আপনার METHOTREXATE কে ম্যানেজ করা

NORDIMET ® ব্যবহারের করার নির্দেশিকা

যে সমস্ত রোগীদের জন্য Nordimet® নির্ধারণ করা হয়েছে তাদের সাহায্য করার জন্য এই রিসোর্সটি Nordic Pharma-র দ্বারা প্রস্তুর করা হয়েছে

আপনার ওষুধের সাথে দেওয়া প্রোডাক্ট প্যাকেজ লিফলেটটি পড়া প্রয়োজন। এই তথ্যগুলি প্রোডাক্ট প্যাকেজ লিফলেটের কোনো বিকল্প নয়। প্যাকেজ লিফলেটে ওষুধের ব্যবহার সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ অতিরিক্ত তথ্য দেওয়া রয়েছে।

NORDiMET®
methotrexate

February 2024 UK-PEN-2400059

Nordimet® প্রস্তাবিত ডোজ অনুযায়ী রঙ দ্বারা নির্ধারিত, সুতরাং আপনার চিকিৎসা ছবির থেকে আলাদা দেখাতে পারে।

সূচীপত্র

Nordimet-এর বিষয়ে®	04
Nordimet-এর ব্যবহার® অটো ইনজেকটর পেন	06
সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া	08
চিকিৎসার পরামর্শ	10
বার বার জিজ্ঞাসা করা প্রশ্ন	12
আরও সহায়তা	14

NORDIMET-এর বিষয়ে®

Nordimet কি?®?

Nordimet® একটি আগে থেকে ভর্তি করা ইনজেক্টর পেন যাতে methotrexate নামক সক্রিয় ড্রাগ থাকে। একাধিক প্রদাহমূলক পরস্থিতির চিকিৎসার জন্য Methotrexate ব্যবহার করা হয়, যার মধ্যে রয়েছে:

- প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস
- অল্প বয়স্ক ব্যক্তিদের মধ্যে বাতের কিছু রূপ, যেমন জুভেনাইল ইডিওপ্যাথিক আর্থ্রাইটিস (JIA)
- প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে গুরুতর সোরিয়াসিস
- প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে গুরুতর সোরিয়াটিক আর্থ্রাইটিস

কখনও কখনও অন্যান্য চিকিৎসার সাথে একত্রে Nordimet® ব্যবহার করা হয়, সুতরাং, আপনার নির্দেশিত ওষুধগুলি দেওয়ার সময় সর্বদা একজন স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুসরণ করুন।

অনুগ্রহ করে আপনার ওষুধের সঙ্গে দেওয়া Nordimet®রোগীর তথ্যাবলী সম্বলিত লিফলেটটি সময় নিয়ে পড়ুন। অনুগ্রহ করে প্রথমবার Nordimet® ব্যবহার করার আগে এটি পড়ুন, কারণ এতে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য রয়েছে।

Methotrexate কিভাবে কাজ করে?

Methotrexate প্রদাহ বা ফোলা ভাব কমিয়ে এবং
রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতার (রোগের বিরুদ্ধে শরীরের প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা) কার্যকরিতা কমিয়ে কাজ করে।

একটি অতি-সক্রিয় রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা প্রদাহজনিত রোগের সঙ্গে যুক্ত করা হয়েছে।

কত ঘন ঘন আমার Nordimet নেওয়া উচিৎ®?

Nordimet® **সপ্তাহে একবারই** দেওয়া হয় এবং এটি **প্রতি সপ্তাহের একই দিনে** নেওয়া উচিৎ
সপ্তাহের সবচেয়ে সুবিধাজনক দিনটি আপনার বেছে নেওয়া উচিৎ যাতে
আপনি প্রতি সপ্তাহে ওই একই দিনে আপনার চিকিৎসাটি করাতে পারেন। আপনার ইনজেকশনের জন্য যে দিনটি আপনি বেছে নিচ্ছেন সেটি রেকর্ড করে রাখার জন্য আপনার সাপোর্ট প্যাকের সঙ্গে সংযুক্ত প্ল্যানারটি ব্যবহার করতে পারেন।

আমি কতদিন পর্যন্ত Nordimet®নেব?

Nordimet®একটি দীর্ঘমেয়াদী চিকিৎসা এবং আপনার কতদিন এটি নেওয়া উচিৎ
সে বিষয়ে স্বাস্থ্যপরিষেবা বিশেষজ্ঞ আপনাকে অবহিত করবেন।

এটি নির্ভর করে আপনি চিকিৎসার প্রতি কিভাবে সাড়া দেন, এবং নিয়মিত রক্ত এবং মুত্রের পরীক্ষা, যা আপনার পুরো চিকিৎসা প্রক্রিয়া চলাকালীন করা হবে।

এটি জানা গুরুত্বপূর্ণ যে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসায় সাড়া পাওয়া যায় না। আপনি আপনার লক্ষণের উন্নতি দেখতে পাওয়ার আগে কয়েক সপ্তাহ কেটে যেতে পারে।

আমার কতটা Nordimet® নেওয়া উচিৎ?

নানা রকমের স্ট্রেংথের Nordimet® পাওয়া যায়, আপনার অবস্থা পরীক্ষা করার পর আপনার স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞ আপনার ডোজ নির্ধারণ করবেন। তারা আপনাকে
পরীক্ষা, অ্যাপয়েন্টমেন্টের মাধ্যমে আপনাকে সযত্নে নিরীক্ষণ করবেন এবং আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল কার্যকরি সঠিক ডোজটি খুঁজে পাওয়ার জন্য আপনার ডোজ পরিবর্তন করার পরামর্শ দিতে পারেন।

ডোজের রুটিন নিজে নিজে পরিবর্তন না করা বা আপনার স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ না করে Nordimet® নেওয়া বন্ধ না করা গুরুত্বপূর্ণ।

পেনটি কিভাবে কাজ করে?

পেনটি প্রেস করার জন্য কোনো বাটন দিয়ে ডিজাইন করা হয়নি; তার পরিবর্তে, পেনটি আপনি আপনার চামড়ার কাছে নিয়ে সেটিতে নিম্নমুখী চাপ দেবেন যতক্ষণ না একটি Òক্লিকÓ শুনতে পান এবং একটি হালকা কম্পন অনুভব করেন। তারপর, ইনজেকশনটি সম্পন্ন হয়ে গেলে আপনি দ্বিতীয়বার Òক্লিকÓ শুনতে পাবেন।

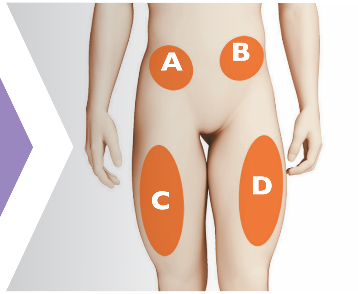
Nordimet® পেনটিকে আপনার শরীর থেকে সরিয়ে নিলে সুরক্ষা শীল্ডটি লক হয়ে যাবে যাতে সূঁচ থেকে ক্ষতি এড়ানো যায়। এতে একটি দেখার জায়গাও রয়েছে, যেখানে আপনি ইনজেকশনের প্রোগ্রেস দেখতে পাবেন।

আপনার NORDIMET-এর ব্যবহার® অটো-ইনজেক্টর পেন

কিভাবে প্রথমবার Nordimet® ব্যবহার করতে হয়, তা সাধারণত স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞ আপনাকে দেখিয়ে দেবেন। পেনটি হ্যাণ্ডেল করতে আপনার কোনো অসুবিধা হলে অনুগ্রহ করে আরও সাহায্য চেয়ে নিন। আপনাকে প্রশিক্ষণ দেওয়া না হলে নিজে নিজে ইনজেক্ট করার চেষ্টা করবে না।

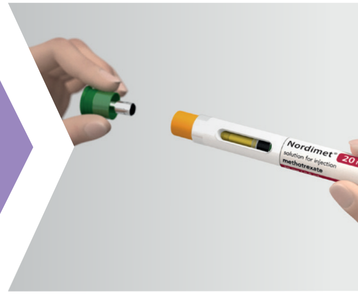
1. প্রস্তুত হো'ন

- হাত ধো'ন, বাক্স থেকে পেনটি খুলুন



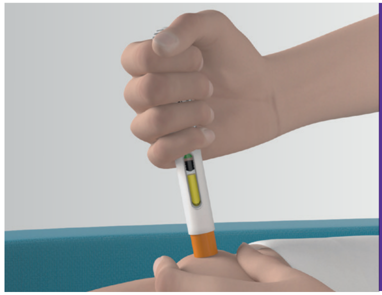
2. বেছে নিন

- ইনজেকশনের জায়গা বেছে নিন এবং জায়গাটি অ্যালকোহল সোয়্যাব দিয়ে মুছে নিন



3. ছিপি খুলে ফেলুন

- সবুজ ছিপিটি ইউনিট থেকে সরাসরি টেনে খুলে ফেলুন। প্যাঁচাবেন না বা বাঁকাবেন না
- পেনটিকে অন্য কোনো জায়গায় স্পর্শ হতে দেবেন না



4. চিমটি কাটার মতো করে ধরুন

- ইনজেকশনের জায়গাটিকে চিমটি কাটার মতো করে ধরুন এবং পুরো ইনজেকশন চলাকালীন ধরে থাকুন
- সূঁচের হলুদ শীল্ডটি রাখুন ইনজেকশনের জায়গার দিকে

5. ইনজেক্ট করুন

- নিচের দিকে প্রেস করুন এবং অপেক্ষা করুন প্রথম ক্লিক-এর জন্য...
- অপেক্ষা করুন দ্বিতীয় ক্লিক-এর জন্য...
- আরও 2-3 সেকেণ্ড অপেক্ষা করুন তারপর পেনটি খুলুন

6. দেখে নিন

- দেখার জায়গাটি দিয়ে সবুজ প্লাস্টিক দেখা যাচ্ছে কিনা এবং তরলটি ইনজেক্ট হয়েছে কিনা তা দেখে নিন

7. ফেলে দিন

- প্রতিটি পেন একবার মাত্র ব্যবহারের জন্য
- ব্যবহৃত পেনগুলিকে আপনার বিনে ফেলুন। যদি আপনার ত্বকে methotrexate পড়ে যায় তাহলে জল দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিন।

আরও সহায়তা

- Nordimet® ওয়েবসাইটে নিজে ইনজেকশন নেওয়ার ডেমোনস্ট্রেশন ভিডিও দেখার জন্য এই QR কোডটি স্ক্যান করুন, অথবা nordimet.co.uk/patient-support/ -এ যান

এটি নির্দেশাবলীর সার

আরও বিবরণের জন্য অনুগ্রহ করে ওষুধের বাক্সে দেওয়া লিফলেটটি যত্নসহকারে পড়ুন।

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

সব ওষুধের মতো, এই ওষুধটিরও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রয়েছে, যদিও সবারই হয় না।

কিছু কিছু চিকিৎসা যেমন Nordimet® আপনার অন্য চলমান চিকিৎসাকে প্রভাবিত করতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, আপনার লিভারের কার্যকরিতাকে প্রভাবিত করে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞের আপনার চিকিৎসা চলাকালীন চলমান পরীক্ষার মাধ্যমে এটির নিরীক্ষণ করা উচিৎ।

যদি আপনি কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া অনুভব করেন, তাহলে স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলুন।

সবচেয়ে সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি নিচে লিপিবদ্ধ করা হল।

আপনার ওষুধের বাক্সে রোগীর তথ্যাবলী সম্বলিত লিফলেটে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার সম্পূর্ণ তালিকা পাওয়া যাবে।

খুব সাধারণ (10 জনের মধ্যে 1 জন আক্রান্ত হতে পারেন) পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে রয়েছে:
▶ ক্ষুধামান্দ্য
▶ অসুস্থতা অনুভব করা (বমি বমি ভাব)
▶ বমি
▶ পেটের ব্যথা
▶ মুখের আলসার এবং প্রদাহ গলায়
▶ লিভার এনজাইম বেড়ে যাওয়া
▶ অস্বাভাবিক হজম

সাধারণ (10 জনের মধ্যে 1 জনের বেশি আক্রান্ত হতে পারেন) পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার মধ্যে রয়েছে:
▶ রক্তকোষের গঠন হ্রাস পাওয়া, রক্ত পরীক্ষায় যেমন পরীক্ষিত হয়েছে
▶ মাথা ব্যাথা
▶ ক্লান্তি এবং ঝিমুনি ভাব
▶ ডয়রিয়া
▶ চুলকানি
▶ চামড়া লাল হয়ে যাওয়া এবং ফুসকুড়ি
▶ নিউমোনিয়া (শুকনো, অনুৎপাদনশীল কফ, শ্বাসকষ্ট এবং জ্বর সহ)

গুরুত্বপূর্ণ – কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া গুরুতর হতে পারে।
পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রিপোর্ট করা – যদি আপনি কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া অনুভব করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলুন। এই রোগীর তথ্যাবলী সম্বলিত লিফলেটে যে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি তালিকাভুক্ত করা রয়েছে, সেগুলির বাইরেও কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে, সেক্ষেত্রেও তাই করুন। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি সরাসরিভাবে yellowcard.mhra.gov.uk

আপনি যদি হঠাৎ বুকে ঘড়ঘড় আওয়াজ, শ্বাস নিতে অসুবিধা, চোখের পাতা, মুখ বা ঠোঁট ফুলে যাওয়া, ফুসকুড়ি বা চুলকানি (বিশেষ করে আপনার পুরো শরীরে) অনুভব করেন তাহলে সরাসরি চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ নিন।

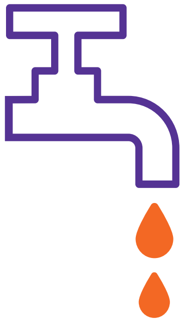
নিম্নলিখিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে কোনোটি যদি আপনার হয়ে থাকে তাহলে কোনো স্বাস্থ্যসে-বা বিশেষজ্ঞের সঙ্গে অবিলম্বে যোগাযোগ করুন।
▶ ফুসফুসের প্রদাহ (সাধারণ অসুস্থতা, শুষ্ক ভাব, বিরক্তি কফ, শ্বাসকষ্ট, বিশ্রামে শ্বাসকষ্ট, বুকে ব্যাথা বা জ্বর ইত্যাদি লক্ষণ হতে পারে)
▶ ত্বকের মারাত্মক খোসা ওঠা বা ফোসকা
▶ অস্বাভাবিক রক্তপাত, থুথু বা কাশির সঙ্গে রক্ত পড়া (সঙ্গে রক্ত বমি) বা ঘা
▶ গুরুতর ডয়রিয়া
▶ মুখগহ্বরে আলসার
▶ কালো বা ট্যারি মল
▶ মুত্র বা মলে রক্ত
▶ চামড়ায় ছোট ছোট লাল দাগ
▶ জ্বর
▶ চামড়া হলুদ হয়ে যাওয়া (জন্ডিস)
▶ প্রস্রাবে ব্যথা বা অসুবিধা
▶ তেষ্টা এবং/অথবা ঘন ঘন প্রস্রাব
▶ ফিট (খিঁচুনি)
▶ জ্ঞান হারানো
▶ ঝাপসা বা কম দৃষ্টিশক্তি

চিকিৎসার পরামর্শ

খাবার ও পানীয়ের সঙ্গে Nordimet® নেওয়া

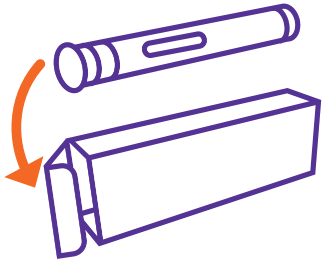
Nordimet® নেওয়ার সময় আপনার অ্যালকোহল খাওয়া একেবারেই উচিৎ নয় এবং অতিরিক্ত কফি, ক্যাফাইন যুক্ত সফ্ট ড্রিঙ্ক এবং ব্ল্যাক টী পান করা এড়িয়ে চলা উচিৎ, কারণ এটি Nordimet® -এর পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া বাড়িয়ে দিতে পারে বা এর কার্যক্ষমতায় দখলদারি করতে পারে। নিশ্চিত করুন যে চিকিৎসা চলাকালীন আপনি প্রচুর পরিমাণে অন্যান্য তরল পানীয় পান করছেন, কারণ, ডিহাইড্রেশন Nordimet® এর বিষক্রিয়াকে বাড়িয়ে তুলতে পারে। অনুগ্রহ করে আপনার ওষুধের বাক্সে দেওয়া রোগীর তথ্যাবলী সম্বলিত লিফলেটটি দেখুন।

আরও তথ্যের জন্য।



সংরক্ষণ

Nordimet® বাচ্চাদের নজরের নাগালের বাইরে রাখা উচিৎ। ওষুধটিকে আলো থেকে রক্ষা করার জন্য বাক্সের মধ্যে সংরক্ষণ করা উচিৎ এবং 25°C এর নিচে ঘরের স্বাভাবিক তাপমাত্রায় রাখা উচিৎ। ব্যবহার করার আগে প্রতিটি পেনের মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ পরীক্ষা করা উচিৎ এবং পুরানো হলে তা বাতিল করা উচিৎ। যদি দ্রবণটি স্বচ্ছ না হয় এবং এর মধ্যে কোনো কণা থাকে, তাহলে পেনটি বাতিল করে অন্য পেন ব্যবহার করুন।



টীকাকরণ

Nordimet® ব্যবহারের সময় চলমান টীকাকরণ অবশ্যই এড়িয়ে চলতে হবে। কোনো টীকা নেওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলুন।

Nordimet® এবং অন্যান্য ওষুধ

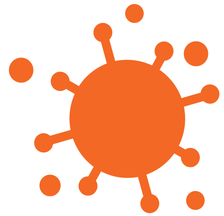
Nordimet® নেওয়ার সময় একই সময় আপনি আর কোনো ওষুধ খাচ্ছেন কিনা তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞকে জানান। এটি বিশেষভাবে জরুরী, যদি আপনি যদি বর্তমানে কিছু নির্দিষ্ট ওষুধ নিয়ে থাকেন; এর তালিকার জন্য অনুগ্রহ করে আপনার রোগীর তথ্যাবলী সম্বলিত লিফলেটটি দেখুন।

গর্ভাবস্থা

গর্ভাবস্থায় বা স্তন্যপান করানোর সময় Nordimet ® নেওয়া যাবে না। চিকিৎসা চলাকালীন এবং চিকিৎসা শেষ হওয়ার তিন মাস পর পর্যন্ত গর্ভধারণ এড়িয়ে চলা উচিৎ, কারণ methotrexate গর্ভপাত ঘটাতে পারে বা অজাত শিশুর ক্ষতি করতে পারে। পুরুষদের এই চিকিৎসা নেওয়ার সময় এবং এই চিকিৎসা শেষ হওয়ার কম করে তিন মাস পর পর্যন্ত শিশুর জন্মদান করা এড়িয়ে চলা উচিৎ, কারণ এতে শুধু বীর্য উৎপাদনই প্রভাবিত হয় না, এটি জন্মগত প্রতিবন্ধকতারও কারণ হতে পারে। Nordimet® নেওয়ার সময় যদি আপনি বা আপনার সঙ্গিনী গর্ভবতী হয়ে পড়েন তাহলে যত দ্রুত সম্ভব স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই

যেহেতু methotrexate আপনার রোগ প্রতোরোধ ব্যবস্থার কার্যকরিতাকে কমিয়ে দেয়, অর্থাৎ সংক্রমণের প্রতি আপনার প্রতিরোধ ক্ষমতাকে কমিয়ে দেয়। আপনি যদি জ্বর এবং আপনার সাধারণ অবস্থার গুরুতর অবনতির মতো লক্ষণগুলির সঙ্গে কোনো সংক্রমণ অনুভব করেন, বা স্থানীয় সংক্রমণের লক্ষণগুলির (গলা/মুখ বা প্রস্রাবের সমস্যা) সঙ্গে সঙ্গে জ্বর অনুভব করেন, তাহলে আপনার অবিলম্বে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিৎ।



আপনি যদি আপনার ইনকেজশনটি ছড়িয়ে ফেলেন তাহলে কি করবেন

আপনার ইনজেকশন নেওয়ার সময় যদি দ্রবণটি আপনার চামড়ার সংস্পর্শে আসে তাহলে অবশ্যই অনেকটা জল দিয়ে সেটিকে ধুয়ে ফেলতে হবে। আরও পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলুন।

বার বার জিজ্ঞাসা করা প্রশ্ন

? আমি সপ্তাহের নির্ধারিত দিনে আমার ইনজেকশন নিতে ভুলে গেছি। যখনই আমার মনে পড়বে তখনই কি নিয়ে নেব?

ভুলে যাওয়া ডোজটি পূরণ করতে দুটি ডোজ নেবেন না। পরবর্তী নির্ধারিত দিনে আপনার ইনজেকশন নেওয়া চালিয়ে যান এবং পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলুন।

সপ্তাহে একবার Nordimet ব্যবহার করুন। Nordimet এর অত্যধিক ব্যবহার প্রাণঘাতী হতে পারে। অনুগ্রহ করে প্যাকের লিফলেটটি যত্নসহকারে পড়ুন। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টের সঙ্গে কথা বলুন।

? আমি এইবার শীতে ফ্লু জ্যাব নিতে চাই। এরকম কোনো কারণ আছে কি যার জন্য আমার টীকার ব্যাপারে সতর্ক হওয়া উচিৎ?

Nordimet® ব্যবহারের সময় চলমান টীকাকরণ অবশ্যই এড়িয়ে চলতে হবে। টীকাকরণ নেওয়ার আগে অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলুন।

? আমার মনে হয় আমি গর্ভবতী। আমার কি করা উচিৎ?

যদি আপনি গর্ভবতী হন, মনে করুন আপনি গর্ভবতী, বা একটি বাচ্চা নেওয়ার কথা ভাবছেন, তাহলে এই ওষুধটি নেওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞকে জিজ্ঞাসা করুন। Methotrexate নেওয়ার সময় এবং চিকিৎসা বন্ধ করার ছ মাস পর পর্যন্ত বিশ্বস্ত গর্ভনিরোধক ব্যবহার আপনার গর্ভধারণ এড়িয়ে চলা উচিৎ। চিকিৎসা চলাকালীন যদি আপনি গর্ভবতী হয়ে পড়েন তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

? আমার মজুদ করা ওষুধ কমে আসছে। আমি কিভাবে একটি রিপিট প্রেসক্রিপশন পেতে পারি?

হাসপাতালে আপনার নার্স বা ফার্মাসিস্ট আপনাকে পরামর্শ দেবেন কিভাবে রিপিট প্রেসক্রিপশন পেতে হয় এবং এটি পাওয়ার উপায় হাসপাতাল অনুযায়ী পরিবর্তিত হবে। কেউ কেউ হাসপাতালের ফার্মেসিতেই পেন দিয়ে দেন, আবার কোথাও কোথাও আপনার GP-র সাথে একটি চুক্তি হয়, যিনি আপনার কমিউনিটি ফার্মাসি থেকে ওষুধ সংগ্রহ করার জন্য আপনাকে প্রেসক্রিপশন প্রদান করেন। কিছু কিছু ক্ষেত্রে হোম কেয়ার ডেলিভারি পরিষেবা আপনার বাড়িতে Nordimet® পৌঁছে দিতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞকে জিজ্ঞাসা করুন তাদের কিরকম পরিষেবার ব্যবস্থা আছে, এবং আপনি কিভাবে আপনার প্রথম এবং রিপিট প্রেসক্রিপশন সংগ্রহ করতে পারেন।

? আমার চিকিৎসা কার্যকরীভাবে কাজ করা বন্ধ করে দেবে এবং অবস্থা আরও খারাপ হয়ে যাবে বলে আমি চিন্তিত। এরকম কি হতে পারে?

আপনার চিকিৎসা কতটা ভালোভাবে কাজ করছে তা নিয়মিত রক্ত ও প্রস্রাব পরীক্ষার পাশাপাশি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার সঙ্গে কথা বলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল ঘনিষ্ঠভাবে পর্যবেক্ষণ এবং মূল্যায়ন করবেন। আপনার ঝঞ্ঝাটপূর্ণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াবিহীন লক্ষণগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করে আপনার জন্য সবচেয়ে কার্যকরী ডোজটি খুঁজে পেতে আপনার Nordimet® এর ডোজ অ্যাডজাস্ট করা হতে পারে। যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলগুলির মধ্যে কোনো একটি মনে করে যে আপনার ওষুধ পরিবর্তন করা উচিৎ, বা অতিরিক্ত কোনো চিকিৎসা যোগ করা উচিৎ, তাহলে সে বিষয়ে আপনার সাথে আলোচনা করা হবে। নানারকম কার্যকরী ড্রাগ ট্রিটমেন্ট রয়েছে অন্যভাবে, তারা আপনার জন্য যেটি সবচেয়ে ভালভাবে কাজ করে সেটি খোঁজার চেষ্টা করবেন।

? আমি দীর্ঘ সময় ধরে ওষুধ সেবনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হলে আমার কী করা উচিত?

Nordimet® নিলে সবার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয় না। চিকিৎসার লাভের সঙ্গে কোনও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার তুলনা করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার চিকিৎসার সময় বাক্সের ভিতরে আসা সমস্ত তথ্য সময় নিয়ে পড়ুন এবং আপনার যে কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলুন।

? আমি যদি অন্য এলাকায় বাড়ি স্থানান্তরিত করি তাহলে আমার কী করা উচিৎ?

আপনি যখন জানেন যে আপনি বাড়ি স্থানান্তরিত করার পরিকল্পনা করছেন, তখন আগে থেকে পরিকল্পনা করা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবাগুলিকে স্থানান্তরিত করার প্রয়োজন হতে পারে। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলকে জানান যাতে তারা আপনাকে স্থানান্তরিত হওয়ার আগে প্রস্তুতি নিতে সাহায্য করতে পারে। আপনাকে কোনো নতুন GP এবং রিউমাটোলজি পরিষেবাতে রেজিস্টার করতে হতে পারে।

আরো সহায়তা

একটি দীর্ঘস্থায়ী অবস্থার ডায়গনোসিসের সঙ্গে কোনো শর্তে উপনীত হওয়া কঠিন হতে পারে। আপনি সময়ের সাথে সাথে দেখতে পাবেন যে আপনি আগের মতো সক্রিয় থাকতে পারছেন না বা কোনো কোনো কাজে অংশগ্রহণ করতে পারছেন না এবং আগের তুলনায় আপনার শক্তি কমে যেতে পারে। যাইহোক, আপনার সক্রিয় জীবনধারা চালিয়ে যাওয়াকে নিশ্চিত করতে কিছু ছোট ছোট পরিবর্তন আপনি করতে পারেন।

তথ্য এবং পরামর্শ প্রদানের জন্য অনেক উৎস রয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে:

- **আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল যার মধ্যে রয়েছে: আপনার নার্স বিশেষজ্ঞ, পরামর্শদাতা রিউমাটোলজিস্ট (বা চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ), GP, স্থানীয় ফার্মাসিস্ট এবং, যদি আপনাকে কোনো ফিজিওথেরাপিস্ট বা পেশাগত থেরাপিস্টের কাছে রেফার করা হয়, তাহলে তিনি**
- **পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব**
- **রোগীদের সংগঠন এবং দাতব্য সংস্থা**

আপনি আপনার পরিস্থিতি সম্পর্কে যত বেশি জানবেন আপনার সিদ্ধান্তের ওপর আপনি তত বেশি নিয়ন্ত্রণ অনুভব করতে পারবেন। রোগীদের সংগঠন এবং দাতব্য সংস্থাগুলি তথ্যের একটি চমৎকার উৎস এবং আপনার মতো অবস্থায় থাকা ব্যক্তিদের সঙ্গে সংযোগ স্থাপনে এগুলি আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

nras National Rheumatoid Arthritis Society	**ন্যাশনাল রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস সোসাইটি (NRAS)** www.nras.org.uk হেল্পলাইন: 0800 298 7650 helpline@nras.org.uk
VERSUS ARTHRITIS	**ভার্সেস আর্থ্রাইটিস** www.versusarthritis.org হেল্পলাইন: 0800 520 0520
Arthritis ACTION	**আর্থ্রাইটিস অ্যাকশন** www.arthritisaction.org.uk
psoriasis association	**সোরিয়াসিস অ্যাসোসিয়েশন** www.psoriasis-association.org.uk
papaa	**সোরিয়াসিস এবং সোরিয়াটিক আর্থ্রাইটিসের অ্যালায়েন্স (PAPAA)** www.papaa.org

যে সমস্ত রোগীদের জন্য Nordimet নির্ধারণ করা হয়েছে তাদের সাহায্য করার জন্য এই রিসোর্সটি Nordic Pharma-র দ্বারা প্রস্তুর করা হয়েছে®. আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে nordimet.co.uk/patient-support/ -এ যান

February 2024 UK-PEN-2400059

Provided by NORDIC PHARMA