

## আপনার জরুরি ফাস্ট ট্র্যাক রেফারেল বোঝা

### কেন আমার একটি ফাস্ট ট্র্যাক (দ্রুত) অ্যাপয়েন্টমেন্ট দরকার?

আপনার প্রাইমারি কেয়ার ক্লিনিশিয়ান সিদ্ধান্ত নিয়েছেন যে আপনার লক্ষণগুলির আরও তদন্তের জন্য আপনাকে একটি ফাস্ট ট্র্যাক রেফারেল প্রয়োজন।

আপনার উপসর্গগুলি অনেকগুলি অবস্থার কারণে হতে পারে যার মধ্যে ক্যান্সার অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে, তাই এটি আপনাকে দ্রুত দেখা গুরুত্বপূর্ণ। ক্যান্সার যত তাড়াতাড়ি পাওয়া যায় তত সফল চিকিৎসার সম্ভাবনা বেশি।

### মনে রাখবেন...

এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে যদিও আপনাকে ফাস্ট ট্র্যাক তদন্তের জন্য রেফার (সুপারিশ) করা হয়েছে, এর মানে এই নয় যে আপনার ক্যান্সার আছে। ফাস্ট ট্র্যাক অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য পাঠানো বেশিরভাগ লোকের ক্যান্সার নেই।

আপনার জিপি আপনাকে দ্রুত দেখা করার অনুরোধ করেছেন। অনুগ্রহ করে উপস্থিত হওয়ার জন্য সর্বাত্মক প্রচেষ্টা করুন এবং হাসপাতাল আপনার সাথে যে অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করে তাতে যোগ দিন।

### পরবর্তীতে কী হবে?

- আপনার জিপি এখন আপনার উপসর্গের বিবরণ হাসপাতালে পাঠাবেন। অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যে আপনার জিপি সার্জারিতে আপনার দিনের সঠিক টেলিফোন নম্বর (ল্যান্ডলাইন বা মোবাইল) আছে।
- হাসপাতালের একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট সহ পাঁচ কার্যদিবসের মধ্যে আপনার সাথে যোগাযোগ করা উচিত। অ্যাপয়েন্টমেন্টটি একটি পরীক্ষার জন্য হতে পারে (যেমন একটি স্ক্যান) বা এটি হতে পারে একজন সেকেন্ডারি কেয়ার ক্লিনিশিয়ানের সাথে দেখা করার জন্য। আপনি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করার জন্য হাসপাতালের বুকিং কর্মীদের কাছ থেকে একটি টেলিফোন কল বা একটি মোবাইল বার্তা পাওয়ার আশা করতে পারেন।
- যদি আপনার সাথে পাঁচ কার্যদিবসের মধ্যে যোগাযোগ না করা হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনাকে যে হাসপাতালে রেফার করা হয়েছে সেখানে ফোন করুন এবং ফাস্ট ট্র্যাক অ্যাপয়েন্টমেন্ট অফিসে কারো সাথে কথা বলুন।

যোগাযোগের বিশদ	সুপারিশ
<b>নর্থ ব্রিস্টল ট্রাস্ট: সাউথমিড হসপিটাল</b> 2WW ফাস্ট ট্র্যাক টিম 0117 414 0538	
<b>ইউনিভার্সিটি হসপিটাল ব্রিস্টল এন্ড ওয়েস্টন: ব্রিস্টল এলাকার</b> ত্বকের ঘায়ের সুপারিশের জন্য: 0117 342 3277. অন্য সব সুপারিশের জন্য: 0117 342 7641, 0117 342 7642, 0117 342 7643, 0117 342 7644. যদি আপনি আনসার ফোন এর সাড়া পান তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার নাম, জন্ম তারিখ এবং টেলিফোন নম্বর সহ একটি ছোট বার্তা দিন।	
<b>ইউনিভার্সিটি হসপিটাল ব্রিস্টল এন্ড ওয়েস্টন: ওয়েস্টন জেনারেল হসপিটাল</b> 2WW ফাস্ট ট্র্যাক টিম 01934 647227	

- আপনার সাথে বসবাসকারী কাউকে বলা সহায়ক যে আপনি একটি কলের আশা করছেন। আপনি আমাদের অনুমতি না দিলে হাসপাতালের স্টাফদের আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের বিষয়ে অন্য কারো

সাথে কথা বলার অনুমতি দেওয়া হবে না তাই আপনার পরিবারকে হাসপাতাল থেকে আপনার কাছে যে কোনো কল পাঠাতে হবে।

- আপনি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ এবং সময় সম্পর্কে একটি চিঠিও পাবেন, তাই আপনি কলটি নিতে অক্ষম হলে চিন্তা করবেন না। আপনার ডাক্তারের দেওয়া তথ্যের উপর ভিত্তি করে, অ্যাপয়েন্টমেন্টটি হয় বহির্বিভাগের একজন বিশেষজ্ঞের সাথে দেখা করার জন্য, অথবা কিছু পরীক্ষা করার জন্য, অথবা উভয়ই হতে পারে যা আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত হবে।
- হাসপাতালের কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্টে পরিবারের কোনো সদস্য বা বন্ধুকে নিয়ে যেতে পারবেন।

### হাসপাতালে কি হবে?

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট হবে একটি পরামর্শ বা ডায়াগনস্টিক (রোগনির্ণয়) পরীক্ষার জন্য, যেটি সবচেয়ে নিরাপদ এবং দ্রুততম উপায়ে আপনাকে মূল্যায়ন করার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত। যদি এটি একটি ডায়াগনস্টিক পরীক্ষার জন্য হয় তবে আপনাকে আপনি কী আশা করতে পারেন এবং প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি সম্পর্কে বিশদ পাঠানো হবে, অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার সাথে কাউকে আনতে আপনাকে স্বাগত জানাই।

আপনি যখন প্রথমবারের মতো বিশেষজ্ঞের সাথে দেখা করবেন তখন আপনি এই প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করতে এবং উত্তরগুলি লিখে রাখতে পারেন:

- আমার কি কোন পরীক্ষা লাগবে? যদি আমি করি, আমার কি পরীক্ষা লাগবে?
- আমাকে কি হাসপাতালে থাকতে হবে?
- কেউ কি আমার সাথে পরীক্ষার সময় আসতে পারবে?
- আমি কখন পরীক্ষার ফলাফল জানতে পারব?
- কে আমাকে ফলাফল জানাবে?
- পরবর্তীতে কী হবে?

### তদন্তের জন্য অপেক্ষা করার সময় ভাল থাকা

এটি একটি উদ্বেগজনক সময় হতে পারে যখন আপনি তদন্ত এবং ক্যান্সারের সম্ভাব্য চিকিৎসার জন্য অপেক্ষা করেন। সুষম খাদ্য খাওয়া, ব্যায়াম করা, ধূমপান ত্যাগ করা এবং কম অ্যালকোহল পান করা সহ স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন সম্পর্কে NHS এর পরামর্শ অনুসরণ করে আপনি ভালভাবে অপেক্ষা করতে পারেন। স্বাস্থ্যকর পরিবর্তনগুলি সামান্য পরিবর্তনের সাথে শুরু হয়।

আরও সাহায্য সমর্থনের জন্য এই লিঙ্ক অনুসরণ করুন

<https://www.nhs.uk/better-health/>

আরও সক্রিয় হবার ব্যাপারে সাহায্য সমর্থনের জন্য এই লিঙ্ক অনুসরণ করুন

<https://www.nhs.uk/better-health/get-active/>

আপনার মন ভালো করার সহজ উপায় এভরি মাইন্ড ম্যাটারস এ খুঁজে পাবেন

<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/>