



8A

নিঃশ্বাসের সমস্যার জন্য সহায়তা

মোটর নিউরন ডিজিজ থাকা বা তার দ্বারা প্রভাবিত হওয়া ব্যক্তিদের জন্য তথ্য

মোটর নিউরন ডিজিজ (Motor neurone disease, MND) বিভিন্নভাবে মানুষদের প্রভাবিত করে। অন্য কোনও ব্যক্তির মতো আপনার একই ধরনের উপসর্গ ঠিক একইভাবে থাকার সম্ভাবনা খুব কমই থাকে, তবে কখনও কখনও আপনার শ্বাস নেওয়ার পদ্ধতিতে পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারেন।

যদিও আপনার শ্বসনতন্ত্রের পেশীগুলির দুর্বলতা MND-র ক্ষেত্রে পাল্টানো যায় না, তবে কিছু থেরাপি এবং চিকিৎসা আছে যা উপসর্গগুলিকে কমাতে সাহায্য করতে পারে।

এই তথ্য পত্রটি MND-র সাথে নিঃশ্বাস সম্বন্ধে আপনার থাকা প্রশ্নগুলির উত্তর দিয়ে সাহায্য করতে পারে। এটি নিম্নলিখিত বিভাগগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে:

- 1: আমি যখন শ্বাস নিই তখন কী হয়?
- 2: আমার নিঃশ্বাসকে MND কিভাবে প্রভাবিত করতে পারে?
- 3: আমার নিঃশ্বাস প্রক্রিয়ায় কোনও পরিবর্তন হলে তার ব্যবস্থা নিতে আমি কী করতে পারি?
- 4: আমি কি চিকিৎসা, থেরাপি বা সহায়তা পেতে পারি?
- 5: আমি আরো তথ্য কিভাবে জানবো?

এই তথ্য পড়ার পরে আপনার আরো প্রশ্ন থাকলে, আপনি আপনার স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যা দলের কাছে সহায়তা চাইতে পারেন। আপনার নিঃশ্বাসের কোনও সমস্যা থাকলে, আপনি মূল্যায়ন এবং সহায়তার জন্য বিশেষজ্ঞদের কাছে রেফার করতে বলে অনুরোধ করতে পারেন।

আপনি আমাদের হেল্পলাইন টিম MND Connect-এও যোগাযোগ করতে পারেন। যোগাযোগের তথ্যের জন্য এই তথ্যপত্রটির শেষে *অতিরিক্ত তথ্য দেখুন।*



এই চিহ্নটি আমাদের অন্যান্য প্রকাশনাগুলিকে তুলে ধরার জন্য ব্যবহৃত। এগুলি কিভাবে পেতে পারেন তা জানার জন্য, এই তথ্যপত্রের শেষে *অতিরিক্ত তথ্য দেখুন।*



এই চিহ্নটি থাকা ব্যক্তিদের অথবা তাতে প্রভাবিত হওয়া ব্যক্তিদের থেকে নেওয়া উদ্ধৃতিগুলি তুলে ধরার জন্য ব্যবহৃত।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন এটি মূল তথ্যের একটি অনূদিত সংস্করণ। MND অ্যাসোসিয়েশন নামকরা অনুবাদ পরিষেবাগুলি ব্যবহার করে, তবে অনুবাদে হওয়া কোনও ত্রুটির দায়িত্ব নিতে পারবে না।

চিকিৎসা এবং পরিচর্যা নিয়ে সিদ্ধান্তগুলি নেওয়ার ক্ষেত্রে, সবসময় আপনার স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যা দলকে পরামর্শের জন্য জিজ্ঞাসা করুন। তারা হয়তো অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলিতে সহায়তার জন্য কোনও অনুবাদকের ব্যবস্থা করতে পারবে।

অতিরিক্ত তথ্যের অনুবাদ সম্ভব হতে পারে, তবে এটি একটি সীমিত পরিষেবা। বিস্তারিত জানতে আমাদের MND Connect-এর হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন:

টেলিফোন: **0808 802 6262**

ইমেল: mndconnect@mndassociation.org

1: আমি যখন শ্বাস নিই তখন কী হয়?

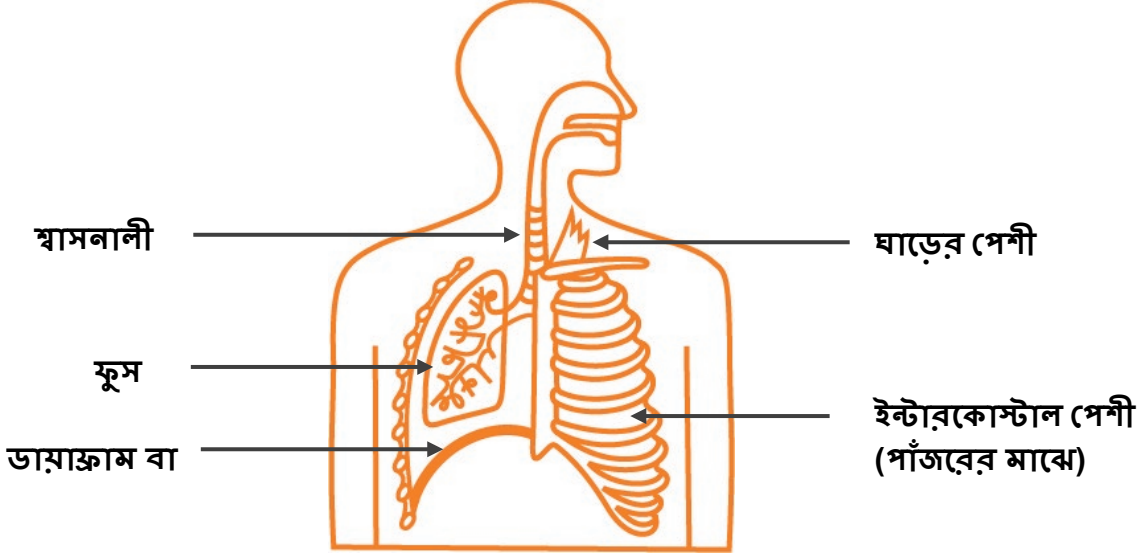
কিভাবে আপনি আপনার ফুসফুসে বাতাস প্রবেশ করান এবং তা বের করেন তা নিঃশ্বাসের পদ্ধতিটি বর্ণনা করে। এই বাতাস থেকে অক্সিজেন আপনার রক্তপ্রবাহে গৃহীত হয় এবং শারীরিক কার্যকলাপে সাহায্য করার জন্য আপনার সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ে।

আপনার শরীর বর্জ্য পদার্থ হিসাবে কার্বন ডাইঅক্সাইড তৈরি করে। এইটি আপনার ফুসফুসে বাহিত হয়ে আসে এবং প্রশ্বাসের মাধ্যমে বাতাসে বেড়িয়ে যায়। আপনার রক্তপ্রবাহে অক্সিজেন এবং কার্বন ডাইঅক্সাইডের ভারসাম্য সঠিক রাখাটা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার নিঃশ্বাস প্রক্রিয়ায় আপনি বেশ কয়েকটি পেশী ব্যবহার করেন, যার মধ্যে রয়েছে:

- ডায়াফ্রাম বা মধ্যচ্ছদা - এটি আপনার ফুসফুস দুটির নিচে থাকা একটি বড় পেশী
- ইন্টারকোস্টাল- আপনার পাঁজরের মধ্যবর্তী পেশীগুলি।

আপনার নিঃশ্বাস প্রক্রিয়ায় সাহায্য করার জন্য, আপনার বুকের আকার বাড়াতে এই পেশীগুলি শক্ত হয়, যার ফলে আপনার ফুসফুসে বাতাস প্রবেশ করে। যখন এই পেশীগুলি শিথিল হয়, তখন ফুসফুসগুলির থেকে বাতাস প্রবল বেগে বেড়িয়ে যায়।



নিঃশ্বাস প্রক্রিয়ায় যুক্ত থাকা পেশীসমূহ

যদি আপনি অতি মাত্রায় সক্রিয় হন অথবা আপনার শ্বাস নেওয়ার পেশীগুলি দুর্বল হয়ে পরে, তখন আপনার ঘাড় এবং কাঁধের পেশীগুলিও নিঃশ্বাস প্রক্রিয়ায় যুক্ত হতে পারে।

আমি যখন কাশি তখন কী হয়?

যখন আপনি কাশেন, তখন আপনি জোরে নিঃশ্বাস গ্রহণ করেন এবং ডায়াফ্রামে চাপ সৃষ্টি করার জন্য আপনার পেটের পেশীগুলি দৃঢ়সংলগ্ন হয়ে যায়। কাশির জন্য পেশীগুলি দৃঢ়সংলগ্ন হওয়ার ফলে আপনার বাকযন্ত্র এবং গলা কাছাকাছি চলে আসে, তারপর যখনই আপনি প্রশ্বাসের সময় ফুসফুস থেকে বাতাস বেড় করেন তখন সেই বাকযন্ত্র খুলে যায়।

এই বলপূর্বক বাতাসকে ঠেলে দেওয়ার কাজটি বুকের সংক্রমণের সময় শ্লেষ্মা পরিষ্কার করতে সাহায্য করতে পারে। কোনও খাবার বা পানীয় 'ভুল পথে গলা দিয়ে নামলে' এবং সেটি আপনার শ্বাসনালীতে চলে গেলে সেটি থেকে মুক্তি পাওয়া জন্যও কাশি সাহায্য করতে পারে।

2: আমার নিঃশ্বাসকে MND কিভাবে প্রভাবিত করতে পারে?



"আগাম সতর্কতা হল ভবিষ্যতে কিসের সম্মুখীন হতে পারেন সে বিষয়ে সতর্ক করা, আমি সবসময়ই মনে করি পরবর্তীতে কী আছে এবং সেটার সঙ্গে কিভাবে মোকাবিলা করতে হবে সেটা জেনে রাখা ভালো, অজানা বিষয় সবসময়ই বেশি আতঙ্কিত করে।"

MND-র কারণে পেশীগুলি দুর্বল হয়ে পরে, যার মধ্যে আপনার নিঃশ্বাস নেওয়ার পেশীগুলিও থাকতে পারে। প্রথমে ধীরে ধীরে নিঃশ্বাস প্রক্রিয়া দুর্বল হওয়ার সাথে অন্যান্য পেশীগুলির দুর্বল হওয়ার প্রবণতা থাকে, তবে নিঃশ্বাস নেওয়ার সমস্যাগুলি কখনও কখনও MND-র প্রথম লক্ষণ হতে পারে। আপনার কাশির ক্ষমতা কার্যকরভাবে ক্রমে দুর্বল হয়ে পড়তে পারে।

যদি আপনার নিঃশ্বাসের পেশীগুলি দুর্বল হয়ে যায়, তাহলে তা নিঃশ্বাস এবং প্রশ্বাস দুটিতেই প্রভাব ফেলবে। নিঃশ্বাস ক্রমে অগভীর হয়ে যাবে, ফুসফুসে কম বাতাস প্রবেশ করবে, ফলে কম অক্সিজেন শোষণ করবে। নিঃশ্বাসের পেশীগুলির দুর্বলতার ফলে প্রশ্বাসের মাধ্যমে কার্বন ডাইঅক্সাইড বেড় করে দেওয়াও আরও বেশি কষ্টকর হয়ে পড়বে।

আপনার ঘুমানোর সময়, যখন আপনার নিঃশ্বাস নিতে সবথেকে কষ্ট হয়, তখন রক্তে অক্সিজেনের স্তর নেমে যাওয়ার ঝাঁকের প্রবণতা নিয়ে এটি আপনার ঘুমে ব্যাঘাত ঘটিয়ে আপনাকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনি মাঝে মাঝেই জেগে উঠতে পারেন অথবা গভীর ঘুম নাও আসতে পারে, ফলস্বরূপ একটা সতেজ ভাবের বদলে আপনার ক্লান্তি আসতে পারে। মাথাব্যথা নিয়ে ঘুম ভাঙতে পারে, যা কার্বন ডাই অক্সাইডের স্তর বেড়ে যাওয়ার কারণে হয়, তবে রাতে ভাল ঘুম না আসার কারণেও হতে পারে।

নিম্নলিখিত লক্ষণ বা উপসর্গগুলি আপনার নজরে আসতে পারে:

- শ্বাসরুদ্ধ বোধ করা, এমনকি বিশ্রাম নেওয়ার সময়ও অথবা বিশেষ করে সোজা হয়ে শুয়ে থাকার সময়
- অগভীর বা দ্রুত নিঃশ্বাস প্রক্রিয়া
- কাশির ফলে দুর্বল হয়ে যাওয়ার কারণে শ্লেষ্মা অথবা কফ বেড় করতে সমস্যা
- বারবার অথবা দীর্ঘস্থায়ী বুকের সংক্রমণ
- দুর্বলভাবে নিঃশ্বাস টানা
- ঘুমের সমস্যা অথবা জেগে ওঠার পরে ক্লান্তিভাব
- দুঃস্বপ্ন অথবা চোখে ভুল দেখা
- সকালের মাথাব্যথা
- দিনের বেলা অত্যন্ত ক্লান্ত মনে হয় এবং ঘুম পায়

- মনোযোগের অভাব, খারাপ স্মৃতিশক্তি অথবা বিভ্রান্তিবোধ
- আপনার বাকশক্তি ক্রমশ দুর্বল হয়ে পড়ে
- খাওয়ার ইচ্ছা কমে যায়।

আপনার গভীরভাবে নিঃশ্বাস নিতে সমস্যাও হতে পারে এবং মনে হতে পারে আপনি নিঃশ্বাস প্রক্রিয়াটি চালানোর জন্য আপনার ঘাড়ের এবং কাঁধের পেশীগুলি বেশি ব্যবহার করছেন।

আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যার দলটির শ্বাস প্রক্রিয়ায় সমস্যাগুলির জন্য আপনাকে মূল্যায়ন করা উচিত এবং আপনার নিঃশ্বাস প্রক্রিয়ার জন্য চলমান নিরীক্ষণের ব্যবস্থা প্রদান করা উচিত বলে MND-র ওপর NICE নির্দেশিকা (NG42) পরামর্শ দেয়। যদি উপরে দেওয়া কোনও উপসর্গ আপনার নজরে আসে এবং আপনার স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যা দল ইতিমধ্যে আপনার নিঃশ্বাস প্রক্রিয়া নিরীক্ষণের কাজটি শুরু না করে থাকে, তাহলে পরামর্শের জন্য তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। আপনার কোনও স্থানীয় শ্বসন-সম্পর্কিত দলের হয়ে রেফারেল চাওয়ার জন্যও এটি সঠিক সময়, যেটি দিয়ে আপনি মূল্যায়ন করতে এবং আপনার চিকিৎসা ও পরিচর্যার জন্য বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারবেন।



"পরিচর্যা দলের কাছ থেকে প্রত্যাশিত পদক্ষেপ MND থাকা ব্যক্তির মানসিক চাপ এবং তাদের পরিচর্যাকারী তাদের পরিস্থিতি নিয়ে বিভিন্ন ক্ষেত্রে যে সমস্যাগুলির সম্মুখীন হচ্ছেন তা হয়তো কিছুটা কম করতে পারে।"



NICE নির্দেশিকা সম্বন্ধে আরো তথ্য জানতে, দেখুন:
1A – মোটর নিউরন ডিজিজের ওপর NICE-এর নির্দেশিকা

3: আমার নিঃশ্বাস প্রক্রিয়ায় কোনও পরিবর্তন হলে তার ব্যবস্থা নিতে আমি কী করতে পারি?

যদি আপনার নিঃশ্বাসের পেশীগুলি MND দ্বারা প্রভাবিত হয়, তাহলে রোগটি বাড়ার সাথে সাথে সেগুলি ক্রমে দুর্বল হয়ে পড়বে। তবে, এই পরিবর্তনগুলি সামলানোর ক্ষেত্রে আপনি এবং আপনার পরিচর্যাকারী কয়েকটি ব্যবস্থা নিতে পারেন। এছাড়াও বিভাগ 4 দেখুন: *আমি কি চিকিৎসা, থেরাপি বা সহায়তা পেতে পারি?*

নিম্নলিখিত পরামর্শগুলি সাহায্য করতে পারে:

সঠিকভাবে স্থান গ্রহণ: আপনি যখন বসছেন, দাঁড়াচ্ছেন অথবা শুয়ে আছেন তখন আপনার বুক সঠিকভাবে প্রসারিত হচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করুন। সোজা হয়ে শুয়ে থাকার বদলে বসা বা দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় শ্বাসক্রিয়া

সহজতর হতে পারে কারণ মাধ্যকর্ষণ শক্তি ডায়াফ্রামকে নিচের দিকে যেতে সহায়তা করে যাতে আপনি পুরো দমে শ্বাস নিতে পারেন।

ওঠানো যায় এমন একটি আরামকেদারা আপনাকে আরামদায়কভাবে বসতে সাহায্য করতে পারে। আপনি যাতে আরো উঁচুর দিকে উঠে শুতে পারেন তার জন্য বিশেষভাবে তৈরী বিছানাগুলি নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে এবং পিছনে পিঠে ও হাতের নিচে বালিশগুলি রাখতে পারলে তা আপনার বুককে প্রসারিত হতে সাহায্য করতে পারে। আপনার পিজিওথেরাপিস্ট এবং পেশাদারী থেরাপিস্ট আপনার পরামর্শ দিতে পারে।

বায়ু চলাচল: ঘরে ভাল বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা থাকলে তা উপকারী হতে পারে। যার মধ্যে থাকতে পারে জানলা খুলে দেওয়া বা পাখা চালানো।

আর্দ্রতা: কিছু ব্যক্তি বাতাসে আর্দ্রতা বাড়ানোর জন্য হিউমিডিফায়ার ব্যবহার করাটা বেশ সহায়ক বলে মনে করেন।

ফ্লু এবং নিউমোনিয়ার টিকাকরণ: কাশি, সর্দি অথবা জ্বর হয়েছে এমন কোনও ব্যক্তির নিকটে যাওয়ার বিষয়ে সতর্ক থাকবেন এবং আপনার GP-কে সঠিক টিকাকরণগুলির বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন। এর মধ্যে থাকতে পারে:

- বার্ষিক জ্বরের টিকা (সাধারণত শরৎকালে দেওয়া হয়)
- এককালীন নিউমোনিয়ার টিকা।

আপনার প্রধান পরিচর্যাকারীও এই টিকাকরণগুলি পেতে পারেন।

উদ্ব্বেগ হ্রাস: আপনার শ্বাসরুদ্ধ হয়ে আসলে শান্ত থাকার চেষ্টা করুন, কারণ উদ্ব্বেগ অথবা চিন্তা শ্বাসক্রিয়াকে প্রভাবিত করতে পারে এবং সেটিকে আরও খারাপ করে দেয়। আপনার পরিচর্যাকারীর শান্ত, আত্মবিশ্বাসী পদক্ষেপও সহায়ক হয়। আপনার শ্বাসরুদ্ধ হয়ে আসলে সহায়ক কৌশলগুলির ব্যবহার সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যার দলকে জিজ্ঞাসা করুন। যদি পাওয়া যায়, উদ্ব্বেগ হ্রাস করতে মানসিকভাবে সমর্থন আপনাকে সাহায্য করতে পারে এবং কিছু মনস্তাত্ত্বিক কৌশলও নিঃশ্বাস প্রক্রিয়ার সঙ্গে যুক্ত উদ্ব্বেগ হ্রাস করতে পারে।

এছাড়াও পরবর্তী শিরোনাম দেখুন আমি উদ্ব্বেগ বোধ করলে কী করা যেতে পারে? আর MND-র জাস্ট ইন কেস কিট।

নিঃশ্বাসের ব্যায়াম: এগুলি আপনার শ্লেষ্মা সামলাতে এবং বুকের সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে। ব্যায়ামগুলি আপনাকে গভীরভাবে শ্বাস নিতে, ফুসফুসগুলিকে আরও বেশি প্রসারিত করতে সক্ষম হয়। কোনও ফিজিওথেরাপিস্ট অথবা শ্বসন-সংক্রান্ত ফিজিওথেরাপিস্টের কাছে রেফারেলের জন্য আপনার GP-কে অথবা স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যার দলকে জিজ্ঞাসা করুন।

কাশার কৌশলগুলি: আপনার কাশির পদ্ধতিগুলি উন্নত করার জন্য আপনি এবং আপনার পরিচর্যাকারী কৌশলগুলি শিখতে পারেন। আপনার স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যার দলকে পরামর্শের জন্য জিজ্ঞাসা করুন। যদি খাবার বা পানীয় ভুল পথে গলায় চলে যাওয়ার কারণে আপনার কাশি হয় তাহলে গিলে খাওয়ার কৌশলগুলির ওপর পথ নির্দেশের জন্য আপনার বাচন ও ভাষার থেরাপিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন।

শক্তি সঞ্চয় : নিজেকে দিয়ে বেশি চেষ্টা করার করবেন না, তার বদলে পর্যায়ক্রমে এবং নিজের ছন্দে কাজগুলি করুন। যে কাজগুলি করার প্রয়োজন নেই সেগুলির বদলে যে কাজগুলি আপনি সত্যিই করতে চান সেগুলির জন্য শক্তি সঞ্চয় করুন।

খাওয়া: একবারে বেশি পরিমাণ আহাৰ করার বদলে মাঝে মাঝেই অল্প পরিমাণে খাবার খেলে তা সহায়ক হতে পারে। যখন পেট ভর্তি থাকে, তখন সেটি ডায়াফ্রামের কাজে প্রভাব বিস্তার করতে পারে এবং আপনার মনে হতে পারে নিঃশ্বাস নিতে আপনাকে বেশি চেষ্টা করতে হচ্ছে।

গাঢ় শ্বাস এবং সেটি সাফ করতে সমস্যা: মনে করা হয় যে ঘনস্থ থেকে আদর্শগতভাবে না হলেও, আনারসের রস খুঁতু এবং কফ হালকা করতে সাহায্য করতে পারে।

4: আমি কি চিকিৎসা, থেরাপি বা সহায়তা পেতে পারি?

নিঃশ্বাসের ক্ষেত্রে সহায়তা এবং থেরাপিগুলি সাধারণত শ্বসন-সম্পর্কিত পরিচর্যা অথবা শ্বসন-সম্পর্কিত ব্যবস্থাপনা নামে পরিচিত।

নিঃশ্বাসের সমস্যার লক্ষণগুলি আপনার নজরে পড়লে, আপনাকে শ্বসন-সম্পর্কিত দলের কাছে পাঠানো হবে। যদি সেটি না হয়, তাহলে আপনি রেফার করার জন্য অনুরোধ করতে পারেন। সমস্ত বিকল্পগুলি সম্বন্ধে এবং কিভাবে আপনাকে সহায়তা করা হবে সে আপনাকে সম্পর্কে জানানোটা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার জন্য কোনটা ঠিক সে সম্পর্কে আপনাকে সময়মতো সিদ্ধান্ত নিতে এটি সাহায্য করবে।

স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যার সব পেশাদারী ব্যক্তিদের MND-র সঙ্গে কাজ করার অভিজ্ঞতা থাকবে না, তবে আপনার GP অথবা স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যা দলের অন্যান্য সদস্যরা প্রয়োজন অনুযায়ী বিশেষজ্ঞদের কাছে আপনাকে রেফার করতে পারে।

আপনার কোনও MND পরিচর্যা কেন্দ্র অথবা নেটওয়ার্ক বা আপনার স্থানীয় স্নায়ুবিদ পরিষেবার সঙ্গে যুক্ত পেশাদারী ব্যক্তিদের থেকেও সহায়তা পাওয়ার সম্ভাবনা আছে।

আপনার GP আরো বেশী সহায়তা দিয়ে আপনাকে সাহায্যের জন্য আপনাকে প্রশমনকারী পরিচর্যার পরিষেবাদিতেও পাঠাতে পারে এবং সেগুলি আপনার সেরা গুণমান সম্পন্ন জীবন লাভের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ।



প্রশমনমূলক পরিচর্যা সম্বন্ধে আরো তথ্য জানতে, দেখুন:
তথ্যপত্র 3D – অনাথালয় এবং প্রশমনমূলক পরিচর্যা

শ্বসন-সম্পর্কিত দলটি কী করতে পারে?

তারা দিতে পারেন:

- আপনার শ্বাস প্রক্রিয়া মূল্যায়ন করার জন্য এক সারি পরীক্ষার প্রস্তাব
- থেরাপি এবং চিকিৎসার বিকল্পগুলিকে চিহ্নিত করতে পারে যা আপনার জন্য উপযুক্ত
- আপনার ইচ্ছা অনুযায়ী আপনার পছন্দগুলিকে অবগত করতে সাহায্যের জন্য তথ্য প্রদান করতে পারে
- আপনি যেভাবে চান সেইভাবে ভবিষ্যতের পরিচর্যা অথবা চিকিৎসাগুলি যাতে হয় তা নিশ্চিত করতে আগে থেকে পরিকল্পনা করার জন্য আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

আপনার শ্বাস প্রক্রিয়া মূল্যায়ন করার পরীক্ষাগুলি করতে পারে, যার মধ্যে নিম্নলিখিতগুলির থেকে একটি বা তার বেশি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

বলপূর্বক গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণের ক্ষমতা (Forced Vital Capacity, FVC): কত পরিমাণ বাতাস আপনি নিঃশ্বাসে ত্যাগ করতে পারেন তা পরিমাপের জন্য এবং শ্বাস প্রক্রিয়ার পেশীগুলি কতটা শক্তিশালী তা পরিমাপের তথ্য প্রদান করে। কখনও কখনও এটি একটি মুখের মুখোশের মধ্য দিয়ে করা হয়।



"যখন আমি MND ক্লিনিকে প্রতি তিনমাস অন্তর সাফাতে যাই তখন আমার একটা ভাইটাল ক্যাপাসিটি (গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণের ক্ষমতা) পরীক্ষা এবং কাশির পরীক্ষা হয়। আমি নিশ্চিত আমার পরিচর্যা দল যখনই আমার ফুসফুসের ক্ষমতা চিন্তা করার স্তরের নিচে নেমে যাচ্ছে বলে লক্ষ্য করবে তখনই তারা এগিয়ে আসবে এবং আমাকে পরামর্শ এবং প্রস্তাবগুলি দেবে।"

সর্বাধিক নিঃশ্বাসের চাপ (Maximum Inspiratory Pressure, MIP): নিঃশ্বাস গ্রহণের সময় আপনার ব্যবহার করা পেশীগুলির শক্তি পরিমাপের জন্য।

সর্বাধিক প্রশ্বাসের চাপ (Maximum Expiratory Pressure, MEP): প্রশ্বাস ত্যাগ করার সময় আপনার ব্যবহার করা পেশীগুলির শক্তি পরিমাপের জন্য।

নাক দিয়ে জোরে শোঁকার মতো নিঃশ্বাস গ্রহণ করার চাপ (Sniff Nasal Inspiratory Pressure (SNIP): কতটা জোড়ে আপনি নিঃশ্বাস নিতে পারেন তার পরিমাপ। এটি নাসিকায় ছিপি আঁটা ছোট টিউব রেখে করা হয়।

আর্টেরিয়াল অথবা ক্যাপিলারি ব্লাড গ্যাসসমূহ: কোনও ধমনী অথবা কানের লতি থেকে রক্তের নমুনা নিয়ে আপনার রক্তে অক্সিজেন এবং কার্বন ডাইঅক্সাইডের স্তর পরিমাপের জন্য। নিঃশ্বাসের সমস্যাগুলি অক্সিজেনের কম ঘনত্ব এবং কার্বন ডাই অক্সাইডের বেশি ঘনত্বের দ্বারা চিহ্নিত হয়।

পালস অক্সিমিট্রি: আপনার আঙ্গুলে একটি সেন্সর আটকে দিয়ে আপনার রক্তে অক্সিজেনের স্তরের পরিমাণ নির্ণয় করে। এটি প্রায়ই সারা রাত ধরে করা যেতে পারে।

ট্রান্সকুটেনাস কার্বন ডাইঅক্সাইড মেজারমেন্ট (TOSCA): আপনার স্বকে একটি মনিটর, আর সাধারণত আপনার কানে একটি ক্লিপ ব্যবহার করে আপনার কার্বন ডাই অক্সাইডের পরিমাণ করে। এই পরীক্ষাটি সাধারণত সারা রাত ধরে হয়।

পিক এক্সপিরেটরি কাফ ফ্লো (PECF): কাশির পেশীগুলির শক্তি পরিমাপ করার জন্য।

কী ধরণের খেরাপি এবং চিকিৎসার প্রস্তাব পাওয়ার সম্ভাবনা থাকে?

মূল্যায়নে পরে, আপনার শ্বসন-সম্পর্কিত দল উপলব্ধ বিকল্পগুলি সম্পর্কে আপনাকে ব্যাখ্যা করবে।

আপনার প্রয়োজনীয়তা অনুসারে, এগুলি নিম্নলিখিতগুলির সহায়তার জন্য অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- আপনার নিঃশ্বাস প্রক্রিয়া
- দুর্বল কাশি
- শ্লেষ্মা দূর করা, বিশেষ করে যদি আপনার বারবার বুকের সংক্রমণ হয়।

আপনি এই বিকল্পগুলি সম্পর্কে ভাবার জন্য সময় চাইতে পারেন, যাতে আপনি একটি অবগত পছন্দ নির্বাচন করতে পারেন। আপনার ভবিষ্যতের পরিচর্যার জন্য আপনার পছন্দগুলির সম্বন্ধে ভাবার চেষ্টা করুন। আপনার বিস্তৃত স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যা দল আপনার পরবর্তী পরিকল্পনায় আপনাকে সাহায্য করতে পারে, প্রশমনমূলক পরিচর্যার পেশাদারী ব্যক্তির যেমনভাবে পারেন।



নিঃশ্বাস প্রক্রিয়ায় সহায়তা এবং সহায়ক ভেন্টিলেশন সম্বন্ধে আরও বিস্তারিত জানতে, দেখুন:
তথ্যপত্র 8B থেকে 8D



থুতু, কাশি এবং গলায় আটকে যাওয়ার বিষয়ে নির্দেশাবলীর জন্য, দেখুন:
তথ্যপত্র 7A – গিলে থাওয়ার ক্ষেত্রে অসুবিধাগুলি

নিঃশ্বাস প্রক্রিয়ার সহায়তা নিয়ে আপনার নেওয়া কোনও সিদ্ধান্ত আপনার পরিবার, পরিচর্যাকারীবৃন্দ এবং আপনার স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যার দলের সঙ্গে শেয়ার করাটা ভালো ভাবনা। এটি আপনার ইচ্ছা অনুযায়ী আপনার ভবিষ্যতের পরিচর্যার ব্যবস্থা করতে তাদের সাহায্য করবে। কোনও সময় কোনও কারণবশত ভবিষ্যতে আপনি কথোপকথন চালাতে অথবা নিঃশ্বাস প্রক্রিয়ার সহায়তা নিয়ে সিদ্ধান্ত নিতে না পারলে এটি গুরুত্বপূর্ণ হয়। এমন কিছু ধরণের চিকিৎসা থাকতে পারে যেগুলি থাকুক আপনি চান না।

আপনার স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যার দল অথবা শ্বসন-সম্পর্কিত দল আপনার প্রয়োজনীয়তার ওপর নির্ভর করে নিম্নলিখিতগুলির প্রস্তাব দিতে পারে:

উপসর্গ নিবীক্ষণ: আপনাকে কোনও বিশেষজ্ঞের প্রশমনমূলক পরিচর্যার দলের কাছে অথবা কোনও শ্বসন-সম্পর্কিত ফিজিওথেরাপিস্ট বা নার্সের কাছে পাঠানো হতে পারে যিনি আপনার উপসর্গগুলি সামলাতে সাহায্য করার জন্য আপনার GP-র সঙ্গে কাজ করতে পারবেন।

ওষুধপত্র: পাতলা, জলের মত থুতুকে শুকনো করার জন্য কিছু ওষুধপত্র ব্যবহার করা যেতে পারে এবং অন্যান্যগুলি ঘন থুতুকে পাতলা করে আরো সহজে সাক্ষর করার জন্য সাহায্য করতে পারে। স্নেহা এবং থুতু সাক্ষর করা কষ্টকর হতে পারে যদি আপনার কাশি দুর্বল হয়ে পরে, গিলতে সমস্যা হয় অথবা শ্বাস নেওয়ার ক্ষেত্রে পরিবর্তন হয়। অন্যান্য ওষুধগুলি শ্বাসরুদ্ধভাব অথবা উদ্বিগ্ন কমাতে সাহায্য করতে পারে (এছাড়াও উল্লেখ্য শিরোনামটি দেখুন: MND-র জাস্ট ইন কেস কিট)।


ব্যায়াম: শ্বসন-সম্পর্কিত ফিজিওথেরাপিস্ট সেই ব্যায়ামগুলিতে পরামর্শ দিতে পারবেন যেগুলি আপনার ফুসফুসের ক্ষমতা সবথেকে ভালভাবে ব্যবহার করতে পারবে এবং কিভাবে আরো কার্যকরীভাবে কাশতে হয় তা আপনাকে শিখতে সাহায্য করবে।

নিঃশ্বাস প্রক্রিয়ায় স্টেকিং বা সহায়তা: এই বাস্তবিক থেরাপিটি সবসময় MND নিয়ে বেঁচে থাকা মানুষদের জন্য উপযুক্ত নয়, তবে আপনার উপসর্গগুলির ওপর নির্ভর করে ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি আপনাকে আপনার ফুসফুসে বাতাসের ওপর অতিরিক্ত বাতাস রাখতে সাহায্য করে, যার ফলে আপনি কাশির সময় অতিরিক্ত জোর দিতে পারেন। কখনও কখনও সাহায্যের জন্য বাতাসে ফোলানো যায় এমন ব্যাগ সহ মুখোশ ব্যবহার করা হয়। যখন ব্যাগটি মোড়ানো হয়, তখন সেটি ধীরে ধীরে আরো বাতাস টেনে নেওয়ার জন্য অনুপ্রাণিত করে।


বুক পরিষ্কার করা এবং কাশির সময় সহায়তা: আপনাকে হয়তো আপনার বুক থেকে স্নেহা সাক্ষর করার জন্য আপনার শ্বসন-সম্পর্কিত ফিজিওথেরাপিস্ট নিঃশ্বাসের ব্যায়াম এবং কাশির কৌশলগুলি দেখাবেন। একটি ছোট মেশিনও আপনার স্নেহা সাক্ষরতে সাহায্য করতে পারে (কাশির জন্য সহায়তার ডিভাইস)। এই মেশিনটি একটি মুখোশ ব্যবহার করে এবং আপনার বায়ুপথের দ্রুত চাপের পরিবর্তন করে যা স্বাভাবিক কাশির মতো মনে হয়।

আপনার স্থানীয় স্বসন-সম্পর্কিত কেন্দ্রে কাশির মেশিনগুলি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন, যেহেতু এগুলি ইউকে-র সব জায়গায় উপলব্ধ নাও হতে পারে। এই মেশিনগুলি সবসময় উপযুক্ত হয় না, তাই আপনার স্বসন-সম্পর্কিত দলের থেকে আপনার নির্দেশাবলীর প্রয়োজন হবে।

সাকশন ইউনিট: এই ডিভাইসটি মুখ থেকে খুঁতু এবং স্লেপ্পা পরিষ্কার করার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি কিভাবে ব্যবহার করতে হবে তা একবার দেখিয়ে দিলে, আপনি অথবা আপনার পরিচর্যাকারী এটি করতে পারেন। যদি আপনার স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যার দলের সাকশন ইউনিট পেতে সমস্যা হয়, তাহলে আমাদের সহায়তা পরিষেবাদের 0808 802 6262 নম্বরে ফোন করুন অথবা support.services@mndassociation.org তে ইমেল করুন।

 সাকশন ইউনিট সম্বন্ধে আরও তথ্যের জন্য, দেখুন:
তথ্যপত্র 7A – গিলে খাওয়ার ক্ষেত্রে অসুবিধাগুলি


নন-ইনভেসিভ ভেন্টিলেশন (NIV): এটি হল সেই স্থান যেখানে একটি মেশিন আপনার গ্রহণ করা বাতাসের পরিমাণকে বাড়িয়ে আপনার নিজের নিঃশ্বাস প্রক্রিয়াকে সমর্থন করে। এটি আপনার নাকের ওপর অথবা নাক এবং মুখের ওপর একটি মুখোশ পরিয়ে করা হয়।

 "আমি প্রতিদিন মাত্র এক ঘন্টার জন্য NIV ব্যবহার করা শুরু করেছিলাম এবং ধীরে ধীরে সেটা বাড়িয়েছিলাম আর দেখলাম ওটা সারারাত ব্যবহার করার সময় ব্যাপারটা সহজ হয়ে গেল।"

ট্র্যাকিওস্টমি ভেন্টিলেশন: এখানে একটি টিউব ঘাড়ের মধ্য দিয়ে শ্বাসনালীতে প্রবেশ করিয়ে একটি মেশিন আপনার নিঃশ্বাস প্রক্রিয়াকে সহায়তা করে। আপনি হয়তো এই ধরনের ভেন্টিলেশনকে "ইনভেসিভ ভেন্টিলেশন" নামে শুনে থাকবেন।

সাধারণত NIV প্রথমে রাতের বেলা দেওয়ার প্রয়োজন হয়, কিন্তু রোগ বাড়লে আপনার দিনের বেলাও দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। যদি সবসময়ের জন্য আপনার কোনও ধরনের ভেন্টিলেশনের প্রয়োজন হয়, তাহলে তাকে তার ওপর নির্ভরশীল হয়ে যাওয়া বলে। এটি NIV অথবা ট্র্যাকে ভেন্টিলেশনের সঙ্গে হতে পারে।

সহায়ক ভেন্টিলেশন ব্যবহার সবার জন্য উপযুক্ত নাও হতে পারে। উপযুক্ত হলে, এটি নিঃশ্বাসের সমস্যাগুলিতে আরাম দেওয়া, ভালোভাবে ঘুমোনা এবং ক্লান্তিভাব দূর করার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে। যদিও, এটি নিঃশ্বাস প্রক্রিয়ার জন্য ব্যবহৃত পেশীগুলির দুর্বল হয়ে যাওয়া প্রতিরোধ করতে পারবে না অথবা রোগের বৃদ্ধিও থামাতে পারবে না।

 দুই ধরনের ভেন্টিলেশন সম্বন্ধে বিস্তারিত তথ্যের জন্য, দেখুন:
তথ্যপত্র 8B – মোটর নিউরন ডিজিজের জন্য ভেন্টিলেশন

অক্সিজেন: এটি সাধারণত MND-র জন্য ব্যবহৃত হয় না, যেহেতু এটি আপনার শরীরে অক্সিজেন এবং কার্বন ডাই অক্সাইডের ভারসাম্যে ব্যাঘাত ঘটতে পারে। যদিও, আপনার অক্সিজেনের প্রয়োজন হতে পারে যদি আপনার কোনও বৃকের সংক্রমণ হয় অথবা ফুসফুসের অন্য কোনও সমস্যা হয়। বাড়িতে অক্সিজেন ব্যবহারের জন্য কোনও ধরনের সিদ্ধান্ত নিয়ে আপনার শ্বসন-সম্পর্কিত দল -এর সঙ্গে আলোচনা করা উচিত।

কখনও কখনও অক্সিজেন রোগের শেষের দিকের স্টেজগুলিতে এবং জীবনের পরিচর্যার শেষ পর্যায়ে উপসর্গগুলি কমানোর জন্য এবং সেগুলি লাঘব করার জন্য ব্যবহৃত হয়।

আমি উদ্বিগ্ন বোধ করলে কী করা যেতে পারে?

নিঃশ্বাসের সমস্যার ফলে অনেক ব্যক্তিই উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েন।

সহায়তা পাওয়া যায় এবং এটি উল্লেখ্য ক্ষেত্রগুলিতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে:

- আপনার কাছে কোনও ব্যক্তি, আপনার স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যা দলের কোনও সদস্যের সঙ্গে আপনার ভয় এবং চিন্তাগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারে অথবা কাউন্সেলর বা মনোবিদের কাছে রেফারেলের জন্য অনুরোধ
- আপনার নিঃশ্বাস প্রক্রিয়া নিয়ে কোনও নির্দিষ্ট উদ্বেগ নিয়ে আলোচনা করতে আপনার শ্বসন-সম্পর্কিত দলের সঙ্গে পর্যালোচনার জন্য অনুরোধ
- আরাম অথবা একাগ্রতার কিছু কৌশল শেখা এবং অনুশীলন
- পরিপূরক থেরাপি, মিউজিক থেরাপি, আর্ট থেরাপি অথবা সদৃশ কার্যকলাপ ব্যবহারের কথা বিবেচনা, যেহেতু কিছু মানুষের মতে এগুলি উদ্বেগ কমাতে সাহায্য করে (এগুলি প্রায়ই প্রশমনমূলক এবং অনাথালয় পরিচর্যা পরিষেবাগুলির মাধ্যমে প্রদান করা হয়)
- উদ্বেগ কমানোর জন্য ওষুধের ব্যবহার, তা অনিয়মিত আতঙ্কের ভাবনা, ক্রমাগত চিন্তার জন্যই হোক অথবা বিষণ্ণতার মনোভাব (যখন আপনার ডাক্তারের নির্দেশ অনুযায়ী আপনি এটি সেবন করেন, তখন এটি সহায়ক ভেন্টিলেশনের সঙ্গে ব্যবহার করাটা বেশ নিরাপদ এবং অতি মাত্রায় উপকারী হতে পারে)।



পরিপূরক থেরাপিগুলি এবং প্রশমনমূলক পরিচর্যা সম্বন্ধে আরো তথ্য জানতে, দেখুন:

তথ্যপত্র 3D – অনাথালয় এবং প্রশমনমূলক পরিচর্যা

তথ্যপত্র 6B – পরিপূরক থেরাপিসমূহ

MND-র জাস্ট ইন কেস কিট

MND-র জাস্ট ইন কেস কিট হল একটি বাক্স যা আপনি আপনার বাড়িতে রাখতে পারেন এবং যাতে আপৎকালীন পরিস্থিতিতে ব্যবহারের জন্য ওষুধপত্র থাকে।

কাছাকাছি ব্যাগটি থাকলে সেটি আপনার শ্বাসরুদ্ধ অবস্থায় অথবা কাশি কিংবা গলায় কিছু আটকে গেলে আপনাকে ভরসা দেয়।

আমরা আপনার GP-কে তাদের অনুরোধ সাপেক্ষে বিনামূল্যে এই কিট বক্সটি সরবরাহ করি। আপনার GP আপনার বাঞ্ছা রাখার জন্য আপনার উপযুক্ত ওষুধগুলি আপনাকে প্রেসক্রিপশনে লিখে দেবেন। এই নিশ্চিত করে ডাক্তার বা কমিউনিটি নার্সকে তাদের কাজের সময়ের পরে ডেকে আনেন তাহলে তাদের হাতের কাছে ওষুধ রয়েছে।

অন্যান্য পেশাদারী ব্যক্তিদের ওষুধগুলি ব্যবহারের অনুমতি দেওয়ার জন্য আপনার GP-কে একটি স্বাক্ষরিত অনুমতি দিতে হতে পারে।

এই বাক্সটিতে পেশাদারী ব্যক্তিদের জন্য একটি লিখিত নির্দেশাবলীও থাকে। যদি আপনার GP উপযুক্ত বলে মনে করলে, পেশাদারী চিকিৎসাগত সহায়ক আসার জন্য অপেক্ষাকালীন সময়ে আপনাকে দেওয়ার জন্য তারা আপনার পরিচর্যাকারীকে ওষুধের নিদান দিতে পারেন।

আপনার GP আমাদের হেল্পলাইন MND Connect-এ এই কিট সম্পর্কে পরামর্শের জন্য যোগাযোগ করতে পারেন। বিভাগ 5-এ অতিরিক্ত তথ্য দেখুন: *আমি আরো তথ্য কিভাবে জানবো?* যোগাযোগের তথ্যের জন্য।

5: আমি আরো তথ্য কিভাবে জানবো?

উপযোগী সংস্থাসমূহ

আমরা আবশ্যিকভাবে নিম্নলিখিত কোনও সংস্থাগুলিকেই অনুমোদন করি না, তবে অতিরিক্ত তথ্যের জন্য আপনার অনুসন্ধান শুরু করার ক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করতে এগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করছি।

যোগাযোগের তথ্য মুদ্রণের সময় সঠিক ছিল, তবে সংস্করণের সময় তার পরিবর্তন হতে পারে। যদি কোনও সংস্থা খোঁজার জন্য আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয় অথবা কোনও প্রশ্ন থাকে তাহলে আমাদের MND Connect হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন (বিস্তারিত জানতে এই তথ্যপত্রের শেষে অতিরিক্ত তথ্য দেখুন)।

GOV.UK

ওয়েলসে বসবাসকারী মানুষদের জন্য, প্রতিবন্ধকতার জন্য সহায়তা সহ, সুবিধাদি এবং কল্যাণ সম্পর্কে অনলাইনে সরকারি উপদেশ। উত্তর আয়ারল্যান্ডের জন্য নিচে NIDirect দেখুন।

ওয়েবসাইট: www.gov.uk

হেলথ অ্যান্ড কেয়ার প্রফেশন্স কাউন্সিল (Health and Care Professions Council, HCPC)

একটি নিয়ন্ত্রক সমিতি যেটি স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে সেই পেশাদারী ব্যক্তিদের একটি রেজিস্টার প্রতিপালন করে, যারা তাদের অনুশীলনের মানদণ্ড পূরণ করে।

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

টেলিফোন: 0300 500 6184

ওয়েবসাইট: www.hpc-uk.org

হেলথ ইন ওয়েলস (Health in Wales)

NHS পরিষেবাদি এবং ওয়েলসের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বোর্ডগুলির অনলাইন সহায়ক (এছাড়াও NHS ডায়রেক্ট ওয়েলস দেখুন)।

ইমেল: ওয়েবসাইটের যোগাযোগের পৃষ্ঠার মাধ্যমে

ওয়েবসাইট: www.wales.nhs.uk

MND Scotland

পরিচর্যা, তথ্য এবং স্কটল্যান্ডে MND-তে আক্রান্ত ব্যক্তিবর্গের জন্য গবেষণার অর্থ সরবরাহ।

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

টেলিফোন: 0141 332 3903

ইমেল: info@mndscotland.org.uk

ওয়েবসাইট: www.mndscotland.org.uk

দ্য ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ অ্যান্ড কেয়ার এক্সিলেন্স (The National Institute for Health and Care Excellence, NICE)

মূল্যায়নে NG42 এবং MND ব্যবস্থাপনা সহ, স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যা উন্নত করতে জাতীয় নির্দেশিকা এবং পরামর্শ প্রদানকারী একটি স্বাধীন সংস্থা।

ঠিকানা: 10 Spring Gardens, London SW1A 2BU

টেলিফোন: 0300 323 0140

ইমেল: nice@nice.org.uk

ওয়েবসাইট: www.nice.org.uk

NHS UK

NHS-এর জন্য মূল অনলাইন রেফারেন্স

ওয়েবসাইট: www.nhs.uk

NHS 111

আপনার জরুরি প্রয়োজন হলে NHS হেল্পলাইন, কিন্তু জীবনহানির সম্ভাবনামুক্ত চিকিৎসা সম্পর্কিত সহায়তা বা পরামর্শের জন্য নয়। বছরে 365 দিন, দিনে 24 ঘন্টা উপলভ্য।

টেলিফোন: 111 (ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসের কিছু অঞ্চল)

NHS Direct Wales

ওয়েলসের জন্য স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরামর্শ এবং তথ্য পরিষেবা। বছরে 365 দিন, দিনে 24 ঘন্টা উপলভ্য।

টেলিফোন: 0845 4647 বা 111 (আপনার এলাকায় উপলভ্য হলে)

ওয়েবসাইট: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Health and Social Care Online (NHS উত্তর আয়ারল্যান্ড)

উত্তর আয়ারল্যান্ডে স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যা পরিষেবা সম্পর্কে অনলাইন তথ্য।

ওয়েবসাইট: www.hscni.net

NI Direct

উত্তর আয়ারল্যান্ডে বসবাসকারী মানুষদের জন্য, প্রতিবন্ধকতার জন্য সহায়তা সহ, সুবিধাদি এবং কল্যাণ সম্পর্কে অনলাইনে সরকারি উপদেশ।

ইমেল: ওয়েবসাইটের যোগাযোগের পৃষ্ঠার মাধ্যমে

ওয়েবসাইট: www.nidirect.gov.uk

সূত্রের তালিকা

এই তথ্যের সমর্থনে ব্যবহৃত সূত্রসমূহ অনুরোধ সাপেক্ষে এখান থেকে পাওয়া যাবে

ইমেল: infofeedback@mndassociation.org

অথবা এখানে লিখে জানান:

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

স্বীকৃতি

বিষয়বস্তুটির উন্নয়ন এবং পর্যালোচনা করতে তাদের সহৃদয় সহায়তার জন্য আমরা এই সংস্থাগুলিকে ধন্যবাদ জানাই:

সারা ইউলেস (Sarah Ewles), ক্লিনিক্যাল স্পেশালিস্ট ফিজিওথেরাপিস্ট ইন রেসপিরেটরি মেডিসিন (Clinical Specialist Physiotherapist in Respiratory Medicine), দি রেসপিরেটরি সেন্টার (The Respiratory Centre), ইউনিভার্সিটি হসপিটালস সাউদাম্পটন NHS ট্রাস্ট (University Hospitals Southampton NHS Trust)

ক্রিস্টিনা ফাউল (Christina Faull), পালিয়েটিভ মেডিসিন কনসালটেন্ট (Palliative Medicine Consultant), LOROS, লেইচেস্টার (Leicester)

লেহ গ্যালন, ক্লিনিক্যাল স্পেশালিস্ট রেসপিরেটরি ফিজিওথেরাপিস্ট, রেসপিরেটরি ডিপার্টমেন্ট, স্যালিসবেরি ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট (Leah Gallon, Clinical Specialist Respiratory Physiotherapist, Respiratory Department, Salisbury Foundation Trust)

মার্টিন লাথাম, স্পেশালিস্ট নার্স, স্লিপ সার্ভিস, সেন্ট জেমস হসপিটাল, লীডস (Martin Latham, Specialist Nurse, Sleep Service, St James Hospital, Leeds)

অ্যান্ড্রিয়া মেরিসন, নিউরোমাসকুলারে বিশেষ আগ্রহযুক্ত কনসালটেন্ট নিউরোলজিস্ট (Andria Merrison, Consultant Neurologist with Specialist Interest in Neuromuscular)

ডিজিজ, ডিরেক্টর অফ ব্রিস্টল MND কেয়ার সেন্টার (Disease, Director of Bristol MND Care Centre)

অতিরিক্ত তথ্য

আমরা এই তথ্য সম্পর্কিত নিম্নলিখিত তথ্যপত্র প্রদান করি যা সহায়ক হতে পারে:

1A – মোটর নিউরন ডিজিজের ওপর *NICE-এর নির্দেশিকা*

3D – হসপিটাল এবং প্রশমনমূলক পরিচর্যা

7A – গিলে খাওয়ার ক্ষেত্রে অসুবিধাগুলি

8B – মোটর নিউরন ডিজিজের জন্য ভেন্টিলেশন

8C – MND ভেন্টিলেশন খুলে নেওয়া

8D – মোটর নিউরন ডিজিজের ক্ষেত্রে আকাশপথে ভ্রমণ এবং ভেন্টিলেশন

14A – *চিকিৎসা প্রত্যাখ্যান করার আগাম সিদ্ধান্ত (Advance Decision to Refuse Treatment, ADRT) এবং আগাম পরিচর্যার পরিকল্পনা*

আমরা নিম্নলিখিত নির্দেশিকাগুলিও প্রদান করি:

মোটর নিউরন ডিজিজ নিয়ে জীবনযাপন করা – আমাদের প্রধান নির্দেশিকা, আপনাকে রোগটির প্রভাব পরিচালনা করতে সহায়তা করে

পরিচর্যা করা এবং MND: আপনার জন্য সহায়তা – MND তে আক্রান্ত কাউকে জীবনযাপনে সহায়তা করছেন, এমন বিনামূল্যের পরিচর্যাযাকারী বা পারিবারিক পরিচর্যাকারীদের জন্য বিস্তারিত তথ্য

পরিচর্যা করা এবং MND: এক ঝলকে নির্দেশিকা – পরিচর্যাকারীদের জন্য আমাদের তথ্যের সংক্ষিপ্ত সংস্করণ MND-তে আক্রান্ত ব্যক্তিদের আনন্দসহকারে বেঁচে থাকতে সহায়তা করা – আমাদের জীবনযাত্রার মান পুস্তিকা, যেটি MND সম্পর্কে আপনার আগ্রহ বজায় রাখার উপায় সম্পর্কে আপনাকে ভাবে সহায়তা করে

আপনার পরিচর্যা থেকে আপনার কী প্রত্যাশা করা উচিত - আপনার স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যা দলের সাথে কথোপকথন শুরু করতে MND বিষয়ে NICE নির্দেশিকাটি ব্যবহার করে, পকেটে রাখা যাবে এমন আকারের আমাদের পুস্তিকা

জীবনের শেষ পর্যায়ে: মোটর নিউরন ডিজিজে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য একটি পুস্তিকা – আপনার ভবিষ্যৎ পরিচর্যার জন্য আপনার আগামী পরিকল্পনায় সহায়তা করতে আমাদের তথ্য

MND সতর্কতার রিস্টব্যান্ড – আপনি চাইলে সবসময় পড়ার জন্য, আপনার যে MND আছে তা হাসপাতাল এবং জরুরি পরিচর্যার কর্মীদের জানানোর জন্য এবং অক্সিজেন সম্পর্কিত ঝুঁকি থাকলে

আপনি আমাদের বেশিরভাগ প্রকাশনা আমাদের নিচের ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করতে পারেন:

www.mndassociation.org/publications অথবা MND Connect হেব্রলাইন থেকে মুদ্রিত আকারে পাওয়ার জন্য অর্ডার দিতে পারেন, MND Connect হেব্রলাইন আপনাকে আরো তথ্য এবং সহায়তা প্রদান করতে পারবে।

MND Connect বাইরের পরিষেবা এবং প্রদানকারীদের খুঁজতেও সহায়তা করতে পারে, এবং আপনার স্থানীয় শাখা, গোষ্ঠী, অ্যাসোসিয়েশন ভিজিটর বা আঞ্চলিক পরিচর্যা উন্নয়ন উপদেষ্টা সহ, উপলভ্যতা অনুসারে আমাদের পরিষেবাগুলির সাথেও পরিচয় ঘটাতে পারে।

MND Connect

টেলিফোন: 0808 802 6262

ইমেল: mndconnect@mndassociation.org

MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

MND অ্যাসোসিয়েশন ওয়েবসাইট এবং অনলাইন ফোরাম

ওয়েবসাইট: **www.mndassociation.org**

অনলাইন ফোরাম: **<http://forum.mndassociation.org>** অথবা ওয়েবসাইটের মাধ্যমে

আমরা আপনার মতামতকে স্বাগত জানাই

আপনার মতামত সত্যিই অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যেহেতু এটি MND নিয়ে বেঁচে থাকা ব্যক্তিবর্গ এবং তাদের যারা পরিচর্যা করছেন, তাদের সুবিধার জন্য আমাদের নতুন উপকরণ গড়ে তুলতে এবং আমাদের বিদ্যমান তথ্যকে উন্নত করতে সহায়তা করবে। আপনার নামবিহীন মন্তব্যগুলি সচেতনতা বৃদ্ধিতে এবং আমাদের সংস্থানগুলির মধ্যে প্রভাব, প্রচারাভিযান এবং অর্থ সাহায্যের আবেদনে সহায়তা করার জন্যও ব্যবহার করা যেতে পারে।

আমাদের যে কোনো তথ্য পত্রে আপনি মতামত প্রদান করতে চাইলে, আপনি নিম্নলিখিত ওয়েবসাইটগুলিতে একটি অনলাইন ফর্মে অধিগত করতে পারেন: www.smartsurvey.co.uk/s/infosheets_1-25

আপনি ফর্মের একটি কাগজে সংস্করণের জন্য অনুরোধ জানাতে পারেন বা নিচের ইমেল ঠিকানায় ইমেলের মাধ্যমে সরাসরি মতামত প্রদান করতে পারেন:

infofeedback@mndassociation.org

অথবা এই ঠিকানায় লিখে জানাতে পারেন:

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

শেষ সংশোধিত: 05/19
পরবর্তী পর্যালোচনা: 05/22
সংস্করণ 1

নিবন্ধিত দাতব্য সংখ্যা 294354
গ্যারেন্টি নং. 2007023 দ্বারা লিমিটেড কোম্পানি লিমিটেড
© MND Association 2019