



8A

## سانس لینے کی پریشانیوں کے ضمن میں تعاون

### موثر نیورون والے یا اس سے متاثر لوگوں کے لئے معلومات

موثر نیورون بیماری (MND) لوگوں کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتی ہے۔ اس کا امکان کم ہے کہ آپ کے اندر بالکل وہی علامات اسی ترتیب میں پائی جائیں جیسے کسی اور میں پائی جاتی ہیں، لیکن کسی موقع پر آپ اپنے سانس لینے کے طریقہ میں تبدیلیوں کا سامنا کر سکتے ہیں۔

اگرچہ MND کے ساتھ آپ کے سانس سے متعلقہ عضلات کی کمزوری واپس نہیں لوٹائی جا سکتی، تاہم ایسے معالجے اور علاج پائے جاتے ہیں جو آپ کی علامات کو کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

یہ پرچہ معلومات MND کے ساتھ سانس لینے سے متعلق آپ کے سوالات کے جواب دینے میں معاون ثابت ہوگا۔ اس میں درج ذیل سیکشن شامل ہیں:

اس مواد میں درج ذیل سیکشن شامل ہیں:

- 1: جب میں سانس لیتا ہوں تو کیا ہوتا ہے؟
- 2: MND میرے سانس لینے کے عمل کو کس طرح متاثر کر سکتی ہے؟
- 3: میں اپنے سانس لینے کے عمل میں کسی بھی تبدیلی پر قابو پانے میں مدد کے لئے کیا کر سکتا ہوں؟
- 4: کیا مجھے علاج، معالجہ یا تعاون مل سکتا ہے؟
- 5: مجھے مزید جانکاری کیسے ملے گی؟

یہ علامت ہماری دیگر اشاعتوں کو نمایاں کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ یہ معلوم کرنے کے لئے کہ ان تک کس طرح رسائی حاصل کریں، اس پرچہ کے اخیر میں مزید معلومات دیکھیں۔



یہ علامت MND والے یا اس سے متاثر دیگر لوگوں کی طرف سے اقتباسات کو نمایاں کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔



برائے مہربانی یاد رکھیں کہ یہ اصل معلومات کا ایک ترجمہ شدہ ورژن ہے۔ MND ایسوسی ایشن ترجمہ کی معروف خدمات کا استعمال کرتی ہے، لیکن ترجمہ میں کسی طرح کی غلطیوں کی ذمہ داری نہیں لے سکتی۔

علاج اور نگہداشت سے متعلق فیصلے لیتے وقت ہمیشہ اپنی طبی اور سماجی نگہداشت ٹیم سے صلاح لیں۔ وہ اپوائنٹمنٹس کے وقت مدد دینے کے لئے کسی مترجم کا انتظام کر سکتے ہیں۔

مزید معلومات کا ترجمہ ممکن ہو سکتا ہے، لیکن یہ ایک محدود خدمت ہے۔ تفصیلات کے لئے ہماری ہیلپ لائن MND کنیکٹ سے رابطہ کریں:

ٹیلیفون: 0808 802 6262

ای میل: [mndconnect@mndassociation.org](mailto:mndconnect@mndassociation.org)

اگر اس معلومات کو پڑھنے کے بعد آپ کے پاس کوئی سوالات ہیں تو آپ کی طبی اور سماجی نگہداشت ٹیم مدد کر سکتی ہے۔ اگر آپ کو اپنی سانس سے متعلق کوئی پریشانی ہے تو آپ تشخیص اور تعاون کے لئے ماہرین کے پاس بھیجے جانے کی درخواست کر سکتے ہیں۔

آپ ہماری ہیلپ لائن، MND کنیکٹ سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔ رابطہ کی تفصیلات کے لئے اس پرچہ کے اخیر میں مزید معلومات دیکھیں۔

## 1: جب میں سانس لیتا ہوں تو کیا ہوتا ہے؟

سانس لینے کا عمل بتاتا ہے کہ آپ اپنے پھیپھڑوں میں ہوا کس طرح اندر لیتے اور باہر چھوڑتے ہیں۔ اس ہوا سے آکسیجن آپ کے دوران خون میں لے لیا جاتا ہے اور فنکشن کرنے میں آپ کی مدد کے لئے آپ کے جسم میں ہر طرف لے جایا جاتا ہے۔

جب ایسا ہوتا ہے تو آپ کا جسم فالتو چیز کے طور پر کاربن ڈائی آکسائیڈ پیدا کرتا ہے۔ یہ آپ کے پھیپھڑوں تک واپس لے جائی جاتی ہے اور سانس باہر چھوڑتے ہوئے نکالی جاتی ہے۔ آپ کے دوران خون میں آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا صحیح توازن رکھنا اہم ہے

جب آپ سانس لیتے ہیں تو آپ متعدد عضلات کا استعمال کرتے ہیں، بشمول:

- ڈایا فرام - آپ کے پھیپھڑوں کے نیچے ایک بڑا عضلہ
- انٹراکوسٹلز - آپ کے پسلیوں کے درمیان کے عضلات۔

سانس لینے میں آپ کی مدد کے لئے، آپ کے سینے کا حجم بڑھانے کے لئے یہ عضلات سخت ہو جاتے ہیں، جو آپ کے پھیپھڑوں میں ہوا کھینچتا ہے۔ جب یہ عضلات ڈھیلے ہوتے ہیں تو ہوا پھیپھڑوں سے باہر نکالی جاتی ہے۔

## سانس لینے کے عمل میں شامل عضلات

اگر آپ بہت سرگرم رہے ہیں، یا آپ کے سانس سے متعلقہ عضلات کمزور ہو گئے ہیں تو آپ کی گردن اور کندھے کے عضلات بھی آپ کے سانس لینے کے عمل میں شامل ہو سکتے ہیں۔

## جب میں کھانستا ہوں تو کیا ہوتا ہے؟

جب آپ کھانستے ہیں تو آپ ایک بڑی سانس اندر لیتے ہیں اور ڈایا فرام پر دباؤ ڈالنے کے لئے آپ کے پیٹ کے عضلات سخت ہو جاتے ہیں۔ جب عضلات کھانسنے کے لئے سخت ہوتے ہیں تو آپ کا حنجرہ اور گلا بند ہو جاتے ہیں، پھر جب آپ کے پھیپھڑوں کی ہوا باہر نکلتی ہے تو کھل جاتے ہیں۔

ہوا کا یہ طاقتور دباؤ سینے کے انفیکشن کے دوران مخاط کو صاف کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ کھانسنے کا یہی کسی ایسے کھانے یا مشروب کو صاف کرنے میں مدد دے سکتا ہے جو 'غلط طریقہ سے نیچے جاتا ہے' اور آپ کے نرخرے میں داخل ہو جاتا ہے (جسے اسپیریشن کے نام سے جانا جاتا ہے)۔

## 2: MND میرے سانس لینے کے عمل کو کس طرح متاثر کر سکتی ہے؟

"اگرچہ کبھی کبھی ہم سچائی سے ڈرتے ہیں، تاہم حقائق کو پڑھنا تسلی بخش ہوتا ہے۔ نہ جاننا اکثر ڈر پیدا کر سکتا ہے۔"



MND عضلات کے کمزور پڑنے کا سبب بنتی ہے، جس میں آپ کے سانس سے متعلقہ عضلات شامل ہو سکتے ہیں۔ دیگر عضلات پہلے کمزور پڑنے کا میلان رکھتے ہیں، جس میں سانس لینے کا عمل بتدریج کمزور تر ہو جاتا ہے، لیکن سانس سے متعلقہ پریشانیوں کبھی کبھی MND کی سب سے پہلی علامت ہوتی ہیں۔ مؤثر طریقہ سے کھانسنے کی آپ کی صلاحیت بھی کمزور تر ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کے سانس سے متعلقہ عضلات کمزور ہوں تو یہ سانس اندر لینے اور سانس باہر چھوڑنے دونوں کو متاثر کرتا ہے۔ سانس لینے کا عمل، بھیبھڑوں میں کم ہوا اندر کھینچتے ہوئے، زیادہ سطحی ہو جاتا ہے۔ کم آکسیجن جذب کیا جاتا ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ سے چھٹکارا پانے کے لئے سانس باہر چھوڑنا مزید مشکل ہو جاتا ہے۔

یہ آپ کو اس وقت متاثر کر سکتا ہے جب آپ سوتے ہیں، کیوں کہ خون میں آکسیجن کی مقدار زیادہ اور کم ہو سکتی ہے۔ آپ بیدار ہو سکتے ہیں اور گہری نیند میں رہنے میں ناکام رہ سکتے ہیں، جس سے آپ تازہ دم کے بجائے تھکا ہوا محسوس کر سکتے ہیں۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار بھی بڑھ سکتی ہے، جو سر درد کا سبب بن سکتی ہے۔

آپ درج ذیل نشانیوں یا علامات محسوس کر سکتے ہیں:

- سانس پھولنے کا احساس کرنا، اس وقت بھی جب آپ آرام کر رہے ہوں یا سیدھے لیٹے ہوں
- سانس لینے کا سطحی یا تیز عمل
- کمزور کھانسی کی وجہ سے مخاط یا بلغم کو صاف کرنے میں پریشانی
- بار بار یا طویل مدتی سینے کے انفیکشن
- سانس کھینچنے کا کمزور عمل
- سونے میں خلل یا جب آپ بیدار ہوں تو تھکا ہوا محسوس کرنا
- ڈراؤنے خواب یا وابمے
- صبح کے وقت سر درد
- دن میں بہت زیادہ تھکا ہوا اور غنودگی محسوس کرنا
- کم ارتکاز والی توجہ، خراب حافظہ یا کش مکش محسوس کرنا
- آپ کی آواز کمزور تر ہونا
- کھانے کی خواہش کم ہونا۔

آپ کو گہری سانس لینے میں بھی پریشانی ہو سکتی ہے اور آپ کو لگ سکتا ہے کہ آپ اپنی سانس کو سہارا دینے کے لئے اپنی گردن اور کندھے کے عضلات کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔

اگر آپ ان میں سے کوئی بھی علامت محسوس کرتے ہیں تو صلاح کے لئے اپنی طبی اور سماجی نگہداشت ٹیم سے

رابطہ کریں۔ یہ آپ کی مقامی ریسیپٹریٹری ٹیم کے پاس بھیجنے کے لئے کہنے کا ایک اچھا وقت ہے، تاکہ آپ کی تشخیص کی جا سکے اور نگرہداشت کے لئے اختیارات پر بات کی جا سکے۔

"میری خواہش ہے کہ صحت اور سماجی نگرہداشت کے پیشہ ور افراد سانس لینے سے متعلق تعاون کے بارے میں جانکاری حاصل کرنے میں MND والے لوگوں کو تحریک دینے کے لئے مزید بیج بوئیں۔ اگر آپ کے اندر علامات نہیں پائی جاتی ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ ان کے بارے میں نہ پڑھیں۔ اس کے علاوہ، آپ امید کرتے ہیں کہ وہ سرے سے آپ کو ہوں گی ہی نہیں۔"



### 3: میں اپنے سانس لینے کے عمل میں کسی بھی تبدیلی پر قابو پانے میں مدد کے لئے کیا کر سکتا ہوں؟

اگر آپ کے سانس سے متعلقہ عضلات MND سے متاثر ہیں تو بیماری بڑھنے کے ساتھ وہ کمزور ہوتے رہیں گے۔ تاہم، ان تبدیلیوں پر قابو پانے کے لئے آپ اور آپ کے نگہداران بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ نیز دیکھیں سیکشن 4: کیا مجھے علاج، معالجہ یا تعاون مل سکتا ہے؟

درج ذیل تجاویز مدد کر سکتی ہیں:

پوزیشننگ: یقینی بنائیں کہ بیٹھنے، کھڑے ہونے یا لیٹنے کی حالت میں آپ کا سینہ زیادہ سے زیادہ پھیل سکے۔ سیدھے لیٹنے کے بجائے بیٹھنے یا کھڑے ہونے کی حالت میں سانس لینا زیادہ آسان ہو سکتا ہے، کیوں کہ قوت کشش ڈایا فرام کو نیچے کی طرف حرکت کرنے میں مدد دیتی ہے تاکہ آپ کو مکمل سانس لینے میں مدد ملے۔ ایک اوپر اٹھنے والی نیم دراز ہونے والی کرسی آرام دہ زاویے سے بیٹھنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ آپ کو اور زیادہ سیدھی پوزیشن میں سونے میں مدد دینے کے لئے خصوصی بستر ہم آہنگ کئے جا سکتے ہیں اور آپ کی پیٹھ کے پیچھے اور بازوؤں کے نیچے تکیے آپ کے سینے کے پھیلنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ آپ کا فیزیوتھریپسٹ اور اکویپیشنل تھریپسٹ صلاح دے سکتے ہیں۔

بوا کا بہاؤ: کمرے میں بوا کا بہاؤ پیدا کرنے کے لئے کھڑکیاں کھول دیں یا پنکھے کا استعمال کریں، جو چہرہ کے اعصاب کو تحریک دینے میں مدد دے سکتا ہے، اگر آپ سانس پھولنے کا احساس کرتے ہیں۔

رطوبت: کچھ لوگوں نے پایا ہے کہ بوا میں نمی کی مقدار بہتر بنانے کے لئے بیومیڈیفائر استعمال کرنا معاون ہوتا ہے۔

فلو اور نمونیا کے ٹیکے: کسی ایسے شخص کے قریبی رابطہ میں آنے سے محتاط رہیں جسے کھانسی، نزلہ یا فلو ہو اور اپنے جی پی سے موزوں ٹیکوں کے بارے میں پوچھیں۔ آپ کا اصل نگہدار بھی ٹیکے لگوانے کا اہل ہو سکتا ہے۔

الجھن کم کریں: اگر آپ سانس پھولنے کا احساس کرتے ہیں تو پرسکون رہنے کی کوشش کریں، کیوں کہ الجھن یا فکر سانس لینے کے عمل کو متاثر کر سکتی ہیں اور اسے مزید خراب کر سکتی ہیں۔ آپ کے نگہدار کی طرف سے ایک پرسکون، پر اعتماد طریق کار بھی معاون ہے۔ اپنی طبی اور سماجی نگرہداشت ٹیم سے اس وقت استعمال کرنے کے لئے معاون طریقوں کے بارے میں پوچھیں جب آپ سانس پھولنے کا احساس کریں۔ بعد کا عنوان، MND جسٹ ان کیس کٹ (JIC Kit) دیکھیں۔

سانس لینے سے متعلق ورزشیں: یہ مخاط پر قابو پانے اور سینے کے انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ ورزشیں پھیپھڑوں کو اور زیادہ پھیلنے میں مدد دینے کے لئے مزید گہری سانس لینے کا اہل بنا سکتی ہیں۔ اپنے جی پی یا طبی اور سماجی نگرہداشت ٹیم سے کسی فیزیوتھریپسٹ یا ریسیپٹریٹری فیزیوتھریپسٹ کے پاس ایک ریفرل کے لئے کہیں۔

"جب میں صبح میں بیدار ہوا تو میرے اندر کچھ علامات نظر آئی شروع ہوئیں، لیکن جب میں اٹھ گیا اور میں نے کچھ پھیلانے والی ورزشیں کیں تو یہ ختم ہو گئیں۔ اب میں جانتا ہوں کہ اس سے میرے پھیپھڑوں کو بہتر طریقہ سے سانس لینے میں مدد ملی تھی۔"



کھانسنے کے طریقے: آپ اور آپ کے نگہدار آپ کے کھانسنے کے طریقہ کو بہتر بنانے کے لئے تکنیک سیکھ سکتے ہیں۔ اپنی طبی اور سماجی نگہداشت ٹیم سے صلاح لیں۔ اگر آپ کی کھانسی کھانے یا مشروب کے غلط طریقہ سے نیچے جانے کی وجہ سے ہے تو اپنے قوت گویائی اور زبان کے معالج سے نکلنے کے طریقوں کے بارے میں رہنمائی حاصل کریں۔

توانائی بچائیں: کوشش کریں کہ خود کو بہت تیزی سے نہ دھکیلیں اور سرگرمی مرحلہ وار انجام دیں۔ وہ کام کرنے کے لئے توانائی بچائے رکھیں جو آپ واقعی کرنا چاہتے ہیں، بجائے ان کاموں کے جن کی واقعی ضرورت نہیں ہے۔

کھانا کھانا: تھوڑی مقدار میں کئی بار کھانا کھانا معاون ہو سکتا ہے، بجائے اس کے کہ ایک ساتھ زیادہ کھانا کھایا جائے۔ جب پیٹ بھر جائے تو یہ ڈایا فرام کے عمل کو متاثر کر سکتا ہے اور آپ کے لئے سانس لینا مزید مشکل ہو سکتا ہے۔

#### 4: کیا مجھے علاج، معالجہ یا تعاون مل سکتا ہے؟

سانس سے متعلق تعاون اور معالجات کو عام طور پر ریسپائریٹری کیئر یا ریسپائریٹری مینجمنٹ کے حوالے سے جانا جاتا ہے۔

اگر آپ کے اندر سانس سے متعلق پریشانیوں کی علامات نظر آتی ہیں تو آپ کو کسی ریسپائریٹری ٹیم کے پاس بھیجا جائے گا یا آپ بھیجے جانے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ یہ اس چیز کو یقینی بنانے کے لئے اہم ہے کہ آپ تمام اختیارات اور اس بارے میں پوری طرح آگاہ ہوں کہ آپ کی مدد کس طرح کی جا سکتی ہے۔ یہ آپ کو وقت پر ایسے فیصلے کرنے کا اہل بنائے گا جو آپ کے لئے مناسب لگتے ہوں۔

طبی اور سماجی نگہداشت کے تمام پیشہ ور افراد کو MND والے لوگوں کے ساتھ کام کرنے کا تجربہ نہیں ہوگا، لیکن آپ کا جی پی اور آپ کی طبی اور سماجی نگہداشت ٹیم کے دیگر افراد، بوقت ضرورت، آپ کو ماہرین کے پاس بھیج سکتے ہیں۔ آپ کو کسی MND کیئر سنٹر سے جڑے ہوئے پیشہ ور افراد یا آپ کی مقامی نیورولوجیکل سروس سے بھی تعاون مل سکتا ہے۔

بہتر سے بہتر معیار زندگی کے حصول میں آپ کی مدد کرنے کے لئے آپ کا جی پی وسیع تر تعاون کے لئے آپ کو ہیلٹیٹیو کیئر سروسز کے پاس بھیج سکتا ہے۔

ریسپائریٹری ٹیم کیا کر سکتی ہے؟

وہ:

- آپ کے سانس لینے کے عمل کی تشخیص کے لئے متعدد جانچوں کی پیش کش کر سکتے ہیں
- معالجہ اور علاج کے ان اختیارات کی نشاندہی کر سکتے ہیں جو آپ کے لئے مناسب ہیں
- آپ کی خواہشات کے مطابق باخبری پر مبنی انتخابات کرنے میں آپ کو مدد دینے کے لئے معلومات فراہم کر سکتے ہیں
- یہ یقینی بنانے کے لئے پیشگی منصوبہ بندی کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں کہ مستقبل کی نگہداشت یا علاج اسی طرح عمل میں آئے جس طرح آپ چاہتے ہیں۔

آپ کے سانس لینے کے عمل کی تشخیص کے لئے کی جانے والی جانچوں میں شامل ہو سکتی ہیں:

فورسڈ وائٹل کیبیسٹیٹی: اس کی پیمائش کرنے کے لئے کہ آپ کتنی طاقت سے سانس باہر چھوڑ سکتے ہیں۔ کبھی کبھی یہ ایک ماسک کے واسطے سے کیا جاتا ہے۔

میکسیم انسپائریریٹری پریشر (MIP): ان عضلات کی طاقت کی پیمائش کرنے کے لئے جنہیں آپ سانس اندر لینے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

میکسیم ایکسپائریریٹری پریشر (MEP): ان عضلات کی طاقت کی پیمائش کرنے کے لئے جنہیں آپ سانس باہر چھوڑنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

اسنف نزل انسپائریریٹری پریشر (SNIP): یہ پیمائش کرنے کے لئے کہ آپ کتنی طاقت سے سانس اندر لے سکتے ہیں۔ یہ ڈاٹ لگے ہوئے ایک چھوٹے سے ٹیوب کو نتھنوں میں ڈال کر کیا جاتا ہے۔

آرٹیریل یا کیپیلری بلڈ گیسز: کسی شریان یا کان کی لو سے لئے گئے خون کے نمونوں کا استعمال کرتے ہوئے، آپ کے خون میں آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار کی پیمائش کرنے کے لئے۔ سانس سے متعلق پریشانیوں کی نشاندہی آکسیجن کے کم ارتکاز اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کے زیادہ ارتکاز کے ذریعہ کی جاتی ہے۔

پلز آکسیمیریٹری: آپ کی انگلی پر چمٹائے جانے والے ایک سینسر کا استعمال کرتے ہوئے آپ کے خون میں آکسیجن کی مقدار کی پیمائش کرنے کے لئے۔

ٹرانسکوٹینیئس کاربن ڈائی آکسائیڈ میزرنٹ (TOSCA): آپ کی جلد پر ایک مانیٹر، عام طور پر آپ کے کان پر ایک کپ، کا استعمال کرتے ہوئے آپ کے کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار کی پیمائش کرنے کے لئے۔ یہ جانچ عام طور پر رات میں کی جاتی ہے۔

## کون سے معالجوں اور علاج کی پیش کش کئے جانے کا امکان ہے؟

تشخیص کے بعد، آپ کی ریسپائریریٹری ٹیم دستیاب اختیارات کی وضاحت کرے گی۔ آپ کی ضروریات کے مطابق، اس میں درج ذیل چیزوں کے لئے تعاون شامل ہو سکتا ہے:

- آپ کے سانس لینے کا عمل
- کمزور کھانسی
- مخاط کی صفائی، خاص طور پر اگر آپ کو بار بار سینے کے انفیکشن ہوئے ہیں۔

آپ ان اختیارات کے بارے میں سوچنے کے لئے وقت لینے کے خواہاں ہو سکتے ہیں، تاکہ آپ باخبری پر مبنی انتخاب کر سکیں۔ اپنی مستقبل کی نگہداشت کے لئے اپنی ترجیحات کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں۔ آپ کی وسیع تر طبی اور سماجی نگہداشت ٹیم پیشگی منصوبہ بندی کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے، جیسے کہ تخفیفی نگہداشت کے پیشہ ور افراد کر سکتے ہیں۔

سانس سے متعلق تعاون اور وینٹیلیشن کے بارے میں مزید تفصیلات کے لئے، دیکھیں:  
پرچہ معلومات 8B تا 8E



تھوک، کھانسی اور اختناق کے بارے میں رہنمائی کے لئے، دیکھیں:  
پرچہ معلومات 7A: نکلنے سے متعلق پریشانیاں



آپ اپنی سانس سے متعلق تعاون کے بارے میں کئے گئے کوئی بھی فیصلے اپنے نگہداران اور اپنی طبی اور سماجی نگہداشت ٹیم کے ساتھ بانٹیں۔ اس سے انہیں آپ کی خواہشات کے مطابق آپ کی مستقبل کی نگہداشت کا نظم کرنے میں مدد ملے گی۔ یہ اہم ہے کیوں کہ ہو سکتا ہے کہ آپ کسی وجہ سے بات چیت یا فیصلے کرنے سے قاصر ہو جائیں۔ مثال کے طور پر، آپ غیر منصوبہ بند یا ان چاہے علاج سے بچنے کے خواہاں ہو سکتے ہیں۔

آپ کی طبی اور سماجی نگہداشت ٹیم یا آپ کی ریسپائریریٹری ٹیم، آپ کی ضروریات کے مطابق، درج ذیل چیزوں کی پیش کش کر سکتی ہے:

علامت پر نظر رکھنا: آپ کسی متخصص پیلٹیٹیو کیئر ٹیم یا ریسپائریٹری نرس کے پاس بھیجے جا سکتے ہیں، جو آپ کی علامات پر قابو رکھنے میں مدد کے لئے آپ کے جی پی کے ساتھ کام کر سکتے ہیں۔

دوا دینا: مخاط یا پتلے یا گاڑھے تھوک کے ضمن میں مدد کے لئے دوائیں دستیاب ہو سکتی ہیں۔ انہیں صاف کرنا مشکل ہو سکتا ہے، اگر آپ کمزور کھانسی، نکلنے سے متعلق پریشانی یا اپنی سانس میں تبدیلیاں رکھتے ہیں۔ دیگر دوائیں بھی معاون ہو سکتی ہیں، مثال کے طور پر، سانس پھولنے یا الجھن کو کم کرنے کے لئے (نیز دیکھیں عنوان، MND ایسوسی ایشن جسٹ ان کیس کٹ)۔

ورزشیں: ایک ریسپائریٹری فیزیوتھریپسٹ آپ کے پھیپھڑوں کی صلاحیت کا بہترین استعمال کرنے کے لئے ورزشوں کے بارے میں بتا سکتا ہے اور اس بارے میں سیکھنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے کہ مزید مؤثر طریقہ سے کس طرح کھائیں۔

سانس کی زیادہ مقدار: یہ عملی معالجہ MND کے لئے ہمیشہ مناسب نہیں ہوتا، لیکن آپ کی علامات کے مطابق استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ اس ہوا کے اوپر اضافی ہوا ڈالنے میں آپ کی مدد کرتا ہے جو پہلے ہی سے آپ کے پھیپھڑوں میں ہے، اور جو آپ کی کھانسی میں اضافی قوت شامل کر سکتی ہے۔ کبھی کبھی مدد کے لئے ماسک لگا ہوا پھلائے جانے کے قابل ایک تھیلا استعمال کیا جاتا ہے۔ جب تھیلا بھیجا جاتا ہے تو یہ بہ آسانی مزید ہوا اندر لینے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

سینے کی صفائی اور کھانسنے کے لئے تعاون: آپ کو ریسپائریٹری فیزیوتھریپسٹ کے ذریعہ آپ کے سینے سے مخاط صاف کرنے کے لئے سانس لینے سے متعلق ورزشیں اور کھانسنے کے طریقے دکھائے جا سکتے ہیں۔ ایک چھوٹی سی مشین بھی مخاط کو صاف کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ یہ مشین ایک فیس ماسک استعمال کرتی ہے اور آپ کے ہوائی راستہ میں دباؤ کی ایک تیز منتقلی پیدا کرتی ہے جو ایک فطری کھانسی کی طرح عمل کرتی ہے۔ اپنے مقامی ریسپائریٹری سنٹر سے دستیابی کے بارے میں پوچھیں، کیوں کہ ہو سکتا ہے کہ یہ یو کے میں ہر جگہ قابل رسائی نہ ہو۔ ہو سکتا ہے کہ یہ آپ کے لئے مناسب نہ ہو، کیوں کہ یہ جیسی محسوس ہوتی ہے اس سے ہم آہنگ ہونا کچھ لوگوں کے لئے مشکل ہوتا ہے، اس لئے آپ کو اپنی ریسپائریٹری ٹیم کی طرف سے رہنمائی کی ضرورت ہوگی۔ اگر اسی وقت متعارف کرائی جائے جب شروع ہی میں آپ کے اندر کمزور کھانسی کی علامات نظر آتی ہیں تو عام طور پر اس کا عادی ہونا زیادہ آسان ہوتا ہے۔

سکشن یونٹ: یہ آلہ منہ کی ریشوں کو صاف کرنے کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جب ایک بار آپ کو دکھا دیا جائے کہ اسے کس طرح استعمال کریں تو آپ یا آپ کا نگہدار اسے کر سکتے ہیں۔

نان-انویزیو وینٹیلیشن (NIV): یہیں ایک مشین اس عام ہوا کی مقدار کو تقویت دیتے ہوئے جو آپ اندر لیتے ہیں آپ کے اپنے سانس لینے کے عمل میں تعاون کرتی ہے۔ یہ آپ کی ناک پر، یا ناک اور منہ پر ایک ماسک کے واسطے سے کیا جاتا ہے۔

انویزیو وینٹیلیشن (جو ٹریکیوسٹومی کے نام سے بھی جانا جاتا ہے): یہیں گردن کے واسطے سے نرخرے میں ایک ٹیوب ڈالی جاتی ہے تاکہ ایک مشین سانس لینے میں آپ کی مدد کر سکے۔ شروع میں وینٹیلیشن کی ضرورت عام طور پر رات میں پڑتی ہے، لیکن بیماری کے بڑھنے کے ساتھ آپ اس پر منحصر ہو سکتے ہیں اور اس کی ضرورت دن میں بھی پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ کو اس کی ضرورت مسلسل ہو تو اسے مکمل وینٹیلیشن کہا جاتا ہے۔ یہ دونوں قسموں کے ساتھ پیش آسکتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ وینٹیلیشن استعمال کرنا ہر ایک کے لئے مناسب نہ ہو۔ اگر موزوں ہو تو یہ سانس لینے سے متعلق پریشانیوں میں آرام دینے میں مدد کر سکتا ہے، سونے کے عمل کو بہتر بنا سکتا ہے اور تھکان کو کم کر سکتا ہے، لیکن یہ بیماری کی پیش رفت کو نہیں روکے گا۔

دونوں قسم کے وینٹیلیشن کے بارے میں مزید تفصیلات کے لئے، دیکھیں: پرچہ معلومات 8B – موثر نیورون بیماری کے لئے وینٹیلیشن



آکسیجن: یہ سانس پھولنے کے ضمن میں مدد نہیں دیتی ہے اور عام طور پر MND کے ساتھ اس کی صلاح نہیں دی جاتی ہے، کیوں کہ یہ آپ کے جسم میں آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کے مابین توازن کو خراب کر سکتی ہے۔ تاہم، اگر آپ کی آکسیجن کی مقدار کم ہو تو کبھی کبھی احتیاط کے ساتھ اسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اور گھر پر آکسیجن

کے استعمال سے متعلق فیصلوں کے بارے میں آپ کی ریسپانڈری ٹیم سے بات کی جانی چاہئے، کیوں کہ آپ کے خون میں آکسیجن کی زیادہ مقدار نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

MND کے ساتھ آکسیجن کے استعمال اور ہوائی سفر کے بارے میں تفصیلات کے لئے، دیکھیں: پرچہ معلومات 8E – ہوائی سفر اور موثر نیورون بیماری کے لئے وینٹیلیشن



## MND جسٹ ان کیس کٹ (JIC Kit)

JIC Kit ایک بکس ہے جسے آپ اپنے گھر میں رکھ سکتے ہیں، جو ایمرجنسی حالات میں استعمال کے لئے دوا پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ JIC Kit قریب ہی رکھنا تسلی بخش ہو سکتا ہے کیوں کہ کہیں آپ کی سانس پھولنے لگے یا آپ کھانسی یا اختناق کا سامنا کریں۔

JIC Kit بکس آپ کے جی پی کو، ان کی درخواست پر، بلا معاوضہ مہیا کرتے ہیں۔ پھر بکس میں رکھنے کے لئے آپ کا جی پی آپ کے لئے مناسب دوا تجویز کرتا ہے۔ یہ یقینی بناتا ہے کہ اگر کسی ڈاکٹر یا کمیونٹی نرس کو اوقات کار کے علاوہ میں بلایا جائے تو ان کے لئے دوا دستیاب ہو۔

آپ کے جی پی کو دیگر پیشہ ور لوگوں کے ذریعہ دوا استعمال کرنے کے لئے دستخط شدہ اجازت نامہ شامل کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ یہ بکس پیشہ ور لوگوں کے لئے تحریری رہنمائی پر بھی مشتمل ہوتا ہے اور (اگر آپ کا جی پی اسے موزوں سمجھتا ہے تو) آپ کو دینے کے لئے آپ کے نگہداران کے لئے دوا جب کہ آپ پیشہ ورانہ طبی مدد کے پہنچنے کا انتظار کر رہے ہوں۔

آپ کا جی پی JIC Kit کے بارے میں صلاح کے لئے ہماری ہیلپ لائن MND کنیکٹ سے رابطہ کر سکتا ہے۔ رابطہ کی تفصیلات کے لئے سیکشن 5 میں: مزید معلومات مجھے مزید جانکاری کیسے ملے گی؟ دیکھیں۔

## 5: مجھے مزید جانکاری کیسے ملے گی؟

مفید تنظیمیں

ہم ضروری طور پر درج ذیل تنظیموں میں سے کسی کی توثیق نہیں کرتے ہیں، لیکن انہیں مزید معلومات کے لئے آپ کی تلاش شروع کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے شامل کیا ہے۔ طباعت کے وقت رابطہ کی تفصیلات درست ہیں، لیکن نظر ثانیوں کے درمیان بدل سکتی ہیں۔ اگر کوئی تنظیم تلاش کرنے میں آپ کو مدد کی ضرورت ہو یا آپ کوئی سوال رکھتے ہوں تو ہماری MND کنیکٹ ہیلپ لائن سے رابطہ کریں (تفصیلات کے لئے اس پرچہ کے اخیر میں مزید معلومات دیکھیں)۔

## GOV.UK

معذوریوں کے لئے تعاون سمیت، منافع اور فلاح و بہبود پر آن لائن حکومتی صلاح۔

ای میل: [www.gov.uk](mailto:www.gov.uk) بر انکوائری سے متعلق، ای میل پتے ویب سائٹ پر فراہم کئے گئے ہیں۔

ویب سائٹ: [www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk) (شمالی آئرلینڈ)

## ہیلتھ ان ویلس

ویلس میں NHS کی خدمات اور ہیلتھ بورڈز کے بارے میں آن لائن مدد (نیز دیکھیں NHS ڈائریکٹ ویلس)۔

ای میل: [www.wales.nhs.uk](http://www.wales.nhs.uk) ویب سائٹ کے رابطہ کے صفحہ کے واسطے سے

ویب سائٹ: [www.wales.nhs.uk](http://www.wales.nhs.uk)



## MND اسکاٹ لینڈ

ان لوگوں کے لئے نگہداشت، معلومات اور تحقیق کے لئے رقم کی فراہمی جو اسکاٹ لینڈ میں MND سے متاثر ہیں۔

پتہ: 76 Firhill Road, Glasgow, G20 7BA

ٹیلیفون: 0141 945 1077

ای میل: info@mndscotland.org.uk

ویب سائٹ: www.mndscotland.org.uk

## دی نیشنل انسٹیٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کلینکل ایکسیلینس (NICE)

ایک خود مختار تنظیم جو خراب صحت کی روک تھام اور اس کے علاج سے متعلق قومی رہنما اصول فراہم کر رہی ہے، بشمول MND کے نظم کے ضمن میں NIV کے استعمال پر CG105۔

پتہ: 10 Spring Gardens, London SW1A 2BU

ٹیلیفون: 0845 003 7780

ای میل: nice@nice.org.uk

ویب سائٹ: www.nice.org.uk

## NHS چوائسز

صحت نگہداشت جاری رکھنے پر معلومات سمیت، NHS کے لئے خاص آن لائن حوالہ۔

پتہ: Customer Service Centre, The Department of Health

Richmond House, 79 Whitehall, London SW1A 2NL

ٹیلیفون: 0207 210 4850

ای میل: ویب سائٹ کے رابطہ کے صفحہ کے واسطے سے

ویب سائٹ: www.nhs.uk

## NHS 111

غیر ایمرجنسی صلاح کے لئے NHS کی ہیلپ لائن۔ دن میں 24-گھنٹے، سال میں 365 دن دستیاب۔

ٹیلیفون: 111 (انگلیڈ)

0845 4647 (برائے Bedfordshire اور Cornwall, Scilly Isles, Luton)

## NHS ڈائریکٹ ویلس

ویلس کے لئے طبی صلاح اور معلومات خدمت۔

ٹیلیفون: 0845 4647

ویب سائٹ: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

## NHS ناردرن آئرلینڈ

شمالی آئرلینڈ میں NHS کی خدمات پر معلومات۔ یہ فقط ایک آن لائن خدمت ہے۔

ای میل: ویب سائٹ کے رابطہ کے صفحہ کے واسطے سے

ویب سائٹ: www.hscni.net

## NI ڈائریکٹ

شمالی آئر لینڈ کی GOV.UK ہی کی طرح، فلاح و بہبود اور طبی خدمت سے متعلق معلومات فراہم کر رہی ہے۔

ای میل: ویب سائٹ کے رابطہ کے صفحہ کے واسطے سے

ویب سائٹ: www.nidirect.gov.uk

## حوالہ کی فہرست

اس معلومات کی تائید کے لئے استعمال کئے جانے والے حوالہ جات درخواست کرنے پر درج ذیل سے دستیاب ہیں  
ای میل: [infofeedback@mndassociation.org](mailto:infofeedback@mndassociation.org)  
یا درج ذیل پر لکھیں:

Care Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

## اظہار تشکر

ہم مواد کی نظر ثانی کے ضمن میں ان کے تعاون کے لئے درج ذیل لوگوں کا شکریہ ادا کرنا چاہیں گے:

سارہ ایولیس، کلینکل اسپیشلسٹ فیزیوتھریپسٹ ان ریسپائریٹری میڈیسن، دی ریسپائریٹری سنٹر، یونیورسٹی ہاسپٹلز  
ساؤتھمپٹن NHS ٹرسٹ

کرسٹینا فاول، پیلیٹیٹیو میڈیسن کنسلٹنٹ، LOROS، لسٹر

لی گیلن، کلینکل اسپیشلسٹ ریسپائریٹری فیزیوتھریپسٹ، ریسپائریٹری ڈپارٹمنٹ، سیلسبری فاؤنڈیشن ٹرسٹ

مارٹن لیتھم، اسپیشلسٹ نرس، سلیپ سروس، سینٹ جیمس ہاسپٹل، لیڈز

انڈریا میریس، نیورومسکولر بیماری کے میدان میں خصوصی دلچسپی کے ساتھ کنسلٹنٹ نیورولوجسٹ  
ڈائریکٹر آف برسٹل MND کیئر سنٹر

## مزید معلومات

ہم سانس لینے سے متعلق تعاون اور MND سے متعلق دیگر پرچہ معلومات فراہم کرتے ہیں:

8B – موثر نیورون بیماری کے لئے ویتھیلیشن

8C – نان-انویزیو ویتھیلیشن (NIV) سے متعلق NICE کے رہنما اصول

8D – نان-انویزیو ویتھیلیشن (NIV) کا استعمال کرتے وقت ٹریل شوٹنگ

8E – ہوائی سفر اور موثر نیورون بیماری کے لئے ویتھیلیشن

14A – ایڈوانس ڈیسیزن ٹو ریفیوز ٹریٹمنٹ (ADRT) کی توضیح

ہم درج ذیل ہدایت نامے بھی پیش کرتے ہیں:

موثر نیورون بیماری کے ساتھ زندگی گزارنا – اس بیماری کے اثر پر قابو پانے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے ہمارا  
اصل ہدایت نامہ

کیئرنگ اینڈ MND: آپ کے لئے تعاون – بلا معاوضہ یا خاندان کے نگہداران کے لئے جامع معلومات، جو MND کے  
ساتھ زندگی گزارنے والے کسی فرد کا تعاون کر رہے ہیں

کیئرنگ اینڈ MND: فوری ہدایت نامہ – ہماری معلومات برائے نگہداران کا ملخص ورژن  
زندگی کا خاتمہ: موثر نیورون بیماری والے لوگوں کے لئے ایک ہدایت نامہ – آپ کی مستقبل کی نگہداشت کے لئے  
پیشگی منصوبہ بندی کرنے میں آپ کی مدد کے لئے ہماری معلومات

آپ درج ذیل پر ہماری ویب سائٹ سے ہماری زیادہ تر اشاعتیں ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں:  
[www.mndassociation.org/publications](http://www.mndassociation.org/publications) یا MND کنیکٹ کی ہیلپ لائن سے مطبوعہ شکل میں آرڈر  
کریں،

جو مزید معلومات اور تعاون فراہم کر سکتے ہیں۔

MND کنیکٹ خارجی خدمات اور مہیا کنندگان کا پتہ لگانے میں بھی مدد کر سکتی ہے اور ہماری دستیاب خدمات سے آپ کو متعارف کرا سکتی ہے، بشمول آپ کی مقامی شاخ، گروپ، ایسوسی ایشن وزٹر یا ریجنل کیئر ڈیولپمنٹ ایڈوائزر۔

MND کنیکٹ

ٹیلیفون: 0808 802 6262

ای میل: [mndconnect@mndassociation.org](mailto:mndconnect@mndassociation.org)

MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

MND ایسوسی ایشن ویب سائٹ اور آن لائن فورم

ویب سائٹ: [www.mndassociation.org](http://www.mndassociation.org)

آن لائن فورم: <http://forum.mndassociation.org> یا ویب سائٹ کے واسطے سے

ہم آپ کی آراء کا خیر مقدم کرتے ہیں

آپ کا تاثر ہمارے لئے یقیناً اہم ہے، کیوں کہ یہ MND کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگوں اور ان لوگوں کے فائدہ کے لئے

ہماری معلومات کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے جو ان کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔

اگر آپ ہمارے پرچہ معلومات میں سے کسی کے بارے میں تاثر فراہم کرنا چاہتے ہیں تو آپ درج ذیل پر ایک آن لائن فارم تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں: [www.surveymonkey.com/s/infosheets\\_1-25](http://www.surveymonkey.com/s/infosheets_1-25)

آپ فارم کا ایک کاغذی ورژن طلب کر سکتے ہیں یا ای میل کے ذریعہ براہ راست تاثر فراہم کر سکتے ہیں: [infofeedback@mndassociation.org](mailto:infofeedback@mndassociation.org)

یا درج ذیل پر لکھیں:

Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

آخری نظر ثانی: 01/15

اگلی نظر ثانی: 01/18

ورژن: 3