motor neurone disease association

1B

# ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਜਾਂ ਰੂਪਾਂਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

## ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਰੋਗ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡੀ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਰੋਗ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡੀ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਫਾਰਮੇਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ, ਵੱਡੇ ਅਖਰ ਜਾਂ ਆਡੀਓ, ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੀਟ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:


**1: ਮੈਂ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ?**

**2: ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਬ੍ਰੇਲ, ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?**

**3: ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?**

**4: MND ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?**

**5: 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 ਅੰਤ ਵਿੱਚ *ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ* ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ MND ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ **ਵਿਚਾਰਾਂ** ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।


Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member

MND ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਵੱਜੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**www.england.nhs.uk/tis**

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।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸ੍ਰੋਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। MND ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਚੰਗੀ ਸਾਖ ਵਾਲੀਆਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਨੁਵਾਦ ਵਿਚ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਗਲਤੀ ਲਈ ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ। 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: ਮੈਂ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ?

## MND ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਤੋਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀ MND ਕਨੈਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ। ਪਰ, ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰ ਸਕੇ।

**MND ਕਨੈਕਟ**

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 802 6262
ਈਮੇਲ: mndconnect@mndassociation.org

ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਰੋਤ *An introduction to motor neurone disease (ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ)* ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਇਸ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ 2B - *ਕੈਨੇਡੀ ਰੋਗ* ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ *MND ਕਨੈਕਟ* ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- 7A – *ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ*
- 7B – *ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ*
- 8A – *ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ*
- 8B – *ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਰੋਗ ਲਈ ਹਵਾਦਾਰੀ (MND)*

ਸਾਡੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ **www.mndassociation.org/languages** ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਰੂਪ MND ਕਨੈਕਟ ਤੋਂ ਆਰਡਰ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ, ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸਾਖ ਵਾਲੀਆਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਨੁਵਾਦ ਵਿਚ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਗਲਤੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਆਈਟਮ ਉਹਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ *MND ਕਨੈਕਟ* ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਅਸੀਂ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ, ਜਾਂ ਇਕ ਵੱਡੀ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇੱਕ ਭਾਗ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

*"ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ, ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।"*

## ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵਾਜਬ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਣ। ਕਈ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਆਮ ਰਵਾਇਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਸਿਰਫ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਭਾਸ਼ਾਈ ਲੋੜਾਂ ਕਰਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਮਰਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਔਰਤ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੰਗੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਜਾਂ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਿਟੀ ਤੋਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟ੍ਰਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇਸਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇਰੀ ਸੇਧ ਲਈ MND ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ *ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ* ਦੇਖੋ।

## ਦੂਜੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੋਂ

ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਅਨੁਵਾਦ ਕਈ ਵਾਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਕੁਝ ਸੰਗਠਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

# 2: ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਬ੍ਰੇਲ, ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

## MND ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਤੋਂ

ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, MND ਕਨੈਕਟ, ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 802 6262
ਈਮੇਲ: mndconnect@mndassociation.org
ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

**ਬ੍ਰੇਲ:**
ਸਾਡੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਜਾਂ ਗਾਈਡਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਬ੍ਰੇਲ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ, ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸਾਖ ਵਾਲੀਆਂ ਬ੍ਰੇਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿਚ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਗਲਤੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

**ਵੱਡੇ ਅੱਖਰ:**
ਸਾਡੇ ਛੋਟੇ ਕਾਰਡਾਂ ਅਤੇ ਮਿੰਨੀ-ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12pt ਫੌਂਟ ਵਰਤਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ (16pt ਜਾਂ ਉੱਪਰ) ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- *ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੌਨ ਰੋਗ (MND) ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ*
- *ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੌਨ ਰੋਗ (MND) ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਗਾਈਡ*

**ਆਡੀਓ:**
*An introduction to motor neurone disease (MND) (ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੌਨ ਰੋਗ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ)* ਇੱਕ ਆਡੀਓ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ Soundcloud 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ:

**https://soundcloud.com/mndassoc/mnd-audiobook**

ਸਾਡੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਅਗਲੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ 2019 ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

**ਈ-ਰੀਡ:**
ਸਾਡੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਅਸੀਂ 2019 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਈ-ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਫਾਰਮੈਟ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਫਾਰਮੈਟ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨਾਂ, ਟੈਬਲੇਟਾਂ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪਾਂ ਉੱਤੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਤ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਾਠ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀਆਂ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬ੍ਰੇਲ, ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਵੇਰਵੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

**ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ**
*ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰ* ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ:
**www.england.nhs.uk/ourwork/accessibleinfo**

**ਵੇਲਜ਼ ਲਈ**
ਵੇਖੋ *ਸੰਵੇਦੀ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਿਆਰ* ਦੇਖੋ। ਇਹ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਵੈਲਸ਼ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: **gov.wales/topics/health/publications/health/guidance/standards/?lang=en**

**ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਲਈ**
*ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ - ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ (HSC) ਸਟਾਫ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ* ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ:
**www.belfasttrust.hscni.net/pdf/making_communication_accessible_to_all.pdf**

# 3: ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

## ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

MND ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਨੇਡੀ ਰੋਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਹ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ ਬੋਰਡਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਮਦਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੋਇਸ ਬੈਂਕਿੰਗ ਅਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਬੈਂਕਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਲਉ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਕਾਂਸ਼ ਬੋਲਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵੌਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੋ।

MND ਨਾਲ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- ਸਾਡੀ *ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਰੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ* ਗਾਈਡ ’ਚੋਂ ਭਾਗ 8: *ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ*
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ 7C - ***ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ***
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ 7D – *ਅਵਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਬੈਂਕਿੰਗ*

## ਲਿਖਤੀ ਨੋਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲਿਖੇ ਨੋਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨੋਟ ਆਪਣੀ ਤਰਜੀਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਨੁਵਾਦਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੋਟ ਇਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੌਰਾਨ
- ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਆਮ ਰੂਟੀਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ
- ਸਮਾਜਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ 'ਤੇ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦੋ ਲਿਖਤਾਂ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

**ਮੈਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮੋਟਰ ਨਿਉਰੋਨ ਰੋਗ/ਕੈਨੇਡੀ ਰੋਗ ਹੈ। ਮੈਂ ..... ਭਾਸ਼ਾ ਵੀ ਬੋਲ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ:** (ਇੱਥੇ ਆਪਣੀ ਤਰਜੀਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ)।

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ/ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ/ਡਾਕਟਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: (ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ)।**

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦੋ ਲਿਖਤਾਂ ਦਾ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਨ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ MND ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀ ਰੋਗ ਲਈ ਹੈ। ਬਸ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੋਟਪੈਡ 'ਤੇ ਕਾਪੀ ਕਰੋ:

**ਮੋਟਰ ਨਿਉਰੋਨ ਰੋਗ ਲਈ:**

**I find it difficult to communicate because I have motor neurone disease. I also speak Punjabi.**

**If you cannot speak my language and need to communicate with me, my carer/relative/doctor can help. Please contact:**

*ਚੁਣੇ ਗਏ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਇੱਥੇ ਜੋੜੋ:*

**ਕੈਨੇਡੀ ਰੋਗ ਲਈ:**

**I find it difficult to communicate because I have Kennedy's disease. I also speak Punjabi.**

**If you cannot speak my language and need to communicate with me, my carer/relative/doctor can help. Please contact:**

*ਚੁਣੇ ਗਏ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਇੱਥੇ ਜੋੜੋ:*

### ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ

ਸਾਡਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ *ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਰੋਗ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ* ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਰਲ ਲਿਖਤ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ।

*ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਗਾਈਡ* ਨੂੰ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ **http://www.mndassociation.org/careinfo**ਤੋਂ *guides* ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਜਾਂ ਸਾਡੀ MND ਕਨੈਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੋਂ ਛਪੀ ਹੋਈ ਗਾਈਡ ਮੰਗਵਾਓ (ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ)।

## 4: MND ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹਾਂ ਜੋ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ MND ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੈਨੇਡੀ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰਜੀਹਾਂ, ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋਈਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇ।

ਸਾਡੀ MND ਕਨੈਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਿੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ, ਸਾਡੇ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਦੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀ, ਜੋ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ MND ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸਾਡੇ ਖੇਤਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਕਾਸ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਟੀਮ, ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਸ ਉਪਕਰਣ ਉਧਾਰ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਗ੍ਰਾਂਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਹ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ (ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੇਨਤੀਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ)
- ਸਾਡੇ ਅੰਸ਼ਕ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ MND ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਨੈਟਵਰਕ, ਜੋ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਖੇਤਰੀ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)
- ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ: **www.mndassociation.org**
- ਸਾਡਾ ਔਨਲਾਈਨ ਮੰਚ: **http://forum.mndassociation.org** ਜੋ MND ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮੰਚ ਦੇ ਪੋਸਟ ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ, ਜੋ ਕਿ MND ਜਾਂ ਕੈਨੇਡੀ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀਆਂ, ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ (ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)।

# 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। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਸਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਸੋਧਾਂ 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 ਦੇਖੋ)।

### ਅਡਵਾਈਸਨਾਉ (Advicenow)

ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.advicenow.org.uk**

### ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਅਡਵਾਈਸ (Citizens Advice)

ਕਾਨੂੰਨੀ, ਪੈਸੇ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ। ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਲੱਭੋ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 03444 111 444 (ਇੰਗਲੈਂਡ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ *ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ* ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ)
0344 477 2020 (ਵੇਲਜ਼)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.citizensadvice.org.uk (ਇੰਗਲੈਂਡ)**
**www.citizensadvice.org.uk/wales (ਵੇਲਜ਼)**
**www.citizensadvice.org.uk/nireland (ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ)**

### ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਐਕਸ਼ਨ (Disability Action)

ਅਸਮਰਥ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਇੱਕ ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੀ ਚੈਰਿਟੀ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 028 9029 7880
ਈਮੇਲ: hq@disabilityaction.org
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.disabilityaction.org**

### ਅਸਮਰਥਤਾ ਕਾਨੂੰਨ ਸੇਵਾ (Disability Law Service)

ਅਸਮਰਥਤਾ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7791 9800
ਈਮੇਲ: advice@dls.org.uk
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.dls.org.uk**

### GOV.UK

ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.gov.uk**

### NHS ਚੋਇਸਿਜ਼ (NHS Choices)
ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਰ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਲਈ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.nhs.uk**

### NHS ਡਾਇਰੈਕਟ ਵੇਲਜ਼ (NHS Direct Wales)
NHS 111 ਵਾਂਗ ਹੀ, ਪਰ ਵੇਲਜ਼ ਲਈ।

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

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

### ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ (NHS ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ)
ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਈਮੇਲ: ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸੰਪਰਕ ਪੰਨੇ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.hscni.net**

### NI ਡਾਇਰੈਕਟ
ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਈਮੇਲ: ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸੰਪਰਕ ਪੰਨੇ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.nidirect.gov.uk**

### ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਵਾਦ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ, ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਿਟੀ, ਜਾਂ ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਲੈਂਡ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਟ੍ਰਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤਰਜੀਹੀ ਸਪਲਾਇਰ ਹੋਣ ਜੋ ਉਹ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

## ਹਵਾਲੇ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਵਾਲੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ ਹੇਠਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਈਮੇਲ: infofeedback@mndassociation.org

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


## ਆਭਾਰ

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

ਰੁਥ ਗਲਿਉ (Ruth Glew), MND ਲਈ ਨੈਟਵਰਕ ਲੀਡ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਮੋਰਿਸਟਨ ਹੋਸਪਿਟਲ, ਸਵੈਨਸੀ, ਵੇਲਜ਼
ਲੈਸਲੀ ਜਾਨਸਟਨ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਫਸਰ, ਕੇਅਰਰਜ਼ ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
**www.mndassociation.org/publications** ਜਾਂ MND ਕਨੈਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਲਈ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਟੀਮ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:

**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 ਰਾਹੀਂ

ਅੰਤਮ ਸੋਧ: 11/18
ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ: 11/21
ਰੂਪਾਂਤਰ: 1

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 294354
ਗਾਰੰਟੀ ਰਾਹੀਂ ਸੀਮਤ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 2007023
© MND Association 2015