



সুখের অভাব হচ্ছে অসুখ।
রোগমুক্তির জন্যে ওষুধ/ পথ্য যেমন
গুরুত্বপূর্ণ তেমনি রোগীর মানসিক
প্রফুল্লতাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। রোগীর
বিশ্বাস ও রোগমুক্তির আকাঙ্ক্ষা একদিকে
নিরাময় প্রক্রিয়ার সূচনা করে অন্যদিকে
ডাক্তার ও পরিজনদের মমতা, ইতিবাচক
দৃষ্টিভঙ্গি ও কাউন্সেলিং যেকোনো
শারীরিক-মানসিক রোগ নিরাময়ের
প্রক্রিয়াকে বেগবান করে।

ডাক্তারখানায়/ হাসপাতালে

জটিল ও দুরারোগ্য রোগের চিকিৎসায় হুট
করে কোনো সিদ্ধান্ত না নিয়ে কমপক্ষে ৩
জন বিশেষজ্ঞের মতামত গ্রহণ করুন।

ডাক্তারকে আগে প্রশ্ন করতে দিন,
রিপোর্ট থাকলে দেখান। তারপর
সমস্যার কথা বলুন।

একই ডাক্তারের কাছে দ্বিতীয়বার গেলে
পুরনো প্রেসক্রিপশন নিয়ে যান।

অপেক্ষমাণ অবস্থায় অন্য কোনো
রোগীকে এমন কিছু জিজ্ঞেস করবেন না
যাতে তিনি বিব্রত বোধ করেন।

চেম্বারে/হাসপাতালে/ল্যাবে
অপেক্ষাকালে জোরে কথা বলবেন না।

চেম্বারের অ্যাটেন্ডেন্টকে দিয়ে সাক্ষাতের
সিরিয়াল ব্রেক করাবেন না।

এক ডাক্তারের কাছে অন্য
ডাক্তারের দুর্নাম করবেন না।

কথা হয়ে গেলে ডাক্তারকে
ধন্যবাদ জানিয়ে বিদায় নিন।

হাসপাতাল/ক্লিনিক সংলগ্ন রাস্তায়
পারতপক্ষে গাড়ির হর্ন বাজাবেন না।

জরুরি ভিত্তিতে রোগীকে আনতে যাওয়া
ছাড়া বা ভেতরে রোগী না থাকলে
অ্যাম্বুলেন্সের সাইরেন বাজাবেন না।

হাঁটতে অসুবিধা হয়— এমন রোগীকে
হুইল চেয়ার দিয়ে বা লিফট ব্যবহারে
সহযোগিতা করুন।

হাসপাতালে রোগীর সঙ্গে সাক্ষাতের
নির্ধারিত সময়ে দেখা করুন।

দল বেঁধে হাসপাতালে
রোগী দেখতে যাবেন না।

রোগীর সঙ্গে সংক্ষেপে কথা শেষ করুন।
তাকে বিশ্রাম নেয়ার সুযোগ দিন।

ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী রোগীর খাবার
আনুন। অপ্রয়োজনীয় খাবার নেবেন না।

বিনা অনুমতিতে অন্য কেবিনে ঢুকবেন
না। পাশের বেডের রোগীর অসুখ নিয়ে
অহেতুক কৌতূহল দেখাবেন না।

অনুমতি ছাড়া কারো প্রেসক্রিপশন বা
মেডিকেল রিপোর্ট দেখবেন না।

আবেগকে সংযত রাখুন। কোনো
দুঃসংবাদে চিৎকার বা বিলাপ করে
কান্নাকাটি করা থেকে বিরত থাকুন।

নার্স/ওয়ার্ডবয়/আয়াদের দিয়ে
ব্যক্তিগত কাজ করাবেন না।

ব্যয় বহনে অসমর্থ রোগীকে ন্যূনতম
চিকিৎসা থেকে বঞ্চিত করবেন না।

ব্যবহৃত সিরিঞ্জ/সুচ দ্বিতীয় কারো জন্যে
ব্যবহার করবেন না। মেয়াদোত্তীর্ণ ওষুধ
সেবন করাবেন না।

চিকিৎসার ব্যবস্থা থাকলেও ভাবমূর্তি
ক্ষুণ্ণের অজুহাতে মূর্খ বা দুর্ঘটনায় আহত
কাউকে ফিরিয়ে দেবেন না।

খুব জরুরি না হলে রোগী দেখার সময়
অন্য বিষয়ে ফোনে কথা বলবেন না।

রোগীর সামনে তার রোগ সম্পর্কে
নেতিবাচক কিছু বলবেন না।

অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্যে সরাসরি
ডাক্তারকে ফোন না করে চেম্বার বা
হাসপাতালের রিসিপশনে করুন।

খুব জরুরি হলে সরাসরি ফোন করে
প্রথমেই ক্ষমা চেয়ে কথা শুরু করুন।

রোগীর সেবায় দিন বা রাতের হিসেব না
করে তার প্রয়োজনকে আগে গুরুত্ব দিন।

রোগী হিসেবে

অসুস্থতার কথা কম বলুন। সবসময়
বলুন, আমি সুস্থ হবো, সুখী হবো।

দ্রুত নিরাময়ের জন্যে নিয়মিত
দান ও প্রার্থনা করুন।

ছোঁয়াচে বা ভাইরাসজনিত রোগের ক্ষেত্রে
প্রয়োজন ছাড়া অন্যের সামনে আসবেন না।

যে কারো কাছেই রোগের বিবরণ
দিতে শুরু করবেন না।

নিজে নিজে ওষুধ-পথ্য বেছে নেবেন না।
বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

রোগের উপসর্গে মিল থাকলেও অন্যের
প্রেসক্রিপশন নিজে ব্যবহার করবেন না।

ডাক্তারের কাছে রোগ ও সমস্যার কথা
গোপন করবেন না। প্রয়োজনে এ
সংক্রান্ত তথ্য আগেই নোট করুন।

ডাক্তার হিসেবে

তাড়াহুড়া করবেন না। মনোযোগ দিয়ে
রোগ বা সমস্যার কথা শুনুন।

রোগীর সঙ্গে সাক্ষাতে সময়ানুবর্তী হোন।

রোগীর পথ্য ও পরীক্ষা-নিরীক্ষার ব্যাপারে
আর্থিক সামর্থ্যের কথা বিবেচনায় আনুন।

রোগীর কথা পুরোপুরি শুনে
প্রেসক্রিপশন লেখা শুরু করুন।

একসঙ্গে ২/৩ জন রোগীকে চেম্বারে
টোকাবেন না যাতে রোগী ব্যক্তিগত
কথা বলতে বিব্রত বোধ করেন।

আপনি বিশেষজ্ঞ নন এমন রোগের
ক্ষেত্রে নিজে চিকিৎসা করবেন না।

রোগীর ভয় ও দুশ্চিন্তা দূর করতে
তার রোগ সম্পর্কে ধারণা দিন।
সুস্থতার আশাবাদ ব্যক্ত করুন।

সেবা-শুশ্রূষায়

রোগী প্রাণবন্ত ও উৎফুল্ল বোধ করেন—
এমন কথা বলুন।

অসুস্থ কাউকে দেখলে বলুন, আপনি দ্রুত
সুস্থ হয়ে উঠবেন। এ ধরনের রোগে সুস্থ
হয়েছেন এমন কারো উদাহরণ দিন।

রোগী দেখতে গিয়ে বাসার
অন্যান্যরা যেন বাড়তি বামেলায়
না পড়েন তা খেয়াল রাখুন।

কারো মানসিক রোগ নিয়ে
ব্যঙ্গ-উপহাস করবেন না।

রোগীকে রোগ সম্পর্কে প্রশ্ন করে করে
অযথা বিচলিত করবেন না।

কারো শারীরিক সীমাবদ্ধতা নিয়ে
খোঁটা দেবেন না। কথা ও আচরণে
তা মনে করিয়ে দেবেন না।

কাউন্সেলিং বা পরামর্শে

পরামর্শগ্রহীতাকে আন্তরিক হাসিতে
উষ্ণ অভ্যর্থনা জানান।

স্বাভাবিক হাস্যোজ্জ্বল থাকুন।
চেহারা চিন্তিত, মেজাজী বা
বিষণুভাব প্রকাশ করবেন না।

পূর্বধারণা বা অন্যদের সঙ্গে তুলনা
থেকে নয়, তার বক্তব্য থেকেই তার
সমস্যা বুঝতে চেষ্টা করুন।

আবেগতাড়িত কথায় আবেগপ্রবণ
না হয়ে সমব্যথী বা সমমর্মী হোন।

নিজে চিকিৎসক না হলে ওষুধ
প্রেসক্রাইব করা থেকে বিরত থাকুন।

পরামর্শগ্রহীতার আর্থিক বুঝে
প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিন। নিজের মত
বা সিদ্ধান্ত চাপিয়ে দেবেন না।

অশোভন দৃষ্টি এবং অপ্রাসঙ্গিক কথা
এড়িয়ে চলুন। ব্যক্তি যতটুকু বলছেন
ততটুকুই শুনুন।

ব্যক্তি নিজ থেকে না বললে তার
একান্ত ব্যক্তিগত বা পারিবারিক
বিষয়ে আগ্রহী হবেন না।

কারো প্রতি পক্ষপাতিত্ব বা
বিরোধিতামূলক দৃষ্টিভঙ্গি পোষণ
না করে সবসময় নিরপেক্ষ থাকুন।

কথা ও তথ্যের ব্যাপারে বিশ্বস্ত থাকুন।
পরামর্শগ্রহীতার যেকোনো কথা তার
অনুমতি না নিয়ে বা নাম উল্লেখ করে
অন্যদের কাছে বলবেন না।

ব্যক্তিগত সমস্যার কথা এমন কাউকে
বলুন, যাকে আপনি বিশ্বাস করেন,
যিনি তা সমাধানে আপনাকে
সহযোগিতা করতে পারবেন।



নতুন সহস্রাব্দের জীবন যাপনের বিজ্ঞান
কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে আরো জানতে
হলে এবং প্রয়োজনীয় বই, স্মারক, সিডি,
ক্যাসেট, কণিকা, বুলেটিন, ব্রোশিউর ও অন্যান্য
প্রকাশনার জন্যে আপনার নিকটবর্তী সেন্টার/
শাখা বা সেলে যোগাযোগ করুন



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর :

১১৯/পি শান্তিনগর (২য় তলা), ঢাকা-১২১৭।
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০
সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২
রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯
মিরপুর : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪
শেখা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :
৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯
লামা সেন্টার II মেডিটেশন রিসার্চ ও শিশুকানন :
০১৭১৪-০৯৪২৭১

E-Mail : info@quanfey.org
Web Site : www.quantummethod.org

August 2007 ■ 01720-515825 ■ WINDOWS

শিষ্টাচার

ডাক্তার-রোগী-শুশ্রূষা

মহাজাতক