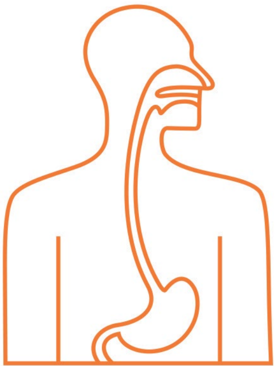
mnda
motor neurone disease
association



7A

ગળવામાં મુશ્કેલીઓ

મોટર ન્યુરૉન ડિઝીઝ (રોગ) ધરાવતા અથવા તેનાથી પીડિત **લોકો માટે માહિતી**

MND સાથે, તમે ગળવાની તમારી રીતમાં ફેરફાર અનુભવી શકો છો. તમને તમારી લાળને કાબૂમાં રાખવા પણ મુશ્કેલીઓ આવી શકે છે અને તમારી ઉધરસ ખાવાની ક્ષમતા ઓછી થઈ શકે છે.

આ માહિતી પત્રક તમને જે સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડી શકે છે અને તે શા માટે થાય છે તેની નોંધ બનાવે છે. તે તમને સૂચનો પણ આપે છે કે મદદ માટે શું કરી શકાય છે. તેમાં સંભાળ રાખનારાઓ માટે સૂચનો છે કે જે વ્યક્તિને ઉધરસ અથવા ગૂંગળામણ થતી હોય તેને કેવી રીતે મદદ કરવી.

સામગ્રીમાં નીચેના વિભાગો શામેલ છે:

1. **MND ગળવાની ક્ષમતા પર કેવી અસર કરે છે?**
2. **હું લાળ સાથેની સમસ્યાઓ કેવી રીતે મેનેજ કરી શકું છું?**
3. **સક્શન યુનિટ કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે?**
4. **હું ઉધરસને કેવી રીતે મેનેજ કરી શકું છું?**
5. **હું ગૂંગળામણને કેવી રીતે મેનેજ કરી શકું છું?**
6. **હું વધારે જાણકારી કેવી રીતે મેળવી શકું?**

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 લેવાય છે.

કૃપા કરીને નોંધો કે આ સ્રોત 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 હંમેશા તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી ટીમની સલાહ લો. તેઓ અપૉઇન્ટમેન્ટમાં મદદ કરવા માટે અનુવાદકની વ્યવસ્થા કરી શકશે.

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

ટેલિફોન: **0808 802 6262**

ઈમેલ: **mndconnect@mndassociation.org**

1: MND ગળવાની ક્ષમતા પર કેવી અસર કરે છે?

જ્યારે આપણે ગળીએ છીએ, ત્યારે તે આંશિક રીતે આપણા નિયંત્રણ હેઠળ અને આંશિક રીતે સ્વચાલિત ઇચ્છાનિરપેક્ષ પ્રતિક્રિયા તરીકે થાય છે. સામાન્ય ગળવાની પ્રક્રિયામાં, તમારા જડબા, હોઠ અને જીભ તમારા મોંમાં ખોરાક, પ્રવાહી અને લાળને ચાવવા માટે અને ગળી જવાની તૈયારી માટે રાખે છે. સ્વચાલિત ઇચ્છાનિરપેક્ષ પ્રતિક્રિયા પછી ભોજનને પેટમાં નીચે ખસેડે છે.

MND એ ચેતાને અસર કરી શકે છે જે તમારા જડબા, હોઠ, ગળા, ચહેરો અને જીભના સ્નાયુઓને સંદેશાઓ પહોંચાડે છે, જેના કારણે સ્નાયુઓ નબળા પડી જાય છે. આનાથી સરખી રીતે ગળવાનું અને તમારા મોંમાં લાળને નિયંત્રિત કરવાનું વધુ મુશ્કેલ બની શકે છે. આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યાવસાયિકો આ ગળવાની મુશ્કેલીઓને ડિસફેગિયા કહે છે.

આ સ્નાયુઓમાં નબળાઈ તમારી બોલવાની રીતને પણ અસર કરી શકે છે.

i માર્ગદર્શન માટે, જુઓ:
માહિતી પાનું 7C – *વાચા અને વાતચીત આધાર*

જો તમને પ્રોગ્રેસિવ બલ્બર પાલ્સી તરીકે ઓળખાતું MND નું સ્વરૂપ હોય, તો ગળવાની સમસ્યાઓ રોગની શરૂઆતમાં શરૂ થઈ શકે છે. આ સમસ્યાઓ અન્ય પ્રકારના MND સાથે પણ થઈ શકે છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે પછીના તબક્કે.

ગળવાની મુશ્કેલીઓના ચિહ્નો શું છે?

કેટલાક ચિહ્નો સ્પષ્ટ હશે, પરંતુ કેટલાક ઓછા પણ હશે. તમને કદાચ પહેલાથી જ તેની આદત પડી ગઈ હશે અને ક્યારેક કુટુંબીજનો, મિત્રો અથવા અન્ય લોકો તમારા કરતા પહેલા ફેરફારોની નોંધ લઈ શકે છે.

પ્રારંભિક સંકેતોથી વાકેફ રહેવાથી તમને લક્ષણોને મેનેજ કરવામાં અને વધુ ગંભીર સમસ્યાઓ, જેમ કે છાતીમાં ચેપ ટાળવામાં મદદ મળી શકે છે. જો તમને ગળવામાં કોઈ સમસ્યા જણાય તો તમારા વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ, MND નિષ્ણાત અથવા GP પાસેથી સલાહ લેવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

તમે કદાચ જોશો કે તમે જે રીતે ગળો છો તે દિવસ દરમિયાન બદલાય છે, ધીમે-ધીમે નબળી પડતી જાય છે. ગળવાની મુશ્કેલીઓના સામાન્ય ચિહ્નોમાં શામેલ હોઈ શકે છે:

- ખાતા કે પીતા વખતે ખાંસી આવવી
- લાળ, ખોરાક અથવા પ્રવાહી ક્લિયરન્સ માટે ગળવાની વધેલી આવર્તન
- મોં અથવા ગળું સાફ કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવવી
- પ્રવાહી, ખોરાક અથવા લાળ પર ગૂંગળામણ અથવા ઓકારી આવવી
- ભીનો અથવા કર્કશ અવાજ
- ચાવવા અથવા ગળવા માટે વધારાના સમય અથવા પ્રયત્નની જરૂર પડવી
- મોંમાંથી ખોરાક અથવા પ્રવાહી નીકળવું
- લાળ આવવી
- ગૂંગળામણ જેવુ લાગવું
- એવું લાગવું કે ખોરાક અથવા દવા ગળામાં 'અટવાઈ ગઈ છે.

ગળવાની મુશ્કેલીઓ મને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે?

ગળવામાં મુશ્કેલીઓથી આ થઈ શકે છે:

- ખાવા કે પીવામાં ઓછો આનંદ આવે છે
- ખાવા-પીવામાં વધુ સમય લાગે છે
- ખાવા-પીવા સાથે સંકળાયેલી સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં અકળામણ અથવા અલગતા
- વજનમાં ઘટાડો
- પૂરતું ન પીવાથી કબજિયાત, જાડી લાળ અને અન્ય સમસ્યાઓ થઈ શકે છે
- ચિંતા, ખાસ કરીને જો તમે ગૂંગળામણ વિશે ચિંતિત હોવ
- છાતીમાં ચેપ અથવા લાળ, ખોરાક અથવા પીણા ફેફસામાં પ્રવેશવાથી એસ્પિરેશન ન્યુમોનિયા.

ગળવાની સમસ્યાઓના નિદાન માટે કયા પરીક્ષણોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે?

તમારા વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ તમારી ગળવાની મુશ્કેલીઓનું મૂલ્યાંકન કરી શકે છે અને તમારા મોંની તપાસ કરી શકે છે. કયા સ્નાયુઓને અસર થઈ છે તે જોવા માટે તેઓ તમને ખોરાક અથવા પીણાના નાના કોળિયા લેતા જોઈ શકે છે. જો જરૂરી હોય તો, તમને વધુ પરીક્ષણો માટે સંદર્ભિત કરવામાં આવી શકે છે. આમાં શામેલ છે:

ગળવાની ફાઇબરોપ્ટિક એન્ડોસ્કોપિક પરીક્ષા (FEES): છેડે લાઇટ ધરાવતી નાની ફ્લેક્સિબલ ટ્યુબ નાકમાંથી ગળાના પાછળના ભાગમાં જાય છે. આ જોઈ શકે છે કે ખોરાક અને પ્રવાહી જીભના પાછળના ભાગમાંથી પસાર થતાં શું થાય છે.

વિડિયોફ્લોરોસ્કોપી (VF): આ સ્કેન ખોરાક અને પ્રવાહીને તમે ગળી જતાં રેકોર્ડ કરવા માટે વિડિયોનો ઉપયોગ કરે છે. તેઓ એક પદાર્થ સાથે મિશ્ર કરવામાં આવે છે જે એક્સ-રે પર દેખાય છે. આ ગળવાની સમસ્યાઓને નિર્ધારિત કરવામાં મદદ કરે છે અને ફેફસામાં કંઈપણ જઈ રહ્યું છે કે કેમ તે દર્શાવે છે.

હું ભાવનાત્મક પ્રભાવને કેવી રીતે મેનેજ કરી શકું છું?

કોઈપણ નવા લક્ષણો, સામાન્ય ચિંતાઓ અથવા ગભરામણ ચિંતાનું કારણ બની શકે છે અને તમને એડજસ્ટ કરવા માટે સમયની જરૂર પડી શકે છે. થાક અને તણાવ અનુભવવાથી ગળવું વધુ મુશ્કેલ બની શકે છે.

> *"તેની ચર્ચા કરવી મુશ્કેલ વિષય છે - ખાસ કરીને મિત્રો અથવા સહકાર્યકરો સાથે, કારણ કે તે એવી વસ્તુ છે જેના વિશે આપણામાંથી કોઈ ખરેખર વિચારવા માંગતા નથી."*

આધાર વિના, ગળવાની સમસ્યાઓ અને ચિંતા એકબીજાને વધુ ખરાબ કરી શકે છે. તમારી આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમના સમર્થન સાથે, આ સમસ્યાઓને મેનેજ કરવા અને સારવાર કરવાની રીતો હોઈ શકે છે. આ વિભાગમાં પાછળથી શીર્ષક જુઓ, *જો મને ગળવામાં તકલીફ હોય તો કોણ મદદ કરી શકે?*

MND ના ભાવનાત્મક પડકારોનો સામનો કરવા વિશે વધુ માહિતી માટે, અમારી માર્ગદર્શિકા જુઓ: *ભાવનાત્મક અને મનોવૈજ્ઞાનિક સમર્થન.*

તમારી નજીકના લોકો સાથે દિલ ખોલીને વાતચીત કરવી તમને ઉપયોગી લાગી શકે છે, ખાસ કરીને જો જીવનસાથી, કુટુંબના સભ્ય અથવા મિત્ર તમારી મુખ્ય સંભાળ રાખનાર હોય. તમે કોઈપણ પડકારજનક સંજોગોને કેવી રીતે હેન્ડલ કરશો તે અગાઉથી નક્કી કરીને કોઈપણ તણાવને હળવો કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

> *"મને લાગે છે કે MND ધરાવતી વ્યક્તિ માટે આ માહિતી પત્રક તેમના સંભાળ રાખનારાઓ સાથે વાંચવું અને શેર કરવું તેમણે ખૂબ જ સશક્ત બનાવી શકે છે - તમે ચિંતાની લાગણીઓને ઘટાડવા માટે લઈ શકો તે કોઈપણ પગલાં માત્ર સકારાત્મક હોઈ શકે છે."*

ગળવાની મુશ્કેલીઓ એ ખૂબ જ સંવેદનશીલ મુદ્દો હોઈ શકે છે. શરૂઆતમાં, તમને કોઈ સમસ્યા છે તે સ્વીકારવું મુશ્કેલ થઈ શકે છે, પરંતુ પ્રારંભિક સંકેતો આગળ વધવાની સંભાવના છે. સંબંધિત વ્યાવસાયિકની સલાહ શરૂઆતમાં સરળ ન લાગે, પરંતુ તે તમને અને તમને ટેકો આપતા લોકોને મદદ કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.

છાતીમાં ચેપનું જોખમ શા માટે છે?

તમારું શરીર ઉધરસ દ્વારા તમારા વાયુમાર્ગમાં પ્રવેશતી કોઈપણ વસ્તુને રોકવાનો પ્રયાસ કરે છે. જો સ્નાયુઓ નબળા પડી ગયા હોય અને તમારી ઉધરસ અસરકારક ન હોય, તો લાળ, ખોરાક અથવા પ્રવાહી ફેફસામાં પ્રવેશી શકે છે. આને એસ્પિરેશન કહેવામા આવે છે. જો આ ઉધરસ અથવા ઓકારી આવતા વિના થાય છે, તો તેને સાઇલેંટ એસ્પિરેશન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

આપણા ફેફસાં ખૂબ જ સરળતાથી અનિચ્છનીય ખોરાક કે પીણાં સાફ કરી શકતાં નથી. આનાથી છાતીમાં ચેપ અથવા એસ્પિરેશન ન્યુમોનિયા તરીકે ઓળખાતા ન્યુમોનિયાનો એક પ્રકાર લાગી શકે છે. જો તમને ગળવામાં કોઈ સમસ્યા જણાય અથવા તમને વારંવાર છાતીમાં ચેપ લાગતો હોય, તો તમારા GP અને તમારા વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટની સલાહ લો.

શું મારે ફ્લૂના ઈન્જેક્શનની જરૂર છે?

અમે MND ના તમામ કેસોમાં ફ્લૂના ઇન્જેક્શન લેવાની ભલામણ કરીએ છીએ, કારણ કે તેમણે જોખમ હોય છો. ફ્લૂ શ્વાસનળીનો સોજો અને ન્યુમોનિયા સહિત વધુ ગંભીર બીમારીઓ તરફ દોરી શકે છે, તેથી રસીકરણ કરાવવું યોગ્ય છે. ફ્લૂ ઈન્જેક્શન તમને 12 મહિના સુધી સુરક્ષા આપશે અને સામાન્ય રીતે દર વર્ષે ઓક્ટોબરની શરૂઆતથી ઉપલબ્ધ હોય છે. જો તમે MND ધરાવતા કોઈ વ્યક્તિની સંભાળ રાખતા હોવ તો તમને પણ રસીકરણ કરાવવું જોઈએ, કારણ કે જો તમે બીમાર પડો તો તેઓ જોખમમાં આવી શકે છે.

તમને ન્યુમોનિયાના ચેપથી બચાવવા માટે રસીકરણ પણ ઉપલબ્ધ છે. તમારા સ્વાસ્થ્ય અને ઉંમરના આધારે તમારે એક વખતની રસીકરણ અથવા પાંચ-વાર્ષિક રસીકરણની જરૂર પડી શકે છે.

રસીકરણની ચર્ચા કરવા માટે એપોઇન્ટમેન્ટ ગોઠવવા માટે તમારી GP સર્જરીનો સંપર્ક કરો.

જો મને ગળવામાં તકલીફ હોય તો કોણ મદદ કરી શકે?

મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં, તમારા GP અથવા MND પરના કોઈપણ વ્યાવસાયિક તમને વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ પાસે મોકલી શકે છે. તમારા વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ પછી તમને, તમારા પરિવાર અને સંભાળ રાખનારાઓને ગળવાની અને તમને લાગતી કોઈપણ ચિંતાને મેનેજ કેવી રીતે કરવું તે અંગે માર્ગદર્શન આપવામાં મદદ કરી શકે છે. ગળવાની મુશ્કેલીઓ માટે તેઓ તમારા મુખ્ય સંપર્ક હોઈ શકે છે અને જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તમને અન્ય વ્યાવસાયિકો પાસે મોકલી શકે છે.

વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ ખાવા અને પીવાની તકનીકો તેમજ વાણી અને વાતચીતમાં મદદ કરે છે. મૂલ્યાંકન પછી, તેઓ ગળવાની તકનીકો અને ખોરાક અને પીણાની સુસંગતતા વિશે સલાહ આપી શકે છે જે ગળવા માટે વધુ સલામત છે.

તમારા વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ નિયમિત એપોઇન્ટમેન્ટમાં તમારી જરૂરિયાતોમાં થયેલા કોઈપણ ફેરફારોની સમીક્ષા કરી શકે છે અથવા તમે ફરીથી મૂલ્યાંકન કરવા માટે કહી શકો છો. તમે ગળવા, લાળ, ઉધરસ અથવા ગૂંગળામણ વિશે પણ નીચેની બાબતો જોઈ શકો છો:

જનરલ પ્રેક્ટિશનર્સ (GP): તમારો પ્રથમ સંપર્ક હોવાની શક્યતા છે. તેઓ તબીબી સલાહ આપે છે, દવાઓ અને સારવાર સૂચવે છે અને નિષ્ણાત સહાય અથવા ઉપચાર માટે તમને અન્ય આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યાવસાયિકો પાસે મોકલી શકે છે.

આહારશાસ્ત્રીઓ: તમને પોષણયુક્ત રહેવામાં મદદ કરવા માટે શ્રેષ્ઠ ખોરાકની સલાહ આપે છે. આદર્શ રીતે તેઓ તમારા વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ સાથે મળીને કામ કરશે.

નિષ્ણાત નર્સો: લક્ષણોની દેખરેખ અને સારવારમાં મદદ કરે છે, ઉદાહરણ તરીકે, શ્વાસ અને ઉધરસમાં સહાય માટે નિષ્ણાત શ્વસન નર્સો.

ફાર્માસિસ્ટ: તમારી જરૂરિયાતોને અનુરૂપ દવાઓ અંગે માર્ગદર્શન આપે છે. ઘણી દવાઓ સરળ રીતે ગળી જવા માટે પ્રવાહી સ્વરૂપમાં આવે છે.

ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ (OT): શક્ય હોય ત્યાં સુધી ખાવા-પીવામાં સ્વતંત્ર રહેવામાં મદદ કરવા માટે મુદ્રા અને સાધનો વિશે સલાહ આપે છે. આ ગળવાની મુશ્કેલીઓ અને તમે તમારા બાંચ અને હાથોમાં વિકાસ કરી શકો તેવી કોઈપણ નબળાઈને મેનેજ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

શ્વસન ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ: તમારી છાતી અને શ્વસન સ્નાયુની મજબૂતાઈ જાળવવા અને તમારા શ્વાસ અને ઉધરસની ક્ષમતાને સુધારવા માટેની તકનીકો વિશે સલાહ આપે છે. આ લાળ અને કફને સાફ કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

શું હું કંઈ કરી શકું છું?

અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે તમે તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમના માર્ગદર્શનને અનુસરો જેથી તમને આવી શકે તેવી કોઈપણ મુશ્કેલીઓને મેનેજ કરવામાં મદદ મળે.

જો કે, નીચેના સૂચનો પણ મદદ કરી શકે છે:

- ગળવાના સમય શક્ય તેટલું સીધા બેસો
- જો તમને તમારું મોં સાફ કરવામાં તકલીફ પડતી હોય તો ઇરાદાપૂર્વ ક ઘણી વાર ગળવાની કોશિશ કરો
- તમારા વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટને 'સ્વેલો રિમાઇન્ડર' વિશે પૂછો જે તમને સામાન્ય કરતાં વધુ વાર ગળજવા માટે સંકેત આપે છે (આ વિઝ્યુઅલ રિમાઇન્ડર અથવા બીપ વાગે તેવા ઉપકરણ સાથે કરી શકાય છે)
- તમારા વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ અથવા વ્યવસાયિક ચિકિત્સકને ખાવા-પીવામાં મદદ કરવા માટેના અન્ય સાધનો વિશે પૂછો - ઉદાહરણ તરીકે, જો ચૂસવું મુશ્કેલ હોય, તો વાલ્વ્ડ સ્ટ્રૅ સ્ટ્રોની ટોચ પર પ્રવાહી રાખવા માટેના પ્રયત્નોને ઘટાડી શકે છે (કૃપા કરીને નોંધ કરો કે ગળવાની મુશ્કેલીઓ સાથે, કોઈપણ પ્રકારના સ્ટ્રોનો ઉપયોગ એસ્પિરેશનનું જોખમ વધારી શકે છે)
- જ્યારે તમને ઓછો થાક લાગે ત્યારે ભોજન લો, જેનો અર્થ એ થઇ શકે છે કે સાંજને બદલે દિવસ દરિમયાન વધુ ખાવું
- વિવધ ખાણી-પીણીની રચના અજમાવો
- બહુબધુ ભોજનને એકસાથે ખાવાના બદલે થોડું-થોડું, પરંતુ વધુ વારંવાર નાસ્તો કરો
- તમારા ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટને માથાના ટેકા વિશે પૂછો જો ગરદનની નબળાઈ તમારા માથાના નામવાનું કારણ બની રહી છે.

જાડા પદાર્થો ગળવા માટે પ્રવાહીને સરળ બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે, પરંતુ તેનો ઉપયોગ કરતા પહેલા હંમેશા તમારી જરૂરિયાતોનું મૂલ્યાંકન કરો. તમારા વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ સલાહ આપી શકે છે કે સલામત રીતે જાડાઈનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો.

ખાવા-પીવામાં તકલીફ પડે તે અંગે હું શું કરી શકું છું?

જો તમને ગળવાની સમસ્યા હોય, તો તમને ભોજનનો સમય ખાસ કરીને નિરાશાજનક લાગશે. એટલું જ નહિ કે તેને ખાવામાં ઘણો સમય લાગી શકે છે, પરંતુ તમને લાગશે કે તમે ખરેખર આનંદ માણો છો તેમાંથી કેટલાક ખોરાક અને પ્રવાહી ખાવા અને પીવા માટે તમે હવે આત્મવિશ્વાસ અનુભવતા નથી.

તમારા વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ ખોરાક અને પીણાંની રચના અને ઘનત્વ અંગે સલાહ આપી શકે છે, જેથી

તમે શક્ય તેટલા લાંબા સમય સુધી સુરક્ષિત રીતે ગળવાનું ચાલુ રાખો, તમારી કેલરીની માત્રા જાળવવા માટે.

યોગ્ય ખોરાક વિશે સલાહ આપવાની સાથે, તમારા આહાર નિષ્ણાત તમને સલાહ આપી શકે છે કે તમારા શરીરની પોષક જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા માટે પૂરતી કેલરી કેવી રીતે મેળવવી, જેમાં ખોરાકના સેવનને પૂરક બનાવવા અને તમારું વજન જાળવવામાં મદદ કરવા માટે ઉચ્ચ કેલરીવાળા પીણાંનો સમાવેશ થાય છે (આ પ્રિસ્ક્રિપ્શન પર ઉપલબ્ધ છે, જે આહાર નિષ્ણાત તમારા માટે ભલામણ કરી શકે છે).

જો કે, ગળવામાં શામેલ સ્નાયુઓ નબળા પડતાં હોવાથી, તમને સલાહ આપવામાં આવી શકે છે કે તમને એસ્પિરેશન જોખમ વધારે છે. આ કિસ્સાઓમાં, તમારા આહારશાસ્ત્રી તમારા શરીરને જરૂરી પોષણ પૂરું પાડવાની વૈકલ્પિક રીતોની ચર્ચા કરી શકે છે.

i મార્ગદર્શન અને ગળવામાં સરળ ભોજનની વાનગીઓ માટે, અમારી માર્ગદર્શિકા જુઓ:
MND સાથે ખાવું અને પીવું

MND ધરાવતા કેટલાક લોકો PEG, RIG અથવા PIG ટ્યુબ તરીકે ઓળખાતી ફીડિંગ ટ્યુબ એટલે નળી વડે આહાર લેવાનું પસંદ કરે છે. આ તમને તમારા પેટની નળી દ્વારા સીધા તમારા પેટમાં પ્રવાહી અને ખાસ તૈયાર કરેલ પ્રવાહી ફીડ મેળવવામાં મદદ કરી શકે છે. નળીનું સાઇઝ નાના સાંકડા સ્ટ્રો જેટલું હોય છે અને સામાન્ય રીતે સ્થાનિક એનેસ્થેટિક હેઠળ દાખલ કરવામાં આવે છે.

આહાર આપવાની નળી ફિટ કર્યા પહેલા ગંભીર વજન ઘટાડવું એ ઓપરેશન દરમિયાન અને પછી જોખમો વધારી શકે છે, તેથી તમે નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં વજન ગુમાવી દો તે પહેલાં તમારા વિકલ્પોને વહેલી તકે ધ્યાનમાં લેવાનું શ્રેષ્ઠ છે. તમારા વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ, પોષણ નર્સ, આહાર નિષ્ણાત અથવા ડૉક્ટર સલાહ આપી શકે છે.

i નળી વડે આહાર આપવા વિશે વધુ માહિતી માટે, જુઓ:
માહિતી પાનું 7B – *નળી વડે આહાર આપવો*

આહાર આપવાની નળી સાથે, તમે હજી પણ મોં દ્વારા ખાઈ અને પી શકો છો જ્યાં સુધી તમે એવું કરવાનું સુરક્ષિત અનુભવો છો. આ સામાન્ય રીતે તમારી આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમની સલાહથી કરવામાં આવે છે. તકનીકો કમ્બાઇન કરવાથી તમારું પેટ પણ ભરાઈ જશે અને સાથે તમે સ્વાદનો આનંદ માણવાનું ચાલુ રાખી શકો છો.

શરૂઆતમાં, તમે તમારા ખોરાક અને પીણાને ટોપ-અપ કરવા માટે ફક્ત તમારી આહાર આપવાની નળીનો ઉપયોગ કરી શકો છો, પરંતુ જો જરૂરી હોય તો તમે તમારા બધા પોષક તત્વો અને પ્રવાહી નળી દ્વારા મેળવી શકો છો.

નળી વડે આહાર લેવું તમારા સંભાળ રાખનારને વધુ વિશ્વાસ અનુભવવામાં પણ મદદ કરી શકે છે કે તમને પૂરતું પોષણ મળી રહ્યું છે અને તમારા બંને માટે તણાવ ઓછો થઈ શકે છે.

2: હું લાળ સાથેની સમસ્યાઓ કેવી રીતે મેનેજ કરી શકું છું?

MND સાથે, તમને તમારી લાળ સાથે સમસ્યાનું અનુભવ થઇ શકાય છે. આ વધારાની લાળ ઉત્પન્ન કરવાથી નથી, પરંતુ તેને અસરકારક રીતે ગળી શકવાની અસમર્થતા, તમારા મોં દ્વારા શ્વાસ લેવાથી અથવા ડિહાઇડ્રેશનને કારણે થાય છે.

લાળ સાથેની સમસ્યાઓમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- પાતળી, પાણીયુક્ત લાળનું એકત્રીકરણ કારણ કે તે સાફ થતું નથી અને મોંમાં ભેગું થાય છે
- જો તમે તમારા હોઠને સંપૂર્ણપણે બંધ કરવામાં અસમર્થ હોવ તો મોંમાંથી લાળ નીકળે છે
- અગવડતા લાગે છે જો લાળ ગળાના પાછળના ભાગમાં ભેગી થાય છે
- જાડી, ચીકણી લાળ જે તમારા મોં અને ગળામાંથી સાફ કરવી મુશ્કેલ છે (જો તમે ડિહાઇડ્રેટેડ હોવ તો તે થઈ શકે છે)
- ડિહાઇડ્રેશન, જો તમારા શરીરમાંથી લુપ્ત થયેલી પ્રવાહી ફરીથી પરિપૂર્ણ નથી કરવામાં આવતી તો (જો તમે ગળવાની મુશ્કેલીઓને કારણે ઓછું પીતા હોવ તો આ વધુ ખરાબ થઈ શકે છે).

મારે મારી પાતળી, પાણીયુક્ત લાળને મેનેજ કેવી રીતે કરવું જોઈએ?

કેટલીક વાર મોંમાં ભેગી થઈને નીકળતી લાળને સાફ કરવાનો એકમાત્ર રસ્તો છે એને ટિશ્યુથી લૂછી નાખો અથવા નાના કન્ટેનરમાં કાઢી લો. આ તમને આત્મ-સભાન અનુભવી શકે છે અને સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં તમારા આત્મવિશ્વાસને અસર કરી શકે છે. તમારી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી ટીમને માર્ગદર્શન માટે પૂછો.

આમાં તમે શું કરી શકો તે અંગે માર્ગદર્શન માટે તમારી આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમને પૂછો. આમાં આમનો સમાવેશ થાય છે:

ગ્લાયકોપીરોનિયમ: સામાન્ય રીતે વધુ પડતા પરસેવાની સારવાર માટે વપરાય છે, પણ મોં સુકાઈ શકે છે. તે પ્રવાહી સ્વરૂપમાં ઉપલબ્ધ છે, પરંતુ ઈન્જેક્શન તરીકે પણ લેવાઈ શકાય છે.

હ્યોસીન હાઇડ્રોબ્રોમાઇડ: સામાન્ય રીતે મુસાફરીમાં થતી માંદગીની સારવાર માટે વપરાય છે, પરંતુ તે મોંને સુકવી પણ શકે છે, જો કે તે સુસ્તીનું કારણ બની શકે છે. તે ટેબ્લેટ સ્વરૂપે, સ્કીન પેચ તરીકે અને ઈન્જેક્શન દ્વારા ઉપલબ્ધ છે.

હ્યોસીન બ્યુટીલબ્રોમાઇડ: સામાન્ય રીતે આંતરડાના ખેંચાણની સારવાર માટે વપરાય છે, પરંતુ તે મોંને સુકવી પણ શકે છે. હાયઓસીન હાઇડ્રોબ્રોમાઇડ કરતાં સુસ્તી આવવાની શક્યતા ઓછી છે. તે ટેબ્લેટ સ્વરૂપમાં ઉપલબ્ધ છે, પરંતુ ઈન્જેક્શન તરીકે પણ લેવાઈ શકાય છે.

એટ્રોપિન: મોંને સૂકવવા માટે વાપરી શકાય છે. તે ટેબ્લેટ સ્વરૂપમાં ઉપલબ્ધ છે અથવા, તબીબી ભલામણ સાથે, એટ્રોપિન આંખના ટીપાંનો ઉપયોગ જીભની નીચે પાતળા લાળને ઘટાડવામાં ટૂંકા ગાળાની રાહત માટે કરી શકાય છે.

એમિટ્રિપ્ટીલાઇન: સામાન્ય રીતે એન્ટીડિપ્રેસન્ટ તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય છે, પરંતુ તે મોંને પણ સૂકવી શકે છે. તે ટેબ્લેટ સ્વરૂપમાં અથવા મૌખિક સોલ્યુશન તરીકે ઉપલબ્ધ છે.

બોટ્યુલિનમ ટોક્સિન: બોટોક્સ તરીકે પણ ઓળખાય છે. આ સામાન્ય રીતે માત્ર ગંભીર કિસ્સાઓમાં લાળ નિયંત્રણ માટે વપરાય છે. તે માત્ર નિષ્ણાત દ્વારા આપી શકાય છે અને લાળ ગ્રંથીઓમાં ઇન્જેક્ટ કરવામાં આવે છે. એક ડોઝ ત્રણ મહિના સુધી અસર કરી શકે છે. જો કે પ્રમાણમાં સલામત ગણવામાં આવે છે, તે આડઅસરનું કારણ બની શકે છે, જેમ કે ગળવાની સમસ્યા અને ખૂબ શુષ્ક મોં.

ક્લોનિડાઇન: આ સામાન્ય રીતે હાઈ બ્લડ પ્રેશર માટે વપરાતી દવા છે પરંતુ તે લાળના ઉત્પાદનની માત્રા પણ ઘટાડી શકે છે. તે ટેબ્લેટ સ્વરૂપમાં ઉપલબ્ધ છે.

રેડિયેશન: આ લાળ ગ્રંથીઓને દબાવી શકે છે અને જો સમસ્યા ગંભીર હોય તો મદદરૂપ થઈ શકે છે.

તમારા GP અથવા વ્યાપક આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમને પૂછો કે તમારા માટે શું યોગ્ય હશે. તમારા માટે શ્રેષ્ઠ શું છે તે શોધવા માટે તમારે વિવિધ દવાઓનો પ્રયાસ કરવો પડી શકે છે.

વિભાગ 3 પણ જુઓ: *ઓરલ સક્શન યુનિટ કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે?*

હું જાડી લાળ અથવા શુષ્ક મોંને કેવી રીતે મેનેજ કરી શકું છું?

તમે અનુભવી શકો છો કે તમને પાતળી લાળથી ઊંધું થઇ રહ્યું છે, જ્યાં તમારી લાળ જાડી અને ચીકણી બને છે.

મોં દ્વારા શ્વાસ લેવાને કારણે ડિહાઇડ્રેશન અને લાળનું બાષ્પીભવન મોંમાં અને ગળાના પાછળના ભાગમાં જાડી લાળ, મ્યુકસ અને કફનું નિર્માણ કરી શકે છે. આ ખૂબ જ અસુવિધાજનક લાગી શકે છે. તમારું મોં પણ ખૂબ શુષ્ક લાગી શકે છે. છાતીમાં ચેપ લાગવાથી કફના ઉત્પાદનમાં વધારો થવાની સંભાવના છે.

વ્યવહારુ ટીપ્સ મદદ કરી શકે છે:

- ડિહાઇડ્રેશન જાળવવા માટે પુષ્કળ પ્રવાહી પીવો. જો તમને ગળવામાં તકલીફ હોય, તો તમારા વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ પ્રવાહી મેળવવાની વિવિધ રીતો વિશે સલાહ આપી શકે છે.
- આઇસ લોલીઝ અથવા સ્ટિક પર બરફના ક્યુબ શુષ્ક મોંથી રાહત મેળવવામાં મદદ કરી શકે છે જો ગળવું હજુ પણ પાતળા પ્રવાહી સાથે સુરક્ષિત છે.
- ડેરી ઉત્પાદનો અને સિટ્રસ ફળોના તમારા સેવનને ટાળવા અથવા ઘટાડવા યોગ્ય હોઈ શકે છે, કારણ કે કેટલાક લોકોને લાગે છે કે આ લાળ અને કફને ઘટ્ટ બનાવી શકે છે. તમારા આહાર નિષ્ણાત સાથે તપાસ કરો, કારણ કે તમારા ડેરીનું સેવન ઓછું કરવાથી વજન ઘટી શકે છે.
- પાઈનેપલ અને પપૈયા જેવા જ્યુસ અજમાવો, કારણ કે તેમાં એન્ઝાઇમ હોય છે જે જાડા લાળને તોડવામાં મદદ કરે છે. પેપેન અથવા બ્રોમેલીન સપ્લિમેન્ટ્સ પણ મદદ કરી શકે છે.
- વરાળને શ્વાસમાં લેવાથી જાડા સ્ત્રાવને છૂટા કરવામાં અને ભેજવા માટે મદદ મળી શકે છે.
- સૂચવ્યા મુજબ નેબ્યુલાઈઝરનો ઉપયોગ છાતીના સ્ત્રાવને છૂટા કરવામાં મદદ કરી શકે છે. નેબ્યુલાઈઝર ફેફસામાં શ્વાસમાં લેવા માટે ઝીણી ઝાકળ પેદા કરે છે. તે સામાન્ય રીતે દવાઓ આપવા માટે વપરાય છે, અને તેનો ઉપયોગ ફક્ત તમારા ડૉક્ટર અથવા આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમ સાથે પરામર્શમાં થવો જોઈએ.
- લાળ રિપ્લેસમેન્ટ જેલ અથવા સ્પ્રે શુષ્ક મોંને રાહત આપવામાં અને ગંધ પેદા કરતા બેક્ટેરિયાને રોકવામાં મદદ કરી શકે છે. પાણીની નિયમિત ચુસ્કીઓ પણ શુષ્ક મોંમાં રાહત આપી શકે છે.
- જો સૂતી વખતે તમારું મોં ખૂબ સુકાઈ જાય, તો એક ચમચી સારું ઓલિવ તેલ અથવા ઘી (સ્પષ્ટ માખણ) થોડી રાહત આપી શકે છે. આ પદ્ધતિના ઉપયોગ વચ્ચે સારી મૌખિક સ્વચ્છતાની ખાતરી કરો.

દરેક વ્યક્તિની અલગ-અલગ જરૂરિયાતો અને પસંદગીઓ હશે, પરંતુ તમને અમુક ખોરાક ખાવા માટે વધુ મુશ્કેલ અથવા લાળની સમસ્યા સાથે ન ગમતા હોય તેવું પણ લાગશે.

"ચીકણી લાળ અને બ્રોકોલી મારા માટે સારું સંયોજન નથી બનાવતા!"

નીચેની પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓ મદદરૂપ થઇ શકે છે:

કાર્બોસિસ્ટીન/એસિટિલસિસ્ટીન: લાળને તોડીને તેને ઓછું જાડું અને ચીકણું બનાવવાનું કામ કરે છે અને ઉધરસ ખાવામાં સરળતા રહે છે. તે પ્રવાહી અથવા કેપ્સ્યુલ્સ તરીકે ઉપલબ્ધ છે, તેમજ એક સ્વરૂપ કે જે નેબ્યુલાઈઝરમાં શ્વાસમાં લઈ શકાય છે.

ગુએફેનેસિન: આ એક ઉધરસનું મિશ્રણ છે જે જાડા લાળના સ્ત્રાવમાં ભેજ ઉમેરવામાં મદદ કરી શકે છે, જે તેને ઉધરસ ખાવાને સરળ બનાવે છે. તે કાઉન્ટર પર સસ્પેન્શન તરીકે ઉપલબ્ધ છે.

બીટા-બ્લોકર્સ: સામાન્ય રીતે એનજિના અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર સહિતની વિવિધ બીમારીઓની સારવાર માટે વપરાય છે, પરંતુ મોંમાં લાળ પાતળું પણ કરી શકે છે.

વધુ ઉપાયો ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે, ખાસ કરીને જો તમને કફની સમસ્યા હોય. દવા અંગે યોગ્ય માર્ગદર્શન માટે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમની સલાહ લો.

3: ઓરલ સક્શન યુનિટ કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે?

ઓરલ સક્શનમાં લાળ, મ્યુકસ અથવા ખોરાકના કણોને દૂર કરવા માટે મોંમાં સક્શન ટ્યુબ દાખલ કરવાનો સમાવેશ થાય છે. જો તમે ગળવાથી તમારું મોં સાફ કરવામાં અસમર્થ હોવ, તો તે તમારા માટે યોગ્ય હોઈ શકે છે.

MND તમને કેવી રીતે અસર કરે છે તેના આધારે, તમે જાતે સક્શન યુનિટનો ઉપયોગ કરી શકશો અથવા તમને સંભાળ રાખનાર અથવા સંભાળ કાર્યકરના સમર્થનની જરૂર પડી શકે છે.

ઓરલ સક્શન નીચેની સ્થિતિમાં તમારા માટે યોગ્ય ન હોઈ શકે જો:

- તમારા ચહેરાના કોઈપણ હાડકાં તૂટેલા હોય
- છૂટક દાંત હોય
- લોહી ગંઠાઈ જવાની વિકૃતિઓ હોય
- ગળા અથવા મોંનું કેન્સર હોય
- ગંભીર બ્રોન્કોસ્પેઝમ - જે અસ્થમા, બ્રોન્કાઇટિસ અથવા એલર્જીમાં દેખાઈ શકે છે
- સ્ટ્રિડોર - જ્યારે ફેફસાંમાં અથવા તેમાંથી હવા વહેતી હોય ત્યારે શ્વાસનો ઊંચો અવાજ આવે છે, જે સંકુચિત અથવા અવરોધિત વાયુમાર્ગને કારણે થાય છે
- બેચેની અથવા ચિંતા હોય.

હું સક્શન યુનિટ કેવી રીતે મેળવી શકું?

સક્શન યુનિટ્સ તમારા GP અથવા ડિસ્ટ્રિક્ટ નર્સ દ્વારા ઉપલબ્ધ હોવા જોઈએ. કેટલાક વિસ્તારોમાં, સક્શન યુનિટ ફક્ત સ્થાનિક MND કેયર સેન્ટર અથવા નેટવર્ક દ્વારા જ ઉપલબ્ધ છે.

જો તેઓ યુનિટ મેળવવામાં અસમર્થ હોય, ઉદાહરણ તરીકે તમારા વિસ્તારમાં ભંડોળના અભાવને કારણે, MND એસોસિએશનમાંથી એકને લોન આપવાનું શક્ય બની શકે છે. તમારા GP અથવા તમારી આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ ટીમના સભ્યને ઇમેઇલ દ્વારા સપોર્ટ સર્વિસીસ ટીમનો સંપર્ક કરવા કહો: **support.services@mndassociation.org**

હું સક્શન યુનિટનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકું છું?

યુનિટ સપ્લાય કરનાર વ્યક્તિએ તમને તેનો સુરક્ષિત ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તેની તાલીમ આપવી જોઈએ. આ તમારા શ્વસન ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ, વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ , નર્સ અથવા MND નિષ્ણાત ટીમના સભ્ય હોઈ શકે છે. જો તાલીમ આપવામાં આવી ન હોય, તો તમે યુનિટનો સુરક્ષિત ઉપયોગ કરો છો તેની ખાતરી કરવા વિનંતી કરો.

સક્શન યુનિટનો ઉપયોગ કરતી વખતે, નીચેના માર્ગદર્શનનું હંમેશા પાલન કરવું જોઈએ:

- ઓરલ સક્શન યુનિટનો ઉપયોગ ફક્ત મોંમાં થવો જોઈએ. તેનો ઉપયોગ ગળાના પાછળના ભાગમાં, પાછળના દાંતની પાછળ અથવા તમે જોઈ શકો છો તેના કરતાં વધુ મોંમાં ન જવું જોઈએ.
- મોં કે ગળાના પાછળના ભાગમાંથી નક્કર વસ્તુઓ, ખોરાક અથવા શ્વાસમાં લેવાયેલા અસંગત વસ્તુને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરશો નહિ, કારણ કે આ ઑબ્જેક્ટને વાયુમાર્ગમાં વધુ અંદર દબાઈ કરી શકે છે.
- તમે આડા ન પડતાં. તમારા શ્વસન ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ અથવા નર્સ સ્થિતિ વિશે સલાહ આપી શકે છે, પરંતુ જો તમે બેસી ન શકો, તો તમારે તમારી બાજુ પર સૂવું જોઈએ.
- ડાયલને ખૂબ વધારશો નહિ. ઓછી સેટિંગથી પ્રારંભ કરો અને જો જરૂરી હોય તો ધીમે-ધીમે વધારો. યોગ્ય આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિક તમને ઉપયોગ કરવા માટેના આદર્શ સેટિંગ વિશે સલાહ આપશે.
- એક સમયે 10 સેકન્ડથી વધુ સમય સુધી મોંમાં સક્શન ન કરો.
- નુકસાન ટાળવા માટે, સક્શન ટીપને જીભ અથવા ગાલની અંદરની નરમ ત્વચાના સંપર્કમાં ન લાવો. તમે મોંના જમણા ભાગોમાં ટીપનો ઉપયોગ કરો છો તેની ખાતરી કરવા માટે સાધનસામગ્રી પ્રદાન કરનાર વ્યાવસાયિક પાસેથી સલાહ મેળવો.

હું સક્શન યુનિટની કાળજી કેવી રીતે લઈ શકું છું?

યુનિટ સપ્લાય કરનાર ઉત્પાદક અથવા વ્યાવસાયિક દ્વારા તમને આપવામાં આવેલ કોઈપણ માર્ગદર્શનને હંમેશા અનુસરો. નીચે આપેલ માર્ગદર્શન તમને યુનિટને યોગ્ય રીતે જાળવવામાં પણ મદદ કરી શકે છે:

- દરેક ઉપયોગ પહેલા અને પછી થોડું સ્વચ્છ, ઠંડુ પાણી પીવું જોઈએ. બેક્ટેરિયાના નિર્માણને રોકવા માટે સક્શન ટીપ અને ટ્યુબિંગને શક્ય તેટલું સ્વચ્છ રાખો.
- જરૂર મુજબ ડબ્બો ખાલી કરો.
- ઉપયોગ કર્યા પછી સાધનોને સાફ કરવા માટે ઉત્પાદકની સૂચનાઓનું પાલન કરો.
- સૂચના મુજબ બેટરી નિયમિતપણે ચાર્જ થવી જોઈએ.

જો તમને સક્શન યુનિટની જાળવણી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો સૂચના માર્ગદર્શિકાનો સંદર્ભ લો અથવા વધુ માહિતી માટે ઉત્પાદકનો સંપર્ક કરો.

4: હું ઉધરસને કેવી રીતે મેનેજ કરી શકું છું?

જો તમે સ્નાયુઓની નબળાઇ અથવા લાળના સંચયનો અનુભવ કરો છો, તો તમે અનુભવી શકો છો કે ગળાના પાછળના ભાગમાં સંવેદનાઓ બદલાતી રહે છે. આ ચિંતાનું કારણ બની શકે છે કે અચાનક બહુ ઉધરસ આવવાથી તમારા શ્વાસને અસર કરશે, પરંતુ તીવ્ર ઉધરસના એપિસોડમાં પણ અચાનક શ્વાસની ખોટ થતી નથી.

MND ધરાવતાં થોડાં લોકો ક્યારેક-ક્યારેક અણધારી ઉધરસ અથવા 'ગૂંગળામણ' એપિસોડનો અનુભવ કરી શકે છે જે ગળાના સખત સ્નાયુઓમાં ખેંચાણને કારણે આવે છે, પરંતુ ફરીથી આના પરિણામે શ્વાસ લેવામાં અચાનક ઘટાડો થતો નથી. દવા અસર ઘટાડી શકે છે.

જ્યારે ફેફસાં તરફ જતી નળીઓમાં બળતરા થાય છે, ત્યારે આપણે વાયુમાર્ગને સાફ કરવા માટે કુદરતી ઇચ્છાનિરપેક્ષ પ્રતિક્રિયા તરીકે ઉધરસ કરીએ છીએ. જો તમને શ્વસન સ્નાયુની નબળાઇ હોય, તો તમે એક વખત જેટલું બળપૂર્વક ઉધરસ કરી શકતા નથી.

આનો અર્થ એ થઈ શકે છે કે બળતરાને દૂર કરવા માટે તમારે વધુ ઉધરસ ખાવાની જરૂર છે. જો કે, જો તમારી ઉધરસ બળતરાને દૂર કરવા માટે એટલી મજબૂત નથી, તો તમને છાતીમાં ચેપનું જોખમ વધી શકે છે. તમારા વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટઅને શ્વસન ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને આને મેનેજ કરવામાં મદદ કરી શકે છે:

શ્વાસ લેવાની તકનીકો: જેમ કે શ્વાસને સ્ટેકીંગ (જે ફેફસામાં પહેલેથી જ હવાની ટોચ પર વધારાની હવા મૂકે છે) તમારી ઉધરસમાં વધારાનું બળ ઉમેરે છે.

તમને ઉધરસમાં મદદ કરવા માટેનું મશીન: જેનો ઉપયોગ ચહેરાના માસ્ક સાથે થાય છે અને તેને ઘણી વખત 'કફ આસિસ્ટ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ કુદરતી ઉધરસનું અનુકરણ કરે છે અને પુનરાવર્તિત છાતીમાં ચેપનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. કેટલાક લોકોને આમાં એડજસ્ટ થવું મુશ્કેલ લાગે છે, પરંતુ તે ફાયદાકારક બની શકે છે. મુશ્કેલીના પ્રારંભિક તબક્કામાં તકનીકની આદત પાડવી સામાન્ય રીતે સરળ છે. મશીન સેટઅપ અને શ્વસન ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ દ્વારા મોનિટર કરવામાં આવે છે.

'કફ આસિસ્ટ' મશીનોની જોગવાઈ અથવા લોન દરેક પ્રદેશમાં અલગ-અલગ હોઈ શકે છે અને કેટલીકવાર સેવા અને જાળવણી સમસ્યારૂપ બની શકે છે. જો તમને કોઈ એકને ઍક્સેસ કરવામાં અથવા સર્વિસિંગમાં કોઈ સમસ્યાનો અનુભવ થાય, તો આ સમસ્યાઓનું નિરીક્ષણ કરવામાં અમારી મદદ કરવા માટે અમારી હેલ્પલાઈન, MND કનેક્ટનો સંપર્ક કરો. સંપર્ક વિગતો માટે વિભાગ 6 માં *વધુ માહિતી* જુઓ: *હું વધુ કેવી રીતે જાણી શકું છું?*

ખાવ દરમિયાન ઉધરસ આવવા વિશે હું શું કરી શકું છું?

જ્યારે ગળવામાં શામેલ સ્નાયુઓને અસર થાય છે, ત્યારે તમે જોશો કે ખાવા અને પીતી વખતે તમને વધુ ઉધરસ આવે છે. આ કિસ્સામાં, તમારા વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ અને આહાર નિષ્ણાતની સલાહ લો.

તેઓ તમને શ્રેષ્ઠ તકનીકો વિશે સલાહ આપશે, જેમ કે:

- વધુ સારી રીતે ચાવવું જેથી ખોરાક ગળી જવામાં સરળતા રહે તે માટે લાળ સાથે સારી રીતે ભળી જાય
- ખોરાકની વિવિધ રચનાનો ઉપયોગ કરવો અથવા પાતળા પ્રવાહીને સુરક્ષિત રીતે ગળવામાં સરળ બનાવવા માટે (કેટલાક થિક્નર્સ પ્રિસ્ક્રિપ્શન પર ઉપલબ્ધ છે).

5: હું ગૂંગળામણને કેવી રીતે મેનેજ કરી શકું છું?

જ્યારે ખોરાક અથવા પ્રવાહી જેવા બાહ્ય પદાર્થ દ્વારા શ્વાસનળીમાં અવરોધ આવે ત્યારે ગૂંગળામણ થાય છે. આ ભયાનક લાગે છે, પરંતુ તે સામાન્ય રીતે વધારાની મદદની જરૂર વગર સાફ થઈ જાય છે.

જમતી વખતે ખાંસી અને ગૂંગળામણ કોઈપણ વ્યક્તિને થઈ શકે છે, માત્ર ગળવામાં તકલીફ ધરાવતા લોકોને જ નહિ. જો તમારા ગળવાના સ્નાયુઓ નબળા પડી ગયા હોય, તો તમને જોખમ થોડું વધારે છે.

મોટાભાગની ઘટનાઓ એકદમ નાની હોય છે, પરંતુ ગૂંગળામણ એ કટોકટી બની શકે છે જેમાં તાત્કાલિક પ્રાથમિક સારવારની જરૂર હોય તેવું જોખમ રહેલું છે. આગલું શીર્ષક જુઓ *તમારા સંભાળ રાખનાર માટે ગૂંગળામણ અંગે માર્ગદર્શન.* આ ઘટનાઓને રોકવા અને તેને મેનેજ કરવામાં મદદ કરવા માટે આ મુદ્દા પર તમારા વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટની સલાહ મહત્વપૂર્ણ છે. તમારી આસપાસના લોકો માટે તે જાણવું પણ મહત્વપૂર્ણ છે કે તમને ગંભીર ગૂંગળામણનો એપિસોડ હોય તેવી અસંભવિત ઘટનામાં શું કરવું.

MND ધરાવતા લોકો માટે ગૂંગળામણની સારવાર એ અન્ય પુખ્ત વયના લોકો માટે ગૂંગળામણની સારવાર જેવી જ છે. ગૂંગળામણ વિશે ચિંતાની લાગણીઓને ઘટાડવા માટે, ઊભી થતી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે અગાઉથી જાણવું મદદરૂપ છે.

હળવા અને ગંભીર ગૂંગળામણ વચ્ચેનો તફાવત જાણવો મહત્વપૂર્ણ છે:

હળવી અથવા આંશિક ગૂંગળામણ: જો વાયુમાર્ગ માત્ર આંશિક રીતે અવરોધિત હોય તો થાય છે. આ ખોરાક અથવા પ્રવાહી લેવાથી અથવા ફેફસાંમાંથી આવતા સ્ત્રાવને છુટકારો મેળવવાનો પ્રયાસ કરીને હોઈ શકે છે. ગૂંગળામણ હળવી હોય છે જો વ્યક્તિ આ કરી શકે:

- પ્રશ્નનો જવાબ આપી શકે અથવા અવાજ કરી શકે (જ્યાં MND દ્વારા વાણી પર ગંભીર અસર ન થઈ હોય)
- હજુ પણ ઉધરસ ખાઈ શકે અને શ્વાસ લઈ શકે છે.

ગંભીર ગૂંગળામણ: વ્યક્તિ બોલવામાં અથવા અવાજ કરવામાં અસમર્થ હશે. જો વ્યક્તિ MND ને કારણે બોલી શકતી નથી, તો તેઓ હકાર કરીને અથવા માથું હલાવીને અથવા હાવભાવ દ્વારા જવાબ આપી શકે છે. જો તેઓ આ કરવામાં અસમર્થ હોય, તો ત્યાં અન્ય ચિહ્નો હશે કે ગૂંગળામણ ગંભીર છે. જો વાયુમાર્ગ સંપૂર્ણપણે અવરોધિત હોય, તો તેઓ માત્ર નાના ઘરઘરાટીના અવાજો જ કરી શકે છે અને ઉધરસનો કોઈપણ પ્રયાસ શાંત થઈ જશે કારણ કે તેઓ શ્વાસ લેવા અથવા બહાર કાઢવામાં અસમર્થ હશે. **ગંભીર ગૂંગળામણ એ કટોકટી છે અને તાત્કાલિક પગલાંની જરૂર છે.** વધુ માહિતી માટે આગલું પૃષ્ઠ જુઓ.

તમારા સંભાળ રાખનાર માટે ગૂંગળામણ અંગે માર્ગદર્શન

આ માહિતી તે લોકો સાથે શેર કરો જેઓ જ્યારે તમે ખાતા-પીતા હોવ ત્યારે તમને ટેકો આપો. તે તમને અને તમારા સંભાળ રાખનારને તમે અનુભવી શકો તેવા કોઈપણ ગૂંગળામણ વિશે આશ્વાસન આપવામાં મદદ કરી શકે છે.

ઓછી ગભરાયેલા અને નિયંત્રણમાં વધુ હોવું મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે ગભરાટ પરિસ્થિતિને વધુ ખરાબ કરી શકે છે.

> *"ગભરાવું અગત્યનું નથી... સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ અને MND ધરાવતી વ્યક્તિએ એકબીજાની ક્ષમતાઓમાં વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ."*

નીચે આપેલા માર્ગદર્શિકાઓ માત્ર છે અને તેને ગૂંગળામણ પર ક્લિનિકલ સલાહના રિપ્લેસમેન્ટ તરીકે જોવી જોઈએ નહિ. જો તમને ગળવામાં, ઉધરસ અથવા ગૂંગળામણમાં કોઈ સમસ્યા હોય, તો સલાહ માટે વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ અને આહાર નિષ્ણાતને જુઓ. તમને ન્યુરોલોજીકલ પરિસ્થિતિઓનો અનુભવ ધરાવતા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે આ અંગે ચર્ચા કરવી પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે.

હળવી અથવા આંશિક ગૂંગળામણ સાથે કોઈને મદદ કરવી

જો વ્યક્તિ હજી પણ ઉધરસ કરી શકે છે, શ્વાસ લઈ શકે છે અથવા અવાજ કરી શકે છે, તો આ હળવી અથવા આંશિક ગૂંગળામણ છે. આ પરિસ્થિતિમાં તેઓ સામાન્ય રીતે અવરોધ જાતે જ સાફ કરી શકે છે. જ્યાં સુધી વાયુમાર્ગ સ્પષ્ટ ન થાય અને લાગણી ઓછી ન થાય ત્યાં સુધી તેમને ઉધરસ ચાલુ રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

હળવી ગૂંગળામણ વ્યક્તિ માટે અને તેની આસપાસના લોકો માટે ખૂબ જ દુઃખદાયક હોઈ શકે છે, પરંતુ ધીરજ અને સમય સાથે અવરોધ આખરે દૂર થઈ જશે.

ચેતવણી: હળવી અથવા આંશિક ગૂંગળામણ સાથે, વ્યક્તિની પીઠ પર થાબડતા નહિ કારણ કે તેનાથી તે ઊંડા શ્વાસમાં લઈ જય શકે છે, ખોરાક અથવા પ્રવાહીને શ્વાસનળીમાં વધુ નીચે દબાઈ શકે છે.

> *“મને જાણવા મળ્યું કે જ્યારે MND ધરાવનાર વ્યક્તિ બેઠી હતી, ત્યારે તેમને બાજુથી આશ્વાસન આપવાથી અને વળગી જવાથી અને સાથે કહેવાથી 'બધું ઠીક થઈ જશે', તેની હળવાશ અને ઢીલી અસર હતી, જેણે ગૂંગળામણને દૂર કરવામાં મદદ કરી... આ ખાતરી આપવાથી ચિંતા ઘટાડવામાં મદદ મળી.”*

જો કોઈપણ સમયે વ્યક્તિ અસરકારક રીતે ઉધરસ કરવાની ક્ષમતા ગુમાવે છે, તો તે ગંભીર ગૂંગળામણનો એપિસોડ બની શકે છે. આગલું શીર્ષક જુઓ *ગંભીર ગૂંગળામણ સાથે કોઈને મદદ કરવી.*

ગંભીર ગૂંગળામણ સાથે કોઈને મદદ કરવી

જો વ્યક્તિ ઉધરસ ખાવા, શ્વાસ લેવા, બોલવા અથવા સંભવતઃ નાના ઘરઘરાટના અવાજ સિવાય કોઈ અવાજ કરવામાં અસમર્થ હોય, તો તે તીવ્ર ગૂંગળામણ છે.

ચેતવણી: આ એક કટોકટીની પરિસ્થિતિ છે જેને તાત્કાલિક પગલાં લેવાની જરૂર છે.

આ કિસ્સામાં:

- વ્યક્તિની થોડી પાછળ એક બાજુ ઊભા રહો (જો તમે જમણા હાથના છો, તો ડાબી બાજુ ઊભા રહો, જો તમે ડાબા હાથના છો, તો જમણી બાજુએ ઊભા રહો)

- તેમની છાતીને એક હાથ વડે ટેકો આપો અને વ્યક્તિને આગળ ઝુકાવો જેથી વધુ નીચે જવાને બદલે તેમના મોંમાંથી અવરોધ નીકળી જાય
- તમારા હાથની હીલ વડે વ્યક્તિના ખભાના બ્લેડ વચ્ચે પાંચ વખત તીક્ષ્ણ રીતે થાબડો (હીલ તમારા હાથની હથેળી અને તમારા કાંડા વચ્ચે છે)
- અવરોધ નીકળી ગયું છે કે કેમ તે જોવા માટે દરેક વખત થાબળ્યા પછી રોકો.

જો પીઠ પર પાંચ વખત થાબળ્યા પછી અવરોધ ના નીકળે, તો નીચે પ્રમાણે પેટ પર પાંચ વખત જોરથી ધક્કો મારો:

- જે વ્યક્તિ ગૂંગળાવી રહી છે તેની પાછળ ઊભા રહો. જો તેઓ ખુરશી અથવા વ્હીલચેરમાં હોય, તો તમારે તેની પાછળ તમારી જાતને સ્થાન આપવું પડશે. જો ખુરશી શામેલ કરવા માટે ખૂબ જ વિશાળ છે, તો તમારી જાતને એક બાજુ પર રાખો અને તમે કરી શકો તેટલી નજીકથી પ્રક્રિયાને અનુસરો.
- તમારા હાથ તેમની કમરની આસપાસ મૂકો અને તેમને સારી રીતે આગળ વાળો
- તમારી મુઠ્ઠી વાળો અને તેને તેમના નાભિ ઉપર મૂકો
- તમારા બીજા હાથને ટોચ પર મૂકો અને સખત, ઉપર તરફની હિલચાલ સાથે બંને હાથને પાછળની તરફ તેમના પેટમાં ધકેલો
- આ પાંચ વખત પુનરાવર્તન કરો જ્યાં સુધી તેમના મોંમાંથી અવરોધ બહાર ન આવે
- અવરોધ નીકળ્યું છે કે કેમ તે તપાસવા માટે દરેક ધક્કા પછી રોકો
- જો અવરોધ હજુ પણ અટક્યો હોય, તો પેટ પર ધક્કા સાથે વારાફરતી પીઠ પર થાબડવાનું ચાલુ રાખો.

જો વ્યક્તિની વાયુમાર્ગ ત્રણ ચક્ર પછી પણ પીઠ થાબડવાના અને પેટમાં ધક્કા પછી પણ અવરોધિત છે, તો પછી:

- 999 પર કૉલ કરો અથવા અન્ય કોઈને તે કરવા માટે કહો અને તરત જ એમ્બ્યુલન્સ બોલાવો
- મદદ ન આવે ત્યાં સુધી પીઠ પર થાબડવાનું અને પેટ પર ધક્કા મારવાનું ચક્ર ચાલુ રાખો.

જો તમારે પેટના ધબકારા કરવા પડ્યા હોય, તો વ્યક્તિએ પછીથી હોસ્પિટલમાં જવું જોઈએ.

જો હું બેભાન થઈ જાઉં તો?

જો તમે બેભાન થઈ જાઓ છો, તો સામાન્ય રીતે કાર્ડિયો પલ્મોનરી રેસસીટેશન (CPR)નો પ્રયાસ કરવામાં આવશે. કાર્ડિયો પલ્મોનરી રેસસીટેશનનો પ્રયાસ કરશો નહિ (DNACPR) ફક્ત ત્યારે જ લાગુ કરી શકાય છે જો અગાઉ સંમતિ આપી હોય કે CPR તમારી ઇચ્છા નથી અને તબીબી રીતે તમારા શ્રેષ્ઠ હિતમાં નથી. આમાં સામાન્ય રીતે ગૂંગળામણ વિશે ચોક્કસ સૂચના શામેલ હોવી જોઈએ.

CPR ઈજાનું કારણ બની શકે છે અને તેને હાથ ધરવાનો પ્રયાસ કરતા પહેલા તમારા સંભાળ રાખનારને તાલીમ આપવી જોઈએ.
NHS વેબસાઇટ અહીં જુઓ: **www.nhs.uk/conditions/first-aid/cpr**

જો તમે રેસસીટેશનન પ્રયાસ માટે ઇચ્છતા ન હોવ, તો તમે ચોક્કસ સારવારને નકારવા અથવા પાછી

ખેંચવાના તમારા નિર્ણયો અને કયા સંજોગોમાં, સારવાર મનાઇના આગોતરા નિર્ણય (ADRT) તરીકે ઓળખાતા ફોર્મ પર લખી શકો છો. તે માત્ર ઇંગ્લૈંડ અને વેલ્સમાં કાયદેસર રીતે બંધનકર્તા છે, પરંતુ હજુ પણ ઉત્તરી આયર્લૅન્ડમાં સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યાવસાયિકોને માર્ગદર્શન આપવા માટે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

ADRT વિશે વધુ માહિતી માટે, જુઓ:
માહિતી પાનું 14A - *સારવાર મનાઇના આગોતરા નિર્ણય (ADRT)*

તમારી સંભાળ સાથે સંકળાયેલા તમામ લોકોને તમારા ADRT, તેમજ અન્ય કોઈપણ કાળજી દસ્તાવેજો વિશે જાણ કરો. આમાં તમારા GP અને કોઈપણ નિષ્ણાતોનો સમાવેશ થાય છે.

તમારા મેડિકલ રેકોર્ડ્સ માટે તમારા GP ને તમારા ADRT ની કૉપી આપો અને પૂછો કે સ્થાનિક સિસ્ટમો કેવી રીતે કાર્ય કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કેટલીક એમ્બ્યુલન્સ સેવાઓ ADRT ની કૉપીઓ અથવા MND જેવા જીવન ટૂંકાવી દેનારા રોગો ધરાવતા લોકો માટે સંભાળ માર્ગદર્શન ધરાવે છે.

જ્યાં પણ શક્ય હોય ત્યાં, પેરામેડિક્સ અને અન્ય કટોકટી પ્રતિસાદકર્તાઓ તબીબી ઇતિહાસને ધ્યાનમાં લે છે, પરંતુ તેઓ કટોકટીની સ્થિતિમાં તમારા રેકોર્ડ્સને ઍક્સેસ કરવામાં સક્ષમ ન હોઈ શકે. માન્ય ADRT ફોર્મ જોયા વિના, તેઓ જે સારવાર આપે છે તેના વિશે તેઓએ ઝડપી ક્લિનિકલ નિર્ણય લેવો પડશે.

6: હું વધારે જાણકારી કેવી રીતે મેળવી શકું?

ઉપયોગી સંસ્થાઓ

અમે નિમ્નલિખિત સંસ્થાઓને પુષ્ટિ આપીએ છીએ એવું નથી, પરંતુ તેઓ તમને વધુ માહિતી માટે તમારી શોધ શરૂ કરવામાં મદદ કરી શકે છે. સંપર્ક વિગતો છાપતી વખતે સાચી છે, પરંતુ પુનરાવર્તનો વચ્ચે બદલાઇ શકે છે. જો તમને કોઈ સંસ્થા શોધવામાં મદદની જરૂર હોય, તો અમારી MND કનેક્ટ હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરો (વિગતો માટે આ પાનાના અંતે *વધુ માહિતી* જુઓ).

BDA – The Association of UK Dietitians
આહારશાસ્ત્રીઓ અને પોષણમાં કામ કરતા અન્ય લોકો માટે અને તેમના વિશે માર્ગદર્શન.

સરનામું:	3rd Floor, Interchange Place, 151-165 Edmund Street, Birmingham B3 2TA
ટેલિફોન:	0121 200 8080
ઈમેલ:	info@bda.uk.com
વેબસાઇટ:	**www.bda.uk.com**

The Royal College of Occupational Therapists
ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ (OT) માટે અને તેના વિશે માર્ગદર્શન.

સરનામું:	106-114 Borough High Street, Southwark, London SE1 1LB
ટેલિફોન:	020 3141 4600
ઈમેલ:	membership@rcot.co.uk
વેબસાઇટ:	**www.rcot.co.uk**

Chartered Society of Physiotherapy (CSP)
ફિઝિયોથેરાપી અંગે માર્ગદર્શન અને સ્થાનિક ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ શોધવા માટે શોધ સુવિધા.

સરનામું:	3rd Floor South, Chancery Exchange, 10 Furnival Street, London, EC4A 1AB
ટેલિફોન:	020 7306 6666
ઈમેલ:	વેબસાઇટના સંપર્ક પાના થકી
વેબસાઇટ:	**www.csp.org.uk**

Health and Care Professions Council (HCPC)
HCPC કામગીરીના માનકોને પુરા કરતાં હોય તેવા સ્વાસ્થ્ય વ્યાવસાયિકોની નોંધણી શામેલ છે.

સરનામું:	Park House, 184-186 Kennington Park Road, London SE11 4BU
ટેલિફોન:	0300 500 6184
વેબસાઇટ:	**www.hcpc-uk.org**

MND Scotland
સ્કૉટલૅન્ડમાં MND થી પીડિત અથવા પ્રભાવિત લોકો માટે સપોર્ટ.

સરનામું:	6th Floor, Merchant Exchange, 20 Bell Street, Glasgow, G1 1LG
ટેલિફોન:	0141 332 3903
ઈમેલ:	info@mndscotland.org.uk
વેબસાઇટ:	**www.mndscotland.org.uk**

NHS and UK healthcare
સમગ્ર યુકેમાં NHS સેવાઓ અને આરોગ્યસંભાળ વિશે માહિતી

વેબસાઇટ:	**www.nhs.uk**

ઇંગ્લૈંડ માટે

ટેલિફોન:	111 (તાકીદની તબીબી સલાહ માટે, દિવસના 24 કલાક ઉપલબ્ધ)
વેબસાઇટ:	**https://111.nhs.uk**

વેલ્સ માટે

ટેલિફોન:	111 (તાકીદની તબીબી સલાહ માટે, દિવસના 24 કલાક ઉપલબ્ધ)
વેબસાઇટ:	**https://111.wales.nhs.uk**

સ્કૉટલૅન્ડ માટે

ટેલિફોન:	111 (તાકીદની તબીબી સલાહ માટે, દિવસના 24 કલાક ઉપલબ્ધ)
વેબસાઇટ:	**www.nhs24.scot**

ઉત્તરી આયર્લૅન્ડ માટે

ટેલિફોન:	વ્યક્તિગત ટ્રસ્ટ વેબસાઇટ સંપર્ક પૃષ્ઠ દ્વારા ઉપલબ્ધ
વેબસાઇટ:	**www.hscni.net**

Royal College of Speech and Language Therapists (RCSLT)
RCSLT તમને યોગ્ય વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ શોધવામાં મદદ કરી શકે છે

સરનામું:	2-3 White Hart, London SE1 1NX

ટેલિફોન:	020 7378 1200
ઈમેલ:	વેબસાઇટના સંપર્ક પાના થકી
વેબસાઇટ:	**www.rcslt.org**

સંદર્ભ

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

ઈમેલ: **infofeedback@mndassociation.org**

અથવા અહીં લખો: Information feedback, MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

સ્વીકૃતિઓ

આ માહિતી પત્રક સાથે તેમના નિષ્ણાત માર્ગદર્શન માટે નીચેનાનો ખૂબ આભાર:

ડૉ એમ્મા હસબન્ડ્સ, કન્સલ્ટન્ટ પેલિએટિવ મેડિસિન, ગ્લોસ્ટરશાયર હોસ્પિટલ્સ NHS ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ

નીના સ્ક્વાયર્સ, વાચ અને ભાષા થેરાપિસ્ટ, નોટિંગહામ યુનિવર્સિટી હોસ્પિટલ્સ ટ્રસ્ટ

વધુ માહિતી

આ પત્રકના સંબંધમાં તમને અમારી કેટલીક અન્ય માહિતી પત્રકો ઉપયોગી લાગી શકે છે:

7B – *નળી વડે આહાર આપવો*

8A – *શ્વસન સમસ્યાઓ માટે ટેકો*

14A – *સારવાર મનાઇના આગોતરા નિર્ણય (ADRT)*

6A – *ફિઝિયોથેરાપી*

અમે નીચેના પ્રકાશનો પણ બનાવીએ છીએ:

મોટર ન્યુરોન રોગ સાથે જીવવું – MND માટે અમારી માર્ગદર્શિકા અને તેની અસરને મેનેજ કેવી રીતે કરવું, જેમાં ખાવા-પીવા વિશે માર્ગદર્શન અને વાણી અને વાતચીતનો સમાવેશ થાય છે

MND સાથે ખાવું અને પીવું - માર્ગદર્શન અને સરળ ગળી વાનગીઓની શ્રેણી

કાળજી પુરી પાડવી અને MND: તમારા માટે આધાર – પારિવારિક કાળજી રાખનારાઓ માટે સર્વગ્રાહી માહિતી, જેઓ MND ધરાવતા કોઈકને આધાર આપે છે

કાળજી પુરી પાડવી અને MND ક્રૂી માર્ગદર્શિકા– કાળજી રાખનારાઓ માટેઅમારી માહિતીનું સારાંશ સંસ્કરણ

તમે અમારા કેર માહિતી શોધકનો ઉપયોગ કરીને જરૂર મુજબ સામગ્રી શોધી શકો છો: **www.mndassociation.org/careinfofinder**

તમે અમારી વેબસાઇટ પરથી તમારા મોટાભાગનાં પ્રકાશનો ડાઉનલોડ કરી શકો છો: **www.mndassociation.org/publications** અથવા MIND Connect ટીમ પાસેથી પ્રિન્ટમાં ઓર્ડર કરી શકો છો, જે વધારાની માહિતી અને સમર્થન આપી શકે છે:

MND કનેક્ટ
ટેલિફોન: **0808 802 6262**
ઈમેલ: **mndconnect@mndassociation.org**
MND સંગઠન, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

MND સંગઠન વેબસાઇટ અને ઑન લાઇન મંચ
વેબસાઇટ: **http://www.mndassociation.org**
ઑનલાઈન ફોરમ: **https://forum.mndassociation.org/** અથવા વેબસાઈટ દ્વારા

અમે તમારા મંતવ્યોનું સ્વાગત કરીએ છીએ

અમને એ જાણવાનું ગમશે કે તમે શું વિચારો છો કે અમે સારું કરી રહ્યા છીએ અને અમે MND અથવા કેનેડી રોગથી પીડિત અથવા પ્રભાવિત લોકો માટેઅમારી માહિતી ક્યાં સુધારી શકીએ છીએ. તમારી અનામ ટિપ્પણીઓ પણ અમારા સંસાધનો ,ઝુંબેશો અને ભંડોળ માટેની અરજીઓમાં જાગૃતિ અને પ્રભાવ વધારવા માટે ઉપયોગમાં લઇ શકાય. અમારી કોઈપણ માહિતી શીટ પર પ્રતિસાદ આપવા માટે, અમારા ઑનલાઇન ફોર્મને અહીંથી ઍક્સેસ કરો: **www.smartsurvey.co.uk/s/infosheets_1-25**

તમે ફોર્મના પેપર વર્ઝનની વિનંતી કરી શકો છો અથવા ઈમેલ દ્વારા સીધો પ્રતિસાદ આપી શકો છો: **infofeedback@mndassociation.org**

અથવા અહીં લખો:
માહિતી પ્રતિસાદ, MND સંગઠન, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

છેલ્લે સુધારેલ: માર્ચ 2024
હવે પછીની સમીક્ષા: માર્ચ 2027
સંસ્કરણ: 2

નોંધણી થયેલ સખાવત ક્રમાંક 294354
કંપની ગેરંટી ક્રમાંક 2007023 વડે મર્યાદિત
© MND Association 2020