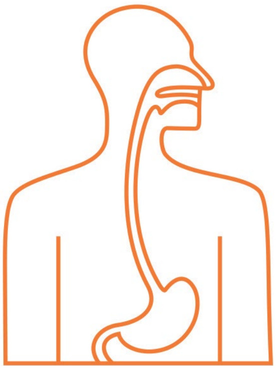

7A

نگلنے میں دشواریاں

موٹر نیورون کی بیماری کے شکار یا اس سے متاثرہ لوگوں کے لیے معلومات

MND کے ساتھ، آپ کو اپنے نگلنے کے طریقے میں تبدیلی کا تجربہ ہو سکتا ہے۔ آپ کو اپنے لعاب کی نظم کاری کرنے میں مسائل اور کھانسنے کی صلاحیت میں کمزوری کا تجربہ بھی ہو سکتا ہے۔

یہ معلوماتی شیٹ ان مسائل کو ظاہر کرتی ہے جو آپ کو درپیش ہو سکتے ہیں اور ان کی وجوہات کو ظاہر کرتی ہے، ساتھ ہی یہ تجاویز بھی دیتی ہے کہ مدد کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے۔ اس میں نگہداشت کاران کے لیے وہ رہنمائی بھی شامل ہے جس کی انہیں کسی ایسے فرد کی مدد کرنے کے لیے ضرورت ہو سکتی ہے جو کھانس رہا ہو یا جسے پھندا لگ رہا ہو۔

مواد میں درج ذیل سیکشنز شامل ہیں:

1. MND نگلنے کی صلاحیت پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے؟

2. میں لعاب کے مسائل کی نظم کاری کیسے کر سکتا ہوں؟

3. سکشن یونٹ سے کیسے مدد مل سکتی ہے؟

4. میں کھانسی کی نظم کاری کیسے کر سکتا ہوں؟

5. میں پھندا لگنے کی نظم کاری کیسے کر سکتا ہوں؟

6. مجھے مزید معلومات کیسے ملیں گی؟

یہ علامت ہماری دیگر اشاعتوں کو نمایاں کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ ان تک کس طرح رسائی حاصل کی جا سکتی ہے، اس شیٹ کے آخر میں *مزید معلومات* ملاحظہ کریں۔

یہ علامت MND کے شکار یا اس سے متاثر دیگر لوگوں کی طرف سے اقتباسات کو نمایاں کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

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

علاج اور نگہداشت سے متعلق کوئی بھی فیصلے کرتے وقت ہمیشہ اپنی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم سے مشورہ طلب کریں۔ وہ ممکنہ طور پر اپائنٹمنٹس میں مدد کے لیے مترجم کی خدمات کا انتظام کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

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

ٹیلیفون: **0808 802 6262**

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

1: MND نگلنے کی صلاحیت پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے؟

جب ہم نگلتے ہیں، تو یہ جزوی طور پر ہمارے قابو میں ہوتا ہے اور جزوی طور پر خود کار اضطرار کے طور پر ہوتا ہے۔ معمول کے نگلنے میں، آپ کا جبڑا، ہونٹ اور زبان غذا، مائع جات اور آپ کے منہ کے لعاب کو چبانے اور نگلنے کے لیے تیار کرنے کی غرض سے روکے رکھتے ہیں۔ پھر ایک خودکار اضطرار مشمولات کو نیچے معدے تک لے جاتا ہے۔

MND ان اعصاب کو متاثر کر سکتی ہے جو آپ کے جبڑے، ہونٹوں، حلق، چہرے اور زبان تک پیغام لے جاتے ہیں، جس کے باعث آپ کے عضلات کمزور ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے مؤثر طور پر نگلنا اور آپ کے منہ میں موجود لعاب پر قابو رکھنا زیادہ دشوار ہو سکتا ہے۔ صحت اور سماجی نگہداشت سے متعلق پیشہ ور افراد نگلنے کی ان دشواریوں کو نگلنے کی دقت (Dysphagia) کہتے ہیں۔

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

رہنمائی کے لیے، ملاحظہ کریں:
معلوماتی شیٹ 7C – *بول چال اور مواصلت سے متعلقہ معاونت*

اگر آپ MND کی بلب سے متعلقہ ترقی پذیر رعشہ نامی شکل کا شکار ہیں تو، بیماری کے ابتدائی مرحلے پر ہی نگلنے کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ یہ مسائل دیگر اقسام کی MND کے ساتھ بھی واقع ہو سکتے ہیں، لیکن عام طور پر بعد کے مراحل میں۔

نگلنے کی دشواریوں کی علامات کیا ہیں؟

کچھ علامات واضح ہوں گی، لیکن کچھ کافی غیر واضح۔ ممکن ہے آپ پہلے ہی مطابقت پیدا کر لیں اور بعض اوقات خاندان، دوست یا دیگر افراد آپ سے قبل تبدیلیوں کو محسوس کر سکتے ہیں۔

ابتدائی علامات سے باخبر ہو جانے سے آپ کو سینے کے انفیکشنز جیسی علامات کی نظم کاری کرنے اور زیادہ سنگین مسائل سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ کو نگلنے میں کسی قسم کے مسائل کا سامنا ہو تو آپ کے لیے اپنے عمومی معالج، MND اسپیشلسٹ یا بول چال اور زبان کے تھیراپسٹ سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہے۔

آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کے نگلنے کے طریقے میں دن بہ دن کمزوری آتی جا رہی ہے۔ نگلنے کی دشواریوں کی عمومی علامات میں شامل ہو سکتی ہیں:

- کھاتے یا پیتے وقت کھانسی
- شفاف غذا، مائع جات یا لعاب کو زیادہ کثرت سے نگلنا
- اپنے منہ یا حلق کو صاف کرنے میں معذوری محسوس کرنا
- غذا، مائع جات یا لعاب کے باعث حلق میں پھندا لگنا
- ایک بھرائی ہوئی یا غرارے جیسی آواز
- چبانے یا نگلنے میں اضافی وقت یا کوشش کی ضرورت
- منہ سے غذا یا مائع کا رسنا
- رال ٹپکنا
- پھندا لگنے کا احساس
- ایسا محسوس ہونا کہ غذا یا دوا حلق میں 'اٹک' گئی ہو۔

نگلنے کی دشواریاں مجھے کس طرح متاثر کر سکتی ہیں؟

نگلنے کی دشواریاں درج ذیل کا باعث بن سکتی ہیں:

- کھانے یا پینے میں کم لطف آنا
- کھانے یا پینے میں زیادہ وقت لگنا
- ایسے سماجی مواقع پر شرمندگی یا احساس تنہائی جہاں کھانا یا پینا شامل ہو
- وزن میں کمی
- کم پانی پینا، جس کے سبب قبض، گاڑھا ریشے دار لعاب اور دیگر مسائل ہو سکتے ہیں
- اضطراب، خاص طور پر اگر آپ کو پھندا لگنے کی فکر ہو
- لعاب، غذا یا مشروب کے پھیپھڑوں میں جانے سے سینے کے انفیکشنز یا اسپائریشن نمونیا۔

سوجن کے مسائل کی تشخیص کے لیے کون سے ٹیسٹس کیے جاتے ہیں؟

آپ کا بول چال اور زبان کا تھیراپسٹ آپ کے نگلنے کی مشکلات کا جائزہ لے سکتا ہے اور آپ کے منہ کا معائنہ کر سکتا ہے۔ وہ اس امر کو ملاحظہ کرنے کی غرض سے کھانے کے چھوٹے لقمے لیتے ہوئے یا پیتے ہوئے آپ کی نگرانی کر سکتے ہیں کہ کون سے عضلات متاثر ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو آپ کو مزید ٹیسٹس کے لیے ریفر کیا جا سکتا ہے۔ ان میں شامل ہیں:

سوجن کا فائبریو آپٹک انڈو اسکوپک معائنہ (FEES): آخری سرے پر روشنی کی حامل ایک چھوٹی لچک دار ٹیوب ناک کے ذریعے گلے کے عقبی حصے میں داخل کی جاتی ہے۔ اس سے یہ دیکھا جا سکتا ہے کہ جب غذا یا مائع زبان کے عقبی حصے سے گزرتا ہے تو کیا ہوتا ہے۔

ویڈیو فلورو سکوپی (VF): اس اسکین میں آپ کی غذا اور مائع جات کو نگلنے کے عمل کو ریکارڈ کرنے کے لیے ویڈیو کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ان میں ایک ایسا مائع ملایا جاتا ہے جو ایکسرے میں نظر آتا ہے۔ اس سے نگلنے کی دشواری والے بالکل درست مقام کا پتہ لگانے اور یہ دیکھنے میں مدد ملتی ہے کہ آیا کوئی چیز پھیپھڑوں میں جا رہی ہے۔

میں جذباتی اثر کا نظم کس طرح کر سکتا ہوں؟

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

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

معاونت کے بغیر، نگلنے کے مسائل اور اضطراب ایک دوسرے کو خراب تر بنا سکتے ہیں۔ اپنی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم کی مدد سے، ان مسائل کی نظم کاری اور علاج کرنے کے طریقے ہو سکتے ہیں۔ اس سیکشن میں آگے آنے والا عنوان ملاحظہ کریں، *اگر مجھے نگلنے کی دشواریاں ہوں تو کون مدد کر سکتا ہے؟*

MND سے متعلق جذباتی چیلنجز سے نمٹنے سے متعلق مزید معلومات کے لیے، ہماری گائیڈ ملاحظہ کریں: *جذباتی اور نفسیاتی معاونت*۔

آپ کے لیے اپنی قریبی افراد سے تفصیلی بات چیت مفید ہو سکتی ہے، خاص طور پر اگر آپ کا بنیادی نگہداشت کار آپ کا/کی شریک حیات، خاندان کے افراد یا کوئی دوست ہو۔ پیشگی طور پر یہ طے کر لینے سے کہ کسی مشکل صورتحال میں آپ کیا کریں گے، محسوس ہونے والے کسی تناؤ کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔

'مجھے لگتا ہے کہ MND کے شکار فرد کے لیے اس معلوماتی شیٹ کو پڑھنا اور اپنے نگہداشت کاران کے ساتھ اس کا اشتراک کرنا بہت اہم ہو گا – اضطراب کے احساس کو کم کرنے کے لیے آپ کی جانب سے کیا گیا کوئی اقدام صرف مثبت انداز اختیار کرنا ہی ہو سکتا ہے'

نگلنے کی دشواریاں کافی حساس مسئلہ ہو سکتا ہے۔ سب سے پہلے، آپ کے لیے یہ تسلیم کرنا دشوار ہو سکتا ہے کہ کوئی مسئلہ ہے، لیکن ابتدائی علامات کے پیش رفت ہونے کا امکان ہے۔ کسی متعلقہ پیشہ ور فرد کی جانب سے مشورہ پہلے پہل آسان محسوس نہیں ہو سکتا، لیکن یہ آپ اور آپ کی معاونت کرنے والے افراد کی مدد کرنے کے لیے انتہائی اہم ہے۔

سینے کے انفیکشن کا خطرہ کیوں ہے؟

آپ کا جسم کھانسی کے ذریعے کسی بھی چیز کو آپ کی سانس کی نالی میں داخل ہونے سے روکتا ہے۔ اگر عضلات کمزور ہو جاتے ہیں اور آپ کی کھانسی مؤثر نہیں ہوتی تو، لعاب، غذا یا مائع جات پھیپھڑوں میں داخل ہو سکتے ہیں۔ اسے ایسپائریشن کہا جاتا ہے۔ اگر کھانسی یا پھندا لگنے کے بغیر ایسا ہوتا ہے تو، اسے خاموش ایسپائریشن کہا جاتا ہے۔

ہمارے پھیپھڑے ناپسندیدہ غذا یا مشروب کو زیادہ آسانی سے صاف نہیں کر سکتے۔ یہ سینے کے انفیکشنز یا نمونیا کی ایسی قسم کا باعث بن سکتا ہے جسے ایسپائریشن نمونیا کہا جاتا ہے۔ اگر آپ نگلنے میں کسی قسم کے مسائل کا مشاہدہ کرتے ہیں، یا اگر آپ کو بار بار سینے میں انفیکشنز کا سامنا ہوتا ہے، تو اپنے عمومی معالج اور اپنے بول چال اور زبان کے تھیراپسٹ سے مشورہ حاصل کریں۔

کیا مجھے فلو کے ٹیکے کی ضرورت ہے؟

ہمارا مشورہ ہے کہ MND کے تمام کیسز میں فلو کا ٹیکہ لیں، کیونکہ آپ خطرے کی زد میں ہونے کے باعث اہل ہیں۔ فلو سے زیادہ سنگین بیماریاں بشمول پھیپھڑوں کا ورم اور نمونیا ہو سکتا ہے، لہذا ٹیکے لگوانا فائدہ مند ہے۔ فلو کا ٹیکہ آپ کو 12 مہینوں تک تحفظ دے گا اور عام طور پر ہر سال اکتوبر کے آغاز سے دستیاب ہوتا ہے۔ اگر آپ MND کے شکار کسی فرد کی نگہداشت کررہے ہیں تو آپ ٹیکوں کے اہل بھی ہو سکتے ہیں، کیونکہ آپ کے بیمار پڑنے سے وہ خطرے میں پڑ سکتے ہیں۔

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

ٹیکوں سے متعلق گفتگو کرنے کے لیے اپائنٹمنٹ کا انتظام کرنے کی غرض سے اپنے عمومی معالج سے متعلقہ سرجری سے رابطہ کریں۔

اگر مجھے نگلنے سے متعلق دشواریاں ہیں تو کون مدد کر سکتا ہے؟

زیادہ تر صورتوں میں، آپ کا عمومی معالج یا MND سے متعلقہ کوئی بھی پیشہ ور فرد آپ کو بول چال اور زبان کے تھیراپسٹ کے پاس ریفر کر سکتا ہے۔ آپ کی بول چال اور زبان کا تھیراپسٹ اس کے بعد نگلنے کی نظم کاری کرنے کے طریقے اور آپ کو محسوس ہونے والے کسی بھی قسم کے اضطراب سے متعلق رہنمائی کے حوالے سے، آپ کی، آپ کے خاندان کی اور نگہداشت کاران کی معاونت کر سکتا ہے۔ وہ نگلنے سے متعلقہ دشواریوں کے لیے آپ کا بنیادی رابطہ ہو سکتے ہیں اور ضرورت کے وقت آپ کو دیگر پیشہ ور افراد کے پاس ریفر کر سکتے ہیں۔

بول چال اور زبان سے متعلقہ تھیراپسٹس کھانے اور پینے کی تکنیکوں اور بول چال اور مواصلت میں مدد کرتے ہیں۔ تشخیص کے بعد، وہ نگلنے کے طریقوں اور غذا اور مشروب کے ایسے مطابقت پذیر تناسبات کے حوالے سے مشورہ دے سکتے ہیں کہ جنہیں نگلنا نسبتاً محفوظ ہوتا ہے۔

آپ کے بول چال اور زبان کے تھیراپسٹس آپ کی باقاعدہ اپائنٹمنٹس پر آپ کی ضروریات کے مطابق کسی بھی قسم کی تبدیلیوں کا جائزہ لے سکتے ہیں یا آپ دوبارہ جانچ کروانے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔ آپ نگلنے، لعاب، کھانسی یا پھندا لگنے سے متعلق درج ذیل کو بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں:

عمومی معالجین (GPs): آپ کا پہلا رابطہ ہو سکتے ہیں۔ وہ آپ کو طبی مشورہ دیتے ہیں، دوائیں اور علاج تجویز کرتے ہیں، اور معاونت اور اسپیشلسٹ تھیراپی کے لیے آپ کو صحت اور سماجی نگہداشت کے دیگر پیشہ ور افراد کے پاس ریفر کر سکتے ہیں۔

غذائی ماہرین: آپ کو ایسی بہترین غذاؤں کے بارے میں مشورہ دیتے ہیں جن سے آپ کو پوری غذائیت مل سکے۔ ممکنہ طور پر وہ آپ کے بول چال اور زبان کے تھیراپسٹ کے ساتھ مل کر کام کریں گے۔

پیشہ ور نرسز: علامات کی نگرانی اور علاج میں مدد کرتی ہیں، جیسے سانس اور کھانسی سے متعلقہ معاونت کے لیے تنفس سے متعلق اسپیشلسٹ نرسز۔

فارماسسٹس: آپ کی ضروریات کے مطابق ادویات سے متعلق رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ بہت سی ادویات آسانی سے نگلنے کی غرض سے مائع کی شکل میں آتی ہیں۔

پیشہ ورانہ تھیراپسٹس: جتنے عرصے تک ممکن ہو، آپ کو کھانے اور پینے میں آزاد رہنے میں مدد کرنے کے لیے جسمانی انداز اور ساز و سامان کے بارے میں مشورہ دیتے ہیں۔ اس سے نگلنے کی دشواریوں کی نظم کاری اور کسی بھی قسم کی ایسی کمزوریوں میں مدد مل سکتی ہے جو آپ کے بازو یا ہاتھوں میں پیدا ہو سکتی ہیں۔

تنفس سے متعلقہ تھیراپسٹس: آپ کے سینے اور سانس کے عضلات کی مضبوطی برقرار رکھنے کی تکنیکوں، اور آپ کی سانس لینے اور کھانسنے کی صلاحیت کو بہتر بنانے سے متعلق مشورہ دیتے ہیں۔ اس سے رطوبت اور بلغم کو صاف کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔

کیا کوئی ایسی چیز ہے جو میں کر سکتا ہوں؟

ہمارا مشورہ ہے کہ آپ کسی بھی قسم کی ایسی دشواریوں کی نظم کاری کرنے کے لیے اپنی صحت اور سماجی نگہداشت کی ٹیم کی جانب سے ملنے والی رہنمائی پر عمل کریں جن کا آپ کو سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

تاہم، درج ذیل تجاویز سے بھی مدد مل سکتی ہے:

- نگلتے وقت جس حد تک ممکن ہو سیدھے بیٹھیں

- نگلنے سے قبل اپنی ٹھوڑی اپنے سینے کی جانب کرنے کی کوشش کریں، جس سے لعاب، غذا یا مشروب کے آپ کی سانس کی نالیوں میں داخل ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے
- اگر آپ کو اپنے منہ کو صاف کرنے میں دشواری ہو تو متعدد بار ارادتاً نگلنے کے عمل کو دہرائیں
- اپنے بول چال اور زبان کے تھیراپسٹ سے 'نگلنے کی یاددہانی' کے بارے میں پوچھیں جو آپ کو معمول سے زیادہ بار نگلنے کی ہدایت دے گا (یہ کسی بصری یاد دہانی یا ایسے آلے کے ساتھ کیا جا سکتا ہے جو بیپ کرتا ہو)
- اپنے بول چال اور زبان کے تھیراپسٹ اور پیشہ ورانہ تھیراپسٹ سے کھانے اور پینے میں مدد کے لیے ساز و سامان کے دیگر پیسز کے بارے میں معلوم کریں - مثال کے طور پر اگر چوسنا دشوار ہو تو، والو والی نلکی سے سیال کو نلکی کے اوپری سرے پر رکھنے کی کوشش میں کمی آ سکتی ہے (براہ کرم نوٹ کریں کہ نگلنے کی دشواریوں کے ساتھ، کسی بھی قسم کی نلکی کا استعمال ایسپائریشن کے خطرے میں اضافہ کر سکتا ہے)
- جب آپ کو کم تھکن محسوس ہو تب کھانے کھائیں، جس کا مطلب ہے کہ شام کے بجائے دن میں زیادہ کھانا کھانا
- کھانے اور پینے کی مختلف عادات کو آزمائیں
- زیادہ مقدار میں کھانوں کے بجائے، تھوڑی مقدار میں لیکن زیادہ بار اسنیکس کا انتخاب کریں
- اگر گردن کی کمزوری سے آپ کا سر نیچے ڈھلک جاتا ہو تو اپنے پیشہ ورانہ تھیراپسٹ سے سر کے سہاروں کے متعلق پوچھیں۔

گاڑھا کرنے والے مادے سیال مادوں کو با آسانی نگلنے میں مدد کر سکتے ہیں، لیکن انہیں استعمال کرنے سے قبل ہمیشہ اپنی ضروریات کی جانچ کروا لیں۔ آپ کے بول چال کے تھیراپسٹس اس امر سے متعلق مشورہ دے سکتے ہیں کہ گاڑھا کرنے والے مادوں کو محفوظ طریقے سے بہترین طور پر کیسے استعمال کیا جائے۔

میں کھانے اور پینے میں دشواری کے سلسلے میں کیا کر سکتا ہوں؟

اگر آپ نگلنے سے متعلقہ مسائل کا شکار ہیں، تو آپ کے لیے کھانے کے اوقات خاص طور پر مایوس کن ہو سکتے ہیں۔ نہ صرف کھانے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے، بلکہ آپ کو لگ سکتا ہے کہ آپ بعض ایسے کھانے یا مشروب کو، جو آپ کو بے حد پسند ہیں، کھانے یا پینے میں اتنے پر اعتماد نہیں ہیں۔

آپ کے کیلوری کے حصول کو برقرار رکھنے کے لیے، آپ کا بول چال اور زبان کا تھیراپسٹ، جب تک ممکن ہو، محفوظ طور پر نگلنے میں مدد کے لیے غذا اور مشروبات کی بناوٹ اور موافقت سے متعلق مشورہ دے سکتا ہے۔

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

تاہم، نگلنے میں شامل عضلات کے کمزور ہونے پر، آپ کو یہ بتایا جا سکتا ہے کہ آپ ایسپائریشن کے زیادہ خطرے کی زد میں ہے۔ ایسے معاملات میں، آپ کے ماہرین غذا آپ کے جسم کو درکار غذا فراہم کرنے کے مبتادل طریقوں سے متعلق بات چیت کر سکتے ہیں۔

رہنمائی اور آسانی سے نگلنے سے متعلق تراکیب کے لیے ہماری گائیڈ ملاحظہ کریں:
MND کے ساتھ کھانا اور پینا

MND کا شکار کچھ افراد فیڈنگ ٹیوب کا انتخاب کرتے ہیں جیسے PEG، RIG یا PIG ٹیوب کہا جاتا ہے۔ اس سے آپ کو سیال مادوں اور خصوصی طور پر تیار کردہ غذا کو، معدے میں لگی ٹیوب کے ذریعے براہ راست اپنے پیٹ میں پہنچانے میں مدد ملتی ہے۔ یہ ٹیوب ایک چھوٹی سی پتلی نلکی کی طرح ہوتی ہے اور عام طور پر سن کرنے کے عمل کے تحت داخل کی جاتی ہے۔

فیڈنگ ٹیوب لگائے جانے سے قبل وزن میں بے حد کمی سے آپریشن کے دوران اور اس کے بعد خطرہ بڑھ سکتا ہے، لہٰذا اپنے اختیار پر اس وقت سے قبل غور کرنا بہتر ہے، جب آپ اپنا کافی زیادہ وزن کھو دیں۔ آپ کا بول چال اور زبان کا

تھیراپسٹ، غذائیت سے متعلقہ نرس، ماہر غذا یا ڈاکٹر مشورہ دے سکتا ہے۔

ٹیوب فیڈنگ سے متعلق مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں:
معلوماتی شیٹ 7B – *ٹیوب فیڈنگ*

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

سب سے پہلے، آپ اپنی فیڈنگ ٹیوب کا استعمال صرف اپنی غذا اور مشروب کو پورا کے لیے کرتے ہیں، لیکن ضرورت پڑنے پر آپ اپنے تمام غذائی اجزاء اور سیال مادے ٹیوب کے ذریعے لے سکتے ہیں۔

ٹیوب فیڈنگ سے آپ کے نگہداشت کار کو بھی اس امر سے متعلق زیادہ با اعتماد محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کو حسب ضرورت غذائیت مل رہی ہے اور آپ دونوں کے تناؤ میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔

2: میں لعاب کے مسائل کی نظم کاری کیسے کر سکتا ہوں؟

MND کے ساتھ، آپ کو اپنے لعاب ساتھ بھی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔ یہ اضافی لعاب پیدا ہونے کے باعث نہیں ہوتا، بلکہ یہ مؤثر طور پر نگلنے کی عدم اہلیت، منہ سے سانس لینے یا پانی کی کمی کے باعث ہوتا ہے۔

لعاب کے ساتھ مسائل میں شامل ہو سکتے ہیں:

- پتلے، پانی جیسے لعاب کا جمع ہونا کیونکہ یہ صاف نہیں ہوتا اور منہ میں جمع ہوتا جاتا ہے
- اگر آپ اپنے ہونٹوں کو پوری طرح بند نہیں کر سکتے تو لعاب منہ سے ٹپکنے لگتا ہے
- لعاب کے حلق کے عقبی حصے میں ہو جانے کے باعث تکلیف
- گاڑھا، چپکنے والا لعاب جسے آپ کے منہ اور حلق سے صاف کرنا دشوار ہوتا ہے (جو آپ کے پانی کی کمی کا شکار ہونے کے باعث ہو سکتا ہے)
- پانی کی کمی، اگر آپ کے ضائع ہونے والے سیال مادوں کا متبادل نہیں ملتا (اگر آپ نگلنے کی دشواریوں کی وجہ سے کم پانی پیتے ہیں تو یہ اور سنگین ہو سکتا ہے)۔

میں پتلے، پانی جیسے لعاب سے کیسے نمٹوں؟

بعض اوقات منہ میں جمع ہونے یا رسنے والے لعاب کو صاف کرنے کا واحد طریقہ اسے ٹشو سے پونچھنا یا چھوٹے کنٹینر میں ڈالنا ہوتا ہے۔ اس سے آپ کو خود آگاہی کا احساس ہو سکتا ہے اور سماجی مواقع پر آپ کا اعتماد اس سے متاثر ہو سکتا ہے۔ اس امر سے متعلق اپنی طبی اور سماجی نگہداشت کی ٹیم سے رہنمائی طلب کریں کہ کیا چیز مدد کر سکتی ہے۔

اگر آپ کے منہ میں پتلا لعاب جمع ہو جاتا ہے، یا رال ٹپکنے لگتی ہے، تو نسخہ جاتی ادویات کا استعمال کر کے اس کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ ان میں شامل ہو سکتے ہیں:

Glycopyrronium: عام طور پر اسے حد سے زیادہ پسینے کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن یہ منہ کو بھی خشک کرتی ہے۔ یہ مائع کی شکل میں دستیاب ہے، لیکن اسے انجیکشن کے طور پر بھی دیا جا سکتا ہے۔

Hyoscine hydrobromide: اسے عام طور پر سفر کی تھکان کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن یہ منہ کو خشک بھی کر سکتی ہے، تاہم اگر آپ کی عمر زیادہ ہے تو اس سے غنودگی پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ گولی کی شکل میں، جلد کے پیچ کے طور پر اور انجیکشن کے ذریعے دستیاب ہے۔

Hyoscine butylbromide: عام طور پر اسے آنت کی اینٹھن کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن یہ منہ کو بھی

خشک کرتی ہے۔ اس کے ذریعے ہایوسین ہائیڈرو برومائیڈ کی نسبت غنودگی پیدا ہونے کا امکان کم ہے۔ یہ گولی کی شکل میں دستیاب ہے، لیکن اسے انجیکشن کے طور پر بھی دیا جا سکتا ہے۔

Atropine: اسے منہ کو خشک کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے- یہ گولی کی شکل میں دستیاب ہے، یا طبی تجویز کے ذریعہ، پتلے لعاب میں کمی کرنے کے قلیل مدتی آرام کے لیے atropine نامی آنکھوں کے قطروں کو زبان کے نیچے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

Amitriptyline: عام طور پر اسے مانع افسردگی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے، لیکن یہ منہ کو بھی خشک کر سکتی ہے۔ یہ گولی کی شکل میں یا کھائے جانے والے محلول کے طور پر دستیاب ہے۔

Botulinum toxin: اسے بوٹوکس بھی کہا جاتا ہے۔ اسے عام طور پر صرف لعاب پر قابو کی شدید صورتوں میں ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے صرف کسی اسپیشلسٹ کے ذریعہ دیا جا سکتا ہے اور اسے لعاب کے غدود میں انجیکٹ کیا جاتا ہے۔ ایک واحد خوراک تین مہینے تک مؤثر رہ سکتی ہے۔ اگرچہ نسبتاً محفوظ تصور کیے جانے کے باوجود، یہ ضمنی اثرات پیدا کر سکتی ہے، جیسے کہ نگلنے کی دشواریاں اور منہ کا بہت زیادہ خشک ہو جانا۔

Clonidine: یہ ایک ایسی دوا ہے جسے عموماً ہائی بلڈ پریشر کے لیے استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ لعاب کی تیاری کے حجم میں کمی بھی کر سکتی ہے۔ یہ گولی کی شکل میں دستیاب ہے۔

تابکاری: یہ لعاب کے غدود کو دبا سکتی ہے اور مسائل کے سنگین ہونے کی صورت میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

اپنے عمومی معالج یا وسیع تر صحت و سماجی نگہداشت کی ٹیم سے پوچھیں کہ آپ کے لیے کیا موزوں ہو گا۔ اس امر سے متعلق معلوم کرنے کے لیے آپ کو مختلف ادویات آزمانے کی ضرورت ہو سکتی ہے کہ آپ کے لیے موزوں ترین چیز کیا ہے۔

سیکشن 3 بھی ملاحظہ کریں: *منہ سے متعلقہ سکشن یونٹ سے کیسے مدد مل سکتی ہے؟*

میں گاڑھے لعاب یا خشک منہ سے کیسے نمٹ سکتا ہوں؟

آپ کو لگ سکتا ہے کہ آپ کا لعاب پتلے کے بر عکس ہے، جس میں آپ کا لعاب گاڑھا اور چپچپا ہو جاتا ہے۔

پانی کی کمی اور منہ کے ذریعے سانس لینے کی وجہ سے منہ اور حلق کے عقبی حصے میں گاڑھا لعاب، رطوبت اور بلغم جمع ہو سکتا ہے۔ اس سے بہت زیادہ بے آرامی محسوس ہو سکتی ہے۔ آپ کا منہ بھی خشک محسوس ہو سکتا ہے۔ سینے کے انفیکشنز سے بلغم کی پیداوار میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

عملی مفید تجاویز سے فائدہ ہو سکتا ہے:

- پانی کی کمی سے بچنے کے لیے لیے کافی زیادہ سیال مادے پیئیں۔ اگر آپ کو نگلنے کی دشواریوں کا سامنا ہے، تو آپ کا زبان اور بول چال کا تھیراپسٹ سیال مادے لینے کے مختلف طریقوں سے متعلق مشورہ دے سکتا ہے۔
- اگر پتلے مائع جات کو نگلنا ابھی بھی محفوظ ہے تو برف کی لالیوں یا اسٹکس پر لگی برف کی ڈلیوں سے منہ کی خشکی سے راحت میں مدد مل سکتی ہے۔
- آپ کا ڈیری مصنوعات اور ترش پھل سے گریز کرنا یا ان کا استعمال کم کر دینا مفید ہو سکتا ہے، کیونکہ کچھ لوگوں میں یہ لعاب اور بلغم کو زیادہ گاڑھا کر دیتے ہیں۔ اپنے ماہر غذا سے معلوم کریں، کیونکہ آپ کے دودھ کی مصنوعات میں کمی کرنے سے وزن میں کمی ہو سکتی ہے۔
- انناس اور پپیتے جیسے جوسز کو آزمائیں، کیونکہ ان میں ایسا کیمیائی خمیر ہوتا ہے جو گاڑھے لعاب کو توڑنے میں مدد کرتا ہے۔ اس کے علاوہ پاپین یا برومیلین کے اضافی اجزاء بھی مدد کر سکتے ہیں۔
- سانس میں بھاپ لینے سے گاڑھی رطوبتوں کو ڈھیلا اور نم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

- نسخے کے مطابق نیبولائزر کا استعمال کرنا سینے کی رطوبتوں کو پتلا کر سکتا ہے۔ نیبولائزر سانس کے ذریعہ پھیپھڑے میں پہنچانے کی غرض سے لطیف دھند بناتا ہے۔ اسے عام طور پر ادویات دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، اور اسے صرف اپنے ڈاکٹر یا صحت و سماجی نگہداشت کی ٹیم کے مشورے سے ہی استعمال کیا جانا چاہیئے۔
- لعاب کے متبادل جیل یا اسپرے خشک منہ سے راحت اور بدبو پیدا کرنے والے جراثیم کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔ باقاعدگی سے پانی کے گھونٹ لینے سے بھی خشک منہ سے راحت ملتی ہے۔
- اگر سوتے وقت آپ کا منہ خشک ہو جاتا ہے، تو کسی اچھے زیتون کے تیل یا گھی (خالص مکھن) کے ایک چمچ سے کچھ راحت مل سکتی ہے۔ اس طریقے کے استعمال کے دوران منہ کی اچھی دیکھ بھال کو یقینی بنائیں۔

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

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

درج ذیل نسخہ جاتی ادویات مددگار ہو سکتی ہیں:

Carbocisteine/Acetylcysteine: رطوبت کو توڑ کر اور اسے کم گاڑھا اور چپچپا بنا کر کام کرتی ہے جسے کھانسی کے ذریعے باہر نکالنا آسان ہوتا ہے۔ یہ مائع یا کیپسولز کے طور پر، اور ایسی شکل میں بھی دستیاب ہے جسے نیبولائزر کے ذریعے لیا جا سکتا ہے۔

Guaifenesin: یہ کھانسی کی ایک ایسی دوا ہے کو گاڑھے بلغم کی رطوبتوں میں نمی شامل کرنے میں مدد کرتی ہے، جس سے کھانسنے میں آسانی ہوتی ہے۔ یہ سسپنشن کے طور پر کاؤنٹر پر دستیاب ہے۔

بیٹا بلاکرز: عام طور پر انہیں متعدد امراض بشمول انجائنا اور ہائی بلڈ پریشر کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن یہ منہ کی رطوبت کو پتلا بھی کر سکتے ہیں۔

مزید علاج دستیاب ہو سکتے ہیں، خاص طور پر اگر آپ کو بلغم کا مسئلہ ہو۔ دوا سے متعلق مناسب رہنمائی کے لیے اپنی صحت سے متعلقہ نگہداشت کی ٹیم سے مشورہ کریں۔

3: منہ سے متعلقہ سکشن یونٹ سے کیسے مدد مل سکتی ہے؟

منہ سے متعلقہ سکشن کے عمل میں لعاب، رطوبت، یا غذا کے اجزاء کو ہٹانے کے لیے منہ میں سکشن ٹیوب داخل کرنا شامل ہے۔ اگر آپ نگلنے کے ذریعے اپنے منہ کو صاف کرنے کے قابل نہ ہوں تو یہ موزوں ہو سکتا ہے۔

MND آپ کو کس طرح متاثر کرتا ہے اس کے لحاظ سے، آپ خود سے سکشن یونٹ کا استعمال کر سکتے ہیں، یا آپ کو نگہداشت کار یا نگہداشت سے متعلقہ کارکن کی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اگر آپ درج ذیل کا شکار ہیں تو ہو سکتا ہے کہ منہ سے متعلقہ سکشن کا عمل آپ کے لیے مناسب نہ ہو:

- آپ کے چہرے میں کوئی ہڈی ٹوٹی ہوئی ہو
- دانت ڈھیلے ہوں
- انجماد خون کی عوارض ہوں
- منہ یا حلق کا کینسر ہو
- ہوائی نالیوں کا شدید کھنچاؤ - جو دمہ، پھیپھڑوں یا الرجیز میں ہو سکتا ہے
- خرخراہٹ - جب ہوا پھیپھڑوں میں جاتی اور خارج ہوتی ہے تو سانس سے کافی تیز شور پیدا ہوتا ہے، جو سانس کی تنگی یا رکاوٹ کی حامل نالی کے باعث ہوتا ہے

- بے چینی اور اضطراب۔

میں سکشن یونٹ کیسے حاصل کروں؟

سکشن یونٹس آپ کے عمومی معالج یا ڈسٹرکٹ نرس کے ذریعہ دستیاب ہونے چاہیئیں۔ کچھ علاقوں میں، سکشن یونٹس صرف مقامی MND کیئر سنٹر یا نیٹ ورک کے ذریعے دستیاب ہیں۔

اگر وہ یونٹ حاصل کرنے سے قاصر ہوں، مثال کے طور پر آپ کے علاقے میں فنڈنگ کے فقدان کی وجہ سے تو MND ایسوسی ایشن سے اسے ادھار پر لینا ممکن ہو سکتا ہے۔ اپنے عمومی معالج یا اپنی صحت و سماجی نگہداشت کی ٹیم کے کسی ممبر سے کہیں کہ وہ سپورٹ سروسز سے ای میل کے ذریعے رابطہ کرے:
support.services@mndassociation.org

میں سکشن یونٹ کیسے استعمال کروں؟

اس یونٹ کی فراہمی کرنے والا پیشہ ور فرد آپ کو اسے محفوظ طور پر استعمال کرنے کی تربیت دے گا۔ یہ آپ کا تنفس سے متعلقہ فزیو تھیراپسٹ، بول چال اور زبان کا تھیراپست، نرس، یا MND اسپیشلسٹ ٹیم کا کوئی ممبر ہو سکتا ہے۔ اگر تربیت فراہم نہ کی گئی ہو تو اس سے درخواست کریں کہ آپ کے لیے یونٹ کے محفوظ طریقے سے استعمال کو یقینی بنائے۔

سکشن یونٹ استعمال کرتے وقت، ہمیشہ درج ذیل رہنمائی پر عمل کرنا ضروری ہے:

- منہ سے متعلقہ سکشن یونٹ کو صرف منہ میں ہی استعمال کیا جائے۔ اسے حلق کے عقبی حصے، عقبی دانتوں کے آخری حصے یا منہ کا جو حصہ نظر آتا ہے اس سے آگے استعمال نہ کریں۔
- ٹھوس اشیاء، غذا یا نگلی ہوئی بیرونی شے کو منہ یا حلق سے ہٹانے کی کوشش نہ کریں، کیونکہ اس سے وہ شے سانس کی نالی میں مزید اندر جا سکتی ہے۔
- اپنی پیٹھ کے بل سیدھے نہ لیٹیں۔ آپ کا تنفس سے متعلقہ فیزیو تھیراپسٹ یا نرس اس کی پوزیشننگ سے متعلق مشورہ دے سکتا ہے، لیکن اگر آپ بیٹھ نہیں سکتے تو، آپ کو اپنے پہلو کے بل لیٹنا چاہیئے۔
- ڈائل کو بہت زیادہ اونچا نہ موڑیں۔ کم سیٹنگ سے شروع کریں اور اگر ضرورت ہو تو آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ مناسب نگہداشتِ صحت سے متعلق پیشہ ور فرد آپ کو استعمال کے لیے مناسب سینٹنگ کے بارے میں مشورہ دے گا۔
- منہ کے ذریعے سکشن کا عمل ایک بار میں 10 سیکنڈ سے زیادہ کے لیے نہ کریں۔
- نقصان سے بچنے کے لیے، سکشن والے سرے کو زبان یا گالوں کے اندر کی نرم جلد کے ساتھ نہ لگنے دیں۔ آپ سرے کو منہ کے درست حصے میں استعمال کریں اسے یقینی بنانے کے لیے اس پیشہ ور فرد سے مشورہ حاصل کریں جس نے ساز و سامان فراہم کیا ہے۔

میں سکشن یونٹ کی دیکھ بھال کیسے کروں؟

ہمیشہ تیار کنندہ یا یونٹ فراہم کرنے والے پیشہ ور فرد کی جانب سے آپ کو دی گئی رہنمائی پر عمل کریں۔ درج ذیل رہنمائی بھی یونٹ کی درست طریقے سے دیکھ بھال کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے:

- ہر استعمال سے قبل اور اس کے بعد تھوڑی مقدار میں ٹھنڈے، صاف پانی کو چوسنا جراثیم کے بننے کے عمل کو روکنے کے لیے چوسنے والے سرے اور نلی کو ممکنہ حد تک صاف رکھیں۔
- کنستر کو حسب ضرورت خالی کریں۔
- استعمال کے بعد ساز و سامان کی صفائی سے متعلق تیار کنندہ کی ہدایات پر عمل کریں۔
- ہدایت کے مطابق بیٹری کو پابندی سے چارج کیا جانا چاہیئے۔

اگر سکشن یونٹ کی دیکھ بھال سے متعلق آپ کے کوئی بھی استفسارات ہوں تو، ہدایات پر مبنی مینول پر جائیں یا مزید معلومات کے لیے تیار کنندہ سے رابطہ کریں۔

4: میں کھانسی کی نظم کاری کیسے کر سکتا ہوں؟

اگر آپ کو عضلات کی کمزوری یا لعاب جمنے کے مسئلے کا سامنا ہو، تو آپ کو حلق کے عقبی حصے میں حساسیت میں تبدیلی محسوس ہو سکتی ہے۔ اس سے اضطراب پیدا ہو سکتا ہے کہ اچانک کھانسی کا دورہ آپ کے تنفس کو متاثر کر دے گا، لیکن کھانسی کے شدید دورے بھی سانس کے اچانک رکنے کا باعث نہیں بنتے۔

MND کے شکار افراد کی ایک معمولی تعداد کو کبھی کبھار حلق کے سخت عضلات میں کھنچاؤ کے سبب غیر متوقع کھانسی یا 'پھندا لگنے' کے دوروں کا سامنا ہو سکتا ہے، لیکن دوبارہ اس کی وجہ سے اچانک سانس بند نہیں ہوتی۔ ادویات اثر کو کم کر سکتی ہیں۔

جب پھیپھڑوں تک جانے والی نالیوں میں سوزش ہوتی ہے تو، سانس کی نالیوں کو صاف کرنے کے لیے ہم قدرتی اضطرار کے طور پر کھانستے ہیں۔ اگر آپ کو تنفس سے متعلقہ عضلات میں کمزوریوں کا سامنا ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ پہلے جتنی قوت سے نہ کھانس سکیں۔

اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ سوزش کو دور کرنے کے لیے آپ کو زیادہ کھانسنے کی ضرورت ہے۔ تاہم، اگر آپ کی کھانسی اتنی طاقتور نہ ہو کہ سوزش ختم ہو سکے تو، آپ کے سینے کے انفیکشن کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ آپ کا بول چال اور زبان کا معالج اور فزیو تھیراپسٹ درج ذیل کے ذریعے اس کا نظم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

سانس لینے کی تکنیکیں: جیسا کہ اپنی کھانسی میں اضافی قوت شامل کرنے کی غرض سے سانس کو یکجا کرنا (جو پھیپھڑوں میں پہلے سے موجود ہوا کے اوپر اضافی ہوا ڈالتی ہے)۔

کھانسنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے مشین: جسے چہرے کے ماسک کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے اور اکثر اسے 'کھانسی کا معاون آلہ' کہا جاتا ہے۔ یہ قدرتی کھانسی کو تحریک دیتا ہے اور اس سے سینے کے انفیکشن کے دوبارہ واپس آنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے اس سے موافقت دشوار ہوتی ہے، لیکن یہ فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ دشواری کے ابتدائی مراحل پر تکنیک کا عادی ہونا عام طور پر آسان ہوتا ہے۔ اس مشین کا سیٹ اپ تنفس سے متعلقہ فزیو تھیراپسٹ کے ذریعے کیا جاتا ہے اور اس کی نگرانی کی جاتی ہے۔

'کھانسی کے معاون آلے' کی فراہمی یا ادھار لینے کا عمل مختلف علاقوں میں الگ الگ ہو سکتا ہے اور بعض اوقات سروسنگ اور دیکھ بھال دشوار ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو اس تک رسائی ، یا سروسنگ میں کسی بھی قسم کے مسائل کا سامنا ہو تو، ہمارے ان مسائل کی نگرانی کرنے میں مدد کرنے کی غرض سے ہماری ہیلپ لائن MND Connect پر رابطہ کریں۔ سیکشن 6 میں *مزید معلومات* ملاحظہ کریں: رابطے کی تفصیلات کے لیے *میں مزید معلومات کیسے حاصل کروں؟*

میں کھانے کے دوران کھانسی کے بارے میں کیا کر سکتا ہوں؟

جب نگلنے میں شامل عضلات متاثر ہوتے ہیں، تو آپ کو لگ سکتا ہے کہ، آپ کھاتے اور پیتے وقت زیادہ کھانستے ہیں۔ ایسی صورت میں، اپنے بول چال اور زبان کے تھیراپسٹ اور ماہر غذا سے مشورہ حاصل کریں۔

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

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

5: میں پھندا لگنے کی نظم کاری کیسے کر سکتا ہوں؟

پھندا تب لگتا ہے جب سانس کی نالی میں کسی بیرونی شے سے رکاوٹ آتی ہے، جیسے کے غذا یا مائع۔ یہ ڈراؤنا لگ سکتا ہے، لیکن یہ عام طور پر اضافی مدد کی ضرورت کے بغیر صاف ہو جاتا ہے۔

کھاتے وقت کھانسی اور پھندا لگنا کسی کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے، نہ کہ صرف نگلنے کی دشواریوں کے شکار افراد کے ساتھ اگر آپ کے نگلنے والے عضلات کمزور ہوگئے ہیں تو، آپ تھوڑے زیادہ خطرے کی زد میں ہیں۔

زیادہ تر واقعات کافی معمولی ہوتے ہیں، لیکن اس بات کا خطرہ ہے کہ پھندا لگنا ایک ایمرجنسی بن سکتی ہے جس کے لیے فوری ابتدائی طبی مدد درکار ہو سکتی ہے۔ اگلا عنوان ملاحظہ کریں *آپ کے نگہداشت کار کے لیے پھندا لگنے سے متعلق رہنمائی*۔ ایسے واقعات کو روکنے اور ان کی نظم کاری کرنے میں مدد کرنے کی غرض سے اس مسئلے پر آپ کے بول چال اور زبان کے تھیراپسٹ کی جانب سے دیا گیا مشورہ اہم ہے۔ آپ کے آس پاس کے لوگوں کے لیے یہ جاننا بھی اہم ہے کہ جب آپ کو پھندا لگنے کے سنگین دورے کا سامنا ہو ایسے غیر امکانی حالات میں کیا کریں۔

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

ہلکا اور شدید پھندا لگنے کے درمیان کے فرق جاننا ضروری ہے:

ہلکا یا جزوی پھندا لگنا: یہ ایسی صورت میں ہوتا ہے جب سانس کی نالی صرف جزوی طور پر بند ہوتی ہے۔ یہ غذا یا سیال لینے کے باعث یا پھیپھڑوں سے نکلنے والی رطوبت سے چھٹکارا حاصل کرنے کی کوشش میں بھی ہو سکتا ہے۔ اگر فرد درج ذیل کام کر سکتا ہو تو پھندا معتدل ہوتا ہے:

- کسی سوال کا جواب دے سکتا ہو یا آواز نکال سکتا ہو (جہاں MND کے باعث بول چال شدید طور پر متاثر نہ ہوئی ہو)
- ابھی بھی کھانس سکتا ہو اور سانس لے سکتا ہو۔

شدید پھندا لگنا: فرد بولنے یا آواز نکالنے سے قاصر ہو گا۔ اگر فرد MND کی وجہ سے بولنے سے قاصر ہے، تو وہ سر سے اشارہ کر کے یا اپنے سر کو ہلا کر، یا اشارے سے جواب دینے کے قابل ہو سکتا ہے۔ اگر وہ ایسا کرنے سے قاصر ہیں، تو ایسی دیگر علامات ہیں جس سے پھندا لگنے کے شدید ہونے کا پتہ چلتا ہے۔ اگر سانس کی نالی مکمل طور پر مسدود ہے، تو وہ صرف ہلکی خرخراہٹ والی آوازیں ہی نکال سکتے ہیں اور کھانسنے کی کوئی بھی کوشش خاموش ہوگی کیونکہ وہ سانس لینے یا چھوڑنے سے قاصر ہوں گے۔ **شدید پھندا لگنا ایمرجنسی ہے اور اس کے لیے فوری کارروائی کی ضرورت ہے۔** مزید معلومات کے لیے اگلا صفحہ ملاحظہ کریں۔

آپ کے نگہداشت کار کے لیے پھندا لگنے سے متعلق رہنمائی

اس معلومات کا اشتراک ان افراد سے کریں جو کھاتے اور پیتے وقت آپ کی معاونت کرتے ہیں۔ یہ آپ کو ممکنہ پھندا لگنے کا سامنا ہونے کی صورت میں آپ اور آپ کے نگہداشت کار کا اعتماد بحال کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

کم مضطرب محسوس کرنا اور زیادہ قابو رکھنا اہم ہے، کیونکہ گھبرانے سے صورت حال بدتر ہو سکتی ہے۔

'نہ گھبرانا اہم ہے ...نگہداشت کرنے والے فرد اور MND کے شکار فرد کو ایک دوسرے کی صلاحیتوں پر عتماد کرنا ہوتا ہے۔"

درج ذیل صرف گائیڈ لائنز ہیں اور انہیں پھندا لگنے سے متعلق طبی مشورے کے طور پر نہیں دیکھا جانا چاہیئے۔ اگر آپ کو نگلنے، کھانسنے یا پھندا لگنے سے متعلق کسی قسم کی دشواریوں کا سامنا ہے تو، مشورہ کے لیے بول چال اور زبان کے تھیراپسٹ اور ماہر غذا سے رجوع کریں۔ آپ کے لیے عصبیاتی عوارض کے تجربے کے حامل فزیو تھیراپسٹس کے ساتھ اس کے متعلق گفتگو کرنا بھی مددگار ہو سکتا ہے۔

ہلکا یا جزوی طور پر پھندا لگنے والے کسی فرد کی معاونت کرنا

اگر فرد ابھی بھی کھانس سکتا ہے، سانس لے سکتا ہے یا آواز نکال سکتا ہے، تو یہ ہلکا یا جزوی طور پر پھندا لگنا ہے۔ ایسی صورت حال میں عام طور پر وہ بذاتِ خود بلاکیج کو صاف کر سکتے ہیں۔ سانس کی نالی کے صاف ہونے اور پرسکون محسوس کرنے تک لگاتار کھانسنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

ہلکا پھندا لگنا فرد اور اس کے آس پاس کے لوگوں کے لیے بہت زیادہ مایوس کن ہو سکتا ہے، لیکن تحمل اور وقت کے ساتھ آخرکار بلاکیج صاف ہو جائے گی۔

انتباہ: ہلکا یا جزوی پھندا لگنے کے ساتھ، فرد کی پیٹھ پر تھپڑ نہ ماریں کیونکہ وہ گہری سانس لے سکتے ہیں، جس سے سانس کی نالی میں کھانا یا سیال مزید نیچے جا سکتا ہے۔

'میں نے دیکھا کہ MND کے شکار فرد کو تسلی دینے کے لیے بیٹھی حالت میں بغل سے بانہوں میں بھرنے اور یہ کہنے پر کہ 'سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا' کافی سکون اور سختی کم کرنے والا اثر پیدا ہوا، جس سے پھندے کو صاف کرنے میں مدد ملی ... اس طرح تسلی دینے سے گھبراہٹ پر قابو پانے میں مدد ملی۔"

اگر کسی بھی وقت فرد موثر طریقے سے اپنی کھانسنے کی صلاحیت کھو دیتا ہے، تو، یہ شدید پھندا لگنے کا دورہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اگلا عنوان ملاحظہ کریں *شدید پھندا لگنے والے کسی فرد کی مدد کرنا*۔

شدید پھندا لگنے والے کسی فرد کی مدد کرنا

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

انتباہ: یہ ایمرجنسی صورت حال ہے، اس کے لیے فوری کارروائی کی ضرورت ہے۔

اس مثال میں:

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

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

اگر پیٹھ کی پانچ ضربیں رکاوٹ کو دور کرنے میں ناکام ہو جاتی ہیں، تو پیٹ پر درج ذیل طریقے کے مطابق پانچ دفعہ تک دباؤ فراہم کریں:

- پھندا لگنے والے فرد کے پیچھے کھڑے ہوں۔ اگر وہ کرسی یا وہیل چیر پر ہیں، تو آپ ان کے پیچھے کھڑے ہو سکتے ہیں۔ اگر کرسی شامل کرنے کے لیے بہت بھاری ہے، تو آپ ایک طرف کھڑے ہو جائیں اور طریق کار پر جتنا بھی ممکن ہو اتنے قریب سے عمل کریں۔
- اپنے بازوؤں کو ان کی کمر میں ڈالیں اور انہیں اچھی طرح سے آگے کی طرف جھکائیں
- اپنی مٹھی کو مضبوطی سے بند کریں اور اسے ٹھیک ان کی ناف کے اوپر رکھیں
- اپنے دوسرے ہاتھ کو سب سے اوپر رکھیں اور دونوں ہاتھوں کو اوپر کی طرف حرکت دے کر زور سے ان کے پیٹ پر پیچھے کی جانب دبائیں
- بلاکیج کے ان کے منہ سے باہر آنے تک اسے پانچ بار دہرائیں
- ہر مرتبہ دباؤ ڈالنے کے بعد یہ جانچ کرنے کے لیے رکیں کہ آیا بلاکیج صاف ہو گیا ہے
- اگر رکاوٹ ابھی بھی پھنسی ہوئی ہے، تو پیٹ پر دباؤ ڈالنے کے ساتھ کے ساتھ پیٹھ پر ضرب لگانے کو بدل بدل کر جاری رکھیں۔

اگر فرد کے سانس کی نالی پیٹھ پر ضرب اور پیٹ پر دباؤ ڈالنے کے تین سائیکلز کے بعد بھی مسدود ہے تو پھر:

- 999 پر کال کریں یا کسی اور کو یہ کرنے دیں اور فوری طور پر ایمبولینس بلائیں
- مدد کے پہنچنے تک پیٹھ پر ضرب لگانے اور پیٹ پر دباؤ ڈالنے کے سائیکلز جاری رکھیں۔

اگر آپ نے پیٹ پر دباؤ ڈالنے کا عمل انجام دیا ہے، تو اس کے بعد فرد کو ہسپتال جانا چاہیئے۔

اگر میں بے ہوش ہو جاتا ہوں تو کیا ہو گا؟

اگر آپ بے ہوش ہو جاتے ہیں، تو عموماً کارڈیو پلمونری ریسیسیٹیشن (CPR) کی کوشش کی جائے گی۔ کارڈیو پلمونری ریسیسیٹیشن نہ کرنے (DNACPR) کا اطلاق صرف اس صورت میں کیا جا سکتا ہے کہ اگر پہلے ہی اتفاق کر لیا گیا تھا کہ CPR آپ کی خواہش نہیں ہے اور طبی طور پر آپ کے بہترین مفاد میں نہیں ہے۔ اس کو عموماً پھندا لگنے سے متعلق ایک مخصوص ہدایت شامل کر کے کرنا ہوتا ہے۔

CPR کی وجہ سے چوٹ لگ سکتی ہے اور اسے انجام دینے کی کوشش کرنے سے قبل آپ کے نگہداشت کار کو تربیت یافتہ ہونا چاہئے۔
درج ذیل پر NHS کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں: **www.nhs.uk/conditions/first-aid/cpr**

اگر آپ نہیں چاہتے کہ آپ کی سانس بحال کرنے کوشش کی جائے، تو آپ ایک فارم پر مخصوص معالجے سے انکار کرنے یا دستبردار ہونے کے اپنے فیصلے اور حالات سے متعلق علاج سے انکار کا پیشگی فیصلہ (ADRT) نام کے فارم پر تحریر کر سکتے ہیں۔ یہ صرف انگلینڈ اور ویلز میں قانونی طور پر واجب التعمیل ہے، لیکن اسے شمالی آئرلینڈ میں صحت اور سماجی نگہداشت کے پیشہ ور افراد کی رہنمائی کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

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

جو افراد آپ کی نگہداشت میں شامل ہیں، ان کو اپنے ADRT اور کسی بھی قسم کی دیگر دستاویزات سے متعلق مطلع کریں۔ اس میں آپ کا عمومی معالج اور کسی بھی قسم کے اسپیشلسٹس شامل ہیں۔

اپنے عمومی معالج کو اپنے طبی ریکارڈز کے لیے اپنے ADRT کی ایک کاپی فراہم کریں اور پوچھیں کہ مقامی سسٹم کیسے کام کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، کچھ ایمبولینس سروسز ایسے لوگوں کے لیے ADRT کی کاپیز یا نگہداشت سے متعلقہ رہنمائی بھی اپنے پاس رکھتی ہیں جو MND جیسی زندگی کو کم کرنے کی بیماری کا شکار ہوں۔

جہاں ممکن ہوتا ہے، پیرامیڈیکس اور ایمرجنسی سے متعلقہ دیگر جواب دہندگان میڈیکل ہسٹری کو بھی مد نظر رکھتے ہیں، لیکن ہو سکتا ہے کہ وہ ایمرجنسی کی صورت میں آپ کے میڈیکل ریکارڈز تک رسائی حاصل کرنے کے قابل نہ ہوں۔ درست ADRT فارم دیکھے بغیر، انہیں اپنے فراہم کردہ علاج سے متعلق فوری طبی فیصلہ کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

6:   مجھے مزید معلومات کیسے ملیں گی؟

مفید تنظیمات

ہم ضروری طور پر درج ذیل تنظیمات میں سے کسی کی توثیق نہیں کرتے، لیکن وہ مزید معلومات کے لیے آپ کی تلاش کا آغاز کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ طباعت کے وقت رابطہ کی تفصیلات درست ہیں، لیکن نظر ثانی کے عمل کے دوران تبدیل ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کو تنظیم کا رابطہ تلاش کرنے میں مدد کی ضرورت ہے، تو ہماری MND Connect ہیلپ لائن سے رابطہ کریں (تفصیلات کے لیے اس شیٹ کے آخر میں *مزید معلومات* ملاحظہ کریں)۔

BDA – ماہرین غذائیت کے لیے UK کی ایسوسی ایشن
ماہرین غذائیت اور غذا کے شعبے میں کام کرنے والے دیگر افراد کے لیے اور ان سے متعلق رہنمائی۔

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

رائل کالج برائے پیشہ ورانہ تھیراپیسٹس
پیشہ ورانہ تھیراپیسٹس (OTs) کے لیے اور ان سے متعلق رہنمائی۔

پتہ: 106-114 Borough High Street, Southwark, London SE1 1LB
ٹیلیفون: 020 3141 4600
ای میل: membership@rcot.co.uk
ویب سائٹ: **www.rcot.co.uk**

چارٹرڈ سوسائٹی آف فزیو تھیراپی (CSP)
فزیو تھیراپی سے متعلق رہنمائی اور مقامی فزیو تھیراپسٹ تلاش کرنے کے لیے تلاش سے متعلقہ سہولت۔

پتہ: 3rd Floor South, Chancery Exchange, 10 Furnival Street, London, EC4A 1AB
ٹیلیفون: 020 7306 6666
ای میل: ویب سائٹ پر دستیاب رابطے کے صفحے کے ذریعے
ویب سائٹ: **www.csp.org.uk**

ہیلتھ اینڈ کیئر پروفیشنز کونسل (HCPC)
ان طبی پیشہ ور افراد کا رجسٹر شامل ہے جو HCPC کی پریکٹس کے معیارات پر پورا اترتے ہیں۔

پتہ: Park House, 184-186 Kennington Park Road, London SE11 4BU

ٹیلیفون: 0300 500 6184
ویب سائٹ: **www.hcpc-uk.org**

MND اسکاٹ لینڈ

اسکاٹ لینڈ میں MND کا شکار یا اس سے متاثرہ لوگوں کے لیے معاونت۔

پتہ: 6th Floor, Merchant Exchange, 20 Bell Street, Glasgow, G1 1LG
ٹیلیفون: 0141 332 3903
ای میل: info@mndscotland.org.uk
ویب سائٹ: **www.mndscotland.org.uk**

NHS اور UK کی طبی نگہداشت

UK میں NHS سروسز اور طبی نگہداشت سے متعلق معلومات
ویب سائٹ: **www.nhs.uk**

انگلینڈ کے لیے
ٹیلیفون: 111 (فوری طبی مشورے کے لیے، دن میں 24 گھنٹے دستیاب ہے)
ویب سائٹ: **https://111.nhs.uk**

ویلز کے لیے
ٹیلیفون: 111 (فوری طبی مشورے کے لیے، دن میں 24 گھنٹے دستیاب ہے)
ویب سائٹ: https://111.wales.nhs.uk

اسکاٹ لینڈ کے لیے
ٹیلیفون: 111 (فوری طبی مشورے کے لیے، دن میں 24 گھنٹے دستیاب ہے)
ویب سائٹ: **www.nhs24.scot**

شمالی آئر لینڈ کے لیے
ٹیلیفون: انفرادی ٹرسٹس کی ویب سائٹ کے رابطے کے صفحے کے ذریعے دستیاب ہے
ویب سائٹ: **www.hscni.net**

رائل کالج آف اسپیچ اینڈ لینگویج تھیراپسٹس (RCSLT)

RCSLT بول چال اور زبان سے متعلقہ تعلیم یافتہ تھیراپسٹس تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے

پتہ: White Hart, London SE1 1NX 2-3
ٹیلیفون: 020 7378 1200
ای میل: ویب سائٹ پر دستیاب رابطے کے صفحے کے ذریعے
ویب سائٹ: **www.rcslt.org**

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

اعترافات

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

ڈاکٹر ایما ہسبینڈز (Dr Emma Husbands)، کنسلٹنٹ پیلیٹو میڈیسین، گلوسٹرشائر ہاسپٹلز، NHS فاؤنڈیشن ٹرسٹ

نینا اسکوائرز(Nina Squires)، بول چال اور زبان کی تھیراپسٹ، ناٹنگھم یونیورسٹی ہاسپٹلز ٹرسٹ

مزید معلومات

آپ اس شیٹ سے متعلقہ ہماری دیگر مفید معلوماتی شیٹس میں سے کچھ کو درج ذیل پر تلاش کر سکتے ہیں:

7B – *ٹیوب فیڈنگ*

8A – *سانس لینے کے مسائل کے لیے معاونت*

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

6A – *فزیو تھیراپی*

ہم درج ذیل اشاعتیں بھی تیار کرتے ہیں:

موٹر نیورون سے متعلقہ بیماری کے ساتھ زندگی گزارانا – MND اور اس کی نظم کاری کرنے کے طریقوں سے متعلق ہماری گائیڈ، بشمول کھانے اور پینے، اور بول چال اور مواصلت سے متعلق رہنمائی

MND کے ساتھ کھانا اور پینا - رہنمائی اور نگلنے میں آسان تراکیب کی اقسام

کیئرنگ اینڈ MND: آپ کے لیے معاونت – خاندان سے متعلقہ ایسے نگہداشت کاران کے لیے جامع معلومات، جو MND کے ساتھ زندگی گزارنے والے کسی فرد کی معاونت کر رہے ہیں

کیئرنگ اینڈ MND: فوری رہنمائی – نگہداشت کاران کے لیے ہماری معلومات کا خلاصے پر مبنی ورژن

آپ ضرورت کے مطابق نگہداشت کی معلومات سے متعلقہ ہمارے تلاش کار کا استعمال کر کے مواد کے لیے درج ذیل پر تلاش کر سکتے ہیں: **www.mndassociation.org/careinfofinder**

آپ ہماری زیادہ تر اشاعتیں ہماری درج ذیل ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں:
www.mndassociation.org/publications یا MND Connect ٹیم سے طباعتی شکل میں انہیں آرڈر کر سکتے ہیں، جو اضافی معلومات اور معاونت فراہم کر سکتی ہے:

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

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

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

ہم آپ کے خیالات کا خیر مقدم کرتے ہیں

ہم آپ سے یہ جاننا چاہیں گے کہ آپ کے خیال میں ہم کیا بہتر کر رہے ہیں اور ہم MND کے شکار یا اس سے متاثرہ افراد یا کینیڈی کی بیماری میں مبتلا افراد کے لیے اپنی معلومات میں کہاں پر بہتری لا سکتے ہیں۔ آپ کے گمنام تبصرہ جات آگاہی پیدا کرنے میں بھی مدد دے سکتے ہیں اور ہمارے وسائل، مہمات اور فنڈنگ کے لیے درخواستوں پر بھی اثرانداز ہو سکتے ہیں۔ ہماری معلوماتی شیٹس میں سے کسی سے متعلق بھی فیڈ بیک دینے کے لیے، درج ذیل پر ہمارے آن لائن فورم تک رسائی حاصل کریں: **www.smartsurvey.co.uk/s/infosheets_1-25**

آپ فارم کے کاغذی ورژن کی بھی درخواست کر سکتے ہیں یا ای میل کے ذریعے بھی فیڈ بیک فراہم کر سکتے ہیں:
infofeedback@mndassociation.org

یا تحریر کریں بنام:
Information feedback, MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Road, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

آخری دفعہ نظر ثانی شدہ: مارچ 2024
اگلا جائزہ: مارچ 2027
ورژن: 1

رجسٹر شدہ چیریٹی نمبر 294354
گارنٹی نمبر 2007023 کے تحت کمپنی لمیٹڈ
© MND ایسوسی ایشن 2020