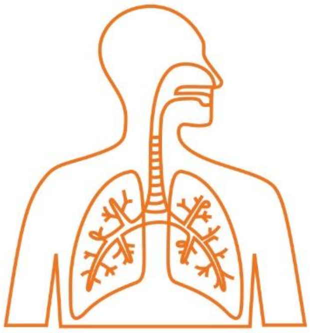
motor neurone disease association



8A

சுவாசப் பிரச்சனைகளுக்கான ஆதரவு

இயக்கு நரம்பணு நோயுடன் கூடிய அல்லது அந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நபர்களுக்கான தகவல்கள்

இயக்கு நரம்பணு நோய் (MND) வெவ்வேறு வழிகளில் மனிதர்களைப் பாதிக்கின்றது. வேறு யாரேனும் அனுபவித்த அதே அறிகுறிகள் அதே வரிசையில் உங்களுக்கு ஏற்படச் சாத்தியமில்லை. ஆனால் சில புள்ளியில் நீங்கள் சுவாசிக்கும் முறையில் மாற்றங்களை அனுபவிக்கக்கூடும்.

MND-ஆல் பலவீனமடைகின்ற உங்கள் சுவாசிக்கும் தசைகள் மீண்டும் அவற்றின் பழைய நிலையை அடைய இயலாவிட்டாலும், அறிகுறிகளைக் குறைப்பதற்கு உதவக்கூடிய தெரபிகளும் சிகிச்சைகளும் உள்ளன.

MND-உடனான சுவாசித்தல் குறித்த உங்கள் கேள்விகளுக்கு விடை பெற இந்தத் தகவல் தாள் உதவக்கூடும். இது பின்வரும் பிரிவுகளை உள்ளடக்குகின்றது:

1: நான் சுவாசிக்கும்போது என்ன நிகழ்கின்றது?

2: என் சுவாசத்தை MND எவ்வாறு பாதிக்கக்கூடும்?

3: எனது சுவாசத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை நிர்வகிக்க உதவ நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

4: எனக்கு சிகிச்சை, தெரபி அல்லது ஆதரவு கிடைக்குமா?

5: இன்னும் கூடுதல் வழிமுறைகளை நான் எவ்வாறு கண்டறிவது?

இந்தத் தகவல்களை வாசித்த பின்னர் உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் எழுந்தால், உங்கள் ஆரோக்கிய மற்றும் சமூகப் பராமரிப்பு குழுவால் உங்களுக்கு உதவமுடியும். சுவாசிப்பதில் உங்களுக்கு ஏதேனும்

பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால், மதிப்பீடு மற்றும் ஆதரவுக்காக சிறப்பு நிபுணர்களைப் பரிந்துரைக்கும்படி நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளலாம்.

எங்களின் உதவிமையக் குழுவான MND கனெக்ட்டையும் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொடர்பு விவரங்களுக்கு, இந்தத் தாளின் இறுதியில் உள்ள *மேலதிகத் தகவல்கள்* பகுதியைப் பார்க்கவும்.

எங்களின் பிற வெளியீடுகளை சிறப்புப்படுத்திக் காண்பிக்க இந்தக் குறியீடு பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இவற்றை எவ்வாறு அணுகலாம் என்பதைக் காண, இந்தத் தாளின் இறுதியில் உள்ள *மேலதிகத் தகவல்கள் பகுதியைப்* பார்க்கவும்.

MND கொண்ட அல்லது MND-யால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களிடமிருந்து பெறப்படும் மேற்கோள்களை சிறப்புப்படுத்திக் காண்பிக்க இந்தக் குறியீடு பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

இது மூலத்தகவல்களின் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட பதிப்பு என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். நற்பெயருடைய மொழிபெயர்ப்பு சேவைகளைப் MND கூட்டமைப்பு பயன்படுத்துகின்றது. இருந்தாலும், மொழிபெயர்ப்பில் ஏதேனும் பிழைகள் இருந்தால் அவற்றிற்கு பொறுப்பேற்க இயலாது.

சிகிச்சை மற்றும் பராமரிப்பு குறித்த முடிவுகளை எடுக்கும்போது, எப்போதுமே உங்கள் ஆரோக்கிய மற்றும் சமூக பராமரிப்புக் குழுவிடம் ஆலோசனை கேட்கவும். சந்திப்பு நியமனங்களில் உங்களுக்கு உதவுவதற்காக அவர்கள் ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளரை ஏற்பாடு செய்யக்கூடும்.

மேலதிகத் தகவல்களின் மொழிபெயர்ப்பு சாத்தியமானதே. ஆயினும் இது ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட சேவை ஆகும். விவரங்களுக்கு எங்கள் உதவிமையக் குழுவான MND கனெக்ட்டை தொடர்பு கொள்ளவும்:

தொலைபேசி: **0808 802 6262**
மின்னஞ்சல்: **mndconnect@mndassociation.org**

1: நான் சுவாசிக்கும்போது என்ன நிகழ்கின்றது?

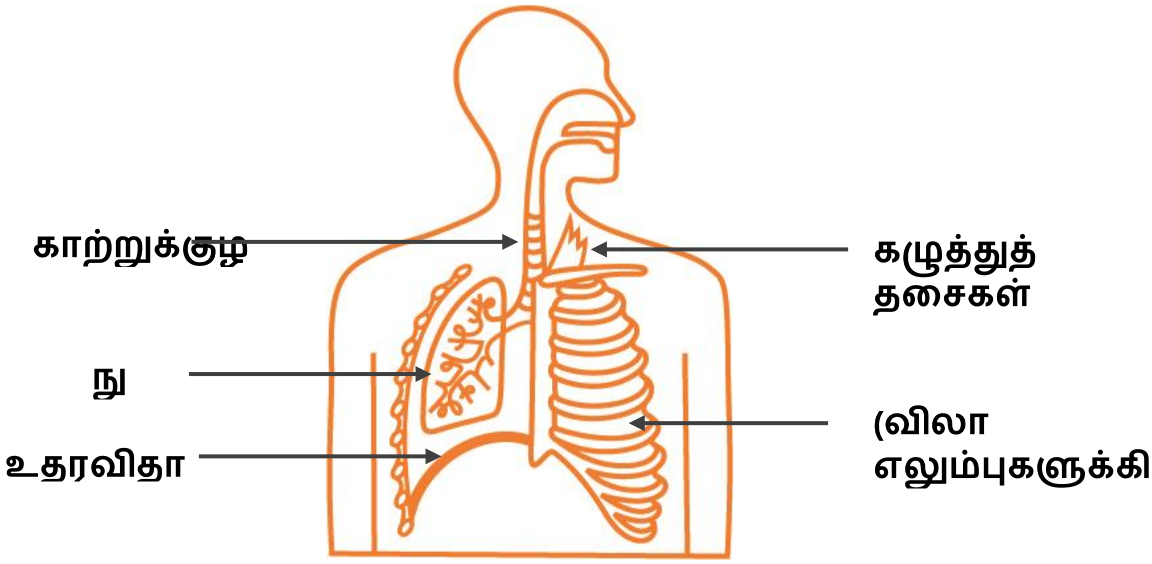
சுவாசித்தல் என்பது உங்கள் நுரையீரல்களுக்கு காற்றை எவ்வாறு உள்ளிழுத்து, வெளிவிடுகிறீர்கள் என்பதைக் குறிக்கிறது. இந்தக் காற்றிலிருந்து ஆக்ஸிஜன் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு, உங்கள் இரத்தக்குழாய்களுக்குள் அனுப்பப்படுகின்றது. மேலும் உங்கள் உடல் செயல்பாட்டிற்கு உதவுவதற்காக அந்த ஆக்ஸிஜன் உங்களை உடல் முழுவதும் எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றது.

உங்கள் உடலானது ஒரு கழிவுப் பொருளாக கார்பன் டை ஆக்ஸைடை உற்பத்தி செய்கின்றது. நீங்கள் சுவாசத்தை வெளியேற்றும்போது இது மீண்டும் உங்கள் நுரையீரல்களுக்குள் கொண்டு வரப்படுகின்றது. உங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் ஆக்ஸிஜனையும், கார்பன் டை ஆக்ஸைடையும் சரியான சமநிலையில் வைத்திருப்பது முக்கியமானதாகும்.

நீங்கள் சுவாசிக்கும்போது பின்வருவன உள்ளிட்ட பல தசைகளைப் பயன்படுத்துகின்றீர்கள்:

- உதரவிதானம் – உங்கள் நுரையீரல்களுக்குக் கீழே உள்ள ஒரு பெரிய தசை
- விலா இடைத் தசைகள் – உங்கள் விலா எலும்புகளுக்கிடையிலான தசைகள்.

நீங்கள் சுவாசிக்க உதவும்பொருட்டு, உங்கள் மார்பகத்தின் அளவை அதிகரிப்பதற்கு இந்தத் தசைகள் இறுக்கமாகின்றன. அச்சமயத்தில் உங்கள் நுரையீரல்களுக்குள் காற்று தள்ளப்படுகின்றது. இந்தத் தசைகள் தளர்ச்சியடையும்போது, காற்றானது நுரையீரல்களிலிருந்து வெளியேற்றப்படுகின்றது.



சுவாசித்தலில் தொடர்புடைய தசைகள்

நீங்கள் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருந்தால் அல்லது உங்கள் சுவாசத் தசைகள் பலவீனமாக இருந்தால், உங்கள் கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டை தசைகளும் கூட சுவாசித்தலில் ஈடுபடக்கூடும்.

நான் இருமும்போது என்ன நடக்கின்றது?

நீங்கள் இருமும்போது, நீங்கள் ஒரு பெரிய சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கின்றீர்கள். மேலும் உதரவிதானத்தின் மீது அழுத்தத்தை உருவாக்க, உங்கள் வயிற்றுத் தசைகள் இறுக்கமடைகின்றன. இருமுவதற்காக தசைகள் இறுக்கமடைவதால், உங்கள் குரல் பெட்டி மற்றும் தொண்டை ஆகியவை மூடிக்கொண்டு, பின்னர் உங்கள் நுரையீரல்களின் காற்றை நீங்கள் வெளியேற்றும்போது திறந்து கொள்கின்றன.

இந்த வலுவான காற்றின் அழுத்தமானது, மார்பு தொற்றின்போது சளியை சுத்தம் செய்ய உதவக்கூடும். 'தவறான வழியில் கீழே சென்று' உங்கள் காற்றுக் குழலுக்குள் நுழைகின்ற (இது உறிஞ்சியிழுத்தல் என அழைக்கப்படுகின்றது) ஏதேனும் உணவு அல்லது பானத்தை சுத்தம் செய்யவும் இருமல் உதவக்கூடும்.

2: என் சுவாசத்தை MND எவ்வாறு பாதிக்கக்கூடும்?

“முன்னெச்சரிக்கை என்பது, முன்னே என்ன இருக்கலாம் என்பதை முன்னறிவித்தலாகும். முன்னே என்ன உள்ளது என்பதையும் அதைக் கையாள்வதற்கான வழிகளையும் அறிந்து கொள்வது நல்லது என்றே நான் எப்போதும் கருதுகின்றேன், அறியாதவை எப்போதும் மிகவும் அச்சுறுத்தலாகவே உள்ளன.”

MND ஆனது தசைகளைப் பலவீனமடையச் செய்கின்றது. அந்தத் தசைகளில் உங்கள் சுவாசத் தசைகளும் உள்ளடங்கியிருக்கலாம். சுவாசித்தல் படிப்படியாக பலவீனமடைவதுடன், பிற தசைகள் முதலில் பலவீனமடைய முனைகின்றன. ஆனால் சில சமயங்களில் MND-இன் முதல் அறிகுறியாக சுவாசப் பிரச்சனைகள் உள்ளன. திறம்பட இருமுவதற்கான உங்கள் திறனும் கூட பலவீனமடையத் தொடங்கலாம்.

உங்கள் சுவாசத் தசைகள் பலவீனமாக இருந்தால், இது நீங்கள் சுவாசக்காற்றை உள்ளிழுத்தலையும் வெளியேற்றுதலையும் பாதிக்கின்றது. சுவாசித்தல் ஆழமில்லாததாக ஆகி, நுரையீரல்களுக்குள் குறைவான காற்று உள்ளிழுக்கப்பட்டு, அதனால் குறைவான ஆக்ஸிஜன் உறிஞ்சப்படுகின்றது. சுவாசத் தசைகள் பலவீனமடைவதன் காரணமாக,கார்பன் டை ஆக்ஸைடை வெளியேற்றுவதும் கடினமாகிடும்.

இது நீங்கள் தூங்கும் சமயத்தில் உங்களைப் பாதிக்கக்கூடும். சுவாசித்தல் மிகவும் சிரமமாக இருக்கும்போது, இரத்த ஆக்ஸிஜன் நிலைகள் தாழ்வாக இருப்பதால் அது உங்கள் தூக்கத்திற்கு இடையூறை விளைவிக்கக்கூடும். நீங்கள் அடிக்கடி விழித்தெழக்கூடும் அல்லது ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருக்க முடியாமல் போகலாம். இதனால் நீங்கள் தூங்கி எழுந்த பின்னர் புத்துணர்ச்சியற்று சோர்வாக உணர்வீர்கள். தலைவலியின் காரணமாகவும் நீங்கள் எழத் தொடங்கலாம். இது கார்பன் டை ஆக்ஸைடின் நிலைகள் அதிகரிக்கத் தொடங்குவதன் காரணமாக ஏற்படலாம்.இல்லையென்றால், நல்ல இரவுத் தூக்கத்தைப் பெறமுடியாமல் போனதால் கூட இருக்கலாம்.

நீங்கள் பின்வரும் நோய்க்குறிகளையும் அறிகுறிகளையும் கவனிக்கக்கூடும்:

- ஓய்வாக இருக்கும்போது கூட அல்லது குறிப்பாக கிடைமட்டமாக படுத்திருக்கும்போது கூட மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுதல்
- ஆழமற்ற அல்லது மிக வேகமான சுவாசம்

- பலவீனமான இருமலால் சளி அல்லது கபத்தை சுத்தம் செய்வதில் சிரமம்
- மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படுகின்ற அல்லது நாள்பட்ட மார்புத் தொற்றுகள்
- பலவீனமான நுகரும்தன்மை
- தொந்தரவுடன் கூடிய தூக்கம் அல்லது நீங்கள் எழும்போது சோர்வாக உணர்தல்
- கெட்ட கனவுகள் அல்லது பிரமைகள்
- காலைநேரத் தலைவலிகள்
- பகல் வேளையின்போது மிகவும் சோர்வாகவும் தூக்கமாகவும் உணர்தல்
- மோசமான கவனம், மோசமான நினைவாற்றல் அல்லது குழப்பமாக உணர்தல்
- உங்கள் குரல் பலவீனமடையத் தொடங்குதல்
- வயிற்றுப் பசி குறைதல்.

ஆழ்ந்த சுவாசத்தை உள்ளிழுப்பதற்கு நீங்கள் சிரமப்படலாம். மேலும் சுவாசிப்பதற்கு உங்கள் கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டைத் தசைகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதையும் நீங்கள்உணர்வீர்கள்.

சுவாச சிரமங்களுக்காக உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு குழு உங்களை மதிப்பீடு செய்து, உங்கள் சுவாசத்தைத் தொடர்ந்து கண்காணிக்க வேண்டும் என்று MND மீதான NICE வழிகாட்டல்கள் (NG42) பரிந்துரைக்கின்றன. மேலே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள அறிகுறிகள் எதையேனும் நீங்கள் கவனித்து, உங்கள் ஆரோக்கிய மற்றும் சமூகப் பராமரிப்புக் குழு உங்கள் சுவாசத்தை ஏற்கனவே கண்காணிக்கவில்லை என்றால், ஆலோசனைக்காக அவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும். உங்கள் உள்ளூர் சுவாச மண்டல நிபுணர் குழுவுக்குப் பரிந்துரை செய்யக் கேட்டுக் கொள்வதற்கு இது நல்லதோர் சமயம். இதனால் நீங்கள் மதிப்பீடு செய்யப்படவும், சிகிச்சை மற்றும் பராமரிப்பிற்கான தேர்வுகள் குறித்து விவாதிக்கவும் முடியும்.

“பராமரிப்புக் குழுவின் முன்னெச்சரிக்கையுடன் கூடிய அணுகுமுறையின் மூலம், தங்களின் நிலை குறித்து கடினமான சூழலை எதிர்நோக்குகின்ற MND கொண்ட நபர் மற்றும் அவரது பராமரிப்பாளர் மீதான அழுத்தம் குறையக்கூடும்.”

NICE வழிகாட்டல்கள் மீதான மேலதிகத் தகவல்களுக்கு, இதைப் பார்க்கவும்:
தகவல் 1A - *இயக்கு நரம்பணு நோய் மீதான NICE வழிகாட்டல்கள்*

3: எனது சுவாசத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை நிர்வகிக்க உதவ நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

உங்கள் சுவாசத் தசைகள் MND-ஆல் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், நோயின் தன்மை அதிகரிக்க அதிகரிக்க அத்தசைகள் தொடர்ந்து பலவீனமடையும். இருப்பினும், இந்த மாற்றங்களைக் கையாள உதவுவதற்கு உங்களுக்கும் உங்கள் பராமரிப்பாளர்களுக்குமான வழிகள் உள்ளன. பிரிவு 4-ஐயும் பார்க்க: *எனக்கு சிகிச்சை, தெரபி அல்லது ஆதரவு கிடைக்குமா?*

பின்வரும் பரிந்துரைகள் உங்களுக்கு உதவக்கூடும்:

நிலைப்படுத்தல்: நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும்போது, நின்று கொண்டிருக்கும்போது அல்லது படுத்திருக்கும்போது, உங்கள் மார்பகம் முடிந்தவரை முழுமையாக விரிவடைந்திருப்பதை உறுதி செய்திடுங்கள். கிடைமட்டமாகப் படுப்பதை விட, அமர்ந்திருக்கும்போது அல்லது நின்று கொண்டிருக்கும்போது எளிதாக சுவாசிக்க முடியலாம். ஏனெனில் நீங்கள் ஒரு முழுமையான சுவாசத்தை எடுக்க உதவும்பொருட்டு, உதரவிதானம் கீழ்நோக்கி நகர்வதற்கு புவியீர்ப்பு விசை உதவுகின்றது.
சாய்மான வசதி கொண்ட இருக்கையில் அமர்வதன் மூலம் வசதியான கோணத்தில் உங்களால் அமரமுடியும். நேரான நிலையில் நீங்கள் படுப்பதற்கு ஏற்ப சரிசெய்ய முடியக்கூடிய சிறப்பு படுக்கைகள் உங்களுக்கு உதவக்கூடும். மேலும் உங்கள் முதுகின் பின்னாலும் புஜங்களின் கீழும் தலையணைகளை வைத்துக்கொள்வதும், மார்பு விரிவடைய உதவக்கூடும். இதுகுறித்து உங்கள் பிஸியோதெரபிஸ்ட் மற்றும் ஆக்குபேஷனல் தெரபிஸ்ட்டால் ஆலோசனை வழங்கமுடியும்.

காற்றோட்டம்: அறையில் நல்ல காற்றோட்டத்தைப் பராமரிப்பது உதவிகரமானதாக இருக்கும். உதாரணத்திற்கு, ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது மின்விசிறியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

ஈரப்பதம்: காற்றில் ஈரப்பதத்தின் நிலையை மேம்படுத்துவதற்கு ஈரப்பதமூட்டியைப் பயன்படுத்துவது உதவிகரமானதாக உள்ளதாக சில நபர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

ஃப்ளூ மற்றும் நிமோனியா தடுப்பூசிகள்: இருமல், சளி அல்லது ஃப்ளூ போன்றவற்றைக் கொண்டுள்ள யாரிடமேனும் நெருக்கமான தொடர்பு கொள்வதைக் குறித்து எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள். மேலும் பொருத்தமான தடுப்பூசிகள் குறித்து உங்கள் GP-யிடம் கேளுங்கள். இவை பின்வருவனவற்றையும் உள்ளடக்கலாம்:

- வருடாந்திர ஃப்ளூ தடுப்பூசி (வழக்கமாக இலையுதிர் காலத்தில் வழங்கப்படும்)
- ஒருமுறை வழங்கப்படும் நிமோனியா தடுப்பூசி.

உங்கள் முக்கியப் பராமரிப்பாளரும் இந்தத் தடுப்பூசிகளை எடுக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

பதற்றத்தைக் குறைக்கவும்: மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுவதாக உணர்ந்தால், அமைதியாக இருக்க முயலுங்கள். ஏனெனில் பதற்றமடைதலோ அல்லது கவலையடைதலோ சுவாசிப்பதைப் பாதித்து அதை இன்னும் மோசமானதாக்கும். உங்கள் பராமரிப்பாளரின்அமைதியான, நம்பிக்கையுடன் கூடிய அணுகுமுறையும் கூட உதவிகரமானதாக இருக்கும். உங்களுக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்போது பயன்படுத்திக் கொள்ளும் நுட்பங்கள் குறித்து, உங்கள் ஆரோக்கிய மற்றும் சமூக பராமரிப்புக் குழுவிடம் கேட்கவும். கிடைக்கப்பெற்றால், உளவியல்சார் ஆதரவும் பதற்றத்தைக் குறைப்பதில் உங்களுக்கு உதவக்கூடும். மேலும் சில உளவியல்சார் நுட்பங்கள் சுவாசத்துடன் தொடர்புடைய பதற்றத்தையும் கூடக் குறைக்க உதவலாம்.

இத்தலைப்புகளையும் பின்னர் பார்க்கவும்: *நான் பதற்றமாக உணர்ந்தால் என்ன செய்யலாம்?* மற்றும் *MND அவசரநிலை உதவித் தொகுப்பு*.

சுவாசப் பயிற்சிகள்: இவை சளியை நிர்வகிப்பதிலும், மார்புத் தொற்றுகளின் அபாயத்தைக் குறைப்பதிலும் உங்களுக்கு உதவக்கூடும். நுரையீரல்களை மிக முழுமையாக விரிவடைய உதவும் வகையில் நீங்கள் ஆழமான சுவாசத்தை எடுப்பதற்கு சுவாசப் பயிற்சிகள் உதவக்கூடும். ஒரு பிஸியோதெரபிஸ்ட் அல்லது சுவாச பிஸியோதெரபிஸ்டுக்கான

பரிந்துரைக்காக உங்கள் GP அல்லது ஆரோக்கிய மற்றும் சமூகப் பராமரிப்புக் குழுவைக் கேட்கவும்.

இருமும் நுட்பங்கள்: நீங்கள் இருமும் முறையை மேம்படுத்துவதற்கு நீங்களும் உங்கள் பராமரிப்பாளரும் சில நுட்பங்களைக் கற்றுக்கொள்ளலாம். உங்கள் ஆரோக்கிய மற்றும் சமூக பராமரிப்புக் குழுவிடம் இதுகுறித்து கேட்கவும். உணவு அல்லது பானம் தவறான வழியில் கீழே செல்லும் காரணத்தால் நீங்கள் இருமினால், உங்கள் பேச்சு மற்றும் மொழி தெரபிஸ்ட்டிடம் விழுங்கும் நுட்பங்கள் குறித்த வழிகாட்டல்களைக் கேட்கவும்.

சக்தியை வீணடிக்காதீர்கள்: கடினமான செயல்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும். அதற்குப் பதிலாக சிறு சிறு பணிகளாகப் பிரித்துக்கொண்டு செயல்படவும். தேவையில்லாத செயல்களைச் செய்வதற்குப் பதிலாக, உங்களுக்கு உண்மையிலேயே தேவைப்படக்கூடிய செயல்பாடுகளுக்காக ஆற்றலை சேமித்து வைக்கவும்.

உண்ணுதல்: ஒரே சமயத்தில் முழு உணவையும் உண்ணுவதற்குப் பதிலாக, சிறிதளவு உணவை அடிக்கடி உண்பதும் உதவிகரமானதாக இருக்கும். வயிறு நிறைந்திருக்கும்போது, அது உதரவிதானத்தின் செயலைப் பாதிக்கக் கூடும். மேலும் சுவாசிப்பதற்கு நீங்கள் அதிகப்படியாக முயல வேண்டியிருக்கலாம்.

தடித்த மற்றும் வெளியேற்றக் கடினமான சளி: சளி மற்றும் கபத்தை இளகச்செய்வதில் அன்னாசிப் பழச்சாறு உதவக்கூடும் என்று கருதப்படுகின்றது. ஆனால் அதன் கான்செண்ட்ரேட்டை பயன்படுத்துவது உகந்ததல்ல.

4: எனக்கு சிகிச்சை, தெரபி அல்லது ஆதரவு கிடைக்குமா?

சுவாச ஆதரவு மற்றும் தெரபிகள் வழக்கமாக சுவாசப் பராமரிப்பு அல்லது சுவாச மேலாண்மைத் துறைக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

உங்களிடம் சுவாசப் பிரச்சனைகளின் அறிகுறி தென்பட்டால், சுவாசப் பராமரிப்புக் குழுவுக்கு நீங்கள் பரிந்துரைக்கப்படுவீர்கள். அவ்வாறு பரிந்துரைக்கப்படாவிட்டால், பரிந்துரை செய்யும்படி நீங்களே கேட்கலாம். அனைத்துத் தேர்வுகள் குறித்தும், உங்களுக்கு எவ்வாறு ஆதரவளிக்கப்பட

முடியும் என்பது குறித்தும் உங்களுக்கு முற்றிலுமாகத் தெரிவிக்கப்படுவதை உறுதிசெய்ய வேண்டும். இதனால், சரியானதாக உங்களுக்குத் தோன்றும் முடிவுகளை சரியான நேரத்தில் நீங்கள் எடுக்க உதவும்.

எல்லா ஆரோக்கிய மற்றும் சமூகப் பராமரிப்பு சிறப்பு நிபுணர்களுக்கும் MND கொண்ட நபர்களுடன் பணிபுரியும் அனுபவம் இருக்காது. ஆனால் தேவைப்படுகின்ற பட்சத்தில், உங்கள் GP அல்லது ஆரோக்கிய மற்றும் சமூகப் பராமரிப்பு குழுவின் பிற உறுப்பினர்களால் உங்களை சிறப்பு நிபுணர்களுக்கு பரிந்துரைக்க முடியும்.

MND பராமரிப்பு மையம் அல்லது அதன் நெட்வொர்க்குடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள சிறப்பு நிபுணர்கள் அல்லது உங்கள் உள்ளூர் நரம்பியல் சேவையிடமிருந்து நீங்கள் ஆதரவைப் பெறும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

பரந்த ஆதரவுக்காக உங்களை நோய்த்தடுப்பு பராமரிப்பு சேவைகளுக்கும் உங்கள் GP பரிந்துரை செய்யலாம். மேலும் மிகச்சிறந்த சாத்தியமான வாழ்க்கைத் தரத்தை அடைய அவை உங்களுக்கு முக்கியமானதாகும்.

நோய்த்தடுப்புப் பராமரிப்பின் மீதான மேலதிகத் தகவல்களுக்கு, இதைப் பார்க்கவும்:
தகவல் தாள் 3D – *நோயாளி பராமரிப்பகம் மற்றும் நோய்த்தடுப்பு பராமரிப்பு*

சுவாசப் பராமரிப்புக் குழுவால் என்ன செய்யமுடியும்?

அவர்களால் இவற்றைச் செய்ய முடியும்:

- உங்கள் சுவாசத்தை மதிப்பிடுவதற்கு தொடர் பரிசோதனைகளை வழங்குதல்
- உங்களுக்கு ஏற்ற தெரபி மற்றும் சிகிச்சைத் தேர்வுகளை அடையாளம் காணுதல்
- உங்கள் விருப்பங்களுக்கேற்ப தகவலறிந்த தேர்வுகளை நீங்கள் செய்ய உதவுவதற்கு தகவல்களை வழங்குதல்
- நீங்கள் விரும்புகின்ற வகையில் எதிர்காலப் பராமரிப்பு அல்லது சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்படுவதை உறுதிசெய்யும் பொருட்டு முன்னோக்கித் திட்டமிட உங்களுக்கு உதவுதல்.

உங்கள் சுவாசத்தை மதிப்பிடுவதற்குரிய பரிசோதனைகள் பின்வருவனவற்றுள் ஒன்று அல்லது மேற்பட்டவற்றை உள்ளடக்கியிருக்கலாம்:

விசையளிக்கப்பட்ட காற்றுக் கொள்திறன் (FVC): நீங்கள் சுவாசித்து வெளியேற்ற முடியும் காற்றின் அளவை அளவிடுவதற்கும், சுவாசிக்கும் தசைகள் எவ்வளவு வலுவாக உள்ளன என்பதைக் குறித்த தகவல்களை வழங்குவதற்கும். சில சமயங்களில் இது ஒரு முகமூடியின் மூலமாக செய்யப்படும்.

“நான் MND மருத்துவ மையத்திற்கு வருகை புரியும்போது ஒவ்வொரு மூன்று மாதங்களுக்கும் எனக்கு காற்றுக் கொள்திறன் பரிசோதனையும்,இருமல் பரிசோதனையும் செய்யப்படுகிறது. எனது நுரையீரல் திறன் ஒரு கவலையுறும் நிலைக்குக் குறைவது கவனிக்கப்படுகின்ற சமயத்தில், எனது பராமரிப்புக் குழு தகுந்த நடவடிக்கை எடுக்கும் என்றும், அவர்கள் எனக்கு அறிவுரைகளையும் பரிந்துரைகளையும் வழங்குவார்கள் என்றும் நான் உறுதியாக நம்புகின்றேன்.”

அதிகபட்ச உள்சுவாச அழுத்தம் (MIP): நீங்கள் உள்சுவாசம் செய்வதற்குப் பயன்படுத்தும் தசைகளின் வலுவை அளவிடுவதற்கு.

அதிகபட்ச வெளிசுவாச அழுத்தம் (MEP): நீங்கள் வெளிசுவாசம் செய்வதற்குப் பயன்படுத்தும் தசைகளின் வலுவை அளவிடுவதற்கு.

நுகரும் மூக்கு உள்சுவாச அழுத்தம் (SNIP): நீங்கள் எவ்வளவு வலுவாக சுவாசத்தை உள்ளிழுக்க முடியும் என்பதை அளவிடுவதற்கு. இது ஒரு அடைப்பானுடன் கூடிய சிறு குழாயை நாசித் துவாரத்தில் இடுவதன் மூலம் செய்யப்படும்.

தமனி அல்லது நுண்குழல் இரத்த வாயுக்கள்: ஒரு தமனி அல்லது காது மடலிலிருந்து எடுக்கப்படும் இரத்த மாதிரிகளைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள ஆக்ஸிஜன் மற்றும் கார்பன் டை ஆக்ஸைடின் நிலைகளை அளவிடுவதற்கு. குறைந்த ஆக்ஸிஜன் செறிவு மற்றும் உயர் கார்பன் டை ஆக்ஸைடு செறிவு ஆகியவற்றால் சுவாசப் பிரச்சனைகள் சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றன.

பல்ஸ் ஆக்ஸிமெட்ரி: உங்கள் விரலில் கிளிப் செய்யக்கூடிய ஒரு சென்சாரைப் பயன்படுத்தி இரத்தத்தில் உள்ள ஆக்ஸிஜன் அளவை அளப்பதற்கு. இது இரவு முழுவதும் அடிக்கடி செய்யப்படக்கூடும்.

தோல் ஊடேயான கார்பன் டை ஆக்ஸைடு அளவீடு (TOSCA): வழக்கமாக உங்கள் காதில் ஒரு கிளிப் போட்டு, தோலின் மீது ஒரு மானிட்டரைப் பயன்படுத்தி கார்பன் டை ஆக்ஸைடு அளவை அளப்பதற்கு. இந்தப் பரிசோதனை வழக்கமாக ஒரே இரவில் செய்யப்படும்.

உச்சகட்ட வெளிசுவாச இருமல் ஓட்டம் (PECF): இருமும் தசைகளின் வலிமையை அளப்பதற்கு.

எந்த வகையான தெரபிகளும் சிகிச்சைகளும் அளிக்கப்படுவதற்கான சாத்தியம் உள்ளது?

மதிப்பீட்டிற்குப் பின்னர், கிடைக்கப்பெறும் தேர்வுகள் குறித்து உங்கள் சுவாசப் பராமரிப்புக் குழு உங்களுக்கு விளக்கும்.

உங்கள் தேவைகளைப் பொறுத்து, இவை பின்வருவனவற்றிற்கான ஆதரவை உள்ளடக்கலாம்:

- உங்கள் சுவாசத்திற்கு
- ஒரு பலவீனமான இருமலுக்கு
- சளியை வெளியேற்றுவதற்கு, குறிப்பாக நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் மார்புத் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்.

இந்தத் தேர்வுகளைக் குறித்து யோசிப்பதற்கு நேரம் எடுத்துக்கொள்ள நீங்கள் விரும்பலாம். இதனால் நீங்கள் ஒரு தகவலறிந்த தேர்வைச் செய்யமுடியும். உங்கள் எதிர்காலப் பராமரிப்பிற்காக உங்களின் முன்னுரிமைகளைக் குறித்து யோசிக்க முயலவும். உங்கள் பரந்த ஆரோக்கிய மற்றும் சமூகப் பராமரிப்புக் குழுவானது நோய்த்தடுப்புப் பராமரிப்பு சிறப்பு நிபுணர்களால் இயலக்கூடிய அளவுக்கு முன்னோக்கித் திட்டமிட உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

சுவாச ஆதரவு மற்றும் உதவியுடன் கூடிய சுவாசம் ஆகியவை குறித்த கூடுதல் தகவல்களுக்கு பார்க்க:
தகவல் தாள்கள் 8B இலிருந்து 8D வரை

உமிழ்நீர், இருமுதல் மற்றும் திடீர் மூச்சடைப்பு ஆகியவற்றைக் குறித்த வழிகாட்டல்களுக்கு, பார்க்க:

தகவல் தாள் 7A – *விழுங்கும் சிரமங்கள்*

சுவாச ஆதரவு குறித்து நீங்கள் எடுக்கும் முடிவுகளை, உங்கள் குடும்பத்தினர், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் உங்கள் ஆரோக்கிய மற்றும் சமூகப் பராமரிப்புக் குழு ஆகியோருடன் பகிர்ந்து கொள்வது நல்ல யோசனையாகும். இது நீங்கள் விரும்புவதற்கு ஏற்ப உங்களின் எதிர்காலப் பராமரிப்பைக் கையாள்வதில்அவர்களுக்கு உதவும். எதிர்காலத்தில் உங்களைத் தொடர்பு கொள்ள இயலாமல் போனாலோ அல்லது ஏதேனும் காரணத்தால் சுவாசிக்கும் ஆதரவு குறித்த முடிவுகள் எடுக்க இயலாமல் போனாலோ அச்சமயத்தில் இது மிகவும் முக்கியமானதாக இருக்கும். சில சிகிச்சை வகைகளை நீங்கள் எடுக்க விருப்பமற்று இருக்கலாம்.

உங்களின் தேவைகளைப் பொறுத்து, ஆரோக்கிய மற்றும் சமூகப் பராமரிப்புக் குழு அல்லது சுவாசப் பராமரிப்புக் குழு பொறுத்து பின்வருவனவற்றை உங்களுக்கு வழங்கலாம்:

அறிகுறிகளைக் கண்காணித்தல்: ஒரு சிறப்பு நிபுணர் நோய்த்தடுப்பு பராமரிப்புக் குழுவிற்கு அல்லது ஒரு சுவாச பிஸியோதெரபிஸ்டுக்கு அல்லது செவிலியருக்கு உங்களை பரிந்துரை செய்யக்கூடும். உங்கள் அறிகுறிகளைக் கையாள்வதில் GP உடன் இணைந்து அவர்களால் பணியாற்ற முடியும்.

மருந்து: சில மருந்துகள் மெல்லிய, நீர்மமான உமிழ்நீர் மற்றும் அவை போன்றவற்றை உலர்த்துவதற்கு பயன்படுத்தப்படலாம். அவை தடிமனான உமிழ்நீரை மெல்லியதாக்குவதற்கும் அவற்றை எளிதில் வெளியேற்றுவதற்கும் உதவக்கூடும். உங்கள் இருமல் பலவீனமானதாக இருந்தாலோ, விழுங்குதல் தொடர்பான பிரச்சனைகள் இருந்தாலோ அல்லது உங்கள் சுவாசத்தில் மாற்றங்கள் இருந்தாலோ, சளி மற்றும் உமிழ்நீர் ஆகியவற்றை வெளியேற்றுவது சிரமமானதாக இருக்கலாம். மூச்சுத் திணறல் அல்லது பதற்றத்தைக் குறைப்பதற்கு பிற மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படலாம் (இத்தலைப்புகளையும் பின்னர் பார்க்க: *MND அவசரநிலை உதவித் தொகுப்பு*).

உடற்பயிற்சிகள்: உங்கள் நுரையீரல் திறனை மிகச்சிறந்த முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வகையிலான உடற்பயிற்சிகள் மீதான ஆலோசனையை சுவாச பிஸியோதெரபிஸ்ட்டால் வழங்க இயலும். மேலும் அவர் செயல்திறன்மிக்க முறையில் எப்படி இருமலாம் என்பதை உங்களுக்கு கற்றுத் தருவார்.

மூச்சுக் குவியலிடுதல்: இந்தச் செய்முறை தெரபி ஆனது MND கொண்ட நபர்களுக்கு எப்போதும் ஏற்றதல்ல. ஆனால் இது உங்கள் அறிகுறிகளுக்கேற்ப பயன்படுத்தப்படலாம். இது உங்கள் நுரையீரல்களில் ஏற்கெனவே உள்ள காற்றின் மேற்பகுதியில் கூடுதல் காற்றை இடுவதற்கு உதவுகின்றது. இவ்வாறு செய்வது நீங்கள் இருமும்போது கூடுதல் விசையைக் கொடுக்க இயலும். சில சமயங்களில் முகமூடியுடன் கூடிய ஊதக்கூடிய பை பயன்படுத்தப்படுகின்றது. அந்தப் பை சுருங்கியிருக்கும்போது, கூடுதல் காற்று உள்ளிழுக்கப்படுவதை ஊக்குவிக்கின்றது.

மார்பு சுத்திகரிப்பு மற்றும் இருமலுக்கு உதவி: உங்கள் மார்பிலிருந்து சளியைச் சுத்தம் செய்வதற்கு சுவாசப் பயிற்சிகள் மற்றும் இருமும் உத்திகள் ஆகியவற்றை சுவாச பிஸியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்குக் காண்பிப்பார். உங்கள் சளியை வெளியேற்றுவதற்கு ஒரு சிறு இயந்திரம் (இருமலுக்கு உதவும் சாதனம்) பயன்படுத்தப்படலாம். ஒரு முகமூடியைப் பயன்படுத்தி உங்கள் சுவாசப் பாதையில் ஒரு விரைவான அழுத்த மாற்றத்தை இந்த இயந்திரம் உருவாக்குகின்றது. இதனால் உங்களுக்கு இயற்கையான இருமல் போன்று ஏற்பட்டிடும்.

இருமும் இயந்திரங்கள் UK-யிலுள்ள எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்காது என்பதால், அவை தொடர்பாக உங்கள் உள்ளூர் சுவாசப் பராமரிப்பு மையத்திடம் கேட்கவும். இந்த இயந்திரங்கள் எப்போதும் ஏற்றவை அல்ல. எனவே நீங்கள் உங்கள் சுவாசப் பராமரிப்புக் குழுவிடமிருந்து வழிகாட்டல்களைப் பெறவேண்டியிருக்கும்.

உறிஞ்சும் சாதனம்: வாயிலிருந்து உமிழ்நீர் மற்றும் சளி ஆகியவற்றை வெளியேற்றப் இந்தச் சாதனத்தைப் பயன்படுத்தலாம். இதை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை ஒருமுறை காண்பித்து விட்டால், நீங்களோ அல்லது உங்கள் பராமரிப்பாளரோ இதைச் செய்ய முடியும். உங்கள் ஆரோக்கிய மற்றும் சமூகப் பராமரிப்புக் குழுவுக்கு இந்த உறிஞ்சும் சாதனம் கிடைக்கப்பெறாத பட்சத்தில், எங்களின் ஆதரவு சேவைகள் குழுவை 0808 802 6262 என்ற தொலைபேசி எண்ணிலோ அல்லது இந்த மின்னஞ்சலிலோ தொடர்பு கொள்ளவும்: support.services@mndassociation.org

உறிஞ்சும் சாதனங்களைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு, பார்க்க: தகவல் தாள் 7A – *விழுங்கும் சிரமங்கள்*

ஊடுருதல் இல்லாத (நான்-இன்வேசிவ்) செயற்கை சுவாசக் கருவி (NIV): நீங்கள் உள்ளிழுக்கும் காற்றின் அளவை அதிகரிப்பதன் மூலம் நீங்களே சுவாசிப்பதற்கு உதவும் வகையில் ஒரு இயந்திரம் பயன்படுத்தப்படும். இது உங்கள் மூக்கு அல்லது மூக்கு மற்றும் வாய் ஆகியவற்றின் மீது பொருத்தப்படும் ஒரு முகமூடியின் மூலம் செய்யப்படுகின்றது.

“நான் வெறுமனே நாளொன்றுக்கு ஒரு மணிநேரம் NIV-ஐப் பயன்படுத்தத் தொடங்கினேன். பின்னர் மெதுவாக நேரத்தை அதிகரித்தேன். அதன் பின்னர் இரவு முழுவதும் அதைப் பயன்படுத்துவது எனக்கு எளிதாகியது.”

டிரக்கியோஸ்டோமி (நடு மூச்சுக் குழலில் துளையிடல் கொண்ட) செயற்கை சுவாசக் கருவி: இங்கு கழுத்து மூலமாக காற்றுக்குழலுக்குள் உட்செலுத்தப்படும் குழாய் மூலமாக நீங்கள் சுவாசிப்பதற்கு ஒரு இயந்திரம் உதவுகின்றது. இந்த வகையான செயற்கை சுவாசத்தைநீங்கள் “ஊடுருதலுடன் கூடிய (இன்வேசிவ்) செயற்கை சுவாசம்” என்று கேள்விப்பட்டிருக்கலாம்.

NIV வழக்கமாக முதலில் இரவு முழுவதும் தேவைப்படும். ஆனால் நோயின் தன்மை அதிகரிக்க அதிகரிக்க, அதைப் பகல் வேளையிலும் கூட நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கலாம். எல்லா நேரங்களிலும் நீங்கள் இவற்றில் ஒருவகை செயற்கை சுவாசக் கருவியின் உதவியைப் பெற வேண்டியிருந்தால், உங்கள் சுவாசம் செயற்கை சுவாசக் கருவியைச் சார்ந்தது என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இது NIV அல்லது நடு மூச்சுக்குழலில் துளையிடும் செயற்கை சுவாசக் கருவி போன்றவற்றுடன் நிகழக்கூடும்.

செயற்கை சுவாசக் கருவியைப ் பயன்படுத்துவது எல்லோருக்கும் ஏற்றதாக இல்லாமல் போகலாம். பொருத்தமானது எனில், அது சுவாசப் பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கு, உறக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்கு மற்றும் களைப்பைக் குறைப்பதற்கு உதவக்கூடும். இருப்பினும், இது சுவாசித்தலுக்குப் பயன்படும் தசைகள் பலவீனமடைதலைத் தடுக்கவோ அல்லது நோயின் தீவிரமாதலைத் தடுக்கவோ செய்யாது.

இந்த இரு வகையான செயற்கை சுவாசக் கருவிகள் குறித்த விரிவான தகவல்களுக்கு, பார்க்க:
தகவல் தாள் – *இயக்கு நரம்பணு நோய்க்கான செயற்கை சுவாசக் கருவி*

ஆக்ஸிஜன்: MND கொண்டவர்களுக்கு வழக்கமாக இது பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. ஏனெனில் இது உங்கள் உடம்பில் உள்ள ஆக்ஸிஜன் மற்றும் கார்பன் டை ஆக்ஸைடுக்கு இடையேயான சமநிலையைப் பாதிக்கும். இருப்பினும், உங்களுக்கு மார்புத் தொற்று இருந்தாலோ, நுரையீரல்களில் வேறு பிரச்சனைகள் இருந்தாலோ நீங்கள் ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சையைப் பெற வேண்டியிருக்கும். வீட்டுப் பயன்பாட்டிற்கான ஆக்ஸிஜன் குறித்த எந்த ஒரு முடிவுகளுக்கும் உங்கள் சுவாசப் பராமரிப்புக் குழுவைக் கலந்தாலோசித்திடுங்கள்.

சில சமயங்களில் நோயின் பிந்தைய நிலைகளிலும், வாழ்க்கைப் பராமரிப்பின் இறுதி நிலையின் போதும் அறிகுறிகளைக் குறைப்பதற்காக ஆக்ஸிஜன் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

நான் பதற்றமாக உணர்ந்தால் என்ன செய்யவேண்டும்?

சுவாசப் பிரச்சனைகள் பலரையும் பதற்றமாக உணரச் செய்கின்றன.

ஆதரவு கிடைக்கப்பெறுகின்றது மற்றும் அது பின்வருவனவற்றில் உதவலாம்:

- உங்கள் பயங்கள் அல்லது கவலைகளைக் குறித்து உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவருடன், ஆரோக்கிய மற்றும் சமூகப் பராமரிப்புக் குழுவின் உறுப்பினருடன் விவாதிப்பதற்கு அல்லது ஒரு கவுன்சிலர் அல்லது உளவியல் நிபுணருக்கான ஒரு பரிந்துரையைக் கோருவதற்கு
- உங்கள் சுவாசம் குறித்த ஏதேனும் குறிப்பிட்ட கவலைகள் குறித்து விவாதிப்பதற்கு, உங்கள் சுவாசப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் ஒரு மீளாய்வைக் கோருவதற்கு
- ஆசுவாசப்படுத்தும் அல்லது அமைதிப்படுத்தும் நுட்பங்களைக் கற்பதற்கு, பயிற்சி செய்வதற்கு
- காம்ப்ளிமென்டரி தெரபி, மியூசிக் தெரபி, ஆர்ட் தெரபி அல்லது இதுபோன்ற பிறவற்றைப் பயன்படுத்துவதைக் கருத்தில் கொள்வதற்கு. ஏனெனில் சில நபர்கள் இவை தங்களின் பதற்றத்தைக் குறைக்க உதவியுள்ளதாகக் கண்டறிந்துள்ளனர் (இவை நோய்த்தடுப்பு

மற்றும் நோயாளி பராமரிப்புச் சேவைகள் மூலம் அடிக்கடி வழங்கப்படுகின்றன)

- எப்போதாவது ஏற்படும் பீதி, நிலையான கவலை அல்லது மனச்சோர்வாக உணர்தல் போன்ற பதற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்த மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு (உங்கள் மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட படி மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளும்போது, உதவியுடன் கூடிய செயற்கை சுவாசக் கருவியைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் பாதுகாப்பானதாகும், மேலும் இது பெரிய நன்மை அளிக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கும்).

காம்ப்ளிமென்டரி தெரபிகள் மற்றும் நோய்த்தடுப்பு பராமரிப்பு மீதான கூடுதல் தகவல்களுக்கு, பார்க்க:
தகவல் தாள் 3D – *நோயாளி பராமரிப்பகம் மற்றும் நோய்த்தடுப்பு பராமரிப்பு*
தகவல் தாள் 6B – *காம்ப்ளிமென்டரி தெரபிகள்*

MND அவசரநிலை உதவித் தொகுப்பு

MND அவசரநிலை உதவித் தொகுப்பு என்பது நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் வைத்துக்கொள்ளக்கூடிய அவசரகால சூழ்நிலைகளில் பயன்படுத்துவதற்கான மருந்துகளைக் கொண்டுள்ள ஒரு பெட்டி ஆகும்.

இந்தப் பெட்டியை அருகே வைத்துக்கொண்டால், உங்களுக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்போது அல்லது இருமும்போது அல்லது திடீர் மூச்சடைப்பு ஏற்படும்போது நீங்கள் உடனடியாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

உங்கள் GP-க்கு அவர்களின் கோரிக்கைக்கேற்ப இந்த கருவிப் பெட்டியை நாங்கள் இலவசமாக வழங்குகின்றோம். இந்த பெட்டியில் வைத்துக் கொள்வதற்கு உங்களுக்கு ஏற்ற மருந்துகளை உங்கள் GP பரிந்துரை செய்கின்றார். அவசரநிலையில் மருத்துவரையோ, செவிலியரையோ அழைக்கும்போது மருந்துகள் கையிலிருப்பதை இது உறுதிசெய்கின்றது.

பிற நிபுணர்கள் இம்மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு அனுமதியளிக்கும் வகையில் உங்கள் GP-யின் கையொப்பமிடப்பட்ட அனுமதிக் கடிதமும் இந்தப் பெட்டியில் இருக்க வேண்டும்.

நிபுணர்களுக்கான எழுத்துப்பூர்வமான வழிகாட்டல்களும் இந்தப் பெட்டியில் உள்ளது. பொருத்தமானது என்று உங்கள் GP கருதினால், நிபுணர்கள் மருத்துவ உதவிக்குழு வரும்வரை நீங்கள் காத்திருக்கும் சமயத்தில் உங்கள் பராமரிப்பாளர் உங்களுக்கு கொடுக்க வேண்டிய மருந்துகளும் இதில் பரிந்துரைக்கப்பட்டிருக்கும்.

இந்த கருவிப் பெட்டி குறித்த ஆலோசனைக்கு, எங்கள் உதவிமையக் குழுவான MND கனெக்ட்டை உங்கள் GP தொடர்புகொள்ள முடியும். பிரிவு 5-இல் உள்ள *மேலதிகத் தகவல்கள்* பகுதியைப் பார்க்கவும்: *இன்னும் கூடுதல் வழிமுறைகளை நான் எவ்வாறு கண்டறியலாம்?* தொடர்பு விவரங்களுக்காக.

5: இன்னும் கூடுதல் வழிமுறைகளை நான் எவ்வாறு கண்டறிவது?

பயனுள்ள நிறுவனங்கள்

நாங்கள் பின்வரும் நிறுவனங்களில் எதையும் அவசியமின்றி ஆதரிப்பதில்லை. ஆனால் மேலதிகத் தகவல்களுக்காக நீங்கள் தேடத் தொடங்குவதற்கு உதவும் பொருட்டு, நாங்கள் அவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளோம்.

இது அச்சிடும் சமயத்தில் தொடர்பு விவரங்கள் சரியானவையாக உள்ளன. ஆனால் திருத்திய பதிப்புகளுக்கிடையே அவை மாறியிருக்கலாம். ஒரு நிறுவனத்தைத் தேடுவதற்கு உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் அல்லது உங்களுக்கு கேள்விகள் இருந்தால், எங்களின் MND கனெக்ட் உதவி மையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளவும் (விவரங்களுக்கு இந்தத் தாளின் இறுதியில் உள்ள *மேலதிகத் தகவல்கள்* பிரிவைப் பார்க்கவும்).

GOV.UK

இங்கிலாந்து அல்லது வேல்ஸில் வசிக்கும் மக்களுக்காக, மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான ஆதரவு உள்ளிட்ட ஆதாயங்கள் மற்றும் நலன்களின் மீதான அரசாங்கத்தின் இணையம் வாயிலான அறிவுரை. வடக்கு அயர்லாந்து மக்கள் கீழுள்ள NIDirect-ஐப் பார்க்கவும்.

இணையதளம்: **www.gov.uk**

ஹெல்த் அண்ட் கேர் புரொஃபெஷன் கவுன்சில் (HCPC)

தங்கள் பயிற்சியின் தரநிலைகளைப் பூர்த்திசெய்யும் மருத்துவ நிபுணர்களின் பதிவேட்டைக் கொண்டிருக்கின்ற ஓர் ஒழுங்குமுறை ஆணையம்.

முகவரி: Park House, 184 Kennington Park Road, London SE11 4BU
தொலைபேசி: 0300 500 6184
இணையதளம்: **www.hpc-uk.org**

வேல்ஸில் ஆரோக்கியம்

வேல்ஸில் உள்ள NHS சேவைகள் மற்றும் ஆரோக்கிய வாரியங்கள் (NHS டைரக்ட் வேல்ஸ்-ஐயும் பார்க்கவும்).

மின்னஞ்சல்: இணையதளத்தின் தொடர்புப் பக்கம் மூலமாக
இணையதளம்: **www.wales.nhs.uk**

MND ஸ்காட்லாந்து

ஸ்காட்லாந்தில் உள்ள MND-ஆல் பாதிக்கப்பட்டுள்ள மக்களுக்கான பராமரிப்பு, தகவல்கள் மற்றும் ஆராய்ச்சி நிதி.

முகவரி: 2nd Floor, City View, 6 Eagle Street, Glasgow G4 9XA
தொலைபேசி: 0141 332 3903
மின்னஞ்சல்: info@mndscotland.org.uk
இணையதளம்: **www.mndscotland.org.uk**

நேஷனல் இன்ஸ்டிட்யூட் ஃபார் ஹெல்த் அண்ட் கேர் எக்ஸலென்ஸ் (NICE)

MND-இன் மதிப்பீடு மற்றும் மேலாண்மை மீதான NG42 உள்ளிட்ட ஆரோக்கியம் மற்றும் சமூகப் பராமரிப்பு ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதற்கு தேசிய அளவிலான வழிகாட்டல்கள் மற்றும் ஆலோசனைகளை வழங்கும் ஒரு சுயாதீன நிறுவனம்.

முகவரி: 10 Spring Gardens, London SW1A 2BU
தொலைபேசி: 0300 323 0140
மின்னஞ்சல்: nice@nice.org.uk
இணையதளம்: **www.nice.org.uk**

NHS UK

NHS-க்கான முதன்மை இணையதளக் குறிப்பு.

இணையதளம்: **www.nhs.uk**

NHS 111

உங்கள் அவசரத் தேவைக்கான உதவி மையம். ஆனால் உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையில் தேவைப்படும் மருத்துவ உதவி அல்லது ஆலோசனைக்கு அல்ல. நாளின் 24 மணிநேரமும், ஆண்டின் 365 நாட்களிலும் கிடைக்கப் பெறுகின்றது.

தொலைபேசி: 111 (இங்கிலாந்து மற்றும் வேல்ஸில் சில பகுதிகள்)

NHS டைரக்ட் வேல்ஸ்

வேல்ஸ்-க்கான ஆரோக்கிய ஆலோசனை மற்றும் தகவல் சேவைகள். நாளின் 24 மணிநேரமும், ஆண்டின் 365 நாட்களிலும் கிடைக்கப் பெறுகின்றது.

தொலைபேசி: 0845 4647 அல்லது 111 (உங்கள் பகுதியில் கிடைக்கப்பெறுமானால்)
இணையதளம்: **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**

இணையம் வாயிலான ஆரோக்கிய மற்றும் சமூகப் பராமரிப்பு (NHS வடக்கு அயர்லாந்து)

வடக்கு அயர்லாந்தில் சுகாதாரம் மற்றும் சமூகப் பராமரிப்பு சேவைகள் மீது இணையம் வாயிலான தகவல்கள்.

இணையதளம்: **www.hscni.net**

NI டைரக்ட்

வடக்கு அயர்லாந்தில் வசிக்கும் மக்களுக்கான, மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான ஆதரவு உள்ளிட்ட ஆதாயங்கள் மற்றும் நலன்களின் மீதான அரசாங்கத்தின் இணையம் வாயிலான அறிவுரை.

மின்னஞ்சல்: இணையதளத்தின் தொடர்புப் பக்கம் மூலமாக
இணையதளம்: **www.nidirect.gov.uk**

குறிப்புப் பட்டியல்

இந்தத் தகவல்களுக்கு ஆதரவாகப் பயன்படுத்தப்படும் குறிப்புகள் கோரிக்கைகளின் பேரில் இங்கு கிடைக்கப் பெறுகின்றது
மின்னஞ்சல்: infofeedback@mndassociation.org

அல்லது பின்வரும் முகவரிக்கு எழுதவும்:
Care Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

நன்றிகள்

இந்த உள்ளடக்கத்தின் உருவாக்கம் மற்றும் மீளாய்வில் தங்களின் அன்பான உதவியை நல்கிய இவர்களுக்கு எங்கள் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகின்றோம்:

சாரா ஈவ்ல்ஸ், மருத்துவ நிபுணர் பிஸியோதெரபிஸ்ட், சுவாச மருத்துவப் பிரிவு, சுவாச மையம், பல்கலைக்கழக மருத்துவமனைகள் சவுத்தாம்ப்டன் NHS அறக்கட்டளை

கிறிஸ்டினா ஃபால், நோய்நீக்கு மருத்துவ ஆலோசகர், LOROS, லெய்செஸ்டர்

லீ கேலோன், மருத்துவ நிபுணர் சுவாச பிஸியோதெரபிஸ்ட், சுவாசப் பிரிவு, சலிஸ்பரி அறக்கட்டளை

மார்ட்டின் லாத்தம், சிறப்பு செவிலியர், உறக்க சேவை, தூய ஜேம்ஸ் மருத்துவமனை, லீட்ஸ்

ஆன்ட்ரியா மெரிஸன், நரம்பியல் மருத்துவ ஆலோசகர் மற்றும் நரம்புத்தசை நோய் பிரிவில் சிறப்பு நிபுணர்
பிரிஸ்டல் MND பராமரிப்பு மையத்தின் இயக்குநர்

மேலதிகத் தகவல்கள்

நாங்கள் இந்தத் தகவல்களுடன் தொடர்புடைய பின்வரும் தகவல் தாள்களையும் வழங்குகின்றோம். அவை உங்களுக்கு உதவிகரமானவையாக இருக்கக் கூடும்:

1A – *இயக்கு நரம்பணு நோய் மீதான NICE வழிகாட்டல்கள்*

3D – *நோயாளிகள் காப்பகம் மற்றும் தெரபி பராமரிப்பு*

7A – *விழுங்குவதில் சிரமங்கள்*

8B – *இயக்கு நரம்பணு நோய்க்கான செயற்கை சுவாசக் கருவி*

8C – *MND உடனான செயற்கை சுவாசக் கருவியை நிறுத்துதல்*

8D – *இயக்கு நரம்பணு நோய்க்கான காற்றுப் பயணம் மற்றும் செயற்கை சுவாசக் கருவி*

14A – *சிகிச்சை மறுத்தலுக்கான மேம்பட்ட முடிவு (ADRT) மற்றும் மேம்பட்ட பராமரிப்புத் திட்டமிடல்*

நாங்கள் பின்வரும் வழிகாட்டல்களையும் வழங்குகின்றோம்:

Living with motor neurone disease (*லிவிங் வித் மோட்டார் நியூரான் டிசீஸ்*) – நோயின் தாக்கத்தைக் கையாள்வதில் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய எங்கள் முக்கிய வழிகாட்டி

Caring and MND: support for you (*கேரிங் அண்ட் MND: சப்போர்ட் ஃபார் யு*) – MND-கொண்ட ஒருவருக்கு ஆதரவளிக்கும் ஊதியம் பெறாத நபர் அல்லது குடும்பப் பராமரிப்பாளர்களுக்கான விரிவான தகவல்கள்

Caring and MND (*கேரிங் அண்ட் MND*): *விரைவு வழிகாட்டி* – பராமரிப்பாளர்களுக்கான எங்கள் தகவல்களின் ஒரு சுருக்கமான பதிப்பு

Making the most of life with MND (*மேக்கிங் தி மோஸ்ட் ஆஃப் லைஃப் வித் MND*) – வாழ்க்கைத் தரம் குறித்த எங்களின் புத்தகம். இது MND-உடனான உங்கள் விருப்பங்களைப் பராமரிப்பதற்குரிய வழிகளைப் பற்றி நீங்கள் யோசிக்க உதவுகின்றது

What you should expect from your care (*வாட் யு ஷூட் எக்ஸ்பெக்ட் ஃப்ரம் யுவர் கேர்*) – உங்கள் ஆரோக்கிய மற்றும் சமூக பராமரிப்புக் குழுவுடன் ஒரு வெளிப்படையான உரையாடல்களை மேற்கொள்வதற்கு, MND மீதான NICE வழிகாட்டல்களைப் பயன்படுத்தி எழுதப்பட்ட எங்களின் கையடக்க புத்தகம்

End of life: a guide for people with motor neurone disease (*எண்ட் ஆஃப் லைஃப்: எ கைடு ஃபார் பீப்பிள் வித் மோட்டார் நியூரான் டிசீஸ்*) – உங்கள் எதிர்காலப் பராமரிப்பிற்காக நீங்கள் முன்னோக்கித் திட்டமிட உதவுவதற்கு எங்களின் தகவல்கள்

MND Alert Wristband (MND அலெர்ட் ரிஸ்ட்பேண்ட்) – நீங்கள் விரும்பினால் எல்லா நேரங்களிலும் அணிந்து கொள்வதற்கு. இது மருத்துவமனை மற்றும் அவசரசேவையில் உள்ள ஊழியர்கள் உங்களுக்கு MND உள்ளது என்பதை அறிந்து கொள்வதற்கும், உங்களுக்கு ஆக்ஸிஜன் கொடுப்பதால் ஏற்படும் அபாயங்கள் குறித்து அறிந்து கொள்வதற்கும் பயன்படுகின்றது

பெரும்பாலான எங்கள் பிரசுரங்களை எங்களின் இணையதளத்திலிருந்து நீங்கள் பதிவிறக்கிக்கொள்ள முடியும்:
www.mndassociation.org/publications அல்லது MND கனெக்ட் உதவிமையத்திடமிருந்து அச்சுக்கு ஆர்டர் செய்யவும். அவர்கள் மேலதிகத் தகவல்கள் மற்றும் ஆதரவை வழங்கக்கூடும்.

MND கனெக்ட் வெளிப்புற சேவைகள் மற்றும் வழங்குநர்களின் இடங்களைக் கண்டறிவதற்கும், உங்களது உள்ளூர் கிளை, குழு, கூட்டமைப்பு வருகையாளர் அல்லது மண்டலப் பராமரிப்பு விரிவாக்க அறிவுரையாளர்

போன்றவை உள்ளிட்ட எங்கள் சேவைகளை கிடைக்கப்பெறும் வகையில் உங்களுக்கு அறிமுகம் செய்வதற்கும் கூட உதவக்கூடும்.

MND கனெக்ட்

தொலைபேசி: 0808 802 6262
மின்னஞ்சல்: mndconnect@mndassociation.org
MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

MND கூட்டமைப்பின் இணையதளம் மற்றும் இணைய கருத்தரங்கம்

இணையதளம்: **www.mndassociation.org**
இணைய கருத்தரங்கம்: **Http://forum.mndassociation.org** அல்லது இந்த இணைய தளம் மூலமாக

உங்கள் கருத்துக்களை வரவேற்கின்றோம்

உங்கள் பின்னூட்டம் உண்மையில் முக்கியமானதாகும். ஏனெனில் அது MND-உடன் வாழும் மக்கள் மற்றும் அவர்களைப் பராமரிப்போரின் நலனுக்கான புதிய விஷயங்களை உருவாக்குவதற்கும் ஏற்கெனவே உள்ள எங்களின் தகவல்களை மேம்படுத்துவதற்கும் எங்களுக்கு உதவுகின்றது. நிதி சேகரித்தலுக்கான எங்கள் வளங்கள், பிரச்சாரங்கள் மற்றும் பயன்பாடுகளுக்குள் விழிப்புணர்வு மற்றும் தாக்கத்தை எழுப்ப உங்கள் அநாமதேயக் கருத்துக்கள் உதவக்கூடும்.

எங்கள் தகவல் தாள்களில் எவற்றைக் குறித்தேனுமஂ நீங்கள் பின்னூட்டம் அளிக்க விரும்பினால், ஒரு இணையதள கருத்தரங்கை இங்கு நீங்கள் அணுக முடியும்: **www.smartsurvey.co.uk/s/infosheets_1-25**

இந்தப் படிவத்தின் ஒரு காகிதப் பதிப்பை நீங்கள் கோர முடியும் அல்லது இந்த மின்னஞ்சல் மூலம் நேரடிப் பின்னூட்டத்தை வழங்க முடியும்: infofeedback@mndassociation.org

அல்லது பின்வரும் முகவரிக்கு எழுதவும்:
Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

கடைசியாக திருத்தப்பட்டது: 05/19
அடுத்த மீளாய்வு: 05/22
பதிப்பு 1

பதிவுசெய்யப்பட்ட அறக்கட்டளை எண் 294354
உத்திரவாத எண் 2007023-ஆல் நிறுவனம் வரையறுக்கப்பட்டது
© MND கூட்டமைப்பு 2019