লং কোভিডে পুনর্বাসন

World PT Day 2021

পুনর্বাসন কি?
পুনর্বাসন হলো স্বতন্ত্র ব্যক্তির দৈনন্দিন কাজকর্মে সর্বোচ্চ স্বাবলম্বিতা আনয়ন, তাঁকে সারিয়ে তোলা বা মানিয়ে নিতে সহায়তা করা, তাদের পূর্ন সম্ভাবনা অর্জনে সহায়তা এবং শিক্ষা, জীবিকা, বিনোদন ও অর্থবহ জীবন নির্বাহে তাদের সক্রিয় অংশগ্রহনে সক্ষম করে তোলার লক্ষ্য প্রদত্ত একগুচ্ছ চিকিৎসা পদ্ধতি।

নিরাপদ এবং কার্যকর পুনর্বাসন সুস্থ হবার একটি মৌলিক অংশ।

লং কোভিডের পুনর্বাসন, রোগীর উপসর্গ, লক্ষ্য এবং পছন্দ অনুযায়ী অবশ্যই আলাদা আলাদা হতে হবে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা লং কোভিড পুনর্বাসনে একজন ব্যক্তি যেন তাঁর দৈনন্দিন কাজকর্ম ধীরে ধীরে উপযুক্ত গতিতে যা তাঁর জন্য নিরাপদ এবং বর্তমান উপসর্গের সাথে কাজ করার জন্য মানানসই, এবং কায়িক শ্রমের মাত্রা যাতে ক্লান্তি বা উপসর্গের অবনতির দিকে না যায়, এ বিষয়ে প্রশিক্ষন অন্তর্ভুক্ত করতে সুপারিশ করেছে।

কোভিড-১৯ সংক্রমণ থেকে সুস্থ হয়ে উঠছেন, এমন প্রত্যেকের জন্য পুনর্বাসন প্রক্রিয়া আলাদা। ব্যক্তিবিশেষের অভিজ্ঞতার আলোকে কিছু টার্মঃ

- পোস্ট ইনটেনসিভ কেয়ার সিন্ড্রোম
- পোস্ট ভাইরাল ক্লান্তি/অবসন্নতা
- অঙ্গের দীর্ঘস্থায়ী ক্ষতি
- লং কোভিড
- পুনঃ সংক্রমণ বা উপসর্গের পুনরাবৃত্তি

আপনার যে উপসর্গই থাকুক না কেন, একজন ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে স্বতন্ত্র ব্যক্তি হিসেবেই বিবেচনা করবেন এবং আপনার চিকিৎসা শুরুর পূর্বে উপসর্গের অন্তর্নিহিত কারণ বের করবেন।

রোগের লক্ষণগুলোর স্ব-পরিচালনকে সমর্থন করতে যে সকল কার্যকর পুনর্বাসন প্রক্রিয়া এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারেঃ

- এক্টিভিটি পেসিং
- হার্ট রেট মনিটরিং

আপনার প্রয়োজনগুলো সর্বোত্তমভাবে পূরণের জন্য, আপনার এসেসমেন্ট এবং পুনর্বাসন প্রোগ্রামের অংশ হিসেবে একজন ফিজিওথেরাপিস্ট অন্যান্য স্বাস্থ্য পেশজিবীদের সাথেও কাজ করবেন। নিচের উপসর্গগুলো বুঝতে এবং এর কারন খুজে বের করতে বিভিন্ন পরীক্ষা করা যেতে পারেঃ

- শ্বাসকষ্ট
- বুকে ব্যথা
- বুক ধড়ফড় করা
- ক্লান্তি
- অজ্ঞান হয়ে যাওয়া বা হয়ে যাওয়া বা এমন মনে হওয়া
- মাথা ঘোরানো
- অক্সিজেন স্যাচুরেশন কমে যাওয়া

লং কোভিডে এক্সারসাইজের ব্যবস্থাপত্রে যত্নের সাথে আগাতে হবে যাতে ঝুঁকি কম হয় এবং নিশ্চিত করতে হবে যে এক্সারসাইজ প্রোগ্রামগুলো বলবৃদ্ধিকারক এবং তা রোগীর উপসর্গের অবনতি করে না।

যেসব ক্ষেত্রে হাইপারভেনটিলেশন এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের প্যাটার্ন ডিসঅর্ডারের লক্ষণ আছে, সেখানে একজন রেসপিরেটরি ফিজিওথেরাপি বিশেষজ্ঞ সহায়তা করতে পারেন।

গ্রেডেড এক্সারসাইজ থেরাপি প্রয়োগ করা উচিত নয়, বিশেষ করে যখন কায়িক শ্রমের পরবর্তী সময়ে উপসর্গের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার লক্ষণ উপস্থিত থাকে।

World Physiotherapy
www.world.physio/wptday