

8A

Поддержка при нарушениях дыхания

Информация для людей с болезнью двигательного нейрона (БДН)

Болезнь двигательного нейрона (БДН) по-разному влияет на людей. У вас вряд ли будут проявляться точно такие же симптомы и в таком же порядке, как у другого человека, однако на определенном этапе у вас могут возникнуть нарушения в процессе дыхания.

Несмотря на то, что при БДН нельзя предотвратить развитие слабости дыхательных мышц, существуют разные методы лечения, которые помогут облегчить симптомы.

Данная брошюра поможет ответить на ваши вопросы, связанные с дыханием при БДН. Она содержит следующие разделы:

Данная брошюра содержит следующие разделы:

- 1: **Что происходит, когда я дышу?**
- 2: **Как БДН может повлиять на мое дыхание?**
- 3: **Что я могу сделать, чтобы справиться с любыми изменениями дыхания?**
- 4: **Я могу пройти терапию, лечение или получить поддержку?**
- 5: **Как мне узнать больше?**



Этот символ используется, чтобы выделить другие наши публикации. Чтобы узнать, как их найти, см. раздел «Дополнительная информация» в конце данной брошюры.



Этот символ используется, чтобы выделить цитаты людей, живущих с БДН.

Обратите внимание, что данная версия является переводом оригинала. Ассоциация по борьбе с БДН пользуется надежными услугами по переводу, однако не может нести ответственность за любые ошибки в переводе.

Всегда консультируйтесь с представителями сферы здравоохранения и социальной помощи, когда принимаете решения по уходу и лечению. Они смогут организовать помощь переводчика во время посещений.

Осуществление перевода дополнительной информации возможно, однако это является ограниченной услугой. Для получения более подробной информации свяжитесь с нашей горячей линией MND Connect:

Номер телефона: **0808 802 6262**

Адрес электронной почты: mndconnect@mndassociation.org

Если после прочтения данной брошюры у вас возникнут вопросы, представители сферы здравоохранения и социальной помощи смогут вам помочь. Если у вас появились проблемы с дыханием, вы можете попросить направить вас к специалисту, чтобы пройти обследование и получить помощь.

Также вы можете связаться с нашей горячей линией MND Connect. Контактную информацию см. в разделе «Дополнительная информация» в конце данной брошюры.

1: Что происходит, когда я дышу?

Термин «дыхание» описывает процесс, при котором вы набираете воздух в легкие и потом выпускаете его. Кислород из этого воздуха поступает в кровь и разносится по всему вашему организму, что помогает ему функционировать.

В то же время ваш организм вырабатывает углекислый газ как побочный продукт. Он переносится в легкие и выводится при выдохе. Очень важно, чтобы в крови сохранялось правильное соотношение кислорода и углекислого газа.

Во время дыхания вы используете определенные мышцы, к которым относятся:

- диафрагма — широкая мышца, которая расположена под легкими
- межреберные мышцы, которые закрывают межреберные промежутки.

Чтобы вы смогли дышать, эти мышцы напрягаются, увеличивая размер вашей грудной клетки, благодаря чему воздух втягивается в легкие. Когда эти мышцы расслабляются, воздух из легких выталкивается.

Мышцы, принимающие участие в дыхании

При активных нагрузках или если ваши мышцы ослабли, в процессе дыхания также могут принимать участие мышцы шеи и плечевого пояса.

Что происходит, когда я кашляю?

Во время кашля вы делаете глубокий вдох, а мышцы живота напрягаются, чтобы создать давление на диафрагму. Когда мышцы при кашле напрягаются, гортань и горло закрываются, а затем открываются, когда вы выталкиваете воздух из легких.

Подобный толчок воздуха помогает избавиться от слизи при инфекции дыхательных путей. Кашель также помогает избавиться от любых частичек пищи или жидкости, которые «падают не туда» и заходят в дыхательное горло (это явление называется аспирация).

2: Как БДН может повлиять на мое дыхание?



«Хоть иногда мы и боимся правды, чтение фактов нас успокаивает. Незнание часто вызывает страх».

БДН вызывает слабость мышц, в том числе и дыхательных. Другие мышцы, как правило, слабеют первыми, а дыхание слабеет постепенно, однако нарушения дыхания иногда являются первым признаком БДН. У вас также может снизиться способность нормально кашлять.

Слабость дыхательных мышц негативно сказывается на вдыхании и выдыхании. Дыхание становится более поверхностным и в легкие попадает меньше воздуха. Снижается количество поглощаемого кислорода, и вам будет сложнее выдохнуть, чтобы избавиться от углекислого газа.

Это может иметь негативные последствия для вас во время сна, поскольку уровень кислорода в крови может то повышаться, то падать. Вы можете просыпаться или выходить из фазы глубокого сна, из-за чего вместо бодрости вы будете чувствовать усталость. Уровень углекислого газа также может подняться, что может вызвать головные боли.

Возможно, вы обнаружите следующие признаки или симптомы:

- появление одышки (ощущения нехватки воздуха), даже если вы отдыхаете или лежите
- поверхностное или учащенное дыхание
- трудности при отхаркивании слизи или мокроты из-за того, что кашель слабый
- частые и продолжительные инфекции дыхательных путей
- слабое обоняние
- нарушение сна или чувство усталости при пробуждении
- кошмары или галлюцинации
- головные боли по утрам
- чувство сильной усталости и сонливости в течение дня
- низкая концентрация, плохая память или ощущение спутанности сознания

- снижение громкости голоса
- снижение аппетита во время еды.

Также вам может быть трудно сделать глубокий вдох, и вы заметите, что в процессе дыхания все больше используете мышцы шеи и плечевого пояса.

Если вы обнаружили любой из этих симптомов, проконсультируйтесь с представителями сферы здравоохранения и социальной помощи. Это удачный момент, чтобы попросить о направлении к местным специалистам по дыхательной поддержке с целью пройти обследование и обсудить возможные варианты лечения и ухода.



«Мне бы хотелось, чтобы представители сферы здравоохранения и социальной помощи сильнее старались мотивировать людей с БДН узнавать больше про способы поддержки дыхания. Если у вас нет симптомов, вы можете о них и не прочитать. Более того, вы надеетесь, что они у вас вообще не появятся.»

3: Что я могу сделать, чтобы справиться с любыми изменениями в процессе дыхания?

Если БДН повлияла на ваши дыхательные мышцы, то они будут и становиться все слабее по мере прогрессирования болезни. Однако вы и люди, которые за вами ухаживают, можете многое сделать, чтобы справиться с этими изменениями. См. также раздел 4: *«Я могу пройти терапию, лечение или получить поддержку?»*

Возможно, вам будет полезно обратить внимание на следующие моменты:

Правильная поза: Следите за тем, чтобы когда вы сидите, стоите или лежите ваша грудная клетка могла расширяться как можно больше. Возможно, вам будет легче дышать, когда вы сидите или стоите, чем когда вы лежите, поскольку сила гравитации помогает диафрагме опускаться, что позволит вам сделать полный вдох. Используя кресло с изменяющимся наклоном спинки, вы сможете сидеть под удобным углом. Специализированные кровати можно отрегулировать, чтобы вы спали полусидя, а подушки под спину и руки позволят вашей грудной клетке расширяться. Физиотерапевт и эрготерапевт могут вас проконсультировать.

Поток воздуха: Открывайте окна или пользуйтесь вентилятором, чтобы создать в комнате поток воздуха, это поможет вам стимулировать лицевые нервы, если вы чувствуете одышку.

Влажность: Некоторым людям помогает использование увлажнителя воздуха, который повышает уровень влажности в воздухе.

Вакцинация против гриппа и пневмонии: Будьте осторожны при близких контактах с людьми, у которых кашель, простуда или грипп, а также уточните у своего терапевта насчет соответствующей вакцинации. Человек, который осуществляет за вами основной уход, также может пройти вакцинацию.

Избавиться от тревоги: Постарайтесь сохранять спокойствие, если вы почувствуете одышку, поскольку тревога или беспокойство могут негативно повлиять на дыхание и усугубить ситуацию. Спокойное, уверенное поведение человека, который за вами ухаживает, также немаловажно. Проконсультируйтесь с представителями сферы здравоохранения и социальной помощи относительно использования техник, которые помогут вам при одышке. См. далее заголовок «*Экстренный набор при БДН (Just in Case Kit — JIC Kit)*».

Дыхательные упражнения: Они помогут вам отхаркивать слизь и снизить риск развития инфекций дыхательных путей. Упражнения помогут вам делать более глубокие вдохи, способствуя, таким образом, более полному расширению легких. Попросите своего терапевта или представителей сферы здравоохранения и социальной помощи направить вас к физиотерапевту или респираторному физиотерапевту.



«У меня начали проявляться некоторые симптомы с утра сразу после пробуждения, однако они пропадали, как только я вставал и делал несколько упражнений для разминки. Теперь я знаю, что это помогало моим легким лучше дышать».

Техники кашля: Вы и ухаживающий за вами человек можете обучиться техникам, которые улучшают вашу способность кашлять. Проконсультируйтесь с представителями сферы здравоохранения и социальной помощи. Если кашель возникает у вас вследствие попадания пищи или жидкости не в то горло, попросите своего логопеда дать вам рекомендации относительно техник глотания.

Берегите силы: Старайтесь не слишком усердствовать и совершайте действия в несколько этапов. Берегите силы, чтобы делать то, что вы действительно хотите, а не то, что не сильно нужно.

Питание: Возможно, будет лучше есть понемногу, но чаще, чем принимать пищу большими порциями. Полный желудок может негативно повлиять на работу диафрагмы, и вам станет труднее дышать.

4: Я могу пройти терапию, лечение или получить поддержку?

Дыхательная поддержка и лечение обычно называются респираторный уход или респираторная терапия

Если у вас появились признаки нарушений дыхания, вас направят к специалистам по дыхательной поддержке, или же вы можете сами попросить о направлении. Очень важно убедиться, что вы полностью осведомлены обо всех возможных вариантах и о том, какую поддержку вы можете получить. Это поможет вам своевременно принимать правильные с вашей точки зрения решения.

Не у всех сотрудников сферы здравоохранения и социальной помощи будет опыт работы с больными БДН, однако ваш терапевт или другие представители сферы здравоохранения и социальной помощи при необходимости могут направить вас к специалистам. Скорее всего вы также сможете получить помощь специалистов,

связанных с медицинским центром по борьбе с БДН (MND Care Centre) или с вашей местной неврологической службой.

Кроме этого, ваш терапевт может направить вас в службу паллиативной медицины, чтобы вы получили больше помощи для достижения наилучшего возможного качества жизни.

Что могут сделать специалисты по дыхательной поддержке?

Они могут:

- предложить вам пройти ряд тестов для оценки состояния вашего дыхания
- определить варианты лечения, которые вам подойдут
- предоставить информацию, чтобы помочь вам принять взвешенное решение в соответствии с вашими пожеланиями
- помочь вам составить план наперед, чтобы дальнейшие уход или лечение гарантированно совпадали с вашими пожеланиями.

К тестам для оценки состояния вашего дыхания могут относиться:

Форсированная жизненная емкость легких: для измерения силы выдоха. Иногда этот тест выполняется с помощью маски.

Максимальное давление вдоха: для измерения силы мышц, используемых для вдоха.

Максимальное давление выдоха: для измерения силы мышц, используемых для выдоха.

Назальное давление при резком вдохе через нос: для измерения того, насколько сильно вы можете вдохнуть. Это делается путем введения небольшой трубки с затычкой в ноздрю.

Газы артериальной или капиллярной крови: для измерения уровень кислорода и углекислого газа в крови. Для этого берутся образцы крови из артерии или мочки уха. Свидетельством проблем с дыханием является снижение содержания кислорода и повышение уровня углекислого газа.

Пульсоксиметрия: для измерения уровня кислорода в крови с помощью сенсора, который надевается на ваш палец.


Чрескожное измерение углекислого газа: для измерения уровня углекислого газа с помощью размещения датчика на коже, как правило, зажима на ухо. Этот тест обычно проводится ночью.


Какие методы лечения могут мне предложить?

После проведения обследования специалисты по дыхательной поддержке расскажут вам о доступных вариантах. В зависимости от ваших нужд это может быть:

- дыхательная поддержка
- поддержка при ослабленном кашлевом рефлексе
- поддержка для отхаркивания слизи, в особенности если у вас возникают частые инфекции дыхательных путей.

Возможно, вам понадобится время, чтобы обдумать эти варианты и принять взвешенное решение. Постарайтесь обдумать свои предпочтения относительно дальнейшего ухода за вами. Спланировать наперед вам помогут многочисленные представители сферы здравоохранения и социальной помощи, а также специалисты по паллиативной медицинской помощи.

 Более детальную информацию о дыхательной поддержке и вентиляции легких см. в брошюрах 8B — 8E

 Информацию о слюноотделении, кашле и удушье см. в брошюре 7A: «Нарушения глотания»

Делитесь любым своим решением относительно дыхательной поддержки с людьми, которые за вами ухаживают, а также с представителями сферы здравоохранения и социальной помощи. Это поможет им организовать дальнейший уход за вами в соответствии с вашими пожеланиями. Это важно в случае, если вы по какой-то причине не сможете общаться или принимать решения. Например, вы захотите избежать применения незапланированных или нежелательных методов лечения.

В зависимости от ваших потребностей, представители сферы здравоохранения и социальной помощи или специалисты по дыхательной поддержке могут предложить следующее:

Наблюдать за симптомами: Вас могут направить к специалисту по паллиативной медицинской помощи или к медсестре, специализирующейся на респираторных заболеваниях, которые будут работать с вашим терапевтом с целью помочь вам справиться с симптомами.

Принимать лекарственные препараты: Существуют препараты, которые помогут вам справиться со слизью, а также с разжиженной или густой слюной. Избавиться от этого может быть трудно, если у вас ослаблен кашлевой рефлекс, присутствуют нарушения глотания или изменения в процессе дыхания. Вам могут помочь и другие препараты, например, те, которые облегчают одышку или снимают чувство тревоги (см. также заголовок «Экстренный набор Ассоциации по борьбе с БДН (Just in Case Kit)»).

Делать упражнения: Респираторный физиотерапевт посоветует, какие упражнения помогут вам максимально использовать возможности своих легких, а также научит, как кашлять более эффективно.

Применять концентрацию дыхания: Эта практическая терапия не всегда подходит людям с БДН, однако ее можно использовать в зависимости от того, какие у вас симптомы. Она помогает вдыхать дополнительный воздух помимо того, который уже находится в легких, что добавляет силы вашему кашлю. Иногда применяется надувной мешок с маской. При сдавливании он мягко стимулирует вас вдыхать больше воздуха.

Прочистить дыхательные пути и поддержка кашля: Респираторный физиотерапевт покажет вам дыхательные упражнения и техники кашля, чтобы отхаркивать слизь из дыхательных путей. Избавиться от слизи также можно с помощью небольшого аппарата. Аппарат использует маску для лица, он создает быстрое изменение давления в дыхательных путях, что имитирует естественный кашель. Уточните наличие данного аппарата в местном центре респираторных заболеваний, поскольку он доступен не по всей территории Великобритании. Аппарат может вам не подойти, так как некоторым людям трудно привыкнуть к возникающим ощущениям, поэтому вам следует проконсультироваться со специалистами по дыхательной поддержке. В большинстве случаев вам будет легче привыкнуть, если вы начнете пользоваться аппаратом при первых признаках ослабления кашлевого рефлекса.

Использовать аспиратор: Этот аппарат можно применять, чтобы освободить полость рта от жидкости. Вы или человек, который за вами ухаживает, сможете использовать аппарат, как только вам покажут, как это делать.

Неинвазивная вентиляция легких (НИВЛ): В этом случае поддержка вашего дыхания будет осуществляться через аппарат, который увеличивает количество вдыхаемого воздуха. Это делается с помощью маски, которая надевается на нос или на нос и рот.

Инвазивная вентиляция легких (также известна как трахеостомия): В этом случае через шею в трахею вводится трубка, чтобы аппарат помогал вам дышать. Поначалу вентиляция легких требуется, как правило, только ночью, однако по мере прогрессирования болезни вы можете стать зависимым, и она потребуется вам и в течение дня. Если вентиляция легких требуется вам постоянно, то это называется постоянной вентиляцией. Она может иметь место как в случае инвазивной, так и неинвазивной вентиляции легких.

Использование вентиляции легких подходит не каждому. При необходимости она поможет облегчить проблемы с дыханием, будет способствовать улучшению сна и снижению усталости, однако не предотвратит прогрессирование болезни.



Более детальную информацию о двух типах вентиляции легких см. В брошюре 8В —«Вентиляция легких при болезни двигательного нейрона»

Назначить кислород: Этот метод не поможет справиться с одышкой и, как правило, не рекомендуется людям с БДН, так как может нарушить баланс кислорода и углекислого газа в вашем организме. Однако иногда его можно применять, если уровень кислорода низкий, однако делать это следует осторожно. Любое решение относительно использования кислорода в домашних условиях следует обсуждать со специалистами по дыхательной поддержке, поскольку высокий уровень кислорода в крови может нанести вам вред.



Детальную информацию об использовании кислорода и путешествиях самолетом при БДН см. В брошюре 8E —«Путешествия самолетом и вентиляция легких при болезни двигательного нейрона»

Экстренный набор при БДН (Just in Case Kit — JIC Kit)

Набор JIC Kit — это коробочка, которую можно хранить у себя дома и в которой содержатся лекарственные препараты для использования в экстренных ситуациях. Наличие под рукой такого набора поможет вам чувствовать себя спокойнее, если у вас случится одышка, кашель или приступ удушья. Мы предоставляем коробку JIC Kit бесплатно вашему терапевту по его требованию. Затем ваш терапевт назначает необходимые препараты, которые вы будете хранить у себя в коробочке. Это обеспечит постоянное наличие медикаментов, которые врач или участковая медсестра смогут использовать, если их вызовут в нерабочее время.

Возможно, вашему терапевту придется добавить подписанное им разрешение, чтобы другие специалисты могли использовать эти препараты. В коробочке также содержатся инструкции для специалистов, а также (если ваш терапевт сочтет это приемлемым) медикаменты, которые должен дать вам ухаживающий за вами человек, пока вы будете ждать прибытия профессиональной медицинской помощи.

Ваш терапевт может связаться с нашей горячей линией MND Connect и узнать о наборе JIC Kit. См. пункт «Дополнительная информация» в разделе 5: *Как мне узнать больше?* для получения контактных данных.

5: Как мне узнать больше?

Полезные организации

Мы не рекламируем следующие организации, однако перечислили их с целью помочь вам начать поиск дальнейшей информации. Контактная информация является достоверной на момент печати, однако может меняться при последующих редакциях. Если вам необходима помощь в поиске организации или у вас возникли вопросы, свяжитесь с нашей горячей линией MND Connect (для более детальной информации см. раздел «Дополнительная информация» в конце данной брошюры).

Веб-сайт GOV.UK

Правительственная помощь в онлайн режиме по вопросам социального обеспечения, в том числе по оказанию поддержки в случае потери трудоспособности..

Адрес электронной почты: адреса электронной почты предоставляются на веб-сайте в зависимости от каждого запроса

Веб-сайт: **www.gov.uk**
www.nidirect.gov.uk (Северная Ирландия)

Health in Wales (Здравоохранение в Уэльсе)

Онлайн-справка об учреждениях Национальной службы здравоохранения и комитетах здравоохранения в Уэльсе (см. также службу информационной поддержки в Уэльсе NHS Direct Wales).

Адрес электронной почты: можно узнать на сайте в разделе «Контакты»

Веб-сайт: **www.wales.nhs.uk**

Организация MND Scotland (БДН в Шотландии)

Оказание помощи, предоставление информации и финансирование исследований для людей с БДН в Шотландии.

Адрес: 76 Firhill Road, Glasgow, G20 7BA

Номер телефона: 0141 945 1077

Адрес электронной почты: info@mndscotland.org.uk

Веб-сайт: **www.mndscotland.org.uk**

Национальный институт здоровья и качества медицинской помощи (NICE)

Независимая организация, которая предоставляет национальные рекомендации по предотвращению и лечению заболеваний, в том числе издала руководство CG105 по использованию НИВЛ при лечении БДН.

Адрес: 10 Spring Gardens, London SW1A 2BU

Номер телефона: 0845 003 7780

Адрес электронной почты: nice@nice.org.uk

Веб-сайт: **www.nice.org.uk**

Сайт Национальной службы здравоохранения NHS Choices

Главный интернет-ресурс Национальной службы здравоохранения, который помимо прочего включает информацию об оказании постоянной медицинской помощи.

Адрес: Центр обслуживания клиентов, Министерство здравоохранения Richmond House, 79 Whitehall, London SW1A 2NL

Номер телефона: 0207 210 4850

Адрес электронной почты: можно узнать на сайте в разделе «Контакты»

Веб-сайт: **www.nhs.uk**

Служба NHS 111

Горячая линия Национальной службы здравоохранения в неэкстренных ситуациях. Работает круглосуточно и без выходных.

Номер телефона: 111 (в Англии)

0845 4647 (Корнуолл, о-ва Силли, Лутон и Бердфордшир)

Служба информационной поддержки в Уэльсе NHS Direct Wales

Предоставляет медицинские рекомендации и информацию в Уэльсе.

Номер телефона: 0845 4647

Веб-сайт: **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**

Служба здравоохранения Северной Ирландии NHS Northern Ireland

Информация о службах Национальной системы здравоохранения в Северной Ирландии Эта служба существует только в режиме онлайн.

Адрес электронной почты: можно узнать на сайте в разделе «Контакты»
Веб-сайт: www.hscni.net

Веб-сайт NI Direct

Эквивалент GOV.UK для Северной Ирландии, предоставляет информацию о здравоохранении и социальном обеспечении.

Адрес электронной почты: можно узнать на сайте в разделе «Контакты»
Веб-сайт: www.nidirect.gov.uk

Источники

Источники, использованные для создания данной брошюры, предоставляются при направлении запроса на адрес электронной почты: infofeedback@mndassociation.org или по адресу:

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

Благодарность

Мы выражаем благодарность следующим людям за их любезную помощь при составлении данного материала:

Сара Ивлес, физиотерапевт, клинический специалист в области респираторной медицины, Респираторный Центр (The Respiratory Centre), Фонд университетских больниц Саутгемптона (University Hospitals Southampton NHS Trust)

Кистина Фаул, консультант по паллиативной помощи, сотрудница благотворительного приюта LOROS, Лестер

Леа Галлон, клинический специалист, респираторный физиотерапевт, отделение респираторной медицины, Фондовый траст в Солсбери (Salisbury Foundation Trust)

Мартин Летем, медбрат-специалист, Сомнологическая служба, больница Сент-Джеймс (St James Hospital), Лидс

Андриа Меррисон, невропатолог-консультант, специализирующийся на нервно-мышечных заболеваниях, директор Центра помощи людям с БДН в Бристоле (Bristol MND Care Centre)

Дополнительная информация

Мы предоставляем и другие брошюры, которые имеют отношение к дыхательной поддержке и БДН:

Брошюра 8В — «*Вентиляция легких при болезни двигательного нейрона*»

Брошюра 8С — «*Рекомендации Национального института здоровья и качества медицинской помощи в отношении неинвазивной вентиляции легких (НИВЛ)*»

Брошюра 8D — «Выявление и устранение неисправностей при использовании неинвазивной вентиляции легких (НИВЛ)»

Брошюра 8E — «Путешествия самолетом и вентиляция легких при болезни двигательного нейрона»

Брошюра 14A — «Заблаговременное решение об отказе от лечения (ЗРОЛ), пояснения»

Мы также предоставляем следующие руководства:

«Жизнь с болезнью двигательного нейрона» — наше основное руководство с целью помочь вам справиться с последствиями болезни

«Забота и БДН: поддержка для вас» — полная информация для бесплатных сиделок или членов семьи, которые ухаживают за людьми, живущими с БДН

«Забота и БДН: краткие рекомендации» — краткое изложение нашей информации для людей, ухаживающих за больным

«До конца жизни: рекомендации для людей, живущих с болезнью двигательного нейрона» — информация, чтобы помочь вам наперед спланировать свое дальнейшее лечение

Вы можете скачать большинство наших публикаций на нашем веб-сайте:

www.mndassociation.org/publications или заказать печатную версию по горячей линии MND Connect, где вам предоставят дальнейшую информацию и помощь.

MND Connect также может помочь вам связаться с другими службами и организациями, а также по возможности ознакомит вас с нашими службами, в том числе расскажет о вашем местном филиале, группе, представителе Ассоциации или советнике по вопросам развития регионального лечения.

Горячая линия MND Connect

Номер телефона: 0808 802 6262

Адрес электронной почты: mndconnect@mndassociation.org

MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

Веб-сайт Ассоциации по борьбе с БДН и онлайн форум

Веб-сайт: **www.mndassociation.org**

Онлайн форум: **<http://forum.mndassociation.org/>** или через веб-сайт

Нам интересно ваше мнение

Ваше мнение очень важно для нас, так как оно помогает нам улучшать качество информации

в интересах людей, живущих с БДН, и тех, кто за ними ухаживает.

Если вы хотели бы поделиться своим мнением относительно какой-либо из наших брошюр, вы можете заполнить форму в интернете по адресу:

www.surveymonkey.com/s/infosheets_1-25

Вы также можете попросить печатную версию формы или непосредственно оставить свой отзыв, написав на адрес электронной почты:
infofeedback@mndassociation.org

Или по адресу:

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

Последняя редакция: 01/15
Следующая редакция: 01/18
Версия: 3