নবিড়ি পরচির্যা

রোগীদের এবং আত্মীয়দের জন্য একটি গাইড

ICUsteps

icusteps.org

এই পুস্তিকাতে নিবিড় পরিচর্যার সম্বন্ধে তথ্য এবং উপদেশ দেওয়া আছে। কিভাবে জটিল অসুখের পরিচর্যা করা যেতে পারে এবং কিপ্রকার আরোগ্যলাভ হয় ইত্যাদি সম্বন্ধে বলা হয়েছে। প্রত্যেক রোগীরই এই অভিজ্ঞতা হবে না, কিন্তু যদি তারা নিবিড় পরিচর্যা বিভাগে কয়েকদিনের বেশী থাকেন তারা প্রায় এইরকমেরই অভিজ্ঞতা পাবেন। এই পুস্তিকার বেশীর ভাগ অংশ রোগীদের জন্য লেখা, কিন্তু এর একটা অংশ বিশেষ করে আত্মীয়স্বজন ও দর্শনার্থীদের জন্য রয়েছে। এই পুস্তিকাটি পড়ে আত্মীয়স্বজনরা জানবেন যে একজন রোগীর সুস্থতা কিসের সাথে জড়িত এবং এইটি তাদের বহু প্রশ্নের উত্তর দিতে সক্ষম।

সূচীপত্র

ভূমিকা	3
আত্মীয়স্বজন,বন্ধুদের ও দর্শনার্থীদের জন্য তথ্য	4
নিবিড় পরিচর্যা বিভাগে আপনার সময় (ICU)	9
যখন আপনি ICU ত্যাগ করবেন	12
ঘরে প্রত্যাবর্তনের পর – এখনকার মতন জীবন হবে কি?	13
কিভাবে একটি জটিল অসুখ আপনার শরীরকে প্রভাবিত করতে পারে	16
নিবিড় পরিচর্যা বিভাগে আমি কিরকম অনুভব করতে পারি?	18
সুস্থ থাকতে ভাল খান	21

ভূমিকা

আরোগ্যতা প্রায়ঃশই এক দীর্ঘ এবং ধীর পদ্ধতি। শুরুতে রোগীরা এই তথ্যপুস্তিকা পড়তে নাও আগ্রহী হতে পারেন, তাই যদি আপনি তাদের একজন আত্মীয় হন, দয়া করে এই পুস্তিকাটি সংগ্রহ করুন এবং যখন রোগী প্রস্তুত তখন তাকে এটা পড়তে দিন।

জটীল অসুখে এক কংকির্তব্যবিমূঢ় অবস্থার মুখে পরতে হয় যখন কি হতে পারে তা বোঝা যায়না । এই পুস্তিকাটি হয়তঃ সব প্রশ্নের উত্তর দিতে পারবে না কিন্তু অনেক কিছুরই উত্তর দেবে। এই পুস্তিকাটি আপনাকে কি হতে পারে ও কোথায় আরও তথ্য পেতে পারেন তার সম্বন্ধে বলতে পারবে।

প্রতিটি পর্ব চিকিৎসার এবং আরোগ্যলাভের পদ্ধতির বিভিন্ন পর্যায় ব্যখ্যা করছে। আপনি এইটা একবারে পড়ে নিতে পারেন বা যখন আপনার দরকার তখন প্রতিটি পর্ব পড়তে পারেন।

এই পুস্তিকাটি ICUsteps দ্বারা পরিবেশিত, এটি একটি সেবামূলক সংস্থা যা নিবিড় পরিচর্যা বিভাগের রোগীদের সহায়তা করে। সেইসব ব্যক্তিরা এই পুস্তিকাটি লিখিছেন যারা হয় নিজেরা নিবিড় পরিচর্যা বিভাগে ভর্তি হয়ে ছিলেন অথবা এরকম কোনো রোগীর নিকট আত্মীয় যিনি এখানে ভর্তি ছিলেন। এইটি নিবিড় পরিচর্যার বিভাগের বিভিন্ন পরিধির পেশাদার ব্যক্তিদের দ্বারাও পর্যালোচিত হয়েছে।

যদি এই পুস্তিকাটি সম্বন্ধে আপনার কোনো মন্তব্য থাকে আমরা তা জানতে চাই। আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন icusteps.org, যেখানে আপনি **'contact us'** ফর্মটি পূরণ করুন অথবা আপনার মন্তব্য সরাসরি **contact@icusteps.org** তে ই-মেলে করুন।

আত্মীয়স্বজন,বন্ধুদের ও দর্শনার্থীদের জন্য তথ্য

এই পর্বের তথ্য আপনাকে আশ্বস্ত করবে ও জানাবে দরকারের সময় সাহায্যের জন্য কোথায় যেতে হবে। একজন রোগী কোনো আঘাত, কোনো অসুস্থতা বা কোনো বড় অস্ত্রোপচারের পরে চিকিৎসার জন্য নিবিড় পরিচর্যা বিভাগে ভর্তি হোন এবং আত্মীয়স্বজন এবং বন্ধুরা তাদের জন্য চিন্তিত থাকেন।

প্রথম বার রোগীদের সেখানে দেখা খুব হতাশজনক মনে হতে পারে। তারা অনেক যন্ত্রের এবং স্যালাইন জাতীয় তরলের সাথে সংযুক্ত থাকতে পারেন এবং প্রায়ঃশই তাদের স্বাভাবিক অবস্থার তুলনায় খুবই আলাদা দেখতে লাগে।

প্রারম্ভিক অবস্থা

আপনার আত্মীয় অথবা বন্ধু কোন নিবিড় পরিচর্যা বিভাগে (ICU) ভর্তি হয়েছেন কারণ তাদের শরীর স্বাভাবিকভাবে কাজ করতে পারছে না। যদি তারা কোনো বিশেষ সহায়তা না পান, তাহলে তাদের স্বাস্থ্যের গুরুতর দীর্ঘকালীন প্রতিক্রিয়া হতে পারে এমনকি তারা মারাও যেতে পারেন।

কখনও কখনও রোগীদের এক হাসপাতালের ICU থেকে অন্য কোনো হাসপাতালের ICU-তে ভর্তি হবার প্রয়োজন হয়ে পড়ে। হয়তঃ বা রোগীর বিশেষ যত্নের প্রয়োজন যা স্থানীয়ভাবে লভ্য নয়, নূতন গুরুতর রোগীদের জন্য বিছানার প্রয়োজন অথবা যথেষ্ট পরিমাণে বিছানা নেই। এইটা আপনাকে মানসিকভাবে খুব বিপর্যস্ত করতে পারে এবং আপনার বন্ধু বা আত্মীয়কে দেখার জন্য আপনাকে আরও দূরে যেতে হতে পারে। যাই হোক, একান্ত দরকার না হলে রোগীদের এক হাসপাতাল থেকে অন্য জায়গায় স্থানান্তরিত করা হয় না।

যখন এক রোগী কোনো ICU-তে ভর্তি হোন, এটা স্বাভাবিক যে আপনি অসহায় বোধ করেন, এবং আপনার আরোগ্যলাভের সম্ভাবনা কতটুকু জানার জন্য মরিয়া হয়ে ওঠেন। তথাপি, শরীরকে বিশ্রাম দেবার জন্য ও অসুস্থ হবার কারনে মানসিক আঘাত কাটিয়ে ওঠার জন্য রোগীর সময়ের প্রয়োজন। কখনও কখনও নিরাময় পদ্ধতি শুরু করার জন্য তাদের শক্তিশালী ব্যথাহরণকারী ওষুধ বা স্নায়বিক উত্তেজনা প্রশমনকারী ওষুধ দেওয়া হয়ে থাকে। চিকিৎসার ব্যপারে কোন প্রশ্ন থাকলে, ICU-এর কর্মীদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। তারা তাদের সাধ্যমত আপনার প্রশ্নের উত্তর দেবেন, কিন্তু তারা আপনাকে কোন মিথ্যা আশা দেবেন না। কর্মীরা কি করছেন তা আপনাকে সানন্দে জানাবেন এবং আপনাকে সময়ের সাথে সাথে সর্বশেষ পরিস্থিতি জানাতে পারবেন।

আমি কিভাবে সাহায্য করতে পারি?

কয়েক দিন অতিক্রান্ত হবার পরেও রোগীর অবস্থার উন্নতি নাও হতে পারে। রোগীর পাশে বসে অপেক্ষা করা ছাড়া হয়তঃ আপনার আর কিছুই করার নেই। সেবিকারা প্রায়ঃশই বলবেন তারা কি করছেন এমনকি রোগী যদি অচেতনও থাকেন। এর কারণ হল, রোগী যদিও প্রচন্ডভাবে আচ্ছন্ন থাকেন, তাকে স্পর্শ করলে

তিনি হয়তঃ বুঝতে পারবেন, কিন্তু তিনি সম্ভবতঃ কথা ততটা ভালো ভাবে মনে রাখতে পারবেন না যতটা তিনি সজ্ঞানে মনে রাখতে পারতেন ।

রোগীদের সাহায্য করা

সেবিকারা আপনাকে রোগীর তাড়াতাড়ি আরোগ্যের জন্য কোন ব্যক্তিগত জিনিষ আনতে বলতে পারেন, যেমন তার প্রিয় সুগন্ধ বা গান ।

আত্মীয় বা বন্ধুদের সাথে কথাবার্তাও সাহায্য করতে পারে। একতরফা কথালাপে অসুবিধা হতে পারে, কিন্তু একসংগে ছুটী কাটানোর বা ভাল সময়ের গল্প আপনাকে ভালও রাখতে পারে। আপনি তাদের খবরের কাগজ, পত্রিকা অথবা বইও পড়ে শোনাতে পারেন।

এমনকি রোগী যদি সচেতনও থাকে, আপনি তার সংগে কথাবার্তা চালাতে অসুবিধা মনে করতে পারেন। যদি তারা কথা বলতে না পারে, তারা হয়তঃ লিখতে পারবে অথবা কোন চিঠির মধ্যেকার কোনো শব্দ, সংখ্যা এবং সাধারণ শব্দের বানান করতে পারবে যা আপনি একটুকরো কাগজের উপরে লিখেছেন।

কর্মীদের সাহায্য করা

কতিপয় আত্মীয়রা, রোগীরা যখন নিরাময়ের পথে, তখন তাদের যত্নের ব্যপারে বেশী করে জড়িত হওয়াকে রোগীর পক্ষে সহায়ক বলে মনে করেন। আপনি তাদের কিছু কাজ করে দিয়ে যেমন তাদের দাঁত মাজিয়ে দিয়ে অথবা হাত ও পায়ে মালিশ করে বা লোশন মাখিয়ে সাহায্য করতে পারেন। রোগী কতটা অসুস্থ তার উপরে এটা নির্ভর করে এবং তা সবসময়ে সম্ভব হবেনা, কিন্তু যদি তাদের এইভাবে সাহায্য করতে চান, কর্মীদের জিজ্ঞাসা করুন।

নিবিড় পরিচর্যা বিভাগের কর্মীদের সাহায্য করার জন্য পারিবারিক সদস্য অথবা বন্ধুদের একজনকে মূল যোগসূত্র হিসেবে ঠিক করুন। কর্মচারীরা ওই মূল ব্যক্তিকে রোগীর ব্যপারে অবহিত করাবেন এবং তিনি তা অন্যান্য পারিবারিক সদস্যদের জানাবেন। এতে কর্মী ও আত্মীয়দের উভয়দেরই সময় বাঁচবে।

রোগীর দিনলিপি

প্রায়ঃশই, আত্মীয়রা রোজকার ঘটনার দিনলিপি রাখা সুবিধা বলে মনে করেন। এটা আপনাকে অতীতের ঘটনার দিকে ফিরে তাকাতে এবং রোগীর সামান্য উন্নতি বুঝতে সাহায্য করবে।

এরকম একটি দিনলিপি পিরেও রোগীর সাহায্যে লাগতে পারে। ICU-তে থাকাকালীন তাদের বিভ্রান্তিকর স্মৃতি বা স্মৃতি বিস্মিরণ হতে পারে। এই দিনলিপি তাদের ওই সময়ে কি হয়েছিল বুঝতে সাহায্য করতে পারে এবং তাদের স্মৃতি ভিরাট করতে সাহায্য করতে পারে ।

সংক্রমণ প্রতিরোধ

রোগীরা যারা গুরুতর অসুস্থ তারা হয়তঃ সংক্রমণ প্রতিহত করতে অসুবিধা বোধ করতে পারেন এবং অসুস্থতার প্রথামাবস্থায়, এটা খুব গুরুতর হতে পারে। রোগী যাতে নিরাপদে থাকেন, তা সুনিশ্চিত করতে কর্মীরা যা করণীয় তা করবেন। আপনিও সাহায্য করতে পারেন রোগীর কাছে যাবার আগে আপনার হাত ধুঁয়ে নিয়ে এবং ব্যাক্টেরিয়া-প্রতিষেধক ক্রীম জেলি অথবা স্প্রে ব্যবহার করে যা নিবিড় পরিচর্যা বিভাগের চারপাশে দেখতে পাবেন । আপনি অন্যান্য দর্শনার্থীদেরও একই পদ্ধতি অবলম্বন করতে অনুরোধ করবেন।

অন্যান্য জিনিষ যা আপনি আশা করতে পারেন

কর্মীরা আপনাকে কখনো কখনো রোগীর শয্যার পাশ থেকে চলে যেতে বলতে পারেন। এর কারণ হল যে কিছু প্রয়োজনীয় চিকিৎসার প্রক্রিয়া সুখদায়ক নয় এবং তা আপনাকে বিচলিত করতে পারে। আপনার প্রস্থান কর্মচারীদের কাজেও সাহায্য করতে পারে।

চিকিৎসা

যদি রোগী নিঃশ্বাসযন্ত্রে (এক শ্বাসযন্ত্র), যুক্ত থাকেন, সেবিকাদের নিয়মিতভাবে বুকের কফ এবং তরল পদার্থ পরিষ্কার করতে হবে। তারা নিঃশ্বাসের নলে একটি পাতলা নল ঢুকিয়ে শ্লেষ্মা টেনে আনেন। এই পদ্ধতি খুবই ঝামেলার এবং তার ফলে রোগীরা কাশতে থাকেন বা বমি করতে শুরু করেন।

রোগীকে সিক্ত রাখার জন্য তরল পদার্থ দেওয়া হলে, তাকে স্থূল এবং স্ফীত দেখাতে পারে। এইটা স্বাভাবিক এবং রোগীর ক্রমাগতঃ সুস্থ হবার সাথে সাথে এই অবস্থার উন্নতি হবে।

রোগীর সাথে যুক্ত কোনো কোনো যন্ত্রের সাথে বিপদ-সংকেত ঘন্টা লাগানো থাকে, যাতে করে কর্মীরা জানতে পারেন যে কিছু করা দরকার, যেমন যদি কোনো স্যালাইন জাতীয় তরল পদার্থের বোতল পরিবর্তন করার প্রয়োজন হয়। সাধারণতঃ, এতে চিন্তিত হবার কোন কারণ নেই – কর্মীরা রোগীকে সবসময় পর্যবেক্ষণ করবেন।

ব্যবহার

কখনও কখনও রোগী চরিত্রের সাথে অসঙ্গতিপূর্ণ কাজ করে বসেন। এইটা তার অসুস্থতার কারণে বা ওষুধের প্রকোপে হয়ে থাকে। তারা উত্তেজিত, বিভ্রান্ত, ভীত বা বিকারগস্ত হতে পারেন। মানসিক বৈকল্য হল একধরনের চিন্তা বা ভয় যা আপনাকে বিশ্বাস করায় যে অন্যরা আপনার বিরুদ্ধে ষড়যন্ত্র করছে অথবা আপনাকে আহত করার চেষ্টা করছে। তারা দৃষ্টিভ্রমেও আচ্ছন্ন হতে পারেন (এমন জিনিষ দেখেন যা প্রকৃত নয়) এবং দুঃস্বপ্নকেই তাদের খুব বাস্তব বলে মনে হয়। রোগীরা কখনও কখনও বিশ্বাস করেন যে কর্মীরা তাদের আহত করার চেষ্টা করছেন। এটা আপনার এবং রোগীর কাছে খুবই হতাশজনক বলে মনে হতে পারে, কিন্তু এই অবস্থার উন্নতি হবে যখন তারা ক্রমশঃ সুস্থ হয়ে উঠবেন এবং আরোগ্যের দিকে যাবেন।

ICU-এর রোগীদের মানসিক উত্তেজনা প্রশমনকারী ওষুধ দেওয়া হয়ে থাকলে, রোগীর অবস্থার উন্নতির সাথে সাথে ঐ ওষুধ আস্তে আস্তে কমিয়ে দেওয়া হয়। একে 'অভ্যাস ছাড়ানো'র পদ্ধতি বলা হয়ে থাকে। তারা কতটা অসুস্থ, ওষুধ দেবার পরিমাণ এবং কতদিন ধরে আচ্ছন্নকারী ওষুধ দেওয়া হয়েছিল, তার উপরেই এই অভ্যাস ছাড়ানোর পদ্ধতি নির্ভর করে যা কয়েক ঘন্টা বা কয়েক দিন হতে পারে। এই অভ্যাস ছাড়ানোর পদ্ধতির সময়ে রোগীরা আচ্ছন্ন এবং বিমূঢ় অবস্থায় থাকে বিশেষ করে প্রাথমিক অবস্থায়, কিন্তু এটা একটি প্রয়োজনীয় পন্থা এবং এটার অর্থ যে তারা ক্রমশঃ সুস্থ হয়ে উঠছে।

যদি আপনি রোগীর যত্ন সম্বন্ধে অসন্তুষ্ট থাকেন

কর্মীরা সাধারণতঃ রোগীদের কি চিকিৎসা এবং কেন দেওয়া হচ্ছে তা সম্বন্ধে আত্মীয়দের অবহিত করেন। যেখানে সম্ভব, তারা রোগী ও আত্মীয়দের জানিয়ে থাকেন তাদের চিকিৎসার অন্য কোনও উপায় আছে কিনা। যদি আপনার কোন কিছু বুঝতে অসুবিধা হয় অথবা আপনি আরও বেশী কিছু জানতে চান, কর্মীদের প্রশ্ন করুন। আপনি রোগীর যত্ন সম্বন্ধে অসন্তুষ্ট থাকলে এবং ICU-এর কর্মীদের মাধ্যমে তা মেটাতে না পারলে, হাসপাতালের পেসেন্ট অ্যাডভাইস ও লিয়াঁজো সার্ভিস (PALS)-এ যোগাযোগ করুন যারা আপনাকে প্রয়োজনীয় উত্তর পেতে সাহায্য করতে পারবে।

নিজের দেখাশোনা করুন

আপনি নিজেকে যত্নের মাধ্যমে রোগীকে সাহায্য করতে পারেন। তাদের বিছানার পাশে ২৪ ঘন্টা না থাকার দরুণ কোনো অপরাধ বোধে ভুগবেন না। আপনি নিজেকে একটু বিশ্রাম দিলে তা রোগীকেও বিশ্রামের সময় দেবে। রোগীর ঠিকমত যত্নও হবে এবং কর্মীরা প্রয়োজন পড়লে বা রোগীর অবস্থার কোনো পরিবর্তন হলে সরাসরি আপনার সাথে যোগাযোগ করবে।

আপনার পরিবার এবং বন্ধুরা আপনার ও রোগীর জন্য উদ্বিগ্ন থাকতে পারেন, এবং তারা জানতে চাইতে পারেন সব কেমন চলছে। আপনি তাদের উদ্বেগের কারণ বুঝতে পারেন, কিন্তু আপনার ঘরে ফেরা ও হাসপাতালে সাক্ষাৎ করতে যাবার মাঝে ক্রমাগতঃ ফোনের শব্দ আপনার কাছে ক্লান্তিকর মনে হতে পারে। ই-মেলে বা টেক্সট মেসেজের মাধ্যমে একসংগে অনেক লোককে খবর দেওয়া এক সহজ উপায়। অথবা আপনি রোজ একজন নির্দিষ্ট কাউকে খবর দিতে পারেন এবং তিনি তা বাকি সবাইকে জানাতে পারেন।.

আপনার খাবার ইচ্ছা নাও থাকতে পারে এবং ঘুমোতে অসুবিধা হতে পারে, কিন্তু নিয়মিত খাদ্য গ্রহণ করুন ও যখনই সময় পান, বিশ্রাম নিন। যদি আপনি নিজেই ক্লান্ত ও অসুস্থ হয়ে পড়েন, আপনি রোগীর যত্ন ভালভাবে নিতে পারবেন না।

অনেক ICU-গুলি আপনাকে একটি তথ্যপঞ্জী দেবে যার মধ্যে ICU বিভাগের ফোন নম্বর, হাসপাতালের

পার্কিং স্পেসে, আত্মীয়দের এবং দর্শনার্থীদের জন্য খাদ্য ও প্রয়োজনমত রাত্রিকালীন থাকার বন্দোবস্তের উল্লেখ আছে। যদি আপনাকে এই তথ্যপঞ্জী না দেওয়া হয়ে থাকে, কোনো কর্মীর কাছ থেকে চেয়ে নিন।

ICU-তে দর্শণার্থীদের সাক্ষাৎের সময় সাধারণতঃ হাসপাতালের অন্যান্য ওয়ার্ডের থেকে কিছু বেশী নমনীয় হয়ে থাকে এবং কর্মীরা এবিষয়ে আপনাকে আরও ব্যাখ্যা করতে পারবে।

যদি রোগী আপনার স্বামী বা স্ত্রী হোন

যদি রোগী আপনার স্বামী বা স্ত্রী হয়ে থাকেন, আপনার হঠাৎ করে নিজেকে একলা মনে হবে। বন্ধুবান্ধব ও আত্মীয়দের কাছ থেকে সাহায্যের প্রস্তাব গ্রহণ করুন। আপনার বাজার করার মত কাজের জন্য হাতে কম সময় থাকবে এবং শিশুর যত্নের বিষয়ে সাহায্যের দরকার হতে পারে।

প্রায়শঃই চিন্তা এবং উদ্বেগের সময়ে, লোকেরা সঙ্গীদের সহায়তা আশা করে। যদি আপনি মনে করেন কি আপনার চিন্তা অন্য আত্মীয়পরিজনদের সাথে ভাগ করতে চান না, যা তাদের বিপর্যস্ত করে তুলতে পারে, আপনি কোন এক সেবামূলক প্রতিষ্ঠানের সাহায্য পেতে পারেন যা ICUsteps ওয়েবসাইট **www.icusteps.org**.-এ দেওয়া আছে ।

নিশ্চিত করুন যেন আপনার বিল মেটানো হয় এবং দরকারে আপনার সঙ্গীর ব্যাংকের হিসাব খাতার সুযোগের জন্য আপনার ব্যাংকের সাথে যোগাযোগ করুন এবং তাকে পরিস্থিতি ব্যাখ্যা করুন। অসুস্থতার কারনে আপনার সঙ্গী ওই লেনদেনে করতে অপারগ হলে আপনি সাময়িকভাবে ওই হিসাব বইএর লেনদেনে কার্য্যের অধিকারী হতে পারেন।

যদি টাকার কোন সমস্যা থাকে, অর্থাৎ কোন আর্থিক সাহায্যের বা সুবিধার জন্য যা আপনার প্রাপ্তিসাধ্য, তাহলে সিটিজেন্স্ আ্যাডভাইসের সাথে যোগাযোগ করুন।

যখন রোগী ICU-এর বাইরে আসে

যখন রোগী বিপন্মুক্ত হয়, আপনার উপরে এতদিন যে চাপ পড়েছে তার একটা প্রতিক্রিয়া হতে পারে। আপনি যদি নিজেকে দোষী মনে করেন, চিন্তিত বা হতাশ বোধ করেন, আপনি সাহায্য ও তথ্যের জন্য বিভিন্ন সংস্থার সাথে যোগাযোগ করতে পারেন যার একটা তালিকা এই পুস্তিকার শেষে দেওয়া আছে। অথবা অধিক সহায়তার প্রয়োজন হলে আপনার পারিবারিক ডাক্তারের (GP) সাথে যোগাযোগ করুন। তারা আপনাকে পরামর্শের ব্যবস্থা করে দিতে পারবে যাতে করে কি হয়েছিল তা আপনি কাউকে বলতে পারেন।

ICU-তে ভর্তি আত্মীয়র সন্তানদের সাহায্য করা

আপনার চিন্তা করা প্রয়োজন যে একটি শিশু তার পিতামাতাকে অথবা কোন নিকট আত্মীয়কে ICUতে দেখতে যাবে কিনা। আপনি শিশুদের আনার আগে কর্মীদের সাথে যাচাই করে নেবেন এবং শিশুর সাথেও এবিষয়ে কথা বলে নেবেন। যদি শিশুটি স্থির করে যে সে ICUতে যাবে, তাকে তৈরী করুন, সে সেখানে যন্ত্রপাতিসহ কি দেখতে পাবে, সে কি করবে এবং রোগীকে কেমন দেখতে লাগতে পারে।

আপনি কতটা বাচ্চাকে বলবেন তা তার বয়সের উপরে নির্ভর করবে এবং কেন তাদের পিতা বা মাতা অথবা আত্মীয়কে ICU-তে ভর্তি রিতে হয়েছে । আপনি শিশুকে এই পরিস্থিতি বুঝতে নিম্নলিখিত উপায়ে সাহায্য করতে পারেন -

- তাদের দৈনন্দিন দিনপঞ্জী যতটা সম্ভব বজায় রাখা ;
- বিদ্যালয়ে বা অন্য কোন সংশ্লিষ্ট গোষ্ঠীকে জানানো যে শিশুটির পিতা বা মাতা নিবিড় পরিচর্যা বিভাগে ভর্তি আছেন ;
- তাদের কাছে পরিস্থিতি ব্যাখ্যা করতে হবে এবং সত্যনিষ্ঠ হতে হবে যদি আপনি না জানতে পারেন কি ঘটতে চলেছে -- আপনি যদি নিশ্চিত না হন, এরকম কিছু বলুন যা তারা বুঝতে পারে ও নিজেদের নিরাপদ ও আশ্বস্ত মনে করে, যেমন – ' বাবা খুব অসুস্থ কিন্তু ডাক্তাররা তাকে সাহায্য করার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করছেন ' ; এবং
- একটি দিনিপঞ্জী বানানোর জন্য তাদের উৎসাহিত করুন । তার মধ্যে থাকবে প্রতিদিনের এক সংক্ষিপ্ত বিবরণ এবং কোন কোন স্মৃতিচিহ্ন যা তারা অন্তর্ভুক্ত করতে চাইবে, যেমন - ছবি,

ইত্যাদি। এইটা শিশুদের বুঝতে সাহায্য করবে কি ঘটছে এবং তা তাদের পক্ষে সহজতর হবে তাদের পিতা-মাতার কাছে বলতে তাদের জীবনে কি ঘটেছিল যখন ওনারা হাসপাতালে ছিলেন।

যখন রোগী ICU-এর বাইরে আসবেন, কি ঘটেছিল বিচার করার জন্য শিশুটির সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। এটা একটা ক্রমিক পদ্ধতি হতে পারে এবং অনেক মাস লাগতে পারে। মাঝে মাঝে রোগীর হাসপাতালে থাকার কথা উল্লেখ করলে ভাল হয় যাতে করে শিশু বুঝতে পারে যে তারা এখন ঐ বিষয়ে কথা বলতে পারে। তাদের প্রশ্ন করতে দেওয়া হোক এবং তাদের প্রশ্ন করুন, তাদের ঐসময়ে কি রকমের অনুভূতি ছিল। যদি শিশু খুব ছোট্ট থাকে, সে তার অনুভূতি, ছবি এঁকে বা অভিনয় করে আরও সহজে বোঝাতে পারবে।

মনে রাখবেন যে শিশু কিন্তু খুব স্পষ্ট প্রশ্ন করতে পারে, সুতরাং যদি রোগী মনে করেন একে মোকাবিলা করার জন্য তিনি যথেষ্ট পরিমানে মানসিকভাবে শক্তিশালী নন, পরিবারের অন্য সদস্য বা বন্ধুকে বলুন, শিশুর সাথে তাদের অভিজ্ঞতা ও অনুভূতি বিনিময় করার জন্য।

যদি রোগী না বাচেঁন

ICU কর্মীদের আপ্রাণ চেষ্টা সত্ত্বেও কখনও কখনও রোগীরা খুব অসুস্থতার কারণে মৃত্যুবরণ করেন। একজন মৃত্যুবরণ করেন যখন তার হৃদপিন্ড নিঃশ্বাস নিতে পারে না বা তার মস্তিস্কে কোষ কাজ করেনো। যদি ডাক্তররা মনে করেন যে রোগীর মস্তিস্কে কোষ মৃত, তা নিশ্চিত করে জানার জন্য তারা অবশ্যই একগুচ্ছ পরীক্ষা করবেন।

যদি রোগী মারা যান, তার ঘনিষ্ঠতম আত্মীয় বা পারিবারিক সদস্যদের কাছে শরীরের অংগ-প্রত্যংগ দানের ব্যাপারে অনুরোধ করতে হবে। অংগ-প্রত্যংগ দানের ব্যাপারে রোগীর ইচ্ছার কথা জানা থাকলে পরিবারের সদস্যদের পক্ষে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সুবিধা হয়। বেশীর ভাগ পরিবার যারা রোগীর এক বা একাধিক অংগ-প্রত্যংগ দানে রাজী থাকেন, তারা মনে এই ভেবে স্বস্তি পান যে তাদের ক্ষতি হবার সাথে কিছু ভালো জিনিষও হবে।

যদি এই দুঃসময়ে আপনি কোনো বিয়োগান্ত বিষয়ের কাউন্সিলারের কাছে পরামর্শ নিন তা আপনার সাহায্যে আসতে পারে। তারা বড়দের ও শিশুদের সহায়তা এবং সাথে সাথে যুক্তির প্রস্তাব দিতে পারে।

নিবিড় পরিচর্যা বিভাগে আপনার সময় (ICU)

যখন আপনি গুরুতর অসুস্থ ছিলেন এবং আপনাকে অনেকক্ষণ সময় ধরে ঘুমিয়ে থাকতে হয়েছিল কারণ আপনি অচেতন বা আচ্ছন্ন ছিলেন, আপনার কি হয়েছিল তা মনে করতে অসুবিধা হতে পারে। এছাড়াও আপনি তীব্র স্বপ্ন, দুঃস্বপ্ন, বা দৃষ্টিভ্রমের শিকার হয়েছিলেন যা আপনাকে মানসিকভাবে বিপর্যস্ত করেছিল।

আপনি এমনকি এটাও বিশ্বাস করতে থাকেন কি কর্মীরা আপনাকে আঘাত করার চেষ্টা করছিল। আপনাকে সুস্থ রাখার জন্য যে চিকিৎসা চলছে তার প্রভাবেই এটা হচ্ছে। এইটি যারা গুরুতর অসুস্থ এবং অসুস্থতার বা চিকিৎসার জন্য ওষুধ প্রয়োগ করা হয়েছে, তাদের ক্ষেত্রে এটা স্বাভাবিক। এতে আপনি অসুবিধা মনে করতে পারেন, কিন্তু এরকম কেউ যাকে আপনি বিশ্বাস করেন, তার সাথে কথা বললে তা আপনাকে সাহায্য করতে পারে এবং এতে সত্যিই আপনার লজ্জার বা অস্বস্তির কোন কারণ নেই।

নীচে কিছু তথ্য দেওয়া হল যা নিবিড় পরিচর্যা বিভাগে ঘটে থাকে। আপনি এগুলো মনে রাখলে তা হলে অনেক কিছু আপনার বুঝতে সহায়ক হবে।

নিবিড় পরিচর্যা বিভাগের কর্মীরা (ICU)

ICU-তে বিভিন্ন পেশার লোক থাকেন যারা কাজ করেন এবং সাহায্য করার জন্য থাকেন। ICU-তে ডাক্তাররা সাধারণতঃ অনুভূতিনাশক প্রয়োগকারীও হয়ে থাকেন। সুতরাং তারা আপনাকে যন্ত্রনা-উপশমকারী ঔষধ এবং পরামর্শ দেবার জন্য বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত হয়ে থাকেন। সেইরকমভাবে সেবিকারা, বাচনভঙ্গির চিকিৎসক, শারীরিক চিকিৎসক, পথ্যবিদ্যাবিশারদ (খাদ্য এবং পুষ্টি বিশারদ) এবং বিভাগের অন্যান্য সাহায্যকারী কর্মীবৃন্দের সাথেও আপনার পরিচয় হতে পারে।

আপনি এরকম অনেক মানুষের সাথে পরিচিত হতে পারেন, কিন্তু আপনি কয়েকটি মাত্র নাম ও মুখ মনে রাখতে পারবেন।

ডাক্তার

সাধারণতঃ একটি ICUতে একজন উপদেষ্টা থাকেন যার অধীনে ডাক্তারদের একটি দল থাকে। উপদেষ্টা এবং তাদের দল সাধারণতঃ প্রতিদিন বিভাগের চারদিকে ঘুরে প্রত্যেক রোগীকে পরীক্ষা করেন এবং তাদের চিকিৎসা ও যত্নের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেন। সেখানে তাদের সাথে অন্য কর্মীরাও থাকতে পারেন, এবং আপনি তাদের আপনাকে পরীক্ষা করার কথা মনে রাখতে পারেন বা আপনার চিকিৎসার ব্যাপারে আলোচনা করতে শুনেছেন। ডাক্তাররা এবং তাদের দল আপনার সংগে প্রতিদিনই কিছুসময় কাটাতে পারেন এটা বোঝার জন্য যে আপনার কেমন উন্নতি হচ্ছে। তারা আপনাকে পরীক্ষা করতে পারেন, স্টেথেস্কোপ দিয়ে আপনার ফুসফুসের শব্দ শুনতে পারেন এবং কোন ক্ষতস্থানের দিকে নজর দিতে পারেন যাতে করে আপনার চিকিৎসা ও যত্নের ব্যাপারে কোন পরিকল্পনা করা যায়। অন্য বিষয়ের দক্ষ ডাক্তাররাও আপনাকে দেখতে আসতে পারেন। তারা হয়তঃ ওষুধের, অস্ত্রোপচারের বা অর্থোপেডিকের ডাক্তার হতে পারেন, যাদের আপনি ICU-

তে ভর্তি হবার আগে দেখে থাকতে পারেন। আপনি যখন যথেষ্ট সুস্থ হয়ে সাধারন ওয়ার্ডে স্থানান্তরিত হবেন তখন তারা আবার আপনাকে দেখাশুনা করবেন।

সেবিকা

ICUতে সাধারণতঃ একজন সেবিকা একজন বা খুব বেশী হলে দুজনকে দেখাশোনা করেন। আপনার জন্য নিযুক্তা সেবিকা আপনার বেশীর ভাগ প্রয়োজনীয় যত্নের দায়িত্বে থাকবেন এবং প্রাথমিক অবস্থায় বেশীর ভাগ সময় আপনার শয্যার পাশে অতিবাহিত করবেন। তারা অন্যান্য পেশাদার ব্যক্তিদের সাথে, যেমন ডাক্তারদের বা শারীরিক চিকিৎসকের সাথে কাজ করতে পারেন এটা নিশ্চিত করার জন্য যে আপনি যেন প্রয়োজনীয় মুহূর্তে সঠিক চিকিৎসা এবং যত্ন পান।

আপনি যেই কাজগুলো করতে পারবেন না, সেবিকারা সেগুলো আপনার হয়ে করবেন যার মধ্যে এইগুলোও থাকবে।

- নিয়মিতভাবে রক্ত পরীক্ষার বন্দোবস্ত করা
- পরীক্ষার ফল অনুযায়ী চিকিৎসার পরিবর্তন আনা
- আপনাকে চিকিৎসকদের ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী ওষুধ এবং তরল খাদ্য দেওয়া
- আপনার রক্তচাপ, হৃৎস্পন্দনের হার এবং অক্সিজেন পরিমানের রেকর্ড রাখা
- শোষণ নলের দ্বারা আপনার বুক থেকে তরল বা কফ্ পরিষ্কার রাখা
- আপনাকে বিছানায় প্রতিক্ষেপে ঘন্টায় পাশ ফিরিয়ে দেওয়া যাতে আপনার চামড়ায় কোন ঘায়ের সৃষ্টি না হয়
- আপনার দাঁত পরিষ্কার করানো এবং একটি ভিজে স্পঞ্জ নিয়ে আপনার মুখ সিক্ত করা
- আপনাকে বিছানায় পরিষ্কার করানো
- আপনার বিছানার চাদর পরিবর্তন করা
- আপনার অস্ত্রোপচারের লম্বা মোজা যা আপনার রক্ত সঞ্চালনের জন্য ব্যবহার করা হয়েছিল, যখন আপনি অনেকক্ষণ নিষ্ক্রিয় (স্থির হয়ে পড়ে ছিলেন) হয়ে ছিলেন, তার পরিবর্তন করা
- আপনার চোখে ড্রপ দেওয়া যাতে আপনার চোখ খোলা-বন্ধ করতে সুবিধা হয়

শারীরিক চিকিৎসাবিশারদ

নিবিড় পরিচর্যা বিভাগে থাকাকালীন আপনাকে শারীরিক চিকিৎসাবিশারদরা পরীক্ষা এবং চিকিৎসা করবেন। তারা আপনার বুকে শারীরিক চিকিৎসাবিদ্যার সাহায্যে আপনার ফুসফুস যাতে পরিষ্কার থাকে তা নিশ্চিত করবেন। যখন আপনি ঘুমিয়ে থাকবেন তখন আপনার হাতের ও পায়ের মাংসপেশীর ব্যায়াম করাবেন যাতে করে আপনার গাঁটগুলো শক্ত না হয়ে যায়। যদি আপনি ICU তে বায়ুসঞ্চালিত যন্ত্রে থাকেন (একটি যন্ত্রের সাথে সংযুক্ত রাখা যাতে আপনার নিশ্বাস নিতে সুবিধা হয়), শারীরিক চিকিৎসাবিশারদ আপনাকে ব্যায়াম দেবেন আপনার ফুসফুস এবং নিশ্বাসের মাংসপেশী কে শক্তিশালী করার জন্য, যাতে করে যেমন যেমন আপনি সুস্থ হয়ে উঠবেন, আপনি যন্ত্র ছাড়াই শ্বাস নিতে পারেন । এতে করে আপনার ফুসফুসের সংক্রমণের আশংকা হ্রাস পাবে।

যেমনই আপনি সুস্থ হয়ে উঠবেন শারীরিক চিকিৎসাবিশারদরাও আপনাকে ব্যায়াম দিয়ে সাহায্য করবেন যাতে করে নিজে থেকে বিছানা ছেড়ে উঠবার জন্য আপনি যথেষ্ট শক্তিশালী হয়ে ওঠেন। যখন আপনি প্রস্তুত, তারা আপনাকে বিছানা ছেড়ে উঠতে এবং আবার চারপাশে হাঁটতে সাহায্য করবেন।

পথ্যবিদ্যাবিশারদ

একজন পথ্যবিদ্যাবিশারদ আপনার প্রয়োজনীয় পুষ্টির ব্যাপারে এবং আপনাকে কিভাবে খাওয়ানো যেতে পারে সেই বিষয়ে পরামর্শ দেবেন। আপনাকে নাসাছিদ্র নলের সাহায্যে (একটি নল যা আপনার নাক দিয়ে ঢুকে আপনার পাকস্থলি পর্যন্ত যায়) । অথবা যদি আপনি খেতে না পারেন, আপনাকে সরাসরি শিরার মধ্যে দিয়ে ড্রিপের মাধ্যমে খাওয়ানো যেতে পারে।

বাচনভঙ্গি বিশারদ

একজন বাচনভঙ্গি বিশারদও আপনাকে দেখতে আসতে পারেন, বিশেষতঃ যদি আপনার ট্রাকেস্টমি থাকে।

(ট্রাকস্টেমি একটি পদ্ধতি যাতে করে আপনার গলায় ফুঁটো করে একটা নল ঢোকানো হয়ে থাকে যা বায়ুসঞ্চালক যন্ত্র বা 'শ্বাসযন্ত্রের' সাথে যুক্ত করা হয়ে থাকে)।

বাচনভঙ্গি বিশারদ পরে পরীক্ষা করতে পারেন আপনার ট্রাকস্টেমিতে বাচন ভালভ্ আছে কিনা। তারা এছাড়াও আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করবেন এটা দেখার জন্য কি আপনি ঠিকমত তরল পদার্থ পান করতে এবং খেতে পারছেন কিনা।

আরোগ্যলাভের জন্য পরিকল্পনা

গুরুতর অসুস্থ হবার পরে ঠিক হবার জন্য আপনার বেশ কয়েক মাস লেগে যেতে পারে। আপনার অসুস্থতার কারণে যদি আপনি সম্ভাব্য শারীরিক বা মানসিক সমস্যার মুখোমুখি হন, কর্মীরা আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে পারেন। যদি তারা মনে করেন যে আরোগ্য লাভের পরে আপনার কোন বিপদ হতে পারে, তারা আরও পরীক্ষা নিরীক্ষা করতে পারেনঃ

- আপনার ICU ছাড়ার আগে;
- হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাবার আগে; এবং
- ICU থেকে ২-৩ মাস স্থানান্তরিত হবার পরে.

এইসব পরীক্ষার ফলের উপর নির্ভর করে নিবিড় পরিচর্যা বিভাগের কর্মীরা আপনার জন্য একটা পুর্নবাসনের পরিকল্পনা করতে পারেন। আপনি কতদিন নিবিড় পরিচর্যা বিভাগে ছিলেন এবং আপনার কি প্রয়োজন, তার উপরেই আপনার পরিকল্পনা নির্ভর করবে, কিন্তু তার মধ্যে নীচের তথ্য থাকতে পারেঃ

- নিবিড় পরিচর্যা বিভাগ এবং ওয়ার্ড-ভিত্তিক যত্নের মধ্যে পার্থক্য
- শারীরিক, পোষ্টিক বা চিকিৎসার প্রয়োজনীয়তা যা আপনার ভবিষ্যতে লাগতে পারে; এবং
- যখন আপনি হাসপাতালে ভর্তি থাকবেন এবং ছাড়া পাবেন তখন কে আপনার যত্নের দায়িত্বে থাকবেন ।

যখন আপনি ICU ছাড়বেন

আপনার ছাড়ার পূর্বে

যখন আপনি সুস্থ হয়ে উঠছেন, যে সমস্ত যন্ত্রগুলো আপনার শরীরের সাধারন কর্মপদ্ধতিকে সচল রাখছিল ও আপনার পরিস্থিতিকে নিয়ন্ত্রণ করছিল, তার আর দরকার পড়বে না। শারীরিক চিকিৎসাবিশারদ আপনাকে সম্ভবতঃ কিছু ব্যায়াম দিতে পারেন যাতে করে চলাফেরা করার জন্য আপনার মাংসপেশী শক্তিশালী হয়ে উঠে। প্রথম দিকে আপনি দুর্বল বোধ করতে পারেন এবং অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে পড়তে পারেন।

যেমন যেমন আপনি নিজের কাজ করতে সমর্থ হবেন, আপনাকে ICUর অন্য বিভাগে অথবা হাসপাতালের অন্য কোন ওয়ার্ডে স্থানান্তরিত করা হবে যেখানে আপনার কম পরিমানে যত্ন নেওয়া হবে।

অনেক হাসপাতালে উচ্চ নির্ভরশীল বিভাগ (HDU) থাকে যেখানে প্রতিটি সেবিকা সাধারণতঃ দুই অথবা তিনজন রোগীদের পরিচর্যা করেন। কোন কোন হাসপাতাল রোগীদের ICU থেকে HDU-তে পাঠাতে পারে যখন তারা সুস্থ হয়ে ওঠেন এবং, যতক্ষণ পর্যন্ত না তারা সাধারন ওয়ার্ডে স্থানান্তরিত হন।

সাধারন ওয়ার্ডে স্থানান্তরণ

এটা কোন কোন রোগীদের বা আত্মীয়দের পক্ষে কঠিন সময় হতে পারে, কারন প্রাথমিক অবস্থার সময়কার মত এখানে একের-জন্য-একজনের শুশ্রূষা পাওয়া যাবে না, অথচ আপনি এখনও পুরোপুরি সুস্থ হয়ে ওঠেননি। আপনাকে হয়তঃ নূতন করে সাধারণ জিনিষগুলো শিখতে হবে যেমন হাঁটা, খাওয়া বা এমনকি স্বাভাবিকভাবে নিঃশ্বাস নেওয়াও। এইগুলো ভীতিপ্রদ হতে পারে, কিন্তু আপনার সুস্থ হবার সময়ে এটাই স্বাভাবিক।

আপনি যখন কোন ওয়ার্ডে স্থানান্তরিত হোন, সেখানে একটি লিখিত পরিকল্পনা লিপিবিদ্ধ থাকে যার মধ্যে অন্তর্ভূক্ত থাকে:

- আপনি যখন ICU-তে ছিলেন তখনকার সময়ের আপনার যত্ন ও চিকিৎসার সারাংশ;
- আপনি যে ক্রমশঃ আরোগ্যলাভ করছেন তা নিশ্চিত করার জন্য একটা নিয়ন্ত্রণ পরিকল্পনা;
- বর্তমান চিকিৎসার এক পরিকল্পনা; এবং
- আপনার শারীরিক ও মানসিক পুর্নবাসনের প্রয়োজনীয়তার বিস্তৃত ব্যাখ্যা

এই সময় থেকে আপনাকে ওয়ার্ড কর্মীরা পরিচর্যা করবেন, কিন্তু প্রয়োজনে তারা ICUএর কর্মীদের সাথে পরামর্শ করতে পারবেন। যদি হাসপাতালের কোন 'আউটরিচ' পরিসেবা থাকে, তাহলে আপনি যখন ওয়ার্ডে আপনার উন্নতির পরীক্ষা করাচ্ছেন, আপনাকে কোন ICU সেবিকাও পরীক্ষা করতে পারেন।

ICU র মত সাধারন ওয়ার্ডের সাক্ষাতের সময়ের মত নমনীয় নয়, এবং আপনার চারপাশের অন্য রোগীদের ও দর্শনার্থীদের দ্বারা আপনি আরও অসুবিধায় পড়তে পারেন। যখন আপনি সাধারন ওয়ার্ডে থাকবেন, ক্রমাগত কর্মতৎপরতার ফলে আপনার সাধারন ঘুমের নকশা বিপর্যস্ত হতে পারে। সময়ে এইটা ঠিক হয়ে যাবে। যখনই পারবেন বিশ্রাম নিন। আপনি হয়তঃ দেখবেন যে আপনার হেডফোন লাগানো ব্যক্তিগত মিউজিক প্লেয়ার আপনাকে বিশ্রাম নিতে ও সময় কাটাতে সাহায্য করছে।

ঘরে প্রত্যাবর্তন – এখন কেমনভাবে জীবনযাপন হবে ?

হাসপাতাল পরিত্যাগ ও ঘরে প্রত্যাবর্তন আপনার আরোগ্যলাভের পথে এক বড় পদক্ষেপ এবং মোটের উপর যেই লক্ষ্যের জন্য আপনি বেশ কিছুদিন ধরে চেষ্টা করে যাচ্ছেন। এটা একটি সদর্থক পদক্ষেপ, কিন্তু সাধারন জীবনে ফিরতে সময় এবং উদ্যম নেবে। হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনার শারীরিক চিকিৎসাবিশারদ আরোগ্যলাভে সহায়তা করার জন্য আপনাকে ব্যায়ামের এক পরিকল্পনা দিতে পারেন। তা যদি সম্ভব না হয়, আপনি (বা আপনার কোন বন্ধু বা আত্মীয়) তাদের থেকে একটি পরিকল্পনা চাইতে পারেন।

যখন আপনি হাসপাতাল পরিত্যাগ করছেন

যখন আপনি যথেষ্ট হয়ে হাসপাতাল ছাড়ছেন আপনার হয়তঃ ধারনা রয়েছে ঘরে গিয়ে আপনি কেমন অসুবিধার মুখোমুখি হতে চলেছেন। এর মধ্যে মানসিক ও অনুভূতির সমস্যার পাশাপাশি যত্নের এবং প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতির সমস্যাও থাকতে পারে।

হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনার শারীরযত্নকারী দল আপনার সাথে অবশ্যই পরামর্শ করবেন ও আপনার পুনর্বাসনের লক্ষ্যের বিষয়ে একমত হবেন (আপনি সুস্থ হয়ে উঠলে আপনার লক্ষ্য কি), এবং কোন রেফারেলের বা অন্য কোন পরিষেবার বা পুর্নবাসনের আয়োজন করবেন যার আপনার প্রয়োজন আছে।

যখন আপনি হাসপাতাল পরিত্যাগ করছেন, আপনাকে এগুলো দেওয়া হতে পারে:

- একটি চিঠি যাতে ICU-তে আপনার সময় ও চিকিৎসা সংক্ষেপে লিপিবিদ্ধ থাকবে (এটাকে বলা হয়ে থাকে 'ICU থেকে মুক্তির সারাংশ');
- আপনার পুনর্বাসনের সমণ্বয়রক্ষাকারী ব্যক্তিদের যোগাযোগের বিশদ তথ্য; এবং
- যদি সঠিক হয়, আপনার পুনর্বাসন পরিকল্পনার এক প্রতিলিপি।

যখন আপনি বাড়ি পৌঁছাবেন

আপনি হাসপাতালের মত একই সাহায্য পাবেন না এবং তা আপনার ও আত্মীয়দের কাছে কঠিন বিষয় মনে হতে পারে। এটা স্বাভাবিক যে আপনি এরকম সময়ের মধ্যে দিয়ে যেতে পারেন যখন আপনার নিজেকে অবসাদগ্রস্ত ও আশাহত মনে হতে পারে কারন আপনার মনে হচ্ছে যে আপনি আরোগ্য লাভ করছেন না। রোজকার রুটীনে ছোট ছোট লক্ষ্য স্থির করলে তা আপনাকে সুস্থ হতে সাহায্য করবে এবং আপনাকে দেখাবে যে আপনি উন্নতি করছেন। একটি ছোট অথচ অতি সাধারন লক্ষ্য যেমন নিজের জন্য একটি পাণীয় বানানো অথবা বিশ্রাম না নিয়ে কয়েক পা হাঁটা। নিজেকে খুব বেশী খাটাবেন না কারন তাতে আপনার আরোগ্যলাভের সময় দীর্ঘায়িত হতে পারে।.

যখন আপনি গুরুতর অসুস্থ ছিলেন, আপনি নিজেকে খুব ক্লান্ত মনে করতেন এবং আপনার বেশী উদ্যম থাকত না। প্রাত্যাহিক জীবনে যথেষ্ট সুস্থ হয়ে ফিরতে গেলে সময় নেবে এবং পুরোপুরি উদ্যমে ফিরতে আরও অনেক মাস লাগবে।

আপনাকে স্বাভাবিক জীবনে ফিরতে সাহায্য করবে এমন লক্ষ্য স্থির করুন, এবং শারীরিক চিকিৎসাবিশারদ আপনাকে যা ব্যায়াম দেবেন তা করুন। অতিরিক্ত ব্যায়াম করবেন না যা আপনার আরোগ্যলাভকে প্রলম্বিত করবে।

ক্ষমতাশক্তি তৈরী করবার লক্ষ্যে ধীরে ধীরে আপনাকে কর্মতৎপরতা বাড়াতে হবে কিন্তু নিশ্চিত করুন যে প্রয়োজনমত যেন বিশ্রাম নিতে পারেন। প্রথমাবস্থায় আপনাকে সব জিনিষ খুব ধীরে করতে হবে।

যদি আপনার কোনও অস্ত্রোপচার হয়ে থাকে, অস্ত্রচিকিৎসকের পরামর্শ মানতেই হবে। আপনার শরীরই বলবে যে ওই ক্ষতস্থান ক্লান্ত হয়ে পড়েছে কিনা বা ব্যথা থাকছে কিনা। যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন বা বেদম হয়ে যান, যা করছেন তা বন্ধ করুন এবং বিশ্রাম নিন।

সুস্থতার পরীক্ষা

আপনার শারীরযত্নের দলের এক সদস্য আপনাকে ICU ছাড়ার দু-তিন মাসের পরে আপনার সংগে সাক্ষাতের প্রস্তাব দিতে পারেন। আপনার হাসপাতাল ছাড়ার পর থেকে কোন শারীরিক, মানসিক বা অন্য সমস্যার বিষয়ে এই আলোচনা হতে পারে।

যেমন আশা করছিলেন তার থেকেও ধীরে যদি আপনি আরোগ্যলাভ করেন, তারা আপনাকে কোন উপযুক্ত পুনর্বাসন কেন্দ্রতে পাঠাবার কথা উল্লেখ করতে পারবেন।

সাহায্যের জন্য কার কাছে যেতে পারি?

ঘরে ফিরবার পরে, আপনার সাধারন যত্নের এবং আরোগ্যের জন্য আপনার GPকে যুক্ত করা হবে। বেশীর ভাগ রোগীর ক্ষেত্রে, আপনার GPকে হাসপাতালের চিকিৎসা বিভাগের কর্মীদের সাথে যুক্ত করা হবে যাতে করে গুরুতর অসুস্থতার পরেও আপনার দেখাশোনা করা যায়। আপনার প্রয়োজনে তারা আপনাকে অন্য সার্ভিসেও পাঠাতে পারবেন যেমন আঞ্চলিক শারীরবিদ্যা কেন্দ্রে।

যদি আপনার GP আপনাকে সাহায্য না করতে পারেন, আপনি সবসময়ই যেই ICU-তে ভর্তি হয়েছিলেন সেখানকার সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনাকে হয়তঃ ICU-তে যুক্ত ব্যক্তির যোগাযোগের তথ্য আপনাকে দেওয়া হয়েছে যিনি আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।

সামাজিক জীবন এবং শখ

যখন আপনি অসুস্থ ছিলেন আপনার প্রতিক্রিয়া বিভিন্ন হতে পারে এবং আপনি যে সমস্ত বিষয় এতকাল উপভোগ করতে পারতেন, তা নাও পেতে পারেন। উদাহরণস্বরুপ, আপনি একসংগে অনেক ব্যক্তির সাথে আলাপ করতে চান না। তাই শুরুতে অল্প সময়ের জন্য আপনি এক অথবা দুই বন্ধুর সাথে দেখা করতে পারেন।

আপনি মনঃসংযোগ করতে অসুবিধা বোধ করতে পারেন, এবং এমনকি টিভি অনুষ্ঠান দেখতেও সমস্যায় পড়তে পারেন। আপনার মনঃসংযোগ আস্তে আস্তে ঠিক হয়ে যাবে। আরোগ্যলাভের সময় আপনি ভুলে মনা হয়ে যেতে পারেন, কিন্তু আপনার সুস্থতার সাথে সাথে আপনার স্মৃতিশক্তির স্বাভাবিকভাবেই উন্নতি হবে।

আপনার আরোগ্যলাভ দীর্ঘ সময় নিতে পারে এবং যেমনি আপনি ভালো হয়ে উঠছেন এবং আরও বেশী কাজ করতে শুরু করছেন, আপনার মনে হতে পারে যে বিষয়গুলো আপনার পক্ষে জটীল হয়ে যাচ্ছে। এই সময়ে আপনার আত্মবিশ্বাসের অভাব হতে পারে, আপনি সুস্থতার বিষয়ে চিন্তিত হতে পারেন অথবা হতাশায় ভুগতে পারেন। আপনার পরিবারের সাথে বা কোন ঘনিষ্ঠ বন্ধুর সাথে কথা বললে ভালো হতে পারে।

সম্পর্ক এবং পরিবার

গুরুতর অসুস্থ হবার পরে আপনার মনে হতে পারে, আপনার এবং আপনার চারপাশের লোকদের মধ্যে এক পরিবর্তন এসেছে। আপনার পরিবারের সদস্যরা কোন বাড়াবাড়ি করতে পারে এবং নাও বুঝতে পারে আপনি কেন আলাদা অথবা আপনি কেন কোন শখের বা আগ্রহের ব্যাপারে যা আগে উপভোগ করতেন তাতে উৎসাহিত নন।

আপনার পরিবার এবং বন্ধুরা ভীত ছিলেন এই ভেবে যে আপনি মারা যেতে পারেন। তাই তারা, আপনি ঘরে ফিরলে আপনার জন্য সবকিছু করতে চান। এটা যদি আপনাকে অস্বস্তি দিয়ে তাদের আপনার অনুভূতির ব্যাপারটা ঠান্ডা মাথায় বলুন। নিজেকে চেপে রাখবেন না এবং ক্রুদ্ধ হবেন না।

আপনার হাসপাতালে থাকার সময়কাল আপনি পরিষ্কারভাবে নাও মনে করতে পারেন এবং সেটা বিভ্রান্তকর, এমনকি ভীতিপ্রদ হতে পারে। এটা ভালো হয় যদি আপনি পরিবারের সদস্যদের সাথে আপনার হাসপাতালে থাকাকালীন তাদের স্মৃতিচারণা নিয়ে, আপনার অসুস্থ থাকাকালীন তাদের অনুভূতি কেমন ছিল এবং আপনার হাসপাতালে থাকাকালীন কি কি ঘটেছিল, তা আলোচনা করেন। আপনার ICU-তে থাকাকালীন যদি আপনার আত্মীয় একটা দিনপঞ্জি রাখেন, সেটা খুব ভালো হয় যদি আপনি তা সবার সংগে মিলে দেখেন।

আপনার স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসা

ঘরে ফেরার পরে বা গুরুতর অসুস্থতার পরে কাজে যোগদান করে অনেক ব্যক্তিরা চিন্তিত হয়ে পড়েন। এটা ভাবা স্বাভাবিক যে আপনি সমর্থ হবেন কিনা।

আপনার পরিবারের সাথে কথা বলুন এবং এটা ভালো হয় যদি চিন্তা করতে পারেন আপনি কিভাবে ঘরে মানিয়ে নিতে পারবেন।

আপনি যদি কাজ করতে অভ্যস্ত হন, সরাসরি আপনি হয়তঃ পুরো সময়ের জন্য কাজে যোগদান করতে পারবেন না। যখন আপনি একটু ভালো বোধ করবেন, একটা ভালো ধারণা হবে যদি আপনি সহকর্মীদের সংগে দেখা করেন ও কর্মকর্তার সংগে কথা বলেন। আপনার কাজের উপর নির্ভর করবে আপনি প্রথম দিকে, দিনের কয়েক ঘন্টা কাজ করবেন কিনা।

যদি আপনার ছোট্ট সন্তানেরা থাকে, আপনি তাড়াতাড়ি কাজে যোগদান করার ব্যাপারে চাপে থাকতে পারেন। গুরুত্বপূর্ণ কাজটি প্রথমে করুন – অন্যান্য কাজ অপেক্ষা করতে পারে। সেইসংগে একটু ঘুমিয়ে নিন যেমন শিশুরা করে এবং আপনার বন্ধুদের ও পরিবারের সদস্যদের কাছে সাহায্যের জন্য বলুন।

গুরুতর অসুস্থতার পরে যৌন সম্পর্ক

উদ্বেগে হওয়া স্বাভাবিক যে আবার কোন সময় থেকে যৌনক্রিয়া শুরু করা যাবে। আপনার জুড়িও এই ব্যাপারে চিন্তিত হতে পারেন।

আপনি নীচের বিষয়ে চিন্তায় থাকতে পারেনঃ.

- আমার ক্ষত কি যথেষ্ট পরিমাণে সারবে ?
- যদি আমাকে কোন ডাক্তারি কৌশল ব্যবহার করতে হয়, যেমন কোলোষ্টমী ব্যাগ, ক্যাথিটার বা পেসমেকার, তা কি কোন প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করতে পারে ?
- আমার কি খুব বেশী আঘাত বা বেদনা হতে পারে ?
- আমার কি ক্ষমতা আছে ?
- যদি আমার জুড়ি যৌনক্রিয়ায় না অংশ গ্রহণ করতে চান ?
- যদি আমি রোগমোচন না চালিয়ে যেতে পারি বা তাতে না পৌঁছাতে পারি?

আপনি চিন্তিত হতে পারেন কারণ আপনি জানেন না কি হতে পারে। যদি আপনি আপনার ক্ষমতার ব্যাপারে চিন্তায় থাকেন, যৌনক্রিয়ার জন্য শক্তি এবং ব্যায়ামের জন্য আপনার প্রয়োজনীয় শক্তির মধ্যে তুলনা করুন । যদি আপনি ব্যায়ামের সাথে ভাল করে মানিয়ে নিতে পারেন তো আপনি যৌনক্রিয়াও মানিয়ে নিতে পারবেন।

বেশীর ভাগ লোকেরা যৌনক্রিয়ার ব্যাপারে কথা বলতে অসুবিধা মনে করতে পারেন। কিন্তু সহজ থাকার চেষ্টা করুন এবং কৌতুকপ্রিয় থাকুন। সোহাগ করা খুবই জরুরী। আস্তে আস্তে ব্যাপারটাকে গ্রহণ করুন এবং দেখুন কি হয়।

কখনো কখনো ডাক্তারি সমস্যা যেমন অসমর্থ হওয়া (খাড়াভাবে প্রতিস্থাপন করতে অসমর্থ হওয়া) আপনার যৌন জীবনকে প্রভাবিত করতে পারে। যদি আপনি চিন্তায় থাকেন, আপনার GPর সাথে কথা বলুন।

কিভাবে গুরুতর অসুস্থতা আপনার শরীরকে প্রভাবিত করতে পারে

দুর্বলতা এবং ওজনহ্রাস

প্রথমদিকে যদি আপনি ক্লান্ত এবং দুর্বল বোধ করেন আশ্চর্য হবেন না। যখন আপনি অসুস্থ এবং সক্ষম ছিলেন না, আপনার মাংসপেশীগুলো ক্ষমতা হারিয়ে ফেলেছিল। যতবেশী সময় আপনি অসুস্থ ছিলেন ততবেশি আপনার মাংসপেশীগুলো দুর্বল হয়েছে। এই মাংসপেশীর অপচয় তাড়াতাড়ি হয়ে থাকে সেইসব রোগীদের ক্ষেত্রে যারা নিশ্বাস-যন্ত্রে যুক্ত ছিলেন। আপনি হয়তঃ প্রচুর ওজন হারিয়েছেন এই মাংসপেশীর ক্ষতির জন্য। যখনই আপনি সুস্থ হতে শুরু করেছেন এবং ব্যায়াম করছেন, আপনার আবার ওজন বৃদ্ধি হবে।

আপনি ক্রমাগত শক্তিশালী হয়ে উঠবেন, কিন্তু তা সময় নেবে। শারীরিক আরোগ্যতা সপ্তাহে নয়, মাসে বুঝতে পারা যাবে, এবং সম্পূর্ণভাবে অনুভব করতে ১৮ মাস পর্যন্ত লাগতে পারে। বাস্তবানুগ লক্ষ্য স্থির করুন। একটি দিনপঞ্জী রাখুন যা আপনি মাঝে মাঝে পড়তে পারেন এটা বোঝার জন্য যে আপনি কতটা উন্নতি করেছেন।

এমনকি যদি আপনি সম্পূর্ণ সুস্থ নাও হোন, তাহলেও আপনি অনেকেকিছু অর্জন করবেন এবং এক সুখী জীবন লাভ করবেন। অনেক ব্যক্তি আছেন যারা বেশ কয়েক মাস ধরে গুরুতর অসুস্থ ছিলেন, কিন্তু এক বছর পরে, আপনি কখনই জানতেও পারবেন না যে তাদের ওরকম অবস্থা ছিল। ইতিবাচক হোন, এমনকি যদি তার অর্থ হয় আপনার জীবনযাপনের পদ্ধতির কোন পরিবর্তন করা, তাহলেও।

শ্বাসক্রিয়া

আপনার হয়তঃ ট্রাকেস্টোমির প্রয়োজন হয়েছিল। এটা একটা পদ্ধতি যাতে করে আপনার গলায় ফুঁটো করে একটি নল প্রবেশ করানো হয়েছিল, যা একটা বায়ুচলন যন্ত্রের (একটি নিশ্বাসের যন্ত্র) সাথে যুক্ত করা হয়েছিল। ট্রাকেস্টোমি আপনাকে সহজে শ্বাস নিতে দেয় এবং আপনার শরীরে বায়ুচলন যন্ত্রের প্রয়োজনীয়তা কমিয়ে দেয়। যদি আপনার এরকম কোন যন্ত্র ছিল, তাহলে আপনার ঘাড়ে একটা দাগ থাকবে যেখোন দিয়ে নল প্রবেশ করানো হয়েছিল। এই দাগ ধীরে ধীরে মুছে যাবে এবং কমই দেখা যাবে।

নিশ্বাসের ব্যায়াম করে যান যা শারীরিক চিকিৎসাবিশারদ আপনাকে আপনার মাংসপেশীর ক্ষমতা বাড়াবার এবং বুকে সংক্রমণ কমাবার জন্য দিয়েছিলেন।

আপনার স্বর

আপনার শ্বাসের সমস্যায় সাহায্যের দরকারের কারনে আপনার স্বরের হয়তঃ পরিবর্তন হয়েছে। প্রথমে আপনার কন্ঠ পীড়াদায়ক হতে পারে, তাই আপনার স্বরকে পীড়া দেবেন না। যখন কথা বলবেন, যতটা পারুন আরাম করার চেষ্টা করুন এবং প্রচুর পরিমাণে জল পান করুন। শ্বাসনলকে ঠিক জায়গায় রাখার জন্য টেপ লাগানোর দরুণ মুখের কোণে হয়তঃ দাগ থাকতে পারে। লালা না থাকার কারণে হয়তঃ আপনার মুখ শুকনো লাগতে পারে।

আপনার ত্বক এবং চুল

অসুস্থতার পরে আপনার ত্বক শুষ্ক বা চুলকানিযুক্ত হতে পারে। ত্বককে নিয়মিতভাবে তৈলাক্ত রাখলে এই

সনস্যা বন্ধ করতে সহায়ক হবে। আপনি হয়তঃ লক্ষ্য করছেন যে আপনার চুলের পরিবর্তন এসেছে এবং এর কিছুটা হয়তঃ উঠে গেছে । এটা অস্বাভাবিক নয় এবং এমনকি আপনার হাসপাতাল ছাড়ার কয়েক মাস পরেও এটা হতে পারে। সাধারণতঃ আবার চুল উঠে যায়, কিন্তু তা আরও কোঁচকানো, সোজা, অথবা পাতলা অথবা আগেকার চেয়ে অন্য রকমের রঙের হতে পারে।

কালশিরা

আপনি যদি ড্রিপে যুক্ত ছিলেন বা অন্য কোন নল আপনার শরীরে ছিল, আপনার শরীরে কালশিরা বা দাগ থাকতে পারে। এগুলো সাধারণতঃ হাতে, বাহুতে, কব্জিতে,ঘাড়ে, কুঁচকি বা বুকের পাশে হতে পারে। রক্ত জমাট হওয়া বন্ধ করার জন্য ইনজেকশন্ দেবার কারণে আপনার পাকস্থলীতেও হয়তঃ কালশিরা পড়তে পারে।

আপনার শোনার, রুচির, স্পর্শের এবং ঘ্রাণের অনুভূতির পরিবর্তন

ICU-তে থাকার জন্য আপনার অনুভূতি হয়তঃ প্রভাবিত হয়েছে, কিন্তু সেই প্রভাব সাধারণতঃ বেশিদিন থাকে না। আপনার শোনা, দৃষ্টি, রুচি,স্পর্শ এবং ঘ্রাণের অনুভূতির পরিবর্তন হতে পারে, যেটা আপনাকে বিচলিত করতে পারে। কোনও ওষুধ যা আপনাকে নিতে হয়েছিল, তা আপনার শোনাকে প্রভাবিত করতে পারে। অন্য ধরনের ওষুধ আপনার মুখে এক ধাতব স্বাদ আনতে পারে।

আপনাকে পেটে নলের সাহায্যে হয়তঃ খাওয়ানো হয়েছিল, অথবা আপনার শিরাতে ড্রিপ দেওয়া হয়েছিল। যখন আপনি পুনরায় খেতে এবং পান করতে শুরু করছেন, খাদ্যরুচি শক্তিশালী অথবা সামান্য আলাদা মনে হতে পারে। আপনার ঘ্রাণ অনুভূতিও প্রভাবিত হতে পারে, কারন এটা আপনার স্বাদ অনুভূতির সাথে ঘনিষ্ঠভাবে যুক্ত থাকে।.

আপনার পীড়াদায়ক, শুকনো চোখ থাকতে পারে, কারণ আপনাকে দীর্ঘ সময় ধরে আচ্ছন্ন করে রাখা হয়েছিল, অথবা আপনার চোখ স্ফীত এবং স্থূল থাকতে পারে,কারন শরীর সিক্ত রাখার জন্য আপনাকে তরল পদার্থ দেওয়া হয়েছিল। আপনার ত্বক্ স্পর্শ করলে এক অদ্ভুত অনুভূতি হতে পারে এবং আপনার শরীরে কোন কোন শিরশিরে অভিজ্ঞতা হতে পারে। এটা হতে পারে কোন কোন ওষুধের জন্য বা অসুস্থতার ফলে আপনার শরীরের প্রতিক্রিয়ার কারনে। এই পরিবর্তনগুলো সাধারণতঃ অস্থায়ী হয়ে থাকে এবং সময়ে দূর হয়ে যাবে।

শৌচাগারে যাবার সমস্যা

আপনি যখন ICU-তে ছিলেন, একজন চিকিৎসক আপনার মূত্রথলিতে একটা নল লাগিয়ে দিয়েছিলেন। এটাকে বলে ইউরিনারি ক্যাথিটার। এটা প্রসাবকে আপনার মূত্রথলি থেকে নিষ্কাশণ করে এবং কর্মীদের আপনার তরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। যখন নলটি বের করে দেওয়া হয়, আপনার মাংসপেশী আরও দুর্বল হতে পারে, তাই আপনার মূত্রথলিকে নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন মনে হতে পারে। চিন্তার কারন নেই, এটা স্বাভাবিকমতই সাধারণ অবস্থায় ফিরে আসে।

যদি আপনার প্রসাব করতে কোন সমস্যা হয়, আপনার কোনও সংক্রমণ হয়েছে। তাই সত্বর আপনার ডাক্তারকে বা সেবিকাকে দেখান। লক্ষণগুলো হলঃ :

- অনেকঘন্টা ধরে আপনি প্রসাব করতে পারছেন না ;
- প্রসাব করার সময় জ্বলন্ত ব্যথা ; এবং
- প্রসাবে রক্ত ।

কখনও কখনও ওষুধ আপনার প্রসাবের পরিমাণ এবং রঙকে পরিবর্তন করে। এটা এমনকি আপনাকে প্রভাবিত করতে পারে যে আপনি কতবার ঘন ঘন শৌচাগারে যাচ্ছেন। এই ওষুধ আপনার অন্ত্রের গতিবিধিকেও প্রভাবিত করতে পারে।. যদি আপনি উপরোক্ত কোন একটার বিষয়ের জন্য চিন্তায় থাকেন, চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুন।.

ধূমপান

অসুস্থ হবার আগে আপনি যদি ধূমপান করতেন, এখন তা ছেড়ে দেবার জন্য আদর্শ সময়। যদি আপনি হাসপাতালে থাকাকালীন ধূমপান ছেড়ে দিয়ে থাকেন, ঘরে ফিরে এসে তা আবার শুরু করবেন না। যদি আপনি গুরুতর অসুস্থ ছিলেন এবং শ্বাসযন্ত্রে যুক্ত ছিলেন, ধূমপান আপনার ফুসফুসকে আরও ক্ষতি এবং দুর্বল করে দিতে পারে।

নিবিড় পরিচর্যা বিভাগে থাকার পরে আমি কিরকম অনুভব করতে পারি?

গুরুতর অসুস্থ থাকার পরে পুরোপুরি সুস্থ হতে আপনার ১৮ মাস সময় লাগতে পারে। দুর্বল হবার কারনে এবং সাধারন কাজরে, যেমন জামাকাপড় পরা ও চলাফরো করার জন্য প্রচুর প্রচেষ্টার দবোর ফলে আপনার কখনও কখনও নিজেকে খুব ছোট মনে হয়। আপনার এও মনে হতে পারে যে প্রথমাবস্থায় এইযে অন্যরে থেকে সাহায্য নিচ্ছেন, তাতে আপনার স্বাধীনতা ক্ষুণ্ণ হচ্ছে।

আপনার মেজাজরে প্রায়ই পরিবর্তন হতে পারে এবং আপনি নিম্নলিখিত অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারেন।

- মানসিক অস্থিরতা এবং অশ্রুসজলতা অনুভব করা
- সবসময় ক্লান্তি অনুভব করা
- ঠিকমত না ঘুমোতে পারা
- মনরে মতন যত্ন না নওেয়া
- হঠাৎ মেজাজ হারানো এবং রুক্ষ হওয়া
- এত অসুবিধা করার কারনে নিজেকে দোষী মনে করে কষ্ট পাওয়া
- ভুলে যাওয়া
- ক্ষিধে না পাওয়া
- আপনার কি হয়েছে ও আপনি কতটা অসুস্থ তা না বুঝতে পারা
- আপনি প্রায় মারা যাচ্ছিলেন ভেবে ঘাবড়িয়ে যাওয়া
- আবার অসুস্থ হয়ে পড়বেন ভেবে চিন্তায় থাকা
- সুস্থ হতে কতদিন লাগবে ভেবে উদ্বিগ্ন থাকা

আপনার পরিবার এবং বন্ধুরা আপনাকে ঘরে পেয়ে খুশী হবেন, কিন্তু তারা বুঝতে নাও পারেন আপনি কেন দুঃখী। আপনি কিরকম বোধ করছেন তাদেরকে বলুন। এছাড়াও আপনার GP-র সাথে দেখা করুন যিনি আপনাকে আপনার এই কঠিন সময়ে আপনার চিকিৎসা করে ও আপনাকে পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করতে পারবেন।

যখন আপনি সুস্থ হয় উঠছেন এবং আরো বেশী কাজ করছেন, আপনি নূতন প্রতিদ্বন্দ্বিতার মুখোমুখী হবেন। এগুলো আপনাকে ভীত করে তুলতে পারে – শান্ত থাকার চেষ্টা করুন এবং ধীরে গভীর শ্বাস নিন।

ICU ছাড়ার পরে আপনি অনেক মানসিক অভিলক্ষণের অভিজ্ঞতা পাবেন। নিম্নলিখিত লক্ষণগুলো অন্তর্ভূক্ত থাকতে পারে।

- জীবন্ত স্বপ্ন
- দুঃস্বপ্ন
- ফ্ল্যাশব্যাক্ (হঠাৎ মনে পরে যাওয়া ,স্বেচ্ছাভাবে ,কোন অতীতের অভিজ্ঞতা)

- অলীকভ্রম
- দুঃশ্চিন্তা
- আত্মবিশ্বাসের অভাব

কখনও কখনও এই অভিলক্ষণগুলোর সূত্রপাত হয় কোন শব্দ, গন্ধ বা অন্যকিছু থেকে যা আপনি দেখেছেন।

নিদ্রা

শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য আপনার নিয়মিত ঘুমের প্রয়োজন। সাধারন ঘুমের রুটীনে আসতে সময় লাগতে পারে। আপনার কাছে ঘুমিয়ে পরা খুব কঠিন মনে হতে পারে বা রাত্রে প্রায়ই আপনার ঘুম ভেঙে যেতে পারে। যদি আপনার ঘুমোতে অসুবিধা হয়, শোবার সময়ে দুগ্ধজাতীয় কিছু পাণীয় গ্রহণ করুন, কিন্তু চা বা কফি বর্জন করুন, কারন তাতে যা ক্যাফেইন থাকে তা আপনাকে জাগিয়ে রাখতে পারে। শোবার আগে বই পড়লে বা রেডিওতে গান শুনলেও কাজ হবে। যদি আপনার ঘুমেরে সমস্যা থাকে, আপনার GP আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন, কিন্তু এ জিনিষগুলো স্বাভাবিক হয়ে আসবে যখন আপনি শক্তিশালী ও আরও সক্রিয় হয়ে উঠবেন।

আপনার কি হয়েছিল উপলব্ধি করা

লোকেদের নিবিড় পরিচর্যা বিভাগের অনুভূতি বিভিন্ন। কারো কাছে তা হাসপাতালের অন্য জায়গায় থাকাকালীন দুঃশ্চিন্তার বেশী কিছু নয়। কারো কারো ক্ষেত্রে তত পরিষ্কার স্মৃতি নেই, অথবা তারা এটা ভুলে যাবার চেষ্টা করেন। আর অন্যদের ক্ষেত্রে এত অসুস্থ থাকা এক যন্ত্রনাদায়ক অভিজ্ঞতা এবং পরে, এর সাথে মানিয়ে নিতে সময় লাগবে।

কড়া ওষুধ এবং চিকিৎসা যা ICU কর্মীরা আপনার শরীরকে ঠিক রাখার জন্য দিয়েছিলেন, আপনার শরীর ও মনকে প্রভাবিত করতে পারে। ICU-র রোগীদের পক্ষে অলীকভ্রম, দুঃস্বপ্ন বা স্বপ্ল যা বাস্তব এবং খুবই ভীতিপ্রদ মনে হতে পারে। মাঝে মাঝে আপনি ঈষৎ সতর্ক অনুভব করতে পারেন, কিন্তু আপনি মনে করতে পারছেন না যে আপনি কোথায় ছিলেন বা কি হয়েছিল।

অলীকভ্রম এবং মানসিক বৈকল্য

ICU-এর রোগীদের কাছে অলীকভ্রম বা দুঃস্বপ্নের মুখোমুখি হওয়া স্বাভাবিক। আপনি অত্যাচারিত হচ্ছেন বিছানায় আটকিয়ে পড়ছেন বা বন্দী হয়ে রয়েছেন – এই ধরনের স্বপ্ন বা অনুভূতি বা আপনার হতে পারে। সম্ভবতঃ এর কারন হল যে আপনার শরীরে সাধারণ ক্রিয়াকলাপ ও আপনার অবস্থাকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য, আপনি ড্রিপের সাথে যুক্ত ছিলেন বা ক্যাথেটার আপনার শরীরে লাগানো ছিল। হাসপাতালের সাধারণ ওয়ার্ডে স্থানান্তরিত করার বা হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পরেও কয়েক সপ্তাহ ধরে এই ভয় থাকতে পারে।

আপনি মানসিক বৈকল্যের শিকারও হয়েছেন যখন আপনি বিভ্রান্ত অবস্থায় কিছু বোঝার চেষ্টা করেছিলেন। এটাও সময়ের সাথে সাথে ঠিক হয়ে যায়। যদি পরবর্তী সাক্ষাৎকালে হাসপাতালে আসা আপনাকে ভীত করে, বিশ্বস্ত কাউকে সংগে নিয়ে যান যে আপনাকে আশ্বস্ত করবে।

কয়েকটি ক্ষেত্রে রোগীরা (এবং তাদের আত্মীয়রা) ICU তে চিকিৎসার পরে চূড়ান্ত কঠিন পরিস্থিতির লক্ষণ দেখতে পারেন। এটাকে বলা হয় পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিজিরর্ডার (PTSD), এবং এটা দুর্লভ। বেশীর ভাগ লোকেরা যারা PTSD-তে ভুগছেন, তারা পেশাদার পরামর্শদাতাদের সংগে নিজেদের হাসপাতালের অভিজ্ঞতার কথা বললে সুবিধা হয়। আপনি আপনার GPকে বলতে পারেন এরকম কোন পরামর্শের জন্য।

যা হয়েছিল তাকে দমন করার জন্য যে বিষয়গুলো আপনাকে সাহায্য করতে পারে

হাসপাতাল ত্যাগ করার পরে আপনার মনে ICU.তে থাকার ব্যাপারে প্রশ্ন থাকতে পারে। কোন কোন হাসপাতাল পরবর্তী ক্লিনিকের প্রস্তাবও দেয়। সাধারনতঃ এটা আপনাকে যেই ICU.তে আপনি ছিলেন, সেখানে কি হয়েছিল, তা আরও বিশদে বুঝবার জন্য সেখানেই আবার যাবার নিমন্ত্রণ বার্তা দেয় - ওখানে কিছু কর্মীদের সাথে কথা বলে আরও কিছু জানার চেষ্টা করা, আপনার কি হয়েছিল। ঐ বিভাগে যাবার ভাবনা ভীতিপ্রদ হতে পারে এবং হয়তঃ তা কিছু সময়ের জন্য যতক্ষণ অবধি না আপনি প্রস্তুত হন। যাইহোক, আপনি কোথায় ছিলেন এবং আপনার কি হয়েছিল, সে বিষয়ে আরও তথ্য জেনে আপনার খুব সহায়ক হতে পারে।

ICU.তে আপনার কি হয়েছিল সে বিষয়ে আপনি সবকিছু মনে করতে পারবেন না। আপনার যা মনে আছে তা যদি লিখে রাখেন, তা আপনার স্মৃতিচারণা একত্রিত করতে সাহায্য করবে। আপনি চেষ্টা করতে পারেন আপনার হাসপাতালে থাকাকালীন প্রত্যেকদিনের কিছু কিছু ঘটনা মনে করতে যেগুলো আপনাকে বুঝতে সাহায্য করবে সেই সময়টা যা আপনি ভুলে গিয়েছিলেন। এটা সহায়ক হতে পারে যদি আপনার পরিবার এবং বন্ধুদেরও প্রশ্ন করতে পারেন তারা এ বিষয়ে কি মনে রেখেছেন।

ICU-তে থাকাকালীন যদি আপনার আত্মীয় বা দর্শনার্থীরা একটা দিনপঞ্জী রাখেন, তা পড়লে আপনার সুবিধা হবে বুঝতে আপনার কি হয়েছিল। এটা পড়ার জন্য মানসিকভাবে তৈরী হতে আপনার কিছু সময় লাগতে পারে, এবং এটি খুবই আবেগের হতে পারে, কিন্তু অনেক রোগীরা যারা তাদের আত্মীয়দের দিনপঞ্জী পড়েছেন, তাদের পক্ষে এটা সহায়ক হয়ে থাকে তাদের অসুস্থতা বোঝার জন্য।

যদি এবিষয়টা সাহায্য করে, অসুস্থতার সময়ের চিকিৎসার দিকটা বুঝবার জন্য সময় বার করুন। পরবর্তী ক্লিনিকের কর্মীরা আপনাকে এব্যাপারে সাহায্য করতে পারেন বা আপনি আপনার GPকেও এ বিষয়ে প্রশ্ন করতে পারেন।

সুস্থ থাকতে ভাল খান

যখন আপনি নিবিড় পরিচর্যা বিভাগে ছিলেন আপনাকে তরল পদার্থ খাদ্য দেওয়া হয়েছিল। আপনাকে হয়তঃ একটা নলের মাধ্যমে খাদ্য আপনার নাকের ভিতর দিয়ে আপনার পাকস্থলীতে প্রবেশ করানো হয়েছিল বা একটা ড্রিপের মধ্য দিয়ে খাদ্য সরাসরি আপনার শিরাতে প্রবেশ করানো হয়েছিল। আপনার অসুস্থতাকে যুঝবার প্রয়োজনীয় শক্তি, আপনার শরীর তার সঞ্চিত ফ্যাট এবং মাংসপেশীকে সদব্যবহার করে পেয়েছিল।

খাদ্য গ্রহণ করতে আপনার অসুবিধা হতে পারে কারণ:

- আপনার ক্ষিধে নাও থাকতে পারে ;
- মুখে প্রচন্ড ব্যথার জন্য খেতে অসুবিধা ;
- খাদ্যস্বাদ বিভিন্ন ; অথবা
- গলাধঃকরণ করতে ব্যথা অনুভব।.

চেষ্টা করুন ছোট টুকরো দিয়ে শুরু করার এবং সারাদিনে যত বেশীবার পারেন খাদ্য গ্রহণ করুন। পুরো ভোজনের পরিবর্তে ছোট ভোজ এবং প্রতিদিন দুটো বা তিনটে জলখাবার গ্রহণ করুন। আপনি বিশেষভাবে প্রস্তুত দুগ্ধজাতীয় পাণীয় এবং ফলাহার কিনতে পারেন, যেরকম খাদ্য আপনাকে হাসপাতালে দেওয়া হয়েছিল, যার মধ্যে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ও ধাতব পদার্থ থাকে।

বদহজম থেকে বাঁচবার জন্য ধীরে খান এবং তারপরে আরাম করুন ।

যদি কোন খাদ্য খেতে নোনতা বা মিষ্টি লাগে তার মানে বোধহয় স্বাভাবিক হতেআপনার জিহ্বার রুচি সময় নিচ্ছে । এটা স্বাভাবিক এবং শীঘ্রই উন্নতি করবে। কোন অতিরিক্ত লবণ বা শর্করা আপনার খাদ্যে যোগ করবেন না।

যদি আপনি মদজাতীয় পাণীয় পছন্দ করেন, আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন এটি আপনার ওষুধ চলাকালীন নিরাপদ কিনা এবং এটা আপনার বর্তমান অবস্থায় খারাপ প্রতিক্রিয়া করবে কিনা। এমনকি যদি নিরাপদও হয় অতিরিক্ত পান করা উচিত হবে না।

কখনো কখনো কড়া জীবানু-নাশক ওষুধ এবং স্টেরেওয়েড সংক্রমণের দিকে নিয়ে যেতে পারে যেমন মুখের ক্যানডিডা (আপনার মুখে প্রদাহ), যার জন্য আপনার মুখের ভিতরে এবং জিহ্বায় একটা পুরু সাদা আস্তরণ পড়ে আর তার ফলে আপনার গিলতে কষ্ট হয়। যদি মনে করেন যে আপনার প্রদাহ আছে, আপনার GP সহজেই তা চিকিৎসা করতে পারবেন।

আপনার আরোগ্যলাভের সময় আপনি নিশ্চিত করুন যে আপনি যথেষ্ট পরিমাণে জল পান করেন। যত্ন নিন যাতে জলশূন্য না হয়ে যান। জলশূন্যতা যা করতে পারে:

- আপনার চামড়া শুষ্ক হয়ে যাওয়া ;
- কম পরিমানে প্রসাব হওয়া যা আপনার বৃক্কগুলোয় খারাপ প্রতিক্রিয়া করে ; এবং
- আপনার খুব দুর্বল ও ক্লান্তবোধ মনে হওয়া।

সারাদিন ধরে প্রচুর পরিমাণে জল পান করুন যাতে আপনি জলশূন্য না হয়ে পড়েন। গরম পাণীয় জল এবং স্কোয়াশ পান করুন।

যদি আপনার আরও সাহায্যের প্রয়োজন পড়ে বা আপনার সেই লক্ষণ দেখা যায় যার জন্য আপনি উদ্বিগ্ন রয়েছেন, আপনি আপনার GPর সংগে পরামর্শ করুন।

আপনি আপনার GP র পরামর্শ অবশ্যই নেবেন যদি :

- আপনার স্বাভাবিক ওজনে ফিরতে অসুবিধা হচ্ছে ;
- আপনার অন্ত্রের নড়াচড়া স্বাভাবিক ছন্দে আসছে না ;
- প্রসাবে রক্ত আসছে ; অথবা
- আপনি প্রচন্ড বদহজমে ভুগছেন।

আপনার GP আপনাকে পরামর্শ দিতে পারবেন বা কোন পথ্যবিশারদের কাছে পাঠাতে পারবেন ।

© ICUsteps 2019
Rev: BEN1901JR

ICUsteps

স্বীকৃত সবো সংখ্যা : 1169162