দুঃখ ও ক্ষত শুধুমাত্র তখনই নিরাময় হয় যখন আমরা সেগুলোকে সমবেদনার সাথে ছুঁয়ে থাকি।

উপশম সেবার লক্ষ্য হচ্ছে যন্ত্রণা প্রতিরোধ ও লাঘব করা। এটা রোগী ও পরিবারের জন্যে জীবনের সম্ভাব্য সর্বোত্তম মান প্রদানে সাহায্য করে। এটা ব্যথা ও অন্যান্য যন্ত্রণার লক্ষণগুলোর ব্যবস্থাপনা করে। উপশম সেবা কর্মক্ষমতাকে উন্নত করে, সিদ্ধান্ত গ্রহণে সাহায্য করে এবং মানসিক, সামাজিক ও আধ্যাতিসপক সেবা প্রদান করে। এটা অভিরুচিকে বিবেচনা করে, বিশ্বাস বা ধর্মমত, ও সংস্কৃতিকে দাম দেয়। এটা জীবনের জয়গান করে। উপশম সেবা আরোগ্যলাভ বা জীবনকে দীর্ঘায়িত করার আশাকে সহায়তা দেয়, এবং সেই সাথে অসুস্থতার পুরো সময় ধরে, মৃত্যুর প্রক্রিয়ায়, এবং মৃত্যুর সময় শান্তি ও মর্যাদা অক্ষুন্ন রাখারও প্রত্যাশা করে।

- জাতীয় ঐকমত্য প্রকল্প ২০০৪

আরো তথ্যের জন্যে, আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞেস করুন, অথবা নিচের যে কোনো একটা উপশম সেবাদানকারী (Palliative Care) অফিসের কোনো সেবাদলীয় সদস্যের সাথে যোগাযোগ করুন ঃ

BRONX

Jacobi Hospital Center
1400 Pelham Parkway
South Bronx, NY 10461
917.219.4652

Lincoln Medical & Mental Health Center
234 East 149th Street
Bronx, NY 10451
718.579.5280

North Central Bronx Hospital
3424 Kossuth Avenue
Bronx, NY 10468
917.205.3974

BROOKLYN

Coney Island Hospital
2601 Ocean Parkway
Brooklyn, NY 11235
718.616.4567

Kings County Hospital Center
451 Clarkson Avenue
Brooklyn, NY 11203
718.613.8083

Woodhull Medical & Mental Health Center
760 Broadway
Brooklyn, NY 11206
718.963.5808

MANHATTAN

Bellevue Hospital Center
462 First Avenue
New York, NY 10016
212.562.5278

Harlem Hospital Center
506 Lenox Avenue
New York, NY 10037
212.939.3872

Metropolitan Hospital Center
1901 First Avenue
New York, NY 10029
212.423.7212

QUEENS

Elmhurst Hospital Center
79-01 Broadway
Elmhurst, NY 11373
718.334.2660

Queens Hospital Center
82-70 164th Street
Jamaica, NY 11432
718.883.4050

STATEN ISLAND

Sea View Hospital Rehabilitation Center & Home
460 Brielle Avenue
Staten Island, NY 10314
718.317.3268

ভিডিও
এইচএইচসি এর উপশম সেবা সম্পর্কে রোগীদের আলোচনাঃ
www.nyc.gov/html/hhc/html/services/palliative-care.shtml

HHC NEW YORK CITY HEALTH AND HOSPITALS CORPORATION
nyc.gov/hhc

উপশম পরিচর্যা পরিষেবা

গুরুতর দীর্ঘস্থায়ী বা চরম অসুস্থ রোগী ও পরিবারের জন্যে বিশেষ পরিচর্যা

স্বাচ্ছন্দ্য • সহায়তা • মর্যাদা • আশা

আমরা সাহায্য করতে পারি

উপশম সেবা হচ্ছে স্বাস্থ্যসেবার একটা দর্শন যা রোগী ও তাদের পরিবারের জীবনে একটা পার্থক্য বয়ে আনে। চারটা মূলনীতির ভিত্তিতে এটা অতিরিক্ত সেবা প্রদান করে থাকে ঃ

স্বাচ্ছন্দ্য

উপশম সেবা বিশেষজ্ঞরা বোঝেন যে কীভাবে ব্যথা ও অস্বস্তির চিকিৎসা করতে হয়। সঠিক ব্যবস্থাপনা গ্রহণ করা ও সঠিক ওষুধ দেয়ার নির্দেশ দানের মাধ্যমে তারা ব্যথা ও রোগের লক্ষণগুলো উপশম করতে পারেন, রোগীদের জীবনের মান উন্নয়ন করতে পারেন এবং তাদের মানসিক শান্তি আনাতে পারেন।

সহায়তা

উপশম সেবাদানকারী দলের মধ্যে সাধারণত ডাক্তার, নার্স, সমাজকর্মী (সোশ্যাল ওয়ার্কার), মনোচিকিৎসক, এবং ধর্মীয় ও আধ্যাতিসপক পেশাজীবীরা থাকেন। রোগী যদি চান, তাহলে দলটা রোগীর পুরো পরিবারকে সহায়তা করতে পারেন। যখন গুরুতর বা চরম অসুস্থতা দেখা দেয়, তখন তা সবার জন্যেই কঠিন হতে পারে।

মর্যাদা

উপশম সেবাদানকারী দলগুলো রোগীদের কথা শোনেন এবং বর্তমানে কী ঘটছে তা বোঝার জন্যে এবং ভবিষ্যতের পরিকল্পনা করার জন্যে তারা রোগীদেরকে ও তাদের পরিবারকে সাহায্য করেন - এমনকি হাসপাতালের পরেও। উপশম সেবাটা হচ্ছে মর্যাদা ও পরিচর্যা সম্পর্কিত।

আশা

যখন অসুস্থতা দেখা দেয়, তখন শক্তি বা আশা খুঁজে পাওয়া সহজ নাও হতে পারে। পরিবার ও বন্ধুরা আশা দিতে চাইতে পারেন কিন্তু কীভাবে দিতে হবে বুঝতে পারেন না। উপশম সেবাদানকারী দলটা রোগী ও পরিবারকে নতুন সম্ভাবনা দেখাতে এবং অন্তর্দৃষ্টি খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে যা শান্তি বয়ে আনে এবং এমন একটা পথের সন্ধান দেয় যা সমস্যাক্রান্ত সম্পর্ককে স্বাভাবিক করে তোলে।

"যখন আমার বাবার পরীক্ষার রিপোর্ট এলো, আমার পরিবার ভাগ্যবান ছিল যে হাসপাতালের উপশম সেবাদানকারী কর্মীরা আমাদেরকে সাহায্য করার জন্যে তখন সেখানে উপস্থিত ছিলেন। সব সময়ের মত, বাবা নিজেই সিদ্ধান্ত নিলেন, কিন্তু আমাদের সবার জন্যে, উপশম সেবাদানকারী দলটা হয়ে উঠলো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, আরেক ধরনের পরিবার। তারা তাঁর এই ব্যথা ও অস্বস্তি নিয়ন্ত্রণ করেছিলেন, এবং নিশ্চিত করেছিলেন যাতে তাঁর জীবনের মান সঠিক বজায় থাকে। ডাক্তার, নার্স, সমাজকর্মী (সোশ্যাল ওয়ার্কার), আতিসপক সেবা প্রদানকারী - সকলেই - আমাদেরকে বুঝতে সাহায্য করেছিলেন যে সবকিছু কেমন হবে। তারা আমাদেরকে একে অপরের সাথে কথা বলাতে, ও একে অপরের কথা শোনাতে সক্ষম করিয়েছিলেন, এবং তা আমাদেরকে আরো ঘনিষ্ট করে তুলেছিল। তারা তাঁকে স্বাচ্ছন্দ্য ও শান্তি অনুভব করতে সাহায্য করেছিলেন, এবং তারা আমাদের কষ্ট নিরাময়ে সাহায্য করেছিলেন। এটা হারানোর বেদনাকে সহজতর করে না, কিন্তু এটা আমাদেরকে স্মরণ করিয়ে দেয় যে তিনি কীভাবে বেঁচে ছিলেন এবং তাঁর বেছে নেয়া পছন্দগুলোর জন্যে তাঁর প্রতি শ্রদ্ধা জাগিয়ে তোলে।"

মার্ক এফ., একজন উপশম সেবা গ্রহণকারী রোগীর ছেলে

বহুল জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

উপশম সেবা পাওয়ার জন্যে আমাকে কি আমার ডাক্তার বা নার্সকে বাদ দিয়ে দিতে হবে?

না। উপশম সেবাদানকারী দলের কর্মীরা এমন বিশেষজ্ঞ যারা সাধারণত আপনার সাথে কাজ করেন এবং আপনার ডাক্তার বা নার্সকে পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

উপশম সেবা কি হসপিস্ বা সেবাসদন (মুমূর্ষু রোগীদের হাসপাতাল) থেকে ভিন্ন?

হ্যাঁ। উপশম সেবা গুরুতর অসুস্থতার শুরুতে সাহায্য করতে পারে এবং পুরোটা সময় ধরেই এই সাহায্য অব্যাহত থাকতে পারে - এমনকি শক্তিশালী চিকিৎসা যেমন সার্জারি, কেমোথেরাপি, রেডিয়েশন চলা ও শক্তিশালী অ্যান্টিবায়োটিক দেয়ার সময়েও। হসপিস্ বা সেবাসদন হচ্ছে এক ধরনের উপশম সেবা, যা সেইসব ব্যক্তিদেরকে দেয়া হয় যারা মেনে নেন যে তারা হয়তো জীবনের শেষ প্রান্তে এসে পৌঁছেছেন এবং কোনো কষ্টকর চিকিৎসা বা পরীক্ষা আর করাতে চান না।

কোথায় আমি উপশম সেবা পেতে পারি?

এইচএইচসি (হেলথ অ্যান্ড হসপিটালস্ কর্পোরেশন)-এর হাসপাতালগুলোতে অবস্থানকারী রোগীদের জন্যে উপশম সেবা পাওয়া যাবে যদি তাদের ডাক্তাররা মনে করেন যে তারা এটা থেকে সুফল পেতে পারেন।

উপশম সেবার খরচ কেমন?

অধিকাংশ রোগীকেই উপশম সেবার জন্যে অতিরিক্ত কোনো অর্থ দিতে হয় না। উপশম সেবা দল আপনাকে এ বিষয়ে জানতে সাহায্য করতে পারে।

আমি কীভাবে উপশম সেবা পেতে পারি?

আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করার মাধ্যমে। উপশম সেবা নেয়াটা ঠিক হবে কিনা সে সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করার জন্যে, চিকিৎসা কর্মীদের পরামর্শে রোগী নিজে বা রোগীর পরিবারের সদস্যরা ডাক্তারের কাছে অনুরোধ জানাতে পারেন।

উপশম সেবাটা (Palliative Care) কী?

"উপশম" অর্থ হচ্ছে আরাম বা স্বাচ্ছন্দ্য দেয়া। অস্বস্তি ও ব্যথা দূর করা, অসুবিধে কমানো এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও পরিকল্পনা প্রণয়নে সাহায্য করার জন্যে উপশম সেবা অতিরিক্ত, বিশেষ পরিচর্যা প্রদান করে থাকে।