

স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা একজন মানুষকে সহায়তা করা

Stroke
association

স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা একজন মানুষকে সহায়তা করা

যাদের স্ট্রোক হয়েছিল এমন মানুষদের পরিবার, বন্ধু ও পরিচর্যাকারীদের জন্য তথ্য



stroke.org.uk

Supporting a stroke survivor - Bengali

B A BATHERTON E X EXPRESS

আমরা এই নির্দেশিকাটি ছাপানোর খরচের অর্থ জোগানোর জন্য **Batherton Express**-কে ধন্যবাদ জানাতে চাই। স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন সব বিষয়বস্তুর ওপরে পূর্ণ স্বাধীন নিয়ন্ত্রণ রাখে।



ভাগ করে পড়া

স্ট্রোকের পরে বিষয় বোঝা কঠিন হতে পারে। স্ট্রোক হয়েছিল এমন মানুষদের সঙ্গে আমাদের নির্দেশিকাগুলি পড়লে ও আলোচনা করলে, তা সাহায্য করতে পারে। তাদেরকে কিছু বিষয় কয়েকবার শুনতে হতে পারে।

এই নির্দেশিকার ভিতরে

স্ট্রোক: আপনার যা জানা প্রয়োজন	পাতা 4
স্ট্রোকের প্রভাবগুলির বিষয়ে দ্রুত নির্দেশিকা	পাতা 12
পুনর্বাসন	পাতা 18
স্ট্রোকের মানসিক প্রভাব	পাতা 20
হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরে সহায়তা	পাতা 23
কোথায় সহায়তা ও তথ্য পাওয়া যায়	পাতা 29



আমরা আপনার জন্যই এখানে আছি

স্ট্রোক হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন **0303 3033 100** নম্বরে, ইমেল করুন **info@stroke.org.uk**-এ, অথবা দেখুন **stroke.org.uk**



আপনার সম্বন্ধে

আপনি যদি স্ট্রোকের পরে একজন পরিবারের সদস্য বা বন্ধুকে সহায়তা করেন, তাহলে এই নির্দেশিকাটি আপনাকে বুঝতে সাহায্য করবে যে কী ঘটেছে। এটা স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা ব্যক্তিকে সহায়তা করার বিষয়ে পরামর্শ দেয়, এবং পরামর্শের জন্য কোথায় যেতে হবে সেই বিষয়ে ধারণা দেয়।

স্ট্রোক: আপনার যা জানা প্রয়োজন



স্ট্রোক: আপনার যা জানা প্রয়োজন

স্ট্রোক হল মস্তিষ্কে একটি আক্রমণ। যখন মস্তিষ্কের কোনো অংশে রক্তের সরবরাহ বন্ধ হয়ে গিয়ে মস্তিষ্কের কোষগুলিকে মেরে ফেলে, তখন এটা ঘটে। আমাদের শরীর যেভাবে কাজ করে, মস্তিষ্কের ক্ষতি তাকে প্রভাবিত করতে পারে। কেউ যেভাবে ভাবেন ও অনুভব করেন তাকেও এটা পরিবর্তন করতে পারে।

প্রধানত দুই প্রকারের স্ট্রোক আছে

1. ইস্কিমিক স্ট্রোক

মস্তিষ্কের একটি অবরুদ্ধ রক্তবাহী নালীর কারণে।



2. হ্যামারেজিক স্ট্রোক

মস্তিষ্কের ভিতরে বা আশেপাশে রক্তপাতের কারণে।



আপনি একটি ইস্কিমিক স্ট্রোককে রক্ত জমাট বাঁধা হিসেবে উল্লেখ করতে শুনতে পারেন। হ্যামারেজিক স্ট্রোককে প্রায়ই রক্তপাত বলা হয়।

হ্যামারেজিক স্ট্রোকের বিভিন্ন নাম

হ্যামারেজিক স্ট্রোককে কখনও কখনও ব্রেন হ্যামারেজ, সাবঅ্যারাকনয়েড হ্যামারেজ বা ইনট্রাসেরিব্রাল হ্যামারেজ বলা হয়।

TIA বা মিনি-স্ট্রোক

TIA (ট্রানজিয়েন্ট ইস্কিমিক অ্যাটাক) হল স্ট্রোকের সমান, শুধু ব্যতিক্রম হল এই যে উপসর্গগুলি অল্প সময় স্থায়ী হয়। TIA-এর ক্ষেত্রে মস্তিষ্কের একটি রক্তবাহী নালী অবরুদ্ধ হয়ে যায়, কিন্তু অবরোধ নিজে থেকেই দূর হয়ে যায়। TIA মিনি স্ট্রোক হিসেবেও পরিচিত, এবং কিছু মানুষ এটাকে 'মাথা ঘুরে পড়ে যাওয়া' বলে মনে করেন। কিন্তু TIA হল স্ট্রোকের একটি গুরুতর বিপদ সংকেত।



স্ট্রোক ও TIA-এর লক্ষণগুলি কীভাবে সনাক্ত করা যায় তা জানতে পাতা 8 দেখুন।

প্রতিটি স্ট্রোক আলাদা

স্ট্রোকের পরে কিছু মানুষ খুবই ভালভাবে সেরে ওঠেন। কিন্তু স্ট্রোকের ফলে অক্ষমতা হতে পারে, যা হালকা, বা আরো বেশি তীব্র হতে পারে। স্ট্রোক অন্য যে কোনো অবস্থার থেকে বেশি ধরনের অক্ষমতা ঘটাতে পারে। তবে স্ট্রোকের অনেকগুলি প্রভাবের চিকিৎসা করা যায় এবং পুনর্বাসন মানুষকে তাদের পক্ষে যথাসম্ভব বেশি ভালভাবে আরোগ্যলাভে সাহায্য করতে পারে।



পরামর্শ: একজন মানুষকে দেখে ভাল মনে হতে পারে কিন্তু তা সত্ত্বেও তার স্ট্রোকের 'লুকনো' প্রভাবগুলির জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। পাতা 17 দেখুন।

আরেকটি স্ট্রোকের ঝুঁকি

স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা ব্যক্তি এবং তার পরিবার ও বন্ধুদের জন্য দ্বিতীয় আরেকটি স্ট্রোকের সম্ভাবনা একটা বড় দুশ্চিন্তা হতে পারে। গবেষণা থেকে আমরা জানি যে স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা মানুষদের প্রতি চারজনের মধ্যে প্রায় একজনের একবার স্ট্রোক হওয়ার পরে পাঁচ বছরের মধ্যে আরেকবার স্ট্রোক হয়। প্রথম 30 দিনের মধ্যে দ্বিতীয় বার স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। এই কারণে কারো যখন স্ট্রোক হয়, তখন ডাক্তাররা সবসময় যাচাই করেন যে সেই ব্যক্তির স্বাস্থ্যের এমন কোনো অবস্থা আছে কিনা যা তার স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

স্বাস্থ্যের যে প্রধান অবস্থাগুলি স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় সেগুলি হল:

1. উচ্চ রক্তচাপ
2. অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশন (অনিয়মিত হৃদস্পন্দন)
3. ডায়াবিটিস
4. অধিক কোলেস্টেরল।

স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করার জন্য এই সব অবস্থাগুলির চিকিৎসা করা যায়। যদি কারো এই ধরনের একটি বা তার বেশি অবস্থা থাকে, তাহলে তারা তাদের ঝুঁকি কমানোর জন্য সবচেয়ে ভাল যে কাজটি করতে পারেন তা হল তাদেরকে দেওয়া যে কোনো চিকিৎসাকে অনুসরণ করা।

তাদেরকে জীবনশৈলীর স্বাস্থ্যকর পরিবর্তনের পরামর্শও দিতে পারে, যেমন ধূমপান ছেড়ে দেওয়া ও ওজন কমানো।

আপনি কীভাবে সাহায্য করতে পারেন

সেই ব্যক্তিকে দেওয়া চিকিৎসাগুলি অনুসরণ করতে উৎসাহিত করার দ্বারা আপনি তাকে আরেকটি স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করতে পারেন। তাদের যদি ওজন কমানোর প্রয়োজন হয় বা খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করতে হয়, সেই ক্ষেত্রে তারা হয়ত কিছু বাস্তবিক সহায়তাকে স্বাগত জানাবেন। জিপি বা বিশেষজ্ঞ স্ট্রোক নার্স কাউকে তাদের স্ট্রোকের ব্যক্তিগত ঝুঁকিটি বুঝতে সাহায্য করতে পারেন এবং ঝুঁকি কমানোর ক্ষেত্রে সহায়তা দিতে পারেন।

স্ট্রোকের লক্ষণগুলি সনাক্ত করা

আপনার নিজের মধ্যে বা অন্য কারো স্ট্রোকের সাধারণ লক্ষণগুলি কীভাবে সনাক্ত করা যায় তা জানা গুরুত্বপূর্ণ। **FAST** পরীক্ষা ব্যবহার করাই হল এটা করার সবচেয়ে ভাল উপায়।

FAST পরীক্ষা

F

মুখ

মানুষটি কি হাসতে পারেন?

তার মুখ কি এক পাশে ঝুলে গেছে?



A

বাহু

মানুষটি কি দুটি বাহুই ওপরে তুলতে পারেন এবং

সেখানে রাখতে পারেন?



S

কথা বলার সমস্যা

মানুষটি কি স্পষ্টভাবে কথা বলতে পারেন এবং

আপনি যা বলেন তা বুঝতে পারেন?

তার কথা কি জড়িয়ে যায়?



T

সময়

আপনি যদি এই তিনটি লক্ষণের মধ্যে কোনোটি

দেখেন, তাহলে **999** নম্বরে ফোন করার সময়

হয়েছে।



FAST পরীক্ষাটি আপনাকে স্ট্রোকের সবচেয়ে সাধারণ তিনটি লক্ষণ সনাক্ত করতে সাহায্য করে। তবে অন্য লক্ষণও আছে যেগুলিকে আপনার সবসময় গুরুত্ব সহকারে নেওয়া উচিত। এর অন্তর্ভুক্ত হল:

- হাত, পা বা পায়ের পাতা সহ, শরীরের এক পাশে আকস্মিক দুর্বলতা বা অসাড়তা
- শব্দ খুঁজে পেতে বা স্পষ্ট বাক্যে কথা বলতে অসুবিধা
- হঠাৎ ঝাপসা দৃষ্টি অথবা এক বা দুই চোখেই দৃষ্টি হারানো
- হঠাৎ স্মৃতি হারানো বা বিভ্রান্তি, এবং মাথা ঘোরা বা হঠাৎ পড়ে যাওয়া
- একটি আকস্মিক, তীব্র মাথা ব্যথা।



স্ট্রোক যে কারো হতে পারে, যে কোনো বয়সে। প্রতিটি সেকেন্ডই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি স্ট্রোকের এই তিনটি লক্ষণের মধ্যে কোনোটি দেখতে পান, তাহলে অপেক্ষা করবেন না। সেই মুহূর্তেই ফোন করুন **999** নম্বরে।

24 ঘণ্টার বেশি আগের লক্ষণগুলির বিষয়ে কী করতে হবে

আপনার যদি এক দিনের বেশি সময় আগে এমন কোনো 'মাথা ঘোরার' অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে যা **TIA** (মিনি-স্ট্রোক) হতে পারে, তাহলে জিপি-কে ফোন করুন এবং জরুরি ভিত্তিতে অ্যাম্বুলেন্স চান। আপনি সবচেয়ে কাছের **NHS** ওয়াক-ইন ক্লিনিকে বা স্থানীয় দুর্ঘটনা ও জরুরি চিকিৎসা বিভাগে যেতে পারেন। **TIA** হল স্ট্রোকের একটি গুরুতর বিপদসংকেত। তাই চিকিৎসা সহায়তা নেওয়া অপরিহার্য, এমন কি যদি **TIA** কিছু সময় আগে হয়ে থাকে তাহলেও।



স্ট্রোকের জরুরি অবস্থার চিকিৎসা করা

কারো যখন স্ট্রোক হয়েছে বলে সন্দেহ হয়, তখন তাদেরকে কোনো হাসপাতালের স্পেশালিস্ট স্ট্রোক ইউনিটে নিয়ে যাওয়া উচিত। স্ট্রোক এবং তার কারণগুলি নির্ণয় করার জন্য মস্তিষ্কের স্ক্যান ও অন্যান্য পরীক্ষাগুলি ব্যবহার করা হয়।

ইস্কিমিক স্ট্রোক (অবরোধের কারণে) – চিকিৎসাগুলির অন্তর্ভুক্ত হল জমাট বাঁধা রক্ত দূর করার ওষুধ (থ্রম্বোলিসিস), এবং রক্ত জমাট বাঁধা আটকানোর ওষুধগুলি। থ্রম্বেক্টমি হল একটি চিকিৎসা যা যান্ত্রিক উপকরণের সাহায্যে জমাট বাঁধা রক্ত দূর করে। এখনও পর্যন্ত এটা ইউকে-র অল্প সংখ্যক হাসপাতালেই পাওয়া যায়।

হ্যামারেজিক স্ট্রোক (রক্তপাতের কারণে) – চিকিৎসাগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হল রক্তচাপ কমানোর ওষুধ এবং মস্তিষ্কে রক্তপাত থামানো বা চাপ কমানোর জন্য সার্জারি।



আপনি যদি এমন কাউকে সহায়তা করেন যার সদ্য একটা স্ট্রোক হয়েছিল, তাহলে চিকিৎসা কর্মীকে ব্যাখ্যা করতে বলুন যে কী কী পরীক্ষা ও চিকিৎসা ব্যবহার করা হচ্ছে।

জীবনের শেষ প্রান্তের পরিচর্যা

কিছু মানুষের ক্ষেত্রে স্ট্রোক প্রাণসংশয়কারী হতে পারে। যদি আপনার প্রিয়জন গুরুতরভাবে অসুস্থ হন এবং তার অবস্থার আরো অবনতি হয়, তাহলে আপনি হাসপাতালের প্যালিয়েটিভ এর টিমের থেকে সহায়তা পেতে পারেন, যারা জীবনের শেষ প্রান্তের পরিচর্যা প্রদান করেন। স্ট্রোক হেল্পলাইনও আপনার জন্য আছে।



স্ট্রোকের বিষয়ে এবং স্ট্রোক হওয়ার ঝুঁকি কীভাবে কমানো যায় সেই বিষয়ে আরো বিশদ তথ্যের জন্য আমাদের নির্দেশিকা *স্ট্রোকের পরে পরবর্তী ধাপগুলি পড়ুন* বা stroke.org.uk দেখুন।

স্ট্রোকের প্রভাবগুলির বিষয়ে দ্রুত নির্দেশিকা



স্ট্রোকের প্রভাবগুলির বিষয়ে দ্রুত নির্দেশিকা

স্ট্রোকটি মস্তিষ্কের কোথায় হয়েছে তার ওপরে এবং ক্ষতিগ্রস্ত জায়গার আকারের ওপরে স্ট্রোকের প্রভাবগুলি নির্ভর করে।

কিছু মানুষের কথা বলা, হাঁটা ও ঢৌক গেলার মত শারীরিক কার্যকলাপগুলির ক্ষেত্রে সমস্যা হয়। স্ট্রোকের অন্যান্য প্রভাবগুলি সহজেই সনাক্ত করা যায়, যেমন ক্লাস্তি, স্মৃতি হারানো ও আবেগগত সমস্যা।



পরামর্শ: কিছু প্রভাবের দ্রুত উন্নতি হয়

দুর্বলতা, মলমূত্রের বেগ চাপার অক্ষমতা, এবং ঢৌক গেলার অসুবিধার মত সমস্যাগুলির প্রায়ই স্ট্রোকের পরবর্তী দিনগুলিতে উন্নতি হয়।

স্ট্রোকের দৃশ্যমান প্রভাব

নড়াচড়া ও ভারসাম্য

স্ট্রোকের কারণে প্রায়ই শরীরের এক পাশে দুর্বলতা হয় যা হাত ও পাকে প্রভাবিত করে। এর ফলে হাঁটা, ভারসাম্য রক্ষা করা এবং কোনো জিনিস ধরার ক্ষেত্রে সমস্যা হতে পারে।

মলমূত্রের বেগ চাপার সমস্যা

মলমূত্র ত্যাগের ওপরে নিয়ন্ত্রণ রাখার সমস্যাগুলি স্ট্রোকের পরে খুবই সাধারণ। বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই প্রথমদিকের সপ্তাহগুলিতে মলমূত্রের বেগ চাপার ক্ষমতার উন্নতি হয়। এটা লজ্জাজনক হতে পারে, তাই আশ্বাস ও ধারণা দিন, এবং তাকে চিকিৎসা সহায়তা নিতে উৎসাহিত করুন।

আচরণের পরিবর্তন

স্ট্রোকের পরে কিছু মানুষের আচরণে পরিবর্তন দেখা যায়, যেমন তারা যে জিনিসগুলো উপভোগ করতেন সেগুলিতে আগ্রহ হারানো, খুব বেশি আবেগপ্রবণ হয়ে পড়া বা সহজেই রেগে যাওয়া। কারো আচরণ যদি তার নিজের বা অন্যদের পক্ষে বিপজ্জনক হয়ে ওঠে, তাহলে সাহায্য চাওয়া জরুরি।

এক পাশের জিনিসগুলোকে খেয়াল করার সমস্যা (স্থানের অবহেলা)

স্থানের অবহেলা বা মনযোগের অভাব বলতে বোঝায় যে মস্তিষ্ক এক পাশ থেকে ইন্দ্রিয়গত তথ্যকে প্রক্রিয়া করে না। শরীরের এক পাশের জিনিসগুলি সম্বন্ধে অবগত না হওয়ার কারণে কেউ জিনিসপত্রে ধাক্কা খেতে পারেন। তারা থালার অর্ধেক খাবার নাও খেতে পারেন, কারণ মস্তিষ্ক চোখ থেকে পাওয়া সব চাক্ষুষ তথ্যকে প্রক্রিয়া করছে না।

ঢোঁক গেলার সমস্যা (ডিসফেজিয়া)

স্ট্রোকের পরে মুখ ও গলার পেশীর দুর্বলতার কারণে ঢোঁক গেলার সমস্যা হতে পারে। এটা ডিসফেজিয়া নামে পরিচিত। ডিসফেজিয়া আছে এমন কারো নরম খাবার খাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে, অথবা নিঃশ্বাসের সঙ্গে খাবার ও পানীয় ঢুকে যাওয়ার কারণে ফুসফুসের সংক্রমণ হওয়া এড়ানোর জন্য কিছু সময় ধরে টিউবের দ্বারা খাওয়ানোর প্রয়োজন হতে পারে। স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা মানুষদের মধ্যে প্রায় অর্ধেকের ঢোঁক গেলার সমস্যা হয়, কিন্তু প্রথম দিকের সপ্তাহগুলিতে বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই এটার উন্নতি হয়।



পরামর্শ: স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা ব্যক্তিদের কথা শুনুন স্ট্রোকের কিছু প্রভাব সুস্পষ্ট। অন্য পরিবর্তন দেখতে পাওয়া এত সহজ নয়। মানুষটিকে তার সমস্যাগুলির সম্বন্ধে কথা বলা এবং তিনি কেমন আছেন তা দেখানোর জন্য সময় দিন।

মতবিনিময়ের সমস্যা

অ্যাফেসিয়া

স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা ব্যক্তিদের মধ্যে প্রায় তিনটি ভাগের এক ভাগ মানুষের ভাষাগত একটি সমস্যা আছে, যাকে অ্যাফেসিয়া বলা হয়। এটা প্রায়ই মস্তিষ্কের বাঁ দিকে একটি স্ট্রোকের থেকে হয়। অ্যাফেসিয়া কথা বলা, পড়া, লেখা ও কথা বোঝা সহ ভাষার সবগুলি দিককে প্রভাবিত করতে পারে। ব্যক্তিটি কম বুদ্ধিমান হয়ে যান না, কিন্তু ভাষা ব্যবহার করতে সমস্যায় পড়েন।

মুখের পেশীর দুর্বলতা

মুখমন্ডল, মুখের ভিতর, জিভ ও গলার পেশীর দুর্বলতার কারণে কথা জড়িয়ে যেতে পারে।

মনঃসংযোগ ও স্মৃতির সমস্যা

স্ট্রোকের পরে একজন ব্যক্তির কথোপকথনের ওপরে মনঃসংযোগ করতে সমস্যা হতে পারে। তারা যা শোনেন সেটা ভুলে যেতে পারেন, এবং জিনিস, এমন কি মানুষের মুখও চিনতে অক্ষম হতে পারেন। এই সব বিষয়গুলি কথোপকথনকে প্রভাবিত করতে পারে।



পরামর্শ: আত্মবিশ্বাসের সাথে কথোপকথন করুন

আপনি একজন মানুষকে উত্তর দেওয়ার জন্য সময় দিয়ে, তাকে কথোপকথনের সমস্যাগুলির ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারেন। তাড়াহুড়ো করবেন না - জবাব দিতে একজন মানুষের **30** সেকেন্ড পর্যন্ত বা তারও বেশি সময় লাগতে পারে। একবারে একটা করে প্রশ্ন করবেন, আর তাদের হয়ে উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করবেন না। আপনি যদি কিছু না বুঝে থাকেন, তাহলে তাদেরকে বলুন।



স্ট্রোকের লুকনো প্রভাব

ক্লান্তি

যে অবসাদ বা ক্লান্তি বিশ্রাম নেওয়ার সাথে সাথে ভাল হয় না, তা স্ট্রোকের পরে অনেক মাস বা বছর ধরে থেকে যেতে পারে। স্ট্রোকের পরে এটা একটা সাধারণ ঘটনা এবং কিছু মানুষের ক্ষেত্রে এটা গুরুতর সমস্যা হতে পারে।

মানসিক প্রভাব

স্ট্রোক মানসিক সমস্যাগুলির সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে সম্পর্কিত। স্ট্রোকের পরে তিন ভাগের এক ভাগ মানুষের মানসিক অবসাদ হয়। স্ট্রোকের পরে প্রথম ছয় মাসে প্রায় 20% মানুষের আবেগগত সমস্যা হয়। এর অর্থ হল অপ্রত্যাশিতভাবে কাঁদা বা হাসা, কখনও কখনও কোনো সুস্পষ্ট কারণ ছাড়াই।

স্মৃতি ও চিন্তাভাবনা

স্মৃতি ও মনঃসংযোগের সমস্যা স্ট্রোকের পরে খুবই সাধারণ। এগুলি ধারণাগত সমস্যা হিসেবেও পরিচিত। স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা মানুষদের প্রায় ক্ষেত্রেই প্রথমে বিভ্রান্ত বলে মনে হয়, কিন্তু অনেক মানুষের ক্ষেত্রে এটা প্রথমদিকের সপ্তাহগুলিতে সেরে যায়।

দৃষ্টি

প্রায় 60% মানুষের স্ট্রোকের পরে দৃষ্টির সমস্যা হয়। সমস্যাগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে সব কিছু দুটো করে দেখা বা আলোর প্রতি খুব বেশি সংবেদনশীল হওয়া। কিছু মানুষ তাদের দৃষ্টি ক্ষেত্রের একটা অংশ হারিয়ে ফেলেন, যার অর্থ হল আপনি যে সব জিনিস দেখতে পাচ্ছেন সেই সব কিছু তারা নাও দেখতে পারেন।

ব্যথা

কিছু মানুষ দীর্ঘকাল ধরে ব্যথা অনুভব করেন, যেমন জ্বালার অনুভূতি।

সাহায্য নিন

স্ট্রোকের অনেকগুলি প্রভাবের চিকিৎসা করা যায় এবং একজন জিপি সাহায্য ও পরামর্শ দিতে পারেন।

পুনর্বাসন



পুনর্বাসন

যাদের পুনর্বাসন প্রয়োজন, তাদেরকে স্ট্রোকের পরে শীঘ্রই এটা দেওয়া উচিত, যা বেশির ভাগ ক্ষেত্রে হাসপাতালেই শুরু হয়। চিকিৎসাগুলির অন্তর্ভুক্ত হল:

- **অকুপেশনাল থেরাপি:** মানুষকে স্বাধীনভাবে বাঁচতে সাহায্য করার জন্য দৈনন্দিন কার্যকলাপের দক্ষতাগুলি পুনরায় শিখতে সাহায্য করে
- **ফিজিওথেরাপি:** সচলতা, শক্তি ও ভারসাম্যকে উন্নত করে
- **কথা বলা ও ভাষার থেরাপি:** কথোপকথন ও টেক্সট গেলার ক্ষেত্রে সাহায্য করে
- **মনোবিজ্ঞানের চিকিৎসা:** স্মরণশক্তি ও ভাবনাচিন্তার সমস্যা এবং উদ্বেগ ও মানসিক অবসাদের ক্ষেত্রে সাহায্য করে
- **ডায়েটিশিয়ান:** টেক্সট গেলার সমস্যা আছে এমন মানুষদের খাবার ও পানীয়ের ব্যাপারে এবং স্বাস্থ্যকর খাওয়ার বিষয়ে পরামর্শ দেয়।

আপনি সাহায্য করার জন্য কী করতে পারেন

অনেক মানুষ বন্ধু ও পরিবারের কাছ থেকে তাদের পুনর্বাসনের ব্যাপারে কিছু সহায়তা পাওয়াকে সতিহই সহায়ক বলে মনে করেন। আপনি থেরাপিস্টদের জিজ্ঞাসা করতে চেষ্টা করতে পারেন যে আপনি কীভাবে সাহায্য করতে পারেন, যেহেতু আপনি হয়ত পুনর্বাসনের সেশনগুলিতে অংশ নিতে পারেন এবং ব্যক্তিটিকে পরে অভ্যাস করতে সাহায্য করতে পারেন।

স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা ব্যক্তিকে সেই বিষয়গুলি সম্বন্ধে জিজ্ঞাসা করুন যেগুলিকে তাকে উদ্দীপ্ত করে। উদাহরণস্বরূপ, তাদের অগ্রগতির বিষয়টি লিখে রাখলে, তারা যে পরিমাণ উন্নতি করেছেন তাদেরকে তা দেখানোর মাধ্যমে সাহায্য করতে পারে।

মনে রাখবেন যে পুনর্বাসন সেই ব্যক্তির পক্ষে অবিশ্বাস্য রকম কঠিন এবং কঠোর পরিশ্রম হতে পারে। তারা হয়ত হাঁটা বা কথা বলার মত সাধারণ দক্ষতাগুলি নতুন করে শেখার চেষ্টা করছেন, আর এটা একটা বড় চ্যালেঞ্জ। আপনি উৎসাহ দিয়ে এবং আগ্রহ দেখিয়ে সাহায্য করতে পারেন।



পুনর্বাসন সম্বন্ধে আরো তথ্যের জন্য আমাদের স্ট্রোকের পরে পরবর্তী ধাপগুলি নির্দেশিকাটি পড়ুন বা stroke.org.uk দেখুন।

স্ট্রোকের মানসিক প্রভাব



স্ট্রোকের মানসিক প্রভাব

স্ট্রোক সেই ব্যক্তি এবং তার আশেপাশের মানুষদের ওপরে একটা শক্তিশালী মানসিক প্রভাব ফেলতে পারে।

জীবিত থাকা ব্যক্তির নিজেদের ব্যাপারে কেমন অনুভব করেন

মানুষরা নিজেদের কীভাবে দেখেন, তা স্ট্রোকের কারণে পালটে যেতে পারে। স্ট্রোক সাধারণত একটা বড় মানসিক আঘাত হিসেবে আসে, এবং এই মানসিক আঘাত থেকে একটা বড় মানসিক প্রভাব পড়তে পারে। স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা মানুষদের মধ্যে প্রায় তিন ভাগের এক ভাগ মানুষ স্ট্রোকের পরে মানসিক অবসাদের শিকার হন।

চাকরিতে বা বাড়িতে ভূমিকার পরিবর্তনের কারণেও সমস্যা ঘটতে পারে। যেমন, কেউ যদি তাদের পরিবারের জন্য আগের চেয়ে কম আয় করেন, তাহলে সেটা দুঃখজনক হতে পারে। তারা যে জিনিসগুলি উপভোগ করেন, এখন যদি আর সেগুলি করতে না পারেন তাহলে তারা একটা ক্ষতি অনুভব করতে পারেন।

পেশাজীবীর মতামত: সম্পর্ক

"দু'জন লোক আমাকে বলেছিল যে 'আমি এখন আমার স্ত্রীকে সুরক্ষা দিতে পারি না।' ঠিক বা ভুল যাই হোক, তারা মনে করতেন যে তারা পরিবারের কর্তা ছিলেন, কিন্তু তারা এখন আর সেটা করতে পারেন নি।"

কলিন, স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন কো-অর্ডিনেটর

স্ট্রোকের পরে মানসিক অবসাদ ও উদ্বেগ সাধারণ ঘটনা। আপনি যদি অনুভব করেন যে আপনার পরিবারের সদস্য মনমরা বোধ করছেন, তাহলে সেই বিষয়ে তাদের সঙ্গে কথা বলতে চেষ্টা করুন। জিপি পরামর্শ দিতে সক্ষম হতে পারেন।

পরিবার ও বন্ধুদের ওপরে মানসিক প্রভাব

পরিবারের একজন সদস্যের যখন স্ট্রোক হয়, তখন মানুষরা খুবই ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে প্রতিক্রিয়া করতে পারেন। আপনি শোক, উদ্বেগ, অপরাধ বোধ বা রাগ, এমন কি শকও অনুভব করতে পারেন।

ব্যক্তিগত কাহিনী: রাগ

"মায়ের যেটা হয়েছিল, তার জন্য আমি কাউকে দোষারোপ করতে চেয়েছিলাম। আমি সত্যিই, খুব রাগ অনুভব করেছিলাম।"

ক্যারল, স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা ব্যক্তির মেয়ে

সেই ব্যক্তির পরিবর্তন এবং আপনার সঙ্গে তার সম্পর্কের পরিবর্তনগুলির কারণে একটা ক্ষতির অনুভূতি হতে পারে। যদিও তারা এখনও সেই একই মানুষ আছেন, কিন্তু তাদের কথোপকথনের দক্ষতা, স্মরণশক্তির পরিবর্তন এবং স্ট্রোকের অন্যান্য প্রভাবগুলির কারণে আপনার স্বাভাবিক রুটিনে পরিবর্তন হতে পারে এবং পরিবারে ভূমিকাগুলিকে পালটে দিতে পারে।

হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরে সহায়তা



হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরে সহায়তা

মুক্তি দেওয়ার প্রক্রিয়ার লক্ষ্য হল সুনিশ্চিত করা যে প্রত্যেকে যেন হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরে সঠিক সহায়তা ও চিকিৎসা পান। এর অন্তর্ভুক্ত হতে পারে পুনর্বাসনের থেরাপি, দৈনন্দিন কাজের ক্ষেত্রে সহায়তা বা পূর্ণ সময়ের সহায়তা। রোগী এবং তাদের পরিবার বা পরিচর্যাকারীদের মুক্তি প্রক্রিয়ার অংশ হওয়া উচিত, তাই আপনি যদি যুক্ত হতে চান তাহলে হাসপাতালের কর্মীদের জানান। মুক্তির প্রক্রিয়া এবং প্রদত্ত সহায়তার মাত্রা বিভিন্ন অঞ্চলে বিভিন্ন হতে পারে।

পর্যালোচনা প্রক্রিয়া

হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরে মানুষের অন্তত একটি পর্যালোচনা করা উচিত, যাতে নিশ্চিত হওয়া যায় যে তাদের প্রয়োজনগুলির পরিবর্তন হয়ে থাকলে তারা সঠিক সহায়তা পাচ্ছেন। এটা বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই ছাড়া পাওয়ার ছয় মাস পরে হয়। যদি এটা না করা হয়, অথবা আপনি মনে করেন যে পর্যাপ্ত চিকিৎসা ও সহায়তা দেওয়া হচ্ছে না, তাহলে জিপি-র সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

প্রাথমিক সাহায্যপ্রাপ্ত মুক্তি

কিছু মানুষ যথাসময়ের আগেই হাসপাতাল ছেড়ে চলে যেতে পারেন এবং বাড়িতে তাদের পুনর্বাসন চালিয়ে যান, যদি তারা বিছানা থেকে চেয়ার পর্যন্ত হেঁটে যেতে সক্ষম হন এবং বাড়ি ফিরে যাওয়ার জন্য তাদের বাড়িতে একটা নিরাপদ পরিবেশ থাকে।

পেশাজীবীদের মতামত: মুক্তি দেওয়া

"রোগী এবং তাদের পরিবারের সঙ্গে প্রথম সাক্ষাৎ থেকেই, আমরা মুক্তি দেওয়ার পরিকল্পনার বিষয়ে আলোচনা করি। আমরা এই বিষয়ে খুবই খোলামেলা কথা বলি, যে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব মুক্তি দেওয়াই সবসময় সবচেয়ে ভাল।"

সাইমন, অকুপেশনাল থেরাপিস্ট

পরিচর্যাকারীদের জন্য তথ্য

আপনি যদি স্ট্রোকের পরে কারও পরিচর্যা করা শুরু করেন, তাহলে এটা খুবই চাহিদাপূর্ণ হতে পারে। অনেক রূপে পরিচর্যার দায়িত্ব নিতে হতে পারে, এবং আপনি হয়ত নিজেকে একজন পরিচর্যাকারী হিসেবে ভাবতেও পারেন না।

পরিচর্যার অর্থ হল কেনাকাটা করা, বাড়ি পরিষ্কার করা বা বিল মেটানো। এর অর্থ এটাও হতে পারে যে আপনাকে ব্যক্তিগত যত্ন বা পুনর্বাসনের ক্ষেত্রে সাহায্য করার কাজে যুক্ত হতে হবে।

আপনার নিজের যত্ন নেওয়াও গুরুত্বপূর্ণ। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি না ঘুমোন বা খাবার না খান, তাহলে এটা আপনার পক্ষে পরিচর্যার দায়িত্ব পালন করাকে আরো বেশি কঠিন করে তুলতে পারে।

পরিচর্যাকারীদের মানসিক চাপ, অবসাদ ও পরিচর্যাকারীর শক্তি নিঃশেষ হয়ে যাওয়ার মত মানসিক সমস্যাগুলির ঝুঁকিও থাকতে পারে, তাই সহায়তা চাইতে ভয় পাবেন না।

পরিবার ও বন্ধুরা আপনাকে সাহায্য করার জন্য তাদের সময় দিতে সক্ষম হতে পারেন। অনেক স্থানীয় অঞ্চলে পরিচর্যাকারীদের কেন্দ্রগুলি আছে যেখানে আপনি পরামর্শ ও তথ্য পেতে পারেন।

বাসস্থান

স্ট্রোকের পরে অক্ষমতা আছে এমন কিছু মানুষ স্বাধীনভাবে জীবনযাপন করতে সক্ষম হতে পারেন। কিছু মানুষের বাড়িতে কিছু পরিবর্তন করার প্রয়োজন হবে, অথবা কেনাকাটা করা বা রান্নার মত দৈনন্দিন কাজকর্মের ক্ষেত্রে অল্প সাহায্য প্রয়োজন হবে।



কারো যদি জীবনযাপনের অনেকগুলি দিকে সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে তাদেরকে একটি আবাসিক হোমে পাঠানোর প্রয়োজন হতে পারে অথবা কোনো আত্মীয়ের সঙ্গে থাকতে হতে পারে।

যদি পারেন, আপনার প্রিয়জনের সঙ্গে কথা বলুন যে তারা কী চান।



পরিচর্যা ও বাসস্থান সম্বন্ধে তথ্য ও পরামর্শের উৎসের জন্য, 33 পাতা দেখুন

পরিচর্যাকারীর মূল্যায়ন

আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষ সামাজিক পরিষেবা আপনার সহায়তার প্রয়োজনগুলির একটি মূল্যায়ন করতে পারে, যাকে পরিচর্যাকারীর মূল্যায়ন বলা হয়। আপনাকে পূর্ণ সময়ের জন্য পরিচর্যাকারী হতে হবে না, এবং আপনি যে ব্যক্তির পরিচর্যা করছেন আপনাকে তার সঙ্গে বসবাস করতেও হবে না।

আপনার কোন ধরনের সহায়তার প্রয়োজন তা এই মূল্যায়নে সনাক্ত করা হবে। এর অন্তর্ভুক্ত হতে পারে আপনার মানসিক চাপ কমানোর জন্য সহায়তা, যেমন জিমের সদস্যতা, এবং যাতায়াত খরচের জন্য সহায়তা। আপনি যে ব্যক্তির পরিচর্যা করছেন তিনি অল্প সময়ের জন্য আবাসিক পরিচর্যার আশ্রয়ে বা ডে সেন্টারের একটি স্থানে থাকতে পারেন, যাতে আপনি একটি বিরতি নিতে পারেন। খরচগুলির জন্য আপনার কতটা অবদান দেওয়া উচিত সেই সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য, কাউন্সিল একটি আর্থিক মূল্যায়ন করতে পারে।

পরিচর্যা ও সহায়তার প্রয়োজন মূল্যায়ন

আপনি যে ব্যক্তির পরিচর্যা করছেন তিনি তার নিজের প্রয়োজনগুলির একটি মূল্যায়নও করতে পারেন। সামাজিক পরিচর্যা বিনামূল্য নয়, কিন্তু স্থানীয় কাউন্সিল সিদ্ধান্ত নেবে যে খরচগুলি জোগানোর জন্য কী কী আর্থিক সাহায্য লাভ আছে। একই সাথে পরিচর্যাকারীর মূল্যায়ন করা যেতে পারে, যদি আপনারা দু'জনই এই বিষয়ে রাজি হন।

আর্থিক প্রভাব

স্ট্রোকের ফলে বিশাল আর্থিক প্রভাব পড়তে পারে। উদাহরণস্বরূপ, মা-বাবার মধ্যে একজন স্ট্রোক থেকে আরোগ্যলাভের সময় একটি পরিবার তার প্রধান আয় হারাতে পারে, অথবা পরিবারের একজন সদস্য মা-বাবা বা সঙ্গীর যত্ন নেওয়ার জন্য তাদের কাজের সময় কমিয়ে দিতে পারেন।

সহায়তা পাওয়া যায়

সরকারের কাছ থেকে কিছু আর্থিক সহায়তা পাওয়া যায়, যার অন্তর্ভুক্ত হল পরিচর্যািকারীর ভাতা (Carer's Allowance), যা আপনি দাবি করতে পারেন যদি আপনি বেতন ছাড়া সপ্তাহে 35 ঘণ্টা বা তার বেশি কারো পরিচর্যা করেন।

অক্ষমতায়ুক্ত মানুষদের জন্য লভ্য আর্থিক সহায়তার অন্তর্ভুক্ত হল ব্যক্তিগত স্বাধীনতা অর্থপ্রদান (Personal Independence Payments (PIP))। দীর্ঘকাল ধরে অসুস্থ বা অক্ষম থাকার অতিরিক্ত খরচগুলোর মধ্যে কয়েকটি মেটানোর জন্য এটি একটি করমুক্ত বেনিফিট, 16 থেকে 64 বছরের মধ্যে বয়সের মানুষদের জন্য। 65 বছর ও তার বেশি বয়সী অক্ষমতায়ুক্ত মানুষরা অ্যাটেম্পস অ্যালাউন্স দাবি করতে পারেন, যদি তাদের দেখাশোনা করতে সাহায্য করার জন্য তাদের কাউকে প্রয়োজন হয়।



বেনিফিটগুলি স্বল্পে তথ্যের জন্য এবং অনলাইনে একটি দাবি শুরু করার জন্য gov.uk -এ যান



স্ট্রোকে আক্রান্ত মানুষদের জন্য আর্থিক সহায়তা স্বল্পে আরো বিশদ তথ্যের জন্য আমাদের তথ্যপত্র *বেনিফিট ও আর্থিক সহায়তা* পড়ুন, যা stroke.org.uk থেকে ডাউনলোড করা যায়।

সাহায্য ও তথ্য কোথায় পাওয়া যায়



সাহায্য ও তথ্য কোথায় পাওয়া যায়

স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন থেকে

আমাদের সঙ্গে কথা বলুন

আমাদের স্ট্রোক হেল্পলাইন এমন যে কারোর জন্য যিনি স্ট্রোকে আক্রান্ত হয়েছে, তার পরিবার, বন্ধু ও পরিচর্যাকারীরাও অন্তর্ভুক্ত। হেল্পলাইন স্ট্রোকের যে কোনো দিকের ব্যাপারে আপনাকে তথ্য ও সহায়তা দিতে পারে। আমাদের ফোন করুন **0303 3033 100** নম্বরে, টেক্সটফোন থেকে **18001 0303 3033 100** নম্বরে অথবা ইমেল করুন **info@stroke.org.uk**-এ।

আমাদের প্রকাশনাগুলি পড়ুন

আমরা স্ট্রোক সংক্রান্ত বিভিন্ন ধরনের বিষয় সম্বন্ধে বিস্তারিত তথ্য প্রকাশ করি, যার অন্তর্ভুক্ত হল আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানো এবং পুনর্বাসন। অনলাইন **stroke.org.uk**-এ পড়ুন অথবা ছাপানো কপির জন্য হেল্পলাইনে ফোন করে অনুরোধ করুন।

স্ট্রোক সম্বন্ধে আমাদের মূল নির্দেশিকাগুলি

যখন আপনার স্ট্রোক হয় - স্ট্রোক হয়েছে এমন কারোর জন্য একটি সংক্ষিপ্ত নির্দেশিকা।

স্ট্রোকের পরে পরবর্তী পদক্ষেপ - স্ট্রোক হয়েছে এমন মানুষদের জন্য তথ্য।

স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা মানুষদের সহায়তা করা - পরিবার, বন্ধু ও পরিচর্যাকারীদের জন্য তথ্য।

আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কীভাবে কমানো যায় - আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানো সম্বন্ধে পরামর্শ ও তথ্য।

স্ট্রোকে আক্রান্ত অন্য মানুষদের সঙ্গে কথা বলা

আপনার স্থানীয় এলাকায় একটি স্ট্রোক গ্রুপ থাকতে পারে যেখানে আপনি স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা অন্য মানুষ ও পরিচর্যাকারীদের সঙ্গে দেখা করতে পারেন। আপনি আমাদের অনলাইন ফোরাম [TalkStroke stroke.org.uk/talkstroke](http://TalkStroke.stroke.org.uk/talkstroke) এবং আমাদের ফেসবুক পেজ www.facebook.com/TheStrokeAssociation-এ মানুষদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে পারেন।

স্ট্রোক গ্রুপ ও অন্যান্য মুখোমুখি সহায়তার সম্বন্ধে আরো তথ্যের জন্য আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করুন বা stroke.org.uk/support দেখুন।

শিশু বয়সে স্ট্রোক

এই নির্দেশিকাটি প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে স্ট্রোক সম্বন্ধে। শিশু বয়সে স্ট্রোকের সম্বন্ধে আরো তথ্যের জন্য stroke.org.uk/childhood দেখুন।

স্বাস্থ্য এবং দৈনন্দিন জীবনযাপনের ক্ষেত্রে সহায়তা

স্ট্রোকের লক্ষণ

আপনারা অথবা আপনার পরিচিত কারোর যদি স্ট্রোকের কোনো লক্ষণ থাকে তাহলে অপেক্ষা করবেন না। সেই মুহূর্তেই **999** নম্বরে ফোন করুন। **FAST** পরীক্ষার জন্য **8** পাতা দেখুন।

আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তাটি নিন

স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা মানুষ ও তাদের পরিচর্যাকারীদের যে সব থেরাপি ও সহায়তার প্রয়োজন হয়, সেগুলি ইউকে-র কিছু অংশে পাওয়া কঠিন হতে পারে। আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তা পাওয়া সম্বন্ধে তথ্যের জন্য আমাদের হেল্পলাইন **0303 3033 100** নম্বরে যোগাযোগ করুন।

স্ট্রোক-পরবর্তী পর্যালোচনার অনুরোধ করা

স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা ব্যক্তির স্ট্রোক-পরবর্তী প্রয়োজনগুলির পর্যালোচনা করা উচিত, সাধারণত প্রায় ছয় মাস পরে। যদি এটা না হয়ে থাকে, তাহলে জিপি-কে এটার ব্যবস্থা করতে বলুন।

দৈনন্দিন সহায়তার প্রয়োজনগুলি

দৈনন্দিন জীবনযাপন ও বাসস্থানের ক্ষেত্রে সহায়তার জন্য, আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের সোশ্যাল সার্ভিসেস বিভাগে যোগাযোগ করুন।

আইনি ও আর্থিক পরামর্শ

আর্থিক, আইনি ও চাকরি সংক্রান্ত বিষয়গুলি সম্বন্ধে বিনামূল্যে, গোপনীয় পরামর্শের জন্য সিটিজেন্স অ্যাডভাইস-এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন (**33** পাতা দেখুন)।

সহায়তা ও তথ্যের অন্যান্য উৎস

আপনার ঝুঁকি কমানোর জন্য সহায়তা

ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশন

ওয়েবসাইট: www.bhf.org.uk

হেল্পলাইন: 0300 330 3311

ডায়াবিটিস ইউকে

ওয়েবসাইট: www.diabetes.org.uk

হেল্পলাইন: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

ওয়েবসাইট: www.drinkaware.co.uk

ড্রিংকলাইন: 0300 123 1110

সিকল সেল সোসাইটি

ওয়েবসাইট: www.sicklecellsociety.org

টেলি: 0208 961 7795

স্মোকফ্রী

ওয়েবসাইট: www.nhs.uk/smokefree

পরিচর্যাকারীদের জন্য সহায়তা

কেয়ারার্স ইউকে

ওয়েবসাইট: www.carersuk.org

পরামর্শের লাইন: 0808 808 7777

ক্রুজ বিরিভমেন্ট কেয়ার

ওয়েবসাইট: www.cruse.org.uk

টেলি: 0808 808 1677

অর্থ ও বাসস্থানের ক্ষেত্রে সহায়তা

সিটিজেন্স অ্যাডভাইস

ওয়েবসাইট: www.citizensadvice.org.uk

পরামর্শের লাইন: ইংল্যান্ড 0344 411 1444, ওয়েলস 0344 477 2020,

স্কটল্যান্ড 0808 800 9060, টেক্সট-রিলে 0344 411 1445

GOV.UK সরকারী পরিষেবা ও তথ্য

ওয়েবসাইট: www.gov.uk

ইন্ডিপেন্ডেন্ট এজ

ওয়েবসাইট: www.independentage.org

হেল্পলাইন: 0800 319 6789

স্ট্রোকের প্রভাবের ক্ষেত্রে সহায়তা

অ্যালজাইমার্স সোসাইটি

ওয়েবসাইট: www.alzheimers.org.uk

হেল্পলাইন: 0300 222 1122

স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশনের কাছ থেকে অ্যাফেসিয়া বিষয়ক সংস্থান

ওয়েবসাইট: stroke.org.uk/aphasia

চেস্ট হার্ট অ্যান্ড স্ট্রোক স্কটল্যান্ড

ওয়েবসাইট: www.chss.org.uk

পরামর্শের লাইন: 0808 801 0899

ডিফারেন্ট স্ট্রোকস: স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা অল্পবয়স্ক মানুষদের জন্য সহায়তা

ওয়েবসাইট: www.differentstrokes.co.uk

স্ট্রোকলাইন: 01908 317618

ডিসেবিলিটি রাইটস ইউকে

ওয়েবসাইট: www.disabilityrightsuk.org

টেলি: 020 7250 8181

ইমেল: enquiries@disabilityrightsuk.org

হেডওয়ে, মস্তিষ্কে অজ্ঞোপচার বিষয়ক সমিতি

ওয়েবসাইট: www.headway.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 800 2244

মাইন্ড

ওয়েবসাইট: www.mind.org.uk

ইনফোলাইন: 0300 123 3393

RNIB (রয়্যাল ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ ব্লাইন্ড পিপ্পল)

ওয়েবসাইট: www.rnib.org.uk

হেল্পলাইন: 0303 123 9999

একটি গবেষণা অধ্যয়নে যোগ দেওয়া



আপনি একটি গবেষণা অধ্যয়নে অংশ নেওয়ার জন্য যোগ্য হতে পারেন।

গবেষণা আমাদেরকে স্ট্রোকের রোগনির্ণয় ও পরিচর্যাকে উন্নত করতে সাহায্য করে। আপনাকে যদি একটি অধ্যয়নে অংশ নিতে বলা হয়, তাহলে আপনার যে কোনো প্রশ্নের বিষয়ে আপনি গবেষকদের সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন, এবং আপনি আপনার জিপি-র সঙ্গেও কথা বলতে পারেন।

আমাদের তথ্য সম্বন্ধে



আমরা স্ট্রোকে আক্রান্ত মানুষদের জন্য সেরা তথ্য প্রদান করতে চাই। সেই কারণে আমরা স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা মানুষদের এবং তাদের পরিবারদের, এছাড়াও চিকিৎসা বিশেষজ্ঞদের অনুরোধ করি, যাতে তারা আমাদের প্রকাশনাগুলিকে একত্রিত করে প্রস্তুত করতে আমাদের সাহায্য করেন।



আমরা কেমন কাজ করেছিলাম? আপনি এই নির্দেশিকার বিষয়ে কী ভাবেন তা আমাদের জানাতে, অথবা এটি তৈরি করার জন্য আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলির একটি তালিকার জন্য অনুরোধ করতে, আমাদের ইমেল পাঠান feedback@stroke.org.uk-এ।



অনুগ্রহ করে অবগত থাকুন যে আপনার অবস্থা অনুযায়ী উপযোগী করে তোলা বিশেষজ্ঞ পেশাদার পরামর্শের বিকল্প হয়ে ওঠা এই তথ্যের উদ্দেশ্য নয়। আমরা এটা সুনিশ্চিত করতে চেষ্টা করি যাতে আমাদের প্রদান করা বিষয়বস্তু নির্ভুল ও সাম্প্রতিকতম হয়, তবে সময়ের সাথে সাথে তথ্যের পরিবর্তন হতে পারে। স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন এই প্রকাশনার তথ্য অথবা কোনো তৃতীয় পক্ষের তথ্য বা এখানে অন্তর্ভুক্ত বা উল্লেখ করা ওয়েবসাইটগুলির তথ্য ব্যবহার করার প্রসঙ্গে আইন দ্বারা অনুমোদিত সীমা পর্যন্ত কোনো দায় স্বীকার করে না।



আমরা একসাথে স্ট্রোককে পরাজিত করতে পারি

Stroke
association

আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন

আমরা আপনার জন্যই এখানে আছি ফোন, ইমেল ও অনলাইনে বিশেষজ্ঞ তথ্যের জন্য আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

স্ট্রোক হেল্পলাইন: 0303 3033 100

টেক্সটফোন থেকে: 18001 0303 3033 100

ইমেল: info@stroke.org.uk

ওয়েবসাইট: stroke.org.uk

আমরা হলাম স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন

আমরা স্ট্রোকের পরবর্তী জীবনে বিশ্বাস করি। আমরা সেই কারণেই, স্ট্রোকের পরে জীবিত থাকা মানুষদের যথাসাধ্য ভালভাবে আরোগ্যলাভ করতে সাহায্য করি। সেই জন্যই আমরা স্ট্রোকের উন্নততর পরিচর্যার জন্য প্রচার করি। আর সেই জন্যই আমরা নতুন চিকিৎসা এবং স্ট্রোক প্রতিরোধের পদ্ধতিগুলি তৈরি করার জন্য গবেষণায় অর্থ জোগাই।

স্ট্রোকে আক্রান্ত মানুষদের জন্য প্রাণ রক্ষাকারী গবেষণা এবং অপরিহার্য পরিষেবাগুলিতে অর্থ জোগানোর জন্য আমরা আপনাদের সহায়তার ওপরে ভরসা করি। এখন স্ট্রোকের বিরুদ্ধে লড়াইতে যোগদান করুন stroke.org.uk/fundraising-এ।


আমরা একসাথে স্ট্রোককে পরাজিত করতে পারি।

© স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন 2017

প্রকাশিত মার্চ 2017

পর্যালোচনা করতে হবে: মার্চ 2019

আইটেম কোড: **A01L11B**

 Health & care
information
you can trust

The Information Standard

Certified
Member