



ডায়বেটিসের যত্নে বিভিন্ন সময়সূচী

প্রতি তিন মাসেঃ

- ডাক্তারের সাথে নিয়মিত দেখা করুন
- এ ওয়ান সি (A1C) পরীক্ষা করাবেন
- ব্লাড প্রেশার পরীক্ষা করাবেন
- ওজন পরীক্ষা করাবেন
- পা পরীক্ষা করাবেন

প্রতি ছয় মাসেঃ

- দাঁতের ডাক্তার দেখিয়ে দাঁত এবং মাড়ি পরীক্ষা করাবেন

প্রতি বছরেঃ

- আপনার রেগুলার ডাক্তার দিয়ে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাবেন
- পায়ের ডাক্তার দেখিয়ে পায়ের সম্পূর্ণ পরীক্ষা করাবেন
- কোলেস্টেরল এবং ট্রাই-গ্লিসারাইড (লিপিড প্রোফাইল) পরীক্ষা করাবেন
- চোখের ডাক্তার দেখিয়ে চোখের ডায়লেটেড পরীক্ষা করাবেন
- ফ্লু শট নিবেন
- নিউমোনিয়া শট নিবেন
- কিডনি পরীক্ষার জন্য রক্ত এবং প্রস্রাব পরীক্ষা করাবেন

আমার পরবর্তী সাক্ষাৎ-সূচি (ডাক্তারের সাথে/ক্লিনিকে):

তারিখ

সময়

ক্লিনিক

লক্ষ্য সমূহ

যত্নের বিষয়	লক্ষ্য
এ ওয়ান সি (A1C)	৭ এর নীচে
ব্লাড প্রেশার	১৩০/৮০ mmHg এর নীচে
মোট কোলেস্টেরল	২০০ mg/dl এর কম
এল ডি এল (খারাপ কোলেস্টেরল)	১০০ mg/dl এর কম
এইচ ডি এল (ভালো কোলেস্টেরল)	পুরুষ--৪০ mg/dl এর চেয়ে বেশী মহিলা--৫০ mg/dl এর চেয়ে বেশী

কারা কি করেন?

পডিয়াল্ট্রিস্টঃ একজন ডাক্তার যিনি পায়ের পাতা, পায়ের গোড়ালি এবং পায়ের নিম্নভাগ পরীক্ষা এবং চিকিৎসার জন্য বিশেষজ্ঞ।

- পায়ের ডাক্তার বা পডিয়াল্ট্রিস্ট পায়ের পাতার আলসারের জন্য, ঠাণ্ডা পায়ের জন্য, পায়ের চামড়া নীলাভ বা নীলচে রঙ ধারণ করার জন্য, রক্ত সঞ্চালনের জন্য, অনুভূতি নষ্ট হয়ে যাবার জন্য, পায়ের পাতায় বা আঙ্গুলের ফাঁকে ঘা বা ইনফেকশনের জন্য এবং আরও বিভিন্ন জটিলতার জন্য পা পরীক্ষা করেন।

অপটোমেট্রিস্টঃ একজন ডাক্তার যিনি চোখের পরীক্ষার জন্য বিশেষজ্ঞ।

- বছরে একবার চোখের ডাক্তার আপনার চোখের মনি প্রস্তুত (বড়) করার জন্য চোখে ড্রপ প্রদান করেন। তারা পরবর্তীতে চোখের বিভিন্ন ক্ষতির লক্ষণ এবং অন্যান্য সমস্যা যেমন ডায়বেটিক রেটিনোপ্যাথি অথবা গ্লোকোমা হয়েছে কিনা তা নির্ণয় করেন। পরীক্ষার পর কয়েক ঘণ্টার জন্য কাছের জিনিস আপনি হয়তো ঝাপসা দেখবেন।

নেফ্রোলজিস্টঃ একজন ডাক্তার যিনি কিডনি এবং কিডনি রোগ বিশেষজ্ঞ।

- যদি প্রস্রাবে প্রোটিন ধরা পড়ে, তাহলে প্রস্রাবে প্রোটিন কমানোর জন্য এবং ডায়বেটিস সম্পর্কিত কিডনি রোগ প্রতিরোধের জন্য ডাক্তারকে এ সি ই (ACE) ইনহিবিটরস দিতে বলুন।

আপনার পরিবারের সহযোগিতার মাধ্যম।

সবগুলো আমার পরিবারের সহযোগিতার জন্য প্রয়োজন। বিশেষ করে, যখন আমাদের জীবনযাত্রার পরিবর্তন করা হয় তখন। কিন্তু আমাদের পরিবারের সদস্যরা জানে কিভাবে আমাদের সহযোগিতা করতে পারবে।

নিচে সহযোগিতা করার কিছু মাধ্যম উল্লেখ করা হলো। এগুলো দেখুন যা আপনার পরিবার শুরুতে বা সময়ে সময়ে করলে আপনার ভাল লাগবে। এর যে কোনটি হয়তো তারা আপনার জন্য নিজে থেকেই করতে পারে।

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়ার ক্ষেত্রে সহযোগিতার মাধ্যম	আরো বেশী কার্যকর হতে সহযোগিতা করুন
১০ কম চর্বি/ ক্যালরির খাবার পরিবেশন করুন।	১০ আমার সাথে হাঁটতে চলুন। অথবা আমার সাথে অন্য কোন শারিরীক কার্যক্রম (ব্যায়াম) করুন।
১০ আমি যখন কাছাকাছি থাকব তখন কম ফ্যাট/ ক্যালরির খাবার খান।	১০ সামাজিক কিছু কার্যক্রম করার পরিকল্পনা করুন যা আমাকে কার্যকর রাখবে।
১০ টেম্পটিং খাবার যেমন ক্যান্ডি ব্যতীত অন্য কিছু উপহার দিন।	১০ আপনার স্ক্যাজুয়েল যখন আনার কাজে সমস্যা সৃষ্টি করবে তখন সমঝোতা করুন।
১০ খাবার খাওয়া শেষ হলে টেবিল পরিষ্কার করুন এবং যতটা সম্ভব দূরে রাখুন।	১০ আমি যখন আমার স্ক্যাজুয়েলের কাজগুলো করি তখন প্রশংসা করুন। আমি যখন পারি না তখন আমাকে মনে করিয়ে দেবেন না।
১০ রান্না করা, বাজার করা বা খাবারের পরে পরিষ্কার করার ক্ষেত্রে সহযোগিতা করুন।	১০ আমার হাঁটার সময় আমাকে বাচ্চাদের মত সময় দিন।
১০ খাবার অফার করা ব্যতীত অন্য সহযোগিতা করুন।	১০ আমার শারিরীক কার্যক্রমে সহযোগিতা করার জন্য তারিখ নির্দিষ্ট করুন।
১০ টেম্পটিং ফুড যেমন ক্যান্ডি জাতীয় খাবার বাসায় আনা থেকে বিরত থাকুন।	১০ যখন আমি যাব কি যাব না এই তর্কে জড়িয়ে পড়ি তখন আমাকে বাইরে হাঁটতে যেতে সাহস যোগান।
১০ নতুন খাবার খেতে সাহস যোগান।	১০ ডিপিপি'র লক্ষ্য রক্ষা করতে আমাকে সহযোগিতা করুন।
১০ আমি যখন স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাই, খুব ধীরে খাই, আমার প্লেটে খাবার রেখে দেই, বা স্লোৱলি খেতে অস্বীকার করি তখন প্রশংসা করুন।	১০ অন্যান্য:
১০ অন্যান্য:	

প্রশংসা :

প্রশংসা এমন একটি সহযোগী বিষয় যা আপনার পরিবার আপনার জন্য সহজে করতে পারে ।
আপনাকে সাহস যোগাতে আপনার পরিবারের সহযোগিতার ক্ষেত্রে প্রশংসা একটি উত্তম পথ ।

প্রশংসা শুনলে আপনার কেমন লাগে?

যখন আপনার প্রশংসা আপনার বিপরীতে যায় (খারাপ গুণাবলী) তখন কেমন লাগে?

এটা কি ঠিক যে, প্রশংসা করার জন্য বলা উচিত?

প্রশংসা প্রাপ্তি :

আপনার পরিবার থেকে আপনি কোন ধরনের প্রশংসা আশা করেন? কখন? নির্দিষ্ট করে বলুন ।

আপনার পরিবার কিভাবে প্রশংসা করলে আপনার ভাল লাগবে? নির্দিষ্ট করে বলুন । কথায়? (উদাহরণ দিন)
হাসিমুখে? আলিঙ্গন করে? আপনার অনুপস্থিতিতে?

যখন প্রশংসা শুনবেন তখন কিভাবে তার প্রতিউত্তর দেবেন? নির্দিষ্ট করে বলুন ।

প্রশংসা করা :

আপনি আপনার পরিবারের কোন্ বিষয়গুলো প্রশংসা করেন? কখন? নির্দিষ্ট করে বলুন ।

ন্যাগিং (খ্যাচ খ্যাচ করা) সমস্যার সমাধান

আপনার স্পাউস (স্বামী/ স্ত্রী) বা বন্ধু যিনি আপনার কল্যাণের জন্য খাবার বা অন্যান্য বিষয়ে ন্যাগ (খ্যাচ খ্যাচ) করেন। কিন্তু ন্যাগিং (খ্যাচ খ্যাচ করা) খুবই বিরক্তিকর বিষয়।

ন্যাগিং (খ্যাচ খ্যাচ করা) আপনাকে বাচ্চাদের মত মনে করে। এর ফলে তিক্ততা, ভীষণতা, অপরাধবোধ এবং বিদ্রোহী হওয়ার কারণ হতে পারে। আপনি হয়তো খাওয়া শেষ করে ফেলেছেন বা আরো খেতে চাচ্ছেন, হয়তো শারীরিক কার্যক্রম কম করেন, এবং/ বা নিজে থেকেই অন্যদের কাছ থেকে সত্য গোপন রাখতে চাচ্ছেন।

লস্ এঞ্জেলসের ডিপপি সেন্টারের বিহেইভরিয়াল কনসালটেন্ট ডঃ আলবার্ট মার্সটনের বই ‘দ্য আনডায়েট’ এ লিখেছেন, ‘আপনি ভুল করার জন্য অবশ্যই স্বাধীন এবং এর দায়-দায়িত্ব পুরোপুরি আপনার। আগে আপনি কতবার ফেইল (অকৃতকার্য) হয়েছেন তা কোন বিষয় নয়, আপনার স্পাউস (স্বামী/ স্ত্রী) বা বন্ধু-বান্ধব আপনার দায়-দায়িত্ব বহন করবে না।’

ন্যাগিং সমস্যার সমাধানে এখানে কিছু মাধ্যম উল্লেখ করা হলো :

1. আপনার স্পাউস (স্বামী/ স্ত্রী) বা বন্ধুকে অন্য কোনভাবে সহযোগিতা করার পরামর্শ দিতে পারেন।

আপনার পরিবারের সহযোগিতার মাধ্যমের হ্যান্ডআউট দেখুন।

2. আপনার সমস্যার কথা খোলাখুলিভাবে আপনার স্পাউস (স্বামী/ স্ত্রী) বা বন্ধুকে বলুন।

ন্যাগিং (খ্যাচ খ্যাচ) করার ফলে আপনার অনুভূতি কি হয় এবং কেমন মনে করেন তার বলুন।
উদাহরণস্বরূপঃ ‘তুমি যখন আমার খাবার নিয়ে খ্যাচ খ্যাচ কর আপনি তখন বিষণ্ণতায় ভোগী। আমি অনেক বেশী খায়। অনুগ্রহ করে আমার সফলতার দিকে একটু খেয়াল কর।’

3. বিভিন্ন মাসে সাময়িকভাবে বিরত থাকার জন্য বলুন।

ঐ সময়ে সে আপনাকে প্রেশার কম দেয়ার চেষ্টা করবে।

মনে রাখবেন, আপনার স্পাউস (স্বামী/ স্ত্রী) বা বন্ধু যত সমস্যাই হোক না কেন কম খাওয়ার জন্য ন্যাগিং (খ্যাচ খ্যাচ) করবেন না। ন্যাগিং (খ্যাচ খ্যাচ) না করে অন্যভাবে সহযোগিতা করার জন্য তাদেরকে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন। অভ্যাসবশত যে কোন ন্যাগিং (খ্যাচ খ্যাচ) করা হলে তা এড়িয়ে চলুন।

4. আত্মনির্ভরশীলতা বৃদ্ধির জন্য নিজেকে বলুন, “আমি কি সব করতে পারব, আমি কি নিজের স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাত্রা পরিবর্তনের সব দায়িত্ব নিতে পারব?”