



## 7A

### ગળવામાં સમસ્યાઓ

#### ચાલક જ્ઞાનતંતુ કોશિકાનો રોગ ધરાવતા કે તેનાથી અસરગ્રસ્ત લોકો માટે માહિતી

MND સાથે, તમે જે રીતે ખોરાક ગળો છો તેમાં ફેરફારો અનુભવી શકો છો. તમને તમારી લાળ નિયંત્રિત કરવામાં પણ સમસ્યાઓનો અનુભવ થઈ શકે છે અને ખાંસી ખાવાની ક્ષમતા નબળી પડી શકે છે.

આ માહિતીપત્રક એવી સમસ્યાઓ પર ધ્યાન આપે છે જેનો તમારે સામનો કરવો પડી શકે અને શા માટે તે થાય છે તેની વાત કરે છે, તેમજ તેમાં મદદ માટે શું કરી શકાય તે અંગેનાં સૂચનો આપે છે. જો સંભાળકર્તાઓએ ડળવી અથવા તીવ્ર ગૂંગળામણની ઘટના દરમિયાન મદદ કરવાની જરૂર પડે તો તેમને વધુ આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ કરાવવામાં મદદરૂપ માર્ગદર્શનનો પણ તેમાં સમાવેશ થાય છે.

વિષયવસ્તુમાં નીચેના વિભાગોનો સમાવેશ થાય છે:

1. MND ગળવાની ક્રિયાને કઈ રીતે અસર કરે છે?
2. લાળ અંગેની સમસ્યાઓને હું કઈ રીતે નિયંત્રિત કરી શકું?
3. સકશન યુનિટ કેવી રીતે મદદ કરી શકે?
4. હું ખાંસીને કઈ રીતે નિયંત્રિત કરી શકું?
5. હું ગૂંગળામણને કઈ રીતે નિયંત્રિત કરી શકું?
6. હું વધારે માહિતી કઈ રીતે મેળવી શકું?



આ સક્રિયચિહ્નનો ઉપયોગ અમારા અન્ય પ્રકાશનોને દર્શાવવા માટે થાય છે. આને કઈ રીતે એક્સેસ કરવું તે જાણવા માટે, જુઓ આ પત્રકના અંતે વધુ માહિતી.



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



The Association  
of UK Dietitians

આ માહિતીપત્રકને બ્રિટિશ ડાયેટિટિક એસોસિએશનનું સમર્થન મળેલું છે

## 1: MND ગળવાની ક્રિયાને કઈ રીતે અસર કરે છે?

ગળવાની ક્રિયા એ જટિલ પ્રક્રિયા છે જેનો એક ભાગ આપણા સ્વૈચ્છિક નિયંત્રણ હેઠળ થાય છે અને બીજો ભાગ સ્વયંભૂ થાય છે. ગળવાની સામાન્ય ક્રિયામાં જડબું, લોઠ અને જીભ ખોરાક, પ્રવાહીઓ અને લાળને તમારા મોંમાં ચાવવા માટે રાખે છે અને ગળવા માટે તૈયાર કરે છે. ત્યારબાદ એક સ્વયંભૂ ક્રિયાને કારણે ખોરાક અન્નનળીમાંથી નીચે ઊતરીને પેટમાં જાય છે.

MND એવા જ્ઞાનતંતુઓને અસર કરી શકે છે જે તમારા જડબાં, લોઠ, ગળા, ચહેરા અને જીભમાંના સ્નાયુઓ સુધી સંદેશ પહોંચાડે છે, જેના પરિણામે આ સ્નાયુઓ નબળાં પડે છે. આથી અસરકારક રીતે ખોરાક ગળવાની અને તમારા મોંમાં લાળ પર કાબૂ રાખવો વધારે મુશ્કેલ બની શકે છે. સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયિકો ગળવાની આ તકલીફોને ડિસફેજિઆ તરીકે ઓળખાવે છે.

આ સ્નાયુઓમાં આવતી નબળાઈથી તમે કઈ રીતે બોલો છો તેના પર પણ અસર પડી શકે છે.



MND સાથે બોલવા અને વાતચીતની ક્રિયા વિશે વધુ વિગતો માટે, જુઓ:

માહિતીપત્રક 7C – ભાષણ અને સંવાદમાં સહાયતા

જો તમને MNDનું પ્રોગ્રેસિવ બલ્બર પાલ્સી કહેવાનું સ્વરૂપ હોય તો ગળવાની સમસ્યાઓ રોગમાં બહુ આરંભિક તબક્કે શરૂ થઈ શકે છે. આ સમસ્યાઓ MNDના અન્ય પ્રકારો સાથે પણ થઈ શકે છે, પરંતુ તે સામાન્ય રીતે પછીના તબક્કે થાય છે.

## ગળવાની સમસ્યાઓનાં ચિહ્નો કયા છે?

કેટલાક ચિહ્નો સ્પષ્ટ હશે, પરંતુ કેટલાક ઓછાં સ્પષ્ટ હોય છે. તમે ખાસ નોંધ લીધા વિના અનુકૂલન સાધી લીધું હોય તેમ બને અને ક્યારેક કુટુંબીજનો, મિત્રો અથવા અન્યોએ તમારી પહેલાં ફેરફારો નોંધ્યા હોઈ શકે.

ચિહ્નો વિશે શક્ય તેટલી જલ્દી જાણ થવાથી તમને લક્ષણોને નિયંત્રિત કરવામાં અને છાતીના ચેપો જેવી વધારે ગંભીર સમસ્યાઓ ઉદ્ભવતી અટકાવવામાં મદદ મળી શકે છે. જો ગળવાની ક્રિયામાં કોઈપણ સમસ્યાઓ તમારા ધ્યાનમાં આવે તો તમારા GP અને તમારા સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરાપિસ્ટ પાસેથી સલાહ મેળવવી ખૂબ અગત્યની છે.

તમને એવું લાગી શકે છે કે તમે જે રીતે ગળો છો તેમાં દિવસ દરમિયાન ફેરફાર થઈ રહ્યો છે અને ક્રમશઃ તેમાં નબળાઈ આવી રહી છે. ગળવાની સમસ્યાઓનાં સામાન્ય ચિહ્નોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- ખાવા કે પીવા દરમિયાન ખાંસી આવવી
- ખોરાક, પ્રવાહીઓ અથવા લાળને આગળ ધકેલવા માટે વારંવાર ગળવાની જરૂર પડવી
- મોં અથવા ગળામાંથી અવરોધ દૂર કરવાની ક્ષમતાનો અભાવ હોય તેમ લાગવું
- ખોરાક, પ્રવાહી અથવા લાળને કારણે મોંમાં ડૂચો ભરાવો અથવા ગૂંગળામણ થવી
- ભીનાશભર્યો અથવા ગડગડાટના ધ્વનિ સાથેનો અવાજ
- ચાવવા અથવા ગળવા માટે વધારાના સમય અથવા પ્રયત્નની જરૂર પડવી
- મોંમાંથી ખોરાક અથવા પ્રવાહી ટપકવાં
- લાળ પડવી
- ગૂંગળામણની લાગણી
- ખોરાક અથવા દવા ગળામાં 'ફસાઈ' ગયા હોવાની લાગણી.

## ગળવાની તકલીફો મને કઈ રીતે અસર કરી શકે?

ગળવાની તકલીફોથી નીચેની બાબતો થઈ શકે છે:

- ખાવા કે પીવામાં ઓછો આનંદ મળવો
- ખાવા અને પીવામાં વધારે લાંબો સમય લાગે
- ખાવા કે પીવાનો પ્રસંગ હોય તેવી સામાજિક સ્થિતિઓમાં શરમ આવવી અથવા અલગપણાનો અનુભવ થવો
- વજન ઘટવું
- ડિહાઈડ્રેશન કે જ્વેનાથી કબજિયાત થઈ શકે, જાડી રેસાયુક્ત લાગ અને અન્ય સમસ્યાઓ
- ચિંતા, ખાસ કરીને જો તમે ગૂંચળામણ બાબતે ચિંતિત હો
- ખોરાક અથવા પીણું ફેફસાંમાં જવાને કારણે છાતીના ચેપો અથવા એસ્પિરેશન ન્યૂમોનિયા.

## ગળવાની સમસ્યાઓનું નિદાન કરવા માટે કયા પરીક્ષણોનો ઉપયોગ થાય છે?

શું થઈ રહ્યું છે અને તેની કેવી અસર થઈ રહી છે તે સમજવા માટે તમારા સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરપિસ્ટ તમારી ગળવાની તકલીફો અંગે ચર્ચા કરી શકે છે. તેઓ તમારા મોંની તપાસ કરી શકે છે અને મોંમાં જય તેટલા પ્રમાણમાં ખોરાક અથવા પીણું તમે લો તે વખતે તમારું અવલોકન કરી શકે છે. કયા સ્નાયુઓ અસરગ્રસ્ત છે તે ઓળખવામાં આનાથી મદદ મળી શકે છે. જો જરૂર જણાય તો તમને વધુ પરીક્ષણોની ભલામણ કરવામાં આવી શકે છે. આમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

**ગળવાની ક્રિયાની ફાયબરોઓપ્ટિક એન્ડોસ્કોપિક તપાસ (FEES):** એક છેડે લાઈટ ધરાવતી નાની સ્થિતિસ્થાપક નળી નાક દ્વારા ગળાની પાછળ પસાર કરવામાં આવે છે, જેથી ખોરાક અને પ્રવાહી જીભની પાછળથી પસાર થાય તે ક્રિયાનું અવલોકન કરી શકાય.

**વિડીઓફ્લોરોસ્કોપી (VF):** આ સ્કેનમાં તમે ખોરાક અને પીણું લો તે દરમિયાન તેનું રેકોર્ડિંગ કરવા માટે વિડીઓનો ઉપયોગ થાય છે. એક્સ-રેમાં દેખાતા પદાર્થ સાથે તેને ભેળવવામાં આવે છે. આનાથી ગળવાની સમસ્યાઓ ચીંધી બતાવવામાં મદદ મળે છે અને ફેફસાંમાં કંઈ પણ જઈ રહ્યું છે કે નહિ તે જોઈ શકાય છે.

## હું ભાવનાત્મક અસરનું નિયમન કેવી રીતે કરી શકું?

કોઈપણ નવાં લક્ષણો, સામાન્ય ચિંતાઓ અથવા તણાવ ચિંતાજનક લોઈ શકે છે અને તમને અનુકૂલન સાધવામાં સમય લાગી શકે છે. થાક અને તણાવ અનુભવવાથી ગળવાનું વધારે મુશ્કેલ બની શકે છે.



“આ ચર્ચા કરવામાં મુશ્કેલ વિષય છે – ખાસ કરીને મિત્રો અથવા સાથીઓ સાથે તેની ચર્ચા કરવી મુશ્કેલ બની શકે છે, કારણ કે તે એવી બાબત છે જેના વિશે આપણામાંથી કોઈ વિચારવા માંગતા નથી.”

મદદ વિના, ગળવાની સમસ્યાઓ અને ચિંતા એકબીજાને વધારે ખરાબ બનાવી શકે છે અને તેનાથી એક વિષયક સર્જી શકે છે. તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમ તરફથી સહકાર સાથે આ સમસ્યાઓનું નિયમન અને સારવાર કરવાના માર્ગો મળી શકે છે. જુઓ આ વિભાગમાં પાછળથી આવતું શીર્ષક, *મને ગળવાની સમસ્યાઓ હોય તો કોણ મદદ કરી શકે?*



**MNDના ભાવનાત્મક પડકારોને પહોંચી વળવા વિશે વધુ માહિતી માટે જુઓ:**  
માહિતીપત્રક 9C – *લાગણીઓનું નિયમન કરવું*

તમારી નજીકના લોકો સાથે ખુલ્લો સંવાદ કરવો પણ તમને ઉપયોગી લાગી શકે છે, ખાસ કરીને જો સાથીદાર, કુટુંબીજન અથવા મિત્ર તમારા મુખ્ય સંભાળકર્તા હોય. તમે કોઈપણ સમસ્યાજનક પરિસ્થિતિમાં કેવો અભિગમ અપનાવશો તે અંગેની સમજૂતી પર પહોંચવાથી કોઈપણ તણાવ અનુભવાતો હોય તે ઓછો કરવામાં મદદ મળી શકે છે:



“મને એવું લાગે છે કે MND ધરાવતી વ્યક્તિ માટે તેમના સંભાળકર્તાઓ સાથે આ માહિતીપત્રક વાંચવું અને વહેંચવું એ ખૂબ પ્રેરણાદાયક સાબિત થઈ શકે છે – ચિંતા-આશંકાની લાગણીઓ દૂર કરવા માટે તમે લઈ શકો તેવા કોઈપણ પગલાં માત્ર સકારાત્મક જ હોઈ શકે.”

ગળવાની તકલીફો એક બહુ સંવેદનશીલ સમસ્યા બની શકે છે. પ્રથમ તમને આ સમસ્યા છે એવું સ્વીકારવામાં તકલીફ પડી શકે છે, પરંતુ પ્રારંભિક ચિહ્નો આગળ વધે તેવી સંભાવના રહેલી છે. સંબંધિત વ્યવસાયિક તરફથી મળતી સલાહ શરૂઆતમાં સરળ ન લાગે તેમ બની શકે, પરંતુ તમને અને તમારી મદદ કરતા લોકોને મદદ કરવા માટે તે ખૂબ અગત્યની છે.

## છાતીના ચેપનું જોખમ શા માટે હોય છે?

શ્વસનમાર્ગમાં કોઈપણ દાખલ થતું અટકાવવા માટે ખાંસી એ શરીરની કુદરતી પ્રતિક્રિયા છે. જો સ્નાયુઓ નબળાં પડ્યાં હોય અને તમારી ખાંસી બહુ અસરકારક ન હોય તો ખોરાક અથવા પ્રવાહી ફેફસાંમાં પ્રવેશી શકે છે. આ એસ્પિરેશન તરીકે ઓળખાય છે. જો આ કોઈ પ્રતિક્રિયા વિના થાય, જેમ કે ખાંસી અથવા ડૂથો બાઝવો તો તેને સાઈલેન્ટ એસ્પિરેશન કહે છે.

એસ્પિરેશન અથવા સાઈલેન્ટ એસ્પિરેશન છાતીના ચેપ અથવા એસ્પિરેશન ન્યુમોનિયા તરીકે ઓળખાતા ન્યુમોનિયાના એક પ્રકાર સુધી દોરી જાય છે, કારણ કે ફેફસાં બહુ સરળતાથી અણગમતા ખોરાક અથવા પીણાંને દૂર કરી શકતા નથી. જો તમને ગળવા સાથે સંબંધિત કોઈપણ સમસ્યાઓ ધ્યાન પર આવે તો અથવા જો તમે વારંવાર છાતીના ચેપો અનુભવો તો તમારા GP અને તમારા સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરાપિસ્ટ પાસેથી સલાહ મેળવો.

## શું મારે ફ્લૂના ઈન્જેક્શનની જરૂર છે?

MNDના બધા કેસોમાં ફ્લૂનું ઈન્જેક્શન લો તેવી અમે ભલામણ કરીએ છીએ, કારણ કે તમારા પર ફ્લૂ થવાનું જોખમ છે. ફ્લૂથી શ્વસનગાંધીની અન્તસ્ત્વચાનો સોજો (બ્રોન્કાઈટિસ) અને ન્યુમોનિયા સહિતની વધારે ગંભીર બીમારીઓ થઈ શકે છે, તેથી રસી લેવી યોગ્ય છે. ફ્લૂનું ઈન્જેક્શન 12 મહિના માટે તમારું રક્ષણ કરશે અને તે સામાન્ય રીતે દર વર્ષે ઓક્ટોબરની શરૂઆતથી ઉપલબ્ધ બને છે. તમારા બીમાર પડવાથી જેના પર જોખમ ઊભું થઈ શકે તેવી MND ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિની તમે સંભાળ લઈ રહ્યા હો તો તમે રસીકરણ માટે પણ લાયક સાબિત થઈ શકો છો.

ન્યુમોનિયાના ગંભીર ચેપોથી તમારું રક્ષણ કરવા માટે પણ રસીઓ ઉપલબ્ધ છે. તમારા સ્વાસ્થ્ય અને ઉંમરના આધારે તમારે એકાદ વખત માટેની રસી અથવા દર પાંચ વર્ષે રસીકરણ કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે.

રસીકરણની ચર્ચા કરવા માટે અપોઈન્ટમેન્ટ ગોઠવવા માટે તમારી GP સર્જરીનો સંપર્ક કરો.

## મને ગળવાની તકલીફો હોય તો કોણ મદદ કરી શકે?

મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં, તમારા GP તમને સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરાપિસ્ટની ભલામણ કરશે જે ગળવાની ક્રિયાને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરવી અને તમે કોઈ ચિંતા અનુભવતા હો તો શું કરવું તે માટે તમારી સાથે, તમારા કુટુંબીજનો અને તમારા સંભાળકર્તાઓને વ્યાવહારિક માર્ગદર્શન સાથે મદદ કરી શકે. ગળવાની તકલીફો માટે તેઓ તમારો મુખ્ય સંપર્ક બને તેવી શક્યતા છે અને જ્યારે જરૂર જણાય ત્યારે તમને અન્ય વ્યવસાયિકો પાસે જવાની ભલામણ કરી શકે છે.

સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરાપિસ્ટ એ મોં અને ગળાના કાર્યનાં નિષ્ણાતો છે, જેમાં ખાવા અને પીવાની તરકીબો તેમજ બોલવાની ક્રિયા અને સંવાદનો પણ સમાવેશ થાય છે. તમને શક્ય તેટલી સલામત રીતે ગળવાની તરકીબો તેઓ શીખવી શકે છે. ગળવાની ક્રિયાના આકલન બાદ તેઓ ખોરાક અને પીણાંની એવી સાતત્યતા વિશે સલાહ આપી શકે છે જે ગળવામાં સલામત હોય.

તમારી ગળવાની ક્રિયામાં ફેરફાર થઈ શકે તેમ હોવાથી તમારા સ્પીચ અને લેન્ગવેજ થેરપિસ્ટ તમને નિયમિત તપાસે તે જરૂરી બનશે. તેઓ તમારા પર નજર રાખી શકે છે અને તમે સમસ્યાનું નિયમન કરવા માટે જેનો ઉપયોગ કરતા હો તેવી કોઈપણ તરકીબ હજી મદદરૂપ બની રહી છે કે કેમ તે નક્કી કરી શકે છે. જો તમને લાગે કે તમારી જરૂરિયાતો બદલાઈ છે તો પુનઃઆકલન માટે વિનંતી કરો.

જો તમને ગળવાની ક્રિયા, લાળ, ખાંસી અથવા ગૂંચામણ વિશે કોઈપણ ચિંતાઓ હોય તો નીચેના વ્યવસાયિકો પણ સામેલ થઈ શકે છે:

**જનરલ પ્રેક્ટિશનર્સ (GPs):** તેઓ તમારો પ્રથમ સંપર્ક બને તેવી સંભાવના છે. તેઓ તબીબી સલાહ આપે છે, દવાઓ અને સારવારો સૂચવે છે, અને તેઓ વિશેષ મદદ અથવા ચિકિત્સા માટે અન્ય સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયિકો પાસે જવાની ભલામણ તમને કરી શકે છે.

**ડાયેટિશિયન્સ:** તમને પોષણ મળી શકે તે માટે ઉત્તમ આહાર વિષયક સલાહ આપે છે. આદર્શ રીતે, તેઓ તમારા સ્પીચ અને લેન્ગવેજ થેરપિસ્ટ સાથે તાલમેલ જાળવીને કામ કરે છે.

**નિષ્ણાત નર્સ:** લક્ષણો પર દેખરેખ અને સારવારમાં મદદ કરવી, દા.ત. શ્વસનક્રિયા અને ખાંસીમાં મદદ માટે વિશિષ્ટ શ્વસનક્રિયા સંબંધિત નર્સ.

**ફાર્માસિસ્ટ:** વ્યક્તિગત જરૂરિયાતોને અનુકૂળ આવે તેવી શ્રેષ્ઠ પ્રકારની દવાઓ પર માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે, દા.ત. ઘણી દવાઓ પ્રવાહી સ્વરૂપમાં આપી શકાય છે, જે ગળવી વધારે સરળ હોઈ શકે છે.

**વ્યાવસાયિક ચિકિત્સકો (OTs):** જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી ખાવા અને પીવામાં તમને સ્વતંત્ર રહેવામાં મદદ કરવા માટે શરીરની મુદ્રા (પોસ્ટ્યર) અને ઉપકરણ અંગે સલાહ આપે છે. આ ગળવાની તકલીફો અને તમારા બાહુઓ અને હાથમાં તમને થઈ શકે તેવી કોઈપણ નબળાઈઓનાં નિયંત્રણમાં મદદ કરી શકે છે.

**શ્વસન સાથે સંબંધિત ફિઝિયોથેરપિસ્ટ:** તમારી છાતી અને શ્વસનના સ્નાયુઓની શક્તિ જાળવવાની અને તમારી શ્વસનક્રિયા અને ખાંસીની ક્ષમતાને સુધારવા માટેની તરકીબો પર સલાહ. મ્યુક્સ અને ગળદો સાફ કરવા વિષયક મદદ પણ આમાં મળી શકે છે.

## શું આમાં હું કંઈપણ કરી શકું?

તમને કોઈપણ મુશ્કેલીઓ પડે તો તેનું નિયમન કરવામાં મદદ માટે તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમ તરફથી તમે માર્ગદર્શન મેળવો તેવી ભલામણ અમે કરીએ છીએ. જોકે, નીચેના સૂચનોથી પણ મદદ મળી શકે છે:

- ગળતી વખતે શક્ય તેટલા ટૂટ્ટાર બેસો
- ગળતાં પહેલાં તમારી હડપચી તમારી છાતી તરફ નીચે ઝુકાવવાની કોશિશ કરો, જેનાથી લાળ, ખોરાક અથવા પીણું તમારા શ્વસનમાર્ગમાં પ્રવેશવાનું જોખમ ઓછું થાય છે
- જો તમને તમારાં મોં સાફ કરવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તો ઘણી વખત જાણી જોઈને ગળવાની ક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરો
- તમારા સ્પીચ અને લેન્ગવેજ થેરપિસ્ટને 'સ્વોલો રિમાઈન્ડર' વિશે પૂછો જે તમને સામાન્ય કરતા વધુ વખત ગળવા માટે તાકીદ કરે (આ વિઝ્યુઅલ રિમાઈન્ડર અથવા બીપ અવાજ કરતા સાધનથી થઈ શકે)
- ખાવા અને પીવાની ક્રિયામાં મદદ માટે ઉપકરણના અન્ય ટુકડાઓ વિશે તમારા સ્પીચ અને લેન્ગવેજ થેરપિસ્ટ અથવા વ્યાવસાયિક ચિકિત્સકને પૂછો - દાખલા તરીકે, જો ચૂસવામાં તકલીફ પડતી હોય તો વાલ્વ સાથેની ભૂંગળી પ્રવાહીને ભૂંગળીની ઉપર રાખીને ચૂસવામાં પડતો શ્રમ ઓછો કરી શકે (કૃપા કરીને નોંધ લેશો કે ગળવાની તકલીફો હોય ત્યારે કોઈપણ પ્રકારની ભૂંગળીનો ઉપયોગ કરવાથી ઍસિપરેશનનું જોખમ વધી શકે છે)

- જ્યારે તમે ઓછો થાક અનુભવતા હો ત્યારે ભોજન લો, જેનો અર્થ એવો થઈ શકે છે કે સાંજને બદલે દિવસ દરમિયાન વધારે ખાવું
- તમને સૌથી વધારે શું અનુકૂળ આવે છે તે જાણવા માટે ખોરાક અને પીણાંની અલગ અલગ સાતત્યતા અજમાવી જુઓ અથવા જરૂર પડે તો પ્રવાહીને વધારે ગાઠું બનાવતા થિકનર્સ પીઓ - તમારા સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરપિસ્ટ માર્ગદર્શન આપી શકે
- મોટા પ્રમાણમાં ભોજન લેવાને બદલે નાના પરંતુ વધારે વારંવાર વખત નાસ્તા લો
- જો ગરદનની નબળાઈને કારણે તમારું માથું ઝૂકી જતું હોય તો માથાને ટેકો આપવા વિશે તમારા વ્યવસાયિક ચિકિત્સકને પૂછો.

## ખાવા અને પીવામાં તકલીફ વિશે હું શું કરી શકું?

જો તમને ગળવાની સમસ્યાઓ હોય તો તમને ભોજનનો સમય ખાસ નિરાશાજનક લાગી શકે છે. તેમાં ખાવામાં વધુ સમય લાગી શકે છે ઉપરાંત, તમને એવું લાગી શકે છે કે તમને જેમાં ખરેખર આનંદ આવતો હોય તેવા કેટલાંક ખોરાક અને પીણાં તમે ખાવા અને પીવામાં બિલકુલ આત્મવિશ્વાસ અનુભવતા નથી.

શક્ય તેટલો લાંબો સમય સલામત રીતે ગળવામાં તમને મદદ કરવા માટે, તમારા કેલરીના પ્રમાણને જાળવવા માટે તમારા સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરપિસ્ટ ખોરાક અને પીણાંની રચના અને સાતત્યતા પર તમને સલાહ આપી શકે છે.

યોગ્ય ખોરાક વિશે સલાહ આપવા ઉપરાંત તમારા ડાયટિશન તમારા શરીરની પોષણની જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે પૂરતી કેલરી કેવી રીતે મેળવવી તેના વિશે તમને સલાહ આપી શકે છે, જેમાં ખોરાકના પ્રમાણની આપૂર્તિ કરવા માટે અને તમારા વજનને જાળવવામાં મદદ કરવા માટે ઉચ્ચ કેલરી ધરાવતા પીણાંનો પણ સમાવેશ થાય છે (આ પ્રિસ્ક્રિપ્શન પર ઉપલબ્ધ છે જે તમારા ડાયટિશન તમારા માટે ભલામણ કરી શકે છે).

જોકે, ગળવાની ક્રિયામાં સામેલ સ્નાયુઓ નબળા પડવાની સાથે તમને એવી જાણ કરવામાં આવી શકે છે કે તમારા પર એસ્પિરેશનનું વધારે જોખમ છે. આ કિસ્સાઓમાં, તમારા ડાયટિશન તમારા શરીરને જરૂરી પોષણ આપવા માટેની વૈકલ્પિક રીતો અંગે ચર્ચા કરી શકે છે.

**i** સરળતાથી ગળી શકાય તેવી વાનગીઓનાં નુસખાઓ માટે, જુઓ:  
*MND એસોસિએશન રેસિપિ કલેક્શન: ગળવામાં સહેલું ભોજન*

MND ધરાવતા કેટલાક લોકો PEG, RIG અથવા PIG ટ્યૂબ તરીકે ઓળખાતી ફીડિંગ ટ્યૂબ પસંદ કરે છે. આનાથી તમને પ્રવાહીઓ અને ખાસ તૈયાર કરેલ પ્રવાહી તમારા પેટમાં ટ્યૂબ દ્વારા સીધાં પહોંચાડવામાં મદદ મળી શકે છે. આ ટ્યૂબ નાની સાંકડી ભૂંગળીના કદની હોય છે અને તે સામાન્ય રીતે સ્થાનિક એનેસ્થેટિક હેઠળ દાખલ કરવામાં આવે છે.

ફીડિંગ ટ્યૂબ ફિટ કરાવતા પહેલાં વજન ખૂબ જ ઓછું થવાથી ઓપરેશન દરમિયાન અને ત્યારબાદ જોખમો વધે છે, તેથી તમારું વજન બહુ ઓછું થાય તે પહેલાં તમારા વિકલ્પો વિશે જલદી વિચાર કરવો શ્રેષ્ઠ છે. તમારા સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરપિસ્ટ, ન્યૂટ્રિશન નર્સ, ડાયટિશન અથવા ડોક્ટર સલાહ આપી શકે છે.

**i** ટ્યુબ ફીડિંગ વિશે વધુ માહિતી માટે, જુઓ:  
માહિતી પત્રક 7B - ટ્યુબ ફીડિંગ

જો તમે ઈચ્છતા હો અને તમને સલામત લાગે તો ફીડિંગ ટ્યુબ વડે તમે હજીપણ મોં વાટે ખાઈ અને પી શકો છો. આ સામાન્ય રીતે સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમ તરફથી સલાહ સાથે કરવામાં આવે છે. સંયુક્ત અભિગમનો ઉપયોગ કરવાથી તમને પેટ ભરાયેલું લાગી શકે છે, પરંતુ તેનાથી તમે ફ્લેવર્સનો આનંદ લેવાનું ચાલુ રાખી શકશો.

પ્રથમ તમે તમારા ખોરાક અને પીણાંમાં ઉમેરો કરવા માટે તમારી ફીડિંગ ટ્યુબનો જ ઉપયોગ કરો તેમ બની શકે છે, પરંતુ જો જરૂર જણાય તો તમે તમારા બધા પોષકતત્ત્વો અને પ્રવાહીઓ મેળવી શકો છો.

ટ્યૂબ ફીડિંગથી તમારા સંભાળકર્તાને એ બાબતમાં વધુ આત્મવિશ્વાસ અનુભવવામાં પણ મદદ મળી શકે છે કે તમે પૂરતું પોષણ મેળવી રહ્યા છો અને તમારા બંને માટે તણાવ તણાવ ઘટી શકે છે.

## 2: લાળ અંગેની સમસ્યાઓને હું કઈ રીતે નિયંત્રિત કરી શકું?

MND સાથે તમને એવું લાગી શકે છે કે તમને તમારી લાળ સાથે સમસ્યાઓ છે. વધારાની લાળ બનવાથી આવું થતું નથી, પરંતુ તેને અસરકારક રીતે ચાવવાની અક્ષમતા, તમારા મોં વડે શ્વાસોચ્છવાસ અથવા ડિલાઈઝેશન દ્વારા આમ થાય છે.

લાળ અંગેની સમસ્યાઓમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- પાતળી, પાણીદાર લાળ આવવી, કારણ કે તે બરાબર સાફ થઈ રહી નથી અને મોંમાં ભેગી થયા કરે છે
- જો તમે તમારા હોઠ પૂરેપૂરા બંધ કરી ન શકો તો મોંમાંથી લાળ ઝરવી
- જો લાળ ગળાની પાછળ ભેગી થાય તો અસ્વસ્થતા
- જાડી, ચીકણી લાળ જે મોં અને ગળામાંથી દૂર થવી મુશ્કેલ હોય (જો તમને ડિલાઈઝેશન હોય તો આવું થઈ શકે છે)
- ડિલાઈઝેશન, જો તમે જે પ્રવાહીઓ ગુમાવો તેની આપૂર્તિ ન થાય તો (જો તમે ગળવાની સમસ્યાઓને કારણે ઓછું પ્રવાહી પીતા હો તો આ સ્થિતિ વણસી શકે છે)

## હું પાતળી પાણી જેવી લાળ માટે શું કરી શકું?

ક્યારેક લાળનો જથ્થો ભેગો થયો હોય અને મોંમાંથી તે ઝરતી હોય તેને સાફ કરવાનો એક માત્ર રસ્તો એ તેને ટિશ્યૂ વડે લૂછવાનો અથવા નાના પાત્રમાં ભેગી કરવાનો છે. આનાથી તમે ખૂબ સભાનતા અનુભવો તેમ બની શકે છે અને તેનાથી જાહેર જીવનમાં અને સામાજિક પ્રસંગોમાં તમારા આત્મવિશ્વાસ પર અસર પડી શકે છે. જોકે, મદદ માટે ઘણી પદ્ધતિઓ છે, તેથી સલાહ માટે તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમને પૂછો.

જો તમારા મોંમાં પાતળી લાળનો જથ્થો ભેગો થઈ રહ્યો હોય અથવા તમને લાળ પડી રહી હોય તો પ્રિસ્ક્રિપ્શન પર લીધેલી દવાઓ વડે આની સારવાર કરી શકાય છે. આમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

**હાયોસાઈન હાઈડ્રોબ્રોમાઈડ:** સામાન્ય રીતે પ્રવાસ દરમિયાન થતી ઊલટીની સમસ્યાઓની સારવાર માટે વપરાય છે, પરંતુ તે મોંને પણ કોરું કરી શકે છે, પરંતુ તમે વૃદ્ધ હો તો તેનાથી ઊંઘ આવવા જેવું લાગી શકે છે. તે ટેબલેટ સ્વરૂપે, ચામડીના પેંચ તરીકે અને ઈન્જેક્શન દ્વારા ઉપલબ્ધ છે.

**હાયોસાઈન બ્યુટાઈલબ્રોમાઈડ:** સામાન્ય રીતે આંતરડામાં આવતી તાણની સારવાર માટે તેનો ઉપયોગ થાય છે, પરંતુ તે મોંને પણ કોરું કરી શકે છે. હાયોસાઈન હાઈડ્રોબ્રોમાઈડ કરતાં તેનાથી ઊંઘ આવવાની લાગણી થવાની સંભાવના ઓછી છે. ટેબલેટ સ્વરૂપમાં ઉપલબ્ધ છે, પરંતુ તે ઈન્જેક્શન તરીકે પણ આપી શકાય છે.

**એટ્રોપિન:** મોંને કોરું કરવા માટે તેનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. તે ટેબલેટ સ્વરૂપે ઉપલબ્ધ છે અથવા તબીબી ભલામણ સાથે પાતળી લાળ ઓછી કરવાની ટૂંકા ગાળાની રાહત માટે જીભ નીચે એટ્રોપિન આંખનાં ટીપાંનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

**એમિટ્રિપ્ટાઈલિન:** સામાન્ય રીતે ડિપ્રેશનવિરોધી દવા તરીકે તેનો ઉપયોગ થાય છે, પરંતુ તે મોંને પણ કોરું કરી શકે છે. તે ટેબલેટ સ્વરૂપમાં અથવા મોં વાટે લઈ શકાતા ટ્રાવાણ તરીકે ઉપલબ્ધ છે.

**ગ્લાયકોપાયરોનિયમ:** સામાન્ય રીતે વધુપડતા પરસેવાનો ઉપચાર કરવા માટે તેનો ઉપયોગ થાય છે, પરંતુ તેનાથી મોં પણ સૂકાઈ શકે છે. તે પ્રવાહી સ્વરૂપમાં ઉપલબ્ધ છે, પરંતુ તે ઈન્જેક્શન તરીકે પણ આપી શકાય છે.

**બોટુબિનિયમ ટોક્સિન:** બોટોક્સ તરીકે પણ ઓળખાય છે. તેનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે લાળના નિયંત્રણના તીવ્ર કેસોમાં જ થાય છે. તે માત્ર નિષ્ણાત દ્વારા જ આપી શકાય છે અને તે લાળગ્રંથિઓમાં ઈન્જેક્શનથી દાખલ કરવામાં આવે છે. એક ડોઝ ત્રણ મહિના સુધી ચાલી શકે છે. પ્રમાણમાં સલામત ગણાતી હોવા છતાં તે ગળવાની સમસ્યાઓ અને ખૂબ કોરં મોં જેવી આડઅસરો કરી શકે છે

**વિકિરણો:** તેનાથી લાળગ્રંથિઓનું કાર્ય દબાઈ શકે છે અને જો સમસ્યા તીવ્ર હોય તો તે મદદરૂપ બની શકે છે.

તમારા માટે શું યોગ્ય હશે તે તમારા GP અથવા વ્યાપક સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમને પૂછો. તમને શું સૌથી વધારે અનુકૂળ આવે છે તે શોધવા માટે તમારે વિવિધ દવાઓ અજમાવવાની જરૂર પડી શકે છે.

વિભાગ 3 પણ જુઓ: *ઓરલ સક્શન યુનિટ કેવી રીતે મદદ કરી શકે?*

### જાડી લાળ અથવા સૂકા મોંની સમસ્યાનો સામનો હું કઈ રીતે કરી શકું?

તમને એવું લાગી શકે છે કે તમારી સ્થિતિ પાતળી લાળથી વિપરીત જાડી અને ચીકણી લાળની છે.

મોં દ્વારા શ્વાસોચ્છવાસને કારણે લાળ સૂકાવાની ક્રિયા અને તેના બાષ્પીભવનથી જાડી લાળ, મ્યુકસ અને ગળદો મોંમાં અને ગળાની પાછળના ભાગે જમા થઈ શકે છે. આ ખૂબ અગવડદાયક લાગી શકે છે. તમારું મોં પણ બહુ કોરં લાગી શકે છે. છાતીનાં ચેપોને કારણે ગળદોનું ઉત્પાદન વધવાની શક્યતાઓ રહે છે.

વ્યાવહારિક નુસખાઓ મદદ કરી શકે છે:

- ડિહાઈડ્રેશન (નિર્જલિકરણ) ટાળવામાં મદદ માટે પુષ્કળ પ્રવાહીઓ પીઓ. જો તમને તમારી ગળવાની ક્રિયા અંગે સમસ્યાઓ હોય તો તમારા સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરાપિસ્ટ પીવાની તરકીબો, થિકનર્સ અથવા પ્રવાહીઓ મેળવવાની અલગ અલગ રીતો અંગે સલાહ આપી શકે છે.
- જો પાતળા પ્રવાહીઓ સાથે ગળવાની ક્રિયા હજીયે સલામત હોય તો આઈસ લોલી અથવા સ્ટિક પર બરફના ટુકડા મોંના સૂકાપણામાં રાહત મેળવવામાં મદદ કરી શકે છે.
- તમે ડેરી પેદાશો અને ખાટાં ફળો લેવાનું ટાળો અથવા તેનું પ્રમાણ ઓછું કરો તે યોગ્ય હોઈ શકે છે, કારણ કે કેટલાક લોકોને લાગે છે કે આનાથી લાળ અને ગળદો વધારે ઘટ્ટ થઈ શકે છે. તમારા ડાયટિશન સાથે તપાસ કરો, કારણ કે ડેરી પેદાશનું પ્રમાણ ઘટાડવાથી વજન ઓછું થઈ શકે છે.
- અનનાસ અને પપૈયા જેવા ફળોના રસો અજમાવી જુઓ, કારણ કે તે એવો ઉત્સેચક ધરાવે છે જે જાડી લાળનું વિભાજન કરવામાં મદદ કરે છે. આ ઉપરાંત, પાપેઈન અથવા બ્રોમેલેઈન સપ્લિમેન્ટ્સ મદદ કરી શકે છે.
- નાસ લેવાથી પણ જાડા સ્ત્રાવો નરમ બનાવવામાં અને ભેજયુક્ત કરવામાં મદદ મળી શકે છે.
- છાતીના સ્ત્રાવો ઢીલા કરવામાં મદદ માટે નેબ્યુલાઈઝર દ્વારા જંતુમુક્ત પાણી આપી શકાય. નેબ્યુલાઈઝર ફેફસાંમાં શ્વાસ લેવા માટે સૂક્ષ્મ ભેજયુક્ત આવરણ બનાવે છે. તેનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે દવાઓ આપવા માટે થાય છે અને તમારા ડૉક્ટર અથવા સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમ સાથે પરામર્શમાં જ તેનો ઉપયોગ થવો જોઈએ.
- સલાઈવા શિલેસમેન્ટ જેલ અથવા સ્પ્રે મોંનું કોરાપણું ઓછું કરવામાં અને દુર્ગંધ પેદા કરતા બેક્ટેરિયાને અવરોધવામાં મદદ કરી શકે છે. પાણીના નિયમિત ઘૂંટા ભરતા રહેવાથી પણ મોંના સૂકાપણામાં રાહત મળી શકે છે.



- જો ઊંઘના સમયગાળાઓ દરમિયાન મોં ખૂબ સૂકાય તો - મોંને 'ઊંઘવા' માટે સારા ઓલિવ ઓઈલ અથવા એકાદ ચમચી ઘીનો ઉપયોગ કરવાથી સહેજ વધારે સમય માટે રાહત મળી શકે છે. આ પદ્ધતિના ઉપયોગની વચ્ચે મોંની સ્વચ્છતા બરાબર જાળવાઈ રહે તેની ખાતરી કરો.

દરેક વ્યક્તિની જરૂરિયાતો અને પસંદગીઓ અલગ અલગ હશે, પરંતુ તમને એવું લાગી શકે છે કે લાળની સમસ્યાઓ સાથે અમુક પ્રકારના ખોરાક ખાવા વધારે મુશ્કેલ અથવા અરુચિકર છે.



"ચીકણી લાળ અને બ્રોકલીનું સંયોજન મારા માટે બહુ જામતું નથી!"

નીચેની પ્રિસ્ક્રિપ્શન પર મળતી દવાઓ મદદરૂપ થઈ શકે:

**કાર્બોસિસ્ટીન/એસિટાઈલસિસ્ટીન:** મ્યુકસને ઓછું જાડું અને ઓછું ચીકણું બનાવવા માટે અને ખાંસી ખાઈને બહાર કાઢવાનું સરળ બનાવવા માટે તેને વિભાજિત કરીને કામ કરે છે. તે પ્રવાહી અથવા કેપ્સ્યુલ તરીકે ઉપલબ્ધ છે, તેમજ એવા સ્વરૂપમાં પણ ઉપલબ્ધ છે જેને નેબ્યુલાઈઝરમાંથી શ્વાસમાં લઈ શકાય.

**બીટા-બ્લોકર્સ:** સામાન્ય રીતે છાતીના દુખાવા અને ઉચ્ચ રક્તદાબ સહિતની વિવિધ સ્થિતિઓની સારવાર કરવા માટે તેનો ઉપયોગ થતો હોય છે, પરંતુ તે મોંમાં મ્યુકસને પણ પાતળું કરી શકે છે.

વધુ ઉપચારો ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે, ખાસ કરીને જો તમને ગળકા સંબંધિત સમસ્યાઓ હોય. દવા વિશે યોગ્ય માર્ગદર્શન માટે તમારી સ્વાસ્થ્યસંભાળ ટીમનું માર્ગદર્શન મેળવો.

### 3: ઓરલ સક્શન યુનિટ કેવી રીતે મદદ કરી શકે?

ઓરલ સક્શનમાં મોંમાંથી લાળ, મ્યુકસ અથવા ખોરાકના કણો દૂર કરવા માટે મોંમાં સક્શન ટ્યૂબ દાખલ કરવાનો સમાવેશ થાય છે. જો તમે ગળવાની ક્રિયા દ્વારા તમારા મોંને સાફ કરવા સક્ષમ ન હો તો તે તમારા માટે યોગ્ય હોઈ શકે છે.

MND કઈ રીતે તમને અસર કરે છે તેના આધારે તમે તમારી જાતે સક્શન યુનિટનો ઉપયોગ કરી શકો છો, અથવા તમને સંભાળકર્તા અથવા સંભાળ કાર્યકર્તા પાસેથી મદદની જરૂર પડી શકે છે.

નીચેની પરિસ્થિતિમાં ઓરલ સક્શન તમારા માટે અનુકૂળ ન હોય તેમ બની શકે છે:

- જો તમારા ચહેરામાં કોઈ હાડકું તૂટ્યું હોય
- તમે દાંત ગુમાવ્યા હોય
- તમને લોહી ગંઠાવા સાથે સંબંધિત વ્યાધિઓ હોય
- તમને ગળા અથવા મોંનું કેન્સર હોય
- તમને શ્વાસનળીની અન્તસ્ત્વચામાં તીવ્ર તાણ (બ્રૉકોસ્પાઝમ) આવતી હોય - જે અસ્થમા, શ્વાસનળીની અન્તસ્ત્વચાનો સોજો (બ્રૉકાઈટિસ) અથવા એલર્જીમાં દેખાઈ શકે છે
- ઘરઘરાટી - જ્યારે ફેફસાંમાં જતી કે તેમાંથી બહાર આવતી હવાથી શ્વાસનનો બહુ તીણો અવાજ આવે કે જે સાંકડા બનેલા અથવા અવરોધાયેલા શ્વાસનમાર્ગને કારણે થાય છે

- ચંચળતા અથવા ચિંતા.

### હું સકશન યુનિટ કેવી રીતે મેળવી શકું?

સકશન યુનિટ્સ તમારા GP અથવા જિલ્લાની નર્સ મારફતે ઉપલબ્ધ થઈ શકે છે. કેટલાક વિસ્તારોમાં સકશન યુનિટ માત્ર સ્થાનિક MND સંભાળ કેન્દ્ર અથવા નેટવર્ક દ્વારા જ ઉપલબ્ધ થાય છે.

જો તેઓ યુનિટ મેળવી ન શકે તો, દાખલા તરીકે તમારા વિસ્તારમાં ભંડોળના અભાવને કારણે, MND અસોસિએશન પાસેથી ભાડે મેળવવું શક્ય હોઈ શકે. 01604 611802 પર સપોર્ટ સર્વિસીઝનો સંપર્ક કરવા માટે તમારા GP અથવા તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમના સભ્યને પૂછો અથવા ઈમેલ કરો: [support.services@mndassociation.org](mailto:support.services@mndassociation.org)

### હું સકશન યુનિટનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરી શકું?

યુનિટ પૂરું પાડનાર પ્રદેશનલ વ્યક્તિ તમને તેના સલામત ઉપયોગની તાલીમ આપી શકશે. તે તમારા શ્વસન સાથે સંબંધિત ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ, સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરાપિસ્ટ, નર્સ અથવા MND સ્પેશિઆલિસ્ટ ટીમના સભ્ય હોઈ શકે છે. જો તાલીમ પૂરી પાડવામાં આવી ન હોય તો તમે યુનિટનો સલામત રીતે ઉપયોગ કરો છો તેની ખાતરી માટે તેની વિનંતી કરો.

સકશન યુનિટનો ઉપયોગ કરવા દરમિયાન નીચેના માર્ગદર્શનને હંમેશાં અનુસરવું જોઈએ:

- ઓરલ સકશન યુનિટનો માત્ર મોંમાં જ ઉપયોગ થવો જોઈએ. ગળાની પાછળ, પાછળના દાંતની પાછળ અથવા મોંમાં તમે જોઈ શકો તેના કરતાં વધુ ઊંડે સુધી તેનો ઉપયોગ ન કરશો.
- મોં અથવા ગળાની પાછળથી ઘન પદાર્થો, ખોરાક અથવા શ્વાસમાં ગયેલા બાદ્ય પદાર્થો દૂર કરવાનો પ્રયત્ન ન કરશો, કારણ કે તેનાથી વસ્તુ શ્વસનમાર્ગમાં વધારે ધકેલાઈ શકે છે.
- પીઠના બળે ચત્તા સૂવું નહિ. તમારા શ્વસન સાથે સંબંધિત ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ અથવા નર્સ તમારા શરીરની સ્થિતિ પર સલાહ આપી શકે છે, પરંતુ જો તમે ટટ્ટાર બેસી ન શકો તો તમારે એક બાજુએ સૂવું જોઈએ.
- ડાયલ બહુ ઊંચે સુધી ધુમાવશો નહિ. નીચા સેટિંગ પર શરૂઆત કરો અને જરૂર જણાય તો ધીમે ધીમે વધારો. ઉપયોગ માટેના આદર્શ સેટિંગ વિશે યોગ્ય સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ક્ષેત્રનાં વ્યાવસાયિક તમને સલાહ આપશે.
- એક સમયે 10 સેકન્ડથી વધારે સમય માટે મોંમાં સકશનિંગની ક્રિયા ન કરશો.
- નુકસાન ટાળવા માટે સકશન ટિપ ગાલની અંદરની બાજુએ જીભ અથવા મૂઠું ચામડી સાથેના સંપર્કમાં ન આવે તે જુઓ. તમે મોંમાં યોગ્ય ભાગોમાં ટિપનો ઉપયોગ કરો તેની ખાતરી કરવા માટે ઉપકરણ પૂરું પાડનાર પ્રદેશનલ તરફથી સલાહ મેળવો.

### હું મારા સકશન યુનિટની કાળજી કઈ રીતે લઈ શકું?

યુનિટ પૂરું પાડનાર ઉત્પાદક અથવા પ્રદેશનલ તરફથી તમને આપવામાં આવેલ કોઈપણ માર્ગદર્શનને હંમેશાં અનુસરો. નીચેનું માર્ગદર્શન પણ તમને યોગ્ય રીતે યુનિટની જાળવણી કરવામાં મદદ કરી શકે છે:

- દરેક ઉપયોગ પહેલાં અને પછી નાના પ્રમાણમાં ઠંડું, સ્વચ્છ પાણી સકશન કરો. બેક્ટીરિયા જમા થતા અટકાવવા માટે સકશન ટિપ અને નળીને શક્ય તેટલી સ્વચ્છ રાખવી જરૂરી છે.
- જરૂર પડે તે પ્રમાણે નળાકાર પાત્ર ખાલી કરો.
- ઉપયોગ બાદ ઉપકરણ સાફ કરવા માટે ઉત્પાદકની સૂચનાઓનું પાલન કરો.

- સૂચના આપ્યા પ્રમાણે બેટરીને નિયમિત ચાર્જ કરવી જોઈએ.

જો તમને સક્ષમ યુનિટની જાળવણી વિશે કોઈપણ પ્રશ્નો હોય તો સૂચના માટેની માર્ગદર્શક પુસ્તિકા જુઓ અથવા વધુ માહિતી માટે ઉત્પાદકનો સંપર્ક કરો.

#### 4: હું ખાંસીને કઈ રીતે નિયંત્રિત કરી શકું?

જો તમે સ્નાયુઓની નબળાઈ અનુભવો અથવા લાળ પડવાની સમસ્યા અનુભવો તો તમને ગળાની પાછળના ભાગમાં સંવેદનાઓમાં ફેરફાર થતો હોવાનું લાગી શકે છે. આનાથી એવી ચિંતા સર્જાઈ શકે છે કે અચાનક ખાંસીનો હુમલો આવે તો તે તમારા શ્વસનને અસર કરશે, પરંતુ એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે ખાંસીની તીવ્ર ઘટનાઓ પણ શ્વસનની અચાનક હાનિમાં પરિણમતી નથી.

MND ધરાવતા લોકોમાંથી ઓછી સંખ્યામાં લોકો ક્યારેક ખાંસીની અનપેક્ષિત અથવા 'ગૂંગળામણ'ની ઘટનાઓ અનુભવી શકે છે જે ગળાના અક્કડ સ્નાયુઓમાં તાણને કારણે થાય છે, પરંતુ આના કારણે શ્વસનક્રિયાની અચાનક હાનિ થતી નથી. જો આમ થાય તો દવાઓથી તેની અસર ઓછી થઈ શકે છે, જે તમને *MND જસ્ટ ઈન કેસ કિટ*માં તમારા માટે સૂચવવામાં આવી છે. કિટ વિશે વધુ માહિતી માટે આગામી મથાળું જુઓ.

જ્યારે ફેફસાં તરફ જતી નળીઓમાં બળતરા થાય ત્યારે શ્વસનમાર્ગને સાફ કરવા માટે એક કુદરતી પ્રતિભાવ તરીકે આપણે ખાંસીએ છીએ. જો તમને શ્વસનના સ્નાયુની કોઈપણ નબળાઈ હોય તો તમે એક સમયે જે જોરથી ખાંસી પાઈ શકતા હોય તેમ ફરીથી ન કરી શકો તેવું બની શકે.

આનો અર્થ એ થઈ શકે છે કે તમને ગળામાં થતી બળતરા દૂર કરવા માટે વધારે વખત ખાંસવાની જરૂર પડી શકે છે. જોકે, આ બળતરાથી મુક્ત મેળવવા જેટલી જોરથી તમે ખાંસી ન ખાઓ તો તમને છાતીનો ચેપ થવાનું જોખમ વધે છે. તમારા સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરપિસ્ટ અને શ્વસન સંબંધિત ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને નીચેની ક્રિયાઓ દ્વારા આનું નિયમન કરવામાં મદદ કરી શકે છે:

**શ્વસનક્રિયાની યુક્તિઓ:** જેમ કે બ્રીથ સ્ટેકિંગ (જેનાથી ફેફસાંમાં પહેલેથી હોય તેવી હવા ઉપરાંત વધારાની હવા જમા કરવામાં આવે છે) જેનાથી તમારી ખાંસીમાં વધારાનું બળ ઉમેરાય છે.

**તમને ખાંસવામાં મદદ કરે તેવું મશીન:** જેનો ઉપયોગ ચહેરા પરના માર્સ્ક સાથે થાય છે અને તેને ઘણી વખત 'કફ આસિસ્ટ' કહેવાય છે. આનાથી કુદરતી ખાંસી આવે છે અને તે શ્વસનના પુનરાવર્તી ચેપો થવાનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. કેટલાક લોકોને આની સાથે ટેવાવામાં મુશ્કેલી પડે છે, પરંતુ તે લાભદાયી નીવડી શકે છે. તકલીફના શરૂઆતના તબક્કાઓમાં આ તરફીબથી ટેવાવાનું સામાન્ય રીતે વધારે સરળ હોય છે. આ મશીન શ્વસન સાથે સંબંધિત ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવે છે અને તેમના દ્વારા નજર રાખવામાં આવે છે.

'કફ આસિસ્ટ' મશીનની જોગવાઈ અથવા ભાડે મળવા માટેની ઉપલબ્ધતા દરેક વિસ્તારે વિસ્તારે અલગ હોઈ શકે છે અને ક્યારેક તેની સર્વિસ કરાવવી અને જાળવણી કરવી સમસ્યારૂપ બની શકે છે. જો તમને મશીન મેળવવામાં કે તેની સર્વિસ કરાવવામાં કોઈપણ સમસ્યાઓનો અનુભવ થાય તો આ સમસ્યાઓ પર દેખરેખ રાખવામાં અમને મદદ મળે તે માટે કૃપા કરીને અમારી હેલ્પલાઈન MND Connectનો સંપર્ક કરો. સંપર્કની વિગતો માટે જુઓ 'વિભાગ 6: હું વધુ માહિતી કેવી રીતે મેળવી શકું?'માં વધુ માહિતી.

#### MND જસ્ટ ઈન કેસ કિટ શું છે?

*MND જસ્ટ ઈન કેસ કિટ* એ નાનું બોક્સ છે જે તમને અનુભવાતી શ્વાસ ચડવાની કે ગભરાટની કોઈપણ લાગણીઓ જેમાં ખાંસી અને ગૂંગળામણને કારણે થતી ઘટનાઓનો પણ સમાવેશ થાય છે તેમાં રાહત આપવા માટેની ચોક્કસ દવાઓનો સંગ્રહ કરી શકાય છે.

તમારા સંભાળકર્તા અમુક સ્થિતિઓમાં આપી શકે તેવી માહિતી અને સૂચવેલી દવાઓ કિટમાં હોય છે. તે સ્વાસ્થ્ય વ્યવસાયિકોના ઉપયોગ માટેની માહિતી અને વધારાની દવા પણ ધરાવે છે, જેથી તેઓને કટોકટીની સ્થિતિમાં બોલાવવામાં આવે તો તેઓ તાત્કાલિક અને યોગ્ય કાર્યવાહી કરી શકે. ખાલી ખોખું સીધું તમારા GPને વિના મૂલ્યે પૂરું પાડવામાં આવે છે. તેઓ તમને જરૂરી દવાઓ સૂચવી શકે છે અને ઘરે રાખવા માટે તમને સંપૂર્ણ કિટ પૂરી પાડી શકે છે.

તમારા સંભાળકર્તાની કિટની અંદર સલાહ અને સૂચનાઓ પૂરી પાડવામાં આવે છે, પરંતુ જ્યારે કિટ પૂરી પાડવામાં આવે છે ત્યારે તમને વધારાનું માર્ગદર્શન આપવામાં આવવું જોઈએ જે સામાન્ય રીતે તમારા કમ્યુનિટી નર્સ અથવા તમારા GP દ્વારા આપવામાં આવે છે. આનું કારણ એ છે કે દવાઓ તમારી વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો પ્રમાણે સૂચવવામાં આવી હશે. જો કિટની સામગ્રી અંગે તમને સમજાવવામાં આવ્યું ન હોય તો સ્પષ્ટીકરણ માંગો.

મોટાભાગના લોકોને બોક્સમાંની દવાઓનો ઉપયોગ કરવાની ક્યારેય જરૂર પડતી ન હોવા છતાં આ દવાઓ હાથવગી રાખવાથી એક પ્રકારની ધરપત અને રાહતની લાગણી રહે છે. જો તમને લાગે કે કિટ ઉપયોગી છે તો તે મેળવી આપવા માટે તમારા GPને કહો. તમારા માટે કિટ મંગાવી આપવા માટે તેઓ MND Connectનો સંપર્ક કરી શકે છે. સંપર્કની વિગતો માટે જુઓ 'વિભાગ 6: હું વધુ માહિતી કેવી રીતે મેળવી શકું?'માં વધુ માહિતી.

## ખાતી વખતે ખાંસી આવે તો હું શું કરી શકું?

જ્યારે ગળવાની ક્રિયામાં સામેલ સ્નાયુઓ પર અસર થાય છે ત્યારે તમને એવું લાગી શકે છે કે ખાતી અને પીતી વખતે તમને વધારે ખાંસી આવે છે. આ કિસ્સામાં તમારા સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરપિસ્ટ અને ડાયટિશનની સલાહ લો.

તેઓ તમને શ્રેષ્ઠ તરકીબો અંગે જાણ કરશે, જેમ કે:

- વધારે પૂર્ણતાથી ચાવવું જેથી ખોરાક લાળ સાથે બરાબર ભળે અને ખોરાક ગળવો સરળ બને
- ખોરાકની વિવિધ સાતત્યતાઓનો ઉપયોગ કરવો અથવા પાતળા પ્રવાહીને ઘટ્ટ બનાવવું જેથી તે સલામત રીતે ગળવામાં સરળ પડે (કિટલાક થિકનર્સ પ્રિસ્ક્રિપ્શનથી મળે છે).

## 5: હું ગૂંગળામણને કઈ રીતે નિયંત્રિત કરી શકું?

જ્યારે સ્વસનમાર્ગ ખોરાક અથવા પ્રવાહી જેવા બાહ્ય પદાર્થને કારણે અવરોધાય છે ત્યારે ગૂંગળામણ થાય છે. આ ડરામણું લાગી શકે છે, પરંતુ વધારાની મદદની જરૂર પડ્યા વિના તે સામાન્ય રીતે દૂર થઈ જાય છે.

ખાવા દરમિયાન ખાંસી અને ગૂંગળામણ એ માત્ર ગળવાની તકલીફો ધરાવતા લોકોને જ નહીં, પરંતુ કોઈને પણ થઈ શકે છે. જો ગળવાની ક્રિયામાં મદદ કરતા તમારા સ્નાયુઓ નબળાં પડ્યાં હોય તો તમારા પર જોખમ સહેજ વધે છે.

મોટાભાગની ઘટનાઓ વાજબીપણે હળવી હોય છે, પરંતુ ગૂંગળામણ એક કટોકટીભરી સ્થિતિ બને કે જેના માટે તાત્કાલિક પ્રાથમિક સારવારની જરૂર પડે તેમ થઈ શકે છે. જુઓ આગામી મથાળું તમારા સંભાળકર્તા માટે ગૂંગળામણ વિશે માર્ગદર્શન.

આ ઘટનાઓને અટકાવવામાં અને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ માટે સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરપિસ્ટ તરફથી સલાહ લેવી અગત્યની છે. તમને ગૂંગળામણની ગંભીર ઘટના થાય તેવા અસંભવનીય પ્રસંગે શું કરવું એ તમારી આસપાસના લોકોને ખબર હોય તે પણ અગત્યનું છે.

MND ધરાવતા લોકો માટે ગૂંગળામણની સારવાર અન્ય કોઈપણ પુખ્ત વ્યક્તિ માટે ગૂંગળામણની સારવાર જેવી જ સમાન છે. ગૂંગળામણ વિશે ચિંતાની લાગણીઓ ઓછી કરવા માટે જે પરિસ્થિતિઓ ઊભી થઈ શકે તેનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે વિશે અગાઉથી ખબર રાખવી મદદરૂપ બની શકે છે.

હળવી અને તીવ્ર ગૂંગળામણ વચ્ચેનો તફાવત જાણવો અગત્યનો છે:

**હળવી અથવા આંશિક ગૂંગળામણ:** જો શ્વસનમાર્ગ માત્ર આંશિક રીતે જ અવરોધાયેલો હોય તો આવું થાય છે. ખોરાક અથવા પ્રવાહી લેવાથી અથવા ફેફસાંમાંથી ઉપર તરફ આવતાં સ્ત્રાવથી મુક્ત મેળવવાનો પ્રયત્ન કરતી વખતે થઈ શકે છે. ગૂંગળામણ હળવી હોઈ શકે છે, જો વ્યક્તિ:

- પ્રશ્નનો જવાબ આપી શકે અથવા અવાજ કરી શકે (જ્યાં બોલવાની ક્રિયા પર MND દ્વારા વધારે તીવ્રપણે અસર થઈ નથી)
- હજી ખાંસી ખાઈ શકે અને શ્વાસ લઈ શકે.

**તીવ્ર ગૂંગળામણ:** વ્યક્તિ બોલવા અથવા અવાજ કરવા માટે અક્ષમ બનશે. જો વ્યક્તિ MNDને કારણે બોલવા માટે અક્ષમ હોય તો તેઓ તેમનું માથું હકારમાં કે નકારમાં હલાવીને પ્રતિસાદ આપી શકે છે અથવા ઈશારાથી જવાબ આપી શકે છે. જો તેઓ આ કામ કરી ન શકે તો ગૂંગળામણ તીવ્ર છે તેવું બતાવતા અન્ય ચિહ્નો હશે. જો શ્વસનમાર્ગ સંપૂર્ણપણે અવરોધાયેલો હોય તો તેઓ સિસોટી જેવા ઝીણા અવાજો જ કરી શકશે અને તેઓ શ્વાસ લઈ શકે કે કાઢી શકે તેમ ન હોવાથી ખાંસવાનો કોઈપણ પ્રયત્ન કરે તો તેનો અવાજ સંભળાશે નહિ. **તીવ્ર ગૂંગળામણ એ કટોકટીની સ્થિતિ છે અને તે માટે તાકીદનાં પગલાં લેવા જરૂરી બને છે.**

### ગૂંગળામણ પર તમારા સંભાળકર્તા માટે માર્ગદર્શન

તમારા મુખ્ય સંભાળકર્તા એ સાથીદાર, કુટુંબીજન અથવા મિત્ર હોય અથવા તમે સવેતન સંભાળકર્તા તરફથી સહાયતા મેળવતા હો, તમે આ માહિતી એવા લોકો સાથે વહેંચી શકો છો જેઓ તમને ખાતી અને પીતી વખતે મદદ કરી શકે. તમે અનુભવી શકો તેવી કોઈપણ ગૂંગળામણ વિશે તે તમને અને તમારા સંભાળકર્તાને હિંમત આપવામાં મદદરૂપ બની શકે છે.

બહુ ચિંતા ન કરવી અને લાગણીઓ પર નિયંત્રણ રાખવું જરૂરી છે, કારણ કે ગભરાટથી પરિસ્થિતિ વધુ બગડી શકે છે. જુઓ અગાઉનું શીર્ષક, *MND જસ્ટ ઈન કેસ કિટ શું છે?*



"ગભરાવું નહીં એ અગત્યનું છે...સંભાળ લેતી વ્યક્તિ અને MND ધરાવતી વ્યક્તિએ એકબીજાની ક્ષમતાઓમાં વિશ્વાસ રાખે તે જરૂરી છે."

નીચે માત્ર માર્ગદર્શિકાઓ જ છે અને તેને ગૂંગળામણ પરની નૈદાનિક સલાહના વિકલ્પ તરીકે ન જોવી જોઈએ. જો તમે ગળવાની, ખાંસી ખાવાની ક્રિયા અથવા ગૂંગળામણ અંગેની કોઈપણ સમસ્યાઓ અનુભવી રહ્યા હો તો સલાહ માટે સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરાપિસ્ટ અને ડાયટિશનની મુલાકાત લો. જ્ઞાનતંતુઓ સાથે સંબંધિત સ્થિતિઓનો અનુભવ ધરાવતા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે વાત કરવી પણ તમને મદદરૂપ લાગી શકે છે.

### હળવી અથવા આંશિક ગૂંગળામણ ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિને મદદ કરવી

જો વ્યક્તિ હજી ખાંસી ખાઈ શકતી હોય, શ્વાસ લઈ શકતી હોય અથવા અવાજ કરી શકતી હોય તો આ પ્રકારની ગૂંગળામણ હળવી અથવા આંશિક કહેવાય છે. આ સ્થિતિમાં તેઓ સામાન્ય રીતે તેમની જાતે જ અવરોધ દૂર કરી શકે છે. શ્વસનમાર્ગ જ્યાં સુધી ખુલ્લો ન થાય અને આવી લાગણી દૂર ન થાય ત્યાં સુધી ખાંસી ખાવાનું ચાલુ રાખવા તેમને પ્રોત્સાહિત કરો.

હળવી ગૂંગળામણ વ્યક્તિ માટે અને તેની આસપાસના લોકો માટે ઘણી તણાવદાયક હોઈ શકે છે, પરંતુ ધીરજ અને સમયની સાથે અવરોધ છેવટે દૂર થઈ જશે.

**ચેતવણી:** હળવી અથવા આંશિક ગૂંગળામણ સાથે, વ્યક્તિ ઊંડા શ્વાસ લેતી હોય ત્યારે તેને પીઠ પાછળ ધબ્બો ન મારો, કારણ કે તેનાથી ખોરાક અથવા પ્રવાહી શ્વાસનમાર્ગમાં વધારે નીચે ઊતરશે.



*“MND ધરાવતી વ્યક્તિ બેઠેલી હોય તે દરમિયાન તેમને હિંમત અને વિશ્વાસ આપતું આલિંગન બાજુએથી કરવાથી અને 'બધું ઠીક થઈ જશે' તેવા આશ્વાસન આપતા શબ્દો કહેવાથી તે વ્યક્તિને માનસિક શાંતિ મળે છે અને હળવાશની અસર થવાથી ગૂંગળામણ દૂર કરવામાં મદદ મળે છે... માત્ર આ હિંમત આપવાથી ચિંતા ઓછી કરવામાં મદદ મળી હતી.”*

જો કોઈપણ સમયે વ્યક્તિ અસરકારક રીતે ખાંસવાની પોતાની ક્ષમતા ગુમાવે તો આનાથી ગૂંગળામણની તીવ્ર ઘટના બની શકે છે. જુઓ આગામી શીર્ષક તીવ્ર ગૂંગળામણ ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિને મદદ કરવી.

### તીવ્ર ગૂંગળામણ ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિને મદદ કરવી

જો વ્યક્તિ ખાંસી ખાઈ શકતી ન હોય, શ્વાસ લઈ શકતી ન હોય, બોલી શકતી ન હોય અથવા સંભવિતપણે ઝીણા સિસોટી જેવા અવાજ સિવાય અન્ય કોઈપણ અવાજ કરી શકતી નહિ હોય તો તે તીવ્ર ગૂંગળામણ છે.

**ચેતવણી:** આ એક કટોકટીની સ્થિતિ છે જેના માટે તાત્કાલિક પગલું ભરવું જરૂરી છે.

આ ઘટનામાં:

- વ્યક્તિની સહેજ પાછળ એક બાજુએ ઊભા રહો (જો તમે જમણેરી હો તો, ડાબી બાજુએ ઊભા રહો, જો તમે ડાબેરી હો તો, જમણી બાજુએ ઊભા રહો)
- એક હાથે તેમની છાતીને ટેકો આપો અને વ્યક્તિને આગળની તરફ નમાવો જેથી અવરોધાયેલી ચીજ વધારે નીચે જવાને બદલે તેમના મોંમાંથી બહાર આવી જશે
- વ્યક્તિના ખભાનાં હાડકાંની વચ્ચે તમારા હાથની એડી વડે (એડી તમારા હાથની હથેળી અને તમારા કાંડાની વચ્ચે હોય છે) જોરથી પાંચ મુક્કા મારો
- અવરોધ દૂર થયો છે કે કેમ તે જોવા માટે પાછળ કરેલા દરેક પ્રહાર પછી ઊભા રહો.

જો પાછળ મારેલા પાંચ મુક્કાથી અવરોધ દૂર કરવામાં નિષ્ફળતા મળે તો નીચે પ્રમાણે પેટમાં પાંચ ધક્કાઓ આપો:

- જેને ગૂંગળામણ થઈ રહી હોય તે વ્યક્તિની પાછળ ઊભા રહો. જો તેઓ ખુરશીમાં અથવા વ્હીલચેરમાં હોય તો તમારે તેમની પાછળ ગોઠવાઈ જવાની જરૂર પડી શકે છે. જો ખુરશી સમાવેશ ન થઈ શકે એટલી મોટી હોય તો તમે એક બાજુએ ઊભા રહો અને તમે કરી શકો તેટલી ઘનિષ્ઠતાથી આ વિધિને અનુસરો.
- તેમની કમરની ફરતે તમારા બાહુઓ મૂકો અને તેમને આગળ સારી રીતે વાળો
- તમારી મુઠ્ઠી વાળો અને તેને વ્યક્તિની ડુંટીની બરાબર ઉપર મૂકો
- તમારો બીજો હાથ ઉપરની તરફ મૂકો અને બંને હાથને સખત, ઉપરના તરફની ગતિ સાથે તેમના પેટમાં પાછળની તરફ ધક્કો મારો

- અવરોધ તેમના મોંમાંથી બહાર ન આવે ત્યાં સુધી પાંચ વખત આનું પુનરાવર્તન કરો
- પ્રત્યેક ધક્કા બાદ અવરોધ દૂર થયો છે કે કેમ તે જોવા માટે અટકો
- જો અવરોધ હજી પણ ભરાયેલો હોય તો પેટમાં ધક્કા સાથે એકાંતરે પાછળની તરફના પ્રહારો ચાલુ રાખો.

જો પાછળના પ્રહારો અને પેટમાંના ધક્કાઓના ત્રણ ચક્રો બાદ પણ જો વ્યક્તિનો શ્વસનમાર્ગ અવરોધાયેલો હોય તો:

- 999 (અથવા 112) પર કોલ કરો અથવા બીજા કોઈ પાસે આ કરાવો અને તાત્કાલિકપણે એમ્બ્યુલન્સ બોલાવો
- મદદ આવી ન પહોંચે ત્યાં સુધી પાછળના પ્રહારો અને પેટ પરના ધક્કાઓના ચક્રો ચાલુ રાખો.

જો તમારે પેટમાં ધક્કાઓ આપવા પડ્યા હોય તો વ્યક્તિએ બાદમાં હોસ્પિટલ જવું જોઈએ.

### હું બેભાન થઈ જાઉં તો શું?

જો તમે બેભાન થાઓ તો કાર્ડિઓપલ્મોનરિ રિસસિટેશન (CPR) (શ્વાસ કે ધબકારા બંધ થયા હોય તેવી વ્યક્તિનું જીવન બચાવવા માટેની ટેકનિક) સામાન્ય રીતે લાગુ કરવામાં આવશે, સિવાય કે અગાઉ એવી સંમતિ સધાઈ હોય કે આ ક્રિયા કરવામાં આવે તેવી તમારી ઈચ્છા નથી અને તે તબીબી રીતે તમારા હિતમાં નથી.

CPRથી ઈજા થઈ શકે છે અને તમારા સંભાળકર્તાને તે ક્રિયા કરતા પહેલાં તેની તાલીમ મળેલી હોવી જોઈએ. આ યુઆરએલ પર NHS Choicesની વેબસાઈટ જુઓ: [www.nhs.uk/Conditions/Accidents-and-first-aid](http://www.nhs.uk/Conditions/Accidents-and-first-aid)

જો તમને રિસસિટેશન ટેકનિકથી ભાનમાં લાવવામાં આવે તેવું તમે ઈચ્છતા ન હો તો તમે સારવાર નકારવા માટેના આગોતરા નિર્ણય (ADRT) તરીકે ઓળખાતા પત્રકમાં અમુક સારવાર નકારવા માટેના કે તેને પાછી ખેંચી લેવાના તમારા નિર્ણયો લખી શકો છો. આ માત્ર ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં જ કાનૂની રીતે બંધનકર્તા છે, પરંતુ ઉત્તર આયર્લેન્ડમાં સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ક્ષેત્રનાં વ્યવસાયિકોને માર્ગદર્શન આપવા માટે તેનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.



ADRT વિશે વધુ માહિતી માટે, જુઓ:

માહિતીપત્રક 14A - સારવાર નકારવાનો આગતરો નિર્ણય (ADRT)

સહાયક ડોક્ટરો રિસસિટેશનની ક્રિયા અજમાવી જોવા માટેની કાનૂની ફરજથી બંધાયેલા છે અને મૂળ તથા સહી કરેલું પત્રક જોયા વિના ADRTનો અમલ કરવાની સત્તા તેમની પાસે નથી. સ્થાનિક વ્યવસ્થાઓ વિશે સલાહ માટે તમારા GPને પૂછો, કારણ કે MND જેવા આવરદા ટૂંકી કરતા રોગો ધરાવતા લોકો માટે કેટલીક એમ્બ્યુલન્સ સેવાઓ ADRTsની નકલો પોતાને હસ્તક રાખશે.

## 6: હું વધારે માહિતી કઈ રીતે મેળવી શકું?

### ઉપયોગી સંગઠનો

અમે નીચેનામાંથી કોઈપણ સંગઠનને સમર્થન આપતા હોઈએ તે જરૂરી નથી, પરંતુ વધુ માહિતી માટેની તમારી શોધમાં તમને મદદ કરવા માટે અમે તેમનો સમાવેશ કર્યો છે. છાપકામના સમયે સંપર્કની વિગતો સાચી હતી, પરંતુ સુધારાઓ દરમિયાન તેમાં ફેરફાર થઈ શકે છે. જો તમને સંગઠન શોધવામાં મદદની જરૂર હોય તો અમારી MND Connect હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરો (વિગતો માટે આ પત્રકના અંતે વધુ માહિતીનો વિભાગ જુઓ).

### BDA – એસોસિએશન ઓફ UK ડાયટિશિયન્સ

ડાયટિશિયનોનું પ્રતિનિધિત્વ કરતું અને પોષણ ક્ષેત્રમાં કામ કરતા લોકોને તેઓ કેવી રીતે કામ કરે છે તે અંગેની સલાહ પૂરી પાડતું સંગઠન.

સરનામું: 5th Floor, Charles House, 148/9 Great Charles Street Queensway, Birmingham B3 3HT

ટેલિફોન: 0121 2008080

ઈમેલ: info@bda.uk.com

વેબસાઈટ: [www.bda.uk.com](http://www.bda.uk.com)

### ધ બ્રિટિશ એસોસિએશન ઓફ ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ્સ

OT કેવી રીતે શોધવું તેના પરની માહિતી સાથે યુનાઈટેડ કિંગડમમાં બધાં વ્યાવસાયિક ચિકિત્સા સ્ટાફ માટેનું વ્યાવસાયિક સંગઠન.

સરનામું: 106-114 Borough High Street, Southwark, London SE1 1LB

ટેલિફોન: 020 7357 6480.

ઈમેલ: reception@cot.co.uk

વેબસાઈટ: [www.cot.co.uk](http://www.cot.co.uk)

### ચાર્ટર્ડ સોસાયટી ઓફ ફિઝિયોથેરાપી (CSP)

ફિઝિયોથેરાપીમાં શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત કરવા અને તેનો પ્રચાર કરવા માટે કાર્યરત વ્યાવસાયિક સંસ્થા. તમને સ્થાનિક ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ શોધવામાં મદદ કરવા માટે તેઓ સર્ચ એન્જિન ધરાવે છે.

સરનામું: 14 Bedford Row, London, WC1R 4ED

ટેલિફોન: 020 7306 6666.

ઈમેલ: enquiries@csp.org.uk

વેબસાઈટ: [www.csp.org.uk](http://www.csp.org.uk)

### હેલ્થ એન્ડ કેઅર પ્રોફેશન્સ કાઉન્સિલ (HCPC)

નિયામક સંસ્થા કે જે એવાં સ્વાસ્થ્ય વ્યવસાયિકોનું રજીસ્ટર રાખે છે જેઓ આચરણના ધોરણો પૂરા કરે છે.

સરનામું: Park House, 184 Kennington Park Road, London, SE11 4BU

ટેલિફોન: 0845 300 4472.

વેબસાઈટ: [www.hpc-uk.org](http://www.hpc-uk.org)

### MND Scotland

તેઓએ ફિઝિયોથેરાપીમાંથી શ્રેષ્ઠ સેવા મેળવવા અંગેની પત્રિકા પ્રકાશિત કરી છે.

સરનામું: 2nd Floor, City View, 6 Eagle Street, Glasgow G4 9XA

ટેલિફોન: 0141 332 3903.

ઈમેલ: info@mndscotland.org.uk

વેબસાઈટ: [www.mndscotland.org.uk](http://www.mndscotland.org.uk)



### NHS Choices

સ્વાસ્થ્ય વિશે વધારે સૂચિત પસંદગીઓ કરવામાં તમને મદદ કરવા માટે ઓનલાઇન માહિતી.

ટેલિફોન: હેલ્પલાઇન માટે જુઓ NHS ડાયરેક્ટ

ઈમેલ: વેબસાઇટના સંપર્કના પાન દ્વારા

વેબસાઇટ: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

### NHS ડાયરેક્ટ:

NHS ઓનલાઇન/ટેલિફોન સહાયતા અને મદદ સેવા, દિવસમાં 24 કલાક અને વર્ષમાં 365 દિવસો સ્વાસ્થ્ય વિશેની સલાહ અને માહિતી પૂરા પાડે છે.

ટેલિફોન: 111

ઈમેલ: વેબસાઇટના સંપર્કના પાન દ્વારા

વેબસાઇટ: [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)

### NHS ડાયરેક્ટ વેલ્સ

વેલ્સ માટે સ્વાસ્થ્યની સલાહ અને માહિતી સેવા.

ટેલિફોન: 111

વેબસાઇટ: [www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

### NHS ઉત્તર આયર્લેન્ડ

ઉત્તર આયર્લેન્ડમાં NHS સેવાઓ વિશે માહિતી. આ એક ઓનલાઇન સેવા છે.

ઈમેલ: વેબસાઇટના સંપર્કના પાન દ્વારા

વેબસાઇટ: [www.hscni.net](http://www.hscni.net)

### રોયલ કોલેજ ઓફ સ્પીચ એન્ડ લેન્ગ્વેજ થેરાપિસ્ટ્સ

સ્પીચ એન્ડ લેન્ગ્વેજ થેરાપિસ્ટ્સ માટેની મુખ્ય વ્યાવસાયિક સંસ્થા જે તમને લાયક ચિકિત્સકોનો સંપર્ક કરવામાં મદદ કરી શકે.

સરનામું: 2 White Hart, London SE1 1NX

ટેલિફોન: 020 7378 1200.

ઈમેલ: [info@rcslt.org](mailto:info@rcslt.org)

વેબસાઇટ: [www.rcslt.org](http://www.rcslt.org)

### સંદર્ભો

આ માહિતીના સમર્થન માટે ઉપયોગમાં લેવાયેલાં સંદર્ભો નીચેના સરનામે વિનંતી કરવા પર ઉપલબ્ધ છે:

ઈમેલ: [infofeedback@mndassociation.org](mailto:infofeedback@mndassociation.org)

અથવા પત્રવ્યવહાર કરો: Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

### સ્વીકૃતિઓ

આ માહિતી પત્રકમાં પોતાના નિષ્ણાત માર્ગદર્શન માટે નીચેની વ્યક્તિઓનો ખૂબ ખૂબ આભાર:

ડૉ. એમ્મા હસબ્રંડ્સ, કન્સલ્ટન્ટ પેલિએટિવ મેડિસિન, ગ્લોસ્ટરશાયર હોસ્પિટલ્સ NHS ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ

નીના સ્કવાયર્સ, સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરાપિસ્ટ, નોર્થિંગમ યુનિવર્સિટી હોસ્પિટલ્સ ટ્રસ્ટ

## વધુ માહિતી

તમને અમારા અન્ય કેટલાક માહિતીપત્રકો આ પત્રકના સંબંધમાં ઉપયોગી લાગી શકે છે:

7B - ટ્યુબ ફીડિંગ

8A – શ્વસનક્રિયાની સમસ્યાઓ માટે મદદ

14A - સારવાર નકારવાનો આગોતરો નિર્ણય (ADRT)

6A – ક્રિઝિયોથેરપી

અમે નીચેના પ્રકાશનોનું પણ નિર્માણ કરીએ છીએ:

ચાલક જ્ઞાનતંતુ કોશિકા રોગ સાથે જીવવું – MND અને તેની અસરનું કઈ રીતે નિયંત્રણ કરવું તેના વિશે અમારી મુખ્ય માર્ગદર્શિકા, જેમાં ખાવા અને પીવા વિશે તથા બોલવા અને સંવાદ વિશેના માર્ગદર્શનનો પણ સમાવેશ થાય છે

*MND રેસિપિ કલેક્શન: ગળવામાં સહેલાં ભોજન*

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

સંભાળ અને MND: ત્કાળ માર્ગદર્શિકા – સંભાળકર્તાઓ માટે અમારી માહિતીનું સારૂપ સંસ્કરણ

તમે અમારી વેબસાઈટ [www.mndassociation.org/publications](http://www.mndassociation.org/publications) પરથી અમારા મોટાભાગના પ્રકાશનો ડાઉનલોડ કરી શકો છો અથવા MND Connect પરથી પુસ્તક સ્વરૂપે મંગાવી શકો છો જેઓ વધારાની માહિતી અને સહાયતા પૂરા પાડી શકે છે:

### MND Connect

ટેલિફોન: 0808 802 6262

ઈમેલ: [mndconnect@mndassociation.org](mailto:mndconnect@mndassociation.org)

MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

### MND ઍસોસિએશન વેબસાઈટ અને ઍનલાઈન ફોરમ

વેબસાઈટ: [www.mndassociation.org](http://www.mndassociation.org)

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

અમે તમારા અભિપ્રાયોનું સ્વાગત કરીએ છીએ

તમારો અભિપ્રાય અમારા માટે ખરેખર અગત્યનો છે, કારણ કે તે અમને MND સાથે જીવતાં અને તેમના માટે સંભાળ લેતા લોકોના લાભ માટે અમારી માહિતી સુધારવામાં મદદ કરે છે.

જો તમે અમારા કોઈપણ માહિતીપત્રકો પર અભિપ્રાય પૂરો પાડવા માંગતા હો તો તમે અહીં ઓનલાઈન ફોર્મ એક્સેસ કરી શકો છો:

[www.surveymonkey.com/s/infosheets\\_1-25](http://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](mailto:infofeedback@mndassociation.org)

અથવા અહીં લખો:

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



The Association  
of UK Dietitians

આ માહિતીપત્રકને બ્રિટિશ ડાયેટીટીક એસોસિએશનનું સમર્થન મળેલું છે

સર્જનની તારીખ: 01/17

આગામી સમીક્ષા: 01/20

સંસ્કરણ : 2