

mnda

motor neurone disease
association



આલક્ષતંત્ર કોશિકા રોગ (મોટર ન્યુરોન ડિઝિઝ)
(MND)નો પરિચય

વિષયવસ્તુ

1. આ માહિતી મને કઈ રીતે મદદ કરશે?

2. MND શું છે?

MND કઈ રીતે અસર કરે છે?

MNDનું નિદાન કઈ રીતે થાય છે?

શું MNDના અલગ અલગ પ્રકાર છે?

શું કેનેડીઝ ડિસીઝ એ MNDનો એક પ્રકાર છે?

MND શાનાથી થાય છે?

3. લક્ષણો શું છે?

4. કેવી મદદ ઉપલબ્ધ છે?

શું કોઈપણ સારવાર છે?

5. મારે શાના વિશે વિચારવાની જરૂર છે?

6. હું વધારે માહિતી કેવી રીતે મેળવી શકું?

સંદર્ભો

સ્વીકાર

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

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

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

ટેલિફોન: **0808 802 6262**

ઈમેલ: mndconnect@mndassociation.org

1. આ માહિતી મને કઈ રીતે મદદ કરશે?

જો તમને હમણાં જ MNDનું નિદાન થયું હોય અથવા તમારી નજીકની કોઈ વ્યક્તિને MND થયો હોય તો આ પુસ્તિકા આ રોગનો સરળ પરિચય આપે છે.

તે ટૂંકમાં નીચેની બાબતો સમજાવે છે:

- રોગ અને તે કોને અસર કરે છે તે
- MNDનું નિદાન કેવી રીતે થાય છે અને સંભવિત લક્ષણો
- MNDના વિવિધ પ્રકારો
- કારણો વિશે શું માહિતી છે
- તમે મેળવી શકો તેવી મદદ અને સારવારના પ્રકાર
- રોગને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ માટેની સૂચનાઓ
- વધુ માહિતી અને સહકાર માટે ક્યાં જવું.

MNDનું નિદાન ભયજનક જણાઈ શકે છે. તમે, તમારા કુટુંબીજનો અને તમારી નજીકની દરેક વ્યક્તિને અનુકૂળ થવામાં સમય લાગી શકે છે.

પ્રથમ નજરે મુશ્કેલ લાગે તો પણ નિદાન વિશે ખુલ્લાશથી વાતચીત કરવાથી દરેક વ્યક્તિ માટે વર્તમાનમાં અને ભવિષ્યમાં ચિંતાઓ અંગે વાત કરવી વધારે સરળ બની શકે છે.

જ્યારે તમે રોગ વિશે વધુ વાંચવા માટે તૈયાર હો ત્યારે અમારી પાસે તમને મદદ કરવા માટે ઘણાં બહોળા પ્રમાણમાં પ્રકાશનો છે, જેમાં અમારી મુખ્ય માર્ગદર્શિકા, *ચાલકતંત્ર કોશિકા રોગ (મોટર ન્યુરોન ડિઝિઝ) સાથે જીવવું*નો પણ સમાવેશ થાય છે.

અમારાં અન્ય પ્રકાશનો વિશે વિગતો માટે અને અમારી હેલ્પલાઈન MND Connectનો કેવી રીતે સંપર્ક કરવો તેના વિશે પુસ્તિકાના અંતે *હું વધુ માહિતી કઈ રીતે મેળવી શકું* વિભાગ જુઓ.

બધાં વિચારો MND સાથે જીવતાં કે તેનાથી અસરગ્રસ્ત લોકોનાં છે.

"પરિવર્તનને અનુકૂળ થવાની ક્ષમતાથી MND સાથે જીવવાના અનુભવમાં ઘણો ફર્ક આવી શકે છે."

2. MND શું છે?

તમારા મગજમાં ચેતાતંતુઓ હોય છે અને કરોડરજ્જુ એ તમારા સ્નાયુઓના કાર્યને નિયંત્રિત કરે છે. આ ચાલકતંત્ર કોશિકાઓ કહેવાય છે. MND એ રોગ છે જે ચાલકતંત્ર કોશિકાઓને અસર કરે છે.

MND સાથે, ચાલકતંત્ર કોશિકાઓ ક્રમશઃ તમારા સ્નાયુઓને હલનચલન કેમ કરવું તેની સૂચના આપવાનું બંધ કરે છે. જ્યારે સ્નાયુઓ બિલકુલ હલનચલન ન કરે ત્યારે તે નબળાં પડે છે, જેનાથી અકડાપાણું પણ આવી શકે છે અને સ્નાયુનું દળ ઓછું થઈ શકે છે (વેરિટિંગ).

MND એ જીવનને ટૂંકાવતી બીમારી છે જે તમારી ચાલવાની, બોલવાની, ખાવાની, પીવાની અને શ્વાસ લેવાની ઢબ પર અસર કરી શકે છે. આ સામાન્ય રીતે દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ હોય છે. તમને બધાં લક્ષણો ન થાય તેમ બની શકે છે અને તે જે રીતે થાય છે તેનો કોઈ નિશ્ચિત ક્રમ નથી.

આ રોગ આગળ વધશે, જેનો અર્થ એ છે કે લક્ષણો સમય જતાં વણસશે. કેટલાંક લોકો માટે આ ઝડપી હોઈ શકે છે, જ્યારે અન્યો માટે આ ક્રિયા ધીમી હોય છે.

હાલમાં MND માટે કોઈ ઉપચાર નથી, પરંતુ તમારા ડોક્ટર્સ અને અન્ય સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયિકો તમને લક્ષણોનું નિયંત્રણ કરવામાં અને જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી સ્વતંત્ર રહેવામાં મદદ કરી શકે છે.

"એ બાબત પર ભાર મૂકવો અગત્યનો છે કે લોકો તાત્કાલિક અમુક બાબતોની ચર્ચા કરવા માંગતા ન હોઈ શકે, તેઓ બાદમાં હંમેશાં મદદ માંગી શકે છે."

MND કઈ રીતે અસર કરે છે?

MND એ દુર્લભ રોગ છે જે પુખ્તોને અસર કરે છે. નાની વયના પુખ્ત લોકોમાં તેનું નિદાન થાય છે, છતાં મોટાભાગનાં કિસ્સાઓમાં તમે 40થી વધુ ઉંમરના હો તેવી સંભાવના છે. MND ધરાવતાં મોટાભાગના લોકોની ઉંમર 50 અને 70ની વચ્ચે હોય છે.

સ્ત્રીઓની સરખામણીએ બમણી સંખ્યામાં પુરુષોને અસર થાય છે, પરંતુ આમાં વધઘટ થાય છે. તેનો આધાર તમને કેવા પ્રકારનો MND છે તેના પર છે અને જેઓ 70 કે વધુ ઉંમરના હોય છે તેમાં પ્રમાણ લગભગ સરખું થાય છે.

MNDનું નિદાન કઈ રીતે થાય છે?

જો તમારા ડોક્ટર માનતા હોય કે તમને ન્યુરોલોજીકલ સમસ્યા છે (મગજ અને ચેતાતંત્ર સાથે સંબંધિત) તો તમને ન્યુરોલોજીસ્ટની ભલામણ કરવામાં આવશે.

તેઓ સામાન્ય રીતે હોસ્પિટલના ન્યુરોલોજી વિભાગમાં અથવા MND સંભાળ કેન્દ્ર અથવા નેટવર્ક ખાતે કામ કરે છે. તમને તપાસવામાં આવશે અને તમારે શ્રેણીબદ્ધ પરીક્ષણો કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે.

આ પરીક્ષણોમાં લોહીના નમૂનાઓ લેવાથી માંડીને વિવિધ ચેતાતંતુઓના પરીક્ષણો સુધીનાનો સમાવેશ થાય છે જે એ ચકાસશે કે તમારા લક્ષણો અન્ય કોઈ પણ બાબતને કારણે થઈ રહ્યા છે કે કેમ. તમે સામાન્ય રીતે બહારના દર્દી તરીકે હાજરી આપશો. કેટલાંક કિસ્સાઓમાં તમારે હોસ્પિટલમાં ટૂંકું રોકાણ કરવું પડી શકે છે અથવા પછીમા કોઈ સમયે વધુ પરીક્ષણો કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે.

તમારા પરીક્ષણના પરિણામો બાદ તમે MNDનું નિદાન મેળવી શકો છો, પરંતુ ડોક્ટરને તમારા લક્ષણોના સંભવિત કારણ અંગે ખાતરી થાય તે પહેલાં થોડો સમય લાગી શકે છે.

"લગભગ એકાદ વર્ષ પરીક્ષણો, મારા GP અને હોસ્પિટલની મુલાકાતો બાદ MNDનું છેવટે ચોક્કસ નિદાન થયું હતું."

MNDનું નિદાન કરવું મુશ્કેલ છે કારણ કે:

- તે દુર્લભ રોગ છે અને કઢંગાપાણું, નબળાઈ અથવા સહેજ થોથવાતાં બોલવું વગેરે જેવાં પ્રારંભિક લક્ષણોનાં અન્ય કારણો હોઈ શકે છે
- તમે તમારા GPને મળવા જાઓ તે પહેલાં થોડો સમય લાગી શકે છે
- બધાં લક્ષણો દરેકને થતાં નથી અને સમાન ક્રમમાં થતાં નથી
- પરીક્ષણથી માત્ર એ જ સાબિત થઈ શકે છે કે તમને અન્ય બીમારીઓ નથી, કારણ કે MND માટેનું કોઈ સીધું પરીક્ષણ નથી.

શું MNDના અલગ અલગ પ્રકાર છે?

MNDના ચાર મુખ્ય પ્રકારો છે, જે દરેક પ્રકાર લોકોને અલગ અલગ રીતે અસર કરે છે. જો કે, આ અંગે કંઈ ચોક્કસ કહેવું મુશ્કેલ છે, કારણ કે આ બધાં વચ્ચે અમુક લક્ષણો સમાન હોય છે.

એમિઓટ્રોફિક લેટરલ સ્કલેરોસિસ (ALS): એ સૌથી સામાન્ય સ્વરૂપ છે જેમાં તમારા હાથપગમાં નબળાઈ અને ધોવાણ, સ્નાયુમાં અક્કડપાણું અને તાણ આવે છે. પ્રારંભિક તબક્કાઓમાં તમે પડી જાઓ અથવા ચીજવસ્તુઓ હાથમાંથી પડી જાય તેમ બની શકે છે.

પ્રોગ્રેસિવ બલ્બર પાલ્સી (PBP): તે ALS કરતાં ઓછાં લોકોને અસર કરે છે અને પ્રારંભિક તબક્કાઓમાં તે તમારા ચહેરા, ગળાં અને જીભના સ્નાયુઓમાં દેખાવાનું વલણ ધરાવે છે. બોલવામાં થોથવાવું અથવા ગળવામાં તકલીફ જેવા લક્ષણો તમે નોંધી શકો છો.

પ્રોગ્રેસિવ મસ્ક્યુલર એટ્રોફી (PMA): તે ALS કરતાં ઓછો લોકોને અસર કરે છે અને તે સામાન્ય રીતે વાણસવામાં ધીમી ગતિનો હોય છે. તમે તમારા હાથની નબળાઈ, ચપળતાં ઓછી થવી અથવા હલનચલનની વિચિત્રતા નોંધી શકો છો.

પ્રાયમરી લેટરલ સ્કલેરોસિસ (PLS): તે ALS કરતાં ઓછો લોકોને અસર કરે છે અને તે સામાન્ય રીતે વાણસવામાં ધીમી ગતિનો હોય છે. આનાથી હાથપગના નીચલા ભાગમાં નબળાઈ આવે છે, જો કે તમે હાથના હલનચલનમાં વિચિત્રતા અથવા બોલવાની તકલીફો પણ અનુભવી શકો છો.

શું કેનેડીઝ ડિસીઝ એ MNDનો એક પ્રકાર છે?

કેનેડીઝ ડિસીઝ એ MND કરતાં અલગ છે, પરંતુ બંને રોગો વચ્ચે ભેળસેળ થઈ જાય એમ બની શકે છે. તે બંને ચાલક જ્ઞાનતંતુ કોશિકાઓને અસર કરે છે અને લક્ષણો સમાન હોય છે તથા સ્નાયુની નબળાઈ જોવા મળે છે. જો તમને બેમાંથી કોઈ એક રોગ હોય તો MND એસોસિએશન સહાયતા પૂરી પાડે છે.

કેનેડીઝ ડિસીઝ ધીમે ધીમે આગળ વધે છે, સામાન્ય રીતે જીવનકાળ સામાન્ય હોય છે. જનીનિક વિકૃતિને કારણે થાય છે જે જનીન પરીક્ષણ દ્વારા શોધી શકાય છે, તે સામાન્ય રીતે પુરુષોને અસર કરે છે. સ્ત્રીઓ માત્ર જનીનિક વિકૃતિની વાહક હોવાનું વલણ ધરાવે છે, પરંતુ બહુ જ ઓછા કેસોમાં હળવાં લક્ષણો થઈ શકે છે.

અમે માહિતીપત્રક 2B આ પુસ્તિકાના અંતે - કેનેડીઝ ડિસીઝ. જુઓ હું વધારે માહિતી કેવી રીતે મેળવી શકું? પૂરું પાડીએ છીએ.

MND શાનાથી થાય છે?

MND શા કારણે થાય છે તે વિશે હજીપણ સ્પષ્ટ જવાબ મેળવવો શક્ય બન્યો નથી, કારણ કે દરેક વ્યક્તિ અલગ અલગ કારક પરિબળોથી અસરગ્રસ્ત થઈ હોઈ શકે છે. MND સામાન્ય રીતે રોગના કોઈ સ્પષ્ટ કૌટુંબિક ઇતિહાસ સાથે થતો નથી. આ કિસ્સાઓમાં જનીનિક અને પર્યાવરણીય કારક પરિબળોનું મિશ્રણ તેમાં સામેલ હોવાનું માનવામાં આવે છે, જો કે જનીન નાની ભૂમિકા ભજવી શકે છે. પર્યાવરણીય કારક પરિબળો એવી ચીજો હોઈ શકે છે જે તમે ખાતાં, પીતાં, સ્પર્શતાં હો અથવા શ્વાસમાં લેતાં હો અથવા આ બધાંનું મિશ્રણ હોય. કારક પરિબળો દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ અલગ હોઈ શકે છે, તેથી રોગ કેવી રીતે શરૂ થયો તે શોધવાનો કોઈ સરળ માર્ગ નથી.

ઓછી સંખ્યાના કેસોમાં MNDનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ હોય છે. આનો અર્થ એ છે કે વારસામાં મળેલાં જ્નેટિક કોડમાં ભૂલ છે, જો કે અન્ય કારક પરિબળો હજીપણ રોગની વાસ્તવિક શરૂઆત થવા માટે જરૂરી હોઈ શકે છે.

વારસામાં મળતાં ચાલકતંત્ર કોશિકાના રોગ વિશે અમારાં સંશોધન માહિતીપત્રકો વિશે વિગતો માટે આ પુસ્તિકાના અંતે *હું વધુ માહિતી કેવી રીતે મેળવી શકું* એ વિભાગ જુઓ?

રોગ અને તેના કારણોમાં સંશોધન આગળ વધી રહ્યું છે જેમાં MND એસોસિએશન દ્વારા આર્થિક અનુદાન આપવામાં આવ્યું હોય તેવા પ્રોજેક્ટ્સનો પણ સમાવેશ થાય છે. પરિણામે, ચાલકતંત્ર કોશિકાઓ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે અંગેની આપણી સમજ સતત આગળ વધી રહી છે.

"મને આશા છે કે એક દિવસ આ રોગનો ઉપચાર શોધાશે જ. આ 21મી સદી માટે પડકાર છે અને હું માનું છું કે વિજ્ઞાન તેનો માર્ગ શોધી લેશે."

3. લક્ષણો શું છે?

"બહોળા પાયા પર વાત કરીએ તો મને લાગે છે કે શું થશે તે સમજવું મારા માટે અગત્યનું છે."

MNDથી નીચેના લક્ષણો થઈ શકે છે:

- તમારા હાથપગમાં નબળાઈ અને હલનચલન સતત ઓછું થતું જવું
- તમારી ચામડી હેઠળ કંઈક મરોડાતું હોય અને ઝણઝણાટી થતી હોય તેવી સંવેદનાઓ
- સ્નાયુની ચુસ્તતા અને તાણ (જેનાથી તમને દુખાવો થઈ શકે છે)
- શ્વસનની સમસ્યાઓ અને તીવ્ર થાક
- તમને બોલવામાં, ગળવામાં અને લાળ સંબંધિત તકલીફો થવી.

સામાન્ય રીતે તમારા હાથ, પગ અથવા મોંમાં સ્નાયુઓને પ્રથમ અસર થાય છે, પરંતુ જરૂરી નથી કે બધું એકસાથે જ થાય.

કેટલાંક લોકોને વિચારણા, તર્ક અને વર્તનમાં ફેરફારો થાય છે જે મનોજ્ઞાનિક (કોગ્નિટિવ) ફેરફાર તરીકે ઓળખાય છે, પરંતુ આ સામાન્ય રીતે હળવા હોય છે. બહુ ઓછાં લોકો તાર્કિક ક્ષમતામાં તીવ્ર ફેરફારો અનુભવે છે.

તમને અનપેક્ષિત ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ આવી શકે છે જેમાં તમે ખુશ હો ત્યારે રડો અથવા ઉદાસ હો ત્યારે હસતાં હો. આને ભાવનાત્મક અસ્થિરતા કહેવાય છે અને તે તણાવદાયક લાગી શકે છે, પરંતુ તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમ સહકાર આપી શકે છે. MND જેમને હોય તેવી દરેક વ્યક્તિને આવું થતું નથી.

MND સામાન્ય રીતે નીચેની બાબતોને અસર કરતો નથી:

- ઈન્દ્રિયો - દ્રષ્ટિ, શ્રવણ, ગંધ, સ્પર્શ અને સ્વાદ
- મૂત્રાશય અને મળાશય, જો કે હલનચલનની સમસ્યાઓથી ટોઈલેટ જવું વધારે મુશ્કેલ બની શકે છે. હલનચલનમાં ઘટાડાથી કબજિયાત પણ થઈ શકે છે (કારણ કે હલનચલન મળાશયને કામ કરવામાં મદદ કરે છે)

- જાતીય ક્રિયા, પરંતુ થાક લાગવાને કારણે, હલનચલનના અભાવ અને રોગનો સામનો કરવાની ભાવનાત્મક અસરને કારણે જાતિય અભિવ્યક્તિ કરવી ઘણી મુશ્કેલ બની શકે છે.

જુઓ હું વધારે માહિતી કેવી રીતે મેળવી શકું? ઊંડાણમાં લક્ષણોને આવરી લેતાં અમારાં અન્ય પ્રકાશનો વિશેની વિગતો આ પુસ્તિકાના અંતે આપવામાં આવી છે.

"ભાવિ જરૂરિયાતોનું મૂલ્યાંકન કરવું ખૂબ મુશ્કેલ હોય છે કારણ કે આપણે બધાં MND સાથે અલગ અલગ રીતે આગળ વધીએ છીએ અને સ્થિતિઓ બદલાવામાં કેટલો સમય લાગશે તે કહેવું અશક્ય છે.

4. કેવી મદદ ઉપલબ્ધ છે?

જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે, તમને નીચેની બાબતોમાં મદદ કરવા માટે મદદ આપી શકાય છે:

- જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી સ્વતંત્ર રહેવા માટે
- તમારા લક્ષણોને નિયંત્રિત કરવા માટે
- વધુ આરામદાયકતા અનુભવવા માટે અને તમને હલનચલનમાં મદદ કરવા માટે
- MNDના ભાવનાત્મક પાસાંનો સામનો કરવા માટે
- નાણાંકીય સહકાર માટે દાવો કરવા માટે
- રોજાંટી પ્રવૃત્તિઓ અને વ્યક્તિગત સંભાળમાં મદદ મેળવવા માટે
- ભાવિ સંભાળ માટે આગોતરું આયોજન કરવા માટે.

આ સહકાર ત્રણ મુખ્ય સ્ત્રોતોમાંથી આવે તેવી સંભાવના છે:

સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયિકો: બધાં સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયિકો MNDની દુર્લભતાને કારણે તેના વિશે ઊંડાણમાં જાણતાં નથી. જોકે, MND સંભાળ કેન્દ્રો અને નેટવર્ક્સ (જેને ભંડોળમાં અમે મદદ કરીએ છીએ) અને સ્થાનિક ન્યુરોલોજીકલ કેન્દ્રો MND ધરાવતાં લોકોને મદદ કરવાનો અનુભવ ધરાવતા વ્યાવસાયિકો તરફથી બહોળી શ્રેણીમાં મદદ પૂરી પાડે છે.

તમે બહોળી વિવિધતા ધરાવતાં નિષ્ણાતોને મળશો તેવી સંભાવના છે, જેમ કે ન્યુરોલોજીસ્ટ, MND સંયોજક, નિષ્ણાત નર્સ અને ચિકિત્સકો. આ વ્યવસાયિકો એક ટીમ તરીકે કામ કરવાનું વલણ રાખે છે જે ઘણી વખત બહુવિધ ટીમ (MDT) કહેવાય છે જેમાં સામાજિક ટીમના સભ્યો તેમજ જિલ્લા નર્સ અને તમારા GPનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ ટીમના કોઈપણ સભ્ય તમને અન્ય નિષ્ણાંતની ભલામણ કરી શકે છે, પરંતુ ઘણી ભલામણો તમારા GP દ્વારા થતી હોય છે.

"અગાઉ આ સ્થિતિમાંથી લોકોને પસાર થવામાં મદદ કરનારા વ્યવસાયિકોને સાંભળવા કેટલાં અગત્યના છે તે વાત આનાથી વધારે ભારપૂર્વક કહેવાની જરૂર નથી."

આ ટીમ તમને અને તમારા કુટુંબીજનોને નિષ્ણાંતની સંભાળ, સારવાર, ચિકિત્સાઓ, માર્ગદર્શન અને ઉપકરણ અથવા સહાયતાની પહોંચ મેળવવામાં મદદ કરી શકે છે. MND સાથે જીવવા દરમિયાન આ તમને શક્ય હોય ત્યાં સુધી જીવનની શ્રેષ્ઠ સંભવિત ગુણવત્તા જાળવવામાં મદદ કરી શકે છે.

પુખ્ત સામાજિક સંભાળ સેવાઓ: તમારી જરૂરિયાતો અને તમારા મુખ્ય સંભાળકર્તાની જરૂરિયાતોનું મૂલ્યાંકન કરી શકે છે. કોઈપણ ઘરેલુ મદદની જરૂર હોય તો તેઓ તે ઓળખવામાં મદદ કરશે અને સેવાઓ તથા કટોકટીના આધાર અંગે સલાહ આપશે. મૂલ્યાંકન માટે વિનંતી કરવા માટે તમારા સ્થાનિક પ્રશાસનનો સંપર્ક કરો - ઉત્તર આયર્લેન્ડમાં આ સ્થાનિક સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટ્રસ્ટ દ્વારા કરવામાં આવશે. સ્થાનિક સેવાઓમાં ફેરફારો થઈ શકે છે, તેથી તમારા મૂલ્યાંકન દરમિયાન શું ઉપલબ્ધ છે તે શોધો.

"સેવાઓની પહોંચ કેવી રીતે મેળવવી તેના વિશે તમે શક્ય તેટલાં સુમાહિતગાર રહો તે જરૂરી છે."

તમારા માટે વિવિધ મદદના સાધનો, ઉપકરણો અને સંભાળ સેવાઓ અંગે સંમતિ સધાઈ શકે છે, પરંતુ તમારે નાણાંકીય પ્રદાન કરવું જરૂરી બની શકે છે. તમારી સંભાળ અંગેની સહાયતાની તમારા માટે ગોઠવણ થઈ શકે છે અથવા તમે સીધી ચૂકવણીઓ મેળવીને તમારી જાતે સેવાઓ ખરીદવા માટે સક્ષમ હોઈ શકો છો.

જેમાં લાભો અને સામાજિક સંભાળનો દાવો કરવા અંગેના માર્ગદર્શનનો સમાવેશ છે એવાં અમારાં પ્રકાશનો વિશે વિગતો માટે જુઓ *હું વધુ માહિતી કેવી રીતે મેળવી શકું?*

MND એસોસિએશન: MND સાથે જીવતાં કે તેનાથી અસરગ્રસ્ત કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે વિવિધ રીતે અમે સહાયતા પૂરી પાડીએ છીએ. અમારી MND Connect હેલ્પલાઈન સહાયતા, માહિતી અથવા જો તમારે વાત કરવી જરૂરી હોય તો તમને સાંભળે તેવી વ્યક્તિ પૂરી પાડી શકે છે. ટીમ તમને બાહ્ય સેવાઓ શોધવામાં મદદ કરી શકે છે, અને ઉપલબ્ધ હોય તે પ્રમાણે અમારી સેવાઓનો તમને પરિચય કરાવી શકે છે, જેમાં તમારી સ્થાનિક શાખા, સમૂહ, એસોસિએશન મુલાકાતીનો પણ સમાવેશ થાય છે. આમાં અમારા સ્થાનિક સંભાળ વિકાસ સલાહકારો (RCDAs)નો સમાવેશ થાય છે, જેઓ MNDને લગતી સંભાળમાં સુધારો કરવા માટે તમારા વિસ્તારમાં વ્યાપક સેવાઓને પ્રભાવિત કરવામાં મદદ કરે છે.

અમે લોન પર ઉપકરણની ચોક્કસ ચીજો પૂરી પાડવા માટે અથવા MND સાથે જીવતા કે તેનાથી પ્રભાવિત લોકો માટે અનુદાનમાં સહયોગ આપી શકીએ તેમ બની શકે છે. ઉપકરણ માટેની વિનંતીઓ સ્વાસ્થ્ય અથવા સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયિક તરફથી આવવી જરૂરી છે.

સંપર્કની વિગતો માટે આ પત્રિકાના અંતે જુઓ *હું વધારે માહિતી કેવી રીતે મેળવી શકું?*

શું કોઈપણ સારવાર છે?

તમારા લક્ષણો અને તે કેટલાં આગળ વધ્યાં છે તેના આધારે તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમ સાથેની ચર્ચાઓમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ થવાની સંભાવના છે:

રિલુઝોલ: હાલમાં રોગનો ઉપચાર કરવા કે તેને અટકાવવા માટે કોઈ સારવાર નથી, પરંતુ રિલુઝોલ નામની એક દવાથી રોગની પ્રગતિને (થોડા મહિના માટે) ધીમી પાડવામાં સાધારણ લાભ થતો હોવાનું જોવામાં આવ્યું છે. MNDની સારવાર માટે રિલુઝોલને પરવાનો મળ્યો છે અને NHSમાં ઉપયોગ માટે તેને મંજૂરી આપવામાં આવી છે. રિલુઝોલ તમારા માટે લેવી અનુકૂળ છે કે કેમ તે જાણવા તમારા GP અથવા ન્યુરોલોજિસ્ટને પૂછો.

અન્ય દવા: તમને વ્યક્તિગત લક્ષણોમાં મદદ કરવા માટે વિવિધ પ્રકારની દવાઓ છે. આ તમને તમારા GP અથવા તમે જેમને મળો તેવા નિષ્ણાંતો દ્વારા આપવામાં આવી શકે છે. જો તમને ટેબ્લેટ્સ ગળવામાં તકલીફ થાય તો ઘણી દવાઓ અન્ય સ્વરૂપે પૂરી પાડવામાં આવી શકે છે, જેમ કે પ્રવાહી અને પેચીઝ.

ફિઝિયોથેરાપી: આનાથી MND દ્વારા નબળા પડેલા સ્નાયુઓને થયેલું નુકસાન ઉલટાવી શકાતું નથી, પરંતુ તે અસ્વસ્થતા, અકડાપાણું ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે અને લવચીકતા સુધારી શકે છે. તમારી વ્યક્તિગત જરૂરિયાતોનું ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ દ્વારા મૂલ્યાંકન કરવામાં આવવું જોઈએ અને જો તમારી જરૂરિયાતો બદલાય તો તેની સમીક્ષા થવી જોઈએ. વધુપડતી કસરત ન કરવાની કોશિશ કરો, સહાયક કસરત સાથે પણ નહીં, કારણ કે આ MNDમાં મદદરૂપ નથી અને તે તમને ખરેખર ખૂબ થકવી શકે છે. ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ ઘણી વખત ખાસ વિષયના નિષ્ણાત હોય છે, દાખલા તરીકે રેસ્પિરેટરી ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ શ્વસનના સહકારમાં તથા લાળ અને મ્યુકસ સંબંધિત કોઈપણ સમસ્યાઓને નિયંત્રિત કેમ કરવી તેમાં મદદ કરી શકે છે (જુઓ શ્વસન સહકાર માટે ભાદમાં આવતું શીર્ષક).

બોલવા અને સંવાદની સહાયતા: બોલવા અને સંવાદ અંગે માર્ગદર્શન માટે સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરાપિસ્ટની ભલામણ માટે વિનંતી કરો. જો તમારા અવાજને અસર થઈ હોય તો તે તમને તે શક્ય તેટલા વધુ સમય સુધી જાળવવામાં મદદ કરી શકે છે અને વોઈસ બેન્ડિંગ થતા મેસેજ બેન્ડિંગ અનુકૂળ આવશે કે નહિ તે અંગે સલાહ આપી શકે છે (કમ્પ્યુટર સાધન દ્વારા બોલાયેલા શબ્દસમૂહો તરીકે ઉપયોગ કરવા માટે). જો MNDને કારણે તમારો અવાજ પ્રભાવિત થયો હોય તો તેઓ તમને સંવાદ કરવામાં મદદ કરવા માટે ચિકિત્સા અથવા સહાયતા માટે તમારી જરૂરિયાતોનું મૂલ્યાંકન કરી શકે છે. સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરાપિસ્ટ ગળવાની સમસ્યાઓ, લાળ અને મ્યુકસને નિયંત્રિત કરવા વિશે પણ સલાહ આપી શકે છે.

શ્વસન સહકાર: જો તમને શ્વસનની તકલીફોનો અનુભવ થતો હોય તો ઘણી સારવારો અને ચિકિત્સાઓ મદદ કરવા માટે છે. માર્ગદર્શન માટે શ્વસન પરામર્શકની ભલામણ માટે તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમને પૂછો. આમાં તમારા શ્વસન માટે યાંત્રિક સહકારનો ઉપયોગ કરવો કે કેમ (જે વેન્ટિલેશન તરીકે ઓળખાય છે) તેના વિશેની ચર્ચાનો સમાવેશ થાય છે. આના વિશે જાણવાનો પ્રયત્ન કરો જેથી તમે જરૂર પડ્યે સૂચિત નિર્ણય લઈ શકો.

આહાર, પોષણ અને ગળવામાં સહાયતા: જો તમને ગળવામાં સમસ્યાઓ હોય તો તમે પોષણ વિશેની સલાહ લેવા ઈચ્છતા હોઈ શકો છો. આ તમને જરૂરી ખોરાક, પ્રવાહીઓ અને દવાઓ જાળવવામાં મદદ કરશે તેમજ સલામત રીતે અને આરામદાયક રીતે કેમ ગળવું તેમાં પણ મદદ કરશે. આમાં ચિકિત્સાઓ,

સપ્લિમેન્ટ્સ, ટ્રેક્ટેડ ખોરાક, ગળવામાં સરળ ભોજન અથવા ખોરાક અને પીણું મેળવવા માટેની વૈકલ્પિક રીતોની ચર્ચા કરવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે. ડાયેટિશિયનની ભલામણ માટે તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમને પૂછો અને માર્ગદર્શન માટે સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરાપિસ્ટને પૂછો.

"મને ખ્યાલ હતો કે મેં વજન ગુમાવ્યું છે. ઓછી ચરબી, ઓછી શર્કરાવાળા આહાર પર ચાલુ રહેવું અપેક્ષિત નહોતું."

હલનચલન, સંવાદ, ગળવાની ક્રિયા અને શ્વસન અંગેની મુશ્કેલીઓને નિયંત્રિત કેમ કરવી તે અંગે માર્ગદર્શન આપતાં અમારા પ્રકાશનો વિશેની વિગતો માટે જુઓ [હું વધુ માહિતી ક્યાંથી મેળવી શકું?](#)

પૂરક ચિકિત્સાઓ: કેટલાંક લોકોને લાગે છે કે પૂરક ચિકિત્સાઓ લક્ષણો ઘટાડવામાં અને તણાવ ઓછો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. આ MND માટે સારવાર કે ઉપચાર ન હોવા છતાં આ પ્રકારની ચિકિત્સાનો જો સંયોજનમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેનો પરંપરાગત સારવારોની 'પૂરક' સારવાર તરીકે ઉપયોગ કરી શકાય છે. વિવિધ પ્રકારની પૂરક ચિકિત્સાઓનું અસ્તિત્વ છે, જેમ કે મસાજ, એક્યુપંક્ચર અને રિફ્લેક્સોલોજી. કેટલીક સ્થાનિક વિશિષ્ટ પીડાશામક સંભાળ સેવાઓ અને હોસ્પિટલ જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરવા માટે પૂરક ચિકિત્સાઓ તેમજ અન્ય પ્રકારોની સહાયતા આપે છે.

"રિફ્લેક્સોલોજીસ્ટ હળવેથી મારા પગના તળિયાં, હાથ અને બાહુ પર મસાજ કરે છે, જે પરિભ્રમણમાં મદદ કરે છે અને સામાન્ય રીતે સારું લાગે છે. આ અપોઈન્ટમેન્ટ્સ સ્થાનિક હોસ્પિટલ દ્વારા ગોઠવવામાં આવી હતી."

5. મારે શાના વિશે વિચારવાની જરૂર છે?

જો તમે અથવા તમારી નજીકની કોઈ વ્યક્તિને MNDનું નિદાન થયું હોય તો વિચારવા જેવી ઘણી બાબતો છે. આ ભયજનક જણાઈ શકે છે. MNDથી અસરગ્રસ્ત લોકોએ કહ્યું હોય કે તેઓ 'ઈચ્છતા હતાં કે તેમને શરૂઆતથી ખબર હોત તો' તેના પર આ ટિપ્સ એટલેકે સૂચનો આધારિત છે.

તમે અમારી મુખ્ય માર્ગદર્શિકા, *ચાલકતંત્ર કોશિકા રોગ સાથે જીવવું*માં વધુ માહિતી મેળવી શકો છો. અમારાં અન્ય પ્રકાશનો કેવી રીતે મેળવવા તેની વિગતો માટે આ પુસ્તિકાના અંતે *હું વધુ માહિતી કેવી રીતે મેળવી શકું?* એ વિભાગ જુઓ.

ઉપકરણ ખરીદવા માટે ધસી ન જશો. ઉપકરણ અથવા મદદના સાધનો ખરીદતાં પહેલાં વ્યવસાયિક ચિકિત્સક અથવા સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરાપિસ્ટ દ્વારા તમારી જરૂરિયાતોનું મૂલ્યાંકન કરાવો. ચીજવસ્તુઓ દરેક માટે હંમેશાં યોગ્ય હોવી જરૂરી નથી અને ભૂલો કરવી ખર્ચાળ સાબિત થઈ શકે છે. અજમાવી જોવા માટે તમે અમુક ચીજવસ્તુઓ NHS અથવા પુખ્ત સામાજિક સંભાળ સેવાઓ પાસેથી કદાચ મફત અથવા લોન પર મેળવી શકો છો.

તમારી નાણાંકીય સ્થિતિ પર કેવી અસર પડશે તેનો વિચાર કરો: સ્વતંત્ર નાણાંકીય સલાહકાર અને લાભોના સલાહકાર પાસેથી સલાહ મેળવો. દાખલા તરીકે, વહેલી નિવૃત્તિ ચૂકવણીઓ એવા લાભો પર અસર કરી શકે છે જેનો તમે દાવો કરી શકો તેમ હો. જો તમે અગાઉ લાભોનો દાવો કર્યો ન હોય તો તે અગવડદાયક અને જટિલ લાગી શકે છે, પરંતુ તમે શાના માટે હકદાર છો તે જાણવું અગત્યનું છે. જો તમારા માટે તમારા ખાતાને સંભાળવું મુશ્કેલ બને તો વિશ્વાસુ કાળજીદાતા અથવા સાર્થીદાર કઈ રીતે તમને તે સંભાળવામાં મદદ કરી શકે તે અંગે તમે તમારી બેન્કને પૂછો તો તે તમને ઉપયોગી બની શકે છે.

તમારા ઘરને અનુકૂળ બનાવવામાં સમય લાગી શકે છે: જો તમને જરૂરી લાગતું હોય તો આ અંગે શક્ય તેટલી જલ્દી તપાસ કરો કારણ કે તમારા ઘરમાં મોટાં ફેરફારો કરવામાં સમય લાગી શકે છે. વ્યવસાયિક ચિકિત્સક તમારી ભાવિ જરૂરિયાતો વિશે સલાહ આપવામાં તમને મદદ કરી શકે છે. જો તમે લાયક હો તો તમે રિસેબલ ફેસિલિટીઝ ગ્રાંટ દ્વારા ભંડોળ માંગી શકવા સક્ષમ હોઈ શકો છો, પરંતુ આ પણ એક લાંબી પ્રક્રિયા થઈ શકે છે.

જો તમારું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવી રહ્યું હોય તો સારો પુરાવો પૂરો પાડો: જો સંભાળની જરૂરિયાતો અથવા લાભના દાવા માટે તમારું મૂલ્યાંકન થઈ રહ્યું હોય તો પુષ્કળ વિગતો આપો (જેમ કે અપંગતા સાથે જીવવામાં મદદ માટે વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતા ચૂકવણી). તમને જરૂરી સહાયતાનું સ્તર મેળવવામાં તમારી સ્થિતિ તમને કઈ રીતે અસર કરે છે તે વિશે પ્રામાણિક રહો - કંઈક વારંવાર માત્ર તકલીફદાયક જ લાગતું હોય તો પણ. જો તમારા લક્ષણો કેવી રીતે આગળ વધે છે તે વિશે તમે ડાયરી રાખતા હો તો તે કામો કરવામાં કેટલો લાંબો

સમય લાગે છે અને તમારી દિનચર્યા પર રોગની અસરના ઉદાહરણો પૂરા પાડવામાં તેનાથી તમને મદદ મળી શકે છે. જે ઝડપે ફેરફારો થઈ રહ્યા હો તે દર્શાવવામાં પણ તે મદદ કરી શકે છે, જેથી ભાવિ જરૂરિયાતો અંગે વિચાર કરી શકાય.

કોઈપણ પ્રશ્નો હોય તે **નોંધી લો:** અપોઈન્ટમેન્ટ્સ થકવી દેનારી હોઈ શકે છે અને તમે કંઈક અગત્યનું પૂછવાનું ભૂલી જાઓ તેમ બની શકે છે તેથી તમારી સાથે લઈ જવા માટે પ્રશ્નોની યાદી બનાવો. જવાબો નોંધી લો અથવા જો તમને તે બાદમાં વાંચવાની જરૂર પડે તો તેવા કિસ્સામાં તમારા માટે આ કામ કરવા સ્વાસ્થ્ય અથવા સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયિકને કહો. મોટાભાગનાં મોબાઈલ ફોન અને કમ્પ્યુટર ટેબ્લેટ્સ ચર્ચાઓ નોંધી શકે છે, જો આમ કરવું સરળ લાગતું હોય તો.

ઉપશામક સંભાળ સેવાઓ માંગો: જ્યારે તમને જીવન ટૂંકાવી શકે તેવો રોગ હોય ત્યારે જીવનની શ્રેષ્ઠ સંભવ ગુણવત્તા પ્રાપ્ત કરવામાં તમને (અને તમારી નજીકના લોકોને) મદદ કરવી એ ઉપશામક સંભાળનો હેતુ છે. તે લક્ષણ નિયંત્રણ અને બહોળી સહાયતા પૂરી પાડે છે જેમાં વ્યવહારિક, નાણાંકીય, ભાવનાત્મક, આધ્યાત્મિક, ધાર્મિક અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતોનો સમાવેશ થાય છે. નિષ્ણાંત ઉપશામક સંભાળ વ્યવસાયિકો સાથેનો સંબંધ હોસ્પિટલમાં વીતાવવા પડતાં કોઈપણ સમયને ઓછો કરવામાં મદદ કરી શકે છે, કારણ કે તમારા કેસ અંગે તેમનું જ્ઞાન અન્ય વ્યવસાયિકોને તમારી જરૂરિયાતોને ઝડપથી સમજવામાં મદદ કરી શકે છે.

"અમારા અનુભવમાંથી એવી સ્થિતિમાં હોવું સારું છે જ્યાં તમે શક્ય તેટલાં તૈયાર હોવાનું તમને લાગે."

દરેક વ્યક્તિને સીધીસીધી ઉપશામક સંભાળની જરૂર પડતી નથી, પરંતુ આવી સેવાઓની ભલામણ તમને ક્યારે કરવામાં આવી શકે તે વિશે તમારા ન્યુરોલોજિસ્ટ અથવા GP સાથે વાત કરો. આ ઘરે, આશ્રયસ્થાન, હોસ્પિટલ અથવા ડે સેન્ટર ખાતે ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે.

સારવારો વિશે શક્ય તેટલી જાણકારી મેળવો: તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમ સાથે સારવારના વિકલ્પોની ચર્ચા કરો. તમારે એ જાણવું જરૂરી છે કે શું શક્ય છે, તમારા માટે તેનો શો અર્થ થઈ શકે છે અને કોઈપણ સારવારો શરૂ કરવાનો શ્રેષ્ઠ સમય જાણવો જરૂરી છે. કોઈપણ સારવાર સ્વીકારવી કે નહીં તે તમારી પસંદગી છે, પરંતુ સ્પષ્ટ માહિતીના આધારે નિર્ણયો લેવાનો પ્રયત્ન કરો.

"હું બધું જ જાણવા માંગતો હતો."

શક્ય તેટલું આગોતરું આયોજન કરો: MNDના બાદના તબક્કાઓ માટે આગોતરું આયોજન કરવું ભયજનક લાગી શકે છે. તેનો અર્થ છે તમારી નજીકના લોકો અને તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમ સાથે મુશ્કેલ સંવાદ કરવો. જો કે, તમારા બોલવા અને સંવાદ પર અસર પડે અથવા તમે વિચારણા અને તર્કમાં કોઈપણ ફેરફારો અનુભવો તો તમને તમારી યોજનાઓ વિશે પછીને બદલે વહેલી ચર્ચા કરવી વધારે

સરળ લાગી શકે છે. આયોજનમાં નાણાં, કુટુંબીજનો અને તમારી ભાવિ સંભાળ વિશેના નિર્ણયોનો સમાવેશ થઈ શકે છે. તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમ આ ચર્ચાઓ અંગે મદદ કરી શકે છે. ઘણાં લોકો જાણાવે છે કે ભવિષ્ય માટેની તેમની ઈચ્છાઓ જાણાવી દીધા બાદ તેઓ વધારે શાંત અને વધારે નિયંત્રણમાં હોવાનું અનુભવે છે.

"એક વખત તમે આ કામ કર્યા બાદ તમે તેને ખીંટીએ લટકાવી દઈ શકો છો. તમે હળવાશ અનુભવી શકો છો... અને તેમ કર્યું હોવાથી તમે વધારે સારું અનુભવી શકો છો."

6. હું વધારે માહિતી કેવી રીતે મેળવી શકું?

અમે આ પૂરું પાડીએ છીએ:

- યાલકતંત્ર કોશિકા રોગ સાથે જીવવું- અમારી મુખ્ય માર્ગદર્શિકા જે MND ધરાવતાં લોકોને રોગ સાથેના રોજીંદા જીવનને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે
- લક્ષણો, લાભો અને સામાજિક સંભાળ પરની માહિતી સહિત બહોળી શ્રેણીની માહિતીપત્રિકાઓ
- કાળજીદાતાઓ માટે માહિતી જે તેમને તેમની પોતાની સુખાકારીને નિયંત્રિત કરવામાં અને ઉપલબ્ધ સહાયતા વિશે જાણવામાં મદદ કરે છે
- શીખવાની અથવા વાંચવાની તકલીફો ધરાવતાં લોકો માટે સરળતાથી વાંચી શકાય તેવી માર્ગદર્શિકા
- વારસાગત MND અંગેની માહિતી સહિત શ્રેણીબદ્ધ સંશોધન માહિતીપત્રિકાઓ
- MND વિશે તમને નિર્ણય લેવામાં મદદ કરવા માટે અન્ય પ્રકાશનો અને ચીજવસ્તુઓ.

અમારાં મોટાભાગનાં પ્રકાશનો www.mndassociation.org/publications ખાતે અમારી વેબસાઈટ પરથી ડાઉનલોડ કરી શકાય છે અથવા અમારી હેલ્પલાઈન પરથી પ્રિન્ટેડ સ્વરૂપમાં મંગાવી શકાય છે:

MND Connect હેલ્પલાઈન

MND Connect સહાયતા, માહિતી અથવા જો તમારે વાત કરવી જરૂરી હોય તો તમને સાંભળે તેવી વ્યક્તિ પૂરી પાડી શકે છે.

તેઓ તમને બાહ્ય સેવાઓ શોધવામાં મદદ કરી શકે છે, અને ઉપલબ્ધ હોય તે પ્રમાણે અમારી સેવાઓનો તમને પરિચય કરાવી શકે છે, જેમાં તમારી સ્થાનિક શાખા, સમૂહ, ઍસોસિએશન મુલાકાતી અથવા સ્થાનિક સંભાળ વિકાસ સલાહકાર (RCDA)નો પણ સમાવેશ થાય છે.

ટેલિફોન: **0808 802 6262**

ઈમેલ: mndconnect@mndassociation.org

MND ઍસોસિએશન લાભો અંગે સલાહની સેવા

તમે જે લાભો મેળવવા માટે હકદાર હોઈ શકો તેના વિશે અમે મફત, ગુપ્ત અને નિષ્પક્ષ સલાહ પૂરી પાડી શકીએ છીએ. વિનંતી કરવા પર ટેલિફોન દ્વારા દુભાષિયાની સેવા ઉપલબ્ધ છે, પરંતુ તમારે સૌપ્રથમ વખત સંપર્ક કરવા માટે કોઈ અંગ્રેજી બોલતી વ્યક્તિની મદદની જરૂર પડશે.

ટેલિફોન: 0808 801 0620 (ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ)

0808 802 0020 (ઉત્તર આયર્લેન્ડ)

ઈમેલ: વેબસાઈટના સંપર્કના પાન દ્વારા, આ લિંક પર:

www.mndassociation.org/benefitsadvice

MND સહાયતા અનુદાન અને ઉપકરણ લેન

તમે આના વિશે વધુ વિગતો અહીં www.mndassociation.org/getting-support પર વાંચી શકો છો અથવા નીચે પ્રમાણે અમારો સંપર્ક કરી શકો છો:

ટેલિફોન: 0808 802 6262

ઈમેલ: support.services@mndassociation.org

ઓનલાઈન ફોરમ

અમારી ઓનલાઈન ફોરમ તમને MNDથી અસરગ્રસ્ત અન્ય લોકો સાથે માહિતી અને અનુભવો વહેંચવા પણ સક્ષમ બનાવે છે: <http://forum.mndassociation.org>

PMA/PLS ઈમેઈલ સપોર્ટ ગ્રૂપ

જો તમને પ્રાયમરી મસ્ક્યુલર એટ્રોફી (PMA) અથવા પ્રાયમરી લેટરલ સ્કલેરોસિસ (PLS)નું નિદાન થયું હોય તો તમે આ ઈમેઈલ સપોર્ટ ગ્રૂપમાં જોડાવા ઈચ્છતા હોઈ શકો છો. વિગતો માટે, અગાઉ સેવાઓની આ યાદીમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે અમારી MND Connect હેલ્પલાઈનનો સંપર્ક કરો.

તમને ટેકો આપવા માટે મદદરૂપ વ્યવસાયિકો

આ રોગની દુર્લભતાને કારણે, બધાં સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયિકો MND સાથે કામ કરવાનો પૂર્વ અનુભવ ધરાવતાં નથી. અમે અમારા સ્થાનિક સંભાળ વિકાસ સલાહકારો અને અમારી MND Connect હેલ્પલાઈન દ્વારા માહિતી, શિક્ષણ અને સહાયતા સેવાઓ પૂરી પાડીએ છીએ. હેલ્પલાઈનની સંપર્ક વિગતો આ પ્રમાણે છે:

ટેલિફોન: 0808 802 6262

ઈમેલ: mndconnect@mndassociation.org

સંદર્ભો

આ માહિતીના સમર્થન માટે ઉપયોગમાં લેવાયેલાં સંદર્ભો નીચેના સરનામે વિનંતી કરવાથી ઉપલબ્ધ થશે:

ઈમેલ: infofeedback@mndassociation.org

અથવા અહીં લખો:

Information feedback
MND Association
PO Box 246
Northampton NN1 2PR

ઋણસ્વીકાર

આ માહિતીના નિર્માણ અથવા સુધારામાં પોતાના મૂલ્યવાન માર્ગદર્શન માટે નીચેની વ્યક્તિઓનો ખૂબ ખૂબ આભાર:

Pauline Callagher, MND સ્પેશિયાલિસ્ટ નર્સ અને MND કેર સેન્ટર સંયોજક, પ્રેસ્ટન કેર સેન્ટર, રોયલ પ્રેસ્ટન હોસ્પિટલ

Emma Husbands, પેલિએટિવ મેડિસિન કન્સલ્ટન્ટ, ગ્લુસ્ટરશાયર હોસ્પિટલ્સ NHS ટ્રસ્ટ

Kevin Ilsley, હિયરફોર્ડશાયર ક્લિનિકલ કમિશનિંગ ગ્રૂપના તબીબી સલાહકાર અને હિયરફોર્ડશાયર ખાતે ભૂતપૂર્વ GP

Elizabeth Ilsley, સ્પીચ અને લેન્ગ્વેજ થેરાપિસ્ટ, રોધરહેમ NHS ટ્રસ્ટ, રોધરહેમ

Amanda Mobley, કન્સલ્ટન્ટ ક્લિનિકલ ન્યૂરોસાઈકોલોજિસ્ટ, વર્સેસ્ટરશાયર હેલ્થ એન્ડ કેર NHS ટ્રસ્ટ

Gabrielle Tilley, ઈન્ટરિમ નેબરહૂડ ટીમ લીડર, ગ્રેસ્ટ વેસ્ટર્ન હોસ્પિટલ્સ NHS ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ, કાલ્ન

અમે તમારા અભિપ્રાયોનું સ્વાગત કરીએ છીએ

તમારો અભિપ્રાય ખરેખર અગત્યનો છે, કારણ કે તે અમને MND સાથે જીવતાં અને તેમની સંભાળ લેતા લોકોના લાભ માટે નવું સાહિત્ય વિકસાવવામાં અને અમારી પ્રવર્તમાન માહિતી સુધારવામાં મદદ કરે છે.

તમારી અજ્ઞાત ટીપ્પણીઓનો ઉપયોગ અમારાં સંસાધનો, અભિપ્રાયોની અંદર અને ભંડોળ માટેના ઉપયોગો અંગે જાગૃતિ વધારવામાં અને તેને પ્રભાવિત કરવા માટે પણ થઈ શકે છે.

ચાલક જ્ઞાનનું કોશિકા રોગ (MND)નો પરિચય વિશે જો તમે અભિપ્રાય પૂરો પાડવા માગતા હો તો કૃપા કરીને આ લિંક પર અમારા ઓનલાઈન અભિપ્રાયપત્રકનો ઉપયોગ કરો:

www.surveymonkey.co.uk/r/IntroMND

અથવા વૈકલ્પિક રીતે, કૃપા કરીને આ લિંક પર અમારો સંપર્ક કરો:

infofeedback@mndassociation.org

અથવા ટપાલથી:

Care information feedback

MND Association

PO Box 246

Northampton NN1 2PR

MND Association

PO Box 246, Northampton, NN1 2PR

ટેલિફોન: **01604 250505**

વેબસાઈટ: **www.mndassociation.org**

રજીસ્ટર્ડ ચેરિટી નં. 294354

ગેરંટી નં. 2007023 દ્વારા મર્યાદિત કંપની

© MND Association 2014

સર્વાધિકાર સુરક્ષિત. લેખિત પરવાનગી વિના આ પ્રકાશનનું પુનર્નિર્માણ, નકલ કે પ્રસારણ થઈ શકે નહીં.

દસ્તાવેજની તારીખો

છેલ્લો સુધારો: 12/18

આગામી સુધારો: 12/21

સંસ્કરણ: 1