

হাসপাতালে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট বা সার্জারির জন্য অপেক্ষা

COVID-19 এর কারণে কিছু অস্ত্রোপচার ও চিকিৎসা প্রক্রিয়া স্থগিত হয়েছিল। গ্রেটার ম্যানচেস্টারের হাসপাতালগুলো পুনরায় জরুরি নয় এমন সার্জারি ও অ্যাপয়েন্টমেন্ট শুরু করছে।

কতদিন আপনি অপেক্ষা করবেন?

আপনি কত সময় অপেক্ষা করবেন সেটি নির্ভর করবে আপনার নির্দিষ্ট চিকিৎসা ও চিকিৎসা প্রয়োজনীয়তার উপর। আপনাকে ঠিক কত সময় অপেক্ষা করতে হবে তা বলা কঠিন কারণ অপেক্ষমাণ তালিকা প্রতিদিনই পরিবর্তন হয়। আপনার অপেক্ষমাণ সময় সম্পর্কে সর্বশেষ তথ্য জানাতে আপনার হাসপাতাল আপনার সাথে যোগাযোগ রাখবে। আপনার ইন্টারনেট অ্যাক্সেস থাকলে www.nhs.uk এর মাধ্যমেও আপনার গড় অপেক্ষমাণ সময় সম্পর্কে জানা সম্ভব।

রোগীদেরকে কিভাবে অগ্রাধিকার দেওয়া হচ্ছে?

আমাদের প্রতিটি সেবার কনসালটেন্টরা দুইটি মূল বিষয়ের ভিত্তিতে রোগীদেরকে অগ্রাধিকার দিচ্ছেন, চিকিৎসা প্রয়োজনীয়তা ও অপেক্ষার সময়। যতটা সম্ভব নিরপেক্ষভাবে কাজটি করা হচ্ছে যাতে নিশ্চিত করা যায় যে কেউ সুবিধা বঞ্চিত হচ্ছে না।

যদি আপনার অবস্থার অবনতি হয়...

আর আপনি আপনার হাসপাতালের অ্যাপয়েন্টমেন্ট পেয়ে থাকেন?

আপনি যদি ইতোমধ্যেই একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ পেয়ে থাকেন এবং আপনার শারীরিক অবস্থার অবনতি ঘটে, তাহলে আপনাকে হাসপাতাল সেক্রেটারি, বুকিং টিম অথবা পেশেন্ট অ্যাডভাইস অ্যান্ড লিয়াজন সার্ভিস (Patient Advice and Liaison Service, PALS) এর সাথে যোগাযোগ করতে হবে। হাসপাতাল থেকে পাওয়া সর্বশেষ চিঠিতে যোগাযোগের নম্বরটি দেওয়া থাকবে।

অথবা আপনি এখনো আপনার হাসপাতালের অ্যাপয়েন্টমেন্ট পাননি?

যদি আপনার শারীরিক অবস্থার অবনতি ঘটে থাকে এবং আপনি আরো নতুন উপসর্গের মুখোমুখি হন, তাহলে আপনাকে আপনার GP প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ করতে হবে। আপনার GP আপনার মূল্যায়ন করে কিছু পরামর্শ দিতে পারবেন। আপনার GP অপেক্ষমাণ তালিকা বা অ্যাপয়েন্টমেন্ট সিস্টেমে অ্যাক্সেস করে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট এগিয়ে নিয়ে আসতে না পারলেও তারা হাসপাতালকে জানাতে পারবেন যে উদ্বেগজনক কিছু পরিবর্তন ঘটেছে। এরপর হাসপাতাল টিম সেটি বিবেচনা করবেন।

হাসপাতালগুলো একসাথে কাজ করছে

লোকজনকে যথা দ্রুত সম্ভব চিকিৎসা প্রদান করতে হাসপাতালগুলো একসাথে কাজ করছে এবং এর মধ্যে এমন বিষয়ও রয়েছে যে তারা কিছু লোককে সার্জারির জন্য অন্য একটি হাসপাতালে যেতে বলছেন। এ ব্যাপারে যদি আপনার সাথে যোগাযোগ করা হয়, তাহলে সম্ভব হলে প্রস্তাবটি গ্রহণ করুন। উপযুক্ত লোকদেরকে পরিবহন সুবিধা দেওয়া যেতে পারে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে আপনার স্থানীয় হাসপাতালের কনসালটেন্টই সার্জারি করবেন।

যদি আপনার আরো সহায়তার প্রয়োজন হয়

পেশেন্ট অ্যাডভাইস অ্যান্ড লিয়াজন সার্ভিস (PALS) সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান করে। আপনার সর্বশেষ চিঠিতে আপনি হাসপাতালে যোগাযোগের একটি নম্বর পাবেন।

হেলথওয়াচ ইনফরমেশন অ্যান্ড সাইনপোস্টিং সার্ভিসও আপনার প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা সেবা সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে সহযোগিতা করতে পারবে। আপনার স্থানীয় হেলথওয়াচ সম্পর্কে বিস্তারিত জানুন www.healthwatch.co.uk এর মাধ্যমে

আপনার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের দেখাশুনা

চিকিৎসা বা অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য অপেক্ষমাণ থাকাকালীন শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য আপনি কিছু কাজ করতে পারেন। সামগ্রিক সুস্থতা বজায় রাখলে, সার্জারির পরে দ্রুত সুস্থ হতেও তা সাহায্য করবে।

স্বাস্থ্যকর ওজন

স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখলে সার্জারির সময় জটিলতার ঝুঁকি কমবে। আপনার অস্ত্রোপচার যদি জরুরি না হয় এবং আপনার যদি ওজন বেশি হয়, তাহলে সময় নিয়ে ওজন কমালে পরবর্তীতে উপকার পাবেন। একইভাবে, আপনার ওজন যদি কম হয়, তাহলে ওজন বাড়ালে উপকৃত হবেন। ছোট, সাধারণ পরিবর্তন আনুন। সঠিক ফলাফল পাওয়া নয় - শুরু করাটাই আসল।

খাদ্য ও পুষ্টি

সার্জারির পরে আপনার শরীরকে নিজ থেকে সুস্থ হতে হবে। সার্জারির আগে ও পরে স্বাস্থ্যকর খাবার খেলে তা উপকারে আসবে।

অ্যালকোহল

প্রদত্ত সীমার মধ্যে বা তারও কম অ্যালকোহল পান করুন যাতে সার্জারির পরে সুস্থ হতে শরীরের সামর্থ্য উন্নত হয়। অ্যালকোহল পানের ক্ষেত্রে প্রতি সপ্তাহে যেকোনো পরিমাণ হ্রাস পেলে তা উপকারে আসবে।

মানসিক স্বাস্থ্য

চিকিৎসা, সার্জারি বা পরীক্ষার জন্য অপেক্ষায় থাকলে তা দুশ্চিন্তার কারণ হতে পারে এবং আপনাকে উদ্বেগ বা হতাশ করে তুলতে পারে। আপনার অনুভূতি ও চিন্তা নিয়ে কোনো বন্ধু বা পারিবারিক সদস্যের সাথে কথা বললে ভালো হবে। যদি মানিয়ে নিতে আপনার সমস্যা হয় বা মনে হয় যে সবকিছু আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করছে, তাহলে আপনার GP বা প্রাইমারি কেয়ার টিমের সাথে কথা বলুন এবং তারা আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তা পেতে সহযোগিতা করবেন।

টিকা গ্রহণ করুন

আপনাকে দেওয়া সকল টিকা গ্রহণ করুন। আপনার শারীরিক অবস্থার অবনতি হলে সার্জারি স্থগিত করতে হতে পারে।

আরো পদক্ষেপ নিন

আপনার সক্রিয়তার মাত্রা বাড়ানোর চেষ্টা করুন। শক্তি ও ভারসাম্য উন্নতকারী সক্রিয়তাও আপনার সুস্থতায় কাজে লাগবে। শারীরিক সক্রিয়তা শরীর ও মনের জন্য ভাল। দৈনিক দ্রুত হাঁটলে আপনার শক্তি বৃদ্ধি পেতে পারে, আপনার মন-মেজাজ উন্নত হতে পারে এবং দৈনন্দিন সক্রিয়তা সহজ হতে পারে। আপনার জন্য অধিক উপযুক্ত ব্যায়ামগুলো সম্পর্কে জানতে আপনি আপনার GP প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

ধূমপান ত্যাগ করুন

এর ফলে সার্জারির পরে আপনার জটিলতার সম্ভাবনা কমবে এবং দ্রুত সুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়বে। যেহেতু হাসপাতাল প্রাঙ্গণে ধূমপানের অনুমতি নেই, ধূমপান ত্যাগ করলে হাসপাতালে অবস্থান করাও আপনার জন্য আরামদায়ক হবে।

আরো তথ্য ও পরামর্শের জন্য whileyouwait.org.uk দেখুন