

8A

ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ (motor neurone) ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ (MND) ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹੀ ਲੱਛਣ ਉਸੇ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਮੁਕਾਮ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ MND ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਲਾਜ-ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜੋ ਲੱਛਣ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਸ਼ੀਟ MND ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਭਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 1: ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- 2: MND ਮੇਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- 3: ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- 4: ਕੀ ਮੈਂ ਇਲਾਜ, ਥੈਰੇਪੀ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- 5: ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?



ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਾਡੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।



ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ MND ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਚੰਗੀ ਸਾਖ ਵਾਲੀਆਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਨੁਵਾਦ ਵਿਚ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਗਲਤੀ ਲਈ ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਣ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ MND ਕਨੈਕਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਟੈਲੀਫੋਨ: **0808 802 6262**

ਈ-ਮੇਲ: mndconnect@mndassociation.org

ਜੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮਾਹਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, MND ਕਨੈਕਟ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

1: ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਇਹ ਵਰਨਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਓ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜਾਇਆ ਉਤਪਾਦ ਵੱਜੋਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੁਆਰਾ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਓ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਡਾਇਆਫਰਾਮ - ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ
- ਇੰਟਰਕੋਸਟਲਜ਼ - ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਘੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਖਿੱਚ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਵਾ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਖੰਘਦਾ/ਖੰਘਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਗਹਿਰਾ ਸਾਹ ਭਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਘੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਡਾਇਆਫਰਾਮ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਖੰਘਣ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਘੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਘ ਅਤੇ ਗਲਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਹਵਾ ਦਾ ਇਸ ਦਬਾਅਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੱਕਿਆ ਜਾਣਾ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੰਘ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਢ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ 'ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ' ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਨੂੰ ਐਸਪਿਰੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

2: MND ਮੇਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?



“ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਨਾ ਜਾਣਨਾ ਅਕਸਰ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।”

MND ਕਾਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ MND ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੰਘਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਘੱਟ ਗਹਿਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹਵਾ ਲਿਜਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਤਰੇ-ਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਿਰਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਘੱਟ ਗਹਿਰੇ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣੇ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਖੰਘ ਕਾਰਨ ਬਲਗਮ ਜਾਂ ਕੱਫ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹੋਣੀਆਂ
- ਸੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਵਿਘਨ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਜਾਗਣ 'ਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਜਾਂ ਮਨੋ-ਭਰਮ
- ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ-ਦਰਦ
- ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਨਿੰਦਰਾਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

- ਮਾੜੀ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਮਾੜੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਣੀ
- ਭੋਜਨ ਲਈ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਹਿਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸਾਹ-ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।



“ਮੈਂ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ MND ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਗਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਾ ਹੋਣ।”

3: ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

MND ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਗ 4 ਕੀ ਮੈਂ ਇਲਾਜ, ਥੈਰੇਪੀ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ਵੀ ਦੇਖੋ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਥਿਤੀ: ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੈਠਣ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਧਾ ਲੇਟੇ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਗੁਰੂਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਭਾਰ ਵਾਲੀ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕੀ ਕੁਰਸੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਬੈਡਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦੀ ਸਿੱਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੁਆਫਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਹੇਠਾਂ ਸਿਰ੍ਹਾਏ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾਓ: ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾਓ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਾਂ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਮੀ: ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਹਿਊਮਡੀਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹਾਇਕ ਲੱਗੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾਂਸੀ, ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਟੀਕੇਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤੌਖਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿਰਲੇਖ, *MND ਜਸਟ ਇਨ ਕੇਸ ਕਿਟ (JIC ਕਿੱਟ)* ਦੇਖੋ।

ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ: ਇਹ ਬਲਗਮ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੇਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਫਿਜ਼ੀਓਥੇਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰੇ।



“ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਜਾਗਦਾ/ਜਾਗਦੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਫੈਲਾਵ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।”

ਖੰਘਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ: ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੰਘਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਗਲਤ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਮੰਗੋ।

ਊਰਜਾ ਬਚਾਓ: ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ-ਆਪ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਖਾਣਾ: ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੇਟ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4: ਕੀ ਮੈਂ ਇਲਾਜ, ਥੈਰੇਪੀ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ-ਸਿਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕੋਗੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲ MND ਸਬੰਧੀ ਕੰਮ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ GP ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਗਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ MND ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ GP ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ।

ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਉਹ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਲੜੀਵਾਰ ਟੈਸਟ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸੂਚਿਤ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਫੋਰਸਡ ਵਾਇਟਲ ਸਮਰੱਥਾ: ਇਹ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਲਗਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਕਤਮ ਇੰਸਪਿਰੇਟਰੀ ਦਬਾਉ(MIP): ਉਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਅਧਿਕਤਮ ਐਕਸਪਾਇਰੇਟਰੀ ਦਬਾਉ(MEP): ਉਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਨਿਫ ਨੇਜ਼ਲ ਇੰਸਪਿਰੇਟਰੀ ਦਬਾਉ(SNIP): ਇਹ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਾਸ ਵਿੱਚ ਡਾਟ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਟਿਊਬ ਲਗਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਰਟੇਰੀਅਲ ਜਾਂ ਕੈਪਿਲਰੀ ਲਹੂ ਗੈਸਾਂ: ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੀ ਲੋਲ ਤੋਂ ਲਏ ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਘਣਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਘਣਤਾ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਲਸ ਆਕਸੀਜਨ ਮਾਪ: ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਸੈਂਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਂਸਕਿਊਟੇਨੀਅਸ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਮਾਪ (TOSCA): ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਮੋਨੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਪ ਲਗਾ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਲਈ ਇਹ ਟੈਸਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਤ ਭਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ?

ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਈ ਖੰਘ
- ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਆਪਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ (ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ) ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਦੇਖੋ:
ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ 8B ਤੋਂ 8E



ਲਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ, ਦੇਖੋ:
ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ 7A: ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਜਾਂ ਬੇਲੋੜੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰਾਨਾ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਨਰਸ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ: ਬਲਗਮ ਜਾਂ ਪਤਲੀ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹੀ ਲਾਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਸਿਰਲੇਖ 'MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਜਸਟ ਇਨ ਕੇਸ ਕਿੱਟ' ਵੀ ਦੇਖੋ)।

ਕਸਰਤਾਂ: ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੰਘਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਭਰਨਾ: ਇਹ ਵਿਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ MND ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹਵਾ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਹਵਾ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਲਈ ਵਾਧੂ ਜੋਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਵਾਲਾ ਫੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੈਗ ਨੂੰ ਖੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਹ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।


ਛਾਤੀ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ: ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਿਖਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਮੂੰਹ ਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਾਰਗ ਲਈ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਖੰਘ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਪਲਬਧਤਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸੇਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਈ ਖੰਘ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਕਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ: ਇਸ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਰਿਸਾਵ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਖਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।


ਨੈਨ-ਇਨਵੇਸਿਵ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ(NIV): ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਨਾਲ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਆਮ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਲਗਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨਵੇਸਿਵ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ (ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਵੱਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ): ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਪਾਈਪ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮਸ਼ੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਹਵਾਦਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਆਫਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ, ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਥਕਾਉਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕੇਗੀ।

 ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖੋ:
ਸੂਚਨਾ ਸੀਟ 8B - ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਹਵਾਦਾਰੀ

ਆਕਸੀਜਨ: ਇਹ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ 'ਤੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ MND ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਵਿਚਾਲੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਕਸੀਜਨ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਵੱਧ ਪੱਧਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

 MND ਨਾਲ ਹਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਸਫਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਦੇਖੋ:
ਸੂਚਨਾ ਸੀਟ 8E - ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਹਵਾਈ ਸਫਰ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ

MND ਜਸਟ ਇਨ ਕੇਸ ਕਿਟ (JIC ਕਿੱਟ)

JIC ਕਿੱਟ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਬਾਕਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਮ ਘੁੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ JIC ਕਿੱਟ ਦਾ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ GP ਦੀ ਬੇਨਤੀ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ JIC ਕਿੱਟ ਬਾਕਸ ਮੁਫਤ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਫੇਰ ਤੁਹਾਡਾ GP ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ।

ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨੂੰ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਲਿਖਤੀ ਸੇਧ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ (ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ GP ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ), ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੇਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ GP, JIC ਕਿੱਟ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ MND ਕਨੈਕਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਸੈਕਸ਼ਨ 5: ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

5: ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਗਠਨ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਸਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਸੰਸ਼ੋਧਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਇਹ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ MND ਕਨੈਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ)।

GOV.UK

ਅਸਮਰਥਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਤ, ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਐਨਲਾਈਨ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ।

ਈ-ਮੇਲ: ਹਰੇਕ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਪਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.uk

www.nidirect.gov.uk (ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ)

ਹੈਲਥ ਇਨ ਵੇਲਜ਼

NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਬੋਰਡਾਂ ਬਾਰੇ ਐਨਲਾਈਨ ਮਦਦ (NHS ਡਾਇਰੈਕਟ ਵੇਲਜ਼ ਵੀ ਦੇਖੋ)।

ਈ-ਮੇਲ: ਵੈਬਸਾਈਟ ਸੰਪਰਕ ਪੰਨੇ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.wales.nhs.uk

MND ਸਕੋਟਲੈਂਡ

ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ MND ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਖੋਜ ਫੰਡਿੰਗ।

ਪਤਾ: 76 Firhill Road, Glasgow, G20 7BA

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0141 945 1077

ਈ-ਮੇਲ: info@mndscotland.org.uk

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.mndscotland.org.uk

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕਲਿਨਿਕਲ ਐਕਸੀਲੈਂਸ (NICE)

ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ MND 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ NIV ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ CG105 ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਪਤਾ: 10 Spring Gardens, London SW1A 2BU

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0845 003 7780

ਈ-ਮੇਲ: nice@nice.org.uk

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.nice.org.uk

NHS ਚੇਇਸੀਜ਼

NHS ਲਈ ਮੁੱਖ ਐਨਲਾਈਨ ਹਵਾਲਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਪਤਾ: Customer Service Centre, The Department of Health
Richmond House, 79 Whitehall, London SW1A 2NL
ਟੈਲੀਫੋਨ: 0207 210 4850
ਈ-ਮੇਲ: ਵੈਬਸਾਈਟ ਸੰਪਰਕ ਪੰਨੇ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.nhs.uk

NHS 111

ਗੈਰ-ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਲਾਹ ਲਈ NHS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 111 (ਇੰਗਲੈਂਡ)
0845 4647 (ਕੋਰਨਵਾਲ, ਸਿਸਿਲੀ ਆਇਲੈਂਡ, ਲੂਟਨ ਅਤੇ ਬੈਡਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਲਈ)

NHS Direct Wales

ਵੇਲਜ਼ ਲਈ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0845 4647
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

NHS ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ

ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਐਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਈ-ਮੇਲ: ਵੈਬਸਾਈਟ ਸੰਪਰਕ ਪੰਨੇ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hscni.net

NI ਡਾਇਰੈਕਟ

GOV.UK ਵਾਂਗ ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਲਈ, ਜੋ ਕਲਿਆਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਈ-ਮੇਲ: ਵੈਬਸਾਈਟ ਸੰਪਰਕ ਪੰਨੇ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.nidirect.gov.uk

ਹਵਾਲਾ ਸੂਚੀ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਵਾਲੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ ਹੇਠਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਈ-ਮੇਲ: infofeedback@mndassociation.org

ਜਾਂ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

Care Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN12PR

ਆਭਾਰ

ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ:

ਸਾਰਾਹ ਐਵਲਜ਼ (Sarah Ewles), ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿੱਚ ਕਲਿਨਿਕਲ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਸੈਂਟਰ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹੋਸਪਿਟਲਜ਼ ਸਾਊਥਪਟਨ NHS ਟਰੱਸਟ

ਕ੍ਰਿਸਟੀਨਾ ਫੌਲ (Christina Faull), ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਸਲਾਹਕਾਰ, LOROS, ਲਿਸੈਸਟਰ

ਲੀਹ ਗੈਲਨ (Leah Gallon), ਕਲਿਨਿਕਲ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਸੈਲਿਸਬਰੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ

ਮਾਰਟਿਨ ਲੈਥਮ (Martin Latham), ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਰਸ, ਸਲੀਪ ਸਰਵਿਸ, ਸੇਂਟ ਜੇਮਜ਼ ਹੋਸਪਿਟਲ, ਲੀਡਜ਼

ਐਂਡਰੀਆ ਮੈਰਿਸਨ (Andria Merrison), ਨਿਊਰੋਮਸਕੂਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਆਫ ਬ੍ਰਿਸਟਲ MND ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ MND ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰ ਸੂਚਨਾ ਸੀਟਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

8B – ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਹਵਾਦਾਰੀ

8C – ਨੈਨ-ਇਨਵੇਸਿਵ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ (NIV) ਬਾਰੇ NICE ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

8D – ਨੈਨ-ਇਨਵੇਸਿਵ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ (NIV) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਿਵਾਰਣ

8E - ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਹਵਾਈ ਸਫਰ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ

14A - ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਅਗਾਊਂ ਫੈਸਲੇ (ADRT) ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ – ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਮੁੱਖ ਗਾਈਡ

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ MND: ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ - ਬਿਨਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜੋ MND ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ MND: ਤੁਰੰਤ ਗਾਈਡ - ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਸੰਸਕਰਨ

ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ: ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੇਧ – ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

www.mndassociation.org/publications ਜਾਂ ਛਪੇ ਹੋਏ ਰੂਪ ਲਈ MND ਕਨੈਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੋਂ ਆਰਡਰ ਕਰੋ, ਜੋ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

MND ਕਨੈਕਟ ਬਾਹਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰਾਂਚ, ਗਰੁੱਪ, ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਕਾਸ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

MND ਕਨੈਕਟ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 802 6262

ਈ-ਮੇਲ: mndconnect@mndassociation.org

MND Association, PO Box 246, Northampton NN12PR

MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.mndassociation.org

ਔਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ: <http://forum.mndassociation.org> ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਫੀਡਬੈਕ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ MND ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੂਚਨਾ ਸ਼ੀਟ ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.surveymonkey.com/s/infosheets_1-25

ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਰੂਪ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧੀ ਫੀਡਬੈਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

infofeedback@mndassociation.org

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੋ:

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

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਸੋਧਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ: 01/15

ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ: 01/18

ਰੂਪਾਂਤਰ: 3