামেলা করছেন। তা ছাড়া আর্থাইটিসে একদিন ভালো আরেক দিন মন্দ বোধ করা খুব স্বাভাবিক - যখন আপনার শক্তি, ধরার ও নড়াচড়ার ক্ষমতা হবে একেক দিন একেক রকম। তবে আপনার উচিত আমাদের নিজেদের বিচার বুদ্ধিতে বিশ্বাস রাখা। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার লক্ষণ খারাপ হয়েছে তবে অনতিবিলম্বে এটা পরীক্ষা ও চিকিৎসা করানো জরুরী।

আপনার জন্য কি স্বাভাবিক তা মনে রাখবেন এবং আপনার ডায়েরিতে বা কোন কাগজে লিখে রাখুন। এর ফলে আপনার জন্য সত্যিকার পরিবর্তনগুলো লক্ষ্য করা সহজ এবং কোন পরিবর্তন হয় নাই এটা মনে করা কঠিন হবে। আপনার যে ধরনের আর্থাইটিস সে ব্যাপারে জানা ও তা আপনার শরীরে কিভাবে প্রভাব করে তা একটু সময় নিয়ে জানা সহায়ক হবে।

আর্থাইটিস কেয়ার বুকলেট, 'আন্ডারস্ট্যান্ডিং আর্থাইটিস' এ ব্যাপারে জানার একটি উত্তম প্রাথমিক স্তর। এটা আপনাকে অযথা বৈজ্ঞানিক তথ্য দিয়ে চোখ ঝলসে দেবেনা কিন্তু আপনার যে ধরনের আর্থাইটিস তার ব্যাপারে জরুরী সব তথ্য দেবে।

আমার কি আরো টেস্ট করতে হবে?

অনেক লক্ষণ থাকতে পারে যা আপনাকে ও আপনার ডাক্তারকে আপনার আর্থাইটিস এর অবনতি হচ্ছে সেটা সন্দেহ করার কারণ হতে পারে। হয়তো আপনার ব্যথা বেড়ে গেছে বা তার স্থায়িত্ব বেড়ে গেছে। হয়তো ফোলা বেড়ে গেছে বা জয়েন্টে নড়া চড়া কমে গেছে। হতে পারে যে নিয়মিত রক্ত পরীক্ষায় বা অন্যান্য

পরীক্ষায় কোন অনাকাঙ্ক্ষিত ফলাফল পাওয়া গেছে। যাই হোক না কেনো, আপনার ডাক্তার জানতে চাইবেন আপনার আর্থাইটিস কি সত্যিই খারাপ হয়েছে এবং তা কতোটা মারাত্মক।

আমার লক্ষণাদি খারাপ হলে আমি কি ঔষধ বন্ধ করে দেবো?

আপনার ডাক্তার বা হেলথ টিমের সাথে প্রথমে আলাপ না করে কখনোই আপনাকে দেয়া কোন ঔষধ বন্ধ করবেন না। এটা বিশেষ করে স্টেরয়েডের মতো কোন কোন আর্থাইটিসের ঔষধের বেলায় বিশেষভাবে বিপদজনক। এমনকি যারা স্টেরয়েড গ্রহণ করেন তারা কি স্টেরয়েড নিচ্ছেন তা লেখা একটি বিশেষ কার্ড সাথে রাখেন যাতে জরুরী অবস্থায় তাদেরকে সঠিক ঔষধ দেয়া যায়। আপনার কোন ঔষধ বন্ধ করার প্রয়োজন হলে আপনার ডাক্তার তা আপনাকে বলবেন।

কতোদিন এসব খারাপ উপসর্গ থাকে?

আপনার খারাপ লক্ষণ বা উপসর্গগুলো হয়তো শুধুই আপনার আর্থাইটিসের অস্থায়ী অবনতির কারণে হয়েছে বা এগুলো হয়তো আপনার রোগ আপনার জয়েন্টে আরো সক্রিয় হচ্ছে এবং আরো বেশী ক্ষতি হচ্ছে তার সংকেত। এ ব্যাপারে নিশ্চিতভাবে একমাত্র আপনার ডাক্তার বা হেলথকেয়ার টিমই বলতে পারবেন।

আপনার উপসর্গগুলো চলে যাবে এ আশার উপর নির্ভর না করে বরং এগুলো নিয়ন্ত্রণ করার জন্য আপনি কি করতে পারেন তাতে মনোনিবেশ করাই ভালো। এটা হতে পারে আপনার হয়তো ঔষধ পরিবর্তন করার প্রয়োজন বা আপনার হয়তো কোন অপারেশন প্রয়োজন যেমন কোমর বা হাঁটুর জয়েন্ট এর পরিবর্তন; অথবা আপনার অন্যান্য বিশেষজ্ঞের সাহায্য প্রয়োজন - যেমন ফিজিওথেরাপিস্ট বা একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট।

এসব লোকের ব্যাপারে আরো জানার জন্য বা তারা আপনার জন্য কি করতে পারেন তা জানার জন্য, আর্থাইটিস কেয়ার বুকলেট আন্ডারস্ট্যান্ডিং আর্থাইটিস (আর্থাইটিসকে উপলব্ধি করা) দেখুন বা আর্থাইটিস কেয়ার হেল্পলাইনের 0808 800 4050 এ নাম্বারে ফোন করুন। এটা ফ্রী ও একান্ত গোপনীয় এবং আপনি একজন বন্ধুসুলভ হেল্পলাইন কর্মীর সাথে কথা বলতে পারবেন যাদের আর্থাইটিসের ব্যাপারে নিজের একান্ত ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা আছে।

আমার জীবনযাত্রা কিভাবে পরিবর্তন হবে?

এটা নির্ভর করবে আপনার ব্যথা কতো মারাত্মক ও অন্যান্য লক্ষণ বা উপসর্গের উপর এবং আপনার বর্তমান জীবনযাত্রা কি রকম। আপনার যদি খুব বেশী ব্যথা হয়ে থাকে এবং নড়া চড়ার ক্ষমতা কমে যায় তবে কোন সমস্যা ছাড়াই আপনার জীবনযাত্রা যে একই রকম চলবে তা বলা অসম্ভব।

আপনাকে আপনার কাজ ও পারিবারিক দায়িত্ব কিভাবে পালন করবেন তা নিয়ে নতুনভাবে চিন্তা করতে হবে। এবং এ ছাড়াও মানসিক চাপও রয়েছে। আর্থাইটিসের রোগীরা অনেকেই বলেন যে তারা ব্যথায় অভ্যস্ত হয়ে গেছেন কিন্তু যখন তা আরো খারাপ হয়ে যায় এটা তাদেরকে চিন্তিত এমনকি ভবিষ্যতের অনিশ্চয়তার কথা ভেবে হতাশও করে ফেলতে পারে। ধোয়ামোছা, পোষাক পরা, সামাজিকতা বা খেলাধুলা করার মতো দৈনন্দিন কাজ কর্ম আরো কঠিন হয়ে পড়তে পারে যা হতাশার আরো কারণ হয়ে পড়ে।

এগুলো খুব বাস্তবিক সমস্যা, কিন্তু এটা যাতে আপনার জীবনকে কঠিন না করে দেয় সে ব্যাপারে আপনার অনেক কিছু করার আছে। আর্থাইটিস কেয়ার হেল্প বুকলেট যাদের আর্থাইটিস আছে তাদের সহায়তায় লেখা হয়েছে। এগুলো ছোট, সহজপাঠ্য ও বাস্তবিক, যাতে আর্থাইটিস নিয়ে কাজ করা, স্বাধীন জীবনযাত্রা ও পারস্পরিক সম্পর্কের মতো জীবনযাত্রার বিষয়গুলোর ব্যাপারে ভালো সহায়ক উপদেশ আছে।

আমার উপসর্গগুলো কি আমার দোষে খারাপ হয়েছে?

না - আপনি যদি আপনাকে দেয়া ঔষধ নিয়মিত গ্রহণ করে থাকেন তবে আপনি কিছু করা বা না করার ফলে যে আপনার অবস্থার অবনতি হয়েছে এটা মনে করার কোন কারণ নাই। এটা মনে রাখা দরকার যে আর্থাইটিস এমন একটি রোগ যা এমনিতাই কমে বাড়ে। যেমন অস্টিওআর্থাইটিস, অনেক দীর্ঘ সময় নিয়ে

বাড়তে পারে, বা এটা খুব তাড়াতাড়ি খারাপও হতে পারে। একই ভাবে এংকাইলোসিং স্পোন্ডাইলাইটিস - এক ধরনের ইনফ্ল্যামেটরী আর্থ্রাইটিস - কয়েক বৎসরে এর ব্যাথা ও আড়ষ্টতা কম বেশী হতে পারে। নিজেকে দোষ দেয়া শুধু আপনার সমস্যাকেই বাড়াবে। এর চেয়ে ব্যাপক ধরনের চিকিৎসা ও কৌশল যা আপনার ও আপনার প্রিয়জনদের জীবনে সত্যিকার সহায়ক হবে তাতে আপনার শক্তি ব্যয় করুন। আরো ভালো ধারণার জন্য নীচের উত্তরগুলো পড়ুন।

আমি কি করতে পারি?

আপনার উপসর্গগুলো যদি খারাপ হয়ে থাকে আপনাকে হয়তো যথাসম্ভব সুখী ও সক্রিয় থাকতে ব্যথা কমানোর নতুন পথ বের করার চেষ্টা জোরালো করতে হবে। অন্যদিকে আপনাকে চিন্তা করতে হবে যে আপনি কি অন্যধরনের স্বাস্থ্য-বিশেষজ্ঞদের সহায়তায় উপকৃত হতে পারেন কিনা। ফিজিওথেরাপিস্টরা হালকা ব্যায়াম ও মালিশ দিয়ে ব্যাথা ও ফোলা কমানোর চেষ্টা করেন যাতে আপনার নড়া চড়ার ক্ষমতা বাড়ে। এরা একটি বড় ধরনের গ্রুপে পড়েন যাদেরকে বলা হয় এলাইড হেলথ প্রফেশনাল (বা এ.এইচ.পি), এরা হাসপাতালে ও স্থানীয় কমিউনিটিতে কাজ করেন। এ.এইচ.পি রা তাদের নিজ নিজ ক্ষেত্রে উচ্চমানের প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত এবং এর মধ্যে অন্তর্গত অকুপেশনাল থেরাপিস্টরা যারা আপনাকে দৈনন্দিন কাজ কর্ম করার বিভিন্ন উপায় বের করতে আপনাকে সাহায্য করেন, এবং ডায়োটিশিয়ানরা যারা আপনার ওজন কমিয়ে রাখতে সাহায্য করতে পারেন ও স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে সহায়তা করতে পারেন।

অন্য দিকে - রয়েছে **আপনি**। আপনি কি চিন্তা করে দেখেছেন আপনার আর্থ্রাইটিসকে সামাল দিতে আপনি নিজেকে কি সাহায্য করতে পারেন - বিশেষ করে যদি আপনার উপসর্গগুলোর অবনতি হয়? এর মধ্যে থাকতে পারে ছোট ছোট ব্যাপারগুলোকে জয় করা যেমন নিজেকে পরিচালনা করা ও জয়েন্টগুলোকে আরো কার্যকরভাবে ব্যবহার করা। অথবা হয়তো একটি আর্থ্রাইটিস কেয়ার সেলফ ম্যানেজমেন্ট প্রোগ্রামে যাওয়া। এগুলো বিনামূল্যে সারা ইউকেতে পাওয়া যায়। নীচের উত্তরগুলো দেখুন এ ব্যাপারে আরো জানার জন্য।

এখানে সঠিক বার্তাটি হলো আপনার উপসর্গ ও জীবনের নিয়ন্ত্রণে নিজের ভূমিকা নিয়ে আরো সাহসী হওয়া। উৎসাহ ও ধারণার জন্য আর্থ্রাইটিস কেয়ার ওয়েবসাইটের আর্থ্রাইটিস পাতা দেখুন বা ম্যাসেজ বোর্ড দেখুন এবং ফিজিওথেরাপিস্ট ও অন্যান্য স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের ব্যাপারে আরো তথ্যের জন্য, আর্থ্রাইটিস কেয়ার বুকলেট 'আন্ডারস্ট্যান্ডিং আর্থ্রাইটিস' দেখুন বা আর্থ্রাইটিস কেয়ার হেল্পলাইনে **0808 800 4050** এ নাম্বারে ফোন করুন।

কোন সাপোর্ট গ্রুপ কি আছে?

আপনার যখন আর্থ্রাইটিসের মতো দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা থাকে তখন আপনার পরিবার ও বন্ধু বান্ধবরা আপনার জন্য এক বিরাট সহায়তা ও স্বস্তির উৎস হতে পারেন। কিন্তু কোন কোন সময় আপনার এর চেয়ে বেশী সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। বিভিন্ন ধরনের আর্থ্রাইটিসের রোগীরা বলেন যে তারা মিলিত হয়ে অন্যদের সাথে আলাপ করতে পারেন এমন একটি স্থানীয় সাপোর্ট গ্রুপ খুঁজে পাওয়ায় তাদের জীবনে পরিবর্তন এসেছে। আপনার ডাক্তার বা হেলথকেয়ার টিমের কাউকে জিগ্যোস করুন আপনার কাছাকাছি কোন সাপোর্ট গ্রুপ আছে কি না।

এ ছাড়াও আর্থ্রাইটিস কেয়ার সেলফ ম্যানেজমেন্ট প্রোগ্রামও আছে যাকে বলে চ্যালেন্জিং আর্থ্রাইটিস এবং এতে ব্যাথা, ও ক্লান্তি সামলানো এবং আপনার চিকিৎসা থেকে সব চেয়ে বেশী সুবিধা আদায় করা অন্তর্গত। যারা এটা গ্রহণ করেছেন তারা বলেছেন যে তারা কি অর্জন করতে পারেন সে ব্যাপারে তারা অনেক বেশী ইতিবাচক বোধ করেন - এবং তারা এতে আনন্দ উপভোগ করেছেন এবং নতুন বন্ধু পেয়েছেন। আপনি আরো জানতে চাইলে আর্থ্রাইটিস কেয়ার ওয়েবসাইটের লিভিং উইথ আর্থ্রাইটিস পাতা দেখুন বা আর্থ্রাইটিস কেয়ার হেল্পলাইনে **0808 800 4050** এ নাম্বারে ফোন করুন।

আমার অবস্থা খারাপ হওয়া মানে কি আমার অপারেশনের প্রয়োজন হবে?

এর অর্থ হতে পারে যে আপনার অপারেশন প্রয়োজন। কিন্তু সার্জারী একমাত্র তখনই বিবেচনা করা হয় যখন অন্য সকল উপায় সম্পূর্ণভাবে বিবেচনা করা হয়েছে এবং যখন আর্থাইটিসের ফলে আপনার জয়েন্ট খারাপভাবে ক্ষতিগ্রস্ত।

আর্থাইটিস রোগীদের সাহায্য করার জন্য অনেক ধরনের সার্জারী আছে। এগুলো হতে পারে আপনার জয়েন্টের কতোটুকু ক্ষতি হয়েছে তা দেখার জন্য বা জয়েন্টকে মশুণ করা ও কার্টিলেজ (রাবারের মতো পদার্থ যা হাঁড়ের জোড়ার মাঝখানে থাকে) মেরামত করা। অন্যদিকে সার্জারী একটি বড় ধরনের ব্যাপারও হতে পারে, যেমন সারা হাঁটু বা কোমরের জয়েন্ট পরিবর্তন করা।

আপনার যদি অপারেশনের প্রয়োজন হয় এবং এতে কি করা হয় তা বুঝতে চান তবে আর্থাইটিস কেয়ার বুকলেটের 'এ গাইড টু সার্জারী' দেখুন। আগেই একটি সাধারণ ধারণা থাকায় আপনার সুবিধা হতে পারে। আপনার ডাক্তার ও হেলথ কেয়ার টিমকে কি ধরনের প্রশ্ন আপনার করা উচিত তা নিয়ে ভাবুন।

একটি হাঁটু বা কোমরের জয়েন্ট পরিবর্তনের অপারেশনে কি করা হয়?

যে সব জয়েন্ট সচরাচর বদল করা হয় তার মধ্যে কাঁধ ছাড়াও কোমর ও হাঁটুর জয়েন্ট বদল অন্যতম। এ অপারেশনগুলো খুব বেশীই করা হয় এবং তা সাধারণতঃ খুব সফল হয়। এর অর্থ হতে পারে যে হয়তো আপনার সবগুলো জয়েন্ট, বা এর কোন একটি অংশ বদল করা হবে - এটা নির্ভর করে কতোটুকু ক্ষয় হয়েছে তার উপর।

এ অপারেশনে ক্ষতিগ্রস্ত জয়েন্টটি বদলিয়ে একটি কৃত্রিম জয়েন্ট (যাকে বলা হয় প্রস্থেসিস) লাগানো হয় যা প্লাস্টিক সিরামিক বা মেটালের হতে পারে। দূর্ভাগ্যবশতঃ জয়েন্ট বদল অনন্তকাল স্থায়ী হয় না। এটা সাধারণতঃ ১০ থেকে ১৫ বৎসর স্থায়ী হয়। এ সময়ের পরে আপনি আবার তা বদল করে নিতে পারেন (একে রিভিশন বলা হয়) - তবে প্রতি রিভিশন আগের তুলনায় একটু কম সফল হতে পারে।

হিপ রিসার্ফেসিং একটি অপেক্ষাকৃত নতুন পদ্ধতি - সাধারণতঃ অল্পবয়সীদের বেলায় বা যাদের ক্ষয়ক্ষতি বেশী নয় তাদের বেলায় করা হয়। রিসার্ফেসিংকে রিপ্লেসমেন্ট বা বদল করার তুলনায় দীর্ঘস্থায়ী মনে করা হয়। কিন্তু এটা ৬০ বৎসর বয়সের উপরে মহিলা বা ৬৫ বৎসর বয়সের উপরে পুরুষদের জন্য - বা যাদের হাড় শক্ত নয় তাদের জন্য উপযোগী নয়।

একটি অপারেশনের পরে আমি কি পরিবর্তন আশা করতে পারি?

অনেকে বলেন যে অপারেশন (সার্জারী) তাদের ব্যথার পরিমাণ সার্বিকভাবে তাদের জীবনযাত্রার মানে নাটকীয় পরিবর্তন এনে দিয়েছে। অবশ্যই আপনার সার্জারীর সুফল অনুভব করতে কিছু সময় লাগবে। আর্থাইটিসের অপারেশন থেকে সেরে উঠা একটি দীর্ঘ ও বেদনাময় প্রক্রিয়া এবং এর জন্য সাধারণতঃ আপনার কাছ থেকে অনেক চেষ্টার প্রয়োজন হবে। এবং সকল অপারেশনের মতো এতে ঝুঁকিও আছে। একটা ছোট ঝুঁকি হলো যে প্রথমবারে হয়তো অপারেশনটি সফল না হতে পারে বা এর ফলে ইনফেকশনের (যা হয়ে যাওয়া) মতো অন্য কোন সমস্যা হবে। তবে অনেকেই যারা অপারেশন করিয়েছেন বলেন যে অপারেশনের আগে তাদের মনে হতো যে তাদের জীবন খেমে আছে এবং এ অপারেশন তাদেরকে নতুন করে জীবন শুরু করার সুযোগ দিয়েছে।

আর্থাইটিস কেয়ার বুকলেট 'এ গাইড টু সার্জারী' আপনাকে বুঝতে সাহায্য করবে সার্জারীতে কি কি জিনিষ জড়িত এবং সার্জারীর আগে ও পরে আপনাকে কি কি ব্যাপার চিন্তা করতে হবে।

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।

আর্থাইটিস কেয়ার থেকে সহায়তা

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

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

যখন আর্থাইটিসের রোগীরা তাদের পরিস্থিতি বুঝতে পারেন ও একে সামলানোর ব্যাপারে আরো জানতে পারেন তখন জীবন পরিবর্তনে এর প্রভাব হয়। আর্থাইটিস 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 লোকজনদেরকে তাদের নিজেদের স্বাস্থ্যগত পরিস্থিতি সামলাতে সাহায্য ও সহযোগিতা করতে তাদের ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্টরা 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 পরীক্ষণ, 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.