

সার্জারীর পর হাঁটাহাঁটি

Walking after Surgery

► Bengali

► 2018

সার্জারী পরবর্তী জটিলতা পরিহারের জন্য সার্জারীর পর হাঁটাহাঁটি করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যা আপনি করতে পারেন।

Walking after your operation is one of the most important things you can do to prevent complications.

- হাঁটাহাঁটি সারা শরীরে রক্ত চলাচলে সাহায্য করে যা ক্ষত সারানোর জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
- হাঁটাহাঁটি করলে আপনার ফুসফুস প্রসারিত হবে এবং চেস্ট ইনফেকশন প্রতিরোধে সহায়ক হবে।
- হাঁটাহাঁটি আপনার মাংশপেশী শক্তিশালী করে তুলবে।
- হাঁটাহাঁটি আপনার পরিপাকতন্ত্র এবং মূত্রাশয়ের কার্যকারিতার জন্য উপকারী।

দৈনিক হাঁটাহাঁটি লক্ষ্যসমূহ

Daily walking goals

অপারেশনের ৪ ঘন্টা পর নার্সিং স্টাফরা আপনাকে সাহায্য করবে:

- বিছানার কিনারায় দুই পা ঝুলিয়ে দিতে
- বিছানা থেকে বেরিয়ে ১০-২০ মিনিট বসতে।

অপারেশনের ১ দিন পর নার্সিং স্টাফরা আপনাকে সাহায্য করবে:

- হেঁটে গিয়ে গোসল করতে
- বিছানা থেকে বেরিয়ে সকালে ২ ঘন্টা এবং বিকেলে ২ ঘন্টা বসতে
- সকালে ৫০ মিটার এবং বিকেলে ৫০ মিটার হাঁটতে।

অপারেশনের ২ দিন পর নার্সিং স্টাফরা আপনাকে সাহায্য করবে:

- বিছানা থেকে বেরিয়ে সকালে ৩ ঘন্টা এবং বিকেলে ৩ ঘন্টা বসতে
- সকাল, বিকাল ও সন্ধ্যায় ১০০ মিটার করে হাঁটতে।

অপারেশনের ৩ দিন পর নার্সিং স্টাফরা আপনাকে সাহায্য করবে:

- বিছানা থেকে বেরিয়ে সকালে ৪ ঘন্টা এবং বিকেলে ৪ ঘন্টা বসতে
- দিনে ৪ বার ১০০ মিটার করে হাঁটতে।

অপারেশনের ৪ দিন পর আমরা চাই আপনি নিজে করুন::

- সারা দিন বিছানা থেকে বেরিয়ে কাটান এবং সারা দিনে কমপক্ষে ৪ বার ১০০ মিটার করে হাঁটুন।

এই নির্দেশাবলী শুধুমাত্র একটি সাধারণ গাইড। আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে স্টাফদের সাথে কথা বলুন।

যদি আপনার বুঝতে বা ইংরেজী বলতে সাহায্যের দরকার হয়, তার জন্য পেশাদার দ্বোভাষী আছে। দ্বোভাষী সেবা বিনামূল্যে দেয়া হয় এবং গোপনীয়তা বজায় রাখা হয়। যদি আপনাকে অফার করা না হয় তাহলে দ্বোভাষীর জন্য বলুন কারণ এটি আপনার অধিকার। স্টাফ আপনার জন্য একজন দ্বোভাষী বুক করবে।

SGH CAG ২০১৭ দ্বারা পর্যালোচনা করা হয়েছে