# টিবি এবং টোবাকো সম্পর্কীত আচরণগত সহায়তা প্রদানের গাইড

ark foundation
advancement through research and knowledge

TB & Tobacco

UNIVERSITY OF LEEDS

UNIVERSITY of York
The Department of Health Sciences

## সূচীপত্রঃ

১। ভূমিকা

- উপাদান
- কখন এবং কিভাবে আচারণ বিধি সহায়ক পরামর্শ উপাদান সমূহ ব্যাবহার করবেন

২। তামাক: বিশ্বব্যাপি তথ্য

৩। কিভাবে তামাক যক্ষ্মা রোগের সাথে পরস্পর ক্রিয়া ঘটায়

- যক্ষ্মা কিভাবে হয়
- যক্ষ্মা কি
- যক্ষ্মার ফলাফল

৪। কেন ধূমপান পরিত্যাগ করা কঠিন

৫। ফ্লিপ বুক তথ্য

- আরম্ভ করার আগে
- ফ্লিপ বুক পৃষ্ঠা ১: কিভাবে যক্ষ্মা ছড়ায়
- ফ্লিপ বুক পৃষ্ঠা ২: কিভাবে যক্ষ্মার ঔষধ সেবন করবেন
- ফ্লিপ বুক পৃষ্ঠা ৩: নিয়মিত ঔষধ সেবন করবেন
- ফ্লিপ বুক পৃষ্ঠা ৪: পরিবার বা বন্ধু বান্ধবদের থেকে সাহায্য নিন
- ফ্লিপ বুক পৃষ্ঠা ৫: সুস্থ জীবনধারা মেনে চলুন
- ফ্লিপ বুক পৃষ্ঠা ৬: তামাক পরিহার করার উপকারিতা
- ফ্লিপ বুক পৃষ্ঠা ৭: তামাক পরিহার না করার অপকারিতা

  ধুমপানের ঝুকি

  তামাক চিবানোর ঝুকি
- ফ্লিপ বুক পৃষ্ঠা ৮: তামাক পরিহার করার পর কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

৬। অন্যান্য

## ভূমিকা :

এই গাইড বইটি তৈরি করার মূল উদ্দেশ্য হল, যক্ষ্মা রোগীকে চিকিৎসা পরিচালনায় সাহায্য করা। যাতে তারা সুস্থ্য জীবন যাপন করতে সক্ষম হয়। এই বইটিতে বিশেষ গুরুত্ব দিয়ে বলা হয়েছে, যক্ষ্মা রোগীকে অবশ্যই ধূমপান থেকে বিরত থাকতে হবে। কারণবশত বলা হয়েছে, যক্ষ্মা ভাল না হওয়ার একমাত্র কারণ হচ্ছে ধূমপান। যক্ষ্মা কখনও ভাল হবে না যদি না সেই ব্যক্তি ধূমপান থেকে বিরত না থাকে এবং আরো বলা হয়েছে, আমরা যদি একজন অধূমপায়ীর সাথে তুলনা করি তাহলে দেখা যাবে, তামাক ব্যবহারকারী যক্ষ্মা রোগে দ্বিগুণ হারে মৃত্যুবরণ করছে।

এই গাইড বইটি আপনাকে যক্ষ্মা রোগ সম্পর্কে সম্পূর্ণ তথ্য দিবে এবং কিভাবে ধূমপান থেকে বিরত থাকা যায়। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, শুধু রোগীকে পরামর্শ দিয়েই রোগীকে ধূমপান থেকে বিরত রাখা সম্ভব নয়। এই গাইড বইটিতে রয়েছে - একটি ফ্লিপবুক, লিফলেট এবং পোষ্টার। এই সব তথ্য যক্ষ্মা রোগীকে তাদের চিকিৎসা পরিচালনার ক্ষেত্রে সাহায্য করবে এবং সুস্থ জীবন যাপন করায় সহায়তা দিবে। গবেষণায় প্রমাণিত উপর নির্ভর করে এই সব তথ্য সাজানো হয়েছে।

## উপাদান সমূহ :

আচরণ বিধি সহায়ক নিয়মাবলীর ভিতর থাকছে একটি ফ্লিপবুক, লিফলেট এবং পোষ্টার।

### ১. ফ্লিপবুক

ডট ফেসিলিটেটর যেমন আপনি যক্ষ্মা রোগ এবং ধূমপান থেকে বিরত থাকার সকল তথ্য পৌছে দিতে পারবেন এই ফ্লিপবুকের মাধ্যমে এবং ফ্লিপবুকটি ব্যবহার করে আপনি একটি ১০মিনিটের কাউন্সিলিং সেশন আপনার রোগীর সাথে করতে পারবেন। ফ্লিপবুকে ৫টি পৃষ্ঠা আছে। এই ফ্লিপবুকে আপনি যক্ষ্মা সম্পর্কে সাধারণ কিছু তথ্য এবং

ধূমপান থেকে বিরত থাকার উপায় পাবেন। এই ফ্লিপবুকটি তাদের জন্য প্রযোজ্য যাদের সম্প্রতি যক্ষ্মার লক্ষণ ধরা পড়েছে। এই বইটি দু'ভাগে ভাগ করা হয়েছে : এক ভাগে রয়েছে পুরুষদের ব্যবহারের জন্য আর অন্য ভাগ মহিলাদের জন্যে। দুভাগে একই তথ্য দেয়া হয়েছে।

২. **লিফলেট**

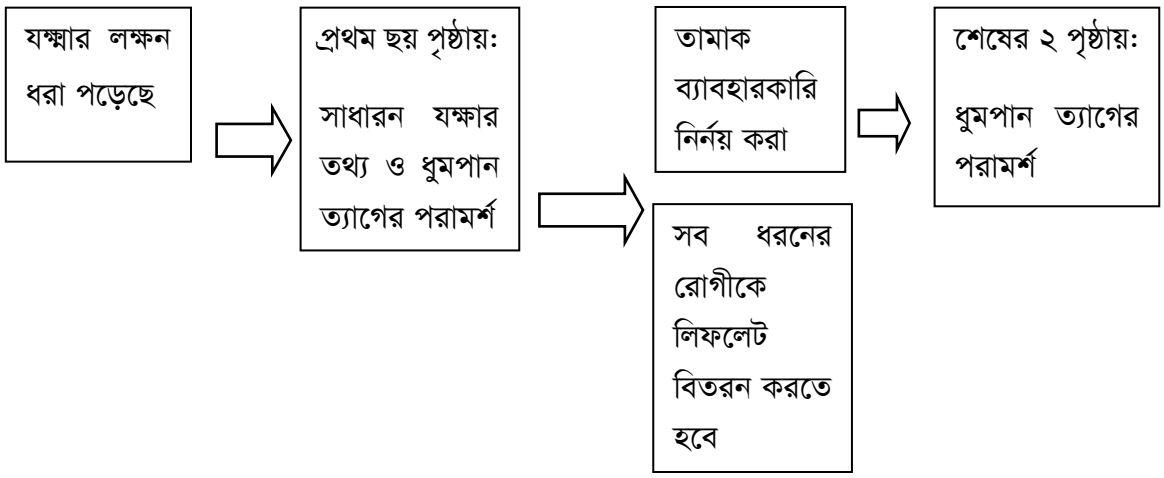
লিফলেট সব ধরণের রোগীদের মধ্যে বিতরণ করা হবে। যারা অধূমপায়ী তাদেরকেও দেখা হবে। এই লিফলেটে কিছু তথ্য এবং কিছু চিত্র ফ্লিপবুক থেকে দেয়া হয়েছে। এই ফ্লিপবুকের তথ্যটি খুব সহজে সাধারণ মানুষের মাঝে ছড়িয়ে যাবে এবং যারা ধূমপান থেকে এখন পর্যন্ত বিরত থাকতে পারেনি তাদের ক্লিনিকে আসার জন্য উৎসাহিত করবে। রোগীরা যখন আচারন সহায়ক পরামর্শ গ্রহন করতে আসবে তখন

তাদেও লিফলেট দেওয়া হবে। আমরা গাইড বইতে উল্লেখ করে দিব কখন আপনি আপনার রোগীদেও মাঝে বিতরন করবেন।

আপনার ক্লিনিকের ওয়েটিং রুমে এবং অন্যান্য জায়গায় দুটি কওে পোষ্টার লাগাতে হবে। পোষ্টারে ধুমপান ত্যাগ করার সকল পরামর্শ দেওয়া থাকবে।

**কখন এবং কিভাবে আচারণ বিধি সহায়ক পরামর্শ উপাদান সমূহ ব্যাবহার করবেন**

আমাদের মতে যক্ষ্মার লক্ষন ধরাপড়ার সাথে সাথে যত দ্রুত সম্ভব আচারনবিধি সহায়ক পরামর্শ দিতে হবে। যদি রোগীদের সাথে তাদের পরিবার বা বন্ধু বান্ধব উপস্থিত থাকেন তাহলে তাদেও যক্ষ্মা রোগ সম্পর্কে সম্পূর্ন তথ্য দিতে হবে। এই পরামর্শেও সময়সীঅমা কমপক্ষে ১০ মিনিট হতে হবে। ফ্লিপ বুকের ভেতর যক্ষ্মা রোগের তথ্যেও পাশাপাশি চিত্র দেওয়া হয়েছে। স্বাস্থ সেবিকারা সেই চিত্র ব্যাবহার করে রোগীদের যক্ষ্মা রোগ সম্পর্কে পূর্ন ধারনা দিতে পারবে। পরামর্শ দেওয়ার সময় সবকটি তথ্য রোগীদের বুঝিয়ে দিতে হবে। দরকার হলে অতিরিক্ত তথ্য যোগ করে যক্ষ্মা সম্পর্কে পরিষ্কার তথ্য দিতে হবে। এই বইতে যক্ষ্মার চিকিৎসা সম্পর্কে তথ্য দেওয়া হয়েছে। নিচের চিত্রে ফ্লিপবুক ও লিফলেট কিভাবে ব্যাবহার করবেন পরামর্শ দেওয়ার সময় তা উল্লেখ করা হলো:



**তামাক: বিশ্বব্যাপি তথ্য**

- বিশ্বের ১৫ শতাংশ যক্ষ্মার কারন হিসেবে তামাককে দায়ী করা হয়েছে ।
- ১৯৪০ থেকে ২০১২ সাল পর্যন্ত ধুমপায়ীদের সংখ্যা বেড়েছে ৭২১ মিলিয়ন থেকে ৯৬০ মিলিয়ন ।
- আগামী ২৫ বছরে ধুমপান ব্যাবহারের হার ১০০ শতাংশ বৃদ্ধিপাবে স্বল্প আয়ের দেশে ।
- দরিদ্রের মাঝে তামাকের ব্যাবহার সবচেয়ে বেশি ।
- প্রতি বছরে মৃত্যুর সংখ্যা ৪.৯ মিলিয়ন ।
- দীর্ঘ সময় ধওে যারা ধুমপান করছে তাদেও ৫০ শতাংশ মৃত্যুবরন করছেন ধুমপান জনিত রোগে যেমন: হৃদরোগ, যক্ষ্মা, ফুসফুসে ক্যান্সার ও বক্ষব্যাধি ।

## কভাবে তামাক যক্ষ্মা রোগের সাথে পরস্পর ক্রিয়া ঘটায়

**যক্ষ্মা কিভাবে হয়**

- তামাক ব্যাবহারের সংক্রামনের ঝুকি দ্বিগুন বাড়িয়ে দেয়
- তামাক ব্যাবহারকারিদের যক্ষা হওয়ার সম্ভবনা দ্বিগুন

**যক্ষ্মা রোগ**

তামাক ব্যাবহারেও ফুসফুসে ক্ষত বাড়িয়ে দেয়

**যক্ষ্মার ফলাফল**

- অধুমপায়ীর চেয়ে ধুমপানকারিরা যকসা রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা দ্বিগুন
- সাধারনত ধুমপায়ীরা ধুমপান থেকে বিরত থাকতে পারে না

**যক্ষ্মা কিভাবে হয়**

তামাক ব্যাবহারের সংক্রামনের ঝুকি দ্বিগুন বাড়িয়ে দেয়

তামাক ব্যাবহারকারিদের যক্ষা হওয়ার সম্ভবনা দ্বিগুন

**যক্ষ্মা রোগ**

তামাক ব্যাবহারেও ফুসফুসে ক্ষত বাড়িয়ে দেয়

**যক্ষ্মার ফলাফল**

অধুমপায়ীর চেয়ে ধুমপানকারিরা যকসা রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা দ্বিগুন

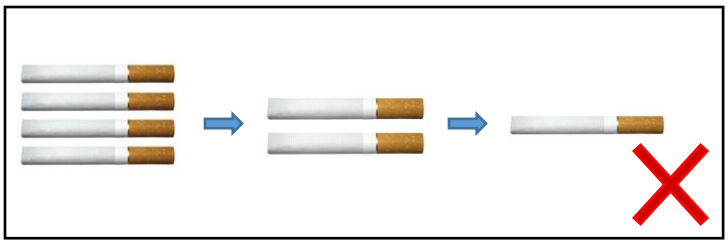
সাধারনত ধুমপায়ীরা ধুমপান থেকে বিরত থাকতে পারে না

## কেন ধুমপান পরিত্যাগ করা কঠিন

ধুমপায়ীদের ক্ষেত্রে ধুমপান পরিত্যাগ করা কঠিন কারন হলো:

- সিগারেটে নিকোটিন থাকে, ইহা এক প্রকার বিশ যা সেবন করলে মানুষ ক্রমশ আসক্ত হয়ে পড়ে
- তামাক সেবনের পর নিকোটিন দ্রুত মস্তিস্কে ছড়িয়ে পড়ে এবং স্নায়ুতন্ত্র ও মস্তিস্কের বিপাকে প্রভাবিত করে। তারপর নিকোটিন সর্বাঙ্গে ছড়িয়ে পড়ে ও সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্থ করে কঙ্কালপেশিকে। Carbon Monoxide(CO) শরীরে অক্সিজেন এর পরিমান কমিয়ে দেয় ও শ্বাসকষ্ট সৃষ্টি করে।
- যখন ধুমপায়ী ধুমপান থেকে বিরত থাকে দুটি হরমোনের লেভেল বদলে যায় নিকোটিনের অভাবে। যার ফলে ধুমপায়ী মানুষিক দুঃচিন্তা এবং খিটখিটে মেজাজে পরিনত হয়।
- স্বাস্থ সেবিকাদের আচারনবিধি সহায়ক তথ্য রোগীদেরকে বুঝিয়ে দিতে হবে। যাতে তারা ধুমপান বর্জন করতে সক্ষম হয়।

# তামাক সেবন ত্যাগের ক্ষেত্রে কার্যকরী পন্থার প্রমাণাদি



তামাক সেবনের পরিমাণ ধীরে ধীরে না কমিয়ে বরং একবারে তাৎক্ষনিকভাবে সম্পূর্ণ বন্ধ করে দিন

তামাক সেবন তাৎক্ষনিকভাবে সম্পূর্ণ বন্ধ করে দিন, আর একটি টানও না- এই নীতিতে দৃঢ় হোন

আপনি হয়তো তামাক সেবন ত্যাগের বিভিন্ন উপায় সম্পর্কে জেনে থাকবেন। গবেষণায় প্রাপ্ত কিছু প্রমানাদি নিম্নে সংক্ষেপে তুলে ধরা হলো।

- **ঔষধ সেবন:** ২০০৭ এবং ২০০৮ সালে হাগস্ এবং স্টিড বিজ্ঞানী একটি গবেশনা প্রকাশ করেন যে তামাক ব্যাবহারকারি ধুমপান বর্জন করতে সক্ষম হন যখন তাদেও এন্টিডিপ্রেসেন্ট ঔষুধ দেওয়া হয় ।
- **আচারণবিধি সহায়ক পরামর্শ:** ২০১৩ সালের সিদ্দিকি গবেষক একটি গবেষনা প্রকাশ করেন যে আচারন বিধি সহায়ক পরামর্শ দেয়ার ফলে ৩৯ শতাংশ ধুমপায়ীরা ধুমপান বর্জন করতে সক্ষম হন ।
- **নিজে চেষ্টা করুন:** বিজ্ঞানী হাগস্ তার এক গবেষনায় বলেছেন যে শুধু ৫ শতাংশ ধুমপায়ী নিজের চেষ্টায় ধুমপান বর্জন করতে সক্ষম হন
- **আকস্মিক ঔসধ সেবন বন্ধ করা:** সমীক্ষায় দেখা গেছে, ৯৪ শতাংশ ধুমপায়ীর ধুমপান করার প্রবনতা কমে গেছে । ২৪ ঘন্টার মধ্যে ১ টি অথবা ১/২ সিগারেট সেবন করেন ।

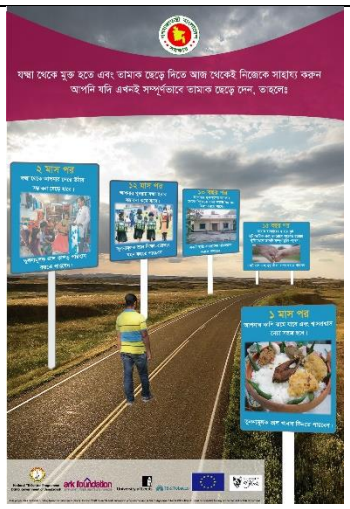
## যে কারনে ধুমপায়ীরা ধুমপান ত্যাগ করতে পারে না

ধুমপায়ীদের জন্য ধুমপান ত্যাগ করা খুবই কঠিন । নিচে কিছু কারন সমূহ উল্লেখ করা হলো:

**কারণ: "ক্ষতি স্বাধন পূবেই হয়ে গিয়েছে"**

সমীক্ষায় দেখা গেছে, ধুমপান বর্জন করার ফলে ফুসফুসের ধারণ ক্ষমতা ১০ শতাংশ বেড়ে গিয়েছে যার ফলে তারা খুব সহজে স্বাস প্রস্বাস নিতে সহজ হয় এবং কাশি কমে যায় ।

ধুমপান বর্জন করার পর ২ থেকে ১২ সপ্তাহের মধ্যে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় যার ফলে শারিরিক কাজ যেমন: হাটা চলা করতে সহজ হয় ।



**কারণ: "দুশ্চিন্তা কমানোর জন্য হলেও আমাকে ধুমপান করতে হবে"**

গবেশনায় দেখা গেছে ধুমপান ত্যাগ করলে দুশ্চিন্তা কমে যায় ।

**কারণ: "ধুমপান আমাকে আকর্ষনীয় করে তোলে বিপরীত লিঙ্গের কাছে"**

গবেষনায় দেখা গেছে যে, অধুমপায়ীরা ধুমপায়ীদেও চেয়ে ৩ গুন আকর্ষনীয় তাদের প্রত্যাশিত মানুষের কাছে। গবেষণায় আরো বলা হয়েছে, ধুমপান বর্জন করলে বয়সের ছাপ কমে আসে এবং বলিরেখা পড়তে সময় লাগে । অধুমপায়ীদের ক্ষেত্রে গর্ভধারণ করাটা খুব সহজ । ধুমপান ছেড়ে দিলে গর্ভধারন ক্ষমতা বেড়ে যায় এবং পুরুষদের শুক্রানু আরো শক্তিশালী করে তোলে ।

## তামাক ছেড়ে দেয়ার সুবিধাবলী

তামাক ছেড়ে দিলে নিজেদের জন্য বা পরিবারের জন্য কী কী সুবিধা নিয়ে আসতে পারে তা আপনার রোগিদের জিজ্ঞেস করলে ভালো। যদি তারা নিজেরাই কিছু কারণ বলতে পারে, তাহলে সেগুলো তাদের মনে রাখার সম্ভাবনা বেশি আর তামাক ছেড়ে দেয়ার চেষ্টাকালীন যখন তাদের তামাক গ্রহণের ইচ্ছা জাগবে এটা তাদেরকে তা থেকে বিরত থাকার জন্য উৎসাহিত করবে।

গবেষণায় পাওয়া গেছে এমন কিছু সুবিধার কথা উল্লেখ করা হল এখানেঃ

ধূমপান মুক্ত বাড়ি পরিবারকে নিরাপদ রাখে

পরোক্ষ ধূমপানে নিঃশ্বাস নিলে ফুসফুসের ক্যান্সার, হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ে। বাচ্চাদের ক্ষেত্রে পরোক্ষ ধূমপান বক্ষব্যাধি, যক্ষা, নিউমোনিয়া, কানের ইনফেকশন,শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যা ও শ্বাসকষ্ট হওয়ার ঝুঁকি দ্বিগুণ করে দেয়। যে সকল শিশু পরোক্ষ ধূমপান পেয়েছে, পরোক্ষ ধূমপান পায়নি এমন শিশুদের চেয়ে পরবর্তী জীবনে তাদের ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি ৩ গুণ বেশি।

Lim, Stephen S. et al. 2012. 'A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010'. The Lancet, 380(9859): 2224 - 2260.
Leung CC, Lam TH, Ho KS, et al. 2010. 'Passive Smoking and Tuberculosis'. Arch Intern Med, 170(3):287-292.

কেউ ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার এক বছর পরে তার হার্ট এট্যাক হওয়ার ঝুঁকি কমে অর্ধেকে নেমে আসে। ১৫ বছরের মধ্যে সেই ঝুঁকি কখনো ধূমপান করেনি এমন একজনের ঝুঁকির সমান হয়ে যায়।

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). The 2004 Surgeon General's Report. The Health Consequences of Smoking: What it means to you. www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/pdfs/whatitmeanstoyou.pdf

যদি ধূমপায়ীরা তাদের বয়স ৩০ হওয়ার আগেই ধূমপান ছেড়ে দেয়, তবে তারা ধূমপানের কারণে তৈরি হওয়া ফুসফুসের ক্যান্সারের প্রায় সব ঝুঁকি এড়াতে পারে। ৩০ বছর বয়সের মধ্যে ধূমপান ছেড়ে দিলে আয়ুকাল ১০ বছর বেড়ে যায়। আর ৬০ বছর বয়সে ধূমপান ছেড়ে দিলে তা ৩ বছর আয়ুকাল যোগ করে।

Doll R et al. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. British Medical Jounal, 2004; 328: 1519.

# ফ্লিপবইয়ের বার্তা পৌঁছানো

## শুরু করার আগে

আপনার কাছে যখন কোন রোগি আসেনঃ

- ডায়াগনসিস-এর পরপর তারা ভীত হয়ে যেতে পারেন
- এই কারণে তারা নীরব, হতাশাগ্রস্ত, বা অন্যরকম অবস্থায় থাকতে পারেন। আপনি তাদেরকে যা বলবেন তাতে মনোযোগ দেয়া বা মনে রাখা তাদের জন্য কঠিন হতে পারে। যদি তাদের সাথে কোন বন্ধু বা পরিবারের সদস্য থাকে, তবে তারা রোগিকে সহায়তা করতে পারেন
- আপনি হয়ত এই রোগির আগে অনেক রোগি দেখেছে এবং দিন শেষে ক্লান্ত বোধ করছেন। এই জন্য এই ফ্লিপ বই রোগিকে মূল বার্তাগুলো দেয়ার ক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করবে।

আন্তরিকতা তৈরি ও 'সক্রিয় শ্রোতা' হতে পারা

আপনার রোগির সাথে আন্তরিকতা তৈরি করা গুরুত্বপূর্ণ। রোগির সাথে আপনার ভালো, খোলামেলা ও বিশ্বস্ত সম্পর্ক রোগিকে এটা বুঝতে সাহায্য করবে যে কীভাবে যক্ষা থেকে সেরে ওঠা যায়। এতে এই সম্ভাবনাও বেড়ে যে রোগিরা আপনাকে নিজেদের তামাক ব্যবহার সম্পর্কে বলবে, এবং এরপর আপনি সেটা ছাড়াতে তাদের সাহায্য করতে পারবেন। রোগির সাথে আন্তরিকতা গড়ে তোলার প্রধান উপায় হচ্ছে একজন 'সক্রিয় শ্রোতা' হতে পারা। নিচে কিছু পরামর্শ দেয়া হলঃ

১) মনোযোগ দেয়া

- বক্তার দিকে সরাসরি তাকান
- অন্য কোন ভাবনা মন থেকে সরিয়ে রাখুন
- কেন্দ্রে অন্য কোন কিছু বা অন্য কোন আলোচনায় মনযোগ সরিয়ে নেয়া থেকে বিরত থাকুন

২) এটা স্পষ্ট করুন যে আপনি শুনছেন

- থেকে থেকে মাথা নাড়ুন
- হাসুন বা অন্য কোন মুখভঙ্গি করতে পারেন
- নিজের ভঙ্গির দিকে খেয়াল রাখুন যাতে সেটা খোলা মনের এবং স্বাগতপূর্ণ মনে হয়
- ছোট ছোট শব্দ বলা বা উচ্চারণ করার মাধ্যমে (যেমন – "হ্যাঁ" বা "হুঁ" বা "হুম") বক্তাকে তার কথা চালিয়ে উৎসাহিত করুন

৩) মতামত দান করুন

- আপনাকে যা বলা হয়েছে তা নিজের মত করে বলুন। "আমি যা শুনলাম তা হল..." এবং "আপনার কথা শুনে মনে হচ্ছে" – এরকম কথাগুলো আপনি যে তার কথা শুনেছেন তা বোঝানোর জন্য ভালো উপায়।

কিছু বিষয় পরিস্কার হওয়ার জন্য প্রশ্ন করতে পারেন। "আপনি এটা বলে কী বুঝাতে চাইছেন ..." "আপনি কী এটা বোঝাতে চাইছেন যে..." এভাবে মাঝে মাঝে বক্তার বক্তব্য সারমর্ম করে বলুন।

৪) সঠিকভাবে সাড়া দিন

- কোন প্রশ্ন করার আগে বক্তাকে তার প্রতিটি বক্তব্য শেষ করতে দিন
- কোন পাল্টা যুক্তিদান করার মাধ্যমে বক্তব্যে বাধা দান করবেন না
- খোলাখুলি, সরল ও সৎভাবে সাড়া দিন
- শ্রদ্ধার সাথে নিজের মতামত উপস্থাপন করুন
- ব্যক্তির সাথে এমনভাবে আচরণ করুন যেমনটি তিনি আশা করেন

এই পরামর্শগুলো https://www.mindtools.com থেকে নেয়া হয়েছে। রোগি এবং সহকর্মীদের সাথে মেশার জন্য আরো পরামর্শ জানতে চাইলে এই লিঙ্কে যেতে পারেন।

## কভার পৃষ্ঠাটি কীভাবে ব্যবহার করতে হবেঃ

- তাদেরকে কভার ফটোর সুস্থ হওয়া রোগিদের ছবি দেখান যারা বাস্তবে যক্ষার চিকিৎসা নিয়ে সেরে উঠেছে। যক্ষা হওয়া ব্যক্তিরা ঔষধ খাওয়ার মাধ্যমে আর নিজের খেয়াল রাখার মাধ্যমে সুস্থ হয়ে উঠতে পারে এটা ব্যাখ্যা করে বলা রোগিকে আশ্বস্ত করতে সাহায্য করবে।
- তাদেরকে ব্যাখা করে বলুন যে ভয় পাওয়ার কোনই কারণ নেই। নিয়মিত ঔষধ খাওয়ার মাধ্যমে তারাও পুরোপুরি সেরে উঠতে পারে।
- তাদেরকে বলুন যে আপনি তাদের বুঝিয়ে বলবেন যে কীভাবে সেরে উঠতে হবে।

### পরামর্শঃ

- নিজের পরিচয় দেয়ার মাধ্যমে রোগিদের সাথে আন্তরিকতা তৈরি করুন। রোগিদের জিজ্ঞাসা করুন তারা তাদেরকে কী নামে ডাকলে পছন্দ করবেন। খেয়াল রাখবেন যেন আপনারা একই লেভেলে বসেন।

- রোগিদের সহজ রাখুন এবং তারা যাতে অসম্মানিত বোধ না করে এজন্য তাদের সাথে কথা বলার সময় তাদের চোখের দিকে তাকিয়ে কথা বলতে হবে, নিজের শারীরিক অবস্থান ও ভঙ্গি স্বাগতপূর্ণ হতে হবে, নরম ভাষায় এবং হাসিমুখে কথা বলতে হবে।
- উদ্বিগ্ন রোগিদের কাউন্সেলিং দেয়ার আগে তাদেরকে কিছুটা কথা বলান, এটা করতে পারেন এমন লিছু প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করার মাধ্যমে যার উত্তরে শুধু ‘হ্যাঁ’ বা ‘না’ বলা যায় না।
- ধৈর্য রাখুন যদি দেখেন রোগি সমস্যা বোধ করছে বা সময় নিচ্ছে।
- ‘সক্রিয় শ্রোতা’ হওয়ার উপরের পরামর্শগুলো ব্যবহার করুন, এটা আপনার রোগিদের এটা বুঝতে সাহায্য করবে যে আপনি সত্যিই তাদের প্রতি যত্নশীল এবং তা আপনার ও রোগিদের মধ্যে বিশ্বাস ও ভরসা তৈরি করবে।

## ফ্লিপবই পাতা ১ – কীভাবে যক্ষ্মা ছড়ায়ঃ

### পৃষ্ঠা ১ এর গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ

রোগী যাতে স্বাচ্ছন্দবোধ করে তা নিশ্চিত করুন এবং তাকে ব্যাখ্যা করুন যে যক্ষ্মা নিরাময়যোগ্য।

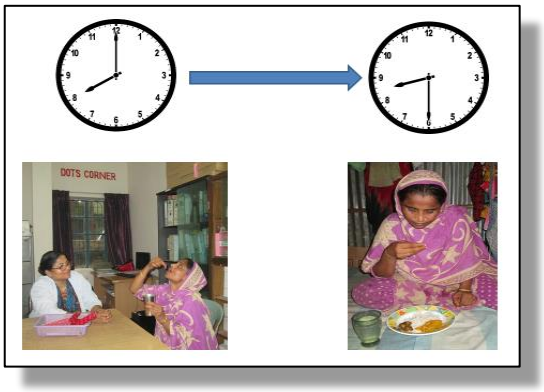
- সম্পর্ক গড়ে তোলার সুযোগ ।
- চিকিৎসা কার্য ক্রম ব্যাখ্যা করা ।
- রোগী বুঝেছে কিনা তা পরীক্ষা করা এবং মূল বার্তা জিজ্ঞাসা করার মাধ্যমে তাকে মনে করতে সাহায্য করা।
- আশ্বস্ত করা ।

**পরামর্শঃ**

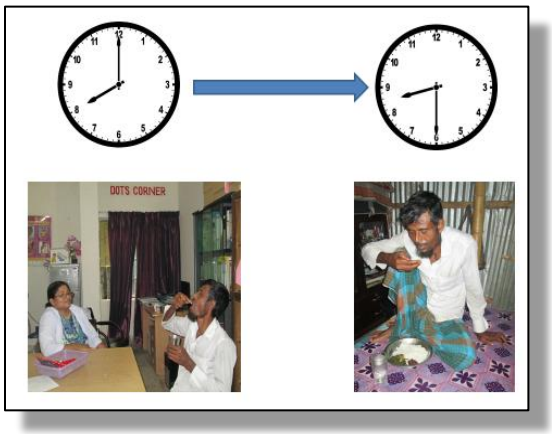
- রোগিদের শান্ত করা ও উৎসাহ দানের জন্য এই সুযোগটা ব্যবহার করুন, তাদেরকে দিয়ে জোড়ে বলান যে তারা নিয়মিত ঔষধ খাওয়ার মাধ্যমে সেরে উঠতে পারি।
- চোখে চোখে কথা বলুন এবং রোগিদের বক্তব্য শুনুন। রোগিরা যা বলছে তার সারসংক্ষেপ ওদের কাছে উল্লেখ করুন যাতে তারা বোঝে যে আপনি তাদের কথা শুনছেন ও বুঝছেন।
- যদি কোন রোগি বেশি কথা বলা শুরু করেন, তাকে শান্তভাবে নিশ্চিত করুন যে আপনি তাকে কীভাবে সেরে উঠতে হবে তা বুঝিয়ে বলবেন।

# ফ্লিপবই পাতা ২ – কীভাবে যক্ষার ঔষধ নিতে হবে

## পৃষ্ঠা ২ এর গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ




- রোগীদের বুঝতে সাহায্য করা কীভাবে তাঁরা ওষুধ সেবন করবেন – এইখানেই আপনার সুযোগ রয়েছে এনটিপির গাইড লাইন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করার ব্যাপারটি পরিস্কারভাবে ব্যাখ্যা করে বোঝানোর।
- রোগী যদি এক বেলা ওষুধ সেবন করতে ভুলে যান সেক্ষেত্রে কী করতে হবে সেটা আপনি রোগীদের ব্যাখা করতে পারবেন।
- এইখানেই আপনার সুযোগ রয়েছে তাদেরকে অনুধাবিত করানো যে যখনই তারা এক বেলা ওষুধ সেবন করতে ভুলে যান আপনি তাদের পাশেই আছেন – আপনি তাদেরকে সমস্যা মোকাবেলায় সাহায্য করতে পারেন।
- রোগীদের প্রশ্ন করার মাধ্যমে আপনি পরীক্ষা করে দেখতে পারেন তারা আপনার দেওয়া তথ্য কতটুকু বুঝতে পেরেছেন, এবং এটা তাদেরকে ব্যাপারগুলো মনে রাখতেও সাহায্য করে।
- ৬ মাস ওষুধ সেবনে টিবি সম্পূর্ণরূপে ভালো হয়ে যায়- এই বিষয়টি একবার বুঝিয়ে বলার পর একই কথা আপনি অসংখ্যবার বলতে পারবেন না। আপনি পারস্পারিক সম্পর্ককে আরো জোরদার করতে নিয়মিত আশ্বাস দিয়ে যেতে পারেন।




**পরামর্শঃ**

- তাদেরকে নির্দেশনাগুলো আপনার কাছে বর্ণনা করতে বলে রোগিরা ঠিকমত বুঝতে পেরেছে কীনা এটা চেক করা দেখুন।
- যদি তারা ভুলেও যায় তবে আপনি তাতে সাহায্য করার জন্য আছেন তা জোড় দিয়ে বলুন।
- নিয়মিত ঔষধ খাওয়ার মাধ্যমে তারা যে সেরে উঠতে পারে তা বারবার বলার মাধ্যমে তাদেরকে এটা সহজে মনে রাখার ও আত্নবিশ্বাসী বোধ করার জন্য সহায়তা করবে।

# ফ্লিপবই পৃষ্ঠা ৩ – নিয়মিত ঔষধ নিন

## পৃষ্ঠা ৩ এর গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ

- এই পৃষ্ঠায় আপনার রোগীদেরকে ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কিত বিষয়াদি সম্পর্কে ব্যাখ্যা করে বোঝানোর সুযোগ রয়েছে যাতে করে রোগীরা সেগুলো সম্পর্কে প্রস্তুত থাকেন এবং অবগত থাকেন যে লক্ষণগুলো চলে যাবে।
- তাঁদেরকে এই আশ্বাস দিন যে এই বিষয়ে আলোচনা করার জন্য সব সময়ই তাঁরা আপনার কাছে আসতে পারবেন।
- রোগীদের জন্য ওষুধ গ্রহণ যখন কষ্টকর হয়ে পড়ে তখন আপনি তাদের সাহায্য করতে পারেন - এবং একটা সম্ভাব্য সমাধান বের করতে পারেন যাতে তারা মনে রাখে যে কোন অবস্থাতেই ওষুধ গ্রহণে বিরতি দেওয়া যাবে না। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, কোন কঠিন পরিস্থিতির সম্মুক্ষীণ হওয়ার পুর্বেই সেটা মোকাবেলা সম্পর্কে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেওয়া থাকলে তা মানুষকে তার নির্ধারিত ব্যবহারটি বজায় রাখতে সাহায্য করে – যেমনঃ ওষুধ গ্রহণ।

**পরামর্শঃ**

- এই সুযোগে রোগিদের কাছ থেকে জেনে নিন যে তারা কার কাছ থেকে মনে করিয়ে দেয়ার ব্যাপারে সাহায্য নিতে পারে। কোন নির্দিষ্ট মানুষের কথা উল্লেখ না করার চেষ্টা করুন (যেমন, বাবা-মা, ছেলেমেয়ে, প্রতিবেশি)। যদি এক্ষেত্রে রোগি কিছু বলতে না পারে, এমন কোন সাধারন প্রশ্ন করতে পারেন, “আপনি সাধারণঃত কার সাথে বেশি কথা বলেন?” অথবা “কার কার সাথে আপনার প্রতিদিনই দেখা হয়?”

# ফ্লিপবই পৃষ্ঠা ৪ – পরিবার ও বন্ধুদের কাছ থেকে সহায়তা নিন

## পৃষ্ঠা ৪ এর গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ

- টিবি আক্রান্ত রোগীদের জন্য পরিবারের হায়তা খুবই গুরুত্বপূর্ণ – বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গিয়েছে, যে সকল টিবি আক্রান্ত রোগীদের 'চিকিৎসা সহায়তা' থাকে তাঁরাই বেশির ভাগ ক্ষেত্রে সফলভাবে চিকিৎসা সম্পন্ন করে থাকেন।

- যেহেতু নিঃশ্বাসের সাথে ব্যাকটেরিয়ার প্রবেশের মাধ্যমে টিবি ছড়ায়, সেহেতু কারো সাথে হাত মেলালে, খাবার বা পানীয় শেয়ার করলে, বিছানার চাদর স্পর্শ করলে অথবা কোলাকুলি করলে কখনই টিবি ছড়ায় না। টিবি আক্রান্ত রোগী এবং তাঁর আত্মীয়স্বজনকে টিবি দ্বারা আক্রান্তের ঝুঁকির ব্যাপারে আশ্বস্ত করা দরকার যাতে করে রোগী তাঁর প্রিয়জনদের টিবি রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়ার ব্যাপারে অহেতুক দুশ্চিন্তা না করেন; এবং টিবি যেন তাঁকে আত্মীয় এবং বন্ধুদের সহযোগীতা পাওয়া থেকে দূরে নিয়ে যেতে না পারে, যেটা কিনা তাঁর সুস্থ থাকার জন্য অতি সহায়ক।

- গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে কোন টিবি আক্রান্ত রোগী যদি ২ সপ্তাহ ধরে চিকিৎসার অধীনে থাকেন তবে তাঁর দ্বারা টিবির জীবাণু ছড়ানোর সম্ভাবনা খুবই ক্ষীণ। তথাপি, স্বাস্থ্যকর্মীদের উচিত প্রতিটি রোগীর অবস্থান আলাদাভাবে বিবেচনা করা, বিশেষ করে যে সকল টিবি রোগীর ড্রাগ-রেসিস্টেন্স-টিবি রয়েছে। এমন কী পরিবারের অন্য সদস্যদেরও টিবি সনাক্ত (কন্টাক্ট ট্রেসিং) করা অপরিহার্য।

## পরামর্শঃ

এটা সম্ভব যে রোগি তার পরিবার ও বন্ধুদের সংক্রমিত করার বিষয়ে চিন্তিত থাকতে পারে। তাদেরকে এটা নিশ্চিত করুন যে তারা এই বিষয়ে কিছু পদক্ষেপ নিতে পারে যাতে এমনটা না হয়ঃ

- এটা জোড় দিয়ে বলুন যে যেমনভাবে বলা হয়েছে তেমনভাবে নিয়মিত পুরো সময় জুড়ে ঔষধ খাওয়াটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং কয়েক সপ্তাহ পরে সেটাই নিশ্চিত করবে যে তাদের থেকে অন্য কেউ সংক্রমিত হবে না। এরপর ডাক্তারের পরামর্শে তারা তাদের নিয়মিত কাজকর্মে যেতে পারবে। [সঠিক নির্দেশনা হচ্ছে যে দুই সপ্তাহ পরে রোগিরা অন্যদের সংক্রমিত করার কথা নয়]

- সবসময় কাশি বা হাঁচি দেয়ার সময় মুখ ঢেকে তা দিতে হবে এবং হাত ও রুমাল সাবান দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে। টিস্যু ব্যবহার করলে তা ব্যবহার করার পর ফেলে দিতে হবে।
- যক্ষা সাধারণঃত যেসব যায়গায় বাতাস প্রবাহ হয় না সেসব জায়গায় ছড়ায়, তাই যতটা সম্ভব দরজা-জানালা খোলা রাখতে হবে যাতে বাতাস চলাচল করতে পারে।
- এটা মনে রাখতে বলুনঃ হাত মেলানো বা একই থালা-বাসনে খেলে যক্ষা ছড়ায় না, এবং পরিবার ও বন্ধু-বান্ধব যারা রোগিকে ভালো রাখতে পারে তাদের নিবিড় সহযোগিতা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

# ফ্লিপবই পৃষ্ঠা ৫ – স্বাস্থ্যকর জীবন যাপন শুরু করা

## পৃষ্ঠা ৫ এর গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ

- এখানে আপনি রোগির ভালো খাবার খাওয়া, এলকোহল না খাওয়া, বিশ্রাম নেয়া এবং কোন ধরনের তামাক জাতীয় জিনিস ব্যবহার না করার বিষয়ে সকল প্রয়োজনীয় তথ্য দিতে পারবেন।
- যেসকল রোগি অপুষ্টিতে ভুগছে, যক্ষ্মায় তাদের মৃত্যুবরণ করার ও পুনরায় আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বেশি। তার উপর, যক্ষ্মার কারণেও অপুষ্টি বেড়ে যায়।
- এটা ব্যাখ্যা করে দিন যে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া মানে ফল, সবজি, শর্করা (যেমন, ভাত), আমিষ (ডাল, সিম, মাছ, মাংশ) আর স্নেহ জাতীয় খাবার (যেমন, ঘি, দুধ) সমানভাবে খাওয়া। আপনি একেকজন রোগির ধরণ বুঝে তার কাছে নিজের মত করে বলতে পারেন, তাই দরিদ্র একজন রোগিকে দামি খাবার খাওয়ার উপদেশ দেয়ার প্রয়োজন নেই, তার বদলে সস্তা কোন বিকল্প খাবারের কথা বলুন।
- সিগারেটের মত অন্য কিছু তামাক জাতীয় জিনিসের (তামাক চিবুনো বা হুক্কা) যক্ষ্মার উপর খারাপ প্রভাব সম্পর্কিত অত প্রমাণ না থাকলেও, আমাদের অবশ্যই রোগিদের বলতে হবে যে, সব ধরনের তামাক জাতীয় জিনিসই স্বাস্থ্যের উপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। এটা নিশ্চিত করতে হবে যেন রোগিরা ধূমপান ছাড়ার পরে ধোয়াবিহীন তামাক না নেয়।

**পরামর্শঃ**

- রোগিকে জিজ্ঞেস করুন কোন ধরনের খাবার খেলে ভালো হবে এবং কীভাবে তারা বিশ্রাম নেয়া ও খোলা বাতাস পাওয়া নিশ্চিত করতে পারে।
- যখন আপনি রোগিকে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার পরামর্শ দিবেন তখন তার ও তার অবস্থা বিবেচনায় রাখুন। নির্দিষ্ট করে বলতে গেলে রোগি যে ধরনের খাবার কেনার সামর্থ রাখে সেগুলো বিবেচনায় রাখুন। যদি কোন রোগির আর্থিক সমস্যা থাকে, তাদের নিয়মিত মাংশ কেনার সামর্থ থাকবে না, এক্ষেত্রে আপনি তাকে প্রোটিনের অন্যান্য উৎস সম্পর্কে বলবেন যেমন সিম, ডাল এবং ডিম।
- "আপনি কি কোন ধরনের তামাক জাতীয় কিছু খান?" এমন প্রশ্ন সরাসরি না করে প্রথমে রোগিকে এটা বুঝতে দিন আপনি এটা দিয়ে তাকে কোনভাবে বিচার করছেন না। হয়ত এভাবে বলতে পারেন যে আপনি এমন অনেক তামাক ব্যবহারকারীদের জানেন আর এটা একটা সাধারণ অভ্যাস, কিন্তু স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। রোগিকে জিজ্ঞেস করুন, "তামাক জাতীয় কী কী জিনিস আছে?" তারপর এটা উল্লেখ করুন যে তামাক ছাড়ানোর জন্য ক্লিনিকে সেবা ব্যবস্থা আছে।

## ফ্লিপ বই পৃষ্টা ৬ - ধূমপান ত্যাগ এর উপকারিতা

### পৃষ্ঠা ৬ এর গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ

- আপনি এখানে রোগীদের নিশ্চিতভাবে বোঝাতে পারবেন যে তামাক ব্যবহারের ফলে তাদের সুস্থ হাওয়ার সম্ভাবনা কমে যাবে এবং যক্ষ্মা পুনরায় আক্রান্ত হাওয়ার প্রবনতা বাড়িয়ে দেবে।

- তামাক বর্জনের সুফলগুলো রোগীদের দেখতে সাহায্য করুন যা তাদের তামক বর্জন করতে উৎসাহিত করবে। রগিদেরকে তাদের সুফলের একটি লিস্ট তৈরি করতে উৎসাহিত করুন- এটা হতে পারে অর্থনৈতিক, তাদের সঞ্চয়কৃত অর্থ পরিবারের জন্য ব্যয় করতে পারেন এবং তাঁর ও তার পরিবারের সদস্যদের সুস্বাস্থ্যের সুফলও হতে পারে।

- আপনি যখন এই স্লাইডটিতে যাবেন তখন এমন হতে পারে যে, যিনি শুরুতে বলেছেন যে তিনি ধূমপান করেন না, তিনি হয়তো তাঁর ধূমপানের কথা বলা শুরু করতে পারেন এবং ধূমপান বর্জনের জন্য আপনার সাহায্য চাইতে পারেন।

- সকল তামাক ব্যবহারকারীদের থাকতে উৎসাহিত করার চেষ্টা করুন এবং সকলকে একটি বর্জনের দিন ধার্য করতে বলুন। যদি এমন হয় যে তারা একেবারেই ইচ্ছুক না, তাহলে তাদেরকে একটি প্রচারপত্র দিয়ে দিন এবং যখন তাঁরা ছাড়তে আগ্রহী হবেন তখন যেন তাঁরা আপনার কাছে একবার আসার আমন্ত্রন জানান।

**পরামর্শ** -

- রোগী কে ধুমপান ত্যাগ করার জন্য যা বলা হয়েছে তার সাথে অন্য কোন উপকারিতা যোগ করতে বলুন।উপকারিতা নিয়ে চিন্তা ভাবনা রোগী কে ধুমপান ত্যাগ করার জন্য উৎসাহিত করবে। ভবিষ্যৎ এ যখন আপনি তাদের সাথে আবার দেখা করবেন আর দেখবেন যে তাদের ধূমপান ত্যাগ করতে সমস্যা হচ্ছে ,তখন তাদের বলা উপকারিতার কথা মনে করিয়ে দিতে পারবেন।

## ফ্লিপ বই পৃষ্টা ৭ - ধূমপান ত্যাগ করার জন্য কি আপনা কে সাহায্য করবে এবং কি করবে না

### পৃষ্ঠা ৭ এর গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ

- এখানে আপনার "একটি ফুঁও/টানও না" নীতির উপর জোর দিতে হবে।

- এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারন গবেষণায় দেখা গেছে যারা ধূমপান ছেড়ে দিয়ে একটি করে সিগারেট খায় তাদের মধ্যে ৭৫% থেকে ৯৫% আবার নিয়মিত সিগারেট খাওয়া শুরু করে। এক গবেষণায় পাওয়া গেছে যে যারা "তামাক ত্যাগ করার প্রচেষ্টা" এর সময় একটি সিগারেট খায় তাদের মধ্যে ৯৪% ই দ্বিতীয় সিগারেট খায় এবং এর মধ্যে অর্ধেকই তা ২৪ ঘণ্টার মধ্যেই করেন।

- এমনকি সিগারেটে একটি টানও শরীর ও মনকে অনুভব করানো শুরু করে দেয় যে তারা সিগারেট না টেনে কি অনুভূতি থেকে বঞ্চিত হচ্ছে।

### পরামর্শ-

- ব্যাখ্যা করার সময় এমন ভাষা বা শব্দ ব্যাবহার করুন যা রোগী কে আস্থা দেয় যে, আমারা সবাই ধূমপান ত্যাগ করার মত সিধান্ত নিতে পারি
- রোগী কে উৎসাহিত করুন যেন তারা একটা তারিখ ঠিক করে এবং বিশ্বাস করে যে তারা ধূমপান ত্যাগ করতে পারবে। যদি কোন কারনে না হয় তবে তারা পুনরায় শুরু করতে পারবে। যদি তারা সফল নাও হয় তবু তাদের খারাপ বোধ করতে দেয়া যাবে না।
- একবার যখন তারা কোন তারিখ ঠিক করবে,তাদের বলুন যে উচ্চ স্বরে বলতে যে "আমি ধূমপান ত্যাগ করতে পারব এবং এই তারিখ এই পারব(দিন এবং তারিখ যা তারা ঠিক করেছে),গবেষণা এ দেখা যায় যে এটা উঁচু স্বরে বলে মানুষ নিজের উপর বেশি আস্থা পায়।

## হুঁকা ধূমপান এর বিপদ

যারা ধূমপান করার জন্য হুঁকা ব্যাবহার করে তারা এবং যারা এই ধূয়া তে উন্মুক্ত হয় তাদের মারাত্মক স্বাস্থ্য ঝুকি থাকে।

হুক্কা এর তামাক জ্বালার জন্য যে কয়লা ব্যাবহার করা হয় তার ফলে মারাত্মক স্বাস্থ্য ঝুঁকি তৈরি হয়, কারন যে ধূয়া তৈরি হয় তাতে উঁচু মাত্রায় কার্বন মনো অক্সাইড,ধাতু এবং ক্যান্সার  করে এমন রাসায়নিক পদার্থ থাকে।

সাধারনত ১ ঘণ্টা হুক্কা পান করলে  ২০০ বার টান দিতে হয়,যেখানে সিগারেট এ ২০ বার টান দিতে হয়।

সাধারনত একবার হুক্কা পানের সময় যে পরিমান ধূয়া নিশ্বাস এর সাথে ভিতরে যায় তার পরিমান প্রায় ৯০,০০০ মিলিমিটার,যেখানে একটি সিগারেট এর সাথে ৫০০ থেকে ৬০০ মিলিমিটার ধুয়া ভিতরে যায়। যদিও হুক্কার ধূয়া পানির মধ্য দিয়া যায়,কিন্তু এটা সিগারেট এর মতই বিষাক্ত।

হুক্কা আর সিগারেট ধূমপায়ীদের একি রোগ এর ধুকি থাকে।

## তামাক চর্বণ এর বিপদ

- নিকোটিন এ আসক্তি হতে পারে
- মুখ,অন্ননালী এবং অগ্নাশয় এর ক্যান্সার এর কারন
- মুখ এর বিভিন্ন অসুখ এর কারন হতে পারে
- গর্ভ ধারন এর সময় তামাক খেলে সময় এর আগে ডেলিভারি হওয়া এবং মৃত শিশু জন্ম দিতে পারে
- শিশু দের মধ্যে  নিকোটিন বিষক্রিয়া হতে পারে
- হৃদরোগ এবং স্ট্রোকে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুর জন্য ঝুঁকি বাড়াতে পার

## ফ্লিপ বই পৃষ্টা ৮ - তামাক ছাড়ার পরবর্তী কিছু উপসর্গ

### পৃষ্ঠা ৮ এর গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ

- এই স্লাইড এ আপনি টিবির ওষুধ সেবনের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ব্যাখ্যা করতে পারবেন এবং বারংবার আশ্বস্ত করতে পারবেন যে এই সব প্রতিক্রিয়া দীর্ঘস্থায়ী নয়।
- রোগীকে জিজ্ঞেস করুন এমন কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে নাকি যেটা নিয়ে তিনি বেশি দুঃশ্চিন্তিত। সেক্ষেত্রে রোগীকে আশ্বস্ত করুন এবং কেমন করে তিনি এই অবস্থা মোকাবেলা করতে পারেন সেই ব্যাপারে সাহায্য করুন।
- এমন একটি ইতিবাচক পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য রোগীকে অবশ্যই অভিনন্দন জানাবেন যা কিনা তাঁর টিবি পরবর্তী অবস্থার উন্নতি করবে এবং ভবিষ্যতের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যাগুলো কমিয়ে আনবে। কেননা ইতিবাচক অনুপ্রেরণা এবং অভিনন্দন রোগীর তামাকজাত দ্রব্যাদী ত্যাগের প্রতিশ্রুতিকে আরো জোরদার করে।

### পরামর্শ-

রোগী কে জিজ্ঞেস করুন তারা কি এর আগে তামাক ছাড়ার চেষ্টা করে ছিল যেমন- উপবাস করার সময় এবং তামাক ছাড়ার জন্য কোন রকম উপসর্গ হয়ে ছিল কি না? আর ও জানতে চান যে সে উপসর্গ এর সময় তারা কি করেছিল এবং সে টা কি উপকারি ছিল?

যদি রুগি তামাক ছাড়ার সময় এর উপসর্গ নিয়ে সত্যি সমস্যা হয় তবে এখানে কিছু তথ্য দেয়া হল যা তাদের মনোযোগ অন্য দিকে নিতে সাহায্য করবে-

- অন্য কারো সাথে কথা বলুন,কোন বন্ধু বা আত্মীয় যিনি আপনাকে সাহায্য করতে পারবে।

- হাঁটতে যান –এটা আপনার মাথা এবং ফুস্ফুস পরিস্কার করতে সাহায্য করবে।
- ব্যস্ত থাকুন,এমন কিছু করুন যা মন ক অন্য দিকে আকর্ষণ করে।
- এক গ্লাস পানি পান করুন, ওই সময় টুকু অন্য কিছুতে ব্যস্ত থাকুন।
- দৃশ্যপট পরিবর্তন করুন- হাঁটা চলা করুন বা খোলা বাতাস এ বাইরে বেরলেও আপনাকে সাহায্য করবে।
- উদ্বেগজনক  কিছু থাকলে সঠিক ভাবে সমাধান করুন এবং রুগিকে মনে করিয়ে দিন যে তামাক ছাড়ার উপসর্গ গুল খুবি স্বাভাবিক এবং যদি তারা ধূমপান না করে তবে সময় এর সাথে চলে যাবে।
- রুগি দের মনে করিয়ে দিন যে ধূমপান ছাড়ার মধদিয়ে তারা তাদের জীবন পরিবরতন করছেন,টাকা সংরক্ষণ করছেন,স্বাস্থ্য এর উন্নতি হবে এবং তাদের কাছের লোক দের সুস্থ থাকতে সাহায্য করছে।

রুগিদের টিবি থেকে মুক্ত হবার জন্য তারা যে পদক্ষেপ নিয়েছেন তার জন্য ও সুস্থ হয়ে যাওয়ার জন্য অভিনন্দন যানান। ইতিবাচক উৎসাহ তাদের তামাক ছাড়ার অঙ্গীকার রক্ষার ক্ষেত্রে সাহায্য করবে।

## বিভিন্ন ধরনের রুগীদের সাথে কি ভাবে যোগাযোগ স্থাপন করবেন

রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসার ক্ষেত্রে রুগীদের বিভিন্ন রকম প্রতিক্রিয়া হবে এবং বিভিন্ন ধরনের মানসিক অবস্থা নিয়ে আপনাদের কাছেয় আসবে। নিচের উদাহরণ হল যে বিভিন্ন পরিস্থিতি তে কি করবেন এবং কি করবেন না।এই নির্দেশিকা আপনি রুগী দের সাথে কাজকরার সময় নিজের অভিজ্ঞতার সাথে মিলিয়ে ব্যাবহার করবেন।

| | রুগী | আপনি কি করতে পারেন |
|---|---|---|
| আক্রমনাত্মক | তামাক ব্যাবহার বা টিবি নিয়ে তথ্য দিলে কিছু রুগী/তাদের পরিবার রোগ নির্ণয়<br>হবার পর রাগ বা নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া দেখা তে পারে । | শান্ত থাকুন এবং রুগি,তার পরিবার বা বন্ধু দের সাথে সহজ ভাবে কথা বলুন।তাদের আশ্বস্ত করুন যে আপনি তাদের সাহায্য র জন্য আছেন এবং তাদের কথা শুনছেন,তাদের অ আপনার কথা শুনা প্রয়জন।দরকার হলে অন্য কারো সাহায্য নিন। |
| অসচেতন | জ্ঞানের অভাব, শিক্ষার অভাব অথবা অন্যান্য কিছু বিষয় যেমন কুসংস্কার,এর কারনে কিছু রুগী টিবি বা তামাক ব্যাবহার এ সচেতন হয় না এবং পুরনো বিশ্বাস নিয়ে থাকে। | রুগির সাথে আন্তরিকতার সাথে কথা বলুন এবং সঠিক তথ্য দিয়ে তাদের বুঝতে সাহায্য করুন যে তারা যা জানে সেটা সঠিক নয়। ধৈর্য সহকারে তাদের চিকিৎসা করুন এবং তাদের প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার এবং বুঝার জন্য সময় দিন। |
| লাজুক/মানসিক ভাবে দুর্বল | দুঃখ পেয়ে বা লজ্জার কারনেয় অথবা কি করবে তা সঠিক ভাবে না জানার কারনে কিছু রুগী- বিশেষ করে মহিলা রুগিরা-বেশি কথা বলেন না।<br>রুগিরা কোন প্রশ্নের উত্তর দেন না,তাদের কথা চিন্তা করার চেষ্টা করুন অথবা তাদের সম্পরকে তথ্য দেয়ার চেষ্টা করুন। | তাদের কাছে পরিস্কার করে বলুন যে সব কথা আপনারা আলোচনা করবেন সম্পূর্ণ গোপন থাকবে।এমন ভাষা এবং স্বর ব্যাবহার করুন যেন রুগী সহজ বোধ করে,তাদের মনে করিয়ে দিন যে তারা ভাল হয়ে উঠতে পারবে এবং আপনি তাদের সাহায্য করার জন্য সেখানে আছেন।শান্ত থাকুন এবং তাদের কাছে ব্যাখ্যা করুন যে তাদের সবচেয়ে ভাল ভাবে সাহায্য করার জন্য আপনার তাদের অনুভুতি/কর্ম জানা |

| | | |
|---|---|---|
| | | প্রয়জ্জন। আপনার কথা শুনার দক্ষতা ব্যাবহার করুন। |
| অস্থির | রুগির স্থান ত্যাগ করার তাড়া থাকতে পারে অথবা অল্প সময় এ আপনাকে অনেক রুগী দেখতে হতে পারে | রুগীকে শান্ত হয়ে একটু শ্বাস নিতে বলুন অথবা নিজে করুন। যদি রুগির তাড়া থাকে তবে তাকে বলুন যে আপনি খুব দ্রুত শেষ করবেন এবং ধৈর্যশীল হতে বলুন। যদি আপনার তাড়া থাকে তবে শান্ত থাকুন এবং নিয়মিত গতিতে যান এবং রুগির সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করুন,প্রতি টি রুগির প্রতি পুরন মনোযোগ দিন। অন্যান্য বিষয় নিয়ে উদ্বিগ্ন না হয়ে,<br><br>কথা মনোযোগ দিয়ে শুনার অভ্যাস করুন। |

## ভবিষ্যৎ সহায়তা

ধূমপান ছেড়ে দেয়া খুব কঠিন এবং রুগীদের যতটা সম্ভব সাহায্য করা প্রয়জন।রুগিদের সাথে নিয়মিত দেখা করতে হবে ,ধূমপান ত্যাগ করার জন্য তাদের নেয়া পদক্ষেপ সম্পর্কে জানতে চান এবং তাদের নিয়মিত করতে উৎসাহিত করুন।

এখানে কিছু পরামরশ দেয়া হল-

১। আকস্মিক বিরতির গুরুত্ব পুনরায় বলুন - পুনরায় দেখা হবার পর রুগীকে খুশির সাথে অভিবাদন জানান যেন তারা সহজ বোধ করেন এবং সাধারন ভাবে জানতে চান যে আপনাদের শেষ বার দেখা হবার পর তাড়া কি তামাক নিয়েছিলেন?তাদের মনে করতে দিবেন না যে আপনি তাদের পরীক্ষা নিছেন।

যদি তারা তামাক ব্যাবহার না করেন তবে তাদের অভিনন্দন জানান,তাঁদের প্রচেষ্টার জন্য উৎসাহিত করুন এবং আকস্মিক তামাক বিরতির গুরুত্ব পুনরায় বলুন।

যদি তারা পুনরায় তামাক ব্যাবহার করে থাকেন তাহলেও মৃদু এবং উৎসাহব্যঞ্জক স্বর ব্যাবহার করুন এবং

- স্বীকার করুন যে চেষ্টা করা টাই একটি আনেক বড়  বিষয় এবং সফল হওয়ার আগে কিছু চেষ্ট বিফল হতেই পারে।
- আকস্মিক তামাক বিরতির গুরুত্বর উপর জোড় দিন এবং ব্যাখ্যা করুন যে প্রতিবার তামাক এর ব্যাবহার তাদের পুনরায় আগের জায়গায় নিয়ে যাবে এবং তামাক ত্যাগ করা আরও বেশি কঠিন হয়ে পরবে।বুঝিয়ে বলুন যে একবারই ছেড়ে দেয়া টাই বেশি সহজ।
- যদি তারা বলে যে তারা সিগারেট এর পরিবরতে হুক্কা বা তামাক চিবিয়ে ব্যাবহার করছে,তবে তাদের মনে করিয়ে দিন যে এ গুলো সিগারেট এর মতই ক্ষতিকর এবং তাদের এ গুলোও ত্যাগ করা উচিৎ।আরও তথ্য র জন্য উপরের বক্স এ দেখুন।

- তামাক ত্যাগ করার উপকারিতা গুলো মনে করিয়ে দিন।যে উপকারিতা গুলো তারা নিজেরাই বলেছিল তা মনে করিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করুন।

২। তামাক ত্যাগ করার জন্য যে সব উপসর্গ গুলো হয় তা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন - একই রকম মৃদু এবং উৎসাহব্যঞ্জক স্বর ব্যাবহার করুন এবং জিজ্ঞেস করুন যে তামাক ব্যাবহার না করার কারনে তার গত সপ্তাহ কি খুব কঠিন ছিল অথবা সে কি কোন উপসর্গ নিয়ে আলোচনা করতে চায়?সঠিক ভাবে আপনার প্রতিক্রিয়া দেখান এবং তাদের মনে করিয়ে দিন যে প্রথম কয়েক টা দিন একটু বেশী কঠিন হয়,কিন্তু কিছু সময় পর ঠিক হয়ে যায়। যদি রুগি তামাক নিয়মিত ব্যাবহার করে ,তবে মনে করিয়ে দিন যে উপসর্গ গুলো সম্পূর্ণ রুপে ভাল হবে না যদি না তারা সম্পূর্ণ ভাবে তামাক ত্যাগ না করে।

৩। পুনরায় তামাক ব্যাবহার না করার কৌশল ব্যাবহার এ উতসাহিত করা - রুগি কে কৌশল সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন ,জেগুল তারা শেষ মিটিং এ বলেছিল।সে গুলো কি উপকারি ছিল?বা তারা কোন নতুন কৌশল পেয়েছে কি না?

- কৌশল ব্যাবহার করার জন্য তাদের প্রশংসা করুন এবং মনে করিয়ে দিন যে তারা খুবি ভাল করছে এবং তামাক ছাড়ার লক্ষে নিয়মিত কাজ করতে হবে।
- যদি তারা কৌশল গুলো র উপকারিতা না পায় তবে জিজ্ঞেস করুন যে কৌশল গুলোর কি কি পরিবরতন আনা যায় অথবা কি নতুন কৌশল হতে পারে।
- যদি কোন রুগি পুনরায় তামাক ব্যাবহার করে তবে তাকে আশ্বস্ত করুন যে এটা খুবি স্বাভাবিক বিষয় এবং একটা নতুন তারিখ ঠিক করতে উৎসাহিত করুন।জিগেস করুন যে কোন পরিস্থিতিতে তারা আবার তামাক নেয় এবং আলোচনা করুন যে এই পরিস্থিতি কি ভাবে মকাবিলা/এড়ায় যাওয়া যায়।