



7A

গিলতে অসুবিধা

মোটর নিউরন রোগে ভুক্তভোগী বা আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য তথ্য

MND-এর ক্ষেত্রে কোনো কিছু গেলার সময় আপনি পরিবর্তন অনুভব করতে পারেন। আপনার লালা নিয়ন্ত্রণ করতে এবং ঠিকভাবে কাশতে না পারার মতো বিভিন্ন সমস্যাও হতে পারে।

এই তথ্য সংক্রান্ত শীটটি আপনি যেসব সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন এবং সেগুলি কেন ঘটে থাকে, সেগুলির পাশাপাশি সাহায্যের জন্য কী করা যেতে পারে সেই সম্পর্কে পরামর্শ দেয়। এতে কাশি বা গলায় কিছু আটকে যাওয়ার সময়ে কোনো ব্যক্তিকে সহায়তা করতে হলে পরিচর্যািকারীদের কী করা উচিত সেই বিষয়ে সাহায্যের জন্য নির্দেশিকা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

বিষয়বস্তুটিতে নিম্নলিখিত বিভাগগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

1. MND কীভাবে কোনো কিছু গিলে ফেলার উপর প্রভাব ফেলে?
2. আমি কীভাবে লালা সংক্রান্ত সমস্যাগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারি?
3. একটি সাকশন ইউনিট কীভাবে সাহায্য করতে পারে?
4. আমি কীভাবে কাশি নিয়ন্ত্রণ করতে পারি?
5. গলায় কিছু আটকে গেলে আমি কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি?
6. আমি কীভাবে আরও জানতে পারি?



এই প্রতীকটি আমাদের অন্যান্য প্রকাশনাগুলিকে হাইলাইট করতে ব্যবহৃত হয়। এগুলি কীভাবে অ্যাক্সেস করবেন তা জানতে, এই শীটের শেষে আরও তথ্য দেখুন।



এই প্রতীকটি MND-তে ভুক্তভোগী বা এর দ্বারা আক্রান্ত অন্যান্য ব্যক্তিদের উদ্ধৃতি হাইলাইট করতে ব্যবহৃত হয়।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন এটি তথ্যের উৎসের একটি অনুবাদিত সংস্করণ। MND Association সুখ্যাতিসম্পন্ন অনুবাদ পরিষেবা ব্যবহার করে, তবে অনুবাদের কোনো ত্রুটি থাকলে সেটির দায় নেয় না।

চিকিৎসা এবং যত্ন সম্পর্কে কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় সর্বদা আপনার স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যাকারী দলের কাছে পরামর্শের জন্য জিজ্ঞাসা করুন। তারা অ্যাপয়েন্টমেন্টে সাহায্য করার জন্য কোনো অনুবাদকের ব্যবস্থা করে দিতে পারে।

আরও তথ্যের অনুবাদ সম্ভব হতে পারে, তবে এটি একটি সীমিত পরিষেবা। বিস্তারিত জানার জন্য আমাদের হেল্পলাইন MND Connect-এ যোগাযোগ করুন:

টেলিফোন: 0808 802 6262

ইমেইল: mndconnect@mndassociation.org

1: MND কীভাবে কোনো কিছু গিলে ফেলার উপর প্রভাব ফেলে?

যখন আমরা কোনো কিছু গিলে থাকি, তখন এটি আংশিকভাবে আমাদের নিয়ন্ত্রণে থাকে এবং আংশিকভাবে স্বয়ংক্রিয় রিফ্লেক্স হিসাবে ঘটে। স্বাভাবিকভাবে গেলার সময়, আপনার চোয়াল, ঠোঁট এবং জিহ্বা চিবানো এবং গিলে ফেলার জন্য প্রস্তুত করতে মুখের মধ্যে খাবার, তরল এবং লালা রাখে। তারপর একটি স্বয়ংক্রিয় রিফ্লেক্স সমস্ত বিষয়বস্তু পেটের মধ্যে নিয়ে যায়।

MND-এর ফলে আপনার চোয়াল, ঠোঁট, গলা, মুখ এবং জিহ্বায় থাকা পেশীগুলিতে ব্যাধি বহন করে এমন স্নায়ুগুলির উপর প্রভাব পড়ে, যার কারণে পেশীগুলি দুর্বল হয়ে পড়ে। এই কারণে যথাযথভাবে গিলতে পারা এবং আপনার মুখে লালা নিয়ন্ত্রণ করা আরও কঠিন হয়ে পড়ে। স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যাকারী বিশেষজ্ঞরা এই ধরনের গিলতে পারার সমস্যাকে ডিসফেজিয়া হিসাবে অভিহিত করে।

এই ধরনের পেশীগুলির দুর্বলতা আপনার কথা বলার ধরনকেও ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।



নির্দেশিকার জন্য, দেখুন:

তথ্য সংক্রান্ত শিট – স্পিচ ও কমিউনিকেশন সম্পর্কিত সহায়তা

আপনার MND-এর ধরন যদি প্রগ্রেসিভ বুলবার পালসি হয়, তাহলে এই রোগে গিলতে পারার সমস্যা গোড়াতেই শুরু হয়ে যেতে পারে। এই সমস্যাগুলির সাথে MND-এর অন্যান্য ধরনও দেখা দিতে পারে, কিন্তু সাধারণত সেগুলি পরবর্তী পর্যায়ে দেখা যায়।

গিলতে পারার সমস্যার লক্ষণগুলি কী কী?

কিছু কিছু লক্ষণ খুব প্রকট, কিন্তু কিছু লক্ষণ তেমন বোঝা যায় না। আপনি হয়তো এই অবস্থার সাথে মানিয়ে নিয়েছেন এবং কখনো কখনো আপনার লক্ষ্য করার আগেই আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং

অন্যান্যরা পরিবর্তনগুলি লক্ষ্য করতে পারেন।

প্রাথমিক লক্ষণগুলি সম্পর্কে সচেতন থাকলে তা আপনাকে উপসর্গগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে এবং বৃকে সংক্রমণের মতো আরো গুরুতর সমস্যা এড়িয়ে যেতে সাহায্য করতে পারে। যদি আপনি গিলতে পারা সম্পর্কিত কোনো সমস্যা লক্ষ্য করে থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনার স্পিচ ও ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট, MND স্পেশালিস্ট অথবা GP-এর থেকে পরামর্শ নেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

দিনের পর দিন আপনার গিলতে পারার ধরন যেভাবে বদলে যায়, সেটি আপনি হয়তো লক্ষ্য করতে পারেন এবং ধীরে ধীরে দুর্বল হয়ে পড়তে পারেন। গিলতে পারার সমস্যার সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে যেগুলি অন্তর্ভুক্ত:

- খাবার খাওয়া বা কোনো কিছু পান করার সময় কাশি
- খাবার, তরলজাতীয় পদার্থ বা লালা পরিষ্কার করার জন্য আরও ঘন ঘন গিলে ফেলা
- আপনার মুখের ভেতর বা গলা পরিষ্কার করতে না পারার অনুভূতি
- খাবার, তরলজাতীয় পদার্থ বা লালা গলার ভেতর আটকে যাওয়া
- ভেজা বা গার্গল করার মতো স্বর
- চিবানো বা গিলতে অতিরিক্ত সময় বা প্রচেষ্টার প্রয়োজন হয়
- মুখ থেকে খাবার বা তরল বেরিয়ে পড়া
- লালা ঝরা
- শ্বাস আটকে যাওয়ার অনুভূতি
- খাবার বা ওষুধ গলায় 'আটকে' আছে এমন অনুভূতি।

গিলতে পারার সমস্যা আমাকে কীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে?

গিলতে পারার সমস্যার জন্য এগুলি হতে পারে:

- খাবার খাওয়া বা পান করার সময় সেগুলি কম উপভোগ করা
- খেতে এবং পান করতে বেশি সময় নেওয়া
- সামাজিক পরিস্থিতি যেখানে খাওয়াদাওয়া অথবা পানের ব্যবস্থা রয়েছে তাতে বিব্রত বোধ করা অথবা সেসব থেকে বিছিন্ন থাকা
- ওজন কমে যাওয়া
- পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল পদার্থ পান না করলে কোষ্ঠকাঠিন্য, ঘন আঠালো লালা এবং অন্যান্য সমস্যা দেখা দিতে পারে
- উদ্বেগ, বিশেষ করে আপনি যদি শ্বাস আটকে যাওয়ার বিষয়ে চিন্তিত হন
- লালা, খাদ্য বা পানীয় ফুসফুসে প্রবেশ করে বৃকে সংক্রমণ বা অ্যাস্পিরেশন নিউমোনিয়া হওয়া

গিলতে পারার সমস্যা নির্ণয়ের জন্য কী কী পরীক্ষা ব্যবহার করা হয়?

আপনার স্পিচ ও ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট আপনার গিলতে পারা সংক্রান্ত অসুবিধাগুলি মূল্যায়ন করতে এবং আপনার মুখের ভেতর পরীক্ষা করতে পারেন। কোন পেশীগুলি প্রভাবিত হয় তা দেখার জন্য তারা আপনাকে অল্প পরিমাণে খাবার বা পানীয় গ্রহণ করতে দিয়ে সেটি দেখতে পারে। প্রয়োজন হলে আপনাকে আরও পরীক্ষার জন্য পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। সেগুলি হল:

ফাইব্রিওপটিক এন্ডোস্কোপিক এক্সামিনেশন অফ সোয়ালোয়িং (FEES): একটি ছোট নমনীয় টিউব যার শেষে একটি আলো লাগানো থাকে এবং সেটি নাকের মধ্য দিয়ে প্রবেশ করে গলার পিছনে চলে যায়। জিভের শেষ অংশে খাবার এবং তরল গেলে তারপর ঠিক কী হয়, এটি তা দেখতে পারে।

ভিডিওফ্লোরোস্কোপি (VF): খাবার এবং তরলজাতীয় পদার্থ যখন আপনি গিলতে থাকেন, এই স্ক্যান তা রেকর্ড করতে ভিডিও ব্যবহার করে। এগুলি এমন একটি পদার্থের সাথে মিশে যায়, যা এক্স-রেতে দেখা যায়। এটি গিলতে পারার সমস্যাগুলিকে চিহ্নিত করতে এবং ফুসফুসে কিছু যাচ্ছে কিনা তা দেখাতে সহায়তা করে।

আমি কীভাবে মানসিক প্রভাব নিয়ন্ত্রণ করতে পারি?

যে কোনো নতুন উপসর্গ, সাধারণ দুশ্চিন্তা অথবা উদ্বেগ চিন্তার কারণ হতে পারে এবং আপনার নিয়ন্ত্রণ করতে সময় লাগতে পারে। ক্লান্তি এবং দুশ্চিন্তার অনুভূতি গিলতে পারা আরও কষ্টসাধ্য করে তোলে।



"বিষয়টি আলোচনা করার জন্য কঠিন— বিশেষত বন্ধুবান্ধব বা সহকর্মীদের সাথে, কারণ এটি এমন একটি বিষয় যা আমাদের মধ্যে কেউই সত্যিই চিন্তা করতে চায় না।"

সমর্থন ছাড়া, গিলতে পারার সমস্যা ও উদ্বেগ একে অপরকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে। আপনার স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যাকারী দলের সহায়তায়, এই সমস্যাগুলি পরিচালনা এবং চিকিৎসা করার বিভিন্ন উপায় থাকতে পারে। এই বিভাগে পরে শিরোনাম দেখুন, *আমার গিলতে অসুবিধা হলে কে সাহায্য করতে পারে (Who can help if I have swallowing difficulties)?*



MND-এর সাথে জড়িত মানসিক চ্যালেঞ্জগুলির সাথে মোকাবিলা করার বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য, আমাদের নির্দেশিকা দেখুন: *মানসিক এবং মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা।*

আপনার কাছে মানুষদের সাথে খোলাখুলি কথা বললে তা আপনার জন্য উপকারী হতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনার সঙ্গী, পরিবারের সদস্য বা বন্ধু আপনার প্রধান পরিচর্যাকারী হন। কোনো কঠিন পরিস্থিতি আপনি কীভাবে মোকাবিলা করবেন তা আগে থেকেই ঠিক করে রাখলে সেটি অনুভূত হতে পারে এমন যে কোনো উদ্বেগ কমাতে সাহায্য করতে পারে।



"আমার মনে হয় MND-তে ভুক্তভোগী ব্যক্তির পক্ষে এই তথ্য সংক্রান্ত শীটটি তাদের পরিচর্যাকারীদের সাথে পড়ে ভাগ করে নেওয়া খুবই উদ্যোগপূর্ণ হতে পারে— উদ্বেগের অনুভূতি কমাতে আপনি যে কোনো ইতিবাচক পদক্ষেপ নিতে পারেন।"

গিলতে অসুবিধা হওয়া একটি খুব সংবেদনশীল সমস্যা হতে পারে। প্রথমে, কোনো সমস্যা আছে কিনা তা স্বীকার করা আপনার পক্ষে কঠিন হতে পারে, কিন্তু প্রাথমিক লক্ষণগুলি বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। এর সাথে সম্পর্কিত বিশেষজ্ঞের পরামর্শ প্রথমে সহজ মনে নাও হতে পারে, তবে এটি আপনাকে এবং যারা আপনাকে সমর্থন করছে তাদের সহায়তার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

বুকে সংক্রমণের ঝুঁকি কেন থাকে?

আপনার দেহ শ্বাসনালীতে প্রবেশ করে এমন যেকোনো কিছু কাশির মাধ্যমে রোধ করার চেষ্টা করে। যদি পেশীগুলি দুর্বল হয়ে যায় এবং আপনার কাশি কার্যকর না হয়, তবে লালা, খাবার বা তরলজাতীয় পদার্থ ফুসফুসে প্রবেশ করতে পারে। এটিকে অ্যাস্পিরেশন বলা হয়। যদি এটি কাশি বা দমক ছাড়াই ঘটে, সেক্ষেত্রে এটিকে নীরব অ্যাস্পিরেশন বলা হয়।

আমাদের ফুসফুস খুব সহজে অবাঞ্ছিত খাবার বা পানীয় পরিষ্কার করতে পারে না। এর ফলে বুকে সংক্রমণ বা এক ধরনের নিউমোনিয়া হতে পারে, যা অ্যাস্পিরেশন নিউমোনিয়া নামে পরিচিত। যদি আপনি গিলতে কোনও সমস্যা লক্ষ্য করেন অথবা যদি আপনার বারবার বুকে সংক্রমণ হয়ে থাকে, তাহলে আপনার GP এবং স্পিচ ও ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টের কাছ থেকে পরামর্শ নিন।

আমার কি ফলু জ্যাব নেওয়ার প্রয়োজন?

যেহেতু আপনি ঝুঁকির মধ্যে থাকেন, তাই MND-এর সমস্ত ক্ষেত্রে ফলু জ্যাব ব্যবহার করার পরামর্শ দিই। ফলু ব্রঙ্কাইটিস এবং নিউমোনিয়াসহ আরও গুরুতর অসুস্থতার জন্য দায়ী হতে পারে, তাই এক্ষেত্রে টিকা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। ফলু জ্যাব আপনাকে 12 মাসের জন্য সুরক্ষা দেবে এবং এটি সাধারণত প্রতি বছর অক্টোবরের শুরু থেকে পাওয়া যায়। আপনি যদি MND-তে ভুক্তভোগী কারো যত্ন নিয়ে থাকেন, তবে আপনাকেও টিকা নিতে হতে পারে, কারণ আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে তিনি ঝুঁকির মধ্যে পড়তে পারেন।

নিউমোনিয়া সংক্রমণ থেকে আপনাকে সুরক্ষিত রাখার জন্যও টিকা উপলভ্য। আপনার স্বাস্থ্য এবং বয়সের উপর নির্ভর করে আপনার এককালীন টিকা বা পাঁচ বছরের জন্য টিকার প্রয়োজন হতে পারে।

টিকা নিয়ে আলোচনা করার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করতে আপনার GP সার্জারির সাথে যোগাযোগ করুন।

আমার গিলতে সমস্যা হলে কে সাহায্য করতে পারে?

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, আপনার GP বা MND-তে অভিজ্ঞ কোনো বিশেষজ্ঞ আপনাকে স্পিচ এবং ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টের কাছে যেতে পরামর্শ দিতে পারে। তারপরে আপনার স্পিচ এবং ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট কীভাবে গিলতে হবে এবং কোনো বিষয়ে উদ্বেগ হলে সেগুলি নিয়ন্ত্রণ করার বিষয়ে আপনাকে, আপনার পরিবার এবং পরিচর্যাকারীদের নির্দেশিকা দিয়ে সহায়তা করতে পারেন। সাধারণত আপনার গিলতে পারার সমস্যার ক্ষেত্রে তাদেরকে আপনি প্রাথমিকভাবে যোগাযোগ করতে পারেন এবং প্রয়োজনে তারা আপনাকে অন্যান্য বিশেষজ্ঞদের কাছে যাওয়ার পরামর্শ দিতে পারেন।

স্পিচ এবং ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট খাওয়া এবং পান করার বিভিন্ন কৌশল শেখানোর পাশাপাশি স্পিচ ও কমিউনিকেশনে সহায়তা করে। পরীক্ষা-নিরীক্ষার পরে, তারা গিলতে পারার বিভিন্ন কৌশল এবং গিলতে পারার জন্য নিরাপদ এমন খাদ্য ও পানীয়ের ঘনত্বের বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন।

নিয়মিত অ্যাপয়েন্টমেন্ট অথবা আপনাকে পুনরায় পরীক্ষা-নিরীক্ষা করতে বলার মাধ্যমে আপনার স্পিচ এবং ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট আপনার প্রয়োজন হিসাবে যেকোনো পরিবর্তন পর্যালোচনা করতে পারেন। গিলতে পারা, লালা, কাশি বা শ্বাস আটকে যাওয়ার ব্যাপারে নিম্নলিখিত বিষয়গুলিও আপনি দেখতে পারেন:

জেনারেল প্র্যাক্টিশনার (GP): এর সাথে সাধারণত আপনি প্রাথমিকভাবে যোগাযোগ করবেন। তারা চিকিৎসাসংক্রান্ত উপদেশ দেন, ওষুধ এবং চিকিৎসার পরামর্শ দেন এবং বিশেষ সহায়তা বা থেরাপির জন্য আপনাকে অন্যান্য অভিজ্ঞ স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যাকারীদের কাছে যাওয়ার নির্দেশ দিতে পারেন।

পুষ্টিবিদ: আপনার পুষ্টি বজায় রাখতে আপনাকে সেরা খাবারের বিষয়ে পরামর্শ দিয়ে থাকেন। আসলে তারা আপনার স্পিচ ও ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টের সাথে একসাথে কাজ করবেন।

নার্স বিশেষজ্ঞ: উপসর্গগুলি পর্যবেক্ষণ করতে এবং চিকিৎসায় সাহায্য করেন, উদাহরণস্বরূপ, শ্বাসপ্রশ্বাস সম্পর্কিত নার্স বিশেষজ্ঞরা শ্বাস-প্রশ্বাস এবং কাশি সম্পর্কিত সহায়তা প্রদান করেন।

ফার্মাসিস্ট: আপনার প্রয়োজন অনুসারে ওষুধপত্রের ব্যাপারে আপনাকে নির্দেশ প্রদান করে থাকেন। অনেক ওষুধ তরল আকারে আসে, যাতে সহজে গিলে ফেলা যায়।

পেশাগত থেরাপিস্ট (OT): আপনি যাতে স্বাবলম্বীভাবে খাবার খেতে এবং পান করতে পারেন তার জন্য যতটা সম্ভব আপনার দেহ ভঙ্গিমা এবং বিভিন্ন উপকরণের বিষয়ে পরামর্শ দিয়ে থাকেন। এটি গিলতে অসুবিধা হলে এবং আপনার বাহু ও হাতে কোনো দুর্বলতা দেখা দিলে সেগুলির সাথে মোকাবিলা করতে সহায়তা করতে পারে।

শ্বাসপ্রশ্বাসের বিশেষজ্ঞ ফিজিওথেরাপিস্ট: আপনার বুক ও শ্বাসপ্রশ্বাস সম্পর্কিত পেশীর শক্তি বজায় রাখতে এবং শ্বাস নেওয়ার বা কাশতে পারার সামর্থ্য উন্নত করতে বিভিন্ন কৌশলের বিষয়ে পরামর্শ দিয়ে থাকেন। এটি শ্লেষ্মা এবং কফ পরিষ্কার করতেও সাহায্য করতে পারে।

এই বিষয়ে আমি কী কিছু করতে পারি?

আপনি যেসব সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন, সেগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে আমরা আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যাকারী দলের নির্দেশ অনুসরণ করার পরামর্শ দিয়ে থাকি।

যাইহোক, নিম্নলিখিত পরামর্শগুলিও সাহায্য করতে পারে:

- কোনো কিছু গিলে ফেলার সময় যথাসম্ভব সোজা হয়ে বসুন
- গিলে ফেলার আগে আপনার চিবুক আপনার বুকের দিকে নামিয়ে রাখার চেষ্টা করুন, এর ফলে লালা, খাবার বা পানীয়ের আপনার শ্বাসনালীতে প্রবেশ করার আশঙ্কা কম থাকে।
- আপনার মুখের ভেতর পরিষ্কার করতে অসুবিধা বোধ করলে পরপর কয়েকবার ইচ্ছাকৃতভাবে গিলে ফেলুন
- আপনার স্পিচ ও ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টকে 'গিলে ফেলা সংক্রান্ত রিমাইন্ডার'-এর বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন যা আপনাকে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘন ঘন গিলতে অনুরোধ করবে (এটি দেখার কোনো রিমাইন্ডার বা কোনো ডিভাইস যা বিপ ধ্বনি দেয় সেরকম কিছু ব্যবহার করে হতে পারে)
- খাওয়া এবং পান করার ক্ষেত্রে সহায়তার জন্য আপনার স্পিচ এবং ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট বা পেশাগত থেরাপিস্টকে অন্যান্য সরঞ্জাম সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন – উদাহরণস্বরূপ, যদি চুষে কিছু খাওয়া কঠিন হয় তবে একটি ভালভযুক্ত স্ট্রয়ের উপরে তরল রেখে এই কষ্ট কমানো যেতে পারে (দয়া করে মনে রাখবেন যে গিলতে পারার সমস্যা থাকলে, যেকোনো ধরনের স্ট্রয়ের ব্যবহার অ্যাম্পিরেশনের ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে)

- আপনি যখন কম ক্লান্ত থাকেন, তখন খাবার খান, অর্থাৎ সন্ধ্যাবেলার পরিবর্তে দিনের বেলা বেশি খেতে পারেন।
- বিভিন্ন ঘনত্বের খাবার ও পানীয় খাওয়ার চেষ্টা করুন
- প্রচুর খাবারের পরিবর্তে অল্প পরিমাণে এবং ঘন ঘন হালকা খাবার বেছে নিন
- যদি ঘাড়ের দুর্বলতা আপনার মাথা তুলতে না দেয়, সেক্ষেত্রে মাথায় কিছু অবলম্বন দেওয়ার জন্য আপনার পেশাগত থেরাপিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন।

থিকেনার বিভিন্ন তরলজাতীয় পদার্থের গিলে ফেলা সহজ করে তোলে কিন্তু এগুলি ব্যবহারের আগে আপনার প্রয়োজন সবসময় মূল্যায়ন করে নিন। আপনার স্পিচ এবং ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট কীভাবে নিরাপদ উপায়ে সবথেকে ভালোভাবে থিকেনার ব্যবহার করবেন, সেই বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন।

খাওয়া এবং পান করতে অসুবিধা হলে আমি কী করতে পারি?

আপনার যদি গিলতে সমস্যা হয়, তাহলে আপনার খাবার খাওয়ার সময়গুলি বিশেষ করে হতাশাজনক মনে হতে পারে। এর কারণে শুধুমাত্র খেতে অনেক বেশি সময় লাগতে পারে তাই নয়, পাশাপাশি আপনি লক্ষ্য করতে পারেন, যেসব খাবার এবং পানীয় সত্যিই উপভোগ করেন, সেগুলি খাওয়া এবং পান করার ব্যাপারে আপনি আর আত্মবিশ্বাসী বোধ করেন না।

আপনার স্পিচ এবং ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট আপনার খাবার থেকে ক্যালোরি গ্রহণ বজায় রাখতে যতটা সম্ভব নিরাপদে গিলতে আপনাকে সহায়তা করার জন্য বিভিন্ন ঘনত্বের ও ধরনের খাদ্য ও পানীয়ের বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন।

উপযুক্ত খাবারের পরামর্শ দেওয়ার পাশাপাশি, ডায়েটিশিয়ান আপনার শরীরের পুষ্টির চাহিদা মেটাতে পর্যাপ্ত ক্যালোরি কীভাবে পাওয়া যায়, সেই বিষয়ে আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন, পাশাপাশি উচ্চ-ক্যালোরিযুক্ত পানীয় থেকে শুরু করে সাল্পিমেন্ট খাবার খাওয়ার বিষয়ে এবং আপনার স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখতে পরামর্শ দিয়ে সহায়তা করতে পারেন (এগুলি প্রেসক্রিপশনে উপলভ্য, যা ডায়েটিশিয়ান আপনার জন্য সুপারিশ করতে পারেন)।

তবে, গিলতে পারার সাথে জড়িত পেশীগুলি যখন দুর্বল হয়ে যায়, তখন আপনাকে পরামর্শ দেওয়া হতে পারে যে আপনার অ্যাম্পিরেশনের ঝুঁকি বেড়েছে। এই ক্ষেত্রে, আপনার ডায়েটিশিয়ান আপনার শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহের বিকল্প উপায়গুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।



সহায়তা এবং সহজে গিলতে পারা খাবারের রেসিপিগুলির জন্য, আমাদের নির্দেশিকা দেখুন: *MND-এর ক্ষেত্রে খাওয়া এবং পান করা*

MND-তে ভুক্তভোগী কোনো কোনো ব্যক্তি PEG, RIG অথবা PIG টিউব নামের ফিডিং টিউব ব্যবহার করেন এটি আপনাকে তরলজাতীয় পদার্থ গ্রহণ করতে এবং বিশেষভাবে প্রস্তুত করা তরলজাতীয় পদার্থ আপনার পেটে একটি টিউবের মাধ্যমে সরাসরি গ্রহণে সহায়তা করতে পারে। এই টিউবটি ছোট সফট স্ট্রয়ের আকারের হয় এবং সাধারণত স্থানীয় অ্যানাস্থেটিকের অধীনে প্রবেশ করানো হয়।

ফিডিং টিউব লাগানোর আগে মারাত্মক ওজন হ্রাস অপারেশনের সময় এবং পরে ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে, তাই আপনার ওজন অনেকটা কমে যাওয়ার আগেই, আপনার বিকল্পগুলি বিবেচনা করা ভালো আপনার স্পিচ এবং ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট, পুষ্টিবিদ নার্স, ডায়েটিশিয়ান বা ডাক্তার পরামর্শ দিতে পারেন।



টিউবের মাধ্যমে খাওয়ানো সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, দেখুন:
তথ্য সংক্রান্ত শীট 7B – টিউবের মাধ্যমে খাওয়ানো

ফিডিং টিউবের মাধ্যমে, আপনি চাইলে এবং যদি এতে নিরাপদ বোধ করেন, তাহলে সেটি থাকা সত্ত্বেও মুখের মাধ্যমে খেতে এবং পান করতে পারেন। এটি সাধারণত আপনার স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যাকারী দলের পরামর্শ করা হয়। সম্মিলিত পদ্ধতির ব্যবহার করলে আপনি পেট ভরার অনুভূতি পেতে পারেন, তবে আপনি খাবারের স্বাদ উপভোগ করতে সক্ষম হবেন।

প্রথমে, আপনি শুধুমাত্র আপনার খাবার এবং পানীয় পরিপূর্ণ করতে আপনার ফিডিং টিউব ব্যবহার করতে পারেন, তবে প্রয়োজন হলে আপনি টিউবের মাধ্যমে আপনার সমস্ত পুষ্টি এবং তরল পদার্থ পেতে পারেন।

টিউব দিয়ে খাওয়ানোর ফলে আপনি পর্যাপ্ত পুষ্টি পাচ্ছেন এই জেনে আপনার পরিচর্যাকারী আরও আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে পারেন এবং এর জন্য আপনাদের উভয়ের মানসিক চাপ কমতে পারে।

2: আমি কীভাবে লালা সংক্রান্ত সমস্যাগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারি?

MND-এর ফলে আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে আপনার লালা সংক্রান্ত সমস্যা রয়েছে। এটি অতিরিক্ত লালা উৎপাদনের কারণে ঘটে না, বরং কার্যকরীভাবে গিলতে পারার অক্ষমতা, আপনার মুখের মাধ্যমে শ্বাস অথবা ডিহাইড্রেশনের জন্য সৃষ্টি হয়।

লালা সংক্রান্ত সমস্যাগুলির মধ্যে এগুলি অন্তর্ভুক্ত:

- লালা পরিষ্কার না হওয়ার কারণে পাতলা, জলযুক্ত লালা প্রচুর পরিমাণে তৈরি হওয়া এবং মুখের মধ্যে জড়ো হয়
- আপনি যদি আপনার ঠোঁট পুরোপুরি বন্ধ করতে অক্ষম হন, তবে লালার মুখ থেকে বেরিয়ে আসা
- গলার পিছনে লালা জমা হলে অস্বস্তি
- পুরু, চটচটে লালা যা আপনার মুখ এবং গলা থেকে পরিষ্কার করা কঠিন (যদি আপনি ডিহাইড্রেটেড হন, তবে এটি ঘটতে পারে)
- যদি শরীর থেকে বেরিয়ে যাওয়া তরলের বদলে পুনরায় পর্যাপ্ত পরিমাণে জলের পূরণ না হয়, তখন ডিহাইড্রেশন ঘটে (যদি আপনি গিলতে অসুবিধার কারণে কম জল পান করেন, তবে এটি আরও খারাপ হতে পারে)।

আমি কিভাবে পাতলা, জলীয় লালা নিয়ন্ত্রণ করব?

কখনো কখনো মুখে জমে থাকা এবং মুখ দিয়ে বেরিয়ে পড়া লালা পরিষ্কার করার একমাত্র উপায় হল এটি টিস্যু দিয়ে মুছে ফেলা বা একটি ছোট পাত্রে ফেলা। এটি আপনাকে আত্ম-সচেতন করে তুলতে পারে এবং সামাজিক পরিস্থিতিতে আপনার আত্মবিশ্বাসকে প্রভাবিত করতে পারে। কী কী সাহায্য

করতে পারে সে সম্পর্কে নির্দেশনার জন্য আপনার স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যাকারী দলকে জিজ্ঞাসা করুন।

যদি আপনার মুখে পাতলা লালা জমা হয়, বা লালা ঝরে পড়ে, তবে এটির প্রেসক্রিপশনে উল্লিখিত ওষুধ ব্যবহার করে চিকিৎসা করা যেতে পারে। এগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

গ্লাইকোপাইরোনিয়াম: সাধারণত এটি অতিরিক্ত ঘামের জন্য ব্যবহার করা হয়, তবে মুখের ভেতর শুকনো রাখতেও পারে। এটি তরল আকারে পাওয়া যায়, তবে এটি ইঞ্জেকশন হিসাবেও দেওয়া যেতে পারে।

হায়োসিন হাইড্রোব্রোমাইড: সাধারণত এটি যাত্রার ফলে অসুস্থতার চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয়, তবে মুখের ভেতর শুকনো রাখতেও পারে, যদিও এটির ফলে তন্দ্রা আসতে পারে। এটি ট্যাবলেট আকারে, ত্বকের প্যাচ হিসাবে এবং ইঞ্জেকশন রূপে পাওয়া যায়।

হায়োসিন বুটাইলব্রোমাইড: সাধারণত পেটে ব্যথার চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয়, তবে মুখের ভেতর শুকনো রাখতেও পারে। হায়োসিন হাইড্রোব্রোমাইডের চেয়ে এটির কারণে তন্দ্রাভাব আসার সম্ভাবনা কম। এটি ট্যাবলেট আকারে পাওয়া যায়, তবে এটি ইঞ্জেকশন হিসাবেও দেওয়া যেতে পারে।

অ্যাট্রোপিন: মুখ শুকনো রাখার ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয়। এটি ট্যাবলেট আকারে পাওয়া যায় বা চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শের সাথে, পাতলা লালা কমানোর জন্য সাময়িকভাবে উপশম পেতে জিভের নীচে অ্যাট্রোপিন আই ড্রপ ব্যবহার করা যেতে পারে।

অ্যামিট্রিপটিলাইন: সাধারণত অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট হিসাবে ব্যবহৃত হয়, তবে মুখের ভেতর শুকনো রাখতেও পারে। এটি ট্যাবলেট আকারে বা মুখের মাধ্যমে ব্যবহার করার সল্যুশন হিসাবে পাওয়া যায়।

বোটুলিনাম টক্সিন: বোটক্স হিসাবেও পরিচিত। এটি সাধারণত লালা নিয়ন্ত্রণের জন্য শুধুমাত্র গুরুতর ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয়। এটি শুধুমাত্র একজন বিশেষজ্ঞ দ্বারা দেওয়া যেতে পারে এবং লালা গ্রন্থিগুলিতে ইঞ্জেকশন করা হয়। একটি মাত্র ডোজ তিন মাস পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। যদিও তুলনামূলকভাবে নিরাপদ বলে মনে করা হয়, তবুও এটি গিলতে সমস্যা এবং মুখের ভেতর খুব শুষ্ক হয়ে যাওয়ার মতো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে।

ক্লোনিডিন: এটি এমন একটি ওষুধ যা সাধারণত উচ্চ রক্তচাপের জন্য ব্যবহৃত হয়, তবে লালা উৎপাদনের পরিমাণ কমাতেও পারে। এটি ট্যাবলেট আকারে পাওয়া যায়।

রেডিয়েশন: এটি লালা গ্রন্থিগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে এবং যদি সমস্যাটি গুরুতর হয়, তবে এটি সহায়ক হতে পারে।

আপনার GP অথবা বৃহত্তর সামাজিক পরিচর্যাকারী দলকে আপনার পক্ষে কোনটি উপযুক্ত হবে তা জিজ্ঞাসা করুন। আপনার জন্য কোনটি সবচেয়ে উপযুক্ত, তা খুঁজে পেতে আপনাকে বিভিন্ন ওষুধ ব্যবহার করতে হতে পারে।

অনুচ্ছেদ 3-এ আরও দেখুন: *মুখ দিয়ে নেওয়া সাকশন ইউনিট কীভাবে সাহায্য করতে পারে?*

আমি কীভাবে ঘন লালা বা মুখ শুকিয়ে যাওয়ার সাথে মোকাবিলা করব?

আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে আপনার পাতলা লালার ঠিক উল্টো ব্যাপার হচ্ছে, অর্থাৎ এক্ষেত্রে আপনার লালা ঘন এবং চটচটে হয়ে যায়।

মুখের মাধ্যমে শ্বাস-প্রশ্বাসের কারণে লালা নিঃসরণ এবং বাষ্পীভবনের ফলে মুখের মধ্যে এবং গলার পিছনে ঘন লালা, শ্লেষ্মা এবং কফ তৈরি হতে পারে। এটি খুব অস্বস্তিকর মনে হতে পারে। আপনার মুখ খুব শুকিয়ে যেতে পারে। বৃকের সংক্রমণের ফলে কফের উৎপাদন বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

ব্যবহারিক উপায়গুলির ফলে সাহায্য হতে পারে:

- ডিহাইড্রেশন কাটিয়ে উঠতে প্রচুর পরিমাণে তরল পান করুন। আপনার যদি গিলতে সমস্যা হয়, তবে আপনার স্পিচ এবং ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট বিভিন্ন উপায়ে তরল পদার্থ গ্রহণের পরামর্শ দিতে পারেন।
- যদি পাতলা তরল পদার্থ গিলতে পারা তবুও নিরাপদ হয়, তাহলে বরফের ললিপপ বা বরফের কিউব কাঠির মাধ্যমে মুখের ভেতর শুকিয়ে যাওয়ার উপশম করতে পারে।
- দুগ্ধজাত পণ্য এবং টকজাতীয় ফল খাওয়া এড়ানো বা কমানো উপযোগী হতে পারে, কারণ কিছু লোকের ক্ষেত্রে দেখা গেছে এগুলি লালা এবং কফ ঘন করে তুলতে পারে। আপনার ডায়েটিশিয়ানের সাথে পরামর্শ করে নিন কারণ দুধ পান করা কমিয়ে দিলে ওজন কমে যেতে পারে।
- আনারস এবং পেঁপের মতো রসগুলি চেষ্টা করুন, কারণ এতে একটি এনজাইম রয়েছে যা পুরু লালা ভাঙতে সহায়তা করে। এছাড়াও পাপাইন বা ব্রোমেলাইন সাপ্লিমেন্ট সাহায্য করতে পারে।
- বাষ্প শ্বাসের মাধ্যমে নেওয়া ঘন লাল ক্ষরণকে শিথিল এবং আর্দ্র করতে সাহায্য করতে পারে।
- পরামর্শ মতো নেবুলাইজার ব্যবহার করে বৃকের ক্ষরিত পদার্থ শিথিল করা যেতে পারে। নেবুলাইজার ফুসফুসে শ্বাস নেওয়ার জন্য একটি সূক্ষ্ম কুয়াশা তৈরি করে। এটি সাধারণত ওষুধ দেওয়ার জন্য ব্যবহৃত হয় এবং শুধুমাত্র আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যাকারী দলের সাথে পরামর্শ করে ব্যবহার করা উচিত।
- লালা প্রতিস্থাপন জেল বা স্প্রে শুষ্ক মুখ উপশম করতে এবং দুর্গন্ধের জন্য দায়ী ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে। নিয়মিতভাবে জলে চুমুক দিলেও মুখের ভেতর শুকিয়ে যাওয়া থেকে উপশম লাভ হতে পারে।
- ঘুমানোর সময় যদি আপনার মুখের ভেতর খুব শুকিয়ে যায়, তাহলে এক চামচ ভাল জলপাই তেল বা ঘি (পরিষ্কৃত মাখন) কিছুটা স্বস্তি দিতে পারে। এই পদ্ধতিটি ব্যবহারের সময় মুখগহ্বরের যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন।

প্রত্যেকের আলাদা আলাদা চাহিদা এবং পছন্দ থাকবে, তবে আপনি লক্ষ্য করতে পারেন নির্দিষ্ট কিছু খাবার খেতে বেশি অসুবিধা হয় বা লালা সমস্যার জন্য তা কষ্টকর হতে পারে।



"আঠালো লালা এবং ব্রোকলি একসাথে আমার জন্য ভাল না!"

নিম্নলিখিত প্রেসক্রিপশন উল্লিখিত ওষুধগুলি সহায়ক হতে পারে:

কার্বোসিস্টিন/অ্যাসিটালসিস্টিন: শ্লেষ্মা যাতে কম ঘন এবং চটচটে হয় এবং কাশির মাধ্যমে উঠে আসে, সেটির জন্য শ্লেষ্মা শিথিল করতে কার্যকরী। এটি তরল বা ক্যাপসুল হিসাবে পাওয়া যায়, সেইসাথে এমন একটি রূপে উপলভ্য যা নেবুলাইজারে শ্বাসের মাধ্যমে নেওয়া যেতে পারে।

গুয়াফিনেশিন: এটি একটি কফের ওষুধের মিশ্রণ যা ঘন শ্লেষ্মা ক্ষরণে আর্দ্রতা যোগ করতে পারে, যার ফলে কাশির মাধ্যমে উঠে আসা সহজ হয়। দোকানে এটির উপলভ্য থাকার বিষয়ে বাধানিষেধ আছে।

বিটা-ব্লকার: সাধারণত অ্যাঞ্জাইনা এবং উচ্চ রক্তচাপসহ বিভিন্ন অসুখে চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয়, তবে মুখের মধ্যে শ্লেষ্মা পাতলা করতেও পারে।

আরও প্রতিকার পাওয়া যেতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনার কফের সমস্যা থাকে। ওষুধ সম্পর্কে যথাযথ নির্দেশনার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে পরামর্শ করুন।

3: মুখ দিয়ে নেওয়া সাকশন ইউনিট কীভাবে সাহায্য করতে পারে?

মুখের মাধ্যমে সাকশনের ক্ষেত্রে লালা, শ্লেষ্মা বা খাদ্য কণা অপসারণের জন্য মুখের মধ্যে একটি সাকশন টিউব ঢোকানো হয়। আপনি যদি গিলতে পারার মাধ্যমে মুখ পরিষ্কার করতে না পারেন, তবে এটি আপনার জন্য উপযুক্ত হতে পারে।

MND আপনাকে ঠিক কতটা ক্ষতিগ্রস্ত করে সেটির উপর নির্ভর করে, আপনি নিজেই সাকশন ইউনিটটি ব্যবহার করতে সক্ষম হতে পারেন অথবা আপনার একজন পরিচর্যাকারী বা পরিচর্যাকারী কর্মীর সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

মুখের মাধ্যমে সাকশন আপনার জন্য উপযুক্ত নাও হতে পারে যদি আপনার এগুলি থাকে:

- আপনার মুখের কোনো হাড় ভাঙা থাকলে
- আলগা দাঁত
- রক্ত জমাট বাঁধার সমস্যা
- গলা বা মুখের ক্যান্সার
- গুরুতর ব্রঙ্কোস্প্যাজম – যা হাঁপানি, ব্রঙ্কাইটিস বা অ্যালার্জিতে দেখা দিতে পারে
- স্ট্রাইডর – যখন ফুসফুসে যেতে বা ফুসফুস থেকে প্রবাহিত বায়ু কোনো সংকীর্ণ বা বাধাগ্রস্ত শ্বাসনালীর কারণে উচ্চ-পিচযুক্ত শ্বাসের শব্দ তৈরি করে
- অস্থিরতা বা উদ্বেগ।

আমি কিভাবে সাকশন ইউনিট পেতে পারি?

আপনার GP বা ডিস্ট্রিক্ট নার্সের মাধ্যমে সাকশন ইউনিট পাওয়া উচিত। কিছু এলাকায়, সাকশন ইউনিট শুধুমাত্র স্থানীয় MND কেয়ার সেন্টার বা নেটওয়ার্কের মাধ্যমে পাওয়া যায়।

যদি তারা কোনো ইউনিট পেতে অক্ষম হয়, উদাহরণস্বরূপ আপনার এলাকায় তহবিলের অভাবের কারণে, MND Association থেকে একটি ইউনিট ধার করে নেওয়া সম্ভব হতে পারে। আপনার GP বা আপনার স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যাকারী দলের কোনো সদস্যকে ইমেলের মাধ্যমে সাপোর্ট সার্ভিস টিমের সাথে যোগাযোগ করতে বলুন: support.services@mndassociation.org

আমি কীভাবে একটি সাকশন ইউনিট ব্যবহার করব?

যেসব অভিজ্ঞ ব্যক্তি ইউনিট সরবরাহ করেন, তারা আপনাকে কীভাবে সুরক্ষিতভাবে এটি ব্যবহার করতে হবে সেই সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দিয়ে দেবেন। ইনি আপনার শ্বাসপ্রশ্বাস সম্পর্কিত ফিজিওথেরাপিস্ট, স্পিচ এবং ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট, নার্স বা MND বিশেষজ্ঞ দলের কোনো সদস্য হতে পারেন। যদি প্রশিক্ষণ না দেওয়া হয়, তাহলে আপনি সুরক্ষিতভাবে যাতে ইউনিটটি ব্যবহার করতে পারেন সেটি নিশ্চিত করার জন্য তাদের অনুরোধ করুন।

সাকশন ইউনিট ব্যবহার করার সময়, নিম্নলিখিত নির্দেশিকা সবসময় অনুসরণ করা উচিত:

- মুখের মাধ্যমে নেওয়া কোনো সাকশন ইউনিট শুধুমাত্র মুখে ব্যবহার করা উচিত। গলার পিছনে, পিছনের দাঁতগুলির পরে বা মুখের মধ্যে আপনি যতটা দেখতে পাচ্ছেন তার চেয়ে বেশি দূর পর্যন্ত এটি ব্যবহার করবেন না।
- মুখ বা গলার পিছন থেকে কঠিন বস্তু, খাবার বা বাইরের কোনো পদার্থ শ্বাসের মাধ্যমে চলে গেলে সেটি অপসারণ করার চেষ্টা করবেন না, কারণ এটি বস্তুটিকে শ্বাসনালীর আরও গভীরে নিয়ে যেতে পারে।
- পিঠের উপর সম্পূর্ণভাবে ভর দিয়ে শুয়ে থাকবেন না। আপনার শ্বাসপ্রশ্বাস সম্পর্কিত ফিজিওথেরাপিস্ট বা নার্স দেহ ভঙ্গিমা সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারেন, কিন্তু আপনি যদি বসতে না পারেন তবে আপনার একপাশ করে শুয়ে থাকা উচিত।
- ডায়ালটি খুব বেশি ঘুরিয়ে দেবেন না। কম কম করে শুরু করুন এবং তারপর প্রয়োজনে ধীরে ধীরে বাড়ান। অভিজ্ঞ স্বাস্থ্যসেবা সংক্রান্ত উপযুক্ত ব্যক্তি আপনাকে এটি ব্যবহারের আদর্শ সেটিং সম্পর্কে পরামর্শ দেবেন।
- একবারে 10 সেকেন্ডের বেশি সময় ধরে মুখের মধ্যে সাকশন ব্যবহার করবেন না।
- ক্ষতি এড়াতে সাকশনের ডগার অংশটি জিভের অথবা মুখের ভেতর নরম ত্বকের কাছে আনবেন না। আপনি মুখের ডান অংশে টিপিটি ব্যবহার করবেন কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য যে অভিজ্ঞ ব্যক্তি থেকে এই সরঞ্জামটি পেয়েছেন তার কাছ থেকে পরামর্শ নিন।

আমি কীভাবে সাকশন ইউনিটের যত্ন নেব?

সবসময় ইউনিট সরবরাহ করছেন এমন প্রস্তুতকারক বা অভিজ্ঞ ব্যক্তি দ্বারা আপনাকে প্রদান করা যেকোনো নির্দেশিকা অনুসরণ করুন। নিম্নলিখিত নির্দেশিকাও আপনাকে ইউনিটটি সঠিকভাবে বজায় রাখতে সহায়তা করতে পারে:

- প্রতিবার ব্যবহারের আগে এবং পরে অল্প পরিমাণে ঠান্ডা, পরিষ্কার জল পান করুন। ব্যাক্টেরিয়া তৈরি হওয়া আটকানোর জন্য সাকশনের মুখ এবং টিউব যথাসম্ভব পরিষ্কার রাখুন।
- প্রয়োজন অনুযায়ী ক্যানিস্টার খালি করুন।

- ব্যবহারের পরে সরঞ্জামটি পরিষ্কার করার জন্য প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
- নির্দেশ অনুযায়ী ব্যাটারিটি নিয়মিত চার্জ করা উচিত।

সাকশন ইউনিট রক্ষণাবেক্ষণ সম্পর্কে আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থেকে থাকে, তবে নির্দেশ সংক্রান্ত ম্যানুয়ালটি দেখুন বা আরও তথ্যের জন্য প্রস্তুতকারকের সাথে যোগাযোগ করুন।

4: আমি কীভাবে কাশি নিয়ন্ত্রণ করতে পারি?

আপনি যদি পেশীর দুর্বলতা বা লালা জমা হওয়া অনুভব করেন, তবে আপনি গলার পিছনে সংবেদনের পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারবেন। হঠাৎ কাশি আপনার শ্বাসপ্রশ্বাসের উপর প্রভাব ফেললে এটি উদ্বেগের কারণ হতে পারে যে, তবে এমনকি একনাগাড়ে প্রচুর কাশি হলেও হঠাৎ শ্বাসকষ্ট হয় না।

গলার শক্ত পেশীগুলিতে টানের ফলে MND-তে ভুক্তভোগী কিছু সংখ্যক ব্যক্তি মাঝে মাঝে অপ্রত্যাশিতভাবে কাশি বা 'শ্বাস আটকে যাওয়ার অনুভূতি' অনুভব করতে পারেন, তবে এর ফলেও হঠাৎ শ্বাসকষ্ট হয় না। ওষুধের ফলে এটির প্রভাব কমতে পারে।

যখন ফুসফুসের দিকের নালিগুলি যখন জ্বালা করে, তখন আমাদের শ্বাসনালী পরিষ্কার করার জন্য স্বাভাবিক রিফ্লেক্স হিসাবে কাশি হয়। আপনার যদি শ্বাসপ্রশ্বাস সম্পর্কিত পেশীগুলি দুর্বল থাকে, তবে আপনি আগে যতটা জোর দিয়ে কাশতে পারতেন, সেটি নাও করতে পারেন।

অর্থাৎ অস্বস্তি পরিষ্কার করার জন্য আপনাকে আরও কাশতে হবে। যাইহোক, আপনার কাশির মাধ্যমে যদি অস্বস্তি দূর না হয়, তবে আপনার বুকে সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। আপনার স্পিচ এবং ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট এবং শ্বাসপ্রশ্বাস সংক্রান্ত ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে সঠিক ব্যবস্থাপনা নিতে সহায়তা করতে পারে:

শ্বাস প্রশ্বাস সংক্রান্ত কৌশল: যেমন শ্বাস-প্রশ্বাস ধরে রাখা (যা আগে থেকেই ফুসফুসে বাতাসের উপরে অতিরিক্ত বাতাস রাখে) যাতে আপনি অতিরিক্ত দমক দিয়ে কাশতে পারেন।

কাশতে সহায়ক কোনো মেশিন: যা ফেস মাস্কের সাথে ব্যবহার করা হয় এবং প্রায়শই এটিকে 'কাশির পক্ষে সহায়ক মেশিন' হিসাবে উল্লেখ করা হয়। এটি স্বাভাবিকভাবে কাশতে উদ্দীপিত করে এবং বারবার বুকে সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে পারে। কিছু লোকের এটির সাথে মানিয়ে নেওয়া কঠিন বলে মনে হতে পারে, আবার এটি সুবিধাজনকও হতে পারে। এই ধরনের সমস্যার শুরুর পর্যায়ে কৌশলগুলিতে অভ্যস্ত হয়ে যাওয়া সাধারণত সহজসাধ্য। মেশিনটি শ্বাসপ্রশ্বাস সংক্রান্ত ফিজিওথেরাপিস্ট দ্বারা সেট আপ এবং পর্যবেক্ষণ করা হয়।

'কাশির পক্ষে সহায়ক মেশিন' সরবরাহ বা ধার করা অঞ্চল থেকে অঞ্চলে ভিন্ন হতে পারে এবং কখনো কখনো পরিষেবা এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা সমস্যার হতে পারে। আপনি যদি এই মেশিন অ্যাক্সেস করতে বা পরিষেবার ক্ষেত্রে কোনও সমস্যা অনুভব করেন, তবে এই সমস্যাগুলি আমাদের পর্যবেক্ষণ করতে দেওয়ার জন্য আমাদের হেল্পলাইন, MND Connect-এর সাথে যোগাযোগ করুন। অধ্যায় 6-এ আরও তথ্য দেখুন: *আমি কীভাবে আরও জানতে পারি?* বিস্তারিত যোগাযোগের জন্য।

খাওয়ার সময় কাশি হলে আমি কী করতে পারি?

যখন গিলতে পারার সাথে জড়িত পেশীগুলি প্রভাবিত হয়, তখন আপনি খাওয়া এবং পান করার সময় লক্ষ্য করতে পারেন আপনার আরও বেশি কাশি হচ্ছে। এই ক্ষেত্রে, আপনার স্পিচ এবং ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট এবং ডায়েটিশিয়ানের থেকে পরামর্শ নিন।

তারা আপনাকে সবথেকে ভালো কৌশলগুলি সম্পর্কে পরামর্শ দেবেন, যেমন:

- আরও পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে চিবানো যাতে খাবারটি লালার সাথে ভালোভাবে মিশ্রিত হয় এবং গিলে ফেলা আরও সহজ হয়
- সুরক্ষিতভাবে যাতে সহজে গিলতে পারা যায়, তার জন্য বিভিন্ন ঘনত্বের খাবার বা পাতলা তরলগুলি ঘন করে ব্যবহার করা হয় (কিছু থিকেনার প্রেসক্রিপশনে পাওয়া যায়)।

5: গলায় কিছু আটকে গেলে আমি কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি?

শ্বাস আটকে যাওয়ার অনুভূতি তখন হয়, যখন কোনও বাইরের বস্তু যেমন খাদ্য বা তরল দ্বারা শ্বাসনালী বাধাগ্রস্ত হয়। এটি ভয়াবহ মনে হতে পারে, তবে এটি সাধারণত অতিরিক্ত কোনো সাহায্যের প্রয়োজন ছাড়াই পরিষ্কার হয়ে যায়।

খাওয়ার সময় কাশি এবং শ্বাস আটকে যাওয়া যে কারও ক্ষেত্রেই ঘটতে পারে, যাদের গিলতে অসুবিধা হয়, তাদেরই শুধুমাত্র যে হয় তা নয়। যদি আপনার গিলতে পারার সাথে জড়িত পেশীগুলি দুর্বল হয়ে যায়, তাহলে আপনার ঝুঁকি একটু বেশি।

বেশিরভাগ ঘটনা মোটামুটি কম উল্লেখযোগ্য, তবে একটি ঝুঁকি থাকে যে শ্বাস আটকে গেলে জরুরি অবস্থা তৈরি হতে পারে, যার জন্য অবিলম্বে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রয়োজন। পরবর্তী শিরোনাম দেখুন *আপনার পরিচর্যাকারীর জন্য শ্বাস আটকে যাওয়ার বিষয়ে নির্দেশিকা (Guidance on choking for your carer)*। এই বিষয়ে আপনার স্পিচ এবং ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টের পরামর্শ এই ঘটনাগুলি প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ। আপনার চারপাশের মানুষদের পক্ষে এটি জানাও গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার কখনো গুরুতর শ্বাসরোধের ঘটনা ঘটার সম্ভাবনা থাকলে তাদের কী করা উচিত।

MND-তে ভুক্তভোগী ব্যক্তিদের জন্য শ্বাসরোধের চিকিৎসা, অন্য কোনও প্রাপ্তবয়স্কের শ্বাসরোধের চিকিৎসা মতোই ব্যাপার। শ্বাসরোধ সম্পর্কে উদ্বেগের অনুভূতি কমাতে, যেধরনের পরিস্থিতি উদ্ভূত হতে পারে সেটির মোকাবিলা আগে থেকে কীভাবে করতে হবে তা জেনে নেওয়া দরকার।

হালকা এবং গুরুতর শ্বাসরোধের মধ্যে পার্থক্য জানা গুরুত্বপূর্ণ:

হালকা অথবা আংশিক শ্বাসরোধ: এটি তখন হয় যখন শ্বাসনালী আংশিকভাবে অবরুদ্ধ থাকে। এটি খাদ্য বা তরল গ্রহণের সময় বা ফুসফুস থেকে ক্ষরিত পদার্থগুলি থেকে পরিত্রাণ পেতে চেষ্টা করার সময় হতে পারে। শ্বাসরোধ হালকা প্রকৃতির হয় যদি কোনো ব্যক্তি:

- শ্বাস নেওয়ার সময় কাশি হলেও কোনো প্রশ্নের উত্তর দিতে পারেন বা শব্দ করতে পারেন (যদি MND দ্বারা আপনার স্বর
- গুরুতরভাবে ক্ষতিগ্রস্ত না হয়)।

গুরুতর শ্বাসরোধ: ব্যক্তি কথা বলতে বা শব্দ করতে পারবেন না। MND-এর কারণে যদি ব্যক্তি কথা বলতে না পারেন, তাহলে তিনি মাথা নাড়িয়ে বা মাথা ঝাঁকিয়ে বা অঙ্গভঙ্গি করে সাড়া দিতে সক্ষম হতে পারেন। যদি তারা এটি করতে অক্ষম হন, তবে শ্বাসরোধের প্রকৃতি যে তীব্র সেটির অন্যান্য লক্ষণ থাকবে। যদি শ্বাসনালী সম্পূর্ণরূপে অবরুদ্ধ থাকে, তাহলে শ্বাসপ্রশ্বাস নিতে বা ছাড়তে না পারায় তারা শুধুমাত্র ছোট সাঁ সাঁ শব্দ করতে পারেন এবং কাশির যেকোনো প্রচেষ্টাই নীরবে ঘটবে থাকবে। **গুরুতর শ্বাসকষ্ট একটি জরুরি অবস্থা এবং এর জন্য অবিলম্বে ব্যবস্থা নেওয়া প্রয়োজন।** আরও তথ্যের জন্য পরবর্তী পৃষ্ঠা দেখুন।

আপনার পরিচর্যাকারীর জন্য শ্বাসরোধের বিষয়ে নির্দেশিকা

আপনার খাওয়া এবং পান করার সময় যারা আপনাকে সহায়তা করেন, তাদের সাথে এই তথ্য শেয়ার করুন। কখনো আপনি শ্বাসরোধ অনুভব করলে আপনাকে এবং আপনার পরিচর্যাকারীকে আশ্বস্ত করতে এটি সহায়তা করতে পারে।

উদ্বিগ্ন বোধ কম করা এবং আরও বেশি নিয়ন্ত্রণে থাকা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ আতঙ্কিত হলে পরিস্থিতি আরও খারাপ হয়ে যেতে পারে।



"আতঙ্কিত না হওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ... MND-তে ভুক্তভোগী ব্যক্তি ও সেই ব্যক্তির পরিচর্যাকারী উভয়কেই একে অপরের ক্ষমতার উপর আস্থা রাখতে হবে।"

নিম্নলিখিতগুলি শুধুই নির্দেশিকা এবং শ্বাসরোধ সম্পর্কিত চিকিৎসাগত পরামর্শের পরিবর্ত হিসাবে দেখা উচিত নয়। আপনি যদি গিলতে পারা, কাশি বা শ্বাসরোধ নিয়ে কোনও সমস্যার সম্মুখীন হন তবে পরামর্শের জন্য একজন স্পিচ এবং ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট এবং ডায়েটিশিয়ান দেখান। স্নায়ুসংক্রান্ত অসুস্থতার বিষয়ে অভিজ্ঞ এমন একজন ফিজিওথেরাপিস্টের সাথেও এটি নিয়ে আলোচনা করলে তা কার্যকরী হতে পারে।

মৃদু বা আংশিক শ্বাসরোধ হলে কোনো ব্যক্তিকে সহায়তা করা

যদি ব্যক্তিটি কাশতে, শ্বাস নিতে বা শব্দ করতে পারে, তবে এটি হালকা বা আংশিক শ্বাসরোধ। এই পরিস্থিতিতে তারা সাধারণত নিজেরাই অবরুদ্ধ অবস্থা পরিষ্কার করতে পারেন। শ্বাসনালী যতক্ষণ না পরিষ্কার হয় এবং অস্বস্তির অনুভূতি ঠিক না হওয়া পর্যন্ত তাদের কাশি চালিয়ে যেতে উৎসাহিত করুন।

হালকা শ্বাসরোধ যে ব্যক্তির হচ্ছে এবং তার চারপাশের মানুষদের জন্য খুব বিরক্তিকর হতে পারে, তবে ধৈর্য এবং সময়ের সাথে সাথে এক সময় অবরুদ্ধ অবস্থাটি পরিষ্কার হয়ে যাবে।

সতর্কতা: হালকা বা আংশিক শ্বাসরোধ যার হচ্ছে, সেই ব্যক্তিটিকে পিঠে থাপ্পড় দেবেন না কারণ তারা গভীরভাবে শ্বাস নিতে পারেন, খাদ্য বা তরলকে শ্বাসনালীর আরও গভীরে নিয়ে যাওয়ার জন্য জোর দিতে পারে।



"আমি দেখেছি যে ব্যক্তি MND-তে ভুক্তভোগী তাকে পাশ থেকে আশ্বাস দিয়ে জড়িয়ে ধরলে এবং একই সাথে 'সবকিছু ঠিক হয়ে যাবে বললে আরামদায়ক এবং হালকা লাগার মতো প্রভাব দেয়, যা শ্বাসরোধ দূর করতে সহায়তা করে... শুধুমাত্র এই আশ্বাস উদ্বেগ কমাতে সহায়তা করেছে।"

যদি কোনো সময় ব্যক্তি কার্যকরভাবে কাশতে পারার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলেন, তবে এটি একটি গুরুতর শ্বাসরোধের পর্যায় হয়ে উঠতে পারে। পরবর্তী শিরোনাম দেখুন, *তীব্র শ্বাসরোধে ভুগছেন এমন কোনো ব্যক্তিকে সাহায্য করা (Assisting someone with severe choking)*।

তীব্র শ্বাসরোধে ভুগছেন এমন কোনো ব্যক্তিকে সাহায্য করা

যদি ব্যক্তিটি কাশতে, শ্বাস নিতে, কথা বলতে বা শুধুমাত্র সাঁ সাঁ শব্দ ছাড়া অন্য কোনো শব্দ করতে অক্ষম হয়, তবে এটি গুরুতর শ্বাসরোধের অবস্থা।

সতর্কতা: এটি একটি জরুরি অবস্থা যার জন্য অবিলম্বে ব্যবস্থা নেওয়া প্রয়োজন।

এই ক্ষেত্রে:

- ব্যক্তিটির একপাশে কিছুটা পিছনে দাঁড়ান (যদি আপনার ডান হাত বেশি সঞ্চালিত হয়, তবে বাঁ দিকে দাঁড়ান, আর যদি আপনার বাঁ হাত বেশি চলে তবে ডানদিকে দাঁড়ান)
- এক হাত দিয়ে তাদের বুকে সমর্থন করুন এবং ব্যক্তিকে সামনের দিকে ঝুঁকতে সাহায্য করুন যাতে আরও আটকে যাওয়া শ্বাস নীচে যাওয়ার পরিবর্তে তাদের মুখ দিয়ে বেরিয়ে আসে
- হাতের তালুর নিচের অংশটি দিয়ে ব্যক্তির কাঁধের হাড়ের মাঝে পাঁচবার জোরে আঘাত করুন (আপনার হাতের তালু এবং কজির মাঝের অংশকে হাতের তালুর নিচের অংশ বলা হয়)
- আটকে থাকা শ্বাস বেরিয়েছে কিনা তা দেখতে প্রতিবার পিঠে আঘাতের পরে থামুন।

যদি পাঁচবার পিঠে আঘাতের পরে আটকে থাকা শ্বাস না বের হয়, তাহলে পাঁচবার পেটের উপর নিম্নলিখিতভাবে চাপ দিন:

- যে ব্যক্তির শ্বাসরোধ হচ্ছে তার পিছনে দাঁড়ান। যদি তারা চেয়ার বা হুইলচেয়ারে থাকে, তবে আপনাকে এর পিছনে থাকতে হতে পারে। যদি চেয়ারটি খুব ভারী হয় তবে নিজেকে একপাশে রাখুন এবং যতটা সম্ভব পদ্ধতিটি অনুসরণ করার চেষ্টা করুন।
- আপনার পুরো হাত তাদের কোমরের চারপাশে রাখুন এবং তাদের ভালভাবে সামনে ঝুঁকতে সাহায্য করুন
- আপনার হাত দৃঢ়ভাবে মুষ্টিবদ্ধ করুন এবং এটি তাদের নাভির ঠিক উপরে রাখুন
- আপনার অন্য হাতটি এর উপরে রাখুন এবং উভয় হাতকে তাদের পেটের দিকে শক্ত, উপরের দিকে সঞ্চালনের মাধ্যমে ঠেলুন
- তাদের মুখ থেকে যতক্ষণ না আটকে থাকা শ্বাস বের হচ্ছে, ততক্ষণ পর্যন্ত এটি পাঁচবার পুনরাবৃত্তি করুন
- আটকে থাকা শ্বাস বের হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য প্রতিটি ঠেলার পরে থামুন
- যদি শ্বাসনালী এখনও আটকে থাকে তবে বদলা-বদলি করে পেটের উপর চাপ দেওয়ার সাথে সাথে পিঠে আঘাত চালিয়ে যান।

যদি পেটে চাপ এবং পিঠে আঘাতের তিনটি চক্র পড়েও কোনো ব্যক্তির শ্বাসনালী অবরুদ্ধ থাকে, তাহলে:

- 999-এ কল করুন বা অন্য কাউকে এটি করতে বলুন এবং অবিলম্বে অ্যাম্বুলেন্সের জন্য জিজ্ঞাসা করুন
- যতক্ষণ না সাহায্যকারী আসে, ততক্ষণ পর্যন্ত পিঠের আঘাত এবং পেটের চাপের চক্রগুলি চালিয়ে যান।

যদি আপনাকে পেটে চাপ প্রয়োগ করতে হয়, তাহলে সেই ব্যক্তির পরে হাসপাতালে যাওয়া উচিত।

যদি আমি অজ্ঞান হয়ে যাই?

আপনি যদি অচেতন হয়ে পড়েন, তাহলে সাধারণত কার্ডিও পালমোনারি রেসাসিটেশন (CPR) চেষ্টা করা হবে। কার্ডিও পালমোনারি রেসাসিটেশন (DNACPR)-এর চেষ্টা করবেন না যদি আগে থেকে আপনি সম্মত হন যে CPR আপনার ইচ্ছা নয় এবং চিকিৎসার দিক দিয়ে এটি আপনার সেরা পছন্দ নয়। এতে সাধারণত শ্বাসরোধের বিষয়ে কোনো নির্দিষ্ট নির্দেশনা অন্তর্ভুক্ত থাকে।

CPR-এর কারণে আঘাত লাগতে পারে এবং এটির চেষ্টা করার আগে আপনার পরিচর্যািকারীকে এই বিষয়ে প্রশিক্ষণ নিতে হবে।

এখানে NHS-এর ওয়েবসাইট দেখুন: www.nhs.uk/conditions/first-aid/cpr

আপনি যদি পুনরুজ্জীবনের চেষ্টা করতে না চান, তবে আপনি নির্দিষ্ট চিকিৎসাগুলি প্রত্যাখ্যান বা খারিজ করার সিদ্ধান্ত এবং কোন পরিস্থিতিতে এই সিদ্ধান্ত নিয়েছেন, সেটি অ্যাডভান্স ডিসিশন টু রিফিউজ ট্রিটমেন্ট (ADRT) নামে পরিচিত একটি ফর্মের উপর লিখতে পারেন। এটি শুধুমাত্র ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে আইনত বাধ্যতামূলক, তবে উত্তর আয়ারল্যান্ডের অভিজ্ঞ স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যািকারীদের সাহায্য করতেও ব্যবহার করা যেতে পারে।



ADRT সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, দেখুন:

তথ্য সংক্রান্ত শীট 14A - অ্যাডভান্স ডিসিশন টু রিফিউজ ট্রিটমেন্ট(ADRT)

আপনার ADRT-এর এবং অন্য কোনো যত্ন সম্পর্কিত ডকুমেন্টের বিষয়ে আপনার পরিচর্যািকারীর সাথে জড়িত সকলকে অবহিত করুন। এর মধ্যে রয়েছে আপনার GP এবং অন্য বিশেষজ্ঞরা।

আপনার মেডিকেল রেকর্ডের জন্য আপনার GP-কে আপনার ADRT-এর একটি কপি দিন এবং স্থানীয় সিস্টেমগুলি কীভাবে কাজ করে তা জিজ্ঞাসা করুন। উদাহরণস্বরূপ, কিছু অ্যাম্বুলেন্স পরিষেবাতে MND-এর মত কম জীবনীশক্তির জন্য দায়ী রোগগুলির ক্ষেত্রে ব্যক্তিদের ADRT বা পরিচর্যা নির্দেশিকার কপি রাখা থাকে।

যেখানেই সম্ভব, প্যারামেডিক এবং অন্যান্য জরুরি প্রতিক্রিয়াশীল ব্যক্তির চিকিৎসার ইতিহাস বিবেচনা করে, তবে তারা জরুরি অবস্থায় আপনার রেকর্ড অ্যাক্সেস করতে সক্ষম নাও হতে পারে। একটি কার্যকর ADRT ফর্ম না দেখে, তারা যে চিকিৎসা প্রদান করে সে সম্পর্কে তাদের দ্রুত চিকিৎসাগত সিদ্ধান্ত জানাতে হতে পারে।

6: আমি কীভাবে আরও জানতে পারি?

সহায়ক সংস্থা

আমরা নিম্নলিখিত কোনও সংস্থাকে আবশ্যিকভাবে সমর্থন করি না, তবে এগুলি আপনাকে আরও তথ্যের জন্য আপনার অনুসন্ধান শুরু করতে সাহায্য করতে পারে। যোগাযোগের বিবরণগুলি মুদ্রণের সময় সঠিক রয়েছে, তবে সংশোধিত সংস্করণের ক্ষেত্রে এর পরিবর্তন হতে পারে। কোনো সংস্থা খুঁজে পেতে আপনার যদি সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তবে আমাদের MND Connect হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন (বিশদ বিবরণের জন্য এই শীটের শেষে *আরও তথ্য* দেখুন)।

BDA – The Association of UK Dietitians

ডায়েটিশিয়ান এবং পুষ্টি নিয়ে কাজ করছে এমন ব্যক্তিদের বিষয়ে এবং জন্য নির্দেশিকা।

ঠিকানা: 3rd Floor, Interchange Place, 151-165 Edmund Street,
Birmingham B3 2TA
টেলিফোন: 0121 200 8080
ইমেইল: info@bda.uk.com
ওয়েবসাইট: www.bda.uk.com

The Royal College of Occupational Therapists

পেশাগত থেরাপিস্ট (OTs) এর জন্য এবং সম্পর্কে নির্দেশিকা।

ঠিকানা: 106-114 Borough High Street, Southwark, London SE1 1LB
টেলিফোন: 020 3141 4600
ইমেইল: membership@rcot.co.uk
ওয়েবসাইট: www.rcot.co.uk

Chartered Society of Physiotherapy (CSP)

ফিজিওথেরাপির নির্দেশিকা এবং স্থানীয় ফিজিওথেরাপিস্ট খোঁজার জন্য অনুসন্ধানের সুবিধা।

ঠিকানা: 3rd Floor South, Chancery Exchange, 10 Furnival Street, London, EC4A 1AB
টেলিফোন: 020 7306 6666
ইমেইল: ওয়েবসাইটের কন্ট্যাক্ট পেজের মাধ্যমে
ওয়েবসাইট: www.csp.org.uk

Health and Care Professions Council (HCPC)

স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের একটি রেজিস্টার অন্তর্ভুক্ত করা হয় যারা প্র্যাক্টিসের HCPC মান পূরণ করে।

ঠিকানা: Park House, 184-186 Kennington Park Road, London, SE11 4BU
টেলিফোন: 0300 500 6184
ওয়েবসাইট: www.hcpc-uk.org

MND Scotland

স্কটল্যান্ডে MND রয়েছে বা ভুক্তভোগী এমন ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা।

ঠিকানা: 6th Floor, Merchant Exchange, 20 Bell Street, Glasgow, G1 1LG
টেলিফোন: 0141 332 3903

ইমেইল: info@mndscotland.org.uk
ওয়েবসাইট: www.mndscotland.org.uk

NHS এবং UK স্বাস্থ্যসেবা

যুক্তরাজ্যে NHS পরিষেবা এবং স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কে তথ্য
ওয়েবসাইট: www.nhs.uk

ইংল্যান্ডের জন্য

টেলিফোন: 111 (জরুরি চিকিৎসা পরামর্শের জন্য, সারাদিনে 24 ঘণ্টা উপলভ্য)
ওয়েবসাইট: <https://111.nhs.uk>

ওয়েলসের জন্য

টেলিফোন: 111 (জরুরি চিকিৎসা পরামর্শের জন্য, সারাদিনে 24 ঘণ্টা উপলভ্য)
ওয়েবসাইট: <https://111.wales.nhs.uk>

স্কটল্যান্ডের জন্য

টেলিফোন: 111 (জরুরি চিকিৎসা পরামর্শের জন্য, সারাদিনে 24 ঘণ্টা উপলভ্য)
ওয়েবসাইট: www.nhs24.scot

উত্তর আয়ারল্যান্ডের জন্য

টেলিফোন: ভরসাযোগ্য প্রতিটি ওয়েবসাইটের নিজস্ব কন্ট্যাক্ট পেজের মাধ্যমে উপলভ্য
ওয়েবসাইট: www.hscni.net

Royal College of Speech and Language Therapists (RCSLT)

RCSLT আপনাকে যোগ্য স্পিচ এবং ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে

ঠিকানা: 2-3 White Hart, London SE1 1NX
টেলিফোন: 020 7378 1200
ইমেইল: ওয়েবসাইটের কন্ট্যাক্ট পেজের মাধ্যমে
ওয়েবসাইট: www.rcslt.org

তথ্যসূত্র

এই তথ্য সমর্থন করতে ব্যবহৃত তথ্যসূত্রগুলি অনুরোধের ভিত্তিতে পাওয়া যায়:

ইমেল: infofeedback@mndassociation.org

অথবা লিখুন: তথ্য সংক্রান্ত ফিডব্যাক, MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

স্বীকৃতি

এই তথ্য শীটের সাথে তাদের বিশেষজ্ঞসুলভ নির্দেশনার জন্য নিম্নলিখিতদের অনেক ধন্যবাদ:

ডঃ এমা হাসব্যান্ডস, কন্সাল্ট্যান্ট প্যালিয়েটিভ মেডিসিন, গ্লুসেস্টারশায়ার হসপিটাল NHS ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট

নিনা স্কোয়ার্স, স্পিচ এবং ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট, নটিংহ্যাম ইউনিভার্সিটি হসপিটালস ট্রাস্ট

আরো তথ্য

আপনি এই শীটের সাথে আমাদের অন্যান্য কিছু তথ্য সংক্রান্ত শীট উপযোগী হিসাবে পেতে পারেন:

7B – টিউবে খাওয়ানো

8A – শ্বাসকষ্টের জন্য সহায়তা

14A – অ্যাডভান্স ডিসিশন টু রিফিউজ ট্রিটমেন্ট(ADRT)

6A – ফিজিওথেরাপি

নিম্নলিখিত প্রকাশনাগুলিও আমাদের তৈরি:

মোটর নিউরোন ডিজিজ নিয়ে জীবনযাপন – MND-এর ক্ষেত্রে খাওয়া-দাওয়া, পান এবং স্পিচ ও কমিউনিকেশন সম্পর্কে নির্দেশিকাসহ কীভাবে এর প্রভাব নিয়ন্ত্রণ করতে হবে, সেই বিষয়ে আমাদের সহায়তা

MND-এর ক্ষেত্রে খাওয়া এবং পান করা - নির্দেশিকা এবং সহজে গিলতে পারা যায় এমন কিছু রেসিপি

পরিচর্যা এবং MND: আপনার জন্য সহায়তা – পরিবারের পরিচর্যাকারী যারা MND-তে ভুক্তভোগী কোনো ব্যক্তির দেখাশোনা করছেন, তাদের জন্য সামগ্রিক তথ্য

পরিচর্যা এবং MND: দ্রুত নির্দেশিকা- পরিচর্যাকারীদের জন্য আমাদের তথ্যের সংক্ষিপ্ত সংস্করণ

আপনি আমাদের কেয়ার (Care) ইনফরমেশন ফাইন্ডার ব্যবহার করে প্রয়োজনে বিষয়বস্তু অনুসন্ধান করতে পারেন: www.mndassociation.org/careinfofinder

আপনি আমাদের ওয়েবসাইট থেকে আমাদের বেশিরভাগ প্রকাশনা ডাউনলোড করতে পারেন: www.mndassociation.org/publications বা MND Connect টিম, যারা অতিরিক্ত তথ্য এবং সহায়তা প্রদান করতে পারেন তাদের থেকে প্রিন্ট আকারে অর্ডার করতে পারেন:

MND Connect

টেলিফোন: 0808 802 6262

ইমেইল: mndconnect@mndassociation.org

MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

MND Association-এর ওয়েবসাইট এবং অনলাইন ফোরাম

Website: www.mndassociation.org

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

আমরা আপনার মতামতের স্বাগত জানাই

আমরা ভালো কাজ করছি কিনা এবং MND বা কেনেডি রোগে আক্রান্ত বা ভুক্তভোগী ব্যক্তিদের জন্য আমরা আমাদের তথ্য কোথায় উন্নত করতে পারি, সে বিষয়ে আপনাদের মতামত জানতে পারলে আমরা খুবই আনন্দিত হব। আপনার বেনামী মন্তব্যগুলি আমাদের সংস্থানের প্রচারাভিযান এবং তহবিলের জন্য আবেদনগুলির মধ্যে সচেতনতা বাড়াতে এবং প্রভাবিত করতেও ব্যবহার করা যেতে পারে। আমাদের যে কোনো তথ্য শিটে ফিডব্যাক জানাতে, আমাদের অনলাইন ফর্মটি এখানে অ্যাক্সেস করুন: www.smartsurvey.co.uk/s/infosheets_1-25

এছাড়াও আপনি ফর্মটি কাগজে সংস্করণে পেতে অনুরোধ করতে পারেন বা ইমেইলের মাধ্যমে ফিডব্যাক জানাতে পারেন: infofeedback@mndassociation.org

অথবা লিখুন:

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

শেষবারের সংস্করণ: মার্চ 2024:

পরবর্তী রিভিউ: মার্চ 2027:

সংস্করণ: 1

রেজিস্টার্ড চ্যারিটি নং 294354

গ্যারান্টি নং 2007023 দ্বারা কোম্পানি লিমিটেড

© MND Association 2020