



8A

શ્વસનની સમસ્યાઓ માટે મદદ

મોટર ન્યૂરોન રોગ ધરાવતા કે તેનાથી અસરગ્રસ્ત લોકો માટે માહિતી

મોટર ન્યૂરોન રોગ (MND) લોકોને વિવિધ રીતે અસર કરે છે. અન્ય વ્યક્તિને થાય તે જ ક્રમમાં તમને સમાન લક્ષણો થાય તેવી સંભાવના ઓછી છે, પરંતુ કોઈક તબક્કે તમારા શ્વાસ લેવાની રીતમાં તમને ફેરફારોનો અનુભવ થઈ શકે છે.

તમારા શ્વસનતંત્રના સ્નાયુઓને નબળાં પડવા છતાં MND વડે બદલી શકાતા નથી, પરંતુ લક્ષણો ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે તેવી કેટલીક ચિકિત્સાઓ અને સારવારો છે.

આ માહિતીપત્રક MND સાથે શ્વસન સંબંધિત તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપવામાં મદદ કરશે. તેમાં નીચેના વિભાગોનો સમાવેશ થાય છે:

વિષયવસ્તુમાં નીચેના વિભાગોનો સમાવેશ થાય છે:

- 1: હું શ્વાસ લઉં ત્યારે શું થાય છે?
- 2: MND કઈ રીતે મારી શ્વસનક્રિયાને અસર કરી શકે?
- 3: મારી શ્વસનક્રિયાને લગતાં કોઈપણ ફેરફારોને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ માટે હું શું કરી શકું?
- 4: શું હું સારવાર, ચિકિત્સા કે મદદ મેળવી શકું?
- 5: હું વધારે માહિતી કઈ રીતે મેળવી શકું?



આ સંકેતનો ઉપયોગ અમારા અન્ય પ્રકાશનોઅંગે ધ્યાન ખેંચવા માટે થાય છે. આને કઈ રીતે એક્સેસ કરવું તે જાણવા માટે, આ પત્રકના અંતે વધુ માહિતી જુઓ.



આ સંકેતનો ઉપયોગ MND ધરાવતા કે તેનાથી અસરગ્રસ્ત અન્ય લોકોના કથનો દર્શાવવા માટે થાય છે.

કૃપા કરીને નોંધ લેશો કે આ મૂળ માહિતીનું ભાષાંતરિત સંસ્કરણ છે. MNDએસોસિએશન પ્રતિષ્ઠિત ભાષાંતર સેવાઓનો ઉપયોગ કરે છે, પરંતુ ભાષાંતરમાં રહેલી કોઇપણ ભૂલોની જવાબદારી લઈ શકે નહીં.

સારવાર અને સંભાળ વિશે નિર્ણયો લેતી વખતે હંમેશાં તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમને પૂછો. મુલાકાતો વખતે મદદ કરવા માટે તેઓ અનુવાદક (ટ્રાન્સલેટર)ની ગોઠવણ કરી આપે તેમ બની શકે છે.

વધુ માહિતીનું ભાષાંતર શક્ય હોઈ શકે છે, પરંતુ આ એક મર્યાદિત સેવા છે. વિગતો માટે અમારી હેલ્પલાઇન MND Connectનો સંપર્ક કરો:

ટેલિફોન: **0808 802 6262**

ઈમેલ: mndconnect@mndassociation.org

જો તમને આ માહિતી વાંચ્યા બાદ પ્રશ્નો હોય તો તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમ મદદ કરી શકશે. જો તમને તમારી શ્વસનક્રિયા અંગે કોઇપણ સમસ્યાઓ હોય તો આકલન અને મદદ માટે તમને નિષ્ણાતોની ભલામણ કરવામાં આવે તેવી વિનંતી તમે કરી શકો છો.

તમે અમારી હેલ્પલાઇન MND Connectનો પણ સંપર્ક કરી શકો છો. સંપર્કની વિગતો માટે આ પત્રકના અંતે *વધુ માહિતી* જુઓ.

1: હું શ્વાસ લઉં ત્યારે શું થાય છે?

તમે કઈ રીતે તમારા ફેફસાંમાં હવા અંદર લો છો અને બહાર કાઢો છો તે શ્વસનક્રિયા વર્ણવે છે. આ હવામાંથી તમારા રક્તપ્રવાહમાં ઓક્સિજન લેવામાં આવે છે અને તમારા શરીરમાં ફરે છે જે તમને કાર્ય કરવામાં મદદ કરે છે.

આ પ્રક્રિયા થવાની સાથે તમારું શરીર નકામી પેદાશ તરીકે કાર્બન ડાયોક્સાઈડ પેદા કરે છે. તે તમારા ફેફસાંમાં પરત જાય છે અને ઉચ્છ્વાસ દ્વારા બહાર નીકળે છે. તમારા રક્તપ્રવાહમાં ઓક્સિજન અને કાર્બન ડાયોક્સાઈડનું યોગ્ય સંતુલન રાખવું અગત્યનું છે.

જ્યારે તમે શ્વાસ લો છો ત્યારે ઘણાં સ્નાયુઓનો ઉપયોગ થાય છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- ઉરોદરપટલ - તમારા ફેફસાંની નીચે એક મોટો સ્નાયુ

- અંતરાપર્શુકી - તમારી પાંસળીઓની વચ્ચે આવેલા સ્નાયુઓ.

તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ મળે તે માટે આ સ્નાયુઓ તમારી છાતીનું કદ વધારવા માટે યુસ્ત થાય છે જેનાથી તમારા ફેફસાંમાં હવા ખેંચાય છે. જ્યારે આ સ્નાયુઓ શિથિલ થાય છે ત્યારે હવા ફેફસાંની બહાર ફેંકાય છે.

શ્વસનમાં સામેલ સ્નાયુઓ

જો તમે ખૂબ સક્રિય રહ્યા હોવ, અથવા તમારા શ્વસનના સ્નાયુઓ નબળા પડ્યા હોય તો તમારી ગરદન અને ખભાના સ્નાયુઓ પણ શ્વસનમાં સામેલ હોઈ શકે છે.

જ્યારે હું ખાંસી ખાઉં ત્યારે શું થાય છે?

જ્યારે તમે ખાંસી ખાઓ છો ત્યારે તમે બહુ મોટો શ્વાસ અંદર લો છો અને તમારા પેટના સ્નાયુઓ યુસ્ત બને છે જે ઉરોદરપટલ પર દબાણ સર્જે છે. ખાંસી ખાવા માટે સ્નાયુઓ યુસ્ત બનવાની સાથે તમારી સ્વરપેટી અને ગળું બંધ થાય છે અને ત્યારબાદ તમે તમારા ફેફસાંમાંથી હવા બહાર ફેંકો તેમ તે ખૂલે છે.

આ જોરથી હવા બહાર ફેંકવાથી છાતીના ચેપ દરમિયાન શ્લેષ્મ સાફ થવામાં મદદ મળી શકે છે. ખાંસીથી એવો કોઈપણ ખોરાક કે પીણું જે 'ખોટા માર્ગે અંદર ગયું હોય' અને તમારી શ્વાસનળીમાં દાખલ થયું હોય (જે ચૂષણ અથવા એસ્પિરેશન કહેવાય છે) તેને પણ બહાર કાઢવામાં મદદ મળી શકે છે.

2: MND કઈ રીતે મારી શ્વસનક્રિયાને અસર કરી શકે?



"ક્યારેક આપણને સત્યનો સામનો કરવામાં ડર લાગતો હોય છતાં હકીકતો વિશે વાંચવાથી આશ્વાસન મળી શકે છે. ન જાણવાથી ઘણી વખત ડર પેદા થાય છે."

MNDથી સ્નાયુઓ નબળા પડે છે જેમાં તમારા શ્વસનના સ્નાયુઓનો પણ સમાવેશ થઈ શકે છે. અન્ય સ્નાયુઓ પ્રથમ નબળા પડે છે જેમાં શ્વસનક્રિયા ક્રમશઃ નબળી પડે છે, પરંતુ શ્વસનની સમસ્યાઓ ક્યારેક MNDનું પ્રથમ ચિહ્ન હોય છે. અસરકારક રીતે ખાંસવાની તમારી ક્ષમતા પણ નબળી પડી શકે છે.

જો તમારા શ્વસનના સ્નાયુઓ નબળા હોય તો તેનાથી શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ બંને ક્રિયાઓ પર અસર થાય છે. ફેફસાંમાં ઓછી હવા ખેંચાવાથી ઊંડો શ્વાસ લઈ શકાતો નથી. ઓછો ઓક્સિજન શોષાય છે અને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ થી છૂટકારો મેળવવા માટે ઉચ્છ્વાસની ક્રિયા વધારે મુશ્કેલ બને છે.

આનાથી તમે સૂતા હોવ તે દરમિયાન તમને અસર થઈ શકે છે, કારણ કે તમારા લોહીમાં ઓક્સિજનના સ્તરો વધી અને ઘટી શકે છે. તમે અચાનક જાગી જાઓ અથવા ઘેરી ઊંઘ લઈ ન શકો તેમ બની શકે છે, જેના કારણે તમને તાજગીને બદલે થાકનો અનુભવ થઈ શકે છે. કાર્બન ડાયોક્સાઈડના સ્તરો પણ વધી શકે છે, જેનાથી માથાનો દુખાવો થઈ શકે છે.

તમને નીચેના ચિહ્નો અથવા લક્ષણો જોવા મળી શકે છે:

- આરામ કરવા કે ચત્તા સૂતેલાં હોવા દરમિયાન પણ શ્વાસ ચડવો
- ઊંડો શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અથવા ઝડપી શ્વાસનક્રિયા
- જોરથી ખોંખારો ન ખાઈ શકાતો હોવાને કારણે શ્લેષ્મ અથવા ગળફો કાઢવામાં તકલીફ
- વારંવાર અથવા લાંબો સમય છાતીમાં ચેપ રહેવો
- નાકથી શ્વાસ ખેંચવામાં નબળાઈ
- ઊંઘમાં ખલેલ અથવા તમે જાગો ત્યારે થાકનો અનુભવ થવો
- દુઃસ્વપ્નો અથવા ભ્રમણાઓ
- સવારે માથાનો દુખાવો થવો
- દિવસ દરમિયાન બહુ થાક અને ઊંઘ આવતી હોય એવું લાગવું
- નબળી એકાગ્રતા, યાદશક્તિ નબળી પડવી અથવા મૂંઝવણ લાગવી
- તમારો અવાજ ઢીલો થતો જાય
- ખોરાક લેવાની ખાસ રૂચિ ન થવી.

તમને ઊંડો શ્વાસ લેવામાં પણ મુશ્કેલી પડી શકે છે અને એવું લાગી શકે છે કે તમારા શ્વાસનમાં મદદ માટે તમારે તમારી ગરદન અને ખભાના સ્નાયુઓનો વધારે ઉપયોગ કરવો પડે છે.

જો તમને આમાંથી કોઈપણ લક્ષણો જણાય તો સલાહ માટે તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમનો સંપર્ક કરો. તમારી સ્થાનિક શ્વાસન ટીમને ભલામણ માટે પૂછવાનો આ યોગ્ય સમય છે જેથી તમારું આકલન થઈ શકે અને સારવાર તથા સંભાળના વિકલ્પોની ચર્ચા થઈ શકે.



“હું ઇચ્છું છું કે સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયીઓ શ્વાસન સહાય સંબંધિત માહિતી મેળવવા માટે MND ધરાવતાં લોકોને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે વધુ વિકાસના પ્રયત્નો કરશે. જો

તમને લક્ષણો ન થાય તો તમે તેના વિશે વાંચો નહીં તેમ બની શકે છે. ઉપરાંત, તમને એવી આશા જાગશે કે તમને તે બિલકુલ થશે જ નહીં."

૩: મારી શ્વસનક્રિયામાં કોઇપણ ફેરફારો આવે તેને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ માટે હું શું કરી શકું?

જો તમારા શ્વસનના સ્નાયુઓને MNDને કારણે અસર થાય તો રોગ આગળ વધવાની સાથે તે નબળા પડવાનું ચાલુ રહેશે. જોકે, તમે અને તમારા સંભાળકર્તાઓ આ ફેરફારોને નિયંત્રિત કરવા માટે ઘણું કામ કરી શકો. વિભાગ 4 પણ જુઓ: શું હું સારવાર, ચિકિત્સા કે મદદ મેળવી શકું?

નીચેના સૂચનો મદદ કરી શકે છે:

શરીરની સ્થિતિ: બેસતી વખતે, ઊભા થતી વખતે અથવા આડા પડતી વખતે તમારી છાતી શક્ય તેટલી વધારે વિસ્તરી શકે તેની ખાતરી કરો. યત્ના સૂવાની સ્થિતિ કરતાં બેઠાં કે ઊભા રહેવાની સ્થિતિ દરમિયાન શ્વાસ લેવાનું વધારે સરળ હોઈ શકે છે, કારણ કે તમને પૂરો શ્વાસ લેવામાં મદદ કરવા ગુરુત્વાકર્ષણ ઉરોદરપટલને નીચેની તરફ ખસવામાં મદદ કરી શકે છે.

રાઈઝર રિક્લાઈનર ખુરશી તમને અનુકૂળ ખૂણા પર બેસવામાં મદદ કરી શકે છે. તમને વધારે ટકાર સ્થિતિમાં સૂવામાં મદદ થાય તે રીતે ખાસ પથારીઓને ગોઠવી શકાય છે અને તમારી પીઠ પાછળ તથા તમારા બાહુઓની નીચે ઓશિકા મૂકવાથી તમારી છાતીને વિસ્તરવામાં મદદ મળી શકે છે. તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ અને વ્યાવસાયિક ચિકિત્સક સલાહ આપી શકે છે.

હવાનો પ્રવાહ: ઓરડાની ફરતે હવાનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય તે માટે બારીઓ ખોલો અથવા પંખાનો ઉપયોગ કરો જેથી તમને શ્વાસ ચડતો હોય ત્યારે ચહેરાના જ્ઞાનતંતુઓને સક્રિય કરવામાં મદદ મળી શકે.

ભેજ: કેટલાક લોકોને એવું લાગે છે કે હ્યુમિડિફાયરનો ઉપયોગ કરવાથી હવામાં ભેજના સ્તરમાં સુધારો થઈ શકે છે.

ફ્લુ અને ન્યુમોનિયાની રસી: જેને ખાંસી, શરદી અથવા ફ્લુ હોય તેવી કોઇપણ વ્યક્તિ સાથે નજીકના સંપર્કમાં આવવા બાબતે સાવચેતી રાખો અને યોગ્ય રસીકરણ માટે તમારા GPને પૂછો. તમારા મુખ્ય સંભાળકર્તા પણ રસીકરણ મેળવી શકે છે.

ચિંતા ઓછી કરો: જો તમને શ્વાસ ચડે તો શાંત રહેવાનો પ્રયત્ન કરો, કારણ કે ચિંતા અથવા તણાવથી શ્વસન પર અસર પડી શકે છે અને તે વણસી શકે છે. તમારા સંભાળકર્તાનો શાંત, આત્મવિશ્વાસયુક્ત અભિગમ પણ મદદરૂપ બને છે. જ્યારે તમને શ્વાસ ચડે ત્યારે ઉપયોગી યુક્તિઓ વિશે તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમને પૂછો. જુઓ આગામી શીર્ષક, *MND જસ્ટ ઈન કેસ કિટ (JIC કિટ)*.

શ્વસનની કસરતો: આનાથી તમને શ્લેષ્મને નિયંત્રિત કરવામાં અને છાતીના ચેપોનું જોખમ ઓછું કરવામાં મદદ મળી શકે છે. કસરતો ફેફસાંને વધારે પૂર્ણતાથી વિસ્તારવામાં મદદકરવા તમને વધારે ઊંડા શ્વાસ લેતા કરી શકે છે. ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ અથવા શ્વસન સંબંધિત ફિઝિયોથેરાપિસ્ટની ભલામણ કરવા માટે તમારા GP અથવા સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમને જણાવો.



“જ્યારે હું સવારે જાગ્યો ત્યારે મને થોડા લક્ષણો જણાવાની શરૂઆત થઈ, પરંતુ એક વખત હું જાગી ગયો અને થોડી સ્ટ્રેચિંગની કસરતો કરી ત્યારબાદ આ લક્ષણો હળવા થયાં. હવે મને ખ્યાલ આવે છે કે આનાથી મારા ફેફસાં વધુ સારી રીતે શ્વાસ લઈ શકે છે.”

ખાંસીની યુક્તિઓ: તમારી ખાંસી ખાવાની રીતમાં સુધારો કરવા માટે તમે અને તમારા સંભાળકર્તા કેટલીક યુક્તિઓ શીખી શકો છો. સલાહ માટે તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમને પૂછો. જો કોઈ ખાદ્ય પદાર્થ કે પ્રવાહી અન્નનળીને બદલે ખોટા માર્ગે જવાને કારણે તમને ખાંસી થઈ હોય તો ગળવા માટેની યુક્તિઓ અંગે માર્ગદર્શન માટે તમારા સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરાપિસ્ટને પૂછો.

શક્તિ બચાવો: વધારે પડતો શારીરિક શ્રમ કરવાનો પ્રયત્ન ન કરો અને તબક્કાવાર પ્રવૃત્તિઓ કરો. જેની ખરેખર જરૂર ન હોય તેવા કામો કરવાને બદલે તમે ખરેખર કરવા માંગતા હોવ તેવી પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે શક્તિ બચાવો.

ખોરાક લેવો: વધારે પ્રમાણમાં ભોજન કરવાને બદલે થોડા થોડા પ્રમાણમાં એકથી વધુ વખત ખાવું ઉપયોગી નીવડી શકે છે. જ્યારે પેટ ભરેલું હોય ત્યારે તે ઉરોદરપટલની ક્રિયાને અસર કરી શકે છે અને તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડી શકે છે.

4: શું હું સારવાર, ચિકિત્સા કે મદદ મેળવી શકું?

શ્વસન અંગેની મદદ અને ચિકિત્સાઓ સામાન્ય રીતે શ્વસનની સંભાળ અથવા શ્વસન નિયમન તરીકે ઓળખાય છે.

જો તમને શ્વસનની સમસ્યાઓના લક્ષણો હોવાનું જણાય તો તમને શ્વસન સંબંધિત ટીમની પાસે મોકલવામાં આવશે અથવા તમને મોકલવાનું જણાવવામાં આવી શકે છે. બધા વિકલ્પો અંગે તમે પૂરા માહિતગાર છો અને તમને કઈ રીતે મદદ મળી શકે તેની ખાતરી કરવી એ અગત્યનું છે. આનાથી તમે પોતાના માટે યોગ્ય લાગે તેવા નિર્ણયો સમયસર લઈ શકશો.

બધા સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયીઓ MND સાથે કામ કરવાનો અનુભવ ધરાવતા નહીં હોય, પરંતુ તમારા GP અથવા તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમના અન્ય સભ્યો જરૂર પડે તે

પ્રમાણે તમને નિષ્ણાતોની પાસે મોકલી શકે છે. તમે MND કેઅર સેન્ટર અથવા તમારી સ્થાનિક ન્યુરોલોજિકલ સેવા સાથે જોડાયેલા વ્યવસાયીઓ તરફથી મદદ મેળવો તેવી પણ સંભાવના છે.

તમને જીવનની શ્રેષ્ઠ સંભવિત ગુણવત્તા મેળવવામાં મદદ કરવામાં વધુ વિસ્તૃત સહાય માટે તમારા GP પણ તમને ઉપશામક સંભાળ સેવાઓની ભલામણ કરી શકે છે.

શ્વસન સંબંધિત ટીમ શું કરી શકે છે?

તેઓ:

- તમારા શ્વસનનું આકલન કરવા માટે શ્રેણીબદ્ધ પરીક્ષણો આપી શકે
- તમારા માટે યોગ્ય હોય તેવી ચિકિત્સા અને સારવારના વિકલ્પોને ઓળખી શકે
- તમારી ઇચ્છાઓ પ્રમાણે વધુ માહિતીપ્રદ પસંદગીઓ કરવામાં તમને મદદ કરવા માટે માહિતી પૂરી પાડી શકે
- તમે ઇચ્છતા હોવ તે રીતે ભાવિ સંભાળ અથવા સારવાર થાય તેની ખાતરી કરવા માટે તમને આગોતરું આયોજન કરવામાં મદદ કરી શકે.

તમારા શ્વસનનું આકલન કરવા માટેના પરીક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

દબાણયુક્ત માર્મિક ક્ષમતા: તમે કેટલા જોરથી શ્વાસ બહાર ફેંકી શકો છો તે માપવા માટે. ક્યારેક ચહેરા પર માસ્ક દ્વારા આ ક્રિયા કરવામાં આવે છે.

મહત્તમ પ્રશ્વસનીય દબાણ (MIP): તમે શ્વાસ લેવા માટે જે સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરતા હોવ તેની શક્તિ માપવા માટે.

મહત્તમ નિઃશ્વસન દબાણ (MEP): તમે શ્વાસ બહાર કાઢવા માટે જે સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરતા હોવ તેની શક્તિ માપવા માટે.

સ્નિફ નેસલ ઈન્સ્પાયરેટરી પ્રેશર (SNIP): તમે કેટલી જોરથી અંદર શ્વાસ ખેંચી શકો છો તે માપવા માટે. નસકોરામાં બૂચ સાથે એક નાની નળી મૂકીને આ પરીક્ષણ કરવામાં આવે છે.

ધમની અથવા રુધિરકેશિકામાં વાયુઓ: ધમની અથવા કાનની બૂટમાંથી લીધેલા લોહીના નમૂનાઓનો ઉપયોગ કરીને તમારા લોહીમાં ઓક્સિજન અને કાર્બન ડાયોક્સાઈડના સ્તરો માપવા. ઓક્સિજનની ઓછી સાંદ્રતા અને કાર્બન ડાયોક્સાઈડની વધુ સાંદ્રતા શ્વસનની સમસ્યાઓ સૂચવે છે.

પલ્સ ઓક્સિમેટ્રી: તમારી આંગળીમાં ભરાવેલા સેન્સરનો ઉપયોગ કરીને તમારા લોહીમાં ઓક્સિજનનું સ્તર માપવા માટે.

ટ્રાન્સક્યુટેનિઅસ કાર્બન ડાયોક્સાઈડ મેઝરમેન્ટ (TOSCA): તમારી ચામડી પર મોનિટર, ખાસ કરીને તમારા કાન પર ક્લિપનો ઉપયોગ કરીને તમારું કાર્બન ડાયોક્સાઈડનું સ્તર માપવા માટે. આ પરીક્ષણ સામાન્ય રીતે એક રાતમાં કરવામાં આવે છે.

કઈ ચિકિત્સાઓ અને સારવાર આપવામાં આવે તેવી સંભાવના છે?

આકલન બાદ, તમારી શ્વસન ટીમ ઉપલબ્ધ વિકલ્પો સમજાવશે. તમારી જરૂરિયાતોના આધારે આમાં નીચેના માટે મદદનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- તમારું શ્વસન
- ખાંસી નબળી પડવી
- ગળફાને દૂર કરવો, ખાસ કરીને જો તમને વારંવાર છાતીના ચેપ થયા હોય.

આ વિકલ્પો વિશે વિચાર કરવા માટે તમે સમય લેવાનું વિચારી શકો છો જેથી તમે સૂચિત પસંદગી કરી શકો. તમારી ભાવિ સંભાળ માટે તમારી પસંદગીઓ વિશે વિચારવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારા ઉપશામક સંભાળ વ્યવસાયીઓ ઉપરાંત તમારી વ્યાપક સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમ તમને આગોતરા આયોજનમાં મદદ કરી શકે છે.



શ્વસનમાં મદદ અને વેન્ટિલેશન વિશે વધુ વિગતો માટે, જુઓ:
માહિતી પત્રકો 8Bથી 8E



લાળ, ખાંસી અને ડુંધામણ વિશે માર્ગદર્શન માટે, જુઓ:
માહિતી પત્રક 7A: ગળવામાં સમસ્યાઓ

શ્વસનમાં મદદ સંબંધિત કોઈપણ નિર્ણયો તમે લો તો તે અંગે તમારા સંભાળકર્તાઓ અને તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમને જાણ કરો. તેનાથી તેઓને તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે તમારી ભાવિ સંભાળની વ્યવસ્થાકરવામાં મદદ મળશે. તમે વાતચીત ન કરી શકો અથવા કોઈપણ કારણસર નિર્ણયો લઈ ન શકો તેવા કિસ્સામાં આ અગત્યનું છે. દાખલા તરીકે, તમે આયોજન વિનાની કે અનિચ્છનીય સારવારો ટાળવાની ઇચ્છા જણાવી શકો છો.

તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમ અથવા તમારી શ્વસન ટીમ તમારી જરૂરિયાતોના આધારે તમને નીચેની બાબતો આપી શકે છે:

લક્ષણોની દેખરેખ: તમને વિશેષ ઉપશામક સંભાળ ટીમ અથવા શ્વસન માટે નર્સની પાસે મોકલવામાં આવી શકે છે જેઓ તમારા લક્ષણોને નિયંત્રિત કરવા માટે તમારી GP સાથે મળીને કામ કરી શકે છે.

દવાઓ: ગળફા અથવા પાતળી કે જાડી લાળમાં મદદ માટે દવાઓ હોઈ શકે છે. જો તમે બરાબર ખાંસી શકતા ન હોવ, ગળવામાં તકલીફ હોય અથવા તમારા શ્વસનમાં ફેરફારો થયા હોય તો તે સાફ કરવામાં તકલીફ થઈ શકે છે. અન્ય દવાઓ ઉપયોગી બની શકે છે, દાખલા તરીકે, શ્વાસ ચડવાની ઘટના અથવા ચિંતાને હળવી કરવા માટે (MND એસોસિએશન જસ્ટ ઈન કેસ કિટ શીર્ષક પણ જુઓ).

કસરતો: શ્વસન માટેના ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમારા ફેફસાની ક્ષમતાનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરી શકાય અને કઈ રીતે વધારે અસરકારક રીતે ખાંસી ખાવી તે શીખવામાં તમને મદદ કરવા માટેની કસરતો અંગે સલાહ આપી શકે છે.

બ્રીધ સ્ટેકિંગ: આ વ્યવહારુ ચિકિત્સા હંમેશાં MND માટે અનુકૂળ હોતી નથી, પરંતુ તમારા લક્ષણોના આધારે તેનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. તે તમારા ફેફસાંમાં પહેલેથી હાજર હવા ઉપરાંત વધારાની હવા ભરવામાં તમને મદદ કરે છે જે તમારી ખાંસીના બળને વધારી શકે છે. ક્યારેક મદદ માટે માસ્ક સાથે કુલાવી શકાય તેવી બેંગનો ઉપયોગ થાય છે. જ્યારે બેંગ દબાવવામાં આવે ત્યારે તે શ્વાસમાં હળવેથી વધુ હવા લેવાની ક્રિયાને પ્રોત્સાહન આપે છે.

છાતીની સફાઈ અને ખાંસીમાં મદદ : શ્વસન માટેના ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ દ્વારા તમારી છાતીમાંથી શ્લેષ્મ દૂર કરવા માટે તમને શ્વસનની કસરતો અને ખાંસીની યુક્તિઓ બતાવવામાં આવી શકે છે. તમને શ્લેષ્મ દૂર કરવામાં નાનું મશીન પણ મદદ કરી શકે છે. આ મશીન ચહેરાના માસ્કનો ઉપયોગ કરે છે અને તમારા વાયુપથમાં ઝડપથી દબાણને સ્થાનાંતરિત કરે છે જે કુદરતી ખાંસીનું કામ કરે છે. ઉપલબ્ધતા વિશે તમારા સ્થાનિક શ્વસન કેન્દ્રને પૂછો, કારણ કે યુકેમાં તે બધે જ ઉપલબ્ધ ન હોય તેમ બની શકે. કેટલાક લોકોને આ મશીનથી જે અનુભવ થાય છે તેની સાથે અનુકૂળન સાધવામાં તકલીફ પડતી હોવાથી તમને આ મશીન અનુકૂળ ન આવે તેમ બની શકે છે, તેથી તમને તમારી શ્વસન ટીમ તરફથી માર્ગદર્શનની જરૂર પડશે. જ્યારે તમને નબળી ખાંસીના ચિહ્નો પ્રથમ વખત થાય ત્યારે આ મશીન આપવામાં આવે તો તેની સાથે અનુકૂળન સાધવું સામાન્ય રીતે સરળ પડે છે.

સક્રિય યુનિટ: મોંમાંથી થતા સ્રાવને દૂર કરવા માટે આ સાધનનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. એક વખત આનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે તમને બતાવવામાં આવ્યા બાદ તમે અથવા તમારા સંભાળકર્તા આ ક્રિયા કરી શકે છે.

નોન-ઈન્વેસિવ વેન્ટિલેશન (NIV): આ ક્રિયામાં તમે શ્વાસમાં લો તેવી સામાન્ય હવાના પ્રમાણને વધારીને તમારા પોતાના શ્વાસનમાં મશીન મદદ કરે છે. તમારા નાક પર, અથવા નાક અને મોં પર માસ્ક પહેરીને આ કરવામાં આવે છે.

ઈન્વેસિવ વેન્ટિલેશન (જે ટ્રેકિયોસ્ટોમી પણ કહેવાય છે): આ ક્રિયામાં ગરદનમાંથી શ્વાસનળીમાં એક નળી દાખલ કરવામાં આવે છે જેથી મશીન તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ કરી શકે.

શરૂઆતમાં વેન્ટિલેશનની જરૂર સામાન્ય રીતે રાતના સમયે પડે છે, પરંતુ રોગ આગળ વધવાની સાથે તમે તેના પર આધાર રાખતા થાઓ તેમ બની શકે છે અને તમને દિવસ દરમિયાન પણ તેની જરૂર પડી શકે છે. જો તમને તેની સતત જરૂર પડે તો તે કુલ વેન્ટિલેશન તરીકે ઓળખાય છે. આ બંને પ્રકારો સાથે થઈ શકે છે.

વેન્ટિલેશનનો ઉપયોગ દરેકને અનુકૂળ ન આવે તેમ બની શકે. જો યોગ્ય જણાય તો તે શ્વાસનની સમસ્યાઓ હળવી કરવામાં, ઊંઘ સુધારવામાં અને થાક ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે, પરંતુ તેરોગને વધતાં અટકાવશે નહીં.

i બંને પ્રકારના વેન્ટિલેશન વિશે વધુ વિગતો માટે, જુઓ:
માહિતી પત્રક 8B – મોટર ન્યૂરોન રોગ માટે વેન્ટિલેશન

ઓક્સિજન: આનાથી શ્વાસ ચડવાની ઘટનામાં મદદ મળતી નથી અને સામાન્ય રીતે MNDમાં તેની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી, કારણ કે તેનાથી તમારા શરીરમાં ઓક્સિજન અને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વચ્ચેનું સંતુલન ખોરવાઈ શકે છે. જોકે, તમારા ઓક્સિજનના સ્તરો ઓછા હોય તો ક્યારેક સાવધાની સાથે તેનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. ઘરેલું વપરાશ માટે ઓક્સિજન વિશેના કોઈપણ નિર્ણયો અંગે તમારી શ્વાસન ટીમ સાથે ચર્ચા કરવી જોઈએ, કારણ કે તમારા લોહીમાં ઓક્સિજનના વધુ સ્તરો નુકસાનકારક બની શકે છે.

i ઓક્સિજનના ઉપયોગ વિશે તથા MND સાથે હવાઈ મુસાફરીની વિગતો માટે, જુઓ:
માહિતી પત્રક 8E – મોટર ન્યૂરોન રોગમાં હવાઈ મુસાફરી અને વેન્ટિલેશન

MND જસ્ટ ઈન કેસ કિટ (JIC કિટ)

JAC કિટ એ તમે ઘરે રાખી શકો એવું બોક્સ છે જેમાં કટોકટીની સ્થિતિઓમાં ઉપયોગ માટેની દવાઓ હોય છે. જો તમને શ્વાસ ચડે અથવા ખાંસી કે ડુંધામણ અનુભવો તો JAC કિટ નજીકમાં રાખવી ઉપયોગી નીવડી શકે છે.

અમે તમારા GPને તેમની વિનંતી પર વિના મૂલ્યે JAC કિટ બોક્સ પૂરું પાડીએ છીએ. તમારા GP ત્યારબાદ બોક્સમાં રાખવા માટે તમને યોગ્ય દવા સૂચવે છે. આનાથી ખાતરી મળે છે કે જો ડોક્ટર અથવા કોમ્યુનિટી નર્સને કટોકટીના સમયમાં બોલાવવામાં આવે ત્યારે દવાઓ હાથવગી હોય.

દવાઓનો ઉપયોગ કરવા માટે અન્ય વ્યવસાયીઓ માટે સહી કરેલી પરવાનગીનો સમાવેશ કરવાની તમારા GPને જરૂર પડી શકે છે. આ બોક્સમાં વ્યવસાયીઓ માટે લેખિત માર્ગદર્શન અને (જો તમારા GPને યોગ્ય લાગે તો) તમે કોઈ વ્યાવસાયિક મદદ આવવાની રાહ જોઈ રહ્યા હોવ તે દરમિયાન તમારા સંભાળકર્તા તમને આપી શકે તેવી દવાઓ પણ છે.

JAC કિટ વિશે માર્ગદર્શન માટે તમારા GP અમારી હેલ્પલાઇન MND Connectનો સંપર્ક કરી શકે છે. વિભાગ 5માં વધુ માહિતી જુઓ: હું વધારે માહિતી કઈ રીતે મેળવી શકું? સંપર્ક વિગતો માટે.

5: હું વધારે માહિતી કઈ રીતે મેળવી શકું?

ઉપયોગી સંગઠનો

અમે નીચેનામાંથી કોઈપણ સંગઠનને સમર્થન આપતા હોઈએ તે જરૂરી નથી, પરંતુ વધુ માહિતી માટેની તમારી

શોધને શરૂ કરવામાં તમારી મદદ કરવા તેમનો સમાવેશ કર્યો છે.

મુદ્રણના સમયે સંપર્કની વિગતો સાચી છે, પરંતુ સુધારાઓ દરમિયાન તેમાં ફેરફાર થઈ શકે છે. જો તમને સંગઠન શોધવામાં મદદની જરૂર પડે અથવા કોઈપણ પ્રશ્નો હોય તો, અમારી MND Connect હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરો (વિગતો માટે જુઓ આ પત્રકના અંતે વધુ માહિતી).

GOV.UK

અસમર્થતા માટેની સહાય સહિતના લાભો અને કલ્યાણ વિશે ઓનલાઇન સરકારી સલાહ.

ઈમેલ: દરેક પૂછપરછ સાથે સંબંધિત ઈમેલ સરનામાં વેબસાઇટ પર આપેલાં છે

વેબસાઇટ: www.gov.uk

www.nidirect.gov.uk (નોર્થન આયર્લેન્ડ)

હેલ્થ ઈન વેલ્સ

વેલ્સમાં NHSની સેવાઓ અને સ્વાસ્થ્ય નિગમો વિશે ઓનલાઈન મદદ (NHS Direct Wales પણ જુઓ).

ઈમેલ: વેબસાઈટના સંપર્કના પાન દ્વારા

વેબસાઈટ: www.wales.nhs.uk

MND Scotland

સ્કોટલેન્ડમાં MND દ્વારા અસરગ્રસ્ત લોકો માટે સંભાળ, માહિતી અને સંશોધન.

સરનામું: 76 Firhill Road, Glasgow, G20 7BA

ટેલિફોન: 0141 945 1077

ઈમેલ: info@mndscotland.org.uk

વેબસાઈટ: www.mndscotland.org.uk

નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યુટ ફોર હેલ્થ એન્ડ કેઅર એક્સેલ્સન્સ (NICE)

MNDના નિયંત્રણમાં NIVના ઉપયોગ અંગે CG105 સહિત બીમારીને અટકાવવા અને સારવાર કરવા અંગે રાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શિકાઓ પૂરી પાડતું સ્વતંત્ર સંગઠન.

સરનામું: 10 Spring Gardens, London SW1A 2BU

ટેલિફોન: 0845 003 7780

ઈમેલ: nice@nice.org.uk

વેબસાઈટ: www.nice.org.uk

NHS Choices

NHS માટેનો મુખ્ય ઓનલાઈન સંદર્ભ જેમાં સતત ચાલતી સ્વાસ્થ્યસંભાળ અંગેની માહિતીનો પણ સમાવેશ થાય છે.

સરનામું: Customer Service Centre, The Department of Health
Richmond House, 79 Whitehall, London SW1A 2NL

ટેલિફોન: 0207 210 4850

ઈમેલ: વેબસાઈટના સંપર્કના પાન દ્વારા

વેબસાઈટ: www.nhs.uk

NHS 111

કટોકટી સિવાયની સલાહ માટે NHS હેલ્પલાઇન. દિવસમાં 24 કલાક, વર્ષમાં 365 દિવસ ઉપલબ્ધ.

ટેલિફોન: 111 (ઇંગ્લેન્ડ)

0845 4647 (કોર્નવેલ, સિલિ આયલ્સ, લ્યુટન અને બેડફોર્ડશાયર)

NHS ડાયરેક્ટ વેલ્સ

વેલ્સ માટે સ્વાસ્થ્યની સલાહ અને માહિતી સેવા.

ટેલિફોન: 0845 4647

વેબસાઇટ: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

NHS ઉત્તર આયર્લેન્ડ

ઉત્તર આયર્લેન્ડમાં NHS સેવાઓ વિશે માહિતી. આ માત્ર ઓનલાઇન સેવા જ છે.

ઈમેલ: વેબસાઇટના સંપર્કના પાન દ્વારા

વેબસાઇટ: www.hscni.net

NI Direct

નોર્થન આયર્લેન્ડ માટે GOV.UKની જેમ કલ્યાણ અને સ્વાસ્થ્ય સેવા માહિતી પૂરી પાડે છે.

ઈમેલ: વેબસાઇટના સંપર્કના પાન દ્વારા

વેબસાઇટ: www.nidirect.gov.uk

સંદર્ભ સૂચિ

આ માહિતીના સમર્થન માટે વપરાતાં સંદર્ભો રીકવેસ્ટ ફોર્મ પર ઉપલબ્ધ છે

ઈમેલ: infofeedback@mndassociation.org

અથવા અહીં લખો:

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

સ્વીકાર

આ વિષયવસ્તુની સમીક્ષામાં હૃદયપૂર્વક મદદ કરવા બદલ અમે નીચેની વ્યક્તિઓનો આભાર માનીએ છીએ:

સેરાહ એલ્વેસ, રેસ્પિરેટરી મેડિસિનમાં ક્લિનિકલ સ્પેશિયાલિસ્ટ ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ, રેસ્પિરેટરી સેન્ટર, યુનિવર્સિટી હોસ્પિટલ્સ સાઉથમ્પ્ટન NHS ટ્રસ્ટ

ક્રિસ્ટિના ફોલ, પેલિએટિવ મેડિસિન કન્સલ્ટન્ટ, LOROS, લેસ્ટર

લીહ ગૅલન, ક્લિનિકલ સ્પેશિયાલિસ્ટ રેસ્પિરેટરી ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ, રેસ્પિરેટરી ડિપાર્ટમેન્ટ, સેલિસબરી ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ

માર્ટિન લેધમ, સ્પેશિયાલિસ્ટ નર્સ, સ્લીપ સર્વિસ, સેન્ટ જેમ્સ હોસ્પિટલ, લીડ્સ

એન્ડ્રિયા મેરિસન, ન્યુરોમસ્ક્યુલર ડિસીઝમાં વિશેષ રસ ધરાવતા કન્સલ્ટન્ટ
ન્યુરોલોજિસ્ટ, ડાયરેક્ટર ઓફ બ્રિસ્ટોલ MND કેઅર સેન્ટર

વધુ માહિતી

અમે શ્વસનમાં મદદ અને MND સાથે સંબંધિત અન્ય માહિતી પત્રકો પૂરા પાડીએ છીએ:

8B – મોટર ન્યૂરોન રોગ માટે વેન્ટિલેશન

8C – નોન-ઇન્વેસિવ વેન્ટિલેશન (NIV) અંગે NICE માર્ગદર્શિકાઓ

8D – નોન-ઇન્વેસિવ વેન્ટિલેશન (NIV) નો ઉપયોગ દરમિયાન સમસ્યા નિવારણ

8E – મોટર ન્યૂરોન રોગમાં હવાઈ મુસાફરી અને વેન્ટિલેશન

14A – સારવાર નકારવાના આગોતરા નિર્ણય (ADRT) ની સમજૂતી

અમે નીચેની માર્ગદર્શિકાઓ પણ પૂરી પાડીએ છીએ:

મોટર ન્યૂરોન રોગ સાથે જીવવું – રોગની અસરનું નિયંત્રણ કરવામાં તમને મદદ કરવા માટે અમારી મુખ્ય માર્ગદર્શિકા

સંભાળ અને MND: તમારા માટે મદદ – MND સાથે જીવતી વ્યક્તિને મદદ કરતા અવેતન અથવા કુટુંબના સંભાળકર્તાઓ માટે સંપૂર્ણ માહિતી

સંભાળ અને MND: તત્કાળ માર્ગદર્શિકા – સંભાળકર્તાઓ માટે અમારી માહિતીનું સારરૂપ સંસ્કરણ
જીવનનો અંત: મોટર ન્યૂરોન રોગ ધરાવતા લોકો માટે માર્ગદર્શિકા – તમારી ભાવિ સંભાળ માટે તમને આગોતરું આયોજન કરવામાં મદદ માટે અમારી માહિતી

તમે અમારા મોટાભાગના પ્રકાશનો અમારી વેબસાઈટ પરથી ડાઉનલોડ કરી શકો છો:

www.mndassociation.org/publications અથવા અમારી MND Connect હેલ્પલાઈનથી પ્રિન્ટમાં ઓર્ડર આપો,

જેઓ વધુ માહિતી અને સહકાર પૂરો પાડી શકે છે.

MND Connect બાહ્ય સેવાઓ અને પ્રોવાઈડર્સ શોધવામાં મદદ કરી શકે છે, અને ઉપલબ્ધ હોય તે પ્રમાણે અમારી સેવાઓનો તમને પરિચય કરાવી શકે છે, જેમાં તમારી સ્થાનિક શાખા, સમૂહ, એસોસિએશન મુલાકાતી અથવા સ્થાનિક સંભાળ વિકાસ સલાહકારનો પણ સમાવેશ થાય છે.

MND Connect

ટેલિફોન: 0808 802 6262

ઈમેલ: mndconnect@mndassociation.org

MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

MND એસોસિએશન વેબસાઈટ અને ઓનલાઈન ફોરમ

વેબસાઈટ: www.mndassociation.org

ઓનલાઈન ફોરમ: <http://forum.mndassociation.org> અથવા વેબસાઈટ દ્વારા

અમે તમારા મંતવ્યોને આવકારીએ છીએ

તમારો અભિપ્રાય અમારા માટે ઘણો અગત્યનો છે, કારણ કે તે MND સાથે જીવતા લોકોના અને તેમની સંભાળ લેતા લોકોના લાભ માટે અમારી માહિતી સુધારવામાં મદદ કરે છે.

જો તમે અમારા કોઈપણ માહિતી પત્રકો પર અભિપ્રાય પૂરો પાડવા માંગતા હોવ તો તમે અહીં ઓનલાઈન ફોર્મ એક્સેસ કરી શકો છો: www.surveymonkey.com/s/infosheets_1-25

તમે પત્રકની કાગળ સ્વરૂપે વિનંતી કરી શકો છો અથવા ઈમેલ દ્વારા સીધો અભિપ્રાય જણાવી શકો છો: infofeedback@mndassociation.org

અથવા અહીં પત્ર લખો:

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

છેલ્લો સુધારો: 01/15

આગામી સમીક્ષા: 01/18

સંસ્કરણ: 3