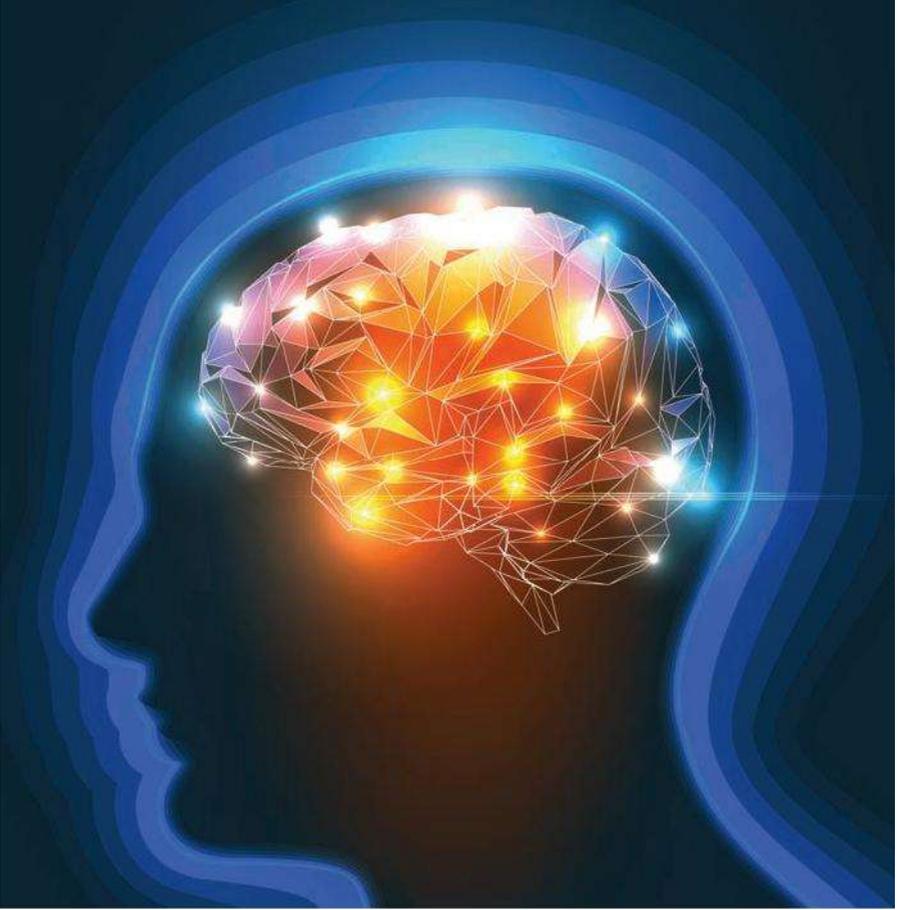


মৃগীরোগ: একটি ভূমিকা



এপিলেপসি অ্যাকশন – একসাথে আমরা জীবনে পরিবর্তন আনব

একসাথে আমরা মৃগীরোগের নিয়ে ভালভাবে বাঁচার জন্য আরও বেশি মানুষকে জ্ঞান এবং আত্মবিশ্বাস অর্জনে সাহায্য করতে পারি। আমরা সচেতনতা বাড়াতে পারি, যাতে আরও বেশি মানুষ মৃগীরোগ বৃদ্ধিতে পারে।

একসাথে আমরা এইগুলি করতে পারি:

- বিশেষজ্ঞ দ্বারা তথ্য এবং পরামর্শ প্রদান করা, যাতে মৃগীরোগে আক্রান্ত প্রত্যেকেই মৃগীরোগ নিয়ে আরও ভালোভাবে বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজনীয় সহায়তা পেতে পারেন
- স্থানীয় ইভেন্ট এবং সহায়তা গোষ্ঠী চালানো, যাতে কম মানুষকে একা মৃগীরোগের মুখোমুখি হতে হয়
- প্রচারাভিযান চালানো, যাতে স্বাস্থ্য পরিষেবা এবং জাতীয় নীতিগুলি যাতে মৃগীরোগে আক্রান্ত প্রত্যেকের প্রয়োজনগুলিকে বিবেচনা করে সেটি নিশ্চিত করা যায়

**কেবলমাত্র আপনার সাহায্যেই আমরা এই জীবন-পরিবর্তনকারী
কাজটি করতে পারব।**

অনুগ্রহ করে আজই দান করুন।

আপনি এপিলেপসি অ্যাকশন তহবিল-সংগ্রহকারী দলকে কল করতে পারেন 0113 210 8851 নম্বরে অথবা epilepsy.org.uk/donate ওয়েবসাইটে অনলাইনে দান করুন। আপনি এপিলেপসি অ্যাকশনে যোগদানের মাধ্যমে সাম্প্রতিকতম মৃগীরোগ সম্পর্কে খবর এবং তথ্য দ্বারা আপ-টু-ডেট থাকতে পারবেন। প্রতি মাসে সদস্যপদ মাত্র £1 থেকে শুরু হয় - 0113 210 8800 নম্বরে কল করে আজই যোগ দিন অথবা epilepsy.org.uk/join ওয়েবসাইটে অনলাইনে নথিভুক্ত হন।

ধন্যবাদ।



সূচিপত্র

ভূমিকা	4
মৃগীরোগ কী?	4
মৃগীরোগ কতটা সাধারণ অসুখ?	5
কী কারণে মৃগীরোগ হয়?	5
মৃগীরোগজনিত খিঁচুনি কী?	6
কীভাবে মৃগীরোগ নির্ণয় করা হয়?	7
মৃগীরোগের চিকিৎসা কী?	8
আমি কীভাবে আমার মৃগীরোগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারি?	10
আমার সম্ভাবন হতে পারে কি?	14
কীভাবে আমি নিরাপদ থাকতে পারব?	15
আমার মৃগীরোগের জন্য কি আমার মৃত্যু ঘটতে পারে?	16
আমি গাড়ি চালাতে পারব কি?	17
মৃগীরোগ থাকলে কি আমি কিছু ধরনের কাজ করতে পারব না?	18
আমার আইনি অধিকারগুলি কী কী?	18
আমার মৃগীরোগের জন্য কি আমি কোনো বেনিফিট পেতে পারি?	19



ভূমিকা

আপনি বা আপনার পরিচর্যায় থাকা কোনো ব্যক্তি যদি মৃগীরোগে আক্রান্ত হয়ে থাকেন, তাহলে এই তথ্য আপনার জন্য। মৃগীরোগ কী এবং এটি কীভাবে চিকিৎসা করা হয় অথবা এই অসুখ নিয়ে জীবনযাপন করা সম্পর্কে আপনার প্রশ্ন থাকতে পারে। আমরা আশা করব এই পুস্তিকাটি আপনার সেই প্রশ্নগুলির কয়েকটি উত্তর দিতে সাহায্য করবে।

আমরা মৃগীরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের এই অসুখ নিয়ে জীবনযাপন করার অভিজ্ঞতা এবং মৃগীরোগ সদ্য নির্ণিত হয়েছে এমন কোনো ব্যক্তিকে তারা কী পরামর্শ দেবে সেই সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করেছি। আপনি এই পুস্তিকা জুড়ে তাদের মন্তব্য পড়তে পারবেন।

আপনি যদি এই পুস্তিকাটির যেকোনো তথ্য সম্পর্কে আরও জানতে চান, অথবা মৃগীরোগ সম্পর্কে কোনো ব্যক্তির সাথে কথা বলতে চান, তাহলে এপিলেপসি অ্যাকশন হেল্পলাইনটি আপনাকে সহায়তা করতে পারবে। আমাদের সাথে যোগাযোগ করার উপায়গুলির জন্য পৃষ্ঠা 27 দেখুন।

মৃগীরোগ কী?

মৃগীরোগ এমন একটি অসুখ যা মস্তিষ্ককে আক্রমণ করে। যখন আপনার মৃগীরোগ হয়, তার মানে হল এই যে আপনার মৃগীরোগের খিঁচুনি হওয়ার প্রবণতা রয়েছে।

যে কোনো ব্যক্তির এক-আধবার খিঁচুনি হতেই পারে, কিন্তু তার মানে এই নয় যে তাদের মৃগীরোগ আছে। সাধারণত আপনার মৃগীরোগ আছে বলে নির্ণয় করা হয়, যদি আপনার ডাক্তার মনে করেন যে আপনার আরও বেশিবার খিঁচুনি হওয়ার অত্যধিক সম্ভাবনা রয়েছে।

মৃগীরোগ যে কোনো বয়সে শুরু হতে পারে। মৃগীরোগের অনেকগুলি প্রকার রয়েছে। কিছু প্রকার অল্প সময়ের জন্য স্থায়ী হয়, এবং কিছু প্রকার আপনার সারা জীবন স্থায়ী হতে পারে।

মৃগীরোগ কতটা সাধারণ অসুখ?

মৃগী রোগ বিশ্বের সবচেয়ে সাধারণ গুরুতর স্নায়বিক অসুখের মধ্যে একটি। মৃগীরোগে যুক্তরাজ্যে প্রায় 630,000 মানুষ আক্রান্ত। এর মানে হল যে যুক্তরাজ্যে প্রায় 100 জনের মধ্যে 1 জনের মৃগীরোগ রয়েছে।

এই অসুখ সম্পর্কে কথা বলতে ভয় পাবেন না - কারণ আপনার ধরণের চেয়ে বেশি মানুষ মৃগীরোগে আক্রান্ত বা মৃগীরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের চেনেন।



কী কারণে মৃগীরোগ হয়?

মৃগীরোগের সম্ভাব্য কারণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- মস্তিষ্কের ক্ষতি, উদাহরণস্বরূপ স্ট্রোক, মাথায় আঘাত বা সংক্রমণের কারণে ক্ষতি
- মস্তিষ্কের টিউমার
- যেভাবে গর্ভে মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটেছিল
- জিনগত কারণ

আপনার ডাক্তার আপনাকে আপনার মৃগীরোগের কারণ জানাতে পারবেন, যদি তারা সেটি জানেন। কিন্তু মৃগীরোগে আক্রান্ত সব মানুষদের এক তৃতীয়াংশের বেশির জন্য, ডাক্তাররা এই রোগটি ঘটানোর কারণ জানেন না।

এটা মনে করা হয় যে, আমাদের জিনগুলি এটি নির্ণয় করতে একটি ভূমিকা পালন করে যে, কোন ব্যক্তি মৃগীরোগে আক্রান্ত হবে এবং কোন ব্যক্তি মৃগীরোগে আক্রান্ত হবেন না। এটি ব্যাখ্যা করতেও পারে যে, কেন কিছু ব্যক্তি মৃগীরোগে আক্রান্ত হন আর অন্যরা তাতে আক্রান্ত হন না, উদাহরণস্বরূপ, একটি গুরুতর মাথার আঘাত। গবেষকরা নির্দিষ্ট ধরণের মৃগীরোগের সাথে যুক্ত বেশ কয়েকটি জিন খুঁজে পেয়েছেন। এমন অনেক ধরণের মৃগীরোগ আছে, যা ডাক্তাররা জিনগত বলে সন্দেহ করেন, কিন্তু তারা এখনও জানেন না সেগুলির সাথে ঠিক কোন জিন জড়িত।

মৃগীরোগজনিত খিঁচুনি কী?

আমাদের মস্তিষ্কে সর্বদা বৈদ্যুতিক কার্যকলাপ ঘটছে, কারণ মস্তিষ্কের কোষগুলি একে অপরকে সবসময়েই বার্তা পাঠায়। মস্তিষ্কে তীব্র বৈদ্যুতিক কার্যকলাপের হঠাৎ অত্যধিক বৃদ্ধি ঘটলে খিঁচুনি হয়। এটি মস্তিষ্কের স্বাভাবিকভাবে কাজ করার প্রক্রিয়ায় একটি অস্থায়ীরূপে ব্যাঘাত ঘটায়। এর ফলে মৃগীরোগের একটি খিঁচুনি হয়।

খিঁচুনি অনেক ধরনের হয়ে থাকে। খিঁচুনি চলাকালীন আপনার কী ঘটবে তা নির্ভর করে আপনার মস্তিষ্কের কোন অংশ বা অংশগুলি প্রভাবিত হয়েছে এবং খিঁচুনি কার্যকলাপ কতদূর ছড়িয়েছে। কিছু ধরনের খিঁচুনি হলে, আপনার চারপাশে কী ঘটছে সে সম্পর্কে আপনি সতর্ক এবং সচেতন থাকেন, সাথে আপনার অস্বাভাবিক সংবেদন, অনুভূতি বা নড়াচড়া থাকতে পারে। অন্য প্রকারের খিঁচুনিতে, আপনি সচেতনতা হারাতে পারেন এবং অদ্ভুত আচরণ করতে পারেন, অথবা শক্ত হয়ে যেতে পারেন, মাটিতে পড়ে যেতে পারেন এবং ঝাঁকুনি দিতে পারেন। খিঁচুনি হওয়ার পরে, আপনার মস্তিষ্ক সম্পূর্ণরূপে পুনরুদ্ধার হতে কিছুটা সময় লাগতে পারে এবং আপনি বিভ্রান্ত ও বোধ করতে পারেন।

আরও জানুন এখানে: epilepsy.org.uk/seizures

মৃগীরোগ নতুন নির্ণয় হয়েছে এমন যে কোনো ব্যক্তির (অথবা তাদের পরিচর্যাকারীদের) কাছে আমার পরামর্শ হল এই যে, এই বিষয়ে যতটা সম্ভব পড়া যায়, তা করে রাখা উচিত।



কীভাবে মৃগীরোগ নির্ণয় করা হয়?

আপনার ডাক্তার যদি মনে করেন যে, আপনার মৃগীরোগ আছে, তাহলে তাদের উচিত আপনাকে একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের সাথে দেখা করার ব্যবস্থা করা, যিনি মৃগীরোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা করতে অভিজ্ঞ। এই প্রকার বিশেষজ্ঞ ডাক্তার সাধারণত একজন নিউরোলজিস্ট হয়ে থাকেন। বিশেষজ্ঞ ডাক্তার আপনার রোগ নির্ণয় করবেন, আপনার খিঁচুনি সম্পর্কে আপনি কী বলছেন এবং সবথেকে ভালো হয়, আপনার খিঁচুনি যিনি চাফুস দেখেছেন সেই ব্যক্তি কী বলছেন, তার উপর ভিত্তি করে। সাধারণত, ডাক্তার আপনাকে কিছু পরীক্ষাও করতে বলবেন। এই পরীক্ষাগুলির মধ্যে রক্ত পরীক্ষা, একটি EEG (আপনার মস্তিষ্কের তরঙ্গের রেকর্ডিং) এবং একটি মস্তিষ্কের স্ক্যান অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। এই পরীক্ষাগুলি বিশেষজ্ঞ ডাক্তারকে সাহায্য করবে এটি নির্ণয় করতে যে, আপনার মৃগীরোগ আছে কিনা, আর যদি আপনার মৃগীরোগ থেকে থাকে, তবে আপনার মৃগীরোগের ধরণ এবং কারণ নির্ধারণ করতে সাহায্য করবে।

প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে ভয় পাবেন না - সে যতই তুচ্ছ বা বোকা প্রশ্ন বলে আপনার মনে হোক না কেন, প্রশ্নটি জিজ্ঞাসা করুন! আপনি যদি বুঝতে না পাবেন, তাহলে আপনি যতক্ষণ না বুঝতে পাবেছেন ততক্ষণ পর্যন্ত তাদের ব্যাখ্যা করতে বনুন।



মৃগীরোগের চিকিৎসা কী?

মৃগীরোগের প্রধান চিকিৎসা হল আপনার খিঁচুনি বন্ধ করার জন্য অথবা খিঁচুনিগুলি কত ঘন ঘন হয় ও খিঁচুনিগুলির তীব্রতা কমিয়ে দেওয়ার জন্য ওষুধ প্রদান করা। আপনি হয়ত এই ওষুধগুলি, অর্থাৎ অ্যান্টি-সিজার ওষুধ (ASM) বা তাদের পুরানো নাম অ্যান্টি-এপিলেপটিক ড্রাগস (AED), সম্পর্কে শুনে থাকতে পারেন। সহজভাবে বলার জন্য আমরা তাদের মৃগীরোগের ওষুধ বলে থাকি।

আপনি জানতেন কি?

আপনি যদি ইংল্যান্ডে থাকেন এবং আপনাকে মৃগীরোগের ওষুধ দেওয়া হয়, তাহলে আপনার সমস্ত প্রেসক্রিপশন ওষুধগুলি বিনামূল্যে পেতে আপনি একটি মেডিকাল একজম্পশন সার্টিফিকেট (চিকিৎসা ছাড়ের শংসাপত্র) পেতে পারেন। একটি আবেদনপত্রের জন্য আপনার ডাক্তার বা জিপি প্র্যাক্টিসকে বলুন। স্বতন্ত্রভাবে, উত্তর আয়ারল্যান্ড এবং ওয়েলসে প্রেসক্রিপশন ওষুধ সবার জন্য বিনামূল্যে দেওয়া হয়।

মৃগীরোগের বিভিন্ন ওষুধ রয়েছে। আপনার জন্য যেটি সবচেয়ে ভালোভাবে কাজ করবে, সেটা নির্ভর করবে এই বিষয়গুলির উপর:

- আপনার যে ধরনের খিঁচুনি হয়
- আপনার মৃগীরোগের কারণ
- যে কোনো সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া
- আপনার বয়স
- আপনার লিঙ্গ

আপনার বিশেষজ্ঞ ডাক্তার আপনাকে ব্যাখ্যা করবেন যে কোন ওষুধগুলি আপনার জন্য উপযুক্ত হতে পারে ও কেন, এবং আপনাকে তিনি কোনো সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে জানিয়ে দেবেন। আপনি যদি ওষুধ খাওয়ার সিদ্ধান্ত নেন, আপনি সাধারণত কম ডোজে শুরু করবেন এবং ধাপে ধাপে এটি বাড়াবেন, যতক্ষণ না আপনি প্রস্তাবিত ডোজে পৌঁছাচ্ছেন।

ওষুধের সম্পূর্ণ ডোজ পাওয়ার পরেও যদি আপনার খিঁচুনি বন্ধ না হয়, তাহলে আপনার বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। তিনি আপনার বর্তমান ওষুধের পরিবর্তে একটি ভিন্ন ওষুধ দিয়ে চেষ্টা করার পরামর্শ দিতে পারেন। মৃগীরোগে আক্রান্ত প্রায় অর্ধেক মানুষের খিঁচুনি, তাদের প্রথম দেওয়া ওষুধ সেবন করলেই বন্ধ হয়ে যায়। কিন্তু কিছু মানুষের ক্ষেত্রে কয়েকটি ওষুধ সেবন করে পরীক্ষা করতে হয়, তারপরেই তাদের জন্য সঠিক ওষুধটি খুঁজে পাওয়া যায়। আর কিছু মানুষকে দুই বা ততোধিক মৃগীরোগের ওষুধ একসাথে সেবন করতে হয়।

কিছু মানুষের ক্ষেত্রে ওষুধগুলি কার্যকর হয় না, এবং তাই তাদেরকে মৃগীরোগের জন্য যে অন্যান্য চিকিৎসা রয়েছে, সেগুলি পরীক্ষা করে দেখতে হয়। সেই চিকিৎসগুলির মধ্যে রয়েছে বিভিন্ন ধরনের মৃগীরোগের অস্ত্রোপচার এবং একটি বিশেষ খাদ্যভ্যাস যার নাম কিটোজেনিক ডায়েট।

আরও জানুন এখানে: epilepsy.org.uk/treatment

মৃগীরোগ বিশেষজ্ঞ নার্সগণ

আপনার এলাকায় যদি একজন মৃগীরোগ বিশেষজ্ঞ নার্স থাকেন, তাহলে আপনার জিপি বা বিশেষজ্ঞ ডাক্তার, সেই নার্সের সাথে আপনার সাফাৎ করার ব্যবস্থা করে দিতে পারেন। এই নার্সেরা হলেন মৃগীরোগের ক্ষেত্রে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত এবং চিকিৎসা করায় দক্ষতা-সম্পন্ন। এই নার্স আপনার চিকিৎসা এবং মৃগীরোগ নিয়ে জীবনযাপন করা সম্পর্কে প্রশ্নের উত্তর দিতে পারবেন। এই নার্সেরা আপনার এবং আপনার বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের মধ্যে একটি যোগসূত্র প্রদান করতে পারবেন।

আমি কীভাবে আমার মৃগীরোগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারি?

আপনার মৃগীরোগ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করার জন্য এখানে কয়েকটি জিনিস দেওয়া হল যা আপনি করতে পারেন। এইগুলি আপনাকে সাহায্য করতে পারে যাতে আপনার খিঁচুনি কম হয়, অথবা এগুলি আপনাকে মৃগীরোগ নিয়ে জীবনযাপন সম্পর্কে আরও আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে সহায়তা করতে পারে।

আপনার ওষুধগুলি নিয়মিত সেবন করুন

আপনার ডাক্তারের নির্দেশ অনুযায়ী আপনার মৃগীরোগের ওষুধ নিয়মিত সেবন করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। একটি ডোজ মিস করলে, আপনার খিঁচুনি হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে। ডোজ মিস করে যাওয়া খুব সাধারণ ঘটনা, তাই আপনার ডাক্তারকে আগে থেকে জিজ্ঞাসা করে রাখুন যে, যদি আপনি একটি ডোজ সেবন করতে ভুলে যান তবে আপনার কী করা উচিত। একটি ডোজ মিস করলে আপনার কী করা উচিত, সেই সম্পর্কে আপনি তথ্য পেতে পারবেন আপনার ওষুধের সাথে আসা লিফলেট থেকে, NHS ওয়েবসাইট থেকে অথবা NHS 111 নম্বরে ফোন করে।

আপনার অধিকারগুলি জানুন

আপনার মৃগীরোগের জন্য আপনার কী ধরনের চিকিৎসা এবং পরিচর্যা নেওয়া উচিত সে সম্পর্কে সুস্পষ্ট নির্দেশিকা রয়েছে। নির্দেশের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত আছে কত তাড়াতাড়ি একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের সাথে আপনার দেখা করা উচিত বা পরীক্ষা করানো উচিত এবং কত ঘন ঘন আপনার চিকিৎসার পর্যালোচনা করা উচিত।

আরও জানুন এখানে: epilepsy.org.uk/info/treatment/getting-right-treatment-care-for-epilepsy

আমি একজন দারুন নিউরোলজিস্টের কাছে চিকিৎসা করানোর সুযোগ পেয়েছি যিনি সঠিক ভারসাম্যের ওষুধ দিয়ে আমার খিঁচুনিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পেরেছেন।



আপনার ট্রিগারগুলি বুঝুন

আপনি হয়তো দেখতে পাবেন যে কিছু জিনিস আপনার থিঁচুনি হওয়ার সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে তোলে। এগুলোকেই ট্রিগার বলা হয়। সাধারণ ট্রিগারগুলির মধ্যে রয়েছে চাপ, ভাল ঘুম না হওয়া, অ্যালকোহল সেবন এবং মৃগীরোগের ওষুধের মিস হওয়া ডোজগুলি। খুব কম সংখ্যক মানুষের ক্ষেত্রে আলোর ঝলকানি বা আলো ঝলা-নেভার কারণে থিঁচুনি শুরু হয়। আপনার ট্রিগারগুলি এড়ানো এবং আপনার নিজেকে আরও বেশি সুস্থ রাখা, আপনার থিঁচুনি কম করতে সাহায্য করতে পারে। কিন্তু সবাই তাদের থিঁচুনির জন্য একটি ট্রিগার সনাক্ত করতে সক্ষম হয় না।

মদ এবং বিনোদনমূলক মাদকগুলি

মৃগী রোগে আক্রান্ত কিছু মানুষ অ্যালকোহল পান করেন এবং কিছু মানুষ তা পান করেন না। আপনি অ্যালকোহল পান করবেন কিনা, সেই সিদ্ধান্ত আপনার উপর নির্ভর করে। তবে মনে রাখবেন যে খুব বেশি অ্যালকোহল পান করলে থিঁচুনি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি হতে পারে।

বিনোদনমূলক মাদকও থিঁচুনি ট্রিগার করতে পারে। অ্যালকোহল এবং মাদকের নেশা আপনার মৃগীরোগে আকস্মিক অপ্রত্যাশিত মৃত্যুর ঝুঁকি (SUDEP) বাড়াতে পারে। SUDEP সম্পর্কে তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা 17 দেখুন।

মদ্যপান বা মাদক সেবন কমাতে বা বন্ধ করার জন্য আপনার সহায়তার প্রয়োজন হলে, আপনার জিপি-র সাথে কথা বলুন। এছাড়াও আপনি সহায়তা পরিষেবার বিশদ বিবরণের জন্য আমাদের হেল্পলাইনে যোগাযোগ করতে পারেন।

একটি থিঁচুনিৰ ডায়ৰি ৰাখুন

অনেক মানুহেৰে থিঁচুনি একটি নিৰ্দিষ্ট প্যাটার্ন অনুসরণ করে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার মাসিক হয়, তাহলে আপনি দেখতে পাবেন যে আপনার মাসিক চক্রের একটি নিৰ্দিষ্ট সময়ে আপনার থিঁচুনি হচ্ছে। একটি থিঁচুনি ডায়ৰিতে বিবরণ লিপিবদ্ধ করে রাখা আপনাকে এবং আপনার ডাক্তারদের বুঝতে সাহায্য করতে পারে যে আপনার থিঁচুনিগুলির একটি প্যাটার্ন আছে কিনা। কোনো কিছু আপনার থিঁচুনিকে ট্রিগার করে কিনা তা খুঁজে বের করতেও এটি আপনাকে সাহায্য করতে পারে। কিছু মানুষ এই ডায়ৰি ৰাখতে তাদের ফোনে একটি অ্যাপ ব্যবহার করে থাকে, অথবা বিনামূল্যে কাগজের ডায়ৰির জন্য আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

আপনার স্মৃতিশক্তির সমস্যায় আমাদের টিপস পড়ুন

মৃগীরোগে আক্রান্ত অনেকেরই স্মৃতিশক্তির সমস্যা থাকে। থিঁচুনি স্মৃতিশক্তিকে প্রভাবিত করতে পারে। এছাড়াও কিছু মৃগীরোগের ওষুধ স্মৃতিশক্তিকে প্রভাবিত করতে পারে। সাহায্য করার জন্য আমাদের কাছে তথ্য এবং টিপস আছে।

আরও জানুন এখানে: epilepsy.org.uk/memory

মানুষের সাথে কথা বলুন

আপনার মৃগীরোগ আছে তা জানার পর আপনাকে হয়ত অনেক কিছুই মোকাবিলা করতে হতে পারে, তবে বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে কথা বললে তাতে কিছুটা সাহায্য হতে পারে। আপনি হয়ত মৃগীরোগে আক্রান্ত অন্য মানুষদের সাথেও কথা বলতে চাইতে পারেন। আমাদের টক ও সাপোর্ট গ্রুপ এবং সোশ্যাল মিডিয়া একই অসুখে আক্রান্ত অন্যদের সাথে সংযোগ করার একটি দুর্দান্ত উপায় প্রদান করে। এপিলেপসি অ্যাকশন থেকে সহায়তার আরও বিশদ বিবরণের জন্য পৃষ্ঠা 24 দেখুন।

মৃগীরোগকে আপনার জীবনটি নিয়ন্ত্রণ বা ধ্বংস করতে দেবেন না, কিন্তু প্রথম প্রথম এটি করা খুব কঠিন, আর আমি এটা খুব ভালভাবেই জানি। কিন্তু পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে এই বিষয়ে কথা বলা আপনাকে মৃগীরোগের সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারে এবং সেটা করেও থাকে।



আপনার সুস্থ থাকার বিষয়টি নিশ্চিত করুন

মৃগীরোগে নিয়ে জীবনযাপন আপনার আবেগের উপর একটি বড় প্রভাব ফেলতে পারে। এটি বিশেষভাবে সত্য যদি আপনার ক্ষেত্রে এই রোগ সবেমাত্র নির্ণয় হয়ে থাকে। আপনি অনুভব করতে পারেন অপরিসীম চাপ, দুঃখ, রাগ, একাকীত্ব বা উদ্বেগ। আপনার সুস্থতা উন্নতি করতে উদ্যোগ নেওয়া আপনাকে আরও ভাল অনুভব করতে এবং কাজ করতে সাহায্য করতে পারে। এটি করতে আমাদের বিনামূল্যে রিসোর্সগুলি সহায়তা করবে। আমাদের রিসোর্সের মধ্যে আছে একটি অনলাইন কোর্স এবং পুস্তিকা, যাতে আপনার সুস্থতা উন্নতি করার প্রয়োজনীয় ধাপগুলি সম্পর্কে আপনারা জানতে পারবেন।

মৃগীরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের মৃগীরোগবিহীন মানুষদের তুলনায় মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি বেশি। যদি উদ্বেগ বা মন-খারাপ আপনার দৈনন্দিন জীবনকে প্রভাবিত করে, তবে আপনার জিপি-র সাথে কথা বলুন। তারা সাহায্য করার জন্য চিকিৎসা বা সহায়তাকারী উৎসগুলির পরামর্শ দিতে পারে।



আমার সন্তান হতে পারে কি?

আপনি যদি সন্তানের জন্ম দিতে চান তবে, আপনার মৃগীরোগ আপনাকে খাম্মাতে পারবে না। মৃগীরোগে আক্রান্ত বেশিরভাগ মহিলাদেরই সুস্থ গর্ভধারণ হয় এবং তারা সুস্থ শিশুর জন্ম দেন। আপনি যদি একজন মহিলা হন এবং কোনো সময়ে সন্তানের জন্ম দিতে চান, তবে আপনার ডাক্তার বা মৃগীরোগ বিশেষজ্ঞ নার্সের সাথে কথা বলুন। এর কারণ হল এমন ঝুঁকি কিন্তু রয়েছে যে, গর্ভাবস্থায় ঝিঁচুনি হওয়া বা মৃগীর ওষুধ সেবন করা আপনার বা আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। ডাক্তার বা মৃগীরোগ বিশেষজ্ঞ নার্স আপনাকে সাহায্য করবে, যে কোনো গর্ভধারণের পরিকল্পনা করতে এবং আপনি ও আপনার শিশু যাতে যথাসম্ভব নিরাপদ এবং সুস্থ থাকেন সেটি নিশ্চিত করতে আপনার ওষুধ পরিবর্তনের পরামর্শ দিতে পারেন।

আপনি যদি অপ্রত্যাশিতভাবে গর্ভবতী হন তবে আপনার ওষুধ খাওয়া বন্ধ করবেন না। তার পরিবর্তে, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন, যাতে তারা আপনাকে প্রয়োজনীয় সহায়তা এবং পরামর্শ দিতে পারে।

মৃগীরোগে আক্রান্ত বাবা/মা

আপনি যদি একজন বাবা/মা হন, তাহলে আপনার সন্তানদের কাছে আপনার মৃগীরোগকে কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা নিয়ে চিন্তিত হতে পারেন। অথবা তাদের পরিচর্যা করার সময় আপনার যদি ঝিঁচুনি হয়, তবে আপনি তাদের কীভাবে সুরক্ষিত রাখতে পারবেন তা জানতে চাইতে পারেন। আমাদের টিপস পড়ুন এখানে: epilepsy.org.uk/info/caring-children



কীভাবে আমি নিরাপদ থাকতে পারব?

খিঁচুনির কারণে আপনি দুর্ঘটনা ঘটার ঝুঁকিতে পড়তে পারেন, তাই যদি আপনার খিঁচুনি পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণ না করা হয়, তবে নিরাপত্তার কথা চিন্তা করা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনার স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপগুলিকে আরও নিরাপদ করতে আপনাকে হয়ত কেবল কয়েকটি সাধারণ পরিবর্তন করতে হতে পারে।

উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার বাথটবে স্নানের সময় খিঁচুনি হয় এবং আপনাকে সাহায্য করার জন্য সেখানে কেউ না থাকে, তবে আপনি ডুবে যেতে পারেন, তাই আপনি বাথটবের পরিবর্তে শাওয়ার বেছে নিতে পারেন। আর যদি আপনি সাঁতার কাটতে যান, আপনার সাথে এমন কোনো ব্যক্তিকে নিয়ে যান, যিনি জানেন যে পানিতে আপনার খিঁচুনি হলে কী করতে হবে।

আপনি মৃগীরোগে আক্রান্ত হয়েও একেবারে স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারেন, আপনি আগে যা করতেন তা করা চালিয়ে যেতেই পারেন। এটি আপনাকে নতুন জিনিস করা থেকে বাধা দেবে না।



আমার মৃগীরোগের জন্য কি আমার মৃত্যু ঘটতে পারে?

মৃগীরোগ কিছু ঝুঁকি নিয়ে আসে। মৃগীরোগের একটি ছোটো কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ ঝুঁকি হল মৃগীরোগ থেকে মৃত্যু হওয়া। এই ঝুঁকি সম্পর্কে জানার অর্থ হল আপনি আপনার ঝুঁকি কমাতে পদক্ষেপ নিতে পারবেন।

খুব বিরল ক্ষেত্রে, কয়েক ঘন্টা স্থায়ী খুব দীর্ঘ থিঁচুনি অথবা থিঁচুনি দ্বারা সৃষ্ট দুর্ঘটনা থেকে মানুষের মৃত্যু ঘটতে পারে। কিন্তু অনেক ক্ষেত্রেই মৃগীরোগে আক্রান্ত ব্যক্তির মৃত্যু হওয়ার কোনো সুস্পষ্ট কারণ থাকে না। যখন মৃত্যু ঘটে, তখন সেটিকে মৃগীরোগে আকস্মিক অপ্রত্যাশিত মৃত্যু (SUDEP) বলা হয়। প্রতি বছর মৃগীরোগে আক্রান্ত প্রতি 1,000 জনের মধ্যে 1 জনের SUDEP ঘটে।

যদিও কেউই SUDEP-এর সঠিক কারণ জানে না, গবেষণায় দেখা গেছে এমন কিছু জিনিস রয়েছে যা আপনার ক্ষেত্রে ঝুঁকিকে আরও বাড়িয়ে তোলে। সবচেয়ে বড় ঝুঁকির কারণ হল ঘন ঘন টনিক-ক্লোনিক থিঁচুনি। এই থিঁচুনিতে আপনি চেতনা হারান এবং আপনার শরীর কেঁপে বা ঝাঁকিয়ে ওঠে। যেসব মানুষদের অন্য ধরনের থিঁচুনি আছে এবং যাদের খুব কম থিঁচুনি হয়, তুলনামূলকভাবে তাদের ঝুঁকি কম। আপনার ব্যক্তিগত ঝুঁকি এবং সেটি কমানোর উপায় সম্পর্কে আপনার সাথে আপনার ডাক্তার কথা বলবেন।

আপনার SUDEP এবং থিঁচুনি বা দুর্ঘটনা, উভয়ের ঝুঁকি কমানোর প্রধান উপায় হল, যতটা সম্ভব কম থিঁচুনি হয় সেটি নিশ্চিত করা। যেমন প্রেসক্রাইব করা হয়েছে সেই মতো আপনার মৃগীরোগের ওষুধ নিয়মিত সেবন করা, খুব বেশি অ্যালকোহল পান না করা এবং আপনার ডাক্তারের কাছে নিয়মিত মৃগীরোগের পর্যালোচনা করা আপনাকে সাহায্য করতে পারে, যদি আপনার তারপরেও থিঁচুনি হয়ে থাকে। যদি আপনার ঘুমের মধ্যে থিঁচুনি হয়, তবে একই বেডরুমে একসাথে শোওয়া বা আপনার বাড়িতে কোনো ব্যক্তিকে সতর্ক করার জন্য মনিটর ব্যবহার করা আপনার ক্ষেত্রে SUDEP-এর ঝুঁকি কমাতে পারে।

আরও জানুন এখানে: epilepsy.org.uk/sudep

আমি গাড়ি চালাতে পারব কী?

আইন বলছে যে, যদি আপনার খিঁচুনি হয় তবে আপনাকে অবশ্যই গাড়ি চালানো বন্ধ করতে হবে এবং ড্রাইভিং এজেন্সিকে সেই খবর জানাতে হবে। এটি আপনাকে এবং রাস্তায় অন্যদের রক্ষা করার জন্য করা হয়েছে।

আপনার ড্রাইভিং লাইসেন্স ফেরত পাওয়ার আগে আপনাকে সাধারণত 12 মাসের জন্য খিঁচুনি মুক্ত থাকতে হবে, তবে আপনার খিঁচুনির ধরন অনুসারে নিয়ম ভিন্ন হতে পারে।

আরও জানুন এখানে: epilepsy.org.uk/driving

*আমি এখন গাড়ি চালাই না, তাই আমি সাইকেল চালাই।
কিন্তু আমি আমার চারপাশে এমন সব বিস্ময়কর জিনিস
দেখি, যা আমি গাড়ি করে ছুটে চলার সময় মিস করেছি।*



আপনি জানতেন কি? - যদি আপনার মৃগীরোগের কারণে আপনাকে গাড়ি চালানোর অনুমতি না দেওয়া হয়, তাহলে আপনি বিনামূল্যে বা কম মূল্যে বাসে ভ্রমণ করার সুযোগ পেতে পারেন। আপনি যদি চাকরি করেন, তাহলে আপনি অ্যাকসেস টু ওয়ার্ক স্কিমের মাধ্যমে কাজ-সম্পর্কিত ভ্রমণের খরচের জন্যেও সাহায্য পেতে পারেন। আরও জানুন এখানে: epilepsy.org.uk/benefits

মৃগীরোগ থাকলে কি আমি কিছু ধরনের কাজ করতে পারব না?

সশস্ত্র বাহিনী ব্যতীত অন্য সমস্ত চাকরি মৃগীরোগীদের জন্য উন্মুক্ত। আইনত নিয়োগকর্তারা আপনার মৃগীরোগের কারণে আপনাকে চাকরি না করতে দেওয়া, বা আপনাকে সেটিকে বরখাস্ত করার কারণ হিসাবে ব্যবহার করতে পারে না, যদি না তাদের কাছে সেগুলি করার উপযুক্ত কারণ থাকে। আইনত তারা আপনাকে চাকরি দিতে অস্বীকার করতে পারে, যদি আপনার তখনও খিঁচুনি হয় এবং সেটি যদি আপনাকে বা অন্যদের ঝুঁকিতে ফেলতে পারে (উদাহরণস্বরূপ, উচ্চতায় কাজ করা)।

যদি আপনার মৃগীরোগ আপনার জন্য আপনার চাকরি করা কঠিন করে তোলে, তাহলে আপনার নিয়োগকর্তা কর্মস্থলে পরিবর্তন করে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। একে বলা হয় যুক্তিসঙ্গত অ্যাডজাস্টমেন্ট করা।

আরও জানুন এখানে: epilepsy.org.uk/work

আমার আইনি অধিকারগুলি কী কী?

যুক্তরাজ্যের সমতা আইন প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের তাদের প্রতিবন্ধকতার কারণে তাদের প্রতি অন্যায় আচরণ করা থেকে রক্ষা করে। আপনার মৃগীরোগ আপনার দৈনন্দিন কার্যকলাপের উপর যথেষ্ট প্রভাব ফেললে, অথবা আপনি যদি মৃগীরোগের ওষুধ সেবন না করেন, তাহলে আপনাকে সমতা আইনের অধীনে প্রতিবন্ধী বলে গণ্য করা হবে। এই আইনগুলি কাজ, শিক্ষা এবং পরিসেবাগুলিতে অ্যাকসেস কভার করে থাকে। আপনি যদি সমতা আইন এবং মৃগীরোগ সম্পর্কে আরও তথ্য চান, এপিলেপসি অ্যাকশনের সাথে যোগাযোগ করুন।

আমার মৃগীরোগের জন্য কি আমি কোনো বেনিফিট পেতে পারি?

আপনি পাওয়ার অধিকারী হতে পারেন এমন বেনিফিটগুলি হল:

- বিনামূল্যে প্রেসক্রিপশনের ওষুধ (যদি আপনি আপনার মৃগীরোগের চিকিৎসার জন্য ওষুধ সেবন করেন)
- বিনামূল্যে বা কম মূল্যে বাস এবং রেল ভ্রমণ (যদি আপনি আপনার মৃগীরোগের কারণে গাড়ি চালাতে না পারেন)

যদি আপনার মৃগীরোগ আপনার কাজ করার ক্ষমতাকে সীমিত করে বা আপনার অতিরিক্ত পরিচর্যা এবং সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনি কিছু অতিরিক্ত সরকারি বেনিফিট এবং ভাতার অধিকারী হতে পারেন।

আরও জানুন এখানে: epilepsy.org.uk/benefits

আপনাকে কোনো কিছু করা থেকে মৃগীরোগকে আটকাতে দেবেন না এবং এটি সম্পর্কে সবাইকে খোলাখুলি জানান। যত বেশি মানুষ মৃগীরোগ সম্পর্কে কথা বলবে তত বেশি সচেতনতা বাড়বে।



এই পুস্তিকাটি সম্বন্ধে

মৃগীরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের এবং চিকিৎসা বিশেষজ্ঞদের দিকনির্দেশনা ও ইনপুট নিয়ে এই পুস্তিকাটি এপিলেপসি অ্যাকশনের পরামর্শ এবং তথ্য দল দ্বারা লেখা হয়েছে। আপনি যদি আমাদের তথ্যের উৎস জানতে চান, অথবা এই পুস্তিকাটি সম্পর্কে আপনি আরও কিছু বলতে চান, তবে অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

স্বাস্থ্য তথ্যের জন্য মানক চিহ্ন PIF টিক-এর সদস্য হতে পেরে এপিলেপসি অ্যাকশন যারপরনাই গর্বিত। আরও জানুন এখানে: piftick.org.uk

এই পুস্তিকাটির উদ্ধৃতিগুলি মৃগীরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের কাছ থেকে পাওয়া আসল মন্তব্যগুলি। ছবিগুলিতে পোজ দিয়েছেন বিভিন্ন মডেলরা।

তারিখ: আগস্ট 2022

পর্যালোচনা করা হবে: আগস্ট 2025

কোড: B145.06BEN

আমরা যাদের ধন্যবাদ জানাতে চাই

এপিলেপসি অ্যাকশন আন্তরিকভাবে ধন্যবাদ জানাচ্ছে ন্যাশানাল হসপিটাল ফর নিউরোলজি অ্যান্ড নিউরোসার্জারি-র কনস্যালটেন্ট নিউরোলজিস্ট, প্রফেসর ম্যাথিউ ওয়াকার-কে, এই তথ্যে দিয়ে সাহায্য করার জন্য।

প্রফেসর ওয়াকার ঘোষণা করছেন যে এতে তাঁর কোনো স্বার্থের সংঘাত ঘটছে না।

অস্বীকৃতিজ্ঞাপন

এপিলেপসি অ্যাকশন তার পুস্তিকাগুলিতে সঠিক তথ্য প্রদান নিশ্চিত করার জন্য সর্বাত্মক চেষ্টা করে থাকে, কিন্তু এই তথ্যের উপর ভিত্তি করে নেওয়া কোনো পদক্ষেপের জন্য তাদেরকে দায়ী করা যাবে না।

টনিক-ক্লোনিক থিঁচুনিৰ জন্য প্রাথমিক চিকিৎসা

ব্যক্তি শক্ত হয়ে যায়, সে চেতনা হারায়, মেঝেতে পড়ে যায় এবং তার ঝাঁকুনি বা থিঁচুনি শুরু হয়।

যা করবেন...

- সেই ব্যক্তিকে আঘাত থেকে রক্ষা করুন (আশেপাশের ক্ষতিকারক বস্তুগুলি সরান)
- তাদের মাথা নরম কিছু দিয়ে রক্ষা করুন
- ঝাঁকুনি বন্ধ হয়ে গেলে, ব্যক্তিটিকে আলতোভাবে পাশ ফিরিয়ে দিয়ে (পুনরুদ্ধারের অবস্থানে) শ্বাস নিতে সহায়তা করুন (ছবি দেখুন)
- পুনরুদ্ধার সম্পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত তাদের সাথে থাকুন
- শান্তভাবে তাদের আশ্বস্ত করুন



যা করবেন না...

- ব্যক্তির নড়চড়া আটকাবেন না
- তাদের মুখে কিছু দেবেন না
- বিপদে না থাকলে, তাদের সরানোর চেষ্টা করবেন না
- সম্পূর্ণ সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত তাদের কিছু খেতে বা পান করতে দেবেন না
- তাদের উঠিয়ে বসাতে চেষ্টা করবেন না

একটি অ্যাঙ্কুলেপ্সের জন্য ফোন করুন 999 নম্বরে, যদি...

- আপনি জানেন যে সেটি ব্যক্তির প্রথম থিঁচুনি **অথবা**
- থিঁচুনি পাঁচ মিনিটের বেশি বা চলতে থাকে **অথবা**
- একটি থিঁচুনির পর আরেকটি থিঁচুনি চলতে থাকে, এবং দুটি থিঁচুনির মাঝে ব্যক্তিটির চেতনা ফিরে না আসে **অথবা**
- ব্যক্তিটি গুরুতরভাবে আহত হয়েছে **অথবা**
- থিঁচুনি বন্ধ হওয়ার পর তাদের শ্বাস নিতে সমস্যা হচ্ছে

ফোকাল (আংশিক) থিঁচুনিৰ জন্য প্রাথমিক চিকিৎসা

ব্যক্তিটি তাদের আশেপাশের বা তারা কী করছে সে সম্পর্কে সচেতন নয়। তারা তাদের জামাকাপড় ছিঁড়ে ফেলতে পারে, তাদের ঠোঁট কেটে ফেলতে পারে, অথবা বারবার গিলতে থাকে বা ঘুরে বেড়াতে থাকে।

যা করবেন...

- ব্যক্তিকে বিপদ থেকে দূরে নিয়ে যান
- পুনরুদ্ধার সম্পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত ব্যক্তির সাথে থাকুন
- শান্তভাবে তাদের আশ্বস্ত করুন
- তারা যদি কিছু মিস করে থাকেন, তবে তা তাদের কাছে সেগুলি ব্যাখ্যা করুন

যা করবেন না...

- ব্যক্তিকে আটকাবেন না
- এমনভাবে কাজ করবেন না, যা তাদের ভয় দেখাতে পারে, উদাহরণস্বরূপ আকস্মিক নড়াচড়া করা বা তাদেরকে চিৎকার করে কিছু বলা
- ধরে নেবেন না যে, ব্যক্তি কী ঘটছে বা কী ঘটে গেছে সে সম্পর্কে সচেতন আছেন
- সম্পূর্ণ সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত তাদের কিছু খেতে বা পান করতে দেবেন না
- তাদের উঠিয়ে বসাতে চেষ্টা করবেন না

একটি অ্যাঙ্কুলেমেৰ জন্য ফোন করুন 999 নম্বরে, যদি...

- আপনি জানেন যে সেটি ব্যক্তির প্রথম থিঁচুনি অথবা
- থিঁচুনি পাঁচ মিনিটের বেশি বা চলতে থাকে অথবা
- একটি থিঁচুনিৰ পর আরেকটি থিঁচুনি চলতে থাকে, এবং দুটি থিঁচুনিৰ মাঝে ব্যক্তিটির সচেতনতা ফিরে না আসে অথবা
- ব্যক্তিটি গুরুতরভাবে আহত হয়েছে

হইলচেয়ারে বসা কোনো ব্যক্তির থিঁচুনি হলে কী করতে হবে তার তথ্য এপিলেপসি অ্যাকশন জানাতে পারবে।

আরও তথ্য

মৃগী রোগ সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, অনুগ্রহ করে এপিলেপসি অ্যাকশন হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন।

মৃগীরোগের বিভিন্ন দিক সম্পর্কে এপিলেপসি অ্যাকশন বিভিন্ন পুস্তিকা ইত্যাদি প্রকাশ করেছে। তথ্য এই আকারে পাওয়া যায়: পুস্তিকা, তথ্য পত্র, পোস্টার, বই এবং ডিভিডি।

তথ্য বড় আকারের ছাপার অক্ষরেও পাওয়া যায়।

আমাদের যে কোনো তথ্য অর্ডার করতে, এপিলেপসি অ্যাকশন হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন অথবা অনলাইনে epilepsy.org.uk/shop ওয়েবসাইটে অর্ডার করুন।

এপিলেপসি অ্যাকশন-এর সহায়তা পরিসেবাগুলি

স্থানীয় মিটিং: ইংল্যান্ড, উত্তর আয়ারল্যান্ড এবং ওয়েলস জুড়ে বেশ কয়েকটি স্থানীয় শাখা সহায়তা প্রদান করে থাকে।

টক এবং সাপোর্ট গ্রুপগুলি: এইগুলি মৃগীরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের নতুন মানুষদের সাথে দেখা করতে, অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে এবং মৃগীরোগ নিয়ে জীবন কাটানো সম্পর্কে আরও জানার সুযোগ করে দেয়।

মৃগীরোগ সচেতনতা: এপিলেপসি অ্যাকশন-এর বেশ কিছু প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবক রয়েছে, যারা মৃগীরোগ সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে চাওয়া কোনো সংস্থায় মৃগীরোগ সচেতনতা বিষয়ে সেশন পরিচালনা করে থাকে। স্বেচ্ছাসেবকরা বিভিন্ন শ্রোতাদের কাছে মৃগীরোগের বিষয়ে বিস্তারিত ভূমিকা ব্যাখ্যা করতে সক্ষম।

আপনি যদি এই পরিসেবাগুলির যে কোনো একটি সম্পর্কে আরও তথ্য চান, তবে অনুগ্রহ করে এপিলেপসি অ্যাকশনের সাথে যোগাযোগ করুন। যোগাযোগের বিশদ বিবরণ এই পুস্তিকাটির পিছনের দিকে দেওয়া রয়েছে।

মৃগীরোগ: একটি ভূমিকা

আমরা জানতে চাইব যে আপনি এই পুস্তিকাটি সহায়ক বলে মনে করেছেন কিনা।

প্রদান করা তথ্য পড়ে আপনি নিচের যে কোনো বিবৃতির সাথে সম্মত হচ্ছেন (হ্যাঁ-তে টিক দিন) নাকি অসম্মত হচ্ছেন (না-তে টিক দিন) তা আমাদের অনুগ্রহ করে জানান।

হ্যাঁ	না	
		আমি মৃগীরোগের সাথে সম্পর্কিত সমস্যাগুলি সম্পর্কে আরও অবগত বোধ করি
		আমি আমার জিপি/মৃগীরোগ বিশেষজ্ঞ/মৃগীরোগের নার্স/অন্যান্যদের (যা প্রযোজ্য নয় তা কেটে দিন) সাথে কথা বলার বিষয়ে আরও আত্মবিশ্বাসী বোধ করি
		আমি আমার নিয়োগকর্তা/সহকর্মী/শিক্ষক-শিক্ষিকা/পরিবার/অন্যদের সাথে কথা বলেছি (যারা প্রযোজ্য নয় তাদের কেটে দিন) এবং তারা আমাকে কতটা সহায়তা করে থাকে সেই বিষয়ে তারা উন্নতি করেছে
		আমি অন্যান্য এপিলেপসি অ্যাকশন পরিষেবাগুলি ব্যবহার করেছি, যেমন ওয়েবসাইট, এপিলেপসি অ্যাকশন হেল্পলাইন বা সাপোর্ট গ্রুপ

অনুগ্রহ করে জানান কীভাবে আমরা এই তথ্য আরও উন্নত করতে পারব

অনুগ্রহ করে সম্পূর্ণ করা ফর্ম ফেরত পাঠান এই ঠিকানায়:

FREEPOST RTGS-LEYK-XGCK, Epilepsy Services, Epilepsy Action, New Anstey House, Gate Way Drive, Yeadon, Leeds LS19 7XY

আপনি এছাড়াও অনলাইনে মতামত জানাতে পারবেন। এই ওয়েবসাইটে যান epilepsy.org.uk/feedback ধন্যবাদ।

FREEPOST RTGS-LEYK-XGCK,
Epilepsy Action
New Anstey House
Gate Way Drive
Yeadon
Leeds LS19 7XY

ইংল্যান্ড এবং ওয়েলস-এ নিবন্ধিত চ্যারিটি (নং 234,343)

এপিলেপসি অ্যাকশন হেল্পলাইনের সাথে যোগাযোগ করার উপায়গুলি



ফ্রি-ফোন 0808 800 5050

আমাদের হেল্পলাইন কর্মীরা টেক্সট রিলে-তে প্রশিক্ষিত এবং আমরা প্রদান করে থাকি 150টি ভাষায় পরামর্শ এবং তথ্য। আমাদের পরিষেবার গুণমান নিশ্চিত করতে, আমরা কলগুলি নিরীক্ষণও করতে পারি। আমাদের কাজ করার সময় জানতে এই ওয়েবসাইটটি দেখুন epilepsy.org.uk/helpline



helpline@epilepsy.org.uk

মৃগীরোগ সম্পর্কে আপনার প্রশ্নগুলি আমাদের ইমেল করুন। আমরা চেষ্টা করব যাতে আমরা আপনাকে 48 ঘন্টার মধ্যে (কাজের দিনগুলিতে) উত্তর দিতে পারি **747 963 8071**



আমাদের টেক্সট বার্তা পাঠান এবং আমরা আপনার ফোনে একটি টেক্সট উত্তর 24 ঘন্টার (কাজের দিনগুলিতে) মধ্যে পাঠাবো

New Anstey House, Gate Way Drive, Yeadon, Leeds LS19 7XY



আমাদের চিঠি লিখুন এবং আমরা সাতটি কাজের দিনের মধ্যে উত্তর দিতে চেষ্টা করব

এপিলেপসি অ্যাকশন হেল্পলাইন সম্বন্ধে

আমরা যা করে থাকি:

- যেকোনো ব্যক্তিকে মৃগীরোগ সম্পর্কে গোপনীয় পরামর্শ এবং তথ্য প্রদান
- সাধারণ চিকিৎসাগত তথ্য দেওয়া
- মৃগীরোগ সম্পর্কিত আইনগত এবং কল্যাণমূলক বেনিফিট বিষয়ে সাধারণ তথ্য দেওয়া

আমরা যেগুলি করি না:

- মানুষদের কী করতে হবে তা জানানো
- চিকিৎসাগত নির্ণয় বা চিকিৎসার পরামর্শ দেওয়া
- মানুষের পক্ষ নিয়ে তাদের আইনি মামলা চালানো

যদি আমরা আপনাকে কোনো অনুসন্ধান বিষয়ে সরাসরি সাহায্য করতে না পারি, তবে আপনাকে সাহায্য করতে সক্ষম হতে পারে এমন অন্যান্য সংস্থার বিবরণ প্রদান করার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করব। এটি করতে গিয়ে, এপিলেপসি অ্যাকশন কোনো রকমভাবেই আপনারাধের কিছু সুপারিশ করবে না।

আমরা আমাদের পরিষেবা সম্পর্কে ইতিবাচক এবং নেতিবাচক, উভয় প্রতিক্রিয়াকেই স্বাগত জানাই।

এপিলেপসি অ্যাকশন
হেল্পলাইন Epilepsy Action:

ফ্রি-ফোন 0808 800 5050
epilepsy.org.uk



© সম্মতিকার এপিলেপসি অ্যাকশন



Epilepsy Action

New Anstey House, Gate Way Drive, Yeadon, Leeds LS19 7XY
টেলি 0113 210 8800 email epilepsy@epilepsy.org.uk

ইংল্যান্ড এবং ওয়েলস-এ নিবন্ধিত চ্যারিটি (নং 234343)

পরিবেশ সংক্রান্ত বিবৃতি

সমস্ত এপিলেপসি অ্যাকশন পুস্তিকাগুলি পরিবেশ বান্ধব,
কম ক্লোরিন রিচ করা কাগজে ছাপা হয়। এই পুস্তিকাটি তৈরি করতে ব্যবহৃত সমস্ত কাগজ
সু-পরিচালিত বন থেকে এসেছে