



8A

শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যায় সহায়তা

মোটর নিউরোন ডিজিজ যুক্ত বা আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য তথ্যাবলী

মোটর নিউরোন ডিজিজ (MND) বিভিন্নভাবে লোকেদের উপর প্রভাব ফেলে। অন্যদের যে ক্রমে হচ্ছে আপনার হয়তো ঠিক একই ক্রমে একই রকম উপসর্গগুলি নাও দেখা দিতে পারে, তবে একটা সময়ে আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণের ক্ষেত্রে আপনি পরিবর্তন অনুভব করতে পারেন।

এমএনডি (MND)-র জন্য আপনার শ্বাসতন্ত্রের পেশীগুলি দুর্বল হয়ে পড়ে এবং যদিও সেগুলিকে আবার আগের অবস্থায় ফিরিয়ে আনা যায় না, কিন্তু এর উপসর্গগুলি কমানোর জন্য বিভিন্ন থেরাপি ও চিকিৎসা রয়েছে।

এই তথ্যপুস্তিকাটি এমএনডি (MND)-তে আক্রান্ত অবস্থায় শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ সংক্রান্ত আপনার প্রশ্নগুলির উত্তর দেবে। এতে নীচের বিভাগগুলি রয়েছে:

এর বিষয়বলীতে নীচের বিভাগগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- 1: আমি যখন শ্বাস-প্রশ্বাস নিই তখন কি হয়?
- 2: এমএনডি (MND) কিভাবে আমার শ্বাস-প্রশ্বাসে প্রভাব ফেলতে পারে?
- 3: আমার শ্বাস-প্রশ্বাসের ক্ষেত্রে কোন পরিবর্তন এলে তা আমি কিভাবে সামলাতে পারি?
- 4: আমি কি চিকিৎসা, থেরাপি বা সহায়তা পেতে পারি?
- 5: আমি কিভাবে আরো জানতে পারি?



এই চিহ্নটি আমাদের অন্যান্য প্রকাশনাগুলিকে আলোকপাত করতে ব্যবহার হয়ে থাকে। কিভাবে সেগুলি পেতে পারেন, তার জন্য এই পুস্তিকার শেষে *আরো তথ্যাবলী* বিভাগটি দেখুন।



এই চিহ্নটি এমএনডি (MND) যুক্ত বা তাতে আক্রান্ত অন্যান্য ব্যক্তিদের বিবৃতিগুলিকে আলোকপাত করতে ব্যবহার হয়ে থাকে।

অনুগ্রহ করে, মনে রাখবেন যে, এটি উৎস তথ্যের একটি অনুবাদকৃত সংস্করণ। এমএনডি (MND) অ্যাসোসিয়েশন বিখ্যাত অনুবাদ পরিষেবাগুলি ব্যবহার করে থাকে, তবে অনুবাদে কোন ভুল থাকলে তার দায় গ্রহণ করবে না।

আপনি যখনই চিকিৎসা ও পরিচর্যা নিয়ে সিদ্ধান্ত নেবেন, পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা টিমের সাথে কথা বলুন। তারা অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলিতে সহায়তার জন্য একজন অনুবাদকারীর ব্যবস্থা করতে সক্ষম হতে পারেন।

এছাড়াও আরো তথ্যেরও অনুবাদ পাওয়া যেতে পারে, তবে এটি একটি সীমিত পরিষেবা। বিবরণের জন্য আমাদের হেল্পলাইন এমএনডি (MND) কানেক্টের সাথে যোগাযোগ করুন:

টেলিফোন: 0808 802 6262

ই-মেইল: mndconnect@mndassociation.org

এই তথ্যাবলী পড়ার পর আপনার যদি কোন জিজ্ঞাসা থাকে, আপনার স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা টিম আপনাকে সাহায্য করতে পারবে। আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসে যদি কোন সমস্যা হয়, আপনি মূল্যায়ন ও সহায়তার জন্য একজন স্পেশালিস্টের কাছে রেফার করার অনুরোধ করতে পারেন।

আপনি এছাড়াও আমাদের হেল্পলাইন এমএনডি (MND) কানেক্টের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। যোগাযোগের বিবরণের জন্য এই পুস্তিকার শেষে *আরো তথ্যাবলী* বিভাগটি দেখুন।

1: আমি যখন শ্বাস-প্রশ্বাস নিই তখন কি হয়?

শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়ার মানে হল আপনি কিভাবে আপনার ফুসফুস থেকে বাতাস ভিতরে নিচ্ছেন এবং বাইরে বের করছেন। এই বাতাস থেকে অক্সিজেন আপনার রক্তপ্রবাহে গৃহীত হয় এবং তা আপনার শরীরে ছড়িয়ে পড়ে, যা আপনাকে কাজ করতে সহায়তা করে।

এটি হওয়ার সাথে সাথে, আপনার শরীর বর্জ্য হিসেবে কার্বন ডাইঅক্সাইড তৈরী করে। এটি আপনার ফুসফুসগুলিতে পরিবাহিত হয় এবং নিঃশ্বাস ফেলার সময় তা শরীর থেকে অপসারিত হয়। আপনার রক্তপ্রবাহে অক্সিজেন ও কার্বন ডাইঅক্সাইডের সঠিক ভারসাম্য বজায় রাখা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়ার সময় আপনি অনেকগুলি পেশী ব্যবহার করেন, যার মধ্যে রয়েছে:

- ডায়াফ্রাম বা মধ্যচ্ছদা – আপনার ফুসফুসের নীচে থাকা একটি বড় পেশী
- ইন্টারকোস্টাল – আপনার পাঁজরের মধ্যবর্তী পেশীগুলি।

শ্বাস গ্রহণের জন্য, এই পেশীগুলি সংকুচিত হয়ে আপনার বুকুর ভিতরে জায়গা বাড়ায়, যা বাতাসকে ফুসফুসে টেনে আনে। এই পেশীগুলি যখন শিথিল হয়, বাতাস ফুসফুসের চাপে ভিতর থেকে বেরিয়ে যায়।

শ্বাস-প্রশ্বাসে যুক্ত থাকা পেশীগুলি

আপনি যদি খুব সক্রিয় হন বা আপনার শ্বাসপেশীগুলি দুর্বল হয়ে পড়ে, সেক্ষেত্রে আপনার ঘাড় ও কাঁধের পেশীগুলিও শ্বাস-প্রশ্বাসে যুক্ত হতে পারে।

আমি যখন কাশি, তখন কি হয়?

আপনি যখন কাশেন, আপনি একটা বড় প্রশ্বাস নেন এবং ডায়াফ্রামে চাপ তৈরীর জন্য আপনার পেটের পেশীগুলি সংকুচিত হয়। কাশির জন্য পেশীগুলি সংকুচিত হওয়ার সাথে সাথে আপনার স্বরযন্ত্র ও গলা বন্ধ হয়ে যায়, এবং তারপরে আপনার ফুসফুস থেকে বাতাস বেরিয়ে যাওয়ার সময় সেগুলি খুলে যায়। বৃকে সংক্রমণ হলে, এই চাপ দিয়ে বাতাস বের করার জন্য মিউকাস বা শ্লেমা পরিষ্কার করতে সহায়তা হয়। এছাড়াও কোন খাবার বা পানীয় গলায় 'ভুল দিকে চলে গেলে' এবং আপনার শ্বাসনালীতে (অ্যাসপিরেশন নামে পরিচিত) প্রবেশ করলে কাশির মাধ্যমে তা বের করে দিতে সহায়তা হয়।

2: এমএনডি (MND) কিভাবে আমার শ্বাস-প্রশ্বাসে প্রভাব ফেলতে পারে?



“যদিও আমরা কখনো কখনো সত্যের মুখোমুখি হতে ভয় পাই, কিন্তু তথ্যগুলি পড়লে তা স্বস্তি এনে দিতে পারে। না জানার বিষয়টি প্রায়ই ভয়ের উদ্রেক করে।”

এমএনডি (MND)-র কারণে পেশীগুলি দুর্বল হয়ে যায়, যার মধ্যে আপনার শ্বাসযন্ত্রের পেশীগুলিও অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। প্রথমে অন্যান্য পেশীগুলি দুর্বল হয়ে যায় এবং তার সাথে সাথে শ্বাসগ্রহণ ধীরে ধীরে দুর্বল হতে থাকে, কিন্তু কখনও কখনও শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যাই এমএনডি (MND)-র প্রথম চিহ্ন হতে পারে। আপনার কার্যকরীভাবে কাশার ক্ষমতাও দুর্বল হয়ে যেতে পারে।

আপনার শ্বাসযন্ত্রের পেশীগুলি দুর্বল হয়ে পড়লে, তা আপনার নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাস উভয়ের উপর প্রভাব ফেলে। শ্বাস-প্রশ্বাস অগভীর হয়ে পড়ে এবং ফুসফুস কম বাতাস টেনে আনতে পারে। কম অক্সিজেন শোষিত হয় এবং কার্বন ডাইঅক্সাইড নিঃশ্বাসের মাধ্যমে বের করে দেওয়া আরো কঠিন হয়ে পড়ে।

আপনার ঘুমের সময়ও এটি প্রভাব ফেলতে পারে, কারণ রক্তে অক্সিজেনের স্তর ওঠা-নামা করতে পারে। আপনি জেগে উঠতে পারেন বা আপনার গভীর ঘুম নাও হতে পারে, যার ফলে সকালে আপনি তরতাজার বদলে ক্লান্তি অনুভব করতে পারেন। কার্বন ডাইঅক্সাইডের মাত্রাও বেড়ে যেতে পারে, যার জন্য মাথাব্যথা হতে পারে।

আপনি নীচের চিহ্ন বা উপসর্গগুলি লক্ষ্য করতে পারেন:

- হাঁফ ধরা, এমনকি বিশ্রাম নেওয়া বা চিৎ হয়ে শুয়ে থাকার সময়েও
- অগভীর বা দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস
- কাশি দুর্বল হওয়ার জন্য গলা থেকে মিউকাস বা শ্লেমা পরিষ্কার করতে অসুবিধা হওয়া
- বারবার বা বেশী সময় ধরে বৃকে সংক্রমণ থাকা
- শোঁকার ক্ষমতা দুর্বল হয়ে পড়া
- ঘুমের ব্যাঘাত হওয়া বা সকালে জাগলে ক্লান্তিবোধ হওয়া
- দুঃস্বপ্ন বা দৃষ্টিভ্রম হওয়া
- সকাল বেলার মাথাব্যথা
- সারা দিন খুব ক্লান্ত বা তন্দ্রাচ্ছন্ন অনুভব হওয়া
- দুর্বল মনোযোগ, দুর্বল স্মৃতি বা বিভ্রান্ত বোধ হওয়া
- আপনার গলার স্বর দুর্বল হয়ে যাওয়া
- কম ক্ষিধেবোধ হওয়া।

এছাড়াও আপনার গভীর শ্বাস নিতে সমস্যা হতে পারে এবং আপনি দেখবেন যে, আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসে সহায়তার জন্য আপনি বেশী করে আপনার ঘাড় ও কাঁধের পেশীর সাহায্য নিচ্ছেন।

আপনি যদি এই উপসর্গগুলির কোনওটি লক্ষ্য করেন, পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা টিমের সাথে যোগাযোগ করুন। এটি আপনার স্থানীয় রেসপিরেটরি টিমের কাছে রেফারালের জন্য বলার একটি ভাল সময় হতে পারে, যাতে আপনাকে পরীক্ষা করা হয় এবং চিকিৎসা ও পরিচর্যার পছন্দগুলি নিয়ে আলোচনা করা যায়।



“আমি চাই যে, সামাজিক পরিচর্যা ক্ষেত্রের পেশাদাররা যাতে এমএনডি (MND) যুক্ত লোকেদেরকে শ্বাস-প্রশ্বাসের ক্ষেত্রে উপলব্ধ সহায়তাগুলি সন্ধানে উদ্দীপিত করার জন্য আরো চেষ্টা করেন। আপনার যদি এই উপসর্গগুলি না হয়ে থাকে, আপনি হয়তো এগুলি সম্পর্কে পড়বেন না। তাছাড়া, আপনি আশা করবেন যে, আপনার যাতে কখনোই তা না হয়।”

3: আমার শ্বাস-প্রশ্বাসের ক্ষেত্রে কোন পরিবর্তন এলে তা আমি কিভাবে সামলাতে পারি?

আপনার শ্বাসযন্ত্রের পেশীগুলি এমএনডি (MND) দ্বারা প্রভাবিত হলে, রোগটি বাড়ার সাথে সাথে সেগুলি আরো দুর্বল হতে থাকবে। তবে আপনি ও আপনার তত্ত্বাবধায়করা এই পরিবর্তনগুলি সামলানোর জন্য অনেক কিছু করতে পারেন। এছাড়াও বিভাগ 4 দেখুন: *আমি কি চিকিৎসা, থেরাপি বা সহায়তা পেতে পারি?*

নীচের পরামর্শগুলি সাহায্য করতে পারে:

অবস্থান ঠিক করা: নিশ্চিত করুন যে, বসে থাকা, দাঁড়ানো বা শোওয়া অবস্থায় আপনার বুক যাতে যতটা সম্ভব পূর্ণভাবে প্রসারিত হতে পারে। শোওয়ার বদলে বসে বা দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া সহজতর হতে পারে, কারণ অভিকর্ষের জন্য ডায়াফ্রাম বা মধ্যচ্ছদা নীচের দিকে নেমে আসতে সাহায্য হয়, যার জন্য আপনার পূর্ণ শ্বাস গ্রহণে সহায়তা হয়। একটা উঁচু আরামচেয়ার আপনাকে একটা স্বাচ্ছন্দ্যময় কোণে বসতে সহায়তা করতে পারে। স্পেশালিস্ট বেডগুলিকে সমন্বিত করে আপনাকে আরো খাড়া একটি অবস্থানে ঘুমাতে সাহায্য করা যায় এবং আপনার পিঠের নীচে বা আপনার হাতের নীচে বালিশ রাখলে আপনার বুক প্রসারিত করতে সহায়তা হবে। আপনার ফিজিওথেরাপিস্ট ও অকুপেশনাল থেরাপিস্ট এ ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারেন।

বায়ু চলাচল: জানালা খোলা রাখুন বা ঘরের মধ্যে বাতাসের একটা প্রবাহ তৈরীর জন্য ফ্যান চালিয়ে দিন, এর ফলে আপনার শ্বাসে টান ধরলে মুখের স্নায়ুগুলিকে উদ্দীপ্ত করতে সহায়তা হবে।

আর্দ্রতা: কিছু লোকের ক্ষেত্রে বাতাসের আর্দ্রতার স্তর উন্নত করতে একটি হিউমিডিফায়ার ব্যবহার করলে সহায়ক হতে পারে।

ফ্লু ও নিউমোনিয়ার টিকা: কাশি, সর্দি বা ফ্লু থাকা কোন ব্যক্তির খুব কাছাকাছি আসার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন এবং আপনার জিপি (GP)-কে যথাযথ টিকাগুলির বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন। আপনার প্রধান তত্ত্বাবধায়কও টিকাগুলি নিয়ে আসতে পারবেন।

দুঃশ্চিন্তা কমানো: আপনার যদি শ্বাসে টান ধরে, তাহলে শান্ত থাকার চেষ্টা করুন, কারণ দুঃশ্চিন্তা বা উদ্বেগ শ্বাস-প্রশ্বাসের উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং তা আরো খারাপ করে তুলতে পারে। আপনার তত্ত্বাবধায়ক একটা শান্ত, আত্মবিশ্বাসী পদক্ষেপ নিলে সেটিও সহায়ক হবে। আপনার শ্বাসে টান ধরলে কোন সহায়ক কৌশলগুলি ব্যবহার করা যায় সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা টিমকে জিজ্ঞাসা করুন। পরের শিরোনামটি দেখুন, *এমএনডি (MND) জাস্ট ইন কেস কিট (JIC কিট)*।

শ্বাসের ব্যায়াম: এটি আপনাকে শ্লেথ্যা সামলাতে ও বৃকের সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে। ব্যায়ামগুলি ফুসফুসকে আরো পূর্ণভাবে প্রসারিত হতে সহায়তা করার মাধ্যমে আপনাকে আরো গভীর শ্বাস নিতে সহায়তা করতে পারে। একজন ফিজিওথেরাপিস্ট বা রেসপিরেটরি ফিজিওথেরাপিস্টের কাছে একটি রেফারাল পাঠানোর জন্য আপনার জিপি (GP) বা স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা টিমকে বলুন।



“আমি যখন সকালে ঘুম থেকে উঠি আমার কিছু উপসর্গ দেখা দিতে শুরু করে, কিন্তু একবার উঠে গেলে এবং কিছু স্ট্রেচিং ব্যায়াম করার পর সেগুলি চলে যায়। আমি এখন জানি যে, তা আরো ভালভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণে ফুসফুসকে সাহায্য করে।”

কাশির কৌশলগুলি: আপনি ও আপনার তত্ত্বাবধায়ক আপনার কাশির ধরণ উন্নত করতে কৌশলগুলি শিখতে পারেন। পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা টীমের সাথে কথা বলুন। খাবার বা পানীয় তুল দিকে চলে যাওয়ার জন্য যদি আপনার কাশি হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে গেলার কৌশলগুলি সম্পর্কে নির্দেশনা পেতে আপনার স্পীচ ও ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টের সাথে কথা বলুন।

শক্তি সঞ্চয় করুন: নিজেকে খুব বেশী খাটাবেন না এবং ধাপে ধাপে কাজগুলি করুন। যে কাজগুলির প্রকৃতপক্ষে প্রয়োজন নেই সেগুলির বদলে, বরং আপনি সত্যিই যা করতে চান সেই কাজগুলির জন্য শক্তি সঞ্চয় করুন।

খাওয়া-দাওয়া: বেশী পরিমাণে খাওয়ার বদলে কম কম পরিমাণে ঘন ঘন খেলে এক্ষেত্রে সহায়তা হতে পারে। পেট একদম ভরা থাকলে, তা ডায়াক্রাম বা মধ্যচ্ছদার কাজের উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং আপনার পক্ষে শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া আরো কঠিন হয়ে উঠতে পারে।

4: আমি কি চিকিৎসা, থেরাপি বা সহায়তা পেতে পারি?

শ্বাস-প্রশ্বাস সংক্রান্ত সহায়তা ও থেরাপিগুলিকে সাধারণতঃ রেসপিরেটরি পরিচর্যা বা রেসপিরেটরি ব্যবস্থাপনা হিসেবে উল্লেখ করা হয়ে থাকে।

আপনার যদি শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যার লক্ষণ দেখা যায়, আপনাকে একটি রেসপিরেটরি টীমের কাছে রেফার করা হবে বা আপনি রেফার করার জন্য বলতে পারেন। এটি নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ যে, আপনি যাতে সমস্ত বিকল্পগুলি সম্পর্কে ও আপনাকে কিভাবে সহায়তা করা যেতে পারে সে সম্পর্কে পূর্ণভাবে অবগত থাকেন। এর মাধ্যমে আপনি ঠিক সময়ে সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন, যা আপনার জন্য সঠিক মনে হবে।

স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা পেশাদারদের সবার এমএনডি (MND) নিয়ে কাজ করার অভিজ্ঞতা নাও থাকতে পারে, কিন্তু আপনার জিপি (GP) বা আপনার স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা টীমের অন্য সদস্যরা আপনাকে প্রয়োজন মত স্পেশ্যালিস্টের কাছে রেফার করতে পারেন। এছাড়াও আপনি একটি MND কেয়ার সেন্টার বা আপনার স্থানীয় নিউরোলজিক্যাল সার্ভিসের সাথে সংযুক্ত পেশাদারদের কাছ থেকেও সম্ভবত সহায়তা পাবেন।

জীবনের সম্ভাব্য সেরা মান অর্জনের জন্য প্রশস্ততর সহায়তা পেতে আপনার জিপি (GP) আপনাকে প্যালিয়েটিভ কেয়ার সার্ভিসের কাছেও রেফার করতে পারেন।

রেসপিরেটরি টীম কি করতে পারে?

তারা যা করতে পারে:

- আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের মূল্যায়নের জন্য বিভিন্ন পরীক্ষা করা
- আপনার ক্ষেত্রে উপযুক্ত থেরাপি ও চিকিৎসার পছন্দকে চিহ্নিত করা
- আপনি যাতে আপনার ইচ্ছানুযায়ী অবহিত পছন্দটি বেছে নিতে পারেন তার জন্য আপনাকে তথ্য প্রদান করা
- আপনার ইচ্ছানুযায়ী ভবিষ্যত পরিচর্যা বা চিকিৎসাগুলি সুনিশ্চিত করতে আপনার ভবিষ্যত পরিকল্পনাতে সহায়তা করা।

আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস মূল্যায়নের পরীক্ষাগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

ফোর্সড ভাইটাল ক্যাপাসিটি: আপনি কতটা জোরালোভাবে নিঃশ্বাস ফেলতে পারেন তা পরিমাপ করে। কখনো কখনো মুখে একটি মুখোশ পরিয়ে তা করা হয়।

ম্যাক্সিমাম ইন্সপিরেটরি প্রেসার (MIP): আপনার শ্বাস গ্রহণের সময় ব্যবহৃত পেশীগুলির শক্তি পরিমাপ করে।

ম্যাক্সিমাম এক্সপিরেটরি প্রেসার (MEP): আপনার নিঃশ্বাস ছাড়ার সময় ব্যবহৃত পেশীগুলির শক্তি পরিমাপ করে।

স্লিফ ন্যাডাল ইন্সপিরেটরি প্রেসার (SNIP): আপনি কতটা জোরালোভাবে শ্বাস গ্রহণ করতে পারেন তা পরিমাপ করে। নাকের ফুটোতে একটি ছিপি যুক্ত ছোট টিউব লাগিয়ে এটি করা হয়।

আর্টারিয়াল বা ক্যাপিলারী ব্লাড গ্যাসগুলি: একটি ধমনী বা কানের লতি থেকে নেওয়া রক্তের নমুনা ব্যবহার করে আপনার রক্তের অক্সিজেন ও কার্বন ডাইঅক্সাইডের স্তর পরিমাপ করা হয়। অক্সিজেনের কম ঘনত্ব ও কার্বন ডাই অক্সাইডের বেশী ঘনত্ব শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যাকে চিহ্নিত করে।

পালস অক্সিমেট্রি: আপনার আঙুলে ক্লিপ দিয়ে আটকানো একটি সেন্সর ব্যবহার করে আপনার রক্তের অক্সিজেনের স্তর পরিমাপ করে।

ট্রান্সকিউটেনিয়াস কার্বন ডাইঅক্সাইড পরিমাপ (TOSCA): আপনার স্বকে একটি মনিটর ব্যবহার করে এবং সাধারণত: আপনার কানে একটি ক্লিপ লাগিয়ে আপনার কার্বন ডাই অক্সাইডের স্তর পরিমাপ করা হয়। এই পরীক্ষাটি সাধারণত রাত ব্যাপী করা হয়।

কি কি খেঁচাপি ও চিকিৎসা প্রদানের সম্ভাবনা রয়েছে?

মূল্যায়নের পর, আপনার রেসপিরেটরি টিম উপলব্ধ বিকল্পগুলি সম্পর্কে আপনাকে ব্যাখ্যা করবেন। আপনার প্রয়োজনের উপর নির্ভর করে, এতে এগুলির জন্য সহায়তা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস
- দুর্বল কাশি
- শ্লেষ্মা পরিষ্কার করে দেওয়া, বিশেষত: যদি আপনার বুক বারবার সংক্রমণ হয়ে থাকে।

আপনি এই বিকল্পগুলি নিয়ে ভাবনাচিন্তা করার সময় চাইতে পারেন, যাতে আপনি একটি অবহিত পছন্দ বেছে নিতে পারেন। আপনার ভবিষ্যতের পরিচর্যার জন্য আপনার পছন্দগুলির বিষয়ে চিন্তাভাবনা করতে চেষ্টা করুন। আপনার বৃহত্তর স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা টিম আপনাকে সামনের পরিকল্পনা করার ক্ষেত্রে সহায়তা করতে পারেন এবং প্যালিয়েটিভ কেয়ার পেশাদাররাও তা করতে পারেন।



শ্বাস-প্রশ্বাসে সহায়তা ও ভেন্টিলেশন সম্পর্কে আরো বিবরণের জন্য, দেখুন:
তথ্য পুস্তিকা 8B থেকে 8E



থুতু, কাশি বা শ্বাসরোধ হয়ে যাওয়ার ব্যাপারে আরো নির্দেশনার জন্য, দেখুন:
তথ্য পুস্তিকা 7A: *গেলার সমস্যাগুলি*

আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের সহায়তার ব্যাপারে আপনি কোন সিদ্ধান্ত নিলে তা আপনার তত্ত্বাবধায়কদের ও আপনার স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা টিমকে জানান। এর মাধ্যমে তারা আপনার ইচ্ছানুযায়ী আপনার ভবিষ্যত পরিচর্যার ব্যবস্থাপনা করতে পারবেন। আপনি কোন কারণে ভাববিনিময় করতে বা সিদ্ধান্ত নিতে অসমর্থ হয়ে পড়লে এই বিষয়টি তখন গুরুত্বপূর্ণ হয়ে দাঁড়ায়। উদাহরণস্বরূপ, আপনি অপরিকল্পিত বা অনাকাঙ্ক্ষিত চিকিৎসাগুলি এড়িয়ে চলতে চাইতে পারেন।

আপনার প্রয়োজনের উপর নির্ভর করে, আপনার স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা টীম বা আপনার রেসপিরেটরি টীম নীচেরগুলি প্রদান করতে পারে:

উপসর্গের উপর নজর রাখা: আপনাকে একটি স্পেশ্যালিস্ট প্যালিয়েটিভ কেয়ার টীম বা একজন রেসপিরেটরি নার্সের কাছে রেফার করা হতে পারে, যিনি আপনার উপসর্গগুলি উপশমে সহায়তার জন্য আপনার জিপি (GP)-র সাথে কাজ করতে পারেন।

ওষুধ: স্লেঞ্জা বা পাতলা বা ঘন লালার সমস্যায় সহায়তার জন্য বিভিন্ন ওষুধ রয়েছে। আপনার যদি দুর্বল কাশি, গিলতে সমস্যা বা শ্বাস-প্রশ্বাসে পরিবর্তন হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে তা পরিষ্কার করা কঠিন হয়ে উঠতে পারে। অন্যান্য ওষুধগুলিও কাজে আসতে পারে, যেমন শ্বাসে টান ধরা বা দুঃশ্চিন্তা লাঘব করার ওষুধগুলি (এছাড়াও এই শিরোনামটি দেখুন, এমএনডি (MND) অ্যাসোসিয়েশন জাস্ট ইন কেস কিট)।

ব্যায়াম: একজন রেসপিরেটরি ফিজিওথেরাপিস্ট, আপনার ফুসফুসের সামর্থ্যকে সবচেয়ে ভালভাবে ব্যবহারের জন্য ব্যায়ামগুলি সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবেন এবং কীভাবে আরো কার্যকরীভাবে কাশা যায় আপনাকে তা শিখতে সাহায্য করবেন।

ব্রেথ স্ট্যাকিং বা শ্বাস জমা করা: এই ব্যবহারিক খেরাপিটি সবসময় এমএনডি (MND)-র জন্য উপযুক্ত নাও হতে পারে, তবে আপনার উপসর্গগুলির উপর নির্ভর করে তা ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি আপনার ফুসফুসগুলিতে ইতোমধ্যে থাকা বাতাসের উপর অতিরিক্ত বাতাস স্থাপন করতে সহায়তা করে, যা আপনার কাশিতে অতিরিক্ত জোর নিয়ে আসতে পারে। কখনো কখনো একটি মুখোশযুক্ত ফোলানো যায় এরকম একটি ব্যাগ কাজে আসতে পারে। ব্যাগটিকে চাপলে, এটি হালকাভাবে শ্বাসে আরো বাতাস গ্রহণে সহায়তা করে।

বুকের কফ পরিষ্কার করা ও কাশিতে সহায়তা: একজন রেসপিরেটরি ফিজিওথেরাপিস্ট আপনার বুক থেকে স্লেঞ্জা পরিষ্কারের জন্য শ্বাসের ব্যায়াম ও কাশির কৌশলগুলি দেখাতে পারেন। একটি ছোট যন্ত্রও আপনার স্লেঞ্জা পরিষ্কার করতে সহায়তা করতে পারে। যন্ত্রটি একটি মুখোশ ব্যবহার করে এবং আপনার বায়ুপথে দ্রুত চাপ স্থানান্তর করে যা একটি স্বাভাবিক কাশির মত কাজ করে। এটি পাওয়া যাবে কি না, সে সম্পর্কে আপনার স্থানীয় রেসপিরেটরি সেন্টারে জিজ্ঞাসা করুন, কারণ ইউকে (UK)-র সব জায়গায় তা পাওয়া নাও যেতে পারে। এটি আপনার জন্য উপযুক্ত নাও হতে পারে, কারণ কিছু লোকের ক্ষেত্রে এর সাথে মানিয়ে নেওয়া সমস্যাজনক মনে হয়, সেজন্য আপনার রেসপিরেটরি টীমের কাছ থেকে নির্দেশনার প্রয়োজন হবে। আপনি যখন দুর্বল কাশির লক্ষণ প্রথম দেখতে পাবেন তখন এটি শুরু করলে সাধারণত: এর সাথে মানিয়ে নেওয়া সহজতর হয়।

সাকশন ইউনিট: এই যন্ত্রটি মুখ থেকে নিঃসরিত পদার্থগুলি পরিষ্কার করতে ব্যবহৃত হতে পারে। এটি কিভাবে ব্যবহার করতে হবে তা একবার আপনাকে দেখিয়ে দিলে, আপনি বা আপনার তত্ত্বাবধায়ক তা করতে পারবেন।

নন-ইনভেসিভ ভেন্টিলেশন (NIV): এটিতে একটি যন্ত্র আপনার শ্বাসে নেওয়া স্বাভাবিক বাতাসের পরিমাণকে জোরদার করার মাধ্যমে আপনার নিজের শ্বাস-প্রশ্বাসে সহায়তা করে। আপনার নাক বা নাক ও মুখের উপর একটি মুখোশ লাগিয়ে এটি করা হয়।

ইনভেসিভ ভেন্টিলেশন (যা একটি ট্র্যাকিওস্টোমি নামেও পরিচিত): এটিতে গলার মধ্য দিয়ে শ্বাসনালীতে একটি টিউব প্রবেশ করানো হয় যাতে একটি যন্ত্র আপনাকে শ্বাস নিতে সাহায্য করতে পারে। ভেন্টিলেশন প্রথমে সারা রাতের জন্য প্রয়োজন হয়, তবে রোগটি বাড়ার সাথে সাথে আপনি এর উপর আরো নির্ভরশীল হয়ে উঠতে পারেন এবং দিনের বেলাতেও আপনার তা প্রয়োজন হবে। আপনার যদি নিরবিচ্ছিন্নভাবে এটি প্রয়োজন হয়ে, সেক্ষেত্রে এটিকে বলে পূর্ণ ভেন্টিলেশন। উভয় ক্ষেত্রেই এটি ঘটতে পারে।

ভেন্টিলেশন ব্যবহার করার জন্য যথাযথ নাও হতে পারে। যদি উপযুক্ত হয়, সেক্ষেত্রে এটি শ্বাসের সমস্যায় আরাম দিতে সাহায্য করতে পারে, ঘুমের উন্নতি করতে পারে ও ক্লান্তি কমাতে পারে, কিন্তু এটি রোগের অগ্রগতি আটকাতে পারে না।



উভয় ধরনের ভেন্টিলেশন সংক্রান্ত আরো বিবরণের জন্য, দেখুন:
তথ্য পুস্তিকা 8B –মোটর নিউরোন ডিজিজের জন্য ভেন্টিলেশন

অক্সিজেন: শ্বাসে টান ধরার ক্ষেত্রে এটি সহায়তা করে না এবং সাধারণতঃ এমএনডি (MND)-র ক্ষেত্রে এটি করানোর পরামর্শ দেওয়া হয় না, কারণ তা আপনার শরীরে অক্সিজেন ও কার্বন ডাইঅক্সাইডের ভারসাম্য নষ্ট করতে পারে। তবে আপনার শরীরে অক্সিজেনের স্তর কমে গেলে কখনো কখনো সাবধানতার সাথে এটি ব্যবহার করা হতে পারে। বাড়িতে অক্সিজেন ব্যবহারের বিষয়ে যে কোন সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে আপনার রেসপিরেটরি টীমের সাথে তা নিয়ে আলোচনা করে নিন, কারণ রক্তে অক্সিজেনের উচ্চ মাত্রা ক্ষতিকর হতে পারে।



এমএনডি (MND)-র ক্ষেত্রে অক্সিজেনের ব্যবহার ও বিমান যাত্রা সংক্রান্ত আরো বিবরণের জন্য, দেখুন:
তথ্য পুস্তিকা 8E –মোটর নিউরোন ডিজিজের ক্ষেত্রে বিমান যাত্রা ও ভেন্টিলেশন

এমএনডি (MND) জাস্ট ইন কেস কিট (JIC কিট)

জেআইসি (JIC) কিট হল একটি বাস্স যা আপনি বাড়িতে রাখতে পারেন এবং এতে জরুরী পরিস্থিতিতে ব্যবহারের জন্য ওষুধগুলি থাকে। আপনার শ্বাসে টান ধরলে বা কাশি হলে বা শ্বাসরোধ হলে, হাতের কাছে একটি জেআইসি (JIC) কিট থাকলে তা আপনাকে আশ্বস্ত করতে পারে।

আমরা আপনার জিপি (GP)-কে, তার অনুরোধ অনুযায়ী বিনামূল্যে জেআইসি (JIC) কিট সরবরাহ করে থাকি। এরপর আপনার জিপি (GP) বাস্সে রাখার জন্য উপযুক্ত ওষুধগুলি প্রেসক্রাইব করবেন। এটি সুনিশ্চিত করে যে, যদি অসময়ে কোন ডাক্তার বা কমিউনিটি নার্সকে ডাকা হয়, তাহলে ওষুধগুলি তাদের হাতের কাছে থাকবে।

অন্য পেশাদাররা যাতে এই ওষুধগুলি ব্যবহার করতে পারেন সেজন্য আপনার জিপি (GP)-কে একটি স্বাক্ষরিত অনুমতি এতে অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। বাস্সটিতে এছাড়াও পেশাদারদের জন্য লিখিত নির্দেশনা থাকবে এবং (যদি আপনার জিপি (GP) উপযুক্ত মনে করেন) আপনার তত্ত্বাবধায়কের জন্য ওষুধ থাকবে যা তারা পেশাদারী মেডিক্যাল সহায়তা আসার জন্য অপেক্ষা করার সময়ে প্রদান করতে পারবেন।

আপনার জিপি (GP) জেআইসি (JIC) কিটের ব্যাপারে পরামর্শের জন্য আমাদের হেল্পলাইন, এমএনডি (MND) কানেক্টের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। যোগাযোগের বিবরণের জন্য বিভাগ 5: *আমি কিভাবে আরো জানতে পারি?*-তে আরো তথ্যাবলী দেখুন।

5: আমি কিভাবে আরো জানতে পারি?

উপযোগী সংস্থাগুলি

আমরা নীচের কোন সংস্থার হয়ে কোন দায় গ্রহণ করি না, তবে আপনি যাতে আরো তথ্য সন্ধান করতে শুরু করতে পারেন তার সহায়তার জন্য এগুলিকে এখানে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

মুদ্রণের সময়ে যোগাযোগের বিবরণগুলি সঠিক রয়েছে, তবে সংশোধনগুলির মধ্যে সেগুলি পরিবর্তিত হতে পারে। আপনার একটি সংস্থা খুঁজে পেতে সহায়তার প্রয়োজন হলে বা আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে, আমাদের এমএনডি (MND)কানেক্ট হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন (বিবরণের জন্য এই পুস্তিকার শেষে *আরো তথ্যাবলী* দেখুন)।

গভ.ইউকে (GOV.UK)

প্রতিবন্ধকতাগুলির জন্য সহায়তা সহ, বেনেফিট ও কল্যাণ সংক্রান্ত অনলাইন সরকারী পরামর্শ।

ই-মেইল: প্রতিটি জিজ্ঞাসা সংক্রান্ত ই-মেইল ঠিকানাগুলি ওয়েবসাইটে প্রদান করা হয়েছে

ওয়েবসাইট: www.gov.uk

www.nidirect.gov.uk (নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড)

হেল্থ ইন ওয়েলস

ওয়েলসে এনএইচএস (NHS)পরিষেবা ও হেল্থ বোর্ডগুলি সংক্রান্ত অনলাইন সহায়তা (এছাড়াও এনএইচএস (NHS) ডিরেক্ট ওয়েলস দেখুন)।

ই-মেইল: ওয়েবসাইটের যোগাযোগ পেজের মাধ্যমে
ওয়েবসাইট: www.wales.nhs.uk

এমএনডি (MND) স্কটল্যান্ড

স্কটল্যান্ডে এমএনডি (MND)-তে প্রভাবিত লোকদের জন্য পরিচর্যা, তথ্যাবলী ও গবেষণার অনুদান।

ঠিকানা: 76 Firhill Road, Glasgow, G20 7BA
টেলিফোন: 0141 945 1077
ই-মেইল: info@mndscotland.org.uk
ওয়েবসাইট: www.mndscotland.org.uk

ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেল্থ অ্যান্ড ক্লিনিক্যাল এক্সেলেন্স (NICE)

একটি স্বাধীন সংস্থা যা অসুস্থতা প্রতিরোধ ও চিকিৎসার ব্যাপারে জাতীয় নির্দেশাবলী প্রদান করে থাকে এবং এর মধ্যে এমএনডি (MND) ব্যবস্থাপনাতে এনআইভি (NIV)-র ব্যবহার সংক্রান্ত CG105 অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

ঠিকানা: 10 Spring Gardens, London SW1A 2BU
টেলিফোন: 0845 003 7780
ই-মেইল: nice@nice.org.uk
ওয়েবসাইট: www.nice.org.uk

এনএইচএস (NHS) চয়েসেস

এনএইচএস (NHS)-এর প্রধান অনলাইন রেফারেন্স, যেখানে চলতে থাকা স্বাস্থ্যসেবা সংক্রান্ত তথ্যাবলী অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

ঠিকানা: Customer Service Centre, The Department of Health
Richmond House, 79 Whitehall, London SW1A 2NL
টেলিফোন: 0207 210 4850
ই-মেইল: ওয়েবসাইটের যোগাযোগ পেজের মাধ্যমে
ওয়েবসাইট: www.nhs.uk

এনএইচএস (NHS) 111

অ-জরুরী পরামর্শের জন্য এনএইচএস (NHS) হেল্পলাইন। বছরের 365 দিন, দিনের 24 ঘন্টা উপলব্ধ থাকে।

টেলিফোন: 111 (ইংল্যান্ড)
0845 4647 (কর্নওয়াল, স্কিলি আইলস, লুটন ও বেডফোর্ডশায়ারের জন্য)

এনএইচএস (NHS) ডিরেক্ট ওয়েলস

ওয়েলসের জন্য স্বাস্থ্য পরামর্শ ও তথ্য পরিষেবা।

টেলিফোন: 0845 4647
ওয়েবসাইট: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

এনএইচএস (NHS) নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড

নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে এনএইচএস (NHS) পরিশেবাগুলি সংক্রান্ত তথ্যাবলী। এটি শুধুমাত্র একটি অনলাইন পরিশেবা।

ই-মেইল: ওয়েবসাইটের যোগাযোগ পেজের মাধ্যমে
ওয়েবসাইট: www.hscni.net

এনআই (NI) ডিরেক্ট

নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডের জন্য গভ.ইউকে (GOV.UK)-র মত কল্যাণ ও স্বাস্থ্য পরিশেবা সংক্রান্ত তথ্য প্রদান করে।

ই-মেইল: ওয়েবসাইটের যোগাযোগ পেজের মাধ্যমে
ওয়েবসাইট: www.nidirect.gov.uk

রেফারেন্স তালিকা

অনুরোধক্রমে, এই তথ্যাবলী সমর্থনের জন্য ব্যবহৃত রেফারেন্সগুলি পাওয়া যায়

ই-মেইল: infofeedback@mndassociation.org

বা এই ঠিকানায় চিঠি লিখুন:

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

কৃতজ্ঞতা স্বীকারগুলি

আমরা নীচের ব্যক্তিদেরকে, এই বিষয়াবলী পর্যালোচনা করার ক্ষেত্রে তারা যে সদয় সহায়তা দিয়েছেন তার জন্য ধন্যবাদ জানাচ্ছি:

সারা হু ইওয়েলস, ক্লিনিক্যাল স্পেশ্যালিস্ট ফিজিওথেরাপিস্ট ইন রেসপিরেটরি মেডিসিন, রেসপিরেটরি সেন্টার, ইউনিভার্সিটি হসপিটালস সাউদাম্পটন এনএইচএস (NHS) ট্রাস্ট

ক্রিস্টিনা ফল, প্যালিয়েটিভ মেডিসিন কনসালটেন্ট, LOROS, লেস্টার

লীয়াহ গ্যালন, ক্লিনিক্যাল স্পেশ্যালিস্ট রেসপিরেটরি ফিজিওথেরাপিস্ট, রেসপিরেটরি ডিপার্টমেন্ট, স্যালিসবারি ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট

মার্টিন ল্যাথাম, স্পেশ্যালিস্ট নার্স, স্লীপ সার্ভিস, সেন্ট জেমস হসপিটাল, লীডস

অ্যান্ড্রিয়া মেরিসন, নিউরোমাসকুলার ডিজিজে স্পেশ্যালিস্ট আগ্রহ থাকা কনসালটেন্ট নিউরোলজিস্ট, ব্রিস্টল এমএনডি (MND) কেয়ার সেন্টারের ডিরেক্টর

আরো তথ্যাবলী

আমরা শ্বাস-প্রশ্বাসের সহায়তা ও এমএনডি (MND) সংক্রান্ত আরো তথ্য পুস্তিকাগুলি প্রদান করে থাকি:

8B – মোটর নিউরোন ডিজিজের জন্য ভেন্টিলেশন

8C – নন-ইনভেসিভ ভেন্টিলেশন (NIV) সংক্রান্ত NICE নির্দেশনা

8D – নন-ইনভেসিভ ভেন্টিলেশন (NIV) ব্যবহারকালে উদ্ভূত সমস্যাগুলির সমাধান

8E – মোটর নিউরোন ডিজিজের ক্ষেত্রে বিমান যাত্রা ও ভেন্টিলেশন

14A – অ্যাডভান্স ডিসিশন টু রিফিউজ ট্রিটমেন্ট (ADRT) ব্যাখ্যাকৃত

আমরা এছাড়াও নীচের নির্দেশিকাগুলি প্রদান করে থাকি:

মোটর নিউরোন ডিজিজ নিয়ে বেঁচে থাকা – আপনার রোগের প্রভাব ব্যবস্থাপনার সহায়তার জন্য আমাদের প্রধান নির্দেশনা

পরিচর্যা ও এমএনডি (MND): আপনার জন্য সহায়তা – এমএনডি (MND) নিয়ে বেঁচে থাকা কোন ব্যক্তির সহায়তাকারী বেতন-ছাড়া বা পারিবারিক তত্ত্বাবধায়কদের জন্য বিশদ তথ্যাবলী

পরিচর্যা ও এমএনডি (MND): দ্রুত নির্দেশিকা – তত্ত্বাবধায়কদের জন্য আমাদের তথ্যাবলীর সারমর্ম সংস্করণ

জীবন সমাপ্তি: মোটর নিউরোন ডিজিজ থাকা লোকদের জন্য একটি নির্দেশিকা – আপনার ভবিষ্যত পরিচর্যার পরিকল্পনাকে আপনাকে সহায়তার জন্য আমাদের তথ্যাবলী

আপনি আমাদের এই ওয়েবসাইট থেকে আমাদের বেশীর ভাগ প্রকাশনাগুলি ডাউনলোড করতে পারেন:

www.mndassociation.org/publications

বা এমএনডি (MND) কানেক্ট হেল্পলাইন থেকে সেগুলির মুদ্রিত কপি অর্ডার করতে পারেন এবং তারা এই ব্যাপারে আরো তথ্য ও সহায়তা প্রদান করতে পারেন।

এমএনডি (MND) কানেক্ট এছাড়াও আপনাকে বাইরের পরিষেবা ও প্রদানকারীদের চিহ্নিত করতে সহায়তা করে এবং উপলব্ধতা অনুযায়ী আমাদের পরিষেবাগুলির সাথে আপনাকে পরিচয় করিয়ে দেয়, যার মধ্যে আপনার স্থানীয় ব্র্যাঞ্চ, গ্রুপ, অ্যাসসিয়েশন ভিজিটর বা আঞ্চলিক কেয়ার ডেভেলপমেন্ট পরামর্শকারীরা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এমএনডি (MND) কানেক্ট

টেলিফোন: 0808 802 6262

ই-মেইল: mndconnect@mndassociation.org

MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

এমএনডি (MND) অ্যাসোসিয়েশনের ওয়েবসাইট ও অনলাইন ফোরাম

ওয়েবসাইট: **www.mndassociation.org**

অনলাইন ফোরাম: <http://forum.mndassociation.org> বা ওয়েবসাইটের মাধ্যমে

আমরা আপনাদের মতামতকে স্বাগত জানাই

আপনাদের মতামত আমাদের কাছে সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ তা এমএনডি (MND) নিয়ে বেঁচে থাকা ব্যক্তিদের ও তাদের তত্ত্বাবধানকারীদের সুবিধার জন্য আমাদের তথ্যাবলীকে উন্নত করতে সহায়তা করে।

আপনি আমাদের কোন তথ্য পুস্তিকা সম্পর্কে মতামত প্রদান করতে চাইলে, এখানে একটি অনলাইন ফর্ম ব্যবহার করতে পারেন: **www.surveymonkey.com/s/infosheets_1-25**

আপনি ফর্মটির একটি কাগজের কপি জন্য অনুরোধ করতে পারেন বা ই-মেইলের মাধ্যমে সরাসরি মতামত প্রদান করতে পারেন: **infofeedback@mndassociation.org**

বা এই ঠিকানায় চিঠি লিখুন:

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

শেষ সংস্করণ: 01/15
পরবর্তী পর্যালোচনা: 01/18
সংস্করণ: 3