

এখানে স্বাগতম



VitalSight™

Remote Patient Monitoring

কৃত OMRON

গুরুত্বপূর্ণ

এই কিটিটি আপনার এবং আপনার স্বাস্থ্যের যত্নে কাজে লাগানোর জন্য বিশেষভাবে প্রস্তুত করা হয়েছে। এটি পরিবারের বা বাইরের অন্য যে কারো ব্যবহার করা উচিত নয়।

আপনার ক্লিনিক আপনাকে VitalSight™ রিমোট পেশেন্ট মনিটরিং প্রোগ্রাম-এ তালিকাভুক্ত করেছে, যা আপনাকে এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমকে আপনার স্বাস্থ্য সক্রিয়ভাবে ট্র্যাক করার কাজে সহায়তা করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। OMRON-এর VitalSight আপনাকে আপনার নিজের বাড়ির স্বস্তিদায়ক পরিবেশে থেকেই আপনার স্বাস্থ্যগত অবস্থার জন্য সহায়তা দিতে, নিরীক্ষণ করতে এবং চিকিৎসা করতে ক্লিনিকাল-গ্রেডের সংযুক্ত চিকিৎসা ডিভাইস ব্যবহার করে থাকে। এই বস্ত্রের ভিতরে এমন ডিভাইস রয়েছে যা আপনার ক্লিনিসিয়ানের পরামর্শমতে আপনার পক্ষে উপকারী হবে। এই ডিভাইসগুলি এমনকি অনাগত স্বাস্থ্য সমস্যা প্রতিরোধের লক্ষ্যে সেগুলির জন্য সতর্কতার লক্ষণ সনাক্ত করতে পারে।

আপনি কেবল আপনার ক্লিনিসিয়ানের দ্বারা পরিচালিত আপনার রিডিংগুলি গ্রহণ করবেন এবং সেগুলি স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনার ডাক্তারের অফিসে পাঠানো হবে। এছাড়াও, আপনার ডিভাইসের সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করতে এবং যেকোনো প্রযুক্তিগত প্রশ্নের উত্তর দিতে VitalSight টিমের একজন সদস্য আপনার সাথে যোগাযোগ রাখবে।

VitalSight টিমের একজন সদস্যের সাথে কথা বলতে অনুগ্রহ করে 1-877-510-5902 নম্বরে কল করুন।

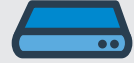
বক্সের ভেতরে কী আছে? আপনি কোন ডিভাইসগুলি পাবেন আপনার ক্লিনিসিয়ান তা নির্ধারণ করবেন:



একটি OMRON ব্লাড প্রেসার মনিটর



একটি OMRON বডি ওয়েট স্কেল



একটি ডেটা হাব (চার্জার সহ)

আপনার ক্লিনিসিয়ান কিসের অর্ডার করেছেন তার উপর নির্ভর করে, আপনি শুধুমাত্র একটি ব্লাড প্রেসার মনিটর অথবা একটি বডি ওয়েট স্কেল সহ একটি ব্লাড প্রেসার মনিটর পেতে পারেন।

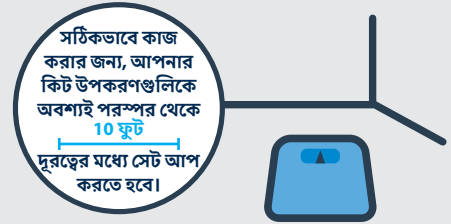
ডিভাইস সেটআপ



1. ডেটা হাবটিকে ওয়াল আউটলেটের মধ্যে প্লাগ করুন এবং এটিকে সর্বদা প্লাগড ইন রাখুন



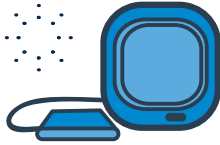
2. আপনি যেখানে সোজা হয়ে বসতে পারবেন সেখানে ব্লাড প্রেসার মনিটরটি রাখুন



3. যদি আপনি একটি স্কেল পেয়ে থাকেন, তাহলে এটিকে একটি শক্ত, সমান পৃষ্ঠের উপর (গালিচার উপর নয়) রাখুন

আপনার মনিটরগুলোর যথাযথ ব্যবহার

সঠিক ডেটা ক্যাপচার করার জন্য আপনার ডিভাইসগুলি সঠিকভাবে ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ। ওজন মাপার আগে আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করুন। আপনার পরিমাপ পেতে এই টিপস অনুসরণ করুন:



রক্তচাপ

- পরিমাপ করার 30 মিনিট পূর্বে ব্যায়াম, অ্যালকোহল বা ধূমপান করবেন না বা বেশি পরিমাণ খাবার খাবেন না
- পায়ের তলা মেঝেতে সমানভাবে রেখে বসুন
- পরিমাপ গ্রহণ করার আগে অন্তত 5 মিনিটের জন্য শান্তভাবে বসে থাকুন









আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করার এবং স্কেলে উঠার পূর্বে সর্বদা শৌচকর্ম সেরে নেবেন।

বডি ওয়েট স্কেল

- স্কেলটিকে অবশ্যই একটি শক্ত ও সমতল পৃষ্ঠে রাখুন
- একসাথে করা হলে, আপনার রক্তচাপ মাপার পরে স্কেলের উপরে উঠুন



আপনার ক্লিনিসিয়ানের প্রস্তাবিত সময়সূচী অনুসরণ করুন

1. বাথরুম ব্যবহার করুন			
 2. কমপক্ষে দিনে একবার করে (অথবা আপনার ক্লিনিসিয়ানের সুপারিশ মতো) আপনার রক্তচাপ মাপুন	ঘুম থেকে ওঠার সময়	বিশ্রামের সময়	ঘুমাতে যাওয়ার আগে
 3. স্কেলের উপর উঠুন (যদি সেটি পেয়ে থাকেন)	ঘুম থেকে ওঠার সময়		ঘুমাতে যাওয়ার আগে
 সর্বদা আপনার ডাক্তারের দ্বারা নির্দেশিত ঔষধ গ্রহণ করুন			

এটি একটি নমুনা সময়সূচী। অনুগ্রহ করে আপনার ক্লিনিসিয়ানের পরামর্শ মেনে চলুন।

এরপরে কী হবে

আপনার রিডিং আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের কাছে
পাঠানো হলে, নিচের ঘটনাগুলি ঘটতে পারে:

1. আপনার ক্লিনিক আপনার
সংখ্যাগুলি পর্যালোচনা
করবে এবং আপনার রক্তচাপ
ক্যাঙ্কিত পরিসরের মধ্যে রয়েছে
কিনা তা নির্ধারণ করবে।
2. আপনার রিডিং এবং প্রয়োজনীয়
যেকোনো পরিবর্তন নিয়ে
আলোচনার জন্য **আপনি আপনার
ডাক্তারের অফিস থেকে কল
পেতে পারেন।**
3. আপনার যদি তাৎক্ষণিকভাবে
কোনো প্রয়োজন দেখা দেয়,
তাহলে আপনার ডাক্তারের অফিস
আপনার সাথে যোগাযোগ করবে।

গুরুত্বপূর্ণ: এই কিটটি আপনার এবং আপনার স্বাস্থ্যের যত্নে কাজে লাগানোর জন্য বিশেষভাবে প্রস্তুত করা হয়েছে।
এটি পরিবারের বা বাইরের অন্য যে কারো ব্যবহার করা উচিত নয়।



বাড়িতে সঠিকভাবে রক্তচাপের রিডিং নেওয়ার 5টি টিপস

আপনার রক্তচাপ মাপার আগে
অন্তত 5 মিনিটের জন্য একটি
শান্ত জায়গায় বিশ্রাম নিন।

আপনার পিঠ সোজা করে
চেয়ারে বসুন এবং হাত
উপরের দিকে রাখুন।

পা মেঝেতে সমতলভাবে
রাখুন; আড়াআড়ি রাখবেন না।



কাফটি সরাসরি আপনার বাহুতে আটকান;
এটিকে ভালোভাবে আটকাতে হবে তবে খুব
বেশি শক্তভাবে নয়।

একটি টেবিল বা পৃষ্ঠের উপর
আপনার হাত এমন আলতোভাবে
স্থির রাখুন যাতে কাফটি আপনার
হাটের সমতলে থাকে।



ভিডিও দেখতে
এখানে স্ক্যান
করুন



সেট আপ এবং প্রযুক্তিগত সহায়তার জন্য, VitalSight টিমের একজন সদস্যের সাথে কথা বলতে অনুগ্রহ করে 1-877-510-5902 নম্বরে কল করুন।