CROHN'S & COLITIS UK

ক্রন্স ও কোলাইটিস সম্পর্কে সমস্ত কিছু

তথ্য

লক্ষণ

চিকিৎসা

সাহায্য

আপনার ক্রন্স বা কোলাইটিস আছে জেনে হয়ত আপনি ভয় পেয়ে যাবেন। এরপর কী হতে পারে এবং জীবন কীভাবে বদলে যাবে সেই চিন্তায় আপনি হয়ত উদ্বিগ্ন হয়ে উঠতে পারেন।

কারণ জীবন বদলে যাবেই। কিন্তু এটি ভালোও হতে পারে। আপনার প্রতিটি পদক্ষেপে আমরা সাহায্য করতে প্রস্তুত।

যখনই আপনার আমাদের প্রয়োজন হবে, ক্রন্স অ্যান্ড কোলাইটিস ইউকে **(Crohn's & Colitis UK)** আপনার জন্য সবসময়ই উপস্থিত থাকবে। ওষুধ, খাদ্য, লক্ষণ, সার্জারি আরও অনেক তথ্য আমাদের কাছে রয়েছে। আপনি নিজের অবস্থা নিয়ে যে ভাবে সফরে যাওয়া, স্কুলে যাওয়া, ও কাজে যাওয়ার মতো দৈনন্দিন কাজগুলো করেন, সেই সব সম্পর্কেও আমাদের কাছে অনেক তথ্য আছে। এগুলো সবই বিনামূল্যে পাওয়া যায় এখানে **crohnsandcolitis.org.uk/publications.**

উত্তর খুঁজুন। সহায়তা নিন। নিয়ন্ত্রণে নিন।

সদস্য হোন

ক্রন্স অ্যান্ড কোলাইটিস ইউকে-র সদস্য হয়ে আপনি এমন এক শক্তিশালী দলভুক্ত হয়ে যাবেন, যাঁরা বদল আনার জন্য লড়ে যাচ্ছেন।

আপনি একেবারে আলাদা কিছু তথ্য ও আপডেট পাবেন, শৌচালয় খুঁজে পেতে সাহায্য করার মতো Can't Wait Card ও Radar Key পাবেন, এ ছাড়াও আরও অনেক কিছু পাবেন।

আজই আমাদের সঙ্গে যোগ দিন: দেখুন **crohnsandcolitis.org.uk/membership** বা 01727 734465-এ ফোন করুন

ক্রন্স ও কোলাইটিস

ক্রন্স রোগ ও আলসারেটিভ কোলাইটিস হল প্রদাহজনক আন্ত্রিক রোগ (IBDs)।

এই রোগে আপনার পেটে বেদনাদায়ক ঘা (আলসার) ও প্রদাহ (ফোলা) হয়।

ক্রন্স ও কোলাইটিস সারা জীবন ধরে থেকে যায়, তার মানে এটা আপনার সব সময়েই থাকবে। তার মানে এই নয় যে আপনি সব সময় অসুস্থ থাকবেন। ওষুধপত্র খেলে ও সার্জারি করালে আপনি অনেক ভালো থাকতে পারবেন।

আরেক ধরনের IBD আছে যাকে মাইক্রোস্কোপিক কোলাইটিস বলা হয়, চিকিৎসা করালে সাধারণত এই রোগ সেরে যায়।

“এটা এমন একটা ব্যাপার যেটাতে আপনাকে অভ্যস্ত হতে শিখতে হবে- এবং আপনি তা পারবেন। উল্টো পাল্টা চিন্তা করে মন খারাপ করবেন না - আপনি চাইলেই অবস্থা ভালো হয়ে যাবে। প্রত্যেকের জীবনে কিছু না-কিছু সমস্যা আছে; এর সঙ্গে মানিয়ে নিতে পারলে সব কিছুই অনেক সহজ হয়ে যায়। ”

মঈদ, বয়স 26
ক্রন্স রোগ নিয়ে দিন কাটাচ্ছেন

পেট

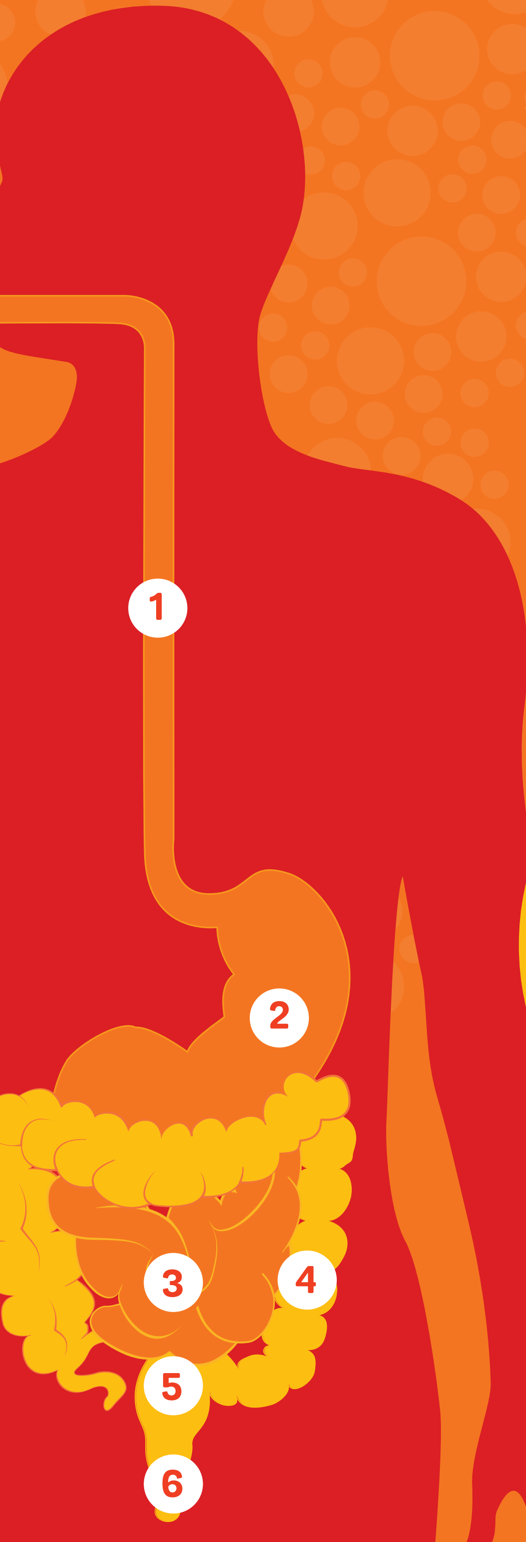
ক্রন্স ও কোলাইটিস বোঝার জন্য পেট কী ভাবে কাজ করে তা বুঝে নিলে সুবিধা হবে।

পেট হল আপনার শরীরের এমন একটা অংশ যা নিজের মধ্যে খাদ্য ও পুষ্টিকে গ্রহণ করে মল বের করে দেয়। আপনি যখন কিছু খাবার খান, সেখান থেকেই পেটের কাজ শুরু হয়, সব শেষে আপনার নীচ (পায়ু) দিয়ে মল বেরিয়ে গেলে পেটের কাজ শেষ হয়।

পেট-কে পাচনতন্ত্রও বলা হয়, কারণ এটা খাবার হজম করে (ভেঙ্গে দেয়)।

1 খাদ্যনালী
2 উদর
3 ক্ষুদ্রান্ত্র
4 কোলোন } বৃহদন্ত্র
5 রেক্টাম } বৃহদন্ত্র
6 পায়ু

সুস্থ অন্ত্র — আলসারেটিভ কোলাইটিস — ক্রন্স ডিজিজ



অন্ত্র

পেটের একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ হল অন্ত্র। এটা একটা লম্বা নল, আপনার পেটের ভিতরে গুটিয়ে থাকে, এর মধ্যে থাকে আপনার ছোট অন্ত্র (ক্ষুদ্রান্ত্র), কোলোন অর্থাৎ মলাশয় এবং ও রেক্টাম অর্থাৎ মলদ্বার। কোলোন ও রেক্টামকে বৃহদন্ত্র (বড় অন্ত্র) বলা হয়। রেক্টামের একেবারে শেষে রয়েছে আপনার পায়ু। সেখান থেকেই আপনার শরীরে থাকা মল বেরিয়ে যায়।

আপনার অন্ত্রের প্রাচীরে অনেকগুলো পরত আছে। এই পরতগুলো খাদ্য থেকে পুষ্টি সংগ্রহ করে, এবং বর্জ্য বের করে দিতে সাহায্য করে।

অন্ত্রের পরত

ক্রন্স ও কোলাইটিসের প্রকার

ক্রন্স ডিজিজ

ক্রন্স ডিজিজ একপ্রকারের প্রদাহ, যা আপনার মুখ থেকে শুরু করে পায়ু পর্যন্ত পেটের যে কোনও জায়গায় হতে পারে। ক্রন্স-কে প্রদাহজনক আন্ত্রিক রোগ বলা হলেও, অন্ত্র ছাড়াও পেটের যে-কোনও অংশে এই রোগ হতে পারে। পেটের সমস্ত পরতেই প্রদাহ হতে পারে।

'ক্রন্স কোলাইটিস' হল এক প্রকারের ক্রন্স ডিজিজ, এই রোগে শুধু বৃহদন্ত্রে প্রদাহ হয়। এর কারণ 'কোলাইটিস' যার মানে হল বৃহদন্ত্রে প্রদাহ। তার মানে এই নয় যে, আপনার ক্রন্স ডিজিজ ও আলসারেটিভ কোলাইটিস, এই দুটোই একসঙ্গে হয়েছে।

আলসারেটিভ কোলাইটিস

আলসারেটিভ কোলাইটিস মানে হল বৃহদন্ত্রে প্রদাহ ও ঘা। এটা আপনার কোলোন থেকে পায়ু পর্যন্ত যে কোনও জায়গায় হতে পারে। শুধুমাত্র ভিতরের পরতে প্রদাহ হয়।

শুধু আপনার রেক্টামে প্রদাহ হলে তাকে বলে প্রোক্টাইটিস।

মাইক্রোস্কোপিক কোলাইটিস

মাইক্রোস্কোপিক কোলাইটিস হল বৃহদন্ত্রের প্রদাহ। আলসারেটিভ কোলাইটিসের মতো মাইক্রোস্কোপিক কোলাইটিসে ঘা হয় না, এবং মলের সঙ্গে রক্ত পড়ে না। প্রদাহ দেখার জন্য ডাক্তারদের অণুবীক্ষণ যন্ত্র ব্যবহার করতে হয়।

অনিশ্চিত রোগ নির্ণয়

ডাক্তার যদি বলেন যে আপনার ইনডিটারমিনেট কোলাইটিস বা IBDU (শ্রেণী বহির্ভূত প্রদাহজনক আন্ত্রিক রোগ) হয়েছে, তখন আপনার ক্রন্স বা কোলাইটিস কোনটা হয়েছে নিশ্চিত বোঝা যায় না।

ক্রন্স ও কোলাইটিস কার আছে?

UK-তে, **123**-এর মধ্যে **1** জনের ক্রন্স বা কোলাইটিস আছে। তার মানে **500,000** লোক।

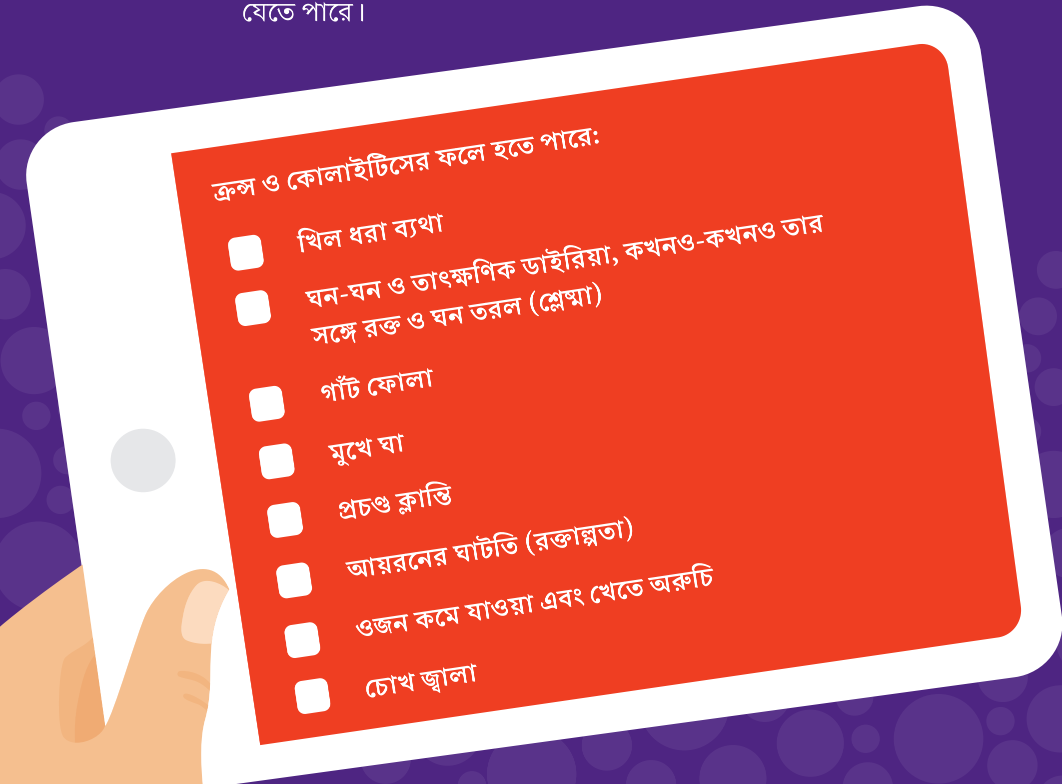
ক্রন্স ডিজিজ ও আলসারেটিভ কোলাইটিস যে কোনও বয়সে শুরু হতে পারে, তবে সাধারণত আপনার **30** বছর বয়সের আগে তা শুরু হয়।

মাইক্রোস্কোপিক কোলাইটিস সচরাচর বেশি করে মহিলাদের মধ্যে দেখা দেয় এবং সাধারণত **50** বছর বয়সের পরে শুরু হয়।

অসুস্থ লাগছে

একেক জন একেক রকম: ক্রন্স বা কোলাইটিস নিয়ে কিছু লোক বেশির ভাগ সময় সুস্থ বোধ করেন, অনেকের আবার বহু দিন ধরে নিজের জন্য সঠিক চিকিৎসার সন্ধান করতে হয়।

সবার অনুভূতি সমান হয় না, এবং আপনার অনুভবও এক সময় বদলে যেতে পারে।



আপনার ক্রন্স হলে আপনার পায়ুর চারপাশের ত্বক চিরে (ফিশার) যেতে পারে। কখনও-কখনও আপনার অন্ত্র সরু হয়ে যেতে পারে (স্ট্রিকচার)। আপনার IBD টিম আপনাকে সাহায্য করার জন্য প্রস্তুত আছে- কোনও অস্বাভাবিকতা চোখে পড়লে তাদের সঙ্গে কথা বলুন।

ফ্লেয়ার-আপ

আপনার যখন অসুস্থ লাগে, তাকে বলে ফ্লেয়ার আপ।

আপনি সুস্থ থাকা অবস্থাতেও নিয়মিত ওষুধ খেয়ে গেলে ফ্লেয়ার-আপ বন্ধ করা যাবে।

আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনার ডাক্তার (গ্যাস্ট্রোএন্টেরোলজিস্ট) এবং আপনার বাকি IBD টিম হাজির থাকেন। টিমে একজন IBD নার্স আছেন কি না জেনে নিন। ডাক্তারের অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে-পরে কোনো সাহায্যের প্রয়োজন হলে আপনি নার্সের সঙ্গে কথা বলে নিতে পারেন।

উপশম

আপনার ক্রন্স বা কোলাইটিসের চিকিৎসা ভালো মতো চললে তাকে উপশম বলে। আপনি সুস্থ বোধ করলেও ওষুধপত্র খাওয়া চালিয়ে যাওয়া উচিত।

বহু লোক ক্রন্স বা কোলাইটিস নিয়ন্ত্রণে আসার পরেও ক্লান্ত অনুভব করেন, তাই প্রয়োজনে আপনার বিশ্রাম নেওয়া জরুরী।

যদি আপনার ডাক্তার আপনাকে বলেন যে আপনার উপশম হয়েছে, অথচ তার পরেও পেটে অস্বস্তি বোধ করেন, তাহলে আপনার **ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম** (**IBS**)ও থাকতে পারে।

প্রদাহজনক আন্ত্রিক রোগ (IBD) ও IBS, এই দুটো আলাদা, কিন্তু আপনার একই সঙ্গে এই দুটোই হতে পারে। IBS সচরাচর হয়েই থাকে এবং এটা হলে পেট ব্যথা হয়, পেট ফুলে যায়, ডাইরিয়া ও কোষ্ঠ কাঠিন্য হয়। কিন্তু ক্রন্স ও কোলাইটিসের থেকে আলাদা, এতে প্রদাহ হয় না, মলের সঙ্গে রক্ত পড়ে না।

আপনার যদি IBS ও ক্রন্স বা কোলাইটিস দুই-ই থাকে, সে ক্ষেত্রে আপনার এই দুইয়েরই জন্য চিকিৎসা করাতে হতে পারে।

ক্রন্স ও কোলাইটিস হওয়ার কারণ

শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা নষ্ট হয়ে গেলে ক্রন্স ও কোলাইটিস হয়।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সাধারণত শরীরকে সুরক্ষিত রাখে। ক্রন্স ও কোলাইটিস হলে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শরীরের উপর হামলা চালায়।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কেন যে শরীরের উপর হামলা চালায় তা আমরা জানি না। এটা সম্ভবত বিভিন্ন ধরনের জিনের মিশ্রণের ফলে এবং পরিবেশের (যেমন জীবণু, খাওয়াদাওয়া, ধূমপান, ও মানসিক চাপ) জন্য হয়।

মানুষের জিন উত্তরাধিকার সূত্রে আসে

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা নষ্ট হয়

সম্ভবত পরিবেশের কোনও কারণে

টেস্ট

আপনার ক্রন্স বা কোলাইটিস হয়েছে কি না জানতে হলে আপনাকে অনেকগুলো টেস্ট করাতে হবে। এইসব টেস্ট করিয়ে আপনার ডাক্তার আপনার স্বাস্থ্যের উপর নজর রাখতে (পর্যবেক্ষণ করতে) পারবেন এবং আপনার জন্য কোন চিকিৎসা সবচেয়ে কাজে দিতে পারে, তা বুঝতে পারবেন।

ক্রন্স ও কোলাইটিসে এই সব টেস্ট করাতে হয়:

রক্ত পরীক্ষা

রক্ত পরীক্ষায় প্রদাহ, সংক্রমণের লক্ষণ, ও আয়রনের মাত্রা কম আছে কি না দেখা হয়। এর থেকে এ-ও জানা যায় যে, আপনি পর্যাপ্ত পুষ্টি ও ভিটামিন পাচ্ছেন কি না।

মল পরীক্ষা

মল পরীক্ষায় সংক্রমণ ও প্রদাহ আছে কি না যাচাই করা হয়।

এন্ডোস্কোপি

লম্বা ও পাতলা টিউবের উপর ছোট্ট একটা ক্যামেরা লাগিয়ে (এন্ডোস্কোপ) ডাক্তার আপনার পেট দেখেন। এই টিউব আপনার মুখ দিয়ে (গ্যাস্ট্রোস্কোপি) বা আপনার পায়ু দিয়ে (সিগময়ডোস্কোপি বা কোলোনোস্কোপি) দিয়ে ঢোকানো হয়।

প্রদাহ আছে কি না জানতে ডাক্তার আপনার পেটের ক্ষুদ্র অংশ (বায়োপ্সি) বের করে নেন।

আলট্রাসাউন্ড, CT ও MRI স্ক্যান

স্ক্যান করে ডাক্তাররা বুঝতে পারেন, আপনার কতখানি প্রদাহ হয়েছে এবং শরীরের কোন অংশে হয়েছে।

ক্রন্স ডিজিজ ও আলসারেটিভ কোলাইটিস-এর চিকিৎসা

আপনার ক্রন্স বা কোলাইটিস হলেও আপনি যাতে সুস্থ ভাবে বেঁচে থাকতে পারেন তার জন্য নানা ধরনের চিকিৎসা আছে। IBD টিমের সঙ্গে কথা বলে আপনি স্থির করতে পারেন কোন চিকিৎসা আপনার পক্ষে ঠিক।

ওষুধপত্র

পেটের প্রদাহ কম করার জন্য আপনি 5-ASAs (অর্থাৎ মেসালাজাইন, সালফাস্যালাজাইন) বা স্টেরয়েড ব্যবহার করতে পারেন। স্টেরয়েড খুব দ্রুত কাজ করে, কিন্তু অল্প সময়ের জন্য স্টেরয়েড ব্যবহার করতে পারেন।

এরপরও যদি আপনার অসুস্থ বোধ হয়, তাহলে আপনি নিজের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতায় নিয়ন্ত্রণের জন্য ওষুধ খেতে পারেন। এর ফলে পেটের উপর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার হামলায় বাধা দেওয়া যায়।

আপনি বিভিন্ন উপায়ে ওষুধ খেতে পারেন:

- ট্যাবলেট (যেমন 5-ASAs, অ্যাজাথায়ওপ্রিন, মেথোট্রেক্সেট)

- ইঞ্জেকশন (যেমন অ্যাডালিমুমাব, গোলিমুমাব)

- আপনার বাহুতে ড্রিপ দেওয়া (যেমন ইনফ্লিক্সিম্যাব, ভেডোলিজুম্যাব)

- সাপোজিটরি বা এনিমা, যা সোজা আপনার পায়ুতে দেওয়া হয় (যেমন 5-ASAs, স্টেরয়েড)

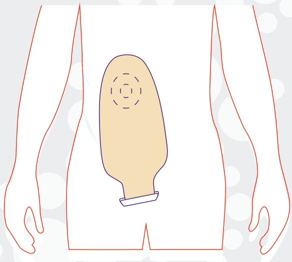
তরল পথ্য

কখনও-কখনও এন্টেরাল বা পেরেন্টেরাল নিউট্রিশন নামক তরল পথ্য দিয়ে ক্রন্স-এর ফ্লেয়ার আপের চিকিৎসা করা হয়।

সার্জারি

বেশির ভাগ সময়েই ওষুধপত্র খেয়ে অধিকাংশ লোকে ভালো থাকে। কিন্তু ওষুধেও যদি আপনার কাজ না হয়, এবং আপনি খুব অসুস্থ বোধ করেন, তা হলে সার্জারিতে কাজ হতে পারে।

অন্ত্রের যে-অংশটার জন্য আপনি অসুস্থ বোধ করছেন, সার্জারি করে সেটা বাদ দিয়ে দেওয়া হয়। অন্ত্রের অনেকটা অংশ বাদ দেওয়া হলে, আপনাকে স্টোমা ব্যাগ নিতে হতে পারে। আপনার অন্ত্রকে আপনার পেটের বাইরে নিয়ে আসা হয়, এবং আপনার মল সোজা ওই স্টোমা ব্যাগে চলে যায়।



অন্ত্রের সার্জারি করানো ভয়াবহ ব্যাপার মনে হতে পারে, তবে বহু মানুষ ক্রন্স বা কোলাইটিসে ভোগার চেয়ে স্টোমা নেওয়াটাকেই সহজ বলে মনে করেন।

“আমার কোলোন থাকার সময় যা অবস্থা ছিল, তার চেয়ে অনেক ভালো আছি স্টোমা নিয়ে। আমি আরও আগে সার্জারি করিয়ে নিতে পারলে ভালো হত। কেননা, সার্জারির পর আমার উপসর্গে সত্যি আরাম হয়েছে।”

ক্যাটরিনা, বয়স 36
আলসারেটিভ কোলাইটিসে ভুগছেন

মাইক্রোস্কোপিক কোলাইটিসের চিকিৎসা

ল্যান্সোপ্রাজোল বা NSAID পেনকিলারের মতো ওষুধের জন্য সচরাচর মাইক্রোস্কোপিক কোলাইটিস হয়। তাই এই সব ওষুধ খাওয়া বন্ধ করলেই আপনি সুস্থ বোধ করবেন।

আপনার খাওয়াদাওয়া ও জীবনশৈলীতে পরিবর্তন করলে উপকার হতে পারে। ধূমপান, ক্যাফিন ও মদ্যপান এর সুপরিচিত ট্রিগার।

যাদের মাইক্রোস্কোপিক কোলাইটিস থাকে, তাদের কলিক রোগ হওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে। আপনার এই রোগ আছে কি না জানতে ডাক্তারকে টেস্ট করতে বলুন। যদি থাকে, তাহলে গ্লুটেন সহ খাবার এড়িয়ে গেলে আপনি আরাম বোধ করবেন।

ওষুধপত্র

আপনার ডাইরিয়া সারানোর জন্য ডাক্তার হয়ত আপনাকে ট্যাবলেট দিতে পারেন, বা বিউডেসোনাইড নামক স্টেরয়েড দিতে পারেন।

“নিজেকে সচেতন রাখুন এবং আপনি কী-কী করতে পারেন দেখুন। আপনি এটাকে নিজের অংশ বলে মনে করলে খুব সহজ হয়ে যায় - আপনি তখন ইতিবাচক ভাবে এর মোকাবিলা করতে পারবেন।”

হেলেন, বয়স 78
মাইক্রোস্কোপিক কোলাইটিসে ভুগছেন

পথ্য

কোনও এক ধরনের পথ্য ক্রন্স বা কোলাইটিসে কাজে আসে না। কোন খাবারে উপকার হচ্ছে তা জানতে খাবারের ডায়েরি রাখলে আপনার সুবিধা হবে। ফ্লেয়ার-আপ হলে, ঝাল-মশলাদার খাবার এবং বেশি ফাইবারের খাবার (যেমন শাক সবজি, বাদাম, গোটা দানার শস্য) খেলে অবস্থা আরও খারাপ হয়ে যায় - তবে প্রত্যেকে আলাদা।

ক্রন্স বা কোলাইটিস কী ভাবে আপনার উপর প্রভাব ফেলছে, তার উপরে সঠিক পথ্যের বিষয়টা নির্ভর করে। যেমন, আপনার অন্ত্র সরু হয়ে গেলে (স্ট্রিকচার), আপনাকে এমন খাবার খেতে হবে, যা সহজে হজম হয়ে যায়।

স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া খুব জরুরী। খাবারে আমূল বদল আনার আগে আপনার ডাক্তার বা উপযুক্ত কোনও ডায়েটিশিয়ানের সঙ্গে কথা বলে নিন।

আপনি হয়ত এইসব মেডিক্যাল পরিভাষা শুনবেন

ক্রনিক অর্থাৎ দীর্ঘস্থায়ী অবস্থা	আজীবন, চলতি রোগ বা অসুস্থতা
ডাইরিয়া	বারে-বারে শৌচালয়ে যাওয়া, পাতলা বা জলের মতো মল।
অবসাদ	প্রচণ্ড ক্লান্তি
প্রদাহজনক আন্ত্রিক রোগ	ক্রন্স ও কোলাইটিস
পুনরায় সংক্রমণ, ফ্লেয়ার-আপ, রোগ সক্রিয়	আপনি যখন অসুস্থ বোধ করেন
উপশম, রোগ নিষ্ক্রিয়	আপনি যখন সুস্থ বোধ করেন
ঘা হওয়া	ক্ষত হওয়া (আলসার)

CROHN'S & COLITIS UK

Easier English

আমরা কী ভাবে সাহায্য করতে পারি

আমরা UK-র প্রথম সারির দাতব্য প্রতিষ্ঠান, যারা ক্রন্স ও কোলাইটিস নিয়ে কাজ করি। আমরা বর্তমান জীবনকে আরও উন্নত করতে, এবং ভবিষ্যতে এই পৃথিবীকে ক্রন্স ও কোলাইটিস রোগ থেকে মুক্ত করতে চাই।

রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসায় উন্নতি করা, এবং রোগ নিরাময়ের গবেষণায় অর্থ সংস্থান দেওয়া; সচেতনতা বাড়ানো এবং মানুষ যাতে স্বাধীন ভাবে পরিপূর্ণ জীবন যাপন করার আশা, স্বাচ্ছন্দ্য ও বিশ্বাস খুঁজে পায় তার জন্য আমরা কাজ করে চলেছি।

যারা ক্রন্স ও কোলাইটিসে ভুগছেন, তাদের প্রত্যেকের জন্যই আমরা আছি।

হেল্পলাইন

যাদের ক্রন্স ও কোলাইটিস আছে, তাদের সবাইকে তথ্য ও সহায়তা দেওয়ার জন্য আমাদের গোপন হেল্পলাইন আছে।

আমরা পারব:

- ক্রন্স ও কোলাইটিস সম্পর্কে আপনাকে অনেক কথা জানাতে
- অসমর্থদের জন্য উপলব্ধ সুযোগ-সুবিধা পাইতে দিতে
- অন্য যারা ক্রন্স ও কোলাইটিসে ভুগছেন, তাদের সহযোগিতা পাইয়ে দিতে

আমাদের **0300 222 5700** -এ ফোন করুন বা
ইমেল করুন এখানে **helpline@crohnsandcolitis.org.uk**
লাইভ চ্যাট করুন: **crohnsandcolitis.org.uk/livechat**

সংস্করণ 7c. সর্বশেষ পুনর্মূল্যায়ন অক্টোবর, 2019-এ। সংশোধিত নভেম্বর, 2021-এ।
পরবর্তী পুনর্মূল্যায়ন: 2022
ক্রন্স অ্যান্ড কোলাইটিস UK. ইংল্যান্ড ও ওয়েল্সে রেজিস্টার্ড দাতব্য প্রতিষ্ঠানের নম্বর 1117148, স্কটল্যান্ডের নম্বর SC038632। সাধারণ অনুসন্ধান 01727 830 038.