আপনার গাইনি স্বাস্থ্য সংক্রান্ত জিপি অ্যাপয়েন্টমেন্টে সহায়তা করা

BE GYNAE AWARE

GYNAECOLOGICAL HEALTH AWARENESS

কিছু মানুষ গাইনি সমস্যা নিয়ে স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবিদের সাথে কথা বলতে অস্বস্তি বোধ করে। কিন্তু মনে রাখবেন যে আপনি যে নার্স বা জিপি'র সাথে কথা বলবেন, তারা আপনার স্ত্রীরোগঘটিত স্বাস্থ্য সমস্যা নিরসনে আপনাকে সহায়তার কাজে নিয়োজিত।

অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনি যাতে আত্মবিশ্বাসী থাকেন এবং প্রয়োজনীয় সকল তথ্য পান সেজন্য আমরা একটি সহায়ক নির্দেশিকা তৈরি করেছি যা অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে, অ্যাপয়েন্টমেন্ট চলাকালীন ও তার পর আপনাকে ঠিকমতো প্রস্তুত করবে।

GSK-কর্তৃক যৌথভাবে তৈরিকৃত ও অর্থায়িত

NP-GB-AOU-PINF-240002 |(vs 2.0) June 2025

GSK

the eve appeal

the gynaecological cancers charity

বিষয়বস্তু

3 আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করা

4 আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে

5-6 আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট চলাকালীন

7 আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের পর

8 আলোচনা ও প্রশ্ন করার বিষয়বস্তু

9 আমার অ্যাপয়েন্টমেন্টের নোট

10 আমার উপসর্গের ডায়রি

11 ভবিষ্যত অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় যেসব বিষয় মনে রাখতে হবে

সুতরাং, আপনার গাইনি স্বাস্থ্য সমস্যায় আপনি একটি পরিবর্তন লক্ষ্য করেছেন এবং আপনার জিপি'র সাথে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। কিন্তু আপনার করণীয় কী ও সাক্ষাৎ থেকে আপনি সর্বোচ্চ কিভাবে উপকৃত হতে পারেন, এবং আত্মবিশ্বাস নিয়ে এখানে আসতে পারেন?

আমাদের শীর্ষ পরামর্শগুলো অনুসরণ করুন!

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করা

আপনি যদি **ফোনে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে চান**, সেক্ষেত্রে গাইনী উপসর্গের জন্য কোন ডাক্তারের সাথে কথা বললে ভালো হয় সেটি অভ্যর্থনাকারীকে জিজ্ঞেস করুন; নারী বা স্ত্রীরোগ-সংক্রান্ত স্বাস্থ্য সমস্যা বিষয়ক বিশেষজ্ঞ ডাক্তার থাকতে পারে।

আপনার যদি নারী চিকিৎসকের ব্যাপারে দৃঢ় পছন্দ থাকে, **আপনি তার জন্য অনুরোধ করতে পারেন,** কিন্তু মনে রাখবেন যে এটি সবসময় সম্ভব নাও হতে পারে। তথাপি, স্নায়ুচাপে ভোগা ব্যক্তিদের সহায়তার জন্য সকল স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবির প্রশিক্ষণ রয়েছে এবং তাদের গাইনি সমস্যা ব্যবস্থাপনা বিষয়ে ধারণা রয়েছে।

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় তুলনামূলক সংক্ষিপ্ত হতে পারে, সুতরাং **ভেতরে প্রবেশের আগে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে বিষয়গুলো আপনি আলোচনা করতে চান সেগুলো সম্পর্কে** চিন্তা করে রাখলে ভালো।

কিছু সাক্ষাৎ ফোনে করা হবে, সুতরাং **একটি কোলাহলমুক্ত স্থান খুঁজে নেওয়ার চেষ্টা করুন** অথবা, আপনি সরাসরি সাক্ষাৎ চাইলে, সেটি সম্ভব কিনা জানতে চান।

আপনার গাইনী সমস্যার উপসর্গগুলো লিখুন, যাতে থাকতে পারে: সেগুলো কী; কখন দেখা দিয়েছে; সেগুলো কীভাবে আপনার জীবনযাত্রায় প্রভাব ফেলছে; কী কী কারণে উপসর্গগুলো বাড়ে বা কমে; কোন প্যাটার্ন আছে কিনা; এবং সময়ের সাথে সেগুলো কীভাবে পরিবর্তিত হয়েছে। আপনি উপসর্গগুলোর কোন ডায়রি রাখলে, জিপি-কে দেখাতে সেটি নিয়ে যান। যাদের স্মার্টফোন আছে, তারা বিভিন্ন রকমের স্বাস্থ্য ও মাসিক সংক্রান্ত অ্যাপ ব্যবহার করে উপসর্গ ট্র্যাক করতে পারেন।

গাইনী অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়, **জিপি ও নার্সরা অনেক সময় আপনার মাসিক চক্র সম্পর্কে জানতে চায়** – যেমন, আপনার সর্বশেষ মাসিকের তারিখ; আপনার মাসিক সাধারণত কতদিন থাকে; রক্ত নিঃসরণ কত বেশি; নিয়মিত কী-না; দুই মাসিকের মধ্যবর্তী সময়; আপনি মাসিকের উপসর্গের সময় সাধারণত ব্যাথা অনুভব করেন কী-না প্রভৃতি। এসব বিষয়ে কিছু নোট আপনার সাথে নেওয়ার কথা বিবেচনা করুন।

আপনার উপসর্গগুলো লাঘবের জন্য আপনি কোন কিছু চেষ্টা করে থাকলে সেগুলো লিখুন যেমন, ওষুধপত্র, যাতে ডাক্তারের পরামর্শকৃত ওষুধ কিংবা ফার্মেসি থেকে নিজের কেনা ওষুধ থাকতে পারে।

আপনি জিজ্ঞাসা করতে চান এমন যেকোনো প্রশ্নের একটি তালিকা তৈরি করুন।

আপনার গাইনী উপসর্গের ভিত্তিতে, স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবি আপনার শারীরিক পরীক্ষা-নিরীক্ষা করার প্রয়োজন হতে পারে। এরকমটি হলে, **আপনার একজন শ্যাপারোন নেওয়ার অধিকার রয়েছে** (প্রশিক্ষিত কোন ব্যক্তি যিনি সাহচর্য দেন ও অন্যের দেখাশোনা করেন), যদি বিষয়টি আপনাকে আরও স্বস্তি প্রদান করে। **শ্যাপারনের জন্য সাক্ষাতে আসার পর অভ্যর্থনাকারীর সাথে কথা বলুন।**

অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আপনি এছাড়াও **ঢিলেঢালা জামা পরতে পারেন** কারণ সাক্ষাতের সময় আপনার শারীরিক পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা হতে পারে এবং ঢোলা জামা পরীক্ষা-নিরীক্ষার প্রস্তুতি সহজ করে।

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট চলাকালীন

আপনি আপনার সাথে পরিবারের কেউ বা বন্ধুকে আনতে পারেন, **যদিও তারা ডাক্তারের পরামর্শ কক্ষে প্রবেশ করতে পারবে না** (টীকা: আপনার জিপি সার্জারি'র নীতি ভেদে এটি কোভিড সংক্রান্ত বিধিনিষেধের আওতায় পড়তে পারে)।

আপনার সমস্যা সম্পর্কে আপনার জিপির সাথে খোলামেলা আলোচনা করুন। সহায়ক মনে হলে সাক্ষাতে আসার পূর্বে প্রস্তুতি হিসেবে আপনার নেওয়া লেখাগুলো জিপি-কে দেখান।

আপনার উপসর্গের উপর ভিত্তি করে, **আপনার শারীরিক পরীক্ষা-নিরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে।** শারীরিক পরীক্ষা-নিরীক্ষার মধ্যে থাকতে পারে, জিপি-কর্তৃক আপনার তলপেট পরীক্ষা, আপনার যোনীর ভেতরে ও বাইরে (দুই পায়ের মাঝখানে যে যৌনাঙ্গটি দেখা যায়) পরীক্ষা করা। পরীক্ষা-নিরীক্ষা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে রোগ নির্ণয়ে সহায়তা করতে পারে। আপনার যদি মনে হয় যে আপনি পরীক্ষা-নিরীক্ষা করতে পারবেন না, আপনি সাক্ষাতের দিন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জানাতে পারেন। তারা আপনার উদ্বেগ গুলো নিয়ে কাজ করবে এবং আপনার মনকে শান্ত করতে **পদ্ধতিটি নিয়ে আপনার সাথে কথা বলবে।**

আপনার নার্স বা ডাক্তার আপনার শরীরের **ভেতরের বা বাইরের কোন পরীক্ষা করবেন না** যতক্ষণ না তারা এটিকে আপনার জন্য দরকারি বলে মনে করেন। তারপরও, আপনার যদি মনে হয় যে আপনি পরীক্ষা করাবেন না, **আপনি সেটি প্রত্যাখ্যান করতে পারেন।** আপনাকে কখনও জোর করা হবে না, এবং এমনও হতে পারে যে পরীক্ষার বদলে আপনার সমস্যা বুঝতে নার্স বা ডাক্তারের সাথে আপনার একাধিকবার সাক্ষাতের প্রয়োজন হতে পারে।

কোন শব্দ বা পরিভাষা না বুঝে থাকলে জিজ্ঞেস করতে সংকোচ করবেন না। আপনার জিপি বা নার্স স্বাচ্ছন্দ্যে সেগুলোর অর্থ ব্যাখ্যা করবে এবং **আপনি যত খুশী প্রশ্ন করতে পারেন (ও করা উচিত)।**

মাঝে-মাঝে, সাক্ষাৎগুলো কিছু বুঝে ওঠার আগেই শেষ হয়ে যায় এবং আপনি সাক্ষাৎ শেষ করে যাওয়ার পরই তা ভুলে যেতে পারেন। যার ফলে, সাক্ষাতের সময় **কিছু নোট নেওয়া ভালো** যা পরে আপনি দেখে নিতে পারেন। আপনি আপনার সাথে **কাগজ ও কলম** নিতে পারেন, **অথবা আপনার ফোনে নোট নিতে পারেন।**

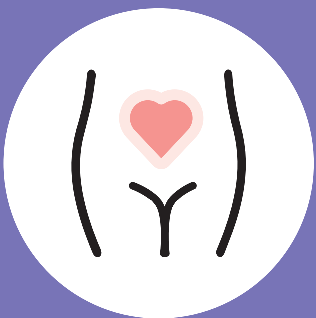
আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট চলাকালীন

সাক্ষাৎ শেষে যাওয়ার আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনি এগুলো যাচাই করেছেন:

- ◯ আপনি যে প্রশ্নগুলো জানতে চান সেগুলো জিজ্ঞেস/ আলোচনা করেছেন কিনা
- ◯ আপনি সবকিছু বুঝেছেন কিনা – না বুঝলে, আবার জিজ্ঞেস করুন
- ◯ পরবর্তীতে কী করতে হবে ও কখন সেটি আপনি জানেন কিনা
- ◯ আপনার জিপি আপনার সাথে আবার দেখা করতে/ কথা বলতে চান কিনা, চাইলে, কখন?
- ◯ আপনার উপসর্গগুলো না কমলে বা আরও খারাপ হলে আপনার কী করতে হবে

এবং নিশ্চিত করুন যে আপনি জানেন:

- ◯ আপনার আর কোন সমস্যা বা প্রশ্ন থাকলে কার সাথে যোগাযোগ করতে হবে
- ◯ আপনার অবস্থা সম্পর্কে আরও জানার জন্য প্রয়োজন হলে কোথায় যেতে হবে



আপনার শরীরকে আপনিই সবচেয়ে ভালো চেনেন, সুতরাং আপনার যদি মনে হয় যে জিপি আপনার সমস্যাটি পুরোপুরি বুঝতে পারেনি, নিজের কথা শোনাতে ভয় পাবেন না। কখনও কখনও নারী ও গাইনী সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিগণ মনে করেন যে তাদের কথা ঠিকভাবে শোনা হয়নি। এই পরিস্থিতি উন্নতির চেষ্টা চললেও, আপনার যদি মনে হয় আপনার উপসর্গটি গুরুতর কোন স্বাস্থ্য সমস্যার ইঙ্গিত দিচ্ছে, সেটি আপনার জিপি'র সাথে আলোচনা করুন।

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের পর

উপসর্গ না গেলে, খারাপ হলে, অথবা আপনার জিপি পুনরায় দেখা করতে বললে, আরেকটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট ঠিক করার কথা বিবেচনা করুন।

অন্য ডাক্তারের পরামর্শ নিতে **ভয় পাবেন না** যদি মনে হয় যে আপনি আপনার প্রয়োজনীয়/কাঙ্ক্ষিত সহায়তা পাননি - সেক্ষেত্রে পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্ট অন্য ডাক্তার দেখানোর কথা বলুন

ভালো না হওয়া উপসর্গগুলোর জন্য একটি ডায়রি রাখুন, যাতে সেগুলো কখন দেখা দেয়, কত ঘনঘন, এবং কতটা ব্যাথা করে/ অস্বস্তিকর। এটি পরবর্তী ফলোআপ কোন সাক্ষাতের সময় পূর্বের বিষয় পর্যালোচনায় সহায়ক হতে পারে।

আপনার যেসব উপসর্গ দেখা দিতে পারে:

- অস্বাভাবিক রক্তপাত: নিয়মিত মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে, যৌন মিলনের সময় বা পরে এবং ঋতুজরার পর
- ত্বকে পরিবর্তন (পিণ্ড, ক্ষত, রঙ, গঠন, ফুসকুড়ি, দাগ)
- শ্রোণী / তলপেটে ব্যাথা যা মাসিকের খিঁচুনি নয়
- টানা ফুলে থাকা (আসে-যায় না)
- মাসিকের চক্র পরিবর্তন (যেমন, সময়, রক্তের পরিমাণ, খেঁচুনি)
- পায়খানা / প্রস্রাবের অভ্যাসে পরিবর্তন
- যৌনীতে চুলকানো / দলা (ভেতরে)
- যৌন মিলনের সময় ব্যাথা
- রক্তমাখা (লাল, গোলাপী, বাদামী) বা অস্বস্তিকর গন্ধযুক্ত স্রাব
- যোনীমুখে চুলকানো, ব্যাথা, ফুলে যাওয়া, ক্ষত

আলোচনা ও প্রশ্ন করার বিষয়বস্তু

আমার অ্যাপয়েন্টমেন্টের নোট

আমার উপসর্গের ডায়রি

ব্যাথার মাত্রা?

নিম্নের 1–5 স্কেলে আপনার ব্যাথা পরিমাপের চেষ্টা করুন

1 2 3 4 5

কত ঘনঘন?

অস্বস্তিকর কোন লক্ষণ?

আপনার রক্ত কত বেশি যায়?

কী করলে এটি কিছুটা ভালো হয়?

কী করলে এটি আরও খারাপ হয়?

আজকে কোন ওষুধে কাজ হয়েছে?

তারিখ: / /

1 2 3 4 5

তারিখ: / /

1 2 3 4 5

তারিখ: / /

1 2 3 4 5

তারিখ: / /

1 2 3 4 5

তারিখ: / /

1 2 3 4 5

তারিখ: / /

1 2 3 4 5

তারিখ: / /

1 2 3 4 5

তারিখ: / /

1 2 3 4 5

তারিখ: / /

1 2 3 4 5

ভবিষ্যত অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় যেসব বিষয় মনে রাখতে হবে

অ্যাপয়েন্টমেন্ট তারিখসমূহ

তারিখ: / /
স্থান:

তারিখ: / /
স্থান:

তারিখ: / /
স্থান:

BE GYNAE AWARE

GYNAECOLOGICAL HEALTH AWARENESS

নিশ্চিত করুন যে আপনি গাইন স্বাস্থ্য বিষয়ে নিয়মিত সচেতন থাকেন।

আরও তথ্যের জন্য, পরিদর্শন করুন:
www.eveappeal.org.uk/begynaeaware

Eve Appeal এছাড়া নার্সদের পরিচালনায় একটি বিনামূল্যের ও একান্ত পরিষেবা প্রদান করে, Eve-কে প্রশ্ন করুন, আপনার গাইনী স্বাস্থ্য সমস্যা সংক্রান্ত যেকোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগের উত্তর পাবেন: **nurse@eveappeal.org.uk** অথবা **0808 802 0019**

GSK-কর্তৃক যৌথভাবে তৈরিকৃত ও অর্থায়িত

NP-GB-AOU-PINF-240002 |(vs 2.0) June 2025

GSK

the eve appeal

the gynaecological cancers charity