

8A

ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

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

ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ (MND) ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹੀ ਲੱਛਣ ਉਸੇ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਮੁਕਾਮ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ MND ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਲਾਜ-ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਸੀਟ MND ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਭਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- 1: ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- 2: MND ਮੇਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- 3: ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- 4: ਕੀ ਮੈਂ ਇਲਾਜ, ਥੈਰੇਪੀ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- 5: ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮਾਹਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਟੀਮ, MND ਕਨੈਕਟ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।



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।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਚੰਗੀ ਸਾਖ ਵਾਲੀਆਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਨੁਵਾਦ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਗਲਤੀ ਲਈ ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਣ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ MND ਕਨੈਕਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਟੈਲੀਫੋਨ: **0808 802 6262**

ਈਮੇਲ: mndconnect@mndassociation.org

1: ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

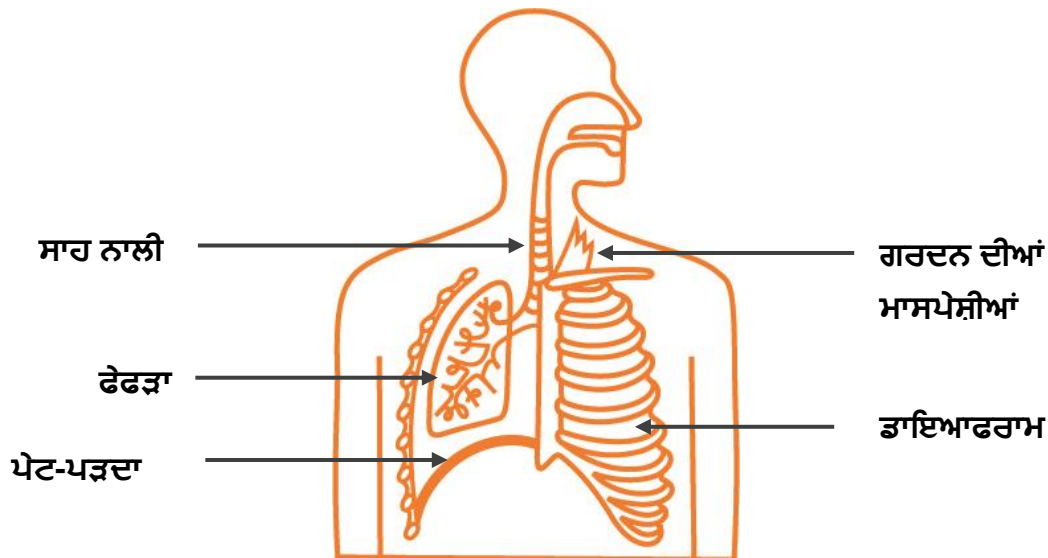
ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਇਹ ਵਰਨਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਓ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਾਇਆ ਉਤਪਾਦ ਵੱਜੋਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੁਆਰਾ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਓ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਡਾਇਆਫਰਾਮ - ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ
- ਇੰਟਰਕੋਸਟਲਜ਼ - ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਘੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਹਵਾ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਖੰਘਦਾ/ਖੰਘਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਸੀ ਖੰਘਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਗਹਿਰਾ ਸਾਹ ਭਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਡਾਇਆਫਰਾਮ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਖੰਘਣ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਘੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਘ ਅਤੇ ਗਲਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾਲ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਹਵਾ ਦਾ ਇਸ ਦਬਾਅਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੱਕਿਆ ਜਾਣਾ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੰਘ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਢ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ 'ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ' ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਨੂੰ 'ਐਸਪਿਰੇਸ਼ਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

2: MND ਮੇਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?



"ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅੱਗੇ ਕੀ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਕੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਅਣਜਾਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

MND ਕਾਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ MND ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੰਘਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਘੱਟ ਗਹਿਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹਵਾ ਲਿਜਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਸੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਜਾਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਤਰੇ-ਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜਾਗਣਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਘੱਟ ਗਹਿਰੇ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣੇ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਖੰਘ ਕਾਰਨ ਬਲਗਮ ਜਾਂ ਕੱਫ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹੋਣੀਆਂ
- ਸੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਵਿਘਨ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਜਾਗਣ 'ਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਜਾਂ ਮਨੋ-ਭਰਮ
- ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ-ਦਰਦ
- ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਨਿੰਦਰਾਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਮਾੜੀ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਮਾੜੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਣੀ
- ਭੋਜਨ ਲਈ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਹਿਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

MND ਬਾਰੇ NICE ਸੇਧਾਂ (NG42) ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸਾਹ-ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦਾ ਵੀ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।



"ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਪਹੁੰਚ MND ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਹਿਲੂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।"



NICE ਸੇਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:
ਜਾਣਕਾਰੀ 1A - ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ NICE ਸੇਧ

3: ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

MND ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਪਰ, ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੈਕਸ਼ਨ 4 ਵੀ ਦੇਖੋ: *ਕੀ ਮੈਂ ਇਲਾਜ, ਥੈਰੇਪੀ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?*

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਥਿਤੀ: ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੈਠਣ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਧਾ ਲੇਟੇ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਗੁਰੂਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਦੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਭਾਰ ਵਾਲੀ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕੀ ਕੁਰਸੀ ਅਰਾਮਦੇਹ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਬੈਡਾਂ ਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦੀ ਸਿੱਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੌ ਸਕੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਹੇਠਾਂ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾਓ: ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਪੱਖਾ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਮੀ: ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਹਿਊਮਡੀਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹਾਇਕ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾਂਸੀ, ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਾਲਾਨਾ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਿਮੋਨੀਆ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵੀ ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤੌਖਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਰਥਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ *ਜੇ ਮੈਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?* ਅਤੇ *MND ਜਸਟ ਇਨ ਕੇਸ ਕਿਟ* ਵੀ ਦੇਖੋ।
MND ਜਸਟ ਇਨ ਕੇਸ ਕਿਟ.

ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ: ਇਹ ਬਲਗਮ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੇਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਫਿਜ਼ੀਓਥੇਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰੇ।

ਖੰਘਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ: ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੰਘਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਭੇਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਗਲਤ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਮੰਗੋ।

ਊਰਜਾ ਬਚਾਓ: ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ-ਆਪ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਖੁਦ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਘਟਾਓ। ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਖਾਣਾ: ਵੱਡੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੇਟ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਾੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਲਗਮ: ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨਾਨਾਸ ਜੂਸ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ, ਥੁੱਕ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4: ਕੀ ਮੈਂ ਇਲਾਜ, ਥੈਰੇਪੀ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?


ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕੋਗੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲ MND ਸਬੰਧੀ ਕੰਮ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ GP ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ MND ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਨੈੱਟਵਰਕ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ GP ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ।

 ਰਾਹਤ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:
ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ 3D – ਹੋਸਪਿਸ ਅਤੇ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ (ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ)

ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਉਹ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਲੜੀਵਾਰ ਟੈਸਟ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸੂਚਿਤ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਫੋਰਸਡ ਵਾਇਟਲ ਕੈਪੇਸਿਟੀ (Forced Vital Capacity (FVC)): ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਲਗਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



"ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ MND ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਵਾਇਟਲ ਕੈਪੇਸਿਟੀ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅੱਗੇ ਆ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੇਣਗੇ।"

ਮੈਕਸੀਮਮ ਇੰਸਪਿਰੇਟਰੀ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (Maximum Inspiratory Pressure) (MIP): ਉਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਮੈਕਸੀਮਮ ਐਕਸਪਾਇਰੇਟਰੀ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (Maximum Expiratory Pressure) (MEP): ਉਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਨਿਫ ਨੇਜ਼ਲ ਇੰਸਪਿਰੇਟਰੀ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (Sniff Nasal Inspiratory Pressure) (SNIP): ਇਹ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਾਸੂ ਵਿੱਚ ਡਾਟ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਟਿਊਬ ਲਗਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਰਟੇਰੀਅਲ ਜਾਂ ਕੈਪਿਲਰੀ ਬਲੱਡ ਗੈਸਜ਼ (Arterial or Capillary Blood Gases): ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੀ ਲੋਲ ਤੋਂ ਲਏ ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਘਣਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਘਣਤਾ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਲਸ ਆਕਸੀਮਿਟਰੀ (Pulse Oximetry): ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਸੈਂਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਂਸਕਿਊਟੇਨੀਅਸ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਮਈਅਰਮੈਂਟ (Transcutaneous Carbon Dioxide Measurement) (TOSCA): ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਮੋਨੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ 'ਤੇ

ਕਲਿੱਪ ਲਗਾ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਲਈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਤ ਭਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਰਲਾ ਖੰਘ ਨਾਲ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ (PECF): ਖੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ?


ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਈ ਖੰਘ
- ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਆਪਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

 ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਅਸਿਸਟ ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਦੇਖੋ:
ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ 8B ਤੋਂ 8D

 ਲਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ, ਦੇਖੋ:
ਸੂਚਨਾ ਸ਼ੀਟ 7A - ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਕੋਈ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਰੂਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰਾਨਾ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ, ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ: ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਪਤਲੀ, ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਲਾਰ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਮੋਟੀ ਖੁੱਕ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਲਾਰ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਸਿਰਲੇਖ: MND ਜਸਟ ਇਨ ਕੇਸ ਕਿਟ ਵੀ ਦੇਖੋ)। MND ਜਸਟ ਇਨ ਕੇਸ ਕਿਟ).

ਕਸਰਤਾਂ: ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੰਘਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।


ਸਾਹ ਭਰਨਾ: ਇਹ ਵਿਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ MND ਵਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ , ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹਵਾ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਹਵਾ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਲਈ ਵਾਧੂ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੇ ਨਾਲ ਫੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੈਗ ਨੂੰ ਖੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ: ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਿਖਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਮਸ਼ੀਨ (ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਿਵਾਈਸ) ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਮੂੰਹ ਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਾਰਗ ਲਈ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਖੰਘ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।


ਖਾਂਸੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਚੂਸਣ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ: ਇਸ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਲਾਰ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਦਿਖਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਕਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਟੀਮ ਨਾਲ 0808 802 6262 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ:

support.services@mndassociation.org

 ਚੂਸਣ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:
ਸੂਚਨਾ ਸੀਟ 7A - ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸਕਿਲਾਂ


ਨੋਨ-ਇਨਵੇਸਿਵ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ (Non-invasive ventilation) (NIV): ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

 "ਮੈਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਘੰਟੇ ਲਈ NIV ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਵਰਤਣਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗਾ।"

ਟ੍ਰੈਕਿੰਗਸਟੇਮੀ ਹਵਾਦਾਰੀ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਪਾਈਪ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ 'ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਦਖਲ ਵਾਲੀ ਹਵਾਦਾਰੀ' ਨਾਮ ਨਾਲ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

NIV ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਤੋਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ NIV ਜਾਂ ਟ੍ਰੈੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਹਾਇਕ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਆਫਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ, ਨੀਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕੇਗੀ, ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕੇਗੀ।

 ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:
ਸੂਚਨਾ ਸੀਟ 8B – ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਹਵਾਦਾਰੀ

ਆਕਸੀਜਨ: ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ MND ਨਾਲ ਸਿਫਾਰਿਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਵਿਚਾਲੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ

ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫੇਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੈਸਲੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ
- ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਚੇਤਤਾ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ, ਸੰਗੀਤ ਥੈਰੇਪੀ, ਆਰਟ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਇਹ ਅਕਸਰ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਸਪਿਸ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)
- ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਦਹਿਸ਼ਤ, ਨਿਰੰਤਰ ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਵੇ (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਹਾਇਕ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।



ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀਟ 3D – ਹੋਸਪਿਸ ਅਤੇ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ (ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ)

ਸੂਚਨਾ ਸੀਟ 6B – ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ

MND ਜਸਟ ਇਨ ਕੇਸ ਕਿਟ

MND ਦੀ ਜਸਟ ਇਨ ਕੇਸ ਕਿਟ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਬਾਕਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਮ ਘੁੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਟ ਦਾ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ GP ਦੀ ਬੇਨਤੀ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਟ ਬਾਕਸ ਮੁਫਤ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਫੇਰ ਤੁਹਾਡਾ GP ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ।

ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨੂੰ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਲਿਖਤੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ GP, ਕਿਟ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ MND ਕਨੈਕਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। *ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਸੈਕਸ਼ਨ 5: ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।*

5: ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਗਠਨ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ 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 ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ MND ਕਨੈਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਸੀਟ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ *ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ*)।

GOV.UK

ਇੰਗਲੈਂਡ ਜਾਂ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਤ, ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ। ਨੈਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਲਈ ਹੇਠਾਂ NIDirect ਦੇਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.gov.uk

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕਾਉਂਸਿਲ (HCPC)

ਇੱਕ ਨਿਯੰਤ੍ਰਕ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ 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: 0300 500 6184

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.hpc-uk.org

ਹੈਲਥ ਇਨ ਵੇਲਜ਼

NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਬੋਰਡਾਂ ਬਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮਦਦ (NHS ਡਾਇਰੈਕਟ ਵੇਲਜ਼ ਵੀ ਦੇਖੋ)।

ਈਮੇਲ: ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸੰਪਰਕ ਪੰਨੇ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.wales.nhs.uk

MND ਸਕੋਟਲੈਂਡ

ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ MND ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਖੋਜ ਫੰਡਿੰਗ।

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

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਐਕਸੀਲੈਂਸ (NICE)

MND ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ NG42 ਸਮੇਤ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਸੰਸਥਾ।

ਪਤਾ: 10 Spring Gardens, London SW1A 2BU

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0300 323 0140

ਈਮੇਲ: nice@nice.org.uk

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.nice.org.uk

NHS ਯੂਕੇ

NHS ਲਈ ਮੁੱਖ ਔਨਲਾਈਨ ਹਵਾਲਾ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.nhs.uk

NHS 111

NHS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 111 (ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰ)

NHS Direct Wales

ਵੇਲਜ਼ ਲਈ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ। ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0845 4647 ਜਾਂ 111 (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਔਨਲਾਈਨ (NHS ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ)

ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਸ ਮਿਤੀ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.hscni.net

NI ਡਾਇਰੈਕਟ

ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਤ, ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ।

ਈਮੇਲ: ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸੰਪਰਕ ਪੰਨੇ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.nidirect.gov.uk

ਹਵਾਲਾ ਸੂਚੀ

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

ਈਮੇਲ: infofeedback@mndassociation.org

ਜਾਂ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

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

ਆਭਾਰ

ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ:

ਸਾਰਾਹ ਐਵਲਜ਼ (Sarah Ewles), ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿੱਚ ਕਲਿਨਿਕਲ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਸੈਂਟਰ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹੋਸਪਿਟਲਜ਼ ਸਾਊਥਪਟਨ NHS ਟਰੱਸਟ

ਕ੍ਰਿਸਟੀਨਾ ਫੌਲ (Christina Faull), ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਕਨਸਲਟੈਂਟ, LOROS, ਲਿਸੈਸਟਰ

ਲੀਹ ਗੈਲੋਨ (Leah Gallon), ਕਲਿਨਿਕਲ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਸੈਲਿਸਬਰੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ

ਮਾਰਟਿਨ ਲੈਥਮ (Martin Latham), ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਰਸ, ਸਲੀਪ ਸਰਵਿਸ, ਸੇਂਟ ਜੇਮਜ਼ ਹੋਸਪਿਟਲ, ਲੀਡਜ਼

ਐਂਡਰੀਆ ਮੈਰਿਸਨ (Andria Merrison), ਨਿਊਰੋਮਸਕੂਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਕਨਸਲਟੈਂਟ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ

ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਆਫ ਬ੍ਰਿਸਟਲ MND ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

1A - ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ NICE ਸੇਧ

3D – ਹੋਸਪਿਸ ਅਤੇ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ (ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ)

7A – ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ

8B – ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਹਵਾਦਾਰੀ

8C - MND ਦੇ ਨਾਲ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ

8D - ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਹਵਾਈ ਸਫਰ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ

14A - ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਗਾਊਂ ਫੈਸਲੇ (ADRT) ਅਤੇ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਾਈਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

ਮੇਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ – ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਮੁੱਖ ਗਾਈਡ

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ MND: ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ - ਬਿਨਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜੋ MND ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ MND: ਜਲਦ ਗਾਈਡ - ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਸੰਸਕਰਣ
MND ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲੈਣਾ - ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਪੁਸਤਕ, ਜੋ MND ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਕੀ ਆਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ MND ਬਾਰੇ NICE ਸੇਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਜੇਬ ਦੀ ਅਕਾਰ ਦੀ ਪੁਸਤਕ

ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ: ਮੇਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੇਧ – ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

MND ਅਲਰਟ ਗੁੱਟ ਦਾ ਬੈਂਡ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਹਿਨਣ ਲਈ, ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ MND ਹੈ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

www.mndassociation.org/publications ਜਾਂ ਛਪੇ ਹੋਏ ਰੂਪ ਲਈ MND ਕਨੈਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੋਂ ਆਰਡਰ ਕਰੋ, ਜੋ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

MND ਕਨੈਕਟ ਬਾਹਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰਾਂਚ, ਗਰੁੱਪ, ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਕਾਸ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

MND ਕਨੈਕਟ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 802 6262

ਈਮੇਲ: mndconnect@mndassociation.org

MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.mndassociation.org**

ਔਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ: <http://forum.mndassociation.org> ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਫੀਡਬੈਕ ਸਚਮੁਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ MND ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਗਿਆਤ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤਾਂ, ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਅਤੇ ਫੰਡਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੂਚਨਾ ਸੀਟ ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.smartsurvey.co.uk/s/infosheets_1-25

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

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਸੋਧਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ: 05/19

ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ: 05/22

ਸੰਸਕਰਣ 1

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 294354

ਗਾਰੰਟੀ ਰਾਹੀਂ ਸੀਮਤ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 2007023

© MND Association 2019