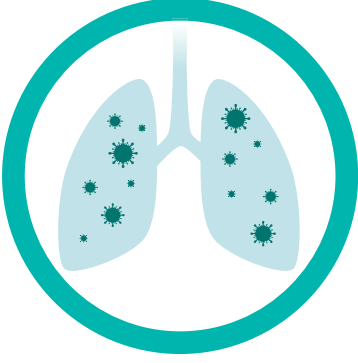




কোভিড-১৯ এ গুরুতর অসুস্থতার পরে আপনার আরোগ্য লাভ



যেসব ব্যক্তি কোভিড-১৯ এ গুরুতর আক্রান্ত হয়েছেন তাদের দীর্ঘ সময় নড়া-চড়া না করা, বিশ্রাম এবং ভেন্টিলেশন/অক্সিজেন সাপোর্ট এর পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া থেকে সুস্থতার জন্য পুনর্বাসন চিকিৎসা প্রয়োজন। তারা এসকল সমস্যায় ভুগতে পারেনঃ



- ফুসফুসের কার্যক্ষমতা হ্রাস পেতে পারে
- পেশীর অত্যাধিক দুর্বলতা
- অস্থিসন্ধির জড়তা
- ক্লান্ত-পরিশ্রান্ত ভাব
- নড়া-চড়ার ক্ষমতা ও দৈনন্দিন কার্যক্ষমতা কমে যাওয়া
- বিকারগ্রস্থ ও অন্যান্য বুদ্ধিমত্তা হ্রাস পাওয়া
- খাবার গিলতে অসুবিধা এবং যোগাযোগের সমস্যা
- মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা এবং মনসামাজিক সমর্থনের মেটাতে



কোভিড-১৯ এ গুরুতর আক্রান্ত হয়ে যারা হাসপাতাল বা অন্যান্য স্থানে অবস্থান করছেন তাদের পুনর্বাসনে ফিজিওথেরাপি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এ সকল ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, বুদ্ধিমত্তা এবং সামাজিকভাবে বিভিন্ন ঝুঁকি ও প্রতিকূলতার মুখোমুখি হতে পারেন।

কোভিড-১৯ এ গুরুতর আক্রান্ত ব্যক্তিদের সুস্থতার জন্য প্রাথমিক ও নিরবিচ্ছিন্ন পুনর্বাসন চিকিৎসায় ফিজিওথেরাপিস্টরা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। যেসব ব্যাপারে তারা সাহায্য করতে পারেনঃ

গুরুতর অসুস্থতা থেকে সুস্থতা পেতে সময় লাগে এ অবস্থায় একজন ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে আপনার জন্য প্রয়োজনীয় লক্ষ্য পূরণে অগ্রাধিকার দিয়ে পুরো প্রক্রিয়াটিতে সাহায্য করবেন।

তারা আপনার চাহিদা পূরণে ও সহযোগিতায় বিভিন্ন পেশাজীবীদের সমন্বয়ে গঠিত দলের অংশ হিসেবে কাজ করবে।

- প্রাথমিক অঙ্গসঞ্চালন এবং পুনরায় চলার ক্ষমতা অর্জনে
- সহজ এড্রসাইজ সমূহ করতে
- দৈনন্দিন কার্যক্রম পুনরায় শুরু করতে
- ফুসফুসের সুস্থতায়
- শ্বাসকষ্ট লাঘবের ব্যবস্থাপনায়
- ক্লান্তি-অবসাদের সাথে টিকে থাকতে
- সক্রিয় থাকা ও বিশ্রাম নেয়ার মাঝে সামঞ্জস্য রাখতে



একজন ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে শারীরিক কার্যাবলী এবং দৈনন্দিন জীবনে ফিরে আসার জন্য আপনার এড্রসাইজ করার ক্ষমতা বাড়াতে সহায়তা করেন।

পোস্ট-ভাইরাল ফ্যাটিগ সিন্ড্রোমঃ ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার পরবর্তী শারীরিক ও মানসিক অবসাদ এবং তার লক্ষণসমূহ কোভিড-১৯ থেকে আরোগ্য লাভ করা ব্যক্তিদের মধ্যে প্রায় ১০ শতাংশ রোগীর পোস্ট-ভাইরাল ফ্যাটিগ সিন্ড্রোম প্রকাশ পায়। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি সুস্থতা লাভ করছেন না, বা আপনি আরও খারাপ অনুভব করছেন, তাহলে আপনার ফিজিওথেরাপিস্ট বা স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সাথে কথা বলুন এবং পোস্ট-ভাইরাল ফ্যাটিগ সিন্ড্রোমের জন্য আপনাকে মূল্যায়ন করতে বলুন। পোস্ট-ভাইরাল ফ্যাটিগ সিন্ড্রোমে আক্রান্ত ব্যক্তিদের পুনর্বাসন চিকিৎসার জন্য বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা কৌশল প্রয়োজন হয়।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday