



7A

## ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

MND ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਉਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਉਂ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵ ਨਾਲ ਹੀ ਹਨ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

1. MND ਨਿਗਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?
2. ਮੈਂ ਲਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
3. ਇੱਕ ਸਕਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
4. ਮੈਂ ਖੰਘ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
5. ਮੈਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
6. ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਕਰਾਂ?



ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਾਡੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।



ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ MND ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸਰੋਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਹੈ। MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਮਵਰ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਨੁਵਾਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ।

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ MND ਕਨੈਕਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਟੈਲੀਫੋਨ: **0808 802 6262**

ਈਮੇਲ: [mndconnect@mndassociation.org](mailto:mndconnect@mndassociation.org)

## 1: MND ਨਿਗਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਨਿਗਲਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਰਿਫਲੈਕਸ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਜਬਾੜਾ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਜੀਭ ਭੋਜਨ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਲਾਰ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਰਿਫਲੈਕਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੇਟ ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

MND ਉਹਨਾਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ, ਗਲੇ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਜੀਭ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲਾਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਫੇਰੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ, ਵੇਖੋ:  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ 7C – ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ MND ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬਲਬਰ ਪਾਲਸੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ MND ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਘੱਟ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, MND ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।  
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲਵੋ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਪੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਖੰਘ
- ਭੋਜਨ, ਤਰਲ ਜਾਂ ਬੁੱਕ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਲੰਘਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਨਿਗਲਣਾ
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਭੋਜਨ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਬੁੱਕ ਦਾ ਗਲਾ-ਘੁਟਣ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫਸਣਾ
- ਇੱਕ ਗਿੱਲੀ ਜਾਂ ਖਰਵੀ ਆਵਾਜ਼
- ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਲੀਕ ਹੋਣਾ
- ਲਾਰ ਡਿੱਗਣਾ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਗਲੇ ਵਿੱਚ 'ਫਸ ਗਈ' ਹੈ।

## ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਘੱਟ ਆਨੰਦ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਇਕੱਲਤਾ
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ
- ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼, ਮੋਟੀ ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਲਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਚਿੰਤਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ
- ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ ਜਾਂ ਬੁੱਕ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਨਮੂਨੀਆ।

## ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗਰਾਹੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਦੇ ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

**ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਫਾਈਬਰੋਪਟਿਕ ਐਂਡੋਸਕੋਪਿਕ ਜਾਂਚ (FEES):** ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਜੀਭ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਵੀਡੀਓਫਲੋਰੋਸਕੋਪੀ (VF):** ਇਹ ਸਕੈਨ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ, ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਨਿਗਲਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



"ਇਹ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ- ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ।"

ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ, ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿਰਲੇਖ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਦੇਖੋ।



MND ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਗਾਈਡ ਵੇਖੋ: **ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਾਇਤਾ।**

ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



"ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ MND ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ- ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਿਰਫ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੀ ਹੋਣਗੇ।"

ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮੁੱਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਆਸਾਨ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਖੰਘ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਾਰ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਗਲਾ-ਘੁਟਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਈਲੈਂਟ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਅਣਚਾਹੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਕਾਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਮੂਨੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਨਿਮੋਨੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਜੈਬ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਅਸੀਂ MND ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਜੈਬ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਲੂ ਬ੍ਰੈਨਕਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਫਲੂ ਜੈਬ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਅਕਤੂਬਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ MND ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਮੂਨੀਆ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਟੀਕੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਜਾਂ ਪੰਜ-ਸਾਲਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਜਾਂ MND ਦਾ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗੁਏਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗੁਏਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਿਯਮਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲਣ, ਲਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

**ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀਪੀ):** ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਸੰਪਰਕ ਬਿੰਦੂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌਸ਼ਣ-ਯੁਕਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।

**ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਰਸਾਂ:** ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਨਰਸਾਂ।

**ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ:** ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਲਈ।

**ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (OTs):** ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸਣ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ:** ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਅਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨਿਗਲਣ ਵੇਲੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠੋ
- ਨਿਗਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੁੱਕ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਨਿਗਲਣ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ
- ਆਪਣੇ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ 'ਸਵੈਲੋ ਰੀਮਾਈਂਡਰ' ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਜਾਂ ਬੀਪ ਵੱਜਣ ਵਾਲੇ ਡਿਵਾਈਸ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਆਪਣੇ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਚੂਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਲਵ ਵਾਲੀ ਸਟਰਾਅ, ਸਟਰਾਅ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਤਰਲ ਰੋਕ ਕੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਟਰਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਕਸਾਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੋਟੇ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਚੁਣੋ
- ਜੇਕਰ ਗਰਦਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਡਿੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੀ ਸਪੋਰਟ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਗਾੜਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗਾੜਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਢੁਕਵੇਂ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚ-ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਇਹ ਨੁਸਖੇ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਕਵਾਨਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਗਾਈਡ ਵੇਖੋ:  
*MND ਨਾਲ ਖਾਣ-ਪੀਣ*

MND ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ PEG, RIG ਜਾਂ PIG ਟਿਊਬ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ

ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਤਰਲ ਫੀਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟਿਊਬ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤੰਗ ਸਟਰਾਅ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਧੀਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੰਭੀਰ ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਛੇਤੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗੁਏਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਨਰਸ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**i** ਟਿਊਬ ਫੀਡਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:  
ਸੂਚਨਾ ਸ਼ੀਟ 7B – ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ

ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੰਯੁਕਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਆਦਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਟਾਪ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟਿਊਬ ਫੀਡਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪੋਸ਼ਣ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## 2: ਮੈਂ ਲਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

MND ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁੱਕ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਧੂ ਖੁੱਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਤਲੀ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਖੁੱਕ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੂੰ ਨਿਗਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਖੁੱਕ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ
- ਬੇਅਰਾਮੀ ਜੇਕਰ ਖੁੱਕ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਇਕੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਮੋਟੀ, ਚਿਪਚਿਪੀ ਖੁੱਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ (ਜੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੋ)
- ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਗੁਆਏ ਗਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਤਰਲ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

### ਮੈਂ ਪਤਲੇ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਖੁੱਕ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਕਈ ਵਾਰੀ ਲਾਰ, ਜੋ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕੱਠੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਲੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਸਚੇਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਤਲੀ ਖੁੱਕ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਲਾਰ ਵੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

**ਗਲਾਈਕੋਪਾਈਰੋਨਿਅਮ:** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਹਾਇਓਸੀਨ ਹਾਈਡ੍ਰੋਕੁਮਾਈਡ:** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸੁਸਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਬਲੇਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਪੈਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

**ਹਾਇਓਸੀਨ ਬਿਉਟਾਇਲਬੁਮਾਈਡ:** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੜਵੱਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਇਓਸੀਨ ਹਾਈਡ੍ਰੋਕੁਮਾਈਡ ਨਾਲੋਂ ਇਸਦੇ ਸੁਸਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਬਲੇਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਐਂਟੀਪਾਈਨ:** ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਬਲੇਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਐਂਟੀਪਾਈਨ ਆਈ ਡ੍ਰੌਪਾਂ ਨੂੰ ਜੀਭ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪਤਲੇ ਖੁੱਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਾਹਤ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਐਮੀਟ੍ਰਿਪਟਾਈਲਾਈਨ:** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਬਲੇਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

**ਬੇਟੂਲਿਨਮ ਟੌਕਸਿਨ:** ਬੇਟੋਕਸ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਲਾਰ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਰ ਗੰਭੀਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਇਕਹਿਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ।

**ਕਲੋਨੀਡੀਨ:** ਇਹ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਲਾਰ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਬਲੇਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

**ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ:** ਇਹ ਲਾਰ ਗੰਭੀਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਮੱਸਿਆ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਵਿਆਪਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 3 ਵੀ ਦੇਖੋ: *ਇੱਕ ਮੌਖਿਕ ਸਕਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?*

## ਮੈਂ ਮੋਟੀ ਲਾਰ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਤਲੇ ਖੁੱਕ ਦੇ ਉਲਟ ਖੁੱਕ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁੱਕ ਮੋਟੀ ਅਤੇ ਚਿਪ-ਚਿਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲਾਰ ਦਾ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਮੋਟੀ ਲਾਰ, ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਬਲਗਮ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।



- ਸਟਿਕਸ 'ਤੇ ਆਈਸ ਲੋਲੀਜ਼ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਕਿਊਬ ਸੁੱਕੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਪਤਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲਾਰ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਨਾਨਾਸ ਅਤੇ ਪਪੀਤੇ ਵਰਗੇ ਜੂਸ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੋਟੀ ਲਾਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਪਪੈਨ ਜਾਂ ਬਰੋਮੇਲੈਨ ਪੂਰਕ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਭਾਫ਼ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸੰਘਣੇ ਰਿਸਾਵਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਨੁਸਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨੈਬੂਲਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਰਿਸਾਵਾਂ ਦੀ ਜਕੜ ਨੂੰ ਢਿੱਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਨੈਬੂਲਾਈਜ਼ਰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਾਸ਼ਪ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਲਾਈਵਾ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਸੁੱਕੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਬਦਬੂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਘੁੱਟਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੁੱਕੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚਮਚ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਓ (ਤਿਆਰ ਮੱਖਣ) ਕੁਝ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੰਗੀ ਮੌਖਿਕ ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਜਾਂ ਨਾਪਸੰਦਗੀ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



*"ਚਿੱਪ-ਚਿਪੀ ਲਾਰ ਅਤੇ ਬਰੋਕਲੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸੁਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।"*

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

**ਕਾਰਬੋਸੀਸਟੀਨ/ਐਸੀਟਿਲਸੀਸਟੀਨ:** ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮੋਟਾ ਅਤੇ ਚਿਪਚਿਪਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੰਘ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਰਲ ਜਾਂ ਕੈਪਸੂਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਰੂਪ ਜਿਸਨੂੰ ਨੈਬੂਲਾਈਜ਼ਰ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਗੁਆਇਫੇਨੇਸਿਨ:** ਇਹ ਇੱਕ ਖੰਘ ਲਈ ਬਣਿਆ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ ਜੋ ਗਾੜੇ ਬਲਗਮ ਦੇ ਰਿਸਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੰਘ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਊਂਟਰ ਉੱਤੇ ਸਸਪੈਂਸ਼ਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

**ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰਜ਼:** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੌਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਉਪਚਾਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲਗਮ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਉਚਿਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

### 3: ਇੱਕ ਮੌਖਿਕ ਸਕਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਮੌਖਿਕ ਸਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਲਾਰ, ਬਲਗਮ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲਣ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ।

MND ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਸਕਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਓਰਲ ਸਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਹੈ
- ਢਿੱਲੇ ਦੰਦ
- ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦੇ ਵਿਕਾਰ
- ਗਲੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਗੰਭੀਰ ਬ੍ਰੈਨਕੋਸਪਾਜ਼ਮ - ਜੋ ਦਮੇ, ਬ੍ਰੈਨਕਾਈਟਿਸ ਜਾਂ ਐਲਰਜੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਟ੍ਰੀਡੋਰ - ਜਦੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵੱਲ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹਵਾ ਵਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਤੰਗ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਬਚੈਨੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ।

## ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਕਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਸਕਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟਸ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਕਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟਸ ਸਿਰਫ ਸਥਾਨਕ MND ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਨੈਟਵਰਕ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਇੱਕ ਯੂਨਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਫੰਡਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ, MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ:

**support.services@mndassociation.org**

## ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਕਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਨਰਸ, ਜਾਂ MND ਮਾਹਰ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਸਕਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਮੌਖਿਕ ਸਕਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ, ਪਿਛਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ, ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਠੋਸ ਵਸਤੂਆਂ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਈਆਂ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਫਲੈਟ ਨਾ ਲੇਟੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਡਾਇਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਘੱਟ ਸੈਟਿੰਗ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ। ਉਚਿਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਸੈਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸਕਸ਼ਨ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਸਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਟਿਪ ਨੂੰ ਜੀਭ ਜਾਂ ਗੱਲੂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਕੋਮਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਆਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸਹੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟਿਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਜਿਸਨੇ ਉਪਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ।

## ਮੈਂ ਸਕਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਨਿਰਮਾਤਾ ਜਾਂ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਧ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਠੰਡੇ, ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਸਕਸ਼ਨ ਵਰਤੋਂ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਕਸ਼ਨ ਦੀ ਨੋਕ ਅਤੇ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।
- ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਬੈਟਰੀ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਕਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਦਾਇਤ ਮੈਨੂਅਲ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## 4: ਮੈਂ ਖੰਘ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਖੁੱਕ ਦੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੰਘ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਦੌਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਖੰਘ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

MND ਵਾਲੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਲੋਕ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਅਚਾਨਕ ਖੰਘ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਅਕੜਾਅ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਦੇ ਕਾਰਨ 'ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ' ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਰਿਫਲੈਕਸ ਵਜੋਂ ਖੰਘਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਓਨੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਖੰਘਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਖੰਘਦੇ ਸੀ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲੂਣ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਖੰਘਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਜਲੂਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਵਧਿਆ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗੁਏਜ ਬੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

**ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ:** ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਤਾਕਤ ਜੋੜਨ ਲਈ, ਸਾਹ ਸਟੈਕਿੰਗ (ਜੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹਵਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਧੂ ਹਵਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ)।

**ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ:** ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਕੱਫ ਅਸਿਸਟ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਖੰਘ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਆਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

'ਕੱਫ ਅਸਿਸਟ' ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਾ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਰਵਿਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਰਵਿਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, MND ਕਨੈਕਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੈਕਸ਼ਨ 6 ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ: *ਮੈਂ ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਕਰਾਂ?* ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ।

## ਮੈਂ ਖਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੰਘ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜਦੋਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਵਧੇਰੇ ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ
- ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਕਸਾਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਤਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੰਘਣਾ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ (ਕੁਝ ਗਾੜਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੁਸਖੇ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ)।

## 5: ਮੈਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾਣ 'ਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਖੰਘ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਗਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਖਮ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਮੂਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਕ ਜ਼ੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। *ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡੈਂਸ* ਅਗਲਾ ਸਿਰਲੇਖ ਦੇਖੋ। ਇਹਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

MND ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਲਈ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦਾ ਇਲਾਜ। ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ।

ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

**ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਲਕਾ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਫੱਸਣਾ:** ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਲੌਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਰਿਸਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਆਵਾਜ਼ ਕਰੋ (ਜਿੱਥੇ ਬੋਲਣਾ MND ਦੁਆਰਾ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ)
- ਅਜੇ ਵੀ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

**ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ:** ਵਿਅਕਤੀ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ MND ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੁਆਰਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਲੌਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਘਰਘਰਾਹਟ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਖ਼ਾਮੋਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਗੇ। **ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।** ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ।

**ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫੱਸਣ ਕੁਝ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ**

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫੱਸਣ ਕੁਝ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ, ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘੱਟ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਘਬਰਾਹਟ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।



*"ਘਬਰਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ... ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ MND ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"*

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਖੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖੰਘਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਹਲਕੀ ਸਥਿਤੀ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

**ਚੇਤਾਵਨੀ:** ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਥੱਪੜ ਨਾ ਮਾਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।



*"ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿ MND ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਿਓਂ ਇੱਕ ਹੱਸਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ, ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਕਿ 'ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ', ਇਸਦਾ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਬੇਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ... ਇਸ ਭਰੋਸੇ ਨੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।"*

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੰਘਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਅਗਲਾ ਸਿਰਲੇਖ ਦੇਖੋ।

## ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ, ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰਘਰਾਹਟ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।

**ਚੇਤਾਵਨੀ:** ਇਹ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਿੱਚ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਖੜੇ ਹੋਵੋ (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਖੜੇ ਹੋਵੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਖੜੇ ਹੋਵੋ)
- ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਝੁਕਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਰ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਹੱਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਮੌਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੰਜ ਤੱਕ ਤਿੱਖੇ ਝਟਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਹਰ ਝਟਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਰੁਕੋ ਕਿ ਕੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪੰਜ ਝਟਕੇ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੇਟ ਉੱਪਰ ਪੰਜ ਤੱਕ ਧੱਕੇ ਦਿਓ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜੇ ਰਹੋ ਜਿਸਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਢੂੰਲਚੇਅਰ 'ਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਰਸੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮਰ ਦੁਆਲੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਮੋੜੋ
- ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਨੂੰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ, ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹਿੱਲਣ ਨਾਲ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਧੱਕੋ
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ
- ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਰੁਕਾਵਟ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਹਰ ਧੱਕੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਰੁਕੋ
- ਜੇਕਰ ਰੁਕਾਵਟ ਅਜੇ ਵੀ ਅਟਕੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੇਟ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਝਟਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਤਿੰਨ ਚੱਕਰਾਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਲੌਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ:

- 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ
- ਮਦਦ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਪਿੱਠ ਦੇ ਝਟਕਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਡੀਓ ਪਲਮਨਰੀ ਰੀਸਸੀਟੇਸ਼ਨ (CPR) ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਾਰਡੀਓ ਪਲਮਨਰੀ ਰੀਸਸੀਟੇਸ਼ਨ (DNACPR) ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਰਨਾ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ CPR ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੱਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਹਦਾਇਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

CPR ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

NHS ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: [www.nhs.uk/conditions/first-aid/cpr](http://www.nhs.uk/conditions/first-aid/cpr)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੀਸਸੀਟੇਸ਼ਨ (ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤੀ) ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਇਲਾਜਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਜਿਸਨੂੰ ਐਡਵਾਂਸ ਡਿਸੀਜ਼ਨ ਟੂ ਰਿਫਿਊਜ਼ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ (ADRT) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, 'ਤੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਧਨਕਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।





ADRT ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ 14A - ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਗਾਊਂ ਫੈਸਲਾ (ADRT)

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ADRT ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹੋਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਹਿਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ADRT ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਸਿਸਟਮ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ADRTs ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ MND ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵੈੱਬ ADRT ਫਾਰਮ ਦੇਖੋ ਬਿਨਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਫੌਰੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## 6: ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਕਰਾਂਗਾ?

### ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਅਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਉਹ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਸੋਧ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ MND ਕਨੈਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ)।

#### BDA – ਯੂਕੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਪੇਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ।

ਪਤਾ: 3rd Floor, Interchange Place, 151-165 Edmund Street,  
Birmingham B3 2TA  
ਟੈਲੀਫੋਨ: 0121 200 8080  
ਈ - ਮੇਲ: info@bda.uk.com  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.bda.uk.com

#### ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ

ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (OTs) ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ।

ਪਤਾ: 106-114 Borough High Street, Southwark, London SE1 1LB  
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 3141 4600  
ਈ - ਮੇਲ: membership@rcot.co.uk  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.rcot.co.uk

#### ਚਾਰਟਰਡ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ (CSP)

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਖੋਜ ਦੀ ਸਹੂਲਤ।

ਪਤਾ: 3rd Floor South, Chancery Exchange, 10 Furnival Street, London, EC4A 1AB  
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7306 6666  
ਈ - ਮੇਲ: ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸੰਪਰਕ ਪੰਨੇ ਰਾਹੀਂ  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.csp.org.uk

#### ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨ ਕੌਂਸਲ (HCPC)



ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਭਿਆਸ ਦੇ HCPC ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਤਾ: Park House, 184-186 Kennington Park Road, London, SE11 4BU  
ਟੈਲੀਫੋਨ: 0300 500 6184  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.hcpc-uk.org](http://www.hcpc-uk.org)

### **MND ਸਕਾਟਲੈਂਡ**

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ MND ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ।

ਪਤਾ: 6<sup>th</sup> Floor, Merchant Exchange, 20 Bell Street, Glasgow, G1 1LG  
ਟੈਲੀਫੋਨ: 0141 332 3903  
ਈ - ਮੇਲ: [info@mndscotland.org.uk](mailto:info@mndscotland.org.uk)  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.mndscotland.org.uk](http://www.mndscotland.org.uk)

### **NHS ਅਤੇ UK ਹੈਲਥਕੇਅਰ**

ਪੂਰੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

### **ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ**

ਟੈਲੀਫੋਨ: 111 (ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ)  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://111.nhs.uk>

### **ਵੇਲਜ਼ ਲਈ**

ਟੈਲੀਫੋਨ: 111 (ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ)  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://111.wales.nhs.uk>

### **ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਲਈ**

ਟੈਲੀਫੋਨ: 111 (ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ)  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.nhs24.scot](http://www.nhs24.scot)

### **ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਲਈ**

ਟੈਲੀਫੋਨ: ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟਰੱਸਟਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸੰਪਰਕ ਪੰਨੇ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.hscni.net](http://www.hscni.net)

### **ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗੂਏਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (RCSLT)**

RCSLT ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਪਤਾ: 2-3 White Hart, London SE1 1NX  
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7378 1200  
ਈ - ਮੇਲ: ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸੰਪਰਕ ਪੰਨੇ ਰਾਹੀਂ  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.rcslt.org](http://www.rcslt.org)

## ਹਵਾਲੇ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਵਾਲੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

ਈਮੇਲ: [infofeedback@mndassociation.org](mailto:infofeedback@mndassociation.org)

ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖੋ: Information feedback, MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

## ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ:

Emma Husbands (ਐਮਾ ਹਸਬੈਂਡਜ਼), ਸਲਾਹਕਾਰ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ, ਗਲੋਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਹਸਪਤਾਲ NHS ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ

Nina Squires (ਨੀਨਾ ਸਕੁਆਇਰਸ), ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗੁਏਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਨੌਟਿੰਘਮ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ ਟਰੱਸਟ

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

7B – *ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ*

8A – *ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ*

14A – *ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਗਾਊਂ ਫੈਸਲਾ (ADRT)*

6A – *ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ*

ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

*ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਣਾ* – MND ਲਈ ਸਾਡੀ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸਮੇਤ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

*MND ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ* - ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

*ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ MND: ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ* – ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜੋ MND ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

*ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ MND: ਜਲਦ ਗਾਈਡ* - ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਸੰਸਕਰਣ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕੇਅਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਖੋਜਕਰਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:  
[www.mndassociation.org/careinfinder](http://www.mndassociation.org/careinfinder)

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:  
[www.mndassociation.org/publications](http://www.mndassociation.org/publications) ਜਾਂ MND ਕਨੈਕਟ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਲਈ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

### **MND ਕਨੈਕਟ**

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 802 6262

ਈਮੇਲ: [mndconnect@mndassociation.org](mailto:mndconnect@mndassociation.org)

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

### **MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.mndassociation.org](http://www.mndassociation.org)

ਔਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ: <https://forum.mndassociation.org/> ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ

## **ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ**

ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਵਧੀਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ MND, ਜਾਂ ਕੈਨੇਡੀਜ਼ ਡਿਸੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਗਿਆਤ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤਾਂ, ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਅਤੇ ਫੰਡਿੰਗ ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਤੱਕ ਇੱਥੇ ਪਹੁੰਚੋ:

[www.smartsurvey.co.uk/s/infosheets\\_1-25](http://www.smartsurvey.co.uk/s/infosheets_1-25)

ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮ ਦੇ ਕਾਰਗਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:  
[infofeedback@mndassociation.org](mailto:infofeedback@mndassociation.org)

ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖੋ:

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

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ: ਮਾਰਚ 2024

ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ: ਮਾਰਚ 2027

ਸੰਸਕਰਣ: 1

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 294354

ਗਾਰੰਟੀ ਨੰਬਰ 2007023 ਦੁਆਰਾ ਕੰਪਨੀ ਲਿਮਿਟੇਡ

© MND ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ 2020