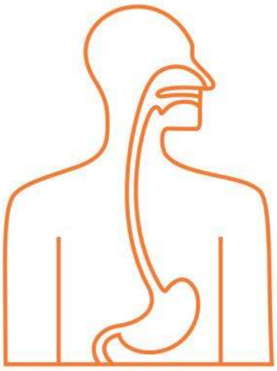
motor neurone disease association



7A

ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ

ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ (motor neurone) ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

MND ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਸ਼ੀਟ ਉਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਧਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

1. **MND ਨਿਗਲਣ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?**
2. **ਮੈਂ ਲਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?**
3. **ਚੂਸਣ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?**
4. **ਮੈਂ ਖੰਘ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?**
5. **ਮੈਂ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?**
6. **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।

BDA The Association of UK Dietitians

ਇਸ ਸੂਚਨਾ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਡਾਇਟੈਟਿਕ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਤਸਦੀਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

1: MND ਨਿਗਲਣ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਨਿਗਲਣਾ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸਾਡੇ ਇੱਛਿਤ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਤਹਿਤ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ 'ਤੇ, ਜਬਾੜਾ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਜੀਭ ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ, ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਲਾਰ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਬਿਨਾਂ ਇੱਛਾ ਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਹਰਕਤ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਪੇਟ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

MND ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਜੀਭ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੱਕ ਸੁਨੇਹੇ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਹਨਾਂ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਫੇਜੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

MND ਨਾਲ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:
ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ 7C – *ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ*

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MND ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਬਲਬਰ ਪਾਲਸੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਫੀ ਜਲਦ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ MND ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਕੁਝ ਘੱਟ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਚਮੁਚ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਸਮੇਂ ਖੰਘਣਾ
- ਭੋਜਨ, ਤਰਲਾਂ ਜਾਂ ਲਾਰ ਨੂੰ ਲੰਘਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਨਿਗਲਣਾ
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਭੋਜਨ, ਤਰਲਾਂ ਜਾਂ ਲਾਰ ਨਾਲ ਗਲਾ ਜਾਂ ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ
- ਤਰਲ ਜਾਂ ਗਰਾਰੇ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼
- ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣੀ
- ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲਾਂ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਹੋਣਾ
- ਲਾਰ ਟਪਕਣੀ
- ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਗਲੇ ਵਿੱਚ 'ਅਟਕ' ਗਈ ਹੈ।

ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਆਨੰਦ ਮਿਲਣਾ
- ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣਾ
- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ
- ਵਜ਼ਨ ਘਟਣਾ
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਬਜ਼, ਗਾੜ੍ਹੀ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਲਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁੱਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਚਿੰਤਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ
- ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਐਸਪਿਰੇਸ਼ਨ ਨਿਮੋਨੀਆ।

ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦਿਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਫਾਇਬਰਆਪਟਿਕ ਐਂਡੋਸਕੋਪਿਕ ਇਗਜ਼ਾਮੀਨੇਸ਼ਨ ਆਫ ਸਵੈਲੋਇੰਗ (FEES): ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਜੀਭ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੀਡੀਓਫਲੋਰੋਸਕੋਪੀ (VF): ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਕੈਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸਹੀ-ਸਹੀ ਥਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਮੈਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ, ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਨਿਗਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

> *"ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ"*

ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਚੱਕਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸਿਰਲੇਖ, *ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?* ਦੇਖੋ।

MND ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:
ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ 9C – *ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ*

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੋਗੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ MND ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਸੂਚਨਾ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਿਰਫ ਚੰਗੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।"

ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮੁੱਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਆਰੰਭਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਸਾਨ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਾਹਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਖੰਘ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਐਸਪਿਰੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ ਜਾਂ ਗਲਾ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾਣਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਮੋਸ਼ ਐਸਪਿਰੇਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਸਪਿਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਖਾਮੋਸ਼ ਐਸਪਿਰੇਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਐਸਪਿਰੇਸ਼ਨ ਨਿਮੋਨੀਆ ਨਾਮਕ ਨਿਮੋਨੀਆ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਫੇਫੜੇ ਬੇਲੋੜੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੱਢ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਅਸੀਂ MND ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਫਲੂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੌਂਕਾਇਟਸ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾਅ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ MND ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਮੋਨੀਆ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਪੰਜ-ਸਾਲਾ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੀਕਾਕਰਨ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜੇਗਾ, ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸੇਧਾਂ ਨਾਲ ਕਿ ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੰਘਣਤਾਵਾਂ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੁੜ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ, ਲਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਜ਼ (GPs): ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰਾਨਾ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਆਹਾਰ ਮਾਹਰ): ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।

ਮਾਹਰ ਨਰਸਾਂ: ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਨਰਸਾਂ।

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ: ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (OTs): ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਕ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ: ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮਿਲੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਪਰ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨਿਗਲਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ

- ਨਿਗਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਾਰ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਾਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ 'ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਰਿਮਾਂਇਡਰ' ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਤਮਕ ਰਿਮਾਂਇਡਰ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੀਪ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ)
- ਆਪਣੇ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ – ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਚੂਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਲਵ ਵਾਲਾ ਸਟ੍ਰਾਅ ਤਰਲ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰਾਅ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਟ੍ਰਾਅ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਐਸਪਿਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਉਸ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਆਫਕ ਕੀ ਹੈ - ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੋਟੇ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਜੇ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਲਈ ਸਹਾਰੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਮੈਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਭਰੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਐਨਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਚਮੁਚ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸੰਘਣਤਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕੋ।

ਢੁਕਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਿਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਪੂਰਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਉੱਚ-ਕੈਲਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ (ਇਹ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ)।

ਪਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਪਿਰੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬਦਲਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ, ਦੇਖੋ:
MND ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਗ੍ਰਿਹ - ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

MND ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ PEG, RIG ਜਾਂ PIG ਟਿਊਬ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਤਰਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟਿਊਬ ਛੋਟੇ ਜਿਹੀ ਤੰਗ ਸਟ੍ਰਾਅ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਲ ਅਨੈਸਥੈਟਿਕ ਦੇ ਕੇ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਜੋਖਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਨਰਸ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:
ਸੂਚਨਾ ਸ਼ੀਟ 7B – *ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ*

ਭੋਜਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝੋ, ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਖਾ ਅਤੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਦਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ, ਪਰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਅਤੇ ਤਰਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2: ਮੈਂ ਲਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

MND ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਧੂ ਲਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ, ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਪਤਲੀ, ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਲਾਰ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਇਹ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਲਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਟਪਕ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਲਾਰ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਜਮਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਗਾੜ੍ਹੀ, ਚਿਪਕਵੀਂ ਲਾਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਤੋਂ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ (ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਾਇਆ ਹੋਏ ਤਰਲ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਦੂਜਾ ਤਰਲ ਨਹੀਂ ਆਂਦਾ (ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ)।

ਮੈਂ ਪਤਲੀ, ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਲਾਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਾਂ?

ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰਿਸਣ ਵਾਲੀ ਲਾਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕਮਾਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕੋਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਤਲੀ ਲਾਰ ਜਮਾਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਲਾਰ ਟਪਕ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੁਸਖੇ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਹਾਇਓਸੀਨ ਹਾਈਡ੍ਰੋਬ੍ਰੋਮਾਇਡ (Hyoscine hydrobromide): ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਫਰ ਸਮੇਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨੀਂਦਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਪੱਟੀ ਵੱਜੋਂ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹਾਇਓਸੀਨ ਬੂਟਾਇਲਬ੍ਰੋਮਾਇਡ (Hyoscine butylbromide): ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੜਵੱਲ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹਾਇਓਸੀਨ ਹਾਈਡ੍ਰੋਬ੍ਰੋਮਾਇਡ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਨੀਂਦਰਾਪਣ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਪਰ ਟੀਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਟ੍ਰੋਪਾਈਨ: ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਾਲ, ਪਤਲੀ ਲਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਾਹਤ ਲਈ ਐਟ੍ਰੋਪਾਇਨ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਜੀਭ ਹੇਠਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਮੀਟ੍ਰਿਪਟਾਈਲਾਈਨ: ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵੱਜੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਗਲਾਈਕੋਪਾਈਰੋਨੀਅਮ (Glycopyrronium): ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਪਸੀਨੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਪਰ ਟੀਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੋਟੂਲਿਨਮ ਟੌਕਸਿਨ (Botulinum toxin): ਬੋਟੋਕਸ ਵੱਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਲਾਰ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਮਾਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕਹਿਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਚਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ: ਇਹ ਲਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਵਿਆਪਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਹੈ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 3 ਵੀ ਦੇਖੋ: *ਚੂਸਣ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?*

ਮੈਂ ਗਾੜ੍ਹੀ ਲਾਰ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤਲੀ ਲਾਰ ਤੋਂ ਉਲਟ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਰ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਚਿਪਕਵੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ ਲਾਰ ਦੇ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਕਰਕੇ ਗਾੜ੍ਹੀ ਲਾਰ, ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਕਫ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਕਾਰਨ ਕਫ ਦੇ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪੀਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਲੈਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਪਤਲੇ ਤਰਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤਾਂ ਆਈਸ ਲੌਲੀਆਂ ਜਾਂ ਡੰਡੀਆਂ 'ਤੇ ਆਈਸ ਕਿਊਬ ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੰਤਰਾ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਫਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਲਾਰ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਗਾੜ੍ਹੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਿਅਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਡੇਅਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਨਾਨਾਸ ਅਤੇ ਪਪੀਤੇ ਵਰਗੇ ਜੂਸਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਨਜ਼ਾਇਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗਾੜ੍ਹੀ ਲਾਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਪੈਪੇਨ (papain) ਜਾਂ ਬ੍ਰੋਮੀਲੇਨ (bromelaine) ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਹ ਨਾਲ ਭਾਫ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਗਾੜ੍ਹੇ ਰਿਸਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਨਮਦਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਰਿਸਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨਿਬੁਲਾਈਜ਼ਰ ਰਾਹੀਂ ਸਟਾਰਾਇਲ ਵਾਟਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਬੁਲਾਈਜ਼ਰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਰੀਕ ਫੁਹਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਲਾਰ ਦੀ ਬਦਲ ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਰਗੰਧ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਚੁਸਕੀਆਂ ਵੀ ਸੁੱਕੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੂੰਹ ਬਹੁਤ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ (ਓਲਾਈਵ ਆਇਲ) ਜਾਂ ਘਿਓ ਦਾ ਚਮਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੂੰਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

"ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਲਾਰ ਅਤੇ ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸੁਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਕਾਰਬੋਸਿਸਟੀਨ (Carbocisteine)/ਐਸਿਟਾਇਲਸਿਸਟੀਨ (Acetylcysteine): ਲੇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗਾੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਚਿਪਕਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖੰਘ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰਲ ਜਾਂ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੇਬੁਲਾਇਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ: ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਨਜਾਇਨਾ ਅਤੇ ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਮੇਤ, ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲੇਸ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਉਪਾਅ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਫ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਢੁਕਵੀਂਆਂ ਸੇਧਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

3: ਚੂਸਣ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਲਾਰ, ਬਲਗਮ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੂਸ ਕੇ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚੂਸਣ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ MND ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਚੂਸਣ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਚੂਸਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਢਿੱਲੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਜੰਮਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਰ ਹਨ
- ਗਲੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ
- ਗੰਭੀਰ ਬ੍ਰੋਂਕੋਸਪਾਜ਼ਮ ਹੈ – ਜੋ ਦਮੇ, ਬ੍ਰੋਂਕਾਇਟਿਸ ਜਾਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਘਰਘਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ – ਜਦੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਸਾਹ ਨਾਲ ਉੱਚਾ ਸ਼ੋਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਭੀੜੀ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ।

ਮੈਨੂੰ ਚੂਸਣ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲੇਗੀ?

ਚੂਸਣ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਚੂਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯੂਨਿਟਾਂ ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ MND ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਨੈਟਵਰਕ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਯੂਨਿਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਫੰਡਿੰਗ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ MND ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਉਧਾਰ ਲੈਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ 01604 611802 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ:
support.services@mndassociation.org

ਮੈਂ ਚੂਸਣ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਾਂ?

ਯੂਨਿਟ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਨਰਸ, ਜਾਂ MND ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਚੂਸਣ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਮੂੰਹ ਲਈ ਚੂਸਣ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ, ਪਿਛਲੇ ਦੰਦਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਾ ਵਰਤੋਂ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਮੂੰਹ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਗਲੇ ਤੋਂ ਠੋਸ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਗਈਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਸਿੱਧੇ ਨਾ ਲੇਟੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਦਰਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਸੇ ਭਾਰ ਲੇਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਡਾਇਲ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਨੀਵੀਂ ਸੈਟਿੰਗ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ। ਢੁਕਵਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਸੈਟਿੰਗ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚੂਸਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਚੂਸਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਜੀਭ ਜਾਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨਰਮ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਆਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸਹੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ ਜਿਸ ਨੇ ਉਪਕਰਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਮੈਂ ਚੂਸਣ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਾਂ?

ਨਿਰਮਾਤਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਸਹੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ, ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਚੂਸਣਾ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚੂਸਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਅਤੇ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਨਿਸਟਰ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।
- ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਬੈਟਰੀ ਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਚੂਸਣ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਲਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

4: ਮੈਂ ਖੰਘ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲਾਰ ਇਕੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਖੰਘ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਖੰਘ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਵੀ ਸਾਹ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

MND ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋਈਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਹਟ ਕਰਕੇ ਅਣਕਿਆਸੇ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ 'ਦਮ ਘੁੱਟਣ' ਦੇ ਦੌਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਤੁਹਾਡੀ *MND Just in Case Kit (ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ)* ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿੱਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਗਲਾ ਸਿਰਲੇਖ ਦੇਖੋ।

ਜਦੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਨਾ ਜਾਂ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਨਲੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵੱਜੋਂ ਖੰਘਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਓਨੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਨਾ ਖੰਘ ਸਕੋ ਜਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ।

ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਣ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਂਸੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਖੰਘ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਭਰਨਾ (ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹਵਾ ਉੱਪਰ ਵਾਧੂ ਹਵਾ ਭਰਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਲਈ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਖੰਘਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨ: ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ 'ਖੰਘਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਸੁਭਾਵਿਕ ਖੰਘ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਆਰੰਭਕ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਸੈਟਅਪ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

'ਖੰਘਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ' ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਧਾਰ ਲੈਣਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਸਮੱਸਿਆਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ , ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, MND ਕਨੈਕਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆ ਲਈ ਸੈਕਸ਼ਨ 6 ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ: *ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ*।

MND ਜਸਟ ਇਨ ਕੇਸ ਕਿਟ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

MND ਜਸਟ ਇਨ ਕੇਸ ਕਿਟ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਡੱਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੈਅ ਦੀ ਕਿਸੇ ਭਾਵਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਣ।

ਖਾਲੀ ਡੱਬਾ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਦੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਿੱਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਕਿੱਟ ਅੰਦਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ GP ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸੇਧਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਕਿੱਟ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਮੰਗੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਕਸ ਵਿਚਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਤੋਂ ਕਿੱਟ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੱਟ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਹ MND ਕਨੈਕਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆ ਲਈ ਸੈਕਸ਼ਨ 6 ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ: *ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ*।

ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਖੰਘਣ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜਦੋਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਬਾਉਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਨਿਗਲਣ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਲਾਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲ ਸਕੇ
- ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਘਣਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਪਤਲੇ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ (ਕੁਝ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੁਸਖੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ)।

5: ਮੈਂ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਦਮ ਉਦੋਂ ਘੁਟਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਹਮਾਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੀ ਚੀਜ਼ ਕਾਰਨ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ। ਇਹ ਡਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਖਾਂਸੀ ਆਉਣੀ ਅਤੇ ਦਮ ਘੁਟਣਾ ਸਿਰਫ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਵਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਗਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਾਫੀ ਮਾਮੂਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ ਇੱਕ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਲਾ ਸਿਰਲੇਖ *ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ* ਦੇਖੋ।
ਇਸ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਇਹਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਅਸੰਭਾਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

MND ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਲਈ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ।

ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਦਮ-ਘੁੱਟਣਾ: ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਹ-ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਰਿਸਾਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਮ ਦਾ ਘੁੱਟਣਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਾਮੂਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ:

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿੱਥੇ MND ਕਰਕੇ ਬੋਲੀ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ)

- ਅਜੇ ਵੀ ਖੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ: ਵਿਅਕਤੀ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕੇਗਾ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕੇਗਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ MND ਕਰਕੇ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉੱਪਰ-ਨੀਚੇ ਜਾਂ ਸੱਜੇ-ਖੱਬੇ ਹਿਲਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਹ-ਮਾਰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿਰਫ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਸਾਂ-ਸਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੀ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਖਾਮੋਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਣਗੇ। **ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ ਇੱਕ ਸੰਕਟਕਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।**

ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੋਈ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਜੋ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸਾ ਦੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘੱਟ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਘਬਰਾਹਟ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਆਇਆ ਸਿਰਲੇਖ, *MND ਜਸਟ ਇਨ ਕੇਸ ਕਿਟ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?* ਦੇਖੋ

> *"ਨਾ ਘਬਰਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ...ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ MND ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"*

ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿਰਫ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਵਰਗੀਆਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕਲ (ਤੰਤੂਆਂ ਸਬੰਧੀ) ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇ।

ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਖੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਹਲਕਾ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖੰਘਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਹ-ਮਾਰਗ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

ਮਾਮੂਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਬਰ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੁਕਾਵਟ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਚਿਤਾਵਨੀ: ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਸਮੇਂ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨਾ ਥਾਪੜੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਸਾਹਮਾਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

> *"ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ MND ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੈਠੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਜੱਫੀ ਪਾ ਕੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ 'ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ', ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ...ਮਹਿਜ਼ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ।"*

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੰਘ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਗਲਾ ਸਿਰਲੇਖ *ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ* ਦੇਖੋ।

ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ, ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਘਰਘਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਬਿਨਾ, ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ ਹੈ।

ਚਿਤਾਵਨੀ: ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਟ ਕੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ)
- ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਰ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਉਭਰਵੇਂ ਹਿੱਸੇ (ਉਭਰਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹਥੇਲੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੋਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਪੰਜ ਤਕ ਮੁੱਕੇ ਮਾਰੋ
- ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਹਰੇਕ ਮੁੱਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਰੁਕੋ ਕਿ ਕੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਜੇ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਪੰਜ ਮੁੱਕੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਫੇਰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੇਟ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਧੱਕੋ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ ਜਿਸ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਿਆਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਰਸੀ ਐਨੀ ਵੱਡੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਖੜਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ ਪਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ
- ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਧੁੰਨੀ ਉਪਰ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਹੱਥ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ, ਉਪਰ ਵੱਲ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਦਿਆਂ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਧੱਕੋ
- ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ
- ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਧੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਰੁਕੋ ਕਿ ਕੀ ਰੁਕਾਵਟ ਸਾਫ ਹੋ ਗਈ ਹੈ
- ਜੇ ਰੁਕਾਵਟ ਅਜੇ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਮੁੱਕਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਮੁੱਕਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਧੱਕਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਚੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹ-ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾ ਫੇਰ:

- 999 (ਜਾਂ 112) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕਾਲ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਿੱਠ ਦੇ ਮੁੱਕਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਧੱਕਣ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਦਬਾਉਣਾ ਪਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਡੀਓ ਪਲਮਨਰੀ ਰਿਸਸੀਟੇਸ਼ਨ (CPR) (ਸਾਹ ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ) ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਏਗਾ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਿੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

CPR ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੇਖੋ NHS ਚੋਇਸੀਜ਼ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.nhs.uk/Conditions/Accidents-and-first-aid**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਗਾਊਂ ਫੈਸਲਾ (ADRT) ਫਾਰਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਧਨਕਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ADRT ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:
ਸੂਚਨਾ ਪੱਤਰ 14A - *ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਗਾਊਂ ਫੈਸਲਾ (ADRT)*

ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਕਾਂ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਹ ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਅਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤਾ ਫਾਰਮ ਦੇਖੇ ਬਿਨਾਂ ADRT 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਸਟਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ MND, ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ADRTs ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਰੱਖਣਗੀਆਂ।

6: 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 ਤਾਂ ਸਾਡੀ MND ਕਨੈਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ *ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ* ਦੇਖੋ)।

BDA - ਯੂਕੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਆਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਤਾ:	5th Floor, Charles House, 148/9 Great Charles Street Queensway, Birmingham B3 3HT
ਟੈਲੀਫੋਨ:	0121 2008080
ਈਮੇਲ:	info@bda.uk.com
ਵੈੱਬਸਾਈਟ:	**www.bda.uk.com**

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਆਫ ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟਸ

OT ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ, ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਸਟਾਫ ਲਈ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੰਸਥਾ।

ਪਤਾ: 106-114 Borough High Street, Southwark, London SE1 1LB
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7357 6480
ਈਮੇਲ: reception@cot.co.uk
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.cot.co.uk**

ਚਾਰਟਰਡ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ (CSP)

ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੰਸਥਾ। ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਥਾਨਕ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਲੱਭਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਰਚ ਇੰਜਣ ਹੈ।

ਪਤਾ: 14 Bedford Row, London, WC1R 4ED
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7306 6666
ਈਮੇਲ: enquiries@csp.org.uk
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.csp.org.uk**

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕਾਊਂਸਿਲ (HCPC)

ਇੱਕ ਨਿਯੰਤ੍ਰਕ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਰਜਿਸਟਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਪਤਾ: Park House, 184 Kennington Park Road, London, SE11 4BU
ਟੈਲੀਫੋਨ: 0845 300 4472
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.hpc-uk.org**

MND ਸਕੋਟਲੈਂਡ

ਇਹਨਾਂ ਨੇ *ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਲਾਭ ਲੈਣਾ* (Getting the Best from Physiotherapy) ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪਤਾ: 2nd Floor, City View, 6 Eagle Street, Glasgow G4 9XA
ਟੈਲੀਫੋਨ: 0141 332 3903
ਈਮੇਲ: info@mndscotland.org.uk
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.mndscotland.org.uk**

NHS ਚੋਇਸੀਜ਼

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਲਈ NHS ਡਾਇਰੈਕਟ ਦੇਖੋ
ਈਮੇਲ: ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸੰਪਰਕ ਪੰਨੇ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.nhs.uk**

NHS ਡਾਇਰੈਕਟ

NHS ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ/ਟੈਲੀਫੋਨ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ, ਜੋ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਸਾਲ ਵਿੱਚ 365 ਦਿਨ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 111
ਈਮੇਲ: ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸੰਪਰਕ ਪੰਨੇ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.nhsdirect.nhs.uk**

NHS Direct Wales

ਵੇਲਜ਼ ਲਈ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 111
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**

NHS ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ
ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਲੈਂਡ ਵਿੱਚ NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਈਮੇਲ: ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸੰਪਰਕ ਪੰਨੇ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.hscni.net**

ਰੋਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗਵੇਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟਸ
ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਲਈ ਮੁੱਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੰਸਥਾ, ਜੋ ਯੋਗਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਤਾ: 2 White Hart, London SE1 1NX
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7378 1200
ਈਮੇਲ: info@rcslt.org
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.rcslt.org**

ਹਵਾਲੇ

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

ਈਮੇਲ:**infofeedback@mndassociation.org**

ਜਾਂ, ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੋ: Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

ਆਭਾਰ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਹੇਠਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

ਡਾ. ਏਮਾ ਹਸਬੈਂਡਸ (Emma Husbands), ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਮੈਡਿਸਿਨ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਗਲਾਉਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਹੌਸਪਿਟਲਜ਼ NHS ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ

ਨੀਨਾ ਸਕਵਾਇਰਸ (Nina Squires), ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਨੋਟਿੰਘਮ ਯੂਨਿਵਰਸਿਟੀ ਹੋਸਪਿਟਲਸ ਟਰੱਸਟ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੂਚਨਾ ਸ਼ੀਟਾਂ ਉਪਯੋਗੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

7B – *ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ*

8A – *ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ*

14A – *ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਗਾਊਂ ਫੈਸਲਾ (ADRT)*

6A – *ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ*

ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ – MND ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਗਾਈਡ

MND ਸਬੰਧੀ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਿਹ - ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ MND: ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ – ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜੋ MND ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ MND: ਝਟਪਟ ਗਾਈਡ - ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਸੰਸਕਰਣ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **www.mndassociation.org/publications** ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ MND ਕਨੈਕਟ ਟੀਮ ਤੋਂ ਛਪੇ ਹੋਏ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

MND ਕਨੈਕਟ
ਟੈਲੀਫੋਨ: **0808 802 6262**
ਈਮੇਲ: **mndconnect@mndassociation.org**
MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

MND ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.mndassociation.org**
ਔਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ: **http://forum.mndassociation.org/** ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

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

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

ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਰੂਪ ਲਈ ਵੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ 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

BDA The Association of UK Dietitians

ਇਸ ਸੂਚਨਾ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਡਾਇਟੈਟਿਕ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਤਸਦੀਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ: 01/17
ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ: 01/20
ਸੰਸਕਰਣ: 2