

mnda

motor neurone disease
association



تعارف برائے
حرکی نیوران کی بیماری (MND)

مشمولات

1. یہ معلومات مجھے کیسے مدد دیں گی؟

2. MND کیا ہے؟

MND سے کون متاثر ہو سکتا ہے؟
MND کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟
کیا MND کی مختلف اقسام موجود ہیں؟
کیا کینیڈی کی بیماری MND کی ہی کوئی قسم ہے؟
MND کا سبب کیا ہے؟

3. علامات کیا ہیں؟

4. کیا مدد دستیاب ہے؟

کیا کوئی علاج معالجے موجود ہیں؟

5. مجھے کس بارے میں سوچنے کی ضرورت ہے؟

6. میں مزید معلومات کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟

حوالہ جات
اعترافات

براہ کرم نوٹ فرمائیں یہ سوریس معلومات کا ترجمہ شدہ ورژن ہے۔ MND ایسوسی ایشن ترجمے کی معتبر خدمات کا استعمال کرتی ہے، لیکن ترجمہ میں کسی طرح کی غلطیوں کی ذمہ داری نہیں لے سکتی۔

علاج معالجے اور نگہداشت کے بارے میں کوئی بھی فیصلے کرنے کے لیے اپنی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم سے مشورہ طلب کریں۔ وہ اپائنٹمنٹس میں مترجم کی خدمات حاصل کرنے کے قابل ہوں گے۔

مزید معلومات کا ترجمہ ممکن ہو سکتا ہے، لیکن یہ ایک محدود خدمت ہے۔ تفصیلات کے لیے ہماری ہیلپ لائن MND سے رابطہ کریں:

ٹیلیفون: 6262 802 0808

ای میل: mndconnect@mndassociation.org

1. یہ معلومات مجھے کیسے مدد دیں گی؟

اگر آپ کی تشخیص کی گئی ہے یا آپ کا کوئی قریبی عزیز MND میں مبتلا ہے، تو یہ کتابچہ اس بیماری سے متعلق آسان تعارف پیش کرتا ہے۔

یہ درج ذیل کی مختصر وضاحت پیش کرتا ہے:

- بیماری اور اس سے کون متاثر ہوتا ہے
- MND کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے اور ممکنہ علامات
- MND کی مختلف اقسام
- وجوہات کے بارے میں کیا معلوم ہے
- معاونت اور علاج معالجے کی قسم جو آپ کو موصول ہو سکتی ہے
- بیماری کا نظم کرنے کی تجاویز
- مزید معلومات اور معاونت کیسے تلاش کی جائے۔

MND کی تشخیص پریشان کن ہو سکتی ہے۔ آپ، آپ کے خاندان اور آپ کے قریبی ہر ایک فرد کو اس سے مطابقت اختیار کرنے میں وقت لگ سکتا ہے۔

اگرچہ یہ شروع میں مشکل لگ سکتا ہے، تشخیص کے بارے میں کھل کر مواصلت کرنا ہر ایک کے لیے ابھی اور مستقبل میں خدشات کا اظہار کرنے میں آسانی پیدا کر سکتا ہے۔

جب آپ بیماری کے بارے میں مزید پڑھنے کے قابل ہوں گے، تو ہمارے پاس آپ کی مدد کے لیے، ہماری مرکزی رہنما ہدایت، حرکی نیوران کی بیماری کے ساتھ زندگی گزارنا، سمیت اشاعتوں کی بڑی تعداد موجود ہے۔

ہماری دیگر اشاعتوں اور ہماری ہیلپ لائن MND رابطہ، سے رابطہ کرنے کے طریقے کے بارے میں تفصیلات کے لیے، کتابچے کے آخری حصے میں، میں مزید معلومات کیسے حاصل کر سکتا ہوں ملاحظہ کریں۔

تمام حوالہ جات MND کے ساتھ زندگی گزارنے والے یا متاثرہ افراد کی جانب سے ہیں۔

"تبدیلی کو قبول کرنے کی صلاحیت MND کے ساتھ زندگی گزارنے کے تجربے کو یکسر بدل کر رکھ دیتی ہے۔"

2. MND کیا ہے؟

آپ کے دماغ اور ریڑھ کی ہڈی میں اعصاب ہوتے ہیں جو آپ کے پٹھوں کے کام کو کنٹرول کرتے ہیں۔ یہ حرکی نیوران کہلاتے ہیں۔ MND ایک ایسی بیماری ہے جو حرکی نیوران کو متاثر کرتی ہے۔

MND میں مبتلا ہونے سے، حرکی نیوران بتدریج آپ کے پٹھوں کو یہ ہدایت دینا بند کر دیتے ہیں کہ کیسے حرکت کریں۔ جب پٹھے حرکت نہ کریں، تو وہ کمزور ہو جاتے ہیں، جو اکڑن اور عضلات کے وزن میں کمی (محرومی) کی وجہ بن سکتی ہے۔

MND ایک ایسی بیماری ہے جو تخفیف حیات کا باعث ہے، جو آپ کے چلنے، بولنے، کھانے، پینے، سانس لینے، سوچنے اور رویے کو متاثر کر سکتی ہے۔ یہ عام طور پر ہر فرد کے لیے مختلف ہوتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ میں تمام علامات نمودار نہ ہوں اور ان کی کوئی متعین ترتیب نہیں جس میں یہ وقوع ہوتی ہیں۔

بیماری بڑھتی ہے، جس کا مطلب ہے کہ آپ کی علامات وقت کے ساتھ بگڑ سکتی ہیں۔ کچھ افراد میں یہ تیزی سے بڑھ سکتی ہیں، کچھ میں یہ عمل سست روی سے ہوتا ہے۔

موجودہ طور پر MND کا کوئی علاج موجود نہیں ہے، لیکن آپ کے ڈاکٹرز اور صحت اور سماجی نگہداشت کے دیگر پیشہ ور ماہرین آپ کو علامات کا نظم کرنے اور زیادہ سے زیادہ وقت کے لیے اپنے بل بوتے پر زندگی گزارنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

"اگرچہ یہ ممکن ہے کہ فوری طور پر لوگ اس حوالے سے بات نہ کرنا چاہیں تاہم اس بات کی تاکید کرنا ضروری ہے کہ وہ بعد کے کسی مرحلے پر ہمیشہ مدد طلب کر سکتے ہیں۔"

MND سے کون متاثر ہو سکتا ہے؟

MND کوئی عام بیماری نہیں ہے۔ یہ بالغ افراد کو اور بعض اوقات کم عمر بالغ افراد کو متاثر کرتی ہے۔ تشخیص کے وقت آپ کی عمر 40 سال سے زیادہ ہونے کا امکان ہے، اور MND میں مبتلا زیادہ تر افراد کی عمر 50 سے 70 سال کے درمیان ہے۔

عورتوں کے مقابلے میں مردوں کی ڈگنی تعداد متاثر ہوتی ہے، لیکن یہ مختلف ہوتا ہے۔ یہ MND کی اس قسم پر منحصر ہے جس میں آپ مبتلا ہیں اور 70 یا زائد عمر کے افراد میں برابر ہوتا ہے۔

MND کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

اگر آپ کے ڈاکٹر کو لگتا ہے کہ آپ کو اعصابی مسئلہ ہے (دماغ اور اعصابی نظام سے متعلق) تو آپ کو نیورولوجسٹ کے پاس بھیج دیا جائے گا۔

وہ عام طور پر کسی ہسپتال کے شعبہ نیورولوجی میں یا MND کے نگہداشتی مرکز یا نیٹ ورک کے ساتھ کام کرتے ہیں۔

ٹیسٹ خون کے نمونوں سے لے کر اعصاب کے مختلف ٹیسٹس تک ہو سکتے ہیں تاکہ یہ چیک کیا جا سکے کہ آپ کی علامات کسی اور چیز کی وجہ سے نہیں ہیں۔ آپ عموماً ایک اوٹ پیشنٹ کے طور پر شرکت کرتے ہیں۔ کچھ صورتوں میں آپ کو مختصر مدت کے لیے ہسپتال میں قیام کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے یا مزید ٹیسٹس بعد کی تاریخوں میں کروانے ہوں گے۔

ٹیسٹ کے نتائج کے بعد، آپ کو MND کی تشخیص موصول ہو سکتی ہے، لیکن ڈاکٹرز کو علامات کی ممکنہ وجہ کے بارے میں یقین کرنے کی خاطر وقت درکار ہو سکتا ہے۔

"تقریباً سال بھر کے ٹیسٹس، اپنے GP اور ہسپتال کے وزٹ کے بعد، آخر کار MND کی تشخیص کی گئی تھی۔"

MND کی تشخیص مشکل ہے کیونکہ:

- کیونکہ اس کی عام اور ابتدائی علامات نہیں ہیں، جیسا کہ بے دھیانی، کمزوری یا نہ سمجھ آنے والی بول چال، ان کی دیگر وجوہات ہو سکتی ہیں
- یہ آپ کو اپنی GP سے معائنہ کروانے کے لیے جانے سے کچھ وقت پہلے بھی ہو سکتا ہے
- تمام علامات ہر فرد میں نمودار نہیں ہوتی یا اسی ترتیب سے نہیں ہوتی
- ٹیسٹ صرف یہ ثابت کر سکتا ہے کہ آپ کو دیگر کیفیات لاحق نہیں ہیں، کیونکہ MND کے لئے کوئی براہ راست ٹیسٹ نہیں ہے۔

کیا MND کی مختلف اقسام موجود ہیں؟

MND کی چار مرکزی اقسام ہیں، ہر قسم افراد کو مختلف طریقے سے متاثر کرتی ہے۔ تاہم، درست تشخیص مشکل ہے، کیونکہ ان کی کچھ علامات مشترک ہیں۔

امیوٹروفک لیٹرال سکلیروسیس (ALS): یہ سب سے زیادہ عام قسم ہے، جس میں آپ کے بازوؤں اور ٹانگوں میں کمزوری اور طاقت سے محرومی، پٹھوں کی اکڑن اور مروڑ کا پڑنا شامل ہے۔ ابتدائی مرحلے میں آپ کو ٹھوکر لگ سکتی ہے یا چیزیں گر سکتی ہیں۔

نچلے دماغی اعصاب کا بڑھنے والا نقص (PBP، Progressive bulbar palsy): ALS کے مقابلے میں کم افراد کو متاثر کرتا ہے، اور ابتدائی مرحلے میں آپ کے چہرے، گلے اور زبان کے عضلات میں ظاہر ہوتا ہے۔ آپ بولنے میں مشکل یا خوراک نگلنے میں دشواری ہو سکتی ہے۔

فروغ پذیر عضلاتی کمزوری (PMA، Progressive muscular atrophy): ALS کے مقابلے میں کم افراد کو متاثر کرتا ہے اور عموماً بیماری کے بگڑنے میں وقت لگتا ہے۔ آپ کمزوری، ردعمل میں کمی یا ہاتھوں میں لرزش نوٹ کر سکتے ہیں۔

پرائمری لیٹرال سکلیروسیس (PLS): ALS کے مقابلے میں کم افراد کو متاثر کرتا ہے اور عموماً بیماری کے بگڑنے کی رفتار سست ہے۔ یہ بازوؤں اور ٹانگوں کے نچلے حصے میں کمزوری پیدا کرتا ہے اگرچہ آپ ہاتھوں میں لرزش یا بول چال میں مسائل کا سامنا بھی کر سکتے ہیں۔

کیا کینیڈی کی بیماری MND کی ہی کوئی قسم ہے؟

کینیڈی کی بیماری MND سے مختلف ہے، لیکن ان دونوں کیفیات کو الجھا دیا جاتا ہے۔ یہ دونوں حرکی نیوران کو متاثر کرتے ہیں، جن میں ایک جیسی علامات اور پٹھوں کی کمزوری شامل ہے۔ MND ایسوی ایشن اس صورت معاونت فراہم کرتی ہے کہ اگر آپ ان میں سے کسی ایک بیماری میں مبتلا ہیں۔

کینیڈی کی بیماری عموماً عام عرصہ حیات میں سست رفتاری سے بڑھتی ہے۔ یہ جینیاتی تبدیلی کی وجہ سے ہوتی ہے جس کا جین ٹیسٹنگ کے ذریعے سراغ لگایا جا سکتا ہے، یہ عام طور پر مردوں

کو متاثر کرتی ہے۔ خواتین صرف جینیاتی تغیر کو لے کر چلنے کا باعث ہیں، لیکن بہت کم صورتوں میں معتدل علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔

ہم معلوماتی شیٹ B2 - کینیڈی کی بیماری فراہم کرتے ہیں۔ میں مزید معلومات کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟ کتابچے کے آخری حصے میں ملاحظہ کریں۔

MND کا سبب کیا ہے؟

MND کس وجہ سے پیدا ہوتی ہے اس کے بارے میں کچھ بھی واضح طور پر کہنا ناممکن ہے، کیونکہ ہر فرد مختلف محرکات سے متاثر ہو سکتا ہے۔ MND عام طور پر بیماری کی کسی ظاہری خاندانی ہسٹری کے بغیر لاحق ہوتی ہے۔ ان کیسز میں، جینیاتی اور ماحولیاتی محرکات کا ایک مرکب ملوث ہونے کا خیال کیا جاتا ہے، اگرچہ جین ایک چھوٹا سا کردار ادا کر سکتے ہیں۔ ماحولیاتی محرکات ایسی کوئی بھی اشیاء ہو سکتی جو آپ کھاتے، پیتے، چھوتے یا سانس سے اندر کھینچتے ہیں، یا ان کا مرکب ہو سکتی ہیں۔ ہر ایک فرد کے لیے محرکات مختلف ہو سکتے ہیں، لہذا بیماری کا آغاز کیسے ہوا، یہ جاننے کا کوئی آسان طریقہ نہیں ہے۔

کیسز کی بہت کم تعداد میں، MND کی خاندانی تاریخ پائی جاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جینیاتی کوڈ میں کوئی نقص ہے جو وراثت میں مل گئی ہے، حالانکہ بیماری کے اصل آغاز کے لیے دیگر محرکات ابھی بھی ضروری ہو سکتے ہیں۔

میں مزید معلومات کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟ کتابچے کے آخری حصے میں ملاحظہ کریں۔

اس بیماری اور اس کی وجوہات پر تحقیق پیش رفت کر رہی ہے، جس میں MND ایسوسی ایشن کی طرف سے فنڈ کردہ پروجیکٹس شامل ہیں۔ نتیجے کے طور پر، حرکی نیوران کیسے کام کرتے ہیں، اس بارے میں ہمارے فہم میں اضافہ ہو رہا ہے۔

"میں پُر امید ہوں کہ ایک دن اس کا علاج ممکن ہو گا۔ یہ 21 ویں صدی کا چیلنج ہے اور میرا خیال ہے کہ سائنس اس کا کوئی حل نکال لے گی۔"

3. علامات کیا ہیں؟

کھل کر بات کی جائے تو "میرا خیال ہے کہ میرے لیے یہ سمجھنا اہم ہے، کہ کیا ہو گا۔"

MND کی وجہ سے درج ذیل ہو سکتا ہے:

- آپ کے بازوؤں اور ٹانگوں میں کمزوری اور ان کی حرکت میں کمی میں اضافہ
- آپ کو جلد کے نیچے اینٹھن اور کھنچاؤ کا احساس ہونا (پٹھوں کا یک دم سکڑاؤ)
- پٹھوں کی اکڑن اور مروڑ پڑنا (جو درد کا باعث ہو سکتا ہے)
- سانس لینے میں مشکل اور شدید تھکاوٹ
- بولنے، خوراک نگلنے اور لعاب کی دشواریاں

آپ کے ہاتھوں، پاؤں یا منہ کے پٹھے سب سے پہلے متاثر ہوتے ہیں، لیکن ضروری نہیں ہے کہ ایک ہی وقت میں ہوں۔

کچھ افراد کے سوچنے، فکر و استدلال اور رویے میں تبدیلی ہو سکتی ہے جسے ادراکی تبدیلی کہا جاتا ہے، تاہم یہ عموماً معتدل ہوتی ہیں۔ کچھ افراد کو فرنٹو ٹمپورل ڈیمینشیا (FTD) نامی ایک زیادہ شدید قسم کا تجربہ ہوتا ہے اور زیادہ نگہداشتی معاونت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

MND میں مبتلا ہونے سے، آپ کو غیر متوقع جذباتی ردعمل کا سامنا ہو سکتا ہے، جہاں آپ خوش ہونے پر روتے ہیں، یا اداس ہونے کی صورت میں ہنستے ہیں۔ اسے جذباتی متلون مزاجی کہا جاتا ہے اور یہ تکلیف دہ محسوس ہو سکتا ہے، لیکن آپ کی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم مدد فراہم کر سکتی ہے۔ بیماری میں مبتلا ہر فرد کے ساتھ ایسا نہیں ہوتا۔

MND عام طور پر درج ذیل کو متاثر نہیں کرتا:

- حواس خمسہ – بصیرت، سماعت، قوت شامہ، چھونے کی حس اور ذائقہ
- مٹانہ اور آنت، اگرچہ نقل و حرکت کی دشواریوں سے ٹوائلٹ تک پہنچنا مشکل ہو سکتا ہے اور کچھ لوگوں کو پیشاب کرنے کی فوری حاجت محسوس ہوتی ہے
- آنت، اگرچہ حرکت کی کمی اور سانس لینے میں مسائل کی وجہ سے زور لگانا مشکل ہو سکتا ہے۔
- جنسی فعل، لیکن جنسی اظہار تھکاوٹ، حرکت کی کمی اور بیماری کے ساتھ نمٹنے کے جذباتی اثرات کی وجہ سے زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔

میں مزید معلومات کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟ علامات کا گہرائی سے احاطہ کرنے والی ہماری دیگر اشاعتوں کے بارے میں تفصیلات کے لئے اس کتابچے کا آخری حصہ ملاحظہ کریں۔

"کیونکہ MND میں مبتلا افراد میں یہ بیماری مختلف طریقے سے بڑھتی ہے تو مستقبل کی ضروریات کا اندازہ لگانا بہت مشکل ہے اور یہ کہنا ناممکن ہے کہ کیفیات کو تبدیل ہونے میں کتنا وقت لگتا ہے۔"

4. کیا مدد دستیاب ہے؟

جب درکار ہو، درج ذیل میں آپ کی مدد کے لیے معاونت دی جا سکتی ہے:

- زیادہ سے زیادہ وقت کے لیے خودمختار رہنے کے لیے
- اپنی علامات کا نظم کرنے کے لیے
- زیادہ آرام دہ محسوس کرنے اور حرکت کرنے میں مدد دینے کے لیے
- MND کے جذباتی اثر سے نمٹنے کے لیے
- مالی معاونت کے لیے دعویٰ کرنے کے لیے
- روزمرہ کی سرگرمیوں اور ذاتی نگہداشت میں مدد لینے کے لیے
- مستقبل کی نگہداشت کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے دستیاب ہے۔

اس معاونت کا تین اہم ماخذوں کی جانب سے ملنے کا امکان ہے:

صحت اور سماجی نگہداشت کے ماہرین: صحت اور سماجی نگہداشت کے تمام ماہرین MND کے بارے میں مزید تفصیل سے نہیں جانتے۔ تاہم، MND نگہداشتی مراکز اور نیٹ ورکس (جس میں ہم مالی تعاون کی خاطر مدد دیتے) اور نیورولوجی کے مقامی مراکز کی جانب سے MND میں مبتلا افراد کو معاونت دینے کے تجربے کے حامل ماہرین کی وسیع تعداد پیش کرتے ہیں۔

پیشہ ور ماہرین کی بڑی تعداد سے آپ کی ملاقات کا امکان ہے، جیسا کہ نیورولوجسٹ، MND کوآرڈینیٹر، ماہر نرسز اور تھیراپسٹس وغیرہ۔ یہ پیشہ ور افراد ایک ٹیم کے طور پر کام کرتے ہیں، جسے اکثر ایک کثیر شعبہ ٹیم (MDT) کہا جاتا ہے، جس میں کمیونٹی ٹیم کے اراکین جیسا کہ ڈسٹرکٹ نرس اور آپ کی GP شامل ہیں۔ اس ٹیم کا کوئی بھی رکن آپ کو دوسرے ماہر کی جانب ریفر کر سکتا ہے، لیکن زیادہ تر ریفرلز آپ کی GP کی جانب سے کیے جاتے ہیں۔

"ایسے ماہرین کی رائے سننے پر جتنا زور دیا جائے کم ہے، جنہوں نے پہلے اس بیماری سے گزرنے والے افراد کی مدد کی ہے۔"

ٹیم آپ اور آپ کے خاندان کو ماہرانہ نگہداشت، علاج معالجے، تھیراپیز، مشاورت اور آلات یا امداد تک رسائی میں مدد دے سکتی ہے۔ یہ آپ کو MND میں مبتلا ہونے کے ساتھ، زیادہ سے زیادہ بہتر معیار زندگی برقرار رکھنے میں مدد دے سکتی ہے۔

سماجی نگہداشتی خدمات برائے بالغان: آپ کی اور آپ کے مرکزی نگہداشت کار کی ضروریات کا جائزہ لے سکتی ہے۔ یہ کسی بھی قسم کی گھریلو مدد درکار ہونے کی شناخت کریں گی اور خدمات اور ہنگامی معاونت کے بارے میں مشورے دیں گی۔ اپنے اور اپنے نگہداشت کار کے ایک جائزے کے لیے مقامی حکام سے رابطہ کریں - شمالی آئرلینڈ میں یہ صحت اور سماجی نگہداشت کی مقامی ٹرسٹ کی جانب سے انجام دیا جائے گا۔ مقامی خدمات مختلف ہو سکتی ہیں، لہذا اپنے جائزے کے دوران معلوم کریں کہ کون سی دستیاب ہیں۔

"آپ کو خدمات تک رسائی کے طریقے کے بارے میں زیادہ سے زیادہ آگاہ ہونا چاہیے۔"

آپ کے لیے مختلف امداد، سامان اور نگہداشتی خدمات پر اتفاق کیا جا سکتا ہے، اگرچہ آپ کو مالی تعاون پیش کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ آپ کی نگہداشت کے لیے مدد کا بندوبست کیا جا سکتا ہے یا آپ براہ راست ادائیگیاں وصول کر کے اپنے لیے خدمات خریدنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

میں مزید مدد کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟ ہماری اشاعتوں کے بارے میں تفصیلات کے لیے ملاحظہ کریں، جس میں مراعات اور سماجی نگہداشت کے لیے دعویٰ کرنے کے لیے ہدایات شامل ہیں۔

MND ایسوسی ایشن: ہم MND میں مبتلا یا اس سے متاثرہ کسی بھی فرد کے لیے وسیع معاونت فراہم کرتے ہیں۔ ہماری MND رابطہ ہیلپ لائن بیرونی خدمات کے لیے جذباتی معاونت، معلومات یا ہدایات فراہم کر سکتی ہے۔ ٹیم آپ کی مقامی برانچ سمیت، گروپ یا ایسوسی ایشن وزیٹر (اگر دستیاب ہوں) سمیت، آپ کو ہماری ذاتی خدمات سے متعارف کروا سکتی ہے۔ اس میں ہمارا علاقائی عملہ شامل ہے، جو آپ کے علاقے میں وسیع تر خدمات کو MND نگہداشت کو بہتر بنانے کے لیے متاثر کرتے ہیں۔

ہم MND میں مبتلا یا اس سے متاثرہ افراد کے لیے آلات کے مخصوص آئٹمز قرض پر یا معاونتی گرانٹس مہیا کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ آلات کے لیے درخواستیں صحت یا سماجی نگہداشت کے ماہرین کی جانب سے کی جانی چاہئیں۔

رابطے کی تفصیلات کے لیے کتابچے کے آخری حصے میں، میں مزید معلومات کیسے جان سکتا ہوں؟ ملاحظہ کریں۔

کیا کوئی علاج معالجے موجود ہیں؟

آپ کی بیماری کی علامات اور پیش رفت کی بنیاد پر، آپ کی صحت اور سماجی نگہداشتی ٹیم کے ساتھ تبادلہ خیال میں درج ذیل کے شامل ہونے کا امکان ہے:

Riluzole اور دیگر ادویات: موجودہ طور پر صحت یاب ہونے کے لیے کوئی علاج یا بیماری کو کم کرنے کے لیے کوئی علاج معالجہ نہیں ہے، لیکن riluzole نامی دوا کے استعمال سے اس بیماری کے بڑھنے کی رفتار کو کم کرنے میں (چند مہینوں میں) امید افزا فائدہ دیکھا گیا ہے۔ MND کے علاج کے لیے Riluzole لائسنس یافتہ ہے اور استعمال کے لیے NHS کی جانب سے منظور کی گئی ہے۔ اپنی GP یا نیورولوجسٹ سے پوچھیں کہ آیا riluzole آپ کے لینے کے لیے مفید ہے۔ MND کی پیش رفت کو کم کرنے میں دیگر ادویات جو مدد دے سکتی ہیں دستیاب کروائی جا رہی ہیں۔

riluzole اور دیگر ادویات کے بارے میں ہماری شیٹ تک رسائی حاصل کرنے کے طریقے کے لیے کتابچے کے آخری حصے میں، میں مزید معلومات کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟ ملاحظہ کریں

دیگر ادویات: آپ کو انفرادی علامات میں مدد دینے کے لئے مختلف قسم کی ادویات موجود ہیں۔ یہ آپ کی GP یا ان پیشہ ور ماہرین کی جانب سے پیش کی جائیں گی، جن سے آپ ملاقات کر چکے ہیں۔ اگر آپ کو گولیوں کو نگلنے میں مشکل پیش آتی ہے، تو بہت سی ادویات دیگر صورتوں میں مہیا کی جا سکتی ہیں، جیسا کہ مائع اور پیچز کی صورت میں۔

فزیوتھیراپی: یہ MND کی وجہ سے کمزور پٹھوں کو پہنچنے والے نقصان کا ازالہ نہیں کر سکتی، لیکن تکلیف، سختی کو کم کرنے اور لچک کو بہتر بنانے میں مدد دے سکتی ہے۔ آپ کی انفرادی ضروریات کا فزیوتھیراپسٹ کی جانب سے جائزہ لیا جائے گا اور اگر آپ کی ضروریات تبدیل ہو جائیں تو ان کی نظر ثانی کی جانی چاہئے۔ زیادہ ورزش نہیں کریں، یہاں تک کہ ورزشی معاونت کے ساتھ نہ کرنے کوشش کریں، کیونکہ یہ MND میں مبتلا افراد کے لیے مددگار نہیں ہے اور آپ کو بہت تھکاوٹ محسوس ہو سکتی ہے۔ فزیوتھیراپسٹ اکثر مہارت رکھتے ہیں، مثال کے طور پر ایک تنفسی فزیوتھیراپسٹ سانس لینے میں مدد کر سکتا ہے اور لعاب اور بلغم کی وجہ سے ہونے والے مسئلے کا نظم کرنے میں مدد دے سکتا ہے (آنے والا عنوان تنفسی معاونت کے لئے ملاحظہ کریں)۔

بول چال اور مواصلات کی معاونت: بول چال اور مواصلات کے بارے میں رہنمائی کے لئے بول چال اور لسانی معالج سے رجوع طلب کریں۔ اگر آپ کی آواز متاثر ہوئی ہے، تو یہ آپ کو اسے زیادہ سے زیادہ دیر کے لیے برقرار رکھنے میں مدد دے سکتے ہیں، اور مشورہ دیتے ہیں کہ آیا آوازی بینکنگ اور میسج بینکنگ مناسب ہو گی (تاکہ آپ کی ریکارڈ شدہ آواز کو کمپیوٹر یا موبائل ڈیوائس بطور بول چال استعمال کی جائے)۔ اگر آپ کی آواز MND سے متاثر ہو گئی ہے، تو وہ بات چیت میں مدد دینے کے لیے تھیراپی یا امداد کی ضروریات کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ بول چال اور لسانی تھیراپسٹ خوراک نکلنے کے مسائل، لعاب اور بلغم کا نظم کرنے کے حوالے سے مشورہ دے سکتے ہیں۔

تنفسی معاونت: اگر آپ کو سانس لینے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو، مدد کے لئے متعدد علاج اور تھیراپیز موجود ہیں۔ اپنی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم سے رہنمائی کے لیے تنفسی مشاورت کار کو ریفرل بھیجنے کی درخواست کریں۔ اس میں یہ بحث بھی شامل ہو گی کہ آیا آپ کو سانس لینے کے لئے مکینیکل معاونت کا استعمال کرنا چاہیئے (جسے وینٹیلیشن کہا جاتا ہے)۔ اس بارے میں جاننے کی کوشش کریں، تاکہ ضرورت پڑنے پر آپ باخبر فیصلہ کر سکیں۔

غذا، غذائیت اور نکلنے میں معاونت: اگر آپ کو خوراک نکلنے میں دشواری ہے تو آپ غذائیت کے بارے میں مشورہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اس سے آپ کو کھانے، سیال اور درکار ادویات کا نظم کرنے، نیز اس بارے میں بھی مدد ملے گی کہ کس طرح محفوظ طریقے سے اور آرام سے نکلنا ہے۔ اس میں آسانی سے نگلی جانے والے خوراک، تھیراپیز، سپلیمنٹس، غذائی اجزاء پر مبنی خوراک یا کھانے پینے کے متبادل طریقوں پر تبادلہ خیال کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ اپنی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم سے رہنمائی کے لیے کسی ماہر غذائیت اور بول چال اور لسانی تھیراپسٹ سے رجوع کروانے کے لیے درخواست کریں۔

"میں آگاہ تھا کہ میرا وزن گر رہا ہے۔ کم چکنائی، کم شکر خوراک کا مسلسل استعمال اتنا آسان نہیں تھا۔"

حرکت، مواصلت، خوراک نکلنے اور سانس لینے میں مشکلات کا نظم کرنے کے طریقے پر رہنمائی کے ساتھ ہماری دیگر اشاعتوں کے بارے میں تفصیل کے لیے مزید معلومات کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟ ملاحظہ کریں۔

ضمنی تھیراپیز: کچھ افراد کو معلوم ہوتا ہے کہ ضمنی تھیراپیز علامات کو دور کرنے اور دباؤ کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ اگرچہ MND کے لئے علاج یا شفا یابی نہیں ہے، اس قسم کی تھیراپی کو روایتی علاج معالجوں کی 'تکمیل' کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے اگر مجموعی طور پر استعمال کیا جائے۔ متعدد قسم کے تکمیلی تھیراپیز موجود ہیں، جیسے مساج، ایکویونکچر اور ریفلیکسولوجی (مالش)۔ کچھ مقامی ماہر مسکن نگہداشتی خدمات اور شفا خانے زندگی کے معیار کو بہتر بنانے کے لئے تکمیلی تھیراپیز کے ساتھ معاونت کی دیگر اقسام پیش کرتے ہیں۔

"ایک ریفلیکسولوجسٹ میرے پاؤں، ہاتھوں اور بازوؤں کا نرمی سے مساج کرتا ہے، جس سے خون کی گردش میں مدد ملتی ہے اور عام طور پر اچھا محسوس ہوتا ہے۔ ان اپائنٹمنٹس کی سہولیات مقامی ہسپتال کی جانب سے بہم پہنچائی گئی تھیں۔"

5. مجھے کس بارے میں سوچنے کی ضرورت ہے؟

اگر آپ یا آپ کے کسی قریبی عزیز میں MND کی تشخیص کی گئی ہے، تو اس بارے میں خوب غور و فکر کریں۔ یہ پریشان کن محسوس ہو سکتا ہے۔ یہ تجاویز ان چیزوں پر مبنی ہیں کہ جن کے بارے میں MND سے متاثرہ افراد کا کہنا ہے کہ 'کاش وہ یہ شروع میں جانتے ہوتے'۔

آپ مزید ہماری مرکزی گائیڈ حرکی نیوران کی بیماری کے ساتھ زندگی گزارنا میں معلوم کر سکتے ہیں۔ ہماری دیگر اشاعتوں تک رسائی کے طریقے کے لیے کتابچے کے آخری حصے میں، میں مزید معلومات کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟ ملاحظہ کریں۔

آلات خریدنے میں جلد بازی مت کریں: کیا آلات یا امدادی آلات خریدنے سے قبل، کسی پیشہ ورانہ تھیراپسٹ یا بول چال اور لسانی تھیراپسٹ کی جانب سے آپ کی ضروریات کا جائزہ لیا گیا تھا۔ آئٹمز ہر ایک کے لیے موزوں نہیں ہو سکتے اور غلطیاں مہنگی پڑ سکتی ہیں۔ آپ NHS یا سماجی نگہداشت کی خدمات برائے بالغ افراد سے کچھ اشیاء مفت، یا آزمانے کے لیے قرض پر حاصل کر سکتے ہیں۔

اس بارے میں سوچیں کہ آپ کے مالی معاملات کتنے متاثر ہو سکتے ہیں: ایک خودمختار مالی مشاورت کار اور مراعاتی مشاورت کار سے مشورہ طلب کریں۔ مثال کے طور پر، آپ کن مراعات کا دعویٰ کر سکتے ہیں اس سے ابتدائی ریٹائرمنٹ کی ادائیگیاں متاثر ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ نے پہلے مراعات کے لیے دعویٰ نہیں کیا، تو یہ عمل مشکل اور پیچیدہ محسوس ہو سکتا ہے، لیکن یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کس چیز کے حقدار ہیں۔ آپ کے لیے اپنے بینک سے یہ جاننا مفید ہو سکتا ہے کہ اگر آپ کے لیے اپنے اکاؤنٹ کا نظم کرنے میں مشکل ہو جائے تو ایک قابل اعتماد نگہداشت کار یا شریک آپ کے اکاؤنٹ کا نظم کرنے میں کس طرح مدد کر سکتا ہے۔

اپنے گھر کو موافقت پذیر بنانے میں وقت لگ سکتا ہے: اگر آپ کے خیال میں یہ ضروری ہو سکتا ہے تو جلد از جلد تحقیقات کریں، کیونکہ گھر میں بڑی تبدیلیاں کروانے میں وقت لگ سکتا ہے۔ ایک پیشہ ورانہ تھیراپسٹ آپ کی مستقبل کی ضروریات کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔ اگر آپ اہل ہیں، تو آپ سہولیات گرانٹ برائے معذور کے ذریعے فنڈنگ طلب کر سکتے ہیں، لیکن یہ طویل عمل بھی ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کا جائزہ لیا جا رہا ہے تو اچھا ثبوت فراہم کریں: اگر آپ کا نگہداشتی ضروریات یا مراعات کے دعوے کے لیے جائزہ لیا جا رہا ہے تو مناسب تفصیل دیں (جیسا کہ معذوری کے ساتھ زندگی گزارنے میں مدد کے لیے ذاتی خودمختاری کی ادائیگی)۔ اپنی کیفیت کے اثرات کے بارے میں ایمانداری سے بتائیں تاکہ آپ کی ضرورت کے مطابق معاونت کی سطح حاصل کی جا سکے۔ حتیٰ کہ اگر کچھ ابھی یا کبھی کبھار مشکل محسوس ہوتا ہو۔ اگر آپ اپنی علامات میں اضافے کا ریکارڈ ڈائری میں رکھتے ہیں تو، یہ آپ کو مثالیں فراہم کرنے میں مدد دے سکتا ہے کہ کسی کام میں کتنا وقت لگ سکتا ہے اور آپ کے معمولات پر بیماری کا کیا اثر ہوا ہے۔ یہ اس رفتار کو ظاہر کرنے میں بھی مدد دے سکتا ہے جس میں تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں، تاکہ آپ کی مستقبل کی ضروریات پر غور کیا جا سکے۔

سوالات کو نوٹ کریں: اپائنٹمنٹس تھکا دینے والی ہو سکتی ہیں اور آپ کچھ اہم بات پوچھنا بھول سکتے ہیں، لہذا سوالات کی ایک فہرست تیار رکھیں جو آپ اپنے ساتھ لے جا سکیں۔ جوابات نوٹ کرتے رہیں یا صحت یا سماجی نگہداشت کے پیشہ ور کو اپنے لیے ایسا کرنے کو کہیں تاکہ آپ ضرورت کے وقت بعد میں اسے پڑھ سکیں۔ زیادہ تر موبائل فونز اور کمپیوٹر ٹیبلیٹس تبادلہ خیال کو ریکارڈ کر سکتے ہیں، اگر یہ آسان ہو۔

سکون اور نگہداشتی خدمات طلب کریں: سکون اور نگہداشت کا مقصد اس وقت آپ کی (اور آپ کے عزیزوں کی) بہتر ممکنہ معیار زندگی حاصل کرنے میں مدد کرنا ہے، جب آپ تخفیف حیات کا باعث بننے والی کیفیات کا شکار ہوں۔ یہ علامات کا نظم کرتی اور وسیع تر معاونت فراہم کرتی ہیں جس میں عملی، مالی، جذباتی، روحانی، مذہبی یا نفسیاتی ضروریات شامل ہیں۔ سکون اور نگہداشت کے پیشہ ور ماہرین کے ساتھ تعلق سے ہسپتال میں گزارے گئے کسی بھی وقت کو کم کیا جا سکتا ہے، کیونکہ آپ کی

بیماری کے بارے میں ان کی آگہی سے دیگر پیشہ ور ماہرین کو آپ کی ضروریات فوری طور پر سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

"ہمارے تجربے سے، ایسی پوزیشن پر کھڑا ہونا بہتر ہے جہاں آپ خود کو زیادہ سے زیادہ تیار محسوس کر سکیں۔"

سکون اور نگہداشتی خدمات درج ذیل تشخیص میں فوری معاونت فراہم کرنے کے قابل ہو سکتی ہیں۔ ان سروس سے کیسے اور کب رجوع کیا جائے اس بارے میں ہدایات کے لیے اپنے نیورولوجسٹ یا GP سے سوال کریں۔ یہ گھر، یا کسی شفا خانے میں، ہسپتال یا ڈے سینٹر میں دستیاب ہو سکتی ہیں۔

علاج معالجوں کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلوم کریں: اپنی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم کے ساتھ علاج کے اختیارات پر تبادلہ خیال کریں۔ آپ کو یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ کیا ممکن ہے، یہ آپ کے لیے کیسا ثابت ہو سکتا ہے اور کسی علاج معالجے سے رجوع کا بہتر وقت کیا ہے۔ بلاشبہ کسی بھی علاج کو قبول کرنا آپ کا اختیار ہے، تاہم فیصلے واضح معلومات کی بنیاد پر کرنے کی کوشش کریں۔

"میں ہر چیز کے بارے میں جاننا چاہتا ہوں۔"

جلد از جلد منصوبہ بندی شروع کریں: MND کے بعد کے مراحل کے لیے منصوبہ بندی کرنا پست ہمت کر سکتا ہے۔ آپ کو اپنے قریبی افراد اور اپنی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم کے ساتھ جذباتی مواصلت کا سامنا کرنے کی ضرورت ہے۔ تاہم، اگر آپ کی بول چال اور بات چیت کا انداز متاثر ہوا ہے، یا آپ کی سوچ اور فکر و استدلال میں کسی قسم کی تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں، تو آپ کے لیے بعد کی نسبت شروع ہی میں منصوبے پر تبادلہ خیال کرنا بہتر معلوم ہو سکتا ہے۔ منصوبہ بندی میں مالی، خاندانی اور آپ کی آئندہ نگہداشت کے بارے میں فیصلے شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کی طبی اور سماجی نگہداشتی ٹیم ان فیصلوں کے ضمن میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ بہت سے افراد نے بتایا کہ آئندہ معلوم وقت کے لیے اپنی خواہشات کا اظہار کرنے سے وہ خود کو پرسکون اور منظم محسوس کرتے ہیں۔

"ایک دفعہ منصوبہ تیار ہو جائے، تو آپ اسے الماری میں رکھ سکتے ہیں۔ آپ ایسا کر کے پرسکون... اور بہتر محسوس کرتے ہیں۔"

6. میں مزید معلومات کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟

ہم فراہم کرتے ہیں:

- حرکی نیوران کی بیماری کے ساتھ زندگی گزارنا – MND میں مبتلا افراد کے لیے اس بیماری کے لیے معمولات زندگی کا نظم کرنے کے لیے ہماری مرکزی گائیڈ
- علامات، مراعات اور سماجی نگہداشت پر ہدایات کے ساتھ، متعدد معلوماتی شیٹس
- نگہداشت کنندگان کے لیے اپنی فلاح و بہبود کا نظم کرنے اور دستیاب معاونت کے بارے میں جاننے کے لیے معلومات
- سیکھنے یا پڑھنے میں مشکلات کے حامل افراد کے لیے باآسانی پڑھی جانے والی گائیڈ
- MND کے بارے میں فیصلے کرنے میں مدد دینے کے لیے، تحقیقی معلوماتی شیٹ سمیت دیگر اشاعتیں اور آٹمز۔

ہمارا نگہداشتی معلوماتی دریافت کنندہ: www.mndassociation.org/careinfinder پر استعمال کرتے ہوئے درکار معلومات تلاش کریں www.mndassociation.org/publications پر ہماری ویب سائٹ سے زیادہ تر اشاعتیں ڈاؤن لوڈ کی جا سکتی ہیں یا ہماری ہیلپ لائن سے پرنٹ شدہ صورت میں آرڈر کی جا سکتی ہیں۔

اطفال اور نوعمر افراد کی مدد کے لیے معلومات
اطفال، نوعمر افراد، والدین اور سرپرستوں کے لیے وسیلہ جات اور ہدایات درج ذیل پر معلوم کی جا سکتی ہیں: www.mndassociation.org/cyp

MND رابطہ ہیلپ لائن
MND رابطہ ہدایات اور معلومات فراہم کر سکتا ہے۔ یہ آپ کو مقامی برانچ، گروپ، ایسوسی ایشن وزیٹر یا علاقائی عملہ جاتی رابطہ سمیت، دستیاب خدمات سے متعارف کروانے یا بیرونی خدمات تلاش کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

ٹیلیفون: 0808 802 6262
ای میل: mndconnect@mndassociation.org

MND ایسوسی ایشن مراعاتی مشورہ خدمت
ہم آپ کو کسی بھی ایسی مراعات کے بارے میں مفت، خفیہ اور غیر جانبدار مشورہ فراہم کر سکتے ہیں، جس کے آپ حقدار ہیں۔ انگلینڈ، ویلز، اور شمالی آئرلینڈ کے لیے موجودہ رابطہ تفصیلات درج ذیل پر معلوم کریں: www.mndassociation.org/benefitsadvice
یا ہدایات کے لیے ہماری MND رابطہ ہیلپ لائن سے رابطہ کریں۔

MND معاونتی گرانٹس اور آلات کے لیے قرض
آپ ان کے بارے میں مزید یہاں پڑھ سکتے ہیں:
www.mndassociation.org/getting-support یا ہم سے درج ذیل کے مطابق رابطہ کر سکتے ہیں:

ٹیلیفون: 0808 802 6262
ای میل: support.services@mndassociation.org

آن لائن فورم
ہمارا آن لائن فورم آپ کو MND سے متاثرہ دیگر افراد کے ساتھ معلومات اور اپنے تجربے کا اشتراک کرنے کے قابل بناتا ہے: <https://forum.mndassociation.org>

PMA/PLS ای میل معاونتی گروپ

آپ اس صورت اس ای میل معاونتی گروپ میں شامل ہونا چاہیں گے اگر پرائمری عضلاتی کمزوری (PMA) یا پرائمری لٹرل سکلیروسیس (PLS) کی آپ میں تشخیص ہوئی ہے۔ مزید تفصیلات کے لیے، ہماری MND رابطہ ہیلپ لائن سے رابطہ کریں، جیسا کہ ہماری خدمات کی فہرست میں پہلے دکھایا گیا ہے۔

آپ کی معاونت کے لیے مددگار پیشہ ور ماہرین جیسا کہ MND عام نہیں ہے، صحت اور سماجی نگہداشت کے تمام پیشہ ور ماہرین کا MND کی بیماری میں مبتلا افراد کے ساتھ کام کرنے کا سابقہ تجربہ نہیں ہے۔ ہم پیشہ ور ماہرین کو معلومات، آگاہی اور معاونتی خدمات فراہم کرتے ہیں، جس میں ہمارے علاقائی عملے اور MND رابطہ ہیلپ لائن کی جانب سے ہدایات شامل ہیں۔ پیشہ ور ماہرین کے لیے ہیلپ لائن رابطے کی تفصیلات درج ذیل ہیں:

ٹیلیفون: **0808 802 6262**

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

معلومات: **www.mndassociation.org/professionals**

حوالہ جات

اس معلومات کی تائید میں استعمال کردہ حوالہ جات درج ذیل پر درخواست کر کے دستیاب ہیں:

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

یا درج ذیل پر تحریر کریں:

معلوماتی فیڈبیک

MND Association
Francis Crick House (2nd Floor)
6 Summerhouse Road
Moulton Park
Northampton
NN3 6BJ

اعترافات

اس معلومات کی تیاری یا نظر ثانی میں گراں قدر ہدایات فراہم کرنے پر درج ذیل افراد کا انتہائی شکریہ:

پالین کالاگر (Pauline Callagher): MND ماہر نرس اور MND نگہداشتی مرکز کوآرڈینیٹر، پرسٹن کیئر سینٹر، رائل پرسٹن ہسپتال

ایما ہسینڈز (Emma Husbands): سکون اور ادویاتی کنسلٹنٹ، گلوسترشائر ہسپتال NHS ٹرسٹ

کیون ایلسلی (Kevin Ilsley): ہیرفورڈشائر کلینکل کے لیے طبی مشاورت کار کمیشننگ گروپ اور سابقہ GP، ہیرفورڈشائر

ایلزبتھ ایلسلی (Elizabeth Ilsley): بول چال اور گفتگو کی تھیراپسٹ، رودربیم NHS ٹرسٹ، رودربیم

امینڈا موبلی (Amanda Mobley): کنسلٹنٹ کلینیکل ماہر اعصاب و نفسیات، وورسیسٹرشائر صحت اور نگہداشتی NHS ٹرسٹ

ڈورینڈا موٹ (Dorinda Moffatt): ماہر نیورو-تنفسی فزیوتھیراپسٹ اور فریڈی تھیراپسٹ، پروسپیٹ ہاسپیس، سوئڈن

گیبریئل ٹلی (Gabrielle Tilley): گرد و نواح ٹیم کی عبوری سربراہ، گریٹ ویسٹرن ہاسپٹلز NHS فاؤنڈیشن ٹرسٹ، کالین

ہم آپ کے فیڈبیک کا خیر مقدم کرتے ہیں

ہمیں بتائیے کہ آپ اس کتابچے کے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔ ہم یہ جاننا چاہتے ہیں کہ آپ کے خیال میں MND میں مبتلا افراد یا متاثرہ افراد کے لیے مواد کو ہم نے کہاں ٹھیک کیا اور مزید کہاں ہم بہتر بنا سکتے ہیں۔

آپ کے گمنام تبصرے آگاہی پیدا کرنے میں مدد دینے اور ہمارے وسیلہ جات، مہمات اور فنڈنگ کے لیے درخواستوں میں اثر انداز ہونے کے لیے بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

اگر آپ ہمارے حرکی نیوران کی بیماری کے تعارف (MND) کے بارے میں کوئی فیڈبیک دینا چاہتے ہیں، تو براہ کرم ہمارا آن لائن فیڈبیک فورم درج ذیل پر استعمال کریں:

www.smartsurvey.co.uk/s/IntroMND

یا متبادل طور پر، براہ کرم ہم سے درج ذیل پر رابطہ کریں:
infofeedback@mndassociation.org

یا ہمیں درج پتے پر خط ارسال کریں:

MND Association
Francis Crick House (2nd Floor)
6 Summerhouse Road
Moulton Park

Northampton NN3 6BJ

ٹیلیفون: 01604 250505
ویب سائٹ: www.mndassociation.org

رجسٹر شدہ چیریٹی نمبر 294354
گارتھی نمبر 2007023 کے تحت کمپنی لمیٹڈ

© MND ایسوسی ایشن 2014
جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ تحریری اجازت کے بغیر اس اشاعت کی کوئی دوبارہ تیاری، نقل یا منتقلی ممکن نہیں ہے۔

دستاویز کی تاریخیں
آخری نظرثانی: اکتوبر 2023
اگلی نظرثانی: اکتوبر 2026
ورژن: 1