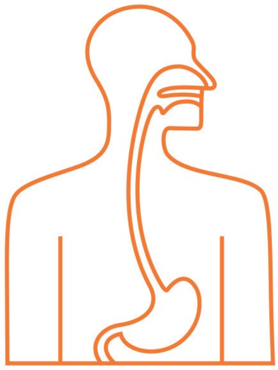
mnda
motor neurone disease association



7A

# نگلنے کی دشواریاں

**حرکی عصبی خُلیہ کے مرض والے یا اس سے متاثرہ لوگوں کے لیے معلومات**

MND کے ساتھ، آپ کو اپنے نگلنے کے طریقے میں تبدیلی کا تجربہ ہوسکتا ہے۔ آپ کو اپنے لعاب پر قابو پانے میں مسائل اور کھانسنے کی صلاحیت میں کمزوری کا تجربہ بھی ہوسکتا ہے۔

یہ معلومات نامہ ان مسائل پر، جو آپ کو درپیش ہوسکتے ہیں اور اس کی وجوہات پر نظر ڈالتا ہے، ساتھ ہی یہ مشورے بھی دیتا ہے کہ مدد کے لیے کیا کیا جاسکتا ہے۔ اس میں نگرانوں کو ایسی صورت میں زیادہ پراعتماد محسوس کرنے میں مدد کے لیے رہنمائی شامل ہے اگر انہیں پھندہ لگنے کے معتدل یا شدید دورے کے دوران مدد کی ضرورت ہو۔

مواد میں درج ذیل حصے شامل ہیں:

1. **MND کس طرح نگلنے کو متاثر کرتا ہے؟**
2. **میں لعاب کے مسائل پر کس طرح قابو پاسکتا ہوں؟**
3. **چوسنے والے یونٹ سے کیسے مدد مل سکتی ہے؟**
4. **میں کھانسی پر کیسے قابو پا سکتا ہوں؟**
5. **میں پھندہ لگنے پر کیسے قابو پا سکتا ہوں؟**
6. **میں مزید معلومات کیسے حاصل کرسکتا ہوں؟**

اس علامت کا استعمال ہماری دیگر اشاعتوں کو نمایاں کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ یہ معلوم کرنے کے لیے ان تک رسائی کیسے کریں، اس پرچے کے آخر میں *مزید معلومات* دیکھیں۔

اس علامت کا استعمال ان دیگر لوگوں کے اقوال کو نمایاں کرنے کے لیے کیا گیا ہے جنہیں MND ہے یا جو اس سے متاثرہ ہیں۔

## 1: MND کس طرح نگلنے کو متاثر کرتا ہے؟

نگلنا ایک پیچیدہ عمل ہے، جس کا ایک حصہ ہمارے ارادی کنٹرول میں ہوتا ہے اور کچھ حصہ خودکار طور پر ہوتا ہے۔ معمول کے نگلنے میں، جبڑا، ہونٹ اور زبان غذا، سیال اور آپ کے منہ کے لعاب کو چبانے اور نگلنے کے لیے تیار کرنے کے واسطے روکے رکھتا ہے۔ پھر ایک خودکار اضطرار مشمولات کو نیچے پیٹ تک لے جاتا ہے۔

MND ان اعصاب کو متاثر کرسکتا ہے جو آپ کے جبڑوں، ہونٹوں، حلق، چہرے اور زبان تک پیغام لے جاتے ہیں، جس کے سبب آپ کے عضلات کمزور ہوجاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے مؤثر طور پر نگلنا اور آپ کے منہ میں لعاب پر قابو رکھنا زیادہ دشوار ہوسکتا ہے۔ صحت اور سماجی نگہداشت سے متعلق پیشہ ور افراد نگلنے کی اس دشواری کو نگلنے کی دقت (Dysphagia) کہتے ہیں۔

ان عضلات میں کمزوری سے آپ کے بولنے کے طریقے پر بھی اثر پڑ سکتا ہے۔

MND کے ساتھ بولنے اور مواصلت کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں:
معلومات نامہ 7C – *گویائی اور مواصلت کی اعانت*

اگر آپ کو MND کی ایسی شکل ہے جسے پروگریسیو بلبر پالسی یعنی ترقی پذیر بصلی رعشہ کہا جاتا ہے تو، بیماری کے کافی ابتدائی مرحلے پر ہی نگلنے کے مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔ یہ مسائل دیگر قسم کے MND کے ساتھ بھی پیدا ہوسکتے ہیں، لیکن عام طور پر بعد کے مراحل میں۔

### نگلنے کی دشواریوں کی علامات کیا ہیں؟

کچھ علامتیں واضح ہوں گی، لیکن کچھ کافی غیر واضح۔ ممکن ہے آپ اس کو محسوس کیے بغیر ہی مطابقت کرلیں اور کبھی کبھی خاندان، دوست یا دیگر افراد آپ سے پہلے تبدیلیوں کو محسوس کرسکتے ہیں۔

ممکنہ حد تک جلدی علامات سے واقف ہوجانے سے آپ کو علامات پر قابو پانے اور زیادہ سنگین مسائل سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے جو فروغ پاسکتی ہیں، جیسے کہ سینے کے انفیکشنز۔ اگر آپ کو نگلنے میں کسی مسائل کا سامنا ہو تو اپنے GP اور اپنے گویائی و لسانی کے معالج سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہے۔

آپ کو محسوس ہوسکتا ہے کہ آپ کے نگلنے کے طریقے میں دن بہ دن کمزوری آتی جارہی ہے۔ نگلنے کی دشواریوں کی عمومی علامات میں شامل ہوسکتے ہیں:

- کھاتے اور پیتے وقت کھانسی
- شفاف غذا، سیال یا لعاب کو زیادہ کثرت سے نگلنا
- اپنے منہ یا حلق کو صاف کرپانے میں معذوری
- غذا، سیال یا لعاب کے سبب حلق میں پھندا لگنا
- ایک بھرائی ہوئی یا خرخراتی ہوئی آواز
- چبانے اور نگلنے میں اضافی وقت یا کوشش
- منہ سے غذا یا سیال رسنا
- رال ٹپکنا
- پھندہ لگنے کا احساس
- ایسا محسوس ہونا کہ غذا یا دوا حلق میں 'اٹک' گئی ہو۔

## نگلنے کی دشواریاں مجھے کس طرح متاثر کرتی ہیں؟

نگلنے کی دشواریاں درج ذیل کا باعث بن سکتی ہیں:

- کھانے یا پینے میں کم لطف آنا
- کھانے یا پینے میں زیادہ وقت لگنا
- ایسے سماجی مواقع پر شرمندگی یا احساس تنہائی جہاں کھانا یا پینا شامل ہو
- وزن میں کمی
- آب ربائی، جس کے سبب قبض، گاڑھا چپکنے والا لعاب اور دیگر مسائل ہوسکتے ہیں
- اضطراب، خاص طور پر اگر آپ کو پھندہ لگنے کی فکر ہو
- غذا یا مشروب کے پھیپھڑے میں جانے سے سینے کا انفیکشن یا ایسپائریشن یعنی سانس کے ذریعہ معدے کے مواد کا پھیپھڑوں میں کھنچ آنے کے سبب نمونیا۔

## سوجن کے مسائل کی تشخیص کے لیے کون سی جانچیں کی جاتی ہیں؟

آپ کے گویائی و لسانی معالج جو کچھ ہورہا ہے اسے اور اس کے اثرات کو سمجھنے کے لیے نگلنے کی دشواریوں پر آپ سے بات کرسکتے ہیں۔ وہ آپ کے منہ کا معائنہ کرسکتے ہیں اور تھوڑا منہ بھر کر غذا یا مشروب لیتے ہوئے آپ کا مشاہدہ کرسکتے ہیں۔ اس سے یہ شناخت کرنے میں مدد ملتی ہے کہ کون سے عضلات متاثر ہوئے ہیں۔ اگر ضروری ہو تو، آپ کو مزید جانچوں کے لیے بھیجا جاسکتا ہے۔ ان میں شامل ہیں:

**سوجن کا فائبریوآپٹک انڈواسکوپک معائنہ (FEES):** زبان کے پیچھے سے ہوکر غذا اور سیال کے گزرنے کو دیکھنے کے لیے ایک چھوٹی سی چمکدار نلی، جس کے سرے پر ایک بتی لگی ہوتی ہے، ناک کے ذریعہ حلق میں داخل کی جاتی ہے۔

**ویڈیوفلوروسکوپی (VF):** اس اسکین میں آپ کے غذا اور سیال کو نگلنے کے عمل کو ریکارڈ کرنے کے لیے ویڈیو استعمال کیا جاتا ہے۔ ان میں ایک ایسا مادہ ملادیا جاتا ہے جو ایکسرے میں نظر آتا ہے۔ اس سے نگلنے کی دشواری والے بالکل درست مقام کا پتہ لگانے اور یہ دیکھنے میں مدد ملتی ہے کہ آیا کوئی چیز پھیپھڑوں میں جارہی ہے۔

## میں جذباتی اثر کا نظم کس طرح کرسکتا ہوں؟

کوئی نئی علامات، عمومی پریشانیاں یا اضطراب تشویش پیدا کرسکتی ہے اور آپ کو اس سے موافقت کے لیے وقت کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ تھکن اور تناؤ کا احساس نگلنے کے عمل کو زیادہ دشوار بنا سکتا ہے۔

> *"اس موضوع پر گفتگو کرنا دشوار ہے – خاص طور پر دوستوں اور رفقائے کار کے ساتھ، کیونکہ یہ ایسی چیز ہے جس کے بارے میں ہم سب درحقیقت سوچنا نہیں چاہتے۔"*

بغیر مدد کے، نگلنے کی دشواری اور اندیشے ایک دوسرے کو خراب تر بنا سکتے ہیں اور ان کا ایک مضر دور بن سکتا ہے۔ اپنی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم کی مدد سے، ان مسائل کا نظم اور علاج کرنے کے طریقے ہوسکتے ہیں۔ اس حصے میں آگے آنے والا عنوان، *اگر مجھے نگلنے کی دشواریاں ہوں تو کون مدد کرسکتا ہے؟* ملاحظہکریں

MND سے متعلق جذباتی چیلنجز سے نمٹنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، ہمارا ہدایت نامہملاحظہ کریں:جذباتی اور نفسیاتی مدد۔

آپ کے لیے اپنی قریبی افراد سے کھلی بات چیت مفید ہوسکتی ہے، خاص طور پر اگر آپ کا بنیادی نگہداشت کنندہ آپ کے/کی شریک حیات، اہل خاندان یا دوست ہوں۔ پیشگی طور پر یہ طے کرلینے سے کہ کسی مشکل صورتحال میں آپ کیا کریں گے، محسوس ہونے والے کسی تناؤ کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔

*"مجھے لگتا ہے کہ MND والے فرد کے لیے اس معلوماتی شیٹ کو پڑھنا اور اپنے نگرانوں کے ساتھ اس کا اشتراک کرنا بہت اہم ہوگا – اضطراب کے احساس کو کم کرنے کے لیے آپ کے ذریعہ کیا گیا کوئی اقدام صرف مثبت انداز اختیار کرنا ہی ہوسکتا ہے"*

نگلنے کی دشواری کافی حساس مسئلہ ہوسکتا ہے۔ سب سے پہلے، آپ کے لیے یہ تسلیم کرنا دشوار ہوسکتا ہے کہ کوئی مسئلہ ہے، لیکن ابتدائی علامات کے آگے بڑھنے کا امکان ہے۔ کسی متعلقہ پیشہ ور فرد کی جانب سے مشورہ پہلے پہل آسان محسوس نہیں ہوسکتا، لیکن یہ آپ اور آپ کی اعانت کرنے والوں کی مدد کے لیے انتہائی اہم ہے۔

## سینے کے انفیکشن کا خطرہ کیوں ہے؟

ہماری سانس کی نالی میں کسی چیز کو داخل ہونے سے روکنے کے لیے جسم کا ردعمل کھانسی کرنا ہے۔ اگر عضلات کمزور ہوجاتے ہیں اور آپ کی کھانسی مؤثر نہیں ہوتی تو، غذا یا سیال پھیپھڑوں میں داخل ہوسکتا ہے۔ اسے ایسپائریشن یعنی سانس کے ذریعے معدے کے مواد کا پھیپھڑوں میں کھنچ آنا کہا جاتا ہے۔ اگر کھانسی یا پھندا لگنے جیسے ردعمل کے بغیر ایسا ہوتا ہے تو، اسے خاموش ایسپائریشنکہا جاتا ہے۔

ایسپائریشن یا خاموش ایسپائریشن کے سبب سینے میں انفیکشنز یا ایک قسم کا نمونیا ہوسکتا ہے جسے ایسپائریشن نمونیا کہا جاتا ہے، کیونکہ پھیپھڑا غیر مطلوبہ غذا یا مشروب کو زیادہ سے آسانی سے خارج نہیں کرپاتا۔ اگر آپ نگلنے میں کوئی دشواری ہو، یا اگر آپ کو بار بار سینے میں انفیکشنز ہوں تو، اپنے GP اور اپنے گویائی و لسانی معاج سے سے مشورہ حاصل کریں۔

## کیا مجھے فلو کے ٹیکے کی ضرورت ہے؟

ہمارا مشورہ ہے کہ MND کے تمام کیسز میں فلو کا ٹیکہ لیں، کیونکہ آپ خطرے میں ہونے کے سبب اہل ہیں۔ فلو سے زیادہ سنگین بیماریاں بشمول سعال اور نمونیا ہوسکتا ہے، لہذا ٹیکہ لگوانا فائدہ مند ہے۔ فلو کا ٹیکہ آپ کو 12 مہینوں تک تحفظ دیتا ہے اور عام طور پر ہر سال اکتوبر کے آغاز سے دستیاب ہوتا ہے۔ آپ MND والے کسی فرد کی دیکھ بھال کررہے ہیں تو آپ کو ٹیکے کے اہل بھی ہوسکتے ہیں، کیونکہ آپ کے بیمار پڑنے سے وہ خطرے میں پڑ سکتے ہیں۔

آپ کو نمونیا کے سنگین انفیکشنز سے بچانے کے لیے بھی ٹیکے دستیاب ہیں۔ آپ کو آپ کی صحت اور عمر کے لحاظ سے ایک واحد ایک بار لگنے والے ٹیکے یا پانچ سالہ ٹیکوں کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

ٹیکوں پر گفتگو کرنے کے لیے اپائنٹمنٹ لینے کے واسطے اپنے GP سرجری سے رابطہ کریں۔

## اگر مجھے نگلنے سے متعلق دشواریاں ہیں تو کون مدد کرسکتا ہے؟

زیادہ تر معاملات میں آپ کا GP آپ کو ایک گویائی و لسانی معالج کے پاس بھیجے گا، جو اس بارے میں عملی رہنمائی کے ساتھ آپ، آپ کے خاندان اور آپ کے نگرانوں کی مدد کرسکتا ہے کہ کس طرح سوجن یا آپ کو محسوس ہونے والے کسی اضطراب کو کیسے کم کریں۔ نگلنے کی دشواریوں کے لیے وہ آپ کے مرکزی رابطہ ہوسکتے ہیں، اور ضرورت کے وقت آپ کو دیگر پیشہ ور افراد کے پاس بھیج سکتے ہیں۔

گویائی و لسانی معالج منہ اور حلق کے اعمال، بشمول کھانے اور پینے کی تکنیکیوں ساتھ ہی گویائی اور مواصلت کے سلسلے میں خصوصی ماہر ہوتے ہیں۔ وہ آپ کو ممکنہ حد تک محفوظ طور پر نگلنے میں مددگار تکنیکیں سکھا سکتے ہیں۔ نگلنے کی تشخیص کے بعد، وہ نگلنے کے لیے محفوظ غذا اور مشروب کی مطابقت کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں۔

چونکہ آپ کے نگلنے کا عمل تبدیل ہوجاتا ہے، لہٰذا آپ کو پابندی کے ساتھ اپنے گویائی و لسانی معالج کو دکھانے کی ضرورت ہوگی۔ وہ آپ کی نگرانی اور یہ تعین کرسکتے ہیں کہ آیا آپ مسئلے پر قابو رکھنے کے لیے جن تکنیکوں کا استعمال کررہے ہیں وہ ابھی بھی مدد گار ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی ضرورتیں تبدیل ہوگئی ہیں تو، دوبارہ تشخیص کے لیے کہیں۔

اگر نگلنے، لعاب، کھانسی یا پھندا لگنے کے سلسلے میں آپ کو تشویشات ہیں تو درج ذیل پیشہ ور افراد بھی اس میں شامل ہوسکتے ہیں:

**جنرل پریکٹشنر (GPs):** عام طور پر آپ کا پہلا رابطہ ہوتے ہیں۔ وہ آپ کو طبی مشورہ دیتے ہیں، دوائیں اور علاج تجویز کرتے ہیں، اور اعانت اور علاج کے لیے آپ کو دیگر صحت اور سماجی نگہداشت کے پیشہ ور افراد کے پاس بھیج سکتے ہیں۔

**ماہر غذا:** آپ کو ایسی بہترین غذاؤں کے بارے میں مشورہ دیتے ہیں جسے سے آپ کو پوری غذائیت مل سکے۔ ممکنہ طور پر وہ آپ کے گویائی و لسانی معالج کے ساتھ مل کر کام کریں گے۔

**اسپیشلسٹ نرس:** علامات کی نگرانی اور علاج میں مدد کرتی ہیں، جیسے سانس اور کھانسی سے متعلق اعانت کے لیے تنفس سے متعلق اسپیشلسٹ نرسیں۔

**فارماسسٹس:** انفرادی ضرورتوں کے لیے موزوں بہترین قسم کی دواؤں کے بارے میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں، جیسے متعدد دوائیں سیال شکل میں دی جاسکتی ہیں، جسے نگلنا آسان ہوسکتا ہے۔

**شغلی معالجین (OTs):** جتنے عرصے تک ممکن ہو، آپ کو کھانے اور پینے میں آزاد رہنے میں مدد کے لیے جسمانی انداز اور آلہ کے بارے میں مشورہ دیتے ہیں۔ یہ نگلنے کی دشواریوں کے نظم اور کسی ایسی کمزوریوں میں مدد کرسکتا ہے جو آپ کے بازو یا ہاتھوں میں فروغ پاسکتی ہیں۔

**عمل تنفس سے متعلق فیزیوتھیراپسٹس:**آپ کے سینے اور سانس کے عضلات کی مضبوطی برقرار رکھنے کی تکنیکوں، اور آپ کی سانس لینے اور کھانسی کرنے کی صلاحیت کو بہتر بنانے کے بارے میں مشورہ دیتا ہے۔ اس سے مخاطی اور بلغم کو صاف کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

## کیا کوئی ایسی چیز ہے جو میں کرسکتا ہوں؟

ہمارا مشورہ ہے کہ آپ سامنے آنے والی کسی دشواری پر قابو پانے کے لیے اپنی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم کی ہدایات پر عمل کریں۔ البتہ، درج ذیل مشوروں سے بھی مدد مل سکتی ہے:

- نگلتے وقت جس تک ممکن ہو سیدھے بیٹھیں
- نگلنے سے پہلے اپنی ٹھوڑی اپنے سینے کی جانب کرنے کی کوشش کریں، جس سے لعاب، غذا یا مشروب کے آپ کی سانس کی نالی میں جانے کا خطرہ کم ہوجاتا ہے
- اگر آپ کو اپنے منہ کو صاف کرنے میں دشواری ہو تو متعدد بار ارادتاً نگلنے کے عمل کو دہرائیں
- اپنے گویائی و لسانی معالج سے 'نگلنے کی یاددہانی' کے بارے میں پوچھیں جو آپ کو معمول سے زیادہ بار نگلنے کی تحریک دے گا (یہ کسی بصری یاددہانی یا ایسے آلے کے ساتھ کیا جاسکتا ہے جو بیپ کرتا ہو)
- اپنے گویائی و لسانی معالج یا شغلی معالج سے کھانے اور پینے میں مدد کے لیے آلہ کے دیگر پیسز کے بارے میں معلوم کریں - مثال کے طور پر اگر چوسنا دشوار ہو تو، والو والی نلکی سے سیال کو نلکی کے اوپری سرے پر رکھنے کی محنت میں کمی آسکتی ہے (براہ کرم نوٹ کریں کہ نگلنے کی دشواریوں کے ساتھ، کسی بھی قسم کی نلکی کا استعمال ایسپائریشن کے خطرے میں اضافہ ہوسکتا ہے)
- جب آپ کو کم تھکن محسوس ہو تب کھانے کھائیں، جس کا مطلب ہے کہ شام کے بجائے دن میں زیادہ کھانا کھانا
- یہ معلوم کرنے کے لیے آپ کے لیے کیا مناسب ہے، غذا اور مشروبات کی مختلف موافقتوں کو آزمائیں، یا اگر ضرورت ہو تو گاڑھے مادے پیئیں - آپ کے گویائی یا لسانی معالج اس بارے میں مشرہ دے سکتے ہیں

- زیادہ مقدار میں کھانوں کے بجائے، تھوڑی مقدار میں لیکن زیادہ بار اسنیکس کا انتخاب کریں
- اگر گردن کی کمزوری سے آپ کا سر نیچ ڈھلک جاتا ہو تو اپنے شغلی معالج سے سر کے سہارے کے بارے میں معلوم کریں۔

## میں کھانے اور پینے میں دشواری کے سلسلے میں کیا کروں؟

اگر آپ کو نگلنے کے مسائل ہیں تو، آپ کے لیے کھانے کے اوقات خاص طور پر مایوس کن ہوسکتے ہیں۔ نہ صرف کھانے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے، بلکہ آپ یہ پاسکتے ہیں کہ آپ بعض ایسے کھانے یا مشروب کو، جو آپ کو بے حد پسند ہیں، کھانے یا پینے میں اتنے پراعتماد نہیں ہیں۔

آپ کے کیلوری کے حصول کو برقرار رکھنے کے لیے، آپ کے گویائی و لسانی معالج، جب تک ممکن ہو، محفوظ طور پر نگلنے میں مدد کے لیے غذا اور مشرووبات کی بناوٹ اور موافقت کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں۔

موزوں غذاؤں کے بارے میں مشورہ دینے کے ساتھ ساتھ، آپ کے ماہر غذا آپ کو اس بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں کہ اپنے جسم کی غذائی ضروریات کی تکمیل کے لیے حسب ضرورت کیلوری کیسے حاصل کریں، جس میں زیادہ کیلوری والے مشروبات سے لے کر تکملاتی غذا کا استعمال اور آپ کے وزن کو برقرار رکھنا بھی شامل ہے (یہ نسخے پر دستیاب ہیں، جس کی سفارش ماہر غذا آپ کے لیے کرسکتے ہیں)۔

تاہم، نگلنے میں شامل عضلات کے کمزور ہنے پر، آپ کو یہ بتایا جاسکتا ہے کہ آپ کو ایسپائریشن کا بڑھا ہوا خطرہ ہے۔ ایسے معاملات میں، آپ کے ماہرین غذا آپ کے جسم کو درکار غذا دینے کے متبادل طریقوں پر بات چیت کرسکتے ہیں۔

نگلنے میں آسانی والی غذاؤں کے بارے میں جاننے کے لیے، دیکھیں:
*MND ایسوسی ایشن کے پکوانوں کا انتخاب: آسانی سے نگلی جاسکنے والی غذائیں*

MND والے کچھ لوگ فیڈنگ ٹیوب کا انتخاب کرتے ہیں جسے PEG، RIG یا PIG ٹیوب کہا جاتا ہے۔ اس سے آپ کو سیال اور خصوصی طور پر تیار کردہ غذا کو، معدے میں لگی نلکی کے ذریعہ براہ راست اپنے پیٹ میں پہنچانے میں مدد ملتی ہے۔ یہ نلکی ایک چھوٹی سی پتلی اسٹرا کی طرح ہوتی ہے اور عام طور پر مقامی بے حسی آور دوا دے کر داخل کی جاتی ہے۔

فیڈنگ ٹیوب لگائے جانے سے قبل وزن میں بے حد کمی سے آپریشن کے دوران اور اس کے بعد خطرہ بڑھ سکتا ہے، لہٰذا اپنے اختیار پر اس وقت سے پہلے غور کرنا بہتر ہے، جب آپ اپنا کافی زیادہ وزن کھودیں۔ آپ کے گویائی و لسانی معالج، نیوٹریشن نرس، ماہر غذا یا ڈاکٹر مشورہ دے سکتے ہیں۔

ٹیوب فیڈنگ کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، دیکھیں:
معلوماتی پرچہ 7B - *ٹیوب فیڈنگ*

ایک فیڈنگ ٹیوب کے ساتھ بھی آپ منہ سے کھا پی سکتے ہیں اگر آپ کو ایسا کرنا محفوظ محسوس ہو۔ ایسا عام طور پر آپ کی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم کے مشورے سے کیا جاتا ہے۔ مشترکہ کوشش سے آپ کو نہ صرف آسودگی کا احساس ہوسکتا ہے، بلکہ آپ کو ذائقوں کا مزہ لینے کا بھی موقع مل سکتا ہے۔

سب سے پہلے، آپ اپنی فیڈنگ ٹیوب کا استعمال صرف اپنی غذا اور مشروب کی بھرپائی کے لیے کرتے ہیں، لیکن ضرورت ہونے پر آپ اپنی تمام غذائیت اور سیال ٹیوب کے ذریعہ لے سکتے ہیں۔

ٹیوب فیڈنگ سے آپ کے تیمار دار کو بھی اس بارے میں زیادہ بھروسہ ہوسکتا ہے کہ آپ کو حسب ضرورت غذائیت مل رہی ہے اور آپ دونوں کے تناؤ میں کمی واقع ہوگی۔

# 2: میں لعاب کے مسائل پر کس طرح قابو پاسکتا ہوں؟

MND کے ساتھ، آپ کو اپنے لعاب ساتھ بھی مسائل کا سامنا ہوسکتا ہے۔ یہ اضافی لعاب پیدا ہونے کے سبب نہیں ہوتا، بلکہ یہ مؤثر طور پر نگلنے کی نا اہلیت، منہ سے سانس لینے یا آب ربائی کے سبب ہوتا ہے۔

لعاب کے ساتھ مسائل میں شامل ہوسکتے ہیں:

- پتلے، پانی جیسے لعاب کا جمع ہونا کیونکہ یہ صاف نہیں ہوپاتا اور منہ میں جمع ہوتا جاتا ہے
- اگر آپ اپنے ہونٹوں کو پوری طرح بند نہیں کرپاتے تو لعاب منہ سے ٹپکنے لگتا ہے
- اگر لعات حلق کے پچھلے حصے میں جمع ہوجاتا ہے تو بے آرامی
- گاڑھا، چپکنے والا لعاب جسے آپ کے منہ اور حلق سے صاف کرنا دشوار ہوتا ہے (جو آپ میں پانی کی کمی کے سبب ہوسکتا ہے)
- آب ربائی، اگر آپ کے ضائع ہونے والے سیال کا متبادل نہیں ملتا (اگر آپ نگلنے کی دشواریوں کی وجہ سے کم پانی پیتے ہیں تو یہ اور سنگین ہوسکتا ہے)۔

## میں پتلے، پانی جیسے لعاب پر کیسے قابو پاؤں؟

کبھی کبھی منہ میں جمع ہونے یا رسنے والے لعاب کو صاف کرنے کا واحد طریقہ اسے ٹشو سے پونچھنا یا چھوٹے کنٹینر میں ڈالنا ہوتا ہے۔ اس سے آپ کو شرمندگی محسوس ہوسکتی ہے اور عوامی طور پر اور سماجی مواقع پر آپ کا اعتماد اس سے متاثر ہوسکتا ہے۔ البتہ، مدد کے متعدد طریقے ہیں، لہذا اپنی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم سے مشورہ طلب کریں۔

اگر آپ کے منہ میں پتلا لعاب جمع ہوجاتا ہے، یا رال ٹپکنے لگتی ہے تو، اس کا علاج نسخہ جاتی دواؤں کا استعمال کرکے کیا جاسکتا ہے۔ ان میں شامل ہوسکتے ہیں:

**ہایوسین ہائیڈروبرومائیڈ (Hyoscine hydrobromide):** اسے عام طور پر سفر کی تکان کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن یہ منہ کو خشک بھی کرسکتا ہے، تاہم اس سے غنودگی پیدا ہوسکتی ہے۔ یہ گولی کی شکل میں، جلد کے پیچ کے طور پر اور انجیکشن کے ذریعہ دستیاب ہے۔

**ہایوسین بیوٹیل برومائیڈ (Hyoscinebutylbromide):** عام طور پر اسے آنت کی اینٹھن کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن یہ منہ کو بھی خشک کرتا ہے۔ اس کے ذریعہ ہایوسین ہائیڈروبرومائیڈ کے مقابلے غنودگی پیدا ہونے کا امکان کم ہے۔ یہ گولی کی شکل میں دستیاب ہے، لیکن اسے انجیکشن کے طور پر بھی دیا جاسکتا ہے۔

**ایٹروپین (Atropine):** اسے منہ کو خشک کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ گولی کی شکل میں، یا طبی تجویز پر دستیاب ہے ، ایٹروپین آئی ڈراپس کو مختصر مدت کے لیے پتلے لعاب میں کمی کرنے کے لیے زبان کے نیچے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

**امیٹرپیٹیلائن (Amitriptyline):** عام طور پر اسے دافع افسردگی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے، لیکن یہ منہ کو بھی خشک کرتا ہے۔ یہ گولی کی شکل میں یا ایک کھائے جانے والے محلول کے طور پر دستیاب ہے۔

**گلائیکوپیرونیم (Glycopyrronium):** عام طور پر اسے حد سے زیادہ پسینے کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن یہ منہ کو بھی خشک کرتا ہے۔ یہ سیال کی شکل میں دستیاب ہے، لیکن اسے انجیکشن کے طور پر بھی دیا جاسکتا ہے۔

**بوٹولینم ٹاکسین (Botulinum toxin)** اسے بوٹوکس بھی کہا جاتا ہے۔اسے عام طور پر صرف لعاب پر قابو کے شدید معاملات میں ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے صرف کسی اسپیشلسٹ کے ذریعہ دیا جاسکتا ہے اور اسے لعاب کے غدود میں انجیکٹ کیا جاتا ہے۔ ایک واحد خوراک تین مہینے تک مؤثر رہ سکتا ہے۔ نسبتاً محفوظ مانے جانے کے باوجود، یہ ضمنی اثرات پیدا کرسکتا ہے، جیسے کہ نگلنے کی دشواریاں اور منہ کا بہت زیادہ سوکھنا۔

**تابکاری:** یہ لعاب کے غدود کو دبا سکتا ہے اور مسئلہ سنگین ہونے کی صورت میں مددگار ہوسکتا ہے۔

اپنے GP یا وسیع تر صحت و سماجی نگہداشت کی ٹیم سے پوچھیں کہ آپ کے لیے کیا موزوں ہوگا۔ آپ کے لیے کیا سب سے بہتر ہے یہ معلوم کرنے کے لیے آپ کو مختلف دوائیں آزمانے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

سیکشن 3 بھی دیکھیں: *چوسنے والے یونٹ سے کیسے مدد مل سکتی ہے؟*

## میں کس طرح گاڑھے لعاب یا خشک منہ سے نمٹ سکتا ہوں؟

آپ کو پتلے لعاب کے برعکس گاڑھے لعاب کا سامنا ہوسکتا ہے، جس میں آپ کا لعاب دبیز اور چپچپا ہوجاتا ہے۔

آب ربائی اور منہ کے ذریعہ سانس لینے کی وجہ سے لعاب کی تبخیر کے سبب منہ اور حلق کے پچھلے حصے میں گاڑھا لعاب، مخاطی اور بلغم جمع ہوسکتا ہے۔ اس سے بہت زیادہ بے آرامی محسوس ہوسکتی ہے۔ آپ کا منہ بھی خشک محسوس ہوسکتا ہے۔ سینے کے انفیکشنز سے بلغم کی پیداوار میں اضافہ ہوسکتا ہے۔

عملی مفید نکات سے فائدہ ہوسکتا ہے:

- آب ربائی سے بچنے میں مدد کے لیے کافی زیادہ سیال پیئیں۔ اگر آپ کو نگلنے میں مسائل کا سامنا ہے تو، آپ کے گویائی و لسانی معالج پینے کی تکنیکوں، گاڑھا کرنے والے عوامل یا سیال لینے کے مختلف طریقوں کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں۔
- اگر پتلے سیال کو نگلنا ابھی بھی محفوظ ہے تو برف کی لالیاں یا قمچی پر لگے برف کے ڈلوں سے منہ کی خشکی سے راحت میں مدد مل سکتی ہے۔
- آپ کے ذریعہ ڈیری مصنوعات اور ترش پھل سے گریز کرنا یا ان کا استعمال کم کردینا مفید ہوسکتا ہے، کیونکہ کچھ لوگوں میں یہ لعاب اور بلغم کو زیادہ گاڑھا کردیتے ہیں۔ اپنے ماہر غذا سے معلوم کریں، کیونکہ آپ کے ذریعہ دودھ کی مصنوعات میں کمی کرنے سے وزن میں کمی ہوسکتی ہے۔
- انناس اور پپیتے جیسے رسوں کو آزمائیں، کیونکہ ان میں ایسے خامرے ہوتے ہیں جو گاڑھے لعاب کو توڑنے میں مدد کرتے ہیں۔ ساتھ ہی پاپین یا برومیلائن کے تکملے بھی مدد کرسکتے ہیں۔
- سانس میں بھاپ لینے سے گاڑھے رساؤ کو ڈھیلا اور نم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- سینے کے رساؤ کو ڈھیلا کرنے میں مدد کے لیے نیبولائزر کے ذریعہ جراثیم سے پاک پانی دیا جاسکتا ہے۔ نیبولائزر سانس کے ذریعہ پھیپھڑے میں پہنچانے کے لیے لطیف کہر بناتا ہے۔ اسے عام طور پر دوائیں دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، اور اسے صرف اپنے ڈاکٹر یا صحت و سماجی نگہداشت کی ٹیم کے مشورے سے ہی استعمال کیا جانا چاہیے۔
- لعاب کے متبادل جل یا اسپرے سے خشک منہ سے راحت مل سکتی ہے اور یہ بو پیدا کرنے والے جراثیم کو روکتے ہیں۔ پابندی سے پانی کے گھونٹ لینے سے بھی خشک منہ میں راحت ملتی ہے۔
- اگر سونے کے دوران منہ بہت خشک ہوجاتا ہے تو منہ میں چکنائی کے لیے اچھے زیتون کے تیل یا ایک چمچہ گھی (شفاف مکھن) سے تھوڑے زیادہ وقفے تک راحت مل سکتی ہے۔ ان طریقوں کے استعمال کے دوران منہ کی اچھی دیکھ بھال کو یقینی بنائیں۔

ہر کسی کی مختلف ضرورتیں اور ترجیحات ہوں گی، لیکن لعاب کے مسئلے کی وجہ سے آپ کے لیے بعض غذاؤں کو کھانا زیادہ دشوار یا ناگوار ہوسکتا ہے۔

> *"لیس دار لعاب اور بروکولی میرے لیے بہتر امتزاج نہیں ہے!"*

درج ذیل نسخہ جاتی دوائیں مددگار ہوسکتی ہیں:

**کاربوسیسٹین/ایسیٹائل سیسٹین (Carbocisteine/Acetylcysteine)** : مخاطی کو توڑ کر اور اسے کم گاڑھا اور چپچا بنا کر کام کرتا ہے جسے کھانسی کے ذریعہ باہر نکالنا آسان ہوتا ہے۔ یہ سیال یا کیپسولوں کے طور پر، ساتھ ہی ایسی شکل میں بھی دستیاب ہے جسے نیبولائزر کے ذریعہ سونگھا جاسکتا ہے۔

**بیٹا بلاکرز (Beta-blockers):** عام طور پر اسے متعدد امراض بشمول انجائنا اور بیش فشار خون کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن یہ منہ کے لعاب کو پتلا بھی کرسکتا ہے۔

مزید عالج دستیاب ہوسکتے ہیں، خاص طور پر اگر آپ کو بلغم کا مسئلہ ہو۔ دوا کے بارے میں مناسب رہنمائی کے لیے اپنی نگہداشت صحت ٹیم سے رابطہ کریں۔

## 3 :  چوسنے والے یونٹ سے کیسے مدد مل سکتی ہے؟

منہ سے چوسنے کے عمل میں لعاب، مخاطی یا غذا کے اجزاء کو ہٹانے کے لی منہ میں کھینچنے والی نلی ڈالنا شامل ہے۔ اگر آپ نگلنے کے ذریعہ اپنے منہ کو صاف کرنے کے قابل نہ ہوں تو یہ موزوں ہوسکتا ہے۔

MND آپ کو کس طرح متاثر کرتا ہے اس کے لحاظ سے، آپ خود سے کھینچنے والے یونٹ کا استعمال کرسکتے ہیں، یا آپ کو تیماردار یا کیئر ورکر کی مدد کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

اگر آپ کو درج ذیل ہے تو منہ سے چوسنے کا عمل آپ کے لیے مناسب نہیں ہوسکتا ہے:

- چہرے میں کوئی ہڈی ٹوٹی ہوئی ہو
- دانت ڈھیلے ہوں
- انجماد خون کی گڑبڑیاں ہوں
- منہ یا حلق کا کینسر ہو
- شدید شعبی تشنج - جو دمہ، سعال یا الرجیوں میں ہوسکتا ہے
- خرخراہٹ - جب ہوا پھیپھڑوں میں جاتی اور خارج ہوتی ہے تو سانس سے کافی تیز شور پیدا ہوتا ہے، جو ہوا کی تنگ یا رکاوٹ والی نلی کے سبب ہوتا ہے
- بے چینی اور اضطراب۔

### میں چوسنے والا یونٹ کیسے حاصل کروں؟

چوسنے والے یونٹس آپ کے GP یا ڈسٹرکٹ نرس کے ذریعہ دستیاب ہوسکتے یں۔ کچھ علاقوں میں، چوسنے والے یونٹ صرف مقامی MND کیئر سنٹر یا نیٹ ورک کے ذریعہ دستیاب ہیں۔

اگر وہ یونٹ حاصل نہیں کرپاتے ہیں، مثال کے طور پر آپ کے علاقے میں فنڈنگ کے فقدان کی وجہ سے تو، یہ ممکن ہے کہ MND ایسوسی ایشن سے اسے کرایے پر لیا جاسکتا ہے۔ اپنے GP یا اپنی صحت و سماجی نگہداشت کی ٹیم سے کہیں کہ وہ سپورٹ سروسز ٹیم 01604 611802 پر رابطہ کریں، یا اس پتے پر ای میل کریں:
**support.services@mndassociation.org**

### میں چوسنے والا یونٹ کیسے استعمال کروں؟

اس یونٹ کی فراہمی کرنے والا پیشہ ور فرد آپ کو اسے محفوظ طور پر استعمال کرنے کی تربیت دے گا۔ یہ آپ کا ریسپائریٹری فیزیو تھیراپسٹ، گویائی و لسانی معالج، نرس، یا MND اسپیشلسٹ ٹیم کا کوئی ممبر ہوسکتا ہے۔ اگر تربیت فراہم نہیں کی گئی ہو تو، یہ یقینی بنانے کی درخواست کریں کہ آپ اسے محفوظ طور پر استعمال کرسکیں۔

چوسنے والا یونٹ استعمال کرتے وقت، ہمیشہ درج ذیل رہنما ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے:

- منہ سے چوسنے والے یونٹ کو صرف منہ میں ہی استعمال کیا جائے۔ اسے حلق کے پچھلے حصے، اندرونی دانت کے پچھلے حصے یا منہ کا جو حصہ نظر آتا ہے اس سے آگے استعمال نہ کریں۔
- ٹھوس اشیاء، غذا یا نگلی ہوئی بیرونی شئے کو منہ یا حلق سے ہٹانے کی کوشش نہ کریں، کیونکہ اس سے وہ چیز سانس کی نالی میں مزید اندر جاسکتی ہے۔
- اپنی پیٹھ کے بل سیدھے نہ لیٹیں۔ آپ کا ریسپائریٹری فیزیوتھیراپسٹ یا نرس اس کی پوزیشننگ کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں، لیکن اگر آپ بیٹھ نہیں سکتے تو، آپ کو اپنے پہلو کے بل لیٹنا چاہیے۔
- ڈائل کو زیادہ اعلی پر سیٹ نہ کریں۔ کمتر سیٹنگ سے شروع کریں اور ضرورت ہو تو دھیرے دھیرے بڑھائیں۔ متعلقہ نگہداشت صحت سے متعلق پیشہ ور فرد آپ کو استعمال کے لیے مناسب سیٹنگ کے بارے میں بتائے گا۔
- منہ میں چوسنے کا عمل ایک بار میں 10 سیکنڈ سے زیادہ کے لیے نہ کریں۔
- ضرر سے بچنے کے لیے، چوسنے والے سرے کو زبان یا گالوں کے اندر کی نرم جلد کے رابطے میں نہ آنے دیں۔ آپ سرے کو منہ کے درست حصے میں استعمال کریں اسے یقینی بنانے کے لیے اس پیشہ ور فرد سے مشورہ حاصل کریں جس نے آلہ فراہم کیا ہے۔

## میں چوسنے والے یونٹ کی دیکھ بھال کیسے کروں؟

ہمیشہ صانع یا یونٹ فراہم کرنے والے پیشہ ور فرد کے ذریعہ آپ کو دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ درج ذیل ہدایات سے بھی آپ کو یونٹ کی ٹھیک طرح سے دیکھ بھال میں مدد مل سکتی ہے:

- ہر استعمال سے قبل اور اس کے بعد تھوڑی مقدار میں ٹھنڈے، صاف پانی کو چوسنا جراثیم کے جماؤ کو روکنے کے لیے چوسنے والے سرے اور نلی کو ممکنہ حد تک صاف رکھنا ضروری ہے۔
- حسب ضرورت کینیسٹر کو خالی کریں۔
- استعمال کے بعد صفائی سے متعلق صانع کی ہدایات پر عمل کریں۔
- ہدایت کے مطابق بیٹری کو پابندی سے چارج کیا جانا چاہیے۔

اگر چوسنے والے یونٹ کے رکھ رکھاؤ کے بارے میں آپ کا کوئی سوال ہو تو، ہدایات والے پرچے سے رجوع کریں یا مزید معلومات کے لیے صانع سے رابطہ کریں۔

# 4 : میں کھانسی پر کیسے قابو پا سکتا ہوں؟

اگر آپ کو عضلات کی کمزوری یا لعاب جمنے کے معاملے کا سامنا ہو تو، آپ کو حلق کے پچھلے حصے میں حسیت میں تبدیلی محسوس ہوسکتی ہے۔ اس سے اضطراب پیدا ہوسکتا ہے کہ اچانک کھانسی کا دورہ آپ کے تنفس کو متاثر کرسکتا ہے، لیکن یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ کھانسی کے شدید دورے سے بھی سانس اچانک نہیں رکتی۔

MND والے لوگوں کی ایک معمولی تعداد کو کبھی کبھی حلق کے سخت عضلات میں کھنچاؤ کے سبب غیر متوقع کھانسی یا 'پھندہ لگنے' لگنے کے واقعہ کا سامنا ہوسکتا ہے، لیکن اس کی وجہ سے اچانک سانس بند نہیں ہوتی۔ اگر ایسا ہوتا ہے کہ دواؤں سے اثر کم ہوسکتا ہے، جو آپ کو *MND جسٹ ان کیس کِٹ* میں تجویز کیا جاسکتا ہے۔ کِٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اگلی سرخی دیکھیں۔

جب پھیپھڑوں تک جانے والی نلیوں میں سوزش یا تحریک ہوتی ہے تو، سانس کی نالی کو صاف کرنے کے لیے قدرتی اضطراری ردعمل کے طور پر کھانسی ہوتی ہے۔ اگر آپ کو تنفسی عضلے میں کمزوری ہے تو، آپ پہلے جتنی قوت سے نہیں کھانس سکتے۔

اس کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ آپ کو سوزش کو دور کرنے کے لیے زیادہ کھانسی کرنے کی ضرورت ہے۔ البتہ، اگر آپ کی کھانسی اتنی طاقتور نہ ہو کہ سوزش ختم ہوسکے تو، آپ کے سینے کے انفیکشن کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔آپ کے گویائی و لسانی معالج اور ریسپائریٹری فیزیو تھیراپسٹ درج ذیل کے ذریعہ اس کا نظم کرنے میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں:

**سانس لینے کی تکنیکیں:** جیسے کہ بریتھ اسٹیکنگ (جو پھیپھڑے میں موجود ہوا کے اوپر مزید ہوا پہنچاتا ہے) جس سے آپ کی کھانسی میں زیادہ قوت پیدا ہو۔

**کھانسی کرنے میں آپ کی مدد کے لیے ایک مشین:** جسے چہرے کے ماسک کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے اور اکثر اسے 'کھانسی کا معاون آلہ' کہا جاتا ہے۔ یہ ایک قدرتی کھانسی کو تحریک دیتا ہے اور سینے کے انفیکشن کے عود کرآنے کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے اس سے موافقت دشوار ہوتی ہے، لیکن یہ فائدہ مند ہوسکتا ہے۔ دشواری کے ابتدائی مراحل پر تکنیک کا عادی ہونا عام طور پر آسان ہوتا ہے۔ مشین کو ریسپاریٹری فیزیو تھیراپسٹ کے ذریعہ سیٹ کیا جاتا ہے اور اس کی نگرانی کی جاتی ہے۔

'کھانسی کا معاون آلہ' کی فراہمی یا مستعار لینے کا عمل مختلف علاقوں میں الگ الگ ہوسکتا ہے اور کبھی کبھی سروسنگ اور رکھ رکھاؤ دشوار ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کو ان تک رسائی میں کسی مسائل کا تجربہ ہو تو، براہ کرم ہماری ہیلپ لائن، MND
کنیکٹ سے رابطہ کرکے اس مسئلے کی نگرانی میں ہماری مدد کریں۔ *مزید معلومات* سیکشن 6 میں دیکھیں: میں مزید معلومات کیسے حاصل کرسکتا ہوں؟ رابطہ کی معلومات کے لیے

## MND جسٹ ان کیس کٹ کیا ہے؟

*MND جسٹ ان کیس کِٹ* ایک چھوٹا سا باکس ہے جس میں دم پھولنے کے کسی احساس اور کھانسی اور پھندہ لگنے کے سبب آپ کو محسوس ہوسکنے والی گھبراہٹ کو کم کرنے سے متعلق خصوصی دوائیں رکھی جاسکتی ہیں۔

اس کِٹ میں معلومات اور تجویز کردہ دوائیں ہوتی ہیں جو آپ کے نگراں مخصوص حالات میں دے سکتے ہیں۔ اس میں نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد کے استعمال کےلیے بھی معلومات اور اضافی دوائیں ہوتی ہیں، تاکہ اگر انہیں ایمرجنسی میں بلایا جائے تو وہ فوری اور موزوں کارروائی کرسکیں۔

باکس براہ راست آپ کے GP کو مفت بھیجا جاتا ہے۔ وہ مطلوبہ دوائیں تجویز کرسکتے ہیں اور آپ کو گھر پر رکھنے کے لیے مکمل کِٹ فراہم کرسکتے ہیں۔

کِٹ کے اندر آپ کے تیماردار کے لیے مشورہ اور ہدایات فراہم کی گئی ہیں، لیکن کِٹ فراہم کرتے وقت آپ اور آپ کے تیماردار کو، عام طور پر آپکی کمیونٹی نرس یا آپ کے GP کے ذریعہ اضافی معلومات دی جائیں گی۔ ایسا اس لیے ہے کہ دوائیں آپ کی انفرادی ضرورتوں کے مطابق فراہم کی جائیں گی۔ اگر کِٹ کے مشمولات کی وضاحت نہیں کی جاتی ہے تو، وضاحت طلب کریں۔

اگرچہ زیادہ تر لوگوں کو کبھی باکس کی دوائیں استعمال کرنے کی ضرورت نہیں بھی ہوسکتی ہے، تاہم اسے قریب اور دستیاب رکھنا اعتماد اور بھروسہ پیدا کرسکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ کِٹ مفید ہے تو اپنے GP سے اسے حاصل کرنے کو کہیں۔ وہ آپ کے لیے کِٹ حاصل کرنے کے واسطے MND کنیکٹ سے رابطہ کرسکتے ہیں۔ *مزید معلومات* سیکشن 6 میں دیکھیں: میں مزید معلومات کیسے حاصل کرسکتا ہوں؟ رابطہ کی معلومات کے لیے

## میں کھانے کے دوران کھانسی کے بارے میں کیا کرسکتا ہوں؟

جب نگلنے میں شامل عضلات متاثر ہوتے ہیں تو، آپ کو کھاتے اور پیتے وقت زیادہ کھانسی آسکتی ہے۔ ایسی صورت میں، اپنے گویائی و لسانی معالج اور ماہر غذا سے مشورہ حاصل کریں۔

وہ آپ کو بہترین تکنیکوں کے بارے میں مشورہ دیں گے، جیسے:

- زیادہ اچھی طرح چبانا تاکہ کھانا لعاب سے اچھی طرح مل جائے جس سے نگلنا آسان ہوجائے گا
- کھانے کی مختلف موافقتیں استعمال کرنے یا پتلے سیال کو گاڑھا کرنے سے انہیں محفوظ طور پر نگلنا آسان ہوجاتا ہے (کچھ گاڑھا کرنے والے مادے نسخے کے ذریعہ دستیاب ہیں)۔

## 5 : میں پھندہ لگنے پر کیسے قابو پا سکتا ہوں؟

پھندہ تب لگتا ہے جب سانس کی نالی میں کسی باہری چیز سے رکاوٹ آتی ہے، جیسے کے غذا یا سیال۔ یہ ڈراؤنا لگ سکتا ہے، لیکن یہ عام طور پر اضافی مدد کے بغیر صاف ہوجاتا ہے۔

کھاتے وقت کھانسی اور پھندہ لگنا کسی کے ساتھ بھی ہوسکتا ہے، نہ کہ صرف نگلنے کی دشواری والے افراد کے ساتھ۔ اگر آپ کے نگلنے والے عضلات کمزور ہوگئے ہیں تو، آپ کو تھوڑا زیادہ خطرہ ہے۔

زیادہ تر واقعات کافی معمولی ہوتے ہیں، لیکن اس بات کا خطرہ ہے کہ پھندہ لگنا ایک ایمرجنسی بن سکتی ہے جس کے لیے فوری ابتدائی طبی مدد درکار ہوسکتی ہے۔ آگے *آپ کے تیماردار کے لیے پھندہ لگنے سے متعلق رہنمائی* دیکھیں۔ ایسے واقعات کو روکنے اور ان پر قابو پانے میں مدد کے لیے آپ کے گویائی و لسانی معالج کے ذریعہ اس پر دیا گیا مشورہ اہم ہے۔ آپ کے آس پاس کے لوگوں کے لیے یہ جاننا بھی اہم ہے کہ ایسے غیر امکانی حالات میں کیا کریں جب آپ کو پھندہ لگنے کے سنگین واقعہ کا سامنا ہو۔

MND والے لوگوں کے لیے پھندہ لگنے سے متعلق علاج کسی دیگر بالغ فرد کے لیے پھندہ لگنے سے متعلق علاج جیسا ہی ہے۔ پھندہ لگنے سے متعلق تشویش کے احساس کو کم کرنے ےک لیے، پہلے یہ جان لینا بہتر ہے کہ ان حالات سے کیسے نمٹا جائے جو سامنے آسکتے ہیں۔

ہلکے اور شدید پھندہ لگنے کے درمیان کے فرق سے واقف ہونا ضروری ہے:

ہلکا یا جزوی پھندہ لگنا: یہ ایسی صورت میں ہوتا ہے جب سانس کی نالی صرف جزوی طور پر بند ہوتی ہے۔ یہ غذا یا سیال لینے کے سبب یا پھیپھڑوں سے نکلنے والے رساؤ پر قابو پانے کی کوشش میں بھی ہوسکتا ہے۔ پھندہ لگنا ایسی صورت میں ہلکا ہوتا ہے اگر فرد درج ذیل کرسکتا ہو:

- کسی سوال کا جواب دے سکتا ہو یا آواز نکال سکتا ہو (جہاں MND کے سبب گویائی شدید طور پر متاثر نہ ہوئی ہو)
- ابھی بھی کھاسی کرسکتا اور سانس لے سکتا ہو۔

**شدید پھندہ لگنا:** فرد بولنے یا آواز نکالنے سے قاصر ہوگا۔ اگر فرد MND کی وجہ سے بولنے سے قاصر ہے، تو وہ سر سے اشارہ کرکے یا اپنے سر کو ہلا کر، یا اشاراتی حرکت سے جواب دینے کے اہل ہوسکتے ہیں۔ اگر وہ ایسا کرنے سے قاصر ہیں، تو ایسی دوسری علامات ہیں جس سے پھندہ لگنے کے شدید ہونے کا پتہ چلتا ہے۔ اگر سانس کی نالی مکمل طور پر مسدود ہے، تو وہ صرف ہلکی خرخراہٹ والی آوازیں ہی نکال سکتے ہیں اور کھانسنے کی کوئی بھی کوشش خاموش ہوگی کیونکہ وہ سانس لینے یا چھوڑنے سے قاصر ہوں گے۔ **شدید پھندہ لگنا ایمرجنسی ہے اور فوری اقدامات کیے جانے کی ضرورت ہے**۔مزید معلومات کے لئے اگلا صفحہ ملاحظہ کریں۔

### آپ کے تیماردار کے لیے پھندہ لگنے سے متعلق رہنمائی

خواہ آپ کے بنیادی تیماردار آپ کے / کی شریک حیات، اہل خاندان یا دوست ہوں، یا آپ کو بامعاوضہ نگرانوں سے تعاون تک رسائی حاصل ہے، آپ ان معلومات کا اشتراک ان لوگوں سے کرسکتے ہیں جو کھانے اور پینے کے وقت آپ کو تعاون فراہم کرتے ہیں۔ یہ آپ کو ممکنہ اچھولگنے کا سامنا ہونے کی صورت میں آپ اور آپ کے تیماردار کا اعتماد بحال کرنے میں مددگار ہوسکتا ہے۔

کم اور زیادہ مضطرب ہونے پر قابو رکھنا اہم ہے، کیونکہ گھبرانے سے حالات بدتر ہوسکتے ہیں۔ پہلے کا عنوان MND جسٹ ان کیس کِٹ کیا ہے؟ دیکھیں

*"خوفزدہ نہ ہونا اہم ہے ...نگہداشت کرنے والے اور MND والے فرد کو ایک دوسرے کی اہلیتوں پر اعتبار کرنا چاہئے۔"*

درج ذیل صرف رہنمائی کے لیے ہیں اور اسے پھندہ لگنے سے متعلق طبی مشورہ کے بطور نہیں دیکھا جانا چاہئے۔ اگر آپ کو نگلنے، کھانسنے یا پھندہ لگنے سے متعلق کسی دشواریوں کا سامنا ہے تو، مشورہ کے لیے گویائی و لسانی معالج اور ماہر غذا سے رجوع کریں۔ آپ کے لیے عصبیاتی عوارض کے تجربہ والے فیزیوتھیراپسٹس کے ساتھ گفتگو کرنا بھی مددگار ہوسکتا ہے۔

## ہلکے یا جزوی طور پر پھندہ لگنے والے افراد کی مدد کرنا

اگر فرد ابھی بھی کھانس سکتا، سانس لیتا یا آواز نکالتا ہے، تو یہ ہلکا یا جزوی طور پر پھندہ لگنا ہے۔ ایسی حالت میں عام طور پر وہ خود سے بلاکیج کو ہٹا سکتے ہیں۔ انہیں سانس کی نالی کے صاف ہونے اور پرسکون محسوس ہونے تک لگاتار کھانسے کی حوصلہ افزائی کریں۔

ہلکا پھندہ لگنا فرد اور اس کے آس پاس کے لوگوں کے لیے بہت زیادہ تکلیف دہ ہوسکتا ہے، لیکن تحمل اور وقت کے ساتھ بلاکیج آخرکار صاف ہوجائے گا۔

**تنبیہ:** ہلکے یا جزوی پھندہ لگنے کے ساتھ، فرد کی پیٹھ پر تھپڑ نہ ماریں کیونکہ وہ گہری سانس لے سکتے ہیں، جس سے سانس کی نلی میں کھانا یا سیال مزید نیچے جاسکتا ہے۔

*"میں نے پایا کہ MND والے فرد کو تسلی دینے کے لیے بیٹھی حالت میں بغل سے بانہوں میں بھرنے اور یہ کہنے پر کہ 'سب کچھ ٹھیک ہوجائے گا' کافی سکون آور سختی کم کرنے والا اثر پیدا کرتا ہے، جس سے پھندہ کو صاف کرنے میں مدد ملی ... اس طرح تسلی دینے سے گھبراہٹ پر قابو پانے میں مدد ملی۔"*

اگر کسی بھی وقت فرد موثر طریقے سے اپنی کھانسنے کی صلاحیت کھو دیتے ہیں تو، یہ شدید پھندہ لگنے کا دورہ ہوسکتا ہے۔ اگلا عنوان *پھندہ لگنے والے افراد کی مدد کرنا* دیکھیں۔

## پھندہ لگنے والے افراد کی مدد کرنا

اگر فرد کھانسنے، سانس لینے، بولنے یا کوئی آواز نکالنے ماسوا ممکنہ طور پر ہلکی خرخراہٹ کی آواز نکالنے سے قاصر ہے تو یہ شدید پھندہ لگنا ہے۔

**تنبیہ: یہ ایمرجنسی صورتحال ہے فوری اقدامات کیے جانے کی ضرورت ہے۔**

اس معاملے میں:

- فرد کے بغل میں تھوڑی دوری پر کھڑے ہوں (اگر آپ دائیں ہاتھ سے کام کرتے ہیں، تو بائیں طرف کھڑے ہوں، اگر آپ بائیں ہاتھ سے کام کرتے ہیں، تو دائیں طرف کھڑے ہوں)
- ایک ہاتھ سے ان کی چھاتی کو سہارا دیں اور فرد کو آگے کی جانب جھکائیں تاکہ بلاکیج مزید نیچے جانے کی بجائے ان کے منہ سے باہر آجائے

- فرد کے کندھے کے بلیڈ کے درمیان اپنے ہاتھ کی ہیل سے تیزی سے پانچ ضرب تک لگائیں (ہیل آپ کی ہتھیلی اور کلائی کے درمیان ہے)
- پیٹھ کے ہر ضرب کے بعد یہ دیکھنے کے لیے رکیں کہ آیا بلاکیج نکل گیا ہے۔

اگر پیٹھ کے پانچ ضرب رکاوٹ کو دور کرنے میں ناکام ہوتے ہیں، توپیٹ کو جھٹکے کے ساتھ ذیل کے جیسے پانچ بار دھکیلیں:

- پھندہ لگنے والے فرد کے پیچھے کھڑے ہوں۔ اگر وہ کرسی یا وہیل چیر پر ہیں، تو آپ ان کے پیچھے کھڑے ہوسکتے ہیں۔ اگر کرسی شامل کرنے کے لیے بہت ضخیم ہے، آپ ایک طرف کھڑے ہوجائیں اور طریق کار پر جتنا بھی ممکن ہو اتنے قریب سے عمل کریں۔
- اپنے بازوؤں کو ان کی کمر میں ڈالیں اور انہیں اچھی طرح سے آگے کی طرف جھکائیں
- اپنی مٹھیوں کو بھینچیں اور اسے ٹھیک ان کی ناف پر رکھیں
- اپنے دوسرے ہاتھ کو سب سے اوپر رکھیں دونوں ہاتھوں کو زور سے ان کے پیٹ پر پیچھے کی جانب دھکیلیں، آگے کی جانب حرکت دیں
- بلاکیج کے ان کے منہہ میں آنے تک اسے پانچ بار دہرائیں
- ہر مرتبہ دھکیلنے کے بعد یہ چیک کرنے کے لیے رکیں کہ آیا بلاکیج نکل گیا ہے
- اگر رکاوٹ ابھی بھی پھنسا ہوا ہے، تو پیٹ کو دھکیلنے کے ساتھ پیٹھ پر ضرب لگانے کو بدل بدل کر جاری رکھیں۔

اگر فرد کے سانس کی نالی پیٹھ پر ضرب اور پیٹ کو دھکیلنے کے تین ادوار کے بعد بھی مسدود ہے تو، پھر:

- 999 کو کال کریں یا کسی اور کو یہ کرنے دیں اور فورا ایمبولینس بلائیں
- مدد کے پہنچنے تک پیٹھ پر ضرب لگانے اور پیٹ کو دھکیلنے کے ادوار جاری رکھیں

اگر آپ نے پیٹ کو دھکیلنے کا عمل انجام دینا پڑا ہے، تو اس کے بعد فرد کو ہسپتال ضرور جانا چاہئے۔

## میرے بے ہوش ہوجانے کے بعد کیا ہوگا؟

آپ کے بے ہوش ہوجانے پر، عام طور پر کارڈیو پلومونری ریسوسیٹیشن (قلبی و عروقی احیاء) (CPR) کا اطلاق کیا جاتا ہے، تاوقتیکہ پہلے اس بات پر اتفاق ہو کہ یہ آپ کی خواہش نہیں ہے اور طبی طور پریہ آپ کے بہترین مفاد میں نہیں ہے۔

CPR کی وجہ سے نقصان پہنچ سکتا ہے اور اسے روبہ عمل لانے کی کوشش کرنے سے پہلے آپ کے تیماردار کو تربیت یافتہ ہونا چاہئے۔ NHS کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں: **www.nhs.uk/Conditions/Accidents-and-first-aid**

اگر آپ نہیں چاہتے کہ آپ کو ہوش میں لانے کی کوشش کی جائے، تو آپ ایک فارم پر مخصوص معالجے سے انکار یا دستبردار ہونے کا فیصلہ تحریر کرسکتے ہیں جیسے علاج سے انکار کا پیشگی فیصلہ (ADRT) نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ صرف انگلینڈ اور ویلز میں قانونی طور پر واجب التعمیل ہے، لیکن اسے شمالی آئرلینڈ میں صحت اور سماجی نگہداشت کے پیشہ ور افراد کی رہنمائی کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ADRT کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، دیکھیں:
معلوماتی پرچہ 14A - *علاج سے انکار کا پیشگی فیصلہ (ADRT)*

اپنےADRT، اوراس کے ساتھ ساتھ دیگر نگہداشتدستاویزات، کے متعلق اپنی دیکھ بھال کے تمام ذمہ داران کو باخبر کریں۔ اس میں آپکے GP اور یگر ماہرین شامل ہیں۔
اپنے میڈیکل ریکارڈز کے لئے اپنے GP کو اپنی ADRT کی ایک نقل فراہم کریں اور مقامی نظام کے طریقۂ کار کے متعلق پوچھیں۔ مثال کے طور پر، کچھ ایمبولینس سروسز کے پاس زندگی کو کم کرنے والے امراض جیسا کہ MND والے افراد سے متعلق ADRTsیا نگہاشت رہنمائی کی کاپیاں ہوتی ہیں۔
جہاں ممکن ہو، پیرامیڈیکس اور دیگر ہنگامی حلات میں کام کرنے والے افراد طبی سرگزشت پر غور کرتے ہیں، لیکن ایمرجنسی میں انہیں شاید آپ کے ریکارڈ تک رسائی نہ مل سکے۔ ایک مستند ADRT فارم دیکھے بغیر، انہیں علاج فراہم کرنے کے لئے برق رفتار کلینیکل فیصلہ کرنا پڑ سکتا ہے۔

# 6 : میں مزید معلومات کیسے حاصل کرسکتا ہوں؟

## مفید تنظیمیں

ہم درج ذیل تنظیموں کی ضروری طور پر تائید نہیں کرتے ہیں، لیکن مزید معلومات تلاش شروع کرنے میں آپ کی مدد کے لیے
انہیں شامل کرتے ہیں۔ چھپائی کے وقت رابطے کی تفیصلات درست ہیں، لیکن نظرثانی کے دوران ان میں تبدیلی ہوسکتی ہیں۔ اگر آپ کو تنظیم تلاش کرنے میں مدد کی ضرورت ہے، تو ہمارے MND کنیکٹ ہیلپ لائن سے رابطہ کریں (تفصیلات کے لیے اس پرچہ کے آخر میں *مزید معلومات* دیکھیں)۔

### BDA – یوکے میں ماہر غذا کا ایسوسی ایشن

ایک ایسی تنظیم جو ماہر غذا کی نمائندگی کرتا ہے اور نیوٹریشن میں کام کرنے والوں سے اس کے کام کرنے کے طریقہ کے بارے میں مشورہ فراہم
کرتا ہے۔

پتہ: 3rd Floor, Interchange Place, 151-165 Emund Street, Birmingham B3 2 TA
ٹیلیفون: 0121 2008080
ای میل: info@bda.uk.com
ویب سائٹ: **www.bda.uk.com**

### دی رائل کالج آف آکیوپیشنل تھیراپسٹس

سلطنت متحدہ میں OT کو تلاش کرنے کے طریقے کے بارے میں معلومات کے لیے شغلی معالجہ کے سبھی عملہ کے واسطے
ایک پیشہ ورانہ ادارہ۔

پتہ: 106-114 Borough High Street, Southwark, London SE1 1LB
ٹیلیفون: 02031414600
ای میل: membership@rcot.co.uk
ویب سائٹ: **www.rcot.co.uk**

### چارٹرڈ سوسائٹی آف فیزیوتھیراپی (CSP)

فیزیوتھیراپی میں عمدگی حاصل کرنے اور فروغ دینے کے لیے کام کرنے والا ایک پیشہ ورانہ ادارہ۔ مقامی فیزیوتھیراپسٹ کو تلاش کرنے کے ان کے پاس آپ کے لیے ایک سرچ انجن ہے۔

پتہ: 14 Bedford Row, London, WC1R 4ED
ٹیلیفون: 020 7306 6666
ای میل: بذریعہ ویب سائٹ رابطہ صفحہ
ویب سائٹ: **www.csp.org.uk**

**ہیلتھ اینڈ کیئر پروفیشنز کونسل (HCPC)**
ایک انضباطی ادارہ ہے جو ایسے صحت کے پیشہ ور کا رجسٹر رکھتا ہے جو اپنے طرز عمل کے معیارات کی تکمیل کرتے ہیں۔

پتہ: Park House, 184 Kennington Park Road, London, SE11 4BU
ٹیلیفون: 0300 500 6184
ویب سائٹ: **www.hpc-uk.org**

**MND اسکاٹ لینڈ**
انہوں نے ایک کتابچہ شائع کیا ہے جسے فیزیوتھیراپی سے بہترین تعاون حاصل کرنا کہا جاتا ہے۔

پتہ: 2nd Floor, City View, 6 Eagle Street, Glasgow G4 9XA
ٹیلیفون: 0141 332 3903
ای میل: info@mndscotland.org.uk
ویب سائٹ: **www.mndscotland.org.uk**

**این ایچ ایس ویب سائٹ**
صحت کے بارے میں باخبر انتخابات کرنے میں آپ کی مدد کے لیے آن لائن معلومات۔

ٹیلیفون: 111
ای میل: ڈائریکٹ ملاحظہ کریں
ویب سائٹ: **www.nhs.uk**

**NHS ڈائرکٹ ویلز**
ویلز کے لیے صحت سے متعلق مشورہ اور معلومات کی خدمات۔

ٹیلیفون: 111
ویب سائٹ: **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**

**NHS شمالی آئرلینڈ**
شمالی آئرلینڈ میں NHS سروسز سے متعلق معلومات۔ یہ آن لائن سروس ہے۔

ای میل: ڈائریکٹ ملاحظہ کریں
ویب سائٹ: **www.hscni.net**

**رائل کالیج آف اسپیچ اینڈ لینگویج تھیراپسٹس**
گویائی و لسانی معالجین سے متعلق مرکزی پیشہ ورانہ ادارہ، جوایک مستند معالجین سے رابطہ کرنے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے۔

پتہ: 2 White Hart, London SE1 1NX
ٹیلیفون: 020 7378 1200
ای میل: بذریعہ ویب سائٹ رابطہ صفحہ
ویب سائٹ: **www.rcslt.org**

## حوالہ جات

اس معلومات کو تعاون کرنے میں استعمال کیے جانے والے حوالہ جات درخواست کیے جانے پر دستیاب ہیں:

ای میل: **infofeedback@mndassociation.org**

یا، اس پتہ پر لکھیں: Information feedback, MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd., Moulton Park Industrial Estate, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

## اعترافات

درج ذیل افراد کا اس معلوماتی پرچہ کے ساتھ ان کے ماہرانہ رہنمائی کے لیے بہت بہت شکریہ:

ڈاکٹر ایما ہسبینڈز ((Dr Emma Husbands، صلاح کار پالیئیٹو میڈیسین، گلوسسٹرشائر ہاسپٹل، NHS فاؤنڈیشن ٹرسٹ
نینا اسکوائرس((Nina Squires، گویائی و لسانی معالج، ناٹنگھم یونیورسٹی ہاسپٹلز ٹرسٹ

## مزید معلومات

اس پرچہ کے تعلق سے کارآمد ہمارے کچھ دوسرے معلوماتی پرچے تلاش کرسکتے ہیں:

7B–*نلکی سے غذا دینا*

8A–*تنفسی مسائل کے لیے تعاون*

14A–*علاج سے انکار کا پیشگی فیصلہ (ADRT)*

6A – *فیزیوتھیراپی*

ہم درج ذیل اشاعات بھی پیش کرتے ہیں:

*حرکی نیورون مرض کے ساتھ زندگی گزارنا* – MND اور اسے اثرات کا نظم کرنے سے متعلق ہمارے رہنما، جن میں کھانے اور پینے، اور گویائی اور مواصلت کے بارے میں رہنمائی شامل ہیں

*MND کے پکوانوں کا انتخاب: آسانی سے نگلی جاسکنے والی غذائیں*

*تیمارداری اور MND: آپ کے لیے تعاون* – MND کے ساتھ زندگی گزارنے والے افراد کا تعاون کررہے خاندان کے تیمارداروں
کے لیے ایک جامع معلومات

*تیمارداری اور MND: فوری رہنما* – تیماردار کے لیے ہماری معلومات کے خلاصہ کا ورژن

آپ ہماری ویب سائٹ سے ہمارے زیادہ تر اشاعتوں کو ڈاؤن لوڈ کرسکتے ہیں:
**www.mndassociation.org/publications**یا MND کنیکٹ ٹیم سے چھپے ہوئے کا آرڈر کرسکتے ہیں،
جو اضافی معلومات اور تعاون فراہم کرسکتے ہیں۔

**MND کنیکٹ**
ٹیلیفون: **0808 802 6262**
ای میل: **mndconnect@mndassociation.org**
MND Association; Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd., Moulton Park Industrial Estate, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

**MND ایسوسی ایشن ویب سائٹ اور آن لائن فورم**
ویب سائٹ: **www.mndassociation.org**
آن لائن فورم: **/https://forum.mndassociation.org** یا ویب سائٹ کے ذریعہ

## ہم آپ کی رائے کا خیرمقدم کرتے ہیں

ہمیں یہ جان کر خوشی ہو گی کہ ہم کیا اچھا کر رہے ہیں اور کہاں ہم MND، یا Kennedy مرض میں مبتلا اور متاثرہ افراد کے لئے اپنی معلومات میں بہتری لا سکتے ہیں۔ اپنے وسائل، مہمات اور فنڈ اکٹھا کرنے کی درخواستوں میں اثر اور آگاہی پیدا کرنے کے لئے آپ کی گمنام رائے بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

ہمارے کسی بھی معلوماتی پرچے پر تاثرات فراہم کرنے کے لئے، ہمارے آن لائن فارم تک رسائی کریں:
**www.surveymonkey.com/s/infosheets_1-25**

آپ فارم کے کاغذی ورژن کی بھی درخواست کرسکتے ہیں یا ای میل کے ذریعہ بھی تاثرات فراہم کرسکتے ہیں:
**infofeedback@mndassociation.org**

یا، اس پتہ پر لکھیں:
Information feedback، MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd.,
Moulton Park Industrial Estate, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

-

تخلیق کردہ: 09/20
اگلی نظرثانی: 09/23
Version: 1

Registered Charity No. 294354
Company Limited by Guarantee No. 2007023
© MND Association 2020