



তথ্য ব্যবস্থাপত্র

ডায়াবেটিস - প্রশ্ন ও উত্তর (Diabetes – questions and answers-Bengali)

টাইপ ২ ডায়াবেটিসের চলমান যত্ন (Ongoing care of type 2 diabetes)

এটা আমার উপর কি প্রভাব ফেলবে?

ডায়াবেটিস এমন একটি শারীরিক অবস্থা যেখানে রক্তে গ্লুকোজ (চিনি) এর পরিমাণ খুব বেশী, যেহেতু শরীর গ্লুকোজকে সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারছে না।

আপনাকে আলাদা রকমের খাদ্য গ্রহণ করতে হতে পারে, শারীরিকভাবে আরও সক্রিয় হতে হবে এবং প্রয়োজনে ওজন কমাতে হবে, এছাড়াও ডাক্তারের কাছে আরও বেশী করে যেতে হবে এবং বাড়ীতে আপনার গ্লুকোজের মাত্রা বার বার পরীক্ষা করে দেখতে হবে।

আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা, রক্তচাপ ও রক্তে চর্বি পরিমাণ যতটুকু স্বাভাবিক রাখা সম্ভব ততটুকু রাখলে আপনি একটি পূর্ণাঙ্গ ও কর্মতৎপর জীবন যাপন করতে পারবেন।

আমার বার্ষিক পর্যবেক্ষণ কেন প্রয়োজন?

আপনার বার্ষিক পর্যবেক্ষণের প্রয়োজনীয়তা গাড়ীর একটি এম.ও.টি এর সাথে তুলনা করা যায়। এটা করা হয় আপনার ডায়াবেটিস কি পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে আছে তা নিশ্চিত করতে এবং ডায়াবেটিস এর দীর্ঘকালীন জটিলতার কোন প্রাথমিক চিহ্ন সনাক্ত করার জন্য, যাতে সেগুলোর ব্যাপারে যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায়।

একটি বার্ষিক পর্যবেক্ষণের সময় কি ঘটে?

- আপনার ওজন রেকর্ড করা হবে এটা নিশ্চিত করার জন্য যে আপনার ওজন আপনার উচ্চতার সাথে স্বাস্থ্যসম্মত
- আপনার প্রশ্নাব পরীক্ষা করা হবে এতে কোন প্রটিন আছে কিনা তা দেখার জন্য, এবং আপনার কিডনি কতটুকু ভালো কাজ করছে আছে তা জানার জন্য
- আপনার রক্ত পরীক্ষা করা হবে আপনার দীর্ঘমেয়াদী ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ পরিমাপ করার জন্য (এইচ.বি.এ ওয়ান সি)
- আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে আলোচনা করতে হবে, এর মধ্যে থাকবে আপনার বাড়ীতে পর্যবেক্ষণ করার ফলাফলসমূহ, যা আপনার সাথে নিয়ে আসতে হবে
- আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করতে হবে
- আপনার দৃষ্টিশক্তি পরীক্ষা করতে হবে এবং আপনার চোখের পিছনের দিক পরীক্ষা করতে হবে। আপনার চোখের পেছনের একটি ডিজিটাল ফটো গ্রহণ করতে হবে, প্রয়োজন হলে, আপনাকে একজন চক্ষু বিশেষজ্ঞের নিকট প্রেরণ করা হবে। আপনার ডাক্তার এর ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন। এটা আপনার বার্ষিক পর্যবেক্ষণের সময় এবং স্থান থেকে ভিন্ন সময়ে হওয়ার সম্ভাবনা কম।

- আপনার রক্ত সঞ্চালন এবং নার্ভ পরীক্ষা করার জন্য আপনার পা এবং পায়ের পাতা পরীক্ষা করতে হবে, এবং প্রয়োজন হলে, আপনাকে একজন রেজিস্টার্ড পা বিশেষজ্ঞ / পায়ের পাতা বিশেষজ্ঞ এর নিকট প্রেরণ করা হবে।
- আপনি কর্মক্ষেত্রে এবং বাসায় কিভাবে চলছেন সে ব্যাপারে আলোচনার সুযোগ থাকবে
- একজন নার্স বা একজন রেজিস্টার্ড ডায়েটিশিয়ান (পুষ্টিবিদ) এর সাথে আপনার খাদ্য তালিকা নিয়ে আলোচনা করার সুযোগ থাকবে
- আপনার রক্তে চর্বি'র পরিমাণ (কোলেস্টেরল এবং ট্রাইগ্লিসারাইড) পরীক্ষা করতে হবে
- আপনি ইনসুলিন গ্রহণ করে থাকলে আপনার ইনসুলিন গ্রহণের স্থান পরীক্ষা করতে হবে

আমার রক্ত পরীক্ষার ফলাফল কি প্রকাশ করে?

রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণঃ এইচ.বি.এ ওয়ান (HbA1c) সি হচ্ছে আপনার রক্তের গ্লুকোজের দীর্ঘমেয়াদী নিয়ন্ত্রণের মানদণ্ড। এর লক্ষ্যমাত্রা ৬.৫% এর নীচে হওয়া প্রয়োজন।

রক্তে চর্বি'র মাত্রাঃ কোলেস্টেরল এবং ট্রাইগ্লিসারাইড এর মাত্রা হচ্ছে আপনার রক্তে চর্বি'র পরিমাণ এবং ধরন এর একটি সার্বিক চিত্র লাভের মানদণ্ড। এর লক্ষ্যমাত্রা হচ্ছে:

মোট কোলেস্টেরলঃ ৪ মিলিমোল/লিটারের কম

ট্রাইগ্লিসারাইড ১.৭ মিলিমোল/লিটারের কম

এল.ডি.এল (খারাপটি) কোলেস্টেরল ২ মিলিমোল/লিটারের কম

এইচ.ডি.এল (ভালোটি) কোলেস্টেরল পুরুষদের জন্য ১ মিলিমোল/লিটার এর বেশী এবং মহিলাদের জন্য ১.২ মিলিমোল/লিটারের বেশী

আমার ডায়বেটিস টিম “আঅ-যত্ন” এর কথা বলে। এর মানে কি?

আপনার যখন ডায়বেটিস থাকে তখন ডায়বেটিসজনিত আরও কিছু জটিলতা নিরোধের জন্য আপনার স্বাস্থ্যের দেখাশোনা করা খুব গুরুত্বপূর্ণ হয়ে পড়ে। এর জন্য আপনার রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ, রক্তচাপ এবং রক্তে চর্বি'র মাত্রা জানা সে সাথে আপনার পায়ের অবস্থা এবং চক্ষুরোগের জন্য আপনার চক্ষু পরীক্ষা করা প্রয়োজন হয়ে পড়ে। এটা স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ; পরিশ্রমী হওয়া; আপনি ধূমপান করে থাকলে তা বন্ধ করা; আপনার ওজন বেশী হয়ে থাকলে ওজন কমানো অথবা আপনার ওজন ইতিমধ্যেই আপনার ওজন অনুযায়ী সঠিক মাত্রায় থেকে থাকলে তা বজায় রাখার ব্যাপারেও প্রয়োজ্য।

আঅ-জটিলতা বলতে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করাও বুঝাতে পারে। আপনি যখন আপনার ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণের চেষ্টা করছেন তখন আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা জানা প্রয়োজন। এটা আপনার দৈনন্দিন নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখা, হাইপোগ্লাইসেমিয়া সনাক্ত করা, কোন অসুস্থতার সময় নিয়ন্ত্রণ পরিমাপ করা এবং তথ্য প্রদানে সাহায্য করে যা দীর্ঘ সময়ের জটিলতা নিরোধ করতে ব্যবহার করা হতে পারে।

আমি আমার পরীক্ষা এবং তদন্তগুলোর লিখিত ফলাফল পেতে পারি?

হ্যাঁ, আপনার সকল ফলাফল এবং আপনার ব্যাপারে সম্পাদনকৃত সকল যোগাযোগ অনুরোধে পাওয়া যাবে।

আমি বিনামূল্যে প্রেসক্রিপশন/চক্ষু পরীক্ষা/চশমা/দন্ত চিকিৎসা ইত্যাদি পেতে পারি?

যে সকল লোক ট্যাবলেট বা ইনসুলিনের মাধ্যমে তাদের ডায়বেটিসের চিকিৎসা করে থাকে তারা বিনামূল্যে প্রেসক্রিপশন পেতে পারেন, এবং প্রত্যেক ডায়বেটিস রোগী বিনামূল্যে এন.এইচ.এস দৃষ্টি পরীক্ষা করার জন্য যোগ্য। ডায়বেটিস থাকলেই স্বয়ংক্রিয়ভাবে কেউ বিনামূল্যে দন্ত চিকিৎসা পাওয়ার যোগ্য হয়ে যায়না। স্বাস্থ্য-যত্নের যোগ্যতার ব্যাপারে আরো তথ্যের জন্য লিফলেট এইচ.সি.১১ (HC11) দেখুন, স্বাস্থ্যগত খরচ এর ব্যাপারে আপনি সহায়তা পাওয়ার যোগ্য? ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ লিটারেচার লাইন নাম্বারঃ 0800 555777 হতে পাওয়া যাবে।

ই-মেইলঃ doh@prolog.uk.com

আমি কি খেতে পারি?

আপনি সব ধরনের খাবার খেতে পারেন। একটি স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য তালিকা অনুসরণ করুন, যার মধ্যে চর্বি, লবন এবং চিনির মাত্রা কম, যার মধ্যে সাধারণ কার্বেহাইড্রেট এবং প্রচুর পরিমাণ ফল ও সব্জি থাকে। আপনার ডায়েটিস সনাক্ত করার পর আপনার খাদ্যতালিকার ভারসাম্য রক্ষা করা কঠিন হতে পারে। যদিও আপনার ডায়েটিস ব্যবস্থাপনায় সাহায্য করার জন্য খাদ্যের ব্যাপারে আপনার পছন্দ এবং আপনার খাদ্যাভ্যাস জরুরী, তবুও আপনি স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য গ্রহণের অংশ হিসাবে অনেক ধরনের খাদ্য গ্রহণ করতে পারবেন।

পরিশ্রম করা কেন এত জরুরী?

আমাদের সবার জন্য পরিশ্রম করা ভালো কিন্তু যাদের ডায়েটিস আছে তাদের জন্য বিশেষ ভাবে জরুরী। শারীরিক পরিশ্রম, সেরা স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য গ্রহণ এবং ডায়েটিস এর কারণে আপনার কোন ধরনের ঔষধ গ্রহণের প্রয়োজন থাকলে তা গ্রহণ করার মাধ্যমে, আপনি আপনার ডায়েটিস ব্যবস্থাপনা এবং দীর্ঘমেয়াদী ডায়েটিস সংক্রান্ত জটিলতা নিরোধ করতে পারবেন।

আমার কতটুকু পরিমাণ শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে?

যে কোন ধরনের শারীরিক পরিশ্রম হতে পারে, এর মধ্যে আছে বাসার কাজ করা বা আপনার গাড়ী ধোয়া। প্রাপ্তবয়স্ক লোকদের জন্য সর্বনিম্ন পরিমাণ শারীরিক পরিশ্রম হিসাবে সপ্তাহের অন্ততঃ পঁচাত্তর ৩০ মিনিট করে শারীরিক পরিশ্রম করার জন্য সুপারিশ করা হয়েছে (অর্থাৎ সপ্তাহের ১৬৮ ঘন্টার মধ্যে মাত্র ২.৫ ঘন্টা)। আমাদের সবার জন্য দৈনিক কমপক্ষে ১০,০০০ কদম হাঁটার পরামর্শ রয়েছে। আপনার জন্য উপভোগ্য এবং আপনার দ্বারা অর্জন করা সম্ভব এমন কিছু খুঁজে নেয়া খুব জরুরী। অতিরিক্ত পরিমাণ কোন ধরনের শারীরিক পরিশ্রম আপনার ডায়েটিস নিয়ন্ত্রণ করার জন্য সহায়ক হবে।

আমার কি ঘুমপান ছেড়ে দিতে হবে ?

ঘুমপান আপনার নিউরোপ্যাথি (নার্ভ ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া), নেফ্রোপ্যাথি (কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া) এবং রেটিনোপ্যাথি (চক্ষু ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া) রোগ সৃষ্টির সম্ভাবনা আরও বাড়িয়ে দিতে পারে এবং হৃদরোগ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়াতে পারে। আপনার ভবিষ্যত স্বাস্থ্যের জন্য অন্যতম একটি উপকারী কাজ যা আপনি করতে পারেন সেটা হচ্ছে ঘুমপান ছেড়ে দেয়া ।

আমার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা খুব বেশী কমে গেলে কি হবে?

আপনি প্রায় ক্ষেত্রে 'সতর্কতা চিহ্নসমূহ' পেতে পারেন যা আপনার শরীর যখন রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা বাড়ানোর চেষ্টা করে তখন ঘটতে পারে। এসকল 'সতর্কতা চিহ্নসমূহ' ব্যক্তি বিশেষে ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে কিন্তু প্রায় ক্ষেত্রে কাঁপুনি অনুভব করা, ঘাম হওয়া, জিহ্বা শির্ শির্ করা, ফ্যাকাসে হয়ে যাওয়া, বুক ধড়ফড় করা, হতবুদ্ধি হওয়া এবং উত্তেজনার সৃষ্টি হতে পারে।

রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমে যায় কেন?

আপনি ডায়েটিসের ঔষধ বেশী গ্রহণ করলে, খাবার গ্রহণে দেরী করলে বা খাবার করা বা নাস্তা করা বাদ পড়ে গেলে, যথেষ্ট পরিমাণ কার্বেহাইড্রেট না খেলে, অপরিষ্কৃত বা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী পরিশ্রমের ব্যায়ামে অংশগ্রহণ করে থাকলে, এবং খাদ্য ছাড়া মদ্যপান করলে হাইপো হতে পারে। কখনো কখনো কোন বিশেষ কারণ থাকেনা।

আমি কিভাবে “হাইপো” এর চিকিৎসা করব?

চিকিৎসা সাধারণতঃ খুব সহজ এবং এর জন্য তাড়াতাড়ি কাজ করে এরকম কার্বেহাইড্রেট গ্রহণ করতে হয়, যেমন একটি চিনির শরবত বা কিছু গ্লুকোজ ট্যাবলেট এবং এরপর কিছু দেরীতে কাজ করা

কার্বেহাইড্রেট, যেমন একটি সিরিয়াল বার, একটি স্যান্ডউইচ, ফল, বিস্কিট এবং দুধ অথবা পরবর্তী খাবারের সময় হয়ে গেলে তা গ্রহণ করা। চিকিৎসা করা না হলে সেই ব্যক্তি, পরবর্তীতে, জ্ঞান হারিয়ে ফেলবেন এবং তাকে একটি গ্লুকোজন (একটি হরমোন যা রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বাড়ায়) ইনজেকশন দিয়ে চিকিৎসা করতে হবে।

ডায়াবেটিস এর দীর্ঘমেয়াদী সম্ভাব্য ফলাফল কি?

ডায়াবেটিস এর সম্ভাব্য দীর্ঘমেয়াদী জটিলতার মধ্যে আছেঃ

- হৃদরোগঃ এটা শরীরের রক্তনালীগুলোর গায়ে চর্বি জমিয়ে হৃদপিণ্ড এবং রক্ত সঞ্চালনকে ক্ষতিগ্রস্ত করে ফেলে।
- রেটিনোপ্যাথিঃ এটা ইউকে-তে ১৬ হতে ৬৪ বৎসর বয়স্ক ব্যক্তিদের মধ্যে অন্ধত্বের সবচেয়ে সাধারণ কারণ যেহেতু এটা চোখের দেখার অংশ - রেটিনাতে সরবরাহকারী রক্তনালীগুলোকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।
- নিউরোপ্যাথিঃ এটা নার্ভ ক্ষতিগ্রস্ততা বলেও পরিচিত। কোন নার্ভ ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে তার উপর নির্ভর করে বিভিন্ন ধরনের নিউরোপ্যাথি আছে। সেন্সরী নিউরোপ্যাথি সবচেয়ে সাধারণ ধরনের নিউরোপ্যাথি এবং এটা প্রধানতঃ পা এবং পায়ের পাতার নার্ভগুলোকে ক্ষতিগ্রস্ত করে থাকে।
- নেফ্রোপ্যাথিঃ এটা কিডনি বা প্রশ্রাবজনিত রোগ হিসাবেও পরিচিত।

আমি কিভাবে ডায়াবেটিসজনিত দীর্ঘমেয়াদী জটিলতা নিরোধ করতে পারি?

শুভ সংবাদ হচ্ছে যে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা, রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা এবং রক্তচাপের মাত্রা যতটুকু সম্ভব স্বাভাবিক মাত্রার কাছাকাছি রেখে দীর্ঘমেয়াদী জটিলতার ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে কমানো যায়। আপনার চক্ষু এবং আপনার পা প্রতি বৎসর অন্ততঃ একবার পরীক্ষা করাও জরুরী যাতে যে কোন সমস্যা প্রাথমিকভাবে সনাক্ত করা যায় এবং যথাযথভাবে এর চিকিৎসা করা যায়।

আমি যদি গাড়ী চালিয়ে থাকি, তাহলে আমার ডায়াবেটিস সনাক্ত করা হয়েছে এটা জানিয়ে ডিভিএলএ-কে নোটিশ প্রদান করতে হবে ?

যদি আপনার ডায়াবেটিস থাকে যার জন্য আপনাকে ইনসুলিন দিয়ে চিকিৎসা করতে হয়, তাহলে আইন অনুসারে, অবশ্যই, আপনার ডায়াবেটিস সনাক্ত করার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ড্রাইভার এন্ড ভেহিকল লাইসেন্সিং এজেন্সী (ডি.ভি.এল.এ)-কে জানাতে হবে।

আমি কোথায় মানসিক সহায়তা পেতে পারি?

অন্যতম কঠিন বাস্তব হচ্ছে ডায়াবেটিস সারা জীবনের জন্য। ডায়াবেটিস সনাক্ত করার পর কয়েক সপ্তাহ এবং কয়েক মাস নতুন চিকিৎসায় অভ্যস্ত হওয়া এবং আপনার জীবন যাপন পরিবর্তন করার চেষ্টা গ্রহণের ফলে মানসিক চাপ একমুখী হয়ে পড়ে। প্রত্যেকে তাদের ডায়াবেটিস আছে শোনার পর ভিন্নভাবে নিজেদের প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করে। প্রাথমিকভাবে আপনি আবেগপ্রবন, আহত, ভীত, রাগতঃ এবং চিন্তিত হতে পারেন। কিছু লোক শোক করার মত একই ধরনের একটি পর্যায়ে যায় - যেন তারা তাদের হারানো স্বাস্থ্যের জন্য শোক করছে। কিছু লোক তাদের এ সকল অনুভূতি গোপন করে রাখে কিন্তু এটা এই নয় যে তারা কোন অসুবিধা ছাড়া মনিয়ে নিচ্ছে। সময়ের সাথে এটার সম্ভাবনা আছে যে প্রতিদিনের কর্মকান্ড সামলাতে আপনি আপনার সক্ষমতার ব্যাপারে আরও বেশী আত্মবিশ্বাসী হবেন এবং প্রাথমিক গোলযোগ যা শুরুর দিকে আপনার হয়তো সেটা দুরীভূত হওয়া আরম্ভ হবে। আপনার হেলথকেয়ার টিম ডায়াবেটিস সামলাতে আপনাকে মানসিক সহায়তা, আশ্বাস দিতে এবং আপনার আত্মবিশ্বাস তৈরীতে সহায়তা প্রদানের জন্য প্রস্তুত আছে। আপনি, আপনার পরিবার, বা বন্ধুরা ডায়াবেটিসের কোন ব্যাপার নিয়ে উদ্ভিগ্ন থাকলে, আপনার হেলথকেয়ার টিমের এ ব্যাপারে জানার কথা। এই দুশ্চিন্তার কোন ভিত্তি না থাকলে, আপনাকে পুনরায় নিশ্চিত করা যেতে পারে। উদ্বেগের কোন কারণ থাকলে পদক্ষেপ গ্রহণ করা যেতে পারে। ডায়াবেটিস সম্পন্ন অন্যান্য লোকদের কাছ থেকে আপনি প্রচুর সহায়তা এবং উৎসাহও পেতে পারেন - ডায়াবেটিস ইউকে স্বেচ্ছাসেবী গ্রুপগুলো এবং কেয়ার সাপোর্ট ইভেন্ট (যত্ন সহায়তা অনুষ্ঠান) সমূহ আপনাকে অন্যান্যরা কিভাবে একই ধরনের পরিস্থিতি সামলায় সেটা শোনার সুযোগ করে দেবে।

www.diabetes.org.uk/How_we_help/Support-events/

www.diabetes.org.uk/How_we_help/Careline/

অনুবাদ সহায়তা

আপনার নিজ ভাষায় সহায়তা প্রয়োজন হলে CITAS এর সাথে ফোন 0845 5210405 নাম্বারে যোগাযোগ করুন। সিটাস একটি অ-লাভজনক সংস্থা যারা ৫৫টিরও বেশী ভাষায় স্থানীয় জনগণকে স্বাস্থ্য, সোশাল সার্ভিস, হাউজিং, আইনী ও শিক্ষা সার্ভিসসমূহ পেতে দোভাষী ও অনুবাদ সহায়তা দিয়ে থাকে।

ডায়াবেটিস ইউকে-র সহায়তা

বৃটেনের ২০ লক্ষের উপর মানুষ ডায়াবেটিসে ভুগছেন বলে রোগ নির্ণয় করা হয়েছে এবং আরও ৭৫০,০০০ এর বেশী মানুষের এই অসুখ রয়েছে, তবে তারা তা জানেন না।

ডায়াবেটিস ইউকে বৃটেনে ডায়াবেটিস রোগীদের নিয়ে কাজ করা, গবেষণায় অর্থায়ন, প্রচার করা এবং এই রোগ নিয়ে স্বাভাবিক জীবন যাপনে মানুষকে সাহায্য করে থাকে।

১৭০,০০০ এর বেশী সদস্য সংখ্যা নিয়ে ডায়াবেটিস ইউকে ডায়াবেটিস রোগী, তাঁদের বন্ধুবান্ধব ও সেবায়ত্নকারীদের জন্য সেবামূলক সবচেয়ে বড় সংস্থা। এই রোগে আক্রান্তদের জীবন যাত্রা উন্নত করা এবং রোগটিকে সামলাতে রোগীদের বাস্তব সহায়তা, তথ্য ও নিরাপত্তা জাল সম্পর্কিত সেবার মাধ্যমে ডায়াবেটিসমুক্ত ভবিষ্যত গড়ে তোলাই আমাদের লক্ষ্য।

কেয়ারলাইন

এতে প্রশিক্ষিত পরামর্শদানকারীরা যথেষ্ট সময় দিয়ে বিস্তারিতভাবে সমস্যা শুনে থাকেন।

0845 120 2960, সোমবার-শুক্রবার, সকাল ৯ - বিকাল ৫টা।

(BT ল্যান্ডলাইন থেকে কলে প্রতিমিনিট ৪ (চার) পেন্স এর বেশী ব্যয় হওয়ার কথা নয় অন্যান্য সরবরাহকারী ও মোবাইলের চার্জ ভিন্ন হতে পারে। বিকল্প হিসাবে 020 7424 1000 এ কল করে কেয়ার লাইনকে সংযোগ দিতে রিসেপশনকে বলুন)

ওয়েবসাইট

www.diabetes.org.uk

তথ্য ব্যবস্থাপত্র (Information Prescription) কি?

তথ্য ব্যবস্থাপত্র একটি হ্যান্ডআউট (হাতে তুলে নেয়ার তথ্য পত্র) যেটা দীর্ঘমেয়াদী জটিলতায়ুক্ত রোগীদেরকে তাঁদের ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্টরা দিয়ে থাকেন তাঁদের শারীরিক অসুস্থতা মোকাবেলায় সহায়তা দেয়ার জন্য।

আরো তথ্যাদি ও সহায়তা কোথায় পাবেন তা এই হ্যান্ডআউটে দেয়া হয়েছে। এতে একটি টেলিফোন হেল্পলাইনের তথ্য রয়েছে যার মাধ্যমে একজন অভিজ্ঞ ও বন্ধুভাবাপন্ন ব্যক্তি আপনাকে অধিকতর সাহায্য

ও সহায়তা দিতে পারবেন। হ্যান্ডআউটে একটা ওয়েবসাইটের ঠিকানাও আছে যেখানে আপনার রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখার উপায় সম্পর্কে আরও তথ্যাদি পাবেন।

আমাদের সম্পর্কে তথ্য

আমরা [আর্থরাইটিস কেয়ার](#), [এ্যাজমা ইউকে \(Arthritis Care, Asthma UK\)](#) ও [ডায়াবেটিস ইউকে \(Diabetes UK\)](#) -র সাথে পার্টনার হিসাবে [হ্যামারস্মিথ এন্ড ফুলহাম পিসিটি \(Hammersmith and Fulham PCT\)](#) -র সাথে কাজ করি।

তথ্য ব্যবস্থাপত্র তৈরী ও এর কার্যকারিতা পরীক্ষা ও সারাদেশে তথ্য ব্যবস্থাপত্র প্রচার বাস্তবায়ন কাজের তথ্য প্রদানের জন্য ডিপার্টমেন্ট অব হেল্থ আমাদেরকে অর্থায়ন করে।

© ২০০৭ আর্থরাইটিস কেয়ার (রেজিস্টার্ড চ্যারিটি নং ২০৬৫৬৩), এ্যাজমা ইউকে (৮০২৩০৪), ডায়াবেটিস ইউকে (২১৫১৯৯), হ্যামারস্মিথ এন্ড ফুলহাম প্রাইমারী কেয়ার ট্রাস্ট।