

8A

சுவாசப் பிரச்சினைகளுக்கான ஆதரவு

மோட்டார் நியூரான் டிசீஸ் நோயுள்ளவர்களுக்கான அல்லது அந்நோய் பாதித்தவர்களுக்கான தகவல்கள்

மோட்டார் நியூரான் டிசீஸ் (Motor neurone disease (MND)) நோய், மக்களைப் பல்வேறு வழிகளில் பாதிக்கிறது. உங்களுக்கு, வேறு ஒருவரைப் போன்று மிகச் சரியாக அதே அறிகுறிகள் அதே வரிசைமுறையில் இருப்பதற்கு வாய்ப்பில்லை, ஆனால் நீங்கள் ஏதோ ஒரு நிலையில், நீங்கள் சுவாசிக்கிற விதத்தில் மாற்றங்களை அனுபவிக்கலாம்.

MND நோயில் உங்கள் சுவாசத் தசைகள் பலவீனமடைந்ததைத் திரும்பவும் சரி செய்ய முடியாது என்கிற போதிலும், அறிகுறிகளைக் குறைக்க உதவுவதற்கான சிகிச்சைமுறைகளும், சிகிச்சைகளும் இருக்கத் தான் செய்கின்றன.

இந்தத் தகவல் தான், MND நோயில் சுவாசித்தல் குறித்து உங்களின் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க உதவிபுரியும். இதில் பின்வரும் பிரிவுகள் அடங்குகின்றன:

இதிலுள்ள விஷயங்களில் பின்வரும் பிரிவுகள் அடங்குகின்றன:

- 1: நான் சுவாசிக்கும் போது என்ன நோக்கிறது?
- 2: MND நோய் எனது சுவாசத்தை எவ்விதம் பாதிக்கிறது?
- 3: எனது சுவாசத்திற்கு ஏற்படுகிற மாற்றங்கள் எதையும் சமாளிக்க உதவுவதற்கு நான் என்ன செய்ய முடியும்?
- 4: சிகிச்சை, சிகிச்சைமுறை அல்லது ஆதரவினை நான் பெற்றுக் கொள்ள முடியுமா?
- 5: நான் எவ்விதமாக இது குறித்து இன்னும் அதிகம் தெரிந்து கொள்வது?



எங்களது மற்ற பிரசுரங்களைச் சிறப்பம்சப்படுத்திக் காண்பதற்கே இந்த அடையாளத்தை உபயோகிக்கிறோம். இவற்றை எவ்விதம் அணுகிப் பார்ப்பது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு, இந்தத் தாளின் கடைசியில் உள்ள **மேலும் தகவல்கள்** என்பதைப் பாருங்கள்.



MND நோயுள்ள அல்லது இந்நோய் பாதித்த மற்றவர்கள் சொன்ன கருத்துகளை சிறப்பம்சப்படுத்திக் காண்பிக்கவே இந்த அடையாளத்தை உபயோகிக்கிறோம்.

இது, மூலத் தகவலின் மொழிமாற்றம் செய்த பதிப்பு என்பதைத் தயவுசெய்து குறித்துக் கொள்ளுங்கள். புகழ்வாய்ந்த மொழிமாற்றச் சேவை அமைப்புகளையே MND சங்கம் உபயோகிக்கின்றது, ஆனாலும், மொழிபெயர்ப்பில் ஏற்படுகிற பிழைகள் எதற்கும் இச்சங்கத்தால் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ள முடியாது.

சிகிச்சை மற்றும் கவனிப்பு குறித்த முடிவுகளை எடுக்கும் போது, அது குறித்த ஆலோசனைக்கு எப்போதுமே உங்கள் உடல்நல மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழுவினரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அவர்களால், குறித்த நேரங்களில், உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒருவரை ஏற்பாடு செய்து கொடுக்க இயலலாம்.

மேற்கொண்டும் தகவல்களை மொழிமாற்றம் செய்வதும் சாத்தியமானதாகவே இருக்கலாம், ஆனாலும் இது ஒரு வரம்புடைய சேவையேயாகும். விவரங்களுக்கு MND கனெக்ட் என்ற எங்களது தொலைபேசி உதவியைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

தொலைபேசி: 0808 802 6262

மின்னஞ்சல்: mndconnect@mndassociation.org

இந்தத் தகவலைப் படித்த பிறகு உங்களுக்குக் கேள்விகள் இருந்தால், உங்களுக்கு உங்களது சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழுவினரால் உதவ இயலும். உங்கள் சுவாசத்தில் உங்களுக்குப் பிரச்சினைகள் எதுவுமிருந்தால், மதிப்பீடு செய்வதற்கும், ஆதரவு பெறுவதற்காகவும் நீங்கள் உங்களைச் சிறப்பு நிபுணர்களிடம் பிரிந்துரைக்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் MND கனெக்ட் என்ற எங்களது தொலைபேசி உதவி மையத்தையும் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொடர்பு விவரங்களுக்கு, இந்தத் தாளின் இறுதியில் உள்ள *மேலும் தகவல்கள்* என்பதைப் பாருங்கள்.

1: நான் சுவாசிக்கும் போது என்ன நோக்கிறது?

சுவாசம் என்பது, உங்கள் நுரையீரலுக்குள்ளும், நுரையீரலுக்கு வெளியேயும் நீங்கள் எவ்விதமாகக் காற்றை நகர்த்துகிறீர்கள் என்பதை விவரிக்கிறது. உங்கள் இரத்தவோட்டம் இந்தக் காற்றிலிருந்து பிராணவாயுவை எடுத்து, நீங்கள் செயல்பட உதவுவதற்காக உங்கள் உடலைச் சுற்றிலும் சுமந்து செல்கிறது.

இப்படி ஆகுகையில், உங்கள் உடல் கரியமில வாயுவை ஓர் கழிவுப் பொருளாக உற்பத்தி செய்கிறது. இதனை இரத்தவோட்டம் திரும்பவும் உங்களது நுரையீரல்களுக்கே எடுத்துச் சென்று அங்கிருந்து சுவாசத்தின் மூலமாக உடலை விட்டு வெளியேற்றுகிறது. உங்களது இரத்தவோட்டத்தில் பிராணவாயுவிற்கும், கரியமில வாயுவிற்கும் இடையே ஒரு சரியான சமநிலையைப் பராமரிப்பது முக்கியமானதாகும்.

சுவாசிக்கும் போது நீங்கள் அநேகத் தசைகளை உபயோகிக்கிறீர்கள், அவற்றில் அடங்குபவை:

- உதரவிதானம் - உங்களது நுரையீரல்களுக்குக் கீழேயுள்ளதோர் பெரிய தசை
- விலா எலும்பிடைத் தசைகள் - உங்களது விலா எலும்புகளுக்கு இடையேயுள்ள தசைகள்.

நீங்கள் சுவாசிக்க உதவுவதற்காக, உங்களது மார்பின் அளவினை அதிகரிக்கச் செய்வதற்காக இத்தசைகள் இறுகுகின்றன, இது உங்கள் நுரையீரல்களுக்குள் காற்றினை இழுக்கிறது. இத்தசைகள் தளர்வடையும் போது, அது நுரையீரல்களிலிருந்து காற்றினை வெளியே தள்ளுகிறது.

சுவாசிப்பதில் ஈடுபடுகிற தசைகள்

நீங்கள் மிகவும் தீவிரமாக வேலையில் ஈடுபட்டு வருகிறீர்கள் என்றாலோ, உங்களது சுவாசத் தசைகள் பலவீனமடைந்திருந்தாலோ, உங்களது கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டைத் தசைகளும் சுவாசத்தில் ஈடுபடலாம்.

நான் இருமும் போது என்ன நோக்கிறது?

நீங்கள் இருமும் போது, பெரியதோர் மூச்சினை உள்ளே இழுக்கிறீர்கள் அதோடு, உதரவிதானத்தின் மீது ஓர் அழுத்தத்தை உருவாக்கும் வகையில் உங்களது வயிற்றுத் தசைகளும் இறுகுகின்றன. இருமுவதற்காகத் தசைகள் இறுகுகையில் உங்களது குரல்வளையும், தொண்டையும் மூடி, அதன் பின் உங்கள் நுரையீரல்களில் இருந்து நீங்கள் காற்றினை வேகத்தோடு வெளியேற்றுகையில் திறந்து கொள்கின்றன.

காற்றை இவ்விதம் வேகமாக வெளியே தள்ளுவது, மார்பு நோய்த்தொற்றின் போது அங்கிருக்கும் சீதத்தைச் சுத்தம் செய்ய உதவ முடியும். 'தவறான வழியில் உள்ளே சென்று', சுவாசக் குழாயினுள் சென்றுவிடுகிற (உறிஞ்சியிழுத்தல் என்கிறோம்) உணவு அல்லது பானம் எதையும் சுத்தம் செய்வதற்கும் இருமுவது உதவ முடியும்.

2: MND நோய் எனது சுவாசத்தை எவ்விதம் பாதிக்கிறது?

“சில நேரங்களில் நாம் உண்மையை நினைத்துப் பயந்தாலும், யதார்த்தங்களைப் படித்துத் தெரிந்து கொள்வது நமக்கு ஆறுதலளிப்பதாகவே இருக்கிறது. தெரியாமல் இருப்பது பெரும்பாலும் பயத்தை உண்டுபண்ணி விடக்கூடும்.”

MND நோய் தசைகளை பலவீனமடையச் செய்கிறது, இவற்றில் உங்கள் சுவாசத் தசைகளும் அடங்கலாம். மற்ற

தசைகளே முதலில் பலவீனமடைய ஆரம்பித்து, படிப்படியாக சுவாசம் பலவீனமடைகிறது, ஆனால் சில நேரங்களில் MND நோயின் முதல் அடையாளமே சுவாசப் பிரச்சினைகளாகவே இருக்கின்றன. திறம்பட இருமுவதற்கான உங்களது திறன் படிப்படியாக பலவீனமாகிக் கொண்டேயும் போகலாம்.

உங்களது சுவாசத் தசைகள் பலவீனமாக இருக்கிற பட்சத்தில், இது மூச்சை உள்ளே இழுப்பது மற்றும் வெளியே விடுவது என இரண்டையும் பாதிக்கிறது. சுவாசம் குறுகலாக ஆகிக் கொண்டே வந்து, நுரையீரல்களுக்குள் குறைந்தளவு காற்றினையே இழுக்கிறது. நுரையீரல் குறைந்தளவு பிராணவாயுவையே கிரகிக்கிறது அதோடு கரியமில வாயுவை உடலை விட்டு வெளியேற்றுவதற்கு இன்னும் அதிக சிரமமாகி விடுகிறது.

நீங்கள் தூங்குகையில் இரத்தத்தில் உள்ள பிராணவாயு அளவுகள் உயர்ந்து வீழ்ச்சியடைவதால் இது உங்களைப் பாதிக்கலாம். நீங்கள் தூக்கத்திலிருந்து எழுந்து விடலாம் அல்லது தொடர்ந்து ஆழ் உறக்கத்தில் இருக்க முடியாமல் போய்விடலாம், இது புத்துணர்வுள்ளவராக இருப்பதற்குப் பதிலாக உங்களைக் களைப்படைந்தவராக உணரச் செய்யலாம். கரியமில வாயு அளவுகளும் உயர்ந்து விடலாம், இது தலைவலிகள் ஏற்படுவதற்குக் கொண்டு செல்லலாம்.

நீங்கள் பின்வரும் அடையாளங்கள் அல்லது அறிகுறிகள் இருப்பதைக் காணலாம்:

- மூச்சு விட முடியாத உணர்வு, ஓய்வில் அல்லது மல்லாந்து படுத்திருக்கும் போதும் கூட
- குறுகிய அல்லது வேகவேகமான சுவாசம்
- பலவீனமாக இருமுவதன் காரணமாக சீதம் அல்லது சளியை அகற்றுவதில் சிரமம்
- திரும்பத் திரும்ப ஏற்படுகிற அல்லது நீண்ட காலம் இருக்கிற மார்பு நோய்த்தொற்றுக்கள்
- பலவீனமான நுகர்வு
- தொந்தரவு ஏற்பட்ட தூக்கம் அல்லது நீங்கள் தூங்கி எழும் போது களைப்பாக உணர்வது
- பயங்கரக் கனவுகள் மற்றும் மாயத் தோற்றங்கள்
- காலைநேரத் தலைவலிகள்
- மிகவும் களைப்பாக உணர்வது மற்றும் பகல் பொழுதின் போது தூக்கக் கலக்கமாக இருத்தல்
- கவனம் செலுத்துவது மோசமடைதல், ஞாபகசக்தி மோசமடைதல் அல்லது குழப்பமாக உணர்தல்
- உங்களது குரல் பலவீனமாக ஆகுதல்
- உணவு சாப்பிடுவதற்குக் குறைவாகவே பசியெடுத்தல்.

ஆழமாக மூச்சை உள்ளே இழுப்பதற்கும் உங்களுக்கு சிரமம் இருக்கலாம் அதோடு மூச்சு விடுவதற்கு உங்களது கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டைத் தசைகளையும் நீங்கள் அதிகம் உபயோகிப்பதைக் காணலாம்.

இத்தகைய அறிகுறிகள் எதையும் நீங்கள் கண்டால், ஆலோசனைக்கு உங்கள் சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழுவினரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்களை மதிப்பீடு செய்து, உங்களது சிகிச்சைக்கான வழிவகைகளை உங்களோடு விவாதிக்கும் வகையில், உங்கள் பகுதியில் உள்ள சுவாசக் குழுவினரிடம் பிரிந்துரைக்குமாறு கேட்பது இது ஒரு சரியான நேரமாகும்.



“சுவாச ஆதரவு குறித்துத் தெரிந்து கொள்வதற்கு MND நோயுள்ளவர்களை ஊக்குவிக்க, சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்பு வல்லுநர்கள் இன்னும் அதிக விதைகளை விதைக்க வேண்டும் என்றே நான் விரும்புகிறேன். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் அவற்றைக் குறித்துப் படிக்காமல் இருந்து விடுவீர்கள். அத்துடன் அவை நமக்கு வராமலே இருந்தால் நலம் என எண்ணுவீர்கள்.”

3: எனது சுவாசத்திற்கு ஏற்படுகிற மாற்றங்கள் எதையும் சமாளிக்க உதவுவதற்கு நான் என்ன செய்ய முடியும்?

MND நோய் உங்களது சுவாசத் தசைகளைப் பாதித்து விடுகிற பட்சத்தில், அந்நோய் முற்ற முற்ற அவை தொடர்ந்து பலவீனமாகிக் கொண்டே போகும். ஆயினும், நீங்களும் உங்களைக் கவனித்துக் கொள்பவர்களும், இத்தகைய மாற்றங்களைச் சமாளித்துக் கொள்வதற்கு மகத்தான காரியங்களைச் செய்ய முடியும். பாருங்களேன் பிரிவு 4: நான் சிகிச்சை, சிகிச்சைமுறை அல்லது ஆதரவினைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியுமா?

பின்வரும் ஆலோசனைகள் உபயோகமானதாக இருக்கலாம்:

இருக்கும் நிலை: உட்கார்ந்திருக்கும் போது, எழுந்து நிற்கும் போது அல்லது படுத்திருக்கும் போது உங்களது மார்பு முடிந்த மட்டும் முழுமையாக விரிவடைய முடிகிறது என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். படுத்திருக்கும் போது சுவாசிப்பதை விட, உட்கார்ந்திருக்கும் போது அல்லது எழுந்து நிற்கும் போது சுவாசிப்பதற்கு எளிதாக இருக்கலாம், ஏனென்றால் நீங்கள் முழு மூச்சையும் உள்ளே எடுத்துக் கொள்ள உதவுவதற்கு, உதரவிதானத்தைக் கீழ் நோக்கி நகர்த்த புவியீர்ப்பு விசை உதவுகிறது.செளகரியமானதோர் கோணத்தில் அமர்ந்து கொள்வதற்கு, ஓர் ‘ரைசெர் ரெக்ளைனர்’ நாற்காலி உங்களுக்கு உதவ முடியும். பிரத்தியேகமாகச் செய்த படுக்கைகளை, இன்னும் நன்கு நேரான நிலையில் நீங்கள் தூங்க உதவுவதற்கு ஏற்ப மாற்றியமைத்துக் கொள்ள முடியும், அதோடு, உங்கள் முதுகிற்குப் பின்னாலும், உங்கள் புயங்களுக்கு அடியிலும் தலையணைகளை வைப்பது, உங்கள் மார்பை விரிவடையச் செய்ய உதவ முடியும். உங்களது ‘ஃபிசியோதிரபிஸ்ட்’ மற்றும் ‘ஆக்குபேஷனல் திரபிஸ்ட்’ ஆகியோர் உங்களுக்கு ஆலோசனையளிக்க முடியும்.


காற்றோட்டம்: சன்னல்களைத் திறந்து வையுங்கள் அல்லது அறையைச் சுற்றிலும் காற்றின் ஓட்டத்தை உருவாக்கும் வகையில் காற்றாடி ஒன்றை உபயோகியுங்கள், இது நீங்கள் மூச்சடைப்பதாக உணர்கிற பட்சத்தில், உங்களது முக நரம்புகளைத் தூண்டிவிட உதவ முடியும்.

ஈரப்பதம்: சிலர், காற்றில் உள்ள ஈரப்பதத்தின் அளவை மேம்படுத்துவதற்கு 'ஹியூமிடிஃபைர்' ஒன்றை உபயோகிப்பது உதவிகரமாக இருக்கக் கண்டிருக்கிறார்கள்.

ஃப்ளூ மற்றும் நிமோனியா தடுப்பூசிகள்: இருமள், சளி அல்லது ஃப்ளூ காய்ச்சல் உள்ள எவரோடும் நெருங்கிய தொடர்பிற்கு வருவது குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள் அதோடு உரிய தடுப்பூசிகளைப் போட்டுவிடுமாறு உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் சொல்லுங்கள். உங்களை முதன்மையாகக் கவனித்துக் கொள்பவரும் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளலாம்.

பதற்றத்தைக் குறையுங்கள்: உங்களுக்கு மூச்சடைப்பதாக உணர்ந்தால் தொடர்ந்து அமைதியாக இருக்க முயற்சியுங்கள், ஏனென்றால் பதற்றம் அல்லது கவலை சுவாசிப்பதைப் பாதித்து, அதனை மோசமாக்கி விடக் கூடும். அமைதியான, நம்பிக்கையானதோர் அணுகுமுறையும், உதவிகரமாக இருக்கிறது. நீங்கள் மூச்சடைப்பதாக உணரும் போது உபயோகிப்பதற்கான உபயோகமான யுக்திகள் குறித்து உங்களது சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழுவினரிடம் கேளுங்கள். பாருங்கள் பிற்பாடு வரும் தலைப்பு: *MND ஜஸ்ட் இன் கேஸ் கிட் (JIC Kit)*.

சுவாசப் பயிற்சிகள்: இவை, சளியை சமாளிக்கவும், மார்பு நோய்த்தொற்றுக்களின் ஆபத்தினைக் குறைக்கவும் உதவ முடியும். உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வது, நுரையீரல்களை இன்னும் அதிக முழுமையாக விரிவடையச் செய்ய உதவ, ஆழமாக மூச்சை இழுக்க உங்களை இயலச் செய்யலாம். உங்களை 'ஃபிசியோதெரபிஸ்ட்' அல்லது 'ரெஸ்பிரேட்டரி ஃபிசியோதெரபிஸ்ட்' ஒருவரிடம் பிரிந்துரைக்குமாறு உங்களது பொது மருத்துவர் அல்லது சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழுவினரிடம் கேளுங்கள்.

 “காலையில் நான் தூங்கி எழுந்த போது எனக்கு சில அறிகுறிகள் இருக்க ஆரம்பித்தன, ஆனால் நான் எழுந்து சில நீட்டிப்பு உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து முடித்த போது அவை சற்றுக் குறைந்து விட்டன. இது எனது நுரையில்கள் கொஞ்சம் நல்ல முறையில் சுவாசித்துக் கொள்ள உதவியது என்பது இப்போது எனக்குத் தெரிகிறது.”

இருமும் உத்திகள்: நீங்கள் இருமும் விதத்தை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கான யுக்திகளை, நீங்களும், உங்களைக் கவனித்துக் கொள்பவரும் கற்றுக் கொள்ளலாம். ஆலோசனைக்கு உங்கள் சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழுவினரிடம் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் இருமுவது தவறான வழியில் சென்றுவிடுகிற உணவு அல்லது பானத்தின் காரணமாக இருந்தால், விழுங்குகிற உத்திகள் குறித்த வழிகாட்டுதலுக்கு உங்கள் பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளரிடம் கேளுங்கள்.

சக்தியை மிச்சப்படுத்துங்கள்: உங்களை நீங்களே மிகக் கடுமையாக வருத்திக் கொள்ள முயலாமல், செயல்களை ஒவ்வொரு கட்டமாகச் செய்யுங்கள். உண்மையிலேயே தேவைப்படாத வேலைகளைச் செய்வதை விட, நீங்கள் உண்மையிலேயே செய்ய விரும்புகிற காரியங்களைச் செய்வதற்கான சக்தியை மிச்சப்படுத்துங்கள்.

சாப்பிடுதல்: அதிக அளவிலான உணவுகளைச் சாப்பிடுவதை விட, சிற்சிறு அளவுகளில் அவ்வப்போது சாப்பிடுவதே உதவிகரமானதாக இருக்கலாம். வயிறு நிரம்பியதும், அது உதரவிதானத்தின் செயல்பாட்டைப் பாதித்துவிட முடியும் அதோடு நீங்கள் சுவாசிக்க அதிக சிரமமாக இருப்பதாகக் காணலாம்.

4: சிகிச்சை, சிகிச்சைமுறை அல்லது ஆதரவினை நான் பெற்றுக் கொள்ள முடியுமா?

சுவாச உதவிக் கருவிகளையும், சிகிச்சைமுறைகளையும்தான் வழக்கமாகவே சுவாசக் கவனிப்பு அல்லது சுவாச மேலாண்மை என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.

உங்களுக்கு சுவாசப் பிரச்சனைகளின் அறிகுறிகள் தோன்றினால், உங்களை ஒரு சுவாசக் குழுவினரிடம் பிரிந்துரைப்பார்கள் அல்லது அவ்விதம் பிரிந்துரைக்குமாறு நீங்கள் கேட்கலாம். அனைத்து வழிவகைகள் குறித்தும் உங்களுக்கு எவ்விதமாக ஆதரவளிக்க முடியும் என்பது குறித்தும் உங்களுக்கு முழுமையாகத் தகவல் தெரிவித்திருக்கிறார்கள் என்பதை உறுதி செய்வதற்கு இது முக்கியமானதாகும். இது, உங்களுக்கு சரியெனத் தோன்றுகிற முடிவுகளை உரிய நேரத்தில் எடுக்க உங்களை இயலச் செய்கிறது.

சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புத் தொழில்நிபுணர்கள் அனைவருக்குமே MND நோயில் பணியாற்றுவதில் அனுபவம் இருந்து விடாது, ஆனால் தேவைப்படுகிறபடி, உங்களது பொது மருத்துவரோ உங்கள் சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழுவில் உள்ள இன்னொருவரோ உங்களை சிறப்பு நிபுணர்களிடம் பிரிந்துரைக்கலாம். கவனிப்பு மையத்தோடு அல்லது உங்களது பகுதியில் உள்ள நரம்பியல் சேவை மையத்தோடு தொடர்புடைய தொழில்நிபுணர்களிடமிருந்து ஆதரவு பெறுவதற்கும் உங்களுக்கு வாய்ப்புள்ளது.

நீங்கள் இருப்பதிலேயே மிகச் சிறந்த வாழ்க்கைத் தரத்தினை அடைய உதவுவதற்குப் பரவலான ஆதரவு கிடைக்கச் செய்வதற்காக, உங்களது பொது மருத்துவரும், நோய் அறிகுறி தணிக்கும் கவனிப்புச் சேவைகளுக்கு உங்களைப் பிரிந்துரைக்கலாம். .

சுவாசக் குழுவினர் என்ன செய்ய முடியும்?

அவர்களால்:

- நீங்கள் சுவாசிப்பதை மதிப்பிடுவதற்காக அடுத்தடுத்த பல பரிசோதனைகளைச் செய்து கொடுக்க முடியும்
- உங்களுக்குப் பொருந்துகிற சிகிச்சைமுறை மற்றும் சிகிச்சை வழிவகைகளை இனங்கண்டு சொல்ல முடியும்
- உங்களது விருப்பங்களுக்கு ஏற்ப, நீங்கள் தகவலளித்த வாய்ப்புகளைத் தெரிவு செய்துகொள்ள உதவுவதற்காகத் தகவல்களை வழங்க முடியும்

- எதிர்கால கவனிப்பு அல்லது சிகிச்சைகள் நீங்கள் விரும்புகிற விதத்திலேயே நேர்வதை உறுதி செய்வதற்காக முன்கூட்டியே திட்டமிட்டுக் கொள்ள உதவ முடியும்.

நீங்கள் சுவாசிப்பதை மதிப்பிடுகிற பரிசோதனைகளில் பின்வருபவை அடங்கலாம்:

வலுக்கட்டாயமான உயிராதாரத் திறன் (Forced Vital Capacity): உங்களால் எவ்வளவு வலுவாக மூச்சை வெளியே விட முடியும் என்பதை அளவிடுவதற்கு. சில நேரங்களில் இதனை முகமுடி ஒன்றின் வழியாகச் செய்கிறார்கள்.

அதிகபட்ச மூச்சை உள்ளிழுக்கும் அழுத்தம் (MIP): நீங்கள் மூச்சை உள்ளே இழுப்பதற்கு உபயோகிக்கிற தசைகளின் வலிமையை அளவிடுவதற்கு.

அதிகபட்ச மூச்சை வெளிவிடும் அழுத்தம் (MEP): நீங்கள் மூச்சை வெளியே விடுவதற்கு உபயோகிக்கிற தசைகளின் வலிமையை அளவிடுவதற்கு.

மூக்கு வழியாக நுகர்ந்து மூச்சை உள்ளிழுக்கும் அழுத்தம் (SNIP): நீங்கள் எந்தளவிற்கு வலுவாக மூச்சை உள்ளே இழுக்க முடியும் என்பதை அளவிடுவதற்கு. இதனை, மூக்குத் துவாரத்திற்குள் ஒரு அடைப்பு கொண்டு ஒரு சிறு குழாயை வைப்பதன் மூலமாகச் செய்கிறார்கள்.

தமனியில் அல்லது தந்துகிகளில் உள்ள இரத்த வாயுக்கள்: தமனி ஒன்றில் இருந்து அல்லது காது மடலில் இருந்து எடுக்கிற இரத்த மாதிரிகளை உபயோகித்து உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள பிராணவாயு மற்றும் கரியமில் வாயுவின் அளவுகளை அளவிடுவதற்கு. பிராணவாயுவின் குறைவான அடர்த்தியும், கரியமில் வாயுவின் அதிகமான அடர்த்தியும், சுவாசப் பிரச்சினைகளைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

பல்ஸ் ஆக்ஸிமெட்ரி: உங்கள் விரலில் கவ்விப் பிடிக்கச் செய்துள்ள சென்சார் ஒன்றினை உபயோகித்து உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள பிராணவாயுவின் அளவை அளவிடுவதற்கு.

தோலுக்கு இடையேயுள்ள கரியமில் வாயு அளவீடு (TOSCA): உங்கள் சருமத்தில் ஒரு 'மானிட்டரை', வழக்கமாகவே உங்கள் காதில் வைக்கிறதோர் கவ்வியை உபயோகிப்பதன் மூலம் உங்கள் கரியமில் வாயு அளவை அளவிடுவதற்கு. இந்தப் பரிசோதனையை வழக்கமாக இரவு வேளையிலேயே செய்கிறார்கள்.

என்னென்ன சிகிச்சைமுறைகள் அல்லது சிகிச்சைகளைக் கொடுக்கவிருக்கிறார்கள்?

மதிப்பீடு செய்த பிறகு, உங்களது சுவாசக் குழுவினர், கிடைக்கிற வழிவகைகளை உங்களுக்கு விளக்கிச் சொல்வார்கள். உங்களது தேவைகளைப் பொருத்து, இவற்றில் பின்வருவனவற்றுக்கான ஆதரவும் அடங்கலாம்:

- உங்களது சுவாசம்
- பலவீனமாகிப் போனதோர் இருமல்

- சனியை அகற்றுதல், குறிப்பாக உங்களுக்குத் திரும்பத் திரும்ப மார்பு நோய்த்தொற்று ஏற்படுகிறது என்றால்.

உங்களால் தகவல் தெரிந்த தெரிவு ஒன்றினைச் செய்ய முடிகிற வகையில், இத்தகைய வழிவகைகள் குறித்து சிந்தித்துப் பார்ப்பதற்கு நீங்கள் அவகாசம் எடுத்துக் கொள்ள விரும்பலாம். எதிர்காலக் கவனிப்பிற்கான உங்களது முன்னுரிமைகள் குறித்து சிந்தித்துப் பார்க்க முயற்சியுங்கள். நோய் அறிகுறி தணிக்கும் கவனிப்புத் தொழில்நிபுணர்கள் செய்ய முடிவதைப் போலவே, உங்களது பரவலான சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழுவினரால் நீங்கள் முன்கூட்டியே திட்டமிட்டுக் கொள்ள உங்களுக்கு உதவ முடியும்.



சுவாச ஆதரவுக் கருவிகள் மற்றும் செயற்கை சுவாசம் குறித்த இன்னும் அதிக விவரங்களுக்கு, பாருங்கள்: தகவல் தாள்கள் 8B முதல் 8E வரை



உமிழ்நீர், இருமுதல் மற்றும் அடைத்துக் கொள்ளுதல் குறித்த வழிகாட்டுதல்களுக்கு, பாருங்கள்: தகவல் தாள் 7A: விழுங்கும் சிரமங்கள்

சுவாச ஆதரவுக் கருவிகள் குறித்து நீங்கள் எடுக்கும் எந்த முடிவுகளையும், உங்களைக் கவனித்துக் கொள்பவர்களிடமும், உங்களது சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழுவினரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். இது, உங்களது விருப்பத்திற்கு ஏற்ப உங்களது எதிர்காலக் கவனிப்பினை மேலாண்மை செய்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவிபுரியும். இது, உங்களால் ஏதோவொரு காரணத்திற்காகத் தகவல் தொடர்பு கொள்ள இயலாமல் அல்லது முடிவுகளை எடுக்க முடியாமல் போய் விடுகிற நிலையில் முக்கியமானதாகும். உதாரணமாக, திட்டமிடாத அல்லது விரும்பத்தகாத சிகிச்சைகளைத் தவிர்த்துவிட விரும்பலாம்.

உங்களது சுகாதார மற்றும் சமுதாயக் கவனிப்புக் குழுவினர் அல்லது உங்களது சுவாசக் குழுவினர் பின்வருவனவற்றை, உங்களது தேவைகளைப் பொருத்து, உங்களுக்கு வழங்கலாம்:

அறிகுறிக் கண்காணிப்பு: உங்களை ஒரு நோய் அறிகுறி தணிப்புக் கவனிப்புச் சிறப்பு நிபுணக் குழுவினரிடம் அல்லது சுவாசச் செவிலியரிடம் பரிந்துரைக்கலாம், அவர்கள் உங்களது அறிகுறிகளைச் சமாளிக்க உதவுவதற்கு உங்களது பொது மருத்துவரோடு சேர்ந்து உழைக்க முடியும்.

மருத்துவம்: சளி அல்லது நீர்த்த அல்லது கெட்டியான உமிழ்நீர் வருவது ஆகியவற்றில் உதவுவதற்கு மருந்துகள் இருக்கலாம். உங்களது இருமல் பலவீனமடைந்திருந்தாலோ விழுங்குவதில் பிரச்சனைகள் இருந்தாலோ நீங்கள் சுவாசிப்பதில் மாற்றம் ஏற்பட்டிருந்தாலோ இவற்றைச் சுத்தம் செய்து அகற்றுவது சிரமமானதாக இருக்கலாம். மற்ற மருந்துகளும் உபயோகமானவையாக இருக்கலாம், உதாரணமாக, மூச்சு விட முடியாமல் இருப்பதற்கு அல்லது பதற்றத்துக்கு ('MND சங்க ஜஸ்ட் இன் கேஸ் கிட்' என்ற தலைப்பையும் பாருங்கள்).

பயிற்சிகள்: உங்களது நுரையீரல் கொள்ளளவை முழுமையாக உபயோகித்துக் கொள்வதற்கான பயிற்சிகள் குறித்து ரெஸ்பிரேட்டரி ஃபிசியோதெரபிஸ்ட் ஒருவரால்

உங்களுக்கு ஆலோசனையளித்து, இன்னும் திறம்பட்ட விதத்தில் எவ்விதம் இருமுவது என்பதை உங்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்க இயலலாம்.

சுவாச அதிகரிப்பு (Breath stacking): இந்தச் செயல்முறைச் சிகிச்சைமுறையானது எப்போதுமே MND நோயிற்குப் பொருத்தமானதாக இருந்து விடுவதில்லை, ஆனால் உங்களது அறிகுறிகளைப் பொருத்து இதனை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். இது, உங்களது நுரையீரலில் ஏற்கெனவே உள்ள காற்றோடு இன்னும் கொஞ்சம் சேர்த்துக் கொள்ள உதவுகிறது, இது நீங்கள் இருமுவதற்கு இன்னும் கொஞ்சம் கூடுதல் அழுத்தத்தைச் சேர்க்க முடியும். சில நேரங்களில், முகமூடியுடன் கூடிய காற்று ஊதிய பை ஒன்றை உபயோகிக்கிறார்கள். அந்தப் பையினை அழுத்திப் பிசையும் போது, அது சற்று அதிகமான காற்றினை மூச்சில் இழுத்துக் கொள்ள நாகூக்காக ஊக்குவிக்கிறது.

மார்புப் பகுதியைச் சுத்தப்படுத்தலும், இருமுவதற்கு உதவுவதும்: உங்கள் மார்புப் பகுதியிலிருந்து சளியைச் சுத்தம் செய்து அகற்றுவதற்கு, 'ரெஸ்பிரேட்டரி ஃபிசியோதெரபிஸ்ட்' ஒருவர் உங்களுக்குச் சுவாசப் பயிற்சிகளையும், இருமும் உத்திகளையும் செய்து காண்பிக்கலாம். சிறியதோர் எந்திரமும், உங்களது சளியைச் சுத்தம் செய்து அகற்றுவதற்கு உதவ முடியும். அந்த எந்திரம் முகமூடி ஒன்றினை உபயோகித்து, இயற்கையான இருமல் போலவே செயல்படுகிற, உங்களது மூச்சுப் பாதைகளில் துரிதமான அழுத்த மாற்றத்தினை உருவாக்குகிறது. அது கிடைப்பது குறித்து உங்களது பகுதியில் உள்ள 'சுவாச மையத்திடம்' கேளுங்கள், ஏனென்றால் அது இங்கிலாந்தில் எல்லா இடங்களிலும் அணுகிப் பெறக்கூடியதாக இல்லாமல் இருக்கலாம். அது எவ்விதம் உணரச் செய்கிறதோ அதனை சகஜமாக்கிக் கொள்வது சிலருக்குச் சிரமமாக இருப்பதாகத் தெரிவதால், அது உங்களுக்குப் பொருந்தாமல் போகலாம், ஆகவே உங்கள் சுவாசக் குழுவிடமிருந்து நீங்கள் ஆலோசனைப் பெறவேண்டியிருக்கும். பலவீனமான இருமலின் அறிகுறிகள் முதன் முதலாக உங்களுக்கு ஏற்படும் போது இதனை அறிமுகம் செய்திருந்தால், பொதுவாகவே இதற்குப் பழக்கிக் கொள்வது எளிதானது தான்.

சக்சுஷன் யூனிட்: இந்தக் கருவியை, வாயிலிருந்து சுரக்கும் சுரப்புகளைச் சுத்தம் செய்வதற்கு உபயோகித்துக் கொள்ள முடியும். இதனை எவ்விதம் செய்வது என்பதை உங்களுக்குச் செய்து காட்டியதும், நீங்களோ உங்களைக் கவனித்துக் கொள்பவர்களோ இதனைச் செய்ய முடியும்.

அறுவைச் சிகிச்சைமூலம் பொருத்தாத செயற்கை சுவாசம் (NIV): இதில் நீங்கள் மூச்சில் உள்ளிழுக்கிற இயல்பான காற்றின் அளவை அதிகரித்துக் கொடுப்பதற்கு ஓர் எந்திரம் உதவி புரிகிறது. இதனை, உங்கள் மூக்கின் மீது, அல்லது மூக்கு மற்றும் வாயின் மீது ஒரு முகமூடியை வைப்பதன் வாயிலாகச் செய்கிறார்கள்.

அறுவைச் சிகிச்சை மூலமாகத் தரும் செயற்கை சுவாசம் (இதனை டிரக்கியோஸ்டமி என்றும் அறிகிறோம்): இதில் தான், உங்களைச் சுவாசிக்க வைக்க ஒரு எந்திரத்தால் உதவ முடிகிற வகையில், உங்கள் கழுத்து வழியாகச் சுவாசக் குழாயிற்குள் ஒரு குழாயினைச் செருகுகிறார்கள். முதலில் செயற்கை சுவாசமானது இரவு வேளையிலேயே அவசியமாகிறது, ஆனால் நோய் அதிகரிக்க அதிகரிக்க, நீங்கள் அதனையே சார்ந்திருப்பவராக ஆகி விடலாம் அதோடு உங்களுக்கு அது பகல் பொழுதிலும் தேவையாகிவிடும். அது உங்களுக்குத்

தொடர்ந்து தேவைப்படுகிற பட்சத்தில், அதனை நாம் முழு செயற்கை சுவாசம் என்கிறோம். இது இரு வகைகளிலும் நேரலாம்.

செயற்கை சுவாசம் உபயோகிப்பது எல்லோருக்கும் பொருத்தமானதாக இல்லாமல் போய் விடலாம். உரியதாக இருந்தால், அது சுவாசப் பிரச்சினைகளுக்கு நிவாரணமளிப்பதற்கு உதவலாம், தூக்கத்தை மேம்படுத்திக் கொடுக்கலாம் அதோடு உடற்சோர்வினைக் குறைக்கலாம், ஆனால் இது நோய் அதிகரிப்பதைத் தவிர்ப்பதில்லை.



இருவகையான செயற்கை சுவாசங்கள் குறித்த இன்னும் அதிக விவரங்களுக்கு, பாருங்கள்: தகவல் தாள் 8B – *மோட்டார் நியூரான் டிசீஸ் நோயிற்கான செயற்கை சுவாசம்*

பிராணவாயு: இது மூச்சடைப்பில் உதவுவதில்லை அதோடு MND நோயில் வழக்கமாக இதனைப் பரிந்துரைச் செய்வதில்லை, ஏனென்றால் இது உங்கள் உடலில் உள்ள பிராணவாயுவிற்கும், கரியமில வாயுவிற்கும் இடையேயான சமநிலையைச் சீர்குலைத்து விட முடியும். ஆயினும், பிராணவாயு அளவுகள் குறைவாக இருக்கிற பட்சத்தில், சில நேரங்களில் இதனை எச்சரிக்கையோடு உபயோகிக்கலாம். வீட்டு பயன்பாட்டு வாயுவிற்கான பிராணவாயு சம்பந்தமான எந்த முடிவுகளையும், உங்களது 'சுவாசக் குழுவினருடன்' விவாதித்துவிட வேண்டும், ஏனென்றால் உங்களது இரத்தத்தில் உயர்ந்தளவில் பிராணவாயு இருப்பதும் தீங்கிழைப்பதாக ஆகிவிட முடியும்.



MND நோயில், பிராணவாயு உபயோகம் மற்றும் விமானப் பயணம் குறித்த விவரங்களுக்கு, பாருங்கள்: தகவல் தாள் 8E – *விமானப் பயணம் மற்றும் மோட்டார் நியூரான் டிசீஸ் நோயிற்கான செயற்கை சுவாசம்*

MND ஜஸ்ட் இன் கேஸ் கிட் (JIC கிட்)

JIC கிட் என்பது நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் வைத்துக் கொள்ள முடிகிறதோர் பெட்டியாகும், இதில் அவசர சூழ்நிலைகளில்

உபயோகிப்பதற்கான மருத்துவம் இருக்கின்றது. அருகில் ஒரு கிட்-ஐ வைத்துக் கொள்வது, உங்களுக்கு மூச்சடைக்கும் போது அல்லது இருமல் அல்லது அடைப்பினை அனுபவிக்கும் போது மனதாரியம் அளிப்பதாக இருக்க முடியும். உங்கள் பொது மருத்துவர் வேண்டிக் கொள்வதன் பேரில் அவருக்கு JIC கிட் பெட்டியை நாங்கள் இலவசமாகவே வழங்குகிறோம்.

அதன்பின், பெட்டியில் வைத்துக் கொள்வதற்கு, உங்களுக்குப் பொருத்தமான மருந்தை உங்கள் பொது மருத்துவர் பரிந்துரைக்கிறார். இது, மருத்துவர் அல்லது சமுதாயச் செவிலியரை அலுவல் நேரம் முடிந்த பிறகு கூப்பிடும்போது மருந்து கையில் இருப்பதை உறுதி செய்கிறது.

இம்மருந்துகளை உபயோகிப்பதற்கு, மற்ற தொழில்நிபுணர்களுக்குக் கையொப்பமிட்ட அனுமதியொன்றையும் இதோடு சேர்த்து வைக்க வேண்டியிருக்கலாம். இந்தப் பெட்டியில், தொழில்நிபுணர்களுக்கான எழுத்துப்பூர்வ வழிகாட்டியும் (உரியது என உங்களது பொது மருத்துவர் நினைக்கிற பட்சத்தில்), தொழில்முறையிலான மருத்துவ உதவி வந்து

சேருவதற்காக நீங்கள் காத்துக் கொண்டிருக்கையில், உங்களைக் கவனித்துக் கொள்பவர் உங்களுக்குக் கொடுப்பதற்கான மருத்துவமும் இருக்கிறது.

JIC கிட் குறித்த ஆலோசனைக்கு, MND கனெக்ட் என்ற எங்களது தொலைபேசி உதவியை உங்களது பொது மருத்துவர் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொடர்பு விவரங்களுக்கு, பிரிவு 5: நான் எவ்விதமாக இது குறித்து இன்னும் அதிகம் தெரிந்து கொள்வது? என்பதில் உள்ள 'மேலும் தகவல்கள்' என்பதைப் பாருங்கள்.

5: நான் எவ்விதமாக இது குறித்து இன்னும் அதிகம் தெரிந்து கொள்வது?

உபயோகமான நிறுவனங்கள்

பின்வரும் நிறுவனங்களை நாங்கள் வேண்டுமென்றே ஆதரிக்கவில்லை, ஆனால் மேலும் தகவல்களுக்கான உங்களது தேடலை ஆரம்பிக்க உதவுவதற்காகவே அவற்றைச் சேர்த்துள்ளோம். அச்சிடும் நேரத்தில் தொடர்புத் தகவல்கள் சரியாகவே இருக்கின்றன, ஆனால் திருத்தங்களுக்கு இடையே அவை மாறலாம். ஒரு ஸ்தாபனத்தைத் தேடிப்பிடிப்பதில் உங்களுக்கு உதவி தேவை என்றாலோ கேள்விகள் ஏதும் இருந்தலோ, எங்களது MND கனெக்ட் தொலைபேசி உதவி மையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் (விவரங்களுக்கு இந்தத் தாளின் இறுதியில் உள்ள *மேலும் தகவல்கள்* என்பதைப் பாருங்கள்).

GOV.UK

ஊனங்களுக்கான ஆதரவு உட்பட, பலன்கள் மற்றும் நலவாழ்வு குறித்த ஆன்லைன் அரசாங்கத் தகவல்கள்.

மின்னஞ்சல்: ஒவ்வொரு விசாரணை சம்பந்தமான மின்னஞ்சல் முகவரிகளை இணையதளத்தில் வழங்கியுள்ளார்கள்
இணையதளம்: www.gov.uk
www.nidirect.gov.uk (வடக்கு அயர்லாந்து)

ஹெல்த் இன் வேல்ஸ்

வேல்ஸில் உள்ள NHS சேவைகள் மற்றும் சுகாதார வாரியங்கள் குறித்த இணைய உதவி (NHS டைரெக்ட் வேல்ஸ் - என்பதையும் பாருங்கள்).

மின்னஞ்சல்: இணையதளத் தொடர்புப் பக்கம் வாயிலாக
இணையதளம்: www.wales.nhs.uk

MND ஸ்காட்லாந்து

ஸ்காட்லாந்தில், MND நோய் பாதித்துள்ளவர்களுக்கான கவனிப்பு, தகவல் மற்றும் ஆராய்ச்சி நிதியளிப்பு.

முகவரி: 76 Firhill Road, Glasgow, G20 7BA
தொலைபேசி: 0141 945 1077
மின்னஞ்சல்: info@mndscotland.org.uk
இணையதளம் : www.mndscotland.org.uk

சுகாதாரம் மற்றும் மருத்துவ ரீதியிலான உன்னத நிலைக்கான தேசியக் கழகம் (NICE)

MND நோயில் NIV-ஐ உபயோகிப்பது குறித்த CG105 உட்பட, உடல்நலமின்மை ஏற்படுவதைத் தடுத்து, அதற்குச் சிகிச்சையளிப்பது குறித்த தேசிய வழிகாட்டுதல்களை கொடுக்கிறதோர் சார்பற்ற நிறுவனம்.

முகவரி: 10 Spring Gardens, London SW1A 2BU
தொலைபேசி: 0845 003 7780
மின்னஞ்சல்: nice@nice.org.uk
இணையதளம்: www.nice.org.uk

NHS சாய்சஸ்

தொடர்ச்சியான சுகாதாரக் கவனிப்பு குறித்த தகவல்கள் உள்ளிட்ட, NHS-க்கான முதன்மை ஆன்லைன் உசாத்துணை.

முகவரி: Customer Service Centre, The Department of Health
Richmond House, 79 Whitehall, London SW1A 2NL
தொலைபேசி: 0207 210 4850
மின்னஞ்சல்: இணையதளத் தொடர்புப் பக்கம் வாயிலாக
இணையதளம்: www.nhs.uk

NHS 111

அவசர காலத்திற்கு அல்லாத NHS தொலைபேசி உதவி. ஆண்டின் 365 நாட்களும், நாளின் 24-மணி நேரமும் கிடைக்கின்றது.

தொலைபேசி: 111 (இங்கிலாந்து)
0845 4647 (கார்ன்வால், சில்லி ஐஸில்ஸ், லூட்டன் மற்றும் பெட்ஃபோர்ட்ஷையர் ஆகியவற்றுக்கு)

NHS டைரெக்ட் வேல்ஸ்

வேல்ஸ் பகுதிக்கான சுகாதார ஆலோசனை மற்றும் தகவல்கள் சேவை.

தொலைபேசி: 0845 4647
இணையதளம்: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

NHS வடக்கு அயர்லாந்து

வடக்கு அயர்லாந்தில் உள்ள NHS சேவைகள் குறித்த தகவல். இது ஓர் ஆன்லைன் சேவை மட்டுமே.

மின்னஞ்சல்: இணையதளத் தொடர்புப் பக்கம் வாயிலாக
இணையதளம்: www.hscni.net

NI டைரெக்ட்

வடக்கு அயர்லாந்திற்கான GOV.UK-ஐப் போலவே, நலவாழ்வு மற்றும் சுகாதாரச் சேவைகளை வழங்குகிறது.

மின்னஞ்சல்: இணையதளத் தொடர்புப் பக்கம் வாயிலாக
இணையதளம்: www.nidirect.gov.uk

உசாத்துணைப் பட்டியல்

இந்தத் தகவலை ஆதரிப்பதற்கான உசாத்துணைகள், வேண்டுகோளின் பேரில் பின்வரும் மின்னஞ்சல் முகவரியில் கிடைக்கின்றன
மின்னஞ்சல்: infofeedback@mndassociation.org
அல்லது பின்வரும் முகவரிக்குக் கடிதம் எழுதி அனுப்புங்கள்:
Care Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

நன்றிகள்

இந்த விஷயத்தை மறுஆய்வு செய்ததில் எங்களுக்கு அருள்கூர்ந்து உதவியதற்காக பின்வரும் நபர்களுக்கு நாங்கள் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறோம்:

சாரா ஈவில்ஸ், கிளினிக்கல் ஸ்பெஷலிஸ்ட் ஃபிசியோதெரபிஸ்ட் இன் ரெஸ்பிரேட்டரி மெடிசின், தி ரெஸ்பிரேட்டரி செண்டர், யுனிவெர்சிட்டி ஹாஸ்பிட்டல்ஸ், சவுத்தாம்ப்டன் NHS டிரஸ்ட்

கிறிஸ்லீனா ஃபால், பேல்லியேட்டிவ் மெடிசின் கன்சல்ட்டண்ட், LOROS, லீய்செஸ்டெர் லீயா கேல்லன், கிளினிக்கல் ஸ்பெஷலிஸ்ட் ரெஸ்பிரேட்டரி ஃபிசியோதெரபிஸ்ட், ரெஸ்பிரேட்டரி டிப்பார்ட்மெண்ட், சாலிஸ்பரி ஃபவுண்டேஷன் டிரஸ்ட்

மார்லின் லத்தாம், ஸ்பெஷலிஸ்ட் நர்ஸ், ஸ்லீப் செர்வீஸ், செயிண்ட் ஜேம்ஸ் ஹாஸ்பிட்டல், லீட்ஸ்

ஆண்ட்ரியா மெர்ரிசன், கன்சல்ட்டண்ட் நியூராலஜிஸ்ட் வித் ஸ்பெஷலிஸ்ட் இண்ட்ரெஸ்ட் இன் நியூரோமஸ்குலர் டிஸ்சீஸ், டைரெக்டர் ஆஃப் பிரிஸ்டோல் MND கேர் செண்டர்

மேலதிகத் தகவல்கள்

சுவாசக் கருவிகள் மற்றும் MND நோய் தொடர்பான மற்ற தகவல் தாள்களையும் நாங்கள் வழங்குகிறோம்:

8B – மோட்டார் நியூரான் டிஸ்சீஸ் நோயிற்கான செயற்கை சுவாசம்

8C – அறுவை சிகிச்சைமூலம் பொருத்தாத செயற்கை சுவாசம் (Non-invasive ventilation (NIV)) குறித்த NICE வழிகாட்டுதல்

8D – அறுவை சிகிச்சைமூலம் பொருத்தாத செயற்கை சுவாசத்தில் (Non-invasive ventilation (NIV)) உபயோகிக்கும் போது தொந்தரவுகள்

8E – விமானப் பயணம் மற்றும் மோட்டார் நியூரான் டிசீஸ் நோயிற்கான செயற்கை சுவாசம்

14A – சிகிச்சையை மறுப்பதற்கான நவீன முடிவு (Advanced Decision to Refuse Treatment (ADRT)) விளக்கவுரை

நாங்கள் பின்வரும் வழிகாட்டிகளையும் வழங்குகிறோம்:

மோட்டார் நியூரான் டிசீஸ் நோயுடன் வாழ்தல் - இந்நோயின் தாக்கத்தை நீங்கள் சமாளிக்க உதவுவதற்கான எங்களது முக்கிய வழிகாட்டி

கவனிப்பு கொடுத்தலும் MND நோயும்: உங்களுக்கான ஆதரவு – MND நோயுள்ள யாராவது ஒருவரை ஆதரிக்கிற, சம்பளம் வாங்காமல் கவனிக்கிற அல்லது கவனித்துக் கொள்ளும் குடும்பத்தவருக்கான விரிவான தகவல்கள்

கவனிப்பு கொடுத்தலும் MND நோயும்: துரித கையேடு – கவனித்துக் கொள்பவர்களுக்கான எங்களது தகவல்களின் ஓர் சுருக்கப் பதிப்பு ஆயுள் முடிவு: மோட்டார் நியூரான் டிசீஸ் நோயுள்ளவர்களுக்கானதோர் வழிகாட்டி – உங்களது எதிர்காலக் கவனிப்பிற்கு முன்கூட்டியே நீங்கள் திட்டமிட்டுக் கொள்ள உதவுவதற்கான எங்களது தகவல்கள்

நீங்கள் எங்களது பெரும்பாலான பிரசுரங்களை எங்களது இணைய முகவரியில் இருந்து பதிவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம், அம்முகவரி: www.mndassociation.org/publications அல்லது அவற்றை அச்சு வடிவத்தில், எங்களது MND கனெக்ட் தொலைபேசி உதவி மையத்தில் இருந்து ஆர்டர் செய்து பெறுங்கள், இவர்கள் மேற்கொண்டு தகவல்களையும், ஆதரவையும் வழங்க முடியும்.

MND கனெக்ட் நீங்கள் வெளிப்புறச் சேவைகள் மற்றும் சேவை வழங்குநர்கள் இருக்குமிடத்தைக் காண உதவு முடியும், அதோடு உங்கள் பகுதிக் கிளை, குழு, சங்கப் பார்வையாளர் அல்லது பிராந்தியக் கவனிப்பு மேம்பாட்டு ஆலோசகர் உட்பட, கிடைப்பதற்குத் தக்கபடி எங்களது சேவைகளுக்கும் உங்களை அறிமுகம் செய்வார்கள்.

எம்என்டி கனெக்ட்

தொலைபேசி: 0808 802 6262

மின்னஞ்சல்: mndconnect@mndassociation.org

MND சங்கம், தபால் பெட்டி 246, நார்த்தாம்ப்டன் NN1 2PR

MND சங்க இணையதளம் மற்றும் ஆன்லைன் மன்றம்

இணையதளம்: www.mndassociation.org

ஆன்லைன் மன்றம்: <http://forum.mndassociation.org> அல்லது இணையதளம் வாயிலாக உங்களது கருத்துகளை நாங்கள் வரவேற்கிறோம்

உங்களது பின்னூட்டக் கருத்து, நோயோடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறவர்கள் மற்றும் அவர்களைக் கவனித்துக் கொள்பவர்களின் நலனுக்கான எங்களது தகவல்களை மேம்படுத்தித் தருவதற்கு எங்களுக்கு உதவி செய்வதால், அது உண்மையிலேயே எங்களுக்கு முக்கியமானதாகும்.

எங்களது தகவல் தாள்கள் எது குறித்தும் நீங்கள் பின்னூட்டக் கருத்தினை வழங்க விரும்புகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் இப்பின்வரும் இணைய முகவரியில் ஆன்லைன் படிவத்தை அணுகிப் பெறலாம்: www.surveymonkey.com/s/infosheets_1-25

இந்தப் படிவத்தின் காகித நகலையும் நீங்கள் வேண்டிப் பெறலாம் அல்லது மின்னஞ்சல் மூலமாக நேரடியாக பின்னூட்டக் கருத்தினைப் பெறலாம்:
infofeedback@mndassociation.org

அல்லது பின்வரும் முகவரிக்குக் கடிதம் எழுதி அனுப்புங்கள்:
Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

கடைசியாகத் திருத்தியது: 01/15
அடுத்த மறுஆய்வு: 01/18
பதிப்பு: 3