

8A

શ્વસનની સમસ્યાઓ માટે આધાર

મોટર ન્યુરોન ડિઝીઝ (રોગ) ધરાવતા અથવા તેનાથી પીડીત લોકો માટે માહિતી

મોટર ન્યુરોન ડિઝીઝ (MND) લોકોને અલગ અલગ રીતે અસર કરે છે. તમને અન્ય કોઈને હોય બિલકુલ તેવા જ લક્ષણો તે જ ક્રમમાં થવાની શક્યતા નથી, પરંતુ કોઈ એક સમયે તમે જે રીતે શ્વાસ લો છે તેમાં ફેરફારોનો અનુભવ થઈ શકે.

MNDથી તમારા શ્વસન સ્નાયુઓનું નબળું થવું પાછું ફેરવી શકાય તેમ નથી, છતાં પણ, એવા ઉપચારો અને સારવારો છે જે લક્ષણોમાં રાહત પુરી પાડવામાં મદદ કરી શકે.

આ માહિતી પૃષ્ઠ MND હોય ત્યારે શ્વસન અંગેના તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપવામાં મદદ કરી શકે. તેમાં નિમ્નલિખિત વિભાગો સામેલ છે:

- 1: હું શ્વાસ લઉં છું ત્યારે શું થાય છે?
- 2: MND મારા શ્વસનને કેવી રીતે અસર કરી શકે?
- 3: મારા શ્વસનમાં કોઈ ફેરફારોને કાબૂમાં રાખવામાં મદદ માટે હું શું કરી શકું છું?
- 4: શું મને સારવાર, ઉપચાર અથવા આધાર મળી શકે?
- 5: હું વધારે જાણકારી કેવી રીતે મેળવી શકું?

જો આ માહિતી વાંચ્યા પછી તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય તો, તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી ટીમ મદદ કરી શકે છે. જો તમારા શ્વસન સંબંધિત કોઈ સમસ્યાઓ હોય તો તમે મૂલ્યાંકન અને આધાર માટે તમને નિષ્ણાતો પાસે મોકલાવવામાં આવે તે માટે કહી શકો છો.

તમે અમારી હેલ્પલાઇન ટીમ, MND કનેક્ટનો સંપર્ક પણ કરી શકો છો. સંપર્ક વિગતો માટે આ પાનાના અંતે વધુ માહિતી જુઓ.



આ ચિહ્ન અમારા અન્ય પ્રકાશનોને ધ્યાનમાં આણવા માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. તેમના સુધી કેવી રીતે પહોંચવું તે જાણવા માટે, આ પાનાના અંતે વધુ માહિતી જુઓ.



આ ચિહ્ન MND ધરાવતા અથવા તેનાથી ગ્રસ્ત અન્ય લોકો તરફથી અવતરણોને ધ્યાનમાં આણવા માટે ઉપયોગમાં લેવા છે.

કૃપા કરીને નોંધો કે આ સ્ત્રોત માહિતીનું ભાષાંતર કરેલું સંસ્કરણ છે. MND સંગઠન ખ્યાતનામ ભાષાંતર સેવાઓનો ઉપયોગ કરે છે, પરંતુ ભાષાંતરમાં કોઈ ભૂલોની જવાબદારી લઈ શકતું નથી.

જ્યારે સારવાર અને કાળજી વિશે નિર્ણયો લઈ રહ્યા હોવ ત્યારે તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી ટીમની સલાહ હંમેશા લો. તેઓ આયોજિત મુલાકાતો વખતે એક અનુવાદકની ગોઠવણી કરવા સમર્થ હોઈ શકે.

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

ટેલિફોન: **0808 802 6262**

ઇમેલ: mndconnect@mndassociation.org

1: હું શ્વાસ લઉં છું ત્યારે શું થાય છે?

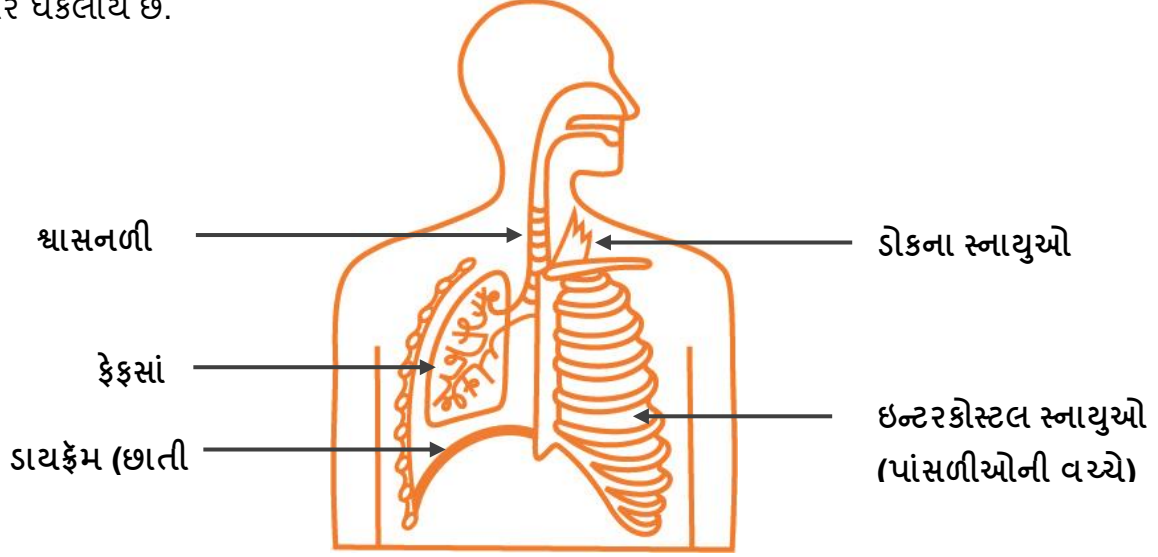
શ્વસન તમે તમારા ફેફસાંમાં કેવી રીતે હવા અંદર લો છો અને બહાર કાઢો છો તેનું વર્ણન કરે છે. આ હવામાંથી ઓક્સિજન તમારા રક્ત પ્રવાહમાં લેવામાં આવે છે અને તમને કામ કરવામાં મદદ કરવા માટે તમારા શરીરમાં લઈ જવામાં આવે છે.

તમારું શરીર ઉત્સર્ગ દ્રવ્ય તરીકે કાર્બન ડાયોક્સાઇડ બનાવે છે. તેને તમારા ફેફસાં સુધી પાછો લઈ જવામાં આવે છે ઉચ્ચવાસ દ્વારા બહાર કરાય છે. તમારા રક્ત પ્રવાહમાં ઓક્સિજન અને કાર્બન ડાયોક્સાઇડનું યોગ્ય સંતુલન જાળવવું અગત્યનું છે.

તમે જ્યારે શ્વાસ લો છો ત્યારે અનેક સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરો છો, જેમાં આ સામેલ છે:

- ડાયફ્રમ - તમારા ફેફસાં નીચેનો એક મોટો સ્નાયુ
- ઇન્ટરકોસ્ટલ્સ - તમારી પાંસળીઓ વચ્ચેના સ્નાયુઓ.

તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ કરવા માટે, આ સ્નાયુઓ તમારી છાતીના કદને વધારવા માટે તંગ થાય છે, જે તમારા ફેફસાંમાં હવા ખેંચી લાવે છે. જ્યારે આ સ્નાયુઓ શિથિલ થાય છે, ત્યારે હવા હવા ફેફસાંમાંથી બહાર ધકેલાય છે.



શ્વાસનમાં સંકળાયેલા સ્નાયુઓ

જો તમે ઘણા પ્રવૃત્તિ રહ્યાં હોવ, અથવા તમારા શ્વાસન સ્નાયુઓ નબળાં થઈ ગયા હોય, તો તમારી ડોક અને ખભાના સ્નાયુઓ પણ શ્વાસનમાં ભાગ લે તેવું બને.

હું ઉધરસ (ખાંસી) ખાઉં છું ત્યારે શું થાય છે?

જ્યારે તમે ઉધરસ ખાવ છો, તમે એક મોટો શ્વાસ અંદર લો છો અને તમારા પેટના સ્નાયુઓ ડાયફ્રમ ઉપર દબાણ બનાવવા માટે તંગ થાય છે. તમારી સ્વરપેટી અને ગળું બંધ થાય છે કારણ કે સ્નાયુઓ ઉધરસ ખાવા માટે તંગ થાય છે, પછી જ્યારે તમે તમારા ફેફસાંમાંથી હવા બહાર ધકેલો છો ત્યારે તે ખૂલે છે.

આ હવાને જોરથી ધકેલવું છાતીનો ચેપ હોય ત્યારે લીંટને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે. ઉધરસ ખાવી તમને 'ખોટા માર્ગે નીચે ગયેલા' અને તમારી શ્વાસનનળીમાં પ્રવેશી રહેલા કોઈ ખોરાક અથવા પીણાંને દૂર કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે ('શ્વાસ ખેંચાવા' તરીકે ઓળખાતું).

2: MND મારા શ્વસનને કેવી રીતે અસર કરી શકે?



"અગમચેતી મળવી એ આગળ શું થવા જઈ રહ્યું છે તેને માટે પહેલાંથી સજ્જ કરે છે, આગળ શું થવા જઈ રહ્યું છે અને તેનો સામનો કરવા વિશે જાણવું મને હંમેશા એ વધુ સારું લાગે છે, અજાણ્યું હંમેશા વધુ ડરાવણું હોય છે."

MND સ્નાયુઓને નબળા બનાવી દે છે, જેમાં તમારા શ્વસનના સ્નાયુઓનો સમાવેશ પણ થઈ શકે. અન્ય સ્નાયુઓ પહેલાં નબળાં થવાની વૃત્તિ ધરાવે છે, જ્યાં શ્વસન સ્નાયુઓ ધીરે ધીર નબળાં પડે છે, પરંતુ કેટલીક વખત શ્વસન સમસ્યાઓ MNDનું પહેલું ચિહ્ન હોય છે. તમારી અસરકારક રીતે ઉઘરસ ખાવાની ક્ષમતા પણ નબળી પડી શકે છે.

જો તમારા શ્વસનના સ્નાયુઓ નબળા હોય, તો આ શ્વાસ લેવા અને ઉચ્છવાસ બહાર કાઢવા, બંને ઉપર અસર કરે છે.

શ્વાસન વધુ ઝડપી બને છે, ફેફસાંમાં ઓછીહવા ખેંચાય છે, આથી ઓછો ઓક્સિજન શોષાય છે. શ્વસનના સ્નાયુની નબળાઈ કાર્બન ડાયોક્સાઇડ બહાર ફેંકવા માટે ઉચ્છવાસ કાઢવાને પણ વધુ મુશ્કેલ બનાવે છે.

આ તમે સૂતા હોવ ત્યારે, જ્યારે શ્વસન સૌથી મુશ્કેલ હોય છે તે સમયે તમને અસર કરી શકે છે, જ્યાં ઓક્સિજનના સ્તરમાં ઘટાડો ઊંઘને ખોરવી શકે છે. તમે ઘણી વખત જાગી જાવ તેવું અથવા ગાઢ નિંદ્રામાં રહેવામાં નિષ્ફળ રહ્યા, જે તમને તાજગીભર્યા હોવાને બદલે થાકેલા હોવાનો અનુભવ કરાવે. તમે જાગો ત્યારે માથાનો દુઃખાવો અનુભવો તેવું શરૂ થઈ શકે, જે કાર્બન ડાયોક્સાઇડના ઊંચા સ્તરોને કારણે બનતું હોઈ શકે પરંતુ તે રાતના પુરતી ઊંઘ ન લઈ શક્યા હોવાને કારણે પણ થઈ શકે.

નિમ્નલિખિત ચિહ્નો અને લક્ષણો પણ તમારા ધ્યાનમાં આવી શકે:

- શ્વાસ યડવો, જ્યારે તમે આરામ કરી રહ્યાં હોવ ત્યારે પણ અથવા ખાસ કરીને સપાટ સૂતાં હોવ ત્યારે
- ટૂંકા અથવા ઝડપી શ્વાસ
- નબળી ઉઘરસને કારણે લીંટ અથવા ગળફો દૂર કરવામાં મુશ્કેલી
- વારંવારના અને લાંબો સમય રહેતા છાતીના ચેપ
- નબળી થયેલી સૂંઘવાની શક્તિ
- અવ્યવસ્થિત ઊંઘ અથવા જ્યારે તમે જાગો ત્યારે થાકેલા હોવાનું અનુભવો

- દુઃસ્વપ્નો અને આભાસ
- સવારના સમયે માથાનો દુખાવો
- દિવસ દરમિયાન અત્યંત થાકેલા લાગવું અને ઊંઘ આવવી
- નબળી એકાગ્રતા, નબળી યાદશક્તિ અથવા વ્યગ્રતા અનુભવવી
- તમારો સ્વર નબળો પડતો જવો
- આહાર માટે ઓછી ભૂખ લાગવી.

તમને ઊંડો શ્વાસ લેવામાં પણ મુશ્કેલી થઈ શકે અને તમને ખ્યાલ આવે કે તમે ડોક અને ખભાના સ્નાયુનો ઉપયોગ વધારે પ્રમાણમાં શ્વસનમાં મદદ માટે કરો છો.

MND (NG42) માટેની NICE માર્ગદર્શિકા ભલામણ કરે છે કે તમારી સ્વાસ્થ્ય કાળજી ટીમ તમારા શ્વસનની મુશ્કેલીઓનું મૂલ્યાંકન કરે અને તમારા શ્વસન માટે સતત ચાલતી દેખરેખ પુરી પાડે. જો તમે ઉપર સૂચિમાં જણાવેલા લક્ષણોમાંથી કોઈપણ જુઓ, અને તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી ટીમ પહેલેથી જ તમારા શ્વસનની દેખરેખ નથી રાખી રહી, તો સલાહ માટે તેમનો સંપર્ક કરો. તમારી સ્થાનિક શ્વસન ટીમને તબીબી સલાહ માટે પૂછવાનો આ યોગ્ય સમય છે, જેથી કરીને તમારું મૂલ્યાંકન થઈ શકે અને સારવાર તથા કાળજી માટેના વિકલ્પો ચર્ચાઈ શકે.



“કાળજી રાખનારી ટીમનો સક્રિય અભિગમ MND ધરાવતા વ્યક્તિ અને તેમની સ્થિતિ વિશે એક મુશ્કેલ પાસાનો સામનો કરી રહેલા તેમના કાળજી રાખનારા ઉપરથી દબાણ ઓછું કરી દે છે.”



NICE માર્ગદર્શિકા વિશે વધુ માહિતી માટે, જુઓ:
માહિતી 1A - મોટર ન્યુરોન રોગ વિશે NICE માર્ગદર્શિકા

૩: મારા શ્વસનમાં કોઈ ફેરફારોને કાબૂમાં રાખવામાં મદદ માટે હું શું કરી શકું છું?

જો તમારા શ્વસન સ્નાયુઓ પર MNDની અસર થઈ હોય, તેઓ જેમ જેમ રોગ આગળ વધે તેમ નબળાં થવાનું ચાલુ રહેશે. જો કે, તમે અને તમારી કાળજી રાખનારાઓ આ ફેરફારોને કાબૂમાં રાખવામાં મદદ કરી શકે તેવા ઉપાયો છે. વિભાગ 4 પણ જુઓ: શું મને સારવાર, ઉપચાર અથવા આધાર મળી શકે?

નિમ્નલિખિત સૂચનો મદદ કરી શકે:

અંગવિન્યાસ: જ્યારે બેસો, ઊભા રહો અથવા સૂતા હોવ ત્યારે તમારી છાતી શક્ય તેટલી પુરી વિસ્તરી શકે તે સુનિશ્ચિત કરો. સપાટ સૂતાં હોવ તેના કરતાં જ્યારે બેઠાં અથવા ઊભા હોવ ત્યારે શ્વાસ લેવાનું સરળ હોઈ શકે, કારણ કે ગુરુત્વાકર્ષણ ડાયફ્રમને નીચે તરફ આવવામાં સહાય કરે છે જેનાથી પુરો શ્વાસ લેવામાં મદદ મળે છે.

રાઇઝર રિક્લાઇનર (બદલાઈ શકે તેવા ટેકા વાળી) ખુરશી પણ એક આરામદાયક ખૂણે બેસવામાં તમને મદદ કરી શકે. વિશેષ રીતે તૈયાર કરેલા પલંગ તમને વધુ ઊભી સ્થિતિમાં સૂવામાં મદદ માટે ગોઠવી શકાય છે તથા તમારી પીઠ પાછળ અને તમારા હાથ નીચે ઓશીકાં તમારી છાતીને વિસ્તારવામાં તમને મદદ કરી શકે છે. તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ અને ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ સલાહ આપી શકે છે.

હવાનો પ્રવાહ: ઓરડામાં હવાનો સારો પ્રવાહ જાળવી રાખવો મદદરૂપ થઈ શકે. આમાં બારીઓ ખુલ્લી રાખવાનો અથવા પંખાનો ઉપયોગ કરવાનો સમાવેશ થઈ શકે.

ભેજ: થોડા લોકોને એવું લાગે કે હવામાં ભેજનું સ્તર સુધારવા માટે હ્યુમિડિફાયરનો ઉપયોગ મદદરૂપ થાય છે.

ફ્લુ અને ન્યૂમોનિઆ રસીઓ: જેને ખાંસી, શરદી અથવા ફ્લુ થયા હોય તેવી કોઈપણ વ્યક્તિના વધુ સંપર્કમાં આવવા વિશે સાવચેત રહો અને તમારા Gpને યોગ્ય રસીઓ વિશે પૂછો. તેમાં આમનો સમાવેશ થઈ શકે:

- ફ્લુની વાર્ષિક રસી (સામાન્ય રીતે પાનખરમાં અપાતી)
- ન્યૂમોનિઆ માટેની એક જ વખતની રસી.

તમારા પ્રમુખ કાળજી રાખનાર પણ આ રસીઓ પ્રાપ્ત કરી શકે.

અસ્વસ્થતા ઘટાડો: જો તમને શ્વાસ ચઢે તો શાંત રહેવાની કોશિશ કરો, કારણ અસ્વસ્થતા અને ચિંતા શ્વાસનને અસર કરી શકે છે અને તેને વધુ ખરાબ બનાવી શકે છે. તમારા કાળજી રાખનારનો શાંત અને વિશ્વાસપૂર્ણ અભિગમ પણ મદદરૂપ છે. તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી ટીમને જ્યારે તમને શ્વાસ ચઢ્યો હોય ત્યારે ઉપયોગમાં લેવા માટેની મદદરૂપ રીતો વિશે પૂછો. જો ઉપલબ્ધ હોય તો, માનસશાસ્ત્રીય મદદ અસ્વસ્થતા ઓછી અનુભવાય તે માટે મદદ કરી શકે અને અમુક માનસશાસ્ત્રીય રીતો શ્વાસનને સંબંધિત અસ્વસ્થતા પણ ઘટાડી શકે.

આગળનું શીર્ષક જો મને અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થાય તો શું કરી શકાય? અને MND જસ્ટ ઇન કેસ કિટ પણ જુઓ.

શ્વસનની કસરતો: આ તમને લીંટને કાબૂમાં રાખવામાં અને છાતીના ચેપના જોખમને ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. કસરતો તમને ફેફસાંઓને પુરી રીતે વિસ્તારવામાં મદદ કરવા માટે ઊંડા શ્વાસ લેવા સમર્થ બનાવી શકે. તમારા GP અથવા સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી ટીમને એક ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ અથવા શ્વસનતંત્રના ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ પાસે મોકલવા માટે કહો.

ઉધરસ કરવાની રીતો: તમે અને તમને કાળજી આપનાર તમે જે રીતે ઉધરસ ખાવ છો તે સુધારવાની રીતો શીખી શકો છો. તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી ટીમને સલાહ માટે પૂછો. જો તમે ખોરાક અથવા પીણું ખોટા માર્ગે નીચે જતું હોવાને લીધે ઉધરસ ખાતા હોવ, તો તમારા વાચા અને ભાષા થેરાપિસ્ટને ગળવાની રીતો વિશે માર્ગદર્શન માટે પૂછો.

શક્તિ બચાવો: પોતાને ખૂબ વધુ શ્રમ ન કરાવો, પ્રવૃત્તિઓને તબક્કાઓમાં કરો અને તેને બદલે પોતાને લયમાં લાવો. તમારે જે બાબતો ખરેખર કરવી જ છે તેને માટે શક્તિ બચાવો, નહિ કે એવા કામો જે ખરેખર જરૂરી નથી.

આહાર લેવો: મોટી માત્રામાં આહાર લેવાને બદલે નાની માત્રાઓમાં વધુ વખત આહાર લેવો મદદ કરી શકે. જ્યારે પેટ ભરેલું હોય ત્યારે તે ડાયફેમના કામને અવરોધી શકે છે અને તમને એવું લાગી શકે કે શ્વાસ લેવામાં વધુ પ્રયત્ન કરવો પડે છે.

ઘટ્ટ અને દૂર કરવામાં મુશ્કેલી પડે તેવી લીંટ: એવું મનાય છે કે અનાનસનો રસ, આદર્શ રીતે ઘટ્ટ બનાવ્યો હોય તે સિવાય, ગળાંજો અને કફ ઢીલો કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

4: શું મને સારવાર, ઉપચાર અથવા આધાર મળી શકે?

શ્વસન આધાર અને ઉપચારોને સામાન્યપણે શ્વસન કાળજી અથવા શ્વસન સંચાલન તરીકે સંદર્ભવામાં આવે છે.

જો તમારામાં શ્વસન સમસ્યાના ચિહ્નો દેખાય, તો તમને શ્વસન ટીમ પાસે મોકલવામાં આવશે. જો આવું ન થાય તો, તમે તજજ્ઞ પાસે મોકલાવા વિશે પૂછી શકો છો. તમે તમામ વિકલ્પો અને તમને કેવી રીતે ટેકો આપી શકાય તે વિશે સંપૂર્ણપણે જાણકાર હોવ તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે અગત્યનું છે. આ તમારા માટે યોગ્ય લાગતા હોય તેવા સમયસરના નિર્ણયો લેવામાં તમને સમર્થ બનાવશે.

તમામ સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી વ્યવસાયિકો MND પર કામ કરવાનો અનુભવ નહિ ધરાવતા હોય, પરંતુ તમારા GP અથવા તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી ટીમના અન્ય સભ્યો તમને જરૂર પડે તેમ નિષ્ણાતોનો સંદર્ભ આપી શકે છે.

તમને એક MND કાળજી કેન્દ્ર અથવા નેટવર્ક સાથે જોડાયેલા વ્યવસાયિકો અથવા તમારા સ્થાનિક ન્યુરોલોજિકલ સેવા તરફથી આધાર મેળવો તેવી પણ સંભાવના છે.

તમારા GP પણ તમને આધાર આપતા બહોળા આધાર માટે અને તમારે શક્ય તેટલી ઉત્તમ જીવન ગુણવત્તા પ્રાપ્ત કરવા માટે અગત્યની હોય તેવી ઉપશામક કાળજી સેવાઓનો સંદર્ભ આપી શકે.

i ઉપશામક (દરદનું જોર ઓછું કરતી) કાળજી વિશે વધુ જાણવા, જુઓ:
માહિતી પાનું 3D - ડુગ્લાલય અને ઉપશામક કાળજી

શ્વસન આરોગ્ય સંબંધિત ટીમ શું કરી શકે?

તેઓ આ કરી શકે:

- તમારા શ્વસનના મૂલ્યાંકન કરવા માટે શ્રેણીબદ્ધ તપાસો રજૂ કરી શકે
- તમને અનુકુળ હોય તેવા ઉપચાર અને સારવાર વિકલ્પોની ઓળખ કરે
- તમારી ઇચ્છાઓ અનુસાર જાણકાર પસંદગીઓ કરવામાં તમને મદદ કરવા માટે માહિતી પુરી પાડે
- તમે ઇચ્છતા હોવ તે રીતે ભવિષ્યની કાળજી અથવા સારવારો થાય તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે તમને આગળનું આયોજન કરવામાં મદદ કરે.

તમારા શ્વસનના મૂલ્યાંકનની તપાસોમાં નિમ્નલિખિતમાંથી એક અથવા વધુનો સમાવેશ થઈ શકે:

ફોર્સ વાઇટલ કપેસિટી (FVC): તમે ઉચ્છવાસમાં બહાર કાઢી શકો તે હવાનું કદ માપવા માટે અને શ્વસન સ્નાયુઓ કેટલા મજબૂત છે તે માહિતી પુરી પાડે છે. ક્યારેક આવું એક ફેસમાસ્ક (મહોરા) થકી કરવામાં આવે છે.



"જ્યારે હું દર ત્રણ મહિને MND ક્લિનિકની મુલાકાત લઉં છું ત્યારે મારી વાઇટલ કપેસિટિ તપાસ અને ઉધરસની તપાસ થાય છે. મને ખાતરી છે કે જ્યારે પણ મારા ડેક્સાની ક્ષમતા ચિંતાકારક સ્તરે ઘટી રહી છે તેવું અવલોકન કરશે ત્યારે મારી ટીમ આગળ આવશે અને મને સલાહ આપશે અને ભલામણો કરશે."

મહત્તમ ઇન્સ્પિરેટરિ દબાણ (MIP): તમે શ્વાસ અંદર લેવા માટે ઉપયોગમાં લેતાં હોવ તે સ્નાયુઓની શક્તિ માપવા માટે.

મહત્તમ એક્સ્પિરેટરિ દબાણ (MEP): તમે ઉચ્ચવાસ બહાર કાઢવા માટે ઉપયોગમાં લેતાં હોવ તે સ્નાયુઓની શક્તિ માપવા માટે.

સ્નિફ નેઝલ ઇન્સ્પિરેટરિ પ્રેશર (SNIP): તમે કેટલા જોરથી શ્વાસ અંદર લઈ શકો છો તે માપવું. નાકના છિદ્રમાં દાટા સાથેની એક નાની નળી મૂકીને કરવામાં આવે છે.

ધમનીના અથવા રક્તવાહિનીના રક્ત વાયુઓ: ધમની અથવા કાનની બૂટમાંથી લીધેલા રક્ત નમૂનાનો ઉપયોગ કરીને, તમારા રક્તમાં ઓક્સિજન અને કાર્બન ડાયોક્સાઇડના સ્તરોને માપવા. ઓક્સિજનનું ઓછું પ્રમાણ અને કાર્બન ડાયોક્સાઇડનું ઊંચું પ્રમાણ શ્વસનની સમસ્યાઓના સૂચક છે.

પલ્સ ઓક્સિમેટ્રિ: તમારી આંગળી પર જોડેલા એક સેન્સરનો ઉપયોગ કરીને તમારા રક્તમાંના ઓક્સિજનના સ્તરને માપવા માટે. આ ઘણી વખત રાત્રિ દરમિયાન કરી શકાય છે.

ટ્રાન્સક્યુટેનસ કાર્બન ડાયોક્સાઇડ માપણી (TOSCA): તમારી ત્વચા ઉપર એક મોનિટરનો ઉપયોગ કરીને, સામાન્યપણે તમારા કાન ઉપર એક ક્લિપ વડે, તમારા કાર્બન ડાયોક્સાઇડના સ્તરને માપવા માટે. આ તપાસ સામાન્યપણે રાત્રિ દરમિયાન કરવામાં આવે છે.

ઊચ્ચતમ ઉચ્ચવાસ ઉધરસ પ્રવાહ (PECF): તમારા ઉધરસના સ્નાયુઓની મજબૂતાઈ માપવા માટે.

કયા ઉપચારો અને સારવારો ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવવાની શક્યતા છે?

મૂલ્યાંકન પછી, તમારી શ્વસન ટીમ ઉપલબ્ધ વિકલ્પો સમજાવશે.

તમારી જરૂરિયાતો ઉપર આધારિત, તેમાં આ બાબતો માટેના ટેકાનો સમાવેશ થઈ શકે:

- તમારું શ્વસન

- નબળી ઉધરસ
- લીટ દૂર કરવી, ખાસ કરીને જો તમને વારંવાર છાતીના ચેપ થતા હોય.

તમને આ વિકલ્પો વિશે વિચારવા માટે સમયની જરૂર હોઈ શકે, જેથી કરીને તમે એક જાણકાર પસંદ કરી શકો. તમારી ભવિષ્યની કાળજી માટે તમારી પ્રાથમિકતાઓ વિશે વિચારવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારી બહોળી સ્વાસ્થ્ય અને કાળજી ટીમ તમને આગળ આયોજન કરવામાં મદદ કરી શકે છે, તથા ઉપશામક કાળજી વ્યવસાયિકો પણ.

i શ્વસન માટે ટેકા અને સહાય થકી સંવાતન વિશે વધુ વિગત માટે, જુઓ:
માહિતી પૃષ્ઠો 8B થી 8D

i લાળ, ઉધરસ અને ડુંધામણ વિશે વધુ માર્ગદર્શન માટે, જુઓ:
માહિતી પાનું 7A - ગળવામાં મુશ્કેલીઓ

તમે શ્વસન આધાર વિશે કોઈ નિર્ણયો લો તેને તમારા પરિવાર, કાળજી રાખનારા અને તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી ટીમ સાથે વહેંચવા એક સારો વિચાર છે. આનાથી તમારી ભવિષ્યની કાળજી તમારી ઇચ્છાઓ અનુસાર સંચાલિત કરવામાં તેમને મદદ મળશે. ભવિષ્યમાં તમે કોઈ કારણસર શ્વસન આધાર વિશે જણાવવામાં અથવા નિર્ણયો લેવામાં અસમર્થ બનો તેવા કિસ્સામાં આ અગત્યનું છે. સારવારના અમુક પ્રકારો એવા છે જે તમે ન પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખો.

તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી ટીમ અથવા તમારી શ્વસન ટીમ તમારી જરૂરિયાતો ઉપર આધાર રાખીને, નિમ્નલિખિતની રજૂઆત કરી શકે:

લક્ષણોની દેખરેખ: તમને એક નિષ્ણાત ઉપશામક કાળજી ટીમ અથવા શ્વસન ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ અથવા નર્સનો સંદર્ભ આપવામાં આવી શકે, જે તમારા GP સાથે કામ કરીને તમારા લક્ષણોને કાબૂમાં રાખવા મદદ કરી શકે.

દવાઓ: પાતળી, પાણી જેવી લાળને સૂકવી દેવા માટે અમુક દવાઓનો ઉપયોગ કરી શકાય છે અને અન્યો ઘટ્ટ લાળને પાતળી બનાવવા અને સરળતાથી સાફ કરવામાં મદદ કરી શકે છે. જો તમારી ઉધરસ નબળી થઈ હોય, ગળવામાં સમસ્યાઓ હોય અથવા તમારા શ્વસનમાં ફેરફારો થયા હોય તો લીટ અને લાળને દૂર કરવા મુશ્કેલ બની શકે. અન્ય દવાઓ હાંફ ચડ્યો હોય અથવા અસ્વસ્થતામાં રાહત માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય (આ શીર્ષક પણ જુઓ: *MND જસ્ટ ઇન કેસ કિટ*).

કસરતો: એક શ્વસન ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમારા ફેફસાંની ક્ષમતાનો મહત્તમ ઉપયોગ કરવા માટે અને તમને વધુ અસરકારક રીતે ઉધરસ ખાતા શીખવામાં મદદ કરવા માટે કસરતોની સલાહ આપી શકે.

શ્વાસની એક ઉપર એક ગોઠવણી: આ વ્યાવહારિક ઉપચાર MNDથી ગ્રસિત લોકો માટે હંમેશા અનુકૂળ નથી હોતો પરંતુ તમારા લક્ષણો ઉપર આધાર રાખીને તેનો ઉપયોગ કરી શકાય. તે તમારા ફેફસાંમાં પહેલેથી જ હવા હોય તેની ઉપર વધારાની હવા મૂકવામાં મદદ કરે છે, જે તમારી ઉધરસમાં વધારાની તાકાત ઉમેરી શકે છે. ઘણી વખત એક ફૂલાવી શકાય તેવી મહોરા સાથેની કોથળી મદદ માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. જ્યારે બેગને દવાવવામાં આવે છે, તે હળવેકથી વધુ હવા શ્વાસમાં લેવાને પ્રોત્સાહન આપે છે.

છાતી ખુલ્લી કરવી અને ઉધરસમાં સહાય: એક શ્વસન ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ દ્વારા તમને તમારી છાતીમાંથી લીટ દૂર કરવા માટે શ્વસન કસરતો અને ઉધરસની રીતો બતાવવામાં આવી શકે છે. એક નાનું યંત્ર જે તમને લીટ દૂર કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે (ઉધરસમાં સહાયક સાધન). આ યંત્ર એક ફેસ માસ્ક (મહોરા)નો ઉપયોગ કરે છે અને તમારા હવાના માર્ગમાં દબાણનું ઝડપી સ્થળાંતર કરે છે જે નૈસર્ગિક ઉધરસ જેવું કામ કરે છે.

તમારા સ્થાનિક શ્વસન કેન્દ્રને ઉધરસ માટેના યંત્ર વિશે પૂછો, કારણકે તે UKમાં તમામ જગ્યાઓએ ઉપલબ્ધ ન પણ હોઈ શકે. આ યંત્રો હંમેશા અનુકૂળ નથી હોતા, આથી તમને તમારી શ્વસન ટીમ તરફથી માર્ગદર્શનની જરૂર પડશે.

શોષક યંત્ર: આ સાધન મોઢામાંથી લાળ અને લીટ દૂર કરવા માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. તેનો ઉપયોગમાં કેવી રીતે કરવો તે એક વખત બતાવ્યા પછી તમે અથવા તમને કાળજી આપનારા આ કરી શકો છો. જો તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી ટીમ એક શોષક યંત્ર મેળવવામાં તકલીફનો સામનો કરી રહ્યાં હોવ, તો અમારી આધાર સેવાઓ ટીમનો 0808 802 6262 અથવા ઇમેલ પર સંપર્ક કરો: support.services@mndassociation.org

i શોષક યંત્રો વિશે વધુ વિગતો માટે, જુઓ:

માહિતી પાનું 7A - ગળવામાં મુશ્કેલીઓ

નોન-ઇન્વેઝિવ વેન્ટિલેશન (NIV): અહીં એક યંત્ર તમે અંદર લો તે હવાની માત્રામાં વધારો કરીને તમારા પોતાના શ્વસનને આધાર આપે છે. આ તમારા નાક, અથવા નાક અને મોઢાં ઉપર એક મહોરા થકી કરવામાં આવે છે.



"મેં દરરોજ માત્ર એક કલાક માટે NIVનો ઉપયોગ કરવાથી શરૂઆત કરી અને ધીમેધીમે વધારો કર્યો અને આથી જ્યારે મેં આખી રાત તેનો ઉપયોગ કર્યો ત્યારે તે સરળ લાગ્યું."

ટ્રેકિઓસ્ટોમિ સંવાતન: અહીં એક યંત્ર ડોકમાંથી શ્વાસનળીમાં દાખલ કરેલી એક નળી થકી તમારા શ્વાસનને આધાર આપે છે. તમે આ પ્રકારના સંવાતનને 'ઇન્વેઝિવ સંવાતન' તરીકે ઓળખાતા સાંભળી શકો.

NIVની સામાન્યપણે પહેલાં રાત્રિ દરમ્યાન જરૂર પડે છે, પણ જેમ રોગ આગળ વધે તેમે, તમને દિવસ દરમ્યાન પણ તેની જરૂર પડી શકે છે. જો તમને આમાંથી કોઈપણ પ્રકારના સંવાતનની કાયમને માટે જરૂર પડે, તો તેને તેના ઉપર અવલંબિત થઈ જવું કહેવાય છે. આ NIV અથવા ટ્રેક સંવાતન સાથે થઈ શકે છે.

આધારિત સંવાતનનો ઉપયોગ કરવો દરેક વ્યક્તિ માટે અનુકૂળ ન હોઈ શકે. જો યોગ્ય હોય તો, તે શ્વાસનની સમસ્યાઓથી રાહતમાં, ઊંઘમાં સુધારામાં અને થાક ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે. જો કે, તે શ્વાસન માટે ઉપયોગમાં લેવાતા સ્નાયુઓનું નબળું પડવું અટકાવી નહિ શકે, અથવા રોગને આગળ વધતો અટકાવી નહિ શકે.



બંને પ્રકારના સંવાતનો વિશે વિગતવાર માહિતી માટે, જુઓ:
માહિતી પાનું 8B મોટર ન્યુરોન ડિઝીઝ માટે સંવાતન

ઓક્સિજન (પ્રાણવાયુ): સામાન્યપણે આની MNDમાં ભલામણ કરાતી નથી, કારણ કે તે તમારા શરીરમાં ઓક્સિજન અને કાર્બન ડાયોક્સાઇડ વચ્ચેના સંતુલનને ખોરવી શકે છે. જો કે, તમારી છાતીમાં કોઈ ચેપ હોય અથવા ફેફસાં અંગે કોઈ બીજી સમસ્યા હોય તો તમને ઓક્સિજન પુરો પાડવાની જરૂર હોઈ શકે. ઘરે પ્રયોગ માટે ઓક્સિજન અંગે કોઈપણ નિર્ણયો તમારી શ્વાસન ટીમ સાથે ચર્ચાવા જોઈએ.

ઘણી વખત ઓક્સિજન રોગના પાછલા તબક્કાઓમાં અને જીવનના અંત વખતની કાળજીમાં આરામ અને લક્ષણોમાં રાહત પુરા પાડવા માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે.

જો મને અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થાય તો શું કરી શકાય?

શ્વસનની સમસ્યાઓ ઘણા લોકોને અસ્વસ્થતાનો અનુભવ કરાવી શકે છે.

આધાર ઉપલબ્ધ છે અને તે આમાં મદદ કરી શકે:

- તમારા ડર અને ચિંતાઓને તમારી નજીકના કોઈક, તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી ટીમના સભ્ય સાથે ચર્ચા કરવામાં અથવા કોઈ સલાહકાર અથવા મનોચિકિત્સક પાસે મોકલાવા માટે પૂછવા માટે
- તમારા શ્વસન વિશે કોઈ ચોક્કસ ચિંતાઓની ચર્ચા કરવા માટે તમારી શ્વસન ટીમ પાસેથી સમીક્ષા માંગવામાં
- થોડી વિશ્રાંતિ અથવા મનોજાગૃતિ રીતો શીખવા અને અમલમાં મૂકવામાં
- પૂરક ઉપચારો, સંગીતોપચાર, કળા ઉપચાર અથવા આવી પ્રવૃત્તિઓનો ઉપયોગ કરવા વિશે વિચારવામાં, કારણ કે અમુક લોકોને આ અસ્વસ્થતા ઘટાડવામાં મદદ કરતા હોવાનું જણાયું છે (આમને ઘણી વખત ઉપશામક અને ડુગ્ડાલય કાળજી સેવાઓ થકી પુરી પડાય છે)
- અસ્વસ્થતાને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે દવાઓના ઉપયોગમાં, તે પછી ક્યારેક અનુભવાતી બીક, સતત ડર અથવા હતાશાની ભાવના હોય (જ્યારે તમારા તબીબ દ્વારા સૂચવાયા પ્રમાણે લેવામાં આવે, ત્યારે સંવાતનના ટેકા સાથે ઉપયોગ કરવો ઘણો સલામત છે અને તે ઘણો સારો લાભ કરી શકે છે).



પૂરક સારવારો અમે ઉપશામક કાળજી વિશે વધુ માહિતી માટે, જુઓ:

માહિતી પાનું 3D - ડુગ્ડાલય અને ઉપશામક કાળજી

માહિતી પાનું 6B - પૂરક ઉપચારો

MND જસ્ટ ઇન કેસ કિટ

MND જસ્ટ ઇન કેસ કિટ, એક બોક્સ છે જે તમે તમારા ઘરે રાખી શકો છો, જે આપાતકાલીન સંજોગોમાં ઉપયોગમાં લેવા માટેની દવાઓ ધરાવે છે.

કિટ આસપાસ હોય તે તમને હાંફ ચડે અથવા ઉધરસ અથવા ડુંધામણ થાય ત્યારે હિંમત આપનારું બની રહે છે.

અમે તમારા GPને, તેમની વિનંતી પર, કિટ બોક્સ વિના મૂલ્યે પુરું પાડીએ છીએ. તમારા GP પછી તમારા માટે આ બોક્સમાં રાખવા માટે અનુકૂળ દવાઓ સૂચવે છે. આ એ સુનિશ્ચિત કરે છે કે એક તબીબ અથવા સામુદાયિક નર્સ માટે, જો તેમને અણધાર્યાં સમયે બોલાવવામાં આવે તો, દવાઓ હાથવગી હોય.

તમારા GP એ દવાનો અન્ય વ્યવસાયિકો દ્વારા ઉપયોગ માટે એક સહી કરેલ પરવાનગી સમાવવી જરૂરી રહેશે.

આ બોક્સમાં વ્યવસાયિકો માટે લેખિત માર્ગદર્શન પણ સમાવેલું છે. જો તમારા GP યોગ્ય માન તો, તેઓ તમારા કાળજી રાખનાર તમને વ્યવસાયિક તબીબી સહાય પહોંચે તેની રાહ જોતી વખતે આપવા માટે દવા પણ સૂચવી શકે છે.

કિટ વિશે સલાહ માટે તમારા GP અમારી હેલ્પલાઇન, MND કનેક્ટનો સંપર્ક કરી શકે છે. વિભાગ 5 માં વધુ માહિતી: *હું વધારે જાણકારી કેવી રીતે મેળવી શકું? માં સંપર્ક વિગતો જુઓ.*

5: હું વધારે જાણકારી કેવી રીતે મેળવી શકું?

ઉપયોગી સંસ્થાઓ

અમે નિમ્નલિખિત સંસ્થાઓને પુષ્ટિ આપીએ છીએ એવું નથી, પરંતુ વધુ માહિતી માટે તમારી શોધ શરૂ કરાવવા માટે તમને મદદ કરવા તેમને સમાવેલા છે.

સંપર્ક વિગતો આ પ્રિન્ટ કરતી વખતે સાચી છે, પરંતુ તેઓ સંસ્કરણો વચ્ચે બદલાઇ શકે છે. જો તમને કોઈ સંસ્થા શોધવામાં મદદની જરૂર હોય અથવા કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો અમારી MND કનેક્ટ હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરો (વિગતો માટે આ પાનાના અંતે વધુ માહિતી જુઓ).

GOV.UK

લાભો અને કલ્યાણ વિશે અક્ષમતાઓ માટે ટેકા સહિતની ઓનલાઇન સરકારી સલાહ, ઇંગ્લેન્ડ અથવા વેલ્સમાં રહેતા લોકો માટે. ઉત્તર આયર્લેન્ડ માટે નીચે NIDirect જુઓ.

વેબસાઇટ: www.gov.uk

સ્વાસ્થ્ય અને કાળજી વ્યવસાયિકો સમિતિ (HCPC)

એક નિયામક સંસ્થા, જે તેમના કામગીરીના માનકોને પુરા કરતાં હોય તેવા સ્વાસ્થ્ય વ્યાવસાયિકોની નોંધણી જાળવે છે.

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

ટેલિફોન: 0300 500 6184

વેબસાઇટ: www.hpc-uk.org

વેલ્સમાં સ્વાસ્થ્ય

વેલ્સમાં NHS સેવાઓ અને સ્વાસ્થ્ય બોર્ડ્સ વિશે ઓન લાઇન મદદ (NHS ડાયરેક્ટ વેલ્સ પણ જુઓ).

ઇમેલ: વેબસાઇટના સંપર્ક પાના થકી

વેબસાઇટ: www.wales.nhs.uk

MND સ્કોટલેન્ડ

સ્કોટલેન્ડમાં MND વડે ગ્રસિત લોકો માટે કાળજી, માહિતી અને સંશોધન ભંડોળ.

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

ટેલિફોન: 0141 332 3903

ઇમેલ: info@mndscotland.org.uk

વેબસાઇટ: www.mndscotland.org.uk

સ્વાસ્થ્ય અને કાળજીમાં ઉત્કૃષ્ટતા માટે રાષ્ટ્રીય સંસ્થા (NICE)

સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી સુધારવા માટે MNDના મૂલ્યાંકન અને સંચાલન વિશે NG42 સહિતની રાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શિકાઓ અને સલાહ પુરાં પાડતી એક સ્વતંત્ર સંસ્થા.

સરનામું: 10 Spring Gardens, London SW1A 2BU

ટેલિફોન: 0300 323 0140

ઇમેલ: nice@nice.org.uk

વેબસાઇટ: www.nice.org.uk

NHS UK

NHS માટે મુખ્ય ઓન લાઇન સંદર્ભ.

વેબસાઇટ: www.nhs.uk

NHS 111

NHS હેલ્પલાઇન જો તમને તાત્કાલિક પરંતુ જીવન જોખમમાં ન હોય તેવી તબીબી મદદ અથવા સલાહની જરૂર હોય. દિવસના 24 કલાક, વર્ષના 365 દિવસો ઉપલબ્ધ

ટેલિફોન: 111 (ઇંગ્લેન્ડ તથા વેલ્સના થોડા વિસ્તારો)

NHS ડાયરેક્ટ વેલ્સ

વેલ્સ માટે સ્વાસ્થ્ય સલાહ અને માહિતી સેવા. દિવસના 24 કલાક, વર્ષના 365 દિવસો ઉપલબ્ધ

ટેલિફોન: 0845 4647 અથવા 111 (જો તમારા વિસ્તારમાં ઉપલબ્ધ હોય)

વેબસાઇટ: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી ઓન લાઇન (NHS ઉત્તર આયર્લેન્ડ)

ઉત્તર આયર્લેન્ડમાં સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી સેવા વિશે ઓન લાઇન માહિતી.

વેબસાઇટ: www.hscni.net

NI ડાયરેક્ટ

ઉત્તર આયર્લેન્ડમાં રહેતા લોકો માટે અક્ષમતા આધાર સહિતના લાભો અને કલ્યાણ વિશે ઓન લાઇન સરકારી સલાહ.

ઇમેલ: વેબસાઇટના સંપર્ક પાના થકી

વેબસાઇટ: www.nidirect.gov.uk

સંદર્ભ સૂચિ

આ માહિતીને ટેકો આપવા માટે ઉપયોગમાં લેવાયેલા સંદર્ભો અહીં વિનંતી કરવાથી ઉપલબ્ધ છે

ઇમેલ: infofeedback@mndassociation.org

અથવા અહીં લખો:

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

સ્વીકૃતિઓ

અમે નિમ્નલિખિતનો આ સામગ્રીને વિકસાવવા અને તેની સમીક્ષામાં તેમના માયાળુ ટેકા માટે આભાર માનવા માંગીએ છીએ:

Sarah Ewles, શ્વસન ઔષધિમાં ક્લિનિકલ નિષ્ણાત ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ, રેસ્પિરેટરી સેન્ટર, યુનિવર્સિટી હોસ્પિટલ્સ સાઉથેમ્પ્ટન NHS ટ્રસ્ટ

Christina Faull, ઉપશામક ઔષધ સલાહકાર, LOROS, લિસ્ટર

Leah Gallon, ક્લિનિકલ નિષ્ણાત શ્વસન ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ, શ્વસન વિભાગ, સેલિસ્બરી ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ

Martin Latham, નિષ્ણાત નર્સ, નિંદ્રા સેવા, સેન્ટ જેમ્સ હોસ્પિટલ, લીડ્સ

Andria Merrison, ન્યુરોમસ્ક્યુલર રોગમાં વિશેષતા સાથે ન્યુરોલોજિસ્ટ સલાહકાર, બ્રિસ્ટલ MND કાળજી કેન્દ્રના નિર્દેશક

વધુ માહિતી

અમે આ માહિતીને સંબંધિત નિમ્નલિખિત માહિતી પાનાઓ પુરા પાડીએ છીએ જે મદદરૂપ હોઈ શકે છે:

1A - મોટર ન્યુરોન ડિઝીઝ પર NICE માર્ગદર્શિકા

3D - ડુગ્લાયલ અને ઉપશામક કાળજી

7A - ગળવામાં મુશ્કેલીઓ

8B - મોટર ન્યુરોન ડિઝીઝ માટે સંવાતન (હવાની અવરજવર)

8C - MND સાથે સંવાતનને પાછું ખેંચવું

8D - મોટર ન્યુરોન ડિઝીઝ માટે હવાઈ યાત્રા અને સંવાતન

14A - સારવાર મનાઈના આગોતરા નિર્ણય (ADRT) અને કાળજીનાં અગોતરા આયોજન

અમે નિમ્નલિખિત માર્ગદર્શિકાઓ પણ પુરી પાડીએ છીએ:

મોટર ન્યુરોન ડિઝીઝ સાથે જીવવું - તમને રોગના પ્રભાવને સંચાલિત કરવામાં તમને મદદ કરવા અમારી મુખ્ય માર્ગદર્શિકા

કાળજી પુરી પાડવી અને MND: તમારા માટે આધાર - યુકવણી ન મેળવતા અથવા પારિવારિક કાળજી રાખનારાઓ માટે સર્વગ્રાહી માહિતી, જેઓ MND ધરાવતા કોઈકને આધાર આપે છે

કાળજી પુરી પાડવી અને MND ટૂંકી માર્ગદર્શિકા - કાળજી રાખનારાઓ માટે અમારી માહિતીનું સારાંશ સંસ્કરણ

MND સાથે જીવનને ભરપુર જીવવું - અમારી જીવનની ગુણવત્તા વિશેની પુસ્તિકા, જે તમને MND હોય ત્યારે પણ તમારી અભિરુચિને જાળવી રાખવા વિશે વિચારવામાં મદદ કરે છે

તમારી કાળજી તરફથી તમે શું અપેક્ષા રાખી શકો - MND વિશે NICE માર્ગદર્શિકાનો ઉપયોગ કરીને બનાવેલી અમારી ખીસાંના કદની પુસ્તિકા, તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી ટીમ સાથે વાતચીતની શરૂઆત કરવા માટે

જીવનનો અંત: મોટર ન્યુરોન ડિઝીઝ ધરાવતા લોકો માટે એક માર્ગદર્શિકા - અમારી માહિતી તમને તમારી ભવિષ્યની કાળજીઓનું અગાઉથી આયોજન કરવામાં મદદ કરશે

MND એલર્ટ રિસ્પોન્સ - તમે ઇચ્છો તેટલો સમય પહેરી રાખી શકો, હોસ્પિટલ અને આપાતકાલીન કર્મચારીઓને તે જણાવે છે કે તમને MND છે અને ઓક્સિજન અંગેનું જોખમ ધરાવી શકો છો

તમે અમારી વેબસાઇટ પરથી અમારા મોટાભાગના પ્રકાશનો અહીંથી ડાઉનલોડ કરી શકો છો:

www.mndassociation.org/publications અથવા MND કનેક્ટ હેલ્પલાઇન પરથી નકલનો ઓર્ડર આપી શકો છો, જેઓ વધુ માહિતી અને ટેકો પુરો પાડી શકે છે.

MND કનેક્ટ બાહ્ય સેવાઓ અને પ્રદાતાઓને શોધવામાં પણ મદદ કરી શકે, અને તમને અમારી ઉપલબ્ધ હોય તેવી તમારી સ્થાનિક શાખા, જૂથ, સંગઠન મુલાકાતી અથવા ક્ષેત્રીય કાળજી વિકાસ સલાહકાર સહિતની સેવાઓનો પરિચય કરાવી શકે.

MND કનેક્ટ

ટેલિફોન: 0808 802 6262

ઇમેલ: mndconnect@mndassociation.org

MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

MND સંગઠન વેબસાઇટ અને ઓન લાઇન મંચ

વેબસાઇટ: www.mndassociation.org

ઓન લાઇન મંચ: <http://forum.mndassociation.org> અથવા વેબસાઇટ થકી

અમે તમારા મંતવ્યોનું સ્વાગત કરીએ છીએ

તમારો પ્રતિસાદ ખરેખર અગત્યનો છે, કારણ કે તે અમને MNDથી પીડાતા લોકો અને તેમની કાળજી રાખનારાઓના લાભ માટે નવી સામગ્રીઓ વિકસાવવામાં અને અમારી હાલની માહિતીને સુધારવામાં મદદ કરે છે. તમારી અનામ ટિપ્પણીઓ પણ અમારા સંસાધનો, ઝુંબેશો અને ભંડોળ માટેની અરજીઓમાં જાગૃતિ અને પ્રભાવ વધારવા માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

જો તમે અમારી કોઈપણ માહિતીના પાનાઓ વિશે પ્રતિસાદ આપવા ઇચ્છો, તો તમે એક ઓન લાઇન પત્રક પર અહીં પહોંચી શકો છો: www.smartsurvey.co.uk/s/infosheets_1-25

તમે પત્રકના કાગળ વાળા રૂપ માટે વિનંતી કરી શકો છો અથવા ઇમેલ વડે સીધો પ્રતિસાદ પુરો પાડી શકો છો.

infofeedback@mndassociation.org

અથવા અહીં લખો:

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

છેલ્લી સમીક્ષા થઈ: 05/19

હવે પછીની સમીક્ષા: 05/22

સંસ્કરણ 1

નોંધણી થયેલ સખાવત ક્રમાંક 294354
કંપની ગેરંટી ક્રમાંક 2007023 વડે મર્યાદિત

© MND Association 2019